



“예멘 제물로 올 첫 승 쏜다”

이제 아우들 차레다.
 축구 국가대표팀이 새해 첫 A매치로 지난 7일 영국 런던에서 열린 그리스전에서 상대한 승전보를 전해온 데 이어 동생 격인 22세 이하(U-22) 올림픽축구대표팀에도 2007년 첫 승의 기회가 왔다. 베이백호는 중동의 북방 예멘을 제물로 2008년 베이징올림픽을 향한 첫 발을 내딛는다.
 팀 베이백 감독이 이끄는 올림픽대표팀은 28일 오후 8시 축구 도시 수원월드컵경기장에서 올림픽 아시아 2차 예선 1차전을 치른다. 지난 해 11월 일본과 홈앤드어웨이로 두 차례 평가전을 거쳐 두 번 모두 비겼지만 사실상 이번 예선이 첫 출발 무대다.
 베이백도 석달 전 한·일전의 기억을 잊고 새롭게 출발하자며 선수들을 독려했다.
 분위기는 좋다.
 박주영(서울), 백지훈(수원), 오장은(울산) 등 소속팀의 주축으로 부쩍 큰 ‘영건

22세이하 올림픽 축구대표 내일 수원서 지역 2차예선

(young gun)’들은 다음 달 3일 K-리그 개막을 앞두고 축구 열기를 지피는 기폭제를 터트리겠다며 버리고 있다.
 베이백은 예선의 기본 전략으로 “무조건 이기는 경기를 하겠다”고 못박았다.
 베이징올림픽 본선에 주어질 아시아 티켓은 세 장 뿐이다. 월드컵축구가 4.5장인 데 비해 더 좁은 바늘구멍을 통과해야 한다.
 한국 축구는 올림픽 8강을 목표로 잡고 있지만 6회 연속 본선행부러 쉬운 길은 아니다.
 예멘은 국제축구연맹(FIFA) 랭킹 143위로 한국(44위)보다 분명히 한 수 아래의 팀이다.

하지만 요즘 중동 축구의 추세를 보면 결코 마음을 놓을 수 있는 상대가 아니다. 중동은 전통적인 강호 사우디아라비아 외에 시리아, 요르단, 오만, 예멘 등이 비슷한 전력을 보이며 거의 모든 팀이 다크호스로 꼽히고 있기 때문이다.
 예멘의 전력을 현지에서 분석한 최경식 대한축구협회 기술위원은 “아시아컵 예선에서 한국이 고전했던 시리아 등 다른 중동 팀과 견주어 전혀 떨어지는 전력이 아니다”며 예멘을 경계할 것을 주문했다.
 올림픽호에 탑승한 23명의 태극전사들은 올림픽 예선 엔트리(18명)에 들기 위해 치열한 내부 경쟁을 펼쳐야 한다.
 베이백은 터키 전지훈련에서 세를 귀네슈 FC 서울 감독의 칭찬을 들었다는 박주영도 출전 엔트리에 들었다고 보증을 수 없다며 올림픽호의 무한 경쟁을 예고했다.
 /최재호기자 lion@kwangju.co.kr



“눈을 뜨고 슛 쏘라” 26일 오후 서울 잠실학생실내체육관에서 열린 2007 SK 핸드볼 큰잔치 남자부 준결승 하나은행 대 인천도시개발공사 경기에서 하나은행 최현원이 슛을 하고 있다. /연합뉴스

