

3.

장대높이뛰기

1 장대높이뛰기의 기술

장대높이뛰기의 기술을 생각할 때, 가장 중요한 것은 기본이다. 이것이 되어 있지 않으면 발전은 기대할 수 없습니다. 그 전제로 도약전체를 통해 생각하면, 조주를 시작해서 폴을 박스에 꽂기, 스윙, 클리런스에 이르기까지 불필요한 브레이크가 걸리지 않는 일련의 흐름으로 스피드 감이 있는 도약, 몸을 크게 보이게 하는 것이 중요해지고 있습니다. 또한 동시에 실시하는 동작과 연결되는 동작을 하나의 그룹으로 보고, 1부분뿐만 아니라 2부분, 3부분을 함께 생각해야 할 것이다. 예를 들어, 꽂는 동작과 도움닫기 동작, 도움닫기, 스윙, 손과 어깨의 사용법 등이다.

어떤 동작을 실패하였다고 해도 그 동작의 결과로 본다면, 결과를 직접적으로 수정하는 것이 아니라, 그 동작의 이전 동작의 실패의 원인이 없었나를 찾아보는 것이 좋다. 하나 앞의 동작에서 단계별로 확인해나가 실패의 원인을 수정한다. 도움닫기 동작과 꽂는 동작이 별로인 경우에는 조주의 스타트가 나쁜 경우가 종종 있다.

기술 종목에서 가장 중요한 것은 항상 좋은 이미지를 갖고, 이상적인 도약을 영상을 머릿속에 그리는 것이다. 이를 위해서는 성공한 도약뿐만 아니라 실패한 도약을 포함하여 자신의 도약과 다른 선수의 도약을 여러 번 보는 것이 중요하다. 그 횟수가 많을수록 이상적인 도약이 명확하게 되고 최종적으로 자신의 도약으로 돌아오는 것이다.

장대높이뛰기의 기술은 몇 년 전까지는 미국 스타일과 유럽 스타일의 두 가지 패턴이 있었다. 그러나 최근에는 별로 구분하지 않고, 각각 좋은 점을 융합한 스타일이 만들어 지고 있다. 한편, 세부적으로 살펴보면 5개 정도의 스타일이 있는 것 같다. 자신에게 어떤 스타일이 맞는지 잘 생각해 여러 가지를 시도해 보는 것이 중요하다고 할 수 있다.

이번에는 중·상급자를 대상으로 하기 때문에 각각의 기술국면에 관해 톱 레벨 선수의 스타일을 참고로 하면서 「움직임의 힌트」를 소개하기로 했습니다. 자신에게 맞는 스타일을 찾아 보도록 하자.

1) 조주 국면

조주 국면(그림 1)에서는 전체 조주 거리에 걸쳐 스피드를 증가시키는 것이 중요하다. 그래서 폴 유지를 가능한 쉽게 하여 스피드를 떨어뜨리지 않고 조주할 수 있는 지가 중요해지고 있다. 도약의 성공은 조주에 의해서 결정짓게 된다고 해도 과언이 아니다. 올바른 도약기술과 질이 높은 조주는 매우 높은 상관성이 있습니다. 조주와 폴의 박스에 꽂는 것은 일련의 동작이라고 봐야 할 것이다. 그림 1의 아래는 조주 국면의 움직임의 팁을 정리하였다.

2) 박스 꽂기 국면(도움닫기)

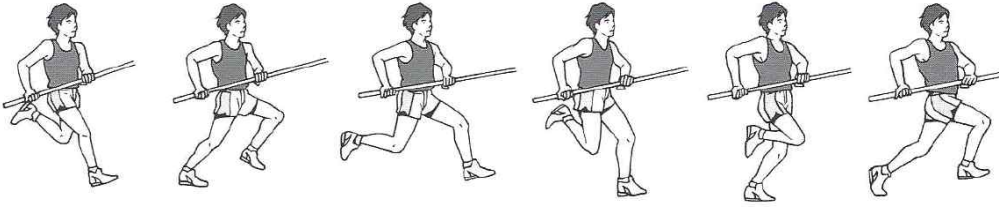
박스 꽂기 국면(그림 2)에서 도움닫기가 이루어집니다. 조주부터 박스 꽂기에 들어갈 때의 최종 스피드 결정짓는 중요한 요소이다. 여기에서는 박스 꽂기와 도움닫기를 어떻게 충격을 적게 하여 잘 연계하여 박스에 폴의 끝을 정확한 타이밍에 꽂는 것에 달려 있습니다. 도움닫기의 위치는 유동적이지만 실패하지 않고 도움닫기를 하는 기본은 그

립 핸드 바로아래이다. 폴의 끝이 박스의 벽에 부딪치기 직전에 양손을 높게 유지하고 비스듬히 앞으로 팔을 펴 올리면서 진행하는 것이 포인트 이다(그림 3).

