2. 높이뛰기

1 배면뛰기의 전체 상을 잡자

높이뛰기의 도약 방법은 현재 배면뛰기가 주류를 이루고 있다. 우선 각 동작 국면에 있어 필요한 기술과 포인트를 확인하고 배면뛰기의 전체상을 잡도록 하자(그림 1).

1) 조주전반(직선 부분) ~조주의 흐름을 결정하는 국면(①~③)

- 릴랙스하면서 도움닫기에 필요한 스피드를 낸다
- 비교적 간단한 러닝 조주가 주류이다. 바운딩 조주에는 도움닫기를 향해 리듬을 높이기 쉬운 메리트(장점)가 있지만 바운딩이 능숙하지 않은 선수는 피하는 것이 좋다.

2) 조주후반(곡선 부분) ~도움닫기를 준비하는 국면(①~⑨)

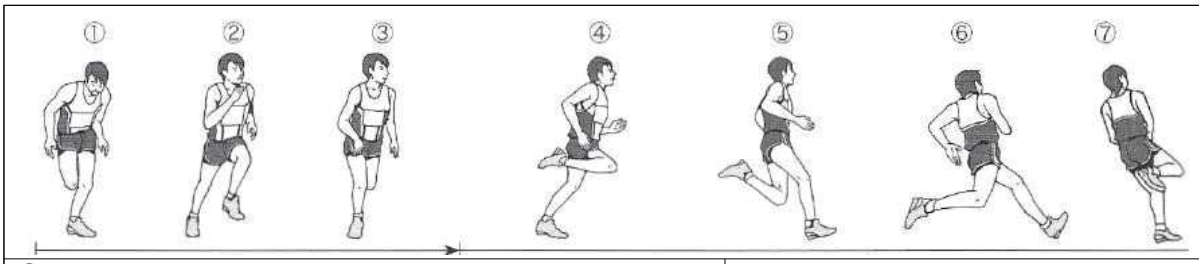
- 도움닫기를 향해 리듬 업 하면서 중심을 낮추고 마지막 2보를 뛰어 오르는 것과 같이 도움닫기를 한다
- 곡선 5보를 왼발부터「1, 2, 3, 4, 5」라고 머리로 리듬을 새기는 것이 좋다
- 팔은 아래쪽에서 움직이고, 다리의 킥은 억제하고, 체중을 다리에 실어가는 것 같은 접지를 의식 한다
- 조주코스는 그림 3(P58)을 참조

3) 도움닫기 ~높이뛰기에서 가장 중요한 기술 (⑩~⑪)

- 일본인은 조주 스피드를 활용한 스피드형의 배면뛰기가 적합하다
- 팔과 흔들어 올린 다리를 비교적 작게 빨리 움직이도록(짧은 다리, 짧은 팔), 멀리뛰기와 같은 빠른 도움닫기를 목표로 한다
- 도움닫기 다리로 도약을 향상되게 하자. 척추를 바로 신전시키고, 턱을 올리고 머리를 뒤로 쓰러뜨리면서 하늘을 올려다보는 자세를 취하자. 바를 너무 보아서 머리가 바쪽으로 넘어지면 흐르기 쉬워지기 쉽고, 바위에서 기울어지기 때문에 주의를 해야 한다.

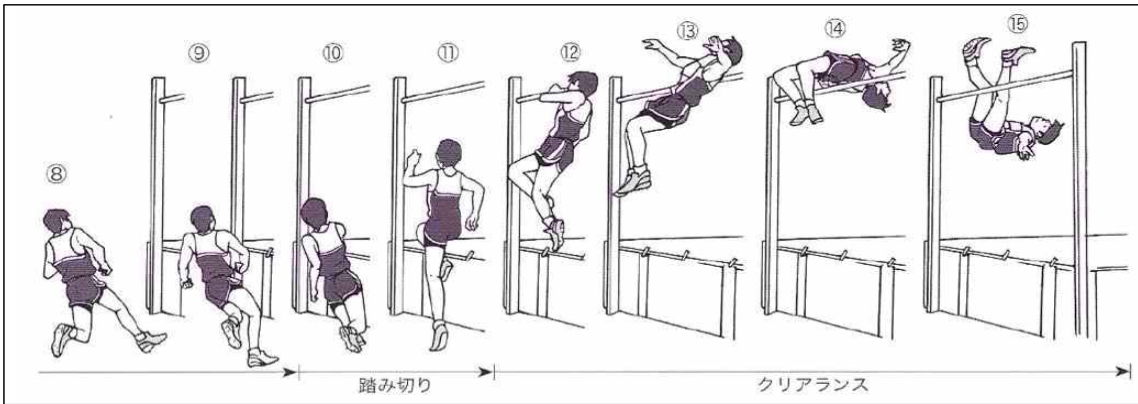
4) 클리런스(통관)~높이뛰기의 가장 볼만한 국면(⑫~⑮)

- 클리어런스를 잘하는 선수는 도약이 예쁘게 보인다. 물론 기록에도 영향을 준다
- 정점에 맞춰 고개를 떨어뜨리면서 허리를 띄워 주고, 바로 반동을 준다. 반동은 엉덩이를 내민다. 바를 보지 않는 편이 좋다

