

## 제 5 장 혼성경기

### 1 혼성경기의 위치

#### 1) 전문성과 종합적인 체력의 추구

먼저 혼성경기에 임하는데 있어서 필수적인 생각을 말해두고 싶다. 10종경기의 챔피언을 「킹·오브·아스리트」로 인정하고 그 인기와 위상이 확립되어 있으며, 선수도 스페셜리스트로서 높은 의식에 많은 노력하고 있다. 자칫 학교대항전이나 선수권 등에서 입상하기 쉽기 때문에, 단독 종목에서는 지금 힘들기 때문에 소극적으로 혼성 경기를 하는 케이스를 볼 수가 있다. 그렇게 되면 세계에서 통용되는 선수는 나올 수 없다. 선수 육성, 혼성 경기의 침체·발전에는 혼성 경기에 있어 각 종목의 전문성의 추구하는 것보다 종합적인 체력 향상, 세계와의 레벨 차이 및 동향 · 특징 등의 검증(세상 통용되는 · 통용되지 않는 종목을 판단하고 그 대책), 탤런트(혼성 경기의 스페셜 리스트)의 발굴, 및 지도자 자신의 가치관의 재검토 등이 필수적이라고 할 수 있습니다.

또한 주니어기에 혼성 경기는 그 스페셜리스트 육성(톱 레벨의 혼성경기선수)의 토대를 만드는 기간이자 단거리(스프린터)과 도약(점퍼), 투척 종목 등 다른 단독 종목의 스페셜리스트를 키우는 데 역할을 하고 있는 측면을 경비한다. 선수의 대부분이 중·고등학교의 주니어기에 혼성 경기를 통해 토대와 기초를 만들었다는 사실을 놓칠 수 없다. 승리에 너무 집착하면, 단독 종목의 기술연습에 치우친 연습이 되어버린 트레이닝을 재검토하여 올라운드적인 트레이닝을 실시하는 중요성을 그들의 성장이 보여주고 있다. 특히 중학교 시절은 올 라운드적인 종목을 실시하여 종합적인 체력 향상을 도모하는 것은 미래를 내다보는 선수 육성에서 가장 중요한 것이라고 말할수 있을 것이다.

#### 2) 혼성 경기의 주니어기에 있어 세계와 일본의 비교

10종경기와 7종 경기에서 세계와 일본의 10걸 및 그 평균치 등을 분석하면 세계와 일본과의 사이에는 종목에 있어 큰 점수 차이가 있다는 것을 알 수 있다. 남자는 포환던지기, 원반던지기, 그 다음 멀리뛰기와 높이뛰기에서 특히 낮은 기록을 나타내고, 여자는 멀리뛰기, 높이뛰기, 포환던지기, 창던지기에 차이가 있다. 이 때문에 일본에서는 체력적인 요소 등을 포함한 파워계 의 종목이 세계에 비해 열등한 것을 알 수 있으며, 세계에서 통용되는 선수를 육성한다는 관점에서 생각하면, 절대인 파워가 필요불가결한 것이라고 말할 수 있다.

그러나 여기서 염두 해 두어야 하는 것은 부족한 종목을 강화를 할 때에 단순히 그 종목의 기술연습을 많이 도입 해두면 된다는 문제가 아니라는 것이다. 창던지기가 잘 못한 경우에 창던지기 연습을 여러 번 반복하는 일면적인 운동 방법은 편향된 트레이닝이 되어 버려 절대적인 파워 등을 배양 할 수 없다. 또한 10종경기라면 10개의 종목의 연습을 하나하나 개별적으로 한다는 생각이 아니라 어떤 움직임에도 대응할 수 있는 신체 만들기를 목표로 어떤 종목에도 대응할 수 있는 올 라운드 신체를 만드는 것이 미래의 보는 관점에서는 매우 중요하게 되는 것이다. 파워 강화에도 단순히 웨이트 트레이닝으로 근력 향상을 도모하면 좋다는 것은 아니다. 밸런스 잡힌 종합적인 체력 향상이 포인트이다.

