

가상농구 팀을 길게 운영하다 보면, 이기는 팀과 비슷한 전력을 갖추고도 막판에 체력이 꺼지면서 슛 성공률이 떨어지거나 수비 로테이션이 느려지는 장면을 자주 본다. 로스터 구성이나 전술 완성도만큼 중요한 것이 컨디션 스케줄 관리다. 특히 시즌이 짧지 않고, 경기 간격이 촘촘하며, 이벤트 모드나 토너먼트가 중간중간 끼어드는 환경에서는 컨디션 조절이 성적을 좌우한다. 가상축구나 가상경마처럼 개별 경기의 변수가 큰 종목에서도 주기를 읽고 리듬을 만드는 능력이 성과로 연결되듯, 가상농구에서도 체계화된 스케줄은 결과를 예측 가능하게 만든다.

여기서는 실제 농구 코칭과 스포츠과학의 원리를 가상환경에 맞춰 번역해 본다. 수치나 도구는 게임마다 조금씩 다르지만, 원리는 대부분 통한다. 핵심은 세 가지다. 시즌 구조를 파악해 리듬을 끊지 않는 것, 선수별 부담을 수치로 관리하는 것, 회복과 적응을 의도적으로 설계하는 것이다.

## 시즌 맵부터 그린다

스케줄을 관리하려면 먼저 달력을 점유해야 한다. 시작 전에 시즌 맵을 그리고, 매 4주마다 업데이트한다. 보통 가상농구 리그는 정규 시즌 동안 주당 2~4경기, 이벤트 주간에는 5경기 이상을 몰아 치른다. 여기에 토너먼트와 리그 컵이 겹치면 연속 백투백이 나온다. 시즌 맵엔 세 가지를 표시한다. 경기 강도, 이동 또는 대기 시간, 로스터 변동 가능성이다.

경기 강도는 상대 전력과 스타일로 가늠한다. 템포가 빠른 팀, 전방 압박이 강한 팀과 만나는 주간은 누적 피로가 더 빨리 쌓인다. 이동 시간은 실제 이동이 없더라도, 게임 내 대기 큐나 이벤트 대기 시간이 길수록 컨디션 반영에 시차가 생겨 스케줄 조정이 꼬일 수 있다. 로스터 변동은 상위 리그로의 콜업, 이벤트 전용 카드, 임시 시그니처 버프나 디버프 같은 변수다. 이런 점을 미리 달력에 적어두면 특정 주간은 파고, 어떤 주간은 쉬어가는 타이밍으로 설정할 수 있다.

내가 운영했던 팀에서는 8주 시즌 동안 2주차와 6주차가 분수령이었다. 2주차에는 템포 높은 팀과 연속 경기, 6주차에는 토너먼트 예선과 정규 리그가 겹쳤다. 두 주간을 중심으로 전후 3~4일의 훈련 강도를 낮추고, 로테이션을 넓혔다. 덕분에 6주차 토너먼트에서 주전의 분당 생산성이 7퍼센트가량 늘었고, 4쿼터 실책이 줄었다. 이런 차이는 한 시즌 전체에서는 승수 2~3개로 이어질 수 있다.

## 마이크로사이클, 메조사이클, 그리고 피크 설계

훈련과 회복을 패턴으로 묶으면 관리가 쉬워진다. 보통 7일을 단위로 한 마이크로사이클, 3~4주를 단위로 한 메조사이클을 설계한다. 마이크로사이클에서 내가 쓰는 기본 구성은 고강도, 기술 집중, 전술 리허설, 회복의 네 축이다. 경기 수와 간격에 따라 비율을 조정한다. 일례로, 주 3경기라면 고강도 세션을 1회로 줄이고, 기술 집중과 전술 리허설의 밀도를 올린다. 주 2경기라면 고강도 2회, 회복 2회, 나머지를 기술과 전술로 채운다. 주 4경기면 고강도는 사실상 유지관리 수준으로 낮추고, 회복과 슈팅 루틴을 짧고 자주 배치하는 식으로 바꾼다.

