

제 2 장 중 · 장거리 · 경보

1. 중거리

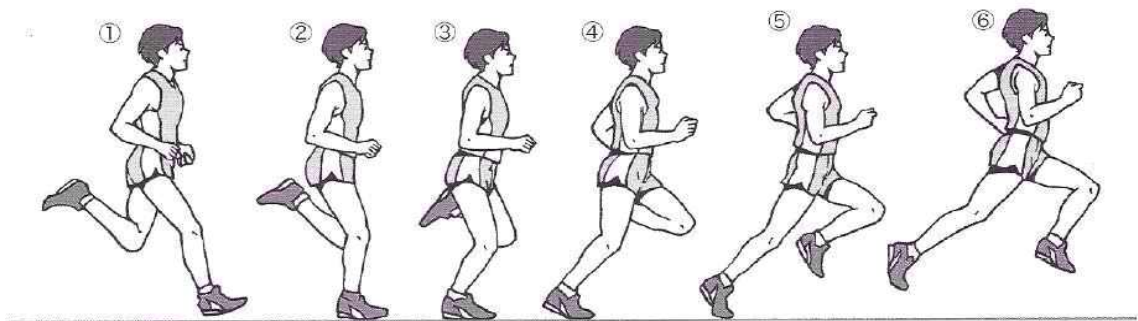
육상경기의 중거리달리기는 주로 800m와 1500m를 말한다. 이 두 종목은 중거리로 축약되어 지지만, 두 종목은 크게 다른 종목으로 간주되어 진다. 따라서 800m와 1500m는 각각 독립적인 하나의 종목이라고 생각하는 편이 좋을 것이다.

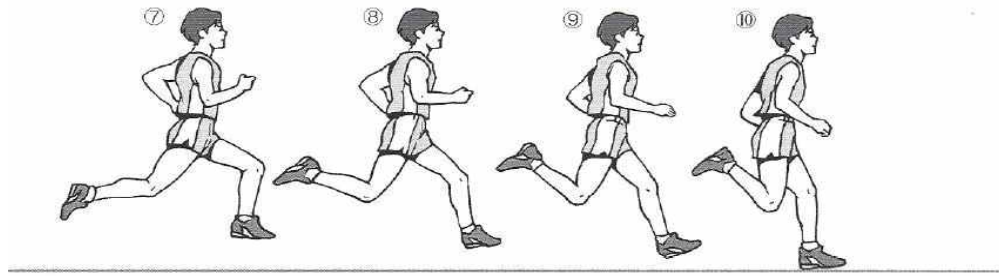
또한, 육상경기에서 800m부터 오픈 레인으로 시합이 이루어지고 있다. 따라서 레이스 도중 라이벌과의 경쟁이기고, 작전, 달리는 기술, 스피드의 변화 등 단순히 최고의 스피드를 추구하며 달리는 것만으로 승리를 손에 넣는 것은 어렵다. 여기에서는, 800m에 초점을 맞추고 러닝 폼에서 본 기술적 포인트, 기술연습, 전술, 트레이닝계획의 수립방법, 시합에 임하는 방법을 소개하고자 한다.

1 러닝 폼으로 본 기술포인트

일류선수의 러닝 폼을 보면, 실로 여러 가지가 있다는 것을 알 수 있다. 이것은 체격이나 신체적 특징이 다르기 때문이며, 단순히 기록이 좋은 선수의 러닝 폼이 자신에게 그대로 적합하다는 것은 아니다. 즉, 「이것이 아니면 빨리 달릴 수 없다」라고 단정할 수 있는 러닝 폼은 없다는 것이다.

