



레벨2 훈련
가이드 및 워크북

CrossFit
TRAINING

목차

코스 개요	2
코스 준비	2
요약 시트: 스쿼트	3
요약 시트: 프레스	4
요약 시트: 데드리프트	6
코스 목표	8
학습 목표	8
일정	9
일정 (통역 포함)	10
온라인 세미나 콘텐츠	11
1일차	13
학습 목표	13
효과적인 훈련의 기초	14
실습 세션	23
실전 연습 1—가르치기 및 동작 오류 관찰	23
기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인	25
실전 연습 2—관찰 및 동작 오류 수정	33
해비 데이	35
다시 가르치기 1—일대일 코칭	38
2일차	40
학습 목표	40
다시 가르치기 2—그룹 코칭	41
영양	43
프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법	50
악점 해결을 위한 워밍업의 예	61
프로그래밍 분석 워크시트	63
클래스 구조 및 수업 계획	67
샘플 코칭 평가 시트	71
수업 계획의 예시	72
포스트 코스	80
이제 어디로 가야 하는가?	80
참석자 핸드북 개요	81

코스 준비

CrossFit 레벨2 자격인증 코스는 참석자가 연습할 시간을 갖고 자신의 코칭 역량을 **실시간으로** 연마하는 데 중점을 두고 있다. 본 코스에는 “실전 연습” 및 “다시 가르치기”라고 불리는 섹션이 있다. 이 섹션에서는 스태프들이 참석자가 코칭 드릴을 연습하도록 이끌고, 다른 사람의 CrossFit 기본 동작을 코칭하는 능력에 대해 피드백을 준다.

이 코스를 위한 최적의 준비는 코칭 경험이다. 참석하기 전에 참석자가 최소 50시간 이상의 코칭 경험이 있는 것이 이상적이다(6달 동안 대략 주당 2개 클래스). 이러한 경험을 통해 동료 앞에서 코칭하고 실시간으로 건설적인 피드백을 받는 것에 대해 잘 준비할 수 있다. 또한 참석자가 [CrossFit 레벨1 훈련 가이드](#)의 리소스를 활용하는 것도 권장하는 바이다. 특히, “부록: 동작 가이드”를 참조할 것을 권한다. 여기에는 9가지 기본 동작과 본 코스에 대한 인쇄본이 있다. 보다 중요한 것은 이 가이드의 내용을 학습하고 연습한다면 동료를 효과적으로 가르칠 역량을 갖추 수 있다는 점이다. 다음 페이지에는 준비를 잘할 수 있도록 돕는 9가지 기본 동작에 대한 요약 시트가 포함되어 있다.

또한 이 코스에 참석하기 전에 [온라인 운동 수준 조절 코스](#), [온라인 수업 계획 코스](#) 및 [온라인 문제점 찾기 코스](#)를 수강하는 것이 좋다. 이러한 온라인 코스를 들으면 어떤 선수를 만나도 운동 수준을 잘 조절하고, 효과적인 수업 계획을 작성하고, 문제점을 파악하는 능력을 갈고닦을 수 있다.

요약 시트: 스쿼트

맨몸 스쿼트

가르치기

시작자세

- 다리를 어깨너비로 벌린다.
- 고관절과 무릎을 완전히 신전한다.

실시

- 고관절을 뒤로 밀면서 아래로 내린다.
- 요추 만곡을 유지한다.
- 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
- 고관절을 무릎 아래로 내린다.
- 뒤꿈치를 내린다.
- 고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

- 요추 만곡을 유지한다.
- 뒤꿈치에 체중을 싣는다.
- 수평선 밑으로 깊숙이 이동한다.
- 고관절을 뒤로 움직이면서 시작한다.
- 무릎이 발가락들과 같은 방향을 향하게 한다.

수정

일반적인 오류

- 굴곡에서 요추의 만곡을 잃음
- 무게가 발가락에 실리거나 발가락으로 이동함
- 충분히 내려가지 않음
- 무릎으로 시작해 발끝에 무게가 실림
- 무릎이 발 안쪽으로 말림
- 미성숙 스쿼트

프런트 스쿼트

가르치기

시작자세

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
- 손가락으로 바를 가볍게 잡는다.
- 팔꿈치를 높인다(팔 위쪽이 지면과 평행해야 함).

실시

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 프런트 랙 포지션을 유지한다.
- 바를 발의 중심 위로 올린다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 프런트 랙 포지션을 유지한다.
- 바를 관상면에 가깝게 유지한다.

수정

일반적인 오류

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 랙 포지션이 잘못됨(바가 상체에 닿지 않음)
- 스쿼트 중 팔꿈치가 아래로 떨어짐(바가 관상면에서 멀어짐)

오버헤드 스쿼트

가르치기

시작자세

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- (패스 스루를 실시할 수 있을 만큼) 바를 넓게 잡는다.
- 어깨를 바 쪽으로 밀어 올린다.
- 겨드랑이가 앞쪽을 향하게 한다.

실시

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 오버헤드 자세를 유지한다.
- 바를 발의 중심 위로 올린다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 오버헤드 자세를 유지한다.
- 바를 관상면에 가깝게 유지한다.

수정

일반적인 오류

다음은 제외하고는 맨몸 스쿼트와 동일함:

- 활성화되지 않은 오버헤드 자세(어깨가 활성화되지 않음, 팔꿈치가 구부러짐)
- 바가 관상면 쪽으로 움직임

요약 시트: 프레스

숄더 프레스

가르치기

시작자세

다리를 고관절 너비로 벌린다.
고관절과 무릎을 완전히 신전한다.
팔꿈치를 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
손을 어깨 바로 바깥쪽에 둔다.
바를 완전히 잡는다.

실시

턱을 위로 당긴다.
바를 발의 중심 위로 올린다.
척추를 중립이 되게 하고 다리를 신전한다.
뒤꿈치를 내린다.
어깨를 바 쪽으로 밀어 올린다.
팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

요추 만곡을 유지한다.
뒤꿈치를 내린다.
바를 관상면에 가깝게 유지한다.
완전한 가동범위에서 움직인다.
액티브 숄더를 실행한다.

수정

일반적인 오류

늑골을 내민 상태로 척추를 지나치게 신전함
바가 호를 그리며 얼굴을 돌아감
바가 관상면 쪽으로 향한 상태로 마무리함
마무리 동작 시 팔꿈치가 구부러져 있거나 어깨가 활성화되지 않음

푸쉬 프레스

가르치기

시작자세

숄더 프레스와 동일함

실시(딥, 드라이브, 프레스)

바를 상체에 얹는다.
딥 자세에서 고관절과 무릎을 구부릴 때 상체는 똑바로 세운 상태를 유지한다.
고관절과 다리를 신전한 다음 팔로 민다.
고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린다.
바를 발의 중심 위로 올린다.
고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음은 제외하고는 숄더 프레스와 동일함:

상체를 직선으로 움직인다.
팔로 밀어 올리기 전에 고관절을 신전한다.
아래에서 위로 재빨리 돌린다.

수정

일반적인 오류

다음은 제외하고는 숄더 프레스와 동일함:

앞으로 기울어지는 가슴
유틸드 힙
고관절을 신전하기 전에 팔로 밀기
딥 바닥에서 잠시 멈춤

단계(PVC 사용)

1. 딥을 실시하고 멈춤
2. 딥-드라이브 느리게
3. 딥-드라이브 빠르게
4. 푸쉬 프레스

요약 시트: 프레스, 계속되는

푸쉬 저크

가르치기

시작자세

숄더 프레스와 동일함

실시(딥, 드라이브, 프레스 언더, 일어서기)

바를 상체에 얹는다.

딥 자세에서 고관절과 무릎을 구부릴 때 상체는 똑바로 세운 상태를 유지한다.

고관절과 무릎을 빠르게 신전한 다음 팔 프레스 동작을 하고 바 아래에서 드라이브를 한다.

고관절과 무릎이 신전될 때까지 뒤통치를 내린 상태로 유지한다.

바를 발의 중심 위로 올린다.

부분 오버헤드 스쿼트 자세에서 바를 받는다.

고관절, 무릎, 팔을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음을 제외하고 숄더 프레스 및 푸쉬 프레스와 동일함:

드라이브 시 고관절을 완전히 신전한다.

팔을 완전히 편 상태에서 바를 받는다.

정상적인 부분 스쿼트 자세에서 바를 받는다.

수정

일반적인 오류

다음을 제외하고 숄더 프레스 및 푸쉬 프레스와 동일함:

드라이브 시 고관절 신전의 부재
바를 받을 때 올바르게 앉지 않게
활성화된 오버헤드 자세
너무 넓게 벌린 상태로 착지
다시 랙하기 전에 체중을 싣고 서지 못함

단계

(1~3단계 PVC 사용 안 함, 4단계 PVC 사용)

1. 손을 옆구리에 붙이고 점프한 후 착지
2. 손을 어깨에 올리고 점프한 후 착지
3. 고관절을 연 후에 점프하고 팔을 뻗기
4. 푸쉬 저크

요약 시트: 데드리프트

데드리프트

가르치기

시작자세

다리를 고관절과 어깨 사이의 너비로 벌린다.
바를 완전히 잡은 상태에서 손을 고관절 바로 바깥쪽에 둔다.
어깨를 바 위 또는 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
바가 정강이에 닿게 한다.
팔을 곧게 편다.
정면을 본다.

실시

요추 만곡을 유지한다.
바가 무릎을 지날 때까지 고관절과 어깨를 같은 속도로 올린다.
그런 다음 고관절을 신전한다.
바를 발의 중심 위로 올린다.
뒤꿈치를 내린다.
고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

요추 만곡을 유지한다.
뒤꿈치에 체중을 싣는다.
바를 관상면 및 몸에 가깝게 유지한다.
처음 당길 때 상체 각도를 비교적 일정하게 유지한다.
액티브 숄더를 실행한다.

수정

일반적인 오류

굴곡에서 요추의 만곡을 잃음
무게가 발가락에 실리거나 발가락으로 이동함
시작자세에서 어깨가 바 뒤에 있음
하강을 시작할 때 고관절이 뒤로 이동하지 않음
바가 다리에 닿지 않음
가슴을 움직이지 않고 고관절을 올림
고관절은 움직이지 않고 어깨만 먼저 올림

스모 데드리프트 하이 풀

가르치기

시작자세

다리를 어깨 넓이보다 약간 더 넓게 벌리고 무릎이 발가락과 일직선이 되게 한다.
손을 다리 안쪽에 둔 상태에서 바를 완전히 잡는다.
어깨를 바 위 또는 약간 바 앞쪽으로 오게 한다.
바가 정강이에 닿게 한다.
팔을 곧게 편다.
정면을 본다.

실시(데드리프트, 슈러그, 당기기)

요추 만곡을 유지한다.
바가 무릎을 지날 때까지 고관절과 어깨를 같은 속도로 올린다.
그런 다음 고관절을 빠르게 신전한다.
고관절과 다리가 신전될 때까지 뒤꿈치를 내린다.
어깨를 움츠린 다음 팔을 당긴다.
팔꿈치를 바깥쪽으로 높이 올린다.
바를 발의 중심 위로 올린다.
바를 턱 아래로 당기고 고관절과 무릎을 완전히 신전한 상태로 완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음을 제외하고는 데드리프트와 동일함:

팔을 당기기 전에 고관절을 신전한다.
고관절을 빠르게 신전한다.

수정

일반적인 오류

다음을 제외하고는 데드리프트와 동일함:

고관절이 신전되기 전에 어깨를 움츠리거나 팔을 구부림
팔꿈치가 낮게 안쪽으로 들어감
너무 느리게 움직임(즉, 동작이 끊김)
잘못된 하강(팔을 신전하기 전에 고관절 굴곡)
당기는 중 어깨가 앞으로 말림

단계(PVC 사용)

1. 스모 데드리프트
2. 스모 데드리프트와 슈러그 느리게
3. 스모 데드리프트와 슈러그 빠르게
4. 스모 데드리프트 하이 풀

요약 시트: 데드리프트, 계속되는

메디신볼 클린

가르치기

시작자세

다리를 어깨너비로 벌린다.
양 손바닥을 볼에 두고 발 사이에
볼을 끼운다.
무릎이 발가락과 일직선이 되게
한다.
어깨를 볼에 위치시킨다.
팔을 곧게 편다.
정면을 본다.

실시(데드리프트, 슈러그, 풀언더, 일어서기)

요추 만곡을 유지한다.
고관절을 빠르게 신전한다.
그런 다음 어깨를 움츠린다.
고관절과 무릎이 신전될 때까지
뒤꿈치를 내린다.
그런 다음 팔로 스쿼트 앉은 자세로
당겨 내려간다.
볼을 몸에 가깝게 유지한다.
볼을 랙 포지션으로 잡고 고관절과
무릎을 완전히 신전한 상태로
완료한다.

관찰

동작의 기본 포인트

다음을 제외하고는 데드리프트 및 스모

데드리프트 하이 풀과 동일:

드라이브 시 고관절을 완전히
신전한다.
정상적인 프론트 스쿼트 자세에서
볼을 받는다.

수정

일반적인 오류

다음을 제외하고는 데드리프트 및 스모

데드리프트 하이 풀과 동일:

드라이브 시 고관절 신전의 부재
볼과 신체의 거리가 너무 멀
받는 자세가 무너짐
너무 높은 위치에서 받음(즉, 파워
클린 다음에 스쿼트 실시)
풀언더 미실시(즉, 볼을 위로 던짐)
볼을 내리기 전에는 일어서지 않음

단계(메디신볼 사용)

1. 데드리프트
2. 데드리프트와 슈러그 빠르게
3. 프론트 스쿼트
4. 풀언더
5. 메디신볼 클린

코스 목표

레벨2 코스는 다음에 대한 참석자의 이해와 적용을 증진하기 위해 마련되었다.

1. 기능적 움직임의 필수적인 역학적 자세
2. 오류 식별 및 수정
3. 효과적인 트레이너의 필수 자질
4. 효과적인 프로그램 설계 및 평가
5. 효과적인 그룹 운동을 위한 클래스 관리 전략
6. 준수 및 유지 관리를 위한 효과적인 영양 섭취 전략

학습 목표

레벨2 코스를 완료하면 참석자는 다음을 수행할 수 있다.

1. 효과적인 트레이너의 필수 자질 파악 및 입증
2. 기능적 움직임의 정적 및 역동적 오류 파악 및 평가
3. 기능적 움직임의 일반적인 주요인 파악 및 설명
4. 음성, 시각 및 촉각 큐를 사용하여 적절한 동작 수정 적용
5. 개인 및 그룹에게 기능적 움직임의 동작의 포인트를 효과적으로 전달
6. 적절한 존재감, 태도 및 그룹 관리 기술 보여주기
7. 효과적인 프로그램을 설계해 효과 평가
8. 개인의 현재 피트니스 및 운동 수용력 평가 및 적절한 운동 수준 조절 방법 적용
9. 효과적인 클래스의 주요 요소를 이해하고 적용
10. 교육, 적용, 준수 및 유지 관리를 위한 효과적인 영양 섭취 전략 파악 및 설명

일정

1일차

9:00 ~ 9:20	시작 인사말 및 소개
9:20 ~ 10:00	방법론 강의
10:00 ~ 11:15	코칭 개발
11:15 ~ 12:00	방법론 강의
12:00 ~ 1:00	점심식사
1:00 ~ 2:20	코칭 개발
2:20 ~ 3:40	운동/코칭 개발
3:40 ~ 5:00	코칭 개발
5:00 ~ 5:15	마무리 인사말

2일차

9:00 ~ 9:05	시작 인사말
9:05 ~ 9:25	방법론 연습
9:25 ~ 10:40	코칭 개발
10:40 ~ 11:40	방법론 강의
11:40 ~ 12:40	점심식사
12:40 ~ 2:05	코칭 개발
2:05 ~ 3:10	방법론 강의
3:10 ~ 3:50	방법론 강의
3:50 ~ 4:50	운동/방법론 연습
4:50 ~ 5:00	방법론 연습
5:00 ~ 5:05	마무리 인사말

일정 (통역 포함)

1일차

9:00 ~ 9:20	시작 인사말 및 소개
9:20 ~ 10:05	방법론 강의
10:05 ~ 11:20	코칭 개발
11:20 ~ 12:10	방법론 강의
12:10 ~ 1:10	점심식사
1:10 ~ 2:30	코칭 개발
2:30 ~ 3:50	운동/코칭 개발
3:50 ~ 5:15	코칭 개발
5:15 ~ 5:30	마무리 인사말

2일차

9:00 ~ 9:05	시작 인사말
9:05 ~ 9:25	방법론 연습
9:25 ~ 10:40	코칭 개발
10:40 ~ 11:45	방법론 강의
11:45 ~ 12:45	점심식사
12:45 ~ 2:05	코칭 개발
2:05 ~ 3:15	방법론 강의
3:15 ~ 4:00	방법론 강의
4:00 ~ 5:00	운동/방법론 연습
5:00 ~ 5:15	방법론 연습
5:15 ~ 5:25	마무리 인사말

온라인 세미나 콘텐츠

레벨2 코스는 다음 세그먼트로 구성된 2일차 코스이다.

- 방법론 강의
- 코칭 개발 연습
- 운동 및 시연

각 요소에 따른 세부사항 및 소요 시간은 아래와 같다. 이 코스는 2일 코스(오전 9시부터 대략 오후 5시 15분)로, 실제 수업 시간은 총 13.2시간이다.

1. 방법론 강의

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
코스 개요 및 소개	0.3	2%
효과적인 훈련의 기초 <ul style="list-style-type: none"> • 효과적인 훈련 개발의 6가지 기준 	0.5	4%
기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인 <ul style="list-style-type: none"> • 대부분 동작에서 일반적으로 볼 수 있는 주요인 검토 • 이러한 주요인을 파악 및 평가하는 방법 알아보기 • 주요인이 안전 및 동작 효과를 지원하는 방식 이해 	0.7	6%
클래스 구조 및 수업 계획 <ul style="list-style-type: none"> • 효과적인 클래스의 요소 파악 • 효과적인 클래스를 위한 계획 • 수업 계획을 활용한 효과적인 클래스 진행의 모범 사례 살펴보기 	0.7	6%
프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법 <ul style="list-style-type: none"> • 프로그래밍의 효과성 분석 • CrossFit 프로그래밍에서 다양성을 효과적으로 적용하는 방법 살펴보기 • 다양한 회원 집단에 대한 운동 수준 조절 시 고려사항 파악 	1.0	7%
영양 <ul style="list-style-type: none"> • 준수를 위한 적절한 전략 파악 • 적절한 준수 전략을 적용하는 방법 이해 • 성공적인 전략을 유지하고 있는지에 대한 모니터링 	1.0	7%
총 방법론 강의 시간	4.2시간	32%

온라인 세미나 콘텐츠, 계속되는

2. 코칭 개발 연습

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
가르치기 및 관찰 연습 <ul style="list-style-type: none"> 효과적인 가르치기 전략 평가 및 적용 동작 오류 식별 	1.2	9%
관찰 및 수정 연습 <ul style="list-style-type: none"> 동작 오류 식별 및 평가 오류 평가 및 동작 개선을 위한 음성, 시각 및 촉각 규 적용 	1.2	9%
다시 가르치기: 일대일 코칭 개발 <ul style="list-style-type: none"> 1명에게 효과적인 훈련 기준 적용 코칭에 대한 평가 및 피드백 받기 	1.3	10%
다시 가르치기: 그룹 코칭 개발 <ul style="list-style-type: none"> 소그룹에게 효과적인 훈련 기준 적용 코칭에 대한 평가 및 피드백 받기 	2.6	20%
총 코칭 개발 연습 시간	6.3시간	48%

3. 운동 및 시연

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
운동—1일차 <ul style="list-style-type: none"> 무게 부하가 있는 상태의 다른 선수를 효과적으로 코치 운동의 수준 조절 방법 및 한계점 훈련 평가 및 적용 	1.2	9%
운동—2일차 <ul style="list-style-type: none"> 예시로 제공되는 효과적인 클래스에 참석 클래스 요소 평가 효과적인 클래스에 대한 모범 사례 논의 	1.2	9%
훈련 시연 <ul style="list-style-type: none"> 효과적인 훈련을 위한 기준이 효과적으로 적용된 시연 관찰 	0.3	2%
총 운동 및 시연 시간	2.7시간	20%

4. 전체 내용

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
방법론 강의	4.2	32%
코칭 개발 연습	6.3	48%
운동 및 시연	2.7	20%
총 수업 시간	13.2시간	100%

학습 목표

1일차 수업을 완료하면 참석자는 다음을 수행할 수 있다.

1. 효과적인 트레이너의 필수 자질 파악 및 입증
2. 기능적 움직임의 정적 및 역동적 오류 파악 및 평가
3. 기능적 움직임의 일반적인 주요인 파악 및 설명
4. 음성, 시각 및 촉각 큐를 사용하여 적절한 동작 수정 적용
5. 개인 및 그룹에게 기능적 움직임의 동작의 포인트를 효과적으로 전달

효과적인 훈련의 기초

레벨1 자격인증 코스는 기능적 움직임 및 CrossFit 방법론에 대해 소개한 반면에 레벨2 코스에서는 다른 사람을 코칭하는 트레이너의 역량을 강화하는 데 중점을 둔다.

다른 사람을 코칭하는 트레이너의 역량은 다음 6가지 영역을 얼마나 잘 수행하는지에 달려 있다.

- 가르치기
- 관찰
- 수정
- 그룹 관리
- 존재감과 태도
- 시연

각 영역에서 트레이너가 보여주는 역량의 깊이와 폭은 회원의 건강을 증진시키는 것은 물론, 어느 정도 수준까지 건강해지느냐에 영향을 미친다. 그 효과는 회원이 다양한 시간대와 넓은 자극 요소를 아우르는 운동 능력이 최적화되었는지를 가능하여 평가할 수 있다(즉, 회원이 가능한 한 좀 더 탄탄한 신체를 갖게 되고 건강해 졌는지 여부). 초보 트레이너 경우 각 영역에서 가장 기초적인 역량만 갖추고 있을 수 있지만, 지속적으로 변화하는 기능적 움직임을 고강도로 수행함으로써 얻는 기본적인 이점이 있기 때문에 회원은 그러한 트레이너와 함께하더라도 운동의 결과를 확인할 수는 있을 것이다. 그러나 효과적인 트레이너는 건강을 지키면서 회원이 혼자서 할 수 있는 수준 이상으로 동작을 개선할 수 있다.

이러한 영역들은 개별적으로 설명 및 정의할 수 있긴 하지만(아래 참조) 실제 코칭 환경에서는 이러한 영역이 자연스럽게 겹치는 부분이 있다. 이중 한 영역에서 역량이 떨어진다면 트레이너로서의 성공에 방해가 될 수 있다. 다른 영역에 비해 한 영역이 상대적으로 약한 경우에도 트레이너의 전반적인 성취가 떨어질 수 있다. 예를 들어 엄청난 지식과 테크닉(가르치기, 관찰 및 수정)을 갖춘 트레이너라도 회원과 개인적 소통을 제대로 하지 않으면(존재감과 태도) 회원을 유지하는 데 어려움을 겪을 수 있는 것이다.

트레이너의 현재 숙달 수준과 상관없이 각 영역의 역량을 개선하려는 노력은 성공을 거두는 트레이너의 특징이다. 운동 선수가 끊임없이 동작 기술을 개선하고 향상시키는 것과 비슷하게, 트레이너라면 커리어 전반에서 코칭 기술을 다듬어야 훌륭한 트레이너가 될 수 있다. 그래야 다양한 코칭 기교를 발전시킬 수 있다.

가르치기

보다 미세하고 정교한 내용으로 들어가기 전에 동작의 주요 포인트에 중점을 두고 설명하는 능력을 포함하여 각 동작의 역학적 자세를 효과적으로 설명하고 가르치는 능력이다. 또한 선수의 필요 및 역량에 따라 지침에 변화를 줄 수 있는 능력도 포함된다.

기능적 움직임을 가르치려면 트레이너가 먼저 적절한 역학적 자세가 무엇이고, 잘못된 동작의 원인이 무엇인지 이해하고 있어야 한다. 트레이너는 이상적인 자세를 알고 있어야 하지만, 보다 일반적인 트레이너의 업무는 잘못된 자세와 동작 패턴을 개선하는 방법을 선수에게 가르치는 것이다.

피트니스 관련 영역에 대한 지식

트레이너는 동작의 역학적 자세뿐만 아니라 회원의 피트니스를 개선할 수 있는 다른 영역에 대해서도 지도할 수 있어야 한다. 해부학 및 생리학, 영양 등과 같이 피트니스와 겹치는 모든 분야에 관한 뛰어난 지식 또는 특정 스포츠에 대한 전문 지식은 트레이너의

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

가르치기 역량에 도움이 될 수 있다. 선수가 경기적으로 더욱 개선될수록 피트니스 이점을 추가로 얻기 위해서는 트레이너에게 더 깊이 있는 지식이 필요하다. 커리어를 쌓아 가는 과정에서 계속해서 연구하고, 배우고, 실천 경험을 쌓다 보면 초보자에서부터 엘리트까지 모든 선수에게 적용할 수 있는 광범위한 지식이 쌓인다.

남을 가르치려면 지식을 처리하는 능력뿐만 아니라 이러한 지식을 다른 사람에게 가르치는 능력도 필요하다. 아는 것이 많다고 해서 유능한 강사가 되는 것은 아니다. 가르침의 성공은 전적으로 지식을 다른 사람에게 가능한 한 정확하게 전달하는 트레이너의 능력에 달려 있다.

효과적인 소통

지식을 효과적으로 전달하려면 가르치는 사람은 배우는 사람의 배경, 역량 및 학습 스타일에 상관없이 학습자의 역량에 맞춰 소통 스타일을 바꿀 수 있어야 한다. 이것이 바로 트레이너가 학습을 촉진하기 위해 다양한 시각 자료, 언어적 전달과 같이 다양한 소통 수단을 사용하는 이유이다. 트레이너와 선수 간의 대화에서 선수와의 소통이 중단되면 책임은 트레이너에게 있다. 선수를 안내하고 이끌 책임은 트레이너에게 있으며, 그 과정 속에서 노력할 책임은 선수에게 있다. 그러나 선수가 지침대로 따라가지 못해 좌절감을 느낄 경우 트레이너는 선수가 성공할 때까지 전략 또는 소통 스타일을 바꿔야 한다.

또한 트레이너는 선수가 동작의 기대치를 충족했는지 확인하여 자신의 가르침 및 소통의 효과성을 평가할 수도 있다. 그룹에서 트레이너가 기대한 레벨로 이동한 사람이 한 명도 없으면 해당 트레이너는 자신의 방식을 재평가해야 한다. 이는 일반적으로 선수의 오류는 아니다. 좋은 강사라면 효과적인 소통을 통해 문제가 발생하는 것을 상당 부분 예방할 수 있다. 예를 들어, 복잡한 동작을 진행 단계 또는 논리적 교육 단계로 구분하면 선수가 연습한 부분별 동작이 자연스럽게 한 동작으로 이어지기 때문에 일반적으로 효과적이다. 선수에게 바벨 클린을 보여주는 강사가 바벨 클린을 완전히 설명한 다음 클래스에 똑같이 해보라고 하면 지침을 그대로 따를 수 있는 사람은 (있더라도) 몇 명에 불과할 수 있다. 반대로, 레벨1 코스의 메디신볼 클린 교육에서 시연한 단계를 활용하면 전체적인 역학 자세를 빠르게 보여줄 수 있는 선수가 늘어날 것이다. 보통 이러한 단계의 활용은 트레이너가 특정 오류를 집중적으로 관찰할 때 유용할 수 있다.

필요한 만큼만 가르친다는 것은 일반적으로 강사가 지식의 틀을 특정 선수에게 가장 핵심적인 포인트로 한정하고 간소화한다는 것을 의미한다. 빠른 동작이 동반되는 경우 길고 장황한 설명은 변화에 방해가 되며 오히려 간단하고 개괄적인 지침이 보다 이해하기 쉽다. 그렇다고 해서 트레이너가 체계에 대한 간단한 지식만 알고 있어야 한다는 것은 아니다. 트레이너는 '이 선수에게 지금 당장 필요한 것은 무엇인가?'라고 자문해야 하며, 그 대답은 단계가 진행됨에 따라 바뀔 것이다.

관찰

관찰은 동작의 좋은 역학적 자세와 나쁜 역학적 자세를 구별하고, 선수가 움직이거나 정지해 있을 때 크고 작은 오류를 식별할 수 있는 능력이다.

동작 전체에서 역학적 자세가 적절한지 아니면 부적절한지를 효과적으로 평가할 수 있는 트레이너는 관찰 역량이 있는 것이다. 관찰은 트레이너가 회원의 역학적 자세에 변화를 가져올 수 있는 첫 번째 필수 단계이지만 그 효과성은 트레이너의 가르치기 역량(지식)에 의해 좌우된다. 트레이너는 우선 최적의 역학적 영향을 전달하는 자세와 이러한 자세의 다양한 신체적 효과를 알아야 한다. 트레이너가 무엇을 살펴봐야 할지 모른다면 수정 가능한 문제가 보이지 않을 수 있다.

정적인 오류

또한 트레이너는 선수가 정적인지 또는 역동적인지 여부와 상관없이 동작 반복 전반에서 시각적 인지 기술을 사용해야 한다. 정적인

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

자세는 선수가 잠시라도 움직이지 않는 지점이다. 일반적으로 정적인 자세는 모든 가동범위 끝 부근에서 발생하는데, 시작 자세, 받기 자세, 마무리 자세에서 또는 일반적으로 방향을 바꾸기 위해 잠시 멈추거나 속도가 느려지는 경우가 해당한다. 데드리프트 시작자세 또는 앉은 스쿼트 자세 등도 정적인 자세에 포함된다. 정적인 자세에서 오류를 올바르게 파악하기가 더 쉬운데, 이는 트레이너에게 평가할 시간이 더 많기 때문이다.

역동적인 오류

역동적인 자세는 선수가 정적인 자세 사이에 움직이는 경우를 말하며, 일반적으로 빠른 속도로 이루어진다. 역동적인 동작에서 보이는 오류의 예로는 클린의 드라이브 단계에서 고관절을 완전히 신전하지 못하거나, 푸쉬 프레스에서 프레스를 조기에 하거나 무릎으로 스쿼트를 시작하는 동작 등이 있다. 평가 시간이 짧기 때문에 이러한 역동적인 오류는 식별하기가 더 어렵다. 트레이너는 동작 중 오류를 확인할 시점과 지점을 알고 있어야 한다. 예를 들어, 선수가 푸쉬 저크의 드라이브 단계 중 발 뒤꿈치에 무게를 실었는지 확인할 수 있어야 하고, 고관절 신전에 있어 체간과 대퇴골의 관계, 관상면 기준 바의 이동 경로와 다른 모든 관계를 평가해야 한다. 일반적으로 (약 45도 각도에서 본) 선수의 옆 모습이 선수의 역학적 자세를 평가하는 데 가장 유용하지만 트레이너가 꼭 이 각도에서만 선수를 관찰할 필요는 없다.

다음과 같은 경우 역동적인 오류를 식별하는 것이 더 어렵다.

1. 선수가 더 빠르게 움직이는 경우
2. 오류가 더욱 미세한 경우

수년간의 경험이 쌓이면 모든 레벨의 선수를 효과적으로 코치하는 데 도움이 된다. 하지만 초보 트레이너는 몇 가지 방법을 사용하여 오류, 특히 역동적인 오류를 찾아내는 능력을 발전시킬 수 있다. 한 가지 방법은 영상을 공부하는 것이다. 동작을 일련의 정적 프레임으로 끊어서 느리게 볼 수 있기 때문이다. 트레이너는 선수의 영상을 촬영해 보거나 인터넷에 게시된 영상을 살펴볼 수 있다. 일련의 정적 동작을 관찰한 후 영상을 실시간으로 재생하면 정적 자세의 관찰과 역동적인 자세의 관찰 사이 간극을 메울 수 있다. 초보 트레이너를 위한 또 다른 전략은 선수를 대상으로 한 번에 하나의 오류를 체계적으로 조사하는 것이다. 예를 들어 선수에게 푸쉬 저크를 가르치는 경우 트레이너가 처음 여러 번 반복하는 동안 고관절 신전만 관찰하고자 한다면, 선수가 발 뒤꿈치로 박차고 일어서는 경우를 관찰하기로 선택하는 것이다. 시간이 흐름에 따라 트레이너는 동시에 여러 오류를 관찰할 수 있지만(예: 고관절 신전 부재 또는 뒤꿈치에 무게를 실지 않음) 처음부터 모든 오류를 다 관찰하려고 하면 결국에는 아무 오류도 보지 못할 수 있다. 마찬가지로, 초보 트레이너는 모든 반복 시 여러 선수를 살펴보는 대신 반복당 한 번에 한 선수만 관찰해야 더욱 성공적으로 코치할 수 있다.

