



대한민국의 올림픽 표지종목으로 양궁을 빼놓을 수 없다. 피나는 훈련과 별개로 KISS에선 다가올 2016리우데자네이루올림픽에 대비해 이미지 트레이닝, 프리 슈팅 루틴 등을 선수들에게 적용하며 지원을 아끼지 않고 있다. '리우 신화'에 도전하는 남녀 태극궁수들의 모습. 왼쪽부터 김우진 구본찬 장혜진 기보배 이승윤 최미선. 스포츠동아DB

'V 루틴'으로 금과녁 쏜다

스포츠동아·KISS 공동기획
리우를 향해 뛰다! 양궁

슈팅전 일관적인 긍정 습관 훈련
선수 집중력 강화...경기력 좌우
'성공' 이미지 트레이닝도 V열쇠

대한민국 양궁의 첫 금메달은 1984년 LA올림픽 여자 개인전(서향순)에서 나왔다. 이후 1988년 서울, 1992년 바르셀로나, 1996년 애틀랜타, 2000년 시드니, 2004년 아테네, 2008년 베이징, 2012년 런던까지 역대 올림픽에서 꾸준히 4개 이상의 메달과 2개 이상의 금메달을 획득했다. 특히 여자 단체전의 경우 서울올림픽 이후 7연패를 달성해 2016리우데자네이루올림픽에선 8연패를 기대하고 있다.

의 리듬과 최상의 심리상태를 유지하는 것이 매우 중요하다. 실내종목인 사격과 달리 실외에서 진행돼 바람, 비 등 환경적 요소도 경기력에 영향을 미친다. 특히 날씨 요인에 따라 슈팅에 대한 정확한 정보의 수집과 이를 바탕으로 한 정확한 빠른 결정이 필수적이다. 환경의 변화를 빠르게 감지해 정확하게 판단하고 빠르게 쏘는 선수가 더 좋은 점수를 기록한다. 결국 어떤 선수가 더 불안할지 잘 조절하고, 더 자신을 믿고 집중해 쏘느냐가 경기력을 좌우한다.

리우올림픽에 대비해 한국스포츠개발원(KISS)에선 경기력에 영향을 미치는 자신감, 불안, 집중력 조절을 위한 이미지 트레이닝과 프리 슈팅 루틴 훈련을 적용해왔다. 먼저 이미지 트레이닝은 모든 감각을 동원해 마음속으로 성공적으로 슈팅하는 스스로의 모습을 그리는 것을 말한다. 머릿속 이미지를 그리는 것만으로도 슈팅을 실제로 할 때와 유사한 근육의 미세한 움직임이 일어난다. 경기장 사선에서 활을 들어올리고, 화살을 쏘고 조준해 활시위를 당겨 나가는 화살이 타깃 정중앙 노란색에 꽂히는 장면을 머릿속에서 거듭 그려보는 연습을 수 없이 한다. 더욱 생생하게 그리기 위해 슈팅과 관련된 다양한 감각을 이용하는 것이 중요하다. 경기영상을 본 뒤 이미지를 그리거나 자신이 가장 잘했던 과거의 경기 모습을 떠올리기도 한다.

루틴은 슈팅을 하기 전에 일관적으로 하는 생각과 느낌, 행동을 정해 집중력과 자신감 및 불안 조절에 도움이 되도록 한 기법이다. 긍정적인 혼잣말과 이미지, 집중시키는 단어나 단서 이미지를 루틴으로 구성한다. 개인별로 루틴을 개발하고, 이를 훈련에서 연습하고 올림픽 이전 경기에서 활용해 자신에 맞는 흐름을 구성한다. 가령 경기 전 '내가 할 수 있

을까? 지면 어찌지?'라고 불안해하는 선수에게는 이와 같은 격조와 자신감을 의식하는 것을 멈추기 위해 '된다! 된다! 된다!' 감각에 집중하는 '가야' 따위의 긍정적 혼잣말을 루틴으로 만들어 활용한다.

올림픽에 출전하는 양궁대표선수들은 올림픽 메달보다 힘들다는 치열한 선발전을 거친 이들이다. 특히 남자부 김우진과 여자부 장혜진은 4년 전 선발전 4위로 아쉽게 런던행이 좌절됐으나, 다음 단계를 향한 명확한 목표를 설정하고 이를 위해 4년간 끈기와 인내심으로 노력해왔다. 실패 후 회복을 잘하는 선수들이 루틴을 통해 중요한 순간에 난관이 와도 누구보다 이를 현명하게 이겨내리라 생각한다.