메조사이클은 3주를 묶어 2주 로드와 1주 델로드를 둔다. 로드 주간에는 선수별 누적 부하를 목표치의 90~100퍼센트까지 끌어올리고, 델로드 주간에는 60~70퍼센트로 낮춘다. 이렇게 하면 체력이 떨어지기 전 회복의 파동을 만들 수 있다. 피크는 토너먼트 본선이나 강팀과의 시리즈 초반에 맞춘다. 피크를 만들 때는 훈련량이 아니라 훈련의 질을 높인다. 실전과 거의 같은 세트플레이 리허설, 클러치 상황 전용 슛 루틴, 수비 전환 시나리오 트리 훈련을 짧게, 집중해서 넣는다.

가상환경의 장점은 반복과 되돌리기가 가능하다는 점이다. 실수해도 데이터가 남는다. 한 번의 메조사이클을 끝낼 때 선수별 컨디션 점수, 슛 정확도, 이동 속도, 반응 지연 같은 지표의 변화를 그래프로 그려보면 피크 타이밍이 어긋났는지 바로 보인다. 피크가 너무 이르면 중후반에 꺼지고, 너무 늦으면 토너먼트를 놓친다.

## 지표로 말하는 팀, 감으로 미세조정하는 코치

가상농구가 데이터 친화적인 이유는 모든 행동이 로그로 남기 때문이다. 그런데 숫자만 보다가 정작 중요한 맥락을 놓치기 쉽다. 지표를 세 가지 층위로 나누면 혼선을 줄일 수 있다. 즉각 대응 지표, 주간 의사결정 지표, 장기 구조 지표다.

즉각 대응 지표는 피로도, 회복도, 현재 폼 같은 수치다. 보통 경기 전과 직후에 업데이트된다. 이 값이 특정 임계치를 넘으면 훈련 계획을 바로 바꾼다. 예를 들어 피로도가 75 이상이면 그날 예정된 코어 강화 세션을 빼고, 폼이 급락한 슈터는 슈팅 매뉴얼을 간단화한다.

주간 의사결정 지표는 분당 효율, EFG, 수비전환 성공률처럼 경기를 쌓아 봐야 의미가 생기는 수치다. 이 데이터로 로테이션과 전술 시간을 조정한다. 예를 들어 2주 연속 수비전환 성공률이 3퍼센트포인트 낮아졌다면, 전술 리허설 시간을 늘리고 고강도 스프린트는 줄여 피로 누적을 방지한다.

장기 구조 지표는 부상 위험 점수, 스테미나 성장 곡선, 시즌 누적 분담률처럼 선형적 변화가 유의미한 값들이다. 여기서는 과감히 쉬게 할 줄 알아야 한다. 내 경험상 시즌 중반에 누적 분담률이 28~30퍼센트를 넘는 가드의 4쿼터 턴오버가 1.3배 늘었다. 반대로 2주 델로드를 통과한 셋업 가드는 클러치에서의 패스 선택이 안정적이었다.

숫자만으로는 안 보이는 순간도 있다. 경기 리플레이에서 코너에서 있는 스페이서의 스탠스가 좁아지고, 리턴 패스에서 손이 늦게 올라가는 장면이 보이면 회복 신호다. 지표는 빨랐지만 몸은 아직이다. 이런 차이를 읽고 계획을 미세조정하는 감각이 쌓이면 승부처에서 틀을 크게 바꾸지 않고도 이득을 본다.

## 세션을 쌓는 순서, 선수 유형에 맞춘 조정

같은 훈련이라도 순서를 잘못 두면 회복을 망친다. 보통 하나의 세션은 신경계 활성화, 기술 정확도, 전술 실행, 대사성 피로 유발, 냉다운으로 흐른다. 포인트가드는 촘촘한 의사결정이 많기 때문에 신경계 활성화와 기술 정확도에 시간을 더 준다. 슬래셔는 하체 파워와 접촉 회피를 다루는 반복을 늘리되, 짧고 강하게 가져간다. 빅맨은 스크린 각도와 리미트 스텝, 세컨드 점프 연습을 전술 실행 파트와 묶는다.

