Jamaica Track & Field
자메이카 트랙 & 필드

강 사 :
오킬리 스튜와트
(Okeile Stewart)

Introduction
강의소개

오늘 강의는 단거리 선수들을 개발하는 저의 실질적인 접근법을 바탕으로 할 것입니다. 이는 제가 오늘날의 가장 성공적인 단거리 코치인 스티븐 프란시스, 글렌 밀스, 핏츠 콜맨 등의 코치들과 함께 일하며 배운 지식을 기반으로 할 것입니다.

** 본 자료에서 트레이닝과 훈련은 동의어임을 주지하시기 바랍니다.*

Okeile Stewart
자 기 소 개

- IAAF 공인 육상 코치
- 공인 스포츠 마사지치료사 1급, 2급, 3급
- 마케팅 및 국제 비즈니스 학사
- 공인 비즈니스 트레이너 (CEFE - Certified Business Trainer)
- 전문 육상 코칭 기술 및 원리에 대한 12년 이상의 경력

Coaching Experience
지도 경력

- 2000 – 2011 : 스티븐 프란시스(아사파 파월 & 셸리 앤 프레이저의 코치)와 함께 지도함
- 2007 - 2009 : 글렌 밀스(우사 인 볼트 & 요한 블레이크의 코치)와 함께 지도함
- 핏츠 콜맨(런던올림픽 100mH 동메달리스트 한셀 파치먼트의 코치)의 멘토링을 받음
- 2007-2010 : 유로피언 서킷 동안 다양한 전문 선수 및 코치들(존 스미스, 브룩스 존슨, 모리스 윌튼)에게 강의를 함
- 2007 – 현 재 : 자메이카 스웹트(SWEPT) 육상 클럽 운영

성과 및 업적

2009 자메이카 PANAM 주니어 100m 은메달리스트

2009 PANAM 주니어 대표

업 적 Milestones
개인최고기록(PB) 및 시즌기록(SB)
100m – 10.14초
200m – 20.78초

2008
100m - 11.10 초
200m - 22.71 초

2009
100m – 10.59 초
200m – 21.66 초
400m – 52.30 초

2010
100m – 10.39 초
200m – 21.03 초
400m – 49.24 초

2011
100m – 10.22 초
200m – 20.79 초
400m – 48.20 초

2012
100m – 10.14 초
200m – 20.78 초
400m – 47.76 초

오늘 세미나에서 여러분이

기대하는 바가 무엇입니까?

오늘의 생각

Proper **P**reparation **P**revents **P**oor **P**erformance (5 P's)

의역 :
적절한 준비는 저조한
수행력(경기력)을 예방한다.

Track & Field in Jamaica
자메이카의 트랙 & 필드

자메이카의 가혹한 경제 상황에서 많은 사람들은 대안적인 직업으로 육상에 노력을 기울여 왔습니다. 자메이카가 직면한 경제적 과제는 다음과 같은 요인에서 발생합니다 :

- 제한된 일자리
- 범죄 및 폭력
- 불충분한 자원

Inadequate Resources
불충분한 자원

- 자본
- 트레이닝 장비
- 불충분한 시설
- 불충분한 지원 스텝 (의사, 마사지 치료사, 물리치료사 등 –이는 대부분의 경우 전문가가 되기 위한 전문적인 지식/교육을 접하는데 많은 비용이 들기 때문입니다)

Factors influencing Jamaica Success
자메이카 성공에 영향을 미치는 요인

자메이카 육상의 풍부한 유산은 국가 자체의 문화에서 기인합니다.

육상 트랙 및 필드 종목은 학교 시스템의 모든 연령대에 걸쳐 적용되어 있습니다.

3차(Tertiary)- 대학선수권대회, 클럽선수권대회, 전국선수권대회

2차(Secondary)- 국제경기대회(스포츠 데이), 남자 & 여자 선수권대회

1차(Primary)- 국제경기대회(스포츠 데이), 초등학교 및 사립 초등학교 선수권대회

Training Method (1)
훈련방법 (1)

- 자메이카에서 활용하는 훈련 방법은 다른 국가들과 비슷하나 몇 가지 차이점을 발견할 수 있습니다. 각 국가나 훈련 그룹은 원하는 결과를 달성하기 위해 제한된 자원을 활용합니다.

- 훈련(트레이닝)사이클은 여러 단계로 분리(세분화)되며 각 단계에 따라 훈련 세션이 결정됩니다.

