

트레이닝計劃의 理論的 研究

趙 珪 顯

序 言

트레이닝이라 하면 體力의 트레이닝을 말한다. 體育·스포츠界에서는 體力트레이닝, 技術練習·意志力的 트레이닝 등을 總括한 뜻이다. 트레이닝 效果를 올리기 위해 日常生活을 合理化 시킨다. 體力트레이닝을 合理的으로 하기 위해서는 行動體力の 要素가 되는 筋力·持久性·敏捷性·힘·柔軟性 巧緻性 등과 意志力的 트레이닝 法에 대해 基礎的인 理解를 깊이하는 것이 必要하다.

트레이닝 效果를 充分히 올리려면 트레이닝 場所로서 自然環境·施設·人間關係 등을 具備시키는 것과 트레이닝 할 수 있는 場所의 最大限 利用 研究하는 것이 必要한 것이다. 體力·技術·意志力 등은 計劃的인 트레이닝을 行함으로써 充分히 높일 수 있고, 따라서 合理的인 트레이닝計劃을 세우는데 있어 理解를 깊이 해야 할 것이다.

Training 計劃

1. Traing計劃을 세우는데 있어 注意해야 할 點

Traing計劃을 세울 때 配慮해야 할 것은 專門으로 하는 Sports의 特性, 各 競技者의 條件 Training環境, Training期間 등으로 나누어 생각할 수 있다.

(1) 專門으로 하는 Sports의 特性

① 各 競技者가 專門으로 하는 Sports에 좋은 成績을 올리는데 要求되는 體力特性은 어떤 것이라는 것을 잘 理解하고 體力 Training手段을 體力의 要素에 着眼하여 體系的으로 整頓해 둔다. 이 作業은 體力을 計劃的으로 效果를 올리는데 가장 重要的 것이다. 徹底히 行하는 것이 要望된다.

② 各 競技者가 專門으로 하는 스포츠가 要求되는 技術을 잘 理解하고 各 競技者가 目標로 하는 技術을 올바르게 取하고 그 練習 手段을 體系的으로 整理해 둔다. 이 作業을 徹底히 行한다면 좋은 技術이 確實히 몸에 熟練될 것이다.

③ 여러 困難을 克服해서 웃는 힘을 最大限으로 發揮하기 위한 手段을 공부해 둔다.

④ 準備運動과 整理運動·主運動사이에 休息이 될 수 있는 手段을 생각해 둔다.

스포츠 트레이닝에 있어 練習手段⁽¹⁾

1. 主로 體力을 目標로 하는 것	(1) 全習法에 의한 것 (2) 分習法에 의한 것 (3) 補強運動 (4) 專門外의 스포츠에 의한 것
2. 主로 技術을 目標로 하는 것	(1) 全習法에 의한 것 (2) 分習法에 의한 것 (3) 補助運動
3. 主로 精神을 目標로 하는 것	
4. 主로 트레이닝 效果를 올리기 위한 條件을 만들기 위한 것	(1) 準備運動 (2) 整理運動 (3) 積極的 休息에 의한 運動

(2) 各 競技의 條件

① 各 競技者의 發育段階・鍛練度 等を 알고 各 競技者에 맞는 強度와 量에 의한 트레이닝 計劃을 세운다.

② 各 競技者의 體力特徵・技術의 長點・短點을 알고 獨自의 手段을 공부하고 獨自의 計劃을 세운다.

③ 各 競技者의 몸 形便에 따라 計劃을 세운다.

(3) 트레이닝 環境

① 팀이든 個人이든 利用할 수 있는 體育, 스포츠施設과 用具, 自然環境과 建造物 等を 생각해서 計劃을 세운다.

② 코치의 指導, 他와의 協力을 考慮해서 計劃을 세운다.

③ 팀과 個人의 生活時間, 트레이닝에 効果的인 施設用具를 利用할 수 있는 時間을 생각해서 計劃을 세운다.

(4) 트레이닝 計劃의 重點

① 各 年度의 트레이닝 計劃은 長期計劃中의 位置에서 그 年度의 目標를 明白히 한다.

② 各 年度에는 그 해의 重要한 部分에 最高의 拍子로 目標達成에 年間을 몇 期間으로 나누어 計劃을 세운다.

③ 各 月과 週의 트레이닝에 있어 重點은 年間의 各 期間의 重點에서 導出되어야 한다.

