

2.

장거리

장거리달리기는 「긴 거리를 얼마나 빨리 달릴 것인가」를 겨루는 종목으로 일반적으로 3000m 이상의 거리를 장거리 종목이라고 하고 있다. 트랙에서는 세계선수권과 올림픽에서는 남녀 모두 5000m와 10000m가 실시되고 있다. 또한, 로드에서 열리는 마라톤도 장거리 종목의 하나이다. 그 외에도 역전과 크로스컨트리 대회 등도 실시되고 있다.

지구력이 요구되는 것은 물론, 빠르게 달리려고 하여도 처음부터 끝까지 전력으로 달릴 수 없는 거리이므로 일정한 페이스로 달릴 수 있는 능력과 급한 페이스 변화에 대응할 수 있는 능력 이외에 승부라는 측면에서 라이벌과의 경쟁할 수 있는 능력도 필요하다. 또한, 긴 거리를 자신의 능력을 전부 사용할 수 있는 페이스로 지속적으로 달려야 하는 경기특성으로부터 포기하지 않고 근성을 가지고 지속해야하는 정신면에서도 퍼포먼스에 영향을 미치고 있다.

1 장거리의 기술포인트

1) 이상적인 러닝 폼을 생각

장거리에서 효율적인 움직임을 마음에 둘 필요가 있지만, 그 기술적인 포인트는 기본적으로 단거리와 같다고 할 수 있다. 그림 1을 참조하면서 이상적인 러닝 폼을 생각해 보자.

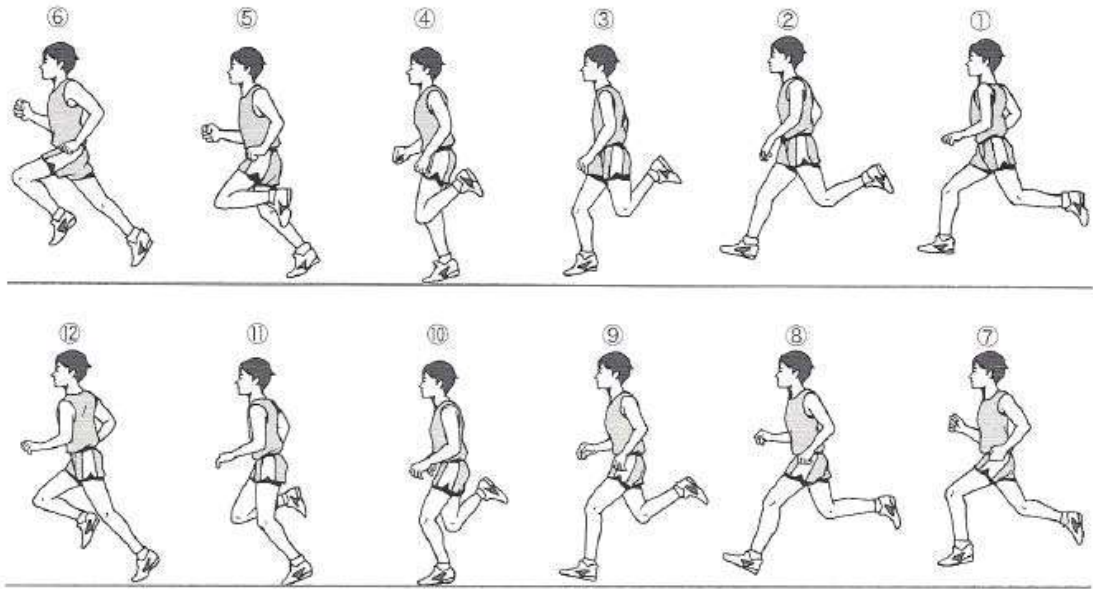
우리들은 러닝에 있어 접지를 통해 파워를 지점 도로에 전달하고 거기에서 생기는 반력과 킥으로 발생한 에너지로 추진력을 얻고 있다. 이때에 크게 영향을 주는 것은 발가락 접지인가, 발뒤꿈치 접지인가 하는 점이다.

