■ 한달만에 돌아온 베어벡 감독의 구상은

"박주영 예멘전서 집중 시험"

내달 14일 UAE전까지 총력

K-리그서 본격 '진주 찾기'

핌 베어벡(51) 축구 국가대표 및 올림픽 대표 감독이 한 달여 만에 돌아온다.

지난 달 17일 K-리그 구단들의 카타르 국제대회 차출 거부로 마음에 잔뜩 앙금을 쌓고 인천공항을 떠난 지 36일 만인 22일 오후 입국한다.

베어벡은 출국길에 "앞으로 K-리그와는 어떤 협상도 어려울 것 같다"며 불편한 심기를 감추지 못했다. 반면 대한축구협회 회장단과 K-리그 단장들은 북한산 동반 산행을 하며 '한국 축구 파이팅'을 외치기도 했다.

베어벡은 그동안 유럽과 중동을 여러 차례 오갔다.

아랍에미리트연합(UAE) 아부다비에서 걸프컵을 참관하면서 오는 7월 아시안컵축구 본선 상대인 사우디아라비아와 바레인의 전력을 분석했다. 그리고는 곧장 영국으로 날아가 새해 첫 A매치에 대비했다.

지난 7일 유럽 챔피언 그리스를 상대로 기분좋은 승리를 챙긴 베어벡은 잉글랜드 프리미어리거들의 플레이를 지켜본 뒤 지난 14일에는 다시 아부다비로 날아가 올림픽 예선 첫 상대인 예멘과 팔레스타인의 경기를 현장에서 분석했다.

한달여 만의 귀환에 기다리고 있는 숙제는 더 많아졌다.

베어벡은 25일 파주 NFC(대표팀 트레이닝센터)에 올림픽 대표 23명을 소집해 사흘간 짧은 담금질을 한 뒤 28일 수원에서 예멘과 아시아 2차 예선 첫 경기를 치른다.

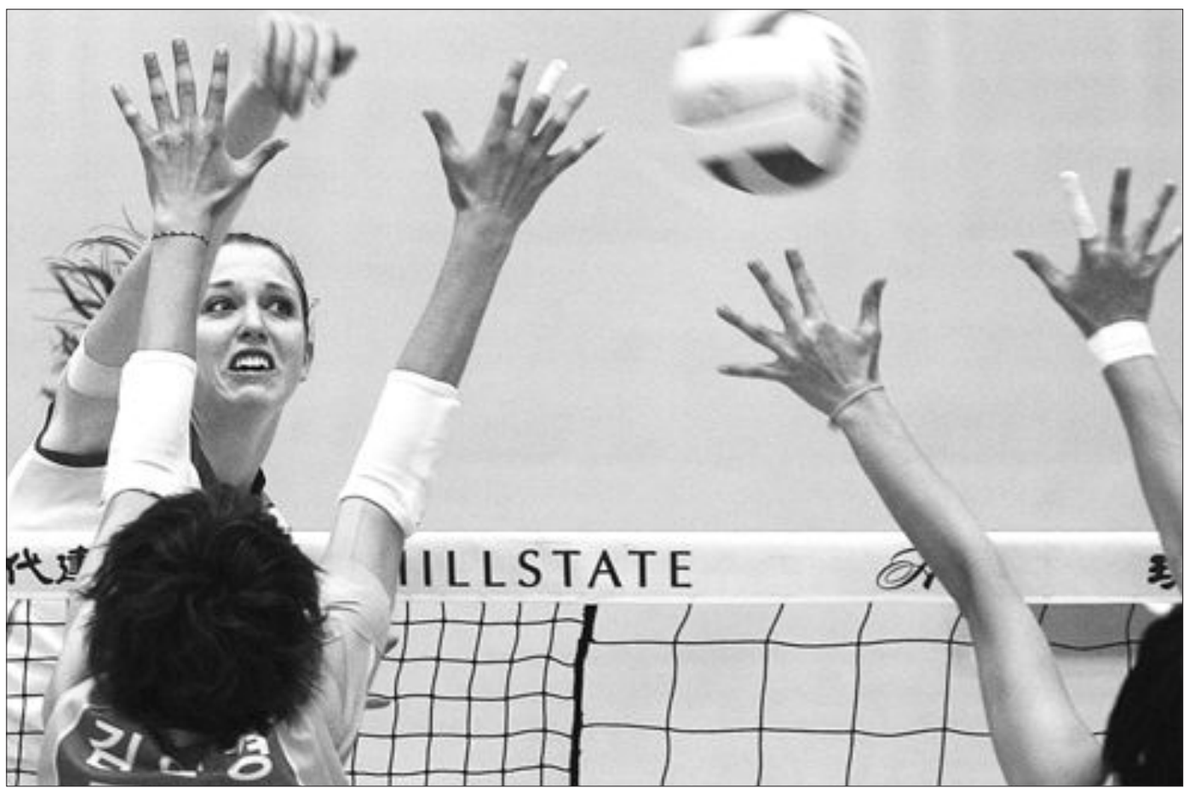
하지만 상대는 결코 녹록치 않다. 축구협회 기술위원회의 분석으로는 첫 상대 예멘은 시리아, 오만, 요르단 등 최근 강세를 보이는 중동 다크호스에 떨어지지 않는 전력을 갖춘 것으로 평가됐다.

