



27일 오후 파주 트레이닝 센터에서 열린 올림픽 대표팀 훈련에서 김진규(왼쪽)와 한동원이 공중볼 다툼을 벌이고 있다. 대표팀은 오늘 예멘과 베이징올림픽 아시아 2차 예선전을 치른다. /연합뉴스

박주영·양동현 골사냥 나선다

베어벡호, 오늘 오후 8시 예멘과 올림픽 예선

‘축구 천재’ 박주영(서울)과 유학파 스트라이커 양동현(울산)이 예멘 격파의 선봉에 선다.

올림픽 6회 연속 본선 진출을 노리는 한국 올림픽대표팀이 28일 오후 8시 수원 월드컵경기장에서 열리는 예멘과 2008 베이징올림픽 2차 예선 첫 경기에서 박주영과 양동현 투톱을 앞세워 골사냥에 나선다.

김 베어벡 올림픽대표팀 감독은 26일 오전 파주 NFC(대표트레이닝센터)에서 진행된 전술 훈련에서 4박주영과 양동현을 4-4-2 포메이션의 투톱으로 배치해 득점력을 점거했다.

박주영은 소속팀의 터키 전지훈련은 물론 올림픽대표팀 소집 후에도 미니게임에서 잇따라 골망을 흔드는 등 최고의 컨디션을 보여 왔고, 지난해 11월 일본과 평가전에서 부활호를 쏘아 올리며 베어벡 감독에

게 강한 인상을 심어준 양동현도 다시 득점 감각을 조율해 왔다.

베어벡호 올림픽대표팀이 첫 선을 보인 지난해 11월 일본 두 차례 평가전 때 박주영은 1차전에서, 양동현은 2차전에서 각각 선제골을 터트린 바 있다.

박주영과 양동현 외에도 이번 예선전에는 일본과 평가전에서 좋은 활약을 펼쳤던 선수들이 대부분 선발 출전할 것으로 보인다.

좌·우 미드필드에서는 김승용(광주)과 이승현(부산)이 빠른 발을 이용해 공격의 활로를 뚫고, 중앙에서는 경험이 풍부한 백지훈(수원)과 오장은(대구)이 공·수를 조율할 예정이다.

좌·우 풀백에는 박희철(포항)과 김진수(대전), 중앙 수비에는 김진규와 강민수(이하 전남)가 배치돼 포백라인을 구성할



전망이다. 골문은 정성룡(포항)이 지킨다. 왼쪽 풀백으로 선발 출전이 유력했던 안태은(서울)은 26일 훈련 도중 왼쪽 발목을 다쳐 아쉽게 기회를 날렸다. /최재호기자 lion@kwangju.co.kr

하나은행 6년만에 정상 탈환

여자부 용인시청 우승 SK 핸드볼 큰잔치

하나은행과 용인시청이 2007 SK 핸드볼 큰잔치에서 남녀부 정상에 올랐다.

하나은행은 27일 송파구 잠실동 잠실학생체육관에서 열린 대회 남자부 결승에서 두산산업개발을 22-20, 2점 차로 물리쳤다.

2001년 대회에서 우승한 이후 큰잔치 정상과 거리가 멀었던 하나은행은 6년 만에 남자실업 최정상에 오르는 기쁨을 누렸다.

양팀은 2차 대회 최종전에서 맞붙어 두산산업개발이 28-22로 하나은행을 꺾었지만 이날 결과는 반대였다.

전반전은 두산산업개발이 점수 차를 벌리며 달아나면 하나은행이 바짝 따라붙는 형국이었다. 전반 13분 5-5 동점에서 두산산업개발이 송인준(4골)과 최승욱(3골) 등이 4골을 몰아넣으며 9-5로 달아났지만 하나은행은 어느새 뒤쫓아 왔다.

하나은행이 전반에 2분 퇴장을 3번이나 당한 것을 감안하면 대단한 집중력이었다.

결국 전반을 10-11, 1점 차로 뒤진 채 마친 하나은행은 후반 10분부터 역전의 흐름을 타기 시작했다.

