현대건설 양효진(왼쪽)이 25일 화성종합체육관에서 열린 2015~2016 V리그 여자부 IBK기업은행과의 경기에서 상대의 집중 블로킹 사이로 스파이크를 날리고 있다. 화성 | 김종원 기자 won@donga.com

역시 김세영·양효진…현대건설은 높았다

IBK기업은행에 3-2 승리

김세영 9블로킹·양효진 5세트에만 3블로킹
높이 앞세운 현대건설, 4연승으로 선두 질주

팬들을 불러 모으는 것은 화려한 공격이지만 승리를 부르는 것은 역시 수비다. 여자프로배구 디펜딩챔피언 IBK기업은행의 2015~2016 시즌은 순조롭지 못하다. 트라이아웃 실시로 외국인선수가 바뀐 영향도 있겠지만 올 시즌 부쩍 떨어진 서브 리시브 탓에 이정철 감독은 곤혹스럽다.

IBK기업은행은 직전 경기였던 22일 '2015~2016 NH농협 V리그' 도로공사전에서 충격의 세트스코어 0-3 완패를 당했다. 이 감독은 경기 직후 선수들을 불러 모아놓고 "너희들도 그렇겠지만 나도 이해가 안 가는 패배"라고 선수들의 각성을 바랐다.

그러나 하필이면 25일 IBK기업은행이 홈코트 화성실내체육관에서 만난 상대는 이날 경기 전까지 7승2패를 기록하고 있던 1위 팀 현대건설이었다. 3연승의 상승세에다 1라운드에서도 IBK기업은행에 세트스코어 3-1로 승리를 거둔 난적이었다.

현대건설은 1세트부터 서브 리시브의 안정감을 보여주며 양효진, 김세영의 센터진에서 10점이 나왔다. 리시브가 흔들려 세터 김사니가 좌우 공격수 맥마혼과 김희진에게 의존한 IBK기업은행과 대조적이었다. 1세트 공격성공률에서 현대건설(47.22%)이 IBK기업은행(39.47%)을 압도하며 25-21로 이겼다. 2세트에서는 현대건설 황연주, 에밀리 좌우 쌍포까지 득점에 본격 가세했고, 블로킹 득점만 5점이 쏟아졌다. 25-17의 압승이었다.

그러나 3세트 IBK기업은행의 리시브가 안정되자 흐름이 바뀌었다. 전새얀을 채선아로 바꾼 뒤 리시브가 잘 올라오자 국가대표 세터 김사니의 토스워크가 살아났다. 김희진, 박정아, 맥마혼으로 공격이 분산됐고, 블로킹에서 현대건설을 압도했다. 25-20으로 3세트를 잡자 기세를 몰아 IBK기업은행은 4세트마저 25-19로 승리했다.

그러나 현대건설은 5세트를 15-3으로 의외로 일방적으로 잡고 승리했다. IBK기업은행은 5세트 김희진과 맥마혼의 범실이 남발되며 무너졌다. 2-1에서 센터 양효진의 블로킹이 3개나 나온 현대건설의 6연속 득점이 결정타였다. 현대건설 센터 김세영은 블로킹으로만 9득점을 기록해 개인 1경기 최다기록을 세웠다. 현대건설은 승점 2점을 추가(시즌 승점 22점)하며 4연승을 질주(8승2패)했다. IBK기업은행은 패하면서 5승5패가 됐지만 승점 1점을 얻어 흥국생명을 제치고 단독 2위(시즌 승점 16점)가 됐다.

화성 | 김영준 기자 gatzby@donga.com

〈리시브〉

공중전은 물론 지상전까지 기업은행 압도한 현대건설

배구는 지상전과 공중전이 함께 벌어지는 경기다. 리시브는 지상전으로 분류된다. 전쟁에서 마지막 승리의 깃발은 지상군이 상대의 진영에 쳐들어가 꽂는 것처럼 리시브의 중요성은 항상 강조된다. IBK기업은행-현대건설 전의 키워드도 서브와 리시브였다.