따라서 베어벡은 예멘전과 다음 달 14일 UAE 원정 2차전까지 올림픽 예선 초반부에 기선을 제압하는 데 코칭스태프의 모든 역량을 쏟아부을 것으로 보인다.

대표팀에서는 중용하지 않았던 박주영(서울), 백지훈(수원)과 아직 검증이 덜 된 이승현(부산), 양동현(울산) 등을 집중적으로 시험한다는 복안이 베어벡의 머리에 깔려있을 것으로 보인다.

올림픽 예선에서 일단 한 고비를 넘고 나면 다음엔 아시안컵 본선 준비를 차근차근 해나가야 한다.

/최재호기자 lion@kwangju.co.kr



레이첼 강 스파이크 21일 오후 서울 올림픽 제2체육관에서 열린 힐스테이트 2006~2007 프로배구 흥국생명과 한국도로공사의 경기에서 한국도로공사 레이첼이 흥국생명 김연경의 블로킹을 피해 강 스파이크를 하고 있다. 이날 경기는 도로공사가 3-2(19-25, 28-26, 23-25, 25-23, 16-14)로 승리했다. /연합뉴스

스포츠중계

22일(목)

▲제34회 MBC권투 신인왕전(13 : 50·MBC)

▲대학장사씨름 최강전 용장급(14 : 00·MBC ESPN)

▲검도왕 대회(14 : 10·KBC)

▲핸드볼큰잔치〈하나은행-인천도시개발〉(14 : 10·KBS1)

▲V-리그〈KT&G-현대건설〉(16 : 40·KBSN Sports), 〈삼성화재-상무〉(19 : 00·KBSN Sports)

▲프로농구〈KCC-SK〉(18 : 50·SBS스포츠, 18 : 50·Xports)

■ 광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-7

평소보다 운동 강도·시간 줄여야

윤여춘의 마라톤이야기

❶ 대회 1주일전 트레이닝

광주일보가 주최하는 '제 42회 3·1절 전국마라톤대회'가 오는 3월 1일 열립니다. 마라톤대회를 1주일 앞두고 '달림이'들의 준비를 돕기위해 윤여춘(51) MBC 마라톤 전문 해설위원의 조언을 5회에 걸쳐 연재합니다.

전 마라톤 국가대표 상비군 감독을 지낸 윤 위원은 이번 연재 시리즈를 통해 마무리 훈련법과 식사 조절법, 완주를 위한 준비물, 실전 레이스법, 완주 후 몸 관리법 등을 조언할 예정입니다.

최상의 컨디션을 발휘하기 위해서는 평소보다 트레이닝의 강도나 지속시간을 감소시키는 것이 좋다. 트레이닝을 감소시키면 근력이 증가되고 에너지가 저장되어서 레이스 당일에 많은 도움이 된다.

근력 늘리고 에너지 저장위해

엘리트 선수들도 대회 일주일을 앞두고는 모든 트레이닝이 종료되고 컨디션 조절에 들어가는 이유가 바로 여기에 있다.

소수의 몇몇 사람들은 평소에 여러 가지 핑계로 훈련을 게을리 하다가 대회 날짜가 임박해지면 불안한 마음을 달래려고 강한 트레이닝을 실시한다.

이런 경우에는 오히려 트레이닝을 실시하지 않고 레이스를 하는 것만 못하다.

대회에 임박해서 실시하는 강한 트레이닝은 오히려 근력과 에너지를 저하시켜 레이스 당일 최상의 컨디션이 만들어지지 못하기 때문에 바람직하지 않다.