이들 외에 우리 양궁대표팀은 구본찬, 이승윤(이상 남자), 기보배, 최미선(이상 여자) 등 모두 6명의 선수와 문형철 총감독, 박세순 감독, 양창훈 감독, 최승실 코치, 한승훈 코치 등이 있다. 여기에 대한양궁협회와 KISS가 '원 팀'으로 리우올림픽을 준비하고 있다.



국민체육진흥공단 한국스포츠개발원(KISS) 선임연구원 김영숙 박사

※바로잡습니다 5월 19일자 8면 '리우올림픽을 향해 뛰다!' 29회 유도도핑의 표 '한국여자유도 주요 대회 성적' 중 1976년 몬트리올올림픽 은메달리스트 장은경은 여자선수가 아닌 남자선수이기에 바로잡습니다. 또 1991년 세계유도선수권대회 개최지는 팔라우가 아닌 바르셀로나이며, 1996년 애틀랜타올림픽 56kg급 은메달리스트는 정선영이 아닌 정선용입니다.

박성현 빠진 'E1채리티오픈'...추격자들 대전쟁

장수연, 시즌상금 5억원 고지 도전
디펜딩 챔프 이정민, 자존심 승부
올 첫 국내 출전 김하늘 우승 다짐



장수연 이정민 김하늘

2016년 한국여자프로골프(KLPGA) 투어는 박성현(23·넥스)의 독무대다. 10개 대회에서 4승을 휩쓸며 압도적인 활약을 펼치고 있다.

그런 박성현이 잠시 휴식을 택했다. 7월 US여자오픈과 브리티시여자오픈 등 메이저대회 원정을 앞두고 체력과 컨디션 조절을 위해 짧은 휴식에 들어갔다. 27일부터 경기도 이천 휘닉스 스포츠 골프장(파72)에서 열리는 E1채리티오픈(총상금 6억원)은 박성현 추격전에 나설 절호의 기회다.

현재 박성현의 강력한 대항마는 장수연(22·롯데)이다. 롯데마트여자오픈과 NH투자증권 레이디스 챔피언십에서 두 번의 우승트로피를 들어올렸다. 3승을 따낸 경우 박성현에 이어 두 번째로 시즌 상금 5억원 고지에도 오를 수 있다.

1승씩을 거둔 이정민(상금랭킹 3위)과 김해림(상금랭킹 7위), 고진영(상금랭킹 8위)에게도 분위기를 바꿀놓을 수 있는 좋은 기회다. 특히 이정민은 최근 넥센 세인트나인 마스터즈 8위, KG 이데일리 레이디스오픈 5위, 교촌 허니레

이디스오픈 4위, NH투자증권 레이디스 챔피언십 3위로 상승세를 탔지만 두산매치플레이 챔피언십 64강에서 흥난(30·삼천리)에게 일격을 당했다.

디펜딩 챔피언으로 대회를 맞은 이정민은 "꼭 타이틀을 지켜내고 싶다"면서 "지난 대회(두산매치플레이)에서 성적이 좋지 않았지만 감이 나뉘던 건 아니므로 이번 대회에서 좋은 성적을 기대하고 있다"며 반격을 노렸다.

그러나 박성현 추격에 갈 길이 바쁜 국내파들에게 뜻밖의 경쟁자가 나타났다. 일본여자프로골프(JLPGA) 투어 상금랭킹 2위 김하늘(28·BC카드)이 올 시즌 처음으로 국내 대회 신고식을 치른다.

김하늘은 올해 일본에서 엄청난 활약을 펼치고 있다. 9경기에 출전해 1승 포함 7차례 톱10에 들었다. 그 중 6번은 모두 5위 이내였다. 더욱 주목할 점은 평균타수다. 까다롭기로 유명한 JLPGA 투

어에서 평균 70.6333타를 기록 중이다. 귀국 후 연습라운드를 끝낸 김하늘은 "컨디션은 최상이다. 부담 없이 편하게 경기하면 좋은 성적을 거둘 수 있을 것"이라며 동료들을 긴장케 했다. 김하늘은 이 대회에서 2014년 준우승, 작년 6위에 올랐다.

두산매치플레이 챔피언십에서 박성현에게 빼앗긴 역전패를 당한 김지현(25·한화)은 충격에서 벗어나 다시 한번 생애 첫 우승을 노린다. 정확한 아이언 샷과 컴퓨터 퍼트를 선보이며 절정의 샷 감각을 뽐내고 있는 김지현이 역전패의 아쉬움을 우승으로 털어낼 수 있을지 관심이 쏠린다.

