



조기전문화

Early specialization

WHAT?

어린 나이에 한 종목에 올인하는 현상

조기 전문화 그룹

Early specialization

편향적 신체능력

연령대 한정 최고기량
(18세 이후 기량정체)

부상으로 인한 조기 은퇴

사회적 고립현상

승리에 대한 압박/운동에 대한 흥미감
소

VS

다면적 발달 그룹

Multidimensional development

탄탄한 신체 기초능력 발달

20세 이후 최고기량 발휘

오랜 선수생활 지속 가능

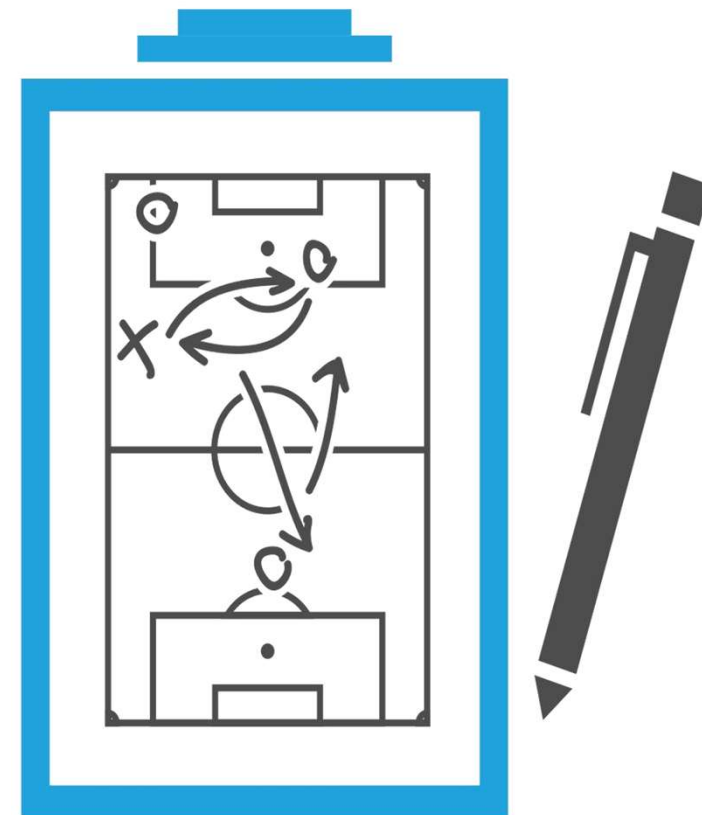
11세~12세는 조기전문화 그룹이 우수

15세~18세 부터 따라 잡히기 시작

‘전통적 훈련법’이란?

인지능력을 포함하지 않고 **단순한 형태**로 반복하는 훈련법

Ex) 일렬로 세워서 콘을 도는 훈련, 2인1조 수비 없는 기본기



'Differential 훈련법' 이란? *

-- AAFC가 지향하는 훈련법 --

특정한 움직임을 요구하지 않고,
훈련자에게 맞는 최적의 움직임을 찾는 훈련법

#인지능력 #상황변화 #생각할 수 있는 훈련

