
2024년도 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재

Korea roller sports federation Certified Instructor

스피드 (SPEED) 정지도자

목 차

스피드 정지도자

가. 스피드 스케이팅	3
나. 체력의 정의 및 트레이닝 방법	23
다. 훈련계획	36
라. 실기	45
마. 실기평가 척도	84

가 스피드 스케이팅

1

대한롤러스포츠연맹

1972	경북로울러스케이팅협회 조직	전문
1973	대한로울러스케이팅협회로 명칭 변경	“
1975	한국로울러스케이팅협회로 명칭 변경	“
1977	캐나다 몬트리올 총회 시 국제로울러스케이팅연맹(FIRS) 가맹	“
1978	대한로울러스케이팅연맹으로 명칭 변경	“
1978	아시아로울러스케이팅연합(CARS) 결성 (결성국:한국,일본,인도)	“
1979	대한체육회 준가맹	“
1980	연맹사무실 경북 대구에서 서울로 이전(서울시 구로구 가리봉동 536-6)	“
1981	대한체육회 정식 가맹	“
1983	제64회 전국체육대회(인천) 시범종목 경기 개최(제65회 대구대회까지)	“
1985	제66회 전국체육대회(강원 강릉) 정식종목 경기 개최	“
1987	제2회 아시아로울러스케이팅선수권대회 개최(전남 송정시)	“
1997	제26회 전국소년체육대회(강원 강릉) 시범종목 경기 개최(제27회 경남 창원대회까지) 제7회 아시아로울러스케이팅선수권대회 개최(강원 강릉시)	“
1999	제28회 전국소년체육대회(제주) 정식종목 경기 개최(롤러종목은 서울에서 개최)	“
2001	대한로울러스케이팅연맹에서 “대한롤러경기연맹”으로 명칭 변경	“
2002	사단법인 설립 허가로 “사단법인 대한롤러경기연맹”으로 명칭 변경	“
2003	국민생활체육전국인라인스케이팅연합회 창립	생활
	국민생활체육회 준회원 인준	“
	김성한 회장(초대) 취임	“
	국민생활체육전국한마당축전 시범종목 개최 (광주) KCI 스피드 자격 발행	전문
2004	“사단법인 대한인라인롤러연맹”으로 명칭 변경	전문
	국민생활체육회 정회원 승격	생활
	제1회 전국연합회장대회 개최 (인천)	생활
2005	김용우 회장(제13대) 취임	전문
	제11회 아시아롤러스케이팅선수권대회 개최(전북 전주시)	“
	전국한마당대축전 정식종목 개최 (충남 천안)	생활
2006	2006년 세계롤러스피드스케이팅선수권대회 개최(경기 안양시)	전문
2007	대한민국 스포츠레저대상 수상(생활체육부분)	생활
2009	유준상 회장(제14대) 취임	전문
	2009년 세계롤러스피드스케이팅선수권대회 종합 1위 달성(중국 하이닝)	전문
	제1회 국민생활체육회장배대회 개최 (경북 안동)	생활
2010	제16회 광저우 아시아경기대회 스피드종목 금메달 3개 획득(중국 광저우)	전문
2011	사단법인 대한인라인롤러연맹에서 “사단법인 대한롤러경기연맹”으로 명칭 재변경	전문
	2011년 세계롤러스피드스케이팅선수권대회 개최(전남 여수시)	전문
	제1회 문화체육관광부장관기대회 개최 (광주 광산구)	생활
	행복나눔생활체육교실 개최	생활
2012	전국어린이인라인스케이팅대회 개최 (경기 안양시)	생활
2013	유준상 회장(제15대) 연임	전문
2015	조태룡 회장(제8대) 취임	생활
2016	대한롤러스포츠연맹 창립(전국인라인스케이팅연합회와 통합/통합창립대의원총회)	단체통합
	유준상 회장, 초대 대한롤러스포츠연맹 회장 추대(제16대)	단체통합
	체육단체 통합 (대한체육회, 국민생활체육회)	-
2017	김영순 회장(제17대) 취임	
2018	2018 제18회 아시아롤러스케이팅선수권대회 개최 (전북 남원시)	
	2018 자카르타-팔렘방 아시안게임 출전 (스피드, 스케이팅보드)	
	2018 세계롤러스피드스케이팅선수권대회 종합 2위 달성 (네덜란드 아르헬)	

2

세계롤러경기 역사

롤러스케이트는 인간이 바퀴를 사용 하는 것과 함께 발전하여 왔다. 롤러스케이팅은 바퀴를 이용한 생활스포츠이다. 바퀴의 발달은 인간이 행동하는 기회를 잃게 하였고 동시에 그것이 인간의 체력을 감소시키는 결과를 초래하고 있다. 그러나 바퀴를 역으로 이용해서 체력을 증강시키게 하는 스포츠가 롤러스케이팅이라고 할 수 있다. 더욱이 현대사회에서는 자동차의 운전 각종 기계류의 조정 등으로 평형신경, 반사신경을 쓸 기회가 점점 늘어나고 있다. 그런 쪽에서 롤러스케이팅은 현대인이 꼭 갖추어야 할 스포츠라고 할 수 있다. 오늘날 롤러스케이팅은 남녀노소를 막론하고 수많은 사람이 즐기는 새로운 레저스포츠로 발전하였다. 이러한 롤러스케이팅의 역사는 고대 그리스에서 기원한 것은 아닐지라도 역사가 짧은 스포츠는 아니다.

원시시대 때 의, 식, 주를 해결하기 위하여 바퀴를 사용하게 된 것이 롤러스케이팅의 기원이라고 한다. 이렇게 사용하던 바퀴를 생활의 즐거움에 이용이 되면서 자전거와 같이 도보보다 더 빨리 목적지에 도착 할 수 있는 새로운 교통수단으로 발전하였던 것이다. 롤러에 관한 여러 가지 설이 있지만 가장 보편적인 의견은 네덜란드의 Hans Brinker가 신발에 나무실패를 버클 형태로 달아 신었다고 한다. 그러나 이 형태는 매우 불안스러웠고 관심을 끌지도 못하였다고 한다.

실질적인 첫 발명은 1760년경 악기제조업자인 Joseph Merlin (벨기에)이 런던의 한 가장무도회에 금속바퀴가 달린 부츠를 준비한 것이라 할 수 있다. 그는 마루바닥 무도회장에 바이올린을 켜며 물 흐르듯 등장하여 몇 바퀴를 돌면서 열렬한 박수갈채를 받았지만 정지를 할 수 없어 대형 거울로 돌진하여 바이올린이 망가지고 상당한 부상을 입는 사고를 냈다. 후에 프랑스인 Jesh Gorcin이 참 스케이터란 책을 썼고 그 자신이 스케이트를 발명하였다. 1813년 그는 그의 성을 따서 그의 스케이트에 Cingar이라는 이름을 붙였다. 그로부터 30여년 후에 Patin Terre 라는 제품이 나왔으며, 이어 여러 제품들과 지도서가 나오게 된다. 특히 1823년에 신발 앞뒤에 각각 5개의 바퀴를 일렬로 한 Rollito(영국인 Rovert Jone Tyre 제작)라는 제품이 나왔다. 이는 요즘의 인라인 스케이트에 양 쪽 보조 바퀴 2개가 달린 형태로 턴이 가능하게 만들었다. 그러나 불확실한 방향전환 그리고 밸런스에 어려움이 있어 많이 유행하지는 못하였고, 앞과 뒤에 각 한 개씩의 바퀴형태가 주를 이루어 유행했다.

1840년에 팔의 Port Saint Martin극장에서 Artistic Skating공연이 처음 이루어 졌다. 이 공연은 페르시아의 한 롤러스케이터가 그의 오페라에 롤러스케이팅으로 아이스스케이팅의 효과를 내어 갈채를 받았



다. 같은 해에 작곡가인 Eilippo Toglioli가 겨울의 기쁨 아이스스케이팅 발레공연에 아이스스케이팅 장면을 롤러스케이팅으로 표현했다. 이즈음 잘 알려지지 않은 런던 사람이 1852년에는 Dernier Cri라는 제품 즉, 센터 양쪽에 두 개, 앞뒤에 각 1개의 바퀴가 달린 제품을 내놨다. 하여간 이 당시 공연에 롤러의 이용은 매우 필수적이기까지 했던 것 같은데, 1940년에 Port Saint Martin극장에서 댄서 Monsieur와 Madame Dumas가 피겨 공연을 했다.

1849년에 연출가 Giacomo Meyerbeer는 그의 오페라 Le Prophete의 얼음판에서의 장면을 보다 리얼리티하게 공연하기 위해 Louis Legrend를 고용하여 배우들에게 롤러를 지도하도록 하였고, 그는 여성을 위해 페어형태의 롤러를 개발하였는데, 이것이 현 쿼드(전통)롤러의 전신이라 할 수 있다. 이때는 주로 앞과 뒤에 각 1개의 롤러가 사용되고 있었다. 하여간 그는 이런 형태의 공연으로 대성공했고, 이에 따라 프랑스 영국 등 유럽에서 롤러의 인구는 폭발적으로 증가하게 되었다.

1861년에 Garcius의 롤러스케이팅 발명품이 산업공학인에 의해 채택되어 파리 산업박람회에 전시되었으며, 이 박람회의 결과로 1863년 미국 뉴욕 James Leonard Plimpton이 앞뒤 양쪽에 바퀴를 부착하고 액슬을 조합하여 유연성과 부드러운 커브, 턴, 앞뒤 스케이팅이 가능하게 하였다. 그는 또 처음으로 1866년도 뉴포트에 공중롤러링크를 운영하기도 했다. 미국 발레리나의 대가인 Jackson Haines는 아이스스케이팅(피겨)을 응용하여 롤러스케이팅의 기술을 가르쳤으며, 이것이 Artistic Skating의 국제적 스타일의 기본이 되었다. 그 후 1876년 파리에 화려한 롤러스케이팅 체육관이 건설되었고, 같은 해에 영국인 건축가인 독일의 Behn Hasuheids에 의해 유럽에서 처음으로 롤러스케이팅장이 건설되었다. 그 당시 현존하는 가장 큰 롤러스케이팅장은 런던에 있는 Grand Hall Olympic인데, 이 크기는 축구경기장 크기 정도의 경기장이었다고 한다. 이 경기장은 1890년 4개월 정도 개장했다가 1909~1919년까지 다시 개장했다. 그 당시 독일에는 50여 개의 스케이팅장이 있었다고 한다. 이탈리아에서는 왕이 거주하는 로마의 Quirinale궁전은 여왕에 의해 개최되는 롤러스케이팅 축제의 명승지였다고 한다. 이 축제는 사람들에게 커다란 동요를 일으켰으며 그때부터 롤러스케이팅이 스포츠 종목으로 간주되면서 자리잡게 되었다. 이후 여러 모델이 나왔으며, 1884년 미국인 Richardson이 베어링 바퀴를 처음으로 조합했다. 이로써 쿼드롤러시대를 본격적으로 열게 되었다.

이후 독일, 프랑스, 영국, 미국 등 많은 화려한 롤러링크가 건설되었으며, 바닥은 단풍나무로까지 건설되어 성업을 이루게 되었다. 특히 1877년에 처음으로 프랑크푸르트 Palm Garden에 벨로드롬경기장이 건설되었다. 하여간 20C초까지 장비와 경기장은 상당부분 고급화되고 유럽과 미주에까지 널리 보급되어 갔다. 아울러 각국에는 클럽이 생기게 되고 조직화하기 시작했으며, 1870년대 말부터 링크폴로라고 부르는 현 하키경기의 전신이 생겨났으며 런던의 Denmark Rink에서 경기를 했다. 1905년에는 영국에서 아마추어하키연맹이 생겨나 1906년에 선수권대회가 개최되어 스피드부문 1.5마일에서 Hal Bert가 우승했으며, 1910년 12월 24일 파리의 벨로드롬에서 Marie Borda가 24시간에 476.033km를 레이스한 믿지 못할 기록을 내기도 했다. 또한 Jesse Carey는 1시간에 28.83km를 주파했고, 이를 1911년에 부르셀에서 30.2km로 갱신을 했다. 그리고 1901년 초에 런던에서는 아이스하키를 모방하여 링크하키를 하는 하키팀이 생기게 되었고 매우 빠르게 유행되어 나갔다. 또한 Artistic skating도 발전을 거듭하여 경기장에서 유능한 선수는 'instructors'라는 칭호를 받아 다른 사람에게 지도를 하게 되었다. 20C초는 롤러 스피드, 링크하키, 아티스틱의 많은 이벤트가 생기게 되었다.

이러한 성황도 1차 세계대전으로 침체기에 접어든다. 이러던 것이 벨기에의 안트베르펜(Antwerp)의 근

교 작은 타운 Duerne에서 Rozenhop를 1915년에 오픈한 이래 다시 활동이 활발해져갔다. 그러나 프랑스, 벨기에, 독일, 이탈리아, 스위스 등은 영국과 스피드에 관해서 제한적인 교류로 만족해야 했다. 아티스틱의 경우 영국, 벨기에, 독일만이 시행하는 정도였다. 이러한 상황에서 1924년 4월 스위스 몽뜨뢰(Montreux)에서 스위스, 영국, 독일, 프랑스 4개국이 만나 Federation International de Patinage a Roulettes(FIPR)를 창설하고, 스위스 Herr Renkewitz가 회장이 되고 Herr Otto Mayer가 사무국장이 되었다. 이어 1925년에 이탈리아와 벨기에이 합류했고, 1926년에는 런던에서 6개국이 rink hockey 유럽 선수권대회를 개최했으며, 이후 스위스((Montreux)와 영국(Herne)에서 번갈아 개최되었다. 친선대회와 국내대회는 빈번했으며, 1936년에 독일이 유럽선수권대회를 세계선수권대회로 하고 스피드와 아티스틱을 포함 개최하겠다는 화려한 계획을 세우고 FIPR에 요구를 하여 승인을 받았다. 결과는 세 종목 모두 매우 성공적이었으며 관중의 열렬한 박수갈채를 받았다. 특히 아티스틱의 화려함에 관중들은 매료되었다.

그러나 이 두 종목을 받아들이는 시점에서 하키만의 조직인 FIPR로는 한계가 있어 Stuttgart 총회에서 스피드, 링크하키 그리고 아티스틱과 댄스의 기술위원회를 설립했고, 이들 위원회가 각종 행사를 관장하게 되었다. 한 도시에서 세 개 종목을 성공리에 마치자 비 유럽국가 즉, 미주, 오세아니아주, 북아프리카 국가가 전쟁의 어려움에도 불구하고 참여를 해 주었다. 그리고 보다 광범위한 참여는 제2차 세계대전으로 다소 주춤거리던 시기를 지나 전쟁의 피해가 없던 스페인, 포르투갈에서 하키를 중심으로 활발했고 이들의 성공적인 활동으로 남미, 아시아 등이 참여하여 명실공히 세계연맹으로 면모를 갖추었다.

아티스틱(Artistique)경기는 워싱턴(1947), 바르셀로나(1949), 토리노(1951), 도르트문트(1952)등이 세계 선수권대회를 개최하면서 현대식 스포츠홀을 건설하였으며, 링크하키의 경우 몬트리올, 리스본, 밀라노, 포토, 제네바, 바르셀로나, 마드리드 등에서 세계선수권대회가 열렸으며, 그 당시로는 놀라울 정도의 대성황을 이루어 15,000여명의 관중이 몰려들고 있었다. 스피드의 경우 이탈리아의 큰 도시 Ferrara, Bari, Padua 그리고 스페인, 포르투갈 등지에서 세계 및 유럽선수권대회가 열렸다. 열기는 식지 않았고 1980년을 전후로 남미 및 북미, 뉴질랜드 등에서도 세계선수권대회가 개최되는 등 보다 세계화하여 갔으며, 인기스포츠로 자리잡아가게 되어 1940년 제43차 IOC위원회에서 공식 승인에 이어 1971년 제71차 국제올림픽위원회의(IOC)에서 재승인 받았으며, 1979년에는 판아메리칸컵 그리고 1981년에는 세계 월드컵게임에 입성하게 된다.

다시 장비 얘기로 돌아가 보자. 쿼드롤러의 전성시대에 인라인의 태동은 시작되었는데 인라인스케이트는 오래 전부터 빙상선수들의 하계 훈련용으로 사용하는 등 이 종목을 즐기는 상당수의 사람들도 국내외적으로 있었으며 이 제품에 대한 관심은 많았던 것으로 알고 있다. 그렇지만 큰 관심을 끌지 못한 상태에서 국제롤러경기연맹(FIRS ; Fédération Internationale de Roller Sports)은 일자형태의 인라인, 삼륜형, 그리고 병렬식의 쿼드 중에서 가장 이상적이고 기본적인 것은 '쿼드롤러'라는 결론을 내리고 규정을 쿼드로 고정시키기에 이른다. 왜냐하면 그 당시 제품 중에는 쿼드가 롤러로써 가장 효율적이고 안정적인 것이라고 생각했기 때문이다.

그러나 1980년대 초에 미국의 롤러블레이드社가 이에 대한 깊은 관심을 가지고 개발을 시작하였고, 신발회사로 유명한 이탈리아의 로체스社의 도움으로 고성능의 인라인이 만들어져 1986년경부터 미국서 선풍적인 인기를 구가했다. 그리고 인라인 제품이 '롤러블레이드'로 통하게 된 동기도 롤러블레이드 제품이 미국시장의 70% 이상을 점유하면서 우리 조미료 미원처럼 그렇게 굳어진 것이며, 블레이드 역시

날(칼)이라는 의미가 있어 의미에 연관성도 있다 하겠다. 각설하고 이처럼 1980년대 말에 한참 인기를 구가하며 국제연맹의 변화를 두들겼으나 대개의 기존 조직이 그렇듯이 그 당시 FIRS로서는 이를 받아들이지 못하고 있었고, 이를 답답하게 여긴 제품시장에서는 새로운 국제연맹조직을 만들어가기 시작했고, 동계종목인 아이스하키연맹은 자기의 종목으로 포함시켜 하계종목 진출을 꿈꾸기에 이른다. 이에 1990년 국제연맹의 마카오 총회 시 미국(구드 반 로켈)에서 유럽(스페인의 Isdro Oliveras) 쪽으로 회장이 바뀌고 분위기가 일신된 상태에서 인라인 종목 수용을 결정하게 된다. 그래서 1992년 이탈리아 로마선수권대회에서 T300m와 남녀 제외경기(남 20,000m, 여 15,000m), 그리고 처음 도입된 마라톤 종목에 인라인스케이트를 부분 허용했으며, 1993년 미국 콜로라도선수권대회에서는 500m와 중거리 및 계주를 제외하고 모두 허용했으며, 1994년 프랑스 Gujan-Mestras선수권대회부터는 전 종목을 인라인과 쿼드 자유로 선택하게 되었다. 그런 결과 1997년부터는 세계선수권대회에서 쿼드를 찾아볼 수 없게 된다.

하키의 경우 별도 인라인 분과를 두기도 했지만 전통 롤러하키에서도 인라인을 허용하고 있는 상태이다. 그러나 피겨의 경우 기술적인 난이도가 비교적 낮은 댄싱 부문을 제외하고는 빙상스케이트와 같이 양쪽 병렬식 쿼드를 원칙으로 하고 있다.

결론적으로 롤러종목은 제품의 기술 발전에 따라 변화되고 있으며, 쿼드롤러에서 인라인스케이트로 바뀐 것도 아직 수지와 베어링 그리고 플레이트 탄성 등이 발전하지 못했던 과거에는 쿼드가 더 안정적으로 롤러를 즐길 수 있었으나, 금속의 탄성이 발전함에 따라 인라인의 코너링이 자유로워지고 수지의 발전으로 바퀴 등의 충격을 완화해줄 수 있게 되고 쿼드롤러보다 지지 면이 적은 인라인스케이트가 성능이 나아지게 된 데서 기인했다고 볼 수 있다. (쿼드는 Truck과 Cushion 등이 있어 코너링과 충격완화에 도움을 주었다.)

현재 국제롤러경기연맹(FIRS ; Fédération Internationale de Roller Sports)은 2005년부터 이탈리아의 사바티노 아라쿠가 회장을 맡고 있으며, 본부는 이탈리아의 로마에 두고 있다. 산하에 대륙별 연맹으로 아프리카, 유럽, 아시아, 오세아니아 및 판아메리카 등 5개가 있으며, 각 종목별 위원회로는 CIC(스피드스케이팅 / 회장 : Dr. Roberto Marotta, 이탈리아), CIPA(아티스틱 / 회장 : James Pollard, 미국), CIRH(링크하키 / 회장 : Harro Strucksberg, 독일) 및 CIRLNH(인라인하키 / 회장 : Gilbert Portier, 프랑스)가 있다. 이 위원회에서는 세계스피드(트랙/로드)선수권대회 및 세계프리스타일스케이팅(슬라럼)선수권대회, 세계피겨선수권대회, 세계롤러하키선수권대회 및 세계인라인하키선수권대회가 구분되어 개최되고 있다.

이후 국제연맹은 급변하는 추세를 적극 반영하고 흡수하여 기존 관장종목을 10개 늘리며 규모를 키워나



갔으며, 2017년 9월 3일 중국 난징에서 개최된 임시총회에서는 FIRS(Federation Internationale de Roller Sports)를 통해 명칭 또한 월드 스케이트(World Skate)로 개칭하였다. 이를 통하여 더욱 롤러스포츠의 친숙한 이미지를 구축하고, 올림픽에 대한 열망을 담고자 하였다.

그동안 롤러스포츠의 영원한 과제 중 하나가 올림픽 입성이었다. 롤러하키 선수출신으로 스페인 연맹 초대 회장을 역임한 사마란치 회장이 IOC위원장이 되면서 그 가능성이 높다고 보았다. 그리고 스페인 바르셀로나 올림픽에서 개최 당시 롤러하키가 시범종목이 되면서 그 희망은 현실 가능한 것으로 나타났으나 인라인과 쿼드로 분리되면서 이러한 희망은 수면 아래로 가라앉고 대신 1992년에 도입된 마라톤이 활성화되면서 스피드가 올림픽입성을 위한 희망을 싹틔우고 있다. 아울러 2012년 런던올림픽에 이어 2016년 리우데자네이루올림픽의 후보종목으로 IOC 총회에 상정된 바 있으나 고배를 마셨다.

월드 스케이트는 그동안 스피드종목으로 올림픽의 문을 두드려왔지만 정작 올림픽 입성은 뜻하지 않게 스케이트보드 종목이 차지하는 영광을 얻었다. 국제올림픽위원회(IOC)는 2016년 8월 4일 브라질 리우데자네이로에서 제129차 총회를 열고 야구-소프트볼, 서핑, 클라이밍, 카라테와 함께 스케이트보드 등 5개 종목을 2020 도쿄 올림픽 정식종목으로 채택했고 이듬해 6월 10일 스위스 로잔에서 열린 집행위원회를 통해 이 5개 종목의 정식종목 채택을 확정지었다. 스케이트보드와 관련해서 일본은 아시아 국가 중 최고수준의 인구와 시설 그리고 경기력을 갖춘 나라이며, IOC의 Agenda 2020에도 부합하는 종목으로 개최국과 IOC 모두를 만족할 수 있는 최적의 종목인 셈이다. 이 계기를 통하여 국제연맹은 미국의 ISF(International Skateboard Federation)을 파트너로 확정하며 스케이트보드를 품기 위한 다양한 작업을 진행하였다. 국제연맹이 명칭을 월드 스케이트로 바꾼 중요한 이유 중에 하나도 스케이트보드를 지속적인 올림픽종목으로 성장 발전시키기 위한 바람이 포함되어 있다고 봐야 한다. 현재 월드 스케이트는 2024 프랑스 파리, 2028 미국 로스앤젤레스로 이어지는 올림픽에도 정식종목으로 채택될 수 있도록 다양한 노력을 시도하고 있다. 이 일환으로 사무국 본부도 2017년에 IOC와 각종 국제기구가 모여있는 스위스 로잔으로 이전하며 진정한 올림픽종목 국제기구로서 외형을 갖추고자 시도하였다. 2020년 도쿄 올림픽에 첫 선을 보이는 스케이트보드 종목은 스트리트 부문과 파크 부문으로 나누어 대회를 운영하게 된다.

