

**클 레 이**

# 릴레이

## 1. 일반적 특징

릴레이는 정해진 인원의 선수들이 각기 정해진 다른 구간을 뛰어야 하는 경기이다. 릴레이 경기는 종목에 따라 거리가 다를 수도 있고, 다양한 팀 멤버들이 각자의 구간을 뛰어야 한다. 릴레이 경기는 트랙, 도로, 크로스컨트리 코스에서 열린다. 트랙에서 열리는 릴레이 경기에서 선수들은 배턴을 들고 달리며, 선행주자가 후행주자에게 배턴을 전달한다. 도로나 크로스 컨트리 릴레이에서는 배턴뿐 아니라 띠, 또는 손으로도 터치 가능하다.

IAAF 규정에 따른 일반적인 릴레이 경기의 거리는 아래와 같다.

트랙		도로
챔피언십 경기	다른 기본 거리	(Ekiden)
4x100m	4x200m	마라톤 거리는
4x400m	4x800m	6명의 선수가 달린다.
	4x1500m	구간1 - 5km
		구간2 - 10km
		구간3 - 5km
		구간4 - 10km
		구간5 - 5km
		구간6 - 7.195km

이 장에서 우리는 배턴 터치 기술과 챔피언십 경기의 트레이닝만 다루고 있다.

어떤 릴레이든 간에 기본 목표는 스타트에서부터 최종 동작까지 가장 빠르게 배턴을 전달하는 것이다. 배턴을 전달할 때 주의해야 할 점은 배턴을 떨어뜨린다거나 배턴 터치 존을 벗어나서는 안 된다는 것이다. 선수들의 컨디션과 경기전략은 팀의 경기력 수준을 결정하는 주요소이다. 하지만 400mR 혹은 비교적 더 짧은 거리의 경기일수록 배턴 주고받기는 매우 중요하고, 배턴 전달 기술은 경기의 성패를 결정한다는 사항을 명심해야 한다.

## 2. 배턴 전달의 기술

### 2.1 개요

훌륭한 배턴 주고받기는 아래의 특징을 가진다.

- 배턴은 터치 구간에서 최고속도로 전달된다.

- 선행주자와 후행주자 모두 안전하게 배턴 전달이 되도록 해야 하며, 배턴이 전달되는 동안 최고의 속도에서 달리고 있어야 한다.
- 선행주자와 후행주자는 배턴 전달시 거리조절을 위해 가능한 팔이 최대한 뻗어 있어야 한다.
- 배턴 전달 구간은 적절한 사용법이 있다.
- 모든 수행에 정확성을 높여야 한다.

## 2.2 배턴의 전달 유형과 기술

배턴의 전달 유형과 기술을 나누는 이유

### 전달 유형

배턴의 전달 유형은 전달하는 순간의 시각적 효과에 의해 달라질 수 있다.

- 선행주자 보면서 배턴주고받기 :보면서 전달(1600m 계주에서)
- 선행주자 보지 않고 배턴주고받기 :안보고 전달(400m 계주)

이 유형들은 전달할 때의 몸의 위치에 따라 바뀔 수 있다.

- 안쪽 패스
- 바깥쪽 패스
- 믹스 패스

### 전달 기술

전달 기술은 후행주자가 어떻게 받느냐에 따라 바뀔 수 있다.

- 위로 잡기(Up Sweep)
- 아래로 잡기(Down Sweep)
- 밀기 기술

## 2.3 선행주자 보면서 배턴 주고받기(보면서 전달)

1600m 릴레이 경기와 같이 거리가 긴 릴레이 경기에서 선행주자는 보통 피로가 누적되어 대부분 마지막 구간에서는 느린 속도로 달리게 된다. 이런 경우, 후행주자는 선행주자의 속도에 맞추어서 가속을 하며 적절한 배턴 전달을 할 수 있도록 해야 한다. 이러한 이유로 보고 전달하기가 가장 많이 쓰인다.

선행주자 보면서 배턴 주고받기 키 포인트는:

- 후행주자가 선행주자의 피로 정도와 속도를 파악하는 능력
- 후행주자는 선행주자로부터 배턴을 받기 보다는 잡는 것이다.