도움달기 자세는 발구름 다리부터 오른손이 일직선에 되어 지면에 대해 수직이 되는 것이 중요하다. 조주속도가 빨라지면 빨라질수록 도움달기 각도를 낮아지고, 늦으면 높아지는 것이다. 먼저, 도움달기, 박스 꽃기의 자세 만들기, 브레이크가 걸리지 않는 도움달기 동작을 몸에 익히도록 하자. 그리고 도움달기 시에 폴 속에 빠르게 확실하게 뛰어가는 의식을 가지는 것으로 도움달기 각도는 각 선수에게 적용해야 할 것이다. 박스 꽃기 국면에서의 움직임의 힌트는 그림 2의 아래에 나타낸 것과 같다.

3) 스윙 국면

스윙은 폴의 반력에 의해 몸을 공중에 던져 올리기 위한 준비 단계로 투사 각도를 상승 방향으로 신장시키기위한 중요한 기술이다. 그리하여, 가능한 한 빨리게, 다이내믹 하게 실시하고, 허리와 무릎을 굽히지 않고 크게, 뒤로 아랫방향으로 어깨를 떨어뜨리고 동시에 허리를 들어 올려 몸 전체에 스피드를 붙이는 것이 중요하다. 가장 중요한 것은 폴 위에서 몸을 완전히 거꾸로 하는 것이다(그림 4). 이 국면의 움직임의 팁을 그림 4의 아래에 정리하였다.



① 스타트 자세

- 하복부를 가볍게 조여 다리부터 지면에 힘이 전달하도록 한다
- 확실하게 지면에 대해 하중이 전달되는 똑 바른 자세를 취하도록 한다

② 폴의 유지

- 수직으로 세운 상태에서 서서히 기울여 나간다. 폴을 기울임에 따라 신체의 중심은 전방으로 이동해 간다. 그것에 마주어 가속하면 폴의 무게를 느끼지 않으므로 힘이 없어지는 것이다. 폴의 기울기와 조주 속도가 잘 연결되어 있으면 마지막 6보는 중심이 자연스럽게 이동하여 쉽게 속도를 올릴 수 있다. 다리의 움직임과 접지 위치를 다르지 않으면 자연스럽게 조주 스피드는 올라간다
- 오른손은 오른쪽 허리 전에 약간 만지는 정도로 놓고 왼손은 왼쪽 가슴에서 조금 떨어진 위치에 놓는다
- 폴과 지면의 각도는 80도 전후로 한다. 이것은 폴의 부하를 경감하고 조주의 처음부터 자세를 제어하기 쉽게 하기 위한 것이다.
- 폴은 양손으로 지탱할 수 있을 정도로 가볍게 잡는다
- 양손의 그림의 간격은 넓은 경우 힘이 폴에 전달되기 쉬워지지만, 박스 꽃기에서 도움닫기, 스윙의 과정에서는 방해가 될 수 있다. 좁은 경우에는 힘을 전달하기 어렵지만, 스윙하는 동작에는 유리하다
- 조주 스타트는 폴과 신체는 거의 일체시킨다. 앞으로 폴을 기울이는 것으로 일정한 추진력을 얻을 수 있으므로 그 힘을 이용하여 스텝을 취하도록 한다
- 조주 전체를 통해 폴의 기울기는 왼손의 높이를 바꾸지 않고 오른손으로 조작한다. 박스 꽃기 동작을 시작하는 도움닫기 2보전에는 폴의 끝을 눈높이에서 폴이 수평이 되는 높이의 사이로 유지한다. 도움닫기 1보전에는 오른손이 얼굴의 대각선 위쪽이 되도록 한다

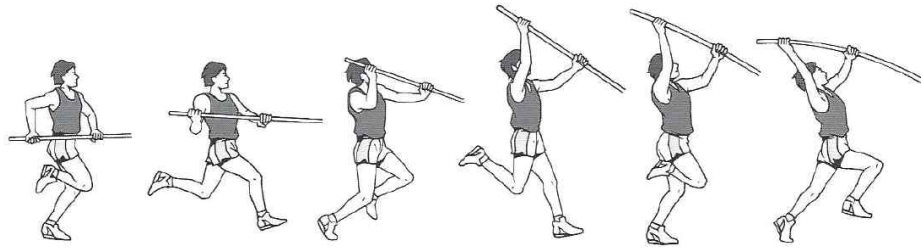
③ 전반 4보에서 6보

- 지면을 밝는 느낌을 가진다
- 지면을 확실하게 잡고, 발바닥에 전 체중을 실은 다는 이미지를 한다
- 무리하게 속도를 올리지 않고 1보 짜부터 신체의 축을 의식하며 지면을 누르는 이미지로
- 스타트의 1보 짜를 골반의 위에 사에를 실어 힘차게 밀어 낸다.