현재 월드 스케이트는 기존의 아티스틱(종전 롤러피겨), 인라인 프리스타일(종전 슬라럼), 인라인하키, 링크하키, 인라인 알파인 및 인라인 다운힐, 롤러 더비, 롤러 프리스타일(종전 어그레시브), 스케이트보드, 스피드 등 10개 세부종목을 관장하며 각 종목별 기술위원회를 두어 규정과 운영에 대한 전문성을 높여가고 있다. 또한 해외에서 많은 인기를 누리고 있는 스쿠터(일종의 킥보드라고 할 수 있음) 및 스케이트 크로스를 포함하여 총 12개 종목을 관장하고 있다고 할 수 있다. 스케이트보드 또한 롱보드를 포함하고 다운힐 방식까지 적용하는 등 다양한 방식으로 세부종목의 확대와 발전 및 저변을 넓히는 작업을 진행하고 있다.

3

국내 전문체육 스피드 경기

1

경기종목

(1) 중앙연맹 주최 대회(트랙)

부별	구분	경기방식에 따른 세부종목 및 거리(m)								
		200	300	500+D						
12세 이하부 초등부1/2학년 (육성목적)	남	200	300	500+D						
	여	200	300	500+D						
12세 이하부 초등부3/4학년 (육성목적)	남		300	500+D		1,000			계주3,000 (남, 여)	-
	여		300	500+D		1,000				
12세 이하부 초등부5/6학년 (육성목적)	남		DTT200	500+D		1,000	P3,000	E3,000		
	여		DTT200	500+D		1,000	P3,000	E3,000		
15세 이하부 중등부 (육성목적)	남	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P3,000	EP5,000	E10,000	계주3,000	
	여	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P3,000	EP5,000	E10,000	계주3,000	
18세 이하부 고등부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	인라인 마라톤 42.195
	여	DTT200	500+D	1,000	EP1,600	P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	
대학부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000		P5,000			계주3,000	
	여	DTT200	500+D	1,000		P5,000			계주3,000	
일반부 (전문체육 목적)	남	DTT200	500+D	1,000		P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	
	여	DTT200	500+D	1,000		P5,000	EP10,000	E15,000	계주3,000 또는 팀추월2,000	

E	제외경기	P	포인트경기	EP	제외+포인트경기
DTT	듀얼 타임트라이얼	팀DTT	팀 듀얼 타임트라이얼		

(1) 스프린트 200m 및 300m

가. 트랙 경기대회에서 12세이하부(초등부)를 대상으로 하는 경기이다.

나. 예선 조 편성과 상위 라운드 진출 방식은 스프린트500m+D와 동일하게 운영한다.

(2) 스프린트 500m+D

가. 스프린트 500m+D는 트랙에서 실시하며, 이 경기의 거리가 두 바퀴 반(500m)에 직선주로 가운데까지의 거리가 추가된다. 그래서 이 경기의 출발선은 직선주로(2-3직선주로) 한가운데가 된다.

나. 결승전 포함 매 라운드의 조 편성 인원은 최대 4명으로 하며, 전체 참가인원이 5명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.

다. 상위단계로 진출하기 위하여 라운드 방식으로 운영하며, 아래와 같이 구성한다.

(1) 참가인원이 17명 또는 그 이상일 경우, 맨 처음 라운드(예선전)에서는 기록으로 16명만 다음 라운드(준준결승전)로 진출한다. 만일 전체 참가인원이 16명 또는 그 이하일 경우 각 조 1위와 2위가 다음 라운드(준결승)로 진출한다.

(3) 준준결승전부터는 각 조 1위와 2위만 다음 라운드로 진출한다.

(3) 스프린트 1,000m

가. 각 라운드의 조 편성 인원은 최대 8명으로 하며, 결승전은 준결승전 각 조 1위 외 나머지 선수들 중 가장 좋은 기록 순으로 하여 총 8명이 경기한다. 전체 참가인원이 8명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.

(4) 제외경기

가. 트랙에서의 제외경기의 경우, 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승 진출자 전원에 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순수를 정한다.

나. 경기코스의 한 일정 지점에서 한 명 또는 두 명의 선수를 바로 제외시키는 방식이다. 결승전은 마지막 스프린트(제외) 이후에는 1위, 2위 및 3위를 가리기 위하여 3명의 선수를 남기는식으로 계획하여야 한다. 맨 마지막 두 명의 선수를 제외하는 더블 제외가 허용되며, 제외는 매 2바퀴마다 그리고 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시된다.

다. 트랙 제외3,000m에서 20명이 참가하였을 경우, 출발(15바퀴) 후 14바퀴에 종을 치고 13바퀴에 첫 제외를 실시한 후 마지막 5바퀴까지 매 홀수 바퀴와 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시한다.

라. 트랙 제외10,000m에서 30명이 참가하였을 경우, 출발(50바퀴) 후 46바퀴에 종을 치고 45바퀴에 첫 제외를 실시한 후 마지막 5바퀴까지 매 홀수 바퀴와 마지막 세 바퀴, 두 바퀴, 한 바퀴를 남겨놓고 각각 실시한다.

마. 제외경기의 세부운영은 다음과 같다.

(1) 각 스프린트(제외) 직전 바퀴에서 선두 선수가 결승선을 지나갈 때 주회기록심판이 종으로 신

호한다.

- (2) 종을 친 다음 바퀴에서 마지막 선수를 제외한다. 이때 마지막 선수의 기준은 결승선을 지나가는(지면에 스케이트가 접촉해 있던 그렇지 않든) 마지막 스케이트의 맨 끝 지점으로 결정한다.
- (3) 선수가 넘어지거나 피로, 실격 때문에 그 경기를 그만둘 때에는 이러한 사항들은 제외와 똑같이 간주한다.
- (4) 만일 제외 스프린트 중에 한 선수가 규칙을 위반하였을 경우 심판장은 결승선을 맨 마지막으로 지난 선수를 대신하여 이 선수를 제외시킬 수 있다. 또한 제외 스프린트 중 한 선수가 실격을 당하게 되면 심판장은 이것으로 그 스프린트 구간에서의 제외를 대신할 수 있다. 만일 두 선수 이상이 실격을 당하게 되면 그 수만큼 제외가 없게 된다.
- (5) 선수들이 동시에 집단으로 넘어질 경우 심판장은 몇 바퀴 동안 제외를 연기할 수 있다.
- (6) 심판장은 제외할 선수의 번호가 확인되지 않을 경우 그 스프린트에서 제외시키지 않을 수 있고, 다음 바퀴에서 더블제외를 할 수 있다.
- (7) 제외 또는 실격된 선수가 세 번의 퇴장 안내방송 후에도 경기코스를 나가지 않으면 심판장은 그 선수에게 실격 처리 또는 제재를 부과할 수 있다.
- (8) 팩에 의해 한 바퀴 뒤쳐졌거나 뒤쳐지려고 하는 선수 또는 경기에 방해가 되는 선수는 제외될 수 있다. 선수가 팩을 따라잡을 경우 심판장의 판단에 따라 선두 포함 6명만 남겨서 나머지 경기를 진행한다. 최종 남기는 인원은 규정에 따라 처리한다.
- (9) 대회 특성상 예선전을 실시할 경우 결승전에 진출하는 선수 숫자가 확보되면 예선전은 종료된다.
- (10) 최종 바퀴의 순위는 지면에 달은 스케이트의 맨 앞바퀴의 지점에 대한 시간으로 결정한다.

(5) 포인트 경기

가. 이 경기는 경기코스의 매 일정 지점 이후 각각의 선수에게 점수를 주며, 마지막에 바퀴에는 더 큰 점수를 부여한다.

- (1) 지정된 포인트 바퀴 이후에 1위, 2위에게 각각 2점, 1점을 주며, 마지막 바퀴의 1위, 2위 및 3위에게는 각각 3점, 2점 및 1점을 준다.
- (2) 전체적으로 가장 많은 점수를 얻은 선수가 이 경기에서 우승하게 된다.
- (3) 경기 결과 두 명 또는 그 이상의 선수의 점수가 같을 경우 마지막 바퀴에서 결승선에 가장 먼저 도착한 순서로 순위를 정한다.
- (4) 선수에 의해 한 바퀴 뒤쳐졌거나 뒤쳐지려고 하는 선수 또는 경기에 방해가 되는 선수는 제외될 수 있다. 단, 마지막 6명이 남은 경우는 제외시키지 않는다. 한 바퀴 뒤쳐졌거나 밖으로 내보내진 선수는 이 경기에서 획득한 점수를 잃게 되며, 그 경기에서 제외되었던 역순으로 순위가 정해진다.

나. 트랙 포인트3,000m 경기는 다음과 같이 운영한다.

- (1) 출전선수 20명까지는 바로 결승전을 실시하며, 21명부터는 예선전을 거친다. 결승전에 진출하는 인원은 각 조 6위까지 총 12명으로 한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 관계없이 결승진출자 전원에 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.
- (2) 출발(15바퀴) 후 13바퀴째 종을 치고 12바퀴에 첫 포인트가 주어지며, 이후 매 짝수 바퀴와 마지막 바퀴에 포인트가 부여된다.

다. 트랙 포인트5,000m 경기는 다음과 같이 운영한다.

- (1) 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조 별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승 진출자 전원에게 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.
- (2) 출발(25바퀴) 후 23바퀴째 종을 치고 22바퀴에 첫 포인트가 주어지며, 이후 매 짝수 바퀴와 마지막 바퀴에 포인트가 부여된다.

(6) 제외+포인트경기

가. 이 경기는 트랙에서 제외경기과 포인트경기를 합친 방식으로 운영하는 것으로, 일정 바퀴에 마지막 선수(들)는(은) 제외시키고, 선두 2명의 선수에게는 점수를 주는 것이다. 이 경기의 승자는 경기를 다 마치고 가장 많은 점수를 획득한 선수이다. 출전선수 인원이 31명 또는 그 이상이면 예선전을 실시한다. 예선전에 따른 결승전 진출 인원은 각 조 12명씩 총 24명으로 한다. 예선전 중 각 조 별 결승 진출 인원이 확보되면 그대로 경기를 종료한다. 예선전에 따른 결승전 레인배정은 예선전 결과와 상관없이 결승진출자 전원에게 대하여 시·도 레인배정에 따라 출발선 순서를 정한다.

나. 제외+포인트경기의 다음과 같이 운영한다.

- (1) 제외 경기와 포인트 경기의 세부 운영 방식을 따르되,
- (2) 제외+포인트10,000m 경기에서 마지막 제외는 세 바퀴를 남기고 실시하며, 마지막 제외 이후 남아서 경기하는 인원은 참가선수가 20명까지는 6명, 21명 또는 그 이상일 경우는 10명이다.
- (3) 또한 30명이 참가하였을 경우 출발(50바퀴) 후 43바퀴에 종을 치고, 42바퀴에 첫 포인트를 주며, 41바퀴에 첫 제외와 함께 다음 바퀴 포인트를 알리는 종을 쳐준다. 이렇게 하여 41바퀴부터 마지막 제외가 있는 세 바퀴까지 짝수 바퀴에는 포인트를, 홀수 바퀴에는 제외와 종을 친다. 맨 마지막 두 바퀴째에도 포인트가 부여됨에 따라, 포인트 바퀴는 맨 마지막 바퀴 포함 총 22회이며, 총 포인트 합계는 69점이 된다. 참가인원이 40명일 경우 처음 10번의 제외를 더블제외로 할 수 있다.
- (4) 제외된 선수는 그 순간까지 획득한 점수를 잃게 된다.
- (5) 선수 인원이 부족하여 모든 제외를 다 할 수 없는 상황에서 경기를 해야 한다면 첫 번째 제외를 지워가는 방식으로 제외 횟수를 조정한다. 원래 부여된 포인트 횟수는 바뀌지 않는다.
- (6) 종은 그다음 바퀴가 포인트를 위한 스프린트 바퀴라는 것을 알려주기 위해서 쳐준다. 이 경기는 포인트 바퀴와 그다음에 제외 바퀴로 진행된다.
- (7) 지정된 포인트 바퀴 이후에 1위, 2위에게 각각 2점, 1점을 주며, 마지막 바퀴의 1위, 2위 및 3위에게는 각각 3점, 2점 및 1점을 준다.
- (8) 점수를 부여받은 선두 2명 또는 3명에 대한 순위가 비디오 판독으로도 가려지지 못할 경우 이 선수 모두를 동순위로 처리하고 해당 등위 점수를 합산(2명일 경우 3점, 3명일 경우 6점)하여 균등 배분한다.
- (9) 심판장은 제외할 선수의 번호가 확인되지 않을 경우 그 스프린트에서 제외시키지 않을 수 있고, 그다음 또는 심판장이 안내한 다른 바퀴에서 두 명 또는 그 이상의 선수를 제외할 수 있다.
- (10) 제외+포인트1,600m 경기는 출전선수 16명까지 바로 결승전을 실시하며, 마지막 바퀴에 경기하는 선수의 인원은 6명으로 한다. 참가선수 17명부터는 예선전을 실시하며, 예선 2개 조의 경우 각 조 8명이 결승전에 진출한다. 이 경기의 제외 및 포인트 부여 방식은 별도로 정한 횟수표를 따른다.

(7) 계주경기

- 가. 대회의 성격에 따라 각 팀당 3명 또는 4명으로 한 팀을 구성하며, 경기코스에 표시된 교대구간에서 한명씩 번갈아 교대하면서 경기를 운영한다. 순위는 각 팀이 결승선을 지나는 시간으로 결정한다.
- (1) 계주경기에 출전하는 각 팀당 인원은 3명으로 한다. 단, 혼성계주1,600m는 4명이 출전한다.
 - (2) 계주경기의 출전 자격은 해당 대회의 참가신청서에 출전 확인을 한 선수 모두에게 주어진다. 단, 시상은 경기에 실제로 참가한 선수에 한한다.
- 나. 한 팀의 선수는 동일한 경기복을 입어야 한다. 두 팀의 경기복이 유사할 경우 심판장은 추첨으로 두 팀 중 한 팀의 경기복을 바꾸도록 주문할 수 있다.
- (1) 참가선수들은 일치된 경기복을 입어야 한다.
 - (2) 이를 어길 경우 해당 팀은 전문 규칙 미준수로 인해 실격 처리한다.
- 다. 각 부별로 동일하게 예선전, 준(준)결승전의 조 편성은 최대 4개 팀으로 하며, 결승 진출팀도 4개 팀으로 한다. 단, 전체 참가 팀이 5개일 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다. 기권으로 인한 참가 팀 감소로 기존 조 편성이 변경될 경우 그에 맞게 조 편성을 다시 한다. 단, 이러한 조의 재편성은 대표자회의 시 기권 현황으로 제한한다. 대회 시작 이후 부상 등에 따라 기권 팀 발생 시 조의 재편성은 하지 않고 기존 조 편성대로 진행한다. 그렇지만 기권팀 발생으로 인하여 바로 결승전이 가능한 경우는 예외로 한다. 이 경우 출발선 자리는 시·도 레인배정을 따른다.
- 라. 예선전 결과에 따른 다음 라운드 진출방식은 다음과 같으며, 진출자에 대한 출발선 레인 배정은 그 팀의 기록을 우선으로 한다.

구분	진출
예선 2개 조	각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 3개 조	각 조 1위 + 기록 1개 팀 등 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 4개 조	① 각 조 1위와 2위 총 8개 팀이 준결승전 진출 ② 준결승 각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시
예선 5개 조	① 각 조 1위 + 기록 3개 팀 등 총 8개 팀이 준결승 진출 ② 준결승 각 조 1위와 2위 총 4개 팀이 결승전 실시

- 마. 계주경기의 교대(터치)는 다음과 같이 운영한다.
- (1) 각 참가팀이 정한 출발 순서대로 선수가 각각 1바퀴씩 활주하며, 매 바퀴마다 교대(터치)가 이루어진다.
 - (2) 교대는 도착하는 선수가 출발하는 선수의 몸 뒤쪽을 양손으로 밀어주는 것으로 한다. 툭 치거나 잡아당기는 교대는 허용되지 않으며, 이 경우 그 팀은 실격된다. 단, 12세 이하부(초등부)에 한하여 이와 같은 교대를 예외적으로 허용하며, 부상으로 인하여 정상적인 교대를 할 수 없는 경우 심판장의 판단하에 이와 같은 교대를 허용한다.
 - (3) 주행 중인 선수를 제외한 나머지 선수들은 교대 대기구역 안내선(3-4코너 굴곡부 한가운데 표시된 흰색 선)을 넘지 않은 상태에서 대기하고 있어야 하며, 교대를 마친 선수들은 그대로 트랙을 따라서 교대 대기구역 안내선 쪽으로 이동한다. 이 규정을 어기고 교대 후 트랙을 벗어나 경기장 안쪽으로 이동한 뒤 교대 대기구역으로 진입하는 경우 그 팀은 실격된다.
 - (4) 마지막 바퀴 동안 그리고 마지막 주자가 결승선을 통과하는 그 순간까지 교대구역 안에는 각 팀당 마지막 결승 주자만 있어야 한다. 이를 어길 경우 해당 팀은 실격 처리한다.

(5) 교대 대기구역에서 지도자 또는 그 이외의 사람이 선수의 신체를 잡는 등의 접촉을 하는 경우 선수를 도와주는 행위로 간주되어 해당팀은 실격 처리될 수 있다.

바. 계주경기의 교대구역(터치 존)은 다음과 같다.

(1) 교대구역은 결승선을 포함한 직선주로 상에 지정되며, 선수들이 교대를 준비하기 위한 대기구역도 지정된다. 트랙에서 교대구역은 코너의 중간에서 시작하여 직선주로에서 끝난다. 이 구역은 결승선을 넘어 직선주로 끝까지 연장된다. 교대구역을 알리는 선은 2cm 폭의 흰색으로 표시되어야 한다.

(2) 교대는 교대구역 안쪽에서 시작하여 끝나야 한다. 그렇지 않을 경우 그 팀은 실격된다.

(3) 교대받는 선수가 교대구역에 들어갔지만 교대하는 선수와 교대가 완전히 이루어지지 않으면 그 팀은 실격된다.

(4) 선수의 두 번째 스케이트의 마지막 부분이 교대구역의 시작을 알리는 흰색 선을 완전히 통과하였을 때 이 선수가 교대구역에 들어갔다고 간주한다.

(5) 첫 번째 스케이트의 앞부분이 교대구역의 끝을 알리는 선을 넘어갔을 때 이 선수가 교대구역을 빠져나갔다고 간주한다.

사. 한 선수가 실격당할 행위를 한다면 그 팀은 실격당한다.

아. 12세 이하부(초등부)를 제외한 각 부별 계주경기 시 교대와 관련하여 상대 선수의 진로방해 등 명백한 비행(非行)으로 인하여 부득이하게 툭 치거나 잡아당기는 식의 교대가 이루어졌다고 판단될 경우 심판장은 해당 팀을 구제할 수 있다. 단, 이러한 구제는 해당 팀이 어떠한 방식으로라도 최소한의 교대가 이루어졌을 경우에 한한다.

(8) 팀 듀얼 타임트라이얼 2,000m

가. 트랙에서 18세이하부(고등부) 및 일반부를 대상으로 듀얼 타임트라이얼과 추월경기를 혼합한 방식으로 팀 듀얼 타임트라이얼경기를 운영한다. 한 팀의 출전선수는 4명으로 하며, 2개 팀이 한 조로 편성되어 같은 거리만큼 떨어져서 동시에 출발한다. 그 팀의 기록은 세 번째로 결승선을 통과한 선수의 시간으로 한다. 순위는 이 시간이 가장 앞선 팀으로 결정한다.

나. 출발선 위치는 듀얼 타임트라이얼경기와 동일하게 조별 대진표상의 앞 팀이 출발선/결승선 쪽(4-1직선주로 한가운데)에서 출발하고, 다른 팀은 그 반대편(2-3직선주로 한가운데)에서 출발한다.

다. 참가팀이 홀수일 경우 부전승 진출팀은 대진추첨으로 결정한다.

라. 선두팀에 따라 잡혀도 제외 없이 끝까지 경기를 마치도록 하며, 따라잡힌 팀은 앞선 팀의 주행에 방해되지 않도록 아웃코스라 비켜주어야 한다.

마. 출전선수 4명은 마지막 바퀴까지 함께 하여 경기를 마칠 수도 있으며, 1명에 한하여 경기 도중 페이스 메이커 역할을 마치고 경기장 안쪽으로 들어갈 수 있다. 단, 이 경우 해당 선수는 사전에 안내된 심판의 지시사항을 준수하여 경기장 안쪽으로 들어가야 한다. 그렇지 않으면 그 팀은 실격 처리한다.

바. 경기 중 어느 한 선수라도 라인침범 반칙을 범할 경우 그 팀은 실격 처리한다.

(9) 200m 듀얼 타임트라이얼

- 가. 트랙에서 실시하며, 2명씩 한 조로 편성하여 경기한다. 순위는 결승선을 지나는 시간으로 결정한다.
- 나. 예선전 조 편성은 사전에 실시한 시·도 레인추첨과 참가신청 결과에 따라 기존 개인 타임트라이얼경기 방식과 동일하게 구성한다. 예선전 결과, 기록 순으로 6명만 결승전에 진출하며, 결승전 조 편성은 예선전 기록 순으로 한다.

1조	2조	3조
예선 5위	예선 3위	예선 1위
예선 6위	예선 4위	예선 2위

- 다. 결승전에서는 이 6명의 선수들 가운데 가장 빠른 기록 순으로 순위를 결정한다.
- 라. 모든 경기의 출발선 위치는 조별 대진표상의 앞 선수가 출발선/결승선 쪽(4-1직선주로 한가운데)에서 출발하고, 다른 선수는 그 반대편(2-3직선주로 한가운데)에서 출발한다.
- 마. 출발선과 결승선은 직선주로의 한가운데에 위치하며, 출발심판은 양쪽 출발선수의 동일선 상의 정중앙에 위치한다. 출발과정은 스프린트경기과 동일한 방식으로 운영한다.
- 사. 횡수기의 숫자는 1로 그대로 두고 진행하며, 종은 치지 않는다.
- 아. 예선전 결과 결승 진출 인원 및 결승전에서 같은 기록이 나올 경우 순위결정을 위하여 해당 선수들은 재경기를 실시한다.
- 자. 타임트라이얼경기 중 출발한 직후부터 결승선을 통과할 때까지 스케이트가 경기장 안쪽 가장자리 라인을 넘어 스케이팅 금지구역 안으로 진입하든가 스케이팅 금지구역을 표시하는 부착물이나 라인포인트 등을 건드릴 경우 실격 처리한다.
- 차. 전체 참가인원이 6명 또는 그 미만인 경우 예선전 없이 바로 결승전을 실시한다.