후반 10분 13-15에서 하나은행은 이상욱(2골)의 외곽포와 김용현(5골)의 7m 스로가 잇따라 터지며 동점을 만든 뒤 김현찬(3골), 김용현, 최환원(4골), 고경수(2골)가 연속 골을 뽑아내 단숨에 19-15, 4점 차로 역전시키며 사실상 승부를 갈랐다.

‘시정팀’ 대결이었던 여자부 결승에서는 용인시청이 김정심과 허하나가 7골씩을 합작하는 맹활약에 힘입어 최임정(7골)이 분전한 대구시청을 30-24, 6점 차로 꺾고 대망의 우승을 차지했다.

2005년 2월 창단해 2005~2006 핸드볼 큰잔치에서 3위에 오르며 돌풍을 일으켰던 용인시청은 창단 이후 처음으로 국내 최대 규모



27일 잠실학생체육관에서 열린 2007 SK 핸드볼큰잔치 남자부 결승전 두산산업개발과 하나은행의 경기에서 두산산업개발 최승욱이 슈트를 시도하고 있다. /연합뉴스

모 핸드볼대회인 큰잔치 우승컵을 안는 감각을 맞췄다.

승부는 일찌감치 갈렸다. 용인시청은 3-2로 앞선 전반 4분부터 허하나와 권근혜(4골), 김정심 등이 연속 5골을 몰아 넣으며 8-2로 크게 달아났다.

이후에는 용인시청 센터백 권근혜와 피봇 김정심의 폼비 플레이가 빛났다. 권근혜가

날렵한 페인트 동작으로 상대 수비벽을 허문 뒤 찢러주면 수비벽에 파묻혀 있던 김정심은 공을 받아마자 순식간에 돌아서며 슈팅을 성공시켜 계속 점수 차를 벌렸다. 용인시청은 전반 25분 김정순(5골)이 득점에 성공하며 18-8, 10점 차로 달아나며 사실상 승부를 결정지었다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

광주일보 3·1절 전국 마라톤 D-1

5km까지는 오버페이스 마세요



윤여춘의 마라톤이야기

5 실전 레이스

레이스는 오버페이스만 막으면 실패는 없다. 마라톤에서는 ‘이븐 페이스’라고 하여 출발부터 결승까지 일정한 스피드로 달리는 것이 기본이다.

그러나 초보자일수록 대회 분위기에 휩쓸려서 자신의 페이스를 잃어버리는 경우가 많다.

물 조금씩 여러번 마시자

출발해서 5km까지만 마음을 비우면 제대로 실패하지 않는다.

물은 조금씩 여러번 마시는 것이 좋다. 극도의 탈수 증상은 체온이 컨트롤 되지 않거나 혈액의 농도가 올라가는 등 여러 가지 장애를 초래할 수 있다. 탈수는 몸에

경련(쥐)이 나는 원인이 될 수도 있다.

갈증을 자각했을 때는 이미 탈수가 시작되었다는 것을 의미하기 때문에 대회에서는 첫 번째 급수부터 적극적으로 물을 마셔야 한다.

단 한번에 벌컥벌컥 마시지 말고 조금씩 여러번 마시는 것이 좋다.

전 코스가 평탄하게 이루어지는 경우는 거의 없다. 오르막을 오를 때는 시선을 멀리보지 말고 보폭을 약간 줄이면서 무릎을 올려주고 팔을 앞뒤로 짧고 강하게 흔들어야 한다. 반대로 내리막길을 만나면 상체를 숙여 체중을 앞에 두고 보폭을 넓혀 달리면 기록단축에 큰 이익을 볼 수 있다.

레이스 도중에 놓여 있는 음식물은 가급적 먹지 않는 것이 좋다. 레이스 도중 복통이나 갑자기 체력이 떨어지는 경우가 종종 일어나는데 이런 것들이 바로 레이스 도중에 섭취하는 음식물에 의해 일어나는 현상이다.

어느 선수든지 레이스 후반은 힘들기 마련이다. 이럴 때 골인을 목표로 강한 의지를 갖고 마지막까지 최선을 다하는 정신력이 절대적으로 필요하다.