④ 중반 6보

- 리듬을 떨어뜨리지 않고 스피드를 내어 간다
- 가속 국면에서 발의 앞으로 내는 것을 의식한다
- 골반을 롤링시킴으로써 가속을 날린다
- 허리 위치를 높게 하고, 속도를 올려 간다

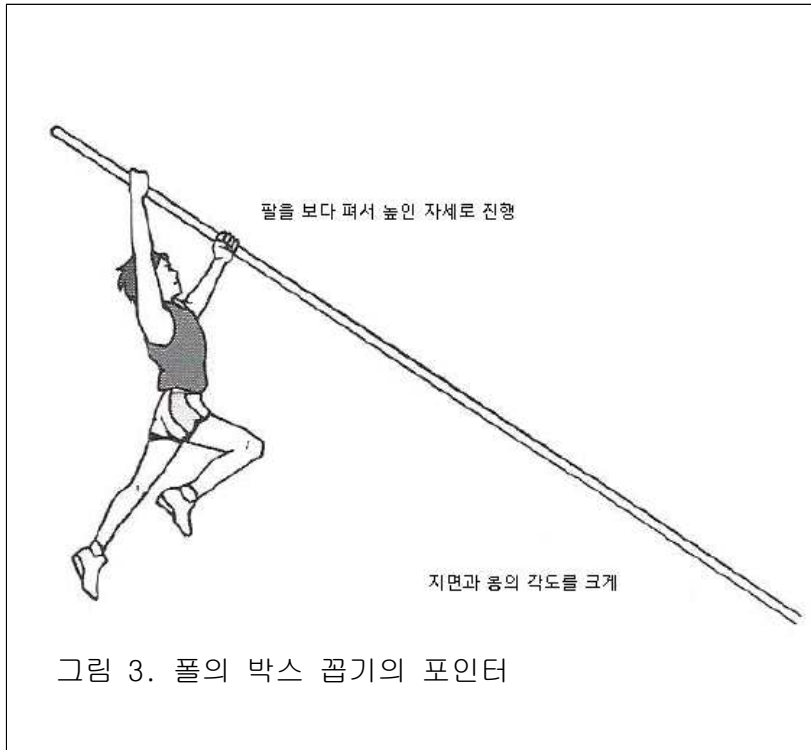
그림 1. 조주 국면과 움직임의 힌트



⑤ 종반 6보에서 8보

- 계단을 뛰어 오르는 것 같은 느낌으로 피치를 올리고 마음껏 달린다
- 폴의 조작과 도움닫기의 준비가 중요. 스피드를 죽이지 않도록, 신체가 후경하지 않도록, 신체가 쓰지 않도록, 앞으로 기울인 전경 자세를 유지하도록 한다
- 폴은 운반하는 이미지로 편하게 크게 달린다. 브레이크 없이 흐름을 소중하게 스피드를 올린다
- 힘을 빼고 피치를 올리면 자연스럽게 스피드는 올라간다. 감각적인 동작으로 다리가 흐르지 않고 앞으로 발놀림을 하는 다리를 위에서부터 신체의 바로 아래에 내려 지면을 밟는 감각으로 재빠르게 실시한다
- 최대 스피드가 도움닫기 지점에 가까울수록 좋다.
- 박스 벽에서 80cm 정도 앞에서 폴을 떨어뜨리고 폴의 끝을 길게 미끄러지면서 벽 끝에 닿기 직전에 다소 먼 도움닫기 위치부터 강한 임팩트로 대각선 앞으로 뛰어 나간다
- 도움닫기는 높게 앞으로 힘을 전달 한다
- 도움받기와 박스 꽃기의 타이밍을 맞춘다. 신체가 흔들리지 않도록 강하게 도움닫기를 하며, 폴의 구부러지게 들어가도록 한다
- 대각선으로 양손을 밀어 올려, 폴이 구부러지도록 한다
- 높게, 멀리, 가슴부터 뛰어 나간다
- 똑바로 앞으로 폴이 구부러지는 이미지로 하며, 그 순식간에 폴에 힘을 준다. 양손은 높고, 가슴으로 폴을 흔들리지 않도록 잡는다
- 왼손 리드로 폴을 앞에서 유지하도록 하면, 박스 꽃기는 가능한 지연시켜, 다소 먼 도움닫기부터 도움닫기 순간에 몸을 하나의 축으로 하여 도움닫기를 하며, 동시에 폴을 비스듬히 앞으로 밀어 올린다. 이때 박스 꽃기는 볼을 박스 벽에 접촉하는 이미지로 한다