그러나 선행주자는 마지막 몇 m를 남기고 최선을 다해야 하고, 배턴을 전달하는 그 순간에 속도가 느려지지 않도록 노력해야 한다. 배턴을 전달할 때 안쪽 또는 바깥쪽으로 할 수 있다. 대부분의 오른손잡이 선수들은 익숙한 손으로 전달을 선호하지만(바깥쪽 전달), 안쪽으로 전달하는 것을 권장한다. 안

### 쪽 패스의 장점은:

- 선행주자가 레인 안쪽으로 들어오는 경향이 있어서 후행주자를 보기가 더 쉽다.
- 트랙의 안쪽에서 배턴을 전달하는 것이 더 쉽다. 이렇게 하면 선행주자의 달리는 방향을 유지할 수 있으며, 후행주자가 직선 또는 곡선으로 진입하기 쉽게 해준다.
- 후행주자 움직이기에 자세가 더 편하다. 또한, 선행주자가 일직선으로 땔 수 있게 해준다. 후행주자도 일직선으로 뛰거나 직선에서 곡선으로 곧바로 진입할 수 있다.
- 후행주자의 몸의 자세는 배턴이 안전하게 잘 전달될 수 있도록 한다. 보통 전달 공간이 제한된 실내 릴레이 경기에서 중요하다.
- 직선에서 곡선으로 들어가는 곳에서 여러 팀이 동시에 배턴을 전달할 때 서로 밀치거나 경합하는 상황에서 후행주자가 다른 상대 선수들을 지나가는 것을 더 쉽게 해준다.

후행주자는 전달 구간 안쪽에서 출발하여 구간의 중간쯤에서 배턴을 받을 수 있도록 속도를 조절해야 한다. 일단 선행주자가 후행주자의 출발 표시점에 다다르게 되면 후행주자는 머리와 시선을 달리는 방향으로 돌리고 3보정도 점진적으로 가속한 후 그 다음에 뒤를 보고 속도를 조절하여 손을 뒤로 뺀다.

선행주자가 전달 구간 중간까지 오게 함으로써 후행주자를 도와주게 되고 배턴의 전달속도를 늦추지 않게 된다. 후행주자는 배턴이 손에 들어올 때까지 집중해야 하고 떨어뜨릴 확률을 최소화 시켜야 한다. 보면서 하는 전달 기술은 위로 잡기와 아래로 잡기로 할 수 있다.

## 2.4 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기(안보고 전달)

400m 릴레이 경기에서 선행주자의 피로 정도는 그렇게 큰 요소는 아니지만 배턴을 전달하는 속도는 아주 중요하다. 선행주자를 보지 않고 배턴을 주고받는 방법은 배턴을 전달 할 때 선행주자와 후행주자의 최고속도를 유지할 수 있게 한다. 최적화된 배턴 주고받기로 인해 최고 기량의 남아 선수들은 400m 릴레이 경기에서 최대 3초까지 기록을 단축할 수 있다.

### 성공적인 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기(안보고 전달)의 기준:

- 전달 구간에서 선행주자가 최소의 속도 감속
- 후행주자의 최고의 속도는 아래 사항에 의해 결정 된다:
  - 스타트 할 때 후행주자의 정확한 타이밍과 알맞은 자세
  - 17~20m의 충분하고 긴 가속
  - 배턴을 전달할 때 선수의 속도에 부정적인 영향 최소화
  - 배턴 전달과정에 매우 짧은 시간이 걸림

400m 릴레이 경기는 400m 경기와 마찬가지로 같은 코스를 돈다.

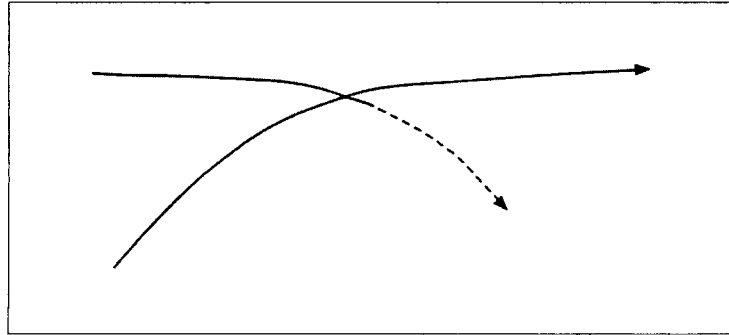


그림. 1: 4×100m 릴레이에서 달리는 방법

마지막 3명의 주자들은 전달구간 10m 전에서 부터 뛰기 시작하는데 그 구간을 가속구간 혹은 예비구간이라고 한다. 후행주자는 자세를 예측하고 있어야 하며, 이것은 스타트의 적절한 시간과 폭발적인 스타트 가속을 가능하게 한다.

선행주자가 미리 표시한 지점에 다다르면 후행주자는 머리를 앞으로 돌리고 강한 팔 흔들기와 힘 있는 보폭을 이용해 가속을 한다. 표시된 지점의 위치는 두 선수가 상의해서 정하도록 한다. 이 때 선행주자와 후행주자의 가속속도가 잘 맞아야 한다. 경험이 많을수록 후행주자는 표시지점을 보는 횟수가 줄어들 것이며, 선행주자의 속도를 감안하여 그에 맞는 가속을 익힐 것이다.