발가락 접지를 하면 발뒤꿈치 접지에 비해 추진력에 대한 브레이크가 적기 때문에 상체가 부드럽게 앞으로 들어가기 쉽고, ③~⑤에서 보는 것과 같이 허리가 앞으로 밀려 발 앞부분으로 지면을 「긁다」 것과 같은 형태가 될 수 있다. 이것이 더욱더 추진력을 증가시키게 되는 것이다. 이와 같이 접지는 발 앞부분으로 하는 것이 바람직하다고 할 수 있을 것이다.

또한, 접지 시 종아리의 히라메근이 신장되어, 지면에서 떨어질 때 히라메근의 수축이 발생한다. 이 신축 운동을 활용함으로써 ⑦과 같이 이상적인 탄력을 사용한 주법이 가능하게 되는 것이다. 이 밖에 햄 스트링 근력이 강하면 ③·⑩에서 보는 것과 같이 발뒤꿈치가 둔부에 붙는 정도에 따라 다리의 무릎 올리는 것이 크게 되는 것이다.

이러한 접지와 발뒤꿈치의 차올리는 것이 원활한 추진력을 생성하고, ⑥의 동작에 보이는 것과 같은 허벅지를 올리는 것에 의해 큰 보폭을 확보하는 것이 가능하게 되는 것이다.

이러한 폼을 만들기 위해서는 주니어 시절에 크로스컨트리 달리기를 중심으로 한 교육을 지속적으로 쌓아 갈 필요가 있다고 할 수 있다.



< 그림 1. 장거리 러닝 폼 >

2) 좋은 러닝 폼을 획득하기 위한 체크 포인트

① 접지 상황

접지는 발뒤꿈치를 사용하는 것이 아니라, 발 앞부분으로 실시하는 것이다. 브레이크가 적은 착지가 가능하기 때문에 상체가 앞으로 부드럽게 이동하게 되는 것이다.

② 접지시 다리와 상체의 위치 관계

접지에 발가락부분으로 접지를 하므로 인해 앞에서 언급한 바와 같이 상체가 부드럽게 중심이동을 하게 된다. 또한, 앞발 부분에서 「굽다」 것과 같이 지면을 접촉 후 다음의 동작으로 전환이 원활하게 전개되어가는 것에 연결된다.

③ 접지시의 다리와 상체의 균형

접지 시에 히라메근이 신장하기 때문에 지면으로부터 떨어질 때에는 히라메근의 수축이 발생하고, 이 신축운동을 이용하여 반동을 사용한 다이내믹한 동작이 되는 것이다. 이때, 그 반동을 이용한 달리기를 위해서는 밸런스를 유지하기 위한 몸통의 근력이 필요하며, 이것이 크로스컨트리 등의 연습을 많이 함으로써 배양 할 수 있다.

④ 허벅지를 올리는 동작

햄스트링 근력이 강하면 발뒤꿈치가 둔부에 붙을 때 발을 당기게 되고 이 동작이 신축성이 있는 추진력을 생성하게 되는 것이다. 이것은 몸 전체의 근력을 밸런스 있게 발달시킴으로써 가능하다. 또한 허벅지를 올리는 동작도 커지므로 인해 큰 보폭을 확보 할 수 있게 되는 것이다.

2 장거리의 트레이닝

여기에서는 장거리의 트레이닝 수단을 간단히 소개한다. 매일의 트레이닝에서 체력과 근력을 높이는 트레이닝 이외에 달리기 트레이닝으로서 이러한 수단을 목적에 따라 조합하여 실시해 나가는 것이다.

1) 조깅

장거리 트레이닝 중 가장 많은 비중을 차지하는 기본적인 수단이다. 목적에 따라 페이스와 거리를 바꾸고 워밍업과 쿨링 다운뿐만 아니라 주 연습으로도 사용된다. 특히, 주의 할 점은 올바른 폼을 의식하며 달리는 것이다. 워밍업과 쿨링 다운처럼 편안한 상태에서 달리는 경우와 주연습의 연결로서 사용하면 때로는 폼에 대한 의식이 약하게 되는 경향이 있다. 트레이닝 속에서 차지하는 비중이 높은 만큼 주의를 하지 못하는 사이에 달리기 폼이 무너지는 위험이 있다.

