

## 4.

# 창던지기

### 1 창던지기 기술 포인트

여기에서는 오른손으로 던지는 것을 상정하여 기술 포인트를 소개하고자 한다. 창던지기는 창을 시선 높이로 유지하는 자세에서 조주를 시작한 후, 준비동작으로서 상반신을 옆으로 하면서 창을 뒤로 당기고 마지막에는 왼발의 착지(블록동작)와 함께 창을 전방으로 던지는 것입니다. 준비동작 그 외형으로부터 크로스 스텝이라고 불리고 있다. 따라서 창던지기 동작은 조주국면→크로스 스텝 국면→던지는 국면의 3국면으로 구성되어 있다고 말할 수 있다. 그러나 기술 포인트의 중요도(우선순위)는 던지는 국면→크로스 스텝 국면→조주국면의 순서가 되므로 주의해야 할 것입니다. 따라서 창던지기에 있어 가장 중요한 포인트 기술은 그림1에 나타낸 마지막 크로스 스텝(라스트 크로스)에서 던지기 국면의 동작(①~⑩)에 있다고 할 수 있다.

#### 1) 창을 똑바로 던지자

우선 가장 기본적이고 중요한 포인트는 창을 똑바로 던지는 (발휘 한 힘을 창끝에 정확하게 전달)것이다. 선수의 시선으로 말하면 날아가는 창이 점으로 보이는 상태가 이상적이며, 창의 측면이 크게 보이는 것 같으면 똑바로 날아가지 않고 있다는 것을 의미한다. 창을 똑바로 날아가게 하기 위해서는 릴리스 할 때까지 창끝에 의식을 집중시켜 자신이 날리고 싶은 방향을 확실하게 이미지하면서 던지는 것이 필요하다. 특히, 창끝이 날아가는 궤적과 그림의 궤적이 일치하도록 그림을 창끝을 향해 직선으로 밀어낸다는 이미지로 던지면 힘이 정확하게 창 끝에 전달되어 창이 똑바르게 날아가기가 쉬울 것이다. 또한, ⑩처럼 릴리스한 후에 날아가고 있는 창을 몸 전체가 따라가는 자세가 되어 있는지 확인하는 것도 중요한 포인트이다.

#### 2) 어떻게 큰 힘을 발휘 하는 가

다음으로 중요한 포인트는 어떻게 큰 힘을 발휘 하는 가? 하는 것이다. 창을 멀리 던지기 위해서는 릴리스 할 때 창의 속도(초속)를 높이는 것이 절대 조건이다. 창의 초속도를 높이기 위해서는 팔을 빨리 던질(큰 힘을 발휘하는) 필요가 있으며 이를 위해서는 ⑧처럼 우측 상체가 크게 “꼬임” 할 필요가 있다. 큰 “꼬임”을 만들기 위해서는 던지기 바로 직전까지 그림을 몸의 뒤쪽에 남겨두는 이미지를 가지는 것이 중요하다. 또한 큰 “꼬임”이 되었다고 해도 타이밍 좋게 팔을 치지 않으면 없어지게 된다. 팔을 던지는 타이밍은 마지막의 블록동작(⑧)과 동시라는 것을 의식하자. 정리하면, 뒤쪽에 남겨둔 그림을 왼쪽 다리의 블록 동작과 동시에 폭발적으로 전방으로 끌어내 내는 것은 보다 큰 힘을 발휘하고, 창의 초속도를 높이는 요령이라고 할 수 있다.