- 드라이브 부분에서는 오른쪽 어깨를 의도적으로 열고 왼손을 펴서 높이는 동작을 하여 허리를 높게 하여 뛰어 오른다. 이때 왼손은 누르는 것이 아니라, 원을 그리면서 올라가는 이미지를 한다
- 도움닫기 시에는 오른손이 머리와 어깨의 위쪽에 위치하도록 가능한 한 높게 낸다
- 박스 꽃기 동작에서 중요한 것은 어떻게 폴을 구부러지기 쉬운 상태를 하여 강하게 누를 수 있는가이다. 손을 올린 후 어깨도 올리면 10cm는 높아진다
- 자세는 도움닫기에 들어가는 단계부터 뛰어나가는 단계에서 상체는 반드시 수직이 되도록 한다. 또한 뛰어 갈 때 가슴으로 뛰어 나가고, 팔을 통해 가슴으로 폴을 누른다
- 동작이 지연되지 않도록 한다. 박스와 자신과의 거리감을 소중히 한다
- 높고, 빠르게, 만세 하는 이미지로 폴을 집어 던지는 느낌으로 한다
- 폴 동작이 지연되지 않도록 한다. 이를 위해 손이 전후로 되지 않도록 하면, 손을 뒤로 돌리지 않는다. 힘을 주지 않는다는 점에 주의한다. 폴을 낼 때는 오른손이 이마 부근을 통과하도록 빠르게 단번에 놓는다
- 박스 꽃이 1보전에는 오른손이 이마에 오게 하여 박스 꽃이를 할 때에는 리드 다리를 의식한다
- 대각선 위쪽으로 뛰어 나가는 이미지로 도움닫기를 하고, 왼손을 위쪽으로 올린다. 확실하게 도움닫기를 하여 추진력을 만든 후 왼손을 올린다.

그림2. 폴 박스 꽃기와 움직임의 힌트

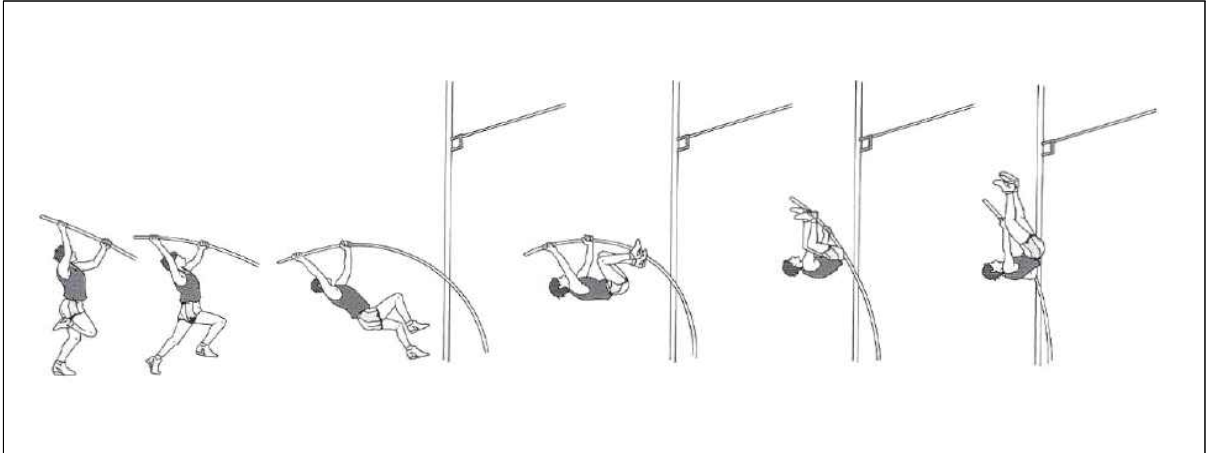


4) 들어 올리는 국면

폴의 복원 에너지를 사용하여 허리를 높게 올려 몸을 완전히 반전시키는 국면이다. 그리고 신전 단계에서 머리와 다리를 연결하는 선이 수직이 되도록 한다. 동시에 팔을 편 상태에서 몸을 신전시켜 폴의 반발을 어깨에서 받아 들여 그 힘을 이용하여 신체를 상승시킨다(그림 5). 들어 올리는 국면에서 움직임의 힌트는 그림 5의 아래에 정리 한 내용을 참조하십시오.