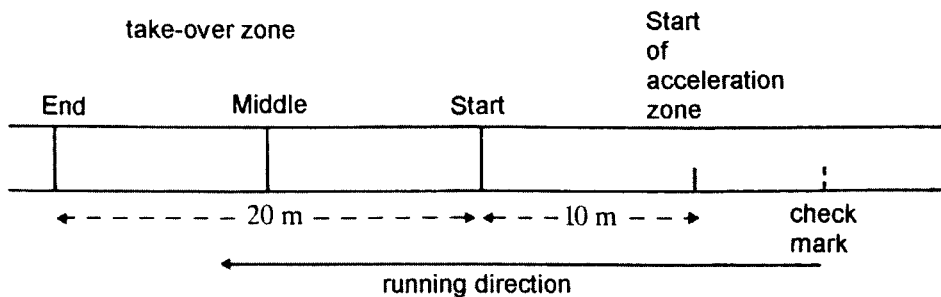


그림. 2: 가속과 테이크-오버 존(전달구간)

테이크-오버 존(전달구간)에 들어가면 후행주자는 선행주자가 가능한 높은 속도를 유지하기 위해 최선을 다하는 동안 가속도를 높여야 한다. 후행주자는 정면을 바라보고 선행주자와의 약속된 사인을 기준으로 손을 뒤로 뺀어준다(손가락은 모아져 있어야 하고, 엄지손가락은 뺀어있어야 한다)

선행주자는 성공적인 배턴 전달을 위해 후행주자의 손에 배턴을 쥐어주갈 책임이 있다. 이상적인 배턴 전달은 테이크-오버 존(전달구간)의 중간 또는 반으로 나누었을 때 두 번째 지점에서 이루어져야 하고 3보를 최대로 한다.

배턴을 전달할 때 달리는 동작과 손을 뒤로 뺀는 방법은 다양하다:

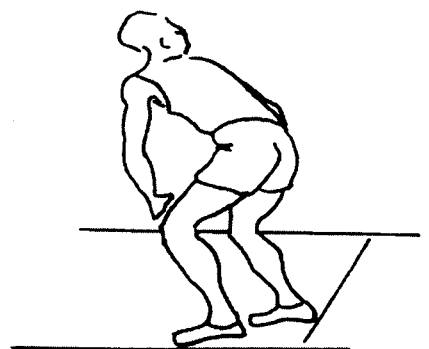


그림. 3

- 안쪽 전달(인사이드 패스)를 할 때 선행주자는 후행주자의 방향으로 안쪽 레인에서 달린다. 배턴은 오른손으로 건네고 왼손으로(안쪽) 받는다. 각 선수들은 1번 주자를 제외하고 배턴을 왼손에서 오른손으로 전달 후에 옮겨 줘야 한다.

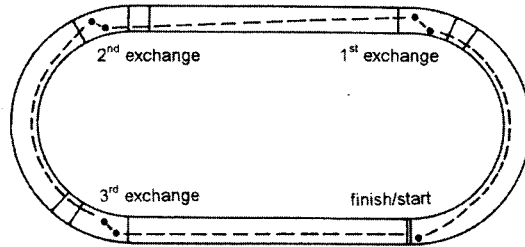


그림. 4: 인사이드 패스

- 바깥쪽 전달(아웃사이드 패스)에서 선행주자는 레인의 바깥쪽(오른쪽) 후행주자 방향으로 달린다. 배턴은 왼손으로 건네고 오른손으로 받는다.

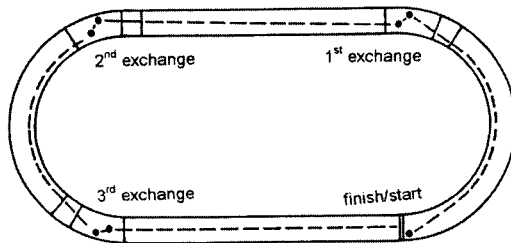


그림. 5: 아웃사이드 패스

- 믹스패스는 (mixed pass) 인사이드 패스와 아웃사이드 패스를 연결시킨 것이다. 첫 선수는 배턴을 오른손에 쥐고 레인의 안쪽으로 달려 첫 전달을 한다(안쪽 전달: 인사이드 체인지). 두 번째 선수는 왼손으로 받고 전달하기 전까지 계속 왼손으로 달린다. 그리고 세 번째 선수와 전달 할 때 손의 배턴을 바깥쪽으로 옮겨준다(바깥쪽 전달: 아웃사이드 체인지). 이 선수 또한 계속 배턴을 같은 손에 쥐고 뛰다가 네 번째 선수의 왼손에 건네준다(안쪽 전달: 인사이드 체인지)(참조 그림 6).

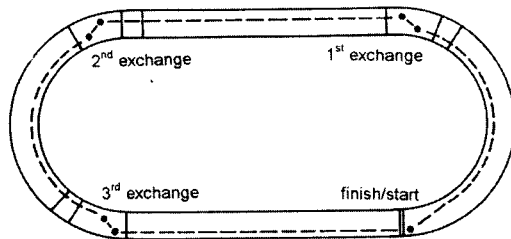


그림. 6: 믹스 패스

주의 : 코너를 달리는 선수는 배턴을 오른손에 가지고 있고 직선을 달리는 선수는 왼손에 가지고 뛰다.