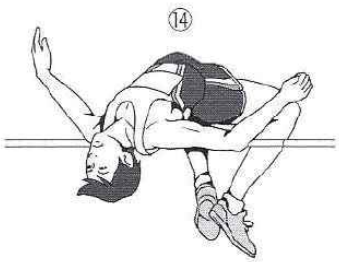


① 제1마크 : 스타트의 표시
· 다리를 맞추어 달리기 시작. 제2마크를 달리는 방향으로 기준으로 한다.
② 조조의 스타트 : 자신에 맞는 방법을 찾아야 한다.
· 세트 스타트(정지 상태에서 조주로 들어간다).
· 보조가 있는 스타트(보행, 스킵, 작은 무릎 올리기 등으로 보조적인 추진력을 달아 조주에 들어감)
③ 제2마크 : 곡선 입구 표시
· 달리는 방향의 기준으로 사용한다. 조주를 시작할 때 본 후에는 시야에 넣고 있는 정도로 하고 의식적으로 볼 필요는 없다.
· 다음 왼발(도움닫기 4보전)부터 곡선에 들어 간다
· 제2마크는 사용하지 않는 선수도 있다
④ 도움닫기 4보전 : 곡선 1보 째
· 여기부터 바를 향해 달려 간다
· 곡선에서는 가속을 하면서 도움닫기에 들어가는 유형과 스피드를 유지하면서 리듬을 유지하며 들어가는 유형이 있다. 자신에 맞는 쪽을 선택 한다

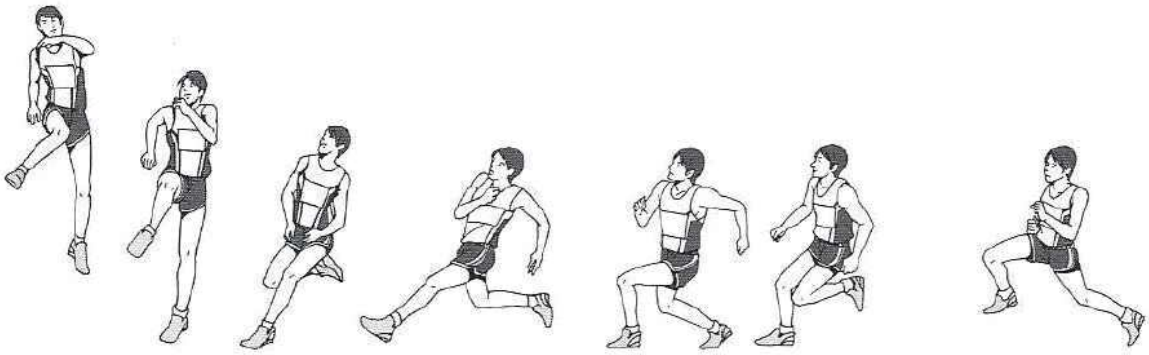
내경은 머리는 움직이지 않고 발이 빠진다 (빠지는 기술)



⑤ 도움닫기 3보전 : 곡선 2보 째
⑦ 도움닫기 2보전 : 곡선 3보 째
· 도움닫기 준비(3보의 발동작)에 들어가는 국면. 신체의 중심을 낮추고 도약을 할 준비를 한다
· 몸이 뜨지 않도록 다리에 체중을 싣는 것과 같이 접지 한다
⑨ 도움닫기 1보전 : 곡선 4보 째
· 도움닫기 1본전은 발바닥 전체로 접지하고, 중심이 떨어진 자세를 쉬게 할 수 있도록 한다. “다리에 타다”라고 하는
동작
⑩ 도움닫기 : 곡선 5보째
· 「타·탄-」으로 치고 올라가는 것과 같이 날카롭게 도약한다
· 도움닫기 시간은 멀리뛰기의 도움닫기보다 약간 긴 정도.



< 그림1. 높이뛰기(배면뛰기)의 폼>



< 그림2. 조부부터 도움닫기(다른 쪽)>

2 높이뛰기의 기술과 트레이닝

1) 조주

① 곡선에서 도움닫기 준비 자세를 이끌어 낸다.

그림 3은 일반적인 조주 코스의 보기이다. 직선에서 필요한 스피드를 내고 곡선에서 도움닫기의 준비 자세를 이끌어 낸다. 곡선을 달려서 얻는 내경은 도움닫기 준비에 도움이 된다. 포인트는 다음과 같다.

- 바 방향에 리듬을 업 하면서 날카롭게 도입 한다
- 지면에 달라붙는 것과 같이 무게 중심을 낮춘 조주를 목표로 한다. 뜨거나 붙는 것과 같은 달리기는 좋지 않다
- 도움닫기 1보전까지 중심을 낮추어야 한다. 발바닥이 붙으면 좋다
- 도움닫기 2보전까지 전경하고, 1보전 접지 시에 상체를 일으킨다. 접지 시 정면으로
- 도움닫기 전 3보의 다리동작은 차오르는 것과 같은 이미지로 실시 한다

그림3. 조주코스

그림4. 빠지는 기술

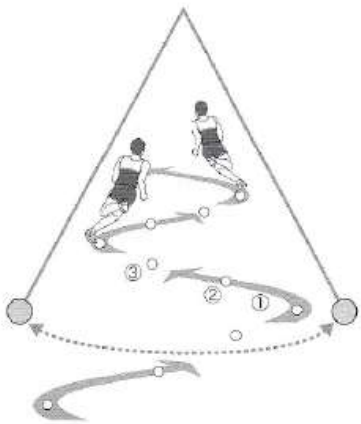


그림 5. The slalom run(활강)