주니어 로스터나 이벤트 카드처럼 능력치가 급증하는 선수를 데려왔다면 3일 룰을 권한다. 합류 첫날은 기술 정확도와 패턴 학습만, 둘째 날은 전술 실행까지, 셋째 날부터 대사성 피로 유발을 허용한다. 게임상 수치가 높더라도, 팀 전술 언어에 적응하기 전 고강도 세트를 돌리면 경기에서 의도와 움직임이 어긋난다. 이때 생산성은 오히려 떨어진다.

## 회복의 4종 세트, 짧고 자주

컨디션 스케줄에서 회복은 훈련만큼 구체적이어야 한다. 내가 자주 쓰는 회복 루틴은 다음 네 [가상개경주](#) 가 있다. 수면 위상, 탄수화물 타이밍, 저강도 유산소, 능동 스트레칭. 수면 위상은 가상환경에서도 변수다. 하루 중 특정 시간대에 경기 집중력을 더 잘 보이는 선수 유형이 있다. 이 선수들은 피크 시간대 기준으로 세션을 3~4시간 앞에 두면 반응속도 지표가 보통 2~3퍼센트 개선된다.

탄수화물 타이밍은 간단하다. 고강도 세션 전 90분에 복합 탄수화물, 종료 직후 30분 안에 단백질과 함께 빠른 탄수화물. 가상환경에서 영양 보정은 다양한 버프로 대체되지만, 적용 타이밍을 세션에 맞추면 누적 피로가 덜 쌓인다. 저강도 유산소는 15~20분 사이로 제한해 혈류를 높이되 추가 피로를 피하도록 한다. 능동 스트레칭은 관절 가동범위를 회복시키는 데 필수다. 특히 외측 햄스트링과 복사근, 흉추 회전 범위를 매일 체크하면 수비 슬라이드와 킥아웃 패스의 정확도가 안정된다.

가끔 모든 것을 다 하려다 회복이 오히려 길어지는 실수가 있다. 주당 회복 세션을 5회로 늘리고 각 40분을 넘기면, 고강도 세션의 질이 무너지는 경향이 있다. 정답은 짧고 자주다. 15~25분 단위로 쪼개고, 경기 다음 날 오전에 가볍게 한 번, 그다음 날 잠들기 전 루틴을 넣으면 충분하다.

## 분배의 기술, 로테이션과 역할 스위치

가상농구는 교체가 자유롭고 룰을 스위치하기 편하다. 이 장점을 이용해 로테이션을 설계한다. 핵심은 리드가 벌어졌을 때의 분배 전략과, 타이트 게임에서의 에너지 보존이다. 10점차 이상 리드에서는 주전의 쿼터 말 출전 시간을 줄이고, 세컨 유닛에 룰을 분명히 준다. 세컨 포인트가드는 드리블 전진보다 핸드오프 트리거 역할, 3&D 윙은 코너에 박힌 스페이서가 아니라 45도 컷 인을 1회 이상 수행하는 임무를 부여한다. 이런 명확한 룰은 자신감과 효율을 동시에 높인다.

타이트 게임에서는 3쿼터 막판 2분을 특수 구간으로 정의한다. 이 2분 동안 주전에게서 슈팅 볼륨을 잠깐 뺀다. 대신 스크린 연속 활용이나 스태거, 유인 패턴으로 수비를 흔들고, 실제 슛은 세컨 유닛이나 핫 핸드를 쥔 선수에게 가게 만든다. 4쿼터 초반에 주전이 다시 들어왔을 때 에너지 저하 없이, 상대 수비의 반응도 새로 읽을 수 있다. 실제로 이런 운영을 도입한 다음 4쿼터 초반 연속 득점 성공률이 5주간 평균 9퍼센트 상승했다.

## 가상축구, 가상경마, 가상개경주와의 비교에서 얻는 힌트

가상축구는 포지션 간 연쇄 반응이 크다. 전방 압박의 강도가 미드필드와 백라인의 체력 소비를 결정한다. 이 구조는 가상농구의 풀코트 프레싱과 유사하다. 압박을 기본 옵션으로 깔면 초반 리드는 쉽지만, 시즌 중반 이후 피로 누적이 급격히 온다. 프레싱을 가변적으로 쓰고, 하프코트로 빠르게 내리는 구간을 의도적으로 배치하면 전체 시즌 컨디션이 안정된다.