(10) 로드경기 및 기타

- 가. 로드에서 진행되는 경기종목은 대한롤러스포츠연맹 스피드경기 규정에 따른다.
- 나. 기타 세부적인 경기방법 및 대회운영에 관한 사항은 대한롤러스포츠연맹 스피드 규정에 따른다.

(11) 제재

- 가. 경기대회 중 심판부의 지시사항이나 스포츠윤리 원칙을 위반한 선수에 대하여 심판장은 다음과 같은 제재를 채택할 수 있다.
 - (1) 부정출발
 - (2) 경고
 - (3) 도착 순서의 순위감소
 - (4) 해당 경기에서의 실격
 - (5) 출전정지
- 나. 경고
 - (1) 경고는 국제규정의 기술과실 및 스포츠과실에 해당하는 사항에 대하여 제재를 가하기 위하여 주어지는 것이다.
 - (2) 경기의 진행을 담당하는 어떠한 심판도 경고를 줄 수 있으며, 즉시 심판장에게 보고한다. 심판장만이 장내 아나운서를 통해 경고를 전달해야 한다.
 - (3) 경고는 동일한 경기 및 같은 대회 중 다른 종목의 경기에 누적된다. 단, 부정출발로 인한 경

고는 해당 경기에만 누적된다.

(4) 스프린트경기의 경우 국제규정에서 정의한 스포츠과실로 인한 경고는 존재하지 않는다.

※ 스포츠과실: 움켜쥐기, 재밍, 흘딩, 방해하기, 잡아당기기, 셔틀 스케이팅, 블로킹, 팔꿈치 쓰기, 흘딩, 라이딩 인, 라이딩 아웃, 떠밀기, 통행 방해 행위 등

다. 순위감소

(1) 경기 중 선수가 한 명 또는 몇 명의 상대 선수에게 과실을 범한 경우 이 선수는 심판장의 결정에 따라 순위가 감소될 수 있다.

(2) 제외경기에서 제외 스프린트 중에 한 선수가 규칙을 위반하였을 경우 심판장은 결승선을 맨 마지막으로 지난 선수를 대신하여 이 선수를 제외시킬 수 있다.

(3) 포인트경기 중에 한 선수가 포인트 바퀴에서 과실을 범했다고 심판장이 판단할 경우 도착 순서나 점수 배정을 변경할 수 있다.

(4) 결승선에 도착하면서 의도치 않은 행동으로 다른 선수의 순위에 방해로 끼친 경우 순위감소 제재를 적용할 수 있다.

(5) 예선전에서 심판장은 피해를 입은 선수가 다음 라운드 진출 자격을 얻었을 경우와 다음 라운드 진출과 무관한 위치에서 반칙이 일어난 경우 순위감소를 적용할 수 있다.

라. 실격

(1) 실격 조치는 심판장이 결정한다.

(2) 실격은 다음의 상황에 적용된다.

- 선수가 같은 라운드에서 연속해서 두 번의 부정출발을 한 경우(개인 타임트라이얼300m)
- 선수가 두 번째 부정출발을 한 경우
- 선수가 잘못된 교대(교대구역을 벗어난 교대, 교대 없이 교대구역 진입)를 한 경우 그 팀 모두 실격 처리된다.
- 선수가 고의적이거나 위험하다고 간주되는 과실을 한 번 저지른 경우
- 선수가 한 대회 중 동일 종목에서 경고를 2회 받은 경우 및 한 대회에서 경고를 3회 받은 경우(경고 누적이 3회 이상일 경우 해당 대회의 나머지 종목(계주 및 팀 듀얼 타임트라이얼종목 제외) 출전 불가
- 선수가 고의적으로 다른 선수로부터 도움을 받아 이익을 취하거나 좋은 자리를 잡는 경우
- 선수가 헬멧을 벗거나 턱끈을 푸는 경우
- 선수가 자발적으로 경기코스를 벗어나는 경우, 선수가 자발적으로 도움을 받아 이익을 취한 경우
- 선수가 자발적으로 경기코스를 나가거나 질러 가는 경우
- 선수가 고의적으로 경기 진행 방향을 준수하지 않아 이익을 취하거나 좋은 자리를 잡는 경우
- 순위감소 제재를 적용할 수 없는 경우
- 출발과정 중에 국제규정에서 정의하는 스포츠과실이 발생한 경우
- 다음 라운드 진출 가능한 위치에 있는 다른 선수에게 실격행위를 한 경우
- 선수가 넘어진 경우, 일어나 경기를 계속할 수 없어 제3자로부터 도움을 받는 경우
- 선수가 넘어진 경우, 일어나 경기를 계속할 수 없는 선수가 고의적으로 신체적 도움을 제공한 경우
- 선수가 고의적으로 다른 선수에게 신체적으로 도움을 제공하여 이익을 주고자 한 경우
- 타임트라이얼 경기 중 선을 밟거나 경기코스에 그려져 있는 선 바깥쪽의 지면을 스케이팅하거나, 스케이팅 금지구역 안으로 진입하거나, 스케이팅 금지구역을 표시하는 부착물이나 라인

포인트 등을 건드릴 경우

- 단거리 및 장거리 경기 중 선수가 고의적으로 경기코스에 그려져 있는 선 바깥쪽의 지면을 스케이팅하여 이득을 취하거나 좋은 위치를 잡는 경우
- 선수가 전문 규칙(경기복, 번호표, 자동무선응답기, 스케이트, 바퀴의 크기, 무전기 등등)을 준수하지 않는 경우

(12) 제재의 표기

구분	내용	표기
경고 (Warning)	경고 1회, 경고 2회	W1, W2
첫 번째 부정출발 (False Start)	부정출발	FS1
순위감소 (Reduction in Rank)	순위감소	RR
실격 (Disqualified)	실격된 선수는 순위가 없음	DQ
미출발 (Did Not Start)	출발하지 않음	DNS
미도착 (Did Not Finish)	도착하지 않음	DNF

4

국내 생활체육 스피드 경기

1

경기종목

(1) 중앙연맹 주최 대회(200m 트랙)

가. 12세 이하부, 15세 이하부

구분		나이구분	성별	세부종목 거리 (m)				
12세 이하부 초등부 (육성목적)	1학년	학년구분	남	500+D				
			여	500+D				
	2학년	학년구분	남	500+D				
			여	500+D				
	3학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	4학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	5학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	6학년	학년구분	남		1,000			
			여		1,000			
	최강전	-	남		1,000	P3,000		
			여		P3,000	P3,000		
계주	학년통합	남				2,400		
		여				2,400		
12세 이하부 중등부 (육성목적)	1~3학년	남		1,000				
		여		1,000				
	최강전	남				P3,000		
		여				P3,000		

※ 대회 성격 및 참가요강, 경기장 형태 등에 따라 참가종목은 변경될 수 있음.

나. 19세이하부, 대학부, 일반부

구분	나이구분	성별	세부종목 거리 (m)				
			1,000	2,000			
청.장년부	고등부~39세	남	1,000	2,000			
		여	1,000				
중년부	40세~49세	남	500+D	1,000	2,000		
		여	500+D	1,000			
실버부	50세~59세	남	500+D	1,000			
		여		1,000			
골든부	60세~69세	남		1,000			
		여	500+D				
슈퍼골든부	70세~	남	500+D				
최강전	-	남			1,000	2,000	P3,000
		여			1,000	2,000	P3,000
계주	규정참조	남					2,400
		여					1,800

E	제외경기	P	포인트경기	EP	제외+포인트경기
----------	------	----------	-------	-----------	----------

※ 대회 성격 및 참가요강, 경기장 형태 등에 따라 참가종목은 변경될 수 있음.

2 경기방법

- 가. 국내 전문체육 스피드 경기의 경기방법에 준하여 실시하며, 대회의 목적과 성격에 따라 대회 참가 요강에 따라 정한다.
- 나. 종목 활성화를 위한 이벤트경기 등과 같이 별도의 경기를 신설할 수 있으며, 세부사항은 대회 참가요강에 따른다.
- 다. 기타 세부적인 경기방법 및 대회운영에 대한 세부사항은 대한롤러스포츠연맹 스피드경기 규정에 따른다.

5

스피드 트랙 경기장

1

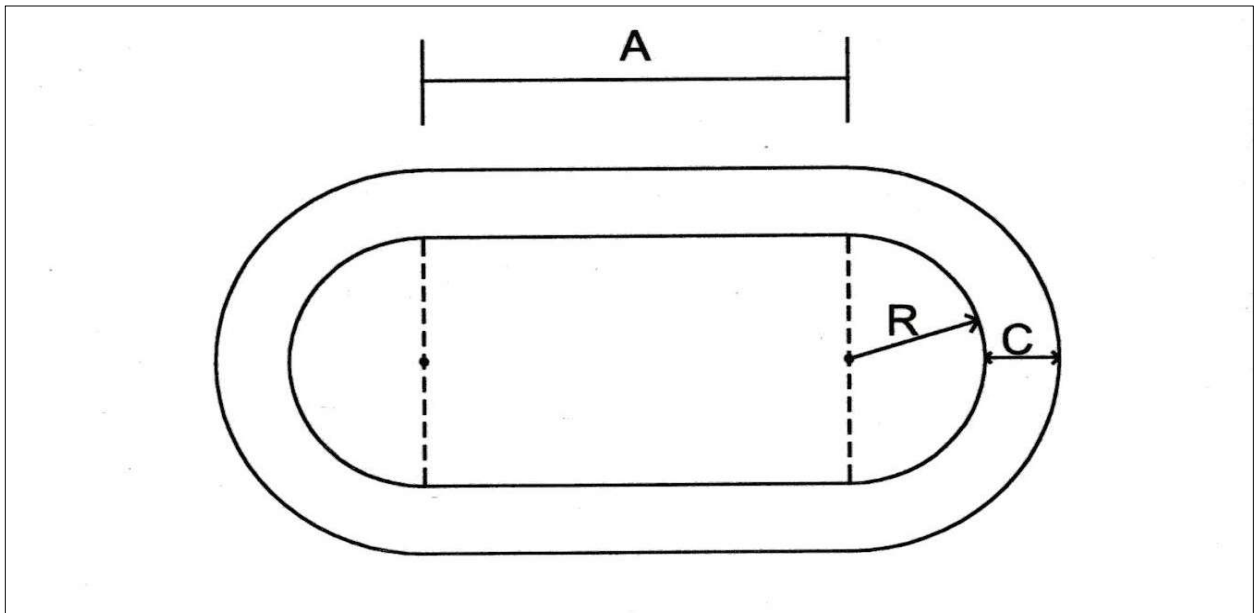
스피드 트랙 (200m)

- (1) 트랙이란 실내외에 설치된 2개의 직선코스과 직경이 같은 대칭인 2개의 굴곡부를 가진 경기코스를 말한다.
- (2) 출발선과 결승선, 주로는 5cm 폭의 선으로 표시하여야 하며, 출발선과 결승선은 굴곡부에 위치해서는 안 된다.
- (3) 트랙의 안전펜스는 가능하면 투명한 폴리카보네이트 재질의 펜스로 폐쇄되어야 한다.
- (4) 트랙은 표준치수를 지켜야 하며 국내에서 개최되는 전국대회 및 국제경기대회를 개최하기 위해서는 월드 스케이팅(국제연맹)의 규정을 준수하는 대한롤러스포츠연맹 경기장 공인을 받아야 한다.
- (5) 공인 스피드경기장의 트랙의 길이는 200m로 오차범위는 $\pm 2\text{cm}$ 이고, 폭은 6m이어야 한다.

2

스피드 트랙의 크기

- (1) 스피드 경기장(Track Course) 규격은 아래와 같으며, 트랙의 모양은 단심원 구조이다.

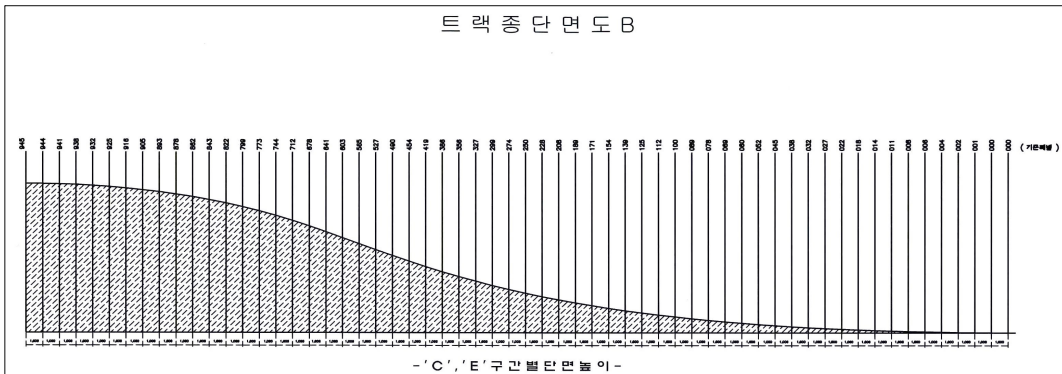


[트랙 200m Rink]

(R[양쪽 반원의 반경] = 13.420m / A[직선주로의 길이] = 57.840m / C[주로 폭] = 6.00m)

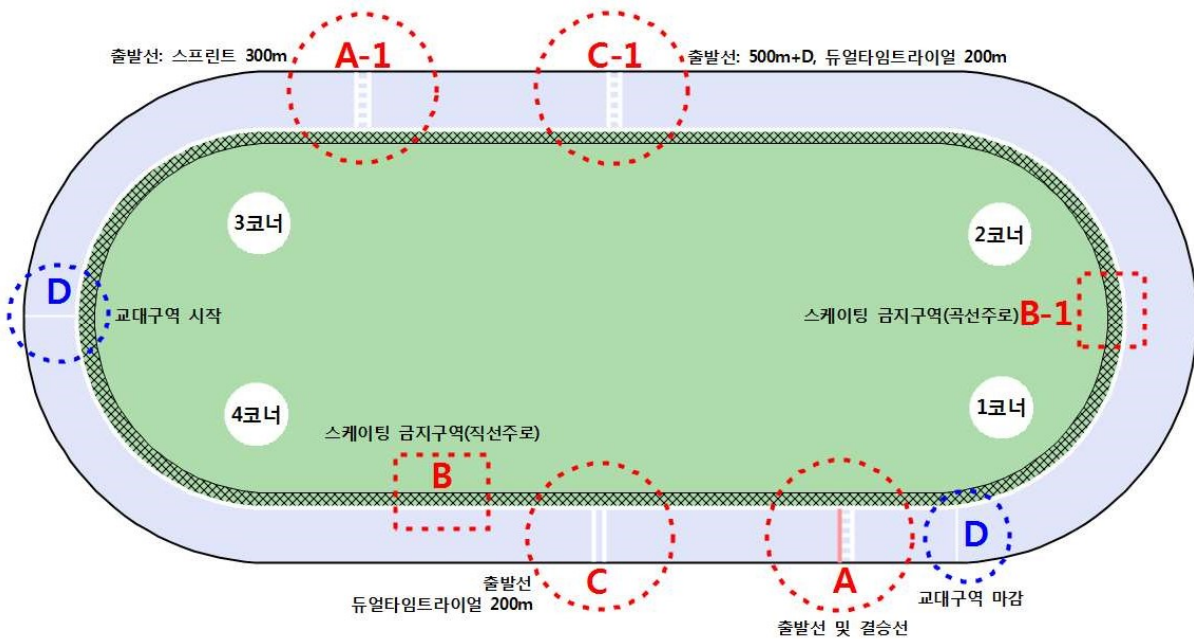
- (2) 트랙의 크기는 길이(라인을 기준)는 200m이며 폭은 6m이고, 두 개의 직선주로의 길이는 57.84m이며, 두 개가 대칭으로 경사진 굴곡부의 안쪽 반지름은 13.420m이고, 반원의 총길이는 42.16m이다.
- (3) 트랙의 200m 라인 안쪽 부분에는 장애물까지(트렌치) 50cm의 스케이팅금지구역이 트랙과 같은 소재로 되어 6m폭 외에 마련되어야 한다.(총 트랙의 폭은 6m+50cm)

3 스피드 트랙 경기장 경사도



- (1) 트랙은 완전수평 혹은 경사면이어야 한다.
- (2) 굴곡부 벙크트랙은 바깥쪽으로 점차 균일하게 높아져야 한다.
- (3) 직선코스는 굴곡부 경사로 진입을 위해 경사지게 할 수 있다.

4 라인설치



(1) 경기종목에 맞춰 트랙의 라인이 설치된다.

구분	경기종목 (내용)
A	① 스프린트 200m 경기 출발선 ② 스프린트 1,000m 경기 출발선 ③ 포인트경기, 제외경기, 제외+포인트경기 출발선 ④ 계주경기 출발선 ※ 모든 경기의 결승선 (듀얼타임트라이얼 제외)
A-1	① 스프린트 300m 경기 출발선
C	① 200m 듀얼타임트라이얼 경기 출발선 및 결승선
C-1	① 200m 듀얼타임트라이얼 경기 출발선 및 결승선 ② 스프린트 500m+D 경기 출발선
D	① 3코너~4코너 중간: 계주경기 교대구역 시작 ② 1코너 부근: 계주경기 교대구역 마감

(2) 스케이팅 금지구역 (B구역)

트랙의 안쪽에는 50cm의 스케이팅 금지구역이 트랙의 전 구간에 걸쳐 설치되며, 미끄럽지 않고 뒷면에 접촉제가 발라진 줄무늬 형태의 것으로 부착되어 있어야 한다.

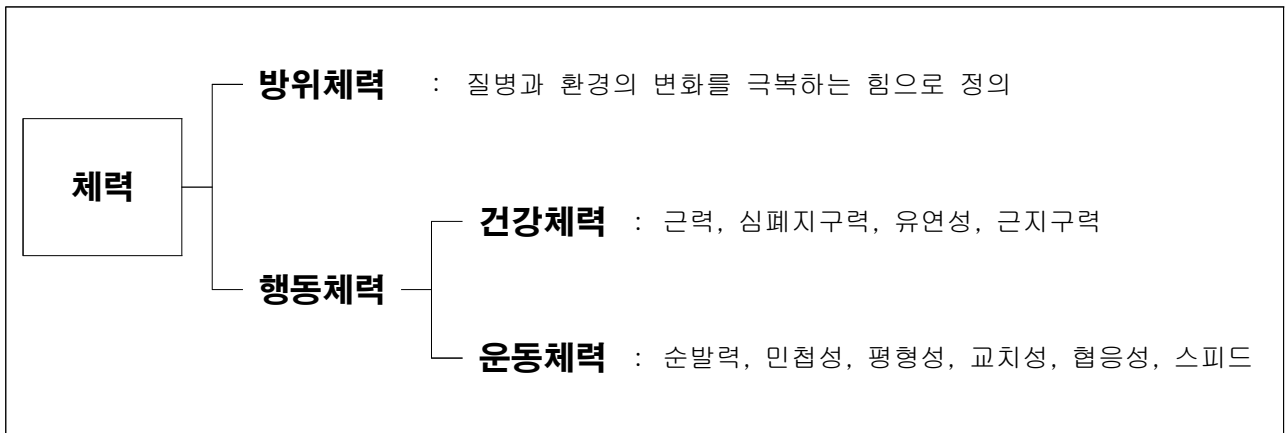
나 체력의 정의 및 트레이닝 방법

1

체력이란?

흔히 체력이란 단순히 일상생활이나 신체활동을 할 때 우리의 몸이 적극적으로 활동할 수 있는 능력을 말한다. 넓은 의미에서는 인간이 사회의 한 구성원으로서 능률적으로 활동해 나갈 수 있는 신체 활동의 종합적 능력이라고 말할 수 있다.

체력을 크게 나누어 보면 방위체력과 행동체력으로 구분할 수 있다.



- 1) 방위체력 : 신체가 질병과 환경의 변화를 극복하는 힘으로 정의된다.
- 2) 행동체력 : 건강 체력과 운동체력으로 나누어진다.

건강 체력이란 후천적으로 얼마든지 개인의 노력 하에 따라 키울 수 있는 체력요소이며, 운동체력은 흔히 이야기 하는 선천적으로 타고 나는 운동요소라고 말할 수 있다. 한 예로, 우리나라 사람이 마라톤에서는 1등을 하지만, 100m 단거리 달리기에서는 올림픽이나 세계선수권대회에서 1등은 거의 희박하다. 그 이유는 후천적인 체력요소와, 선천적인 체력요소가 있기 때문이다. 다시 말해 건강 체력은 후천적인 요소로 운동을 통해 80% 이상의 효과를 거둘 수 있지만, 운동체력은 선천적인 요소를 많이 가지고 있기 때문에 향상시키는 것이 어느 정도 한계가 있다고 볼 수 있다.

2

운동능력의 측면에서 본 체력의 분류

- 1) 운동의 발현 능력(운동을 일으키는 힘) : 순발력, 근력 (근육계)
- 2) 운동의 지속 능력(운동을 계속하는 힘) : 근지구력, 전신지구력, 심폐지구력 (호흡- 순환계)
- 3) 운동의 조정 능력(운동을 조절하는 힘) : 민첩성, 평형성, 유연성, 교차성 (신경계)

(1) 심폐 지구력(호흡, 순환계)

심폐 지구력은, 대근 활동을 포함한 신체 활동을 계속적으로 지속할 수 있는 능력으로서, 장시간에 걸쳐 수행할 수 있는 작업량을 말한다.

심폐 지구력이 양호하다는 것은 심장 근육의 기능이 좋으며, 근세포에 산소를 원활하게 공급해 주는 심폐 기능이 양호하기 때문에 산소를 공급받는 근육 세포들이 지속적으로 작업을 수행할 수 있음을 말한다. 따라서, 심폐 지구력이 좋을 경우에는 쉽게 피로해지지 않고, 신체의 여러 기관이 원활하게 작용하여 장시간의 일을 수행할 수 있다. 예를 들어 운동을 할 때 숨이 벅차오거나 근육이 굳는 현상이 일어나는 경우는 대부분 호흡, 순환계의 기능이 원만하지 않아 즉, 심장에서 각 근육으로 원활한 혈액과 산소를 공급을 하지 못하기 때문이다. 이 이야기는 달리는 속도가 증가 할수록 근육은 에너지 생산을 위해 더 많은 산소를 필요로 하게 되고 순환계는 더 많은 산소를 근육으로 실어 나르기 위해 혈액의 순환 속도를 증가시킨다.

혈액의 순환 속도를 증가시키기 위해서 심장은 펌프질의 빈도를 증가시켜야 하므로 심장의 박동이 빨라지게 된다. 따라서 달리기 속도에 비례하여 심장의 박동수가 증가하게 되는 것이다. 하지만 서두에서 말했듯이 심폐지구력은 어느 누구든지 체계적인 운동을 통해 많은 향상을 보일 수 있다. 특히나, 마라톤을 위해서는 많은 거리를 달리는 것도 중요하지만 어떤 방법으로 어떻게 훈련을 하는 것이 더 중요하다. 처음부터 거리를 많이 달리는 것 보다 마라톤을 대중화 시킨 오슬러와 갤러웨이의 훈련방법을 통해서 훈련을 하게 되면 많은 도움이 되리라 본다.

갤러웨이의 훈련방법 예를 들어 10km를 쉬지 않고 달릴 수 있다면 5km마다 5분정도의 걷기를 끼워 넣음으로써 20km를 달릴 수 있다. 이런 방법을 활용하면 장거리 훈련을 효과적으로 소화 할 수 있어 지구력을 효과적으로 향상시킬 수 있다. 이 방법 후에는 갤러웨이의 훈련방법을 추구하면 된다.