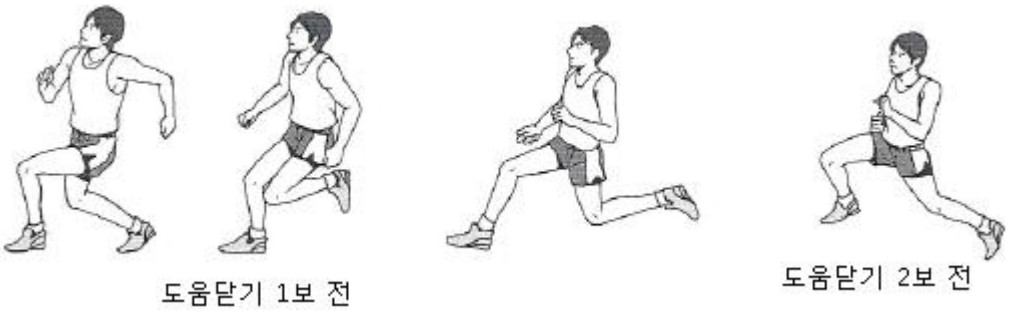


그림 6. 도움닫기 준비

② 빠지는 기술

곡선 부에서는 도움닫기 준비 자세를 얻기 쉬운 「빠지는 기술」을 추천한다. 「빠지는 기술」이란 그림 4의(a)와 같이 접지 위치를 밖으로 빠지므로 인해 중심의 낮아짐과 내측으로 기울어짐을 이끌어내는 것이다. 그것에 의해 바 방향으로 가속을 만들어 지는 것이 가능하게 되는 것이다. 또한 지면에 달라붙은 코너링이 되어 도움닫기 준비 자세도 취하기 쉬워 지는 것이다. 곡선에서 내측으로 기울기를 취할 때 머리를 움직이지 않고 세우는 것이(그림 1④) 필요하지만, 이 자세는 빠지는 기술에 의해 습득할 수가 있다.

빠지는 기술은 빠지는 방향이 중요하다(그림 4(b)). 옆이면 내측으로, 뒤라면 앞으로, 합해서 바의 방향으로 가속이 얻어지는 것이다.

사실, 많은 선수들이 본능적으로 라인을 빠지는 조주를 하고 있다. 그것을 의식적으로 하는 것이 「빠지는 기술」이 되는 것이다. 곡선에서 뜨고, 사이가 길어지는 선수에게 효과적이다. 도입할 때에는 5~10cm 정도부터 시도해 보면 좋을 것이다. 너무해서 밸런스를 무너뜨리지 않도록 주의하자.

빠지는 기술의 감각을 기르기 위해서는 그림 5의 슬라럼 주를 하는 것이 좋다. 진자처럼 하반신을 좌우로 흔들며 「①·②·③」으로 ①에 엑센트 를 주어 빠른 리듬을 준다. ①는 확실하게 도움닫기, ②③은 엄지손에 타는 느낌이다. ①의 방향전환 때에도 몸은 정면을 향해두고 허리는 회전하지 않는다.

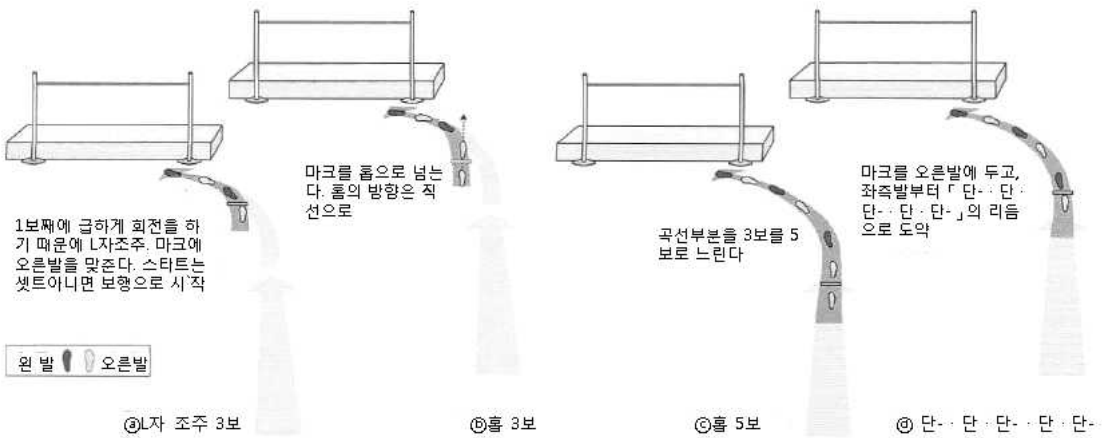


그림 7. 도움닫기 1보전의 움직임을 만드는 도약 연습

2) 도움닫기 준비

① 도움닫기 전 3보의 다리동작

도움닫기 전 3보는 뛰어오르는 것처럼 달린다. 여기서 요구되는 것은,

- 도움닫기를 위한 「다·단-」이라는 빠른 도움닫기
- 도움닫기 1보전에 중심을 낮춤

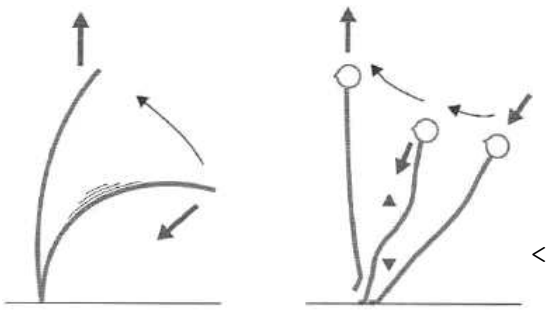
의 두 가지이다.

