



“두마리 토끼 잡는다”

세계신기록 수립·세계선수권 4연패 ‘여자 헤라클레스’ 장미란 포부 밝혀

‘여자 헤라클레스’ 장미란(26·고양시청 사진)이 올해 세계선수권대회 4연패와 세계신기록 수립이라는 ‘두마리 토끼’를 모두 잡겠다고 포부를 밝혔다.

장미란은 21일 노원구 공릉동 태릉선수촌에서 신년 기자회견을 열고 “올해는 지난해보다 더 좋은 성적을 내도록 하겠다”면서 “세계 신기록에도 도전하겠다”고 말했다.

지난해 8월 베이징올림픽 여자 최중량급에서 자신이 인상 140kg, 웅상 186kg, 합계 326kg을 들어 다섯 차례나 세계신기록을 작성했던 대기록을 올해 다시 한번 갈아치우겠다는 각오의 표시다.

이미 세계선수권대회 정상에 세차례나 밟았던 장미란은 11월 경기도 고양시에서 열린 2009년 같은 대회에서 그 무대로 정했다.

장미란은 “세계선수권대회가 한국에서 개최돼 부담도 되지만 큰 관심을 가져주시는데 대해 감사하다”면서 “응원에 부응할 수 있는 결과를 내겠다”고 강조했다.

최대 라이벌 무성향(25·중국)의 이 대회 출전 여부에 관계없이 장미란은 “작년보다 더 나은 노력을 할 것이고 그 선수에 대해 신경을 쓰지는 않겠다”면서도 “다만 올림픽보다 더 쉽지 않은

것”이라고 했다. 태릉선수촌에서 지난 7일부터 새해 훈련에 들어간 장미란은 당분간 체력 회복에 중점을 두고 나서 2~3개월 뒤 본격적으로 기록 향상에 주력하겠다는 복안이다.

그는 “당장은 체력을 끌어올리는 게 중요하다”면서 “나중에는 기술적인 부분을 보완해 기록을 늘려나가겠다”고 했다. 이를 위해 장미란은 체육과학연구원의 도움을 받아 자세도 교정하고 역기를 드는 세밀한 부분에서 부족한 점을 보완할 계획이다.

현재 몸무게가 113kg 정도 나가는 장미란은 또 자신의 체중에 대해서는 “의도적으로 몸무게를 늘리면 훈련 외적으로 스트레스를 받게 된다”면서 “자연스럽게 늘리는 게 중요하다. 식사와 보조식품을 통해 체중을 조절하겠다”고 설명했다.

대표팀 훈련 강도에 대해서는 “최근 훈련 강도가 세다. 원래 체력 회복 훈련이 가장 힘들지만 이겨내야 할 부분이다. 전천후 몸을 만들어

가겠다”고 덧붙였다. 훈련 이외에 외부 활동은 될 수 있으면 자제하겠다는 뜻도 내비쳤다. 장미란은 “일각에서는 제가 역도를 주제로 한 영화에 출연한다고 하는데 전혀 결정된 것이 없다”면서 “간접적으로 그런 얘기를 듣기도 했지만 부풀려진 얘기”라고 했다. /연합뉴스



축구 국가대표팀 정조국(오른쪽)이 21일 낮 제주월드컵경기장에서 벌어진 울산현대와의 연습경기에서 공을 다루고 있다. /연합뉴스

허정무호 신무기는 ‘세트피스’

이란전 V 키워드 “GK·수비수 사이로 강하게 차라”

현대와 연습경기 위력 발휘 이근호 2골 등 5-1 대승

7회 연속 월드컵 본선 진출을 위해 새해 첫 소집훈련 중인 축구대표팀이 연습경기에서 연일 세트피스로 재미를 봤다.

다음 달 이란과 2010 남아프리카공화국 월드컵 아시아지역 최종예선 원정 4차전을 앞두고 탐급될 중인 대표팀은 21일 제주월드컵경기장에서 열린 프로축구 K-리그 울산 현대와 연습경기에서 5-1로 크게 이겼다. 이 가운데 전반 초반 이근호(대구)의 연속골은 모두 세트피스 상황에서 나왔다. 이근호는 경기 시작 3분 만에 염기훈(울

산)의 프리킥이 상대 수비 맞고 흐르자 골 지역 왼쪽에서 오른쪽으로 강하게 골문 안으로 차 넣어 선제골을 뽑았다. 전반 12분에는 다시 염기훈의 코너킥을 골 지역 정면에서 헤딩으로 꽂아 추가 득점을 올렸다.

