평생 잊지못할 감동이 있는 골프장!!
함평 다이너스티 컨트리 클럽
예약 : www.hpdynasty.co.kr 080)320-7700

체력·순발력·밸런스… '쇼트 황제' 됐다

■ 이정수 2관왕 황금비법은

허벅지·종아리 좌우둘레 고르게 발달 '에너지 업'

균형잡힌 몸 부상 줄이고 반응속도 빨라 레이스 우위

한국 쇼트트랙의 '숨은 진주' 이정수(21·단국대)가 2010 밴쿠버 동계올림픽에서 한국 선수단 첫 2관왕에 오르며 최고 스타로 떠올랐다.

국민체육진흥공단 산하 체육과학연구원이 지난해 2월과 7월 국가대표 쇼트트랙 선수들의 체격과 체력을 측정한 결과에 따르면 이정수는 힘과 순발력이 좋고 신체 밸런스가 잘 맞은 덕에 월등한 경기력을 낼 수 있었다.

◇월등한 힘으로 앞서나간다=체육과학연구원의 측정 결과에 따르면 측정 당시 키 171.2㎝에 몸무게 59.7㎏인 이정수는 체격적으로 뛰어나다 보기는 어렵다. 곽윤기(연세대·163.5㎝)나 이호석(고양시청·165.4㎝)보다는 크지만 성시백(용인시청·178.1㎝)에 비하면 작은 체구다.

다리 둘레 길이도 허벅지(좌 52.6㎝, 우 52㎝)와 종아리(좌 34.9㎝, 우 34.8㎝) 모두 대표팀 선수들 중에서 가장 가는 편이다.

이처럼 작은 체구에도 폭발적인 스피드를 낼 수 있는 것은 우선 힘이 좋기 때문이다.

이정수는 체육과학연구원에서 시행한 정밀 체력 테스트 중 '윈게이트 테스트'에서 월등한 힘을 보여줬다.

윈게이트 테스트란 30초 동안 최대의 힘으로 자전거 페달을 밟아 하체의 힘을 측정하는 테스트다.

여기서 이정수는 몸무게 최고 파워 717.72로 성시백(822.08)과 이호석(736.16)에 이어 대표팀 3위에 올랐다. 하지만 1㎏당 최고 파워에서는 12.02로 이호석(11.85)을 앞질렀고 평균 파워는 10.09로 성시백(9.51)을 제쳤다.

◇타고난 순발력으로 먼저 뛰쳐나간다=이정수의 다른 강점은 바로 순발력이다.

체육과학연구원이 기초 체력을 측정한 결과 이정수의 반응 시간은 0.24초로 곽윤기(0.22초)에 이어 남자 선수 중 2번째로 빨랐다. 이정수는 또 한가지 순발력 측정 지표인 서전트 점프 능력에서는 63㎝로 곽윤기(60㎝)를 앞질렀다.

몸이 빠르게 반응할 수 있기 때문에 이정수는 레이스에서 먼저 치고 나가 우위를 점할 수 있었다.

◇균형잡힌 신체로 부상 위험은 줄이고 효율은 높인다 =마지막으로 이정수의 탁월한 부분은 균형잡힌 신체다. 이정수의 허벅지와 종아리는 좌우의 둘레 차이가 각각 0.6㎝, 0.1㎝밖에 되지 않는다.

다른 선수들이 1㎝ 이상 차이가 나는 것과 비교하면 대단히 균형잡힌 신체를 갖춘 셈이다.

최규정 박사는 "허벅지와 종아리 둘레는 곧 근육의 크기와 양으로, 에너지를 낼 수 있는 바탕이 된다. 좌우가 고루 발달 하면 힘을 내는 곳이 특정 지점으로 몰리지 않아 그만큼 효율적으로 힘을 쓸 수 있다"고 분석했다.

