



“후회없는 경기 할게요”

김연아 소치 입성 “최선 다해 준비...베스트 보여줄 것”

동계 올림픽 피겨스케이팅 여자 싱글 2연패에 도전하는 ‘피겨 여왕’ 김연아(24)가 결전의 땅 소치를 밟고 “경기하는 날 저의 베스트를 보이도록 노력하겠다”고 각오를 다졌다.

김연아는 13일(한국시간) 러시아 소치의 아틀레르 공항을 통해 입국해 “시즌 동안 준비하면서 이날이 언제 올까 기다렸는데 드디어 오게 됐다”면서 “경기까지 긴 일주일일이 될 것 같다”고 소감을 밝혔다.

2010 밴쿠버 동계올림픽에서 최고의 연기를 펼치며 우승을 차지한 김연아는 이번 소치 올림픽에서도 새로운 역사에 도전한다.

밝은 표정으로 입국장에 들어선 김연아는 “밴쿠버에서도 최선을 다해 준비했고 이번에도 똑같다”면서 “저의 베스트를

보일 수 있도록 노력했고 준비하는 과정에서 후회가 없다”고 담담하게 말했다.

이어 “운동이라는 게 늘 잘할 수 없기 때문에 경기 당일에 맞춰서 컨디션 조절을 잘하겠다”고 다짐했다.

이번 소치 동계올림픽 여자 싱글은 김연아의 선수로서 ‘은퇴 경기’로도 관심을 끌고 있다.

김연아는 20일 쇼트 프로그램, 21일 프리 스케이팅을 앞두고 소치에 머물며 담금질을 이어간다.

그는 “마지막 경기라고 생각하면 흐트러지고 집중을 못하지 않을까 생각했는데 다른 시험과 다름없다”면서 “실전의 날에 긴장하지 않는다면 무난하게 해낼 수 있을 것”이라며 미소 지었다.

한편 소치 동계올림픽에서 대회 2연패에 도전하는 ‘피겨 여왕’ 김연아와 개최국의 이점을 안고 대회에 나서는 러시아의 ‘피겨 요정’ 율리아 리프니츠키야(16)의 대결이 관객들의 관심이 쏠리고 있다. /연합뉴스

광주FC 전후지리 시즈오카를 가다



일본 시즈오카에서 캠프를 지휘하고 있는 광주 FC의 남기일 감독대행(왼쪽)이 선수들 틈에서 패싱게임을 하고 있다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

조직력의 압박축구로 ‘광주 스타일’ 만든다

시즈오카=김여울기자 wool@

광주 FC 남기일 감독대행에게 고민이 생겼다.

일본 시즈오카에 캠프를 꾸려진 지 10여 일. 분위기가 무르익는 시점에 생긴 고민은 20년 만의 폭설과 한파로 인한 훈련 차질, 부상자 발생 등이 아니다.

“애들이 너무 잘해”가 남 감독대행의 고민이다. 뭐라고 하지 않아도 딱히 지적할 것 없이 선수들이 알아서 움직이기 때문에 뭘 해야할지 모르겠다는, 행복한 고민이다.

올 시즌 광주는 승격을 위해 눈물겨운 체질개선을 했다. 선수단을 대폭 개편하고 규모를 줄였다. K리그 무대에서 잔뼈가 굵은 베테랑들도 대거 유입했다.

각 팀에서 각기 다른 플레이를 했던 개성있고 사연있는 선수들이 대거 모이면서 이들을 한데 묶는 게 가장 큰 걱정이었다. 뚜껑을 열어보니 기우에 불과했다.

훈련 시작하고 끝날 때 선수들이 동그렇게 서서 외치는 구호는 “우리는 하나다”이다.

이름만 불러도 무엇이 잘못됐고 원하는지를 알아듣는다면 선수들은 이를 넘어서 알아서 머리를 맞대고 광주만의 팀 컬러를 찾고 있다. 남 감독대행은 조직력을 중심으로 한 압박축구라는 숙제를 제시했고, 세부적인 것은 선수들이 훈련을 하고 경기를 하면서 스스로 답을 찾고 있다.

김민수는 “각각 다른 팀에서 와서 처음에 손발이 맞지 않았는데 팀이 좋아지는 게 눈에 보인다. 캠프에 와서 정말 많이 좋아졌다. 선수들이 많은 대화를 하고 있다. 선배들도 얘기하는 걸 좋아해서 경기를 하면서도 외적으로도 많은 얘기를 하고 있다”고 말했다.

자유적으로 광주 스타일에 맞는 자신의 플레이를 만들어 간다는 낮은 성취감에 몸을 힘들지만 마음은 즐거운 캠프다.

