

蹴球指導方法에 關한 實態調查研究

崔 普 烈

A Study of the Soccer Training Method by analysis of the Actual Status

Choi Bo Yeal

<目 次>

I. 序 論
II. 研究方法
III. 調查成續 및 考察

IV. 結 論
參考文獻

Abstract

In this paper, the author has attempted to analysis the present status of the training methods of the soccer by meams of questionnaires completely filled out and returned from 19 middle schools, 17 high schools and colleges including general team, through out the country which are registered in K. A. F. A in order to contribute to the development of the soccer of our country.

As a result, the followings have been found:

- 1) The ability motor depends upon the makings to a considerable extent together with speed and power, and the makings, is also dependent upon the heredity factor which means that the ability motor does not greatly improved by training and this should be taken into account in a player selection.
- 2) The figures show that most able players tend to be concentrated on the teams in Seoul, which suggest that the authorities concerned should strengthen the local teams.
- 3) The figures also show that 11.2% of middle school players and 12.9% of high school players over their proper school ages give rise to much difficulties in technical improvement and level measurement alike.
- 4) A large proportion of players, that is, 30.1% of middle school 31.1% of high school, and 49.1% of college and general team, want to be trained with scientific training method.
- 5) The diseases some soccer players suffer from are in general similar to those other players

- do however the integumentary system disease is among other systems with 15.2% of middle school players and 30% of high school players, while as to 19% of college and general team, it stands the second of which we should take due note.
- 6) A large number of players are injured to their fractures while in exercise or games. So they should be fully warmed up and have the profound knowledge of the basic medical science of physical education. Also many players have been found to smoke, which is not good for their health. Therefore it is advisable that they refrain themselves from smoking.
 - 7) The players should be supplied proper nutritious foods with much calory in game and exercise alike.
 - 8) The figures show that the players do not pay much attention to their body weights. However, as the body weight affects on the physical condition to a large degree, the players should always keep their normal weight by way of keeping their weigh in as far as practical.
 - 9) All players should be put under technical coach after measurement of physical fitness and skill test of soccer.
 - 10) In exercises or games, most players use inside kick or inside pass which are less effective methods of pass. They should use infront pass and outfront pass so as to make a speedy tactics.
 - 11) The sports technical is improved by the off-season training most player have been found to undergo interval training. However, it should be replaced by circuit training in order to have better strength endurance and power.
 - 12) The research reveals thas the 4 : 2 : 4 system has been found to be presently used by of middle school players, 92.6% high school players and 82.7% of college player In the meantime, it is noteworthy that 4 : 3 : 3 system is also found to be used by 42.2% of middle school player, which is very good evidence of coincidence with the tactics approach to the modern soccer, In the soccer of today, it is requested that the players use 4 : 3 : 3 system with fairly good balance in attack and defence to improve physical fitness and tactics most effectively.

I. 序 論

蹴球은 스포오츠 가운데서 매력있는 競技로서 脚光을 받고 있으며 蹴球을 즐기며 發展시키고 科學的인 知識을 利用한 分析과 評價에 依한 科學的인 訓練과 指導方法을 研究하여 나날이 向上되어 가고 있다. 우리나라에서도 스포오츠의 發展과 國際舞臺에서 스포오츠를 통한 外交 및 國威宣揚에서 落後되지 않으려고 온갖 努力을 하고 있으나 스포오츠 科學의 理論을 基礎한 蹴球에 對한 研究資料가 不充分한 實情이다.

그러나 朴과 崔(1968)에 依하여²⁾ “體力 및 競技內容에 關하여” 研究報告되었고 洪, 朴, 李(1971)에 依하여¹⁾ “韓國蹴球選手의 體力 및 Energy대사에 關한 研究”가 報告된 바 있으나 體育生理學 및 解剖機能學의 基礎理論과 蹴球選手의 環境的인 背景과 競技能力을 뒷받침하는 體

力과 體力測定, 體力心理學, 體育醫學, 營養關係, Training實施 種類의 與否와 蹴球戰術(tactics)과 System에 對한 研究가 거의 되어 있지않아 本 研究에 着手하였다.

Ⅱ. 研究方法

1. 調査對象

本 調査를 實施한 中·高·大學 및 一般 팀의 對象은 第1~4表와 같다.

2. 調査方法

第一表 中學校

순번	所在地	所屬	應答者數	순번	所在地	所屬	應答者數
1	서울	배재중학	20	11	서울	경운중학	
2	"	성수중학	14	12	"	경성중학	17
3	"	대신중학	16	13	경기도	동인천중학	16
4	"	한영중학	12	14	"	신흥중학	15
5	"	승덕중학	19	15	부산	부산진중학	19
6	"	경신중학	20	16	"	부산중앙중학	9
7	"	동북중학	10	17	"	부산소년의집	14
8	"	취경중학	15	18	충북	대성중학	12
9	"	동신중학	17	19	전북	해성중학	
10	"	한성중학	16				

第二表 高等學校

순번	所在地	所屬	應答者數	순번	所在地	所屬	應答者數
1	서울	경성고교	12	10	경북	계성고교	20
2	"	배재고교	23	11	부산	경남상고	15
3	"	체육고교	16	12	경기	신흥실고	19
4	"	우신고교	18	13	충북	운호고	16
5	"	동대문상고	20	14	전북	이리고	
6	"	한양공고	19	15	강원	주문진수고	15
7	부산	부산상고	20	16	경남	창신공고	20
8	"	경남공고	13	17	"	진주고교	17
9	경북	동지상고	20				

1976年度 7月 15日 以前 大韓蹴球協會에 登錄된 팀을 對象으로 著者가 設問調查紙를 郵送하여 中學校 19個校, 高等學校 17個校, 大學 및 一般 11個 팀의 回信을 准 結果를 綜合하여 研究하였다.

第三表 大學 및 一般

순번	所在地	所屬	應答者數	순번	所在地	所屬	應答者數
1	서울	국민대학	15	7	전남	조선대학	19
2	"	서울대학	9	8	부산	동아대학	16
3	"	고려대학	20	9	"	부산대학	19
4	"	성균관대학	14	10	서울	농협	16
5	"	중앙대학	17	11	"	자동차보험	15
6	충북	충북대학	9				

※ 調査紙 樣式

- 貴下가 蹴球을 하게 된 動機는? (해당란에 ○표를 하십시오)
① 흥미() ② 권유() ③ 소질() ④ 기타()
- 貴下가 出生한 所在地는? (市道와 地名만 記入하십시오)
市 道 郡 邑 面
- 貴下의 生年月日
年 月 日
- 貴下의 球歷은 얼마나 됩니까?
個 月
- 貴 팀이 1년에 소모하는 보올은 몇개나 됩니까!
個
- 貴 팀은 練習時 普通 몇 個의 보올을 使用하십니까?
個
- 貴下의 體格의 數値와 달리기의 速度는 얼마입니까?
① 신장 cm ② 몸무게 kg ③ 앉은키 cm
④ 가슴둘레 cm ⑤ 100m(달리기) 초
- 現在 蹴球界의 코오치나 트레이너에게 指導上 願하고 싶은 것은? (해당란에 ○표를 하십시오)
① 技術的인 指導方法이 아쉽다. ()
② 人格的인 指導를 바란다. ()
③ 現代的인 Soccer의 감각이 아쉽다. ()
④ 科學的이고 體系的인 指導方法이 아쉽다. ()
- 蹴球部에 입단하여 나타난 질환은? (해당란에 ○표를 하십시오)
① 호흡기 계통의 병 ()