수정

수정은 시각, 언어 및 촉각 큐를 사용해 더 좋은 역학적 자세를 만들어 주는 능력이다. 여기에는 오류를 중요한 순서에 따라 우선순위를 (순서 정하기) 정하는 능력이 포함되는데, 이는 여러 가지 오류가 어떻게 연관이 되어 있는지를 이해해야 한다.

역학적 자세를 개선하는 트레이너의 능력은 가르치기 및 관찰 영역의 역량에 달려 있다. 가르치기는 적절한 역학적 자세에 대한 트레이너의 지식을 나타내고, 관찰은 이러한 자세를 실시간으로 파악하는 트레이너의 능력을 나타낸다. 둘 중 어떤 영역에서든 역량이 부족하면 수정 영역에서의 트레이너의 역량 역시 저하된다.

역학적 자세를 수정하면 동작의 이점이 늘고 부상 위험이 줄어든다. 트레이너는 선수의 역학적 자세를 영구히 수정할 것으로 기대할 수 있고, 역학적 자세는 선수가 진전을 보임에 따라 무한히 개선되어 효과적인 자세로 거듭날 수 있다. CrossFit 트레이너는 회원이 뛰어난 역학적 자세를 잡을 수 있도록 노력해야 하고 '적당한' 동작에 안주해서는 안 된다. 즉, 트레이너는 모든 레벨의 선수가 보여주는 큰 이탈 및 미세한 이탈을 수정할 수 있어야 한다. 트레이너는 좋은 동작에 대한 기준을 높이 세우고 지속적으로 개선을

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

추구하는 데 있어 끈질김을 발휘해야 한다.

수정은 전적으로 트레이너의 다음과 같은 능력에 달려 있다.

1. 성공적인 큐를 사용한다.
2. 각 오류의 여러 가지 수정 방법을 안다.
3. 오류가 있는 동작의 우선순위를 정한다.
4. 비평과 칭찬을 균형 있게 사용한다.

큐

동작의 역학적 자세를 개선하는 큐는 성공적이라고 할 수 있으며, 좋은 큐라고 볼 수 있다. 어떤 큐를 따르느냐에 대한 구체적인 공식이나 형식 혹은 법칙은 없고, 큐의 가치는 결과에 달려 있다. 큐의 주된 기능은 동작의 역학적 자세를 완벽하게 설명하는 것이 아니라 선수가 완벽한 역학적 자세를 실시하도록 돕는 데 있다. 예를 들어, “뒤꿈치에 무게를 실으세요”라고 말하면 무게를 뒤쪽으로 이동해(발끝이 아니라) 발 전체에 압력이 고르게 실리게끔 할 수 있다. 일반적으로 짧고, 구체적이고, 실행 가능한 큐가 성공률이 더 높다. 짧고, 구체적이고, 실행 가능한 큐는 트레이너가 선수에게 완료해야 할 간단한 과제를 주기 때문에 유용하다. 이러한 유형의 큐의 예로는 “무릎을 밖으로 빼세요”가 있다. 이 큐는 간단하고(세 단어), 신체 부위를 구체적으로 가리키고(무릎), 행동 및/또는 지침이 드러난다(밖으로 빼세요). 따라서 복잡한 동작을 실시하는 경우라도 선수는 이러한 큐에 쉽게 반응할 수 있다.

트레이너가 주는 큐와 오류 지적이 혼동될 수도 있다. 예를 들어, 오류가 있다고 지적하는 것(“무릎이 안쪽으로 말렸어요”)은 선수에게 오류를 수정하는 방법을 알려주는 것이 아니다. 숙련된 선수라면 오류 식별을 들은 다음 오류를 수정해 도약할 수 있겠지만 오류 식별을 구체적인 지침으로 바꿔주는 것은 궁극적으로 트레이너의 책임이다.

또한 트레이너가 보다 기술적인 언어를 사용한 큐를 줄 수도 있는데(즉, “정중선을 잃었어요”) 이 경우에는 선수가 상당한 피트니스 관련 지식을 가지고 있다고 가정할 것이다. 이러한 언어는 보다 기술적인 면모(보다 지적으로 들리게 하려는 시도)를 보여줄 수 있는 반면에 단순히 모호한 구두 큐를 주는 것에 그칠 수도 있다. 큐는 누구나 쉽게 이해할 수 있는 간단한 언어여야 한다. 구체적이지 못한 언어는 큐에서 가장 피해야 할 점이다. “팽팽하게!” 또는 “가슴!”과 같은 큐는 선수에게 아무런 의미가 없을 수 있는데 특히, 어떻게 “팽팽하게” 하고 가슴을 어디로 어떻게 이동하는지에 대한 지침이 빠져 있다.

간단하고, 구체적이고, 실행 가능한 큐를 위한 기본 3단계 프로세스는 다음과 같다.

1. 오류 식별
2. 제자리를 벗어난 부위를 식별(구체적일 것: 신체 부위 지칭)
3. 해당 부위에 대한 지침 제공

앞서 언급한 것처럼 “무릎을 밖으로 빼세요”는 간단하고, 구체적이고, 실행 가능한 큐이다.

그러나 간단하고, 구체적이고, 실행 가능한 큐라고 하더라도 선수의 동작 개선을 반드시 보장하는 것은 아니다. 트레이너는 오류가 해결될 때까지 여러 가지 큐를 사용해야 한다. 한 선수에게는 효과적인 큐가 다른 선수에게는 효과가 없는 경우도 있고, 큐는 적절했는데 동작이 잘못되는 경우도 있다. “뒤꿈치에 체중을 실으세요”는 간단하고, 구체적이고, 실행 가능한 큐로, 이 큐를 들은 선수들은 일반적으로 뒤꿈치를 내린다. 하지만 몇몇 선수들은 이 큐를 체중을 뒤꿈치에만 실어야 한다는 의미로 해석해 뒤로 넘어지거나 균형을 잃곤 한다. 이 경우에는 큐가 적절하지 않거나 트레이너가 잘못된 것이 아니라 트레이너가 대체 큐를 시도해야 한다.

트레이너는 특정 오류에 대해 특정 큐만 사용할 필요는 없으며 동작이 개선될 때까지 계속해서 여러 가지 큐를 사용해야 한다. 시간이

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

지남에 따라 트레이너는 수정 전략을 발전시키고 모든 오류를 아우르는 다양한 옵션을 구축해 나갈 것이다. 수정 전략에는 구두(즉, 말하기), 시각(즉, 보여주기) 및 촉각(즉, 터치하기) 큐가 포함되는데, 모두 동일한 오류를 수정하는 데 사용할 수 있지만 선수 사이에서 다르게 해석될 수 있다. 구두 큐는 선수에게 구체적인 지침을 주고, 시각 큐는 현재 자세와 권장 자세 간에 대조되는 이미지를 보여주고, 촉각 큐는 신체의 대상을 사용하여 적절한 역학적 자세를 취하게끔 안내한다. 트레이너가 오류에 사용할 수 있는 전략의 수가 많을수록 오류 수정에 성공할 가능성은 높아진다.

오류 우선순위 분류

오류 우선순위 분류란 일반적으로 여러 오류가 함께 발생할 때 어떤 단일 오류를 수정하는 것이 어려울지를 판단하는 것이다. 모든 오류를 동시에 해결하는 것이 이상적이긴 하지만 이는 비현실적이다. 오류의 우선순위를 분류하면 트레이너에게 큰 도움이 된다. ‘우선순위 분류’라는 용어는 일반적으로 의학 분야에서 치료가 필요한 사람들에게 응급 순위를 할당하기 위해 사용된다. 동작 코치 시 우선순위를 분류한다는 것은 여러 오류를 놓고 가장 중요한 것부터 가장 덜 중요한 것까지 순서대로 응급 순위를 할당하는 것을 의미한다. 부상 위험이 가장 큰(따라서 동작을 제한할 가능성이 가장 큰) 오류는 중요도가 높게 매겨진다. 무게 부하가 있는 환경에서 많은 경우 가장 먼저 해결해야 할 오류는 주로 굴곡에서 중립 척추를 잃는 것이다. 그러나 깊이 내려간 맨몸 스쿼트 자세에서 긴장이 풀린 요추 만곡은 무게 부하가 있는 백 스쿼트에서 동일한 자세가 발생했을 때보다 문제가 덜 된다. 이 선수는 완전한 깊이로 맨몸 스쿼트를 계속 실시하면서 정중선 중립을 유지하기 위해 애쓰고 동시에 필요한 가동범위를 유지해야 한다. 이상적인 역학적 자세에 약간 못 미치더라도 동작을 연습하다 보면 결국에는 무게 부하가 가능한 자세로 돌아올 것이다. 이 예에서는 신체 정중선의 안정성보다 완전한 가동범위를 이행하는 것이 더욱 시급했다. 그 순서는 이상적인 것에서 얼마만큼 벗어나 심각한지, 그리고 그 선수에게 이 과제를 수행할 수 있는 능력이 얼마나 있는 지에 바탕을 두고 있으며, 모든 선수에게 어떤 상황에서든 적용할 수 있는 오류 수정 순서란 존재하지 않는다.

먼저 수정하기로 결정한 오류가 있다면 트레이너는 해당 오류 수정에 집중해야 한다. 이때 트레이너는 다른 오류가 있다는 사실은 선택적으로 무시해야 한다. 해당 오류가 수정되거나 심각한 수준에서 벗어나면 다음 문제 수정으로 진행할 수 있다.

해결할 오류를 정한 다음에는 다양한 오류가 어떻게 관련되어 있는지 파악해야 한다. 동작의 역학적 자세는 상호 간에 밀접하게 관련되기 때문에 트레이너가 수정하려는 신체 부위가 아닌 다른 신체 부위에 대한 큐를 제공하게 될 수도 있다. 선수가 맨몸 스쿼트를 실시하는 데 앞으로 체중 쏠림, 무릎 자세가 무너짐 및 등이 휘는 것과 같은 오류가 있다고 가정해 보자. 이때 트레이너는 무릎이 말려서 등이 휘었는지, 등이 휘어서 체중이 앞으로 쏠렸는지 생각해 봐야 한다. 트레이너가 등 자세를 먼저 해결하기로 선택했지만 선수에게 실제로는 “무릎을 밖으로 빼세요”라고 할 수도 있다. 이는 골반이 중립 척추 자세를 만드는 데 도움이 되는 여지가 많기 때문이다.

큐의 효과 평가 및 피드백 제공

큐를 제공한 후에는 적어도 선수가 한 번 더 반복하는 동안 지켜보면서 결과를 평가해야 한다. 선수의 반응이 어떨든 간에 트레이너는 피드백을 제공해야 한다. 트레이너는 선수에게 동작에 변화가 없는지, 더 나아졌는지, 더 나빠졌는지 알려줘야 한다. 동작이 개선된 경우 트레이너는 이 점을 인정하고 “훨씬 낫네요” 또는 “잘 고쳤어요”라고 말해야 한다. 그래야 선수가 적절한 자세에 대한 운동적 인식을 발전시킬 수 있다. 선수가 동작을 개선했지만 원하는 수준에는 미치지 못하는 경우도 있다. 이 경우에는 일반적으로 같은 지침에 설명을 약간 덧붙이기만 하면 적절한 전략이 된다(예: “훨씬 낫네요. 그런데 조금만 더 낮춰봐요!"). 동작에 변화가 없는 경우는 예를 들어, “아직 아니네요” 또는 “제가 다시 올게요”라고 말하고 처리할 수 있다. 한 선수에게 실패한 큐를 여러 번 반복하기보다 새로운 큐를 찾아야 한다. 동작이 더 나빠진 경우 트레이너는 즉시 해당 문제를 인지하고 연습을 중단하거나 방법을 바꿔야 한다(예: “다른 방법으로 하죠”).

큐의 효과를 평가하지 않고 선수에게 피드백을 제공하지 않으면 거의 큐를 주지 않은 것이나 다름없다. 트레이너가 선수에게 지침을 전달하고 그 결과를 확인하기 전에 다른 곳으로 가 버리면 큐가 아무런 효과가 없는지 아니면 더 안 좋게 변했는지 확인할 기회를 놓칠

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

수 있다. 선수는 자신의 노력이 개선으로 이어졌는지 확인할 길이 없는 셈이다. 모든 피드백은 긍정적이든 부정적이든 선수의 운동적 인식을 발전시키는 것과 관련이 있다. 정확한 단어를 사용하는 것이 중요하다. “좋다” 또는 “더 낫다”라는 표현은 역학적 자세가 실제로 적절하거나 개선된 경우에 사용해야지 그냥 무턱대고 말하면 안 된다.

큐를 주는 과정 전체에서 트레이너는 (변화 여부와 상관없이) 노력에 대한 칭찬이 필요한 시점을 알고 있어야 한다. 세션 중 변화가 전무하거나 약간의 변화만 있는 경우가 있다. 노력을 칭찬하는 것은 그날 열심히 한 것을 인정하는 것이고 회원이 계속해서 열심히 할 의지를 유지할 수 있도록 도와준다. 여전히 개선이 필요한 동작이 아니라 노력에 대해 칭찬할 때 트레이너는 명확해야 한다.

그룹 관리

작게는 각 수업 내에서 그리고 크게는 체육관 전체를 통틀어 체계화하고 관리할 수 있는 능력이다. 여기에는 시간과 공간, 장비 그리고 참석자들의 이상적인 흐름과 경험, 사전 계획 등이 포함된다.

그룹 관리는 회원이 운동을 하기 위한 충분한 공간, 시간 및 장비를 확보할 수 있도록 클래스 실행 계획을 구성하는 것은 물론, 가능한 한 최고의 지침을 제공할 수 있도록 다양한 변수를 적절하게 관리하는 역량이다(“효과적인 클래스의 요소” 참조). 클래스의 모든 측면을 잘못 계획하면(예: 특정 파트를 진행하는 데 걸리는 시간, 장비 준비 방식, 각 참석자에게 할애하는 시간) 경험의 질이 떨어질 수 있다.

일정 준수

가장 기본적인 수준에서 본 효과적인 그룹 관리란 게시된 일정을 따르는 것이다. 회원들은 발표된 시간을 기준으로 일정을 계획하는데, 회원에게 시간이나 여유가 있다고 가정하면 안 된다. 게시된 시간을 준수한다는 것은 정시에 시작하고 마무리한다는 의미이다. 시간을 넘겨 진행하는 것은 늦게 시작하는 것만큼이나 환영받지 못한다. 트레이너가 미리 계획을 세우지 않고 전체 클래스 일정을 고려하지 않으면 늦게 마무리되는 상황이 발생하곤 한다. 일정 준수에는 각 클래스 내 일정도 포함된다. 간단한 템플릿(예: 소개, 워밍업, 운동 및 포스트 워크아웃)을 따르면 모든 클래스에서 각 부분에 필요한 시간을 구성하는 데 도움이 된다(“효과적인 클래스의 요소” 참조). 또한 트레이너는 클래스 구성원의 경험 수준을 고려해 가르칠 때 더 많은 시간을 할애해야 할 부분과 그렇지 않은 부분을 결정해야 한다.

공간 및 장비 배치

그룹 관리에는 공간 배치 및 장비 사용 가능 여부 등과 같은 변수가 포함된다. 공간 배치는 사용 중인 모든 장비 주위로 버퍼존을 고려해 이루어져야 하고, 선수가 운동 중 체육관의 다른 영역으로 이동해야 하는 상황도 고려해야 한다. 일반적으로 클래스 규모를 보면 장비 및 공간을 감안했을 때 어떤 운동이 현실적인지 파악할 수 있다. 장비나 공간에 대한 제약이 없다고 하더라도 클래스 운동에 갑작스럽게 많은 수의 참석자가 참가하는 경우를 대비한 대안을 사전에 세워 두어야 유능한 트레이너라고 할 수 있다.

그룹 관리는 클래스가 진행되는 동안에 필요한 자리 배치나 준비에 소요되는 시간을 줄여 가르치는 시간과 운동하는 시간을 최대화하는 트레이너의 능력을 말한다. 이는 트레이너가 미리 계획하고 장비의 여러 부분 및/또는 무게를 사용하는 복잡한 운동을 미리 준비함을 의미한다. 장비를 정렬하는 데 몇 분 또는 그 이상을 소모하면 트레이너가 동작을 가르치고, 개선할 시간이 줄어드는 법이다.

가르치는 방법 및 내용 계획

가르치는 시간이 늘어나면 회원이 연습할 시간이 줄어든다. 트레이너는 가르치는 방법과 내용을 계획해 회원이 연습할 시간을 극대화해야 한다. 모든 클래스에 충분한 연습 시간을 제공하는 것은 트레이너와 회원 모두에게 필요하다. 연습 시간이 적으면 트레이너는 동작의 역학적 자세를 관찰하고 큐를 줄 시간이 적어지고, 회원에게는 더 발전된 자세로 동작을 시도해 볼 시간이 줄어든다. 여러 번 반복하면서 계속해서 큐를 줘야 역학적 자세의 변화를 끌어낼 수 있다.

클래스가 진행되는 동안 트레이너는 각 참석자에게 관심을 골고루 기울여야 한다. 모든 회원이 충분한 관심을 받고 있다고 느낄 수 있어야 한다. 어떤 회원은 다른 회원보다 시간이 더 필요하고, 훌륭한 선수에게도 미세하게 비효율적인 동작에 대한 코칭, 속도를 더

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

내거나 무게를 올리라고 격려하는 말 또는 적절한 동작에 대한 칭찬이 필요하다. 관심은 여전히 선수에게 도움이 된다. 각 회원에게 개별적으로 충분한 관심을 기울이기 위한 좋은 방법은 워밍업 또는 기술 연습 중 반복이 이루어질 때마다 그룹이 트레이너의 속도를 따라오게 하는 것이다. 그룹이 동작하는 시점을 제어하면 모두가 동일한 횟수만큼 반복하게 되고, 트레이너는 각 개인은 물론, 그들의 동작에서 보이는 특정 측면을 체계적이고 선택적으로 관찰할 수 있다.

클래스 규모에 따라 트레이너가 각 개인에게 투자할 수 있는 시간이 달라지긴 하지만 클래스의 규모가 트레이너의 역량을 넘어서면 안 된다. 대규모 클래스의 경우 일반적으로 트레이너는 가만히 서서 지켜보거나, 시간만 때우거나, 앞에서 혼자 떠드는 사람으로 전략하기 쉬워 개인의 동작 오류에 대한 큐를 줄 시간이 거의 없다. (경력이 2년 미만인) 초보 트레이너가 10명 이상인 클래스를 성공적으로 진행하기란 참으로 쉽지 않다. CrossFit의 설립자인 그렉 글래스만은 “전문적 트레이닝의 조절”에서 몇 년 동안 일대일 개인 훈련을 가르쳐 본 뒤 2명 그룹, 3명 그룹 등으로 확장할 수 있었고, 개별 유료 회원에게 “집중하는 수준이 줄고 있다는 생각이 들 때”까지만 그룹의 규모를 늘려야 한다고 설명했다.

경험이 많은 적든, 트레이너들은 각 트레이닝 세션 이후에 각 회원에게 자신이 할애한 시간과 관심을 솔직하게 평가해야만 한다. 각 선수의 약점을 평가했는가? 해당 세션에서 실제 동작이 변했는가? 두 질문에 “아니요”라고 대답했다면 해당 세션이 해당 트레이너가 말기에는 너무 큰 규모일 수 있다. 목적은 트레이너의 효과성과 영향력을 극대화하는 것이다.

존재감과 태도

선수에게 공감을 표하고 친밀한 관계를 형성해 긍정적이고 적극적인 분위기를 조성하는 능력이다.

“존재감과 태도”는 긍정적인 분위기를 조성하고 각 회원과 친밀한 관계를 발전시키는 트레이너의 능력을 말한다. 효과적인 훈련의 나머지 5가지 영역보다 더 중요하다고는 할 수도 없고 주관적이 요소도 많이 작용하지만, 긍정적인 존재감과 태도를 발전시키는 것 역시 마찬가지로 중요하다.

회원을 파악하기

효과적인 트레이너는 사람마다 능력, 자신감, 필요 및 목표가 다르고, 그에 따라 인식 및 대인관계 기술도 다르다는 점을 인지하고 있다. 트레이너는 사람마다 지칭 및 비판에 다르게 반응한다는 점을 잘 알고, 배경이나 능력과 상관없이 개인과 관계를 맺고 동기 부여하는 방식을 결정하는 것을 자신의 책임으로 여긴다.

트레이너는 각 회원이 클래스에 관심이 있는지 확인해야 한다. 회원의 필요는 날마다 바뀔 수 있으며 외부적인 삶의 요구에 따라서도 바뀔 수 있다. 트레이너는 대부분의 시간에 그룹원 대다수에게 무슨 일이 있는지 알고 있어야 하는데, 그 범위는 동작의 역학적 자세에만 그치지 않는다. 여기에는 외부의 압력이나 스트레스로 인해 해당일에 어려움을 겪은 사람, 에너지가 넘쳤던 사람, 무관심하거나 짜증이 난 사람, 체육관에 처음 온 사람 등과 같은 사항이 포함된다. 이러한 모든 요인은 선수가 자신의 일반적인 역량을 기준으로 수행할 수 있는 수준에 영향을 미칠 수 있다. 효과적인 트레이너는 일상적으로 회원과 소통하고 회원과 관계를 맺는데 시간을 투자하기 때문에 이러한 문제를 알고 있다.

긍정적인 존재감과 태도를 보여주는 트레이너의 일반적인 특징은 회원의 성공에 진심으로 관심을 기울인다는 점이다. 이러한 관심은 회원에게 트레이너가 가진 지식 그 이상의 의미로 다가간다. 사실, 많은 회원이 훈련의 기술적인 측면에는 별 관심이 없다. 이들은 자신과 관련이 없는 직업이나 취미 등에 관심을 보이는 경우가 많으며 삶의 질을 높이기 위해 체육관에 온다. 회원에게는 체육관에서 거둔 성공의 메커니즘보다 결과 및 성공 그 자체가 더 중요하다. 결과를 확인하는 것 외에도 회원은 자신이 환영받고, 관심받고,

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

존중받고, 고무되고, 동기 부여 받는지를 안다. 회원들은 트레이너가 진심으로 자신에게 관심이 있는지 알 수 있다.

진정성 있는 태도

긍정적인 존재감과 태도는 흉내 낼 수 없으며, 도움을 주고자 하는 진정한 열정에서 우러나온다. 이는 트레이너의 성격 및 대인 관계 기술에 따라 여러 가지 형태로 나타날 수 있다. 트레이너는 이러한 태도를 큰 목소리나, 재미 있는 성격, 쾌활한 성격 등과 같은 단일 특징으로 해석하면 안 된다. 트레이너는 진정성 있게 행동하는 것이 바람직하다. 트레이너가 자신의 한계에 대한 인식을 토대로 회원에게 진심으로 관심을 갖고, 회원에게 쏟을 수 있는 노력을 인식한다면 어떤 성격 유형이라도 성공할 여지는 있다. 이를 통해 트레이너 자신도 더 나은 모습으로 발전할 수 있다. 트레이너는 인식한 모든 단점을 보완하는 것을 개인적인 목표로 삼을 수도 있다. 예를 들어, 내성적인 편인 트레이너는 클래스에 조금 일찍 나와 모든 회원에게 반갑게 인사를 건네는 노력을 할 수 있다.

특히 초보 트레이너는 그룹 앞에서 수줍어하거나 예민해 질 수 있고, 이로 인해 자신의 존재감과 태도를 올바르게 드러내지 못할 수 있다. 눈 맞추기, 개방적인 보디 랭거지 및 미소 등과 같은 작은 행동의 변화만으로도 트레이너는 한 발 크게 나아갈 수 있다. 트레이너는 회원에게 웰빙에 대한 간단한 질문을 던진 다음 대답을 경청하고 후속 조치를 취할 수도 있다. 이는 회원과 좀 더 편해지고 친해질 때까지 사용할 수 있는 기본적인 대인 관계 기술이다.

시연

해당 동작의 시각적인 예를 정확하게 보여줄 수 있는 능력이다. 트레이너는 자신을 예로 삼거나 또 다른 선수가 예시를 보여주도록 하는 방식으로 시연을 수행할 수 있다. 시연에서는 자신의 동작 운동 역학에 대한 정확한 인식이 요구된다. 스스로 본보기가 되는 셈인데, 트레이너라면 회원들이 보고 영감을 받을 수 있도록 본인의 조언을 스스로 따라 할 수 있어야 한다.

시각적 자료 제공

시연은 트레이너의 지침을 뒷받침하는 효과 만점인 시각적 도구이다. 시연할 때 트레이너가 반드시 동작을 완벽하게 할 필요는 없지만 시연을 통해 자신의 코칭을 강화할 수 있어야 한다. 동작의 포인트 또는 가동범위 표준을 보여주거나 동작 수정을 설명하는 것도 시연일 수 있다.

시연에는 올바른 동작에 대한 트레이너의 지식이 반영된다. 각 트레이너는 자신이 하는 동작을 충분히 이해하고 있어야 시연을 교육에 활용할 수 있다. 또한 그룹 및 그룹의 필요에 따라 시연을 조정할 수 있어야 한다. 선수의 필요를 충족하기 위해서는 시연은 현실적이고 자세하기보다는 가르칠 때처럼 간단하고 분명해야 한다. 트레이너의 역학적 자세가 제한된 경우 다른 사람이 시연하도록 하는 것도 아주 좋은 방법이다. 올바른 동작 패턴을 구별하는 능력이 있는 트레이너는 문제 없이 신속하게 효과적인 대안을 찾을 수 있다.

신뢰성 보여주기

또한 시연은 트레이너가 다른 사람들에게 자신이 권장하는 프로그램을 스스로 잘 따르고 있는지 그리고 회원에게 기대되는 것과 동일한 기준 및 가치를 지키고 있는지를 보여준다. 시연은 보다 광범위하게 트레이너의 신뢰성을 보여준다. 솔선수범하는 모습은 트레이너의 체육관에서 조성되는 문화에 큰 영향을 미친다. 트레이너는 ‘어떻게 하면 회원이 테크닉에 관심을 갖도록 할 수 있을까?’ ‘회원을 좀 더 강하게 밀어붙이려면 어떻게 해야 할까?’ ‘운동 표준을 지키려면 어떻게 해야 할까?’ ‘서로 존중하도록 하려면 어떻게 해야 할까?’ 등과 같은 질문을 할 수 있다. 트레이너의 태도 및 행동을 살펴보면 다양한 답변이 나올 수 있다. 트레이너는 테크닉을 개선하고, 고강도 운동을 하고, 동일한 프로그램을 따르고, 가동범위 표준을 따르고, 반복횟수를 정확하게 세고, 선수를 지원 및 격려하는 등의 노력을 해야 한다.

즉, 트레이너는식이 요법 전략, 운동 프로그램, 경쟁 시나리오 등을 처음 겪었을 때의 경험을 활용해 회원의 궁금증을 해결하고 회원이 목표에 도달하도록 도울 수 있다. 통찰력과 조언은 경험의 산물일 때 가장 효과적으로 전달되는 법이다. 트레이너는 자신이 직접 겪은

효과적인 훈련의 기초, 계속되는

경험을 선수에게 동기를 부여하기 위한 재료로 활용할 수도 있다.

트레이너는 리더십을 발휘하는 위치에 있으므로, 솔선수범을 통해 커뮤니티의 모든 사람들에게 낙수효과를 제공할 수 있는 것이다. 이러한 트레이너는 모든 회원이 따르고 싶은 롤 모델 또는 표준이 된다.

결론

가르치기, 관찰, 수정, 그룹 관리, 존재감과 태도, 시연은 트레이너가 자신 또는 자신을 위해 일하는 트레이너를 평가하고 발전시키는 데 사용할 수 있는 6가지 영역이다. 효과적인 트레이너는 각 영역에서 역량을 두루 갖추고 있어야 하며 트레이너의 효과성은 각 영역의 역량에 따라 좌우된다. 전문 트레이너는 경력을 쌓아 가는 과정에서 계속 각 영역에 대한 역량을 강화해야 한다. 이것이 코칭 기교를 추구하는 과정이다. “일반적인 것을 일반적이지 않게 잘하는 것”은 동작에만 해당되는 이야기가 아니라 어떤 기술에도 해당될 수 있다. CrossFit 트레이너는 기술의 모든 측면에서 최고를 추구하며 자신에게 건강을 맡긴 사람들을 더 잘 돕기 위해 항상 노력한다.

실습 세션

본 코스의 약 절반 시간은 소그룹 단위로 실시간 코칭을 반복해서 연습하는 데 할애한다. 세션마다 형태와 중점적으로 다루는 내용이 조금씩 다르긴 하지만 주요 목표는 참석자에게 스스로를 평가하는 도구와 개선할 지점 및 방법을 결정하는 전략을 제공하는 데 있다.

연습이 이루어질 때마다 참석자에게 메모를 작성하고 그들의 훈련을 비판적으로 평가해 볼수 있게 한다. 강사의 피드백은 참석자가 이러한 질문에 답변하는 데 도움이 되겠지만 강사가 나열된 모든 영역에 대해 포괄적인 평가를 제공하도록 하려는 의도는 아니다. 참석자는 각 연습 후 시간을 내서 자신의 코칭을 직접 평가해야 한다.

강사의 피드백은 현재 참석자의 코칭을 제약하는 주요 요인과 참석자의 코칭에서 가장 강점인 부분에 대해 집중적으로 다룬다. 참석자는 강사의 피드백과 더불어 다른 참석자에게 제공되었거나 다른 참석자가 제공한 유용한 피드백을 함께 메모해 두는 것이 좋다.

실전 연습 1—가르치기 및 동작 오류 관찰

- 본 세션의 목적은 다른 코칭 영역(예: 그룹 관리)에는 없는 가르치기 및 관찰의 기본 기술을 연습하는 것이다.
- 이러한 반복 연습은 다른 사람을 훈련시키는 데 필요한 코칭 테크닉을 개선하기 위한 것이지만 이것만으로는 독립적인 코칭 스타일로써 효과를 보기는 어렵다. 반복 연습을 통해 숙달되면 그 다음 목표는 전체 코칭 방법에 해당 기술을 통합하는 것이다.

샘플 수업 계획

동작	만용 스쿼트
동작의 포인트	<ul style="list-style-type: none"> • 중립 척추 유지 • 뒤꿈치에 체중 싣기 • 수평선 밑으로 깊숙이 앉음 • 동선 수정(즉, 고관절이 앞으로 움직임) • 무릎이 발과 일직선을 이룸
시작자세	<ul style="list-style-type: none"> • 다리 넓이 • 신체 자세
시작자세 계획	<ul style="list-style-type: none"> • 다리 넓이: “뒤꿈치를 어깨너비만큼 벌리고 발끝을 밖으로 살짝 돌리세요.” (시연) • 신체 자세: “‘준비’라고 말하면 펀치를 맞을 대비를 하는 것처럼 배에 힘을 주세요.” (시연)
실시 및 POP 계획	<ul style="list-style-type: none"> • 실시: “‘아래로’라고 하면 고관절 접힌 부분이 무릎 아래에 올 때까지 엉덩이를 뒤로 뺀 상태로 앉습니다.” (실시 지침에서는 동선 및 동작 포인트의 깊이를 언급한다.) (시연) • 중립 척추: “스쿼트 자세를 취하는 내내 가슴을 들어 올리고 배에 힘을 주세요.” (시연) • 뒤꿈치에 체중을 싣음: “뒤꿈치에 무게를 싣으세요.” (시연) • 무릎이 발가락과 같은 방향 향하기: “스쿼트 자세 내내 무릎을 서로 멀어지도록 벌리고 무릎이 발가락 위 지점에 오도록 합니다.”