또 그만큼 한 곳에 무리가 가지 않기 때문에 부상 위험으로부터도 자유로울 수 있다는 것이 최 박사의 설명이다. /연합뉴스

한국의 이정수(왼쪽)와 이호석(오른쪽)이 21일 오후(한국시간) 열린 남자 쇼트트랙 1000m 결승에서 미국의 오노(가운데)를 뒤에 두고 막판 스퍼트를 하고 있다. /연합뉴스

"두번째 금메달은 호석이 형 덕분"

첫 2관왕 이정수

"말도 안 돼요. 금메달이 2개라니. 두 번째 금메달은 꿈만 같아요"

2010 밴쿠버 동계올림픽에서 한국 선수단 '1호 2관왕'의 주인공이 된 이정수의 표정은 어린 아기의 표정처럼 해맑았다.

이정수는 21일 쇼트트랙 남자 1천m 결승 마지막 바퀴에서 이호석을 추월하고 날들이 밀기로 금메달의 주인공이 됐다.

꽃다발 세리머니를 끝내고 기자회견에 나선 이정수는 "정말 이번 금메달은 꿈만 같다. 현실이 아니라 마치 딴 세상에서 딴 것 같다"라며 인터뷰 도중 웃음을 지으며 '아~말도 안돼. 아~진짜'를 연발했다.

이정수는 우승 원동력에 대해 선배 이호석의 중반 스퍼트를 손꼽았다.

그는 "이호석이 스퍼트를 시작하면서 다른 선수들의 체력 소모가 많았다. 이호석을 잡으려고 다른 나라 선수들이 함께 나가는 사이에 내가 나갈 틈이 생겼다"라며 "이호석 덕분에 신체적 접촉 없이 나도 앞으로 빠져나올 수 있었다"라고 밝혔다.

그는 이어 한국 선수단에 1호 금메달을 안겨줬지만 스피드스케이팅의 '금메달 릴레이'로 비중이 조금 낮아졌다는 평가에 대해 "원래 성격이 주목받는 것을 좋아하지 않는다. 솔직히 '카메라 울렁증'이 있다. 카메라를 보면 어지러워져서 싫다"라며 "하지만 오늘은 기분이 좋다"라고 웃음을 지었다. /연합뉴스

한국 벌써 9개… 역대 최다메달 도전

금빛 질주를 펼치는 태극전사들이 2010 밴쿠버 동계올림픽을 역대 최고의 올림픽으로 만들어가고 있다.

한국은 21일(한국시간) 캐나다 밴쿠버 퍼시픽콜리세움에서 벌어진 쇼트트랙에서 금메달 1개와 은메달 2개, 동메달 1개를 추가해 메달 합계 금메달 4개, 은메달 4개, 동메달 1개를 기록했다.

전날 6위였던 한국은 '효자 종목' 쇼트트랙의 활약에 힘입어 미국(금6·은7·동10개)과 노르웨이(금5·은3·동3개), 독일(금4·은6·동4개)에 이어 종합 4위로 치솟았다.

한국이 동계올림픽에서 역대 최고 성적을 올린 것은 금메달 6개와 은메달 3개, 동메달 2개로 종합 7위에 올랐던 2006년 토리노 동계올림픽이다.

이번 대회는 이제 막 중반을 지나긴 했지만 한국은 남은 경기에서도 추가 금메달이 예상되고 있어 역대 최고 성적에 대한 기대가 부풀고 있다.

한국은 대회 막판인 26일과 27일을 '골든데이'로 꼽고 있다.

26일에는 '피겨퀸' 김연아(20·고려대)가 피겨스케이팅 여자 프리프로그램에 출전해 사상 첫 금메달에 도전한다.

27일에는 무더기 메달을 수확할 가능성도 있다. 메달밭인 쇼트트랙에서는 당일 남자 500m와 5천m 계주, 여자 1천m 결승전이 한꺼번에 펼쳐진다.

남자 500m의 경우 아폴로 안톤 오노(미국)의 주종목이긴 하지만 이번 대회 2관왕에 오른 이정수(단국대)가 무서운 상승세를 탄데다 성시백(용인시청)과 이호석(고양시청)도 단거리에 강점이 있다.

남자 5천m 계주는 확실한 금메달 종목이다. 고른 기량을 지닌 3인방에 곽윤기(연세대)와 김성일(단국대) 중 1명이 가세한다면 손쉬운 우승도 예상되고 있다.