대표팀의 세트피스는 19일 승산대와 연습경기(4-0 승)에서도 위력을 발휘했다. 전반 36분 이정용의 선제골은 기성용(이상 서울)의 코너킥에서 시작됐다. 5분 뒤에는 이근호가 기성용의 코너킥을 골문 정면에서 헤딩으로 꽂아 넣었다. /연합뉴스

허정무호는 이번 전훈 기간 틈틈이 세트피스를 갈고 닦았다.

허 감독은 울산과 연습경기 전날에도 회복훈련을 하던 주축 선수들을 모아놓고 따로 세트피스 훈련을 시켰다.

그는 경기 후 “잘 풀린 것 같다. 같은 상황이라도 킥이 잘못되는 수가 있고, 선수가 못맞추는 때도 있는데 오늘은 특히 호흡이 잘 맞은 것 같다”고 세트플레이에 만족스러워했다.

그는 이어 “세트피스는 좋은 무기가 될 수 있다”고 강조했다. 원발 프리킥과 코너킥을 전담하면서 2골 1도움의 맹활약을 한 염기훈도 “킥은 소속팀에서도 차 왔다”면서 “어제도 연습을 했고, 경기 전에 감독님이 선수들에게 세트피스 상황에서 움직임에 얘기를 하셨다”며 약속된 플레이에 대한 허 감독의 기대를 전했다. /연합뉴스

권투 페스티벌 즐겨볼까!

권투위 ‘설 연휴’ 일정 발표

한국권투위원회(KBC)가 26일부터 2009년 신년맞이 권투 페스티벌을 개최한다.

권투위원회는 설 연휴를 맞아 일주일간을 권투페스티벌 기간으로 정하고 22일 각종 복싱 경기 일정을 발표했다.

페스티벌은 설인 26일 경기도 의정부에서 코리안 챔피언십 토너먼트 개최를 시작으로 27일에는 세계복싱경연대회(WBC) 타이틀 도전 페더급 16강전이 펼쳐진다.

28일부터 다음 달 경기도 안산에서는 제35회 전국신인왕전이 개최된다. 신인왕전이 열리는 2007년 2월 이후 2년여만이다. 이와 함께 권투위는 올해 복싱 중흥의 기반을 마련하기 위해 11월 제주도에서 열린 WBC 여자초중량급 등 다양한 국제적인 행사 준비에도 박차를 가하고 있다.

권투위는 28년 만에 국내에서 열리는 WBC 총회를 통해 한국 권투 위상을 높이는 데 주력한다는 계획이다.

권투위는 호세 솔레이란 WBC 회장인 총회 준비차 내달 14일부터 일주일간 방한하는 일정을 감안해 3월 셋째 주부터 권투페스티벌을 또 한번 열 예정이다. /연합뉴스

육상聯 회장 오동진씨 내정

2011년 대구 세계육상선수권대회를 2년 앞두고 대한육상경기연맹이 새 수장을 맞는다.

2005년부터 4년간 연맹을 이끌어 온 신필렬(63) 회장이 21일 공식 사퇴했다. 후임으로는 삼성전자 북미총괄사장을 지낸 오동진(61)씨가 30일 연맹 대의원총회를 거쳐 추대될 전망이다.

신 회장은 이날 송파구 방이동 올림픽파크텔에서 열린 2009년 정기 이사회에서 신상발언을 통해 “후임 오 회장이 연맹을 잘 이끌 것으로 기대한다. 육상인들이 각자 이해관계를 버리고 땀땀 땀 땀 다가오는 세계선수권대회 등을 잘 준비해주길 바란다”고 당부했다. /연합뉴스



22일(목)

▲FIS 스노보드 세계선수권대회(13 : 50·MBC)

▲V리그 <도로공사> 현대건설(16 : 40), <LG손보> 삼성화재(18 : 40·KBSN SPORTS)