전달할 때 건네주는 방식의 선택은 각 구간의 거리와 주자가 편한 손을 기준으로 한다. 각각의 장단점은 아래와 같다.:

### 인사이드 패스

장점 : 처음과 3번째 코스에서 선수가 안쪽 레인으로 돌 수 있다. (가장 짧은 거리)

단점 : 두 번째 코스가 가장 길어진다. 배턴이 어색한 왼손으로 옮겨진다.

### 아웃사이드 패스

장점 : 각 주자들은 배턴을 오른손으로 더 민첩하게 전달할 수 있다.

단점 : 곡선주자는 레인의 바깥쪽에서 상당한 거리를 뛰어야 한다.

### 믹스 체인지

장점 : 모든 구간에서 최단거리로 달릴 수 있다.

단점 : 처음과 세 번째 전달에서 인사이드 체인지를 해야 한다. (서투른 왼손으로 받아야한다.) 배턴이 다른 손으로 전달되지 않으면 배턴 잡는 손에 공간이 생기게 되는데 이것은 배턴을 쉽게 떨어뜨릴 수 있다.



사진 2: 믹스 패스로 연결 해주는 그립 방법

각각의 전달 방법과 장단점은 아래와 같다:

### 업 스위프(up sweep)

후행주자는 받는 손바닥을 아래로 하여 "V" 모양으로 엉덩이 높이 근처까지 올린다. 배턴은 밑에서 받는 손으로 이동하고 후행주자는 선행주자의 손이 가까이 왔을 때 배턴을 움켜질 수 있다.

장점 : 초보자가 배우기에 간단하다.

단점 : 배턴이 옮겨진 후에 위치 조정이 필요하며 이것은 후행주자의 가속을 방해하고 선행주자가 후행주자와 부딪힐 수도 있다.



사진 3: 업 스위프 패스로 연결 해주는 그립 방법

### 다운 스위프(down sweep)

후행주자는 엄지손가락을 몸 쪽으로 하고 손바닥을 위로하여 뒤로 뺀다. 배턴의 끝부분을 쥐고 있는 선행주자는 후행주자의 손으로 배턴의 끝 부분을 아래로 내려준다.

장점 : 주자들 간에 자유롭게 구간을 설정할 수 있으며, 배턴이 전달된 후에 별도의 조정이 필요 없다  
(이미 다음 패스 준비가 되어 있다.)

단점 : 후행주자의 손이 움직이기 때문에 건네주기가 어렵다.

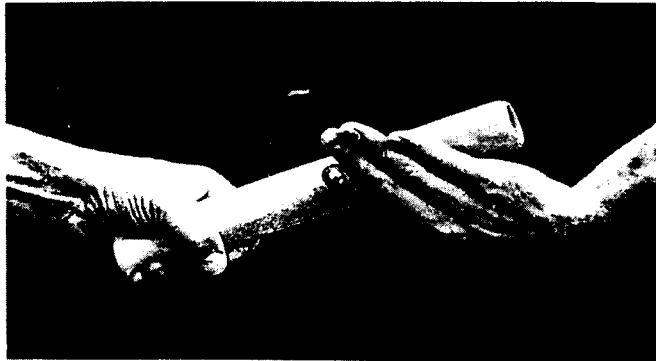


사진 4: 다운 스위프 패스로 연결해주는 그립 방법

### 푸쉬(Push)

요즘의 다운 스위프는 선행주자가 후행주자에게 위에서 아래로 배턴을 건네주는 대신 수평방향으로 밀어 주는 스타일로 바뀌었다.

장점 : 다운 스위프의 장점들과 같고 약간 더 빠르다.

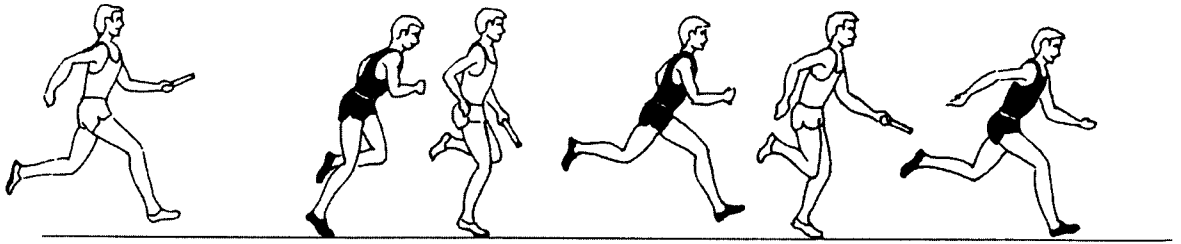
단점 : 다운 스위프의 단점과 같다.