여자 1천m도 1천500m에서 은,동메달을 합작한 이은별(연수여고), 박승희(광문고)와 함께 맏언니 조해리(고양시청)가 출전해 중국세만 견제한다면 예상밖의 결과가 나올 수 도 있다. 한국은 스피드스케이팅서도 추가 메달 획득이 유력하다. /연합뉴스

한국선수단 주요경기 일정

〈22일〉 ◇ 스피드스케이팅= 여자 1천500m 결선 (오전 8시~오전 9시35분)

◇ 알파인 스키= 남자 대회전 결선 (오전 3시~오전 8시)

"점프 OK"… 남은 건 '금빛연기'

■ 피겨여신 김연아 첫 공식훈련

24일 쇼트·26일 프리 도전

"좋은 연습이었습니다"

'피겨여신' 김연아(20·고려대)가 2010 밴쿠버 동계올림픽 '금메달 사냥'을 향한 기분 좋은 첫 걸음을 내디뎠다.

21일(한국시간) 오전 캐나다 밴쿠버 퍼시픽 콜리세움. 전날 밴쿠버에 입성한 김연아가 검은색 트레이닝복을 입고 얼음판에 오르자 훈련 장면을 지켜보려고 관중석을 메운 1천여 명의 피겨팬들은 큰 박수로 '금메달 후보'의 입장을 환영했다. 공식훈련 4조에 속한 김연아는 가장 먼저 순서로 나서 프리스케이팅 배경음악인 조지 거쉰 작곡의 '피아노 협주곡 F장조'에 맞춰 연기를 시작했다.

김연아는 첫 훈련인 만큼 링크의 빙질을 느끼고 점프 거리를 측정하는데 신경을 썼고, 점프를 생략한 채 스핀과 스텝 연기로 자신의 순서를 끝냈다.

이제부터는 본격적인 점프 훈련. 앞서 음악에 맞춰 점프 거리를 머릿속에 넣고 더블 악셀(공중2회전반)과 트리플 살코를 잇달아 뛰고 나서 자신의 프로그램 첫 과제인 트리플 러츠-트리플 토루프 콤비네이션 점프를 깨끗하게 뛰어 큰 박수를 받았다.

또 이너바우어에 이은 더블 악셀-더블 토루프-더블 루프 콤비네이션 점프와 더블 악셀-트리플 토루프 콤비네이션 점프까지 완벽한 점프 감각을 앞세워 동반 훈련에 나선 경쟁자들의 기선을 제압했다.

트리플 살코를 뛰다 실수한 김연아는 다시 링크를 돌아 기어이 트리플 살코를 깨끗하게 뛰어 스스로 실수를 용납하지 않겠다는 굳은 의지도 보였다.

김연아는 특히 지난 시즌까지 쇼트프로그램과 프리스케이팅의 첫 과제였던 트리플 플립-트리플 토루프 점프까지 시험 삼아 뛰어보는 등 한결 여유 있는 표정과 몸짓으로 훈련을 이어갔다.

쇼트프로그램과 프리스케이팅에 포함된 모든 점프를 맞춰본 김연아는 스파이럴과 프리스케이팅의 스텝을 비롯해 카멜스핀을 잇달아 점검하고 나서 훈련을 마감했다.

김연아는 "첫 훈련이어서 점프를 모두 점검했다. 좋은 연습이 됐다"라며 만족스러운 표정으로 경기장을 벗어났다.

한편 김연아와 함께 올림픽 무대에 처음 나선 곽민정(16·수리고)도 트리플 러츠-더블 토루프-더블 루프 콤비네이션 점프를 비롯해 스텝과 스파이럴을 훈련하면서 목표로 내세운 컷오프(쇼트프로그램 24위 이내) 통과에 모든 신경을 집중했다. /연합뉴스

여신의 사인

'피겨 여신' 김연아가 21일(한국시간)퍼시픽 콜리시움 경기장에서 첫 연습 후 팬들에게 사인을 해주고 있다. /연합뉴스