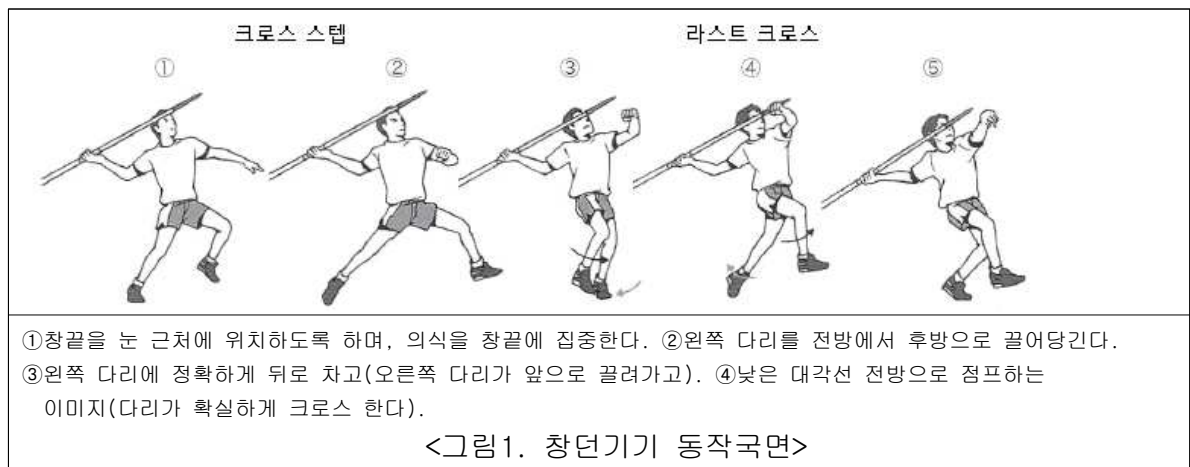
#### 3) 크로스 스텝을 제대로 실시하기 위해서는

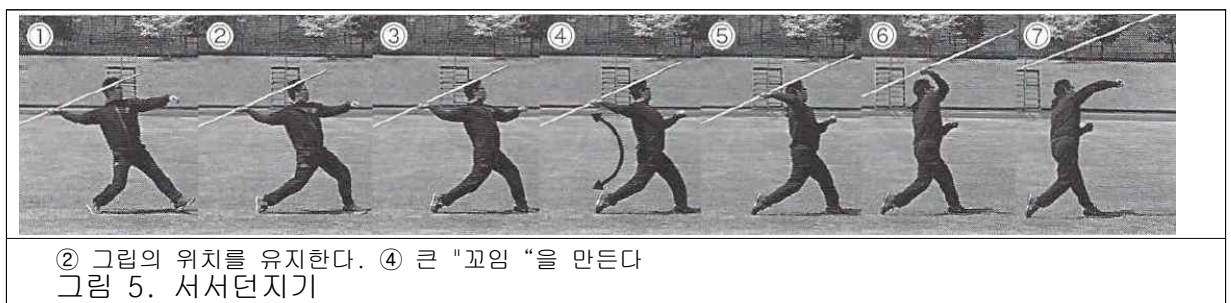
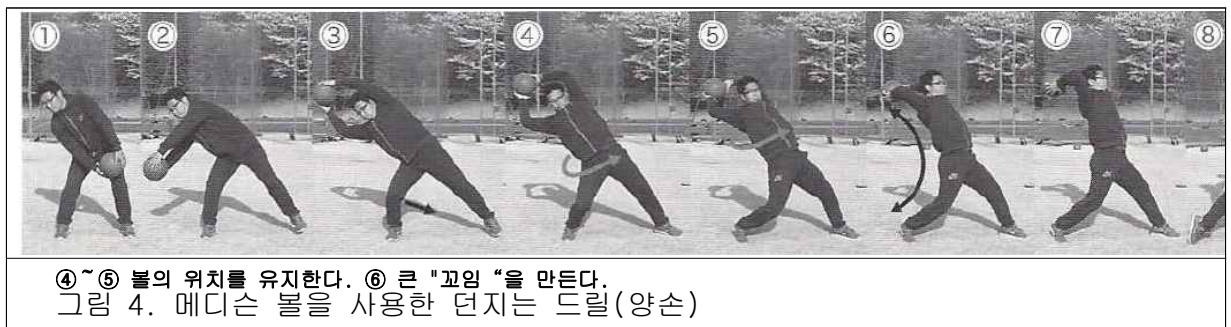
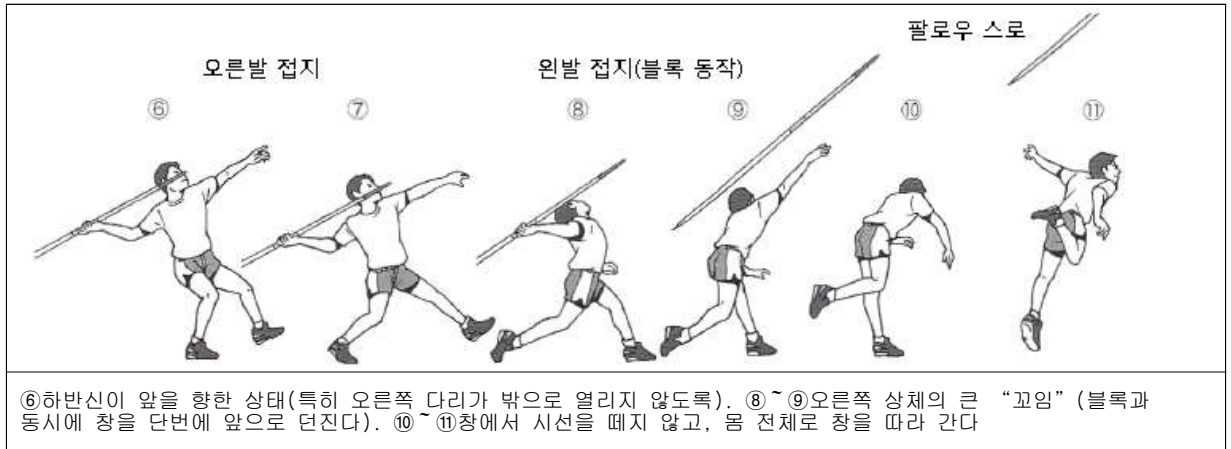
창던지기는 조주로부터 일련의 흐름으로 진행되기 때문에 지금까지 보여준 가장 중요한 2 가지의 기술 포인트를 달성하기 위해서는 그 전제가 되는 준비동작이 확고해야 한다. 여기에서 준비동작이란 크로스 스텝 국면에 해당한다.