25일 화성실내체육관에서 벌어진 2015~2016 NH농협 V리그 2라운드 경기를 앞두고 현대건설 양철호 감독은 "22일 IBK-도로공사의 김천 경기를 직접 봤다. 도로공사의 서브에 IBK의 리시브가 흔들리면서 승패가 결정났다. 오늘도 마찬가지다. 서브범실을 줄이면서 강한 목적타 서브를 넣어야 한다"고 말했다. 그러면서 "한두 명에게 목적타가 집중되면 잘 받건 못 받건 그 선수들은 계속 긴장할 수밖에 없다. 우리가 서브범실을 해주면 상대가 공포감 대신 자신감을 찾는다"고 했다.

현대건설의 서브폭탄은 전세얀과 채선아에게 떨어졌다. IBK기업은행은 수비형 레프트와 리베로 남지연 2명이 서브 리시브를 전담했다. 현대건설은 리베로 김연견과 레프트 에밀리, 정미선 등 3인 리시버 포메이션으로 대응했다. IBK기업은행 이정철 감독도 "선수들에게 서브를 최대한 낮게 깔아서 때리라고 했다. 수비와 리시브에서 버텨주지 못하면 아무것도 이뤄지지 않는 게 배구다. 1번이 안되는데 2·3번이 나올 수 없다"고 했다. 이 감독은 현대건설의 강한 서브의 대비책으로 자신감을 말했다.

1세트 IBK기업은행 전세얀이 상대의 19개 서브 폭탄 가운데 10개를 잘 받아내며 리시브 성공률에서 현대건설(42%)보다 17% 앞서게 했다. 하지만 세트의 승패를 가른 것은 현대건설이 기록한 3개의 블로킹과 유호블로킹의 더블스코어(8-4)였다. IBK로서는 지상전의 성공이 공중전의 패배로 빛이 가렸다.

2세트는 현대건설이 53%의 리시브 성공률로 38%의 IBK기업은행을 압도했다. 흔들리는 리시브 탓에 불안하게 연결된 공격은 5개의 블로킹으로 막아내며 17점에서 묶었다. 유효블로킹은 15-10으로 현대건설이 압도했다. 지상전 공중전 모두 현대건설의 압승이었다. 3세트 IBK기업은행의 리시브는 여전히 흔들렸지만 블로킹 5-2, 유효블로킹 7-6의 차이가 한 세트를 만회하게 해줬다. 여전히 공중전의 승패가 지상전의 승패보다 중요했다. 4세트는 현대건설이 블로킹 4-3 유효블로킹 10-9로 공중전에서 앞섰지만 IBK기업은행은 리시브에서 5%차이로 앞섰다. 승패는 현대건설의 범실 7개가 발목을 잡아 경기를 또 풀세트로 몰고 갔다.

화성 | 김종건 전문기자 marco@donga.com

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com

뒤처진 한국육상…결국 자신과의 싸움

리우를 향해 뛴다! 7 육상

세계기록 접근율 평균 男 92%·女 88% 수준
체격조건 차이? 중국 수빙톈도 9.99초 뛰어
자기관리 능력, 최적 경기력 발현에 큰 영향

인간의 성장단계를 살펴보면, 태어나서 하늘을 보고 누워 있다 차츰 손과 발로 기고, 이어 두발로 걸은 뒤 마침내 달리는 과정을 거친다. 달린다는 것은 맨몸으로 인간이 발휘할 수 있는 가장 빠른 이동수단이며 힘의 우위를 겨루는 강력한 경쟁의 수단이 되기도 한다. 그래서 과거부터 현재까지 누가 더 빨리 달리는가는 모든 사람들에게 최고의 관심사이면서 상대를 제압하는 중요한 무기로 사용돼 왔다. 특히 10초 이내에 폭발적인 스피드로 마감되는 100m는 인간의 최대능력을 시험하는 시험무대이자 육상의 꽃으로 관심이 집중되는 경기로 주목받았다.

