

프로 축구팀의 시즌 전 체력검사

울지외과대학 울지병원 정형외과학교실

이경태 · 양기원 · 김재영 · 최재혁 · 김진수

목 적

프로 축구팀에서 시즌 전 신체검사를 시행하여 포지션에 따른 자료를 분석하고 표준화하고자 했다.

대상 및 방법

34명으로 구성된 축구팀을 대상으로 시행하였으며 평균 나이 24.9세였다. 1) 설문지를 통한 과거력 조사를 시행하고 2) 근 골격계 이학적 검사를 시행하였고 3) 등속성 근력기기를 이용한 검사 4) 생리적 검사 5) 기능적 검사를 시행하였다.

결 과

설문지상 과거력 상 슬관절 손상이 가장 빈번했고, 근 골격계 검사상 공격수는 장무지 굴곡건염, 미드필더는 만성 족관절 불안정성, 수비수는 아킬레스 건염이 많았고 등속성 근력기기 자체는 역동적 고강도의 복합 관절의 힘을 반영하지는 못했다. 생리학적 검사상 미드필더의 체 지방율이 가장 높게 나왔고 가장 많이 뛰면서 속근력을 요하는 위치적 특성을 보여주며 기능적 검사는 기본 체력상태를 반영했다.

결 론

시즌 전 체력검사는 자료의 표준화와 예방적 수단이 강구 되어 질 수 있다.

색인 단어

시즌 전 체력 검사, 프로 축구팀