크로스 스텝은 정면을 향해 뛰어 들어온 조주에서 상체를 옆으로 하여 창을 일단 뒤로 당기는 동작에 의해 발생한다. 전방으로 보다 빠르고 원활하게 이동하기 위해서는 우리들은 자연적으로 정면을 향해 달리는 것이다. 따라서 이상적으로 상체가 옆을 향하지만, 하체는 정면을 향하면서 크로스 스텝을 실시해야 한다. 그러나 이 자세는 몸통부분이 크게 꼬이기 때문에 매우 힘든 자세가 되어, 상반신의 움직임에 따라 하반신도 옆으로 되어 버리기 십상이다. 이와 같이 옆으로 된 하반신보다 정면을 향하기 위해서는 앞발이 되는 왼쪽다리의 뒤로 차는 킱이 중요한 포인트가 된다. 즉, 크로스 스텝에서 왼쪽 다리가 선행하는 자세가 되지만, 그 외쪽 발을 전방에서 지면을 걸리는 것처럼 당겨, 접지와 동시에 킱을 하므로 서 반대 다리의 우측 다리(우측 골반)을 전방으로 당겨 보내는 것이다(②, ③). 이 왼쪽 다리의 리드 크로스 스텝에 의해 1크로스 스텝마다 하반신이 보다 정면을 향하는 상태를 만들어내는 것이다. 특히 라스트 크로스는 왼쪽 다리의 후방 킱을 강조하고, 그 결과 ④와 같이 다리가 확실하게 교차하는 형태가 되는 것을 확인해야 한다. 초보자의 경우, 도중의 크로스 스텝은 잘 할 수 있어도 라스트 크로스에서 양다리가 다리가 나란히 되거나, 오른쪽 다리가 왼쪽 다리의 후방에 남아있는 상태가 되는 동작이 매우 많이 볼 수 있다. 라스트 크로스에서 양다리가 크로스하지 않은 상태에서 던지는 국면을 맞이하면 상체가 앞으로 돌진하거나 왼쪽 어깨가 빠른 타이밍에 열리게 되어 우측 상체의 큰 “꼬임” 동작이 만들어지지 않게 되는 것이다. 던지는 국면에 향해 왼쪽 다리의 뒤쪽 킱을 강조한 라스트 크로스를 유의하자. 그 때 왼쪽 다리의 킱에 의해 위쪽으로 높이 뛰어 올라가 버리는 경우가 있으므로 대각선 전방으로 낮게 뛰어 나가는 것을 이미지로 뒤쪽 킱을 하는 것이 요령이라고 할 수 있다.