갤러웨이의 훈련방법은 5분 달리기 마다 30초 걷기를 삽입하는 방식이다. 또한, 어느 정도 지구력이 향상 되었다면, 중간, 중간 인터벌을 가미한 장거리 훈련을 해주면 지구력 향상에 더욱 큰 발전이 있으리라 본다.

심폐지구력 강화를 위한 트레이닝에서 유산소성을 위한 방법으로는 인터벌 트레이닝 하는 것이 좋다. 최대스피드의 75-85% 정도 맥박수는 운동직후 150-170회(분당)정도로 하는 것이 좋으며, 무산소성은 최대스피드 90-100% 가깝게 심박수는 180회 이상으로, 반복 횟수는 보통 10-15회, 우수한 사람은 30-40회 정도로 하는 것이 좋다.

자신의 목표 심박수 구하는 법

초보자 또는 일반인은 $220 - \text{나이} - \text{안정시 맥박수} \times \text{운동강도}(\%) + \text{안정시 맥박수}$ 로 계산한다.
 안정시 맥박수는 아침에 일어나서 분당 맥박수를 점검하는 것이 제일 좋다.
 체력수준이 높은 경우 $220 - (0.5 \times \text{나이}) - \text{안정시 맥박수} \times \text{운동강도}(\%) + \text{안정시 맥박수}$
 로 하면 좋다

예시

20세인 일반인의 경우 안정시 맥박수 분당 80회 일 때 강도 60%로 운동을 하고자 할 때
 목표 심박수는? $<220 - 20 - 80 \times 0.6 + 80 = 152\text{회(분당)}>$

(2) 근력 및 근 지구력

근력이란, 근육이나 근조직이 한 번 수축할 때에 발휘할 수 있는 힘을 뜻한다. 근력은 근 수축에 동원되는 근섬유의 수에 의해 결정된다. 근 수축에 동원되는 근섬유의 수가 많을 때에는 근력이 강하고, 적을 때에는 근력이 약하다.

최대근력은 근육이 수축하여 최대한으로 발휘되는 최대능력을 말하며 한 번에 들어 올릴 수 있는 최대의 무게로 결정된다. 근력은 가역적 특성을 지니고 있어 근력 강화 운동을 하면 증가되지만, 운동을 하지 않으면 감소된다. 근력과 근지구력을 강화시키기 위해서는 웨이트 트레이닝과 웨이트 서킷트 트레이닝 등을 통해서 할 수 있다.

< 표 - 1 > (예) 트레이닝 시 운동 강도와 반복횟수

트레이닝 강도(최대근력에 대한 %)	최대반복횟수	효과
40%	50-60회	집중력(근력) 근비대(근력) 근지구력
50%	20-30회	
60%	15-20회	
70%	12-15회	
90%	3-6회	
100%	1회	

세트 수는 초보자는 1일 3-5세트, 10분-15분 실시, 선수들의 경우 7-10세트 정도로 하는 것이 좋다. 근력 강화를 위해서는 주당 3회의 빈도 격일제로 실시하는 것이 좋다. 근력을 향상시키기 위해서는 최대 근력 2/3로, 근지구력과 스피드를 향상시키기 위해서는 최대근력 1/3로 하는 것이 좋다.

예) 처음 6회 강도 시작 1주당 1회씩 증가 1달 후 9회 이를 때 즉, 4주간 동일한 중량 후 중량을 3-5% 정도 증가 다시 6회로 실시 할 수 있도록 무게 조절근 지구력은 반복해서 근 수축을 하거나, 오랫동안 근 수축을 유지할 수 있는 근육의 능력을 말한다. 즉, 근육 근이 얼마나 운동을 계속할 수 있는지의 능력을 나타내는 것으로, 운동할 때에 근수축의 지속 시간으로 근 지구력을 평가할 수 있다.

○ 근지구력 강화를 위한 트레이닝(웨이트, 서킷트 트레이닝)

(1) 웨이트 트레이닝 : 운동 강도 무게 낮게, 운동시간 길게

(2) 서킷트 트레이닝 : 기초체력 증진하는데 좋다.

※ 운동 강도(종목 8-10종목정도. 1분간 최대 반복 횟수 측정 후 그것의 1/2로 결정)

※ 운동시간(3회 반복되는 시간 계측하여 운동시간 결정. 70-80%의 시간 산출하여 목표 시간으로 설정하는 것이 좋다) 운동 빈도(주당 3회)

< 표 - 2 > 서킷트 트레이닝 훈련 프로그램 (예)

순번	운동내용	부하(kg)	시간(sec)	반복횟수	셋트(set)
1	풀 스쿼트 (Full squat)	50% max	30	15	3
2	푸시 업 (Push up)		30	50% max	3
3	파워 점프 (Power Jump)		30	50% max	3
4	잇 업 (Sit up)		30	50% max	3
5	렉 프레스 (Leg press)	50% max	30	20	3
6	벤치 스텝핑 (Bench stepping)		30	50% max	3
7	사이드 스텝 (Skate. side step)		30	50% max	3
8	벤치 프레스 (Bench press)	50% max	30	15	3
9	익스체인지 스쿼트 (Exchange squat)	50% max	30	15	3
10	버피 테스트 (Bur pee test)		30	50% max	3
11	하이 니이 (High knee)		30	50% max	3
12	옆드려 상체 일으키기 (Trunk backward extension)		30	50% max	3

(3) 유연성

유연성이란, 관절의 가동 범위를 말한다. 관절의 가동 범위는 관절면의 가동성뿐만 아니라 관절에 연결되어 있는 근육, 건, 인대 등의 운동 범위에 의해서도 결정된다.

유연성이 강조되어야 할 부위는 목, 어깨, 허리, 그리고 다리를 넓게 벌리는데 필요한 고관절 등이다. 유연성은 신체 활동을 할 때에 발생할 수도 있는 상해의 위험을 줄여 준다는 점에서 매우 중요하다. 또한 유연성이 부족할 경우에는 일상생활을 하는 중에 여러 가지 신체적 활동을 효율적으로 수행할 수가 없다.

즉, 유연성이 나쁜 경우에는 신체의 활동 범위가 제한되어, 같은 일을 하더라도 더 많은 노력이 필요하다. 인라인 스케이트 경기에 있어서, 유연성이 우수한 선수는 스케이트 킥을 할 때 관절을 최대한으로 움직여 강한 킥을 이용할 수 있으며 중심을 태울 때도 유연하게 대처 할 수 있다. 유연성의 정도는 근육의 탄력성이 증가할수록 좋아진다.

유연성은 매트위에서 구르기나, 스트레칭을 통해 많은 향상을 기대할 수 있다. 항상 운동을 하기전, 중, 후 등 시간이 날 때마다 스트레칭을 하는 것이 좋다.

2

운동체력(순발력, 민첩성, 스피드, 평형성, 교차성, 협응성)

(1) 순발력, 민첩성, 스피드

순발력은 단시간에 폭발적으로 힘을 내는 능력 즉, 단위 시간 당 이루어진 작업량으로 정의할 수 있는데, 근력이 강하고 속도가 빠르면 순발력이 크며, 같은 근력일 때에는 속도가 빠른 쪽이 더 큰 순발력을 낼 수 있다.

※ 순발력 강화를 위한 트레이닝(웨이트 + 운동수행 속도 추가)

① 운동 강도	최대 순발력은 힘이 최대근력의 30-40% 수준일 때 가장 좋다. 따라서 최대근력의 35%정도 가지고 웨이트와 운동속도 가미해서 훈련. 근력이 좋고 속도가 부족할 때 최대근력 30% 정도 부하 사용, 속도는 좋으나 근력이 부족한 선수는 최대근력 80% 정도 부하 가지고 트레이닝 하는 것이 좋다.
② 운동 시간	속도가 부족한 사람은 최대근력의 30% 정도에 해당되는 중량을 가지고 최대속도로 3-6초 동안 실시가 바람직, 이 시간 동안의 반복 횟수는 최대 속도로 8-12회 정도 할 수 있을 것이다. 근력이 부족한 선수는 최대 근력의 80%에 해당되는 중량을 가지고 최대속도로 5-8초 동안 실시가 바람직, 이 시간 동안의 최대로 빨리 실시한다면 횟수는 3-5회가 좋다.
③ 운동 빈도	주 3회 또는 격일제 실시도 좋다. 초심자는 3-5세트, 운동선수는 7-10세트 실시 세트와 세트 사이의 휴식은 약 3-4분 정도 하는 것이 바람직하다.

민첩성은 움직임의 방향이나 몸의 위치 등을 신속하게 변화시켜서 다른 움직임으로 옮길 수 있는 능력을 말하는 것으로서, 속도와 힘뿐만 아니라 균형, 그리고 협응성 과도 서로 관계가 있다. 이 중에서 속도에 관한 능력은 대체로 선천적인 영향을 받지만, 훈련을 통해서도 향상시킬 수 있다.

○ 민첩성 향상을 위한 트레이닝

① 질주 트레이닝

짧은 거리를 가능한 한 빠른 스피드로 달리는 질주 트레이닝. 경사가 있는 주로를 높은 곳에서 낮은 곳으로 달리는 방법.

② 부하를 경감한 빠른 다리의 트레이닝

의자에 앉은 자세에서 될 수 있는 대로 빠른 스텝운동을 하거나, 뒤로 누운 자세에서 사이클 페달 밟는 동작을 최대한 스피드 하게 반복시킨다.

③ 연속 도약 트레이닝

바벨 또는 덤벨, 웨이트 자켓, 모래주머니 등을 이용하여 자기 체중의 1/3부하상태로 연속 점프 운동을 스피드 하게 반복시킨다. 이러한 동작은 민첩성을 높이기 위한 근력 트레이닝으로써 매우 효과가 있다. 연속 점프는 이러한 웨이트 상태에서 줄넘기, 연속 양다리 뛰기, 한쪽다리 뛰기 등 여러 가지 동작으로 반복시키면 더욱 효과적이 될 것이다. 또한 이상의 동작을 부하가 없는 상태에서 빠른 반복동작을 시켜 민첩성을 향상시킬 수도 있다.

이와 같은 순발력과 민첩성은 동작의 빠른 이동이나 방향의 전환 능력과 관계가 있으며, 신체를 짧은 시간 내에 가능한 한 빨리 이동시키는 능력인 스피드와 비슷하다. 최대의 근력으로 최대의 속도를 내는 순발력과 그에 따른 민첩성 및 스피드의 증진은, 운동 능력 향상을 위한 운동 소질의 개발이라는 측면에서 매우 중요하다. 순발력과 스피드는 인라인을 타는 데 있어 순간 스피트나 속도 증가에 필요한 기

본적인 체력 요인으로서, 힘과 운동의 증가로 향상시킬 수 있다.

(2) 평형성

신체의 균형을 유지하는 능력. 운동 중에 신체의 안정을 유지하는 능력을 말한다.

(3) 교차성, 협응성(조정력)

- ① 교차성은 근육과 신경계의 협응으로 정확한 동작을 수행하는 능력을 말한다. 인라인 마라톤 팍을 이루다 순간적으로 짧은 피치와 강한 킱을 하여 빠른 속도를 낼 때 하는 동작을 이야기 할 수 있다.
- ② 협응성은 운동기술을 수행하는데 있어 우리 몸이 서로 잘 맞추어지는 능력을 말한다. 인라인 탈 때 손과 발이 잘 맞추는 동작(오른손 나갈 때 오른발 푸시)등..
- ③ 조정력이란 끊임없이 변화하는 운동과제에 대하여 신속·정확하게 대응하여 운동을 수행하는 능력을 의미한다. 이러한 조정력은 신경지배작용에 크게 영향을 받고 있으며 신경근내 협응성에 의하여 바람직한 동작을 만들어 낸다. 이것은 주로 기술적인 문제가 되므로 연습이라고 하는 것이 낫다.

○ 조정력향상을 위한 트레이닝

① 정확한 동작(학습의 제 1 조건)

운동 시 동작을 정확하게 하지 않으면 조정력을 기를 수 없다. 따라서 몸이 피로하지 않을 때 연습이 이루어져야 한다. 피로한 상태로 하면 동작이나 폼이 흐트러지는 까닭에 정확한 동작을 하지 못하게 되고 오히려 좋지 못한 습관이 될 수 있다.

② 동작의 반복(학습의 제 2 조건)

정확한 동작을 반복 연습하므로써 신경망의 일정한 회로를 설정하게 된다. 그 후에는 많은 노력을 하지 않고도 그 동작을 쉽게 할 수 있게 된다.

③ 학습된 동작의 유지(학습의 제 3 조건)

신경회로는 외계의 여러 가지 조건에 의하여 흩어지기 쉽다. 따라서 학습한 후라 할지라도 방치하여 두면 필요 없는 동작이 곁들여져서 동작이 무디게 되기 쉽다. 따라서 끊임없이 바른 동작을 되풀이하여 언제나 바르게 정비된 동작을 유지해야 한다. 이렇게 함으로써 비로소 바른 동작의 형이 유지되는 것이므로 학습된 동작은 소중히 간직하도록 노력해야 한다.

4

트레이닝의 정의

트레이닝이란 훈련 또는 연습 등의 의미로 해석되며, 체력을 향상시키기 위한 목적으로 신체에 일정한 자극을 주는 것이라고 할 수 있다. 트레이닝과 연습의 차이를 살펴보면 다음과 같다.

- 1) 트레이닝 : 체력요소의 향상을 목표로(근력, 순환계)로 하는 것이다.
- 2) 연 습 : 기술향상을 목표(중추신경계)로 하는 것이다.

5

체력의 원리(트레이닝 원리)

트레이닝의 원리란 운동을 함에 있어 기본적인 원리를 알고 훈련을 해야 신체적으로 이상이 없이 할 수 있으며 본인이 추구하는 훈련계획의 실효성을 거둘 수 있다. 트레이닝의 원리는 항상 기억해야 할 것이다.

1

과부하의 원리

일상생활을 하는 중에 받은 자극보다 더 강한 자극을 의미한다. 이것은 내가 하는 능력보다 조금은 무겁게 부하를 주어야 하는 원리이다. 예를 들어 근력을 기르기 위한 부하는 근육이 견디지 못할 정도의 강한 것이 아니면 안 된다.

2

전면성의 원리

운동은 그 종목에서 가장 필요한 부분의 체력요소를 기르는 것도 중요하지만, 모든 체력의 요소 즉 근력, 지구력, 조정력 및 유연성 등의 체력요소와 정신적 요소를 조화 있게 이끌어 가는 능력과 교양 등의 발달을 키우면서 그 종목에서 필요한 체력을 조금 더 향상시켜야 하는 원리이다.

3

점진성의 원리

자신의 체력수준에 맞추어 조금씩 운동 강도, 시간, 빈도(운동량 결정방법) 등을 늘려가야 하는 원리이다. 또한, 운동기술의 방법은 단순한 동작에서 복잡한 동작으로, 쉬운 동작에서 어려운 동작으로 트레이닝의 주간, 월간, 분기, 연간계획은 점진성의 원리에 입각하여 수립한다.

4

의식성의 원리

각 개인에게 트레이닝 과제를 정확히 이해시키고, 그 수단과 방법에 대한 편성 및 내용을 명확히 알게 해야 한다. 막연히 근력이 필요해서 웨이트 트레이닝을 한다. 이것은 너무 막연한 일이다. 트레이닝을 해야 하는 이유를 확실하게 알 수 있어야 하고 어디에 필요한지를 개인이 의식을 해야 더욱 더 열심히 하지 않을까?

5

반복성의 원리

사람의 신체능력은 반복적인 훈련에 의해 크게 향상되므로 트레이닝은 규칙적으로 반복해야 한다. 운동 기술이나 전술의 습득 또는 의지력의 함양에 크게 적용되는 원리로서 기능의 개성과 완성은 반복적인 트레이닝에 의해 완성된다.

6

개별성의 원리

사람마다 각자의 특성이 있듯이 트레이닝이란 각 개인의 특수성을 고려하여 각 개인의 체력에 알맞은 부하를 계획하여야 보다 바람직한 결과를 얻을 수 있다.

7 구체성의 원리(시각성)

일류 선수들의 연기나 각종 시청각자료를 통해 트레이닝의 내용을 보다 구체적으로 교육시킴으로서 완전한 기술의 수준을 더욱 쉽게 습득 할 수 있다.

즉, 일류 선수들의 연기동작관찰, 영화, 사진, 도표 등의 시청각자료를 사용하는 방법이다.

8 연령적합성의 원리

훈련 대상자의 연령을 고려하여 트레이닝 실시 ⇒ 개별성의 원리와 상통.

9 안정성의 원리

트레이닝 계획수립에 있어 반드시 선수의 안전을 고려하고 정기적인 건강 진단과 훈련 중 발생하기 쉬운 안전사고를 예방할 수 있도록 조치가 필요하다.

6 트레이닝 요소

1 질적 요소(운동 강도)

얼마만큼 힘든 운동인가를 뜻한다. 얼마만큼의 스피드를 내야 할 것인가, 얼마만큼의 무게로 할 것인가를 의미한다.

2 양적 요인(운동시간, 운동 빈도, 운동기간)

(1) 운동시간 : 어떠한 강도를 가지고 운동을 한번에 몇 분간 계속할 것인가? 즉, 한 set 훈련 시간을 얼마나 계속 할 것인가 하는 문제. 근력훈련은 짧게 지구력은 긴 시간이 요구된다.

(2) 운동빈도 : 운동시간 동안에 1일에 몇 번 1주일에 몇 번 할 것인가의 문제이다.

(3) 운동기간 : 최소한 몇 주에 걸쳐 하게 되면 효과를 거둘 수 있을 것인가의 문제.

트레이닝의 효과를 높이는 데는 양보다는 질(강도)이 더욱 중요하다. 웨이트 트레이닝은 최소 8주 이상 지속되어야 한다.

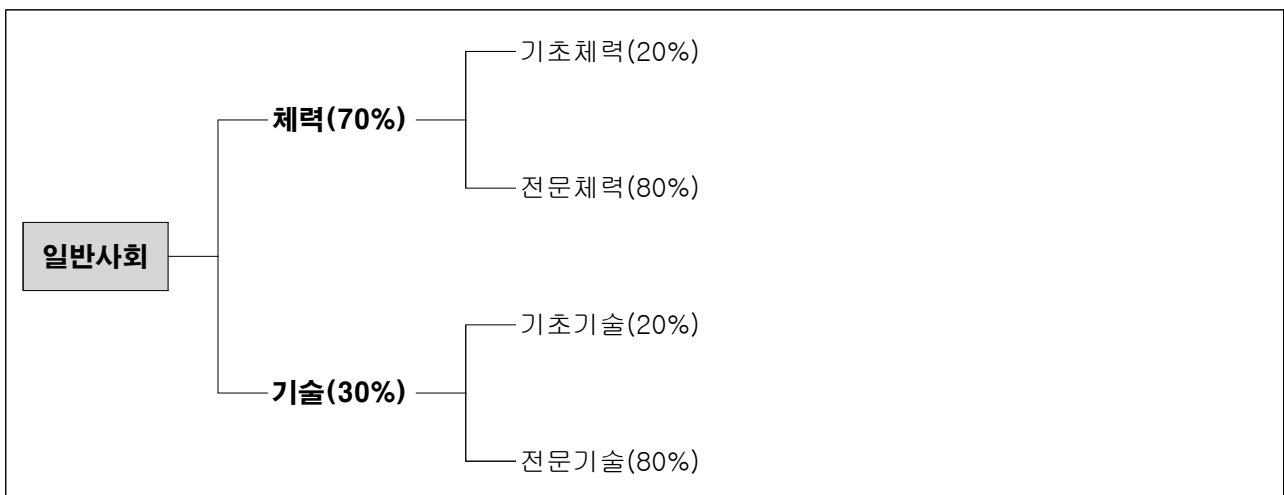
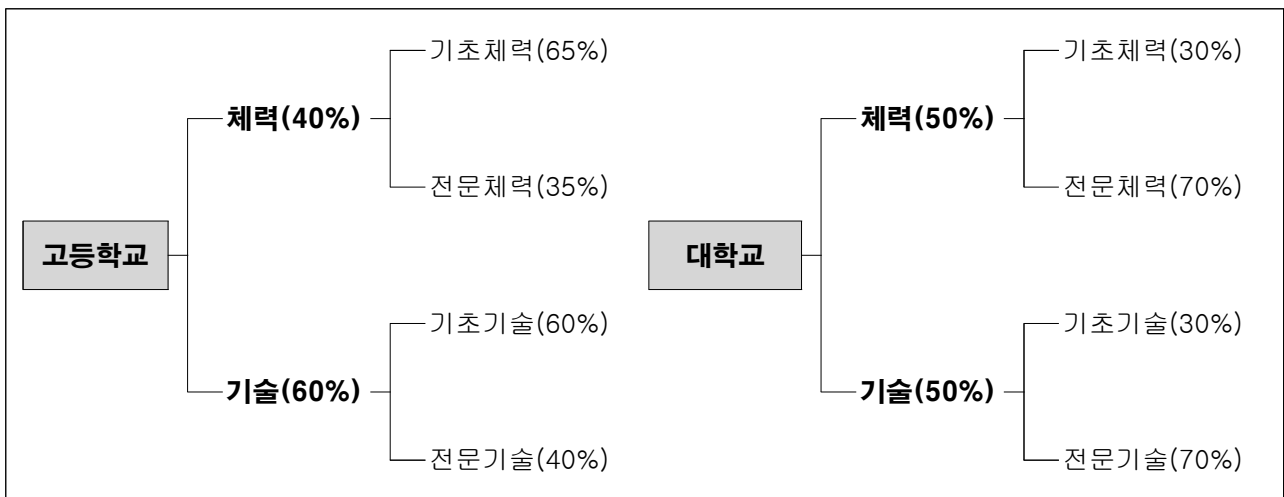
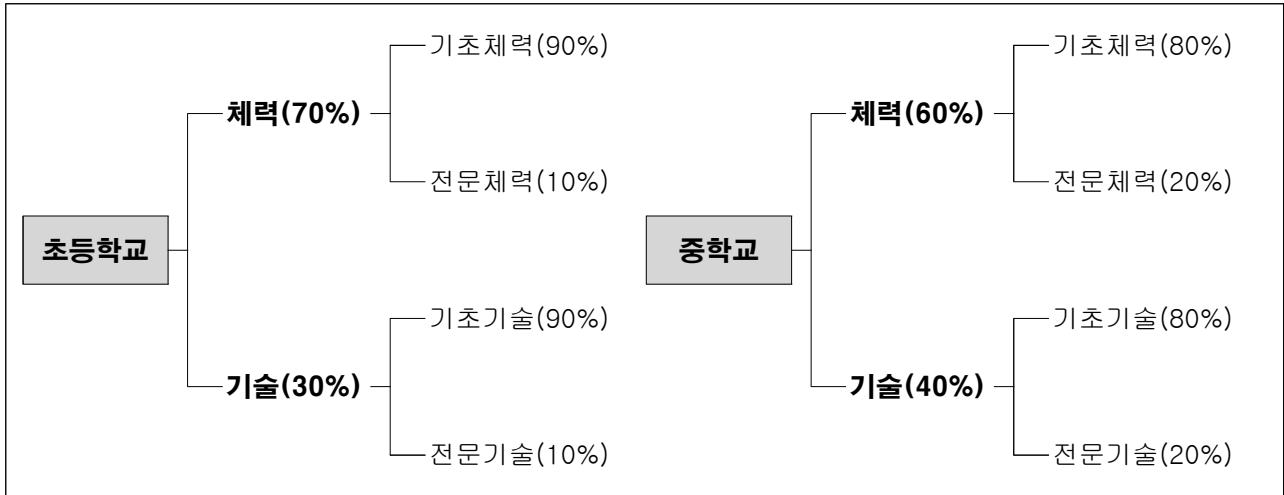
3 단계별 트레이닝의 양과 강도

< 표 - 3 > 단계별 트레이닝 양과 강도

양 강도 \ 단계	초등학교	중학교	고등학교	대학교	일반사회
양	70%	60%	50%	40%	30%
강도	30%	40%	50%	60%	70%

4

발육단계별 체력(기초, 전문), 기술(기초, 전문)의 비율



7

트레이닝 처방

1) 체력의 진단	운동선수 개개인이 현재 지니고 있는 체력의 수준을 측정하여 트레이닝 처방의 근거자료를 확보한다.
2) 트레이닝의 처방	체력의 진단결과를 기초로 선수개인의 체력수준에 맞게 트레이닝 처방.
3) 트레이닝 효과의 판정	운동 프로그램의 실천에 의한 체력측정 또는 운동능력의 향상도를 살펴보아야 한다.
4) 트레이닝 재 처방	트레이닝 재 처방이라 함은 1차 계획에 의한 운동효과의 유무가 판정되면 이것을 근거로 하여 부하운동을 조절하는 절차이다. 정적근력이나 동적근력(순발력)과 같은 운동발현능력을 강화시키려면 운동 강도 요건 필요, 근지구력이나, 전신지구력과 같은 운동 지속능력을 더욱 향상시키려면 운동시간 요건에 대하여 적절히 조절함으로써 운동의 재 처방가능.

