

네명의 力士들 내년엔 ‘킹콩’ 든다

〈전국대회 우승〉

스포츠 포커스

보성군청 역도팀

지난 7월 영화관객들에게 가슴 뭉클한 감동을 주며 흥행했던 국내 최초의 역도 영화 ‘킹콩을 들다’(감독 박건용). 지난 2000년 전국체전에서 소녀역사 5명이 금 14개, 은 1개를 획득했던 순창고 역도팀의 대기록 실화를 소재로 해서 관심을 끌었던 영화이다. 특히 당시 순창고 코치가 현재 보성군청 역도팀을 이끌고 있는 김용철 감독이었고, 촬영지가 ‘녹차의 고향’ 보성이어서 더욱 화제를 불러일으켰던 영화였다.

그 영화 속 얘기를 현실로 실현시키고자 노력하는 실업팀이 있다. 바로 보성군청 역도팀이다.

지난 2004년 창단했던 보성군청팀이 내년 전국 대회 우승의 꿈을 키워오고 있는 것이다. 사실 매년 입상 메달을 획득해 오다 올해 무관의 아픔을 당했던 만큼 이들의 각오는 남다르다.

김용철 감독은 “다시 새롭게 시작하는 마음으로 최선을 다하자고 선수들과 다짐을 했다”면서 “먼저 선수들의 대폭적인 교체와 함께 정식 재부장으로 올 겨울 훈련을 통해 확실하게 변화되어진 모습을 보여주겠

다”고 굳은 결의를 보였다. 순창고 대기록 달성지의 지도자이자 영화 ‘킹콩을 들다’의 실제 코치였던 김 감독이 다시 한번 영광의 순간을 연출해 보고자 하는 것이다.

이러한 김 감독의 강한 의지가 담겨있는 역도팀의 가장 큰 변화는 우수 선수 영입이다.

국가대표 출신 이정재와 전국체전 금메달리스트 장슬기 그리고 대기만성형 박행주가 내년부터 보성군청 유니폼을 입고 뛰는다. 이들은 김 감독과 함께 ‘역도 최강’을 꿈꾸며 하루도 쉬없이 무거운 바벨과 ‘힘겨운 싸움’

다.

다음은 여자역사 장슬기. 올 전국체전에서 여고부 53kg급 용상에서 106kg으로 금메달을 거머쥔 그는 이번 동계훈련에서 실업 선수에 맞는 몸만들기에 들어간다. 타고난 체력을 바탕으로 용상 112kg까지 들어올리겠다는 목표를 세운 장슬기는 내년 후반 국가대표 꿈도 함께 키우고 있다. ‘할 수 있다’는 자신감을 갖추고 인상의 단점을 보완하면 그의 정상 등극은 더 빨리 이뤄질 것으로 기대되고 있다.

다음은 남자 85kg급 기대주 박행주. 올해

올려놓기 위해 이번 동계훈련을 더욱 강하게 실시할 계획이다.

하루 8시간씩 체력강화와 기술훈련을 주내용으로 하는 시간표를 만들었다.

이들의 하루 훈련은 시작부터 강하다. 오전 10시부터 1시간 30분 동안 산악훈련으로 인근 녹차밭에서 이뤄진다. 오르막 구간을 50m 전격질주, 50m 걷기 등을 반복하면서 강한 체력과 지구력을 키운다.

오후엔 다목적트레이닝장에서 3시간 동안 기술훈련과 보조훈련으로 파워와 순발력을 높인다. 특히 기술훈련은 비디오 관독을 통해 단점 보완에 주력한다.

오후 8시부터 2시간은 웨이트트레이닝으로 허리와 어깨의 힘을 중점적으로 키우기 위해 개인별 훈련을 실시한다.

이들이 구슬땀을 흘리는 다목적트레이닝장은 지난 2008년 건립된 역도 전용훈련장으로 타지역에서도 겨울 전용장소로 각광을 받고 있기도 하다. 이 곳을 찾은 정상급 선수들의 훈련 모습도 이들 삼총사에게는 좋은 자극제로 작용할 것으로 기대되고 있다.