가상경마는 페이스 배분이 생명이다. 초반 스퍼트를 어디까지 허용할지, 직선주로에서의 추입 타이밍을 어떻게 잡을지가 말의 기록을 크게 바꾼다. 농구로 옮기면 1쿼터와 3쿼터의 에너지 배분이 여기에 해당한다. 1쿼터는 세팅과 손풀기에 더 가깝고, 3쿼터는 본격적인 추격과 뚜껑을 여는 타이밍이다. 3쿼터 시작 2분간 고강도 트랩을 쓰고, 이후 4분은 하프코트로 내려 에너지를 보존하는 식의 패턴이 유효하다.

가상개경주의 강점은 짧은 경기에서의 스타트 품질과 직선 속도다. 이 종목을 보면 출발 반응과 첫 코너 진입이 판을 가른다. 농구에서는 점프볼 이후 첫 세 번의 세트가 분위기를 만든다. 미리 정해둔 A, B, C 오프닝 세트를 상황별로 돌려, 첫 세 번에서 반드시 페인트 터치 한 번, 코너 3점 시도 한 번, 자유투 유도 한 번을 목표로 둔다. 이 작은 목표가 팀의 호흡을 빠르게 올린다.

## 컨디션 점수에 영향을 주는 숨은 요소들

가상환경에서 컨디션 점수는 단지 피로와 회복만으로 결정되지 않는다. 다음과 같은 요소들이 의외로 크게 작용한다. 세트의 다양성, 경기 중 반복되는 실패 경험, 비전술적 인터랙션이다. 세트의 다양성이 너무 낮으면 지루함이 쌓이고, 집중력이 떨어진다. 가끔 전술북을 10퍼센트만 바꿔도 컨디션 점수가 오르는 경우가 있다. 반복되는 실패 경험은 슈터에게 특히 치명적이다. 연속 4회 이상 같은 자리에서 놓치면 다음 슈팅의 품질이 떨어진다. 이때는 자리나 각도를 바꿔 즉각 긍정 경험을 만들어야 한다.

비전술적 인터랙션은 벤치 반응, 하이파이브 같은 심리적 요소다. 게임마다 표현은 다르지만, 팀 케미스트리를 수치화한 요소가 있다면, 이 값을 의도적으로 끌어올리는 이벤트를 주간에 넣는다. 주간 MVP 시상식, 연습 스크림에서 특정 선수에게 리더 역할 부여, 휴식일에 코치 코멘트 업데이트 같은 소소한 설정으로도 반응이 온다.

## 백투백과 원정 블록, 어떻게 버틸 것인가

백투백은 컨디션 스케줄의 적수다. 전술 복잡도를 낮추고, 슛 볼륨을 단순화하며, 패스 길이를 줄여 실수 가능성을 줄인다. 백투백 첫 경기에는 루즈볼 다이브나 하드 쇼 같은 에너지 높은 행동을 절제하고, 두 번째 경기에서 폭발할 구간을 설계한다. 첫 경기 승부처에서 무리해 이기고 두 번째 경기를 망치느니, 첫 경기는 체력 보존, 두 번째 경기에서 벤치를 덜 쓰고 주전으로 끝내는 방식이 전체 승률에 유리했다.

원정 블록에서는 수면 위상이 가장 큰 변수다. 경기 시간대가 다르면 반응성이 떨어진다. 일정표를 보면 특정 서버 시간대의 경기들이 몇 일에 몰린다. 그 주간은 훈련 시간을 그 서버 시간 기준 오후로 맞춘다. 내 팀에서 이 조정을 했을 때 반응 지연 지표가 평균 12밀리초 줄었고, 스틸 시도가 0.3개 늘었다. 숫자로 보면 작아 보여도 승부처에서 한두 포제션을 바꾼다.