2) 페이스 주

정해진 거리를 일정한 속도로 달리는 트레이닝이다. 지구력을 향상시킬 수 있으며, 장거리 선수에 중요한 페이스 감각을 양성하는 데에도 효과가 있다. 단력기에 있어 페이스 설정을 느리게 하여 무리 없는 스피드로 긴 거리를 달리지만, 시합기에는 거리를 짧게 하고, 설정타임을 목표타임과 같이 설정하여 실시하는 것이 기본이다. 특히, 역전대회 시즌이 되면 페이스 주는 매우 효과적인 연습이 된다. 선수가 달리고 싶은 목표 타임을 설정하고, 그 목표 타임을 평균적으로 달릴 수 있는 타임을 설정하여 실시하는 것이다 (예 : 5000m를 15분 00초에 달리고 싶은 선수가 있다면, 1km를 3분 00초 페이스로 실시함).

3) 빌드 업 주

일정한 거리를 스타트부터 점차적으로 스피드를 올려서 달리는 트레이닝이다. 후반을 향해 페이스가 빨라지기 때문에 페이스 주보다 부하가 높은 트레이닝이다. 트랙 1주와 1km 마다 페이스를 올려가는 방법이 일반적이며, 페이스 주와 같이 페이스 감각을 기르는 것은 물론 후반에 단번에 페이스를 올려 전력에 가까운 페이스로 높임으로 인해 실전에 가까운 상태로 라스트 스퍼트의 연습을 실시할 수가 있는 것이다.

4) 변화 주

5000m를 달리는 경우는 400m 트랙을 12바퀴와 200m를 달리게 된다. 그 거리를 400m 당 68초에 달리고, 100m에 이어 또 400m를 달리는 변화주를 (400m + 100m) 세트로 10회 실시하면, 5000m가 된다. 반드시 회복의 100m의 타임도 측정하여 총 기록을 측정한다. 이러한 기록은 선수의 능력을 판단하는 지표가 된다.

5) 인터벌 주

일정한 거리를 러닝을 조깅으로 사용한 휴식으로 연결해서 반복하는 트레이닝이다. 휴식을 포함함으로써 레이스 때보다 빠른 페이스로 달리 수 있기 때문에 스피드와 지구력을 기르는 데 효과적이지만 그만큼 운동 강도 높은 트레이닝이라고 말할 수

있다. 목표 타임 페이스보다 약간 빠른 타임으로 설정하고, 설정타임에서 달릴 때의 감각과 움직임을 확인하는 것이 중요하다. 예를 들어, 5000m에서 15분 00초를 목표 타임으로 하는 경우는 1000m 를 2분 55초~2분 57초 정도로 설정하고 5회 실시하도록 하면 효과적입니다. 또한 휴식 타임을 측정하는 것과 휴식 거리 등을 고려하면, 인터벌 트레이닝의 효과는 다른 것이 되는 것이다.

6) 레피티션 주

레피티션 트레이닝은 보다 실전에 가까운 형태의 연습이다. 연습 시점에서의 최대강도로 하는 것이 전제가 되지만, 이 연습에서 가장 조심하지 않으면 안 되는 것은 이 연습 할 수 있는 상태가 되었는지 하는 것이다. 강도 높은 연습이기 때문에 자기의 최고 퍼포먼스를 시험하는 연습이기도 하다. 자기기록에 가까운 기록으로 3000m 를 2개 실시, 3000m+2000m+1000m 연습을 하는 경우에는 당연히 자기기록으로 타임을 설정을 해야 할 것이다. 또한 전체 휴식시의 휴식 방법도 고려해야 한다. 피로감을 느끼면서 2번째·3번째를 실시하게 되므로 정신적인 컨트롤도 매우 중요합니다. 시험을 위한 자기 통제 능력도 길러 보자.