실전 연습 1—가르치기 및 동작 오류 관찰, 계속되는

자기 평가

가르치기 능력:	개선 필요	만족
명확하고, 정확하고, 관련 있는 정보를 제공했습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
사용한 단계가 효과적이었습니까?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
가장 힘들게 느껴진 동작은 무엇이었습니까?		
성공을 방해하는 가장 큰 요인은 무엇이었습니까?		
관찰 능력:	개선 필요	만족
정적인 오류(예: 시작자세, 마무리 자세)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
역동적인 오류(예: 고관절 신전, 앞으로 기울어짐)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일관되게 식별하지 못한 정적인 오류는 무엇입니까?		
일관되게 식별하지 못한 역동적인 오류는 무엇입니까?		
어떤 동작에서 가장 많은 오류를 놓친 것 같습니까?		

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인

소개

레벨1 코스의 9가지 기본 동작에서부터 스네치, 키퍼 폴업 및 물구나무 푸쉬업 등과 같은 다른 동작까지 모든 기본 동작에는 일반적인 동작의 주요인이 있다. 이러한 동작의 주요인은 유사한 자세, 동작 패턴, 선수가 정적(시작, 받기 또는 마무리 자세)인지 또는 역동적(정적 자세 간에 움직임)인지 여부를 광범위하게 분류한다.

이러한 주요인은 다음과 같다.

- 신체 정중선의 안정성
- 코어에서 사지로 뻗는 동작
- 관상면의 균형
- 후면 근육 사슬의 개입
- 건강한 고관절 기능
- 액티브 솔더
- 관절의 완전한 가동범위
- 효과적인 다리 넓이 및/또는 그립

이러한 주요인과 주요인이 적용되는 맥락을 이해하면 트레이너는 동작 평가에 필요한 기본 원칙을 알게 된다. 이러한 범주에 정확하게 들어맞지 않는 자세 또는 동작 패턴도 있고, 일부 주요인을 시연할 수 없는 동작들도 있으므로 이 목록이 완전한 목록인 것은 아니다. 이 목록은 코칭 기술의 발전을 돕고자 활용할 수 있는 분류 도구에 불과하다.

이러한 주요인은 선수가 동작을 올바르게 수행해야 예시로 삼을 수 있다(동작의 포인트를 잘 따를 경우). 동작의 주요인은 동작이 개선될 가능성을 높이고 부상 위험을 최소화한다. 올바른 역학적 자세는 근육이 역학적으로 최적의 상태로 정렬된 자세를 통해 동작을 뒷받침하고 위험 관리를 지원하여 안전성, 효과성, 효율성을 동시에 제공한다.

신체 정중선의 안정성

“정중선”은 좌우 대칭되는 면으로, CrossFit에서는 기능적 움직임 중 척추(머리 일부분에서 고관절 윗부분까지)와 골반의 관계를 나타낸다. 정중선은 척추와 골반의 해부학적 관계가 중립에 있을 때 척추를 상등분하고, 골반을 이등분하는 지점이다. 안정성이란 어떤 것이 안정적이거나 “정적인” 상태를 의미한다. 따라서 신체 정중선의 안정성이란 이러한 중립 척추 자세에서 움직이지 않는 선수의 능력이며, 코어의 힘과 동의어라고 할 수 있다. 신체 정중선의 안정성은 역동적이거나 무게 부하가 있을 때 선수가 척추에서 골반까지 중립적 S 곡선을 유지할 수 있는지를 의미한다. 일부 리프팅 동작에는 요추와 흉추 부위에서 중립을 벗어나 약간 신전되는 정중선 자세가 필요하다. 이와 상관없이 이 자세는 동작 내내 유지해야 한다.

척추의 안정성은 주로 복근, 내부 및 외부 사근(“사근”) 및 척추기립근(“척추기립근” 또는 그냥 “기립근”)의 조화되어 이루어진다. 복근을 사용하면 척추기립근과 척추를 함께 사용해 척추 주변으로 근조직 벨트를 만드는 데 도움이 된다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

단단한 통합 구조체인 상체

정적인 중립 자세는 상체를 하나의 단단한 통합 구조체로 움직여 부속 기관과 들어 올리는 물체 간에 힘을 전달하기 때문에 퍼포먼스를 극대화한다. 예를 들어, 푸쉬 저크 동작을 수행할 때 다리와 고관절을 신전해 상체를 통과해 힘을 전달하는 것이다. 느슨한 정중선으로는 바까지 힘을 가장 적절하게 전달할 수 없다.

중립 척추 유지 시 척추의 방향은 힘을 적절하게 분산해 부상 위험을 줄여준다. 힘 전달을 위해 근육 및 골격이 최적의 상태로 정렬되도록 하기 위해(예: 스쿼트 시) 가능하다면 정중선은 척추 방향을 향하는 것이 이상적이다. 데드리프트와 같이 상체가 수직 방향에서 움직이기 때문에 중립 척추를 유지하기 위한 근육 부담이 증가한다. 그러나 신체 정중선의 안정성이 유지되는 경우에는 상체를 앞으로 움직여도 부상 위험이 증가하지 않는다. 신체 정중선의 안정성을 상실하면 척추가 경험하는 전단력이 늘어난다. 전단력에 노출되는 경우 인간의 척추는 (압축력에 비해) 더욱 손상되기 쉽다. 근육과 인대가 이러한 자세의 손실을 버티는 동안 전단력으로 인해 한 척추가 다른 척추를 밀게 된다. 근육과 인대가 충분히 강하지 못하면 척추에 부상을 입을 수 있다.

중립에서 이탈

중립에서의 이탈은 굴곡(중립 상태에서 앞으로 구부림) 또는 신전(중립 상태에서 뒤쪽으로 구부림) 시 발생할 수 있다. 복근의 본질적인 기능은 척추를 굴곡시키는 것이므로 척추 굴곡 자체는 문제가 되지 않으며(예: 침대에서 일어나기) 잠재적으로는 레버 암을 줄이는 데 도움이 된다(예: 체조의 홀드). 마찬가지로, 기립근은 척추를 신전한다. 중립을 벗어나 신전하는 것은 본질적으로 위험하지 않지만 이탈 정도 및 신체에 걸린 하중의 정도에 따라 위험해질 수 있다.

아래에 있는 척추 자세 분류 체계는 부상 위험이 커지는 순서로 나열되었다.

- 가장 안전함: 중립 자세에서 신체 정중선의 안정성 유지
- 좀 더 위험함: 정적인 자세에서 중립 척추 상실. 중립 자세에서 신체 정중선의 안정성을 유지하는 것보다 덜 이상적이기는 하지만 정적인 자세(굴곡됨 또는 신전됨)가 개별 척추 분절이 움직이는 것을 방지한다. 즉 들어 올리는 힘의 대부분을 부담하는 개별 척추가 없다.
- 가장 위험함: 동작 중 중립 척추 상실(특히, 중립 상태에서 시작해 상당한 척추 굴곡 자세로 움직이는 경우). 이 경우는 개별 척추 분절이 움직이고 하나 또는 몇 개의 척추가 들어 올리는 힘 대부분을 감당하기 때문에 가장 위험하다.

신체 정중선의 안정성을 잃어 발생하는 가장 일반적인 부상은 하중이 실린 상태에서 요추(L1~L5)가 굴곡해 허리의 일반적인 오목 곡률이 볼록한 상태로 바뀌는 경우 발생합니다. 일반적으로 척추 굴곡은 증가한 고관절 굴곡과 함께 나타나거나 데드리프트를 실시할 때처럼 정중선이 신체 정면의 하중에 저항하는 경우 나타난다.

또한 선수가 척추를 과도하게 신전해 중립 상태에서 이탈할 수도 있다. 즉, 뒤쪽으로 상당히 구부러져 중립 상태에서 위험한 가동범위로 움직이는 것이다. 척추의 자연스러운 S 곡선과 척추의 과신전 간에는 차이가 있다. 선수가 과신전 자세를 취하게 하면 중립 척추의 이점이 증가하지 않고 선수를 부상의 위험에 놓이게 할 수 있다.

과신전 시 과도 굴곡과 동일한 부상이 발생할 수 있다(즉, 추간판 탈출증 또는 후관절 손상). 일반적으로 과신전은 보다 유연한 선수에게서 또는 경우에 따라서는 상급 선수에게서 발생한다. 과신전은 일반적으로 복근 개입 부족을 의미하므로 선수에게 복근을 조이라는 큐를 주어 해결할 수 있다. 과신전은 선수가 머리 위로 들어 올리는 동작을 할 때 가장 빈번하게 나타난다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

코어에서 사지로 뻗는 동작

코어에서 사지로 뻗는 동작은 느린 속도로 움직이며 코어의 큰 힘을 생산하는 근육(복근 및 척추기립근) 및 고관절에서 시작해 빠른 속도로 움직이며 사지의 작은 힘을 생산하는 근육(예: 이두박근, 장딴지 근육, 손목 굴근)으로 마무리되는 근육 수축을 보여준다. 코어에서 사지로 뻗는 동작은 힘을 효과적으로 전달하기 위해 신체 정중선의 안정성이 잡힌 상태에서 시작한다. 즉, 베이스가 생성되고 여기서 힘이 뻗어 나간다. 이러한 근육 패턴은 선수에게 신체의 한 부위에서 다른 부위로 힘을 부드럽게 전달하도록 가르친다. 코어에서 사지로 뻗는 동작은 가장 큰 힘이 발생하도록 먼저 가장 큰 근육을 사용해 힘을 생성하기 때문에 퍼포먼스를 극대화한다. 이 순서는 효율성을 개선하며 가장 많은 양의 운동을 완료할 수 있도록 돕는다.

코어에서 사지로 뻗는 동작은 가장 큰 근육에서 대부분의 힘을 생성하게 하는 동작이기 때문에 이 패턴을 위반하는 동작보다 덜 위험하다. 작은 근육 그룹과 연결된 힘줄 및 인대는 보다 크게 움직이는 동작에 맞춰 설계된 하중에 노출되는 경우 찢어짐 등과 같은 부상에 노출되기가 더 쉽다.

코어에서 사지로 뻗는 동작은 팔과 다리를 움직이는 동작뿐 아니라 어디에서나 찾아볼 수 있는데 그 덕분에 오류도 어디서든 나타날 수 있다. 숄더 프레스 또는 데드리프트조차 안정적인 정중선 없이 코어에서 사지로 뻗는 동작을 비효율적으로 보여줄 수 있다. 역동적인 오류의 경우 타이밍이 잘못되거나 고관절 및 다리가 신전되기 전에 팔이 먼저 움직이는 경우 몸통 중심에서 사지로 나가는 순서를 벗어난다(즉, 빨리 당기거나 밀어젖힘).

관상면의 균형

관상면은 선수를 앞쪽 절반과 뒤쪽 절반으로 나눈다. 신체의 균형에 관한 면으로 중족부에서 선수를 이등분한다. 선수의 동작(즉, 동선)과 관상면을 기준으로 선수가 이동시키는 물체를 참조하면 일반적으로 선수의 효율성을 판단할 수 있다.

선수 및/또는 물체가 관상면 앞쪽으로 상당히 이탈한 경우 하중이 늘어나기 때문에 과제를 성공적으로 완료할 수 없다. 또한 이러한 이탈은 다른 동작의 포인트(즉, 중립 척추, 발끝에 무게가 실림)를 손상시킬 수도 있다. 일반적으로 직선(즉, 관상면)을 따라 물체를 이동한다면 물체가 두 지점 간의 가장 짧은 거리를 따라 움직이기 때문에 효율성이 커져 퍼포먼스가 개선될 수 있다. 그러나 선수의 동작이 물체를 수용하더라도 직선으로 특정지어 질 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 예를 들어, 스쿼트 등과 같은 동작에서 효과적인 동선은 무릎을 구부릴 때 고관절이 뒤로 물러나 아래로 내려오는 경우 생성된다. 이러한 방식으로 선수는 발끝에 무게를 실은 상태에서 스쿼트에 하중이 실릴 때 최단 거리를 따라 바를 움직일 수 있다. 또한 이러한 동작은 무릎이 지나치게 앞으로 나간 경우 발생할 수 있는 슬개골에 가해지는 과도한 힘을 줄일 수 있다(즉, 뒤꿈치를 들어 올림).

관상면의 균형은 킥핑 풀업을 실시할 때에도 참조될 수 있는데, 여기서 관상면은 손에서 바닥까지 직선을 따라 형성된다. 선수는 스윙의 가장 효과적인 타이밍을 유지하기 위해 관상면을 기준으로 무게 중심이 진자 운동을 할 때 가장 효과적이다. 킥핑 풀업을 실시할 때 무게 중심이 관상면에서 너무 많이 이탈하면 타이밍을 놓쳐 스윙을 다시 시작해야 한다.

다른 동작 오류가 늘어날 가능성이 있기 때문에 관상면의 균형이 제대로 잡히지 않으면 부상을 입을 위험도 커질 수 있다. 예를 들어, 관상면의 앞쪽으로 바가 이탈한 상태에서 프론트 스쿼트를 실시하면 척추가 굴곡될 수도 있다. 그러나 관상면의 균형 위반 자체는 크게 위험하지 않다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

후면 근육 사슬의 개입

후면 근육 사슬에는 신체 후면(등)의 근육, 힘줄 및 인대가 포함되며, 대퇴이두근(넓다리두갈래근, 반힘줄근, 반막근), 둔부근(“둔근”) 및 척추기립근도 여기에 해당한다. “개입”이란 이러한 근육들이 동작에 기여하는 것을 의미한다. 후면 근육 사슬의 개입은 전면 근육 사슬을 제외하고자 할 때 후면 근육 사슬을 사용하는 것을 의미하지 않는다. 관상면에서 동선을 따라 발앞꿈치와 뒤꿈치 사이 압력에 균형이 잡히는 것이 이상적이다. 후면 근육 사슬의 개입은 발과 무릎이 최적의 정렬 상태를 유지하게 한다.

신체 후면의 큰 근육 집합을 사용하면 더 많은 힘을 생성할 수 있기 때문에 퍼포먼스가 극대화되어 완료 속도가 빨라지거나 들어 올릴 수 있는 하중이 늘어난다. 뒤꿈치에 단단히 힘을 주고 있으면 하중이 관상면에 더 가까워져 균형을 유지하는 데 도움이 되고 앞으로 기울어지지 않고 하중을 위로 들어 올릴 수 있다. 이렇게 하면 효율성이 증가한다. 신체 정중선의 안정성을 유지하고 힘을 전달하기 위한 가장 강한 베이스를 제공하려면 척추기립근의 개입이 필요하다.

마지막으로, 후면 근육 사슬의 개입은 무릎이 발끝과 일직선을 이루도록 도와주는데, 이때 다리 상부와 하부 간 지렛대 효과를 전달하는 최적의 역학적 자세가 나온다. 후면 근육 사슬이 개입하는 경우 하중을 이동하는 데 더 많은 근육이 동원되고, 스쿼트 동작 시 완전한 가동범위를 위한 충분한 공간이 생긴다. 무릎이 안쪽으로 무너지면 압력 중심이 앞으로 이동한다(무릎을 구부리는 각도를 고려한 경우). 이러한 자세는 일반적으로 고관절의 미발달 외회전의 결과이다.

후면 근육 사슬의 개입은 신체 정중선의 안정성과 관상면 균형을 증진하기 때문에 안전성에 기여한다. 또한 무릎과 발끝을 일직선으로 유지하면 무릎 관절에서 횡력 및 방향력이 줄어든다. 이러한 힘은 무릎 등과 같은 경첩 관절에 문제가 되는데, 장시간 잘못된 역학적 자세가 바뀌지 않는 경우 연결된 힘줄, 인대, 연골 및 반달염이 손상될 수 있다. 1회 반복으로 인해 관절이 크게 손상될 가능성은 적지만 시간에 흐름에 따라 수천 번 반복하게 되면 무릎의 구조적 온전성이 훼손될 수 있다.

발의 압력

후면 근육 사슬의 개입이 부족하면 선수(및/또는 물체)가 관상면 앞쪽으로 과도하게 움직이게 된다 트레이너는 모든 동작 시 특히 무릎 또는 고관절 굴곡 시 발의 압력 중심을 관찰해 이러한 모습을 포착할 수 있다. 이러한 상태는 뒤꿈치가 바닥에서 떨어지는 동작과 같이 발생할 수도 있고 그렇지 않을 수도 있다. 압력 중심이 이동하는 동안에도 뒤꿈치가 바닥에 닿은 상태로 유지될 수도 있다.

이는 발끝으로 무게가 미리 이동하는 것을 의미할 수도 있다. 특히, 갑작스러운 고관절 신전 중 발생할 수 있는데, 이 경우 고관절이 위쪽이 아니라 앞으로 신전된다. 리프트 도중 앞으로 점프하는 경우 이는 발끝으로 무게가 조기에 이동함을 나타낼 수 있다. “트리플 익스텐션”은 무릎 및 고관절 신전과 함께 강제로 종아리를 들어 올리는 것이 아니라 격렬한 신전 때문에 이후에 뒤꿈치가 바닥에서 떨어져 고관절, 무릎 및 발목 관절의 신전이 발생하는 경우에 이루어진다. 엘리트 리프터를 분석한 자료에 따르면 세컨폴 실시 중 바닥과의 접촉 시간이 길수록 바에 대한 가속도도 커진다고 한다. 바닥과의 접촉면이 클수록 전달되는 힘이 커지는 것이다.

무릎 자세

무릎 자세의 경우 무릎이 발과의 정렬 위치에서 벗어날 수 있는 두 가지 방향이 있음에도 불구하고(좌우로 또는 내측으로) 오류는 일반적으로 무릎이 안쪽(내측)으로 무너질 때 관찰된다. 동작 시 밧/또는 다리를 더 넓게 벌린 상태에서 고관절 및 무릎 굴곡이 커지면 일반적으로 무릎 정렬의 이탈 정도가 커진다. 모든 동작에서 무릎 자세가 안 좋은 선수는 일반적으로 무릎 굴곡 시마다 어느 정도의 오류를 일으킨다. 예를 들어, 스쿼트를 실시할 때 무릎이 무너지는 선수는 달리기, 박스 점프, 푸쉬 프레스 등을 실시할 때도 그 정도는 다소 덜하지만 무릎이 무너질 수 있다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

건강한 고관절 기능

건강한 고관절 기능은 동작에 대한 기여를 극대화하기 위해 고관절을 굴곡 및 신전하는 능력을 나타낸다. 대퇴이두근 및 둔근은 강력한 고관절 신근이다. 다음과 같은 이유 때문에 엘리트 운동 수용력을 획득하기 위해서는 강력하고 완전한 고관절 신전이 필요하다.

1. 고관절 신전은 물체에 대부분의 힘을 적용함
2. 물체에 대한 대부분의 거상을 생성함(따라서 선수가 대부분의 경우 물체를 수용하거나 받을 수 있음)

고관절 신전이 느리거나 불완전하다고 해서 중요한 안전성 문제가 생기는 것은 아니다.

잘못된 고관절 기능은 일반적으로 다음 세 가지 중 하나로 나타난다.

1. 유티드 힙
2. 고관절 신전의 부재
3. 느린 고관절 신전

유티드 힙은 달히거나 굴곡되지 않는다(따라서 고관절이 “영구적으로” 열림). 고관절이 달리지 않으면 이 동작은 대부분 대퇴사두근이 주관한다. 대퇴사두근은 대퇴이두근 및 둔근의 기여 없이 무릎을 신전한다. 고관절 신전이 부재하면 대퇴이두근과 둔근의 힘을 최대한 발휘할 수 없다. 따라서 바 또는 물체에 가속도를 효과적으로 가할 수 없기 때문에 바 또는 물체를 충분한 정도까지 거상할 수 없다. 완전한 고관절 신전에서 약간만 이탈해도 전달되는 파워가 줄어든다. 고관절 신전의 속도는 특히, 물체를 시작 지점보다 멀리 거상해야 하는 경우(예: 랙에서 머리 위까지) 들어 올리는 물체를 가속하는 데 중요한 역할을 한다. 어떤 경우에도 고관절 근육의 파워는 최적의 상태로 발휘되지 않는다.

액티브 솔더

액티브 솔더는 무게를 밀어내는 운동을 할 때 어깨에 가장 안정적인 자세를 취할 수 있게 해준다. 즉, 액티브 솔더는 오버헤드 리프트와 일련의 데드리프트에서 나타나는데, 여기에는 데드리프트, 스모 데드리프트 하이 폴 및 메디신볼 클린이 포함된다. 9가지 기본 동작 이외에 액티브 솔더는 다른 동작 중에서도 키팅 폴업, 링딥, 물구나우 푸쉬업, 로잉 및 스내치를 실시할 때 나타난다.

액티브 솔더는 견갑골 자세 및 안정성과 관련되어 있으며 동작에 따라 선수가 다르게 동작해야 한다. 각 동작 시 선수는 하중을 떠받치지 않은 상태에서 어깨를 비교적 중립인 자연스러운 자세로 둔다. 동시에 부딪히지 않고 자유롭게 넘길 수 있도록 어깨의 해부학적 구조 간에 충분한 공간을 만든다. 일반적으로 이는 선수가 힘을 하중과 반대 방향으로 적용해 액티브 솔더를 보여주는 것을 의미한다. 오버헤드 스쿼트를 실시할 때 바벨을 위로 밀어 올리는 경우를 예로 들 수 있다. 또한 푸쉬업을 실시할 때 바닥 쪽으로 밀어 내리는 것과 로잉을 실시할 어깨가 말리지 않도록 뒤로 당기는 것도 이러한 예에 해당한다. 하중을 미는데 액티브 솔더가 나타나지 않는 경우도 있다(예: 벤치 프레스). 이 중 어떤 경우라도 후인, 거상 등이 가동범위의 끝까지 이루어지지 않으면 부자연스러운 자세가 나온다. 예를 들어, 데드리프트에서의 후인은 완전한 후인이 아니므로 신체 정중선의 안정성을 잃거나 실제 하중을 받으면 불가능한 자세로 이어질 수 있다.

액티브 솔더는 대부분의 상체 근육(예: 승모근)이 어깨의 안정성에 기여하고 힘을 최대한 끌어내는 최적의 골격 정렬을 만든다. 또한 액티브 솔더는 견봉 돌기가 상완골을 비켜 움직이게 해 상완이두근 및 회전근띠 근육의 손상 가능성을 줄여준다. 좁게 잡으면 손상 가능성이 커진다. 예를 들어, 오버헤드 스쿼트를 실시할 때 좀 더 넓게 잡으려면 안전 공간을 만들기 위해 거상을 줄여야 한다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

선수가 액티브 솔더를 상실하면 동작에 따라 어깨가 움직이는 방향(예: 앞으로, 아래로)도 달라진다. 코치는 힘이 적용되는 지점을 관찰하고, 어깨가 동일한 방향으로 움직이는지 확인해야 한다(예: 떠받침).

관절의 완전한 가동범위

관절의 완전한 가동범위는 해부학적으로 자연스러운 동작의 시작 및 마무리 자세를 가리킨다. 완전한 가동범위 내에서는 근육을 상호 보완적으로 보다 잘 사용할 수 있고(예: 스쿼트를 실시할 때 완전한 깊이에 도달할 수 있음, 액티브 솔더 사용), 경우에 따라서는 더 큰 역학적 이점을 얻을 수 있다(예: 프런트 랙을 실시할 때 몸에 바를 올려둠). 필요한 가동범위를 유지하면 관절 안전성을 극대화하고 동시에 관절 하나 또는 일련의 관절 전체에 힘을 가장 적절하게 분산할 수 있다. 또한 관여하는 근육 및 관절을 늘리면 복합 동작 및 스포츠에서 널리 관찰할 수 있는 신경근의 조화를 개선할 수 있다.

해부학적으로 자연스러운 관절의 기능을 넘어서 과신전 또는 인위적으로 더 큰 가동범위를 만들려고 하는 등 지나친 동작은 관절 건강에 해가 될 수 있다. 더 한다고 해서 항상 나은 결과를 얻는 것은 아니다.

기능적 움직임 시 완전한 가동범위를 훈련하면 가능한 모든 과제에 최적의 상태로 대비할 수 있다. 과제에 항상 완전한 가동범위가 필요한 것은 아니지만 자연스러운 끝 범위의 한계를 학습하면 관절을 완전한 범위까지 움직여야 하는 경우 결핍을 방지할 수 있다. 완전한 가동범위를 활용하면 관절 건강, 유연성 및 힘을 보존해 부상 위험을 줄이고 생애 후반기에 장애를 겪을 가능성이 줄어든다. 먼저 수정해야 하는 보다 긴급한 안전성 문제가 없는 경우 트레이너는 무엇보다(예: 부하 가중, 속도 높이기) 완전한 가동범위를 보존해야 한다.

효과적인 다리 넓이 및/또는 그립

동작 중 사용되는 발과 손의 자세를 나타내는데, 최적의 다리 넓이 및 그립은 과제 달성을 촉진하고 모든 동작의 포인트를 보여주는 역량을 증진한다.

CrossFit에는 두 가지 일반적인 다리 넓이가 있다. 좁은 다리 넓이(엉덩이 넓이)는 데드리프트, 프레스 및 역도에 사용된다. 엉덩이 넓이 다리 넓이는 뒤꿈치/바닥을 통해 움직이는 물체까지 힘을 보다 직접적으로 전달한다. 넓은 다리 넓이(어깨 넓이)는 스쿼트 동작 시 사용되어 도달 가능한 깊이를 늘리고 후면 근육 사슬의 기여를 높인다. 다리 넓이를 넓게 잡으면 (엉덩이 넓이에 비해) 힘 전달 효율성이 일부 상실될 수 있지만 기능 및 가동범위를 얻을 수 있다. 다리 넓이를 다르게 잡으면 다양한 하중을 견디는 역학적 자세가 가능할 수 있다. 예를 들어, 넓은 다리 넓이는 스모 데드리프트를 실시할 때 사용된다. 그러면 상체를 좀 더 곧게 펴 리프트를 실시할 때 다리와 고관절이 등을 보다 쉽게 지탱하게 할 수 있다.

그립은 일반적으로 어깨 또는 고관절의 넓이를 벗어나기 때문에 물체 또는 다른 동작의 포인트를 방해하지 않지만 동작에 필요한 경우에는 더 넓게 잡을 수도 있다. 예를 들어, 데드리프트의 그립은 다리에 걸리지 않도록 충분히 넓어야 하지만, 이 넓이는 스내치 시에는 상당히 넓은 것이어서 바가 이동해야 하는 전체 거리가 줄어들 수 있다.

실생활에서 다양한 물체에 적용할 경우에는 더 넓은 다리 넓이 또는 더 좁은 그립이 사용될 수 있다. 선수는 물체를 수용하는 데 사용하는 다리 넓이 및 그립에 상관없이 다양한 동작의 포인트를 적용하는 방법을 배워야 한다. 이는 편안한 다리 넓이와 그립을 사용할 수 없는 상황이 생길 수 있는 체육관 밖의 상황에 대해 선수를 대비시키는 경우 특히 그렇다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

다른 동작의 포인트에 부정적인 영향을 미치는 경우를 제외하고 효과적인 다리 넓이 또는 그립을 사용하지 못한다고 해서 중요한 안전 문제가 생기는 것은 아니다. 모든 다리 넓이 및 그립 조정 값은 동작의 다른 모든 포인트에 대한 영향을 기준으로 평가해야 한다.

안전성 및 퍼포먼스 평가

동작 시 선수의 자세를 관찰하기만 하는 것으로는 안전성 위험 및 퍼포먼스의 이점을 평가하기에 충분하지 않다. 이 두 부분은 다음과 같은 개인의 조건에 따라 평가해야 한다.

1. 운동 수용력
2. 하중
3. 자세
4. 실시 속도

트레이너가 정확한 상황을 파악하지 못하면 나쁜 자세를 파악할 수 없다. 퍼포먼스 저하와 부상 증가는 선수가 적절한 자세에서 더 많이 움직이거나 선수의 최대치보다 하중이 증가하기 때문일 가능성이 크다. 예를 들어, 등이 휜 자세로 장바구니를 집어 드는 일은 일반적으로 발생하는 상황이며, 많은 CrossFit 선수에게도 안전성 위험이 거의 없는 상황이라고 볼 수 있다. 그러나 그와 동일한 자세로 135lb 데드리프트를 실시하는 초보자 또는 500lb. 데드리프트를 실시하는 뛰어난 상급 선수에게는 더 큰 문제가 될 수 있다.

평소 훈련 시 선수에게는 힘과 인식 수준을 높이기 위해 올바른 자세를 취하면서 연습하는 것이 권장된다. 올바른 역학적 자세를 취하면 파워 증진 가능성이 커지고 장기적으로 부상 위험을 줄일 수 있다. 하중이 있든 없든 상관없이 최적의 자세로 훈련하면 적절한 기본 운동신경 패턴을 발전시킬 수 있어 하중이 가해지는 고강도 시나리오에 선수를 더 잘 대비시킬 수 있다.

적절한 역학적 자세는 안전성, 효과성, 효율성에 이점을 제공하기 때문에 CrossFit 트레이너가 매일 중점을 두는 부분이다. 더 나은 동작을 위해 노력하는 것은 초보자는 물론, 선수에게도 발전을 위해 당연히 더욱 중요한 부분이다. 하중 및 속도가 증가하면 오류 범위가 줄어든다. 최고의 선수들은 몇 초의 이점을 가져오는 효율성을 활용한다. 트레이너는 훌륭한 역학적 자세에 미치지 못한다면 만족하지 못할 것이다. 예를 들어, 미성숙 스쿼트는 안전한 자세일 수 있지만 가슴을 들어 올리도록 배우면 거상의 모든 측면에서 클린 또는 스내치를 실시할 때 들어 올릴 수 있는 하중을 늘릴 수 있다. 트레이너는 현재의 수용력을 뛰어넘는 선수를 만들 수 있도록 도전해야 한다.

기능적 움직임의 일반적인 동작의 주요인, 계속되는

결론

이러한 주요인들은 트레이너가 모든 동작을 평가하여 선수의 안전성과 퍼포먼스를 극대화할 수 있는 틀을 제공한다. 위반을 인식하고 수정할 수 있는 능력은 선수의 위반이 중대한 사소한 관계 없이 트레이너에게 필수적인 능력이다.

이러한 주요인을 이해하면 동작 코칭을 위한 다른 접근 방식을 평가할 수 있는 틀을 마련할 수 있다. 또한 코치가 지침에 특정 방법을 포함하기 전에 해당 방법에 대해 비판적으로 생각하는 데에도 도움이 된다. 보다 안전하거나 효과적인 동작을 만드는, 명확하게 보여줄 수 메커니즘이 없으면 이러한 주요인도 불필요한 방해 요인으로 전락해 버리곤 한다.

예를 들어, 코치가 스내치 또는 클린의 새로운 시작자세를 생각하고 있다고 가정해 보자. 이 코치는 선수가 시작자세에서 멈추지 않고 바로 첫 번째 당기기로 진행하는 역동적인 시작을 사용하고 싶어 한다. 선수가 정적인 시작에서는 일반적인 주요인(예: 신체 정중선의 안정성, 후면 근육 사슬의 개입, 관상면에 대한 균형)을 달성할 수 있는데 역동적인 시작(즉, 들어 올리는 하중 증가)에서는 얻을 수 있는 확실한 퍼포먼스 이점이 없는 경우, 이는 리프트의 역학적 자세에 불필요한 복잡성을 추가한 셈이다. 동작의 역학적 자세는 퍼포먼스에 분명한 이점이 있거나 부상 위험을 줄이는 경우에만 바꿔야 한다.

실전 연습 2—관찰 및 동작 오류 수정

실전 연습2는 실전 연습 1에서 발전시킨 기술을 바탕으로 진행한다.

먼저, 오류 식별을 위한 기본 기술을 연습한다. 또한 우선순위가 매겨진 관련 기술을 다루고, 한 명의 특정 선수에 대한 동작 오류를 평가하고, 소그룹 전반에 관심을 골고루 유지하면서 코칭한다.