④ 하루의 트레이닝에 있어 重點은 週全體의 計劃中에서 獨自의 役割을 하고 週全體로서 結末을 짓는다.

2. 트레이닝計劃의 體系⁽²⁾

(1) 猪飼道夫現代社トレーニング科學大修館書店 43 p.206.

(2) 昭和西田泰介トレーニング施設とその運營第法規 昭和 45 p.207.

트레이닝計劃을 合理的으로 세울려면 먼저 트레이닝計劃을 어떠한 種類로 나누어야 하는가 또 트레이닝計劃을 세울 때 配慮해야 할 基礎的 事項에 어떠한 것이 있나 생각해야 할 것이다.

(1) 트레이닝計劃의 分類

트레이닝計劃의 種類는 주로 計劃期間의 길이를 根源으로 해서 分類한다.

- ① 發育段階에 應한 起長期의 트레이닝計劃
- ② 發育段階別의 트레이닝計劃
- ③ 年間트레이닝計劃
- ④ 年間に 있어 各 期間의 트레이닝計劃
- ⑤ 月트레이닝計劃
- ⑥ 週트레이닝計劃
- ⑦ 하루의 트레이닝計劃

트레이닝計劃은 以外 季節的인 것이 있고, 平常 트레이닝計劃과 合宿時의 트레이닝計劃으로 나눌 수 있다.

(2) 트레이닝 對案의 組立方法

트레이닝 對案을 세울 때 다음과 같은 觀點이 必要하다.

- ① 트레이닝의 目標
- ② 트레이닝의 目標에 의한 트레이닝 手段
- ③ 트레이닝의 強度와 量
- ④ 트레이닝의 周期(一週間을 周期로 할 때, 긴 期間을 周期로 할 때가 있다.)
- ⑤ 트레이닝의 段階

3. 個人差에 따르는 트레이닝計劃

(1) 個人差

競技者의 個人的 條件은 無數하다. 따라서 트레이닝計劃은 百人百樣인 것이 要望된다. 個人的 條件을 規定짓는 것 中에는 發育段階差, 性差 등이 重要하지만 競技者를 크게 分類하기 때문에 個人差를 두지 않는 것이 普通이다. 個人差를 形成하는 要因으로서 體力의 特徵, 技術의 長點, 短點, 性格, 興味, 몸의 形便, 鍛練度, 技術의 長點, 短點 등일 것이다.

(2) 個人差에 맞는 트레이닝計劃

個人差에 맞는 合理的 트레이닝計劃을 세울 때 특히 다음과 같은 點이 必要하다.

- ① 各 競技者의 體力特徵과 形成過程을 알고 計劃을 세울 것.
- ② 各 競技者의 技術・特徵과 形成過程을 알고 計劃을 세울 것.
- ③ 各 競技者의 鍛練度を 생각해서 計劃을 세울 것.

個人差에 맞는 트레이닝計劃을 세울 때, 各 競技者의 性格, 生活條件, 트레이닝環境 등

을 생각하는 것도 重要하다.

4. 스포츠 種目別 트레이닝計劃

스포츠는, 트레이닝計劃의 立案方法이 다르다는데 着案한다면, 個人스포츠, 對人스포츠, 團體스포츠, 세 가지로 나눌 수 있다. 그 외에 좋은 成績을 올리는데 技術이 더 重要하다고 볼 수 있는 스포츠와 體力이 더 重要하다고 볼 수 있는 스포츠로 나누어 생각하는 것이 必要하다.

- (1) 效果的으로 트레이닝 할 수 있는 人數.
- (2) 效果的으로 트레이닝 할 수 있는 練習相對
- (3) 技術發展을 생각하는 體力트레이닝
- (4) 各 스포츠에 맞는 獨自의 技術트레이닝
- (5) 個人差에 맞는 體力트레이닝

5. 中學·高校·大學·實業團의 各段階에 있어 長期트레이닝 計劃

中學·高校·大學의 各段階에서는 그 段階에 알맞는 트레이닝이 要望된다. 各段階의 競技會에서 좋은 成果를 거둘려면 各段階의 數年間の 큰 準備年度, 成事年度, 完成年度 등으로 나누어 計劃으로 트레이닝해 가는 것이 必要하고 中學과 高校段階에서는 三年間을 나눠 一年은 準備, 一年은 成事期間, 一年은 完成, 세年度로 나누는 것이 適當하고 大學段階에서는 처음 二年間을 準備와 成事年度로 하고 後半 二年間을 完成年度로 하는 것이 좋을 것이다.