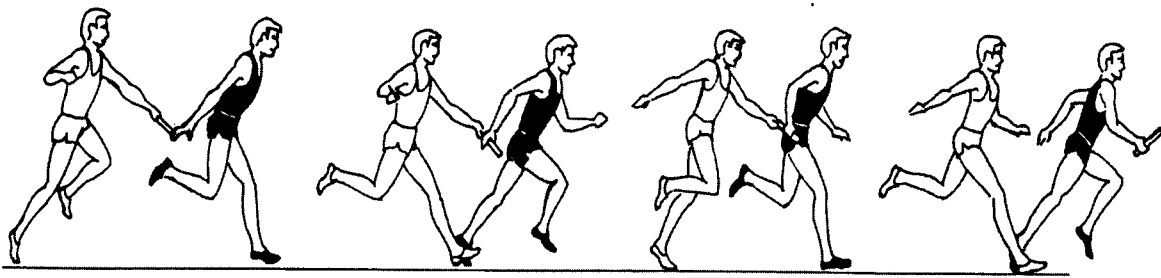
사진 5: 푸쉬(push)로 연결해주는 그립 방법



### 3. 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기의 단계별 구조










		목표와 기능	관찰 포인트와 특징
준비	선행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 질주 단계, 후행주자에 시선 집중</li> <li>• 표시된 지점을 향해 보폭 빈도를 증가</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대한 안쪽 레인으로 달리는 속도 유지</li> <li>• 정확하게 배턴을 줌</li> </ul>
	후행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 표시지점 확인</li> <li>• 출발 자세 준비</li> <li>• 정확한 타이밍에 출발을 위한 준비 시작</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 발의 위치를 넓게 하고 무릎을 많이 구부린 스타팅 자세</li> <li>• 선행주자와 시선접촉</li> <li>• 앞다리로 무게 이동</li> </ul>
접근	선행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 두 팔을 몸통 측면으로 뺀 후행주자를 향해 일직선으로 질주</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 전경 자세로 일직선 방향으로 질주</li> <li>• 배턴을 너무 빨리 건네주지 않는 팔 동작</li> </ul>
	후행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 레인 안쪽의 정해진 면을 따라 달리면서 정확한 타이밍에 최대로 가속하여 출발</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 정확한 시각적 반응과 빠른 보폭으로 달리기 시작</li> </ul>



		목표와 기능	관찰 포인트와 특징
<b>배턴패스</b>	선행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>가장 빠른 속도에서 아주 정확하게 배턴 전달</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>정확한 타이밍에 후행주자에게 신호</li> <li>손이 뒤로 나오자마자 배턴 연결, 배턴의 섬세한 전달</li> <li>성공적인 전달의 마지막 시점에서 즉각적으로 손에 쥔 배턴 놓음</li> </ul>
	후행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-3보 안에 배턴 전달이 끝남</li> <li>배턴 잡을 그림을 확실히 하고, 배턴 전달의 정확한 타이밍에 정신 집중</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>선행주자의 신호에 팔을 최대한 빨리 뻗음</li> <li>움켜쥐는 동작 하지 않음</li> <li>엄지손가락을 펴</li> <li>안정된 팔의 움직임</li> <li>배턴 전달 후 질주를 재개하고 필요하다면 배턴을 다른 손으로 이동</li> </ul>
<b>마무리</b>	선행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>레인을 벗어나지 않고 천천히 감속</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>레인 안에서 점진적 감속, 너무 일찍 레인을 떠나는 것은 다른 주자를 방해하고 실격패 될 소지가 될 수 있다.</li> </ul>
	후행주자	<ul style="list-style-type: none"> <li>배턴 전달이 완전히 끝난 후 질주 재개</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>배턴을 건네받은 후 다음 배턴 전달에 대한 생각을 시작. 네 번째 주자는 최종 동작에 대한 생각을 해야 함</li> </ul>

#### 4. 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기의 기술 분석표

단 계	관찰 포인트
<p><b>준비</b></p>	<p>선행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대 속도에서 질주</li> <li>• 레인 벗어나지 않음</li> <li>• 정확한 배턴 전달 준비</li> </ul> <p>후행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 표시 지점에 정확히 위치</li> <li>• 스탠딩 또는 크라우칭 스타트</li> <li>• 발바닥의 중심부분으로 서 있음</li> <li>• 선행주자와 표시지점에 대한 시야</li> <li>• 정확한 타이밍에 집중</li> <li>• 정확한 타이밍</li> <li>• 레인의 바깥쪽(직선 주자) 혹은 안쪽(곡선 주자)에서 준비</li> </ul>
<p><b>근접</b></p> <div style="display: flex; flex-direction: column; align-items: center; margin-top: 20px;">   </div>	<p>선행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 배턴 패스를 위한 준비 없음</li> <li>• 풀 속도로 질주</li> <li>• 보폭 빈도를 증가</li> <li>• 레인 벗어나지 않음</li> <li>• 정확한 배턴 패스 준비</li> </ul> <p>후행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 선행주자가 표시지점에 왔을 때 달리기 시작</li> <li>• 최대한 빨리 가속(도망치듯이)</li> <li>• 레인을 벗어나지 않음</li> <li>• 배턴 받기 위한 준비 없음</li> </ul>