이 연습에서는 3가지 다른 큐 제공 전략(구두, 시각 및 촉각 큐)에 대해 살펴보고, 이를 연습하고, 큐를 제공한 후 실제로 개선되었는지 여부를 인정하는 연습도 한다.

반복 연습은 독립적인 코칭 스타일로써는 효과가 없다. 목표는 여기서 발전시킨 기술을 전체 코칭 방법에 통합하는 것이다.

실전 연습 2—관찰 및 동작 오류 수정, 계속되는

자기 평가

다음 오류를 파악할 수 있는 능력:	개선 필요	만족
정적인 오류	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
역동적인 오류	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
다음을 수행할 수 있는 능력:	개선 필요	만족
오류의 우선순위 매기기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
수정하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
개선 인정하기	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
일관되게 식별하지 못한 정적인 오류는 무엇입니까?		
일관되게 식별하지 못한 역동적인 오류는 무엇입니까?		
가장 수정하기 힘들 것 같은 동작은 무엇입니까?		
가장 어렵다고 느끼는 큐 제공 전략은 무엇이었습니까(구두, 시각, 촉각)?		
배운 큐 중에서 가장 효과적이라고 생각되는 큐는 무엇입니까?		
이 세션에서 배운 핵심 내용은 무엇입니까? 개선을 위해 무엇을 할 수 있었을까요?		

헤비 데이

신입 CrossFit 선수와 트레이너는 헤비 데이를 아예 피하거나 잘못된 방식으로 실시하는 경향이 있다. 하지만 CrossFit은 근력 및 컨디셔닝을 강화하는 프로그램이다. 사람들은 때때로 CrossFit을 지정된 시간 내에 자극요소가 혼합된 운동을 실시하도록 프로그래밍된 것(“메트콘”)으로 특징짓곤 하는데, 이는 한정적인 시각이다. 근력 훈련에 전념하는 시간을 갖는 것은 CrossFit에서 필수적이며, CrossFit에서 권장하는 지속적으로 변화하는 운동의 핵심이다.

헤비 데이는 최고의 근력 및 파워를 키우는 데 필수적이다. 파워 출력은 시간이 흐름에 따라 감소하는데, 이는 짧은 시간 영역에 해당하는 선수의 운동 수용력이 전체 곡선에 대한 이론적 한계를 설정한다는 의미이다(그림 1). 단기간 파워를 높게 유지하면서 그 외에는 거의 파워를 사용하지 않는 것(예: 파워리프터)은 가능하지만 단기간 파워를 낮게 유지하면서 장기간 파워를 높게 유지하는 것을 불가능하다. 따라서 헤비 데이는 일반적인 신체 능력 프로그램에 있어 필수적이며, 일주일에 한 번 이상 또는 2회 주기마다 한 번(1회 주기: 3일 하고 1일 쉬기) 진행해야 한다.

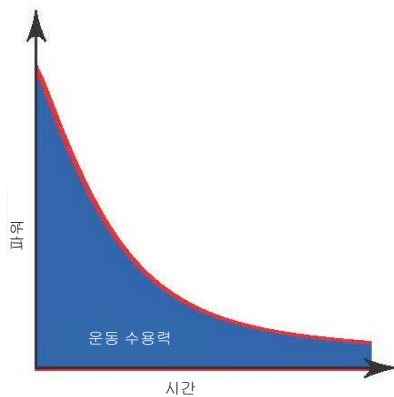


그림 1. 일반화한 운동 능력 곡선

헤비 데이는 선수가 근력 적응을 추진하는 시간만을 의미하지 않는다. 메타볼릭컨디셔닝 운동 내에서조차 과제 및 선수의 수용력에 따라 횟수에 상관없이 모든 연습은 근력을 강화할 수 있다. 초보자를 위한 푸쉬업은 벤치 프레스와 마찬가지로 누르는 힘을 강화하고 신입 CrossFit 선수의 경우 95lb. 스러스터를 시도하면 스쿼트 근력이 강화된다. 선수의 근력이 증가하면 푸쉬업 및 95lb. 스러스터가 스테이너 등과 같은 다른 적응을 촉진할 수 있고, 최고 파워를 더욱 늘리기 위해서는 더 큰 하중이 필요하다.

헤비 데이는 대부분의 경우 하중이 실린 덤 및 폴업, 특이한 사물(예: 샌드백, 액슬) 들어 올리기 등과 같은 웨이트트레이닝 또는 체조 동작으로 완료할 수 있다. 그러나 대개 다른 장비가 바벨의 편의성 및 하중 범위를 따라갈 수 없기 때문에 바벨이 가장 적절하다. 헤비 데이에는 표준 바벨 동작의 모든 변형이 포함된다(예: 행, 파워, 핀/범퍼에서 당기기)

헤비 데이, 계속되는

반복 형식

헤비 데이 운동은 가장 일반적으로 1~5회의 반복 범위로 이루어진 작은 세트로 구성되는데, 여기서 총 운동 반복횟수는 대략 7~25회이다. 이 범위를 크게 벗어나는 반복횟수는 원하는 반응을 얻을 수 없다. 반복횟수가 너무 적으면(예: 거의 최대 하중에서 1회 반복) 새로운 적응을 촉진하기 위해 부담이 가해지는 근육에 충분한 스트레스를 줄 수 없다. 반대로, 너무 많이 반복하면(예: 거의 최대 하중에서 30회 반복) 지나친 스트레스로 인해 적절한 시간 내에 회복할 수 없다. 일반적으로 운동 세트는 1회 반복 시 최대 하중의 약 80~85% 이상에서 진행하고, 이 하중에 이르기 위한 워밍업 세트는 총 운동 반복횟수에 포함하지 않는다. 이는 정확한 수치라고 볼 수는 없지만, 운동 세트는 집중적인 노력이 필요할 정도로 충분히 힘들어야 한다. 또한 운동 세트를 진행했을 때 상당한 수준의 심폐 반응이 야기되어서는 안 된다.

반복 형식은 달라질 수 있다. 한 세트 내에서 또는 전세 세션에서 반복횟수가 많을수록 하중을 줄이는 것이 일반적인 지침이다. 이렇게 하면 근육 스타미너 및/또는 테크닉을 더 발전시킬 수 있다. 반복횟수가 적으면 하중을 늘려야 한다. 그러면 근력을 더욱 키울 수 있다. 두 접근 방식을 모두 사용해야 한다. 반복 패턴에는 7 x 1, 5 x 3, 5 x 5(세트 x 반복횟수)와 같은 표준 형식, 1-2-3-2-1(세트당 반복횟수)의 피라미드 패턴, 5-4-3-2-1(세트당 반복횟수)과 같은 내림차순/오름차순 형식, 세트 특수성이 없는 형식(예: 최대 푸쉬 프레스까지 운동) 및 분단위 훈련(분마다 1, 2 또는 3회 반복, 10분 동안 1분마다 실시) 등이 있다. 실패한 시도도 운동 세트에 포함되지만 세션의 목표는 대부분의 리프트를 완료하는 것이다.

헤비 데이는 젊은층, 노년층, 건강한 사람 및 건강하지 못한 사람 등 모두를 위한 프로그램이다. 상대적인 강도의 개념을 바탕으로 트레이너는 각 선수가 적절한 역학적 자세를 서서히 익히면서 하중을 들어 올리게끔 해야 한다. 초보 선수가 참여해야 한다면 트레이너는 새로운 선수가 하중을 늘리는 것에 대해 더 많은 주의를 기울여야 한다. 트레이너는 적절하게 힘든 무게까지 점진적으로 늘려가면서 초보자가 반복횟수를 늘리도록 할 수 있는데(각 세트 내에서 또는 총 세트 수를 늘려) 그 과정에서 적절한 역학적 자세도 가르쳐야 한다. 상대적으로 신입 선수는 무거운 하중을 들어 올릴 때마다 개인 최고 기록이 나오곤 한다. 하지만 리프터의 경험이 쌓일수록 세션에서 새로운 개인 최고 기록이 나오지 않을 수 있다. 반드시 최고 기록이 나와야만 무거운 하중 들어 올리는 동작의 이점을 누리는 것은 아니다.

위험 최소화

하중이 있으면 위험이 증가하기 때문에 트레이너는 근력 세션을 진행할 때 안전성과 관련된 여러 가지 우려가 생긴다. 헤비 데이 클래스는 선수가 최대 하중을 들어 올릴 준비가 되도록 철저한 워밍업으로 시작하는 것이 가장 좋다(예: 심부 체온 올리기 및 가동범위 개선). 이렇게 하면 트레이너는 동작의 워밍업 세트 간에 역학적 자세를 수정 및 개선할 기회가 생겨 위험을 최소화할 수 있다. 선수들이 무거운 하중을 들어 올리는 데 보다 익숙해짐에 따라 워밍업 세트를 수행하는 가장 좋은 방법은 갈수록 직관적으로 찾게 될 것이다. 그러나 대부분의 선수들은 처음 몇 년 동안은 이 섹션 전반에서 여전히 지침을 필요로 한다. 일반적인 워밍업 세트 연습은 최소한 3~5회의 워밍업 세트인데, 이때 세트는 가벼운 무게/더 많은 반복횟수로 시작해 무거운 무게/더 적은 반복횟수로 진행한다. 워밍업 세트의 나머지 부분에서는 운동 세트에서처럼 길게 진행할 필요가 없다. 어떤 워밍업을 하든 간에 트레이너는 운동 세트를 진행하기에 너무 피곤한 상태로 선수를 만들면 안 된다. 대신 워밍업 세트는 좀 더 무거운 무게를 들어 올릴 수 있도록 신체를 점차적으로 준비시키고 동시에 리프트의 역학적 자세를 개선하는 방향으로 나아가야 한다.

또한 트레이너는 상당한 무게를 시도하기 전에 필요에 따라 각 선수에게 바를 떨어뜨리는 방법 및/또는 보조 방법을 가르쳐야 한다. PVC 또는 다발을 사용해 이러한 방법을 연습하는 것이 가장 쉽다. 트레이너는 구체적인 지침을 제공하지 않아도 선수가 바 버리기 및 보조 테크닉을 올바르게 수행할 것이라고 가정하면 안 된다. 또한 안전하고, 운동 중인 선수 간에 걸기에 적합한 거리가 마련되도록 체육관 바닥을 정리해야 하며, 바닥에는 불필요한 장비가 없어야 한다. 트레이너는 필요한 장비와 공간을 줄이기 위해 참석자가 랙을 공유하게 할 수도 있다. 랙을 공유하면 무게 올리기, 내리기 및 보조 시 선수끼리 서로 도와줄 수 있다. 또한 세트 간에 선수가 완전히 회복할 수 있는 적절한 휴식 시간을 줄 수 있다. 랙을 사용하는 경우에는 들어 올릴 때 선수가 서로와 랙 간에 충분한 거리를 유지하도록

해비 데이, 계속되는

추가적인 지침이 필요하다. 트레이너는 혼동을 피하기 위해 운동 세트에 접근하는 방법을 명확하게 설명해야 한다. 예를 들어, 5 x 5 프런트 스쿼트 운동을 한다고 가정해 보자. 선수가 매 세트마다 하중을 늘리길 원하는지, 모든 세트에서 특정 무게 비율을 들길 원하는지, 아니면 선수가 최대 하중으로 5회 반복을 시도하길 원하는지(여기서 정확한 운동 세트 수는 크게 중요하지 않음. 4세트 또는 5세트일 수 있음)에 따라 접근법은 달라진다. 이러한 모든 접근법에는 타당한 이유와 잠재적인 이점이 있지만 트레이너는 해당일의 훈련 의도가 무엇인지 설명해야 한다.

운동 세트 진행 중 트레이너는 다른 운동에서처럼 한계점 훈련의 원칙을 적절하게 적용해야 한다. 선수의 역학적 자세가 동작의 포인트에서 크게 이탈하면 하중을 줄여야 한다. 여러 번의 구두 큐 및 시각 큐를 제공해도 역학적 자세가 개선되지 않는 경우라면 특히 더 그렇다. 하중을 줄인 다음 역학적 자세를 수정하고 다시 점차적으로 하중을 늘리는 것이 가능하다. 동작의 포인트에서 이탈하면 트레이너는 전체 동작을 적용하기 전에 몇 번 반복하는 동안 동작을 바꿔야 한다(예: 스내치 풀을 사용하여 완전 스내치 상태에서 빨리 당기는 선수 수정). 운동을 완료하면 트레이너는 쿨다운 시간에 장비 정리 및 운동 기록을 수행해야 한다.

무거운 하중을 들어 올리는 경우 큐 제공은 매우 직접적이어야 한다. 선수의 관심은 리프트를 완료하는 데 필요한 노력에 거의 전적으로 집중될 것이다. 세트 진행 중에는 트레이너가 동작의 질에 영향을 미칠 기회가 거의 없다. 따라서 큐는 간단하고, 쉽게 실행할 수 있어야 하며, 리프트 노력에 부합하는 강도로 제공되어야 한다. 기술적인 고려가 더 필요한 경우 세트 간에 생기는 시간에 설명하면 아주 좋다. 하지만 다음 세트로 돌아갔을 때 선수는 자신이 무엇에 중점을 뒀는지 명확하게 알고 있어야 한다. 선수에게 생각할 거리를 2~3개 이상 던져주면 결국 아무런 변화도 생기지 않을 수도 있다.

결론

트레이너는 회원과 함께 정기적으로 스트렝스 데이를 프로그래밍하고 훈련 세션 중 모든 참석자가 원하는 자극을 달성했는지 확인해야 한다. 이러한 세션에서 코치와 선수는 역학적 자세를 개선하고, 새로운 기술을 습득하고, CrossFit에서 추구하는 피트니스를 발전시키는 데 필수적인 자극양상의 진전을 관찰할 기회를 얻을 수 있다.

다시 가르치기 1—일대일 코칭

강사는 두세 가지 영역에 대한 피드백만 제공하기 때문에 아래에 나와 있는 각 섹션과 관련해 개선이 필요한 영역과 근력에 대한 포괄적인 평가를 기대하면 안 된다. 강사가 구체적으로 다루지 못한 영역을 비판적으로 평가할 수 있도록 자신의 코칭 내용을 되새겨 보고 다른 사람에게 제공된 피드백을 살펴보는 것이 좋다.

가르쳐준 동작: _____

다음 범주에서 잘한 부분은 무엇입니까?

- 시연
- 가르치기
- 관찰
- 수정
- 그룹 관리
- 존재감과 태도

다시 가르치기 1—일대일 코칭, 계속되는

다음 범주에서 어떤 노력을 해야 합니까?

- 시연
- 가르치기
- 관찰
- 수정
- 그룹 관리
- 존재감과 태도

내일 그룹 코칭 세션에서 개선할 목표는 무엇입니까?

학습 목표

2일차 수업을 완료하면 참석자는 다음을 수행할 수 있다.

1. 개인 및 그룹에게 기능적 움직임의 동작의 포인트를 효과적으로 전달
2. 적절한 존재감, 태도 및 그룹 관리 기술 보여주기
3. 효과적인 프로그램을 설계해 효과 평가
4. 개인의 현재 피트니스 및 운동 수용력 평가 및 적절한 운동의 수준 조절 방법 적용
5. 효과적인 클래스의 주요 요소를 이해하고 적용
6. 교육, 적용, 준수 및 유지 관리를 위한 효과적인 영양 섭취 전략 파악 및 설명

다시 가르치기 2—그룹 코칭

강사는 두세 가지 영역에 대한 피드백만 제공하기 때문에 아래에 나와 있는 각 섹션과 관련해 개선이 필요한 영역과 근력에 대한 포괄적인 평가를 기대하면 안 된다. 특히, 2일차에 강사는 1일차에 약점이 있었던 특정 영역에 대한 피드백 제공을 제공할 것이다. 강사가 구체적으로 다루지 못한 영역을 비판적으로 평가할 수 있도록 자신의 코칭 내용을 되새겨 보고 다른 사람에게 제공된 피드백을 살펴보는 것이 좋다.

가르쳐준 동작: _____

다음 범주에서 잘한 부분은 무엇입니까?

- 시연
- 가르치기
- 관찰
- 수정
- 그룹 관리
- 존재감과 태도

다시 가르치기 2—그룹 코칭, 계속되는

다음 범주에서 어떤 노력을 했습니까?

- 시연
- 가르치기
- 관찰
- 수정
- 그룹 관리
- 존재감과 태도

오늘 세션 중 어제 받은 피드백을 효과적으로 적용할 수 있었습니까?

어떻게 다르게 했습니까?

영양

소개

먹는 방법 및 먹는 음식은 건강 및 퍼포먼스에 큰 영향을 미칠 수 있는 요인이다. 레벨1 영양 수업에서 참석자들은 양질의 식품을 섭취하는 것의 중요성에 대해 살펴보고 음식 섭취를 정량화하는 몇 가지 일반적인 방법에 대해 논의했다. 다량 영양소의 무게를 달고 양을 측정하면서 육류, 채소류, 견과류, 약간의 과일, 소량의 전분을 섭취하는 것은 건강 및 퍼포먼스 결과에 상당한 영향을 미칠 수 있다.

만성 질환이 팽배한 요즘 시대에 CrossFit 재휴사들은 수많은 사람의 건강 회복에 도움을 주고 있다. 각 체육관에는 건강에 큰 변화를 가져오는 필수 성분이 적힌 벽면이 있다.

코치로서 무엇을 어떻게 먹어야 하는지 알고, 그 중요성을 인지하는 것은 코치 역할의 절반에 지나지 않는다. 정말 어려운 것은 식단 변경을 실천에 옮기고 철저하게 지키는 일이다.

어쩌면 행동 변화의 가장 중요한 측면은 스스로 변화를 가져올 수 있다는 믿음이다. 이를 자기 효능감이라고 한다.

코치는 선수의 자기 효능감을 높이기 위해 체육관에 필요한 모든 것이 갖춰져 있는지 파악하고 있어야 한다. 코치는 영원히 아니더라도 장기간에 걸쳐 선수가 더 나은 식단을 섭취할 수 있도록 완벽하게 개입할 준비가 되어 있다고 느껴야 한다.

선수의 자기 효능감을 높이고 변화가 가능하다고 믿도록 선수를 격려하는 것은 코치의 책임이다. 자기 효능감을 높이는 요소는 다음과 같다.

- **성공 경험:** 과정 전반에서 작은 단계들을 달성하면서 얻는 경험이다. 이러한 단계에서의 성공은 자기 신뢰감을 높인다 (예: 매끼 식사에 채소 추가).
- **여러 가지 감정 및 신체 상태를 조절할 수 있는 코치의 능력:** 코치는 다른 사람들이 변화를 인식하고 스트레스에 대처하는 방식을 조절해야 한다(예: 레베카는 항상 이러한 방식으로 음식을 섭취해왔고 돌봐야 할 아이가 3명 있다는 사실을 고려).
- **간접 경험:** 코치는 다른 사람의 성공을 활용해 선수에게 마찬가지로 성공할 수 있다는 확신을 줄 수 있어야 한다(예: 조는 한 달 동안 불량식품을 끊는 것으로 시작했으며, 아침만 정량화했다. 결국에는 점심도 측정하기 시작했고 6개월 뒤에는 40lb를 감량했다.).
- **언어/사회적 설득:** 선수는 롤 모델(트레이너)을 포함한 다른 사람과 소그룹을 통해 언어적 지지를 받아야 한다(예: 믿음직한 친구 만들기, 포기하지 않도록 잡아주는 내용의 메시지, 동영상, 기사 보내기).

이 네 가지 항목은 자기 효능감에 영향을 미치는 네 가지 요소이다(반두라). 가장 좋은 결과를 얻으려면 이러한 요소들의 조화를 추구해야 한다.

체육관 환경의 맥락에서 행동 변화를 생각해 보면 변화의 단계를 계획, 조치 및 유지 관리로 나뉘어 이해할 수 있다. 이 세 가지 단계는 체육관 환경 및 코치와 선수 간의 관계에 가장 정확하게 적용된다.

영양, 계속되는

계획: 선수가 변화를 원하고 있고, 자신의 행동에 문제가 있을 수 있음을 인식한다.

조치: 행동 변화가 시작되었고 보다 건강한 행동이 자리잡고 있다.

유지 관리: 건강한 행동이 지속되고 선수가 재발에 대처할 수 있는 기술을 습득했다.

행동 변화를 성공적으로 이뤄내고 각 단계를 거치면서 발전하기 위한 핵심 요소는 자기 효능감이다. 선수가 식습관을 바꾸고 최적의 비율 및 양을 섭취할 수 있는 자신의 능력을 신뢰하는지가 관건이다.

계획

코치는 먼저 교육을 실시해야 한다. 영양에 대해 가르치는 것은 기능적 움직임을 가르치는 것과 별반 다르지 않다. 다음과 같은 질문에 답할 수 있도록 깊이 있는 지식이 필요하다.

- 양질의 음식이란 무엇인가? 건강에 해로운 음식은 무엇인가? 건강에 해로운 음식을 건강한 음식으로 어떻게 바꿀 것인가?
- 다량 영양소를 어떻게 정량화하고 무게를 달고 측정하기 위해서는 어떤 도구가 필요한가?
- 식단 변경이 중요한 이유는 무엇이며 예상 결과는 무엇인가?
- 이러한 변화를 만들어 내고 유지하려면 어떤 기술이 필요한가?

그런 다음 코치는 이러한 정보를 선수에게 전달할 수 있는 가장 좋은 방법을 찾아야 한다. 설명은 간단하고, 실행 가능하고, 현실적이어야 한다. 이를 통해 기술 세트를 구축하고 식단에 의미 있는 변화를 만드는 데 필요한 인센티브를 생성하는 프로세스가 시작된다.

성공적인 체육관은 여러 가지 방법으로 이러한 변화를 만들어 낸다.

- 영양에 대한 가벼운 대화
 - 이러한 대화는 일반적으로 소개 세션에서 이루어진다.
 - 각 대화는 이전에 했던 가벼운 대화를 토대로 이루어진다. 선수는 작은 단계를 거치며 계속해서 자신의 지식을 발전시키고 기술을 개선한다(성공 경험).
 - 일반적으로 식품 섭취 기록은 필요한 변화를 판단하는 데 사용된다. 식품 섭취 기록은 변화의 후반 단계에서 쉽게 사용할 수 있다.
 - 식품 섭취 기록에 오류가 있으면 파악해야 하고 해당 오류를 수정하기 위한 긍정적이고 실행 가능한 단계를 마련해야 한다.
 - 선수에게는 쇼핑 목록에서부터 레시피까지 모든 것이 제공된다.
 - 실질적으로 새로운 행동을 수행하려면 이러한 수준의 정보가 필요하다. 쇼핑 목록 작성을 쉽다고 여기다가 실패하는 사례가 많다. 코치는 이러한 과정을 안내해야 한다.
- 폭넓은 영양 강의
 - 일반적으로 이러한 강의에서는 양질의 음식 섭취에서부터 여러 가지 방법을 사용해 식품의 무게를 달고 측정을 하는 것에 이르는 모든 내용을 다룬다.
 - 많은 수의 선수에게 한 번에 정보가 제공되고 보통 마지막에는 질문 및 대답 세션이 진행된다.
 - 이러한 강의는 영양 관련 문제를 소개하는 기회로 사용되는 경향이 있다.
 - 핵심 내용은 도전 기간에 소그룹 단위로 다시 한 번 다룰 수 있다.

이러한 과정을 어떻게 인식하느냐가 결과에 큰 영향을 미친다는 사실을 이해하는 것도 중요하다. 인식은 곧 현실이다. 이 지점에서 트레이너는 선수의 감정 및 신체적 상태에 맞춰 조절을 진행해야 한다.

영양, 계속되는

- 선수가 행동 변화에 대해 우울해하거나, 불안해하거나, 두려워한다면 결과에 부정적인 영향을 미칠 수 있다. 행동 변화의 장애물이 실제보다 더 크게 느껴질 수 있다.
- 물론, 부정적인 스트레스에 모든 사람이 이와 같이 반응하지는 않는다. 자신의 능력을 상당히 확신하는 사람도 있다. 어쩌면 이런 사람들은 과거에 매우 잘 해냈던 경험이 있거나 삶의 다른 영역에서 매우 성공적일 수 있다. 이러한 경험은 최적의 결과를 얻는데 필요한 노력을 지속하기 위한 방식으로 활용할 수 있다.
- 그렇기는 해도 건강하지 않은 상태에서 건강한 상태로 나아가기 위해 노력하는 사람의 대다수는 어느 정도의 자기 회의, 두려움 또는 염려를 안고 있을 것이다.

좋은 코치는 선수의 상태를 민감하게 눈치채고, 스트레스를 완화하고, 경험을 긍정적으로 만들 수 있는 방법을 찾는다. 이는 그룹의 영양 도전 과제를 처리할 때 매우 중요하다. 선수에게 해낼 수 있다는 믿음을 심어주면 절반은 해낸 것이다. 다음 사항을 고려해 보기 바란다.

- 그룹의 일원이 된다는 사실만으로도 겁이 날 수 있다. 특히 적절한 몸 상태가 아니라면 더욱 그렇다.
- 성공적인 코치는 이 점을 바로 알아채 이러한 유형의 선수와 긴밀하게 협력할 멘토를 찾는다. 멘토는 긍정적이고, 공감대를 형성하고, 신뢰할 수 있어야 한다.
- 때때로 코치는 멘토가 되기도 하고, 추가적인 지침을 제공하거나 동기를 부여하기도 한다.

조치

선수가 시작할 준비가 되면 코치는 변화를 시작하고 계속 이어 나갈 방법을 찾아야 한다. 영양 관련 과제는 완료하기 쉽지만 다시 이전 습관으로 돌아가 전과 같이 먹기도 쉽다.

간접 경험

트레이너는 간접 경험을 제공해 변화된 행동이 계속 유지되게끔 할 수 있다.

- 오랫동안 성공적으로 유지하고 있는 회원의 사례를 찾아 활용한다. 이러한 회원은 롤 모델이 되며 이들이 걸어온 과정은 강력한 동기를 부여한다!
- 체육관에서 이러한 사람을 찾을 수 없으면 커뮤니티에서 찾아보도록 한다. 식단의 변화와 지속적인 CrossFit 훈련을 통해 놀라운 결과를 얻은 사람의 예는 수없이 많다.
- 다양한 실제 성공 사례를 활용하는 것이 중요한데, 인근에서 찾을수록 더 좋다. 선수가 이러한 롤 모델에게 연락할 수 있는 방법을 찾는 데 도움을 주고 롤 모델의 성공을 동기로 활용한다. “그녀가 할 수 있다면 저도 할 수 있어요!”는 우리가 추구하고자 하는 마음가짐이다.
- 이와 같이 내면화된 유대감을 통해 선수는 결과를 얻으려면 노력이 필요하다는 사실을 이해할 수 있다. 동시에 이러한 라이프스타일의 변화가 가져오는 이점을 계속해서 경험하는 데 필요한 자신감과 힘을 발전시킬 수 있다.

성공 사례는 가능한 모든 수단을 통해 정기적으로 공유해야 한다. 웹사이트, 소셜 미디어 플랫폼 또는 체육관 안팎의 벽면을 공유를 위한 수단으로 활용할 수 있다. 다른 사람의 성공 사례를 더욱 많이 소개하고 이러한 사례를 언급할 기회가 많아질수록 효과는 더 크다.

- 가능한 한 자세한 정보를 제공하기 위해 노력한다.
 - 이 사람의 출발점은 어디인가?
 - 어떤 지점에서 어려움을 겪었나?
 - 힘든 시간은 어떻게 극복했는가?
 - 목표를 유지하기 위해 무엇을 하고 있나?

영양, 계속되는

이러한 간접 경험은 양질의 식품을 섭취하고 식품의 무게를 달고 측정하는 실험을 이어가게 만드는 명확한 이유가 된다. 그러한 경험이 어떤 느낌인지 알고 회원에게 공감할 수 있는 능력은 신뢰를 얻는 데 필요하다. 이러한 부분에서 여러분은 최고의 롤 모델이며 특정 수준의 관찰 학습을 제공하는 셈이다.

체육관 소유자라면 코치가 이를 염두에 두고 있는지 확인하고, 직원 간에 긍정적인 문화를 조성해야 한다. 코치는 회원이 행동 규범의 예로 삼는 실무진이다. 코치는 라이프스타일을 직접 보여주고, 올바른 예를 보여주고, 솔선수범해야 한다.

여러분이 코치인데 자신이 말할 내용을 실천하지 않으면 선수가 여러분을 따르고 고무될 것이라고 기대할 수 없다. 코치는 CrossFit 의 모든 측면을 시연할 수 있어야 하며, 영양은 프로그램 성공의 아주 중요한 부분이다.

성공 경험

운동 수준 조절은 CrossFit 프로그램의 성공에 있어 아주 중요한 부분이다. 운동의 수준이 적절하게 조절되면 선수에게 성공 경험을 선사할 수 있다. 성공 경험은 성취이고, 지속적인 성취는 추가 목표를 향해 달려나갈 수 있는 자신감을 키워준다. 선수의 운동 수준을 제대로 조절하지 못한 경우(예: 운동 또는 동작이 너무 어려움) 선수가 좌절하거나 동기를 상실할 수 있으며, 결과가 더 이상 따라오지 않을 수 있다. 영양의 경우에도 마찬가지이다.

어떤 선수는 주저하지 않고 최선을 다해 영양 변화를 위해 노력할 준비가 되어 있을 수 있다.

- 이러한 선수의 경우 성공 경험은 생체 측정치 또는 퍼포먼스 결과의 형태로 나타날 수 있다.
- 올바른 지표를 사용해 매달 점검 항목을 작성하면 선수가 계속해서 앞으로 나아가는 데 정확하게 무엇이 필요한지 알 수 있다.
- 이러한 지표에는 신체 둘레 측정, 체지방 분석 또는 측정 운동 퍼포먼스가 포함될 수 있다.

더 간단한 접근법이 필요한 사람도 있다. 선수가 섭취하는 음식을 완전히 바꾸고, 식품의 무게를 달아 측정하고, CrossFit 프로그램을 시작해야 한다는 압박에 시달리고 있다면 한 번에 한 단계씩 나아가는 과정을 안내해 주는 것도 좋다.

- 성공 경험은 식단이 점진적으로 변화하는 형태로 나타날 수 있으며, 작은 성공에 대한 축하가 동반되는 것이 바람직하다.
- 코치는 선수에게 목표를 달성하는 데 필요한 단계를 실행 가능한 형태로 제공해야 하고 선수는 이러한 단계를 해낼 수 있다는 믿음을 가져야 한다.
- 실행 가능한 작은 단계는 한 번에 한 끼의 건강한 식사를 챙기도록 돕는 형태로 제공될 수 있다. 이러한 도전에 만족하면 자신의 능력에 대한 자신감이 커지고 다음 단계로 나아가는 데 도움이 된다.
- 선수가 스스로 건강한 식사를 성공적이고 지속적으로 챙기는 모습을 보면 코치는 선수에게 2끼의 식사를 챙겨보라고 도전 과제를 줘야 한다. 그렇게 이어지는 여정인 것이다.

단계별로 없애는 것으로 도전을 시작한 체육관도 있다. 예를 들어, 처음 며칠 또는 몇 주 동안에는 모든 선수가 식단에서 탄산 음료와 주스를 뺀다.

그 다음에는 모든 선수가 특정 칼로리의 가공된 음식을 제외한다. 이런 식으로 해당 그룹이 양질의 음식만 먹게 될 때까지 계속 이어지는 것이다.

영양, 계속되는

도전의 다음 단계는 무게를 달고 측정을 하는 일이다. 이는 한 끼 식사로 시작할 수도 있고, 모든 식사와 간식을 정량화하는 지점까지 발전시킬 수도 있다. 각 선수는 한 단계에서 다음 단계로 나아갈 때 상자에 체크를 하면서 다음 도전 과제에 임하는 데 필요한 높은 수준의 자신감을 발전시킨다.