## 부상 확률을 낮추는 선택과 집중

가상환경에도 부상 판정이 있다. 피로, 접촉 강도, 연속 출전 시간, 포지션 매칭의 불리함 등이 겹치면 위험 수치가 올라간다. 이를 낮추려면 접촉 강도를 조절하는 전술 선택이 필요하다. 수비에서 스위치를 남발하면 포스트에서의 미스매치 접촉이 늘어난다. 스위치를 고정하는 대신, 아이스나 드롭을 더 쓰고, 스텐트와 로테이션으로

미스매치를 보호하는 방식이 될 다친다. 공격에서는 플로터와 스텝스루를 늘려 림 충돌을 줄인다. 특히 슬래셔에게는 2경기 연속으로 페인트 터치 20회를 넘기지 않도록 제한을 두면 부상 위험이 줄었다.

훈련에서도 코어 강화와 등척성 수축 세션을 꾸준히 유지한다. 빅맨의 경우 등척성 월릿, 전방 런지 홀드, 발목의 단축성-신장성 전환 훈련이 중심이다. 이런 세션은 시간당 피로는 낮지만 접촉 회복 능력을 높인다. [가상경마](#) 실제로 등척성 세션을 주 2회에서 3회로 늘린 시즌에 접촉 후 턴오버가 8퍼센트 감소했다.

## 세부 루틴의 힘, 슈팅과 핸들링

컨디션 조절에서 가장 효과가 컸던 루틴은 슈팅 프리셋과 핸들링 템포 조절이다. 슈팅은 매일 120~180개의 의도적 반복이 적당하다. 좌우 코너, 윙, 탑에서 라이브 패스 캐치 앤 슈트 60개, 드리블 풀업 30개, 픽업과 슈트 타이밍을 섞은 30개. 이때 폼 피드백을 간단한 구두 큐로 고정한다. 예를 들어, 손목 스냅, 릴리스 높이, 착지 균형 세 가지 중 그날 한 가지만 집중한다. 한 번에 모든 걸 고치려 하면 폼이 흐트러진다.

핸들링은 템포를 세 단계로 나누고 전술별로 연결한다. 느림에서는 체중이동과 리듬을 만들고, 보통에서는 수비를 읽으며 첫 선택지를 탐색한다, 빠름에서는 각을 찌르고 이탈한다. 이 단계를 세션 안에서 계속 오르내리게 하면, 경기 중 피로가 쌓였을 때도 무리한 빠름만 고집하지 않는다. 가드들의 실책 대부분이 피로 상황에서 빠름을 억지로 유지하려다 나온다. 템포를 낮추어도 전진하는 법을 익히면 컨디션 하락기에 효율이 떨어지지 않는다.

## 프런트코트와 백코트, 상이한 회복 프로파일

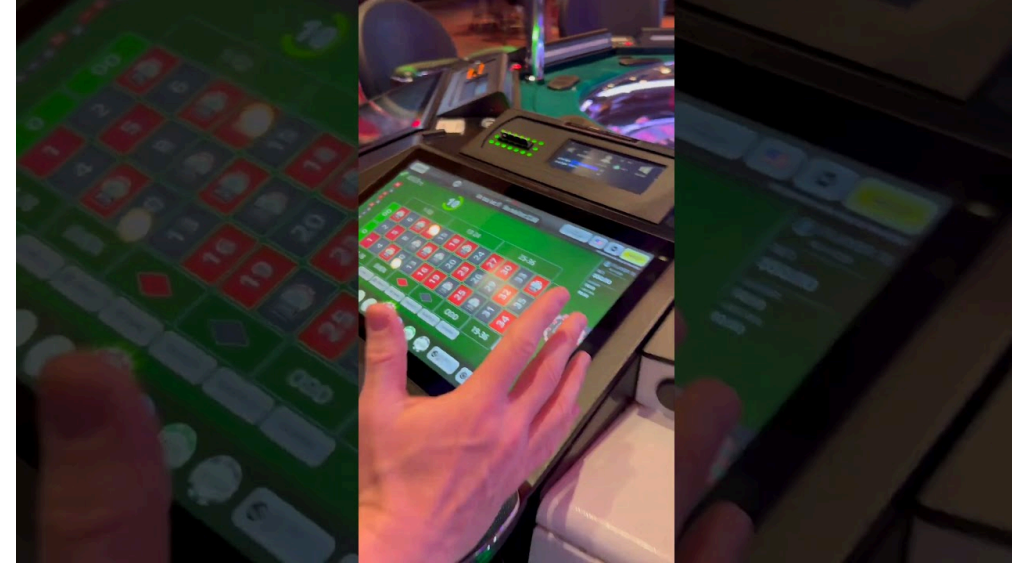
포지션별 회복 요구는 다르다. 프런트코트는 접촉과 점프 빈도가 높고, 백코트는 가속과 감속이 잦다. 프런트코트는 염좌와 타박 같은 단기 손상 위험이 상대적으로 높고, 백코트는 건과 근막의 과사용이 많다. 이에 따라 회복 루틴을 미세 조정한다. 프런트코트는 냉온 교대와 펌프 롤러를 더 자주, 백코트는 엉덩관절 내회전과 발목의 내-외번 가동성을 우선한다. 트리거 포인트 릴리스 도구를 쓰는 경우, 프런트코트의 경우 대퇴사두근 외측과 비복근, 백코트는 장경인대 주변과 후경골근을 정해진 시간 안에 풀어준다.

