

Plyometric training이 하지 슬관절과 족관절의 등속성 총 일량에 미치는 영향

조선대학교 의과대학 정형외과학교실, 조선대학교 체육대학체육학부*

문영래 · 이경일*

목 적

하지의 슬관절과 족관절에 단축성 수축과 신장성 수축을 반복 실시하는 플라이오메트릭 훈련을 수행함으로써 얻어지는 트레이닝의 효과를 검증하고자 하였다.

대상 및 방법

본 연구에 참여한 대상자는 총 9명으로 K대학교 체육학과에 재학중인 학생이며, 신체적으로 이상이 없고 운동선수의 경험이 없는 학생을 무선표집 하여 플라이오메트릭 훈련집단 5명, 통제집단 4명을 선정하고, 플라이오메트릭 훈련집단의 5명에 대하여 8주간의 플라이오메트릭 훈련을 실시하였으며, 통제집단에 4명에 대해서는 교과수업외의 적극적인 운동연습만을 통제하였다. 등속성 장비를 이용하여 각 집단별 슬관절과 족관절의 등속성 총 일량을 처치 전에 측정하였고, 처치 8주 후 재측정을 한 후 결과를 분석하였다.

결 과

등속성 운동기구를 이용하여 하지 슬관절의 굴곡과 신전, 족관절의 배측굴곡과 족저굴곡에 대한 등속성 총일량을 측정한 결과, 플라이오메트릭 훈련이 하지의 슬관절과 족관절의 등속성 총일량에 미약한 향상을 가져왔다. 운동처치 집단의 등속성 총일량 값의 미약한 향상으로 미루어 볼 때 부족하지만 훈련 처치가 총일량에 영향을 미치고 있음을 알 수 있었다.

결 론

플라이오메트릭 훈련이 하지 슬관절 및 족관절의 등속성 총일량이 점진적으로 향상되는 경향을 보였다. 그러나 연구 결과를 일반화 하기에는 미비하며, 연구 대상과 훈련법의 미숙등을 보완하여 추후 연구가 필요하며, 보다 체계적이고 세부적인 훈련 프로그램의 연구를 통해 여전히 상반되고 있는 플라이오메트릭 훈련에 대한 많은 연구가 이루어져야 할 것으로 생각된다.