도움닫기 1보전에서의 중심의 낮추기 위해서는 2보전에 강한 킥을 하지 않고, 「타고」「놓고」「떨어짐」의 느낌으로 다리동작을 해야 한다. 자신의 시선의 높이가 내려가는 느낌이다. 그 결과, 1보전에 중심이 낮아지고, 도움닫기의 준비 자세를 만들어지는 것이다(그림 6).

도움닫기 1보전부터 도움닫기에 있어 「정강이를 무너뜨리고 무릎을 낮추면서 누름」이라는 움직임이 되지만, 이것을 의식하면 도움닫기가 지연되기 쉬워지기 때문에 도움닫기 2보전의 동작으로 자동적으로 도출될 수 있도록 하는 것이 좋다. 그 흐름에도 도움닫기 2보전에 「빠지는 기술」을 이용하면 도출하기가 쉬워진다고 생각할 수 있다.

② 도움닫기 1보전의 움직임을 이끌어 내는 도약연습

도움닫기 1보전의 움직임을 2보전의 조작으로 자동적으로 도출할 수 있는 도약연습을 해보도록 하자. 다음에 소개하는 것은 단조주의 도약연습이다. 그림 7에 4가지의 패턴을 나타내었지만, 기본이 되는 것은 「L 자 조주」라고 불리어 지는 ⓐ의 3보에서의 단조주 도약이다. 이것이 되면 ⓑ→ⓒ→ⓓ로 진행한다. 각각 5회 정도 도약하는 것이 좋을 것이다. 이것을 실시하는 과정에서 자연적으로 「도움닫기 전 3보의 다리움직임」을 몸에 익힐게 되는 것이다. 어쨰든 리듬 업을 하는 것이 소중히 하자. 홉은 그 이후의 리듬 업이 쉽게 하는 이점이 있기 때문에 효과적으로 사용하기 바란다.



< 그림 8. 볼 이론>

3) 도움닫기

① 도움닫기는 「폴 이론」으로 이해를 할 수가 있다

도움닫기는 높이뛰기의 「생명」이다. 도움닫기의 반동을 설명할 수 있는 것이 「폴 이론」이다(그림 8). 도약 종목의 도움닫기는 항상 봉(축, 軸)을 사용해서 설명되지만, 이때 도움닫기의 상승력의 근원이 되는 「일으켜 회전」을 하는 축이 구부러지지 봉이 아니라, 장대높이뛰기의 폴과 같은 탄력성이 있는 봉(축)이라고 생각하는 것이 폴 이론

이다. 그리고 이 축은 국전이 복수 있어, 상호 다르게 구부러지는 것이다. 도움닫기 기술이란 몸을 순간적으로 일체화시켜 폴 모양으로 그 반발력을 살리는 것입니다. 여기서 생기는 휨을 활용하면 도움닫기 기술은 달라진다. 어떻게 해서든 신체를 폴로 하는 기술과 연습방법을 이해하도록 하자.

② 좋은 도움닫기 란?

도움닫기에서 반동을 주는 것과 같이 튀어 도약하는 선수가 있다. 이것은 전신의 근육이 반사적으로 수축하고 있는 것이다. 유명한 무릎의 조건반사는 걸터앉아 무릎의 원판 아래의 건을 치면 다리가 튀어 오르지만, 이것은 신전되어진 인대가 반사적으로 수축하여 일어나는 것이다. 도움닫기에서도 같은 일이 전신의 근육과 건에서 일어나고 있는 것이다.

「반사」의 순간 「축」이 생성되는 것이다. 이 축이 바로 장대높이뛰기의 「폴」과 같은 상태가 되는 것이다. 힘을 축척하여, 반발적으로 신장시키는 힘으로 변화하는 것이다. 그러나 진짜 폴보다도 구부려짐과 늘어나는 것이 순간적이며 약 0.1초 정도의 시간이다.

좋은 도움닫기가 되면 놀랄 정도로 몸이 뜨는 경우가 있다. 이것은 반사를 잘 사용했기 때문이다. 내부감각으로서는 릴랙스로 들어가 순간적으로 몸이 수축하여 많은 힘을 들이지 않고, 생각 이상으로 도약을 한 경우가 반사에 의한 축이 만들어진 도움닫기이다. 움직임의 타이밍이 어긋나면 허벅지와 종아리에 부담이 생긴다.