그래서 여기에서는 「적합한 움직임」이라는 관점에서 여러분에게 이상적인 폼을 설명하려고 한다. 중장거리선수의 러닝 폼에 있어 가장 중요한 것은 발이 지면에 착지할 때 플라트가 아니면 비교적 발가락 쪽으로 착지하는 것이다. 접지는 지면을 건너쳐 추진력을 생기게 하는 중요한 움직임이지만, 동시에 브레이크동작도 포함하고 있다. 발가락을 세우고 뒤꿈치부터 착지하면 수직 축이 뒤쪽으로 넘어지기 쉽기 때문에 큰 제동이 걸리는 상태가 되어, 힘을 크게 로스 시킨다. 그래서 뒤꿈치 착지가 아니라 발가락 착지를 실시하여 착지에 의한 브레이크를 최소한으로 억제할 수가 있는 것이다. 또한, 발가락 착지를 하면 몸의 축이 지면에 대해 수직보다 약간 앞으로 기울어져 전경자세가 되는 것이다. 이와 같이 축이 전경하므로 인해 다음 동작으로 전환이 빨라지고 원활하게 가속을 할 수 있다. 저자는 중거리선수의 러닝 폼에 있어 가장 중요한 것은 이 스트라이팅 주법을 몸에 익히는 것이라고 생각한다.





< 그림 1. 800m 폼 >

2 기술연습(스트라이팅 주법을 몸에 익히기 위해서는)

스트라이팅 주법을 몸에 익히기 위해서는 다음의 드릴연습을 적극적으로 실시하자. 소개하는 드릴은 크게 두 가지로 나눌 수 있다. 첫 번째로 스프린트 트레이닝 드릴, 두 번째로 허들 드릴이다. 두 가지 모두 공통점으로 「발가락 지지」라는 점이다. 스트라이팅 주법은 스피드를 내기 쉬운 장점도 있지만, 그만큼 발목 등 각 관절에 큰 부담을 주어 동작기술과 동시에 각 관절을 강화도 겸하고 있다. 두 가지의 드릴에는 발가락 착지 습득뿐만 아니라 탄력의 강화(근력 강화), 유연성과 밸런스의 향상 등 중거리 선수가 특히 몸에 익혀야 하는 요소를 포함하고 있다.

1) 스프린트 트레이닝 드릴

아래에 설명하는 ①~③ 드릴은 다리의 움직임은 3가지로 분류하여 각각의 움직임을 크게 강조하여 실제 러닝 폼에 반영하기 쉽게 하는 것을 목적으로 부드러운 동작을 만들기 위한 드릴이며, ④는 주로 근력과 관절, 밸런스의 강화를 목적으로 신체에 큰 부담을 주는 것이다. 어떤 움직임도 중요한 것은 발가락으로 확실하게 지면을 잡아 불안정한 상태가 되지 않도록 축을 만드는 것이다. 움직임, 캐치, 밸런스, 중거리 달리기에서 필요한 요소를 습득하도록 하자.

① 차올리기 30m x 3(그림 2)

햄 스트링 을 사용하여 뒤꿈치로 확실하게 둔부를 차도록 한다. 무릎을 앞으로 밀지 않고, 빠르게 차서 내리 치는 것을 의식한다. 시선을 똑바로 앞으로 둔다

② 무릎 올리기 30m x 3(그림 3)

무릎의 각도가 90도 정도가 될 때까지 확실하게 올리고, 약 1발씩 앞으로 전진 한다

③ 스트라이딩 100mx 3(20m 가속 + 80m 톱 스피드) (그림 4)

완만한 내리막을 사용하여 큰 폼으로 달린다. 무릎을 올리는 것과 지지다리를 정확하게 올려 차서 내리는 것을 의식 한다

④ 바운딩 40m x 3(그림 5)

무릎의 차올리는 것을 이용하여, 반동을 사용하여 높게 도약하면서 전진한다. 상체는 릴랙스 시키고 움직임에 맞추어 팔을 흔들며 밸런스를 잡는다.