육상은 트랙과 필드, 도로경기와 혼성경기로 나눌 수도 있으며 다른 방법은 트랙(혼성 포함), 도약, 투척, 마라톤, 경보로 나뉘기도 한다. 2016년 리우데자네이루 하계올림픽에서도 육상은 남자 24개 종목, 여자 23개 종목으로 총 47개 세부종목으로 구성되어 가장 많은 메달을 차지하고 있다. 그러나 한국의 경우 육상에서 메달과는 거리가 있는 현실이라 아쉬움을 더한다. 참고로 육상 세부종목의 남여차이는 남자에게만 있는 50km 경보 뿐이다.

산업이 발달하면서 다양한 장비나 기구를 사용하는 종목들이 많이 발달했지만 이처럼 원초적인 움직임인 육상에 대한 관심은 선진국일수록 인기가 높다. 그 이유가 뭘까?

2012년 런던올림픽에서 한국은 금 13개·은 7개·동메달 7개 총 28개의 메달로 금메달 중심 순위로는 5위, 총 메달 순위로는 공동 9위를 차지하며 TOP10을 유지했지만 육상은 기여를 하지 못하는 아쉬움이 남았다. 역대 올림픽에서도 육상에서의 메달은 마라톤 이외의 종목에서는 전무한 실정이며 더욱 안타까운 사실은 마라톤도 현재는 중하위 수준에 머무르고 있다는 점이다.

한국기록은 달리기에서 20년 이상 기록이 갱신되지 않은 경우도 많다. 특히 남자선수들의 경우는 기록이 상당히 오랫동안 정체돼 선배들의 기록을 후배들이 따라잡지 못하는 형국이다. 그나마 여자선수들은 조금씩 향상도가 커지고 있으나 아시아 기록이나 세계기록과의 격차는 날로 심해지고 있다. 이렇게 된 근본적인 원인을 살펴보고 거시적인 안목에서의 전략적 접근이 필요한 시기이다.

한국의 현주소를 파악하기 위해 한국기록과 아시아 및 세계기록과의 차이를 살펴보자. 한국 육상의 기록 접근율은 남자의 경우 아시아기록에 평균적으로 95.8%, 세계기록에 92.2%도달해 있다. 여자는 아시아기록에 평균적으로 91.5%, 세계기록는 88.3% 접근했다. 남녀 모두 기록차이가 크며 특히 여자선수들의 기량차이가 상대적으로 더 큰 현실이다.

특히 달리기 기록보다는 투척에서의 차이가 크고, 남자선수들보다 여자선수들의 기량차이가 더욱 도드라진다. 세부종목별로 살펴보면, 남자와 여자 모두 원반던지기에서 가장 기량차이가 크게 나타났고, 남녀 모두 마라톤에서 기록접근율이 상대적으로 높았다.

하지만 이러한 결과는 시즌 최고기록이 아닌 한국기록 기준비교로 현실과는 큰 격차가 있으므로 이렇게 큰 기량차이를 극복하기 위한 노력과 전략이 절실하다.

그러면 '한국육상은 왜 이렇게 약할까'에 대한 의문을 갖게된다. 한국은 왜 잘 달리지 못할까? 체격조건이 좋지 않아서? 아니면 유전적 요인 때문에?

체격적인 조건은 이미 문제가 되지 않음이 2015베이징 세계선수권대회에서 증명됐다. 키가 상대적으로 작은 중국의 쑤빙톈은 100m에서 9.99초를 뛰었으니 체격조건에서 밀린다는 이야기는 할 수가 없다. 단거리는 10초 이내의 짧은 시간동안 폭발적인 스피드를 필요로 하는 경기이므로 근육형 선수들이 많다. 이러한 근육은 키와 몸무게 비율로 추정할 수 있는데 신체질량지수라고 하는 BMI 로 비교한다. 이것은 체중(kg)을 키(m)의 제곱으로 나눠주는 값으로 값이 크면 상대적으로 많은 근육량을 보유하고 있다고 해석할 수 있다.

