

2.

원반던지기

원반던지기는 턴 전반에 상체와 하체의 꼬임을 만들어 놓고 그것을 후반에 한 번에 꼬임을 원래대로 하는 파워를 이용하여 던지는 비거리를 겨루는 경기이다.

또한 원반 모양에서 공기 저항이 기록에 크게 작용하므로 깨끗하게 원반을 활강하는 것도 큰 기술적 요인이 된다. 체력적 요인으로 민첩성·근력·순발력 등이 요구된다.

실제 동작은 사진 1에 나타낸 같다.

1 원반 던지기의 기본 기술과 포인트

1) 규칙

원반던지기는 직경 2.5m의 서클에서 약 35도 각도 안에 던져야 하는 기본적인 규칙이 있습니다. 따라서 원반던지기 기술도 이 룰에 준해 발전해 왔다. 현재는 1회전반의 회전을 이용하여 던지는 것이 일반적이다. 이 규칙을 무시하고 서클에서 벗어나 몇 번이고 던져도 결과에는 연결되지 않는다.



2) 스탠딩 슬로우

스탠딩 또는 서서 던지기라고 하며, 턴을 사용하지 않고 던지는 것으로 후려쳐 던지는 힘이 그대로 기록된다. 턴을 던질 때의 약 90~95%의 거리를 던질 수 있기 때문에 스탠딩 슬로우도 소홀히 할 수 없다. 시합에서 실제로 스탠딩으로 던지지 않는다고 해도

연습 때 스탠딩 기록을 향상시키는 것이 안정정인 기록에 연결 된다.

3) 턴의 준비

먼저 서클에 들어갈 때 두 다리로 들어가 몇 번 원반을 흔들어서 스타트하지만 보통으로 턴을 한다. 그렇게 하면 긴장감도 누그러져 비나 바람이 신경을 쓰지 않고 집중에서 스타트를 할 수가 있다.

4) 턴의 전반

원반던지기의 턴은 전반에 꼬임을 만들어 후반에 그 꼬임을 원래의 상태로 돌릴때 큰 에너지를 생성하는 것이다. 이를 이용하면 자신도 놀랄 정도 기록이 성장하는 것이다. 즉 턴 전반에서 후반에 대비해 어떻게 원반을 남긴 상태에서 다시 말해 활을 최대한 당긴 상태로 가지고 올 수 있는지가 포인트가 된다. 이외에 턴의 속도를 높이기 위해 오른발을 흔들어서 돌리고 중심을 투척 방향으로 세워 두거나 원반을 남겨두기 위해 왼손을 든지 않고 차단하는 등의 기술이 있다.

5) 턴의 후반

턴의 전반부에서 꼬임에 의해 만들어서 저장된 에너지를 파워 포지션에서 단번에 꼬임을 되돌린다. 구체적으로는 왼발이 서클에 접지하는 타이밍에 남긴 원반을 단번에 뿌리치는 것이다. 이때 왼발은 순간 차단 동작을 맡기 때문에 신발로 팔의 글자 모양에 엄지발가락으로 지면을 걸어 자는 것이다. 던진다고 하는 것이 적절할지도 모른다.

6) 릴리스부터 리버스

릴리스(원반이 떠날 순간)은 릴리스 포인트를 확실하게 의식해야 한다. 여기서 주의 할 점은 릴리스 포인트 이후에도 최종 마무리를 하지 않고, 팔을 신전한 상태에서 턱 아래에 오른쪽 어깨가 오게 오른손은 바지 왼쪽 주머니의 위치까지 가지고 간다.

리버스(발을 교체하는 것)은 하지 않으면 안 기술은 아니다. 실제 세계 대회에서도 노릴버스로 던지는 선수는 많이 있다. 파울 방지와 타이밍을 맞추는 목적으로 실시할 가치가 있다고 생각 합니다만, 리버스를 실시하고 파울을 해버리면 본말 전도이다. 마지막으로 그 선수에 맞는 지 적합하지 않는 지 문제이기 때문에 확실하게 해서 선택하는 것이 좋다.