단계	관찰 포인트
전달(passing)	<p>선행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대 속도 유지</li> <li>• 전달하는 거리(1.50 - 2.00m)에 다다르면 신호</li> <li>• 받는 손에 초점</li> <li>• 배턴을 받는 손이 뒤로 나올 때 배턴을 쥐고 있는 손을 앞으로 가져감</li> <li>• 정확한 기술로 배턴 전달(업 스윙/다운 스윙/ 푸쉬)</li> <li>• 배턴 전달이 완전히 끝날 때까지 레인을 벗어나지 않음</li> <li>• 모든 주자의 배턴 전달이 끝날 때까지 레인에서 대기</li> </ul>
	
	
	
	<p>후행주자</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 최대한 빠른 가속</li> <li>• 선행주자의 신호에 팔꿈치부터 뒤로 이끌어 배턴 받는 손을 뒤로 뺌</li> <li>• 받을 때까지 받는 손의 자세 유지</li> <li>• 엄지손가락을 벌려줌</li> <li>• 정확한 기술로 배턴 받음</li> </ul>
	

## 5. 전 략

릴레이 경기에서 전략적으로 접근해야 하는 부분은 달리는 주자의 순서를 정하는 일이다. 일반적으로 주자의 순서는 선수능력, 힘, 약점, 경험, 신체 능력, 기타 요소와 경기의 필수요소 등을 고려하여 결정한다.

### 5.1 4×400m

4×100m의 각 구간은 각기 다른 특징이 있다. 이 말은 이상적인 팀이란 네 명의 선수의 능력과 기여도를 잘 판단해야 한다는 것이다. 아래의 설명은 구간 마다 어떤 선수가 이상적인지를 설명 한다:

#### 첫 번째 구간

**설 명** : 스타트를 포함하고 있고 곡선을 뛰게 되며 전달구간을 포함하여 110m를 질주해야하는 구간

**이상적인 선수** : 뛰어난 집중력으로 좋은 출발을 할 수 있는 선수. 곡선을 잘 달리는 선수. 빠른 속도와 몸무게가 많이 나가지 않는 선수. 원심력을 최소화 할 수 있는 선수. 다리가 많이 길지 않은 선수. 배턴을 받는 기술은 요구되지 않는다.

#### 두 번째 구간

**설 명** : 직선 코스. 두 번의 배턴 전달을 하며 가속 구간에서 130m 정도를 달릴 수 있어야 함

**이상적인 선수**: 속도 지속능력이 뛰어나야 하며 200m 전문 선수가 선호된다. 배턴 패스 능력이 뛰어나야 하고 코너링 능력은 많이 필요하지 않다. 체중이 많이 나간다고 해서 불리한 조건이 되는 것은 아니며, 다리 움직임이 빠른 선수는 추천하지 않는다.

#### 세 번째 구간

**설 명** : 두 번째 구간처럼 두 번의 배턴 전달을 해야 하고 뛰는 길이는 130m 정도이다. 하지만 이 구간은 곡선을 뛰어야 한다. 배턴을 전달하는 다른 선수들과 아주 가까이 있으므로 이에 대한 압박이 있다. 가장 힘들고 책임이 많이 따르는 구간이다.

**이상적인 선수**: 첫 번째 두 번째 구간과 비슷하다: 곡선주가 좋고 속도 지속능력이 뛰어난 선수. 배턴 터치가 좋아야 하고 200m 특기자를 추천한다.

#### 네 번째 구간

**설 명** : 중요한 상황이므로 선수는 순간적인 흥분에 대해 대비해야 한다. 한 번의 배턴 전달이 있고 직선 코스이며, 120m 정도를 달린다.

**이상적인 선수**: 집중력, 승부욕, 그리고 긴장하지 않고 경기를 마무리 할 수 있는 해결사 본능을 가진 선수를 추천한다. 선행주자에 대해 인내심을 가지고 있어야 하며 성격이 급한 선수는 안 된다. 코너링 능력은 불필요하다.

다양한 속도에 따른 선수 선발은 선택사항이다. 가끔 가장 빠른 두 선수가 처음과 두 번째 구간에 위치

시키고 초반에 유리한 상태를 만들어 후반에 있을 배턴 터치에 대한 압박감을 덜어줄 때도 있다.

## 5.2 4×400m

곡선에서 출발하는 4×400m 릴레이에서 구간의 길이, 배턴 터치의 중요성은 4×100m 릴레이 보다 덜하다. 그러나, 이 구간들의 특징에 맞게 선수를 배치하는 것은 중요하다. 이 경우에 가장 중요한 전략적 고려 사항은 선수 개개인의 달리는 능력과 성격 등을 고려해야 한다는 것이다. 아래 사항들은 각 구간의 특징과 구간마다 어떤 선수를 배치해야하는지를 설명한다.