주니어 시절의 혼성 경기의 위치는 앞에서 말한 대로입니다. 미래에, 단독 종목에서 세계를 노리는 경우에도 주니어기에 혼성 경기에 임하는 것은 긍정적으로 플러스로 작용한다. 종합적인 체력 향상을 도모하면서 절대적인 힘을 기른다는 시점에서 기술에 치우치는 것이 아니라 트레이닝의 근본을 검토하고 혼성 경기에 임할 필요가 있다고 할 수 있겠다.

## 2) 경기에 임하는 자세

혼성 경기의 위치에 기초해서 혼성경기의 대회출전을 향한 컨디션 만들기 및 목표설정, 시합의 워밍업과 쿨다운 종목, 종목간의 인터벌의 하는 방법 등을 설명하고자 한다.

### 1) 메탈 컨트롤과 각 종목의 목표 설정

혼성 경기의 시합 중에 포인트가 되는 것은 종목마다 되는 것 되지 않는 것, 특점의 기록이 있는 경우에 메탈 컨트롤이다. 그 대책으로서 총 점수의 목표를 설정하는 외에 각 종목의 목표 기록을 조건 등을 고려 3단계로 설정하는 것이 좋다(예 : 7종 경기의 100mH... A:14초5대, B:14초7대, C:14초9대 등).

종목을 혼성 경기 가운데 1종목이라고 생각할 것이 아니라, 각 종목을 개별 종목(경기)이라고 파악하는 것도 좋은 방법입니다. 예를 들면, 바람의 조건이 나쁘고, 어떤 종목에서 점수가 올라가지 않고, 종합점수에서 자기기록에 도달하지 않은 경우에도 다른 종목에서 자기 기록에 도달할 수 있다면 동기 부여의 유지와 향상을 도모 수 있다. 특히 주니어 시절은 정신적인 면이 결과를 크게 좌우하기 때문에 주의가 필요하다. 시합 전에 지도자는 각 종목의 설정(목표) 점수와 선수의 목표를 서로 비교하여 의견 교환을 하는 것이 좋다.

### 2) 첫 번째 종목의 워밍업

혼성 경기에서는 첫 번째 종목의 결과는 이후의 결과에 크게 영향을 준다. 그래서 그 워밍업도 첫 종목만의 것이라는 생각이 아니라 그날 전체 워밍업으로 파악하는 것이 중요하다.. 선수 유형에 따라 량, 질 및 강도 등은 다르지만 경험을 쌓는 속에서 개인에 맞는 워밍업을 확립하는 것이 중요하다(표 1 참조).

### 3) 종목간의 인터벌의 보는 법과 워밍업

각 종목의 종료 후 쿨링 다운도 중요하다. 피로를 남기지 않고 가능한 한 리프레시한 감각으로 다음 종목에 임하기 위해, 회전계의 움직임이나 순발적 움직임 등을 한다. 쿨링 다운후의 보내는 법은 자동차에 비유하자면 완전히 엔진을 꺼 버리면 것이 아니라 공회전 상태를 유지하고 몸이 바로 움직이기 위해 준비를 해 두는 것이 포인트. 수면 등은 절대로 피해야한다.

2종목 이후의 워밍업은 표 2에 나타낸 바와 같이, \*표시의 종목은 소집 후 현장에서 조주와 품을 확인하면서 실시하고, ★표시의 종목은 자극으로서 표2에 기재 한 바와 같이 달리기 연습을 넣으면 좋을 것이다.

#### 4) 높이뛰기 시의의 설정에 대해

필자의 경험으로는 혼성경기에서는 좋고 나쁨에 관계없이 높이뛰기의 기록이 좋고 나쁨이 전체 점수를 좌우하는 경우가 많은 것 같다. 즉 선수의 컨디션이 가장 현저하게 나타나는 것이 높이뛰기이며, 따라서 시합전의 컨디션 만들기도 이 종목을 축으로 하는 것이 포인터가 된다고 생각한다. 또한 예행연습에서는 부하를 배려하여 도약 횟수를 가능한 적게 억제하고 싶은 것이다. 자기기록의 마이너스 10~12cm의 높이에서 시작하는 것이 바람직한 것으로 생각한다.