- ② 순환기 계통의 병 ()
 - ③ 소화기 계통의 병 ()
 - ④ 피부계 계통의 병 ()
 - ⑤ 기타
10. 貴下가 練習時나 시험중 負傷을 당한 部分이 있으면 (해당란에 ○표를 하십시오)
- ① 아킬레스 건(腱)의 斷裂 ()
 - ② 骨折(골절)傷을 입었다. ()
 - ③ 脫骨(혹은 탈구)를 당하였다. ()
 - ④ 頭部를 다쳤다. ()
 - ⑤ 肉離(Muscular break) ()
11. 해당란에 ○표를 하십시오. (中·高生은 제외)
- ① 흡연을 한다. ()
 - ② 음주를 한다. ()
 - ③ 기타 기호식품을 마신다. ()
 - ④ Half time이나 쉬는 時間에 물을 마신다. ()
12. 營養배려는 어떻게 합니까? (해당란에 ○표를 하십시오)
- ① 평소 自身이 營養을 充分히 取한다. ()
 - ② 練習時 營養이 시험시 營養보다 좋다. ()
 - ③ 시험시가 연습시 營養보다 좋다. ()
 - ④ 칼로리가 不充分한 實情이다()
13. 몸무게의 測定은 어떻게 하고 있습니까? (해당란에 ○표를 하십시오)
- ① 운동후 목욕시에 體重을 測定한다. ()
 - ② 1주일에 한번 정도 體重을 測定한다. ()
 - ③ 2주일에 한번 정도 體重을 測定한다. ()
 - ④ 몸무게 測定置에 關하여 관심이 없다. ()
14. 貴下가 行한 體力測定 種目은? (해당란에 ○표를 하십시오)
- ① 근력검사(strength test) ()*
 - ② 민첩성 검사(agility test) ()
 - ③ 유연성 검사(flexibility test) ()
 - ④ 순발력 검사(power test) ()
 - ⑤ 평형성 검사(balance test) ()
 - ⑥ 지구력 검사(endurance test) ()
15. 貴下가 行한 蹴球 技術검사 種目은? (해당란에 ○표를 하십시오)
- ① 드리블(초) ()
 - ② 롱킥(m) ()
 - ③ 드로우잉(m) ()
 - ④ 공놀이(점) ()
 - ⑤ 슈우트(점) ()
16. 貴下가 練習時 많이 使用하는 pass를 차례대로 기입하십시오.
- ① inside pass ()
 - ② outside pass ()
 - ③ infront pass ()
 - ④ outfront pass ()

(6)

1977年 3月 韓國海洋大學論文集 第12輯

17. 貴下가 練習時 많이 使用하는 킱을 차례대로 기입하십시오.
① outside kick () ② inside kick ()
③ infront kick () ④ instep kick ()
⑤ outfront kick ()
18. pass 練習中 어느 시스템을 많이 行하고 있는가 차례대로 기입하십시오.
① 3 : 1 () ② 4 : 2 ()
③ 3 : 2 () ④ 2 : 1 ()
⑤ 1 : 1 () ⑥ 3 : 3 ()
19. 貴下는 現在 어떤 體力과 技術이 미흡하다고 生覺 하십니까?
體力 ① ② ③
技術 ① ② ③
20. 다음의 training 中 비계절이나 練習時에 行하였던 種類에 對하여 ○표를 하십시오.
① Interval training () ② Circuit training ()
③ Weight training () ④ Isometric training ()
⑤ Repetition training () ⑥ Sequence training ()
⑦ Game training () ⑧ Combined training ()
21. 貴下의 팀은 시험중 주로 어떤 system을 使用하고 있습니까?
① WM system () ② 4 : 2 : 4 system ()
③ 4 : 3 : 3 system () ④ 4 : 4 : 4 : 2 system ()
⑤ 1 : 3 : 3 : 3 system ()

※ 蹴球指導와 發展에 對한 建義事項.

Ⅱ. 調査成績 및 考察

1. 調査成績

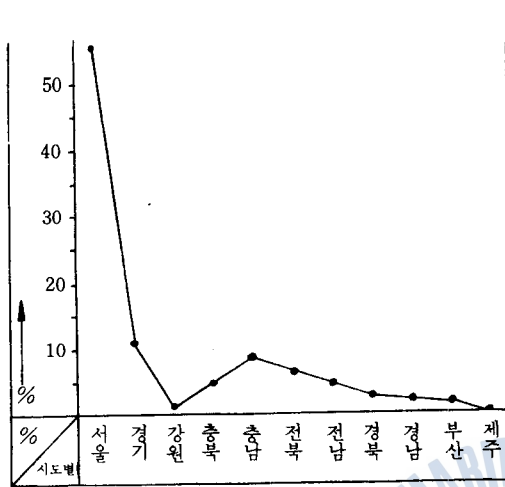
1) 蹴球을 하게 된 動機는

中學校 261名이 應答하여 素質 40.3% 다음이 興味가 38.0%, 권유가 18.8% 順이며 高等學校는 285名이 應答하여 興味 53%, 素質 22.5%, 권경 17.5%로 나타나며 大學 및 一般은 165名이 應答하여 興味가 54.0%, 素質 20.0%, 권유 16.4% 順으로 나타나고 있다.

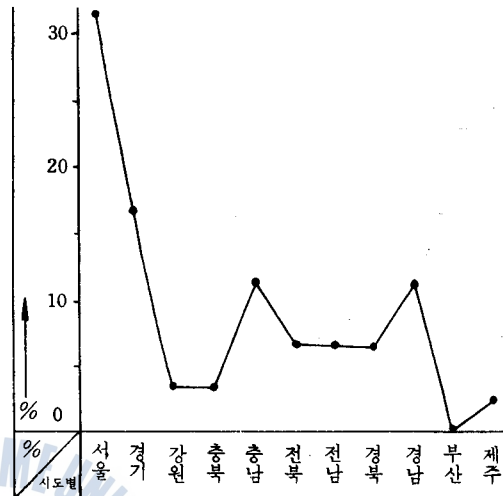
2) 出生所在地

中學校는 219名中 서울이 38.4%, 다음 15.6%, 충북, 충남, 경남이 8.3% 順이며 高等學校는 237名中 경남이 33.3%, 다음 서울이 17.3%, 경북이 10.1%로 나타나며 大學 및 一般은 139중 경남이 26.7%, 전남이 17.33%, 경기 15.1%의 順으로 나타나고 있다.