#### 4) 마지막 3스텝의 리듬을 의식하자

여기에서는 라스트 크로스부터 릴리스까지의 움직임을 다루겠지만, 다리의 스텝은 라스트 크로스의 왼쪽 다리를 포함하면 왼쪽 다리 접지, 오른쪽 다리 떨어짐, 왼쪽 다리 접지가 된다. 이때, 제대로 라스트 크로스를 할 의미에서 마지막 3보의 리듬이 「턴-탄-탄-!」이 되도록 노력합시다. 「턴-」에서 당황하지 않고 정확한 라스트 크로스를 실시해, 「탄」에 오른쪽 다리의 접지, 「탄-!」에 왼쪽 다리 블록 동작과 함께 휘어진 팔을 강하고 빠르게 던지는 일련의 리듬과 동작되기 때문에 전체의 흐름을 확실하게 이미지 하고 기술연습에 임하자.





## 2) 창던지기 기술 트레이닝

### 1) 던지기 국면

던지기 국면에서 중요한 기술은 오른쪽 상체에 큰 “꼬임”은 만드는 것이다. 그러기 위해서는 던지기 국면의 오른발 접지부터 왼발 접지까지 뒤로 당긴 그림의 위치를 가능한 한 바꾸지 않고 골반을 선회하여 오른쪽 상반신 근근에 긴장을 주는(느끼도록) 것이 필요하다. 이때, 능숙한 움직임을 하면 창 의 아래에 기어드는 같은 동작이 되기 때문에 거울로 확인하거나 동료에게 확인 받거나 하면서 실시하는 것이 좋다. 여기에서는 이 큰 “꼬임”을 날기 위한 눅는 것을 의식한 드릴 몇 가지 소개한다.

#### ① 플레이트를 이용한 눅는 드릴(양손, 그림 2)

플레이트의 무게: 5~10kg, 반복횟수 : 10회 × 3~5세트. 플레이트(직경이 큰 것)를 양손으로 잡고 아래쪽에서 뒤로 스윙시켜 플레이트가 가장 뒤로 위치 할 때 빠르게 우측 발뒤꿈치→무릎→허리→가슴의 순서대로 앞으로 이동시키면서 왼쪽으로 선회시킨다. 그 결과 후방에 있는 플레이트의 위치가 변하지 않고 몸이 정면을 향한 상태가 되어 있는지가 중요하다. 특히 그림의 화살표를 붙인 근처의 움직임을 의식하고 아래에서 위로 부드럽게 “꼬임”이 될 수 있도록 여러 번 반복한다.

#### ② 플레이트를 이용한 눅는 드릴(한손, 그림 3)

플레이트의 무게 : 0.5~2.5kg, 반복횟수 : 10회 x 3~5세트. ①을 한손으로 실시한다. 기본적인 동작은 양손 드릴과 같지만, 한손으로 하기 때문에 왼팔이 자유롭게 되어 가능한 한 왼쪽 어깨가 열리지 않도록 의식하고 오른쪽 상반신의 근육이 긴장을 느낄 수 있도록 동작에 유의한다.

#### ③ 메디슨 볼을 이용한 눅는 드릴(양손, 그림 4)

메디슨 볼의 무게 : 1~3kg, 반복횟수 : 10회 x 3~5세트. 이 드릴도 “꼬임”을 만들기 위한 동작은 플레이트를 이용한 드릴과 같다. 볼은 전방에 던지기 때문에 왼발 접지와 동시에 “꼬임”이 단번에 풀어지는 이미지로 실시한다.

#### ④ 서서 던지기(그림 5)

목표 거리 : 10~30m, 과제에 따라 10~30개. 창을 이용한 던지기의 가장 기본적인 동작. 플레이트 및 메디슨 볼을 이용한 드릴을 종합 한 동작이 되므로, 후방에 있는 그림의 위치를 바꾸지 않고 오른쪽 상체의 “꼬임”이 되어 있는 지, 확실하게 창 의 아래에 누워 들어가 있는 가를 의식하면서 실시하다. 던지는 방향을 이미지하고 창끝을 향해 손실 없이 힘을 가하는 것도 잊지 않도록 한다.