### 3 대회전에 조정의 유의점

1) 심신 모두 리프레시하기 위해 노력하고 기술면 전체의 흐름 속에서 점검

대회전의 조정 기간은 「자극을 주어라」라는 말을 하는 것과 같이 신체에 부하가 걸리는 연습을 실시한다. 경기 11~10일전에 마지막 강한 부하의 자극을 주고, 움직임 등을 확인하는 것이 좋다. 「자극」을 실시한 이후에는 불필요한 것은 하지 않고 집중해서 실시하며, 극단적으로 횟수를 줄이며, 몸을 리프레시 시키는 것이 포인터이다.

또한, 기술적으로도 마지막 정리를 실시하는 조정기간에서는 어느 종목도 도움닫기와 던지기 등 마지막 국면에 눈이 가는 경향이 있다. 그러나 이러한 섬세한 부분만을 생각은 거기까지 쌓아온 전체의 흐름을 해치는 위험을 내포하고 있다. 기술을 점검할 때에 세부사항이 아니라 전체의 흐름 속에서 그 원인을 탐구하고, 넓은 시야로 바라보는 것이 중요하다.

표 1. 첫 종목의 워밍업 예

일	시간	내용
1일째	7:55 ~ 9:15	워밍업 [내용] 호흡법→걸기→조깅→체조→회전계운동→움직임 만들기 (뒤로 걸기, 사이드 점프, 스킵 각종 등)→템포 달리기(코너에서 직선)120m x 2→허들(높이 중학교 용, 간격 8.3m) 스탠딩에서 5개 x 2, 스타트부터 1대 x 2 · 3대 x 1 · 5대 x 1
	9:30 ~ 9:40	소 집
	10:00 ~	경기시작 (100mH)
2일째	7:50 ~ 8:55	워밍업 [내용] 호흡법 ~ 템포 달리기 1일째와 동일→40m 빌드업 주 →전조주 부터 도움닫기 x 2
	9:10 ~ 9:20	소 집
	10:00 ~	경기시작(멀리뛰기)

표 2. 종목간의 워밍업

종 목	일	내 용
8종 경기	1일째	100m→멀리뛰기*→포환던지기*→400m★(150~180m·85~95%주)
	2일째	110mH →창던지기*→높이뛰기*→1500m★(조깅+템포 주의 조합)
10종 경기	1일째	100mH→높이뛰기*→포환던지기*→200m★(120~150m·85~95%주)
	2일째	멀리뛰기→ 창던지기*→ 800m★(조깅+템포 주의 조합)

\* : 본 소집 후 현지에서 조주와 폼 등을 확인하면서 몸을 움직인다.

★ : 자극으로서 ( )의 주행 연습을 한다.

#### 4 연간 교육 진행 방식

구체적으로 1년간의 트레이닝계획에 관해 고등학생의 경우로 생각해 보자. 최대목표는 9월 초에 개최되는 인터하이이며, 표3에 나타낸 바와 같이 1년간의 흐름을 생각하게 한다. 가장 중요한 포인트는 연관을 통해 「흐름」이 중단되지 않고 이어가는 것이다.

표 3. 트레이닝의 연간 계획 예(고등학생: 혼성경기)