공격에 힘을 실어줄 브라질 출신의 새 콤포트 호마리우와 파비오도 선수단 분위기에 따라 성실하게 훈련을 소화하면서 한 가족으로 자리 잡았다. 호마리우는 주운 날씨에 의욕을 보이다가 코피까지 흘렸다.

남 감독대행도 선수들과 부딪치며 시너지 효과를 내고 있다. 남 감독대행은 패싱 게임을 할 때 선수들과 같이 그라운드에서 선다. 공을 주고받으면서 선수들과 소통을 하며 녹슬지 않은 실력을 과시하고 있다. 선수들도 더욱 집중해서 훈련을 하게 된다.

월기 왕성한 선수들과 호흡을 맞추기 위해 남 감독대행도 자기 관리를 철저하게 할 수밖에 없다.

주장 이완은 “목욕탕에서 처음 감독님을 뵈고 많이 놀랐다. 몸이 현역선수들 같았다”며 “경기장에서 선수들에게 지시를 하시면서 의문점이 있으면 말하라고 하신다. 또 선수들의 의견을 스텝없이 받아 들여주시기 때문에 선수들도 부담없이 얘기를 꺼내게 되고 함께 좋은 쪽으로 개선을 하면서 팀을 만들어 가고 있다”고 말했다.

무엇보다 승격이라는 공통된 목표가 있기 때문에 이들의 겨울이 더욱 뜨겁다. 남 감독대행은 “내가 직접 승격에 대한 얘기를 한 적은 없는데 선수들이 먼저 우승을 얘기하고 그 목표를 위해 열심히 하고 있다. 너무 열심히 해서 오히려 걱정이 될 정도다”며 행복한 고민에 대해 얘기했다.



금빛 하늘을 갈라라

알렉산더 아우르달(노르웨이)이 12일(현지시간) 러시아 소치 로사 쿠토르 익스트림 파크에서 열린 남자 스키 슬로프스타일 예선 경기에서 공중으로 도약하고 있다. /연합뉴스

‘아름다운 퇴장’ 이규혁

올림픽 출전 6회 기록 남기고 은퇴

‘불굴의 스케이터’ 이규혁(36·서울시청)은 2014 소치 동계올림픽 경기를 마치고 선수 생활을 마칠 것이라는 의사를 분명히 했다.

이규혁은 13일(한국시간) 러시아 소치의 아틀레르 아레나에서 열린 스피드스케이팅 남자 1000m 경기를 마치고 “오늘이 선수로서 마지막 레이스였다”고 밝혔다. 그는 1991년부터 20년 넘게 태극마크를 지켜 온 한국 스피드스케이팅의

상징과도 같은 선수다.

세계 스피드스케이팅선수권에서 2007, 2008, 2010, 2011년 4차례 우승을 차지했고, 2011년에는 종목별 세계선수권대회 500m 정상에 올랐다. 1997년에는 1000m(1분10초42), 2001년에는 1500m(1분45초20)에서 세계기록을 작성하기도 했다. 이번 소치에서는 한국 선수 최초로 6번째 올림픽에 출전했다.

선수로서 마지막 레이스를 끝내고 만난 이규혁은 “메달이 없다는 말을 하며 계속 출전했지만, 사실은 선수 생활을 계속 하고 싶어 올림픽에 나왔다”면서 “선수로서 행복했다”며 감회에 젖었다. /연합뉴스



특허방수
특허 제10-1097784호
특허 제10-0562035호
특허 제10-0548189호

대한건축시험협회
우수건축자재 추천제품

트라이슈머
단열복합시트

방수가 2~3년만 가면 된다고요?
20년은 가는데!!
트라이슈머® 단열복합시트방수

1 시공 전 / 단열베이스시트 시공
2 단열베이스시트 / 트라이슈머시트 시공
3 트라이슈머 막코팅 시공
4 옥상 시공 후

결로·곰팡이 단열까지 한번에~!
아트패션시트® 곰팡이 결로 단열시스템

완벽한 3중 단열로 결로, 곰팡이 방지는 기본!
겨울에는 따뜻~ 여름에는 시원~ 탁월한 냉,난방비 절감효과 (20~30%)
새집증후군 예방효과, 명품디자인으로 바뀌주는 리모델링 효과까지!

이파엘지의 특허공법!!
호위 제10-0497254호 호위 제10-1229196호

배란다 **시공 전** **시공 후**

본사 전속모형 팀원 이영후

(주)이파엘지종합특수방수는 환경과 소비자를 위한
저탄소 녹색(Green)환경을 추구합니다.

(주)이파엘지종합특수방수
광주전남대리점
(062) 511-0444
H.P 010-6603-0405

목포대리점 T.(061) 284-0485
여수대리점 T.(061) 683-0485
순천대리점 T.(061) 726-0482
광양대리점 T.(061) 795-0485

www.IPALG.co.kr
또는 **이파엘지.kr**