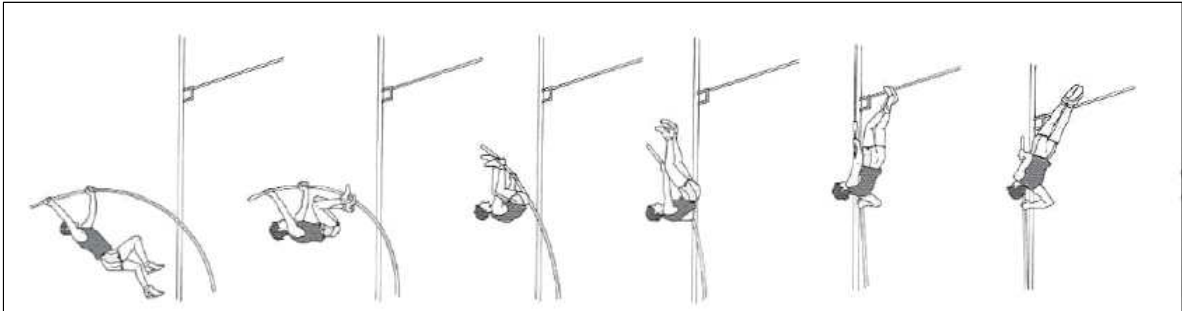
5) 클리어 국면

최근에는 거꾸로 서기, 턴, 박스 꽃기, 클리어라는 구분을 하지 않는 것이 현실이다. 몸을 보기 좋게 도약하는 것보다 보다 딱딱한 폴을 사용하여 신체가 다소 폴에서 떠나려하면 폴의 강한 반발을 타고 단번에 몸을 던져 올리는 것을 중시하고 있다. 구체적으로는 그림 6과 같이 전체의 움직임이 수직 방향으로 옮겨 이후에 양쪽 다리는 곧게 뻗은 채 허리가 오른쪽 손목에 붙도록 하다. 종래에는 왼팔은 굽혀 손목에 몸의 왼쪽 어깨 쪽으로 끌어당기는 것이 일반적인 기술이었지만, 최근에는 왼팔은 완전히 구부러 않고 다소 편 상태에서 상승 속도를 죽이지 않고 신체를 던져 올리고 동시에 위쪽으로 틀어 튀어 오르게 되었다. 이 국면의 운동 팁은 그림 6의 아래에 정리 하였다.



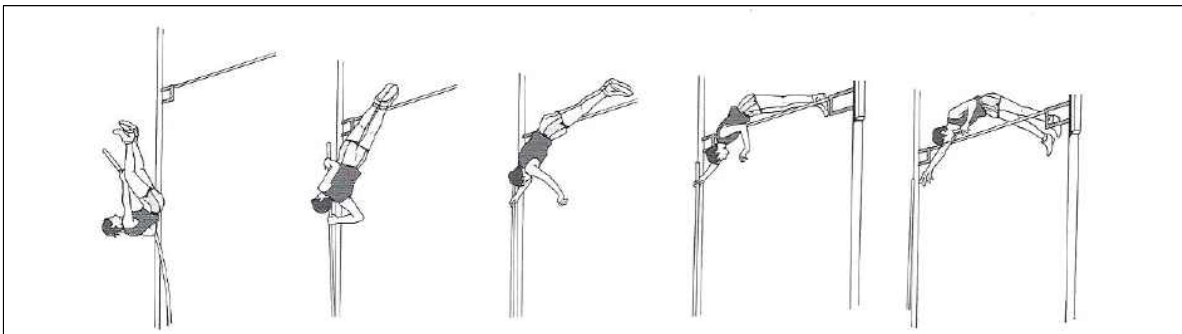
- 어깨와 허리를 단숨에 바꾼다
- 도움닫기 직후에 스윙을 시작하고 두 팔을 뻗어 폴에 힘을 더하면서 스윙한다. 폴이 최대로 구부러진 지점에서 스윙을 완료하는 것이 이상적이다
- 오른손의 그립과 도움닫기 다리의 복사뼈를 연결하는 선이 가능한 한 오랫동안 되도록 크게 흔든다
- 폴에 힘을 추가하면 그 반동을 이용하여 「순간적」 단번에 허리를 올린다. 철봉에서 거꾸로 오르기 이미지를 한다
- 스윙의 포인트를 극한까지 늦춘다. 폴이 최대로 구부러진 시점에서 오른손 그립의 수직선 뒤쪽에 왼쪽 다리가 신전된 상태로 남아있는 것으로 스윙의 포인트를 가능한 지연시킬 수 있다. 이 폴의 구부러짐이 순간 멈춘 듯한 상태에서 폴의 반력에 따라 왼쪽 다리를 축으로 단번에 빠른 스윙을 건다
- 큰 스윙 동작을 수행하기 위해서는 도움닫기다리의 전방 및 하향 스윙 동작과 양 어깨를 잠그는 동작을 동시에 실시한다. 도움닫기 다리의 스윙은 보다 크고, 보다 빠르게 말한 것처럼 도움닫기 다리가 수평이 되면 가능한 큰 원호를 그린다. 어깨의 움직임은 양손을 가슴에서 멀리 어깨를 힘껏 밀어 낸다. 그 벌리는 폼에 몸을 타고 가도록 하며, 오른쪽 그립의 위치에 다리를 가져온다. 이때에 왼손은 폴을 놓려 넓히고 동작을 계속 한다
- 몸은 타이밍이 늦지 않도록 순식간에 도약하며, 폴은 계속적으로 구부러지는 것을 의식 한다
- 어깨를 사용하여 다리를 조여 빠르게 허리를 머리보다 높은 위치로 이동 시킨다
- 신체 구부리는 부분은 가슴을 하나라고 생각하고 팔에서 가슴, 가슴에서 다리까지를 구부러지지 않도록 한다. 바로 위에서 스윙하고 반발을 받기 위해 가슴으로 흔드는 느낌으로 한다
- 도움닫기를 한 때에 몸이 활 모양으로 아치로 만든다. 그 반동을 잘 이용하여 스윙을 한다. 무리하게 힘만으로 흔들면 베스트 포지션으로는 되지 않는다