구 분	기 간	내 용	비 고
1. 하계강화기	8월2~4주 (3주간)	전국 인터하이 직후라는 것도 있고, 그 반성에 시즌 전반의 체력 저하의 회복을 도모하면서 기초 체력 강화 및 기본동작의 확인, 거리주 등을 포인트로 실시한다.	량>질
2. 시험기Ⅰ	9월1~10월4주 (8주간)	시즌 전반기의 반성 등을 살리면서 경기를 통해 실질적인 경험을 쌓고(단독 종목에 적극적으로 참가). 각각의 종목에 “연결”을 한다는 것이 중요하다.	량<질
3. 강화이행기	11월1~4주 (4주간)	올라운드적인 종목(수영, 구기 등)을 실시하고, 몸과 마음이 리프레쉬를 도모한다. 연습의 의미와 움직임의 포인트를 머리와 몸으로 정리하는 기간이며, 메디컬 체크와 컨트롤 테스트 등을 실시하며 동계에 대비하여 파악하도록 한다.	
4. 강화기	12월1주~1월4주 (8주간)	목적의식, 동기유발을 확실하게 가지고 트레이닝에 임하자. 기초체력 업을 주목적으로, 특히, 몸통부분의 강화를 도모하면서 “달리는 감각”을 소중히 하고, 움직임 만들기를 실시.	량>질
5. 강화기Ⅱ	2월1~4주 (4주간)	강화기의 흐름을 흔들지 않고, 그것을 각 종목의 기초연습 및 움직임 만들기를 더해 종합적인 체력 향상을 도모한다. 이 시기의 컨디션은 봄 이후에 크게 영향을 미칠 수 있으므로, 무리하지 않도록 한다.	량>질
6. 강화기Ⅲ	3월1~4주 (4주간)	동계의 확인을 위해 메디컬 체크, 컨트롤 테스트를 실시해, 그 데이터 등을 참고로 트레이닝 메뉴를 재구성한다. 이행기라고 생각하지 말고, 동계의 연장으로서 기초체력 만들기에 전문적이고 기술적인 요소를 점차 더해 달리는 감각 및 각 종목의 기술적인 감각을 기르는 것이 이후의 원활한 흐름에 연결된다.	량≥질
7. 시험이행기	4월1~4주 (4주간)	경기를 위한 실전적인 트레이닝을 실시하면서 리프레시한 감각을 되찾는 것이 중요하다. 기록회 등에 참여(단독종목)하면서 각 종목의 문제를 명확해 나가자.	량<질
8. 시험기	5월1주~6월3주 (7주간)	각 지역의 인터하이 예선을 목표로, 각 종목의 정확도를 높여가는 것을 목적으로 한 트레이닝이 중심이 된다. 하지만 부분적이 아니라 전체 밸런스를 소중히, 「빨리 달리고 싶고, 도약을 하고 싶고, 던지고 싶고」라는 의식을 억제하는 것이 포인트. 특히 부상이나 손상 등에는 주의가 필요하다.	량<질
9. 시험기Ⅱ	6월4주~7월4주 (5주간)	최대의 목표인 전국 인터하이에 향해 정확도 높은 트레이닝을 실시. 기술적·체력은 물론, 정신적, 생활면에 중점을 두는 것이 포인트. 실전에 향한 시뮬레이션, 이미지 트레이닝 등을 합쳐 실시하여 실전에 대비한다.	량<질

#### 5 기초 체력을 향상시키자

특히 주니어 시절의 경우는 어떤 움직임에도 어떤 종목에도 대응할 수 있는 올라운드 신체를 만드는 것이 가장 중요하다고 할 수 있다. 여기에서는 그 기초 체력을 높이기 위한 연습 방법을 소개합니다. 개별 종목의 전문적 트레이닝은 본 책의 각 종목의 페이지를 참고로 하면서 실시하십시오.

##### 1) 기초 체력 향상 트레이닝

기초 체력을 향상시키는 트레이닝의 보기는 표4에 5가지의 메뉴를 나타내었다. 워밍업을 겸하는 형태로 서킷 트레이닝을 통합하여 다음 달리기 훈련 등으로 옮겨가는 것이다. 서킷은 항상 동일하게 하는 것이 아니라, A와 B의 2패턴을 준비하여 실시하면 더 밸런스가 좋게 된다. 이미 팀에서 실시하고 있는 것이 있으면 그것을 활용하십시오. 또한, 후술하는 「움직임 만들기 · 보강 운동」을 함께 고안하여도 좋을 것이다.

서킷 트레이닝은 한쪽으로 치우치는 조합이 아니라 밸런스를 생각하여 종목을 구성하는 것이 포인트이다. 또한 트레이닝 종목사이에는 달리기나 스킵 등의 움직임으로 연결하는 것이 바람직하다. 각각의 트레이닝 종목을 의도(강화 부위, 움직이는 방법, 왜 그 강화 운동을 실시하는지, 어떻게 경기에 결합하는지)를 제대로 이해하는 데 집중하고 정확한 움직임으로 하자.