8

트레이닝의 구분

1) 반복훈련(Repetition T)

완전한 휴식을 사이에 두고 트레이닝을 반복하는 형식(기술훈련, 스피드 훈련, 근력훈련)

2) 인터벌 훈련(Interval T)

트레이닝 후 완전히 쉬지 않고 조깅 등으로 이어나가는 방식(스피드, 지구력훈련)

3) 지속훈련(Continuity T)

한번 트레이닝 시작하면 중도에서 전혀 휴식을 취하지 않고 넉 다운 될 때까지 계속하는 방식 (지구력, 순환훈련)

4) 파 트랙 훈련

북유럽에서 발생 들, 강가, 해변도로를 자기에 맞는 스피드로 달리는 방법(양을 중시한 훈련 법)

5) 힐 훈련(크로스컨트리)

뉴질랜드에서 발생 이것은 파 트랙과 기본적으로 같으나 고개를 이용하는 까닭에 무산소 적 지구력을 기른다는 의미에서 양보다는 질적인 면을 강조.

9

트레이닝의 계획

1

동계훈련기(12월 - 2월)

시합시기가 종료되면 바로 평가 분석, 반성을 통해 차기 년도 중요대회 시합 일을 목표로 트레이닝을 시작. 특히 연간 트레이닝 계획 중에서 가장 중요한 단계는 동계훈련기라 할 수 있다. 이때는 체력과 기술의 결점을 교정 및 보완. 기초훈련의 양을 많게, 강도는 적게 기술의 이론 설명, 상해예방, 피로회복에 주의하여 지도한다. 12월-1월 중순(기초체력, 기초기술) 1월-2월(전문체력, 전문기술)

2

준비기(3월)

전문체력의 향상과 전문기술의 완성을 목표로 한다. 이때는 전문체력의 향상에 중점을 두며, 기초체력은 현상 유지한다. 전력에 가까운 리듬이나 감각, 테크닉을 완성한다. 훈련강도는 단계적으로 높이며 양은 적게. 주간계획은 시합에서 최대능력을 발휘 할 수 있는 기술과 정신력(끈기, 투지, 자제력 등)을 기를 수 있도록 계획을 짠다. 상해예방과 피로회복도 잊지 말아야 한다.

3

시합기(4월 - 10월)

시합에서 각자의 능력을 최고도로 발휘 할 수 있게 한다. 전문체력 현상유지와 전면(기초)체력의 가일층 노력하며, 기술의 고도화 정착에 힘쓴다. 훈련의 강도는 최고로 양은 최소로 한다. 주간 트레이닝 계획은 중요한 시합에서 최고의 컨디션을 발휘 할 수 있게 한다. 시합에서 모든 조건을 적극적으로 극복할 수 있는 기술과 정신력을 높이며 끈기, 투지, 집중력을 기른다. 상해예방과 피로회복은 완전해야한다.

4

하계훈련기(7월 - 8월)

잠시 휴식이 필요하다. 훈련시 주의할 점으로는 훈련최초부터 강 훈련 금지 (특히 합숙2-3일) 선수들의 신체를 고온에 적응시킬 수 있도록 배려하며 가능하면 강도 높은 훈련은 자제한다.

또한 선수의 체중측정을 습관화하도록 한다. 특히, 여름철의 훈련은 강도와 선수의 체온관리에 만전을 기한다. 훈련강도가 증가하면 열량소비도 증가하여 체온이 상승하므로 훈련의 양과 강도에 비례해서 휴식의 횟수도 증가시키고 동시에 선수들의 탈수된 수분을 30분당 1컵 정도의 수분으로 보충하며 가능하면 이온음료(전해질의 보급. 수분만 보급하면 혈액의 농도 저하, 근육의 경련 등 발생, 이온음료 좋다)를 섭취 할 수 있도록 배려한다.

5

과도기(11월)

적극적 휴식을 목표로 한다. 시합기간중의 동작과는 다른 훈련수단을 많이 실시(전문종목 외), 환경변화(훈련장) 즉, 훈련장의 분위기를 변경하여 즐거운 훈련을 한다(축구, 핸드볼 등) 전면체력(기초)을 중시, 훈련의 강도와 양을 적게 한다. 상해예방에 신경 쓴다.

6

중요한 시합 1주일간 트레이닝 계획

양은 최소 강도는 최고로 한다. 전문종목(단거리, 장거리)에 따라 민첩성, 순발력, 테크닉, 정신력 등 집중력을 높이는데 중점을 둔다. 기술의 중요한 점을 보완하면서 이미지 트레이닝을 매 시기 마다 실시(목표를 상기) 주간계획은 시합시간과 동일하게 한다. 시합 전 1-2일은 적극적 휴식 취한다.

시합시의 위밍업을 훈련 시와 같은 내용으로 한다. 탄수화물(쌀, 빵, 잡곡, 국수, 감자 등을)섭취하도록 하며 피로는 완전 회복되어야 한다.

7

시합 3주일 전 트레이닝 계획

컨디션 조절기간으로 약 3주간(20일)을 계획. 파상은 9→10→7→8→5→6 3주전에는 많은 양과 강도가 높은 트레이닝 한다. 피로가 약간 있게 하는 것이 효과적(파상 9→10)이며 2주전에는 트레이닝의 양은 적게 하면서 강도는 종목에 따라 높게 또는 낮게 한다(2/3수준 파상 7-8)

1주전에는 양을 최소로 하면서 강도는 종목 따라 1-2회 높게 또는 낮게 한다.(1/3수준 파상 5-6) 피로는 완전 회복하고, 집중력을 최고 높게 한다. 단거리 는 매 운동 set 마다 집중력을 육성하며, 장거리는 전반, 또는 후반에 시합 페이스보다 빠른 페이스로 집중력을 육성한다.

기상은 시합시간 4-5시전에, 식사는 경기시작 3시간 전에 하는 것이 좋다.

〈 표 - 4 〉 (예) 년 간 계획표

분류	동계훈련	시합기	하계훈련	시합기	휴식기	
월별	12월-다음해3월	4월-7월	8월	9월-10월	11월	
훈련 목표	기초체력 및 전문체력육성	전문체력유지	약간의 휴식기	고도의 기술완성	휴식기	
	웨이트트레이닝을 통한 기초 및 전문체력 훈련	스피드 훈련 및 집중훈련	더위에 적응할 수 있는 체력 조정	개인의 최고 기록 유지	한해 반성 및 준비기	
	기초기술 및 전문기술 훈련	롤러스케이팅 집중 훈련	기초 및 전문체력과 기술연습	전국체전을 대비한 훈련		
	동계훈련에 대한 마음의 준비	각종시합 참가	전국체전 준비	투철한 사명감 인식		
체력	기초	80%	30%	40%	10%	휴식
	전문	20%	70%	60%	90%	
기술	기초	80%	30%	40%	10%	휴식
	전문	20%	70%	60%	90%	

< 표 - 5 > (예) 체력 요소별 주간 일정표

구분	훈련종목	훈련내용	실시요령	11월-2월	하계	시합기	10월	휴식 기타
기초 체력	유연성 및 조정력	유연 체조, 짜체조 스트레칭	부드럽고 리듬 감각	1주 6	6	6	6	
	웨이트 트레이닝	롤러스케이팅에 필요한 근력	점진적 강도배가	2-3	2	2	1	
	서킷트 트레이닝	웨이트 훈련으로 절충훈련(우천시)		2-3	2	2	1	
	속도	육상훈련을 통한 속도 훈련	빠른 동작	2	2	1	1	
	힘	웨이트 훈련과 스케이팅 점프 병행 실시	일순간 최고	2-3	2	1	1	
	지구력	크로스 컨츄리 및 자전거, 긴 낮은걸음	장시간 능력 80%	2	2	1	1	
전문 체력	롤러스케이팅 모의 훈련	육상과 경기장에서 동시 훈련 직선주로 코너주로	정확한 동작	6	1	경기장	경기장	
	슬라이드 보드	실내체육관	완전한 동작	1-2	1	1	경기장	
	자전거	실내체육관 자전거 롤러, 로드	능력 70-90%	1-2	2	1	경기장	
	쥬브훈련	육상에서 롤러스케이팅 응용자세	정확한 동작	2-3	2	1	경기장	
	속도지구력	육상에서 인터벌 트레이닝	능력 80-90%	2	2	1	1	
	점프력	육상에서 롤러스케이팅 점프 및 쥬브 훈련	능력 최대	2-3	2-3	1	1	
	지구력	산악 크로스 컨츄리 및 긴 낮은걸음	능력 70-90%	2	2	1	1	
	롤러스케이팅	경기장(기본기술 습득)	천천히 정확한 동작	4-5	2	1	1	
	구기	실내체육관(우천시)	우천시 오락	2	1	1	1	
수영	실내 수영장		2	1	1	1		
교양	정신문학	자체평가 및 반성 (전문가와 상담)	토론회 (자체평가)	월 1회	1	1	1	
	이론	롤러스케이팅 비디오 촬영, 외국선수와의 비교	훈련전반 의견교환	필요시	1	1	1	
비고	* 훈련강도 및 훈련량은 상황 판단 후 계획변경 실시 * 훈련을 통하여 베스트 컨디션 유지 * 우천 및 기온 상승시 훈련량, 훈련장소 변경 실시							

다 훈련계획

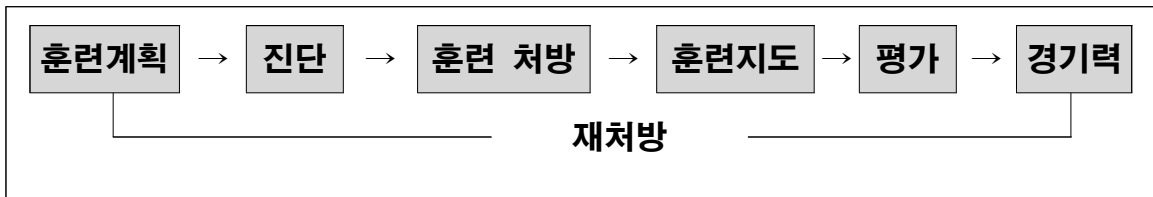
1

훈련계획

롤러스케이팅을 성과 있게 하는 기반은 곧 전문적, 또는 기초적인 훈련이 있다. 이것은 달리기, 사이클링, 중량들기(웨이트), 체조, 오리걸음 기타 스케이팅 폼으로 하는 운동 및 이미테이션 훈련을 포함한다.

이러한 훈련의 목적은 신체 능력을 향상시킴으로써 롤러스케이팅의 원하는 목표와 성과를 올리는 등 신체의 모든 능력을 결정짓는 요소는 훈련을 통하여 강화된다.

어떤 특정한 운동을 수행하는 데 필요한 기술을 가르치기 위해서는 몇 가지 절차나 과정이 꼭 필요하다. 그러한 과정은 지도자의 견해나 학설에 따라 약간 표현상의 차이는 있겠지만 일반적으로 훈련시키는 과정에서 요구되는 요소는 다음과 같다.



1

훈련계획은 지도자가 어떤 훈련과제(체력, 기술, 전술 등)를 수행할 것인가를 계획하는 단계로 훈련목표를 명료하게 하고, 그 내용은 지식, 기능, 체력, 사회성 등을 모두 포함하는 것이어야 한다. 기술이나, 체력이나 모두 기본적인 것부터 시작하여 전문체력이나 전문기술로 즉, 단순한 것에서부터 복잡한 것으로 계획하는 것이 바람직하다. 훈련계획은 신체를 조직적이고 점진적으로 육성할 수 있는 계획적이고 체계적인 프로그램을 말하는 것이다.

◦ 지도자가 훈련계획을 작성할 때에는 다음과 같은 사항을 고려하여야 한다.

수립 시기	일정한 계기가 있어야 함(입학, 강화훈련, 동계훈련, 합숙 등)
수립 순서	장기 - 중기 - 단기 또는 연간 - 하계, 동계 - 월간 - 주간 - 일일
중점 사항	체력(기초체력, 전문체력), 기술(기초기술, 전문기술), 정신력
목표 설정	개인의 목적과 목표인식
훈련 주기	기초훈련, 전문훈련, 스피드 훈련, 조정기, 시험기

2

진단 단계는 선수들이 계획된 훈련을 받을 수 있는 준비가 되어 있는가를 확인해 보는 단계이며, 결함이 발견되면 가능한 한 교정조치를 취해 주어야 한다.

3

훈련처방 단계는 각 선수들에게 알맞은 훈련계획을 만들어 주는 것이다. 부분별로 전문가의 자문을 받거나 성공한 사례를 중심으로 작성하거나 지도자가 여러 명 일 때에는 몇 개의 구분으로 나누어 작성한 후 종합 적으로 검토하여 처방하여 준다.

4

훈련지도 단계는 실제 훈련이 이루어지는 단계를 의미하는 것이다. 구체적인 목표를 제시하여 동기를 유발시킨 후 훈련하도록 하며 지도자는 연습과정에서 잘못된 부분을 찾아 교정해 주고 기술의 자동화 단계까지 되풀이하며 연습시킨다. 연습하는 과정에서 때때로 평가 전을 가질 수 있도록 하면 좋다.

5

평가 단계는 훈련 결과를 종합적으로 분석 평가하고 차기 훈련계획의 목표를 설정하는 단계이다. 훈련의욕을 증진시키고, 운동 방법이나 과정을 개선하기 위해 실시하며 1주일에 한번 내지는 2주일에 1회 정도가 효과적이다. 때때로 개인별, 계절별 평가를 함으로 선수들의 경기력 향상 정도를 판정해 볼 수 있도록 하고 지도자 자신의 훈련 방법을 반성하는 자료로도 활용 할 수 있도록 한다.

6

재평가 단계는 훈련 중에 발견된 오류나 평가 후의 문제점 및 보안 점 기타 새로운 관련 정보를 첨가 시켜 다시 처방하는 단계이며 훈련 계획을 수정하는데 사용된다. 이렇게 함으로서 운동의 질을 개선할 수 있고 경기력의 향상 정도를 측정할 수 있으며 보상이나 벌을 위한 기초 자료로도 활용 할 수 있다.

2

훈련계획의 실제

훈련계획은 선수들이 목표를 달성할 수 있도록 계획되어야 하며 선수들로 하여금 그들이 설정한 기준에 도달하도록 도와주기 위하여 매우 합리적이고 과학적으로 수립되어야 한다. 계획이란 기획된 훈련 프로그램을 수행해 나가는 과정에서 지도자들에게 가장 중요시되는 도구 중의 하나이다.

운동선수들의 잠재력과 개발의 가능성, 그리고 시설이나 도구의 사용 등과 같은 모든 것들을 종합하여 생각하여야 하며 시험이나 테스트 시 선수들의 성취도 및 시험일정과 선수들의 기능향상, 수준 등을 고려하여 작성해야 한다.

훈련에 있어서의 효율성은 지도자들이 훈련내용을 기획하는 능력과 적합한 계획 도구를 선정하는 능력에 직접적으로 연관된다. 기획을 훌륭하게 할 수 있는 지도자들은 훈련내용, 일일계획표, 주간계획표, 월간계획표, 단기, 중기, 연간계획 등 각종 훈련계획 역시 훌륭하게 작성할 수 있어야 한다.

1

훈련내용

훈련내용은 훈련 프로그램을 작성하는데 사용되는 중요한 도구이다.

훈련내용의 형태를 결정하고 난 다음에는 훈련내용을 작성해 나가야 한다. 훈련내용의 형태로는 학습, 반복 연습한 기술의 완성, 평가 등의 형태가 있다.

기술의 완성을 과제로 하는 훈련내용은 선수들의 기술수준을 완성시키는 목적을 위하여 계획되어야 하며 테스트나 시험이 끝났을 때 평가하는 과정이 있어야 한다.

또 선수들이나 각 개인별로 적합한 집단을 구성할 수 있도록 구성되어야 하며 지도방식을 개인지도, 그룹지도, 혼합지도 등 어떤 방식을 채택할 것인가도 계획해야 한다.

2

훈련시간

훈련시간은 2시간 정도가 보통이며 4 - 5 시간 이상 계속되는 경우도 있으나 평균적으로 짧은 경우에는 30분에서 1시간 30분, 중간정도는 2시간 정도, 길게는 3시간 이상으로 편성하는 것이 일반적이다. 훈련시간은 과제의 종류, 운동의 형태 및 종류, 그리고 선수들의 신체적 준비상태에 따라 달라져야 한다.

훈련내용은 보통 소개(오늘의 훈련계획표 설명), 준비운동, 주 운동, 정리운동으로 나누어 구성하며 4단계로 구성된 훈련이 바람직하다.

3

훈련계획

훈련계획의 형태는 간단해야 하며, 날짜, 장소, 훈련목표, 장비 등을 고려하여 훈련의 단계를 구분하고 단계별로 중점적으로 실시할 운동내용을 운동거리, 운동시간, 반복횟수 등을 제시해 놓는다. 이때 훈련강도나 운동의 부하량 등을 구분하여 각 운동 별로 다르게 특수화시켜도 무방하다.

계획을 작성한 내용의 분량은 지도자에 따라 다르며 특히, 지도자 자신들의 경험이 많이 반영되고 있다. 경험이 풍부한 지도자들은 선수들에게 충고해 줄 만한 사항을 가능한 한 구체화시키면서 이와 더불어 선수들과 의논해야 할 내용까지도 상세히 기록해 둔다. 계획은 매우 치밀하게 짜여져야 하며 어느 것 한 가지라도 누락이 되어서는 안 된다. 경험이 풍부한 지도자들의 경우에는 일반적인 훈련 프로그램의 개요를 작성한 계획서 하나만 있어도 모든 것을 실시해 나갈 수 있다.

단기, 중기, 장기 등 훈련 주기마다 훈련 목표가 설정되어야 하며 그러한 훈련 목표는 연간 계획에 준하여 세분화가 되어야 한다. 이들 목표는 경기력 향상이나 특정능력의 향상 및 트레이닝의 성취를 위해 설정되어 질 수 있다.

4 훈련 프로그램 작성 시 기본 원칙

일반적인 훈련 프로그램 작성 시 기본원칙은 다음과 같다.

- (1) 이론적인 근거와 배경 및 필요성을 스스로 인식하도록 한 후에 훈련에 들어간다.
예를 들면 웨이트트레이닝, 서킷트 트레이닝, 인터벌 트레이닝 등
- (2) 유사한 대근 활동을 이용하는 운동 종목이 보다 효과적이나 때로는 반대운동도 효과가 크다.
- (3) 개인이나 팀의 수준에 의한 기량차이를 고려한 운동의 난이도를 살펴 훈련내용에 반영한다.
- (4) 생리적, 심리적 특성 및 연령에 맞는 항목을 선택 한다.
- (5) 충분한 운동 효과를 올릴 수 있을 만큼의 시간을 배려해야 한다.
- (6) 주위의 환경여건이나 문화적 특성에 맞는 항목을 선택 한다

5 지도 방법

스포츠 과학이 경험에 의존하여 온 선수 육성의 방법을 개선하는 최고의 수단으로 선수를 합리적으로 선발하고, 과학적으로 훈련하여 효율적으로 유지 관리 시켜 준다고는 하지만 실제 경험이 없는 이론이나 스포츠 과학은 공염불에 불과한 것이다. 따라서 훈련지도나 연습한 결과는 스포츠 과학을 얼마나 이해하고 있으며 노력하느냐가 더욱 중요하다.

실제 트레이닝 방법과 효과를 검증한 연구 중 손으로 하는 핸드볼의 경우 평소 연습한 경우가 실제 시험 상황에서 35%정도 밖에는 효과가 없었다는 연구 결과로도 실제 상황에 맞는 훈련방법을 택한다는 것이 얼마나 어려운 것인가를 잘 설명해 주고 있다. 말보다는 실제 행동 및 시범이 보다 설득력이 있으며, 연습시간의 경우는 기상 후 3-4시간대는 이론이나 전술 등 이론을 실시하는 것이 좋으며 신체적인 활동은 8-10시간 후가 바람직하다.

강 훈련을 6-8주 이상 계속하는 것은 체력소모가 많고 컨디션이 저하되어 불가능하며 가능한 한 시험 1개월 전부터는 연습량을 줄이고 강도를 높게 설치하며 워밍업 과 쿨링 다운, 스트레칭 등 생리적 활성화가 가능토록 적절히 배분하여 실시하는 것이 이상적이다.

트레이닝의 강도 조절을 위한 계획과 편성은 주간계획이 가장 이상적이라 할 수 있으며 일일계획은 총 180분 이상을 초과하지 않는 것이 바람직하다.

체력과 기술과는 상호 보완적이면서 역기능(체력이 향상되면 기술은 떨어지고 기술이 향상되면 체력은 저하된다는 뜻)을 가지고 있으므로 보다 이상적인 훈련 방법에 의해 지도하는 것이 바람직하다.

3

기술 훈련

1

기술 습득의 과정

많은 연구자들은 선수가 기능획득을 위해 연습할 때는 분명하게 몇 가지 단계를 거치는 것 같다고 주장하고 있다. 즉, 언어적 운동 단계인 인지화 단계, 운동 단계인 고정화단계 그리고 자동화 단계이다.

(1) 인지화 단계

선수가 새로운 과제에 직면했을 때 일차적인 관심은 무엇을 해야 하며 어떻게 수행하는 것이 효과적으로 잘 수행할 수 있는가를 이해하는 것이다. 다시 말하면 근본적으로 선수가 적절한 전략을 세울 수 있는 상당한 인지적 활동이 필요하다. 좋은 전략은 유지되며 부적당한 전략은 빨리 제거된다. 따라서 결과적으로 인지화 단계에서 운동수행의 향상은 운동과정의 어떤 단계보다도 시간이 많이 걸리고 매우 극적이다. 그것은 선수가 여러 가지 방식을 시도하기 때문이다. 그러므로 인지화 단계에서는 시범이나 필름 상영 등을 이용하는 것이 효과적인 지도방법이다.