한편 2015년 베이징 세계선수권대회 금·은·동메달리스트들의 나이를 비교한 결과 가장 젊은 메달리스트는 남자 멀리뛰기 19세, 여자 500m 20세였다. 가장 연장자는 남자 100m, 200m, 3,000m, 해머던지기, 창던지기종목의 33세였으며, 여자는 장대높이뛰기선수로 34세였다. 이처럼 도약과 투척에서는 노련미와 경험이 중요하게 작용해 30대에도 최고의 성적을 거둘 수 있다는 예측이 가능하다. 단거리처럼 폭발적인 스피드를 겨루는 경주에서도 30대에서도 좋은 기록이 나올 수 있다는 결과가 나왔다.

결국 현대 육상에서는 다른 종목과 마찬가지로 나이가 문제는 아니다. 자기자신을 얼마나 잘 절제하고 관리하는지의 조절능력이 최적 경기력 발현에 영향을 준다는 사실을 확인할 수 있다.

국민체육진흥공단 한국스포츠개발원(KISS) 성봉주 박사

한국기록과 아시아기록 · 세계기록의 접근율

※2015년 현재

종목	남자선수 기록접근율(%) 아시아기록	남자선수 기록접근율(%) 세계기록	여자선수 기록접근율(%) 아시아기록	여자선수 기록접근율(%) 세계기록
100m	97.5	94.3	93.9	91.3
200m	97.8	94.0	92.9	90.1
400m	96.8	95.2	92.8	88.7
800m	98.8	96.9	93.1	91.3
1500m	95.7	94.2	90.7	90.5
5000m	93.8	92.0	92.5	90.7
10000m	93.8	92.6	90.2	90.2
하프마라톤	98.9	95.6	94.7	91.5
마라톤	99.2	96.6	95.2	92.6
3000mSC	90.6	90.6	90.8	87.2
110mH	95.9	95.3	95.7	93.9
400mH	95.4	93.9	94.1	91.3
높이뛰기	96.3	95.5	97.0	92.3
장대높이뛰기	95.4	91.7	94.6	87.2
멀리뛰기	96.7	91.6	96.4	89.9
세단뛰기	97.2	93.5	91.3	89.8
포환던지기	92.2	84.3	89.0	85.6
원반던지기	86.1	80.6	76.4	71.3
해머던지기	86.0	84.1	82.1	78.7
창던지기	94.2	85.3	92.1	84.3
10종남자	90.1	86.9		
7종여자			78.9	75.1
20kmW	96.7	96.7	94.4	94.4
50kmW	95.7	94.1		
4x100mR	97.9	95.1	94.7	91.5
4x400mR	98.2	94.7	92.9	88.8
평균	95.08	92.21	91.52	88.26

육상(달리기) 한국신기록 현황

※( )는 기록갱신 경과기간

종목	남자선수 기록	남자선수 성명	남자선수 기록 년도	여자선수 기록	여자선수 성명	여자선수 기록 년도
100m	10.16	김국영	2015(0)	11.49	이영숙	1994(-19)
200m	20.41	장재근	1985(-30)	23.69	김하나	2009(-6)
400m	45.37	손주일	1994(-21)	53.67	이윤경	2003(-12)
800m	1:44.14	이진일	1994(-21)	2:04.12	허연정	2010(-5)
1500m	3:38.60	김순형	1993(-22)	4:14.18	이미경	1992(-23)
5000m	13:42.98	백승호	2010(-5)	15:38.60	염고은	2010(-5)
10000m	28:23.62	전은회	2010(-5)	32:43.35	이은정	2005(-10)
하프마라톤	1:01:04	이봉주	1992(-23)	1:11:14	임경희	2009(-6)
마라톤	2:07:20	이봉주	2000(-15)	2:26:12	권은주	1997(18)
3000mSC	8:42.86	진수선	1990(-25)	10:17.63	신사흰	2010(-5)
110mH	13.43	김병준	2014(-1)	13.00	이연경	2010(-5)
400mH	49.80	황홍철	1990(-25)	57.34	조은주	2013(-2)

스포츠동아·KISS 공동기획