표 4. 기초체력 업 트레이닝 메뉴 예

종 목	내 용
패턴 1	서킷 트레이닝 A x 2~3세트→하이 템포 주 120m x 8~10(90~95%)→가속주 60m x 2~3→보조 운동(철봉, 로프 오르기, 메디슨 볼 등)
패턴 2	서킷 트레이닝 B x 2~3세트→하이 템포 주 120m x 2(직선)→하이 템포 주 120m x 2(코너)→하이 템포 주 300m x 1→하이 템프 주 120m x 2 (직선) → 하이 템프 주 120m x 2(코너) → 스타트 대시 30m x 2 · 60m x 2 → 보강 운동
패턴 3	서킷 트레이닝 A x 2~3세트→하이 템프 주 120m x 2→인터벌 180m x 5 (100% 휴식 5분)→철봉 또는 메디슨 볼
패턴 4	서킷 트레이닝 B x 2~3세트→내리막 주+오르막 주 60m x 4~5세트→가속주행 60m x 2→철봉 또는 메디슨 볼
패턴 5	서킷 트레이닝 (A+B) x 2세트→하이 템포 주 120m x 2→500m x 1(남자 68~70%, 여자 78~80%)→ 허들 주(5보-3보-5보-3보-5보-3보) x 4~5→종목연습

## 2) 움직임 만들기 · 보강 운동

움직임 만들기와 보강운동을 조합하여 매일 트레이닝에 도입하며 단련 된 신체를 마음대로 다룰 수 있게 된다. 여기에서는 그 실시 예를 1)복근계, 2)척추계 3)기타 4)점프계 5)움직임 만들기의 5가지로 나누어 소개한다.

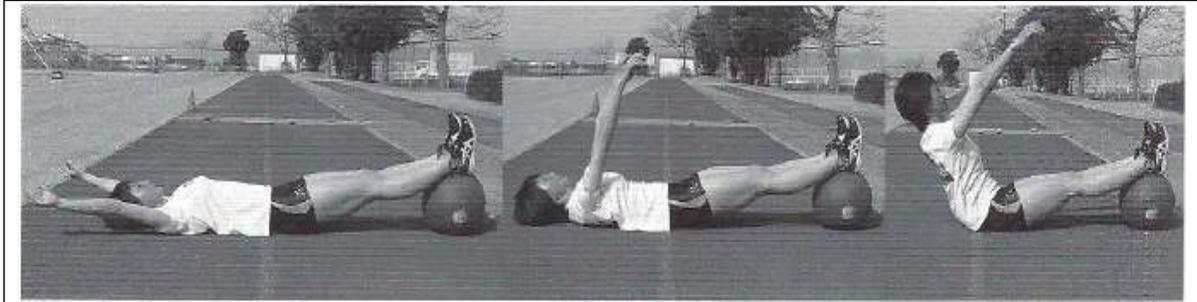
### ■ 움직임 만들기 · 보강 운동 트레이닝 예



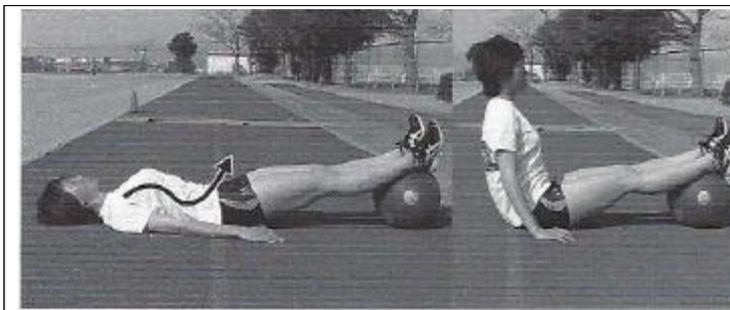
① 일어나는 복근1



② 일어나는 복근2(웨이브 있음)



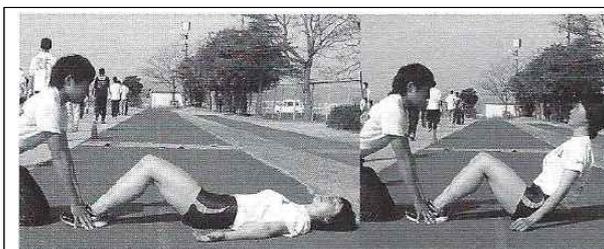
③ 다리를 볼 위에 놓고 일어나기 복근1



④ 다리를 볼 위에 놓고 일어나기 복근2(웨이브 있음)