7) 크로스컨트리

야외의 코스를 달리는 트레이닝이다. 일반적으로 기복이 있는 잔디와 숲속 등의 자연 지형을 이용하여 실시한다. 오르막과 내리막, 급한 커버, 장애물을 뛰어 넘는 등 여러 가지 요소가 포함되어 평탄한 트랙을 달리는 이상으로 다리 근력 및 심폐 기능을 향상시킬 수 있다. 지구력뿐만 아니라 체력의 밸런스를 강화시킬 필요가 있는 주니어 세대에는 매우 효과적인 수단이다.

3 장거리 트레이닝실시에 즈음하여

여기에서는 트레이닝을 실시함에 있어 유의해야 하는 점, 실질적으로 연간 사이클에 따라 생각해 나가자.

1) 시험기에 들어가는 시기의 트레이닝

동계연습을 순조롭게 마치고 시험기에 들어가는 시기의 연습에서 주의하지 않으면 안 되는 것은 부상을 당하는 것을 주의해야 하는 것이다. 특히 지구력적인 연습에서 스피드를 도입하는 시기의 급격한 스피드 업하여 무리를 하면 확실하게 부상으로 이어질 것이다.

이 시기의 연습은 본격적인 시험을 몇 달 앞두고, 서서히 스피드를 높여가는 시기이다. 여유 있는 타임설정으로 연습을 하도록 하자. 고교생으로 고등부의 지역대회와 지구대회를 최종 목표로 하는 경우에는 이 시기의 목표 설정을 확실하게 할 수 있어야 한다. 목표로 하는 시험에 피크를 가지고 갈 수 있도록 계획적으로 스피드 연습을 해 나가야 할 것이다. 또한 그 과정에서 시험에도 적극적으로 참가하자. 시험 속에서 자신의 상태를 잘 분석하고 자신의 특징과 문제를 보다 정확하게 파악할 수 있을 것이다.

<표 1. 시합기의 연습내용의 예>

요일	남 자	여 자
월	크로스컨트리	40~60분 jog
화	인터벌 1000m x 5(3분00초)	40~60분 jog
수	40~60분 jog	페이스 주 8000m(라스트 2000m 빌드 업)
목	타임 트라이얼4000m + 1000m R=20분	인터벌 1000m x 3(3분 10초, R=200m)
금	40~60분 jog	40~60분 jog
토	40~60분 jog	40~60분 jog
일	프리(free)	인터벌 400m x 5 + 1000m + 400m x 5
월	40~60분 jog	변화주 8000m(1000m 씩 변화)
화	페이스 주 8000m + 3000m x 5	40~60분 jog
수	인터벌 1000m x 3(2분 55초) + 400m x 5	40~60분 jog
목	40~60분 jog	변화주 4000m x 2 + 200m x 3
금	40~60분 jog	크로스컨트리
토	40분 jog + 1000m x 1(자극)	40~60분 jog
일	시 합	시 합

2) 시합기의 트레이닝

① 시합기의 트레이닝

시합기는 다가오는 최종목표로 하는 시합을 향한 단계적으로 연습의 질을 높여가는 것에 주의를 해야 한다. 더욱이, 연습의 성과를 확인하기 위해 시합과 기록회 에 출 전하여 연습의 피드 백해 나가도록 해야 할 것이다. 이 시기에 연습의 질을 급격히 올려 버리면 부상을 유발할 수가 있다.

시합기의 트레이닝을 실시할 때 때, 남녀 차이는 고려할 필요가 있을 까요? 표1에 나타낸 바와 같이, 남자와 여자는 약간의 차이는 있지만, 연습 컨셉 자체는 동일하다. 그러나 주니어 단계의 여자의 경우는 근력을 동반하지 않는 경우가 많기 때문에 보다 치밀한 운동 계획이 필요하다고 할 수 있다. 연습의 질의 레벨 업에는 세심한 주의를 기울여야 할 것이다. 또한, 이 시기의 연습이 스피드 연습에 너무 치우치면 목표로 하는 시합보다 빠른 단계에 컨디션이 올라오게 되는 것이 우려된다. 적당히 지구력을 필요로 하는 연습을 도입하는 것에 주의해 주기 바랍니다.