언어 및 사회적 설득

행동 변화의 각 단계(계획, 조치 및 유지 관리)에서 코치는 일정 수준의 언어적 설득을 제공해야 한다. 언어적 설득의 결과는 상당히 인상적일 수 있다. 언어적 설득은 코치가 하거나 사회적 설득의 형태로 나타날 수도 있는데, 이는 간단하게 그룹의 구두 큐라고 지칭하기도 한다. 이러한 설득의 목표는 선수에게 새로운 행동을 시작하고 유지하는 데 필요한 기술을 가지고 있다는 확신을 심어주는 것이다.

- 선수는 코치가 자신의 능력을 믿고 있다는 사실을 알아야 한다.
- 언어적 설득은 선수가 조치를 취하도록 이끌어야 한다.
- 코치가 제시한 목표는 달성 가능해야 한다.
 - 목표가 너무 멀게 느껴지면 유용하기보다는 오히려 기운이 빠질 수 있다.

피드백은 일종의 언어적 설득이다. 선수가 실수한 경우 코치는 건설적이고 동기를 부여하는 피드백을 제공해야 한다.

- 선수가 무엇을 잘못했는지, 무엇을 수정할 수 있는지를 고려해 실행 가능한 사항을 간단하게 말한다.
- 경험이 긍정적이거나 하면 선수는 기꺼이 시도하고 또 실수하는 것을 두려워하지 않을 것이다. 실수는 성장과 발전의 필연적인 결과라는 사실을 잊으면 안 된다.
- 식이 요법은 선수 및 코치로서 우리가 헤쳐온 과정과 다르지 않다. 실수하고 실수를 수정하는 방법을 배우는 것은 기술을 개선하고 다듬는 가장 좋은 방법이다. “이유”를 알아야 문제를 해결할 “방법”을 파악하는 방향으로 효과적으로 나아갈 수 있다.

가장 일반적인 실수는 이전의 식습관을 그대로 반복하는 것과 선수가 계획에 없는 식사를 몰래 하는 것이다. 코치로서 이러한 상황을 유발하는 요인은 무엇인지 파악하고, 이에 대처하는 방법은 무엇인지 생각해 봐야 한다.

- 스트레스인가? 아니면 선수가 사회적인 상황에서 따돌림을 당하길 원치 않았던 것인가?
 - 스트레스라면 이에 대처하는 더욱 생산적인 다른 방법이 있을 수 있다.
 - 밖에서 사회 활동을 할 때도 건강하게 음식 및 음료를 선택하는 방법을 알려준다.

성공적인 체육관에서는 소그룹에서 사회적 설득을 활용하는데, 효과가 있다! 예를 들어, 영양 도전 과제를 시작할 때 팀을 구성하는 것이다. 각 팀에서는 그룹 구성원들에게 영향을 줄 팀 리더를 지정한다. 팀 리더는 롤 모델이 되어 계속해서 이점을 강화하면서 다른 사람들이 식이 요법을 시작하고 이어 나갈 수 있도록 설득하고 영향을 미친다.

유지 관리

일반적으로 행동 변화의 마지막 단계는 종료이다. 영양과 관련해서는 유지 관리가 종료 지점일 수 있다. 테스트가 효과를 가져오는 경우는 항상 있으며, 선수가 절대 실수를 하지 않을 것이라고 믿는 것은 순진한 생각이다.

코치는 선수가 이전처럼 다시 먹게 될 때 다시 제자리를 찾는 데 도움이 되는 수단을 선수에게 제공해야 한다.

영양, 계속되는

사회적 지원은 유지 관리 단계에서 중요한 원칙이다. 선수, 동료 그리고 코치 간에 형성된 관계는 서로가 책임감을 갖게 만든다. 이러한 관계는 회원의 스트레스를 줄여주고 자기 조절 행동을 강화한다. 사회적 지원에는 여러 가지 유형이 있다.

감정적 지원 및 정서적 지원

- 선수의 성공에 실제로 관심을 갖고, 선수의 성공을 축하하는 방법을 지속적으로 찾는 데 초점을 두는 것을 말한다.
- 선수의 성공을 공유한다. 웹사이트 또는 소셜 미디어 플랫폼에 사례를 올려 공유할 수 있다.
- 영양 도전 과제를 완료한 후에도 선수와 함께 정기적으로 점검한다. 이 지점에서 실패하는 사람들이 많다. 선수가 변화의 여정에서 이탈하지 않는 데 도움이 되는 수단을 마련해 두었는지 확인한다.

정보 및 도구적 지원

- 계속해서 앞으로 나아갈 수 있도록 교육 및 도구를 지속적으로 제공해야 한다.
- 교육 내용은 선수가 갖추고 있는 기술 세트와 일치해야 한다.
- 선수가 몇 달 동안 동일한 식단을 활용하고 있는 경우 이를 평가하는 방법을 알아야 한다.
- 선수가 자신의 전략이 계속해서 효과가 있는지 아니면 추가 결과를 얻기 위해서는 수정해야 할지 파악할 수 있도록 도와야 한다.
 - 건강 목표를 달성하려면 탄수화물 섭취를 더 줄여야 하는가?
 - 퍼포먼스를 높이기 위해서는 음식을 더 섭취해야 하는가?
 - 간헐적 단식을 실험할 준비가 되었나?
- 더욱 전문화된 식이 요법에 대해 잘 알고 있으며 해당 식이 요법을 시작하는 방법 및 시점을 알아야 한다.
 - 코치로서 전문화된 방식을 권장하기 위해 이러한 방식이 자신에게 적절한 시점을 안다.
 - 예를 들어, 제2형 당뇨병 환자에게 의사와 상담하지 않고 케톤생성 식이 요법을 시작하도록 권하는 것은 바람직하지 않다.
- 항상 질문을 받고, 도움을 주고, 식이 요법을 수정할 자세가 되어 있어야 한다.

앞으로 나아가기

선수가 영양 변화를 가져오기 시작하거나 변화를 준수할 수 있는 방법에는 한 가지만 있는 것이 아니다. 하지만 여러분이 만나는 모든 개별 선수에게 적용할 수 있는 행동 변화의 원칙이 있다. 항상 다음과 같은 질문에 자문해 보길 바란다. 현재 선수가 계획-조치-유지 관리의 연속선상에서 어디에 있는가? 긍정적인 변화를 만들거나 이를 유지할 능력이 있다고 선수에게 확신을 심어주는 가장 좋은 방법은 무엇인가?

트레이너로서 여러분이 할 일은 선수에게 보다 건강한 삶을 영위하는 데 필요한 정보를 제공하고, 선수가 자신의 내면에 이러한 변화를 달성해낼 수 있다는 믿음을 키워 나갈 수 있도록 도와주는 것이다.

CrossFit.com에서는 영양과 관련된 사실 및 논리적 오류와 관련된 풍부한 정보와 건강한 식단을 위한 간단한 레시피를 찾아볼 수 있다. 이러한 정보를 최대한 많이 수집한 다음 해당 정보가 가장 필요한 사람을 생각하며 간단하게 정리해 보길 바란다.

주변의 수단을 활용하는 것도 좋다. 각 제휴사는 개인의 자기 효능감을 높일 수 있고 그 영향을 오래 지속시킬 수 있는 역량이 있다. 체육관 내에서 서로 격려하고 아끼는 커뮤니티를 만들고, 선수 앞에서 말할 내용을 항상 연습하기 바란다. 이러한 상황에서 최고의 리더는 여러분이다. 선수는 여러분에게서 지식을 찾고 여러분의 경험으로부터 배울 것이다.

영양, 계속되는

참조 자료:

참고: 다음 참조 자료는 원자료로 사용되었지만, 체육관/제휴사 설정과 관련해 본 문서에서 다른 행동 변화의 범위를 벗어난 주제를 다루고 있다.

Glanz K, Rimer BK, and Viswanath K, eds. *Health Behavior: Theory, Research, and Practice*. 5th edition. Wiley & Sons, 2015.

Bandura A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*. 84.2(1977): 191-215. 내용은 [여기](#)에서 확인.

“자기 효능감.” **Wikipedia.org.** 내용은 [여기](#)에서 확인.

“범이론모형” **Wikipedia.org.** 내용은 [여기](#)에서 확인.

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법

CrossFit은 “지속적으로 변화하는 고강도의 기능적인 움직임”으로 정의되며, 그 목표는 상상할 수 있는 모든 과제에 최적의 상태로 대비할 수 있도록 피트니스를 발전시키는 것이다. 레벨1 코스의 프로그래밍 자료에서는 운동 구성을 위한 운동 변수와 기본적인 고려사항에 대해 개략적으로 설명한다. 이 코스의 프로그래밍 자료는 이러한 기본사항을 바탕으로 개인 및 그룹을 위한 장기적인 프로그램 설계를 중점적으로 다룬다.

운동을 프로그래밍할 때는 제어할 수많은 변수가 있으며, 트레이너는 회원의 성공을 결정하는 여러 가지 다른 요인 사이에서 프로그래밍이 미칠 수 있는 작은 영향력도 놓치면 안 된다. 프로그래밍이 “적절”하거나 “부적절”한지 여부와 상관없이, 프로그래밍은 효과적인 코칭, 적절한 운동 수준 조절, 적절한 역학적 자세 사용, 스스로를 채찍질하는 데 유용한 그룹 역학의 개발(즉, 운동에 가장 높은 강도 적용)이 먼저 이루어진 다음에 따라오는 부차적인 요소이다. 최적의 프로그래밍이 구성되지 않더라도 트레이너가 동작의 역학적 자세를 살펴보는 관찰력이 뛰어나고 회원과 친밀한 관계를 잘 맺는다면 회원이 해를 거듭할수록 피트니스를 개선하도록 도울 수 있다. 고강도로 수행된 기능적 움직임은 얼마나 잘 결합 및 변형되었는지와 상관없이 건강 및 퍼포먼스에 있어 놀라운 변화를 이끌어내기에 충분하다(특히, 신체에 익숙하지 않은 경우). 따라서 트레이너는 “완벽한” 체계 및 프로그래밍 주기를 만들기 위해 억지로 노력하기보다 기술 세트 및 회원과의 친밀감 형성에 집중하는 데 시간을 더 투자할 수 있다.

프로그래밍의 효과성 분석

효과적인 또는 “적절한” 프로그래밍은 결과를 가져오고, 그 효과성은 프로그래밍이 피트니스를 어느 정도 수준으로 극대화하는지를 의미한다. 프로그래밍을 평가하는 기준은 퍼포먼스 기록지에서 확인할 수 있는 측정 가능한 개선 사항이다. CrossFit 선수에게는 해비 데이에 증가한 하중, 과제 중심 운동을 수행하는 데 걸리는 시간의 감소, 반복횟수 또는 시간 중심 운동의 라운드 수의 증가 등이 결과에 해당한다. 최적의 프로그램을 적용하면 모든 피트니스 테스트에서 가능한 한 최대 증가치를 확인할 수 있다.

측정 가능한 다른 지표로는 건강 지표가 있다. 더 빠른 프란 횟수, 더 많은 신디 라운드와 더 무거운 최대 하중 1회 반복 하중 클린 및 저크 동작은 혈압, 중성 지방 및 안정 시 심박수의 감소와 상관 관계가 있다. 회원이 보고할 수 있는 또 다른 결과로는 삶의 질 개선, 자신감 상승, 활력 증가 및 기분 전환 등도 있다. 삶의 질이 개선되고 있다는 일화적인 증거는 CrossFit을 통해 얻을 수 있는 부수적인 이점이다. 측정할 수 없는 부분임에도 회원들은 개선된 운동 통계 자료 및 건강 지표보다 이러한 이점을 더 중요하게 여기는 회원들이 많다.

효과가 없는 프로그래밍은 아예 결과를 가져오지 않거나, 효과적인 프로그래밍으로 얻을 수 있는 최소한의 결과도 얻지 못한다. 이러한 부적절한 결과에는 측정 운동의 퍼포먼스 저하, 퍼포먼스 기록지의 미미한 개선 또는 부상을 증가가 있으며, 이러한 결과는 다른 프로그래밍을 따르면 쉽게 피할 수 있다.

프로그래밍 효과는 결과, 즉 측정 가능하고, 관찰 가능하고, 지속가능한 지표의 실제적인 변화를 기준으로 한다는 사실이 핵심이다. 프로그래밍이 효과가 있는 것으로 여겨지려면 회원에게 결과가 나타나야 한다.

그룹 또는 전체 제휴사를 대상으로 한 트레이너 프로그래밍에서는 체육관 전체 회원에게 적용되는 것과 동일한 측정을 사용할 수 있다. 트레이너는 선택한 측정에 대한 퍼포먼스를 평가하여 그룹의 장기적인 추세와 패턴을 찾을 수 있다. 예를 들어, 트레이너는 추적할 특정 측정 기준을 피트니스 테스트 시 회원의 최대 하중 1회 반복 스네치, 최대 하중 1회 반복 백 스쿼트, 그레이스, 프란, 타바타 스쿼트, 1마일 달리기, JT, 파이트 곤 배드, 5km 로잉 및 신디로 선택할 수 있는 것이다. 평가 시 이렇게 예시를 든 운동들을 똑같이 포함할

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

필요는 없으며, 피트니스를 잘 나타낸다고 생각하는 어떠한 운동 그룹이든 사용할 수 있다. 회원 다수의 점수가 개선되었다면 프로그래밍은 효과가 있는 것이다. 트레이너는 이러한 과정은 장기적인 관점에서 바라봐야 하며, 제어할 수 없는 변수(예: 기분, 수면, 스트레스, 선수의 생리적 상태 및 프로그램에 대한 선수의 노력)가 있기 때문에 측정 테스트에서 모두가 개인 최고 기록(PR)을 갱신할 것이라고 기대하면 안 된다는 점을 명심해야 한다. 예를 들어, 중간~상급 선수는 갈수록 더욱 숙달됨에 따라 적응의 크기가 줄어들기 때문에(즉, 학습 곡선) 운동을 반복할 때마다 개인 최고 기록이 나올 수 없다.

CROSSFIT 프로그래밍의 다양성

“다양성”은 피트니스 극대화를 위해 단일 운동 내에서도 일련의 운동 전반에서 기능적 움직임, 하중, 반복 형식에 대해 이루어지는 의도된 변형을 말한다. 기타 요인(예: 환경, 기구)은 달라질 수 있지만 고려해야 할 주요 변수는 아니다. 몇 개월과 몇 년에 걸친 운동 변수의 변화는 한 개인이 가능한 한 모든 테스트에 대해 얼마나 잘 대비했는지를 나타낸다. 한 영역에 고도로 집중된 프로그램은 해당 영역에서 뛰어난 결과를 보여줄 수 있지만 다른 영역에는 거의 영향을 미치지 않는다. 예를 들어, 파워리프팅 프로그램은 특정 리프트에서 근력과 파워가 증가할 수 있지만 기간과 반복횟수를 늘린 경우 퍼포먼스가 저하될 수 있으며 스내치와 같은 다른 리프트를 실시하는 경우에는 오히려 근력과 파워가 줄 수 있다.

다양성의 측면에서 보면 운동 변수의 무한한 조합을 형성하는 절대적인 방법은 거의 없다고 할 수 있다. 프로그래밍 다양성 측면에서의 오류는 오류가 루틴이 되는 경우에만 문제가 된다. 오늘 한 운동이 피트니스에 극적인 영향을 미치지 않지만, 계속 이어진다면 장기적인 변화를 불러오는 것이다. 예를 들어, 헤비 데이를 연속으로 너무 많이 프로그래밍하면 운동 수용력이 한정될 수 있다. 반대로 이따금씩 약간의 헤비 데이를 연이어 프로그래밍하면 자극을 주기에 아주 적절하거나 유용할 수 있다.

장기적인 계획 및 루틴 평가

장기간에 걸쳐 운동 변수를 효과적으로 결합하려면 의도적이고 주의 깊은 계획이 필요하다. 프로그래머는 CrossFit 방법론에 대해 숙지하고 있으며, 유사하거나 상이한 자극이 무엇인지는 물론, 가장 강력한 자극은 무엇인지도 파악하고 있어야 한다. 프로그래밍을 하려면 새로운 다양성을 제공하기 위한 시도로써 최근에 수행된 것이 무엇인지 검토해야 한다. 이를 통해 진전이 있었는지 확인하는 루틴 평가도 가능하다.

프로그래머는 각 선수의 현재 수용력과 약점을 조금이라도 파악하고 있어야 한다. 선수의 레벨에 상관없이 피트니스의 여러 가지 측면을 다루어 잘 변형된 프로그램이라고 할 수 있다. 선수의 레벨이 올라가면(예: CrossFit Games 참가자 수준) 정규 CrossFit 프로그래밍과 더불어 약점을 개선하기 위한 추가 시간이 필요할 것이다. 그럼에도 불구하고 효과적인 프로그램을 무작위로 선택할 수는 없다. 비선형적이고 비공식적인 패턴 때문에 CrossFit 프로그래밍이 누군가에게는 무작위로 보일 수 있지만 그 다양성은 모든 피트니스 테스트를 다루려는 계획된 시도의 결과이다. 우연의 결과라고는 할 수 없다.

CrossFit.com 프로그래밍

CrossFit.com에는 일반적인 신체 능력 개선을 위한 다양성이 잘 정리되어 있다. 권장되는 대로(Rx'd) 모든 메인 사이트 운동을 수행할 수 있는 선수는 피트니스 수용력이 뛰어난 것이다. CrossFit.com의 모든 운동에서는 이 레벨의 피트니스를 발전시키는 데 있어 일부 조합이 다른 조합보다 훨씬 더 유용하다고 제안하는 경향이 다소 광범위하게 나타난다. CrossFit은 높은 수준의 파워 출력을 필요로 하는 자연스러운 전신 동작을 짧고 강렬한 운동에 프로그래밍하는 경우가 많은데, 이는 전체적인 피트니스에 이러한 동작이 상당한 영향을 제공하기 때문이다. 이러한 원칙은 일반적으로 15분 미만의 과제 우선순위 커펄렛 및 트리플렛으로 나타나며, 여기에는 보완 동작(예: 풀링과 프레스)을 활용하는, 파워 출력이 높은 전신 동작이 포함된다. 간단하면서도 매우 효과가 뛰어난(즉, 품격 있는) 프로그래밍은 CrossFit의 효과를 촉진한다. 프로그래머는 동작과 조합이 단순하다고 해서 결과도 “단순”할 것이라고

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

생각하면 안 된다. 또한 복잡하다고 해서 반드시 효율성 또는 효과가 뛰어난 것도 아니다. 복잡성과 이 둘은 별개이다.

전형적인 CrossFit 측정 운동(예: 프란, 헬렌, 다이앤, 엘리자베스 및 파이트 곤 배드)은 이러한 기본 원칙을 보여주는 아주 훌륭한 예시이다. 프란(스러스터 및 풀업 21-15-9 반복)은 훌륭한 조합이다. 2개의 전신 동작으로 구성되는데, 동시에 필요한 기능(스쿼트, 머리 위로 물체 올리기, 전신을 위로 당기기)을 보여주고 강도를 높게 유지하도록 하는 기능(하체 푸쉬 및 상체 풀)으로 보완된다.

CrossFit 프로그래밍은 CrossFit 설립자인 그렉 글래스만 코치가 World-Class Fitness에 다음과 같이 100자로 잘 요약해 두었다. “주요 리프팅 동작인: 데드리프트, 클린, 스쿼트, 프레스, C&J(클린앤저크), 스내치를 연습하고 훈련하라. 마찬가지로, 체조의 기초 동작인 풀업, 딥, 로프클라임, 푸쉬업, 싯업, 물구나무 프레스, 파루엣, 플립, 스플릿, 홀드를 마스터하라. 자전거타기, 달리기, 수영하기, 로잉 등을 강하게 그리고 빠르게 수행하라. 일주일에 5~6일은 이 동작들을 상상력을 총동원하여 최대한 다양한 조합과 패턴으로 섞어 보라. 루틴은 우리의 적이다. 운동은 짧고 강하게 하라. 주기적으로 새로운 스포츠를 배우고 연습하라.”

이러한 경향을 따르는 CrossFit 운동이 많지만 모두 그럴 필요는 없다. 가끔씩 선수는 다소 특이한 운동을 할 필요가 있다. 예를 들자면, 파워 출력을 낮추는 운동 변수가 개인에게 아주 유용한 경우가 있다. 선수가 운동 시 계속해서 진전하기에는 너무 무거울 수 있는 하중은 근력 강화를 위한 자극이다. 선수가 단일 세트에 여러 번 중단하게 만드는 반복횟수가 많은 형식은 스테미너 강화를 위한 자극이다. 터키쉬 갯업과 같이 운동 시 파워 출력 수준이 낮은 동작을 적용하더라도 때때로 심폐 기관에 자극을 주는 상태에서 조화, 균형, 어깨의 힘을 강화하는 데 유용하다. 그러나 대부분의 운동은 간단하면서도 대담하게 조합할 수 있도록 노력해야 한다.

CROSSFIT 프로그래밍 극대화

대부분의 회원은 개인화된 프로그래밍이 없어도 피트니스를 개선할 수 있다. 정규 CrossFit 프로그래밍을 약간 수정하면(예: 약점 강화 운동 및 적절하게 운동의 수준 조절) 일반적인 그룹 프로그래밍 내에서 회원이 결과를 얻는 시간을 단축할 수 있다.

운동 약점

약점은 선수가 숙달된 동작을 보이는 다른 영역에 비해 상대적으로 부족한 특정 기술이다. 이처럼 취약한 영역에서 역량을 높이면 선수의 전반적인 피트니스가 향상된다. 효과적인 CrossFit 프로그래밍은 그 자체로 약점을 개선하는 것을 목표로 한다. 하중, 시간, 동작의 조합을 한 쪽으로 치우치지 않게 잘 변경하면 결국 회원은 몇 년에 걸쳐 피트니스를 개선할 수 있다. 어려움을 겪는 요소라고 하더라도 몇 개월 혹은 몇 년 동안 수행하기만 해도 해당 동작에서 숙달 정도가 개선될 것이다.

선수는 진전 속도를 높이기 위해 약점 강화 운동을 추가로 할 수 있으며, 이를 통해 근력이 개선되는 것을 볼 수도 있다. 또한 약점 강화 운동은 정체기에 도달한 회원에게도 중요하다. 글래스만 코치는 다음과 같이 주장했다. “이미 잘하고 있는 것을 더 자주 하는 것보다는, (호퍼에서) 절대 나오지 않았으면 하는 바로 그것을 끈질기게 하는 것이 더 많은 견인력, 장점, 그리고 기회를 가져다준다는 것이다. 절대 나오지 않았으면 하는 바로 그것이 여러분이 가진 약점이다. 약점을 해결하면 절대 상상할 수 없었던 차이를 만들어 낼 수 있을 것이다.”

특히, 제휴사 또는 대규모 그룹의 약점을 해결하기 위해 프로그래밍을 크게 변경해야 할 가능성은 크지 않다. 또한 모든 개인의 약점에 따라 프로그램을 맞추는 것 역시 불가능하다. 트레이너의 최선은 체육관의 일반적인 추세를 관찰해 대응하고 잘 변경된 프로그래밍을 끊임 없이 제공하는 것이다.

잘하는 영역에 역량을 너무 많이 소비하지 않도록 계속해서 평가가 필요하다. 평가에서 취약한 것으로 드러났던 영역이 현재 허용

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

가능한 수준으로 나타난다면 트레이너는 다음 약점 영역을 찾고 이에 따라 약간의 조정을 해야 한다. 프로그래밍을 급격하게 바꾸면 어딘가에서 얻을 수 있는 이점이 사라질 수 있다(예: 프로그래밍이 새로운 목표에 치우칠 수 있음).

프로그래밍이 특정 요소에 대한 운동에 지나치게 치우쳤다면 이는 편향된 것이다. 편향이란 해당 영역에서의 현재 수용력과 상관없이 특정 요소를 상대적으로 자주 프로그래밍하는 것이다. 편향은 반드시 피트니스 강화로 이어지는 것은 아니며, 특정 수용력만을 강화시킨다. 하지만 선수의 선호도나 목표에 잘 맞기만 한다면 항상 부정적인 것도 아니다. 단지 선수가 일반적인 수준의 피트니스를 원하는데 지속적으로 편향된 프로그램을 따르는 경우라면 문제가 된다. 평가를 하지 않는 상태에서 약점을 해결하려 한다면 결국 편향이 생길 수 있다.

약점 강화 운동은 클래스의 워밍업에 포함시키기 쉬우며 까다로운 동작의 테크닉에 집중하는 방향으로 이뤄질 수 있다. 이런 경우 회원은 연습 시간을 늘려 부족한 부분을 개선할 수 있으며, 프로그램은 잠재적으로 보다 “개인화”된다. 초보 선수 또는 숙달 정도가 떨어지는 선수를 위해 지나치게 편향된 워밍업 및 기술 세션을 진행하는 경우 효과적인 트레이너라면 상급 선수를 위한 까다로운 옵션도 제공해야 한다.

예를 들어, 트레이너가 피스톨에 대한 기술 세션을 포함하는 워밍업을 진행한다고 가정해 보자. 대부분의 선수가 밴드를 사용하거나 지지대가 있는 박스에 앉는 방식으로 첫 번째 피스톨을 해내기 위해 노력하는 반면에, 상급 선수는 웨이트드 피스톨(예: 오버헤드 스쿼트 자세에서 바 사용)을 연습할 수 있다. 본 훈련 가이드의 “약점 해결을 위한 워밍업의 예” 섹션에는 약점 강화 운동을 실시하기 위해 워밍업을 활용하는 방법의 예시가 나와 있다. 잘 변경된 운동을 하면 워밍업의 상당 부분이 평소 취약한 요소(예: 물구나무 푸쉬업, 머슬업, 이단뛰기)를 연습하는 운동을 준비하는 동작과 일치할 수 있다.

어떤 동작을 선택하든 트레이너는 회원이 본 운동 시작 전에 피로해지지 않게 해야 한다. 워밍업 자체가 또 다른 운동이 되어서는 안 된다. 워밍업의 잘못된 선택을 보여주는 예로는 신디 운동(풀업 5회, 푸쉬업 10회, 맨몸 스쿼트 15회를 20분 동안 가능한 만큼 반복)을 하기 전에 풀업, 푸쉬업, 싯업, 스쿼트 및 고관절 신전을 15회씩 3라운드 실시하는 것이 있다. 트레이너가 운동 전 긴 시간의 기술 세션을 진행하기로 계획하고 있는 경우 사전 피로는 특히 문제가 된다(예: 데드리프트 및 물구나무 푸쉬업을 21-15-9회 반복하는 다이앤 운동을 하기 전에 물구나무 푸쉬업 기술 연습을 하는 경우). 이러한 기술 연습을 진행할 수는 있지만 트레이너는 선수가 과도하게 피로감을 느끼지 않는지 운동량을 모니터링해야 한다. 각 선수는 자신의 수용력에 따라 사전 운동량에 대한 내성이 다르다. 내성은 시간이 지남에 따라 강화되므로, 근육을 사전에 피로하게 만들지 않는 수준에서 보다 광범위하게 워밍업을 진행할 수 있다.

약점 강화 운동에는 도표를 활용할 수 있다. 도표를 활용하면 코치 또는 선수가 기술을 발전시키는 데 노력을 쏟도록 유지할 수 있다. 그러나 코치 또는 선수는 필요에 따라 도표를 변경하거나 활용을 중단할지 여부를 판단해야 한다.

효과적인 운동 수준 조절

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

회원의 운동 수준을 적절하게 조절하는 것은 피트니스를 가장 적절하게 강화하기 위해 반드시 고려해야 하는 부분이다. 이는 초보자 회원에게만 해당되는 것이 아니며, 효과적인 트레이너는 몇 개월 혹은 몇 년에 걸쳐 대부분의 선수가 권장되는 대로 운동을 완료할 수 있도록 진행해야 한다.

운동 수준을 효과적으로 조절하려면 트레이너가 다음을 비롯한 원래 운동이 의도하는 자극을 검토해야 한다.

- 동작 기능
- 하중 한도
- 일정
- 반복횟수

이는 공식적인 과정은 아니지만 이렇게 하면 적절한 운동 수준 조절 옵션을 파악할 수 있다.

제휴사가 일일 클래스를 위해 아만다 운동(머슬업 및 135-lb 스네치 9-7-5회 반복)을 하기로 했다고 가정해 보자. 이는 대부분 제휴사의 회원 대다수가 운동 수준을 조절해야 하는 운동이다. 이 운동 변수에 대한 기본 분석 내용은 다음과 같다.

1. 상체를 당기고 미는 높은 기술을 요하는 체조 동작 및 대부분이 하체 당기기기와 스쿼트로 이루어진 높은 기술을 요하는 웨이트트레이닝 동작
2. 의도한 하중은 중간 수준
3. 의도한 시간은 짧음(약 5분)
4. 운동량은 적음

이 운동의 수준을 조절하는 목적은 개인의 수용력에 비추어 이러한 변수를 가능한 한 많이 유지하기 위함이다. 수준을 조절된 운동은 여전히 각 회원에게 상당한 수준의 도전을 제공해야 한다. 한 가지 전략으로 모든 상황의 문제를 다 해결할 수는 없다. 시간이 흐름에 따라 개인의 수용력이 달라지기 때문에 운동의 수준 조절은 “변화하는 목표”이다.

트레이너가 일반적인 운동 수준 조절 전략을 채택할 수 있는 몇몇 집단은 다음과 같다.

1. 초보자 및/또는 컨디션이 좋지 않은 개인
2. 중급 선수
3. 상급 선수
4. 부상을 입은 선수

운동의 수준 조절 지침 및 아만다 운동의 예는 아래에 자세히 나와 있다.

초보자 및/또는 컨디션이 좋지 않은 개인은 일반적으로 6개월 미만 동안 CrossFit을 연습해온 선수이다. 초보자 및/또는 컨디션이 좋지 않은 개인의 경우 트레이너는 전체 가동범위에서 동작의 적절한 포인트를 준수하는 법을 주로 고민해야 한다. (동작 또는 운동량을 통해) 난이도를 높이거나 (속도 또는 하중을 통해) 강도를 높이는 것은 동작 숙달 및 새로운 기술 개발에 있어 부차적인 요소이다. 이 그룹에는 일반적으로 안전에 관한 추가적인 배려가 필요할 수 있는 노인이 포함될 수도 있다. 초보자에게는 많은 지침이 필요한데, 트레이너는 초보자에게 적극적으로 다가가 운동을 수정해야 한다.

하중, 거리 및 반복횟수는 특히 동작 변경 전 운동 수준 조절 시 수정하는 주요 변수이다. 동작이 선수의 현재 역량을 벗어난 경우 대체

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

동작은 동작 기능과 가동범위가 유사해야 한다. 경우에 따라서는 유사한 효과를 얻을 수 있는 여러 동작을 사용해 기능 및 가동범위를 유지할 수도 있다. 또한 이는 대체용 동작이나 “덜 도전적인” 동작의 운동량을 늘리기 위한 “표준”이 아니다. 예를 들어, 이단뛰기를 일단뛰기로 대체할 때 항상 전체를 2~3회 반복할 필요는 없다. 이 그룹은 대체된 동작을 적용하더라도 운동량을 줄여야 한다.

아만다 운동의 경우 초보자/컨디션이 좋지 않은 개인에 대한 운동 수준 조절 옵션은 다음과 같다.

- 스쿼트 스내치 로드. 선수가 완전한 가동범위 내에서 동작을 가장 잘 연습할 수 있도록 줄인다. 이 경우 훈련 바, 빈 바벨 또는 PVC 파이프가 사용될 수 있다. 선수가 역학적 자세를 유지하기 위해 하중이 매우 가벼워져야 하는 경우에는 반복횟수를 두 배로 늘린다. 그러면 선수의 연습 횟수가 늘어나는데, 이는 주로 경험이 없는 선수일 경우 고려할 수 있는 사항이다. 또한 역학적 자세를 보존할 수 없는 경우라면 하중이 있는 상태에서 가동범위를 줄일 수도 있다. 운동 수준 조절과 상관없이 반복하는 내내 운동에는 약간의 도전이 필요하다.
- 머슬업 동작. 간단한 상체 당기기 및 밀기로 대체한다. 점핑 폴업 또는 링로우 및 스쿼트 지원 집, 벤치 딥 또는 푸쉬업이 적절할 것이다. 이러한 옵션은 머슬업에 비해 역학적으로 간단하므로 트레이너는 전체 반복 시 선수의 상체 근력에 도전을 주는 옵션을 선택해야 한다.

