training, types

Types of Training

운동의 종류

- Movement Potential
- Functional Power
- Sports-Specific Skill

힘의 분류

- 최대한의 힘 Maximal Strength
- 폭발적인 힘 Explosive Strength
- 힘의 지구력 Strength Endurance

체력의 종류

- 건강 - 유연성, 신체구성, 심폐지구력, 근력 및 근지구력
- 운동 - 협응성, 평형성, 순발력, 심폐지구력, 근력 및 근지구력
- Power : The ability of a muscular unit, or combination of muscular units, to apply maximum force in minimum time.
- Speed : The ability to minimize the time cycle of a repeated movement.
- Strength : The ability of a muscular unit, or combination of muscular units, to apply force.
- Mobility
- Stability
- Flexibility : The ability to maximize the range of motion at a given joint.
- Composition
- Synchronization
- Endurance
- Cariovascular / Respiratory Endurance : The ability of body systems to gather, process, and deliver oxygen.
- Stamina : The ability of body systems to process, deliver, store, and utilize energy.
- Agility : The ailty to minimize transition time from one movement pattern to another.
- Balance : The ability to control the placement of the body's center of gravity in relation to its support base.
- Coordination : The ability to combine several distinct movement patterns into a singular distinct movement.
- Accuracy : The ability to control movement in a given direction or at a given intensity.

형식에 따른 분류

- 레피티션 트레이닝 - 완전 휴식

- 인터벌 트레이닝 - 불완전 휴식, 스피드 높고 지속 능력을 높이는 전신지구력의 강화 향상을 목적으로 하는 운동. 완전한 휴식이 아닌 불완전한 휴식 또는 동적휴식을 통하여 신체의 피로를 충분히 회복시키기 전에 다시 운동을 실시하는 방법
- 컨티뉴어티 트레이닝 - 휴식 없음

내용에 따른 분류

- 웨이트 트레이닝, 주로 바벨이나 덤벨 등과 같은 다양한 웨이트 기구를 사용하여 신체근육을 자극함으로써 근육 발달, 근력과 파워는 물론, 건강과 체력을 향상시키는 대표적인 무산소성 운동. 운동참가자가 실내공간에서 단시간 내에 신체 각부위별 근육을 충분히 자극하여 최대의 운동효과를 누릴 수 있다. 운동참가자가 웨이트 트레이닝 프로그램을 단계적으로 실시해 나아감으로써 자신이 원하는 신체 부위의 근력을 강화하고 지방을 제거하여 이상적인 체형 및 몸매를 가꿀 수 있도록 해준다.
    - 동적웨이트
    - 정적웨이트
    - 등속성웨이트
- 서킷트레이닝 - 기초체력 양성과 함께 심폐기능 강화를 위해 실시된다. 서킷트레이닝은 순회 또는 순환이라는 뜻으로 운동 내용을 세트화하여 운동 내용별로 순서를 정하여 실시하는 트레이닝 방법이다
    - 신체부위를 교대로 운동하여 근피로가 어느 특정부위에 집중되지 않도록 한다.
    - 지루하지 않게 하려면 주기적으로 운동순서나 내용을 변화시켜 준다.
    - 체력이 향상되면 점차 회수나 운동강도를 높여 가도록한다.
- 콤바인드 트레이닝
- 아이소메트릭 - 등척성, 등척성근수축에 의한 정적 근력 트레이닝으로 주로 움직이지 않는 물체를 움직이려고 하는 저항에 의한 것으로 최대근력을 발휘하는 것을 조건으로 한다.
    - 간단한 기구나 장비를 이용해 수행할 수 있다.
    - 운동시간이 오래 소요되지 않는다
    - 운동후 근육 통증이 심하지 않다.
    - 초보자가 빠르게 근력을 향상시키는 효과가 있다.
    - 웨이트트레이닝처럼 세밀한 감시를 필요로 하지 않는다.
    - 부상근육 재활을 위해 사용될 수 있
    - 물구나무서기, 기마자세, 물건들고 이동하기, 푸쉬업에서 내려 가 있는 상태
- 아이소토닉 - 등장성, 등장성근수축에 의한 동적 근력트레이닝으로 근육의 길이를 변경하여 장력을 발휘
    - + 근력향상이 눈에 보여 확인이 가능하다
    - + 전신운동이 가능하다
    - + 근력증가에 효과적이다
    - - 운동후 근육의 통증을 느낄수있다.
    - - 운동시간이 소요된다.
    - - 운동장비나 기구가 비싸다.
- 아이소키네틱 - 등속성, 관절각이 동일한 속도로 일정하게 변하면서 장력이 발생하는 수축
    - + 근육부상이적고 재활운동에 사용된다
    - - 기술향상이나 근력강화에 도움이 되지 않는다.
- 플라이오메트릭, 증대시키다, 증가시키다 라는 의미. 운동시 동원되는 극육이 빠르고 동적인 부하 혹은 스트레칭에 반응하여 강한 근수축을 일으키게 하는 트레이닝으로 특징되어진다. 신경근육계통을 단련시켜 보다 빠르고 강력하게 방향을 변화시킬 수 있다.
    - 제자리멀리뛰기, 3단뛰기
    - 점프하여 박스 오르기 또는 넘기, 박스에서 뛰어 내리기
    - 메디신볼 던지기

    - 기구(야구공 등) 던지기
    - 얼터네이트 레그 바운드
    - 더블 레그 바운드
    - 더블 레그 스피드 홉
    - 스쿼트 점프
    - 스플리트 점프
    - 스키핑
- 파트랙, 전신지구력을 높이는 트레이닝 방법. 기복이 많은 해안도로, 모래언덕, 기복이 많은 골프장의 잔디밭 등 자연변화가 큰 환경을 찾아 달리기를 실시하는데 운동부하로는 어떤 경기에서 목표가 되는 시간이나 거리 이상을 쉬지않고 달리거나 수영을 하거나 하여 점차 그 지속능력을 연장시켜나간다.
- FSP (Fundamental Static Positions) 기본정적자세, 몸을 움직임 없이 기계적으로 불리한 자세를 버티거나 유지하는 능력
    - L-Sit, Back Lever, Manna, Front Lever, Planche, Straddle L
- FBE (Fundamental Bodyweight Exercises) 기본맨몸운동, dynamic, plyometric, ballistic 또는 링에서 팔을 고정시킨 고급 스트렝스 동작을 제외한 동작을 활요하는 최대 완력을 발생시키는 운동
    - 팔굽혀펴기, 딥, 턱걸이
- 이미지트레이닝
- Ballistic
- GTG (Grease the Groove) by Pavel
    1. 집중(Focused)
    2. 완벽(Flawless)
    3. 자주(Frequent)
    4. 쌩쌩(Fresh)
    5. 변화(Fluctuating)

운동 전 평가

1. 정적자세평가 (s.p.a)
2. 관절 가동성 평가 (mobility assessment)
    1. 어깨가동성평가 (t-slide assessment)
    2. 딥 스쿼트 평가 (deep squat assessment)
    3. 능동적 다리올리기 평가 (ASLR assessment)
    4. 한다리 기능평가 (single-leg assessment)

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:types_of_training

Last update: **2021/12/17 17:40**