스텐슨 ‘악센추어’ 우승 상금 135만 달러 획득

유럽의 신승 강호 헨릭 스텐슨(스웨덴)이 월드골프챔피언십(WGC) 악센추어매치플레이오프연심에서 우승해 거금 135만 달러를 손에 쥐었다.
 스텐슨은 26일(한국시간) 미국 애리조나주 투산 사막지역에 조성된 갤러리골프장 남코스(파72·7천351야드)에서 열린 대회 마지막 날 결승에서 작년 대회 챔피언 조프 오길비(호주)에 1홀을 남기고 2홀차로 승리를 거뒀다.
 스텐슨은 거액의 상금을 챙기는 것은 물론, 8위였던 세계랭킹을 5위까지 끌어올리게 됐다.
 1999년 프로에 데뷔한 스텐슨은 이달 초 두바이데저트클래스에서 우승하는 등 유럽 프로투어에서 통산 8승을 거뒀지만 PGA 투어에서는 이번이 첫 우승이다.
 스웨덴 국적이면서 아랍에미리트연합(UAE) 두바이에서 사는 스텐슨은 두바이 데저트클래스를 포함해 최근 중동에서 열린 대회에서 여섯 차례나 톱 10에 드는 등 사막골프에 ‘찰떡 공학’을 과시하고 있다.
 호주 애들레이드태생으로 영국 ‘왕실의 후예’ 오길비는 올해로 9년째 열린 이번 대회에서 타이거 우즈(미국) 이후 두 번째로 2연패를 노렸으나 끈질기게 물고 늘어진 스텐슨에게 두 손을 들었다.
 36홀 경기로 치러진 물의 대결은 5차례나 역전을 거둬하는 접전이었다.
 스텐슨은 우즈의 PGA 투어 8회 연속 우승을 좌절시킨 닉 오한(호주)을 8강전에서 눌렀고 4강전에서는 트레버 이멜만(남아공)을 제쳤다.
 유럽 선수수가 대회 패권을 차지한 것은 2000년 대런 클라크(북아일랜드) 이후 두 번째다.
 앞서 18홀 경기로 치러진 3.4위전에서는 이멜만이 채드 캠퍼(미국)에 2홀을 남기고 4홀차로 이겼다. 3등 상금도 57만5천달러나 된다.
 /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-2

아침식사 경기 2시간30분前 마쳐야



윤여훈의
 마라톤이야기

4 대회 당일 준비상황

경기에서 최선을 다하는 것도 중요하겠지만 우선은 대회 전날 그리고 대회 당일 어떤 자세로 경기에 임하느냐에 따라 경기 결과가 달라질 수 있다.
 레이스 전날에는 반드시 당일 기상예보와 예상 기온 등을 사전에 입수하여 미리 대처해야 한다.
악천후 팬 비닐옷 꼭 준비
 악천후일 경우에는 미리 비닐 옷을 준비하여 체온을 보호해주고, 바셀린을 미리 준비하여 무릎이나 배 등 차가워지기 쉬운 부분에 마사지를 해서 보온에 신경을 쓰는 등 기상 상황에 따른 대책이 필요하다.

그리고 수면은 레이스에 대비한 마지막 컨디션 조절이다. 수면부족은 컨디션에 악영향을 미치기 때문에 잠이 오지 않더라도 편안히 누워 휴식을 취하는 것이 레이스에서의 좋은 성적으로 이어진다.
 기상시간은 출발시간을 역산해서 최소 3시간 전까지는 해야 하며, 아침식사는 출발 2시간 30분전까지는 섭취해야 한다.
 음식은 가벼운 탄수화물만 섭취해 경기 전에 어느 정도 소화될 수 있도록 한다.
 주의해야 할 점은 육식과 지방식 같이 소화되기 어려운 음식은 피해야 한다. 이는 지방질과 단백질은 소화흡수가 느리고 레이스 도중에 쉽게 이용될 수 있는 에너지를 제공해 주지 못하기 때문이다.
 이런 점에서 곡물식(곡식류), 토스트, 주스 등의 가벼운 탄수화물식은 아무런 해가 되지 않으며 레이스의 가장 중요한 에너지를 제공해 준다.
 또한 대회장에는 늦어도 출발 1시간 전까지는 도착해야 하고, 레이스를 앞두고 맨 먼저 실시하는 것이 워밍업이다. 워밍업은 출발 50분전부터 서서히 해야 한다.
 20분 정도 가볍게 조깅을 하는 것이 좋는데 강도는 겨드랑이에 땀이 약간 나오