② 시합직전의 트레이닝(조정)

시합 직전에 있어 재차 강한 연습을 할 필요는 없다. 최종의 조정단계에 들어가기 전에 필요한 강도가 높은 연습을 해왔기 때문에 여기에서는 피로감이 남지 않도록 연습하는 것이 중요하다. 피로도가 없어지면서 신체적인 컨디션은 가속적으로 상승해 나가는 것을 이해할 수 있을 것이다. 이 단계에 올 때까지 순조롭게 연습을 계획을 소화해 왔다고 하다면 마지막 단계에서 강렬한 운동을 하는 것은 역효과가 되는 것이다. 심폐기능이 떨어지지 않을 정도로 움직임 만들기에 주의하며, 포인트 연습을 소화 해 나가면 시합을 향한 준비는 갖추어 지는 것이다.

최종 조정기에 가장 필요한 것은 마음과 몸의 밸런스를 준비하는 것이다. 몸 상태가 좋은 상태로 완성해 있어도 마음의 밸런스가 준비되어 있지 않으면 시합에서의 결과

로 이어지지 않을 것이다. 이 시기의 조정에서 가장 중요한 포인트는 몸과 마음의 피크를 겨냥한 경기에 맞추는 것이다. 결론적으로 말하면 마음의 피크와 신체의 피크가 맞는 정점에 시합이 있는 상황에 맞추는 것이 최고의 결과를 제공할 것이다.

표2는 고등부의 지역대회가 일요일에 개최되는 주, 표3은 고등부 대회 개최 2주전까지의 연습계획의 예이다.

3) 여름부터 가을에 걸친 트레이닝

고등부 대회가 끝나고 가을 시즌으로 향하는 시기는 장거리 선수에게 있어 힘을 붙이는 중요한 기간이라고 말할 수 있다. 피서지에서 트레이닝을 실시할 수 있는 여름의 방학 중의 연습의 내용에 따라서 가을 이후의 성적은 훨씬 달라질 것이다. 표4는 여름의 강화합속의 연습의 예이지만, 합속 중에는 아래의 항목을 유의하는 것이 좋다.

① 기본적인 생활 습관의 확립

합속을 실시함으로써 기상과 취침 시간, 식사 시간, 수면 시간 등 기본이 되는 생활 습관을 확립 할 수 있습니다

② 역전 시즌을 대비한 긴 거리주

더위를 피해 합속을 실시하므로 인해 긴 거리주 연습을 할 수가 있다. 역전 시즌에 대비한 기초가 되는 다리를 만드는데 적합하다

③ 팀의 역량 강화

합속에서 동료들과 생활을 함께함으로써 팀의 유대를 더 높일 수 있습니다

④ 다른 학교와의 교류를 가져 라이벌 의식을 가지자

합속은 몇 개의 팀이 합동으로 실시하여도 좋을 것이다. 다른 학교와의 교류를 깊게 가지는 것뿐만 아니라, 라이벌 의식을 높임으로써 트레이닝에 대한 동기를 높일 수 있다.

< 표 2. 고등부 전국대회 대비 주간 연습 >

(일요일에 5000m에 출전하는 남자선수의 예)

요일	내 용
월	휴식
화	3000m + 1000m + 400m(9분15초 ~ 2분50초-62초)
수	40 ~ 60분 jog, 보강
목	40 ~ 60분 jog
금	1000m x 1(2분45초)
토	30 ~ 40분 jog
일	시합(5000m)

< 표6. 고등부 지역대회 개최 2주간 전의 연습계획
(1500m와 5000m에 출전하는 남자의 경우)

요일	내 용
월	60분 jog
화	1000m x 5(3분00초, R=200m)
수	60분 jog
목	30~40분 jog
금	3000m + 2000m + 1000m (8분45초~6분00초-2분50초)
토	60분 jog
일	휴식
월	인터벌 400m x 7(65~67초)
화	30~40분 jog
수	30~40분 jog
목	1500m 예선 결승
금	5000m 결승