완주 후에는 정리운동을 꼭 실시해

몸을 보살펴야 한다. 마무리 운동을 제대로 해주지 않으면 피로회복이 늦어지거나 심하면 부상으로 연결된다.

러닝상에서 보통의 상태로 몸을 되돌려 효율적으로 피로를 회복해 주는 것이 바로 ‘롤링다운’이다.

완주 후 꼭 정리운동 필요

골인 후에는 그 자리에서 바로 멈추지 말고 서서히 러닝 페이스를 늦추는 페이스 다운을 실시하고 느린 조깅이나 워킹으로 호흡을 정돈한 다음 천천히 크게 몸을 움직여 전신을 편안하게 해주어야 한다. 마지막으로 경직된 근육을 스트레칭으로 충분히 풀어준다.

또 모든 경기가 끝나면 미네랄 워터나 천연 과즙 등으로 수분과 미네랄을 충분히 섭취하고 비타민과 단백질이 많이 포함된 식단으로 영양을 섭취해주어야 회복이 빨라진다. 레이스 후에 1주일 정도는 트레이닝을 자제하고 가벼운 운동으로 몸을 움직이면서 충분히 수면을 취해 피로를 풀어 주는 것이 빠른 회복을 위한 최선의 방법이다. <MBC 마라톤 전문 해설위원>

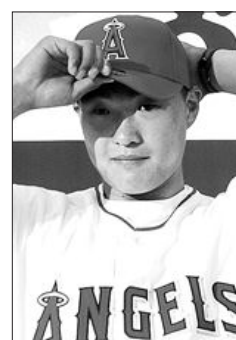
‘괴물투수’ 정영일 빅리거 꿈 안고 출국

지난 해 미국프로야구 LA 에인절스에 입단한 ‘괴물’ 투수 정영일(19·사진)이 27일 메이저리거 꿈을 안고 출국했다.

정영일은 이날 오후 대한항공편으로 인천공항을 통해 캘리포니아주 로스앤젤레스(LA)로 떠났다. ‘3년 안에 메이저리거가 되겠다’는 당찬 포부를 이루기 위해 첫 발을 내디딘 것이다.

정영일은 일단 LA에서 공황으로 마중나온 에인절스의 한인동포 포수 최현(미국명 헝크 롱거)을 만나 LA에서 1~2일 머문 뒤 스프링캠프가 차려진 애리조나주 템피코 이동할 예정이다.

최현과 한국인 사상 첫 메이저리거 배터리가 되겠다고 다짐한 정영일은 우완 투수와 투수로 지난해 7월 계약금 135만 달러를 받고 에인절스에 입단한 기대주다.



‘무서웠다’도 감점이다. 정영일은 “배우러 간다는 생각이고 미국 선수들에게 떨어진다 생각하지 않는다. 올해 투기 리그나 마이너리그 싱글A 중 어디서 시작할지 잘 모르지만 이번 시즌을 제일 높은 (하이)싱글A에서 마쳤으면 좋겠다”고 말했다. /박진표기자 lucky@kwangju.co.kr

지난 해 4월 대 통령배 경기기와 1회전에서 13.2이닝 동안 국내 고교 사상 최다인 삼진 23개를 잡아내며 242개의 공을 던져 어깨를 혹사했다는 논란을 불러 일으켰을 정도의

- 28일(수)
 - ▲2008 북경올림픽 축구예선 <대한민국> 예멘 (19 : 50·KBS2)
 - ▲2007 여자프로농구 겨울리그 <우리는행> 국민은행 (16 : 50·SBS스포츠토토)
 - ▲06/07 이탈리아 세리에 A 축구 <팔레르모> AC밀란 (23 : 00·KBS N SPORTS)
- 3월1일(목)
 - ▲06/07 NBA <워싱턴> 마이애미 (09 : 00·SBS스포츠토토)
 - ▲2007 여자프로농구 겨울리그 <삼성생명> 신한은행 (SBS스포츠토토·13 : 50)
 - ▲2007 MBC 탁구 왕중왕전 (14 : 00·MBC ESPN)
 - ▲06/07 V리그 올스타전(14 : 10·KBS1)
 - ▲06/07 프로농구 올스타전(14 : 15·SBS)