#### ⑤ 원 크로스 던지기

목표 거리 : 20~40m, 과제에 따라 5~20개. 창던지기의 마지막 3보의 리듬 「탄-탄-탄-!」을 새겨 던지는 트레이닝방법. 우선 왼쪽 다리를 앞에 보낸 자세에서 몸이 비스듬히 전방에 투사되는 것처럼, 왼발을 전방에서 당기면서 후방 킁을 한다(탄-). 그 결과, 오른쪽 골반이 전방으로 나아가고 중심의 바로 아래에 오른발을 접지(탄), 그림을 뒤로

남겨는 이미지하면서 중심을 부드럽게 앞으로 이동시켜 왼발 접지(탄-!)와 함께 창을 앞으로 당겨 던진다. 자신의 발소리가 「탄-탄-탄-!」의 리듬을 새기는 것처럼 의식해 실시한다. 서서 던지기과 같이 창끝에 의식을 집중시키고 창이 점이 되어 날아가도록 유의하자.

## 2) 크로스 스텝 국면

크로스 스텝은 왼쪽 다리의 뒤쪽 킁이 주 움직임이 되는 것을 강하게 의식해야한다. 즉, 「왼쪽 다리 리드의 크로스 스텝」가 키워드이다. 우선 다음에 소개하는 드릴에 공통되는 포인트 3가지만 설명하겠다.

- 그림 6의 상단처럼 왼쪽 다리의 전방에서 후방으로 당기는 동작과 그에 따른 오른쪽 허리의 전방으로 보내는 동작에 의해 몸 전체를 전진시키는 것(이때 오른쪽 허리의 내보는 의식한 나머지 그림 6하단과 같이 무릎이 앞으로 나와 버려 오히려 골반은 앞으로 향하지 않고 허리가 빠지는 경우가 많기 때문에 조심)
- 진행 방향을 직선으로 이미지하고 그 직선 위를 따라가면 진행한다.
- 중심의 상하 이동을 억제하고 매끄럽게 진행한다.

### ① 창을 어깨에 멘 자세(허수아비 자세, 그림 7 상단)에서의 드릴

허수아비 자세는 창을 어깨에 메고 어깨 라인을 진행 방향의 직선에 맞춘 다음 오른쪽 허리를 앞으로 향하면서 몸통이 좌우 다리의 중심에 위치하도록 오른쪽 다리를 한 걸음 앞으로 내는 자세. 이 자세에서 몸통의 비틀림을 강하게 느낄 수 있지만, 드릴 때 어깨가 좌우로 흔들리지 쉬워지므로 그 흔들림을 억제(어깨라인을 최대한 직선위에서 벗어나지 않도록)하는 것이 중요하다.

#### a) 크로스 보행

30~40m x 5개. 허수아비 자세에서 왼발을 앞으로 내딛고 왼발을 강하게 밟으면 그것에 의해 오른쪽 허리를 앞으로 향하게 하고 다시 허수아비 자세로 돌아오는 것을 의식하고 보행한다.

#### b) 연속 라스트 크로스(그림 8)

30~40m x 5~10개. 허수아비 자세에서 왼발을 내딛고 라스트 크로스를 연속으로 실시한다. 그때 「탄(우)·탄-(왼쪽), 탄·탄-, 탄·탄-.....」의 리듬을 새기면서 왼발의 「탄」을 강조하고 몸을 낮게 대각선 앞쪽으로 투사하는 것을 의식한다.

#### c) 크로스 주

30~40m x 5~10개. 허수아비 자세 몸 다리를 앞에 내 디딘 크로스를 시작한다. 그 때 「탄-(좌)·탄(우), 탄-탄-, 탄-탄-.....」의 리듬을 새기면서 왼발의 「탄-」을 강조하고 크로스 스텝을 실시하는 것을 의식한다.