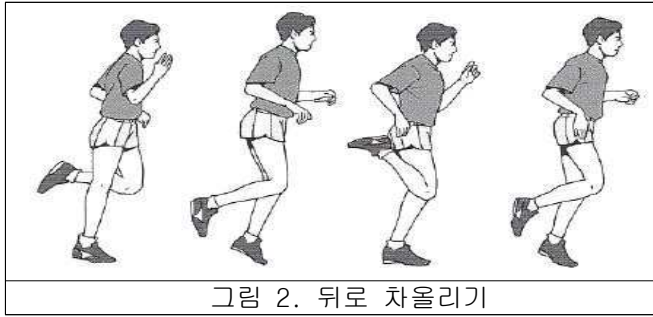


그림 2. 뒤로 차올리기



그림 3. 무릎 올리기

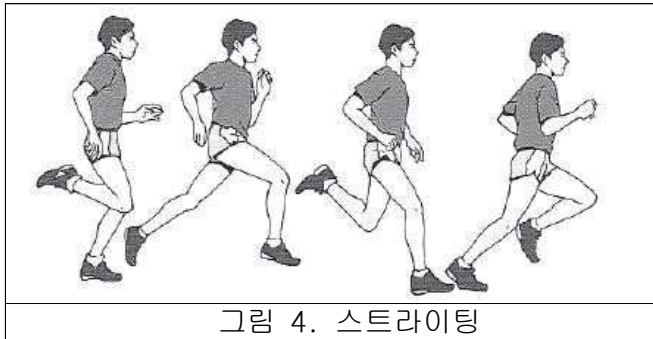


그림 4. 스트라이팅



그림5. 바운딩

2) 허들 드릴

허들 드릴의 모든 종목에 있어 발가락을 사용한 움직임을 강조하기 때문에 자연적으로 발가락을 의식한 움직임이 되는 것이다. 또한 허들을 「넘는」 동작으로부터 점프계의 움직임이 생겨 근육의 향상과 반동의 강화로 이어지는 것이다. 각 동작도 불안정하기 쉽기 때문에 확실하게 밸런스를 잡고 축을 만드는 것이 중요하다.

① 리드 발 8대 x 3(좌우 각각 실시, 그림 6)

허들 옆을 걸으면서 리드 발을 들어 올려 무릎 정점과 발가락의 점으로 지지의 형태를 만들어 그것을 반복한다.

② 끄는 발 8대 x 3(좌우 각각 실시, 그림 7)

허들 옆을 걸으면서 끄는 발만으로 넘어간다. 다리를 넘어갈 때에 허벅지와 종아리 내측이 지면과 평행이 되도록 한다.

③ 걸으면서 허들 넘기 8대 x 3 (좌-우 다리를 바꾸어 실시, 그림 8)

허들 사이를 걸으면서 앞에 있는 허들을 넘는 다. 상체는 정면을 향하고 리드 발을 똑바로 들어 올린다. 끄는 발은 무릎으로 다리를 리더하고 1보째를 크게 내디딜 수 있도록 한다.

④ 옆으로 넘기 8대 x 3(좌-우 각각 실시, 그림 9)

허들에 대해 옆을 서서, 스킵의 리듬으로 진행방향의 다리부터 넘도록 하면, 뒷다리도 연속으로 넘도록 하여 연속을 실시한다.

⑤ 허들 점프 8대 x 3 허들(간격은 허들 높이 길이의 x 2)(그림 10)

허들을 양쪽 발로 연속하여 점프하여 넘는 다. 이때, 발끝으로 착지하며 발뒤꿈치를 사용하지 않는 다. 점프력에 따라 높이를 조절한다.