<그림 4. 슬로잉 국면과 움직임의 힌트>



- 가능한 한 수직으로 몸을 젖혀 올린다
- 머리를 수직으로 떨어뜨리고 트위스트하면서 올린다
- 바를 향해 단번에 몸을 올린다. 발가락을 보고 다리를 떨어뜨리지 않고 몸을 반전시켜 단숨에 어깨에서 거꾸로 끌어 올린다
- 왼쪽 팔꿈치를 편 채 왼쪽 어깨에서 선도하도록 단숨에 끌어 올린다
- 스윙과 함께 뒤꿈치를 돌려 상승 방향을 고정하고, 폴의 반발에 단번에 탄다. 상승 방향으로 날아간다는 이미지로 실시한다
- 오른쪽 그림에 오른쪽 발목이 붙은 상태에서 어깨를 떨어뜨리고 거꾸로 선 자세를 만들고, 폴과 어깨의 교체(일반적으로 잠금 백 전후의 자세에서는 진행 방향에 대하여 어깨는 폴보다 뒤쪽에 있다. 그 뒤의 어깨를 거꾸로 선 자세 단계에서 폴보다 전방 또는 폴의 위에 어깨를 이동시키는 것)을 실시한다
- 어깨를 교체하는 것은 발끝이 바의 방향으로 흐르지 않도록 주의 한다. 스윙 시작부터 거꾸로 선 자세, 클리어까지 좌우의 발목을 당겨 놓는다
- 로크 백에서 거꾸로 선 자세에 들어갈 때 발목에 힘이 들어가 뒤꿈치부터 팽 앞에서 올라간다

<그림 5. 당겨 올리는 국면과 움직임의 힌트>



- 당황하지 않는다
- 배꼽을 당겨 엉덩이를 내미는 것처럼 몸에 호의 모양이 되도록 한다
- 바를 넘을 때까지 놓지 않는다
- 무리하게 놓지 않고 폴의 반발에 몸을 맡긴다
- 상승 속도를 이용하여 복부로 파를 넘어가도록 합리적인 자세를 취한다

<그림 6. 클리어 국면과 움직임의 힌트>

2 장대 높이뛰기 훈련

1) 조주 연습

조주를 안정시키기 위해서는 실질적인 도약을 할 때와 같은 조주 거리를 트랙에서 두고 도약을 하는 이미지로 조주하며 가상의 박스에 돌진 해 달려 통과한다. 가속하는 방법과 리듬을 찾는 방법에 의해 도움닫기 위치가 틀리기 때문에 여러 번 반복하여 도움닫기 위치가 일정하게 되도록 연습하여 자신에게 적합한 리듬과 가속 방법을 익힐 수 있다. 중간 마크나 도움닫기 위치를 항상 확인하는 것이 중요합니다.