### ② 창을 뒤로 당긴 자세(보유 자세, 7하단)에서 드릴

유지 자세부터, 위에서 설명한 크로스 보행, 연속 라스트 크로스과 크로스 달리기를 실시한다. 주의 점은 허수아비 자세에서 설명한 내용과 동일하다. 이 유지 자세에서의 드릴은 허수아비 자세의 경우와 비교하면 몸통의 비틀림을 느끼기 어려워, 확실하게 오른

쪽 허리를 앞으로 향하면서 의식적으로 어깨라인을 듣지 않도록 조심해 스텝마다 몸통이 꼬임을 실감하는 것이 중요하다. 또한 어깨 라인이 열리지 않도록 하기 위해서는 크로스 중에 밸런스를 유지하기 위해 흔들고 있는 왼팔이 항상 시야에 들어오게 흔들는 것을 의식한다. 두 드릴에서도 반드시 마지막에는 「턴- (좌)·탄(우)·탄-(왼쪽)」의 리듬을 만들어 가볍고 창을 놓아 릴리스의 흐름을 만든다.

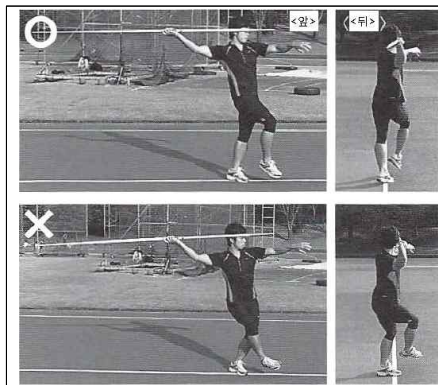


그림 6. 크로스 스텝 시의 좋은 자세(위), 나쁜 자세(하)의 이미지

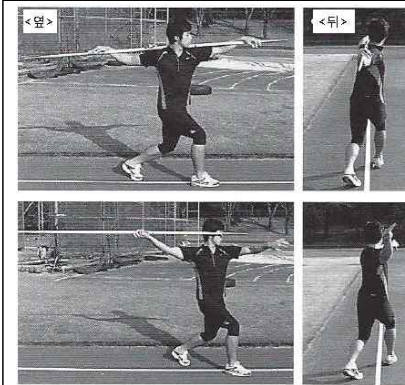
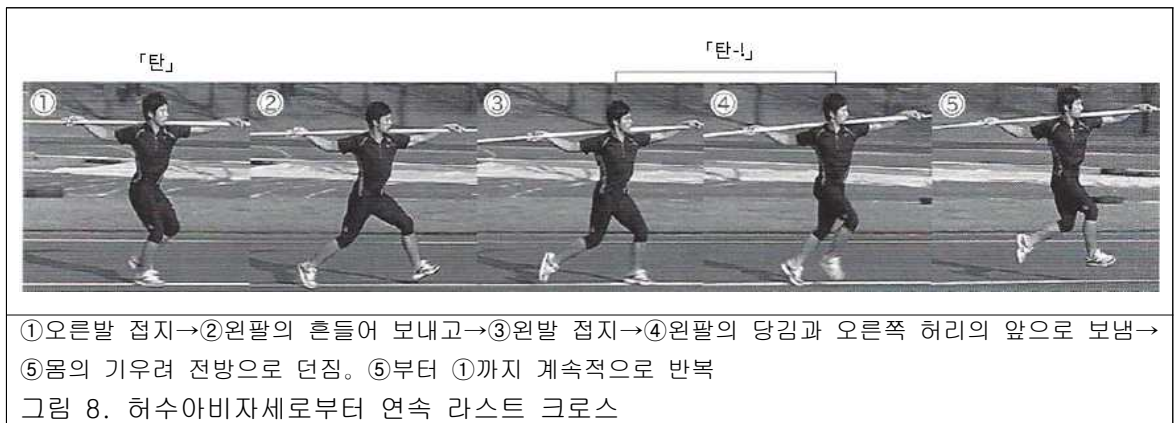


그림 7. 허수아비 자세(위)와 유지자세(하)의 이미지



①오른발 접지→②왼팔의 흔들어 보내고→③왼발 접지→④왼팔의 당김과 오른쪽 허리의 앞으로 보냄→⑤몸의 기우러 전방으로 던짐. ⑥부터 ①까지 계속적으로 반복  
그림 8. 허수아비자세로부터 연속 라스트 크로스

### 3 창던지기 트레이닝 계획

창던지기는 투척 종목 가운데 유일한 직선적인 조주를 이용하여 던지는 종목이므로 던지는 능력뿐만 아니라, 달리기 및 도약력도 요구된다. 따라서 창던지기의 트레이닝계획을 세울 때 기술연습과 근력 향상을 목적으로 한 트레이닝뿐만 아니라 달리기 및 도약 트레이닝을 밸런스 있게 배치할 필요가 있다. 특히, 고교학생 단계에서는 근력 향상을 목적으로 한 웨이트 트레이닝보다 달리기 및 도약 트레이닝을 많이 하는 것이 중요하다.