김 감독은 “선수들이 자발적으로 훈련 강도를 높이고 연습 시간도 늘리는 적극적인 모습을 보니 내년엔 역대 최고의 해가 되지 않을까 생각한다”며 자신감을 피력한다.

목욕기 기록과 싸움하는 보성군청 역사(力士)들의 표정 속엔 내년엔 반드시 ‘킹콩’을 들어올렸다는 굳은 결의가 담겨 있다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr

/사진=최현배기자 choi@kwangju.co.kr



“장미란 언니처럼”

올 전국체전 여고부 용상에서 금메달을 획득했던 장슬기는 내년 국가대표를 꿈꾸며 무거운 바벨을 힘차게 들어올린다.



위에서 왼쪽부터 시계방향으로 선세은 코치, 이정재, 박행주 선수, 김용철 감독, 최지은, 장슬기, 김하연 선수.



대대적인 선수 세대교체를 통해 내년 정상에 도전하는 보성군청 역도팀은 하루 8시간씩 고강도 훈련을 실시하고 있다. 특히 보성여중 선수들과 함께 녹차밭 1km를 달리며 지구력 단련에도 주력하고 있다.

남성성기능강화제

본 **성기능** 강화제는 화분, 원라, 복분자, 구기자, 갈근 등 20여 가지의 한약재로 제조하였으며 특히 알라는 허브의 일종으로 자양강장역할을 하여 나미아나 혈관과 호르몬계의 도움이 된다는 임상실험결과가 있고 단백질을 저장하는 힘을 돕고 근육을 강하게 해준다는 류큐나프리카한스를 주성분으로 하여 원활히 공급하므로써 당신의 자존심을 지켜줍니다.

화분의 효능이란? 생식세포를 말하는 것으로 식물에 가진 영양성분이 집약된 것입니다. 화분속에는 22종의 아미노산, 27종의 무기질, 18가지의 비타민 등 약 185종의 영양성분이 함유되어 있습니다. 체내에서 합성이 어려워 체외로부터 섭취해 주어야만 하는 필수 아미노산을 화분속 단백질이 모두 함유하고 있는 풍부한 영양 공급원입니다.

※한알 복용으로 1~5일까지 효과를 볼 수 있음

섭취방법 및 제품특징

- ▶평소에 말기는 피나 지속성이 없거나 조부가 있는 분들을 청관제약사간 전에1정을 복용하면 1~5일까지 효과의 차이를 보실 수 있습니다.
- ▶말기가 진행 안되는 말기부전이 있으신분들은 1일 1정씩 8~7일 정도 연속으로 복용하시면 말기가 사라져 화살판 효과를 보실 수 있습니다.

※1정당 복용량: 1정당 1000mg (1정당 1000mg) (1정당 1000mg) (1정당 1000mg)

상담전화: 010-7770-8138
농협 302-0136-6325-61(권옥연)

대한민국 최초!

무료
음성커뮤니티, 탄생

진실입니다!

그동안 비싼 1000원비용이나 고액의 회원가입비를 내야만 사용할 수 있었던 대화서비스! 이제 옛말이 되었습니다.

정말 공짜입니다!

정비비용도 무료
회원가입비도 무료

일반 전화요금 외엔 아무것도 없습니다. 그리고 전화요금은 추가비용이 단 1원도 없이 그냥 그대로인 것입니다. 직접확인하세요!

1666-5425

문의전화 : 1588-3533

대표성 불규 (한원공무원 16-07-29)
전 호남대학교 행정대학원 행정학과
전 호남대학교 행정대학원 행정학과
전 호남대학교 행정대학원 행정학과
전 호남대학교 행정대학원 행정학과
전 호남대학교 행정대학원 행정학과

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남

지역	소지자	지속	면적(㎡)	강제가	최대가
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남
전남	전남	전남	전남	전남	전남