

CROWN HAITAI BMX TEAM 동계훈련 운영.

CROWN HAITAI BMX TEAM 동계훈련 운영.

훈련목표.

- 가능한 많은 대회 참가로 대회 운영 능력 향상.
- 기본 훈련을 바탕으로, 현지 우수 선수의 기량 따라잡기.
- 현지 선수들과 페이스북 등을 통한 SNS 교류로 최신 정보습득.
- 글로 배우는 것이 아닌, 직접 몸으로 배우는 영어 어학 학습.

훈련.

- 주말을 제외한 모든 대회는 오후 5시 이후에 있으며, 오전은 숙소 또는 경기장인근에서 훈련을 하였으며, 오후 대회 전 시간까지는 트랙에서 워밍업 훈련을 실시 하였습니다.
- 가능한 많은 경기장을 다니며 체험하고, 많은 선수들과 새로운 경기장에서의 훈련을 하였습니다.
- 모든 대회는 선수들이 직접 참가신청을 포함한 소통을 하여, 자신감 및 어학 공부도 병행 하였습니다.
(다른 선수와 대화, 미국 현지 코치 수업, 대회 접수, SHOP에서 물건 문의, 식당에서 주문 등)

실제 훈련 기간 1월 16일 ~ 1월 27일, 12일간의 일정으로 총 4곳의 경기장에서 11번의 대회 출전 및 1번의 현지 코치 교육, 5번의 재미교포 전 세계챔피언 이인희코치 수업을 받았습니다.

(NOVICE(초보자), INTERMEDIATE(중급자), EXPERT(상급자))

날 자	장 소	날 자	장 소
15.1.16	키어니 트랙 대회	15.1.23	오렌지 트랙 대회
15.1.18	오렌지 트랙 대회	15.1.24	벨 플라워, 위티어 트랙
15.1.19	벨 플라워 트랙 대회	15.1.25	오렌지 트랙 시합
15.1.20	오렌지 트랙 훈련	15.1.26	벨플라워 트랙 대회
15.1.21	오렌지 트랙 대회	15.1.27	위티어 트랙 대회
15.1.22	오렌지 트랙 훈련	15.1.28	오렌지 트랙 시합

운영 결과.

- 선수 자신의 실력 부족 요소 인지.
- 게이트 출발의 자신감 향상 및 더 빨리 갈수 있는 방법 이해.
- 새로운 경기장 및 선수들과의 경기에서 긴장감 저하.
- 트랙에서 경기 운영방법 향상 및 모글, 코너에서 여유 생김.
- 점프기술 할 때 공포로 인한 몸의 경직 없어지고, 여유가 생김.
- 자신 보다 앞의 선수를 이길 수 있다는 자신감 및 승부욕이 향상.
- 경기 중 넘어져도 다시 일어서 달릴 수 있는 정신 능력 향상.

CROWN HAITAI BMX TEAM 미국 동계훈련 결과.

CROWN HAITAI BMX TEAM 미국 동계훈련 결과.

미국 대회 성적.

국내 유소년 BMX 리그에서 상위권에 있는 4 명의 선수는 미국에서도 좋은 성적을 보여 주었다.

① 최진우(만 14 세)

위 선수는 EXPERT(상급자) 부분에 참가 하였으며, 매우 빠른 경기장 적응과 자신감으로 1 위 8 번, 2 위 1 번의 성적을 거두었습니다.

② 박의찬(만 13 세)

위 선수는 짧은 경력에도 매우 빠른 성장을 보이고 있으며, 좋은 체격과 체력조건을 가지고 있다. INTERMEDIATE(중급자) 부분을 참가 하였으나, 3 번째 대회부터 EXPERT(상급자)부분을 출전 하였다. 1 위 1 번, 2 위 8 번의 성적을 거두었습니다.

③ 윤준수(만 12 세)

위 선수는 작은 체구에도 불구하고, 체력과 감각이 매우 좋은 선수로서 앞으로 힘이 더 좋아지면 더 좋은 선수가 될 가능성이 매우 큰 선수이다. INTERMEDIATE(중급자)부분에 참가 하였으며, 1 위 7 번, 2 위 1 번, 3 위 1 번의 성적을 거두었습니다.

④ 장지웅(만 12 세)

위 선수는 힘과 감각은 다른 3 명의 선수보다는 부족하지만, 경기 운영 능력이 탁월한 선수 입니다. 특히 몸 싸움이 많은 코너에서의 운영 능력은 매우 훌륭하며, 국내 대회성적 또한 매우 훌륭한 선수로서 추가 1 인으로 미국 동계 훈련에 참가 하였습니다. INTERMEDIATE(중급자)부분에 참가 하여, 1 위 1 번, 2 위 8 번의 성적을 거두었습니다.

미국 훈련 결과 분석.

국내 훈련과 다르게 직접 몸으로 배우며 익히는 훈련을 실시 하였으며, 선수 본인이 직접 느끼는 부족한 부분에 대한 기술 지원을 적극 활용 하였으며, 다른 엘리트 선수들이 하는 기술을 직접 보면서 배우는 교육방법을 이용. 그 결과, 선수들의 이행 능력이 매우 향상 되었으며, 선수 본인이 해보려는 의지와 습득력이 대폭 상승 하였으며, 이는 곧 실력 및 대회성적에 큰 영향을 주었다.

앞서 시행한 훈련은 현지 강사의 훈련 방법을 인용 한 것으로 앞으로 국내 훈련에도 적극 반영 하려고 한다.

또한 BMX 가 미국에서 생활체육으로 자리를 잡을 수 있었던 이유는 모든 훈련 및 대회가 저녁에 있다.

이것은 학생이 학교 수업을 마치고, 부모님이 퇴근을 한 후의 일정으로 저녁시간에 모든 것이 이루어 진다.

덕분에 가족이 함께 할 수 있는 스포츠가 될 수 있었다.

무조건 엘리트 선수를 위한 훈련이 아닌 가족이 함께 즐기는 하나의 생활체육문화에서 스포츠로 발전을 한 것이며,

각 카운티(구단위) 별 대회가 주 2~3 회씩 있으며, 각 스테이트(도단위) 대회는 월 1~2 회씩 있으며, 이 선수들은 전국 단위의 내셔널(전국) 대회에 참가를 하며, 엘리트 선수의 기회를 받을 수 있다. 이런 체계적인 운영 및 규모를 갖는 것은 오래 걸리겠지만, 가족이 함께 하는 생활체육에 기반한 스포츠라는 것을 받아 들여, 앞으로의 BMX TEAM 운영에 적극 활용을 해 볼 수 있는 좋은 방법을 배우고 왔다.

아시아국가의 늦은 출발도 이런 좋은 BMX 가족단위의 생활체육 문화를 받아 들이고, 꾸준히 활동을 한다면 분명 가까운 미래에는 빠른 성장과 발전을 이루어 하나의 문화가 될 수 있을것이다.

CROWN HAITAI BMX TEAM 미국 동계훈련 사진.

CROWN HAITAI BMX TEAM 미국 동계훈련 사진.