7) 전체적인 포인트

원반던지기는 장신의 선수가 많지만, 2.5m의 서클에서 대단한 스피드로 돌고 던져도 왜 반칙을 하지 않는 것일까요? 그것은 오른발을 원 중앙에 도착 직전에 무릎을 돌려 막고, 조금 뒤에 리턴하고 있기 때문이다. 이렇게 하면 서클 끝까지 거리 적으로 감당할 수 파울을 하지 않는 것입니다. 또한 그 동작에 의해 시간적으로도 여유가 상대적으로 왼발이 접지하는 시간이 빨라지고 원반을 신속하게 휘두르게 되는 것이다.

<원반던지기 용어해설>

원반던지기에 임하는데 있어서 알아 두어야 할 중요한 전문용어를 소개한다..

- 파워 포지션 : 던지는 준비자세. 스탠딩에서 원반을 뒤로 극한까지 당김
- 릴리스 포인트 : 휘두르고 원반을 놓는 위치. 팔을 뻗어 어깨의 연장선상에서 놓으면 원심력을 최대한 사용할 수 있어 유리하다.
- 돌려놓는 것 : 턴의 앞부분에서 상체와 하체를 틀어 놓고, 반대로 후반의 트위스트를 되돌릴.
- 리버스 : 휘두르는 타이밍 좋게 폭발적으로 다리의 리프팅을 사용하여 점프하게하고 접시에 마지막 힘을 더한다. 또한 좌우의 다리를 교체하여 파울 방지도 된다.
- 접시 남겨 : 턴의 중간에서 파워 포지션까지 일관되게 접시를 오른쪽 엉덩이보다 뒤에 남겨 두는 것. 이는 결과적으로 장거리, 접시에 힘을 가할 수 있다.

2 7가지의 국면 별 트레이닝

원반던지기위한 기술 트레이닝으로 원반던지기의 동작을 7가지의 국면으로 나누어 그 트레이닝 방법을 소개합니다.

① 스윙 : 스윙 드릴(사진 2)

하반신은 양발의 엄지발가락으로 지면을 누르는 이미지로 뒤꿈치를 떨어지면서 원반을 휘둘러는 것이다. 상반신은 릴랙스하면서 휘두르고 원심력으로 원반이 손가락 끝에 걸리게 한다.

② 스타트 : 스타트 드릴(사진 3)

원발에 무게 중심을 옮기면서 360도 회전한다. 포인트는 원발 뒤꿈치와 오른발을 연동시키는 것. 이에 따라 부드럽게 360도 회전 할 수 있는 것이다.

③ 중심의 이동과 오른발의 흔들어 던짐 : 중심이동 드릴(사진 4)

원발로 끝까지 지면을 누르는 이미지로 고관절을 열고 오른발로 접지한다.

④ 오른발을 흔들면서 다리의 교체 : 다리의 교차 드릴(사진 5)

빠르게 다리의 교차를 하여 속도감 넘치는 턴을 목표로 한다. 하체와 상체의 꼬임을 순간적으로 착지하도록 하면, 오른발의 접지하는 위치는 원발이 있던 자리보다 뒤로 리턴 한다.

⑤ 오른발 접지에서 파워 포지션 : 피벗 드릴(사진 6)

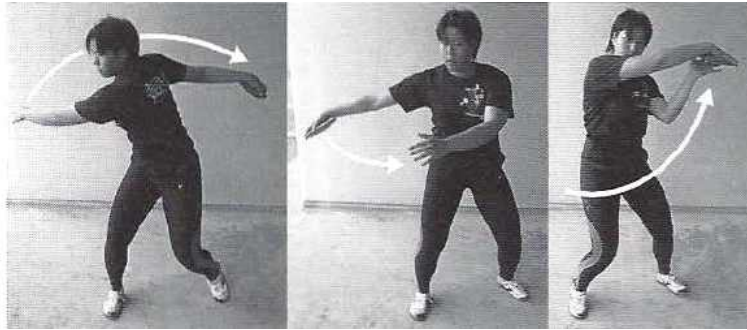
오른발의 발가락을 나침반 바늘 같이 원발과 원발의 뒤꿈치를 연동시켜 이동합니다.