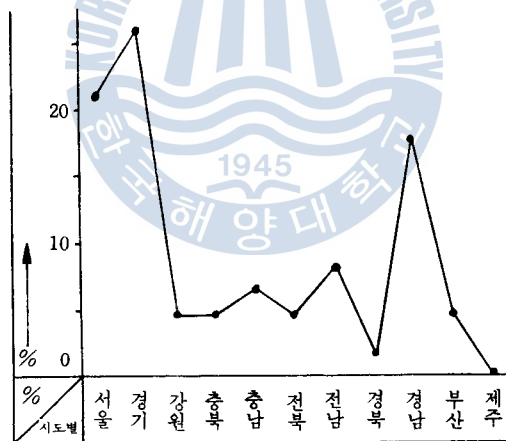
서울에 있는 中學校, 高校, 大學 및 一般 팀의 出生地를 알아본 結果 아래 圖表와 같다.



<Fig. 1> 서울소재 중학생 출생지 분포도



<Fig. 2> 서울소재 고교생 출생지 분포도



<Fig. 3> 서울소재 대학생의 출생지 분포도

3) 生年月日은

中學校 252名의 應答者中 61年生(15세)가 44.5%, 62年生(14세) 28.6%, 63年生(13세) 13.9% 順이며 中學校學齡期가 지난 選手가 28名으로서 11.2%를 차지하고 있는 現象이다.

중학교 축구선수의 연령별 체격과 달리기 비교

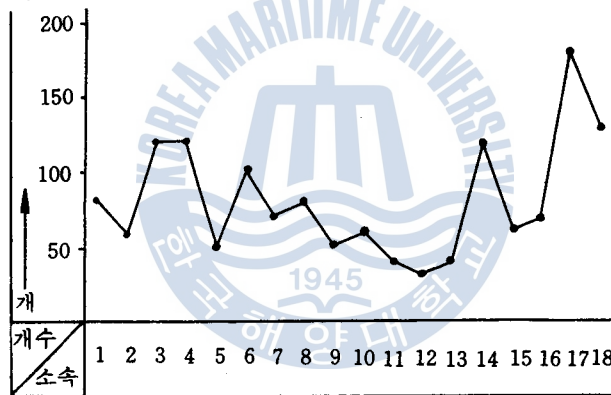
연령	체격·달리기	신 장 (cm)	체 중 (kg)	앞은키 (cm)	흉 위 (cm)	달리기 (초)
13세		157.0	43.9	78.5	77.7	14.8
14세		162.8	48.6	81.7	80.8	14.1
15세		165.8	53.5	85.0	84.9	13.6

高等學校는 280名中 58年生(18세) 31.8%, 59年生(17세) 30%, 60年生(16세) 19.3% 順이며 高等學校 學齡期가 지난 57年生(19세)이 36名으로서 12.9%를 차지하고 있다.

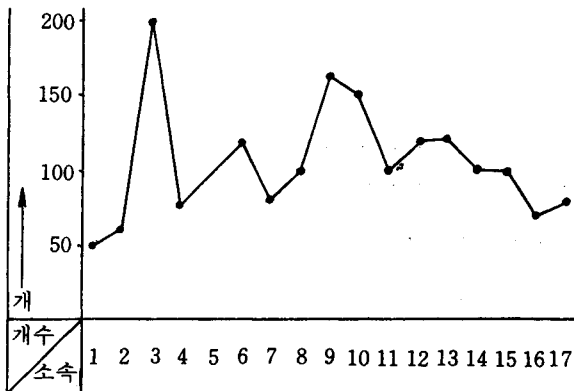
고등학교 축구선수의 연령별 체격과 달리기 비교

체격·달리기 연령	신 장 (cm)	체 중 (kg)	앞은키 (cm)	흉 위 (cm)	달리기 (초)
16세	171.1	61.8	90.1	92.9	13.1
17세	171.1	61.4	90.5	92.8	13.0
18세	174.6	64.2	89.8	94.9	12.9

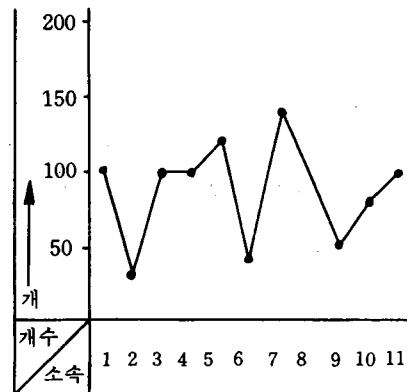
大學은 137名中 55年生(21세)이 20.4%, 56年生(20세)이 20.4%이며 54年生(22세)가 19%이



<Fig. 4> 중학교 축구부의 연간 보을 소모량



<Fig. 5> 고등학교 축구부의 연간 보을 소모량



<Fig. 6> 일반팀의 연간 보을 소모량

고 기타 46年生(30세)이 1名이며 59年生(17세)가 2名이고 一般팀은 29名中 56年生(20세)이 18.1%, 55年生(21세)이 17.5%, 54年生(22세)이 16.9%로 나타나고 있다.

4) 球歷은

中學校 263名의 選手中 最高가 6年 10個月, 最低가 3個月 平均 球歷이 3年 8個月로 나타나고 있다.

高等學校 284名中 最高가 9年 7個月, 最低가 1個月, 平均이 3年 11個月로 나타나며 大學 및 一般 167名中 最高가 15年 最低가 4個月 平均이 7年 3個月로 나타나고 있다.

5) 年間 보울 소모량

中學校 19個校中 最多數를 使用하는 學校가 180個이고 最低가 30個이며 平均이 80個로 나타나고 있다.

高等學校 18個校中 最多數를 使用하는 學校가 200個이고 最低가 50個로써 年間 平均消耗量이 105個로 나타나고 있다.

大學 및 一般 19個 팀중 最多數를 使用하는 팀은 40個이고 最低가 30個로써 平均 90個로 나타나고 있다.

6) 1日練習時 보울 使用個數

中學 19個校中 最多數를 使用하는 팀은 選手20名이 28個의 보울을 使用하고 最小使用팀은 17名이 11個의 보울을 練習時 使用하며 平均은 18個로 나타나고 있다.

高等學校 17個校中 最多數 팀은 選手 19名이 50個의 보울을 使用하며 最小는 選手 12名이 12個로써 平均 24個로 나타나고 있다.

大學 및 一般은 最多數 팀은 選手 20名이 25個를 使用하며 最小는 選手 9名이 10個를 使用하며 平均은 17個로 나타나고 있다.