(2) 고정화 단계

운동기술 습득의 두 번째 단계는 개인이 문제를 해결하는 가장 효과적인 방법을 결정했을 때 시작되며 기능 수행 방식에 매우 안정된 조정을 할 때 시작된다. 또한 수행능력이 점차 향상되고 더욱 일관적이며 몇 주일간 계속되며 운동유형에 작은 변화를 일으킬 수 있다. 이때 선수들은 어떤 운동 유형이 이루어져야 하는 것보다 특정한 유형을 어떻게 수행할 것인가에 집중하게 된다.

(3) 자동화 단계

선수는 여러 달 또는 여러 해 연습을 한 후에 자동화 단계에 들어서는데 이 단계의 기능 발휘 시는 주의가 현저하게 감소하며 운동이 거의 자동적으로 수행되게 되고 중추의 주의집중기제는 최대한 적게 관련된다. 자동화 단계에서 운동학습을 지배하는 원리들은 충분히 알려져 있지 않기 때문에 고정화 단계에서 적용되는 방법과 원리들이 자동화 단계에서 똑같이 적용된다고 가정해야 한다.

2

기술과 기술훈련

기술이란 어떤 목표를 달성하기 위한 특수한 동작패턴을 말하며, 기능은 이러한 동작패턴을 수행하는 능력을 말한다. 예를 들어 살펴보면, 테니스 경기에서 상대선수의 리시브를 어렵게 만들어 득점을 하려는 목표로 수행되는 서브 중 슬라이스 서브는 이 서브에 필요한 모든 동작들이 잘 협응된 어떤 특수한 시간적 공간적 움직임을 가지고 있으며, 이러한 특수한 동작패턴은 캐논 서브의 공을 토스하는 팔의 동작, 백스윙을 포함한 팔의 스윙동작, 하체와 상체의 회전동작 등에서 차이가 있다. 이와 같이 기술은 어떤 특수한 동작패턴을 말하며, 선수가 학습해야 할 주어진 상황에서 목표를 달성하는 데 가장 이상적인 동작패턴을 말하며, 선수가 학습해야 할 주어진 상황에서 목표를 달성하는데 가장 이상적인 동작패턴을 뜻한다. 따라서 과학적인 연구를 통해 현재의 기술의 목표달성예의 효율성을 분석할 수도 있고, 경우에 따라선 목표달성에 더욱 효과적인 새로운 기술이 나타날 수도 있음을 뜻한다. 인라인 스케이트 종목에서 헤드릭의 더블푸시 기술이 개발되어 현재

대부분의 선수가 이 기술을 사용하고 있음은 기술 개발의 필요성을 강조하는 좋은 예가 된다. 기술수준은 선수가 구사하려는 동작패턴이 목표달성에 얼마나 효율적인가 하는 정도를 판단하는 인지적 요인에 의해 결정되며, 기능수준은 상황을 파악하고, 상황에 적합한 기술을 선택하는 인지적 능력과 그 기술을 실행할 수 있는 능력에 의해 결정된다. 기술훈련은 기능수준 즉, 기량을 향상시키는 과정이며. 따라서 다음과 같은 문제를 해결하여야 한다.

첫째	훈련해야 할 기술이 목표달성에 가장 효율적인 기술인가를 분석하고, 보완해야 할 점이 있으면 보다 완벽한 기술을 개발하도록 한다.
둘째	어떤 상황에서도 기술을 완벽하게 구사할 수 있는 능력을 습득한다.

3 기술 분석

기술 분석의 목적은 첫째로 어떤 기술이 목표달성에 가장 효율적인 기술인가를 밝혀내기 위해서, 둘째로 현재 선수 자신이 사용하고 있는 기술의 장, 단점을 찾아내기 위해서이다. 이러한 목적을 달성하기 위해서는 선수 자신의 기술과 세계의 우수선수들의 기술을 분석하고 비교함으로써 가능하다. 기술 분석을 위해서 모든 동작을 분석할 수 있는 분석 기준과 아울러 분석방법을 살펴보고자 한다.

스포츠 현장에서 주로 쓰이는 기술 분석의 방법에는 과학적 기자재를 이용하여 수행된 동작패턴의 구조를 정확히 분석하는 방법과 전문가의 관찰을 통해 수행동작을 전체적으로 평가하는 방법이 있다.

첫 번째 방법은

힘, 시간, 속도, 가속도, 각도 등 여러 가지 역학적 변수들을 통해 운동 동작을 정량적으로 분석할 수 있어 측정의 정확성이 높고 과학적이나, 비용과 인력이 많이 들고 시간과 장소에 구애를 받는다는 점이 단점이다.

두 번째 방법은

언제, 어디서나 가능하며 평가하기가 용이하며 비용이 적게 드는 것이 장점이나 관찰자의 주관적이고 비과학적인 평가란 점이 단점으로 지적된다.

4 기술훈련의 지도

(1) 기술훈련의 기본조건

스포츠 기술을 배우고 숙달시키려는 기술훈련을 효과적으로 실시하기 위해서는 기본적인 조건을 고려하지 않으면 안 된다. 이러한 기본조건에는 운동 표상, 기능수준, 연습과 피드백, 동기 유발 등이 있다.

선수는 기술 훈련 시에 운동 표상을 정확히 가져야 한다. 운동 표상이란 선수가 배워야 할 기술 즉, 시간적, 공간적 신체 움직임에 대한 상을 뜻하며, 선수가 운동 표상을 정확히 가짐은 기술훈련의 목표를 명확히 파악했음을 의미한다.

기술훈련 전에 지도자가 지시를 하거나 좋은 운동 폼을 비디오나 필름을 통하여 보여주는 것들은 운동 표상을 선수에게 제시하는 방법에 해당한다. 선수가 얼마나 정확한 운동 표상을 가지고 기술 훈련에 임하느냐는 효과적인 기술훈련을 위해 중요한 문제며, 따라서 어떻게 선수에게 정확한 운동 표상을 갖게 하느냐가 지도자가 연구해야 할 과제이다.

지도자가 제시하려는 운동표상이 선수의 기능수준에 따라 달리 파악되게 되므로, 선수의 현재 기능수준을 고려하여야 한다. 즉, 기능수준이 낮은 선수는 기능수준이 높은 선수에 비해 제시된 운동 장면을 통해 많은 정보를 받아들이지 못하며, 따라서 정확하지 못한 운동표상을 가지게 된다. 이때에는 중요한 동작에 대한 자세한 설명이나 특별한 움직임 강조하는 것이 필요하다. 예를 들어, 기능수준이 낮은 선수에게 너무 복잡하고 어려운 동작을 제시하게 되면 잘못된 운동표상을 갖게 되고, 이를 통해 고치기 힘든 나쁜 습관이 들게 되는 경우가 많다. 이때에는 복잡한 동작이라도 단순화시켜 기본적인 중요한 동작만을 제시하고, 이를 숙달시킨 후 점차 복잡한 동작으로 연결시켜 연습하도록 하는 것이 좋다.

연습과 피드백은 선수가 가진 운동 표상을 실행하는 과정에서 절대로 필요하다. 연습은 선수가 운동표상대로 자신이 행하는 동작을 스스로 고쳐 나가는 과정이며, 피드백은 자신이 행한 동작에 대한 정보를 제공해주는 것이다. 이러한 정보에는 자신의 동작에 대한 느낌뿐 아니라 자신이 행한 동작의 잘못된 점, 잘된 점, 동작의 결과와 그 수준(학습효과)에 대한 정보 등이 포함된다. 따라서 피드백은 연습의 효율성을 결정하고, 자신이 생각한대로 동작을 실행할 수 있도록 하므로 지도자의 중요한 임무이다.

선수는 연습 시 피드백의 도움으로 자신이 생각하고 아는 대로 자신의 움직임을 통제할 수 있는 능력을 효율적으로 습득하게 된다. 이러한 연습은 운동동작을 적극적으로 습득하는 과정을 뜻한다. 이는 선수 스스로가 배워야 하겠다는 의욕 즉, 동기유발을 전제로 하는 것이다. 동기유발은 모든 활동을 적극적으로 하게 하는데 필수적인 요인이다. 동기유발이 되어있지 않은 선수는 연습의 욕이 없어, 기술훈련시 선수가 가져야 할 운동표상에 대한 정보와 자신의 동작에 대한 정보 등을 의식적으로 처리하지 못하므로 연습의 효과가 없게 된다. 따라서 선수를 동기유발의 계기를 만드는 것은 지도자의 가장 중요한 임무이다.

선수는 스스로 동기유발 되기도 하지만, 지도자나 주의 환경에 의해서도 많은 영향을 받는다. 특히 지도자의 모든 언행이 선수의 동기 유발과 연관되므로, 지도자는 자신의 언행과 선수의 반응을 잘 분석하여 선수의 동기유발에 긍정적인 지도를 하도록 노력하여야 한다.

(2) 동작오류의 수정

동작오류의 수정은 기술훈련에서 가장 핵심적인 부분이며 두 가지 오류 즉, 잘못된 운동 표상(운동계획 선택에서의 오류)과 잘못된 실행(운동계획 실행에서의 오류)을 포함한다. 동작오류의 수정에서 오류의 파악과 정보 제공의 문제는 기술지도 시 주요한 방법적인 문제이다.

① 우선 동작의 오류와 그 원인을 파악하는 문제이다.

이는 기술 분석 즉, 지도자의 관찰 등에 근거한 주관적 분석과 기자재를 이용한 객관적 분석을 통해 가능하다. 객관적 분석을 위해서는 과학적 지식이 필요하며, 스포츠 과학자의 도움으로

해결할 수도 있다. 주관적 분석은 정확하지 않으나 언제, 어디서나 가능하기 때문에 지도자가 스포츠 현장에서 많이 쓰는 방법이다. 따라서 정확한 주관적 분석을 위해서는 충분한 스포츠 경험과 과학적 지식을 필요로 한다.

② 파악된 오류에 대한 정보를 선수에게 제시하여 수정하게 하는 문제이다.

이는 선수 스스로가 오류를 인지하고 수정할 수 있도록 하는 것이며, 이를 위해서는 원칙적으로 선수의 운동감각 즉, 자신의 동작에 대해 스스로 느끼는 감각을 명확히 하도록 정보를 제공하여야 한다. 또한 오류에 대한 정보를 즉시 그리고 건설적으로 제공하여 선수가 수행한 동작에 대한 감각과 비교할 수 있도록 해야 오류 수정과 동기유발에 효과적이다. 스포츠 현장에서 많이 나타나는 동작오류의 중요한 원인들과 오류 수정을 위한 방법은 다음과 같다.

○ 선수 자신이 느끼는 동작이 실제와 다를 경우이다.

예를 들어, 선수 자신은 팔이나 발을 제대로 굽히거나 뻗었다고 생각하나 실제로는 충분하지 않는 경우이다. 이 경우에는 지도자가 동작이 잘못된 것에 대해 말로 지적하기보다는, 비디오나 필름 등을 이용하여 객관적으로 제시하고 선수 자신이 느끼는 감각을 정확하게 하도록 도와주는 것이 좋다.

○ 선수가 가지고 있는 운동 표상이 정확하지 못하거나 잘못되었을 경우이다.

이 때에는 지도자가 시범을 보이거나 정확한 다른 선수의 동작을 제시하고, 잘못된 동작과의 차이를 지적하는 것이 좋다.

○ 이전에 배운 기술이나 다른 습관적인 동작으로 인해 특정 기술의 훈련 시 방해 받을 경우이다.

이러한 부정적인 전이 현상이 나타날 때는 선수 자신이 습관적 동작을 파악하여 그것을 의식적으로 수정하도록 하며, 정확한 동작이 고정될 때까지 반복 연습시켜야 한다.

○ 선수 스스로 어떤 기술을 습득하기에는 체력적으로나 기능적으로 충분하지 못한 경우이다.

이 때에는 체력을 보강하거나 기본 기능을 습득하게 한 후에 특정 기술훈련을 실시한다.

○ 부상이나 실패에 대한 불안이나 공포 때문에 동작의 오류가 나타날 수 있다.

이 때에는 부상방지를 위한 시설을 해 주거나 불안해소기법을 통하여 선수 자신의 불안이나 공포를 제거하고 자신감을 갖게 해주는 것이 우선되어야 한다.

○ 낮은 시설이나 시험 환경 때문에도 동작의 오류가 나타날 수 있다.

이는 심리적 준비를 통하여 자신감을 갖게 함으로써 해결될 수 있다.

○ 피로누적 등의 이유로 집중력이 약화되었을 경우이다.

이러한 때에는 무리하게 기술 훈련을 강요하지 말고 충분한 휴식을 취한 후에 실시하도록 하거나 집중력 강화를 위한 특별 훈련을 실시하는 것이 좋다.

③ 기술훈련에서 특히 중요한 문제는 잘못된 동작, 소위 나쁜 버릇이 계속되지 않도록 하는 것이다.

잘못된 동작이 습관화되면 수정하기가 매우 어렵고 기능 향상에 방해가 되기 때문이다. 기술 훈련에서 잘못된 동작이 습관화되는 이유에는 과제해결에 적합하지 않는 기술 등을 습득하는 경우, 시험 조건과 다른 여건에서 기술을 습득한 경우, 체격이나 체력 조건이 특정 기술을 습득하기에 부족하여 무리한 동작이 요구되는 경우 등이 있다. 따라서 나쁜 동작은 습관화되기 전에 수정되어야 하며, 이를 위해서는 기술훈련시 선수의 동작을 세심히 관찰하는 지도자의 관심과 이에 필요한 충분한 지식이 요구된다.

습관화된 잘못된 동작을 수정하는 것은 새로운 기술을 습득하는 것보다 더 어려우므로 기술 훈

련 시 동작의 오류수정에 신경을 써야 한다.

오류수정에 있어서 기본적인 원칙들은 다음과 같다.

◦ **동작의 오류수정 전에 선수에게 먼저 운동표상을 정확히 갖도록 지도해야 한다.**

선수 자신이 어떻게 해야 하는지에 대해 모르면 어떤 동작을 어떻게 수정해야 하는지에 대해 알 수가 없게 된다.

◦ **오류수정은 반드시 실제 연습과 연결되어야 한다.**

선수 자신이 자신의 동작오류와 그 수정방법을 알고 있다 하더라도 실제 연습을 통해 몸으로 숙달시키지 않으면 성공적인 오류수정은 불가능하다.

◦ **오류 수정 시 운동 동작에서 나타나는 많은 오류 중 한가지에 대해 집중적으로 정보를 제공하고 지도하는 것이 좋다.**

여러 가지 오류를 한꺼번에 지적하고 수정하도록 요구하면 선수가 한 가지 오류도 제대로 수정할 수 없게 되기 때문이다.

◦ **운동 동작에서 여러 가지 오류가 나타날 때에는 오류수정의 순서를 정해 하나씩 실시하는 것이 좋다.**

물론 중요하고 전체적인 오류를 부수적이고 세부적인 오류보다 먼저 수정하여야 한다. 오류 수정의 순서를 합리적으로 작성하는 것은 지도자의 역량에 달려있다.

◦ **동작의 오류가 체계적 혹은 운동 기능적 조건에 기인할 경우에는**

이러한 전제 조건들을 먼저 형성시킨 후에 오류수정을 실시하여야 한다.

◦ **오류수정 시 언어적 지시에만 의존하기보다는 원하는 동작을 할 수 있도록 환경을 만들어 주는 것이 좋다.**

예를 들어 인라인스케이트의 스타트에서 스타트를 하고 난 후에 직선으로 들어서는 즉, 스타트 후 직선 주로로 전환 할 수 있는 거리를 바닥에 표시해 준다든지 또는 인라인스케이트의 더블 푸시 연습 시 라인을 그려 놓고 라인을 좌우로 왔다 갔다 하는 언더 푸시 연습을 하는 것 등이다.

◦ **오류 수정 시 쉬운 상황조건 하에서, 혹은 잘못된 부분 동작만 구분하여 실시할 수도 있다.**

이때에는 오류수정 후 원래의 방법으로 다시 훈련하여야 한다.

라

실기

1

기본주행 심화

정지도자 과정은 준지도자 과정에서 배운 인라인 스케이팅의 원리를 좀더 심화하고, 종목별 상급 과정 동작들의 원리를 익히고, 그것을 가르치는 방법을 배우는 과정이다.

1

한발 밀어내기 (push off) 합장하며 실시 뒷짐 지고 실시

2

뺨어 밀기 (stride push) 뒷짐 지고 실시, 팔 펴고 실시, 팔 저으며 실시

3

한발로 타기 (skating on one foot)와 **체중 이동**(weight shift)
뒷짐 지고 실시, 팔 펴고 실시, 팔 저으며 실시

4

중심 이동하며 걷기 (제자리 걷기, 앞으로 나가며 걷기)

5

양발 붙여 밀기 (power boxing) 뒷짐 지고 실시, 팔 젖으며 실시

6

팔 젖기 (기본 스윙/arm swing)

2

방향 전환(turning/cornering)

1

양발 평행 돌기 (power turn, parallel turn)

2

양발 A자 돌기 (two-foot A turn)

3

발 넘겨 돌기 (crossover)
중심 옮기기 연습(weight on one foot) - 오른쪽, 왼쪽 둘 다 실시

4

좌우 반복으로 넘기기 (forward left/right crossover)

3

뒤로 가기(backward movement)

1

앞뒤로 돌며 돌아가기 (mohawk turn/transition)

- (1) 앞에서 뒤로(front to back, two foot F/B transition)
- (2) 뒤에서 앞으로(back to front, two foot B/F transition)
- (3) 모래시계(backward hour glass/sculling)

4

정지 기술(braking techniques)

1

A 자형 정지 (forward snowplow)

2

C 자형 정지

3

돌며 서기 (stop followed by power turn, turn stop/weight on one skate)

4

힘차게 미끄러지기 (power slide)

5

힘차게 발 들어 멈추기 (power skidding)

6

급정지 (hockey stop)

7

X자 멈추기 (X stop)

5

방향 전환 심화 과정(cornering)

1

평행 돌기 (power turn) 콘 등을 이용한 slalom 연습

2

넘기기 (crossover) 중심 옮기기 연습(weight on one foot).

3

좌우 반복으로 계속해서 넘기기 (forward left/right crossover)

6**뒤로 가기 심화 과정(backward movement)****1****앞뒤로 돌기** (mohawk turn/transition)

- (1) 앞에서 뒤로(front to back)
- (2) 뒤에서 앞으로(back to front)
- (3) 돌며 턴하기(mohawk turn)

2**뒤로 모래시계** (backward hour glass/sculling)**3****뒤로 가며 좌우 반복으로 넘기기** (backward left/right crossover)**4****뒤로 가며 발 넘기기** (backward crossover)**7****고급 기술 강습****1****힘차게 타기** (power skating)

- (1) 힘차게 타기 - 급출발(V start/X-over start) 및 뛰기(running)
 - 스타트(start)
 - ① 정면 스타트
 - ② 측면 스타트
 - ③ 반 측면 스타트
- (2) 힘차게 돌기(power turn/power rolling 중급)
- (3) 힘차게 넘기기(power crossover)

2**두 번 밀기** (Double Push) **기초**

- (1) 바깥날 모래시계(Outside edge swizzle)
- (2) 푸시한 발 끌어서 당기기
- (3) 푸시한 발 앞바퀴만 대고 끌기

8**여러 가지 지상훈련****9****스트레칭**

실기동작 목차

<p>1 합장하고 밀기</p> <hr/> <p>2 뒷짐 지고 오른발 밀기</p> <hr/> <p>3 뒷짐 지고 왼발 밀기</p> <hr/> <p>4 발 붙어 밀어 모으기</p> <hr/> <p>5 발 들어 옆으로 걷기</p> <hr/> <p>6 팔 펴고 발 돌리기</p> <hr/> <p>7 뒷짐 지고 밀며 발 돌리기</p> <hr/> <p>8 일어서서 팔 젖기</p> <hr/> <p>9 팔 저으며 밀기</p> <hr/> <p>10 팔 저으며 빠른 밀기</p> <hr/> <p>11 양팔 저으며 밀고 발 돌리기</p> <hr/> <p>12 제자리 서서 발 넘기기</p> <hr/> <p>13 팔 펴고 서서 코너 돌기</p> <hr/> <p>14 보조하며 코너 돌기</p> <hr/> <p>15 뒤로 모래시계</p> <hr/> <p>16 뒤로 발 붙여 밀기</p> <hr/> <p>17 뒤로 발 넘기기</p> <hr/> <p>18 앞·뒤 방향전환</p>	<p>19 연속 돌며 방향전환</p> <hr/> <p>20 평행돌기 연속동작</p> <hr/> <p>21 A자 돌기 연속동작</p> <hr/> <p>22 C자 돌기</p> <hr/> <p>23 T자 멈추기</p> <hr/> <p>24 X자 멈추기</p> <hr/> <p>25 힘차게 멈추기</p> <hr/> <p>26 힘차게 미끄러지며 멈추기</p> <hr/> <p>27 힘차게 돌며 발 들어 멈추기</p> <hr/> <p>28 아웃엣지 모래시계</p> <hr/> <p>29 보조하며 외발 슬라럼</p> <hr/> <p>30 외발 슬라럼</p> <hr/> <p>31 발 붙어 평행돌기</p> <hr/> <p>32 양발교차</p> <hr/> <p>33 보조하며 언더푸시</p> <hr/> <p>34 팔 펴고 발 들며 언더푸시 (삼각형 그리기)</p> <hr/> <p>35 연결동작1 (뒷짐지고 더블푸시)</p> <hr/> <p>36 연결동작2 (팔 저으며 더블푸시)</p>
---	---

1

합장하고 발 밀기



스피드 스케이팅 시 가장 기본이 되는 밀기 과정을 허리를 숙여서 뒷짐을 지고 연습하는 동작이다.

오른발 한쪽만 계속해서 밀어내는 연습이다.

[1] 뒷짐을 지고 어깨에 힘을 빼서 허리를 수평으로 숙여주고 무릎을 앞으로 구부려서 발이 11자 자세로 한다.

[2] 허벅지이용하여 양발을 벌리면서 구부렸던 오른쪽 무릎을 옆으로 퍼면서 밀기를 시작한다.

[3] 오른쪽 무릎을 완전히 퍼면서 밀고 나란히 되게 한다. 이때 미는 발목이 안쪽으로 쓰러지지 않게 하고 몸에 중심은 구부리고 있는 왼쪽 발 9/1비율로 힘을 실어준다.

[4][5] 양발이 완전히 밀기를 한 후 바퀴 전체가 지면에서 동시에 띠면서 들어 준다.

[6] 들어준 발을 다시 잘 밀기 위해서 원위치에 11자로 나란히 놓아준다.



스피드 스케이팅 시 가장 기본이 되는 밀기 과정을 허리를 숙여서 뒷짐을 지고 연습하는 동작이다. 오른발 한쪽만 계속해서 밀어내는 연습이다.

[1] 뒷짐을 지고 어깨에 힘을 빼서 허리를 수평으로 숙여주고 무릎을 앞으로 구부려서 발이 11자 자세로 한다.

[2] 허벅지이용하여 양발을 벌리면서 구부렸던 오른쪽 무릎을 옆으로 펴면서 밀기를 시작한다.