③ 「밟는」감각을 연마하자

여기서 말하는 「밟는」것은 밟고 뛰어 오르는 느낌이다. 「도움닫기」란 문자대로 「밟는」움직임을 창으로「자르다」것이다. 「밟는」감각이 없는 선수는 다리를 「되밀쳐 버린 봉」처럼 접지를 기다리고 있는 것이다. 어디라도 몸이 폴의 상태가 되면 뛸 수 있지만 보다 힘차게 도움닫기를 하기 위해서는 「밟는」감각을 연마해야 한다. 높은 곳으로 뛰어오르는 연습이 가장 적합하다. 참고로 필자가 지도한 2명의 일본기록 수립자 요시다 선수(2m31)는 「밟는」유형이고, 나오유키 선수(2m33)는 밟지 않고 「기다리는」유형이다.

④ 좋은 도움닫기를 이끌어내는 요령

비결은 「형태」와 「조임」과 「가중」의 3가지이다. 「형태」는 도움닫기에 들어가는 자세이다. 반사가 일어나기 쉬운 적당한 자세가 있는 것이다. 너무 구부러지면 무너지고, 너무 늘어지면 반사의 연동이 차단되어 버리게 된다. 「조임」은 접지 순간에 「순간적으로」숨을 멈추게 한다. 횡격막의 반사적 수축이 파상적으로 몸통에 전해져 신체가 일체화가 되기 쉬워진다. 「가중」은 접지 충격을 높여 더 강한 반사를 발생하게 한다. 팔과 들어 올린 다리는 가중을 위해 사용된다. 필자는 머리와 상체의 무게를 사용하여 가중하는 새로운 기술도 추천합니다.

상세하게 설명하려고 한다. 그림 9는 호스밸 리가 멕시코 올림픽에서 우승했을 때의 것이지만, 도움닫기 다리와 고관절(상반신과 다리의 각도)에 약간 여유가 있는 것이 「편향」을 염두에 둔 좋은 「형태」라고 말 할 수 있다. 또한, 이 국면에서 불필요한 힘이

뻗 자연적인 도움닫기에 들어가는 것도 중요하다. 반사를 얻기 위해서는 릴랙스를 하는 것도 중요하다.

스모의 「내밀치는」기술은 손으로 상대를 내밀치지만, 이때 팔을 뻗어 손이 닿는 순간에 힘을 넣어 몸을 일체화시킨다. 높이뛰기의 도움닫기 본질은 이 「내밀치는」것과 동일하다고 해도 좋을 것이다. 이「형태」와 「조임」는 양다리로 연속 점프(그림 10)로 연습하여 몸에 익히도록 하자.

발목의 「형태」는 그림 11좌측에 나타낸 것과 같다. 접지 점은 뒤꿈치와 새끼발가락을 연결한 외측 부분이다. 도움닫기가 빠른 선수의 경우는 그림11의 우측과 같이 동시에 접지하는 느낌이 된다. 외측으로부터 내측의 엄지 발가락 쪽으로 구르는 것과 같이 체중이 이동한다.

그리고 몸통에서는 여기에 중요한 탄력이 있다. 필자가 「척추탄력」와 「몸통탄력」라고 부르고 있는 것이다. 이 반동 을 잘 사용하기 위해서는 팔짱을 끼고 앉은 상태에서 떠오르는 연습(그림 12)을 한다. 순간적으로 숙이면서 「순간적으로」숨을 쉬고 엉덩이로 벤치를 부러트리는 것과 같이 힘을 주는 것이다. 타이밍을 잡을 수 있으면 신체는 꽤 뜹다. 몸통과 머리를 사용한 「가중」과 「조임」의 좋은 연습이다. 한쪽다리로도 실시하도록 하자.

그림 13은 「가중」의 모식도이다. 무게가 축으로 가중하여 다리와 몸통의 반동을 일으키게 한다. 그리고 공중에서 손발을 내리면 그 무게의 만큼 몸통이 떠오르는 것입니다. 클리런스에서는 "낮추는 동작"으로 다른 부분이 떠오르는 원리를 응용하여 허리를 띄워는 것이다.