### 첫 번째 구간:

다른 3구간과는 달리 모든 선수들이 정해진 레인에 서있게 되고 배턴을 미리 정해놓은 구간에서 전달하게 된다. 구간을 뛰고 배턴을 전달할 때 다른 선수들과의 신체접촉과 다른 선수들을 미는 행위는 피해야 한다. 가능하다면 이 구간은 신체접촉을 좋아하지 않는 예민한 선수를 배치하는 것이 좋다. 안경을 착용한 선수는 그룹으로 달릴 때 어려움을 가지므로 종종 첫 번째 구간에 배치된다. 특히 비가 올 때 그렇다. 훌륭한 페이스 조절 능력은 처음 구간을 달리는 선수에게 많은 도움이 된다.

### 두 번째 구간:

보통 가장 강한 선수가 된다. 이 경우에 자신감이 강한 선수를 배치하는 것이 가장 좋다. 첫 번째 주자가 많이 뒤져 있을 가능성이 있기 때문에 그 거리를 만회 할 수 있는 선수를 배치한다.

### 세 번째 구간:

3번째 주자는 좋은 자세에서 배턴을 건네주는 것이 중요하다. 마지막 전달은 예상치 못한 신체접촉이 있을 수 있다. 그래서 3번째 주자는 신체적, 그리고 정신적으로 믿음직한 선수여야 한다.

### 네 번째 구간:

대부분 가장 승부욕이 강한 선수를 배치한다. 네 번째 선수는 페이스 조절능력이 뛰어나야 하고, 너무 빨리 출발하거나 틀린 타이밍에 움직이지 않아야한다.

## 6. 데이터와 사례

### 6.1 4×100m에 표시 지점 설정하기

표시 지점은 선행주자가 그곳을 지나갈 때 후행주자가 달리기 시작하는 일종의 신호이다. 표시지점과 가속구간의 시작 사이는 들어오는 선수의 마지막 속도와 후행주자의 가속능력을 고려하여 개인에게 알맞게 설정한다. 몇 가지 다양한 방법들로 표시지점을 정할 수 있다.

#### 방법 1

후행주자가 가속구간의 출발점에 선다. 들어오는 선수가 전달구간까지 끝까지 뛰어 들어와서 후행주

자에게 배턴을 건네고 후행주자는 건네받자마자 뛰기 시작한다. 관찰자는 들어오는 선수가 전달구간의 끝선을 지나갈 때의 두 선수의 거리를 결정한다. 이 거리는 앞 7-8m 정도에 표시지점을 정해야 한다는 것을 의미한다. 두 선수의 팔이 뻗어 있을 때의 길이까지 계산 해놓으면 보다 안전하다.

## 방법 2

시도와 오류를 통해 표시지점 설정. 표시지점은 여러 거리를 실험해봄으로써 결정된다. 실험 시작을 위한 대략의 기준은 다음과 같다:

- 6.80m-8.80m 남자
- 6.30m-6.80m 청소년 남자/여자
- 5.30m-6.30m 청소년 여자

## 방법 3

몇몇의 코치들은 후행주자가 선행주자의 속도를 눈으로 판가름하는 것이 중요하다고 느낀다. 이 방법은 들어오는 선수의 피로도, 부상, 바람의 상태에 따라 조절 할 수 있기 때문에 이점이 있다. 그렇기 때문에 표시지점이 꼭 필요하지 않다.

저자는 이 의견에 동의하지 않는다. 확실한 배턴 패스를 위한 표시지점의 설정과 가장 정확한 표시지점의 사용은 이상적인 배턴 터치를 위한 필수 항목이다. 선수의 피로와 준결승 등과 같은 경기 조건에 있어서 배턴 전달 표시지점은 좀 더 가깝게 표시 할 수 있다.

## 7. 릴레이를 위한 트레이닝

릴레이 트레이닝은 전달 기술과 테크닉 발달을 중점적으로 한다. 그러나 가속능력과 최고 속도의 발달은 반드시 단거리 달리기 트레이닝과 병행해야 한다. 4×100m에서 선행주자를 보지 않고 배턴을 주고받는 것은 1년 내내 연습해야 하며 시합 준비 기간에는 일주일에 2번 연습한다. 아래에 나와 있는 낮은 강도의 달리기 연습은 기술 발달을 위한 운동이고 최대하 또는 최대 속도 트레이닝은 가속 능력과 최대 속도 능력 발달을 위한 운동이다. 4×400에 사용되는 선행주자 보고 배턴 주고받기는 대개 시합 준비기간과 시합단계에서 연습한다. 단거리 선수와 컨디션의 평가, 운동 패턴 능력의 수준, 시기구분, 거시적 주기의 내용을 위한 프로파일에 대한 더 많은 정보는 The Sprint에서 확인 할 수 있다.