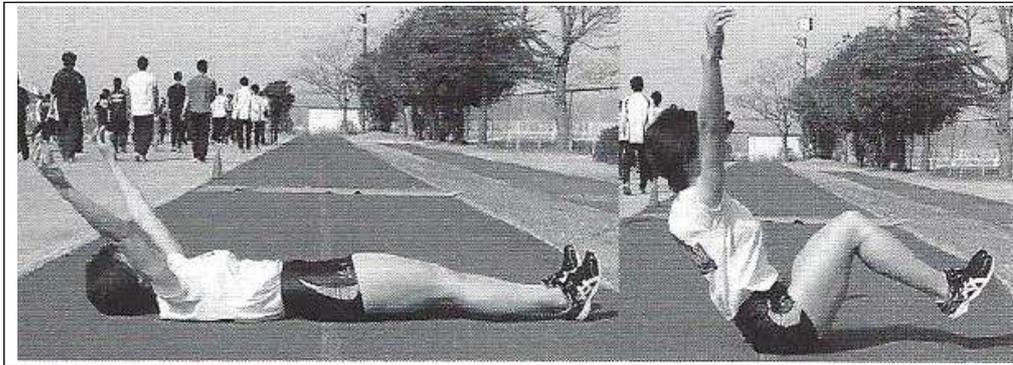


⑤ 일어나면 브리지

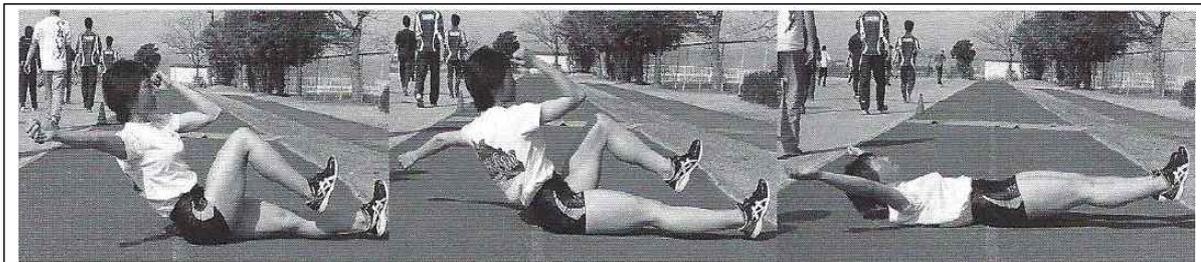


⑥ 일어나는 복근1(보조있음)

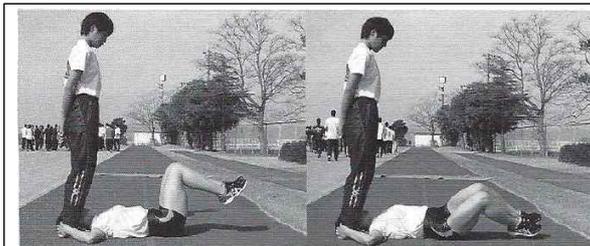
⑦ 일어나는 복근1(보조있음, 웨이브 있음)



⑧ V복근



⑨ 크로스 복근

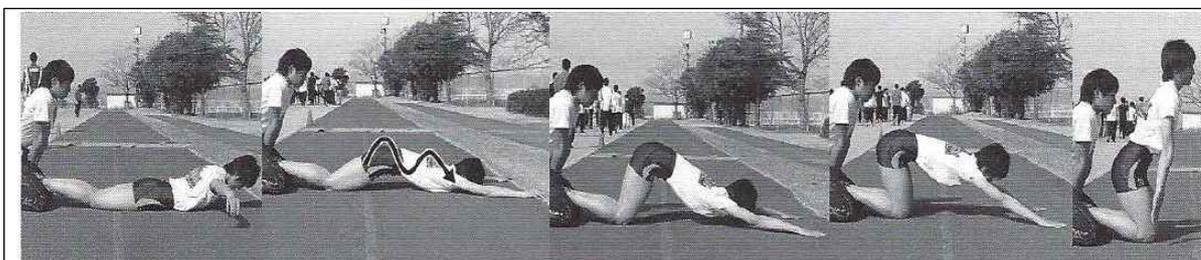


⑩ 발들어 올리기 복근(보조 있음)