(1) 準備年度の 트레이닝計劃

體力을 全面的으로 充實하게 하고 基礎的 技術을 確實하게 定着시키는 것을 目標로 計劃을 세운다. 中學段階에 있어 準備年度에는 全面的 體力養成에 重點을 두고 專門스포츠뿐만 아니라 廣範圍 活動과 補強運動 등을 計劃한 必要가 있다. 高校·大學·實業팀 段階에 있어 準備年度에는 充分한 트레이닝을 쌓아 왔다 하더라도 全面的 體力養成을 重視하고 將來를 爲한 基礎를 養成해야 할 것이다. 그 重視의 程度는 高校·大學·實業팀으로 줄어 나가야 한다.

(2) 成事年度の 트레이닝計劃

全面的 體力을 重視하고 基礎的 技術에 重點을 두는 準備年度에는 原則으로 큰 活躍을 期待할 수는 없다. 將來 큰 活躍을 위해 긴 計劃의 準備가 必要한 까닭이다.

(3) 完成年度の 트레이닝計劃

이 年度는 各段階에 있어 長期計劃에 따라 開花時期라 할 수 있다. 이 年度는 專門的 體力育성이 重視되지만 中學段階에서는 將來具備 될 全面的 體力育성을 徹底히 配慮해 나가야 할 것이다. 技術트레이닝에 있어 連續的 段階와 究極段階의 技術을 連結시키는 것과 같은 基礎的인 것을 取해 나가는 것이 將來의 큰 活躍을 위해 重要한 포인트가 될 것이다.

6. 가장 중요한試合에 좋은成績을 올릴 수 있는 트레이닝計劃

(1) 年間 트레이닝을 나누는 방법

各年度の 가장 중요한試合에 좋은成績을 올릴려면, 前年度 試合季節이 끝나면 次年度の 試合日을 目標로 計劃的 트레이닝을 始作하지 않으면 안된다. 各年度の 가장 중요한試合이 行하여질 때까지, 크게 3 또는 4期間으로 나눈다. 前年度の 試合에 따라 일어난 緊張을 푸는 期間(過渡期間 또는 移行期間), 體力과 技術의 基礎를 育成하는 期間(準備期間 또는 鍛練期間), 專門의 體力을 重視하고 技術을 綜合하는 期間, 專門의 體力을 重視하고 技術을 安定化시켜 試合에 臨하는 期間(試合期間)으로 나눈다.

年間 트레이닝 計劃

1. 트레이닝 期間을 取하는 法
2. 好調되도록 하는 法
3. 體力트레이닝에 있어 重點을 두는 法
4. 技術트레이닝에 있어 重點을 두는 法
5. 트레이닝의 強度量

(2) 各 期間에 있어 트레이닝 計劃을 세우는 方法

種目差, 發育段階差, 性差, 個人差等を 考慮해서 具體化시킨다.

年間 트레이닝 計劃을 세우는 法⁽³⁾

트레이닝 期間	트레이닝의 重要的 原則
1. 過渡期期間 (10~11月)	(1) 試合期間中과는 다른 活動을 練習手段으로 한다. (2) 練習場과 練習雰圍氣를 즐겁게 한다. (3) 全面的 體力育成을 重視한다. (4) 練習의 強度를 낮춘다.
2. 準備期期間 (12~2月)	體力과 技術의 基礎를 育成하는 트레이닝 (1) 全面的 體力育成을 重視한다. (2) 專門的 體力을 높인다. (3) 좋은 技術保持와 技術의 缺點을 바로 잡는다. (4) 트레이닝의 強度를 比較的 약하게 하고 量을 많이한다. (5) 트레이닝과 技術에 對한 知識, 理觀를 깊이한다.
3. 成事期期間 (3~4月)	專門的 體力을 높이고 技術을 完成시키는 트레이닝 (1) 專門的 體力育成을 重視하면서 높은 全面的 體力의 保持增進에 努力한다. (2) 技術을 練磨한다. (3) 트레이닝의 強度를 段階的으로 높이고 量을 減少시키지 않는다. (4) 試合에 最高能力發揮 (5) 充分히 힘을 발휘할 수 있는 技術과 態度를 기른다. (6) 傷害豫防에 注意한다.

(3) 佐藤友久, スポーツの基礎的トレーニング, 大修館書店, 昭和 42, p.218.