정확하다고는 할 수 없지만 “중급 선수”라는 용어는 일반적으로 CrossFit을 6개월~3년 동안 연습한 사람을 의미한다. 중급 선수의 경우 일부 운동은 권장하는 대로 수행할 수 있지만 상대적으로 복잡한 동작 또는 까다로운 반복 형식 및 하중에는 어려움을 겪는다. 일부 체조 동작에 대한 반복 횟수를 조절하고 일부 웨이트트레이닝 동작에 대한 하중을 조절하는 것이 중요하다. 트레이너는 운동 시 특정 동작 또는 하중이 나타날 때 여러 운동 수준 조절 옵션을 사용하면 가장 효과를 크게 보는 사람이 중급 선수라는 점을 염두에 두어야 한다. 트레이너는 지루함을 피하고 계속해서 피트니스를 발전시켜 나가도록 중급 선수를 위한 다양한 옵션을 마련할 수 있다. 운동 수준을 조절하는 방식을 바꾸면 원하는 적응을 달성하는 데 필요한 시간이 줄어든다.

중급 선수는 시간이 지날수록 자신의 운동 수준을 적절하게 조절할 수 있어야 한다. 물론 운동 목표와 자신의 강점 및 약점도 잘 이해하고 있어야 한다. 중급 선수는 초보자만큼 자세한 지침이 필요 없기 때문에 때때로 잘못 방치될 수 있다. 회원 대다수가 역량이 다양한 중급 선수들로 구성될 가능성이 있다. 이러한 선수들은 새로운 레벨로 나아갈 수 있도록 적절하게 독려해야 한다.

아만다 운동의 경우 중급 선수에 대한 운동 수준 조절 옵션은 다음과 같다.

- 스쿼트 스내치 로드. 중급 선수 범주에는 일반적으로 처방된 무게를 유지하며 운동을 완료하는 데 시간이 더 걸릴 수 있는 선수도 포함된다. 하중을 조절했는데도 파워 출력이 더 낮을 수 있지만, 권장되는 하중을 유지하면 보다 짧은 시간에 운동을 수행하는 데 필요한 힘과 스테미너를 개발하는 데 도움이 된다. 현실적인 시간 내에 하중을 들어 올릴 수 없으면(즉, 20분 이상 걸림) 하중을 적절하게 줄인다.
- 머슬업 동작. 약점과 관련되어 있어 한 가지 특정 형태를 띠지 않는 경우 운동 수준을 조절하는 것이 가장 좋다. 폴업 및 딥을 실시할 때 상당한 상체 수용력을 가지고 있는 경우에는 자세 전환 반복 연습이 효과적인 운동 조절 방법이 될 수 있는데, 이는 이 지점이 수용력이 부족한 부분이기 때문이다(즉, 자세 전환 연습이 어깨의 가동범위를 강화하는 데 도움이 됨). 반대로, 폴업 및 딥이 어려운 중급 선수는 상체의 밀기 및 당기기기 스테미너와 힘을 강화하기 위해 운동에서 이러한

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

동작을 활용하면 더 큰 효과를 볼 수 있다. 숙달 정도에 따라 풀업 및 덤의 반복횟수를 늘려야 한다. 머슬업 동작을 할 수 있으나 지속적으로 실시할 수 없거나 많은 양을 수행할 수 없는 경우에는 반복횟수를 줄이는 것이 자극요소가 혼합된 환경에서 기술을 훈련하는 데 도움이 되는, 실행 가능한 옵션이다(예: 5-4-3회 반복).

상급 선수는 모든 운동 및 동작을 권장되는 대로 수행할 수 있는 선수이다. 일반적으로 상급 선수는 고강도로 몇 가지 기능적 움직임 몇 년 동안 수행한 후(예: 대학 체조 선수) 또는 수년 동안 꾸준히 CrossFit을 연습하고 있는 상태에서 CrossFit 체육관을 찾아온다. 아픔, 부상, 개인적인 문제 또는 최근에 있었던 일련의 어려운/까다로운 운동 때문에 트레이너가 상급 선수의 운동 수준을 조절해야 하는 경우가 있다. 하중 및/또는 반복횟수를 줄인 변형을 제안하면 신체 및/또는 정신적으로 상급 선수에게 도움이 되곤 한다.

선수가 반복횟수 형식 또는 무게로 자극을 받지 못하거나 기술 발전을 위해 다른 자극을 필요로 하는 경우에도 “운동 수준 조절”이 필요할 수 있다. 확실한 옵션은 하중 또는 반복횟수를 늘리거나, 다른 장비(덤벨과 바벨)를 선택하거나, 동작을 더 어렵게 만드는 것이다(패럴렛바와 일반적인 물구나무 푸쉬업). 트레이너는 이러한 연습을 진행할 때 조심해야 하며 “도전”적인 요소를 제공한다는 명목하에 계속해서 하중을 더 늘리거나 운동량을 늘려서는 안 된다. 대개 상급 선수는 “더 어려운” 수준의 운동을 하기 전에 동작의 역학적 자세를 개선하고 강도를 높이기 위한 코칭을 받아야 한다. 효과적인 트레이너는 무게와 반복횟수를 늘리기 전에 동작의 비효율성을 수정하고 속도를 높이도록 격려하는 데 집중해야 한다. 이렇게 수정하면 퍼포먼스에 몇 초 간의 이점이 생긴다.

코치는 상급 선수와 실제로 경기 참가가 예정된 엘리트 선수를 혼동하지 않아야 한다. 경기에 대비한 프로그래밍은 본 코스의 범위와 대다수 제후사의 필요 범위를 벗어난다. 적어도 운동량을 늘리기 전까지는 선수를 상급 선수로 간주해야 한다.

아래에는 아만다 운동에서 상급 선수에게 가능한 몇 가지 운동 수준 조절 옵션이 나와 있다. 선수의 필요와 상대적인 힘 및 약점에 따라 운동을 조절하는 수많은 방법이 있다. 상급 선수가 이미 어려운 아만다 운동을 연습한 경우 특히 적절한 옵션이 될 것이다.

- 스내치. 스내치를 실시할 때 하중 늘리기, 파워 변형, 무거운 덤벨로 바꾸기 등을 적용할 수 있다.
- 머슬업. 머슬업은 바 머슬업, 무반동 머슬업, 웨이트드 머슬업, 철봉에서 앞돌기 후 머슬업 등으로 변경할 수 있다.

참석자의 네 번째 범주에는 부상을 입은 선수가 포함된다. 이러한 개인은 수용력이 줄어든 상태지만 훈련을 통해 얻을 수 있는 이점이 있기 때문에 운동에 참가하는 것을 권장해야 한다. 운동을 하면 긍정적인 호르몬 반응이 생기는데, 이는 체중에서부터 정신 상태 회복에 이르기까지 여러 요소에 영향을 미칠 수 있다. 부상의 특성에 따라 가능한 동작이 달라지긴 하지만 모든 운동 변수를 가능한 한 가깝게 복제한다는 목표는 동일하다.

통증 없는 가동범위가 기본 지침이다. 동작을 정확하게 수행할 수 없는 경우 트레이너는 원래 동작의 기본 기능 및/또는 가동범위를 가장 잘 복제하는 대체 동작을 찾아야 한다. 그러나 부상 입은 관절/신체 부위에 주로 의존하게 되는 모든 동작은 실시하는 경우 주의해야 한다. 트레이너는 선수가 지루해하지 않고, 부상을 입은 선수가 새로운 기술 습득을 위한 운동을 계속할 수 있도록 때때로 창의성을 발휘해야 한다.

편측 운동을 다음과 같이 활용해 볼 수 있다. 문제가 있는 근육에 불균형을 가져올 수 있다는 믿음과 반대로 부상을 입지 않은 쪽을 운동하면 부상 입은 쪽의 위축을 줄일 수 있다. 덤벨은 한쪽 운동에 완벽한 도구이고 하중이 제한된 경우에는 반복횟수를 늘릴 수 있다. 그러나 이 방법이 팔다리 부상을 입은 선수에 대한 유일한 옵션이 되어서는 안 된다. 운동에 두 가지 동작 기능이 연관된 경우

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

선수가 양쪽을 사용해 한 가지 동작을 수행할 수 있어야 한다. 예를 들어, 상체 부상을 입은 선수가 스러스터를 실시할 경우 스쿼트 또는 프런트 스쿼트를 실시할 수 있는 상태여야 한다. 선수가 하체 부상을 입은 경우에는 프레스 또는 푸쉬 프레스를 실시할 수 있는 상태여야 한다. 부상을 입은 선수가 유사한 동작을 수행할 적절한 옵션이 없을 때는 해당 동작을 건너뛰거나 다른 것으로 대체한다. 이는 고려할 수 있는 마지막 옵션에 해당한다.

아마도 운동을 예로 들어 보면, 부상 입은 선수의 운동 수준을 조절하는 옵션은 부상에 따라 다양한 형태를 취할 수 있다. 다음은 두 가지 예이다.

- 선수가 어깨에 부상을 입어 한쪽 팔로 어떤 하중도 지지할 수 없다고 가정해 보자. 스내치의 경우 멀쩡한 팔로는 헤비 덤벨 스내치를 실시하거나, 135-lb.백 스쿼트를 실시하거나, 9-7-5회 반복 형식에서 보다 도전적으로 만들기 위해 하중을 늘릴 수 있다. 머슬업은 싱글암 링로우 및 푸쉬업 또는 덤벨 프레스가 될 수 있다.
- 선수가 무릎에 부상을 입어 굴곡에 제한이 있다고 가정해 보자. 스내치는 무릎의 가동범위에 따라 스내치 변형(파워, 머슬, 행)이 될 수 있다. 머슬업은 수준을 조절할 필요가 없다.

부상 입은 부분이 다시 사용할 수 있을 정도로 나오면 트레이너는 추가 부상을 방지하기 위해 매우 점차적으로 강도를 높이고, 최적의 역학적 자세를 유지할 것을 끊임없이 강조해야 한다.

클래스 환경에서 운동 수준 조절

운동을 분석해 무엇을 조절할 수 있을지 파악했다면(특히, 동작 대체) 트레이너는 전체 클래스에 각 개인의 적절한 수정에 도움이 되는 지침을 제공해야 한다. 이는 정신 없는 클래스 환경에서는 어려울 수 있지만 트레이너가 운동의 의도된 자극 또는 목표를 지적하면서 클래스에 운동을 소개하면 운동 수준 조절 시 발생하는 많은 혼동을 방지할 수 있다. 하중, 반복횟수, 시간 및 동작 고려 사항에 대해서도 논의할 수 있다.

이때 운동 수준 조절 옵션을 여러 개 제시하면 클래스가 발전하는 데 도움이 될 수 있다. 몇몇 체육관에서는 미리 설정된 운동 수준 조절 옵션을 제시하여 대규모 그룹도 체계적으로 유지한다. 이것도 괜찮긴 하지만 트레이너는 일부 선수를 위한 최선의 선택은 완전히 다른 옵션일 수 있다는 점을 알고 있어야 한다. 숙련된 트레이너는 클래스 지침에서 크게 벗어나지 않고 그룹 결속력을 해치지 않으면서도 필요에 따라 고유한 운동 수준 조절 옵션을 무리없이 고안할 수 있어야 한다.

또한 회원이 운동을 준비하면서 하중을 늘리고 동작을 연습할 때 회원을 관찰해야 한다. 효과적인 트레이너는 워밍업 세트를 살펴보면서 운동을 위해 선택한 동작 하중 및 반복횟수 형식이 적절한지 신속하게 관찰할 수 있어야 한다. 운동 수준 조절 방법이 잘못 이루어져 운동이 시작된 후에 트레이너가 운동 수준을 조절해야 하는 경우가 있다. 운동 시 선수가 너무 일찍 어려워하거나 원하는 성과를 얻지 못하면 트레이너는 운동하는 도중에 운동 변수(예: 하중, 반복횟수) 중 하나 이상을 조정해야 한다. 선수가 안전한 역학적 자세를 유지할 수 없는 경우라면 꼭 이렇게 해야 한다. 이럴 때 트레이너는 자신의 결정에 단호해야 한다. 트레이너와 선수 간에 친밀감이 형성되어 있다면 이와 같이 조절하는 데 전혀 문제가 없을 것이다.

스포츠를 대비한 준비

많은 CrossFit 트레이너가 CrossFit 훈련을 각자의 방식에 통합하려고 하는 다른 종목 스포츠 선수를 만나곤 한다. 이 선수들은

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

CrossFit으로 스포츠 관련 연습을 대체할 수 없지만 일반적인 신체 능력의 결핍을 수정하면 해당 스포츠 내에서 즉각적인 이점을 얻을 수 있다. 이러한 부수적 이점이 역학 또는 신진대사 측면에서 명확하게 설명되어 있지는 않다. 해당 스포츠에서 상급 수준에 있는 전문가의 경우 스포츠 관련 근력 및 컨디셔닝 강화 훈련에 더 많은 시간을 할애하는 것보다 일반적인 신체 능력을 개선하는 것이 퍼포먼스 개선의 여지가 훨씬 더 크다. 스포츠 훈련 및 생리학에는 고도로 특화된 근력 및 컨디셔닝 루틴이 최적의 효과를 발휘하지 못하지만, CrossFit은 이 적응들의 조합을 가져옴으로서 퍼포먼스를 향상 시킬 수 있다.

CrossFit 트레이너는 자신이 CrossFit을 코치하고 있다는 사실을 잊지 말아야 하며 CrossFit 운동 내에서 해당 스포츠를 모방하려고 해서는 안 된다. CrossFit 트레이너는 선수의 수영, 축구 또는 테니스 코치가 아니므로 자신의 지식을 뛰어 넘는 코치를 시도하면 안 된다. 그러한 시도를 하게 되면 CrossFit 훈련은 물론, 해당 스포츠와 관련된 훈련도 제대로 제공할 수 없다. CrossFit 트레이너는 특정 스포츠 선수를 위해 CrossFit을 프로그래밍하더라도 일반 회원에게 하는 것처럼 프로그래밍해야 한다. 실제 경기에서 필요한 특정 기술은 스포츠 연습 및 스포츠 코치가 개선해 줄 것이다.

CrossFit 트레이너는 선수의 시험 시즌을 염두에 두고 CrossFit 운동량이 도움을 주고 선수의 스포츠 퍼포먼스에 해가 되지 않게끔 해야 한다. 스포츠 훈련에서 CrossFit 훈련은 부수적인 것이며, 특히 시즌 중에는 더욱 그렇다. 일반적으로 시즌 중 상대적인 시점에 따라 CrossFit과 스포츠 훈련 간에 훈련량을 자연스럽게 상호 상쇄할 수 있다. 이렇게 하면 경기가 많은 시기에는 경기를 치르는 데 더 많은 시간과 에너지를 할애할 수 있다. 하지만 이 방식이 모든 스포츠 선수에게 반드시 적용되는 것은 아니다. 스포츠 퍼포먼스를 계속해서 평가하면서 CrossFit 운동량을 주의 깊게 추가하고, 선수가 주요한 시험을 앞두고 있는 경우에는 특히 더 주의하는 것이 일반적인 지침이다.

프로그래밍 고려 사항: 일반적인 문제

프로그래머가 선수를 정기적으로 평가하고 데이터의 추세를 관찰한다면 효과가 없는 프로그래밍을 신속하게 조정할 수 있다. 반대로 정기적으로 데이터를 평가하지 않는 CrossFit 프로그래머는 일반적인 오류에 빠지기 쉽다. 아래에서는 이러한 몇 가지 오류를 소개한다.

1. CrossFit 프로그래머가 하는 첫 번째 일반적인 오류는 효과를 판단하기 위한 정기적인 평가를 수행하지 않는 것이다. 퍼포먼스 기록지에 측정된 결과는 프로그래머가 과거 프로그래밍이 생산적이었는지 파악하고 다음에 프로그래밍해야 할 것을 판단하기 위한 지표이다. 측정 운동을 반복하지 않고 결과를 기록하지 않으면 평가가 이루어지지 않는다. 트레이너는 평가를 위한 노력에 도움이 되도록 회원에게 결과를 기록하라고 권장해야 한다. 일반적으로 회원은 진전을 기록하는 것을 좋아하는데, 몇 개월 혹은 몇 년 동안 열심히 노력한 후에는 특히 더 그렇다.
2. CrossFit 프로그래머의 또 다른 오류는 다양성을 적절하게 적용하지 못한 경우 발생하는데, 주로 ‘운동 변수의 무작위 선별’, ‘특정 변수에 대한 편향’ 또는 ‘필수가 아닌 요소에 대한 집중’이라는 세 가지 형태가 일반적이다. 위에서 언급한 것처럼 최적의 운동 변수 다양성에는 단순히 호퍼를 돌려 무작위 과제를 뽑는 것이 아니라 의도된 계획이 필요하다. 호퍼는 피트니스 테스트용으로 사용하기에 훌륭하지만(즉, 선수가 어떤 동작을 실시할 준비가 되어 있는가?) 모든 부분에 대비시키기 위한 좋은 방법은 아니다. 호퍼에 의존하면 CrossFit에서 발전시키고자 하는, 폭넓고 일반적이며 모든 요소를 아우르는 적응은 운에 맡기게 된다. 호퍼를 통한 프로그래밍은 이따금씩 재미 있을 수 있고 때때로 경쟁에 활용되곤 하지만 최적의 결과를 창출하는 프로그래밍 방법은 아니다.

편향은 일부 요소는 완전히 배제한 상태에서 특정 요소 또는 조합이 너무 자주 반복될 때 발생한다. 의도한 목적이 있다면 편향도 반드시 나쁜 것만은 아니다. 일반적인 신체 능력의 개선이 목표인 경우에는 편향이 문제가 된다.

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

다양성을 잘못 적용한 또 다른 경우는 필수가 아닌 요소를 강조하는 것이다. 효용성 또는 효과와 상관없이 운동 변수를 끊임없이 조합할 경우 이러한 현상이 발생한다. 운동을 절대로 반복하지 않거나, 실제 운동에서 부수적인 동작 또는 기술 동작을 많이 실시하거나(예: 사츠 프레스, 싱글 레그 운동, 특정 스포츠 관련 연습) 또는 환경 요소(예: 방독면 쓰고 운동하기 또는 한밤 중에 운동하기)에 지나치게 집중하는 경우 등이 다양성이 잘못 적용된 예가 될 수 있다. 초보 프로그래머는 “복잡하고” “특색한” 프로그래밍이 참신하기 때문에 뛰어난 자금을 가져다 줄 것이라고 믿기 쉽다.

3. CrossFit 프로그래밍의 세 번째 일반적인 오류는 보단 높은 수준의 기술 발전이 부족한 것이다. 이 오류는 운동 시 특정 동작을 피하거나 약점을 해결하기 위해 워밍업을 사용하지 않는 경우 발생할 수 있다. 커뮤니티 내 현재 추세는 보다 어려운 체조 동작을 피하는 것이다. CrossFit 선수들은 스내치 및 클린앤저크 등과 같은 기술적 웨이트트레이닝 동작을 해내기 위해 기꺼이 노력하지만 레버, 프란체, 물구나무 프레스 또는 피루엣 등과 같이 체조에 해당하는 기술적인 동작을 발전시키는 데에는 많은 시간을 할애하지 않고 한다.
4. CrossFit 프로그래머가 과도한 운동량을 활용하려는 경향이 있을 수 있다. 이 오류는 하루에 훈련 세션 두 개 이상에 참석하는 경우 발생한다(즉, 더블 데이). 세 개 이상의 세션에 참석하려고 시도하는 경우도 있다. 이 문제는 CrossFit Games 선수의 운동량을 모방하려는 사람들에게 영향을 미친다. 경기에 참가하는 선수의 훈련이 CrossFit 프로그래밍의 전형적인 형태는 아니다. 하루에 여러 세션을 소화하는 것은 CrossFit 선수 중 99%에게는 적절하지 않다(Open에 참가하는 사람 중 Games로 넘어가는 사람은 1% 미만). 하나의 “세션”을 확대하여 여러 운동을 하는 것도 일반적으로 피해야 한다. 추가 세션 및/또는 추가 운동은 단기적으로는 퍼포먼스에 도움이 될 수 있지만 장기적으로는 오버트레이닝, 높은 부상 위험 및 극도의 피로로 이어진다. 더블 데이는 운동량이 많은 경기를 준비하는 Games 선수에게 도움이 된다. 선수가 경쟁자에 비해 특정 기술에서 앞서나갈 수 있도록 많은 양의 운동에 적응하게끔 도와주는 것이다. 그러나 일반적으로 세션 전반에서의 실제 강도는 낮다. 글래스만 코치가 말한 것처럼 “양에 놀라지 말고 강도를 봐야” 한다. 회원이 경쟁력을 갖춰가고 있다고 판단되면 점차적으로 매우 신중하게 양을 늘려야 한다. 예를 들어, 여러 운동을 하기 보단 선수가 숙달되지 않은 영역에서 기술 세션(예: 이단뛰기 연습)을 추가하는 것으로 시작한다. CrossFit.com을 참조하여 선수가 완료할 수 없는 것을 평가한 다음 해당 기술을 연습하는 방식으로 “운동량”을 추가한다. 운동량은 장기간에 걸쳐 점차적으로 늘려야 한다.
5. Games 대비 운동의 또 다른 낙수 효과는 동작에 대한 “CrossFit 표준”이 CrossFit Games에서 수행하는 동작이라는 가정이다. 경기의 기준은 쉬운 판단을 위해 설정된 것이므로 반드시 동작에 대한 최선의 표현이라고 볼 수는 없다. 기준은 반복을 위한 최소한의 요건을 설정하며, 선수는 모든 경쟁자 간에 가동범위가 동일하도록 이러한 기준을 지킨다. 핸드 릴리즈 푸쉬업을 예로 들어 보자. 근육 발달 또는 역학적 이점의 측면에서 이 동작이 다른 동작들 보다 더 나은 점은 없다. 이 동작은 판단이 쉽기 때문에 사용되는데, 매번 반복할 때마다 가슴과 넓적다리가 바닥에 닿느냐 여부로 쉽게 판단할 수 있다. 경기에 적용되는 기준은 선수가 광범위한 운동 수용력을 펼치기 위해 여러 다양한 동작의 역학적 자세를 사용하는 것을

프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법, 계속되는

(또는 트레이너가 이러한 자세를 가르치는 것을) 방해해서는 안 된다. 모든 동작에는 다양한 적응이 있으며, 단일 과제를 여러 방식으로 수행할 수 있는 선수는 최소한의 변형으로도 전체적인 조화를 개선할 수 있다. CrossFit에서는 선수에게 단일 “기준”(예: 무반동, 체스트 투바, 키팅 및 버터플라이키팅 폴업)이 아니라 가능한 한 모든 테크닉을 배우도록 권장한다. 이는 여러 가지 방법으로 과제를 완수하기 위해 운동 수용력을 발전시키는 데 필요한 다양성의 또 다른 측면으로, 모든 피트니스 테스트에 선수를 준비시키는 가장 좋은 방법이기도 하다.

결론

효과적인 프로그래밍은 운동 요소 및 조합을 선택할 때 기본 법칙을 적용함으로써 가능하다. 장기적인 프로그램 설계는 결과(즉, 퍼포먼스 기록지의 목표 및 측정 가능한 변화)를 관찰하고 약점 강화를 위한 집중 운동 또는 적절한 운동 수준 조절을 적용해 최적화할 수 있다. 일일 운동의 요소는 개인이 자신의 피트니스를 극대화하는 정도에 영향을 미치는 한 가지 요인이다. 피트니스 강화를 위한 의미 있는 변화를 가장 잘 이끌어낼 수 있는 방법을 결정하려면 효과적인 코칭 및 강도 사용 등과 같은 다른 요인을 평가해야 한다.

약점 해결을 위한 워밍업의 예

- 다음은 회원의 프로그램에 기술 운동을 추가하기 위해 사용할 수 있는 자극 양상(웨이트트레이닝, 체조, 단순구조)별 워밍업의 몇 가지 예이다.
- 워밍업은 별도의 운동이 아니라 하루의 주요 운동 중 나타나거나 나타나지 않을 수도 있는 기술을 맛보는 기회로 생각해야 한다.
- 아래 나온 워밍업은 점진적인 특성을 지닌다. 즉, 각각 2~3라운드로 진행되고, 각 라운드마다 이전 라운드보다 약간 더 복잡해진다.
- 각 동작은 5~15회 반복 실시하며, 반복횟수는 운동하는 데 피로를 느끼지 않고 동작을 연습하는 데 충분한 시간을 할애할 수 있을 정도로 선택한다.

웨이트트레이닝 콤플렉스(하나 선택)

바벨 콤플렉스 워밍업

- 라운드 1: 데드리프트, 행파워클린, 프론트 스쿼트, 프레스, 스러스터
- 라운드 2: 데드리프트, 행파워 스네치, 오버헤드 스쿼트, 스네치

덤벨

(한 번에 덤벨 1~2개를 사용해 실시할 수도 있음)

- 라운드 1: 데드리프트, 행파워클린, 프론트 스쿼트, 프레스, 스러스터
- 라운드 2: 데드리프트, 행파워 스네치, 오버헤드 스쿼트, 스네치, 터키쉬 갓업

케틀벨

(케틀벨 1~2개 또는 핸드투핸드 테크닉을 사용하여 실시할 수도 있음)

- 스윙, 클린, 클린애프레스, 스네치, 터키쉬 갓업

체조 콤플렉스(하나 선택)

링

(목록을 살펴보고 미니 루틴을 만든다. 충분히 기술을 습득할 때까지 좀 더 어려운 변형은 생각한다.)

- 턱 투 인버티드 행을 실시한 다음 스킨 더 캣 실시
- 파이크 투 인버티드 행을 실시한 다음 스킨 더 캣 실시
- 엘bows 지지하기 위한 무반동 머슬업
- 숄더 스탠드 백 투 L-서포트 또는 스트래들 서포트
- 파워드 롤백 투 L-서포트
- 파워드 롤 투행
- 픽 또는 턱 투 인버티드 행 투 백 레버 시도, 풀 백 투 인버티드 행
- 프론트 레버 시도
- 링 스윙
- 플라이 어웨이 디스마운트(스킨 더 캣 실시 후 놓기)

약점 해결을 위한 워밍업의 예, 계속되는

패럴렛바

(목록을 살펴보고 미니 루틴을 만든다. 충분히 기술을 습득할 때까지 좀 더 어려운 변형은 생략한다.)

- 푸쉬업/다이버 바머 푸쉬업
- 숏스루 투 푸쉬업 투 프로그 스탠드
- 엘셋 패스스루 투 턱 프란체
- 엘셋 패스스루 투 숄더 스탠드
- 물구나무 턱업/물구나무 프레스(L에서 또는 숄더 스탠드 하단에서 누르기)
- 물구나무서서 피루엣 걷기

기본 체중(BBW)

- 라운드 1: 스쿼트, 푸쉬업, 싯업, 풀업(무반동), 힙 익스텐션
- 라운드 2: 런지, 딥(무반동), V업, 키팅 풀업, 백 익스텐션
- 라운드 3: 피스톨, 물구나무 푸쉬업, 토투바(다리 곧게 펴기 및 무반동), 머슬업(무반동), 힙과 백 익스텐션
- 라운드 4: 포즈 러닝 연습

다음은 이러한 워밍업을 사용하여 변형과 지속성을 보장하는 데 도움이 되는 프로그래밍 목표의 예이다.

워밍업 프로그래밍 목표의 예

	1일차	2일차	3일차	4일차	5일차	6일차	7일차
워밍업	W (바벨)	G (링)	BBW	W (덤벨)	G (패럴렛바)	BBW	휴식
운동	M	GW	MGW	G	WM	GWM	휴식

프로그래밍 분석 워크시트

프로그래밍 분석을 돕기 위해 다음 페이지에서는 간단한 “프로그래밍 분석 워크시트”를 소개한다. 이 스프레드시트는 주요인을 분석하는 데 유용한 도구일 뿐이지 프로그래밍 작성을 위한 완벽한 시스템은 아니다.

- 이 시트는 일반적으로 분류할 수 있는 운동의 여러 측면으로 나뉘어 있다.
- 범주는 자극 양상/하중(모두 및 표시되는 횟수 만큼 표시), 시간, 반복횟수(운동 중 총 횟수), 형식(나타난 동작 수), 우선순위 및 동작이다.
 - 단순구조 동작은 일반적으로 반복횟수로 계산할 수 없지만 아래는 달리기 및 로잉에 대해 추정 가능한 “반복횟수”를 제안한 것이다.
 - 낮은 반복횟수: 총 800m 미만
 - 중간 반복횟수: 총 800~3,200m
 - 높은 반복횟수: 총 3,200m 이상

샘플 프로그램:

WOD 1

10분 AMRAP:
10 BJ(30인치)
GHD 싯업 20회

WOD 2

“다이앤”
21-15-9:
데드리프트(225lb.)
HSPU

WOD 3

지정된 시간 동안 5라운드 수행:
250m 로잉
스러스터 25회(45lb.)
15 T2B

WOD 4

비하인드 넥 저크
7 x 1

WOD 5

20분 AMRAP:
줄 타오르기 2회(15ft.)
피스톨 20회, 번갈아가며 실시
이단뛰기 40회

WOD 6

행 스쿼트 클린
5-5-3-3-3-1-1-1

WOD 7

지정된 시간 동안 수행:
스쿼트 150회
힙 익스텐션 75회
스쿼트 120회
힙 익스텐션 60회
스쿼트 90회
힙 익스텐션 45회

WOD 8

지정된 시간 동안 3라운드 수행:
1마일 달리기
풀업 50회

WOD 9

10분 AMRAP:
100-m 오버헤드 워킹 런지(45-lb. 플레이트)
GHD 싯업 30회

비고:

1. 무게(단위: 파운드/푸드) 높이(단위: 인치)는 동작 뒤 괄호 안에 기입되어 있다.
2. 웨이트트레이닝 데이는 형식 세트 x회 반복 후 실시한다.
3. 사용된 약어: AMRAP(가능한 한 많은 라운드), BJ(박스 점프), C&J(클린앤저크), C2B(체스트 투바 풀업), DB(덤벨), ft(피트), GHD(글루트햄 디벨로퍼), HSPU(물구나무 푸쉬업), km(킬로미터), KB(케틀벨), KBS(케틀벨 스윙), lb.(파운드), m(미터), min(분), OHS(오버헤드 스쿼트), pd(푸드), RFT(지정된 시간 동안 실시하는 라운드 횟수), SDHP(스모 데드리프트 하이 풀), sec(초), T2B(토투바), WB(월볼).