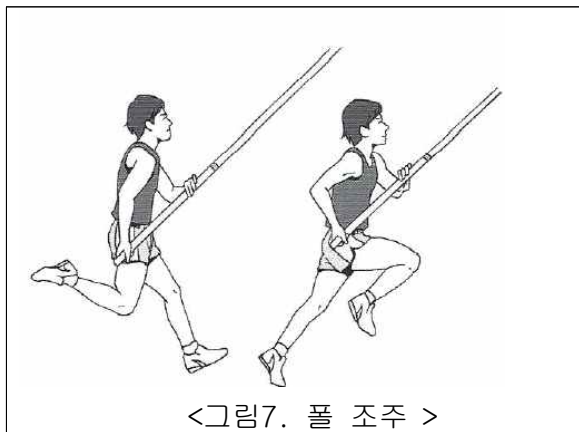
2) 박스 꽃기~도움닫기 연습

「1, 2」의 리듬으로 걸으면서 박스 꽃기~도움닫기 동작을 반복한다. 그 후에 조깅을 하면서 실시하고, 더욱이 스피들 올려 실시한다. 100m 달리기 사이에 3~4회, 박스 꽃기~도움닫기 동작 실시한다. 여기에서 중요한 것은 뛰면서 박스 꽃기~도움닫기 동작을 실시하는 것이다.

3) 폴 주

50~100m의 거리를 그 날의 목적에 따라 선택하고 폴 주를 실시한다(그림 7). 어느 거리인 경우에도 마지막 20m를 전력으로 뛰다.

폴 주에서는 평소 사용하는 폴보다 가벼운 폴을 사용하여 폼과 릴렉스에 유의하고, 무거운 폴을 사용하여 근력 강화에 하는 것도 중요하다.



4) 폴의 기본 동작

- ① 2보, 4보, 6보, 8보의 조주로 박스 꽃기~도움닫기~흔들어 내리기~스윙 연습을 한다.
- ② 중 조주부터 전 조주로 폴의 굽힘을 한다. 여기에서는 마지막 3보의 추진력과 크기에 주의해야 한다.
- ③ 폴의 반발을 이용한 도약 연습 : 가급적 멀리 신체를 보낸다 「뛰어 도약 연습」, 2m 앞에 폴의 반동을 이용해서 도약연습은 중요하다.
- ④ 짧은 조주, 중간 조주, 전 조주에서 트라이얼 : 파를 설치하고 시합형식으로 실시한다. 실전으로 이어질 중요한 연습이다.

5) 전문 체력 트레이닝

장대높이뛰기에서는 공중에서 국면에서 다른 육상에는 없는 특별한 조치가 요구된다. 이것을 익히는 데 유효한 것이 기계체조적인 트레이닝, 그 중에서도 로프를 사용 올라가는 것, 흔드는 운동 외에 거꾸로 서서 보행등이 효과적이다. 이 밖에 매트, 철봉, 평행봉 등도 중요한 연습이다.

3 장대높이뛰기 트레이닝 계획

1) 목표 설정과 계획수립

트레이닝계획을 수립 할 때 그냥 기록만을 목표로 세우는 것이 아니라 먼저 현재 자신의 능력을 파악하고 기술과 체력을 단계적으로 높여 나갈 수 있는 목표를 세우는 것이 중요하다. 자신의 기술적, 체력적, 정신적 능력을 잘 이해하고 단점 부분을 세밀하게 분석하여 중점적으로 강화 할 수 있는 계획을 세워야한다. 여기에서는 구체적으로 연간 트레이닝 계획을 세울 때 포인트가 되는 것을 생각해 보자.

2) 연간 트레이닝 계획

① 과도기 (11 월)

원칙적으로 적극적인 휴식이 되는 트레이닝을 실시하여 시합기에 발생한 정신적, 신체적 피로를 제거하기 위해 즐겁고 편안한 마음으로 임해야 한다(표 1).

② 단련기 (12~2월)

전반적인 체력 만들기를 중시하고 전문적인 체력도 향상시기이다. 량을 소화하여 힘줄과 인대 등의 강화를 도모한다. 또한 기술 연습에서는 차분히 대응하는 시기이기 때문에 자신의 잘하는 기술을 더욱 늘려 단점 교정을 철저히 해나가야 한다. 트레이닝에 있어 내용은 단순하지 않도록 일주일에 두 번 정도는 교외를 이용하여 변화를 주는 것이 좋을 것이다(표 2).

③ 마무리 기 (3~4월)

단련기에 높이 체력을 더욱 전문적으로 높여 고급 기술로 이어지는 시기이다. 보강 운동을 하는 경우에도 실제적인 움직임에 입각 한 방법이 될 수 있도록 고안하고 싶다(표 3).