[3] 오른쪽 무릎을 완전히 펴면서 밀고 나란히 되게 한다. 이때 미는 발목이 안쪽으로 쓰러지지 않게 하고 몸에 중심은 구부리고 있는 왼쪽 발 9/1비율로 힘을 실어준다.

[4][5] 양발이 완전히 밀기를 한 후 바퀴 전체가 지면에서 동시에 떠면서 들어 준다.

[6] 들어준 발을 다시 잘 밀기 위해서 원위치에 11자로 나란히 놓아준다.



스피드 스케이팅 시 가장 기본이 되는 밀기 과정을 허리를 숙여서 뒷짐을 지고 연습하는 동작이다.
원발 한쪽만 계속해서 밀어내는 연습이다.

- [1] 뒷짐을 지고 어깨에 힘을 빼서 허리를 수평으로 숙여주고 무릎을 앞으로 구부려서 발이 11자 자세로 한다.
- [2] 허벅지를 이용하여 양발을 벌리면서 구부렸던 왼쪽 무릎을 옆으로 퍼면서 밀기를 시작한다.
- [3] 왼쪽 무릎을 완전히 퍼면서 밀고 양발이 나란히 되게 한다. 이때 미는 발목이 안쪽으로 쓰러지지 않게 하고 몸에 중심은 구부리고 있는 왼쪽 발 9/1비율로 힘을 실어준다.
- [4] 완전히 밀기를 한 후 바퀴 전체가 지면에서 동시에 띠면서 들어 준다. 무릎을 접어서 위로 들어주면서 허리는 그대로 숙이고 발만 오른쪽으로 가져다 놓아준다.
- [5] 들어준 발을 다시 잘 밀기 위해서 원위치에 11자로 나란히 놓아준다.



- [1] 발을 V자 자세로 양발을 모아서 뒷짐을 지고 허리를 수평으로 숙여준다. (무릎을 앞으로 구부려준다.)
- [2] 왼발을 옆으로 밀어낸다. (오른발에 중심을 주고 어깨에 힘을 빼어준다.)
- [3] 오른발은 무릎을 구부려서 중심을 잡아주고 왼발은 무릎을 완전히 펴서 평행으로 나란히 밀어준다.
- [4] 밀어낸 오른발을 발목을 세워서 안쪽으로 끌어 준다.
- [5] 중심은 항상 구부리고 있는 발 왼쪽에 실어 나아가면서 오른발을 안쪽으로 끌어 모아준다.
발을 끌어 모을 때에 허리를 펴거나 일어서면 안 된다.
- [6] 양발을 같이 11자 자세로 원위치에 모아준 다음 반대발도 똑같이 반복으로 실시한다.

5

발 들어 옆으로 걷기



[1] 발을 11자 자세로 일어서서 양팔을 벌려서 몸의 중심을 잡아준다.

[2] 왼발 무릎을 위로 접으면서 지면서 바퀴 전체를 동시에 들어준다.

[3] 들어준 왼발을 옆으로 이동한다.

[4] 어깨 넓이 보다 조금 넓게 벌려서 지면에 놓아 준다.

[5] 오른발을 들어서 왼발 쪽으로 몸의 중심과 함께 이동한다.

[6] 이동한 발을 11자 자세로 원위에 놓아 준다.

[7] 다시 오른발을 들어준다.

[8.9] 반대 발과 똑같이 벌려서 놓아 준다.

[10] 다시 들어서 오른쪽으로 이동한다.

[11] 오른발 옆에 გადა 붙여준다.

이와 같은 방법을 반복 실시하면서 무릎을 지면에서 들어주는 방법과 밀어낸 발을 바퀴 전체가 지면에서 동시에 들어주는 방법과 감각을 익히면서 연습한다.



- [1] 허리를 숙이고 양팔을 옆으로 펴서 무릎을 앞으로 구부리고 11자 자세로 발을 모아준다.
- [2] 양쪽 허벅지를 동시에 벌리면서 왼발을 옆으로 밀기 시작 한다.
- [3] 왼발 무릎을 완전히 펴면서 발목이 쓰러지지 않게 나란히 옆으로 밀어 준다.
- [4] 양팔은 그대로 힘을 빼고 유지하면서 밀어낸 발을 바퀴전체를 지면에서 띠면서 들어준다.
- [5] 들어준 왼발을 접어서 오른발 뒤로 돌려서 수직으로 놓아 주고 한발로 나아간다.
- [6] 뒤로 돌렸던 발을 다시 11자 자세로 원위치에 놓아주면서 연속동작으로 실시한다.



- [1] 발을 11자 자세로 하고 허리를 수평으로 숙이고 무릎을 앞으로 구부려서 밀기 준비를 한다.
(얼굴 시선은 정면 45도 정도의 지면을 본다.)
- [2] 오른발을 옆으로 무릎을 펴면서 밀어낸다. (미는 발목이 안쪽으로 쓰러지지 않게 바르게 밀어준다)
- [3] 왼발은 무릎을 구부려서 몸의 중심을 잡아주고 밀어낸 오른발과 평행이 되게 나란히 진행한다.
(힘의 비율은 1/9 이 되게 한다.)
- [4] 밀어낸 오른쪽 바퀴의 지면을 동시에 띠면서 발목을 세워서 뒤로 돌려준다.
- [5] 오른발을 무릎을 접어서 중심을 잡고 있는 왼발 뒤에 놓아주고 어깨와 몸에 힘을 빼면서 왼발로 나아간다.
- [6] 들었던 발을 다시 원위치에 11자로 놓아주면서 반대 발을 실시한다.

1) 양팔 짓기



- [1] 어깨에 힘을 빼고 제자리에 일어서 자세에서 양팔을 저으면서 팔 짓기 연습을 하는 동작이다.
 [2] 양팔을 앞으로 나란히 들어준다.
 [3] 앞으로 뻗었던 양팔을 수직으로 팔꿈치를 안쪽으로 접으며 세워서 들어준다.
 [4] 양손을 x자 모양으로 교차 하여준다.
 [5] 교차한 양팔을 동시에 뒤로 펼쳐주면서 들어준다.
 이와 같은 방법을 제자리에서 반복연습을 하면서 어깨를 사용하여 팔 짓기 동작의 원리를 익혀준다.

2) 교차하며 팔 짓기



- [1] 제자리에서 일어서 자세에서 한쪽 팔씩 교차하며 팔 짓기를 연습하는 동작이다.
 [2] 오른발을 앞으로 들면서 왼팔을 뒤로 펼쳐서 들어 준다.
 (손은 계란을 잡은 듯 주먹을 쥐어 주면서 어깨와 손목에 힘을 빼주어야 한다.)
 [3] 양팔을 교차하면서 왼팔을 얼굴 앞으로 오른팔을 뒤로 들어준다.
 (앞으로 들어준 손과 얼굴의 간격은 20cm 정도 간격을 유지하여 준다.)



밀기 동작과 팔 젓기 동작을 같이 하면서 주행하는 동작이다.

[1] 11자 자세에서 허리를 숙이고 어깨에 힘을 빼고 팔을 내려놓는다.

[2] 오른손을 앞으로 들면서 오른발 밀기 동작을 한다.

[3] 팔을 완전히 앞과 뒤로 들어주고 무릎을 펴서 나란히 밀어낸다.

[4] 밀어낸 발을 들어주면서 팔도 내려 놓는다.

[5] 다시 반대쪽으로 동작을 하기 위하여 자세를 원위치에 모아준다.

[6] 왼팔 손목을 들면서 왼발 밀기를 시작 한다.

[7] 팔을 앞과 뒤로 올리면서 왼발을 옆으로 밀어 낸다.

[8] 왼발을 들어서 주면서 양팔을 내려 준다.

[9] 왼발을 원위치에 모아주면서 팔도 같이 내려 놓아준다.

[10] 이와 같은 동작으로 반복으로 실시하고 항상 발을 11자 자세로 원위치에 놓아주어야 한다.



팔 저으며 밀기 동작을 빠르게 실시하는 동작이다.

- [1] 인라인 스케이팅의 빠른 밀기와 회수를 하는 동작이다. 팔을 저으며 밀기를 한다.
- [2] 팔은 들어주면서 밀었던 오른발을 왼발 옆에 들어서 붙여준다.
- [3] 붙여준 오른발을 옆으로 놓아주면서 중심을 이동하며 팔 짓기를 한다.
- [4] 밀었던 왼발을 오른발에 들어서 붙여 준다.
- [5] 다시 왼발을 옆으로 내려놓으면서 왼쪽으로 이동한다.
- [6] 이와 같은 방법을 연속으로 하면서 발 돌리기를 하지 않으면서 빠른 밀기 동작을 한다.



- [1] 허리를 수평으로 숙이고 무릎을 구부려서 11자 자세로 발을 바로 세워준다.
- [2] 양팔을 들면서 허벅지를 벌리면서 왼발을 밀기를 시작한다.
- [3] 왼발 무릎을 펴서 나란히 밀고 팔 젓기를 한다. (발의 힘 비율 9/1)
- [4] 밀어낸 발을 바퀴 전체로 들면서 발목을 세우면서 발을 들어준다.
- [5] 팔은 계속 들고 오른발 무릎을 앞으로 구부려서 몸에 중심을 잡고 돌린 발을 일렬로 하고 한발로 주행 한다.
- [6] 팔과 돌렸던 발을 원위치에 동시에 내려 놓아준다.
다음 동작을 정확하게 연결하기 위해서 처음[자세1]과 같이 11자 자세를 한다.



- [1] 주행하며 코너돌기를 하기 전에 지상에서 발을 넘기는 연습을 하는 동작이다
- [2] 일어난 자세에서 팔을 펴고 무릎을 앞으로 구부린 다음 오른발을 옆으로 한다.
- [3] 옆으로 밀은 발을 무릎을 접으며 위로 들어준다.
- [4] 들어준 발을 왼쪽 방향으로 넘겨준다.
- [5] 넘겨준 오른발이 왼발 옆으로 교차하여 준다.
- [6] 뒤로 교차한 왼발을 들어서 접으며 빼 준다. 빼준 발과 나란히 11자로 원취치에 놓아준다.

13

팔 펴고 서서 코너돌기



- [1] 일어난 자세에서 양팔을 펴고 왼발에 중심을 잡으면서 오른발을 밀어낸다.
- [2] 중심을 잡은 왼발 무릎을 앞으로 구부려주고 오른발 발목이 쓰러지지 않도록 옆으로 밀기를 한다.
- [3] 밀어낸 오른발 무릎을 들어서 왼쪽 방향으로 넘겨준다.
- [4] 넘겨준 오른발에 몸에 중심을 실어주면서 뒤에 왼발 무릎을 펴면서 옆으로 밀어서 몸을 밀어준다.
- [5] 뒤로 밀어낸 왼발을 들어 접으면서 왼쪽 방향으로 돌아간다.(시선은 돌아가는 방향을 항상 주시해야 한다)
- [6] 다시 오른발을 밀어내면서 연속으로 반복 실시한다.

14

보조하며 코너돌기



- [1] 오른팔을 잡아주면서 코너돌기를 보조하는 방법으로 왼발은 뒤꿈치 을 지고 오른발을 펴서 보조를 받으며 오른발을 옆으로 밀어낸다.
- [2] 밀어낸 무릎을 접으면서 발을 들어서 옆으로 넘겨준다. (어깨가 안쪽으로 쓰러지지 않게 하여야한다.)
- [3] 옆으로 넘겨준 오른발 무릎을 구부려주고 교차한 왼발 무릎을 펴면서 밀기를 한다.
- [4] 뒤로 교차했던 왼발을 들어 접으면서 빼준다.
- [5] 왼발을 오른발 옆에 나란히 원위치에 놓아 준다.(어깨가 수평이 되게 하고 팔과 어깨에 힘을 빼주어야 한다.)
- [6] 다시 왼발을 밀면서 동작을 반복으로 실시하면서 원을 그리며 동작을 한다.



- [1] 일어서서 허리를 펴고 발을 A자 자세로 하고 팔을 옆으로 펴서 몸에 중심을 잡아주며 뒤로 진행 한다.
- [2] 허벅지를 벌리면서 양쪽 발을 뒤로 밀어내면서 벌려준다.
- [3] 양쪽 발을 평행으로 밀어 적당히 벌려준다.
(발의 간격이 너무 넓게 벌리지 말고 발목이 쓰러지지 않게 하여야 한다.)
- [4] 벌렸던 양발을 무릎을 조금 위로 일어나면서 뒤꿈치를 끌어서 안쪽으로 모아준다
- [5] 뒤로 끌어서 모아준다.(허리가 앞으로 숙여지지 않게 하고 팔과 어깨에 힘을 빼주어야 한다.)
- [6] 양발을 원위치에 모아주고 다시 반복하며 실시한다.
(항상 발을 완전히 모아주고 다시 무릎을 구부리며 뒤로 반복 실시한다.)



- [1] A자 자세로 발의 모양을 만들고 허리를 펴서 일어서서 양발을 펴서 몸에 중심을 잡아 뒤쪽으로 나가도록 한다.
- [2] 양쪽 허벅지를 벌리면서 양발을 동시에 뒤로 나가게 하면서 왼발 무릎을 펴면서 오른쪽에 중심을 실어준다. (왼발과 오른발이 평행이 되게 한다.)
- [3] 밀어냈던 왼발을 지면에 붙이면서 뒤쪽으로 끌어 모아준다.
- [4] 양발을 다음 발을 밀기 위하여 원위치에 모아준다.
(이때 무릎을 약간 일어서면서 발의 모양을 다시 A자 자세로 만들어준다.)
- [5] 오른발도 왼발과 마찬가지로 뒤로 벌리면서 밀기를 한다.
- [6] 오른발 밀기를 할 때는 마찬가지로 왼쪽 발에 몸의 중심을 실어준다.
- [7] 오른발을 지면에 붙여서 끌어 모아준다.
- [8] 원위치에 모아주면서 반복으로 동작을 실시한다.



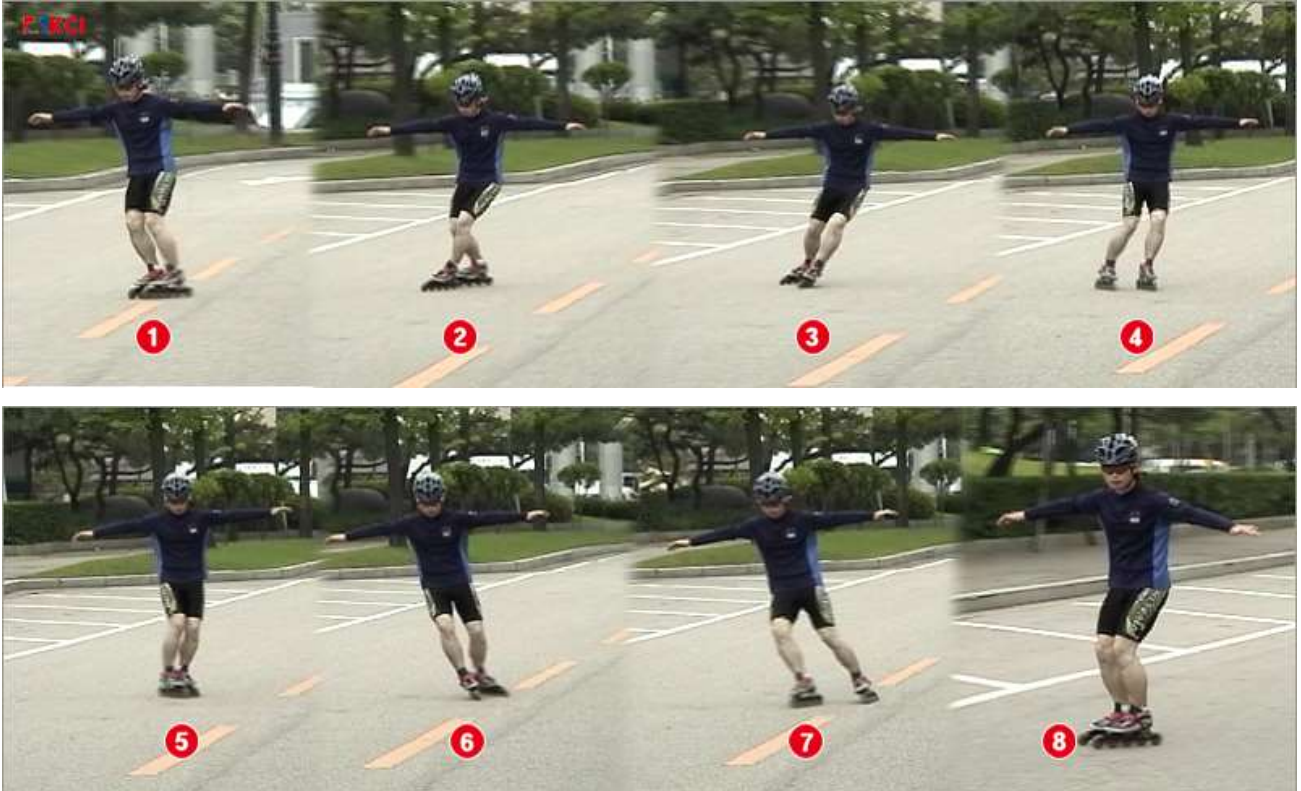
- [1] 허리를 펴고 일어난 자세에서 양쪽 팔을 펴서 몸의 중심을 잡아준다.
 왼발 무릎을 앞으로 구부리고 몸의 중심을 모두 실어준다. 오른발 무릎을 펴서 발을 뒤쪽 옆으로 벌리면서 밀어 준다. (밀어낸 상태에서는 양발이 평행이 되도록 나란히 버려준다.)
- [2] 밀어낸 오른발을 바퀴전체가 지면에서 띠면서 무릎을 위로 접어서 들어준다.
 (항상 돌아가는 뒤쪽 방향을 주시해야 한다) (펴고 있는 양팔이 접히거나 꺾이지 않도록 어깨에 힘을 빼면서 들어주어야 한다.)
- [3] 무릎을 접어서 뒤로 돌아가다가 왼발 바깥쪽 옆으로 놓아주고 왼발을 뒤쪽 옆으로 밀면서 양발을 교차 한다.
- [4] 교차했던 왼발을 뒤로 접어서 빼어준다. 이때 오른발은 무릎을 앞으로 구부려서 몸의 중심을 잡아준다.
 오른쪽 한발에 중심을 잡아서 원을 그리며 뒤로 돌아간다.
- [5] 다시 원위에 놓아주면서 반복으로 뒤로 돌아가며 방향 전환을 한다.
 발은 항상 원위치에 놓아주어야 다음 발을 정확하게 밀면서 방향전환을 할 수 있다.



- [1] 무릎을 앞으로 구부리고 발을 11자 자세로 나란히 하고 허리를 펴서 일서선 자세에서 손을 앞으로 들어준다.
- [2] 왼발을 옆으로 나란히 밀어낸 후, 왼발을 들어서 몸과 같이 방향을 돌려준다.
- [3] 시선은 몸의 진행 방향으로 향한다.
- [4] 돌린 왼발을 왼발 바깥 쪽 옆에 나란히 교차해서 놓아준다. (이때 몸도 함께 돌려서 90도로 회전한다.)
- [5] 양발이 교차한 상태에서 안쪽에 있던 오른발을 들어 돌리면서 방향을 전환한다.
- [6] 뒤로 11자 자세로 전환한다.
- [7] 발이 항상 원위치에 11자로 발목을 세워서 나란히 한 다음 왼쪽 몸에 중심을 잡아준다.
- [8] 왼발을 들어서 몸과 함께 회전하면서 방향을 앞으로 바꾸어 준다.
- [9] 시선을 진행방향으로 돌리며 스케이팅한다.
- [10] 90도로 양발을 교차시킨다.
- [11] 교차한 오른발을 들면서 몸을 앞으로 돌려서 방향을 전환한다.
- [12] 발과 몸을 완전히 전화하여 발이 11자 자세로 원위치에 놓아준다.



- [1] 앞 뒤 방향전환을 하며 원을 그리며 돌아가는 동작으로 손을 들고 일어난 자세에서 왼발을 밀어낸다.
- [2] 밀어낸 왼발을 들어주면서 몸과 발을 왼쪽 뒤로 돌린다.
- [3] 돌려준 왼발을 오른발 바깥쪽에 나란히 교차 한다
- [4] 교차한 오른발을 들어서 몸과 함께 오른쪽으로 돌려준다.
- [5] 11자 자세로 원위치에 놓아준다.
- [6] 왼발을 들어서 V자 자세가 되게 놓아준다.
- [7] 넓은 V자 자세를 유지하면 다음 발 나갈 준비를 한다.
- [8] 오른발을 들어준다.
- [9] 오른쪽 앞으로 발을 놓으면서 밀어 준다.
- [10] 오른발에 중심을 잡으면서 왼발을 들어준다.
- [11] 들어준 왼발을 오른발 바깥쪽으로 나란히 교차 해준다.
- [12] 오른발을 들어서 몸과 함께 방향을 돌리면서 11자 자세 원위에 놓아 준다.
(이와 같은 방법으로 연속동작을 실시한다.)



피트의 평행돌기 연속으로 하는 동작이다.

- [1] 팔을 펴고 일어서 자세에서 양발을 붙여서 오른쪽으로 나간다.
- [2] 오른쪽으로 나아가면서 왼발을 앞으로 내밀어 준다.
- [3] 내밀어준 발 바깥 면을 눌러주면서 오른쪽 안쪽으로 양발을 회전한다.
- [4] 방향을 바꾸기 위해서 무릎을 살짝 일어서면서 속도를 높여준다.
- [5] 다시 오른쪽 방향으로 회전하기 위해서 양발 무릎을 구부려준다.
- [6] 오른발을 앞으로 내밀어준다.
- [7] 내밀어준 오른발 바깥 면을 눌러 주면서 양발을 평행으로 오른쪽 안쪽 방향으로 회전 한다.
- [8] 다시 일어서 주면서 연속으로 방향을 바꾸면서 평행돌기를 한다.



- [1] 피트 자세에서 주행을 하다가 발을 11자로 모아준 다음 양발을 벌려준다.
- [2] 양발을 A자로 만들면서 돌아가는 바깥쪽 발뒤꿈치에 힘을 눌러준다.
- [3] 돌아가는 바깥쪽 발뒤꿈치를 계속 지면에 힘을 주면서 하면서 돌아간다.
- [4] 방향을 반대로 전환하기 위해서 무릎을 일어나면서 반대 쪽 바깥 발뒤꿈치에 힘을 준다.
- [5] 이때 돌아가는 발 바깥쪽 발에 힘을 주면서 한 쪽 발로 주행하는 것 같이 실시한다.
- [6] 다시 방향전환을 하면서 중심을 이동하여 준다.
- [7] 이와 같은 방법으로 연속으로 실시한다.



[1] 손을 들고 앞으로 주행을 한다.

[2] 몸을 돌리면서 왼발을 들어서 옆으로 펼쳐 벌려준다.

[3] 양발을 옆으로 일렬로 만들어 주면서

[4] C자 모양의 원을 그리면서 돌아간다.

[5] 중심을 낮추면서 스케이팅 진행방향으로 나아간다.

[6] 원을 그리며 돌면서 속도를 낮춘다.

※ 이와 같은 C자 돌기 동작은 직선 주로에서 실시하여 서는 안 된다.