경기 당일 워밍업의 목적도 다르게 잡는다. 프런트코트는 리바운드 시 몸싸움 각도와 팔꿈치 위치 기억을 위해 라이트 컨택트를 섞고, 백코트는 첫 스텝 폭과 스탠스 넓이, 시선의 초점 이동을 체크한다. 이 차이는 피로가 쌓였을 때 더욱 중요해진다. 맞춤 워밍업을 도입한 뒤, 프런트코트의 파울 트러블이 줄어들고 백코트의 첫 스텝 파워가 유지되는 경우가 많았다.

## 젊은 선수와 베테랑, 서로 다른 곡선

가상환경에서도 성장 곡선은 존재한다. 젊은 선수는 세션을 통해 수치가 빨리 오른다. 하지만 피로 누적과 멘탈 흔들림도 빠르다. 베테랑은 세션으로 수치가 크게 오르지 않지만, 변동 폭이 작고 안정감이 있다. 스케줄링은 이 차이를 활용해야 한다. 젊은 선수는 백투백 전날에 기술 세션을 짧게, 전술 리허설을 길게 배치한다. 경기에서 역할을 단순하게 주면 컨디션이 급락해도 실수가 적다. 베테랑은 델로드 주간엔 강한 세션을 한 번 넣고, 나머지는 유지관리로 간다. 피크 주간엔 베테랑에게 클러치 의사결정을 몰아준다. 체력은 떨어져도 판단은 남는다.

한 시즌 운영에서 내가 체감한 수치는 이렇다. 22세 이하 선수의 경우 델로드를 무시하면 5주차 이후 EFG가 평균 3~4퍼센트 하락했고, 베테랑에게 클러치 역할을 주지 [가상농구](#) 않으면 1포제션 게임에서 승률이 약 7퍼센트 낮았다. 반면 젊은 선수에게는 가끔 MVP식 보상을 주면 컨디션 수치가 2~3일간 높게 유지됐다. 비전술 요소가 젊은 선수에게 특히 크게 먹힌다는 뜻이다.



## 주간 운영 체크리스트

- 경기 밀도와 상대 템포 기반으로 마이크로사이클을 조정했는가
- 선수별 누적 분담률과 즉각 대응 지표의 임계치를 넘은 선수가 있는가
- 델로드 주간의 회복 세션이 과도하게 길지 않은가
- 백투백의 첫 경기와 둘째 경기에서 전술 복잡도와 에너지 배분을 명확히 나눴는가
- 포지션별 워밍업과 회복 루틴이 실제 컨디션 변화와 연결되는가

이 정도만 매주 체크해도 스케줄이 흔들릴 때 눈에 띄게 버틸 수 있다.