7) 體格과³⁾ 달리기를 表四에 나타난 것을 보면 體格은 高校와 靑少年代表 팀과의 差는 高校가 身長이 0.8cm가 크고 胸圍도 1.4cm가 크게 나타나며 高校와 大學 및 一般과의 差異는 거의 없으며 마찬가지로 달리기도 高校와 大學 및 一般과의 差異가 없으며 로러지수(Rohrer-index)는 高校가 123.5, 大學 및 一般이 126.8, 靑少年이 130.1인데 靑少年이 優勢한 것은 骨格, 筋肉,

表 1 中學校 蹴球選手의 體格

소 속		1	2	3	4	5	6	7	8	9
신	장	164.2	164.3	163.4	162.7	166.0	164.9	166.8	162.0	167.0
체	중	50.2	49	52.8	48.7	53.0	51.4	55.3	48.8	54.5
로	러 지 수	113.4	110.5	121.0	113.1	115.9	114.6	119.2	114.8	117.0
소 속		10	11	12	13	14	15	16	17	평 균
신	장	161.6	156.7	162.1	163.9	168.2	167.5	163.6	162.4	164.0
체	중	48.1	46.3	47.6	53.0	55.3	52.7	52.1	51.4	51.2
로	러 지 수	114.0	120.3	111.8	120.4	116.2	112.1	119.0	120.0	116.1

內臟, 諸器官의 發育이 充實함을 나타내고 있으며 韓國代表 팀은 129.8로 뒤지고 있다.

表 2 고등학교 축구선수의 체격

소 속		1	2	3	4	5	6	7	8	9
신	장	172.0	171.0	173.3	172.3	171.0	172.6	172.1	170.8	172.7
체	중	62.8	62.0	66.2	62.9	61.7	64.7	62.2	60.8	62.7
로	터 지 수	123.4	124.0	127.2	123.0	123.4	125.8	122.0	122.0	121.7

소 속		10	11	12	13	14	15	16	평	균
신	장	173.4	172.4	170.2	171.2	169.6	171.6	171.9	171.8	
체	중	64.7	61.9	60.7	61.9	61.5	61.8	62.3	62.6	
로	터 지 수	124.1	120.8	123.1	123.4	126.1	122.3	122.6	123.5	

表 3 대학 및 일반 축구선수의 체격

항 목		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	평	균
신	장	174.8	170.1	175.3	172.3	174.0	174.0	171.4	172.0	170.5	171.4	172.7	172.6	
체	중	68.0	62.3	68.5	65.1	66.3	65.6	62.9	65.3	63.1	65.2	64.8	65.2	
로	터 지 수	127.3	126.6	127.2	127.3	125.9	124.3	124.9	128.3	127.3	129.5	125.8	126.8	

表 4 체격의 평균과 표준편차

구분	신 장		체 중		앞 은 키		흉 위		달 리 기		로터지수
	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	M	SD	
중 학교	164.0	2.69	51.2	2.67	8.34	3.30	8.30	2.49	13.9	0.33	116.1
고등학교	171.8	1.03	62.6	1.44	90.5	1.85	93.7	2.35	13.0	0.24	123.5
일 반	172.6	1.65	65.2	1.77	89.5	4.33	96.8	1.47	12.8	0.17	126.8
청 소년	171.0		65.1		92.1		92.3				130.1