⑥ 릴리스와 블록 동작 : 튜브 당기기(사진 7)

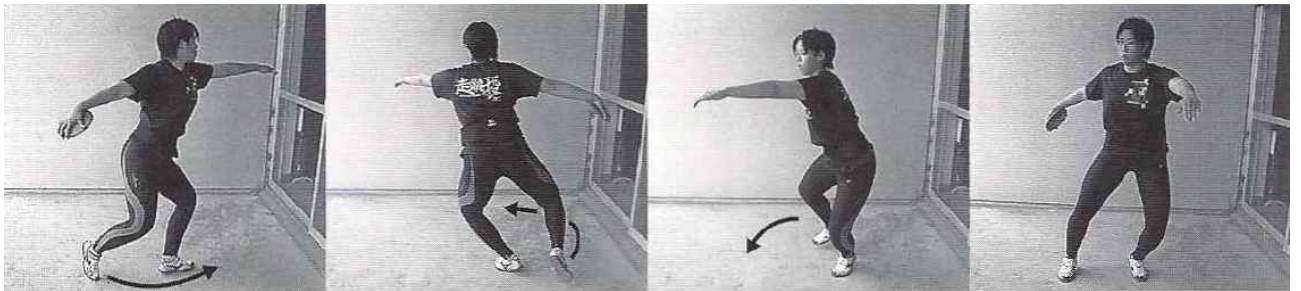
신축성 있는 튜브를 이용하여 뿌리칠 때 릴리스 포인트와 왼쪽 다리·다리의 블록 동작을 습득한다. 몇 번 튜브를 당겨도 같은 릴리스 포인트가 오게 한다.

⑦ 리버스 : 리버스 드릴(사진 8)

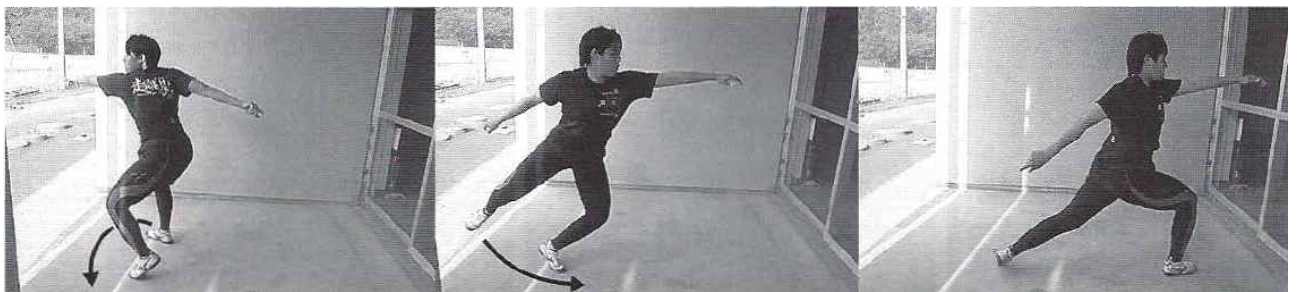
오른쪽 팔꿈치를 구부려 떨어질 생각으로 얼굴 앞까지 오른쪽 팔꿈치를 가지고 가고, 그 타이밍에 원발이 있던 자리에 오른발을 교체한다. 리버스하여 순간적으로 접지에 힘을 가할 수 있으며, 또한 파울을 막을 수 있다.