**【포인트】**

- 횟수 : ①~④를 5~8번, ⑤를 1회, ⑥~⑩을 10회 실시
- 단전 부분을 의식하고 단전의 힘을 빼지 않도록 주의한다. 반복하여 무의식적으로 작용되는 것을 목표로 한다.
- 실시 예. ①→②→③→④→⑤→러닝→⑥→⑦→⑤→러닝⑧→⑨→⑩→⑤→러닝

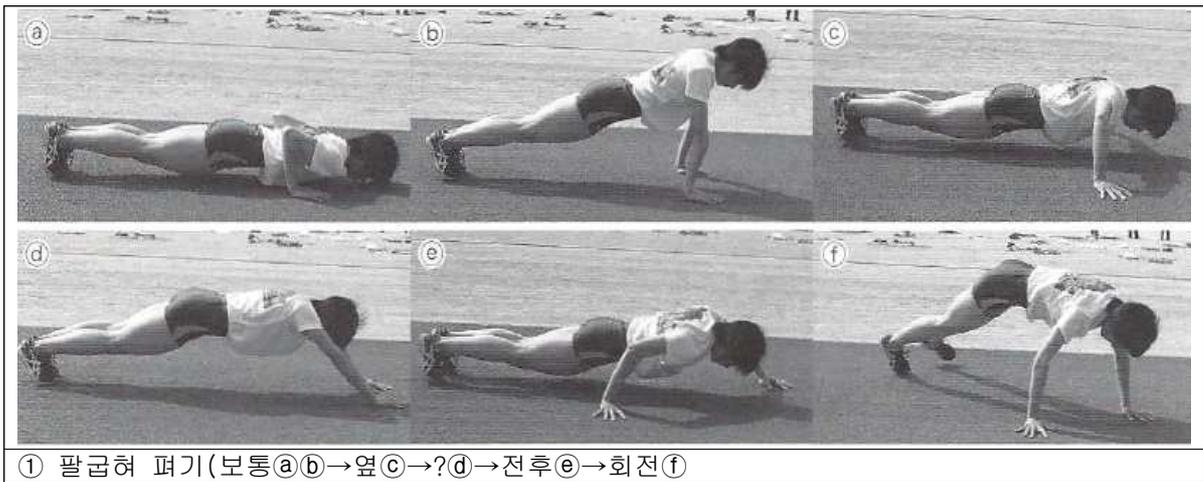
2) 배근계



① 배근1(보조있음), 작은 리듬으로 상체를 올리기 20회→웨이브→올리기



3) 그 외 운동





② 팔굽혀 걸기(콘 주위)

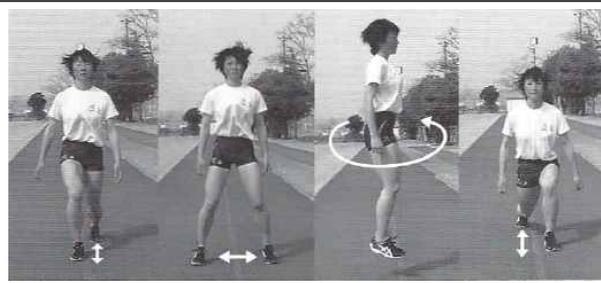


③ 어깨매고 돌기(콘 주위)