8) 指導上 願하고 있는 것은

中學校選手 279名中

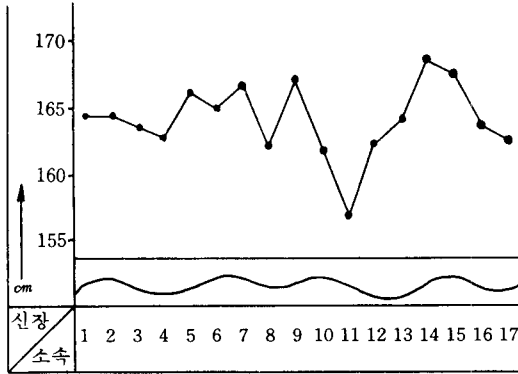
① 現代的 Soccer 감각에 맞는 指導 : 31.6%

② 科學的이고 體系的인 指導方法 : 30.1%

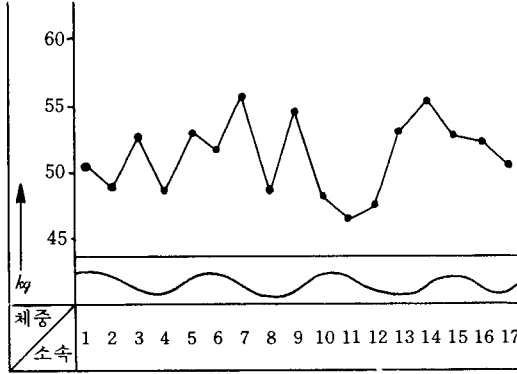
③ 技術的 指導 : 25.9%

④ 人格的 指導 : 18.7%

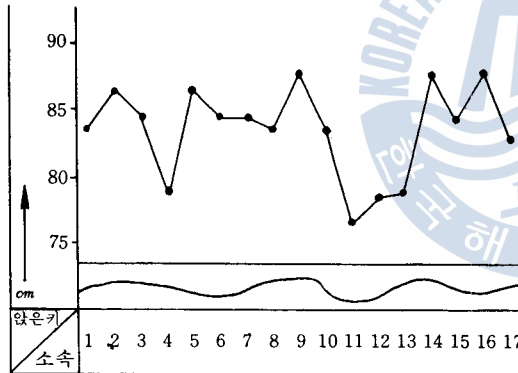
高等學校選手 244名中



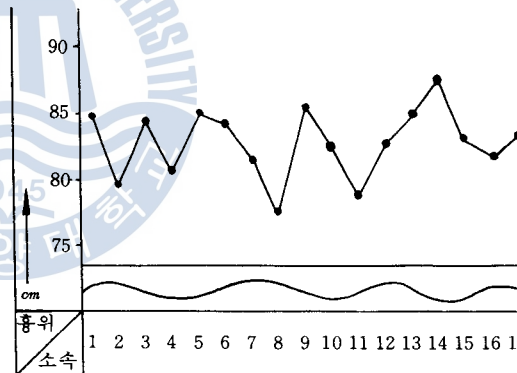
<Fig. 7> 중학교 축구선수의 신장



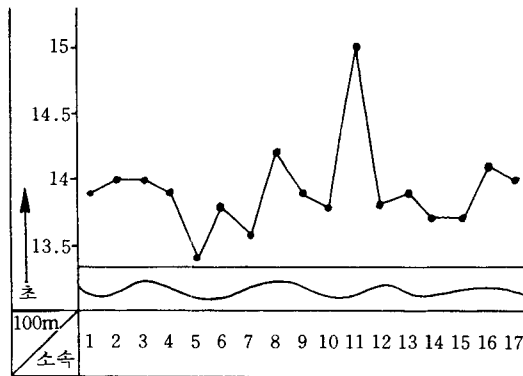
<Fig. 8> 중학교 축구선수의 체중



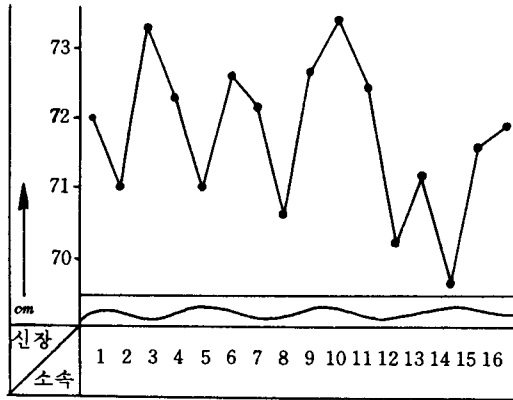
<Fig. 9> 중학교 축구선수의 앞은키



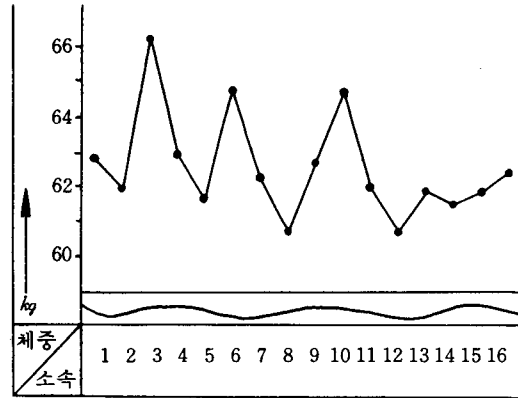
<Fig. 10> 중학교 축구선수의 흉위



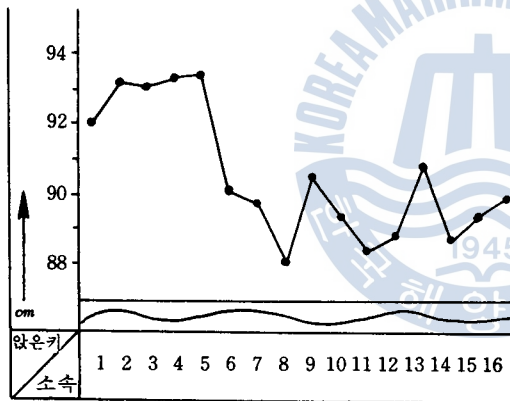
<Fig. 11> 중학교 축구선수의 100m 달리기



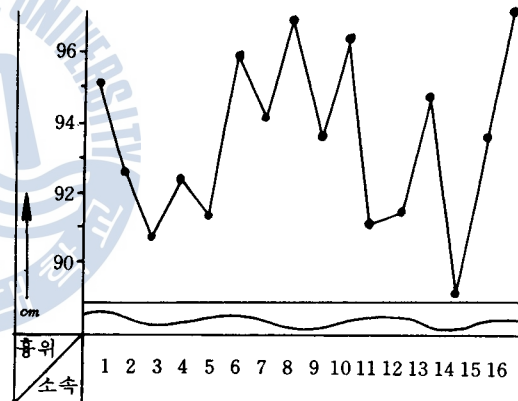
<Fig. 12> 고등학교 축구선수의 신장



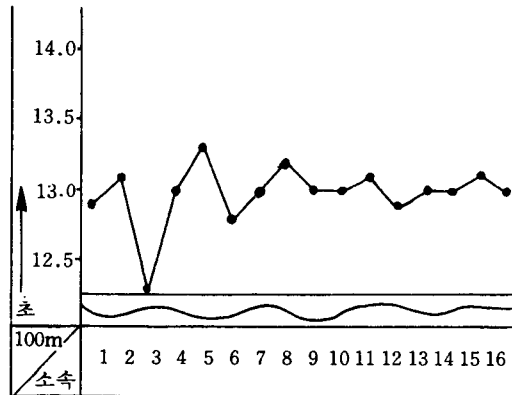
<Fig. 13> 고등학교 축구선수의 체중



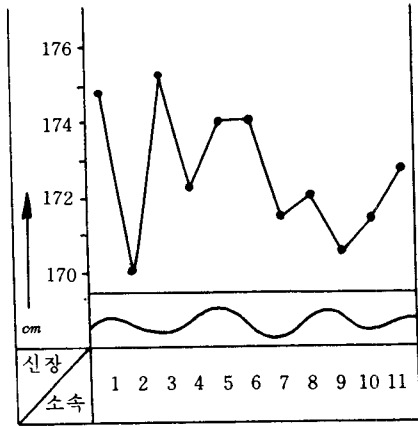
<Fig. 14> 고등학교 축구선수의 앞은키



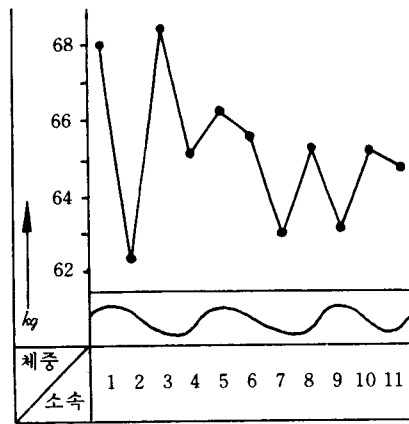
<Fig. 15> 고등학교 축구선수의 흉위



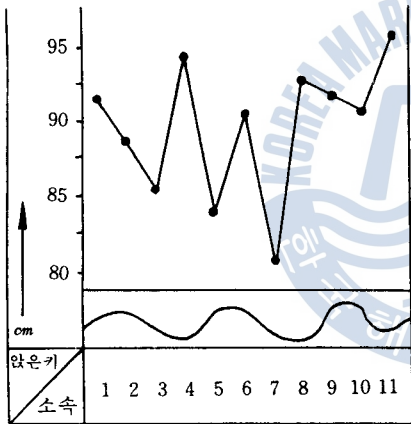
<Fig. 16> 고등학교 축구선수의 100m달리기



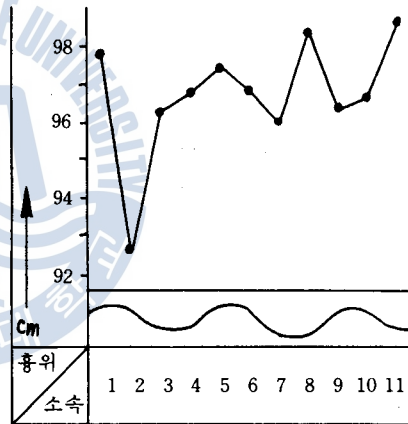
〈Fig. 17〉 일반 축구선수의 신장



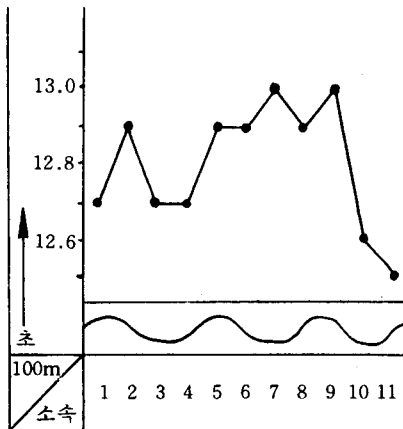
〈Fig. 18〉 일반 축구선수의 체중



〈Fig. 19〉 일반 축구선수의 앞은키



〈Fig. 20〉 일반 축구선수의 흉위



〈Fig. 21〉 일반 축구선수의 100m달리기

- ① 科學的이고 體系的인 指導方法 : 33.1%
- ② 現代的 Soccer 감각에 맞는 指導 : 22.2%
- ③ 技術的 指導 : 20.8%
- ④ 人格的 指導 : 9.9%

大學 및 一般選手 167名中

- ① 科學的이고 體系的인 指導方法 : 49.1%
- ② 技術的인 指導方法 : 22.8%
- ③ 人格的 指導 : 15.6%
- ④ 現代的 Soccer 감각에 맞는 指導 : 12.6%로 나타나고 있다.