#### ① 시합기의 트레이닝(표 1)

경기기의 트레이닝은 달리기, 도약, 던지기를 밸런스 있게 배치해야한다. 전반적으로 트레이닝 부하를 중~고의 강도로 설정하고 트레이닝과 휴식의 조합하면 실시하자.

② 시합전의 트레이닝(표 2)

시합전의 트레이닝에서 어쨌든 몸을 플레시한 상태로 하는 것이 중요하다. 시합직전에 이런 저런 트레이닝을 실시해도 컨디션을 잘 하지 못하는 경우도 있다. 직전까지의 실력이 지금의 실력이라고 결론짓고 1주일 전이 되면 조정트레이닝으로 전환한다.

③ 단련기 트레이닝(표 3)

시합기 에는 시합을 위한 조정으로 연습량을 줄이거나 량보다 강도를 중시하는 트레이닝이 많이 하게 되어 충분한 연습량을 확보하지 못하는 경우가 많고, 체력적으로 시즌을 통해 지속하는 것이 겨우 이며, 많은 경우는 저하하는 경향이 있다. 따라서 단련기의 트레이닝은 강도를 저~중으로 설정하고 량을 많이 하는 것이 기본적인 생각이다. 단련기의 트레이닝의 내용에 따라 다음 시즌의 퍼포먼스의 좋고 나쁨이 결정된다. 겨냥하는 중요한 시합에서 큰 불꽃을 쏘아 올리기 위해서는 단련기에 천천히 화약을 밀어 넣는 작업을 하고 있다는 생각으로 계획한 트레이닝을 꾸준히 실시해 나가자.

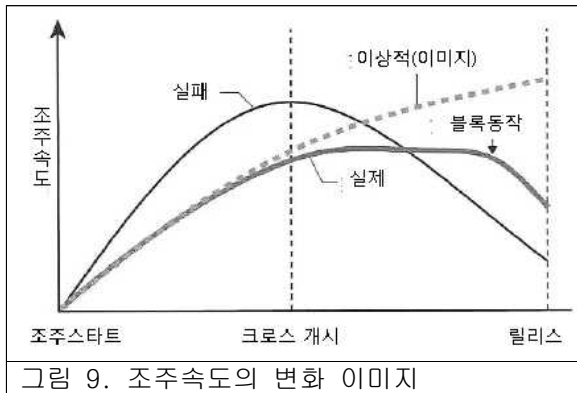


그림 9. 조주속도의 변화 이미지

표1. 시합기의 트레이닝 계획 예

월	휴식
화	MED, 던지기 연습(고강도), 보강
수	SD, 트랙 드릴, 보강
목	MED, 바운딩, 60m주, 보강
금	활동적 휴식
토	MED, 던지기 연습(중고강도), 보강
일	오르막, 박스 점프, WT

【포인트】 창을 이용한 던지기 연습은 휴식한 후에 몸이 보다 플레시한 상태에서 실시하도록 배치한다. 메디슨 볼 드릴(MBO)은 신체에 부하가 작기 때문에 상반신에 큰 "꼬임"을 만들어내는 것을 영두에 두고 하루 간격으로 배치하고 여러 번 반복하여 실시한다. 달리기 트레이닝은 스타트 대시(SD) 등의 순발적인 달리기와 오르막 주, 150m 달리기 등을 지속적인 달리기, 도약 트레이닝에서는 바운딩 등의 수평방향으로 점프와 허들 점프, 박스 점프 등의 수직 점프가 각각 있기 때문에 그들을 밸런스 있게 배치한다. 웨이트 트레이닝(WT)은 고등학교 단계에서는 중량을 추구하는 것이 아니라 낮은 부하에서도 정확한 형태로 실시 할 수 있도록 배려하고 빈도도 주 1회 정도로 배치하면 좋다

표2. 시합전의 트레이닝 계획 예

월	휴 식
화	MBD, 던지기 연습(고강도)
수	SD, WT
목	활동적 휴식
금	활동적 휴식
토	가벼운 연습
일	시 합

【포인트】 기본적인 생각은 시합전의 4~5일 전에 시합을 상정한 고강도 던지기 연습을 배치하고, 그 후에 휴식을 한다. 위의 예에서 던지기 연습 다음날 몸에 강한 자극을 주기 위해 ST와 WT를 배치했다. 그 다음은 휴양을 넣고 그대로 경기에 임하지만, 불안한 사람은 전날에 가볍게 던지든지, 기술연습 등을 실시하거나하여 컨디션의 좋고 나쁨을 확인 해도 좋다.