는 정도가 이상적이다.
 조깅이 끝난 다음에는 10분정도 관절의 가동범위를 충분히 넓혀주는 유연성 위주의 스트레칭을 해주는 것이 좋다.
 출발 10분전까지는 출발선으로 이동해야 하는데 출발선에서 그냥 서서 대기하지 말고 제자리 뛰기를 하거나 공간이 있으면 30~40m를 전력주로 질주해 본다.
출발 50분전부터 워밍업
 특히 워밍업에서 출발까지 50분 동안 가장 중요한 것은 체온 보호다.
 워밍업으로 데워진 체온을 가급적이면 출발까지 이어줘야 워밍업의 효과를 볼 수 있다.
 처음 레이스에 참가하는 사람이라면 ‘안주를 할 수 있을까’ 하는 불안감이 종종 쌓인다.
 실제로 그런 불안감은 아마추어뿐만 아니라 선수들도 마찬가지다.
 그래서 레이스 중에는 긴장한 탓에 연습할 때와 같이 달리지 못하는 경우도 있다. 우선 마음을 차분히 가라앉히고 몸을 적극적으로 풀어주는 것이 바람직하다.
 <MBC 마라톤 전문 해설위원>

이영표, 불턴전 수비 ‘견고’...평점 7

이영표(30·토트넘)가 풀타임을 뛰며 리그 2연승에 힘을 보탤 예정이다.
 이영표는 26일 오전(이하 한국시간) 영국 런던 화이트하트레인에서 열린 2006-2007 잉글랜드 프로축구 프리미어리그 28차전 불턴과 홈 경기에서 왼쪽 풀백으로 선발 출전해 90분을 뛰었다. 최근 3경기 연속 풀타임을 출전.
 토트넘은 22분 만에 세 골을 터트리는 등 모처럼 화려한 공격력을 선보여 불턴을 4-1

로 대패했다. 지난 22일 에버턴전에서 6경기 무승 사슬을 끊었던 토트넘은 9위(11승6무11패·승점39)로 한 계단 뛰어올랐다.
 토트넘 공격수 로비 킨은 두 골을 넣고 전반 36분 핸들링 반칙으로 퇴장당해 전당과 지옥을 오갔다.
 한편 영국 축구전문 채널 ‘스카이스포츠’는 이영표에게 ‘견고했다(solid)’는 평가와 함께 평점 7을 줬다.
 /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

- 27일(화)
 ▲NBA(뉴욕-마이애미)(09 : 30·SBS스포츠)
 ▲포너루 윈터리그 챔피언십 결승전(14 : 00·MBC ESPN)
 ▲핸드볼큰잔치 결승전(14 : 10·KBS1)
 ▲여자프로농구 겨울리그(신세계-금호생명)(16 : 50·SBS스포츠)
- 28일(수)
 ▲잉글리시 FA컵 5R(레딩-맨체스터 Utd)(05 : 00·MBC ESPN)

1 동생들의 비밀노트

조선일보 (맛있는 공부) 팀장이 직접 쓴

평생의 우리 아이도 똑같이 될 수 있다는 희망을 주는 책
 길 것 다 차고, 교과서만 공부한 1등은 이 책에 등장하지 않는다
 대신 아무도 알려주지 않던 1등들의 진짜 공부법이 낱알이 수확됐다.
 조선일보 (맛있는 공부) 팀장이 직접 쓴 1등들의 성공 공부 노하우.
 이 책의 평범한 자녀를 위한 성적 올리기 방법이 가득하다.
 부모님이 먼저 읽고, 자녀의 학습능률을 위해 선물하시라!
 * 전국 유명서점에서 할인판매중

2007년 입시정보
 대폭 보강
 개정판 출시!

동생들의 비밀노트

gitan.co.kr

문의 : 02586-1007(화)
 Fax : 02586-2337

일본, 중국, 대만, 태국에 판권 수출!
 대형서점 어학부문 베스트셀러!

영어의 기초, 기적처럼 잡아라~!

영어공부 비밀 계획만 세우고, 시작도 못했다면
 만행으로 한 번도 풀고 싶지 않다면 7 권의 시리즈를 만나 보세요!
 아무리 위수도 알려주지 않던 끝까지 공부한 영문과, 영문과, 영어가
 바르게 배우고, 영어의 기초가 한 번에 잡힙니다.
 초·중·고부터 대학원, 직장인까지 꼭 필요한 영어비밀!
 지금 한국서점 어학부문 베스트셀러 코너에서 찾아보세요.





G 기탄출판
 문의 : 02586-1007(화)
 Fax : 02586-2337