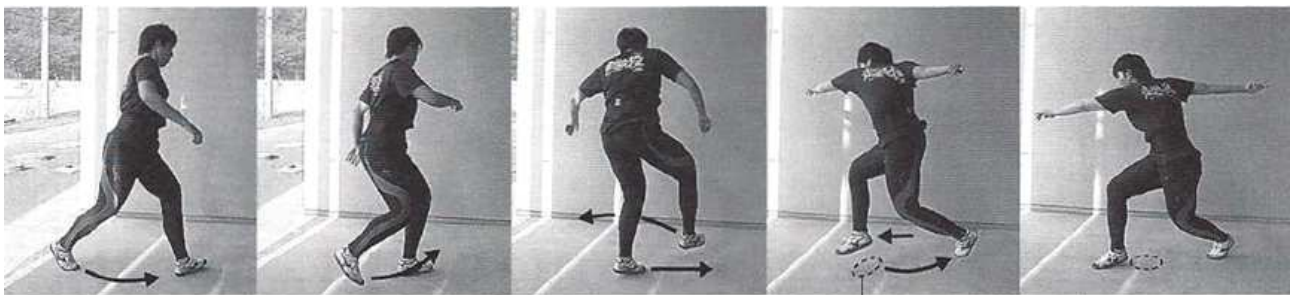
<사진 2. 스윙 드릴>



<사진 3. 스타트 드릴>

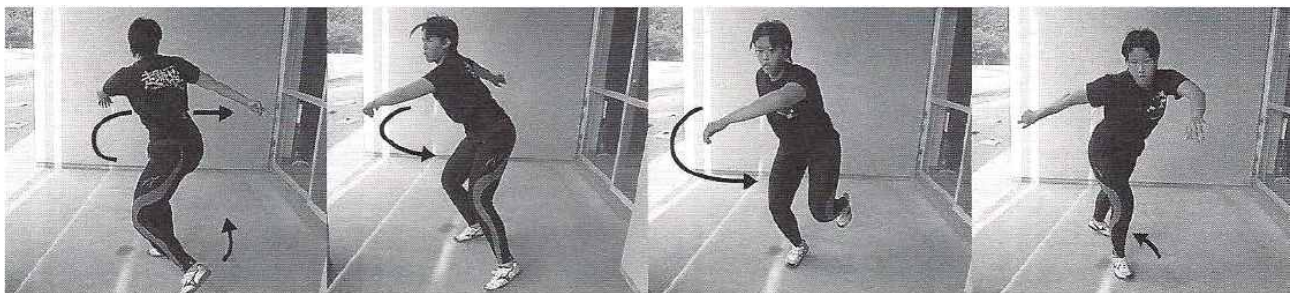


<사진 4. 중심이동 드릴>

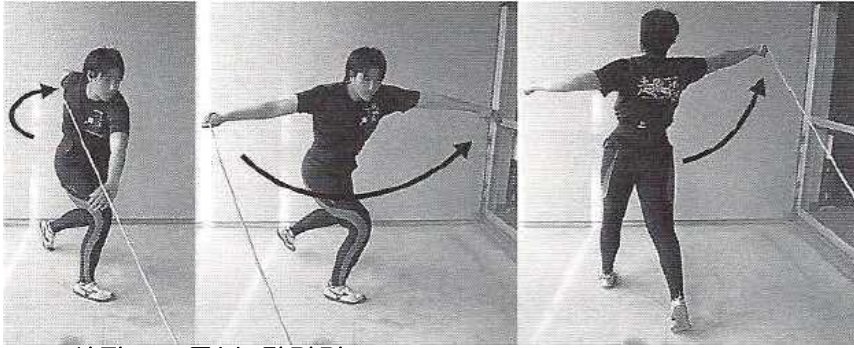


왼발이 있던 장소

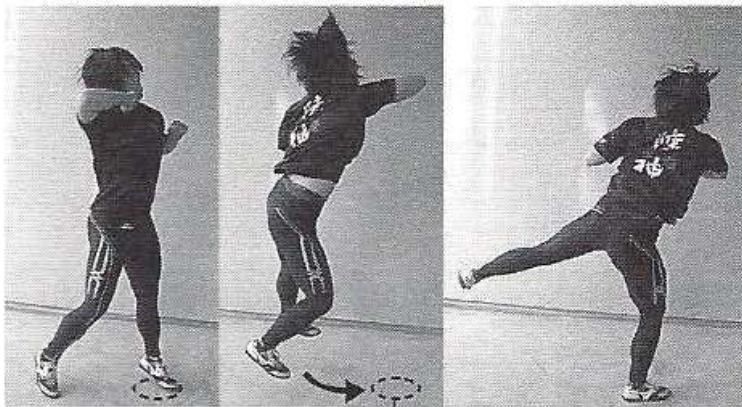
<사진 5. 발의 교체하는 드릴>



<사진 6. 피벗 드릴>



< 사진 7. 튜브 당기기 >



< 사진 8. 리버스 드릴 >

3 원반던지기 연습 계획

원반던지기는 회전동작과 타이밍, 신체의 코디 네이트가 중요한 종목이기 때문에 기술연습을 많이 도입하도록 해야 한다. 특히 시합기에는 신체가 플래시할 때에 기술 연습을 하자. 가장 많이 도입하는 기술연습이 실제의 원반던지기이다. 네트를 향해 2인 일조로 마주하며 서클에서 가능한 많은 양을 던지는 것이 기술의 향상에 연결되는 것이다.