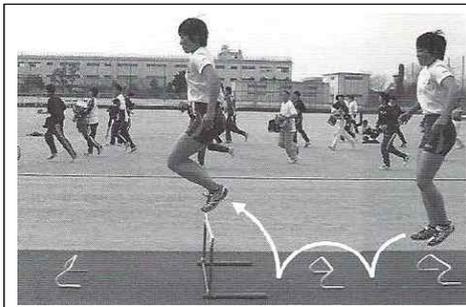
#### 4) 점프계



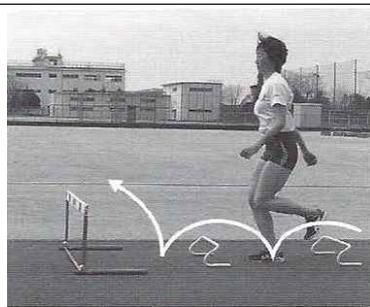
① 연속점프1(양발+흡으로 진행:10m+10m)



② 연속점프2(작게 다리 벌림→사이드 벌림→회전→크게 전후로 벌림)



③ 허들 점프



④ 허들 홉핑

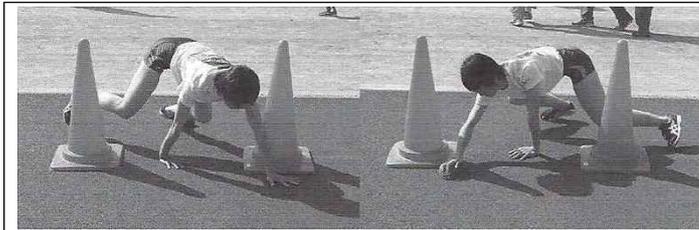
#### 【포인트】

- 접지의 순간 이외에는 발목을 릴리스 함
- 무릎과 발목을 버티지 않음(힘주지 않는다)
- 각 종목 후에 달리기를 넣는다

#### 5) 동작을 만드는 계-기본적인 움직임을 유연한 동작으로 변화 시킨다



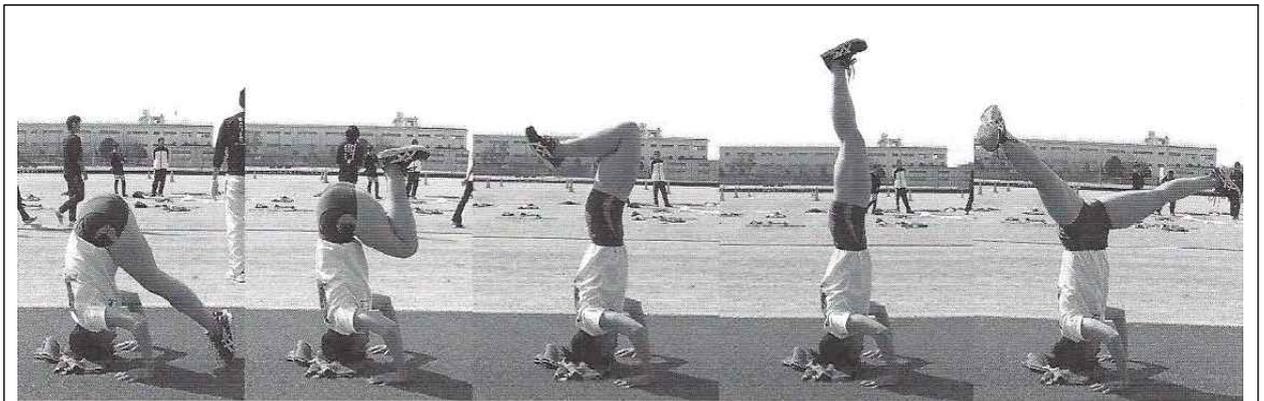
① 4지 사용 8자 걸기



② 계걸음 8자

**【포인트】**

- ①②: 보행을 확인하기 위해 준비단계가 되는 움직임
- ③ : 축 발견, 몸통의 유연성을 높이는 것을 노리고 실시



③ 3점 물구나무 →다리 벌리기

**< 그 외 기타 >**

- 회전계 운동(앞구르기, 뒤로 구르기, 가로 방향, 측면 회전 등)——일상적으로 사용하지 않는 움직임으로 치우친 움직임을 재설정하는 것을 목적으로 실시
- 각종 보행 및 스킵 : 백 걸기, 보폭 도보, 사이드 스킵 팔 돌려기, 사이드 스킵 턴, 사이드 스킵 조합(전후 스킵), 스킵 지그재그, 팔 돌려기 스킵, 허들 스킵 등.