4. 試合期間 (5~6)	試合時 發揮能力을 높이는 트레이닝	
	(1)	높인 全面的 體力을 떨어트리지 말고 專門的 體力을 向上시킨다.
	(2)	試技中에 技術練磨
	(3)	트레이닝의 強度를 段階的으로 높이고 量을 段階的으로 줄인다.
	(4)	重要的 試合에 몸과 能力이 好調되도록 努力한다.
	(5)	試合中 困難條件을 적극적으로 克服한다.
	(6)	傷害豫防에 注意한다.

年間に 있어 技術트레이닝의 目標

1. 準備段階	基礎技術의 定着
2. 成事	全體로서의 整理
3. 試合	技術의 安定性과 集中力向上

7. 季節中の 트레이닝計劃

季節中이라고 하면 公式試合이 開時되는 期間을 가르키는 것이다. 大部分의 스포츠에 있어서 公式試合은 어떠한 期間에 合해 行하게 된다. 季節中 要望되는 트레이닝 計劃은 다음과 같다.

(1) 季節中の 트레이닝의 目標

몇 重要的 試合에 좋은 成績을 올리도록 하는 것이다. 重要하지 않은 試合까지 充分한 準備를 갖추어야 한다면, 體力과 技術을 높일 수 없다. 專門的 體力育成을 重視한다는 것은, 各 스포츠에 要求되는 集中力을 높이도록 하는 것이다. 一流選手의 境遇, 이 期間中에 全面的 體力의 水準도 保持되도록 한다. 中學과 高校低學年에서는 이 期間에도 體力을 全面的으로 增進시키는 것이 必要한다. 全體로서의 技術을 安定시키는 것이다. 試合에서 豫想되는 困難한 條件을 積極的으로 克服할 수 있는 特別한 技術과 態度를 養成하는 것이다. 試合에서 確實히 좋은 成績을 올리려면 技術의 安定은 물론 特別한 努力이 必要하다.

(2) 季節中 目標에 의한 트레이닝計劃

- ① 트레이닝의 強度를 높이고 量을 比較的 적게 한다.
- ② 技術을 安定시키기 위해 試合에서 豫想外의 힘을 내는 可能性을 만들기 위해 技術과 着眼點에 대해서도 練習한다.
- ③ 集中力을 높이는 手段을 공부한다.
- ④ 試合에서 豫想되는 困難한 條件을 알고 그것들을 積極的으로 克服하는 技術과 態度를 높일 수 있는 트레이닝 手階을 取해간다.
- ⑤ 一週間の 트레이닝과 生活拍子를 重要的 試合이 行하여지는 週가되도록 整理한다.

8. 月과 週의 트레이닝 計劃⁽⁴⁾

(4) 川村英男, 體育の原理, 逍遙書院, 昭和 32, p.46.

트레이닝 計劃을 月單位 週別로 써운다.

(1) 月과 週의 트레이닝 計劃

月과 週 單位로 트레이닝 計劃을 세우려면 「人間의 生活이 月과 週 單位로 行하여지고, 트레이닝 亦是 그 一還으로 行하여지는 것도 自然일 것이다. 季節中에 試合이 週末에 行하여진다는 事實에서 週單位로 트레이닝計劃을 세우는 것이 要望된다.

(2) 週 트레이닝計劃

- ① 週 트레이닝 目標를 長期計劃中에 포함시킨다.
- ② 週 트레이닝 目標를 達成시키는데 效果的인 트레이닝 手段을 體系的으로 整理해 둔다
- ③ 一週間中에 目標하는 體力이 效果的으로 높아지고, 目標로 하는 技術이 效果的으로 向上되도록 트레이닝 手段을 세운다.
- ④ 週 全體로서의 疲勞를 고려하여 計劃을 세운다.

9. 重要的 試合前의 트레이닝⁽⁵⁾

(1) 重要的 試合前의 트레이닝法

- ① 重要的 試合을 向해 强하고 量도 많은 트레이닝을 해둔다.
- ② 疲勞를 回復시켜둔다.
- ③ 힘을 最大限으로 發揮시킬 수 있는 集中力을 높여둔다.
- ④ 實力이 確實히 發揮할 수 있게 全體的으로 技術을 安定시킨다.
- ⑤ 여러가지 困難을 克服할 수 있는 能力을 갖춘다.

트레이닝 以外 生活條件을 整理하는 것도 트레이닝 못지 않게 重要的 것이다.