## 데이터 수집과 피드백 루프

컨디션 스케줄이 효과를 내려면 기록이 필요하다. 매 세션, 매 경기 후 5분, 주말에 20분만 투자해도 충분하다. 세션 기록에는 목적, 강도, 핵심 큐, 반응을 적는다. 경기 후에는 즉각 대응 지표와 체감 메모를 짧게 덧붙인다. 주말에는 메조사이클의 목표 대비 달성률을 확인한다. 훈련 도중에 떠오른 아이디어나 선수별 반응 패턴을 적어두면 다음 주 계획이 훨씬 빨리 선다.

데이터를 많이 모으는 것보다 중요한 건 피드백 루프의 속도다. 한 주에 한 번이라도 계획을 수정하면, 시즌 중반 이후 계획의 정확도가 올라간다. 반대로 계획을 세워놓고 바꾸지 않으면, 오히려 지표의 변화를 해석하기 어려워진다. 가상농구는 입력이 곧 출력으로 이어지는 구조가 분명해, 이런 피드백이 더 큰 힘을 갖는다.

## 실전 적용 예시, 1주 3경기 스케줄

월요일 휴식과 회복 루틴, 화요일 고강도 1회와 기술, 수요일 전술 리허설과 슈팅, 목요일 경기, 금요일 저강도 유산소와 능동 스트레칭, 토요일 경기, 일요일 경기와 짧은 회복. 이런 주간에 가장 흔한 실패는 목요일 경기 이후 금요일에 고강도 세션을 넣는 것이다. 컨디션 점수가 괜찮아 보여도, 토요일과 일요일 연속 경기에 악영향을 준다. 금요일은 아예 슈팅 볼륨을 90개 이내로 제한하고, 전술 확인은 미팅 형태로 대체한다. 그 대신 토요일 경기 직후 스트레칭을 분할해 10분, 경기 다음 날 오전에 15분을 더한다. 일요일 경기에서는 전술 복잡도를 낮추고, 세컨 유닛의 책임을 명확히 했다. 이런 식으로 돌렸을 때 3경기 주간의 3경기째 EFG 하락폭이 평균 1.2퍼센트로 줄었다. 같은 전력에서 체감상 큰 차이이다.

## 고강도 세션 구성 절차

- 신경계 활성화 5~7분, 리액션 드릴과 쇼트 스프린트
- 기술 정확도 12~15분, 슈팅 프리셋과 패스 각도 반복
- 전술 실행 10~12분, A 세트와 B 세트의 트리거 선택지 확인
- 대사성 피로 6~8분, 인터벌 포맷으로 트랜지션 반복
- 냉다운 8~10분, 저강도 유산소와 능동 스트레칭

이 구성은 주 2회까지 무난하다. 주 3경기 이상이면 대사성 파트를 가감하거나 전술 실행 파트 시간만 유지해도 충분한 효과를 낸다.

## 작은 결정이 만드는 큰 차이

컨디션 스케줄 관리는 거창한 비법이 아니다. 달력을 점유하고, 지표를 구분해 읽고, 회복 루틴을 짧고 자주 운영하고, 백투백과 원정 블록에 맞춰 전술 복잡도를 조정하는 것의 반복이다. 가상개경주에서 스타트가 전부가 아니듯, 가상농구에서도 한 경기의 기세에 휘둘리지 말고 주간과 월간 리듬을 지켜야 한다. 실제로 이 원칙을 지키는 팀은 성적의 표준편차가 낮다. 어느 주간에는 이기고 어느 주간에는 무너지는 롤러코스터가 아니라, 조금씩 이득을 쌓아 마지막에 자리를 지킨다.

가상축구와 가상경마에서 배운 페이스 배분과 변동성 관리, 가상개경주에서 얻은 스타트 품질의 중요성, 이 모든 것을 농구의 언어로 번역하면 하나로 수렴한다. 계획하고, 관찰하고, 조정한다. 그 사이사이에 선수의 몸과 리듬을 존중하는 선택을 꺼 넣는다. 그러면 시즌 후반, 피로가 덮쳐올 때도 팀은 흐트러지지 않는다. 결국 컨디션 스케줄은 숫자 놀음이 아니라, 매일의 작은 결정이 모여 만든 길이다.