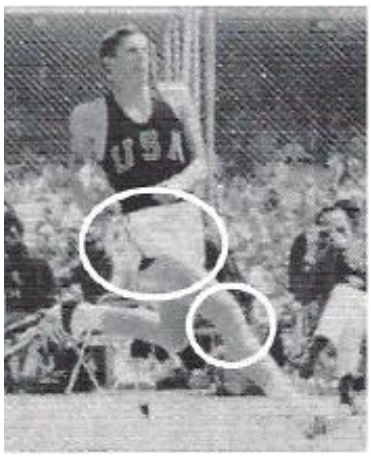


그림9. 배면뛰기의 창시자 폴 스베리의 도움닫기

그림 10. 양발 연속 점프

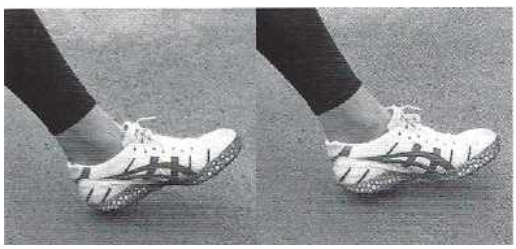


그림 11. 발목의 형태

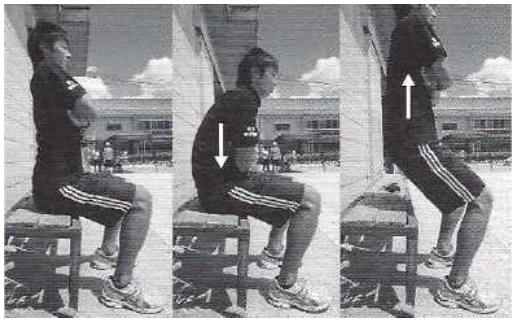


그림 12. 떠오르는 연습

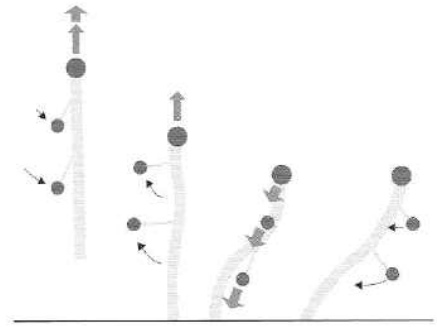


그림 13. 가중의 모식도

⑤ 「축」을 내부 감각으로 이해하자

그림 14는 도움닫기에서 중요한 「축의 내부감각」을 모식화한 것이다. ①~②는 뒷다리로 누른 채 도움닫기 다리의 뒤꿈치와 허리를 앞으로 밀어내고 있다. 너무 밀어내어 넘어지지 않도록 주의하자. 밀어낸 결과가 ②③의 뒤로 기운 자세이다. 얼굴은 바를 올려다보고 있지만, 상체가 뒤로 쓰러지지 않고 하반신을 앞으로 밀어내므로 써 뒤로 기운자세가 만들어 지는 것이다. 뒤로 쓰러지면 도움닫기가 어긋나기 쉬워진다. ③에서는 지면을 「밟는」이때 하복부, 가슴, 턱과 후두부를 각각의 방향으로 가지고 가도록 의식을 가지자. 「밟는」순간에 「순간적」으로 숨을 막고 신체를 조인다. ④에서는 접지 충격으로 잠시 몸이 굴곡하지만 이때도 화살표 방향으로 의식을 가지고 계속 진행한다. 이와 같이, ①~⑥까지의 화살표의 의미를 감지 할 경우 선수·지도자 모두 도움닫기 감각을 이해가 깊어 질 것이다.

그림 15는 도움닫기의 내부감각을 몸에 익히는 연습 방법이다. 아래에서 몸의 「조임」을 사용하여 밀어 올린다. 「순간적」으로 숨을 멈추면서 해보도록 하자. 보조자가 「조임」의 타이밍에 맞추어서 위에서부터 체중을 걸고 누르지만 좋은 「형태」와 「조임」이 동반되어 있으면 쉽게 밀어 올린수가 있다.

이때의 각 부분의 의식은 다음과 같이 된다.

- 다리 : 엉덩이, 허벅지 후면, 종아리의 수축, 발끝으로 서는 자세가 된다. 무릎은 여유
- 복부 : 「순간적」으로 숨을 멈추고 → 몸통의 일체화, 휘청하지 않는다
- 가슴 : 흉부부터 바로 위로 향한다. 가슴의 움직임에 연동하여 팔에서 밀어 올린다
- 머리 : 턱을 올리고 머리를 뒤로 한다

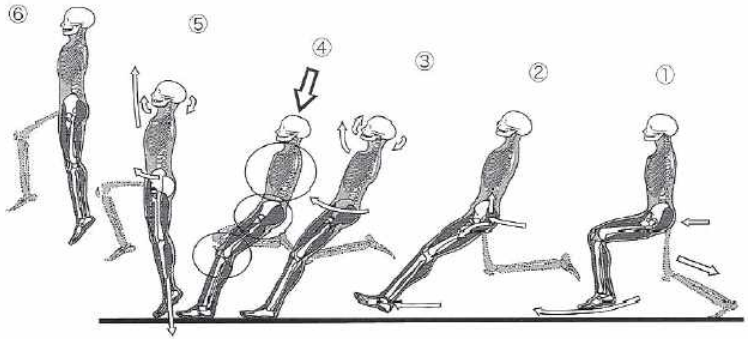


그림 14. 축의 내부 감각

4) 클리런스

클리런스(그림 16)은 배면도약의 가장 보기 좋은 장면이다. 이 장면은 허리와 머리를 동시에 인식한다. 요령은 다음과 같다.

- 머리를 젖히고, 뒤로 떨어 뜨려 허리를 띄운다. 중량이 있는 머리가 내려가면 하반신이 떠오른다
- 정점에 맞춰 몸을 반환하며, 즉시 돌리도록 한다. 엉덩이를 내밀면 다리가 떠오르다.

팔 운동은 여러 가지 타입이 있지만, 많은 것은 몸 쪽에 가져 오는 타입 입니다(그림 17 위). 도움닫기에서 한쪽 팔을 올리는 싱글 암 도움닫기, 양손을 올리는 더블 암 도움닫기라도 클리런스 국면에서는 팔은 허리의 옆에 두는 경우를 많이 볼 수가 있다. 한편 다이 선수(그림 17 아래)처럼 정점에 맞춰 양팔을 듣는 타입도 있다.

공중에서의 팔의 움직임은 공중에서 밸런스를 좌우한다. 신체가 상승에서 떨어지는 순간에 있어 신체의 변형과 팔을 동기화 할 것이 요령이다.