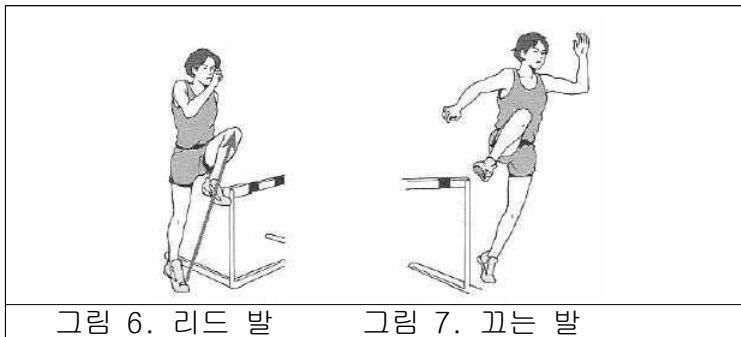


그림 6. 리드 발 그림 7. 끄는 발

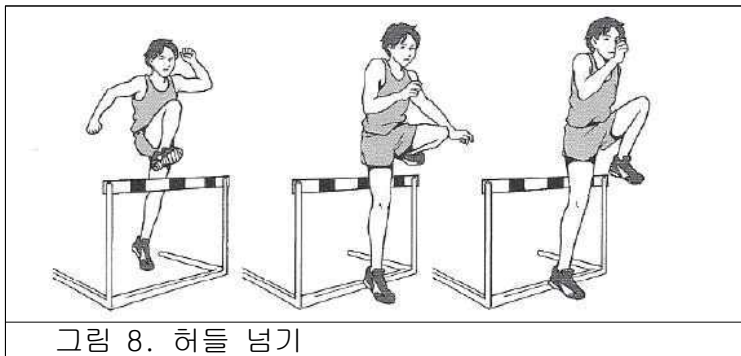


그림 8. 허들 넘기

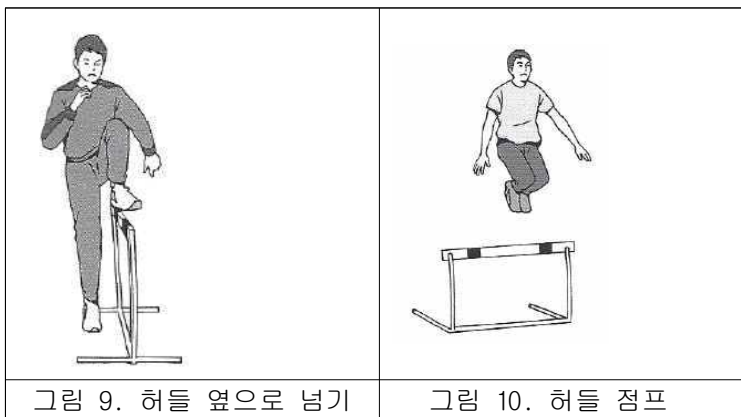


그림 9. 허들 옆으로 넘기 그림 10. 허들 점프

3 전술

1) 스타트부터 200m까지

800m 경기는 시작하고 세퍼릿 코스로 100m 달린 후 백 스트레치 입구에서 오픈 레인이 된다. 이 때, 제 3코너 의 입구를 목표로 직선으로 달리는 것이 이상적이다. 200m 지점에서 어떤 위치를 잡는 것이 이후 레이스 전개에 큰 차이가 생기는 것이다. 이 200m 지점에서 승부를 의식한다면 외측 2번째의 위치를 목표로 하는 것이 좋다. 레이스 에서 레인의 내측을 달리는 것은 거리적으로는 메리트가 있지만, 전략적으로 사방이 막혀있는 형태(포켓)가 되기 쉽다는 단점이 생기는 것이다. 따라서 내측 레인에서 스타트를 하는 선수는 상대를 보기 쉽고 스피드를 조절하면서 오픈 레인으로 들어갈 수 있지만, 포켓 되기가 쉬워진다. 한편, 외측 레인에서 스타트하는 선수는 상대가 보이지 않기 때문에 스타트 대시를 하지 않으면 안 되지만, 오픈 레인이 되고 나면 비교적 마음대로 포지션을 취할 수 있다. 스타트 위치에서 주의해야 할 점을 먼저 머리속에 두고, 그리고 200m지점에서 자신이 어디에 위치를 잡을 것인가를 어느 정도 정해두고 레이스에 임해야 한다.