9) 蹴球부에 입단하여 나타난 질환은

中學校 選手 263名中에서 119名이 應答하여

- ① 皮膚系 系統 : 15.2%
- ② 呼吸器 系統 : 13.7%
- ③ 消化器 系統 : 12.6%
- ④ 循環器 系統 : 3.8%

高等學校 選手 284名中 196名이 應答하여

- ① 皮膚系 系統 : 30.0%
- ② 消化器 系統 : 18.7%
- ③ 呼吸器 系統 : 10.3%
- ④ 循環器 系統 : 3.2%

大學 및 一般 팀의 選手 167名中 115名이 應答하여

- ① 消化器 系統 : 21%
- ② 皮膚系 系統 : 19.2%
- ③ 呼吸器 系統 : 11.4%
- ④ 循環器 系統 : 9.0%
- ⑤ 기타 : 8.4%

10) 蹴球의 練習時나 試合中 負傷을 당한 部位는 中學校 選手 263名中 165名이 應答하여

- ① 骨折傷 : 24.4%
- ② 脫骨(혹은 탈구) : 16.4%
- ③ 肉離(Muscular break) : 10.3%
- ④ 頭部傷 : 8.8%
- ⑤ 아킬레스 건(腱)斷裂 : 3.1%

高等學校 選手 284名中 197名이 應答하여

- ① 骨折傷 : 37.7%
- ② 脫骨(혹은 탈구) : 12.4%
- ③ 肉離(Muscular break) : 7.8%
- ④ 아킬레스 건(腱)의 斷裂 : 6.4%
- ⑤ 頭部傷 : 5.3%

大學 및 一般 팀 167名中 155名이 應答하여 92.4%의 질환을 가졌는데 全體의

- ① 骨折傷 : 45.5%
- ② 脫骨(혹은 탈구) : 19.2%
- ③ 아킬레스 건(腱)의 斷裂 : 12%
- ④ 肉離(Muscular break) : 9%
- ⑤ 頭部傷 : 7.2%를 나타내고 있다.

11) 健康管理問題는 大學選手가 138名中 38.4%가 吸煙을 하고 一般選手 47名中 34.5%가 吸煙을 한다.

大學이 飲酒를 하는 選手가 42.8%, 一般이 38.0% 嗜好食品을 마시는 選手가 大學 37%, 一般이 31.1%이며 Half time나 쉬는 時間에 물을 마시는 選手가 大學이 35.8% 一般이 36.2%로 나타나고 있다.

12) 營養問題는

- ① 平素 自身이 營養을 充分히 取하는 中學選手가 277名이 應答하여 41.9%
- ② 칼로리가 不充分한 實情인 選手가 31.2%
- ③ 試合時가 練習時營養보다 좋은 狀態가 19.8%
- ④ 練習時營養이 試合時營養보다 좋은 것이 12.6%로 나타나고 있다.

高等學校 : 288名이 應答하여

- ① 칼로리가 不充分한 實情이 40.5%
- ② 平素 自身이 充分히 취하는 것이 31.4%
- ③ 練習時보다 試合時가 좋은 狀態 24%
- ④ 試合時보다 練習時가 좋은 狀態 5.7%로 나타나고 있다.

大學 및 一般 : 174名이 應答하여

- ① 平素 自身이 充分히 取하는 경우 34.2%
- ② 칼로리가 不充分한 實情이 34.2%
- ③ 練習時보다 試合時가 좋은 狀態 28.8%
- ④ 試合時보다 練習時가 좋은 狀態 7.2%로 나타나고 있다.

13) 體重의 測定은

中學校 267名이 應答하여

- ① 體重測定置에 對하여 關心이 없다. 39.6%
- ② 運動後 沐浴을 할 때 몸무게를 測定한다. 31.6%
- ③ 1주일에 1回測定 : 20.6%
- ④ 2주일에 1回測定 : 9.9%로 나타나고 있다.

高等學校 282名이 應答하여

- ① 運動後 沐浴時 體重測定이 46.9%
- ② 體重의 測定에 對하여 關心이 없다. 26.1%
- ③ 2주일에 1回測定 : 15.2%
- ④ 1주일에 1回測定 : 11.3%

大學 및 一般 157名이 應答하여

- ① 運動後 沐浴時 體重測定이 67.7%

- ② 體重의 測定에 對하여 關心이 없다. 26.1%
- ③ 1주일에 1回測定 : 7.8%
- ④ 2주일에 1回測定 : 6.0%로 나타나고 있다.

14) 體力測定 種目的 種類는

中學校 263名中

- ① 持久力 檢査(endurance test) : 62.8%
- ② 瞬發力 檢査(power test) : 59.4%
- ③ 柔軟性 檢査(flexibility test) : 46.4%
- ④ 敏捷性 檢査(agility test) : 39.6%
- ⑤ 筋力 檢査(strength test) : 29.3%
- ⑥ 平衡性 檢査(balance test) : 17.2%로 나타나고 있다.

高等學校 284名中

- ① 瞬發力 檢査 : 52.9%
- ② 持久力 檢査 : 49.7%
- ③ 柔軟性 檢査 : 35.6%
- ④ 敏捷性 檢査 : 29.6%
- ⑤ 筋力 檢査 : 20.1%
- ⑥ 平衡性 檢査 : 14.8%

順으로 나타나고 있다.

大學 및 一般 167名中

- ① 持久力 檢査 : 71.9%
- ② 瞬發力 檢査 : 67.1%
- ③ 敏捷性 檢査 : 54.5%
- ④ 柔軟性 檢査 : 49.7%
- ⑤ 筋力 檢査 : 38.4%
- ⑥ 平衡性 檢査 : 19.2%

順으로 나타나고 있다.

15) 蹴球 技術檢査種目은

中學校 263名中

- ① 롱킥(m) : 59.2%
- ② 드리블(초) : 43%
- ③ 슈우트(점) : 44.1%
- ④ 드로우잉(m) : 35%
- ⑤ 공놀이(점) : 31.6%로 나타나고 있다.

高等學校 284名中

- ① 롱킥(m) : 45.8%
- ② 드리블(초) : 42.3%
- ③ 슈우트(점) : 35.6%
- ④ 드로우잉(m) : 31%
- ⑤ 공놀이(점) : 25.4%

大學 및 一般 167名中

- ① 드리블(초) : 43.2%
- ② 슈우트(점) : 40.2%
- ③ 롱킥(m) : 39%
- ④ 드로우잉(m) : 공놀이(점) : 33.6%로 나타나고 있다.