Training Method (2)
훈련방법 (2)

이에는 다음이 포함됩니다 :

- *비경기 시즌에는 대부분의 트레이닝을 잔디에서 실시* – 이는 훈련량과 반복량에 따른 근육의 상해를 최소화 시킵니다.
- *저항운동의 활용* – 언덕 달리기, 플라이오메트릭 운동, 모래에서 달리기, 스텝(계단 등) 운동
- 웨이트 트레이닝
- 오버디스턴스(초과거리) 달리기 및 높은 반복량

Important to Note
중요사항

- 트레이닝 프로그램은 경기기를 중심으로 여러 사이클로 분할되며 각 주기(사이클)에서 달성되어야 하는 목표가 설정됩니다. 예를 들면 :
  - 전국선수권대회 기간인 6월 6일 – 11일 까지 11.2초 – 11.3초의 기록을 목표로 하는 것
- 트레이닝 사이클의 각 단계에서 활용할 수 있는 자원을 평가합니다.

Training Programs
트레이닝 프로그램

- 트레이닝 프로그램은 선수의 유형과 필요에 따라 다양한 단계 및 영역으로 설계됩니다.

- 이러한 영역에는 다음이 해당됩니다:
  - 트랙 훈련
  - 웨이트 훈련
  - 플라이오메트릭 훈련
  - 코어 훈련

Training Design
트레이닝 설계

- **장거리에서 단거리로 설계 –** 시즌 초기에 선수는 장거리 훈련을 위주로 하며 시즌이 진전하며 단거리 위주 훈련으로 발전합니다.

- **단거리에서 장거리로 설계 –** 시즌 초기에는 높은 훈련량의 단거리 훈련을 위주로 하며 시즌이 진전할수록 훈련량을 줄이면서 장거리 위주 훈련으로 발전합니다.

General Periodization Plan
일반적인 훈련 주기화

- 10월 – 1월 : 기본(배경) 훈련 – 비경기 단계
- 1월 – 3월 중순 : 경기 전 단계
- 3월 중순 – 6월 : 경기 단계 (경기기)
- 6월 – 9월 초 : 경기기의 연장
- 7월 – 9월 : 평가 및 훈련계획
- 8월 – 9월 : 회복

Training Design Cont'd
트레이닝 설계 (이어서..)

- 세부적인 주기화 훈련 개발
- 소주기 훈련의 활용
  - 3주 단위 사이클 및 4주차는 회복 및 테스트 주로 활용
- 시즌 전반적으로 트레이닝은 하루에 2번 행하는 것으로 설정

Background/Off season
기본훈련 / 비경기기

- 체력 및 스테미나 개발을 위해 많은 양의 훈련을 합니다.
- 많은 양의 크로스 트레이닝 활용합니다.
- 크로스 트레이닝에는 수영, 크로스컨트리, 농구 훈련, 축구 훈련, 모래사장 달리기 등이 포함됩니다.
- 크로스 트레이닝의 목적은 선수의 코어를 개발하여 향후 경기종목에 해당하는 특정 훈련을 감당할 수 있도록 하는 것이며 이는 전체적인 목표 달성에 기여하기 위함입니다.

Training Focus (1)
트레이닝 중점 (1)

- 전체적인 근골격계 개발에 중점을 둔 근력 개발 훈련
  - 웨이트 트레이닝 (1주에 3-4회 / 전형적인 훈련주)
  - 코어 운동 (1주에 2-3회 / 소근육군 개발을 목표로)
  - 플라리오메트릭 훈련 (낮은 템포 / 낮은 충격의 훈련을 활용하여 신경계를 개발)

Training Focus (2)
트레이닝 중점 (2)

- 지구력 개발
- 기술 개발 (반복훈련은 근기억력 – Muscle Memory를 개발함)
- 웨이트 훈련 동안 많은 양의 일반적 리프트 운동을 하며

  훈련량은 70-75%(1RM)으로 설정
- 저항/가속 훈련 (슬레드 끌기 및 언덕 달리기)
- 웨이트 장과 트랙에서 서킷 트레이닝을 활용
- 기술 개발 (75% 이상의 가속 훈련 상황에서 기술 개발)

Important to Note
중요사항

- 근력은 시간을 들여 점진적으로 개발하는 것이기 때문에 지속적인 노력이 필요함
- 근력이 강할 수록 더 강한 훈련을 할 수 있으며 이에 따라 더 빨리 달릴 수 있게 된다는 점
- 기술 교정/적응은 선수의 개발 단계(기본 훈련)에서 행해져야 함
- 스피드는 숙달해야 하는 기술이며 이는 트레이닝 사이클의 모든 단계에서 적용되어야 함
- 스피드 지구력 및 기본 스피드 훈련 역시 병행되어야 함