평소에 정기적으로 트레이닝을 해온 사람이라면 대회 1주일을 앞두고는 30분 정도의 가벼운 조깅을 실시한 뒤 80~120m 가량의 짧은 거리를 전력주에 가깝게 5~6회 정도 스피드 훈련을 실시하는 것이 좋다. 스피드 훈련을 하고나면 몸이 가벼워지는 것을 느낄 수 있다.

또 하나 빼놓을 수 없는 트레이닝이 '페이스 훈련'인데 자신이 목표로 하는 기록을 산출해서 3,000 ~ 5,000m 페이스 훈련을 권한다. 이 트레이닝을 하면 실전 레이스에서 오버 페이스를 예방할 수 있기 때문에 경기 전에 필히 실시하는 것이 좋다.

엘리트선수들은 대회 전날 워밍업을 마치고 1,000m나 1,200m 전력주를 달린다. 마라톤 마니아들도 꼭 그렇게 하라는 것은 아니지만 거리를 줄여서 600m나 800m 정도를 한번 힘껏 달려주는 것도 좋은 컨디션을 만드는데 도움이 된다.

30분 조깅 후 전력질주 반복

다시 한번 강조하지만 대회 1주일을 앞둔 지금부터는 강한 트레이닝보다는 위에서 열거한 스피드 훈련과 페이스 훈련을 번갈아 가면서 실시하는 것이 바람직하고 스트레칭 위주의 유연성 체조를 충분히 하여 몸을 부드럽게 해주어야 레이스 당일 최상의 컨디션으로 출발선에 설 수 있다. 〈MBC 마라톤 전문 해설위원〉

KCC 이상민 6회 연속 1위

프로농구 올스타 팬투표

전주 KCC의 이상민이 프로농구 올스타 팬 투표에서 6회 연속 1위를 차지했다.

21일 한국농구연맹(KBL)에 따르면 농구팬을 대상으로 3월1일 울산동천체육관에서 열리는 2006~2007 현대 모비스 프로농구 올스타전 '베스트5' 투표를 마감한 결과 이상민이 전체 13만2천633표 가운데 5만296표의 지지를 얻어 최다 득표 선수의 영예를 안았다.

특히 이상민은 2001~2002시즌부터 6회 연속 올스타전 팬 투표 선두를 차지했으며, 1998~1999시즌부터 9회 연속 베스트5에 선정되는 영광을 안았다.

홈팀인 드림팀(동부, 모비스, LG, 오리온스, KTF)은 양동근(모비스), 신기성(KTF), 우지원(모비스), 김주성(동부), 퍼비스 파스코(LG)가 베스트5로 선정됐다.

원정팀인 매직팀(삼성, SK, 전자랜드, KCC, KT&G)은 이상민과 주희정(KT&G), 단테 존스(KT&G), 방성윤(SK), 키부 스튜어트(SK)가 뽑혔다.

방성윤은 지난 시즌 감독 추천 선수가 된데 이어 베스트5에 처음으로 이름을 올렸고, 존스도 2004~2005시즌 KBL에 첫 선을 보인 이후 처음으로 베스트5에 선발됐다. /박진표기자 lucky@

"광양만 아마축구팀 올부터 최강 가린다"

전남, 챔피언스리그 개최

프로축구 전남 드래곤즈는 올해부터 연고지인 전남 광양만 일대 아마추어 축구팀 왕중왕을 가리는 '2007년 광양만 챔피언스리그'를 개최한다고 21일 밝혔다.

이 리그는 광양만 지역의 8개 시·군 직장 및 조기축구회 가운데 16개 팀이 연중 리그를 벌여 최종 챔피언을 가리는 방식으로 진행된다. 본선인 연중 리그에는 올해 3월부터 시작될 지역 예선에서 우승한 팀만이 참가할 수 있다.

광양만 일대에는 광양시내 30~40개 아마추어 축구팀을 포함해 모두 500여 개의 직장인 동호회와 조기축구회가 있다고 전남은 설명했다.

김종건 전남 홍보팀장은 "광양만 챔피언스리그를 K-리그 홈 경기 전에 오픈 경기로 치른다면 지역 홈 팬들의 관심도 끌고 관중수를 늘리는 데도 도움이 될 것으로 예상된다"고 말했다. /박진표기자 lucky@