- [1] 손목에 힘을 빼서 들고 양발을 11자 자세로 만들고 무릎을 앞으로 구부려서 지면을 눌러서 속도를 감속 한다.
 [2] 오른발에 몸의 중심을 잡고 왼발을 앞으로 내밀어 주면서 오른발을 들어서 왼발 뒤쪽으로 이동한다.
 [3.4.5] T자 모양으로 발을 수직으로 만들면서 왼쪽 발 무릎을 앞으로 구부리고 오른발을 끌어 준다.
 (수직이 된 발의 간격은 30cm정도 벌려준다)
 [6] 팔을 이용하여 몸의 중심을 잡아주면서 뒤쪽 오른발을 서서히 왼발 뒤에 가깝게 붙여 준다.



- [1] 앞으로 주행하던 상태에서 양발을 모아준다.
- [2] A자 상태에서 오른발을 들어준다. 들었던 오른발을 내려놓으면서 지면을 압박한다.
- [3] 바로 반대쪽 왼발을 들어준다.
 들었던 왼발을 내려놓으면서 지면을 압박하면서 양발이 X자 모양으로 교차하면서 정지하는 동작이다.
- [4] 2~3번 동작을 반복하여 속도를 줄여준다



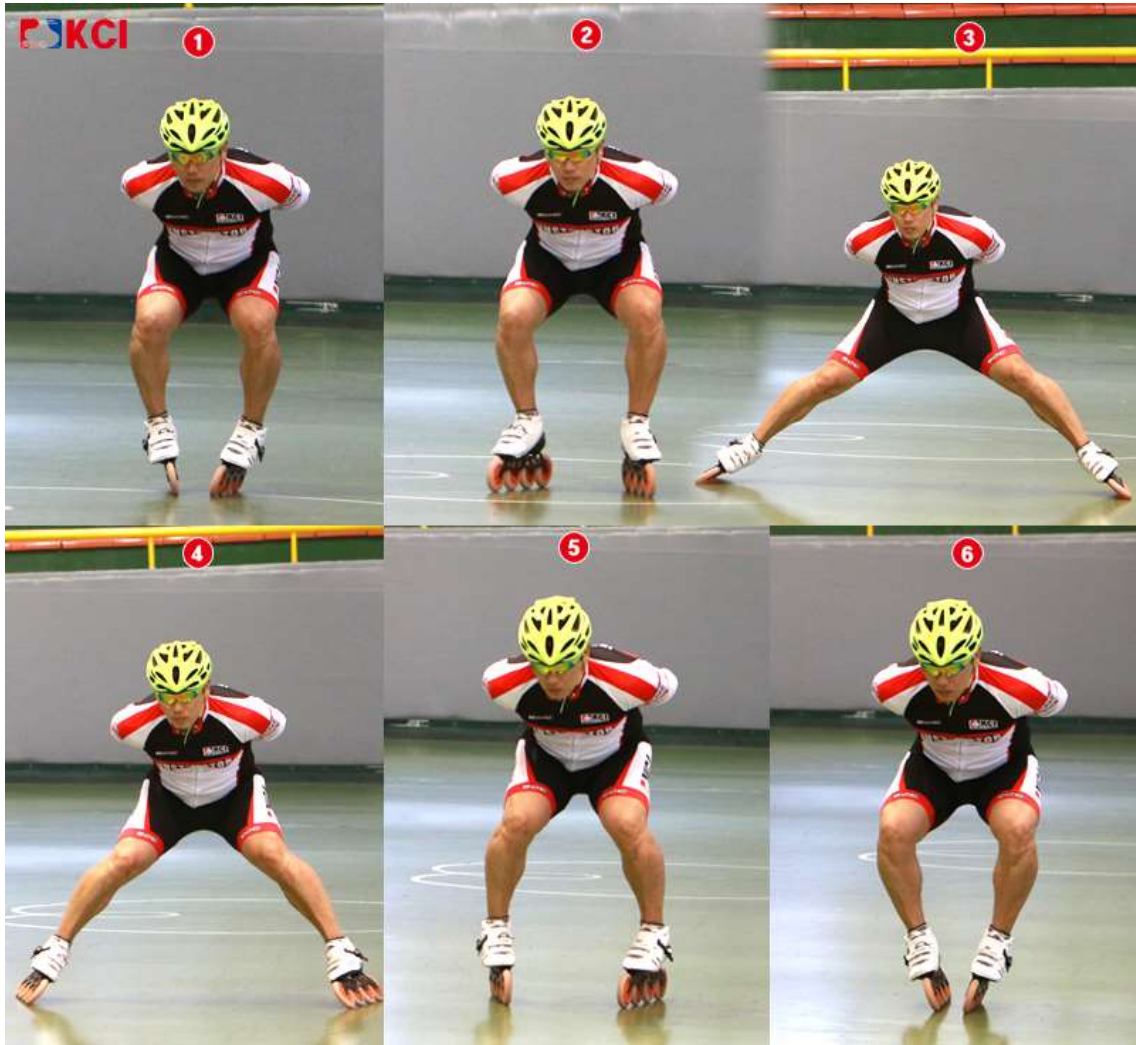
- [1] 양발을 이용하여 힘차고 빠르게 정지하는 동작이다. 주행을 하다가 양발을 나란히 붙여준다.
- [2] 양쪽 무릎을 구부리면서 왼발 바깥 면과 오른발 안쪽 면을 눌러주면서 지면을 강하게 압박한다.
- [3] 압박한 양발을 왼쪽 안쪽 방향으로 틀어준다.
- [4] 왼발이 앞으로 나오게 하면서 회전한다.
- [5] 회전을 하면서 지면을 더욱 강하게 눌러준다.
- [6] 방향을 돌면서 정지 하면서 양발을 붙여준다.



- [1] 멈출 자리를 미리 보며 안정된 자세로 정면을 향해 전진한다.
- [2] 힘차게 미끄러지며 멈추기는 힘차게 돌려 발들어 멈추기와는 달리 앞에 놓는 발을 지면에서 들지 않는다. 뒷발을 축으로 놓고, 앞의 발을 옆으로 돌려 미끄러뜨리다 정지하는 것이다.
[2]에서 시작한 앞발의 미끄러뜨리기를 계속하면서 [1]에서 보아두었던 자리를 향해 앞발을 미끄러뜨려 간다.
- [3] 자세2의 연속이며, 뒤의 손은 자연스럽게 뒤로 펼쳐서 균형을 잡고, 앞의 손은 정지할 위치를 가리킨다.
- [4] 자세3을 계속하면서 앞발의 미끄러뜨리기를 계속하여, 뒤의 발을 앞의 발과 직각이 될 때까지 미끄러뜨린다. 자세1에서 보아두었던 멈출 장소에 이르렀을 때, 모든 정지 자세를 완성시킨다.
상체를 가급적 똑바로 세워 퍼주는 것으로 동작을 마무리한다.



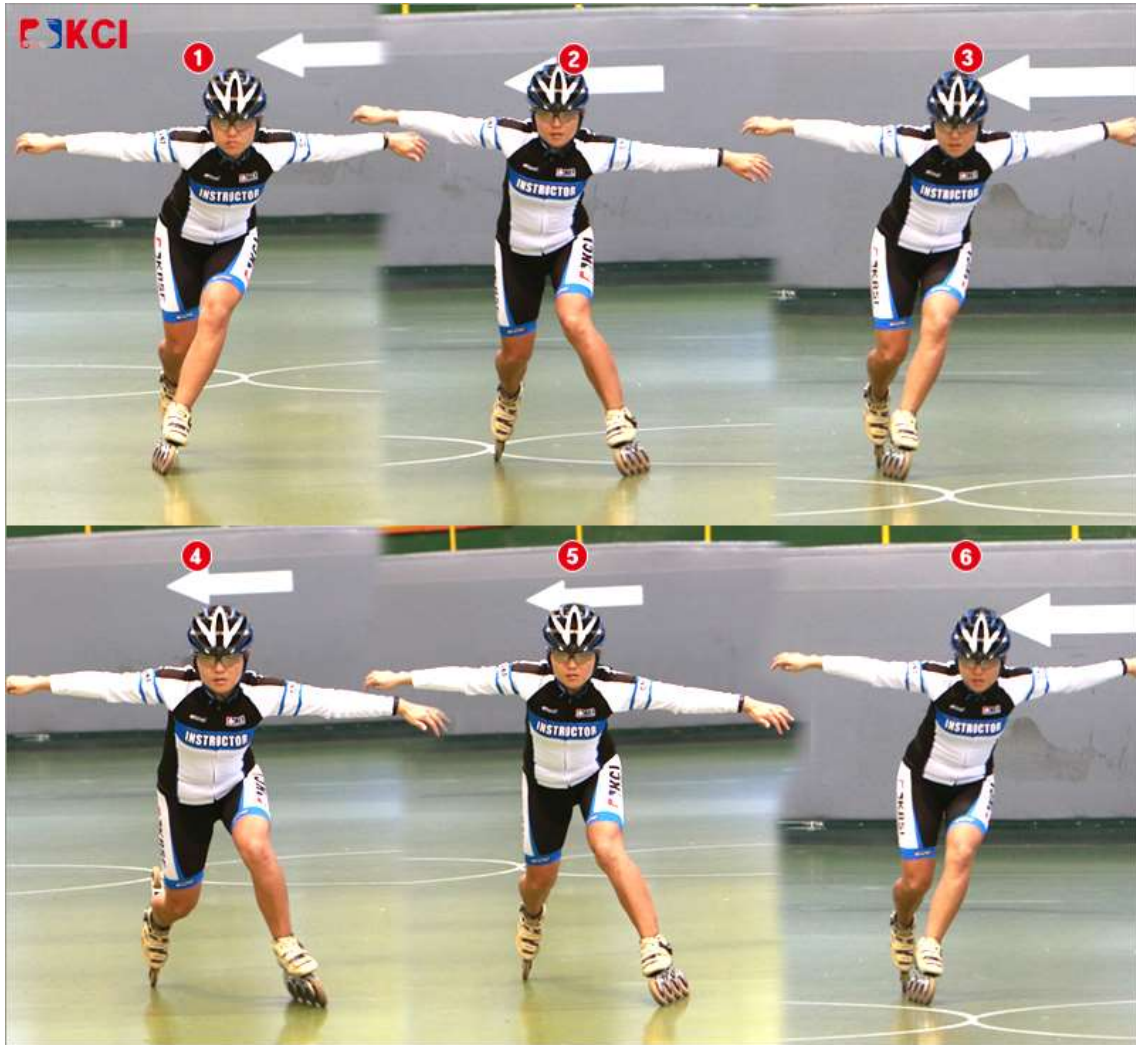
- [1] 힘차게 미끄러지며 멈추기와 이 “힘차게 돌며 발 들어 멈추기”는 비슷한 동작이라 많이 혼동을 일으킨다. 하지만 결정적인 차이는 발을 지면에 들어올리느냐의 여부이다.
- [2] 자세1에서는 보아놓은 멈출 장소를 계속 주시하면서 몸의 무게 중심을 뒷발로 옮기기 시작한다.
- [3.4] 뒷 발을 축으로 하여, 앞의 발을 들어 올린다.
- [5] 뒤의 손으로 중심을 잡으면서 앞의 손은 멈출 장소를 가리키고 동시에 앞발을 천천히 내려 놓는다. 이 때 앞뒤 발은 서로 직각을 이루며 최대의 마찰이 이루어지게 한다.
- [6] 내려놓은 앞의 발이 자연스럽게 계속 미끄러지다가 정지하도록 한다.



- [1] 양쪽 발 바깥 면을 눌러주면서 v자 자세로 한다.
- [2] 양쪽 허벅지를 벌리면서 양발을 벌려준다. 발목을 바깥쪽 면에 계속 힘을 주면서 어깨 넓이 보다 조금 넓게 나란히 벌려준다.
- [3] 조금 더 넓게 완전히 벌려준다.
- [4] 다시 발을 앞으로 끌어 모아준다.
- [5] A자 모양으로 글어서 모아준다.(항상 바깥 면에 힘을 주고 있어야 한다)
- [6] 원위치에 모아주고 앞의 동작을 반복으로 실시한다.
(허리를 수평으로 숙이고 허리가 일어서지 않도록 하여야 한다)



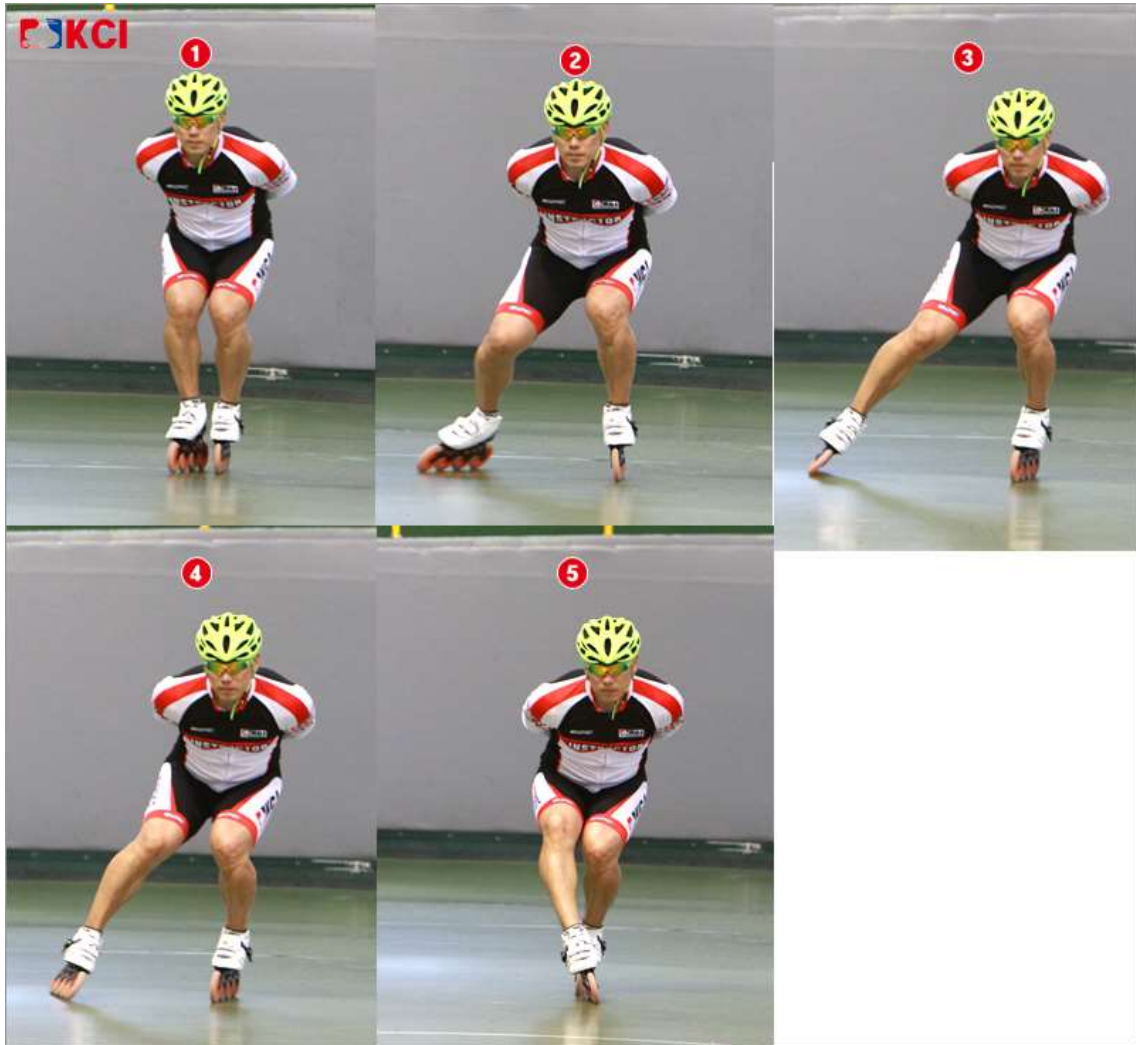
- [1] 한쪽 발로 안쪽과 바깥쪽으로 회전하는 동작을 옆(뒤)에서 보조하며 잡아주면서 연습한다.
오른발은 구부려서 중심을 잡아주고 왼발은 뒤로 접어서 들어준다.
- [2] 오른발 무릎을 약간 세우면서 발목을 바로 세워준다.
- [3] 왼쪽 안쪽으로 회전하기 위하여 오른발 무릎을 구부리고 바깥 안쪽 면을 눌러준다.
- [4] 안쪽으로 눌러주면서 왼쪽 방향을 회전한다.
- [5] 이와 같은 방법으로 한쪽 발을 중심을 잡을 수 있도록 보조하면서 S자 모양을 그리면서 반복 실시한다.



- [1] 시선은 전방을 향하고 팔을 벌려 중심을 잡으며 시작한다.
- [2] 1번 휠을 안쪽으로 향하게 하고 인엣지 컨트롤로 스케이팅한다.
- [3] 자신의 몸 안쪽으로 다리가 넘어오면 뒷꿈치 부분에 힘을 전달하여 아웃엣지로 컨트롤하여 스케이팅한다.
- [4] 아웃엣지로 다리의 중심 축이 몸을 벗어나게 되면 다시 다리 축의 중심을 이용하여 인엣지 컨트롤을 시작한다.
- [5] 인엣지 컨트롤을 아웃엣지 컨트롤로 중심을 이동하여 바꿔준다.
- [6] 아웃엣지 컨트롤을 인엣지 컨트롤로 자연스럽게 넘어갈 수 있도록 리듬을 조절한다.



- [1] 일어서선 11자 자세에서 양발을 붙여서 진행한다
- [2] 왼발은 바깥쪽에 힘을 주고 오른발은 안쪽에 힘을 눌러 주면서 무릎을 앞으로 구부린다.
- [3] 구부린 양쪽 발 무릎을 구부리면서 왼쪽으로 회전한다.
- [4] 다시 방향을 바꾸기 위해서 양 무릎을 살며시 펴면서 방향을 바꾸어 준다.
- [5.6.7] 방향을 바꾼 양발을 무릎을 구부리면서 오른발 바깥쪽 왼발 안쪽으로 바꾸어서 힘을 주면서 지면을 눌러주고 오른쪽으로 회전한다.
- [8] 앞에서와 같은 방법으로 똑같이 반복으로 실시한다.



- [1] 뒷짐을 지고 허리를 수평으로 숙여서 11자 자세로 한다.
- [2] 오른발을 옆으로 밀어낸다
- [3] 밀어낸 발과 중심 잡은 발이 평행이 되게 무릎을 펴서 나란히 밀기를 한다.
- [4] 밀어낸 발을 지면에 붙이면서 앞으로 끌어 준다.
- [5] 끌어준 오른발을 왼발에 붙여주면서 앞으로 밀어 일렬로 만들어 준다.



- [1] 보조자를 통해 중심이 넘어가는 것을 유의하며 실시한다.
- [2] 뒤쪽 발을 이용하여 몸의 축과 컨트롤을 보조해 준다.
- [3] 무릎을 이용하여 발 뒤쪽 부분에 힘을 전달하며 아웃엣지 언더푸시를 한다.
- [4] 무릎이 펴졌을 때 다시 몸의 중심을 떨어뜨려 다음 언더 푸시를 준비한다.
- [5] 아웃엣지 사용 시 체중의 이동을 통해 실시한다.
- [6] 무릎이 펴지는 시점에 다시 한번 중심을 안쪽으로 떨어뜨려 발 뒤축으로 밀어 줄 준비를 하고 자연스럽게 연결 동작으로 이어간다.



- [1] 팔을 양옆으로 펴고 추진력을 이용하여 푸시를 시작한다.
- [2] 푸시의 추진력을 이용하여 언더푸시를 시작한다.
- [3] 리커버리는 삼각형을 그리며 다음발을 준비할 수 있도록 확실히 당겨준다.
- [4] 삼각형 리커버리를 했던 발을 당기며 다음 푸시를 준비한다.
- [5] 리커버리 발이 축발이 되는 동안 반대발은 힘차게 밀기를 한다.
- [6] 밀기가 끝난 발이 리커버리 하기 전 축발은 아웃엣지를 이용해 두 번째 푸시(안축밀기)를 한다.
- [7] 축발을 이용한 두 번째 안축밀기가 진행될 동안 삼각형 리커버리를 통해 다음 밀기를 준비한다.
- [8] 흐름이 끊기지 않도록 많은 연습을 통해 자연스럽게 동작을 이어간다.



- [1] 뒷짐을 지고 속도를 붙여 스케이팅을 시작한다.
- [2] 축발을 이용한 아웃엣지 컨트롤을 주행에 이용한다.
- [3] 아웃엣지 컨트롤과 함께 삼각형 그리기 동작도 유의하여 실시한다.
- [4] 시선은 항상 주행방향을 주시한다.
- [5] 삼각형 그리기 동작을 할 때 적절한 힘으로 아웃엣지를 컨트롤한다.
- [6] 뒷짐 상태에서 원활한 흐름을 유지하며 더블푸시 스케이팅을 한다.



- [1] 팔 저으며 속도를 붙여 더블푸시를 시작한다.
- [2] 팔 젓기는 옆쪽 방향으로 진행하기 편하게 저어준다.
- [3] 첫 번째 밀기가 끝나는 지점에서 안쪽 다리에 아웃엣지를 걸며 두 번째 밀기를 시작한다.
- [4] 회수동작을 통해 아웃엣지로 밀었던 발을 끌고와 다음 밀기를 시작한다.
- [5] 중심을 이동하며 첫 번째 주축발의 밀기를 시작한다.
- [6] 회수동작과 함께 아웃엣지를 이용하여 두 번째 밀기를 시작한다.
- [7] 몸의 중심을 이용하여 밀기를 연결해 가는 것이 중요한 연결 포인트이다.
- [8] 회수는 확실히 당겨오며 다음 밀기 동작이 자연스럽게 이어 갈 수 있도록 유의한다.

마 실기 평가척도

1) 스피드 정지도자

A. 기본 주행 평가

◆ 트랙을 5바퀴 이상 주행하면서 다양한 동작을 취하면서 안정적 스케이팅 동작을 분석한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 50점 만점)		10점				1점
1	출발과 직선주로 활주의 원활함(정면,반측면,측면)					
2	주행 중 한손흔들기, 양손흔들기					
3	밀기동작(한번밀기, 연속밀기) 원리 이해					
4	흔들림 없이 안정적 주행(밀기,회수,착지)					
5	출발,직선,코너의 안정적 주행					
점수						

B. 표현평가

◆ 각 기술의 표현능력을 평가하고 동작의 원활한 표현과 이해능력을 측정한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 25점 만점)		5점				1점
1	직선심화 과정					
2	코너(한손, 양손)					
3	뒤로가기					
4	스타트(정면, 측면)					
5	평행돌기(양발슬라럼)					
점수						

C. 더블푸시(기본동작) 표현

◆연속밀기 동작의 기본 동작을 표현함으로써 바퀴의 원리와 기술 습득과정을 측정한다.		매우 정확	정확	보통	부정확	매우 부정확
(전체 25점 만점)		5점				1점
1	양발교차					
2	외발 슬라럼					
3	삼각형 그리기					
4	연결동작1 (뒷짐 지고 더블푸시)					
5	연결동작2 (팔 저으며 더블푸시)					
점수						

이 책자는 대한롤러스포츠연맹 공인지도자 교재로 발행되었습니다.
이 책자의 저작권 및 출판권은 대한롤러스포츠연맹에 있습니다.
저작권법에 따라 무단 전재와 복제를 금합니다.

- 펴낸 곳: 대한롤러스포츠연맹
- 주소: 서울특별시 송파구 올림픽로424 올림픽회관 신관 335호
- 전화: 02-420-4277
- 팩스: 02-420-6711
- 홈페이지: <http://www.koreaskate.or.kr>