16) 練習時 많이 使用하는 Pass의 順序

中學校 261名中

- ① inside pass : 92.7%
- ② infront pass : 4.1%
- ③ outside pass : 2.9%
- ④ outfront pass : 1.3%

高等學校 284名中



- | | |
|---------------------|----------------------|
| ① inside pass : 85% | ② outside pass : 6% |
| ③ infront pass : 6% | ④ outfront pass : 2% |
- 大學 및 一般 167名中
- | | |
|---------------------|----------------------|
| ① inside pass : 86% | ② outside pass : 5% |
| ③ infront pass : 4% | ④ outfront pass : 2% |

17) 練習時 많이 使用하고 있는 킱의 順序

中學校 261名中

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| ① instep kick : 40.7% | ② inside kick : 32.4% |
| ③ infront kick : 21.3% | ④ outside kick : 7.1% |
| ⑤ outfront kick : 2.1% | |

高等學校 284名中

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ① instep kick : 49% | ② inside kick : 25% |
| ③ infront kick : 20% | ④ outside kick : 5% |
| ⑤ outfront kick : 2% | |

大學 및 一般 167名中

- | | |
|----------------------|---------------------|
| ① inside kick : 37% | ② instep kick : 37% |
| ③ infront kick : 19% | ④ outside kick : 8% |
| ⑤ outfront kick : 4% | |

18) 練習中 많이 使用하고 있는 pass system의 順序는

中學校 261名中

- ① 1 : 1 pass는 243名이 答하여 41.6%로 나타나고 있다.
- ② 2 : 1 pass는 246名이 答하여 21.2%로 나타나고 있다.
- ③ 3 : 1 pass는 244名이 答하여 14.4%로 나타나고 있다.
- ④ 4 : 2 pass는 245名이 答하여 13.5%로 나타나고 있다.
- ⑤ 3 : 2 pass는 235名이 答하여 12%로 나타나고 있다.
- ⑥ 3 : 3 pass는 225名이 答하여 1.4%로 나타나고 있다.

高等學校 264名中

- ① 1 : 1 pass는 264名이 答하여 37%로 나타나고 있다.
- ② 3 : 1 pass는 264名이 答하여 35%로 나타나고 있다.
- ③ 2 : 1 pass는 262名이 答하여 16%로 나타나고 있다.
- ④ 3 : 2 pass는 260名이 答하여 10%로 나타나고 있다.
- ⑤ 4 : 2 pass는 260名이 答하여 9%로 나타나고 있다.
- ⑥ 3 : 3 pass는 254名이 答하여 2%로 나타나고 있다.

大學 및 一般 167名中

- ① 1 : 1 pass는 141名이 答하여 42%로 나타나고 있다.
- ② 2 : 1 pass는 128名이 答하여 31%로 나타나고 있다.
- ③ 3 : 1 pass는 135名이 答하여 20%로 나타나고 있다.
- ④ 4 : 2 pass는 136名이 答하여 14%로 나타나고 있다.

⑤ 3 : 2 pass는 141名이 答하여 7%로 나타나고 있다.

⑥ 3 : 3 pass는 應答이 없음.

19) 體力과 技術이 不足한 點.

中學校 261名中

(體力) ① 瞬發力 : 29.2% ② 持久力 : 29.2% ③ 身長 : 28.4%

(技術) ① 드리블 : 23.4% ② 기타技術 : 17.3%

③ 헤딩 : 16.1%로 나타나고 있다.

高等學校 282名中

(體力) ① 瞬發力 : 39.6% ② 持久力 : 29.4%

③ 上體 : 17.7%로 나타나고 있다.

(技術) ① 드리블 : 32.5% ② 킥 : 22.7%

③ 트리핑 : 16.6%로 나타나고 있다.

大學 및 一般 167名中

(體力) ① 持久力 : 28.2% ② 瞬發力 : 25.2%

③ 身長 : 16.8%로 나타나고 있다.

(技術) ① 드리블 : 23.4% ② 트리핑 : 15.0%

③ 헤딩 : 13.2%로 나타나고 있다.

20) training 種類中 非季節이나 練習時 行한 種目

中學校 261名中

① Game training : 56.0% ② interval training : 53.7%

③ Circuit trainig : 44.5%로 나타나고 있다.

高等學校 283名中

① Interval training : 74.2% ② Game training : 62.9%

③ Weight training : 45.3%로 나타나고 있다.

大學 및 一般 167名中

① Interval training : 71.9% ② Game training : 62.9%

③ Weight trainng : 61.7%로 나타나고 있다.

21) 試合中 어떤 System을 使用하는가?

中學校 19個校(261名)

① 4 : 2 : 4 system : 77.4%로 ② 4 : 3 : 3 system : 42.2%

③ 4 : 4 : 2 system : 9.2%로 나타나고 있다.

高等學校 17個校(284名)

① 4 : 2 : 4 system : 92.6% ② 4 : 3 : 3 system : 14.2%

③ 4 : 4 : 2 system : 32%로 나타나고 있다.

大學 및 一般 11個팀(167名)

① 4 : 3 : 3 system : 28.2% ② 4 : 3 : 3 system : 28.2%

③ 4 : 4 : 2 system : 10.8%로 나타나고 있다.

● 蹴球發展에 對한 建議事項分析

1. 競技向上을 위한 組織의 強化

- 1) 身分保障의 制度化
- 2) 財政施策의 強化
- 3) 外國의 優秀팀 초청
- 4) 프로팀 創設
- 5) 罰制度(特히 審判歐打) 強化
- 6) 競技人口 擴大를 위한 方案樹立
- 7) 地方의 實業 및 大學팀 育成
- 8) 國公立學校 팀 育成(新人發掘, 學團스포츠의 組織化)
- 9) 地方팀 育成
 2. 施設 및 用器具의 確保
 - 1) 잔디구장 設備
 - 2) 運動場이 없다. 運場이 狹小하다.
 - 3) 運動用器具의 質的向上
 3. 指導者 資質向上
 - 1) 有能한 指導者
 - 2) 技術開發(韓國選手에 맞는)
 - 3) 留學, 外國人코오취, 招請, 專門家 海外과견
 - 4) 人格教育 育成
 - 5) 指導方法의 研究促求
 4. 體力 및 基礎技術不足
 5. 審判의 資質向上
 6. 弘報活動
 7. 健康管理(營養, 負傷)

IV. 結 論

1. 運動技能은 素質에 依해서 좌우되며 素質은 遺傳因子에 依하여 決定되며 特히 speed power 마찬가지이다. 先天의인 素質을 가져야 한다.

中學生의 境遇 素質에 依한 학생이 40.3%, 高校生이 12.5%, 大學 및 一般이 20.0%로 나타나고 있는 것은 指導對象의 選定에 再考를 要하는 것을 指摘하고 있다.