표3. 단력기의 트레이닝 계획 예

월	휴 식
화	MED, 던지기 연습(저~중강도), 60m주, 보강
수	SD, 트랙 드릴, 허들점프, 보강
목	MED, 바운딩, 4보허들 주, WT
금	휴식
토	MED, 던지기 연습(저~중강도), 60m주, 보강
일	박스 점프, 150m허들 주, WT

【포인트】 체력 트레이닝으로는 시합기에는 할 수 없었던 긴 거리 달리기와 점프 등은 반복 횟수를 많이 한다. 또한 WT도 올바른 폼을 익혀 부하를 서서히 높일 수 있도록 주 2회 정도의 빈도로 설정하면 좋다. 기술 트레이닝에서는 어떤 기술을 획득 할 것인지, 또한 이를 위한 과제는 무엇인지를 명확하게 하여 MBD와 투척연습에 도입하는 것도 중요. 기술 트레이닝도 체력 트레이닝과 같이 반복횟수를 많이 하고 자신의 이상적인 기술에 접근하도록 집중한다. 또한 단력기라고 해서, 몸을 혹사하면 언젠가는 망가져 버린다. 휴식도 훈련의 하나의 메뉴로 보고 확실하게 휴식을 취하면서 계속적으로 트레이닝을 하는 것에 마음가짐을 가지자.

#### 4 경기에 임하는 자세

경기에서는 워밍업에서 경기종료까지의 전체를 어떻게 행동할지 미리 결정 해 두는 것이 중요하다.

창던지기뿐만 아니라 필드 종목에서 소집을 한 후부터 경기 시작까지 상당한 시간이 있다. 필드에 들어가서도 충분히 움직일 수 있기 때문에 소집 전에 워밍업을 너무 정작 본 경기에서 몸이 지치지 않도록 조심하지 않으면 안 된다. 이를 위해 워밍업의 내용을 소집 전과 소집 후 나누어 준비해 두는 것이 좋다. 또한 경기 직전의 던지는 연습은 경기에 따라 던지는 횟수가 정해져있는 경우가 있으므로 가능하면 사전에 확인하고 상황에 맞는 워밍업을 하자.

드디어 경기의 시기가 되면 당연히 평소 연습에 던지는 것 보다 기합이 들어갈 것이다. 그러나 창던지기는 힘이 들어가면 갈수록 많이 날아가지 않는 종목이다. 그 원인은 전력으로 힘을 쓴 결과, 창의 날아가는 방향과 힘의 방향이 어긋나 버리기 십상이기 때문입니다. 어려운 일이지만, 평소 연습대로 던지려는 평상심을 유지하는 것이 중요하다. 이를 위해 전



력의 90~95% 정도의 힘을 사용한다고 마음에 두고 남은 10~5%는 창의 날아가는 방향과 힘의 방향이 일치하고 있는지를 의식하는 것이 중요하다. 기합이 들어가 있어도 언제나 냉정하게 자신의 행동을 보고 있는 자신을 만들어내는 이미지를 가지는 것이 평상심을 유지하는 비결이다. 꼭 시도해 보십시오.

또한 경기에서는 반드시 알아야 할 기술적 포인트 하나를 가지고 임하자. 그리고 경기 후에 그 포인트가 되었는지, 되지 않아서 지 반성하고 이후의 트레이닝과 경기에 활용할 수 있도록 하자. 그러나 경기에서 많은 포인트를 가져가도 그것을 하나하나 의식하면 좋은 성적을 발휘할 수 없다. 경기에서 의식 포인트는 1개 아니면 많아야 2개까지 이다. 그 후에는 과감히 기합 다하여 던지는 것뿐이다.