Specific Training
특정훈련

- 쌍으로 짝지어진 특정 훈련은 트레이닝 사이클 전반에 걸쳐서 일정하게 행해져야 합니다. 예를 들면, 더 무거운 중량의 웨이트, 더 복잡한 플라이오메트릭, 더 복잡한 트레이닝
- 특정훈련 단계에서부터 올림픽 리프트를 활용합니다 (예 : 데드리프트, 스내치, 스쿼트)
- 스프린트를 돕는 중요한 근육군으로 대퇴사두근, 둔근, 종아리근, 어깨 & 햄스트링근이 있습니다.
- 이 단계에는 파워 개발에 중점을 둡니다. 근육이 더 많은 힘을 발휘할 수록 신체는 더 빨리 움직일 수 있습니다.

Sprint Technique
스프린트 기술

- 완벽한 협응 및 타이밍
- 적절한 신체 자세를 확립 (보폭 및 보빈도를 유지하고 접지시간은 최소화하고 최대속도를 달성하도록 돕습니다)
- 원하는 기술의 수행이 일어나도록 반복 훈련을 통해 근기억력을 향상시킵니다.

Pre Competition
경기 전 단계

- 잔디와 몬도(Mondo)에서 훈련
- 스파이크 착용 훈련
- 준비 단계 보다는 더 빠른 페이스에서 중간 정도의 훈련량으로 실시 (양보다는 질의 훈련)
- 선수들이 초과거리 종목에서 경쟁하도록 하고 많은 양의 릴레이를 뛰도록 합니다.
- 웨이트 및 플라이오메트릭 훈련을 경기 전 단계의 훈련 주기에 맞도록 전환
- 세트 간 회복 시간을 증가시킵니다.

Competition Season
경기기 (시즌)

- 훈련의 양보다 질에 훨씬 높은 비중을 둡니다.
- 휴식 시간을 길게 합니다.
- 1주에 최소 2번은 웨이트 훈련을 하며 이는 경기 종목 특성에 부합되는 것으로 함
- 웨이트 훈련 프로그램에 순발력 훈련을 적용
- 매 10일 단위 안에 스피드, 지구력, 기술 훈련세션이 3일 단위의 주기로 순환되도록 유지

2012 ATHLETIC PROGRESSION
선수의 진척 과정 (2012)

100m
2월 - Gibson Relays. 10.33 초
3월 - Intercol Meet. 10.33 초
4월 - Utech Classic. 10.18 초
4월 - Mani Memorial T&T. 10.17 초
5월 - JAAA World Challenge. 10.14 초

200m
4월 - Mani Memorial Trinidad &Tobago - 20.62 초 (w)
5월 - JAAA World Challenge - 20.78초

400m
2월 - Hurdles & Relays. 49.24 초
2월 - Grace Jackson. 47.76 초

4x400m
3월 – Gibson Relays – SWEPT Track Club 45.6 초 (2번주자) – Racers Track Club에 이어 SWEPT Track Club이 2위로 결승선을 통과하는데 기여함

4x100m
2월 – Milo Relays – 아사파 파월, 네스타 카터, 마이클 프레이터 등이 소속된 MVP Track Club을 SWETP Track Club이 이김 – 당시 2012년 세계 시즌 1위 기록 38.84 기록함

Support Systems
지원 시스템

- 보조 코치 및 기록 계측원
- 팀 매니저
- 마사지 치료사
- 심리 치료사
- 물리 치료사
- 의사
- 스폰서

Nutrition
영양

- 균형있는 식단
- 적절한 체중 유지
- 영양보충
- 휴식 & 회복

Typical Training Week
전형적인 훈련 주

- **Monday (월요일)**
  - 오전 – 웨이트 훈련
  - 오후 – 가속 훈련, 허들 운동 & 플라이오메트릭 훈련
- **Tuesday (화요일)**
  - 오전 – 웨이트/코어 운동
  - 오후 – 특수 지구력 I (8 x 250M) / (12 x 300M)
- **Wednesday (수요일)**
  - 웨이트&플라이오메트릭 (허들운동 포함)
- **Thursday (목요일)**
  - 오전 - 웨이트/코어 운동
  - 오후 – 특수 지구력 II (10 x 150M)/(15 x 200M)
- **Friday (금요일)**
  - 웨이트&허들 운동
- **Saturday (토요일)**
  - 오전 – 템포&지구력(젖산) – 30분 파트렉(Fartlek) 훈련

Practical
실습

- Sprint Drills (스프린트 연습)
- Plyometrics (플라이오메트릭)
- Block Start (블록 스타트)
- Hurdles Drills (허들 연습)
- Core Exercise (코어 운동)