### 7.1 도 표

릴레이 선수들을 위한 도표는 보통 스프린터들의 것과 같다. 그러나 우수한 협응, 타이밍, 그리고 반응 속도는 특히 아래의 자극에 대해 더확실히 지속적이고 빠른 반응을 할수 있게 해준다.

시각 : 표시지점에 다다름 - 달리기 시작

청각 : 선행주자의 신호- 손을 뒤로 뻗는다.

촉각 : 배턴이 손에 들어오는 것을 느낌- 빠르게 배턴 잡기

## 7.2 평가와 컨트롤 방법

배턴 터치 기술을 평가 할 때 대개 배턴 터치 숙련도를 평가한다. 무엇이 배턴 전달을 돋보이게 하고, 때로는 완벽하게 혹은 실패하게 하는 요인이 되는가?

일반적으로 많이 쓰이는 4×100m에서의 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기(non-visual exchange)는 2보 또는 최고 3보 안에 전달을 하도록 되어있다. 더 좋은 기준은 배턴 전달 속도인데 전달 구간에서 그 시간을 측정할 수 있다. 이 정보는 아래에 나와 있는 것처럼 30m 릴레이를 통한 트레이닝에서 얻을 수 있다.

### 30m 릴레이 테스트

목 표 : 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기(non-visual exchange) 평가

평가 기준 : 최고의 가속과 최대한 안정성 있는 전달 구간에서 배턴을 주고받는 시간

거 리 : 아래 나와 있는 것처럼 30m

관찰 자세 : 측정된 거리의 중간에서 90도로 25m.

여기서 측정된 전체 거리가 시야에 다 들어오고 스톱워치도 사용할 수 있다.

진 행 : 시합 중 배턴 전달 속도가 관찰되고 시간이 측정된다. 측정된 중요 데이터는:

- 후행주자의 가속구간 동안 시간
- 후행주자의 전달구간 동안 시간
- 가속구간과 전달구간에서 후행주자의 전체 시간
- 선행주자의 전달구간 동안 시간
- 가속구간과 전달구간에서 선행주자의 전체 시간

예 모 : 이 테스트를 통한 시간의 결과는 코치에게 도움을 줄 수 있다. 시간 기록은 나이, 성별, 그리고 선수의 수준에 의해 달라질 수 있고, 아래의 표는 단지 지침으로써 제시되었다.

10m (가속구간)	20m (전달구간)	30m (가속구간과 전달구간)	평가
x.xx 초	x.xx 초	3.30초	적당
x.xx 초	x.xx 초	3.20초	보통
x.xx 초	x.xx 초	3.10초	만족
x.xx 초	x.xx 초	3.00초	우수
x.xx 초	x.xx 초	2.90초	최우수



### 7.3 트레이닝 주안점

#### 트레이닝 주안점 : 기술

릴레이에서 배턴 터치를 위한 기술 훈련의 목적은 최대 속도에서 배턴 터치의 역동적인 운동 패턴을 배우는 것이다. 선행주자 보지 않고 배턴 주고받기(non-visual exchange)의 기술 향상은 시합 또는 시합 준비기간에 조깅이나 빨리 걷기를 하며 느린 속도에서 전달 연습을 하면서 이루어 질 수 있다.

#### 릴레이 연습

- 앉거나 서서 배턴 패스하기
- 걸어가며 배턴 패스하기(파트너와 거리 둠 : 팔 뻗는 거리 정도)
- 조깅하며 배턴 패스하기(아래의 사진 참조)
- 최대한 속도에서 배턴 전달하기, 다른 선수끼리 같은 거리로
  - 직선으로 달리기
  - 곡선과 직선 달리기
  - 직선에서 곡선으로 진입하기
- 최대한 속도에서 배턴 패스하고, 선행주자가 가속한다.
- 최대한 속도에서 가속하고, 선행주자는 가속구간 안에서 배턴을 전달해야 한다.
- 최대한 속도에서 배턴 패스하고, 후행주자는 표시지점 없이 달려가기 시작한다. (오직 선행주자의 속도를 판단) 그리고 제한 구역 안에서 배턴을 받는다.
- 최대 속도에서 배턴 패스하기, 후행주자는 표시점 없이 출발 한다.(오직 선행주자의 속도를 판단)
- 최대 속도에서 다양한 목표를 가지고 배턴 패스하기: 안쪽/바깥쪽 레인, 저항 혹은 무저항, 장애요소 혹은 장애요소 없이
- 시합 구간보다 짧은 구간으로 완벽한 릴레이, 4×50m, 4×5m, 8×50m
- 시합 구간으로 완벽한 릴레이
- 9명의 선수가 각 구간을 50m로 설정하여 계속 연습(속도 지구력을 발달시킨다)

보통 한 쌍의 선수가 8에서 10번의 배턴 전달을 한다.