2) 200m에서 600m까지

200m 지점부터 선수끼리 가까운 위치가 되어 때로는 격렬하게 부딪치는 경우가 있다 (고의로 부딪치는 것은 실격의 대상이 된다). 800m 시합에서는 선수끼리 위치를 잡기 위해 경쟁은 항상 일어나면 자신이 잘하는 레이스 전개로 가지고 가기 위해 필사적으로 위치를 잡으려고 한다. 위치를 잡기위해 중요한 것은 「필요 없는 거리를 달리지 않는 것」 이라는 것이다. 특히, 곡선 주에서 선수를 추월해서 달리면 거리적으로 크게 손해 보게 되는 것이다. 페이스가 빠르다고 느껴질 때는 곡선 주에서 추월하지 않고 직선 주에서 추월해야 한다. 포켓 되더라도 당황하지 않고, 상대의 「틈」 를 찾아 빠르게 움직이는 것이 중요하다.

3) 600m에서 700m

라스트 스퍼트의 준비단계이다. 마지막 200m에서의 스퍼트는 이상적인 전술이지만, 전체의 4분의 1거리를 앞으로 나아가는 것은 상당한 능력을 가지고 있지 않으면 불가능 하다. 여기에서는 아직 여력을 남겨두고 상대의 반응을 보고 가는 것이 좋다. 이 경우 위치를 잡는 것은 전방이 가장 좋다. 최후의 곡선 주에서 여력을 남기는 의미로서도 내측2번에 위치하자.

4) 700m에서 800m

라스트 스퍼트이다. 피치를 올리는 것을 의식하고 몸에 불필요한 힘을 내지 않도록 주의해야 할 것이다. 어쨌든 이긴다는 이미지를 가지고 용기를 내어 폭발적으로 스퍼트를 한다. 그리고 결승점을 통과하기까지 기장을 놓지 않도록 하는 것이 중요하다. 접전 일수록 눈으로 승부를 판단할 수 없는 경우가 있다. 끝까지 달리는 것이 중요하다.

그러나 한편으로 「레이스는 살아있는 생물」이다. 예측불가능하며, 마음먹은 대로 레이스는 진행되기 어렵다. 자신의 역량과 라이벌과의 힘의 관계 등 레이스 전제는

전혀 다른 양상을 나타내는 경우도 있다. 여기에서 소개 한 전술은 어디 까지나 하나의 예라고 생각하자.

4 트레이닝 계획을 세우는 법

우리의 생활은 「1년간」이라는 사이클로 생활이 진행하고 있다. 따라서 트레이닝 계획을 수립 할 때는 먼저 매우 큰 목표(시합)을 중심으로 1년 주기를 생각하고 계획을 해 나가야 할 것이다. 고등학생의 경우, 8월의 고등학교 선수권을 가장 중요한 대회로 생각하면, 단련기(동계 : 11~2월), 조절기(이행기 : 3~4월), 시합기(5~8월)로 크게 3가지로 나누어 트레이닝을 구별할 수가 있다. 이 기간에 맞지 않는 부분은 휴식, 또는 로드 레이스 · 역전경기 · 크로스컨트리대회에 맞추도록 하자. 그러나 일본 열도는 남북으로 길고, 지역에 따라 기후가 다르기 때문에, 상황에 따라 기간을 늦출 필요가 있는 지역도 있다.

1) 단련기(동계 : 11~2월)

단련기 에서는 기초체력의 유지와 향상, 부상을 하지 않는 몸만들기를 목적으로 한다. 따라서 스피드를 올리는 연습은 삼가하고, 거리를 늘이거나 것 외에, 서킷 트레이닝, 보강운동 등을 많이 도입한다. 또한 동계에 많이 실시하는 역전경기와 크로스컨트리대회, 로드 레이스 대회 등에도 참여하자. 표 1은 단련기의 연습내용 예를 나타내었다.