프로그래밍 분석 워크시트

운동 설명		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	총합
자극 양상/하중	체조	1 1	1	1		1 1		1 1	1	1	10
	웨이트트레이닝 가볍게			1						1	2
	중간		1								1
	무겁게				1		1				2
	단순구조			1		1			1		3
시간	해비 데이				1		1				2
	<5분		1								1
	5~10분	1								1	2
	11~20분			1		1		1			3
	>20분								1		1
총 반복횟수	낮음(<50회 반복)				1		1				2
	중간(50~200회 반복)	1	1								2
	높음(>200회 반복)			1		1		1	1	1	5
형식	싱글				1		1				2
	커플렛	1	1					1	1	1	5
	트리플렛			1		1					2
	≥ 4회 이동 및 치퍼										0
우선순위	과제 중심		1	1				1	1		4
	시간 중심	1			N/A	1	N/A			1	3
동작 - 체조	맨몸 스쿼트							1			1
	박스 점프	1									1
	버피										0
	딛										0
	GHD 싯업	1								1	2
	고관절/백 익스텐션							1			1
	물구나무 푸쉬업		1								1
	니투엘보/토투바			1							1
	머슬업										0
	풀업								1		1
	푸쉬업										0
	싯업										0
	로프클라임										1
	피스틀										1
동작 - 웨이트트레이닝	백 스쿼트										0
	클린						1				1
	데드리프트		1								1
	프런트 스쿼트										0
	케틀벨 스윙										0
	오버헤드 스쿼트										0
	프레스										0
	푸쉬 저크				1						1
	푸쉬 프레스										0
	스모 데드리프트 하이 풀										0
	스내치										0
	스러스터			1							1
	월볼										0
	워킹 런지									1	1
동작 - 단순구조	이단뛰기					1					1
	로잉			1							1
	달리기								1		1

프로그래밍 분석 워크시트

운동 설명		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	총합
자극 양상/하중	체조										
	웨이트트레이닝 가볍게										
	중간										
	무겁게										
	단순구조										
시간	해비 데이										
	<5분										
	5~10분										
	11~20분										
	>20분										
총 반복횟수	낮음(<50회 반복)										
	중간(50~200회 반복)										
	높음(>200회 반복)										
형식	싱글										
	커플렛										
	트리플렛										
	≥ 4회 이동 및 치퍼										
우선순위	과제 중심										
	시간 중심										
동작 - 체조	맨몸 스쿼트										
	박스 점프										
	버피										
	딥										
	GHD 싯업										
	고관절/백 익스텐션										
	물구나무 푸쉬업										
	니투엘보/토투바										
	머슬업										
	풀업										
	푸쉬업										
	싯업										
동작 - 웨이트트레이닝	백 스쿼트										
	클린										
	데드리프트										
	프런트 스쿼트										
	케틀벨 스윙										
	오버헤드 스쿼트										
	프레스										
	푸쉬 저크										
	푸쉬 프레스										
	스모 데드리프트 하이 풀										
	스내치										
	스러스터										
	월볼										
동작 - 단순구조	이단뛰기										
	로잉										
	달리기										

프로그래밍 분석 워크시트

운동 설명		WOD 1	WOD 2	WOD 3	WOD 4	WOD 5	WOD 6	WOD 7	WOD 8	WOD 9	총합
자극 양상/하중	체조										
	웨이트트레이닝 가볍게										
	중간										
	무겁게										
	단순구조										
시간	해비 데이										
	<5분										
	5~10분										
	11~20분										
	>20분										
총 반복횟수	낮음(<50회 반복)										
	중간(50~200회 반복)										
	높음(>200회 반복)										
형식	싱글										
	커플렛										
	트리플렛										
	≥ 4회 이동 및 치퍼										
우선순위	과제 중심										
	시간 중심										
동작 - 체조	맨몸 스쿼트										
	박스 점프										
	버피										
	딥										
	GHD 싯업										
	고관절/백 익스텐션										
	물구나우 푸쉬업										
	니투엘보/토투바										
	머슬업										
	풀업										
	푸쉬업										
	싯업										
동작 - 웨이트트레이닝	백 스쿼트										
	클린										
	데드리프트										
	프런트 스쿼트										
	케틀벨 스윙										
	오버헤드 스쿼트										
	프레스										
	푸쉬 저크										
	푸쉬 프레스										
	스모 데드리프트 하이 풀										
	스내치										
	스러스터										
	월볼										
동작 - 단순구조	이단뛰기										
	로잉										
	달리기										

클래스 구조 및 수업 계획

레벨2 코스는 처음부터 끝까지 모의 수업을 통해 진행된다. 모의 수업은 CrossFit 제휴사에서 기본 수업의 예시로 활용할 수 있도록 구성되었다. 레벨 2 코스의 각 수업 예시는 강사부터 워밍업 반복 연습 및 운동까지 다르지만 일반적으로 효과적인 코칭 연습을 보여주는 주요인이 포함되어 있다.

트레이너가 되면 수업에 나타나 화이트보드에 재빨리 마지막으로 실시했던 운동을 적고, 음악을 트는 것이 할 일의 다가 아니다. 진정한 훈련은 동기를 부여하고 긍정적인 방식으로 각 회원의 피트니스(및 연관된 삶의 질)를 조금씩 단계적으로 개선하는 것이다. 회원과 긍정적인 친밀감을 발전시키기 위한 존재감, 태도 및 시연 기술을 갖추는 것과 더불어 회원의 피트니스를 개선하는 데 있어 중요한 부분은 일일 계획과 장기적인 계획을 모두 갖추고 있는 것이다. 이 섹션에서는 트레이너가 단일 클래스를 진행할 때 필요한 기본적인면서도 필수적인 구성 요소에 대해 살펴본다.

시간을 효과적으로 관리하기 위해 트레이너는 수업 계획을 마련해야 한다. 단일 클래스는 다음과 같이 4부분으로 구성된 수업 계획으로 설명할 수 있다.

- 소개
- 워밍업
- 운동
- 포스트 워크아웃

운동에 소요되는 총 시간은 워밍업 및 쿨다운 섹션에 할당할 시간을 설정하는 데 도움이 된다. 운동 시간이 길수록 워밍업 또는 쿨다운 섹션이나 두 섹션 모두에 할당할 시간이 줄어든다. 대부분의 제휴사에서는 1시간짜리 클래스를 운영하고 있으며 레벨2 예시 클래스도 1시간짜리 수업이다.

배치 고려 사항에 따라 적절하게 선택할 운동과 클래스의 각 구성 요소에 할당되는 시간이 달라질 수 있다. 영향을 미치는 요인에는 장비 사용 가능 여부, 클래스 크기, (장비 및 선수 배치를 위한) 체육관의 공간과 클래스의 경험 레벨이 있다. 회원의 경험 레벨과 수업에 참석한 회원 수에 따라 진행 중 추가 수정이 필요할 수 있기 때문에 트레이너는 다양한 대안을 고려해야 한다. 예를 들어, 제휴사의 바닥 면적이 제한된 경우 많은 참석자가 수업을 듣기 힘들다. 안전성 측면에서는 움직이는 모든 선수와 이들이 사용하는 장비 사이에 걸을 수 있는 공간이 있는지 확인해야 한다. 덤벨은 놀랄 정도로 유용한 도구로, 차지하는 공간이 매우 적어 많은 경우 바벨을 대체할 수 있다. 또한 트레이너는 샌드백, 아웃도어, 스태거드 히트 등을 사용할 수도 있다. 공간 활용에 있어서 한계는 트레이너의 지식 및 창의성뿐이다.

소개

소개 단계는 클래스에서 가장 짧은 시간임에도 불구하고 가장 중요한 부분이다. 소개(일반적으로 “화이트보드”를 읽는 시간이라고도 함) 중 코치는 운동을 간략하게 설명하고, 의도된 자극을 설명하여 기대치를 설정하고, 여러 가지 운동 수준 조절 옵션을 제시하고, 질문을 받는다. 일반적으로 운동의 복잡성 및 클래스에 출석한 참석자의 수에 따라 소개에는 2~4분가량 소요된다. 참석자가 늘어나면 참석자의 질문이 늘어날 수도 있다. 소개를 통해 운동 전 생기는 염려를 줄이고 운동에 대한 모든 혼동을 정리해야 한다.

클래스 구조 및 수업 계획, 계속되는

워밍업

워밍업의 목적은 격렬한 활동을 실시하기 위해 신체를 준비시키는 것이다. 워밍업은 보통 일반 워밍업과 관련 워밍업, 이렇게 2가지 부분으로 구성된다. 일반 워밍업의 기본 목표는 신체의 생리학적 기능을 자극하는 것, 즉 심부 체온 및 근육까지 혈류 상승, 심호흡계 최적화, 모빌리티 증가 및 관절을 완전한 가동범위까지 움직이도록 돕는 동작을 통해 신체를 준비시키는 것이다. 일반적인 워밍업에는 주로 맨손 동작 또는 역동적인 가동범위가 관련된 동작이 포함된다.

특정 워밍업의 주요 목표는 운동에서 사용되는 동작에 대한 적절한 역학적 자세를 구성, 연습 및 다듬고 도전적인 상황에 대비해 정신 및 신체를 준비하는 것이다. 특정 워밍업을 통해 동작을 평가하고 운동 수준을 적절하게 조절할 기회를 얻을 수 있다. 그러나 필요한 경우에는 다른 가동범위 및/또는 변형을 사용할 수 있다(예: 파워와 스쿼트 변형, 메디신볼과 바벨).

어떤 동작의 결핍을 개선할 수 있는 기회를 제공하는 워밍업 요소가 있다면 운동의 일부가 아닌 동작이어도 워밍업에 활용할 수도 있다(즉, 물구나무가 운동에 포함되어 있지 않은데 물구나무를 연습함). 일반적으로, 이러한 옵션은 준비하는 데 많은 시간이 필요하지 않고, 기술 수준이 낮으며 짧은 운동에 적합하다(즉, 지정된 시간 동안 1,000m 로잉 또는 지정된 시간 동안 1마일 달리기). 이러한 시간을 약점 강화를 위한 집중 운동으로 활용하는 방법은 “프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법” 섹션에 나와 있다.

워밍업 기간은 선수와 코치 모두에게 도움이 된다. 워밍업을 통해 선수는 운동의 부담을 감당할 수 있도록 잘 준비하고 결핍을 개선할 수 있다. 숙련된 선수의 경우에는 이러한 결핍이 미세한 역학적 비효율성일 수 있고, 비숙련 선수의 경우에는 동작에서 발생한 중대한 오류일 수 있다. 또한 워밍업을 통해 트레이너는 의도된 자극을 기준으로 개인의 운동 수용력을 평가할 기회를 가질 수 있다. 평가/연습 기간이 지나면 운동 수준 조절 옵션을 할당할 차례이다. 클래스를 시작하기 전에 트레이너는 몇 가지를 생각해 두고 있어야 하지만, 트레이너가 가장 효과적인 옵션을 선택할 수 있는 시점은 선수의 필요를 평가한 다음이다. “프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법”에서 살펴본 것처럼 운동 수준 조절은 선수와 함께 진행해야 하고, 운동을 진행하면서 선수는 끊임 없이 도전을 받아야 한다(즉, 동작, 반복 범위 또는 처방된 하중이 현재 선수의 수용력을 벗어날 때마다 동일한 운동 수준 조절을 수행하면 안 됨). 평가 및 운동 수준 조절 이외에 워밍업 역시 코치가 정신적으로 선수를 준비시키고 나머지 운동 실행 계획(예: 장비 배포 및 배치, 체온, 안전성 확인 등)을 어떻게 꾸러갈지 관찰할 수 있는 시간이다.

프리 워크아웃 휴식은 수업 계획의 기본 요소에 해당하는 것은 아니지만 코치에게 필요하며 유용하다. 프리 워크아웃 휴식에는 안전성 및 장비 점검, 공간 배치, 운동 흐름, 추가 운동 수준 조절, 선수의 질문 받기, 화장실 가기 및 운동에 대해 다시 브리핑하기 등이 포함된다.

운동에 대해 다시 브리핑할 때는 선수들에게 무슨 운동인지(동작 순서, 반복 형식, 라운드 또는 시간) 그리고 필요한 가동범위 기준에 대해 알려준다. 코치는 모든 단일 운동을 시작하기 전에 모든 동작에 대한 가동범위 및 역학적 자세를 명확하게 시연하고 강조해야 한다. 그래야 선수가 운동 중에 기준을 잘 잡을 수 있으며 체육관에서 기교를 쌓을 수 있다.

화이트보드에 적혀 있는 운동 약어 및 머리글자어는 따로 설명이 필요하다는 사실을 잊으면 안 된다. 특히 신입 선수에게는 더욱 그렇다. 이때 코치는 전체 클래스와 운동 수준 조절 옵션에 대해 이야기를 나누거나 운동의 의도된 자극을 검토하는 시간을 가질 수도 있다. 여기에는 목표한 시간, 하중 또는 기술 습득에 대한 설명이 포함될 수 있다. 예를 들어, 엘리자베스 운동(135lb.의 무게로 클린 21-15-9회 반복 후 링딥)은 중간 수준의 하중을 사용하는 비교적 짧은 운동이다(약 5분). 초보 CrossFit 선수는 클린 시 하중을 각자의 수준에서 중간 하중(예: 95lb.)으로 줄여야 할 수도 있고, 딥의 하중(예: 밴드, 벤치) 또는 운동량(예: 12-9-6)을 원래 운동 의도에 가장 알맞도록 조정해야 할 수도 있다. 의도된 자극 유지에 대한 자세한 내용은 “프로그램 설계 및 운동의 수준 조절 방법”을 참조하기 바란다.

클래스 구조 및 수업 계획, 계속되는

프리 워크아웃 브리핑 또는 특정 워밍업 시간에 선수가 운동 시 사용할 정확한 기준을 연습할 시간을 할당해야 한다. 동작에 하중이 실리는 경우에는 선수가 적절한 하중까지 운동하는 데 필요한 추가 시간을 트레이너의 재량에 따라 할당한다.

운동

운동이 시작되면 코치의 능력에 대한 요구가 커진다. 코치는 반복횟수를 세고, 응원하고, 음악을 선택하는 것이 아니라, 한계점 훈련을 적절하게 적용하는 것, 즉 적절한 역학적 자세를 유지하면서 선수의 강도를 끌어올리는 것이다. 이러한 균형을 통해 부상 위험을 줄이면서도 선수의 발전을 위해 강도를 높게 유지할 수 있다. 선수가 운동을 완료하기 위해 빠르게 움직이다 보면 역학적 자세에서 이탈은 당연히 발생할 수 밖에 없다. 코치는 각 회원에게 주의를 기울이면서, 가능한 경우 또는 필요에 따라 다른 쿼를 제공하는 전략을 사용하고, 운동하는 내내 격려하면서 올바른 역학적 자세를 강화해야 한다. 여러 번 반복했는데도 선수의 역학적 자세가 개선이 안 되는 경우에는 속도를 낮추거나 하중을 줄이는 방법을 사용하거나 연습을 중단시켜야 할 수도 있다. 동작은 워밍업 시에만 변경할 수 있는 것이 아니라 운동 중에도 변경은 지속적으로 이루어져야 한다. 코치는 운동을 진행하는 동안 선수가 더 잘 해내길 기대한다.

운동 중에는 선수와 코치 모두 이점을 얻을 수 있다. 선수는 적절한 속도 및 하중 증가를 통해 피트니스 적응력을 키워갈 수 있다. 또한 동작을 개선하고 다듬는 방법에 대해 코치의 피드백을 받을 수 있다. 코치는 빠르고, 보다 역동적이고, 잘 통제되지 않는 환경에서 관찰 및 수정 기술을 배우고 발전시킴으로써 이점을 얻을 수 있다. 동작 개선을 위해 실행 가능하고 효과적인 쿼를 제공하는 능력은 고강도로 코칭하며 경험을 쌓을 때 함께 발전한다. 운동 상황은 선수의 역학적 자세 및 동기와 관련된 효과적인 코칭 전략에 초점을 맞춘 실시간 실전 학습의 기회이다.

포스트 워크아웃

포스트 워크아웃 요소의 주된 목적은 선수를 쿨다운시키는 것으로, 회복에는 물론, 맑은 정신 되찾고, 심박수 낮추기 및 심호흡, 관절의 완전한 가동범위 촉진(즉, 항상성 회복)에 도움이 되는 항목을 프로그래밍하는 것이 좋다. 또한 코치는 포스트 워크아웃 기간을 추가 기술 운동, 피트니스 도전 과제, 선수 교육 및 다음 클래스를 위한 공간 준비 등과 같은 보조적인 목표를 달성하는 시간으로 활용할 수도 있다. 어떤 경우든 회원이 하루의 남은 시간을 잘 보내도록 준비 상태를 유지하고, 자신의 성과를 살펴보고 인지할 수 있는 적절한 쿨다운 세션이 포함되어야 잘 구성된 포스트 워크아웃 세션이라고 할 수 있다.

아래에서는 가능한 쿨다운 요소의 몇 가지 예시를 설명하고 있다. 일반적으로 쿨다운은 선수가 몇 분 동안 회복하도록 가만히 두는 것으로 시작해야 한다. 쿨다운은 선수의 신체가 풀리도록 두면서 크게 부담을 받은 부위를 스트레칭하거나 폼롤로 풀기에 아주 좋은 시간이다. 이렇게 하면 회복에 도움이 되어 통증이 줄고 동시에 선수가 새로운 가동범위를 확보하는 데 도움이 된다. 코치는 이 기간을 개방적으로 두고 회원이 자신에게 어떤 연습이 가장 잘 맞는지 선택하게 할 수 있다. 그러나 코치가 주도하는 세션에서는 모두에게 지침이 제공되고, 관심이 돌아가고, 모두가 동기 및 일체감을 느낄 수 있어야 한다.

트레이너는 운동 끝 부분에 기술 운동을 포함시킬 수도 있다. 여기에는 사용된 동작에 대한 검토, 특히 운동 중 드러난 오류를 수정하기 위한 동작에 대한 검토가 포함될 수 있다. 속도와 하중을 줄이면 트레이너는 선수가 수업을 마치기 전에 올바른 역학적 자세를 강화할 수 있다. 트레이너가 운동 중 선수의 동작을 촬영한 경우에는 이때 동영상 재생하여 선수의 테크닉을 살펴볼 수도 있다. 또한 완전히 관계 없는 기술을 연습할 수도 있다. 운동 후 연습은 피로 때문에 더 어려워질 수 있지만 바로 이 시점에 새로운 기술을 시도하는 것이 도움이 되는 이유가 있다(근육 피로로 인한 신경계 적응 향진).

포스트 워크아웃에는 어떤 마무리 운동(풀업, 물구나무서서 걷기 또는 줄 타오르기 세트를 최대한 실시 등과 같은 즉흥적인 피트니스 테스트)도 포함할 수 있다. 포스트 워크아웃은 계속되는 기록 또는 경쟁의 일부가 될 수도 있고, 인생의 도전 과제에서 알지도 못하고 알 수도 없는 특성을 강화할 기회나 동기를 유발하는 이벤트로 활용할 수도 있다. 예를 들어, 마무리 동작은 팀 또는 파트너별로 그룹화할 수 있고 한 번에 1~2명의 선수가 경쟁하고 클래스의 나머지 선수는 응원하도록 도전을 구성할 수도 있다. 워밍업과 마찬가지로 마무리 운동은 두 번째 운동이 아니며 모든 클래스에 포함될 필요도 없다는 사실을 명심해야 한다.

클래스 구조 및 수업 계획, 계속되는

코치는 포스트 워크아웃 기간을 선수가 자신의 운동을 기록하는 시간으로 활용할 수 있다. 특히, 벤치마크 데이(스트렝스 데이 포함)에 코치는 회원에게 시간, 반복횟수, 하중 및 운동 수준 조절 또는 수정 내용을 기록하도록 권장해야 한다. 또한 코치는 회원에게 운동을 완료하는 마지막 날에 비교해 볼 것이라고 말할 수도 있다.

마지막으로 코치는 이 시간을 교육 기회로 활용해 영양, 프로그래밍, 운동의 수준 조절 방법, “피트니스란?” 또는 “CrossFit이란?” 등에 대해 이야기할 수도 있다. 이 모든 내용에는 똑똑한 선수를 길러내고자 하는 의도가 그 밑바탕에 깔려 있다.

포스트 워크아웃/쿨다운 기간에 코치는 선수를 대상으로 설문조사를 진행하고, 정신적 기능, 시각적인 부상 징후 또는 신체적 고통을 살펴볼 시간을 가질 수 있다. 코치는 선수가 강압에 시달리고 있음을 내비치는 언어 및 비언어적 징후에 주의를 기울여야 한다. 또한 이 시간을 활용해 퍼포먼스에 대해 격려하고, 피드백을 제공하고, 운동에 대한 신체 반응을 물어보면서 선수와 대화를 나눌 수도 있다. 이러한 대화를 통해 코치 또는 체육관의 프로그래밍과 관련된 중요한 정보를 제공할 수 있다. 이러한 사소한 소통은 탄탄한 커뮤니티를 구축하고, 회원과 의미 있는 관계를 맺기 위한 준비 작업이 될 수 있다. 포스트 워크아웃 기간은 일반적으로 클래스에서 간과되거나 서둘러 끝내는 섹션이 되기 쉽지만 중요한 시간이므로 코치는 이 시간을 현명하게 활용할 수 있어야 한다.

매 클래스를 효과적으로 진행하기 위해 코치는 “효과적인 훈련의 기초”에서 살펴본 6가지 모든 영역의 능력을 갖추고 있어야 할 뿐만 아니라 계획이 있어야 한다. 계획은 각 훈련 세션을 통해 선수를 가장 잘 개선시키기 위한 모든 측면과 선수가 안전하게 운동을 마치고 다음날도 기대감을 안고 오도록 만들 만한 요소들을 모두 다뤄야 한다. 각 세션을 진행한 후 클래스의 성과를 간단하게 검토 및 비평하는 시간을 가지면 코치가 이후 세션을 더욱 잘 준비하는 데 도움이 된다. 자아 인식과 비평은 발전에 있어 매우 중요하다.

다음 페이지에는 두 가지 운동에 대한 수업 계획 및 운동의 수준 조절 옵션의 예가 나와 있다.

샘플 코칭 평가 시트

<div>0분</div> <div>↑</div> <div>↓</div> <div>60분</div>	<p>가르치기 영역 전반</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <p>정보에 기반한 수정/완료</p> <ul style="list-style-type: none"> • 시연 <p>체계적임/간단함/명료함</p> <ul style="list-style-type: none"> • 단계 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>관찰 영역 전반</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <p>• 반복 동작 관찰에 충분한 시간 할애</p> <p>• 적절한 동작 인정</p> <p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>수정 영역 전반</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <p>정적</p> <ul style="list-style-type: none"> • 반복 동작 관찰에 충분한 시간 할애 • 효과적인 큐 <p>역동적</p> <ul style="list-style-type: none"> • 반복 동작 관찰에 충분한 시간 할애 • 효과적인 큐 <p>우선순위를 매김/소통</p> <ul style="list-style-type: none"> • 우선순위 분류체계 • 지속적인 후속 조치/큐 • 끈질김 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>클래스 관리 영역</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <p>속도/지시</p> <ul style="list-style-type: none"> • 시간 안배 • 모두에게 주의를 기울임 <p>구성</p> <ul style="list-style-type: none"> • 배치 • 안전성 	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>존재감과 태도</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <p>참여도/친밀감</p> <p>공감/존중</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>적용</p> <p>개선 필요 (X) 효과적임 (✓)</p> <ul style="list-style-type: none"> • SEE 극대화 • 테크닉 발전 <p>한계점 훈련</p> <p>적절한 운동 수준 조절</p> <p>적절한 위밍업/쿨다운</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	<p>정적</p> <p>역동적</p>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

수업 계획의 예시

수업 계획: 클린앤저크

운동

클린앤저크

3-3-3-3-3

점수: 3회 반복 세트 시 최대 하중

의도한 자극

이 운동은 단일 자극요소 웨이트트레이닝으로 구성된 헤비 데이이다. 오늘은 세트의 무게를 점진적으로 높인다(즉, 각 세트 후에 무게 추가). 세트당 3회 반복하는 이 운동은 최대 파워를 끌어올리기보다 근력과 스테미너를 골고루 강화하는 쪽으로 편향되어 있다.

이 운동의 목표는 3회 반복을 통해 완전한 테크닉을 유지하면서 가능한 최대 하중을 들어 올리는 것이다. 하중을 극대화하기 위해 이러한 세트 중간에 적당한 휴식 시간(즉, 3~5분)을 두어야 한다.

분할

- 이 운동은 세트당 3회 반복해도 최대 하중 1회에 미치지 못하지만 근력을 강화하는 것을 목표로 한다.
- 선수는 취약한 리프트로 인해 퍼포먼스에 제한을 받는다. 일부 선수는 리프트의 절반에 대해서는 테크닉에 좀 더 집중하고, 나머지 절반에서는 힘에 집중할 수 있다.
- 새로운 최대 하중으로 3회 반복하도록 설정된 시도에서 3회 반복 세트를 성공적으로 완료하면 하중을 추가할 수 있다.
- 세 번째 또는 네 번째 세트에서 개인 신기록을 시도해야 한다.
- 하중을 이용해 운동 수준을 조절한다.
- 코치는 부상을 입은 선수가 있는지 확인해야 한다.
- 코치는 동작 기준을 포함하여 동작을 직접 보여줘야 한다.
- 3회 반복을 실시할 수 없거나 자세가 크게 불안정해지면 하중을 줄인다.
- 코치는 3회 반복 세트 중의 최대 하중을 점수로 계산한다고 설명해야 한다.
- 세트 사이에 3~5분의 휴식 시간을 갖는 것을 권장한다.

수업 계획의 예시, 계속되는

코치: 클래스의 모든 부분은 코치가 이끈다. 선수가 실시하기 전에 새로운 각 동작을 직접 보여준다. 각 섹션이 진행되는 동안 선수가 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다.

:00-:03

화이트보드(3분)

- 운동, 의도한 자극, 분할(위 참조)을 설명한다.

:03-:08

일반 워밍업(5분)

손목, 어깨, 고관절, 무릎 및 발목의 가동범위 등 전반적인 모빌리티를 평가한다.

- 이단뛰기 100회(또는 필요한 경우 25회 시도).
- 인치웜 푸쉬업 스쿼트.
 - 인치웜: 선수는 다리를 곧게 편 상태로 서서 시작하고 손이 발끝에 닿도록 몸을 아래로 구부린 다음 손을 바깥쪽으로 뺀으며 손걸음으로 푸쉬업 자세를 만든다.
 - 푸쉬업: 5회 반복 실시(필요한 경우 무릎으로).
 - 스쿼트: 푸쉬업 자세에서 발을 손보다 더 넓게 벌린 상태로 벌떡 일어났다가 다시 플랭크 자세 취하기를 5회 실시한다. 마지막 반복 시 스쿼드를 5회 실시한다.
 - 총 5회의 주기를 반복한다.

:08-:28

클린앤저크 관련 워밍업(20분)

동작을 평가하여 올바른 운동 하중을 결정한다.

클린

- 빈 바벨을 이용한 프론트 스쿼트 5회 실시
 - 강화 기술: 수평선 밑으로 깊숙이 앉음
- 빈 바벨을 이용한 행 클린 5회 실시
 - 강화 기술: 올바른 프론트 랙 포지션
- 빈 바벨을 이용한 데드리프트-슈러그 5회 실시
 - 강화 기술: 고관절의 신전 후 슈러그 타이밍
- 빈 바벨을 이용한 클린 5회 실시
 - 강화 기술: 완전한 고관절 신전

저크(스플릿)

- 손을 옆구리에 붙이고 받는 자세로 점프 5회 실시
 - 가르치기: 스플릿 자세에서 회복
- 손을 옆구리에 붙이고 받는 자세로 점프 5회 실시
 - 가르치기: 착지 자세에서 발은 엉덩이 넓이로 유지
- 머리 위로 펀치를 날리면서 받는 자세로 점프 5회 실시
 - 강화 기술: 고관절의 신전 후 펀치 타이밍
- 빈 바벨을 이용한 저크 5회 실시
 - 강화 기술: 딥 드라이브 단계에서 곳곳이 편 상체

수업 계획의 예시, 계속되는

클린앤저크

- 클린에서 선 후 잠시 멈추고 클린앤저크 5회 실시
 - 가르치기: 손 및 발 제자리에 놓기
- 선수의 속도에 맞춰 클린앤저크 5회 실시
 - 강화 기술: 클린 및 저크 둘 다에서 고관절 신전
- 선수에게 첫 번째 세트까지 워밍업을 하라고 지시(현재 최대치의 약 80%)
 - 선수들은 2~3명씩 그룹을 지어 비슷한 힘으로 바벨 하나를 함께 사용해야 한다.
 - 3회 반복 세트를 3~4회 실시하고 각 세트가 끝날 때마다 하중을 늘린다.
- 안전성 확인: 운동 공간 바닥에 다른 물건이 없는 상태로 바벨을 내려놓을 수 있는 충분한 공간이 있어야 하고 들어 올릴 때마다 칼라를 사용해야 한다.

:28-:31

휴식 및 실행 계획(3분)

- 화장실에 갈 시간을 준다.
- 선수에게 리프트하는 동안 코치가 큐를 준다는 것을 다시 한번 알려준다.
- 계속해서 각 선수와 함께 운동 수준 조절 옵션을 검토한다.
- 안전성 확인: 운동 영역 주위에 바벨을 내려 놓을 수 있는 적당한 공간이 있는지 확인한다.
- 운동, 흐름 및 안전 고려사항을 다시 알려준다.

:31-:53

운동: :31에 운동 시작(22분)

선수가 테크닉을 유지하면서 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다. 필요한 경우 하중을 줄인다.

- 선수가 바벨을 안전하게 추가하고 제거하는지 확인한다.
- 매번 들어 올릴 때마다 칼라를 사용하는지 확인한다.
- 사용하지 않는 플레이트는 운동 영역에서 멀리 떨어진 곳에 두고 바벨을 내려 놓을 때 위험하지 않은지 확인한다.
- 보여준 테크닉을 기반으로 하중을 다루는 방법을 제안한다.

:53-:60

쿨다운(7분)

- 장비를 정리한다.
- 고관절 굴곡근 스트레치(다리당 1분)를 실시한다.
- 점수를 취합하고 개인 신기록은 축하해 주고 하이파이브를 나눈다!

수업 계획의 예시, 계속되는

WOD 조절: 클린앤저크

운동

클린앤저크
3-3-3-3-3

점수: 3회 반복 세트 시 최대 하중

이 WOD 조절

이 운동은 단일 자극요소 웨이트트레이닝으로 구성된 헤비 데이이다. 오늘은 세트의 무게를 점진적으로 높인다(즉, 각 세트 후에 무게 추가). 세트당 3회 반복하는 이 운동은 최대 파워를 끌어올리기보다 근력과 스테미너를 골고루 강화하는 쪽으로 편향되어 있다.

초보자/중급 선수

경험과 관계없이 모든 선수는 자신의 수용력에 따른 3회 반복 헤비 세트를 찾아야 한다. 이 운동에서는 초보자 또는 중급 선수가 아직 최대 하중 3회 반복 세트를 정하지 않은 경우 세트를 5회 이상 완료해도 괜찮다. 초보자는 역학적 자세를 연습하기 위해 세트당 5회 반복 연습을 완료할 수 있다. 코치는 전체 운동량이 적절하게 유지되는지, 선수가 (심혈관계 스테미너가 아니라) 자신의 수용량을 기준으로 근력 연습을 하는지 확인해야 한다.

일반적으로는 가동범위가 제한된 클린(예: 행 클린) 대신 (바닥에서) 풀 클린을 사용하여 이러한 복합 동작에서 숙달 정도를 개선한다. 행 클린 변형은 바닥에서 당기는 데 심각한 제한이 있는 선수에게 사용할 수 있다.

수업 계획의 예시, 계속되는

수업 계획: 메리

운동

20분 이내에 가능한 한 많은 라운드 완료:

물구나무 푸쉬업 5회

피스톨 10회(번갈아 가며 실시)

풀업 15회

점수: 완료한 라운드 및 반복 횟수

의도한 자극

이 운동은 코치와 선수가 진전을 평가할 수 있는 전통적인 측정 운동이다. 메리는 푸시-스쿼트-풀 체조 동작으로 구성된 트리플렛으로, 엘리트 선수의 경우 15라운드 이상 실시할 수 있다. 그러나 많은 선수가 물구나무 푸쉬업 및 피스톨이라는 2가지 이상의 까다로운 체조 요소 때문에 속도가 느려지곤 한다.

이 운동은 신진대사적으로도 기술적으로도 선수에게 부담이 된다. 상호 보완적인 푸시-스쿼트-풀 동작 패턴이 선수가 계속 움직이게 만드는 반면에, 누적된 피로로 인해 물구나무 푸쉬업 및 특히 피스톨을 실시하는 데 어려움이 증가한다.

분할

- 결합된 동작의 신진대사와 관련된 문제를 고려해야 하는데, 별개로 고려하는 경우 하중 및 반복횟수는 선수의 수용력을 벗어나면 안 된다.
- 운동 수준 조절 옵션은 세 가지 모든 동작에서 운동량 및 하중을 줄이는 것이다.
- 코치는 동작 기준을 포함하여 각 동작을 직접 보여줘야 한다.
- 코치는 완료된 라운드와 반복횟수로 운동 점수가 결정된다는 것을 설명해야 한다.
- 코치는 부상을 입은 선수가 있는지 확인해야 한다.
- 선수는 최소한 8라운드를 완료하는 것을 목표로 해야 한다. 운동을 실시하는 동안 각 요소에 대한 대략적인 (최대) 예상 운동량은 물구나무 푸쉬업 30초, 피스톨 1분, 풀업 1분이다.
- 엘리트 선수의 경우 제한 요인은 일반적으로 누적된 풀업 운동량으로 인한 그립 피로이다.