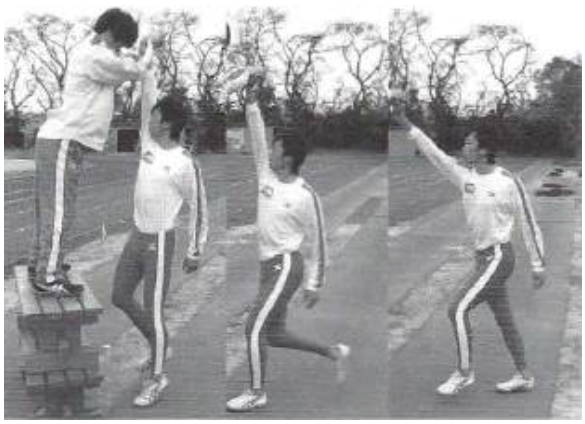


그림 15. 떠오르는 연습

그림 17. 클리어 하는 유형

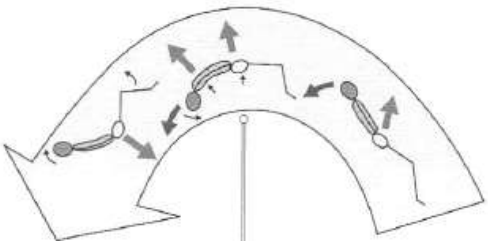


그림 16. 클리어 동작

3 높이뛰기 연습을 조합하는 방법

높이뛰기 연습은 도약연습, 달리기 연습, 근력 트레이닝, 서킷 등을 조합해서 실시한다.
달리기 연습은 100m, 200m 계의 연습이 적합하지만 긴 거리를 넣어도 좋을 것이다.
근력 트레이닝에서는 허들 점프와 포환 뒤로 던지기 등이 효과적이다. 또한 중량물을 이용한 던지기 운동도 효과가 있다. 이 경우 메디슨 볼을 사용하는 방법이 일반적이지만 헌 타이어를 사용하면 손가락이 걸려 던지기가 쉬울 뿐만 아니라 경제적이므로 추천한다. 중학생 연령대라면 경자동차의 타이어가 무게로서 적합하다. 부위로 보면 발목이 강해지게 되면, 도움닫기가 강하게 되는 선수가 많다. 하지만 손상이나 부상을 방지하는 데도 발목을 한쪽으로 치우지지 않고 밸런스 좋게 단련하는 것도 중요하다.
도약연습의 빈도는 기술의 안정도에 따라 다르다. 안정되어 있으면 기초적인 신체 만들기가 중요해지기 때문에 적게 하여도 괜찮습니다. 반대로, 기술에 문제가 있는 경우는 일주일에 두 번 정도 도약 연습을 해야 할 것이다. 적절한 도약 횟수는 10~20개 정도이다. 높은 곳으로 도약하고, 멀리뛰기의 10보 전후의 조주로부터 도움닫기 연습 등도 효과적이다.
도약 연습의 방법으로 과제연습, 종합적 연습 및 시합형태의 연습의 3가지가 있다.
과제연습에서는 단~중 조주를 중심으로 여유가 있는 높이에서 기술적 과제를 더욱더 도약

한다. 무리한 높이라면 떨어지는 습관이 있기 때문에 조의를 해야 한다. 정리운동을 하는 경우에 클리어 하는 것을 목표로서 중~전조주로 도약을 한다. 여유 있는 높이에서 연속 뛰어 오르는 방법과 바를 올려가는 방법이 있다. 경기형식연습은 기록회 와 같은 방식으로 실시한다. 또한 전 조주로 조주연습을 하면 조주가 안정한다.
시합 직전의 시기와 단련기 에 있어 1주일간의 연습의 보기를 표1에 나타내었다. 참고로 하십시오.

< 표 1. 연습 계획 예 >

	요일	강도	내 용	포인터
일	월		자극(주, 조주 또는 도움닫기)	가속, 조주연습 또는 도움닫기
	화		휴 식	
	수		자극(주, 근력)	가속, 가벼운 웨이트트레이닝(빠르게)
	목		자극(주, 조주)	가속, 조주연습 또는 도움닫기
시합직전	금		휴 식	
	토		전일 자극	가벼운 내용
	일		시 합	
	월		도약연습	과제 도약연습, 조주연습 등
	화		달리는 연습	단거리와 함께
단련기	수		서킷트	근력과 근지구력 등
	목		휴 식	
	금		도약연습	종합적인 도약연습 또는 시합형식
	토		달리는 연습	단거리와 함께
	일		휴 식	

4 높이뛰기는 시합이 즐겁다!

경쟁선수와 흥정을 하면서 미지의 높이에 도전 해나가는 것은 높이뛰기의 새로운 도전이다. 적극적으로 시합에 도전해 보자. 여기에서는 시합에 임할 때의 유의점에 대해 알아보고자 한다.

1) 시합 시작 전

연습 도약을 자유롭게 할 수 있는 시합에서는 적은 워밍업으로 경기장에 들어가서 연습 도약으로 컨디션을 끌어올린다. 반대로 공식 연습이 2회로 정해져있는 시합에서는 워밍업을 제대로 해야 한다. 몇 번의 연습으로 컨디션을 올리는 유형의 선수는 보조 경기장에서 도약연습을 해두어야 한다.