평균적으로 하루에 50~100개던지는 것은 말할 필요 없다. 비, 바람, 저온, 고온 등 물리적 조건과 다른 부활동과 학교의 실정 등에 의해 던질 수 없는 날은 그만큼 빈 던지나 수건 던지기 등의 모조 훈련을 많이 한다. 이것이라면 장소와 환경에 상관없이 쉽게 할 수 있다.

크게 기록을 늘리려면 체력 트레이닝도 빼놓을 수 없다. 특히 근력 향상에 필요한 웨이트 트레이닝, 순발력 양성에는 짧은 스프린트와 점프 또한 신체의 코디네이터를 위한 서킷 트레이닝 등은 반드시 1일 연습 메뉴에 포함해야 한다.

단련기와 시합기의 연습 계획 예를 표 1과 표 2에 나타냈다. 연습 계획 예를 실천함에 있어서는 단련기에서는 체력 트레이닝의 빈도를 많이 하고 시합기에는 기술 트레이닝의 빈도를 많이 한다는 것이다. 어떤 경우에라도 몸이 릴플레스 할 때 던지는 것이 중요하다.

표 1. 시합기의 연습계획 예

요일	기술내용	강도	내용	체력 트레이닝	부하	내 용
월	량을 중시한 던지기	강	-드릴(드릴8종류 x 10회 x 1세트) -던지기(네트, 스텐딩20회, 하프턴 20회, 턴30회:계70회)	파워계	중	-스타트 대시(30m x 5회) -점프(3보 바운딩 x 5회)
화	질을 중시한 던지기	중	-드릴(드릴8종류 x 3세트) -던지기(서클, 시합형식 x 3회 x 10세트 : 계30회)	근력계	강	-웨이트 기초종목(비크3(스커트, 배니플레스, 크린 또는 스나치) 각5회 x 3세트)
수	량을 중시한 던지기	강	-드릴(드릴8종류 x 10회 x 1세트) -던지기(네트, 스텐딩 10회, 하프턴 10회, 턴50회:계70회)	파워계	중	-짧은 스프린터(20m가속주 x 10회) -점프(허들 5대 x 5회)
목	질을 중시한 던지기	중	--드릴(드릴8종류 x 3세트) -던지기(서클, 시합형식 x 3회 x 10세트 : 계30회)	근력계	강	-웨이트5종목(라다 10회 x 5세트, 즈인스텐거(20~10kg)10회 x 5세트)
금	량을 중시한 던지기	하	-기술의 확인(듀브와 수건 사용한 던지기 연습, 원반을 사용하지 않고 턴)	신체컨디션	하	-스트레칭(전신) -마사지(전신)
토	시 합 기					
일	휴 식					

표 2. 단련기의 연습계획 예

요일	던지기	도구	횟수	형 태	웨이트 트레이닝	서 킷트	스프 린터	점프
월	원 반 (규정의 무게)	원반	70회	2인 1조로 마주보고 네트로 던짐	-피크3(서커트, 벤치, 크린/스나치) 각 5회 x 3세트	○		○
화	플레트 (5~10kg)	플레트	30회	마주보고 던지기	-라다 10회 x 5세트 -즈인스텐거(20~10kg)10회 x 5세트		○	
수	원 반 (약간 무거운것)	원반	50회	2인 1조로 마주보고 네트로 던짐	-피크3(서커트, 벤치, 크린/스나치) 각 5회 x 3세트	○		○
목	플레트	플레트	30회	마주보고 던지기	-라다 10회 x 5세트 -즈인스텐거(20~10kg)10회 x 5세트		○	
금	원 반 (규정의 무게)	원반	70회	2인 1조로 마주보고 네트로 던짐	-피크3(서커트, 벤치, 크린/스나치) 각 5회 x 3세트	○		○
토	원 반 (규정의 무게)	원반	30회	서클에서 던짐	-컨트롤 테스트:매주 1RM의 기록을 측정하여 근력의 상태를 파악 -약점을 극복 : 자신이 없는 부위 근력 트레이닝실시		○	
일	휴 식							