2. Fig. 1. 2. 3에 나타난 숫자를 보면

서울에 所在하는 中學校選手 146名中 서울에서 出生한 學生이 54.8%, 高校選手 89名中 31.5%, 大學 21.0%로 나타나고 있는데 이러한 現象은 全國의인 分布를 보면 選手들이 서울에 集中하는 傾向을 나타내고 있는데 이러한 現象을 脫皮하려면 國家政策과 體育行政의 強化로 地方팀의 育成을 해야한다는 點을 提示하고 있다.

3. 中學生의 學齡期를 지난 選手가 11.2%, 高校生이 12.9%의 統計는 選手들의 技術向上과 水準測定에 어려움을 던져줄 뿐만 아니라 이러한 現象은 하루 속히 排除되어야 한다.

4. 球歷은 中學生이 最高가 6年 10個月 最抵가 3個月 平均이 3年 8個月이며 高校生은 最高가

9年 7個月 最低가 1個月 平均 3年 11個月 大學 및 一般은 最高가 15年 最低가 4個月 平均 7년 3個月로 나타나고 있다.

5. 指導上 頭하고 있는 것은 科學的이고 體系的인 指導方法이 中學이 30.1%, 高校가 33.1% 大學 및 一般이 49.1%를 차지하는 比率은 지금까지 經驗爲主로 一貫해 왔던 指導方法을 脫皮하고 科學的인 基礎 위에 指導를 行하여야 한다.

6. 蹴球選手들에게 나타난 질환은 一般的으로 運動選手들에게 나타난 질환과 類似하나 皮膚系 系統의 病은 中學이 15.2%, 高校가 30%로 첫째로 나타나고 大學 및 一般은 두번째로 19.2%를 차지하고 있는 것은 刮目할 만한 事實이다.

7. 蹴球 練習時나 試合中 中學이 骨折傷 24.4%, 高校가 37.7%, 大學 및 一般 45.5%로 첫번째로 나타나고 있는데 傷害가 일어나지 않도록 充分한 準備運動과 體育醫學에 對한 知識을 認知하고 運動에 임하여야 한다.

8. 健康管理問題의 吸煙은 大學이 38.4%, 飲酒를 하는 選手가 42.8%로 나타나고 있다. 담배가 人體에 해롭다는 것은 周知의 事實이므로 選手各者가 自覺에 依하여 禁해야 한다.

9. 本 調査에서 칼로리가 不充分하며 練習時보다 試合時가 좋은 狀態는 營養배려의 矛盾이며 練習時에 營養供給이 充分하도록 하여야 한다.

10. 體重에 對하여 關心이 나타나지 않고 있는데 體重은 몸의 condition은 좌우하며 練習前後에 可能한 限 體計量을 記錄하여 自己 體重의 正常을 維持하도록 恒시 留意하여야 한다.

11. 體力測定과 蹴球技術檢査를 實施한 選手가 50%에 未達되고 있는 實情으로서는 效果있는 成果를 거둘 수가 없으므로 測定을 行한 後 技術指導에 임하여야 한다.

12. 練習時 많이 使用하는 pass는 inside pass가 中學生이 29.7%, 高校 85%, 大學 및 一般이 86%로 나타나고 있다.

13. 練習時 많이 使用하는 kick은 instep kick이 中學生이 40.7%, 高校 49%, 大學 및 一般이 37%로 나타나고 있는데 inside pass나 instep kick은 可能한 限 避하고 infront pass나 outfront pass를 많이 練習하여 作戰과 스피이드 있는 競技運營을 하도록 指導하여야 한다.

14. 體力과 技術이 不足한 點

中學이 瞬發力 29.2%, 高校가 39.6%, 大學 및 一般이 25.2%로 나타나고 드리블이 中學 23.4%, 高校가 32.5%, 大學 및 一般이 23.4%로 모두 다 첫번째로 나타나고 있는데 運動의 素質에서 言及한 바와같이 蹴球는 瞬發力을 主要素로 要求하므로 天賦的인 素質과 重點的인 訓練이 要請된다.

15. 非季節에 training을 行함으로써 競技力向上이 되고 있으며 大部分이 interval training을 하고 있는데 circuit training으로 蹴球에 必要한 筋力, 持久力, 瞬發力 등을 기르도록 하는 것이 效果的이다.

16. 試合中 sytem은 4:2:4 戰法을 中學이 77.4%, 高校가 92.6%, 大學이 82.7%를 使用하고 있다. 그리고 中學이 4:3:3 戰法을 42.2% 使用하는 것은 現代 soccer의 흐름에 副應하고 있는 實證이다. system이란 player를 配置시키는 것만이 아닌 各自의 戰術的인 內容을 갖추어 움직이는 것인데 現代 soccer의 system은

- ① 攻守를 全員이 行하고
- ② Allround player의 能力을 갖추어야 하며
- ③ position이 流動的이며

④ 攻守의 轉換을 迅速히 하여야 한다.

그리고 soccer의 歷史는 比較的 得點이 많을 때와 적을 때의 時代가 交代로 나타나고 있는데 試合의 內容이 高度로 複雜해 지면서 攻守의 balance를 追求하게 되었으며 現代時點은 攻守의 balance가 갖추어진 4:3:3 system을 使用하도록 體力과 技術 및 戰術에 必要한 訓練이 要請된다.

參 考 文 獻

1. 朴喆斌, 崔永根, 靑少年蹴球選手의 體力 및 競技內容에 關한 研究, 서울, 스포오르과학 연구보고서, 5. 1968.
2. 洪性一 外 2人 韓國蹴球選手의 體力 및 Energy 代謝에 關한 研究, 서울, 스포오르과학 연구보고서, 8. 1971.
3. 金健洙, 體育醫學, 普信文化史, 서울, 1973.
4. 文教部, 解剖機能學, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 6, 1973.
5. 文教部, 體育適性, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 12, 1973.
6. 文教部, 體育心理, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 3, 1973.
7. 文教部, 體育生理, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 2, 1973.
8. 文教部, 蹴球, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 4, 1973.
9. 文教部, 스포오르醫學, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, Vol. 4, 1973.
10. 스포오르百科大事典, 藝潮社, 서울, 1974.
11. 韓國體育學會誌, 한진인쇄문화공사, vol. 13 1976.
12. 蔡鴻遠 外 3人, 現代코우칭論, 螢雪出版社, 서울, vol. 13, 1975.
13. 李範哲, 스포오르의 基礎的 트레이닝, 亨文社, 서울, 1974.
14. 文教部, 體育評價, 體育教育資料叢書, 서울新聞社, vol. 10, 1973.
15. 多和健雄, サツカー入門, 愛隆堂, 東京, 昭和 47.
16. 竹腰重九 外 3人, サツカー, バースボール, マガツ社.
17. 二宮寬, サツカーの戰術, 講談社, 東京, 昭和 50.
18. 洪性一 外 2人, 韓國蹴球選手의 體力 및 Energy代謝에 關한 研究, 서울, 스포오르과학 연구보고서, vol. 8, 1971.