(2) 重要的 試合前의 트레이닝 計劃 立案

- ① 重要的 試合을 앞두고, 三週前에는 약간 강하고 量도 많은 트레이닝을 하고 다음 週에 疲勞가 남지않도록 해야 한다.
- ② 二週前부터 트레이닝 量을 줄이고 強度는 낮추지 말뿐 아니라 때로는 높인다.
- ③ 試合을 行하는 週에는 트레이닝 量을 다시 줄이고 強度는 낮추지 말고 때로 强하게 한다.
- ④ 技術의 確實性을 增進시킬 수 있는 手段을 中心으로 技術트레이닝을 行한다.
- ⑤ 試合을 行하는 週에는 試合前 休息을 適當히 定하고 疲勞를 完全 回復시킨다.
- ⑥ 重要的 試合前 三週 以上부터 重要試合 豫定日時에 試合條件 等を 생각해서 練習; 試合或은 特別 트레이닝을 行하는 것을 권한다.

10. 아침 트레이닝은 좋은 效果를 올릴 수 있다⁽⁶⁾

英國의 바니스다 選手가 짧은 時間 작은 量의 트레이닝으로 2.5리를 4분에 뛰었다. 하루

(5) 和大谷武, 一體育序說, 不味堂書店, 昭和 31, p.164.

(6) 石田俊丸, 스포츠의 基礎的 트레이닝, 大修館書店, 昭和 44, p.29

2회의 트레이닝을 했다고 한다. 持久力트레이닝에서는 같은 트레이닝 내용을 아침과 午後 2회로 나누어 行하는 것이 午後에 몰아 行하는 것보다 效果가 크다.

- ① 아침 食事前 트레이닝은 體力과 技術을 效果的으로 높이고 食欲을 增進시킨다.
- ② 아침 트레이닝은 運動家로서 規律바른 生活를 確立하고 優秀한 競技者가 될 수 있는 意志를 確立시킨다.
- ③ 勉學과 일과트레이닝을 兩立시켜도 좋을 것이다.

11. 就寢前의 트레이닝

就寢前 트레이닝에는 두가지 境遇를 생각할 수 있다. 그 하나는 練習場과 멤버가 形便이 되면 夕食後에 트레이닝하는 境遇가 있다. 또 한가지는, 就寢前多少의 時間을 利用해서 室內 또는 庭園 등에서 補助運動과 補強運動 등에 의해 손쉽게 트레이닝 하는 경우가 있다.

(1) 就寢前의 가벼운 트레이닝 效果

就寢前 얼마 안되는 時間에 뚜렷한 目標을 쉰우고 行하는 트레이닝은 다음과 같은 效果가 있다.

- ① 밤공부·그 외 여러가지 잡념을 제거한다.
- ② 그날 일어난 여러가지 일을 잊어 버리고 熟眠할 수 있다.
- ③ 目標에 應할 수 있는 體力과 技術을 保護할 수 있다.

(2) 就寢前트레이닝을 하는 方法

就寢前의 트레이닝은 輕한 補助運動과 補強運動으로서 筋力養成, 敏捷性, 柔軟性, 筋持久性等을 育成한다.

結 論

옛부터 健康은 人間 幸福의 가장 큰 要素라하였다. 오늘날과 같이 物心 兩面의 社會的 環境에서 不健康한 狀態라고 하면 健康이 社會的으로나 個人的으로나 더욱 重要한 問題가 될 것이다. 不健康한 狀態를 除去하고 國民健康을 積極的으로 維持增進을 爲한 合理的인 트레이닝計 劃을 세워 目標達成에 努力한다면 效果的인 成果를 거둔 것이다.

參 考 文 獻

- 1) 猪飼道夫外 8名, 現代トレーニングの科學, 大修館書店, 昭和 43.
- 2) 猪飼道夫外 3名, 學校體育と現代トレーニング, 大修館書店, 昭和 43.
- 3) 猪飼道夫外 4名, 種目別現代トレーニング, 大修館書店, 昭和 49.
- 4) 石河利寬外 1名, 中學校での體力づくり, 講談社 昭和, 45.
- 5) 西田泰介, トレーニング設置とその運營, 第一法規出版株式會社, 昭和 45.
- 6) 佐藤友久外 3名, スポーツの基礎的トレーニング, 大修館書店, 昭和 42.
- 7) 川村英男, 體育の原理, 逍遙書院, 昭和 32.
- 8) 大谷武一, 體育序說, 不味堂書店, 昭和 31.

(師範大學 體育教育科)