표 3. 시합당일 체크 시트

	체크내용	Yes	No	대처 방법
1	몸이 충분히 풀려나요?			조깅, 스트레칭을 많이 실시한다
2	다리가 생각대로 움직이는가?			대시를 몇 개 실시한다
3	생각 되로 팔을 치는 가?			수건을 사용하여 팔 흔드는 연습한다
4	턴이 자연스럽게 되는가?			드릴을 실시한다
5	할 마음이 생겼는가?			수분을 공급, 잘 움직여서 땀을 낸다
6	침착하고 있는 가?			스스로 선생님에게 충고를 받는다. 사람에게 말을 건넨다

4) 경기에 임하는 자세

1) 작은 기록회 에 컨디션 조절

주니어 시절에는 기록회 등 작은 시합에는 특히 조절을 하지 않고 연습의 일환으로 참여하도록 한다. 기록을 내는 것보다 경험을 쌓고 지속적으로 트레이닝을 실시하는 것이 중요하기 때문이다.

목표로 하는 경기는 5~3일 정도의 조절 기간으로 충분합니다. 이 기간 파울을 하지 않고 1회, 1회를 집중해서 던지자.

2) 경기 당일 체크 사항

주니어 시절에는 경기에 참가하면 그만 평상심을 유지할 수 없게 되는 선수를 잘 볼 수 있다. 이들은 경기에 출전 경험이 늘어나면 점차 해소되는 경우가 있지만, 경기에 출전하는 부담감으로 확실히 해야 하는 것을 하지 못하는 것이 원인이 되고 있는 경우가 대부분이다. 표 3에 나타난 바와 같은 체크 포인터를 준비하고, 자신의 상태를 냉정하게 파악해보자. 그 대처방법에 따라 행동함으로써 상황을 개선 할 수 있다.

3) 비오는 날 대책

물체를 던지는 원반던지기에서는 비도 적이라고 생각해야 한다. 그러나 경기는 우천 시에도 실시되고 있기 때문에, 어떻게 우천 대책을 하는 지가 성부를 좌우한다. 우천 경기에서는 다음과 같은 점에 유의 해두면 좋을 것이다.

① 탄산마그네슘

경기에서는 반드시 구비되어 있지만, 모두가 사용하는 가운데에 비가 들어가기 때문에 반드시 지참하도록 한다.

② 우산과 비닐봉지

원반과 손을 적시지 않기 위하여 던지기 전에 텐트에서 서클까지 우산, 비닐 봉지에 원반을 넣고 운반하자. 이 2개는 필수품이라고 해도 좋을 것이다. 자세에 들어가면 빨리 원반을 꺼내 비에 젖지 않게 던진다. 연습 때 예행연습을 해두면 당황하지 않고 끝난다.

③ 고속 서클에 대응

최근 해머던지기 위해 서클의 표면을 연마하고 있는 경우가 있다. 이런 서클의 경우에 비에 젖으면 미끄러져 최악이다. 해결책은 투척용 신발이 아니라 업용 신발을 사용하는 것이다. 평소에 미끄러지지 않는 신발을 사용하여 비에 대한 준비를 하도록 한다.

4) 경기를 대비 한 연습을 실시하자

경기가 시작되면 갑자기 기록을 낼 수 없게 되는 선수가 있다. 그 이유는 경기를 상정하고 연습하고 있지 않기 때문이다. 경기는 어쨌든 3번 던지고 목표로 하는 기록을 달성하지 않으면 안되기 때문에 1번의 던지기가 매우 중요하다. 목표로 하는 투척을 실현하기 위한 연습 방법으로뿐만 아니라 목표도달을 위한 던지기를 소개한다.

<목표 도달 던지기>

① 그날의 컨디션에 따라 최고 기록에서 마이너스 1~3m 를 목표 기록으로 설정하고, 총 10 회를 초과하면 종료한다. 10회로 종료하는 것을 목표로 한다.

② 경기에서 1번째 던지는 것을 의식하며, 2번 연습(경기에서는 연습은 2번)후, 목표 기록을 낼 수 있도록 한다. 5~10세트를 실시하고, 달성률 100%에 접근한다.