2) 조절기(이행기 : 3~4월)

조절기(이행기)는 주로 봄의 트랙시즌 전을 말한다. 여기서 중요한 것은, 「다리 적응」을 위한 시합(기록회와 학교 대항전 등)에 참여하여 레이스 감각을 찾는 것이다. 그러나 자기 기록을 노리는 것은 아니다. 어디까지나 목표로 하는 대회를 향한 준비이기 때문에 단련기의 움직임의 확인 등 신체와의 대화가 가장 중요하다. 톱 스피드를 내는 것만 생각하지 않도록 해야 할 것이다. 이 시기의 연습내용 예는 표 2를 참고해주시기 바랍니다.

3) 시합기(5~8월)

시합기간은 시합을 위해 최종 마무리를 하는 중요한 시기이다. 표3의 연습내용의 보기는 중요한 레이스를 향한 컨디션 조절 프로그램을 정리한 보기이다. 적당한 자극(포인트 연습)과 휴식의 밸런스를 취하면서 기분을 높이는 것이 중요하다. 그리고 주의해야 하는 것은 포인트 연습 시 타임 만족감을 가지지 않는 것이다. 어디까지나 조절과 감각이 우선이므로 타임을 너무 의식하지 않는 것이 중요하다. 여기에서 자기기록에 가까운 기록이 나와 만족해 버려서는 안 된다. 어디까지나 시합이 전부이다. 시합에서 최선을 다하기 위해서도 컨디션닝 연습은 8할(80%)로 억제한 연습을 해야 한다.

<표 1. 단련기의 연습내용의 예(동계 : 11~2월)

요일	연습내용 1	연습내용 2
월	W-UP + 스킵 트레이닝 + 드릴	휴 식
화	크로스 컨트리 8~12km + 보강	8km jog + 스킵 트레이닝
수	8km Jog + 드릴	크로스 컨트리 8~12km + 보강
목	구기(농구)	W-UP + 드릴
금	6km jog + 스킵 트레이닝 + 드릴	1km x 2(3분00초, R=1km jog)
토	크로스 컨트리 8~12km + 보강	조절 jog(코스 시찰)
일	휴 식	역전경기 3km

<표 2. 조정기의 연습내용의 예(이행기 : 3~4월)

요일	연습내용 1	연습내용 2
월	8km jog + 드릴 + 보강	휴 식
화	페이스 주 8km(1km=3분50초)	8km jog + 드릴 + 보강
수	W-UP, W-Sp(800m + 600m + 400m) x 3(같은 거리를 조깅으로 연결, R=10분), SD 50m x 6	W-UP, W-Sp(400m + 300m + 200m + 100m) x 3(같은 거리를 조깅으로 연결, R=10분), SD 50m x 6
목	회복 jog	6km jog + 드릴
금	B-up 주 4000m(1km=3분30초~10초)+보강	휴 식
토	인터벌 주 400m x 10(70초), R=200m(60초)	1000m ≡ 1(2분 50초)
일	휴 식	기록회(800m 또는 1500m)

<표 3. 시합기의 연습내용의 예(5~8월)

요일	연습내용 1(예선 있는 시합)	연습내용 2(예선 없는 시합)
월	휴 식	6km jog + W-Wp 100m x 5
화	6km jog + 드릴	레피티션 트레이닝 (600m + 400m + 300m + 200m, R=5~7분)
수	회복조깅 + 보강	6km jog + 드릴
목	W-UP, 300m x 3(48초, 45초, 42초, R=1분)	조절 jog
금	조절 jog + W-Sp 100m x 4	W-UP, 400m + 200m(60초 + 27초, R=200m jog)
토	800m 예선 · 준결승	시합 800m
일	800m 결승	휴 식

5 시합에 임하는 자세

시합 당일에 어떻게 임하는 것이 좋은 지 몇 가지 포인트라고 생각되는 점을 들어 설명하고자 한다.