한편 대회가 열리는 휘닉스 스포츠 골프장은 중부고속도로 남이천IC 개통으로 접근성이 좋아지면서 구름 갤러리가 몰릴 것으로 예상된다.

주영로 기자 na1872@donga.com

EXID·마마무... '서원밸리CC 콘서트' 한류스타 총출동

28일 10번홀서 14번째 콘서트
초호화 캐스팅...경품도 푸짐



매년 5월 마지막 주 토요일에 경기도 파주시 서원밸리 골프장에서 열리는 그린콘서트. 지난해 10번홀 페어웨이에서 열린 그린콘서트. 사진제공 | 서원밸리 컨트리클럽

EXID, 마마무, 소년공화국, 마틸다 등 한류를 이끌고 있는 아이돌 스타들이 골프장으로 몰려왔다.

매년 5월의 마지막 주 토요일마다 경기도 파주시 서원밸리골프장의 10번홀에서 펼쳐지는 그린콘서트가 28일 막을 올린다.

2000년 처음 시작된 '서원밸리 그린콘서트'는 어느새 한류의 한 축으로 거듭났다. 아이돌의 공연을 보기 위해 중국, 일본, 대만을 넘어 멀리 브라질에서 콘서트를 보기 위해 찾아오는 팬들까지 생겼다. 올해는 초호화 캐스팅으로 더욱 뜨거운 열기를 뽐낼 전망이다. 오후 6시부터 시작하는 그린콘서트에는 EXID를 비롯해 마마무와 소년공화국, 마틸다, 브레이브걸스, CLO에이션, MA P6, 펜타곤, 박시환 등이 화려한 무대를 준비하고 있어 초여름의 밤이 뜨겁게 달아올 것으로 예상된다. 이와 함께 DJ DOC와 샌드페일즈, 김조한, 허카, 정동하, 박학기, 알리, 제시, 홍진영 등이 출연해 흥겨운 무대를 만든다.

콘서트에 앞서 다양한 즐길거리와 먹을거리가 펼쳐진다. 페어웨이(잔디밭)에서 미끄럼을 타고, 벙커에선 씨름을 한다. 씨름대회와 4~5행시 짓기, 사생대회가 열려 푸짐한 경품도 받을 수 있다. 페어웨이는 놀이터가 된다. 하루 종일 뛰어놀 수 있는 뿐만 아니라 페이스 페인팅, 연날리기, 보물찾기도 펼쳐진다.

가족들 앞에서 골프실력을 마음껏 뽐낼 수 있는 이벤트도 열린다. 캘러웨이골프에서는 오후 2시부터 장타대회와 패밀리티퍼대회, 어프로치 경연대회 등을 진행해 다양한 상품을 증정한다. 사랑나눔

참고 대방출 합인행사도 열려 골프용품을 저렴하게 구입할 수 있다.

그린콘서트는 단순히 즐기는 행사로 끝나지 않는다. 이날 먹을거리 장터와 각종 이벤트에서 모금된 성금 전액은 파주시 지역 보육원과 사랑의 휠체어보내기 운동본부 등에 전달될 예정이다. 지난해까지 모금된 성금은 5억원을 넘는다.

푸짐한 경품도 걸려 있다. 경차와 항공권, 여행상품권 등 알찬 상품들이 가득하다. 특히 30만 원대 입장객에게는 대형 TV를 증정할 예정이다.

주영로 기자 na1872@donga.com

밥솥 vs 아오르꺼리...美·中 흥행카드 빅뱅

7월 2일 중서 '샤오미 로드FC 032'



밥솥 아오르꺼리

'비스트' 밥솥과 '악동' 아오르꺼리가 맞붙으면 누가 이길까.

밥솥(44)과 아오르꺼리(21)가 케이지 위에서 한판 승부를 벌인다. 무대는 7월 2일 중국 창사 후난국제전시센터에서 열리는 '샤오미 로드FC 032' 대회 무제한급이다. '뉴웨이브 MMA' 로드FC(대표 정문홍)는 25일 '샤오미 로드FC 032'의 대전을 첫 번째로 했다. 강 대 강이다. 미국을 대표하는 '베터랑' 밥솥과 중국의 영건 아오르꺼리의 대결은 최고의 흥행카드가 될 법하다.