< 표7. 하계 강화합속 트레이닝 예(남자 /4박 5일간)

요일	새벽 연습	오후 연습
1일째		60 ~ 90분 크로스컨트리
2일째	120분 크로스컨트리	60 ~ 90분 크로스컨트리
3일째	120분 크로스컨트리	60 ~ 90분 크로스컨트리
4일째	120분 크로스컨트리	야외주 18km
5일째	120분 크로스컨트리	

4) 역전, 로드 시즌의 트레이닝

역전 대회를 맞이하는 시기는 여름의 단련기를 넘어 1번이나 2번의 선수의 성장이 두드러지고 있는 상황이다. 초봄에 할 수 없었던 연습도 쉽게 해낼 수 있는 상황이 되고 있지만, 거기에는 큰 함정이 숨어 있다. 성장을 느끼고 100%의 연습강도를 하면, 부상 등이 발병으로 연결된다. 연습은 80% 정도의 강도로 하고, 여유를 가지고 연습계획을 세우는 것이 역전경기의 성공으로 이어질 것이다. 실전에 가까운 형태로 페이스 주를 실시하고, 자신이 달리는 스피드를 몸에 기억시키는 작업을 반복 수행하자.

리듬으로 달리는 감각을 익히는 것이, 역전의 철칙이기도하다. 몸으로 스피드와 리듬을 체득하면, 브레이크와 같은 역전에 있어 여러 문제를 방지하는 최대의 무기가 될 것이 틀림없다. 그런 점에서 페이스 주의 연습은 매우 효과가 있다고 생각한다. 또한 페이스 주는 레이스 에서 선수로서 기용할 수 있는지 여부를 판별하는 연습이기도 한다. 긴 거리(8km, 10km)를 일정한 페이스로 또는 혼자서 달리는 연습도 중요하기 때문에 연습 속에 고안하고, 혼자서 페이스를 만들고, 완주 할 수 있는 연습을 하도록 하자.

보기로서 표5에 지방의 고등학교 역전대회 직전 연습계획 예를, 표6에는 전국고교역전 10일전의 연습계획 예를 각각 나타내었다.

< 표 5. 도 역전대회 직전의 연습계획 >

요일	남 자	여 자
월	페이스 주 8000m(3분10초)	페이스 주 6000m(3분25초)
화	60~90분 jog	60~90분 jog
수	30~40분 jog	30~40분 jog
목	페이스 주 6000m(3분05초)	페이스 주 4000m(3분20초)
금	30~40분 jog	30~40분 jog
토	30~40분 jog	30~40분 jog
일	역전대회 당일	역전대회 당일

< 표3. 전국고등학교 역전대회 10일전부터의 연습계획 >

요일	남 자	여 자
목	40~60분 jog	30~40분 jog
금	페이스 주 8000m(3분05초)	페이스 주 6000m(3분20초)
토	40~60분 jog	40~60분 jog
일	40~60분 jog	40~60분 jog
월	페이스 주 6000m(3분00초)	페이스 주 4000m(3분15초)
화	30~40분 jog	30~40분 jog
수	30~40분 jog	30~40분 jog
목	3000m x 1(8분50초~9분00초)	2000m x 1(6분20초~25초)
금	30~40분 jog	30~40분 jog
토	30~40분 jog, wsd 150m x 3	30~40분 jog, wsd 150m x 3
일	전국 역전대회 결승	전국 역전대회 결승

< 표 6. 역적 시즌 종료 후(1~2월)의 연습계획 예(남자)>

요일	내 용
월	60~70분 jog
화	인터벌 400m x 15(72초)
수	페이스 주 12000m 또는 12km(3분40초)
목	40~60분 jog
금	60~70분 jog
토	3000m x 2 R=10분
일	휴 식

5) 역전 시즌 종료 후 트레이닝

장거리에 있어, 최대목표가 되는 역전 대회가 끝난 1-2월의 시기는 한숨 돌릴 수 있는 시기라고도 할 수 있지만 도로 경주 및 크로스컨트리 경기가 있기 때문에 시합이 많다고 할 수도 있다. 시합을 염선하도록 마음을 조절해야 할 것이다. 또한 확실하게 트레이닝을 실시하고 푼 시기 이기도 하기 때문에 매일 매일 트레이닝에서 질보다 양에 중시하면서 거리주에 무게를 두고 스태미나를 착실하게 양성하는 것이 중요하다.