1) 스타트시간을 역산하여 행동계획을 세우자

레이스는 몇 시, 몇 분에 스타트하는 가, 여기부터 모든 것을 역산해 나간다. 표 4는 11시 00분 스타트의 보기이다. 「소집시간」 「소집 완료 시간」 「경기 시작 시간」 이외는 시간적으로 정해져있는 것은 아니다. 따라서 이러한 것 이외는 모두 스스로 결정하고 행동해야 한다. 또한 보다 세부적으로 생각한다면 여기에 설명한 것 이외에도 예정시간을 확인하여두면 좋은 경우가 있을 것이다. 이처럼 시합 당일의 행동 계획표를

작성하고 스스로 종이에 기록하여 잊어버리는 것과 실수를 방지하자. 그 중에서 기상 시간과 식사시간은 중요한 포인트이다. 기상한 후 어느 정도에서 완전하게 몸을 움직일 것인가, 식후의 소화에 어느 정도 시간이 소요되는 지는 개인차가 있기 때문에, 자신에게 맞는 시간을 정해 두어야 한다.

<표 4. 11시 00분 스타트하는 시합에 맞춘 행동계획의 예>

항 목	시 간
기상	5:00
새벽 연습 : 시작 / 종료	6:00 / 6:30
조 식 : 시작시간 / 끝나는 시간	6:40 / 7:00
경기장으로 이동 : 출발 / 도착	8:00 / 8:20
워밍업 : 시작 / 종료	9:30 / 10:20
집합 : 개시 / 집합 종료	10:30 / 10:45
경기 : 시작	11:00

2) 레이스 목표와 목적을 다시 확인 하자

경기장에 가면 의외로 그날의 레이스의 목적이나 목표를 잃어버리는 경향이 있다. 이것은 긴장과 같이 다양한 요인에서 오는 것이다. 그러나 시합의 목적과 목표를 오래 전부터 정해져 있고, 그것을 위해 트레이닝을 쌓아온 것이다. 확실하게 목적의식을 재확인하고 시합에 임하자.

3) 약한 마음을 가지지 말자

시합은 승부이다. 승부를 겨루어 순위를 정하는 것이다. 여기까지 왔다면 약한 마음은 금물이다. 어떤 상황이라고 패배를 의식하면 승산은 없다. 시합에 임하는데 있어서 긴장하는 것은 모두 같다. 특히 경기장에 도착하면 벌써 레이스는 시작되었다. 강한 의지를 가지자. 특히 라이벌과 처음으로 얼굴을 마주 할 때, 상대에게 주는 인상이 중요하다.

4) 잊어버리는 것이 없도록 하자

시합에서 필요한 최소한의 물건을 잊어버리지 않도록 하자. 최소한, 유니폼, 넘버카드, 스파이크 슈즈가 있으면 레이스는 가능하다. 물론 이외에도 각 개인에 필요로 하는 것이 있을 것이다. 그것을 잊지 않도록 주의합시다.

5) 페어플레이 정신으로 임하자

도핑 등으로 상징되는 것처럼, 「승리를 위해서라면 수단을 가리지 않는 다」라는 비열한 방법으로 이기려는 추악한 선수가 있는 것은 유감이다. 정정당당하게 경쟁하는 라이벌이 있기 때문에 자신이 더욱더 높아지는 것이다.

라이벌을 공경하는 마음을 잊지 않고, 라이벌을 소중히 하자. 이를 위해 규칙을 지키고 매너를 몸에 익혀 선수로서 뿐만 아니라 인간으로서도 존경해야 할 것이다. 육상경기에 임하는 여러분 한 사람 한 사람이, 육상의 얼굴입니다. 육상경기를 좋은 것으로 만드는 것은 선수 한 사람 한 사람의 마음가짐입니다.