수업 계획의 예시, 계속되는

코치: 클래스의 모든 부분은 코치가 이끈다. 선수가 실시하기 전에 새로운 각 동작을 직접 보여준다. 각 섹션이 진행되는 동안 선수가 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다.

:00-:03

화이트보드(3분)

- 코치가 운동, 의도한 자극, 분할(위 참조)을 설명한다.

:03-:08

일반 워밍업(5분)

- 다음을 3라운드 실시:
 - 30m 베어 크롤
 - 맨몸 스쿼트 9회 실시(라운드마다, 다리 넓이는 좁게)
 - 파이크 푸쉬업 3회 실시(라운드마다, 파이크 고관절은 더 높게)
 - 무반동 풀업 3회 실시(필요한 경우 밴드 사용)

:08-:16

물구나무 푸쉬업 관련 워밍업(8분)

운동 수준 조절이 필요한 선수는 박스에서 떨어져 파이크 자세에서 운동하도록 한다. 상체가 바닥에서 수직이 되고, 손이 박스에서 멀어질수록 난이도가 높아진다.

- 30초 동안 물구나무 서서 유지
 - 강화 기술: 위쪽에서 열려 있는 어깨 자세
- 네거티브 물구나무 푸쉬업 3회 실시
 - 강화 기술: 바닥에서 머리와 손이 삼각대 자세 유지
- 무반동 물구나무 푸쉬업 3회 실시
 - 강화 기술: 중립 척추
- 키팅 물구나무 푸쉬업 3회 실시(운동 수준 조절: 무반동 반복 3회)
 - 강화 기술: 킵 관련 프레스 타이밍

:16-:23

피스톨 관련 워밍업(7분)

운동 수준 조절이 필요한 선수는 한 쪽 다리를 박스에 올리고 스쿼트를 실시하도록 한다. 박스 높이는 선수가 (관성 없이) 제어하면서 몸을 낮추고 일어설 수 있어야 한다. 피스톨에 능숙한 선수는 머리 위에서 PVC 파이프 또는 가벼운 훈련 바를 사용해 난이도를 높일 수 있다.

- 내로우 스탠스 스쿼트 12회 실시
 - 가르치기: 선수는 뒤꿈치를 바닥에 닿은 상태를 유지하면서 완전한 가동범위를 사용해 발을 견딜 수 있는 상태로 만들 수 있다.
- 피스톨 12회 실시, 오른쪽
 - 반복하면서 선수가 필요에 따라 박스를 바꿀 수 있게 한다.
 - 강화 기술: 완전한 가동범위 전반에서 뒤꿈치를 내림
- 피스톨 12회 실시, 왼쪽
 - 반복하면서 선수가 필요에 따라 박스를 바꿀 수 있게 한다.
 - 강화 기술: 완전한 가동범위 전반에서 뒤꿈치를 내림

수업 계획의 예시, 계속되는

:23-:27

풀업 워밍업(4분)

- 넓게 잡은 상태에서 20초 간 행 실시
 - 강화 기술: 행을 실시할 때 중립 척추 유지
- 좁게 잡은 상태에서 20초 간 행 실시
 - 강화 기술: 행을 실시할 때 중립 척추 유지
- 키팅 스윙 12회 실시
- 풀업 12회 실시(필요한 경우 밴드 사용).

:27-:30

휴식 및 실행 계획(3분)

- 화장실에 갈 시간을 준다.
- 선수에게 운동 중에 추가로 운동 수준을 조절할 수 있음을 다시 한번 알려준다.
- 각 선수와 함께 운동 수준 조절 옵션을 검토한다.
- 안전성 확인: 선수가 스테이션 간에 이동할 수 있도록 공간이 충분한지 확인한다. 풀업 중 선수 아래에 박스가 없는지 확인한다.
- 운동, 흐름 및 안전 고려사항을 다시 알려준다.

:30-:50

운동: :30에 시작(20분)

선수가 테크닉을 유지하면서 더 좋은 자세를 취할 수 있도록 큐를 준다. 필요한 경우 추가로 운동의 수준을 조절한다.

- 운동의 수준 조절 옵션과 상관없이 모든 동작에서 완전 가동범위를 유지하는 데 주로 집중한다.
 - 물구나무 푸쉬업: 위쪽에서 어깨를 열고 팔꿈치는 고정한다.
 - 피스틀: 가동범위를 조절하지 않은 선수의 경우 운동 부위는 고관절 접힌 부분 아래와 무릎 위 부분이다.
 - 박스를 사용하는 선수, 특히 수평선 위쪽에서 사용하는 경우 반복 시마다 박스를 제어해야 한다.
 - 풀업: 맨 윗부분에서 턱이 확실히 바 위에 위치하고 팔꿈치는 아래에 고정되어 있어야 한다.

:50-:60

쿨다운(10분)

- 필요한 경우 장비를 정리한다.
- 느리게 400m 조깅을 실시한다.
- 풀업 바에 1분간 매달린다(필요한 경우 바닥에 발을 댄다).
- 점수를 취합하고 개인 신기록은 축하해 주고 하이파이브를 나눈다!

수업 계획의 예시, 계속되는

WOD 조절: 메리

운동

메리

20분 이내에 가능한 한 많은 라운드 완료:

물구나무 푸쉬업 5회

피스톨 10회(번갈아 가며 실시)

풀업 15회

점수: 완료한 라운드 및 반복 횟수

이 WOD 조절

이 운동은 코치와 선수가 진전을 평가할 수 있는 전통적인 측정 운동이다. 메리는 푸시-스쿼트-풀 체조 동작으로 구성된 트리플렛으로, 코치는 선수가 15 라운드 이상 실시할 수 있다고 기대한다.

운동 요소 1개, 2개 또는 모두의 양이나 하중을 조절할 수 있다. 코치는 자신의 판단에 따라 선수가 어려워하지만 수용 가능한 대체 동작을 찾는다.

초보자

20분 이내에 가능한 한 많은 라운드 완료:

10초 동안 물구나무 서서 유지

박스에 피스톨 10회(번갈아가며 실시)

무반동 풀업 10회, 밴드 사용

- 벽에 기대서 물구나무를 설 수 있도록 물구나무 푸쉬업이 수정되었다. 이렇게 하면 상체 근력이 강화되고 거꾸로 선 자세를 취할 수 있다.
- 피스톨을 실시할 때 박스의 도움을 받을 수 있다.
 - 동작 전체에서 (관성 없이) 제어할 수 있는 박스 높이를 선택한다.
 - 이렇게 수정하면 가동범위가 좁아지는데, 이는 선수의 근력이 제한된 경우라면 허용된다.
- 풀업은 10회 반복으로 횟수가 줄었고 밴드를 이용한 무반동 풀업으로 대체되었다. 밴드의 강도는 최소한 휴식 없이 몇 개의 라운드를 완료할 수 있을 수준이어야 한다.

중급

20분 이내에 가능한 한 많은 라운드 완료:

물구나무 푸쉬업 5회, 박스에서 파이크

피스톨 10회(번갈아 가며 실시), 밴드 사용

풀업 10회

- 박스에서 파이크를 실시할 수 있도록 물구나무 푸쉬업이 수정되었다. 선수는 운동을 시작하기 전에 5회의 “완벽한” 반복(가동범위 및 자세잡기)을 실시할 수 있는 파이크 자세를 찾아야 한다.
 - 박스에서 손을 멀리 떼면 난이도가 증가한다.
 - 바닥에 대해 상체가 수직을 이룰수록 난이도는 증가한다.
- 피스톨을 실시할 때 밴드의 도움을 받을 수 있다. 리그에서 스쿼트 백을 실시할 때 J컵에 바벨 대신 수평 밴드를 둔다. 선수는 고관절 아래에 밴드를 두고 피스톨을 실시한다.
 - 대략 고관절 높이에서 밴드를 사용해 시작한다. J컵(및 밴드)의 높이를 낮추면 난이도가 올라간다.
 - 밴드 두께를 줄이면 난이도가 올라간다.
- 풀업은 10회 반복으로 줄었다. 중급 선수라면 보통 풀업을 수행할 수 있는데, 세트당 15회씩 반복은 선수가 계속해서 움직이기에 너무 많다.
 - 풀업 세트는 라운드당 1회만으로 나누는 것이 이상적이다.

이제 어디로 가야 하는가?

레벨2 코스는 트레이너의 코칭 기술을 발전시키기 위한 중급 코스이다. 트레이너는 본 코스에서 회원의 피트니스 및 경험을 개선하는 데 즉시 적용할 수 있는, 개인화된 피드백을 받게 된다. 이를 통해 장기적으로 자신을 발전시키는 방법 및 지점에 대한 인식이 높아질 것이다.

본 코스를 마친 후에도 트레이너는 선수를 코칭하면서 자신의 기술을 끊임없이 갈고닦아야 한다. 실제로 이루어지는 코칭은 최적의 학습 환경을 제공하는 실시간 연습 환경이다. 트레이너는 다른 코스에도 등록해 피트니스와 관계된 모든 내용을 학습하여 회원에게 투자해야 한다. CrossFit에서는 다양한 [온라인 코스](#) 및 [지속적인 교육 코스](#)를 제공하고 있다. 트레이너는 주기적으로 본 코스 자료를 찾아보고, 코칭하는 모습을 직접 촬영해 자신의 강점과 개선이 필요한 영역을 평가해야 한다.

나중에 진행하게 될 대면 코스와 온라인 평가를 완료하면(자세한 내용은 [레벨2 참석자 핸드북](#) 참조) 각 트레이너는 CrossFit 레벨2 트레이너(CF-L2) 자격을 얻게 되며, 이후로는 이력서 또는 개인 약력에 이 자격을 기재할 수 있다. CF-L2 자격과 레벨2 트레이너 자격인증은 코스 완료일로부터 5년간 유효하다. 이 자격인증을 유지하려면 트레이너는 2일 동안 진행되는 코스를 다시 수강하여 최신 레벨2 자격인증 요건을 충족하거나 더 높은 자격인증을 취득해야 한다.

CrossFit의 두 가지 자격인증인 [공인된 CrossFit 레벨3 트레이너\(CF-L3\)](#) 및 [공인된 CrossFit 레벨4 코치\(CF-L4\)](#)는 숙련된 CrossFit 트레이너를 위한 자격인증이다. 이러한 자격인증을 위해 따로 마련된 코스는 없으며, 통과 또는 실패 결과만 확인할 수 있는 평가만 존재한다. 이러한 자격인증은 CrossFit 트레이너가 높은 수준의 역량을 보유하고 있음을 증명하고 CrossFit 커뮤니티에서 자신을 차별화하는 요소이다.

레벨3에 지원하려면 레벨1 및 레벨2 코스를 이수하고 최소 750시간의 CrossFit 코칭 경험이 필요하다. 레벨3 자격인증을 획득한 후 시도할 수 있는 레벨4에서는 그룹 코칭을 성과에 기반하여 평가한다. 이 레벨은 그룹 설정에서 수년 동안 코칭 경험을 쌓아 숙련도가 가장 높은 CrossFit 코치를 위해 마련되었다. 이러한 자격인증에 대한 자세한 내용은 [웹사이트](#) 및 [FAQ](#)에서 확인할 수 있다.

참석자 핸드북 개요

버전 3.0

이 내용은 여러분의 편의를 위해 제공되는 레벨2 참석자 핸드북의 일부입니다. 레벨2 코스와 관련된 모든 정책과 절차는 [여기](#)에서 핸드북 전체를 참조하십시오. 영어 버전을 가장 최신의 완전한 정보로 간주해야 합니다.

1. 개요

1.1. CROSSFIT 소개

CrossFit은 영양과 운동을 통한 건강 증진을 위해 노력하는 세계적인 기업입니다. CrossFit은 가장 정확하고 과학적으로 규정된 피트니스의 정의를 기반으로 설립되었으며, 프로그램을 통해 측정이 가능하고, 반복 가능하고, 관찰이 가능한 결과를 만들어 냅니다. 이러한 결과는 체육관이나 의료 연구실에서 기록한 수치로 확인할 수 있으며, 해당 데이터를 통해 CrossFit이 운동 퍼포먼스와 건강 모두를 크게 향상시켰다는 점을 확인할 수 있습니다.

간단하지만 강력한 CrossFit의 영양 처방은 일반적인 신체 활동의 준비 프로그램과 결합되어 있습니다. 이 프로그램은 올림픽에 참가하는 선수, 노인, 과체중자, 한 번도 운동을 해 본 적이 없는 만성 질환 환자 등 모든 연령과 다양한 수준의 신체 능력에도 적합하도록 난이도를 수정할 수 있습니다. 모든 CrossFit 참석자는

다양한 시간대와 넓은 자극요소 전반에서 운동 능력을 개선하는 이점을 얻기 위해 정제된 탄수화물의 섭취를 줄이고 지속적으로 변화하는 고강도의 기능적 움직임을 실천하면서 측정이 가능하게 더 땀 흘리고 건강해집니다.

CrossFit에는 두 가지 주요 운영 부서가 있습니다. CrossFit 자격인증 및 교육 부서는 ANSI 공인 퍼포먼스 기반 훈련 세미나 및 자격인증을 관리하는 전 세계적인 부서입니다. CrossFit 제휴사 부서는 자격을 갖춘 트레이너에게 CrossFit 상표를 상업적인 목적으로 사용할 수 있는 라이선스를 부여합니다. 각 부서는 건강 증진을 위해 모인 진정한 피트니스 전문가 커뮤니티를 구축하고 지원하는 데 직접 기여하고 있습니다.

1.2. CROSSFIT 레벨2 자격인증 코스 범위

CrossFit 레벨2 자격인증 코스는 CrossFit 레벨1 자격인증 코스에서 소개한 개념과 동작을 기반으로 하는 2일 과정 중급 세미나입니다. 이 코스는 훈련 결과를 최적화하는 CrossFit 개념 및 방법론, 기능적 움직임, 클래스 구조, 프로그램, 영양 섭취 전략을 포함하여 레벨1 코스에서 확립한 기초에 기반한 강의실 지침을 제공합니다.

실습에는 특정 강사 주도형 코칭 드릴을 통해 참석자들에게 개선할 수 있는 기회를 제공하는 소그룹 훈련 세션으로 시작 해서, 강사와 동료가 피드백 및 평가를 제공하는 참석자 주도형 개인 및 소그룹 훈련 세션으로 진행합니다. 참석자는 적극적인 자세로 준비하여 참여에 임해야 합니다.

CrossFit 수업을 진행하는데 있어, 필수적인 클래스 구성 요소를 포함하고, 고강도로 올바른 동작 표준을 준수하며, 운동 능력 수준을 조절하는 방법의 예시로 대규모 그룹 CrossFit 운동을 실시합니다.

참석자는 세미나 시간(오전 8시~오후 6시) 동안 코스의 일부로 진행되는 운동 외의 운동을 할 수 없습니다. 호스트는 추가적인 훈련 요청을 수락할 의무가 없습니다. 코스 참석 전 또는 후의 CrossFit Games 공개 운동, 예선전 운동, 온라인 대회, 개인맞춤형 프로그래밍들 혹은 이외에 다른 추가 훈련을 진행하려 한다면 조정을 부탁 드립니다. CrossFit의 목적은 귀하가 해당 코스 경험을 완전하고 안전하게 즐길 수 있게 하는 것입니다. 이 부분에 대해서는 CrossFit의 판단을 믿어 주십시오.

참석자 핸드북 개요, 계속되는

1.3. 목적

이 코스는 코칭 수준을 개선하고자 하는 CrossFit 트레이너에게 적합합니다. 참석자는 CrossFit 방법론과, 프로그램 설계, 구현, 평가, 그리고 준수 및 유지 관리를 위한 효과적인 영양 섭취 전략을 적용하는 방법에 대한 이해를 높입니다. 또한 다양한 그룹 설정의 연습, 적용, 피드백을 통해 코칭 기술을 향상시키기 위해 노력합니다.

레벨2 자격인증 코스는 다음에 대한 참석자의 이해와 적용을 증진하기 위해 마련되었습니다.

- 1) 기능적 움직임의 필수적인 역학적 자세
- 2) 오류 식별 및 수정
- 3) 효과적인 트레이너의 필수 자질
- 4) 효과적인 프로그램 설계 및 평가
- 5) 효과적인 그룹 운동을 위한 클래스 관리 전략
- 6) 준수 및 유지 관리를 위한 효과적인 영양 섭취 전략

2. 자격 요건

2.1. 자격 요건

참석자의 레벨2 자격인증 요건은 다음과 같습니다.

- 현재 유효한 CrossFit 레벨1 트레이너 자격인증을 소지한 경우.
- 이전 CrossFit 자격인증 또는 특별 코스에 대해 지불하지 않은 비용이 없는 경우.
- CrossFit, Inc.와 진행 중인 소송이 없는 경우.
- 행동 강령에 대하여 알려지고 문서화된 위반 사항이 없는 경우.
- CrossFit 트레이너 면허 동의서에 대하여 알려지고 문서화된 위반 사항이 없는 경우.

2.2. 행동 강령

CrossFit에서 용납하지 않는 행동은 다음과 같습니다. 금지된 행위를 한 것으로 밝혀진 현재 CrossFit 트레이너 또는 CF-L2 자격 후 보는 공개 [트레이너 디렉토리](#)에서 제외되며 CF-L1, CF-L2를 갱신하거나 CrossFit과 관련된 추가 자격을 취득하는 것이 금지됩니다.

금지 행동은 다음과 같습니다.

- 레벨2 코스 및 평가 등록 과정에서 서명한 기밀 유지 계약 등 기밀로 유지되는 계약을 위반하는 행위.
- 코스 등록용 할인 코드를 포함한 할인 코드를 공유하는 행위.
- CrossFit 세미나의 호스트에 할당되는 자리 같은 장학생용 자리를 판매하는 행위.
- 제휴 없이 CrossFit 서비스를 판매하는 등 CrossFit 명칭을 무단 사용하는 행위.
- 트레이너 자격 번조 또는 위조를 포함하는 CrossFit 트레이너 자격에 대한 허위 진술.

2.3. 자격인증 필수 조건

레벨2 자격인증을 발급받으려면 다음과 같은 프로그램 필수 조건을 충족해야 합니다.

- 다음 조건을 충족하며 대략 오전 9시~오후 5시 30분에 실시되는 2일 코스에 참석해야 합니다.
 - 모든 강의에 100% 출석.
 - 모든 실습 세션에 100% 참가.
 - 모든 운동에 100% 참가.
- 코스 참석 후 30일 이내에 레벨2 온라인 평가 완료.
- [CrossFit 레벨2 트레이너 라이선스 계약](#)에 서명.
- 레벨2 참석자 핸드북의 정책에 동의.

참석자 핸드북 개요, 계속되는

- 권리 포기 및 면책에 동의.
- 기밀 유지 계약에 동의.
- 모든 코스 요금 전액 결제.

위에 명시된 필수 조건을 모두 충족하는 참석자에게만 레벨2 트레이너 자격인증이 부여됩니다. 참가자는 모든 그룹 활동과 동작, 연습, 운동에 적극적으로 참여하는 것으로 정의됩니다. 참석은 매일 해당 코스에 처음부터 끝까지 출석하는 것으로 정의됩니다. 참석자가 코스의 일부를 놓치거나 참가하지 않을 경우 해당 자격인증 필수 조건을 충족할 때까지 평가에 대한 액세스가 허용되지 않습니다.

이러한 참석자는 원래 참석해야 하는 날로부터 6개월 이내에 해당 코스의 놓친 부분에 참석한 다음에 평가를 완료할 수 있습니다. 별도의 코스에서 놓친 부분에 참석할 경우에는 추가 요금이 부과되지 않습니다.

레벨2 자격인증을 받으려면 모든 운동에 참가해야 합니다. 모든 운동은 모든 참석자의 요구와 현재 피트니스 수준에 맞춰 적절하게 조절할 수 있습니다. 적절한 조절 및 조정을 준비하기 위해 1일 차 훈련을 시작할 때 지도 강사를 만나십시오.

참가자는 학습 환경, CrossFit 스텝, 그리고 서로를 존중해야 합니다. CrossFit의 지도 강사는 다른 사람을 존중하지 않거나 어떤 식으로든 코스에 지장을 주는 개인을 제외할 수 있는 권한이 있습니다.

3. 등록 과정

3.1. 등록 및 요금

모든 참석자는 특정 이벤트 링크를 사용하여 [레벨2 코스](#)에 등록해야 합니다. **법률 및 라이선싱 요구 사항을 준수하려면 각 참석자가 직접 등록을 완료해야 합니다.**

등록 링크를 클릭하면 등록 및 요금 징수를 담당하는 타사 등록 시스템으로 연결됩니다. 참석자는 CrossFit ID 프로필을 사용해 로그인해야 합니다. 현재 CrossFit ID 프로필이 없는 경우 법적 이름과 개인 이메일 주소를 사용하여 프로필을 만들라는 메시지가 표시됩니다.

등록 과정에서 참석자는 연락처 정보를 제공하고 이 레벨2 참석자 핸드북에 개략적으로 설명된 정책, 기밀 유지 계약, 권리 포기 및 면책 각서에 동의해야 합니다. **18세 미만의 참석자는 해당 코스의 1일 차에 체크인할 때 부모나 법적 후견인이 작성하여 서명한 권리 포기 각서를 제출해야 합니다.** 권리 포기는 [레벨2 참석자 핸드북](#)의 섹션 8.3에서 확인할 수 있습니다. 18세 미만의 참석자는 코스 시작 전에 현장 코스 강사에게 이렇게 서명된 문서를 제출하지 않으면 코스에 참여할 수 없습니다.

참석자는 해당 정책에 동의해야만 이 프로세스를 완료하고 코스 요금을 지불할 수 있습니다. 현재 요금은 [레벨2 코스 페이지](#)에서 확인할 수 있습니다.

코스 시작일 14일 이내에 등록할 경우 20%의 요금이 추가됩니다.

많은 수의 코스가 예정되어 있으므로 CrossFit에서는 환불 또는 양도를 제공하지 않습니다.

응급구조대 혹은 학교 선생님이 근무하시는분들은 seminars@crossfit.com 으로 할인 문의를 해주십시오.

참석자 핸드북 개요, 계속되는

등록을 마치면 CrossFit에서 참석자에게 확인 이메일을 보내 드립니다. 이 이메일에는 최신 [레벨2 훈련 가이드 및 워크북](#)에 대한 링크도 포함되어 있습니다.

참석자는 해당 코스의 1일 차에 체크인할 때 정부에서 발급한 사진이 부착된 신분증을 제시해야 합니다.

3.2. 언어

레벨2 코스의 기본 언어는 영어입니다. 일부 국가에서는 통역사가 제공됩니다. 통역사가 제공되는 코스의 경우, 강의 및 소그룹 실습이 실시간으로 통역됩니다. 통역사가 할당된 코스는 [CrossFit.com](#) 세미나 등록 링크의 “Language(언어)” 섹션에 명시되어 있습니다. 코스 등록 페이지의 “Language(언어)” 섹션에 달리 명시된 경우를 제외하고는 통역사가 지원되지 않으며 코스는 영어로만 제공됩니다.

통역사와 함께 코스에 참석하려는 사람은 늦어도 코스 시작일 승인 2주 전에 testing@crossfit.com으로 문의해야 합니다. 추가 요금이 부과될 수 있습니다.

코스에 등록하면 참석자에게 원하는 평가 언어를 선택하라는 메시지가 표시됩니다.

레벨2 평가 또는 [레벨2 훈련 가이드 및 워크북](#)이 참석자가 선호하는 기본 언어로 제공되지 않고 참석자가 영어 이해에 자신이 없는 경우 원하는 기본 언어가 제공될 때 코스에 참석하는 것이 좋습니다. 참석자의 기본 평가 언어를 사용할 수 없지만 레벨2 코스에 참석하기로 결정하고 평가를 시도하는 경우에도 참석자는 여기에 명시된 모든 자격인증 요건을 충족해야 합니다.

3.2.1. 제공되는 언어

현재 온라인 평가는 다음 언어로 제공됩니다.

- | | | |
|--------|---------------|-----------------|
| • 아랍어 | • 이탈리아어 | • 러시아어 |
| • 중국어 | • 일본어 | • 스페인어(카스티야어) |
| • 영어 | • 한국어 | • 스페인어(라틴 아메리카) |
| • 프랑스어 | • 폴란드어 | |
| • 독일어 | • 포르투갈어(브라질어) | |

[레벨2 훈련 가이드 및 워크북](#)(연구 자료)은 다음 언어로 제공됩니다.

- | | | |
|--------|---------------|-----------------|
| • 아랍어 | • 이탈리아어 | • 러시아어 |
| • 중국어 | • 일본어 | • 스페인어(카스티야어) |
| • 영어 | • 한국어 | • 스페인어(라틴 아메리카) |
| • 프랑스어 | • 폴란드어 | |
| • 독일어 | • 포르투갈어(브라질어) | |

각 언어의 레벨2 훈련 가이드 및 워크북 최신 버전은 항상 [여기](#)에서 확인할 수 있습니다. 영어 버전을 해당 코스의 완전한 최신 정보로 간주해야 합니다.

참석자 핸드북 개요, 계속되는

4. 평가 작성

4.1. 평가 관리

모든 레벨2 자격인증 코스 참석자는 코스 완료 후 온라인 평가를 완료하여 CrossFit 레벨2 트레이너(CF-L2) 자격을 취득해야 합니다. 2일 과정 레벨2 코스를 완료한 참석자는 코스 완료 후 48시간 내에 온라인 평가에 자동으로 등록됩니다. 참석자는 레벨 2 코스 등록 시 요청한 언어로 레벨2 평가에 등록됩니다. 언어를 변경해야 하는 참석자는 즉시 seminars@crossfit.com으로 이 메일을 보내야 합니다.

평가가 40문항으로 이루어진 경우 참석자는 40개 문항을 모두 맞혀야 평가를 완료할 수 있습니다.

평가는 개인 전자 기기에서 이루어지며 인터넷이 필요합니다. 참석자는 코스 참석일 이후 30일의 기간 동안 [여기](#)에서 액세스할 수 있는 평가 포털에 액세스할 수 있습니다.

참석자가 평가를 작성할 수 있는 횟수에는 제한이 없습니다. 하지만 30일의 기간 내에 평가를 완료해야 합니다. 자세한 지침은 대면 코스 완료 후에 발급되며 [여기](#)에서도 확인할 수 있습니다.

4.2. 평가 기한

2일 과정 레벨2 코스를 완료한 참석자는 코스 완료 후 48시간 내에 온라인 평가에 자동으로 등록됩니다. 참석자는 등록일 이후 30일의 기간 동안 온라인 평가 포털에 액세스할 수 있습니다. 참석자가 비상 상황이나 참석하기 어려운 사정으로 30일 기한 이전에 평가를 완료할 수 없는 경우 seminars@crossfit.com에 연락해야 합니다.

연장 요청은 검토할 수 있도록 30일 기한보다 적어도 1주일 이전에 seminars@crossfit.com으로 제출해야 합니다. **연장 요청을 제출하는 참석자는 평가 연장 요금을 내야 합니다.**

비상 상황이나 참석하기 어려운 사정은 개별적으로 고려됩니다.

4.3. 평가 기술 지원

평가에 기술 지원이 필요한 참석자는 seminars@crossfit.com으로 이메일을 보내야 합니다.

지원 요청에는 다음 내용을 포함해야 합니다.

- 코스 등록 시 표시되는 이름
- CrossFit ID 이메일 주소
- 코스 위치와 날짜
- 선택한 평가 언어
- 기본 평가 언어(선택한 언어와 다름)
- 기술 문제나 요청에 대한 설명
- 장치 정보
- 인터넷 브라우저

참석자 핸드북 개요, 계속되는

5. 자격인증

5.1. 허가된 레벨2 자격인증 사용

레벨2 자격인증을 취득한 참석자는 해당 자격을 다음과 같이 편지지, 웹사이트, 명함 및 기타 자료에 나타낼 수 있습니다.

본인 이름, CrossFit 레벨2 트레이너(CF-L2 트레이너)

CF-L2 명칭을 취득했다고 해서 기타 다른 사업이나 홍보로 CrossFit 명칭, 슬로건, 삽화, 사진 또는 CrossFit Journal 또는 CrossFit 웹사이트의 콘텐츠 사용이 허용되는 것은 아닙니다.

사업 또는 홍보에 CrossFit 명칭을 사용할 수 있는 법적 권리는 라이선스를 보유한 CrossFit 제휴를 통해서만 부여됩니다.

자격인증 소지자는 CrossFit 레벨2 트레이너/CF-L2 트레이너라는 표현을 사용할 수 있지만 인증되거나 등록되거나 면허가 있는 트레이너라는 표현을 사용할 수 없으며 [레벨2 참석자 핸드북](#)에 명시된 자격인증이 아닌 다른 자격인증을 나타내는 기타 타이틀 또는 직함을 사용해서는 안 됩니다.

5.2. 자격인증 만료

CrossFit의 정보와 방법은 시간이 지남에 따라 계속해서 발전하고 개선됩니다. CrossFit의 훈련 방법을 사용하는 개인이 CrossFit의 최신 방법론과 동작 정보를 이해할 수 있도록 **레벨2 자격인증은 발급일로부터 5년 후에 만료됩니다.** 자격 요건을 다시 획득하고 CF-L2 트레이너 자격 요건("갱신")을 사용하려면 해당 기간이 끝난 후 레벨2 자격인증 만료 날짜 이전에 트레이너가 레벨2 코스를 다시 수강하고 현재 자격 요건 및 자격인증 필수 조건을 충족해야 합니다. 대신에 개인은 CF-L3를 획득하도록 선택할 수 있습니다. 그러면 유효성 갱신 요건이 무효화되고 지속적인 교육 요건을 갖게 됩니다.

6. 평가 준비

이 내용은 영어 [레벨2 참석자 핸드북](#)의 섹션 7.0에 해당합니다.

6.1. 세미나 콘텐츠 개요

레벨2는 다음 세 가지 요소들로 구성된 2일차 코스입니다.

- 방법론 강의
- 코칭 개발 연습
- 운동 및 시연

이러한 구성 요소에 대한 세부 사항 및 각 구성 요소에 대한 총 시간은 아래와 같습니다. 이 코스는 2일 코스(오전 9시부터 대략 오후 5시 30분)로, 실제 수업 시간은 총 13.2시간입니다.

참석자 핸드북 개요, 계속되는

6.2. 전체 내용

구성 요소	시간	코스에서 차지하는 비율
방법론 강의	4.2	32%
코칭 개발 연습	6.3	48%
운동 및 시연	2.7	20%
총 수업 시간	13.2시간	100%

6.3. 레벨2 평가 청사진

주제 영역	항목 수	전체에 대한 비율
효과적인 훈련	2	5%
가르치기 및 지식	7	18%
관찰	9	23%
수정	7	18%
그룹 관리	4	10%
클래스 구조	4	10%
프로그래밍	3	8%
운동의 수준 조절 방법	1	3%
영양	3	8%
총계	40	100%

7. 양식

이 내용은 영어 [레벨2 참석자 핸드북](#)의 섹션 8.0에 해당합니다.

7.1. 조정 요청 양식

특별 편의 시설을 필요로 하는 의학적 및/또는 학습 요구가 있는 것으로 진단된 참석자는 특별 조정 요청 양식을 작성하고 적절한 면허가 있는 건강 관리 전문가에게 자격 요청 제공자의 장애 관련 요구 사항 문서 양식을 작성하여 조정 요청을 처리해야 합니다.

모든 문서는 예정된 코스 날짜보다 적어도 2주 이내에 testing@crossfit.com으로 제출해야 합니다. 이메일의 제목줄에 “조정 요청”을 기재하십시오. 두 양식은 [L2 참석자 핸드북](#)의 섹션 8.1에서 확인할 수 있습니다. 합당한 조정 양식을 검토하고 코스 형식과 정책을 준수할 수 있는 잠재력에 기반하여 승인됩니다.