표7에 나타낸 바와 같이 이 시기는 타임 트라이얼과 레피티션 적인 연습보다 페이스 주와 인터벌을 도입하여 이것도 질을 떨어뜨리고 실시하는 것이 상대적으로 좋은 연습이 될 것이다. 또한 연습량이 많아지기 때문에 오버 트레이닝으로 부상을 일으킬 우

려가 있을 수 있다. 연습 후에 아이싱을 하고, 팀 동료와 마사지를 실시하여 피로 회복이 가능한 신속하게 이루어지도록 주의해야 할 것이다. 또한, 이 시기에 크로스컨트리를 도입하는 것은 매우 효과가 있다고 생각한다. 적합한 연습장소가 있는지 등의 조건에 좌우된다고 생각하지만, 가능하면 적극적으로 도입 하고 싶다.

4 트레이닝 계획수립에 있어 유의점

1) 계획을 세우기 전에

실질적인 트레이닝계획을 세우는 경우, 최초로 실시해야 하는 것은 목표설정을 하는 것이다. 아래의 순서로 생각하면 설정하는 것이 쉽게 될 것이다.

- ① 최종적인 목표를 세운다.
- ② 최종목표를 향해서 가는 도중의 목표를 설정한다.
- ③ ②을 달성하기 위한 필요한 항목을 1개, 1개씩을 선정하고 그것을 클리어하기 위해 수행해야 하는 매일의 트레이닝을 설정해 나간다.

2) 트레이닝 계획수립에 있어 주의 점

- ① 선수의 상태는 매일 매일 변화하고 있다. 선수의 컨디션의 흐름을 시합에 피크가 오도록 맞추는 경우에 항상 최고의 퍼포먼스로 연습을 실시하고자 하는 계획은 시합에서 최고의 퍼포먼스로 연결되지 않는다.
- ② 컨디션을 파악할 때 연습일기 등을 참고하고, 컨디션을 상대적으로 파악할 수 있도록 하자.
- ③ 트레이닝은 효과가 바로 나타나는 것과 늦게 효과가 나타나는 것이 있다. 현시점에서 시합에서 역산하여 어느 정도의 기간이 남았는가에 따라 실시해야 할 트레이닝계획이 달라진다. 단련하는 시기, 실전에 대한 연습을 실시하는 시기, 시즌에 들어가는 시기, 시합에 대비한 조정 시기 등을 구분하면 보면 효과적인 트레이닝 계획을 세울 수 있다.

3) 경기에서 성과를 내기 위해서는

시합에서의 성공은 트레이닝에 대한 적응과 피로회복 상태에 따라 결정된다고 해도 좋을 것이다. 시합에서의 성공에서 중요한 것은 트레이닝으로 신체에 준 자극이 잘 적응하고 있는 지하는 것이다. 즉 적절한 부하가 트레이닝으로 일어나면 반드시 효과를 얻을 수 있을 것이다.

4) 시합까지의 조정

어느 정도의 트레이닝을 소화 할 수 있는 경우에 시합의 결과는 마지막 조정에서 결정된다. 반대로 말하면 어느 정도의 좋은 트레이닝을 실시하였다 해도, 마지막의 조정 단계에서 적절하게 몸에 자극이 이루어지고, 피로를 회복시켜 시합에 참가하는 경우에 플래쉬 한 상태로 시합 당일의 맞이하지 않으면 시합에서의 성공확률은 하락한다.

더욱이, 몸이 좋은 상태라도 정신적인 면이 시합에 집중할 수 있는 상황이 아니면 그것 또한 시합의 성공에 연결되지 않는다. 시합 당일에 몸과 마음이 피크를 맞이하고 있는 것이 최상의 퍼포먼스를 발휘하기 위한 조건이라고 할 수 있다.