▲프로농구 <우리은행> 신한은행(16 : 50), <KCC : LG>(18 : 50·SBS스포츠·MBCESPAN), <모비스> 오리온스(18 : 45·Xports)

23일(금)
▲PGA 밥 호프 크라이슬러 클래식 2R (05 : 00·SBS스포츠·SBS골프)

▲세계 남자 핸드볼 선수권대회 <대한민국> 스페인(02 : 20·KBSN SPORTS)

광주 상무 유소년 클럽 어린이 회원 모집

프로축구 광주 상무가 내달 13일까지 유소년 클럽 어린이 회원을 모집한다. 상무는 광주지역 유소년들의 체력향상과 축구 저변 확대를 위해 오는 28일부터 내달 13일까지 유소년 클럽 3기 어린이 회원을 모집한다.

초등학교 1~2학년반, 3~4학년반, 5~6학년반에 이어 중학생반인 U15세 반도 창단돼 예년에 비해 확대 운영된다.

모집인원은 주중반 125명으로 6세미

만, U8, U10, U12, U15 각각 25명이다. 주말반도 동일하게 125명을 모집하고 선착순 마감된다.

가입비는 14만원으로 유니폼, 스타킹, 트레이닝복이 지급되며 주중반은 월 4만원, 주말반은 월 3만원씩 회비가 있다. 회원은 상해보험에 가입되며 휴경기 에스코트, 축구캠프 등에 참여할 수 있다.

자세한 가입절차는 축구단 사무국(062-371-5225)으로 문의하면 된다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

이세돌 삼성화재배 2연패 쿨제 7단 2-0 완파

이세돌(사진) 9단이 삼성화재배 세계바둑오픈 2연패를 달성했다. 이세돌은 21일 서울 삼성화재 본사 3층 특설대국실에서 열린 제13회 삼성화재배 세계바둑오픈 결승 3경기 제2국에서 쿨제 7단을 275수 만에 2집반을 이겼다.

이로써 이세돌은 종합전적 2-0으로 우승을 차지했다. 우승 상금은 2억원. 지난해 이 대회를 우승한 이세돌은 이창호



9단(2회~4회), 조훈현 9단(6회, 7회)과 함께 삼성화재배를 2연패 한 세 번째 기사가 됐다.

또 2004년 9회 대회를 포함해 모두 3차례 우승을 따내 이창호와 최다 우승 기록(3회)을 함께했다. /오광목기자 kroh@

퍼거슨, 세계 최고 축구감독

잉글랜드 프로축구 프리미어리그 맨체스터 유나이티드의 사령탑인 알렉스 퍼거슨 감독이 세계 축구 최고의 지도자로 꼽혔다.

IFHS(국제축구역사통계연맹)는 21일(한국시간) 최근 12년간 업적을 기준으로 지난해 프리미어리그 2연패와 유럽축구연맹(Uefa) 챔피언스리그 우승, 국제축구연맹(Fifa) 클럽월드컵 제패 등 무려 21개의 우승 트로피를 들어 올린 퍼거슨 감독을 최고의 감독으로 선정했다. /연합뉴스

“자식들한테 바랄게 뭐 있나?
모두 건강하게 살아주면
그게 고마운거지!”

“요즘 효자가 별건가
그저 아무 탈없이 건강하게 살아주면 그게 효자지”

당신의 이 한마디가 자식들에게 힘이 되고 건강이 됩니다.
당신의 이 마음처럼 당신께서도 늘 건강했으면 좋겠습니다.
사랑이 건강토 날과, 건강이 행복을 키워줍니다.
생명을 사랑하는 마음이 더 좋은 약을 만들게 합니다.
국제약품은 모두가 생명에 대한 사랑을 실천하고 있습니다.

이 세상, 가장 좋은 약은 사랑입니다.

가장 좋은 약은 사랑입니다
국제약품
http://www.kukje.com.co.kr

코멘자임 Q10 함유 종합영양제
국제-에이스 큐텐

비타민 A, C, E 및 보충
- 국제약품, 코멘자임, 큐텐, 에이스, 인비타, 뉴트리나
- 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나
- 생리, 코멘자임, 큐텐, 에이스, 인비타, 뉴트리나
- 인비타, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나
- 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나
- 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나

아연의 보충
- 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나, 뉴트리나