2) 시합 중

시합 중에는 시기를 거듭하여 승부처의 높이에서 베스트 점프를 할 수 있도록 한다. 베스트 점프는 일반적으로 점프를 시작하여 7번째 전후에 나타나기 쉽기 때문에 첫 번째 바의 높이와 패스 방법에 대해 생각해야 한다. 표2는 1m65에 베스트 점프를 가져가기 위한 시기의 조합한 보기이다. 그러나 이것은 어디 까지나 하나의 샘플이다. 자신의 베

스트 점프가 나오기 쉬운 횟수를 알고 있다면 그것에 맞추어 계획을 세울 수 있을 것이다.

3) 전술

바를 사용하는 종목은 라이벌의 도약에 따른 심리적인 영향을 받는 특징이 있다. 라이벌의 컨디션이 좋으면 플레샤를 받고, 반대로 상대에게 프레스를 줄 수도 있는 것이다. 그것이 또한 높이뛰기의 재미있는 면이다. 자신의 베스트 시합으로 운영하기 위한 포인터는 다음과 같다.

① 자신의 도약에 집중하고 다른 선수의 도약은 보지 않는 다
다른 선수의 도약을 보면 심리적으로 영향을 받는 데다 자신의 이미지에 차질을 받기 쉽기 때문이다.

② 집중과 릴랙스의 사용법
점프 전에 몸을 움직이는 시기에서는 집중하여 도약하며, 클리어하면 릴랙스 하도록 한다. 다음 도약까지 시간이 긴 경우에는 1회를 실패하는 경우가 종종 있기 때문에 도약 전에 양발 점프와 빠른 무릎 올리기 등의 자극을 해둔다.

③ 1번째에 클리어하자
특히, 승부처에서 1번째에서 점프를 하면 유리하다. 승부처에서 점프한 높이가 베스트 점프가 될 수 있도록 하자.

④ 핀치 다음의 도약에 찬스가 있다
몰리는 상황인 3회째에 클리어를 한 경우에 다음의 높이의 1번째에 좋은 도약을 나오기 쉽다. 마음을 비우고 같은 도약을 실시하자.

⑤ 라이벌을 소중히 하자
출전자는 시합 중에 라이벌 이라고 해도 높이뛰기를 좋아한다는 것에는 동료이다. 적이 아니라 자신을 높게 해주는 동료이기 때문에 소중히 합시다.

< 표2. 베스트 기록을 목표로 하기 위한 시기를 정하는 방법>

(본인최고기록 1m60의 선수의 예)

바 높이	1m45	1m50	1m55	1m60	1m63	1m65
시 기	o	-	o	xo	xo	xxx

ㅇ 좋은 경기를 목표로 연습--- 도약과 파를 쌓는 법, 패스하는 방법

국제대회에서는 연습 도약도 낮은 높이에서 시작하여 바를 올린다. 선수는 자신의 능력에 맞추어 넘는 높이를 선택하고, 높이가 높아지면 연습을 중단하고 실전에 대비합니다.

국내에서도 대회에 따라 바를 올리는 방식을 심판이 현장에서 결정하는 예도 많이 있습니다. 이 방식은 선수가 몸을 만들기 쉬운 운영 방법이라고 할 수 있다. 그에 반해, 처음부터 공식 연습 바의 높이가 정해져있는 경우 선수에 따라서는 그 높이가 어려운 높이인 경우가 있다. 그것이 높이뛰기의 레벨 업과도 연결된다고 할 수 있습니다.

표에 나타낸 방식으로 인해 끝까지 누가 이길 것인지 모르는 긴장감 넘치는 경기가 될 것이다. 패스를 하려고 할 때 간격이 3cm가 되면 포기를 해버리지만, 2cm라면 조금의 용기를 내면 가능합니다. 국내에서는 3cm와 5cm의 간격 폭이 관례적으로 설정되어 있습니다만 해외에서는 표에 나타낸 바와 같은 높이 설정하는 것이 일반적입니다.

■ 높이뛰기의 바를 높이는 방법

	연습	첫높이	이후의 올리는 높이				
남자	1m60~	1m75	1m80	1m84	1m87	1m89	이후2cm
여자	1m30~	1m45	1m50	1m54	1m57	1m59	이후2cm
상승폭		5cm	4cm	3cm	2cm		

【포인트】

연습의 높이에 「~」를 붙임으로 인해 심판의 판단으로 높이를 설정할 수 있게 되었다. 상승폭이 2~5cm를 이용하므로 인해 승부처에서 패스를 사용하기가 쉽게 되어 재미있는 시합을 할 수가 있다.

■ 경쟁이 심한 시기내용의 보기

	1m80	1m84	1m87	1m89	1m91	1m93	1m95	순위
A선수	○	○	-	○	X--	X-	X	3위
B선수	-	○	○	X--	○	X--	XX	2위
C선수	-	○	○	X--	X-	○	XXX	우승

【시합전개】

1m89를 1번째에 넘은 A선수에 비해, B선수, C선수는 다음에 성공해도 시기 차이에 의해 패배하기 때문에 역전을 노리고 패스하고 1m91에 승부를 걸었다. 기회는 남은 2회뿐이지만 1번째로 성공하면 리드할 수가 있다. 1m91에서는 B선수가 첫 번째로 넘고 다른 2명은 패스했다. 1m93은 C선수가 마지막 기회인 첫 번째에 클리어하고 다른 2명은 넘지 못하여 C선수가 우승을 하게 되었다.