④ 시합기(5~10월)

몇 가지 중요한 경기에서 좋은 성적을 올리기 위해 중점을 두는 시기이지만, 장대높이뛰기의 경우 기술적, 체력적으로 높이지 않으면 안되는 요소가 많기 때문에 연습 내용도 풍부해서 시즌 중에도 별로 연습량을 줄일 수가 없다. 또한, 시간도 길게 되어 새벽과 야간 등을 이용하여 부분적으로 향상시키는 노력을 할 필요가 있다(표 4).

또한 가을의 시합을 목표로 하는 경우에 8월에 단련기와 마무리 기의 연습을 병행해서

실시하는 것이 중요하다. 이것은 기분전환과 함께 동시에 체력을 축적도 된다.

표 1. 과도기의 트레이닝 계획 예

요일	내 용
월	구기, 상체 보강
화	단거리 트라이얼, 상체보강
수	구기, 기계체조
목	적극적 휴식(조깅과 마사지 등)
금	구기, 상체 보강
토	단거리 트라이얼, 상체보강
일	완전 휴식

표 2. 단련기의 트레이닝 계획 예

요일	내 용
월	웨이트 트레이닝, 변형 대시, 서킷트, 박스 꽃기의 기본
화	단조주, 중조주의 트라이얼, 풀주, 상체보강
수	교외를 이용(오르막 대시, 바운딩 등, 상체보강)
목	구기, 기계체조
금	교외를 이용(오르막 대시, 바운딩 등, 상체보강)
토	단조주, 중조주의 트라이얼, 풀주, 상체보강
일	완전 휴식

표 3. 조정기의 트레이닝 계획 예

요일	내 용
월	웨이트 스프린터, 박스 꽃기의 기본, 중조주의 트라이얼, 상체보강
화	중조주의 트라이얼, 풀 주, 상체보강
수	웨이트 스프린터, 대시, 바운딩 등, 풀 주, 상체보강
목	기계체조
금	웨이트 스프린터, 박스 꽃기의 기본, 중조주의 트라이얼, 상체보강
토	중조주의 트라이얼, 풀 주, 상체보강
일	완전 휴식

표 4. 시합기의 트레이닝 계획 예

요일	내 용
월	웨이트 스프린터, 중조주의 트라이얼, 상체보강
화	전조주의 트라이얼, 조주연습, 상체보강
수	웨이트 스프린터, 대시, 바운딩 등, 풀 주, 상체보강
목	기계체조, 박스꽃기기본동작, 상체보강
금	웨이트 스프린터, 중조주의 트라이얼, 상체보강
토	전조주의 트라이얼, 풀 주, 상체보강
일	완전 휴식

4 트레이닝의 실시에 있어서

장대높이뛰기 트레이닝을 실시하는 데 있어 유의 점과 마음에 두고 있는 것을 아래에 요약합니다. 실질적인 힌트로서 도입하여 주시기 바랍니다.

- 자세, 걸음걸이, 달리는 방법 등 육상의 기초적인 움직임 만들기를 일상생활에서 철저하게 실시한다.
- 기본 기술을 철저히 습득하고, 컨디션이 좋지 않을 때에는 기본으로 돌아간다. 일류 선수가 될수록 기본을 소중히 한다.
- 체력 향상과 기술연습을 병행하여 실시한다. 스피드와 근력이 높아질수록 리듬, 템포가 빨라지고 기술은 좋아진다. 이에 대응하기 위해 기술 연습은 연관을 통해 실시한다.
- 기술면, 체력면, 정신면에서 자신의 약점을 파악하고 코치의 조언을 참고하여 교정하는 방법을 찾아야 한다. 약점은 중점적으로 교정하면 좋다.
- 항상 좋은 이미지를 그리고 하나하나의 동작에 대한 목적의식을 가지고 임한다. 지금하고 있는 일이 무엇 때문인지 어디를 강하게 하고 있는지 효과는 있는 지을 항상 의식한다.
- 경기에서 실력 발휘 능력과 집중력을 향상시키기 위해 연습 시 성공률을 올려놓는다. 평소 조주를 시작하면 별일이 없는 한 시기 도중에 포기하지 않도록 결단력을 높인다.
- 실제 움직임에 따라 체력 훈련 기술에 직결 된 체력 훈련을 실시 한다.
- 영양, 휴식, 수면의 중요성을 이해하고 선수로서의 생활을 자발적으로 실시한다. 특히 영양과 트레이닝 효과의 관계에 대해서는 충분히 확인한다.
- 위험이 많은 종목이므로 안전에 특히 유의한다. 시설, 장비, 공구의 점검은 물론, 항상 안전 배려 부상, 고장의 예방에 노력한다.