아오르꺼리는 지난해 12월 중국 상하이에서 열린 '로드FC 027'서 로드FC 무대에 데뷔한 젊은 파이터다. MMA전적은 2승2패, 188cm 148kg 거구임에도 복싱을 베이스로 한 타격이 날카롭

다. 로드FC 데뷔전에서 '아쿠아 출신' 김재훈을 1라운드 24초 만에 TKO로 꺾으며 파란을 일으켰다. 이어 지난 4월 중국 베이징 북경공인체육관에서 열린 '로드FC 030'에서 최홍만과 맞붙었지만 아쉽게 패했다. 그러나 경기 내 최홍만을 케이지 구석으로 몰아붙이는 등 강인한 인상을 남겼다.

밥솥은 K-1 시절부터 자타공인 최고의 파이터다. 강력한 힘으로 세계적인 파이터들을 꺾어왔다. MMA전적은 11승18패1무, 2012년 6월, 로드FC 008

김종대와 경기 후 약 4년 만에 로드FC 복귀전을 치른다. 밥솥은 한때 2011년 3월부터 2013년 8월까지 12연패를 당하며 보주기 논란을 빚었다. 그러나 최근 라이선스 FFC에서 복귀전을 치렀고, 마지막 선수 생활을 화려하게 불태운다는 각오다.

로드FC 권영복 실장은 "로드FC는 2016-2017시즌 거액의 상금을 걸고, 헤비급 토너먼트를 다시 시작한다. 이번 경기를 통해 로드FC는 밥솥의 헤비급 토너먼트에 참가 여부를 판단한다. 토너먼트에 참가하려는 밥솥의 의지가 어느 때보다 강하기에 전성기 못지 않은 모습이 기대된다"고 전했다.

이번 대회는 로드FC의 세 번째 중국 대회로 CCTV와 중국 예능1위 후난 위성TV가 공동제작한다.

연세호 기자 sol@donga.com

전자랜드, 대대적인 틀 깨기...왜?

국가대표 박찬희 이어 SK 이대현 영입
유도훈 감독 '자존심 회복 위해 변화'

남자프로농구 전자랜드가 대대적 변화를 꾀하고 있다.

전자랜드는 최근 3~4시즌 동안 결출한 스타플레이어 없이 조직력으로 승부해왔다. 2014~2015시즌 플레이오프에선 외국인선수 리카르도 포엘(33)을 중심으로 매 경기 명승부를 연출해 농구팬들의 사랑을 독차지하기도 했다.

그러나 한계에 봉착했다. 2015~2016시즌에는 외국인선수 선발에 실패한 데 이어 특유의 조직력마저 무너지면서 17승37패, 최하위(10위)로 떨어졌다. 전자랜드 유도훈(49) 감독은 기존의 틀을 깨지 않고서는 제도약이 어렵다는 판단을 내렸다. 그는 지난 시즌 직후 "무너진 자존심을 회복해야 한다. 선수

구성과 훈련방법에 변화를 줘야 한다"며 대대적 개편의지를 드러냈다.

유 감독은 이를 실행에 옮겼다. 국가대표인 KGC의 포인트가드 박찬희(29·190cm)를 영입해 숙원이던 가드 보강에 성공했다. 전자랜드는 박찬희 영입을 위해 정효근(23·202cm), 한희원(23·195cm) 등의 카드를 내놓았다. 전자랜드 김성현 사무국장은 "그동안 팀의 중심을 잡아줄 스타급 선수를 원했는데 영입이 쉽지 않았다. 변화가 필요한 시점에 박찬희 영입 기회가 왔다. 지난 시즌에는 출전시간이 적어 기록이 좋지 않았지만, 능력이 있는 선수다. 국가대표선수를 데려왔으니 그만큼의 출혈도 감수하고 있다"고 밝혔다.

여기서 끝이 아니다. 포스트 보강을 위해 SK에 포워드 함준후(27·195cm)를 내주고 빅맨 이대현(24·197cm)을 데려왔다. 이 트레이드도 양 구단간 합의는 끝난 상태에서 KBL의 승인 절차만 남았다. 전자랜드는 여전히 선수구성 변화의 여지를 열어놓고 있다. 김 사무국장은 "국내선수 구성이 완료되면 이에 맞춰 외국인선수 선발 방향을 잡아나갈 계획이다. 10개 구단 중 우리 팀만 챔피언 결정전에 못나갔다. 더 나은 성적을 위한 변화다"며 지속적인 해신의지를 나타냈다.

정지욱 기자 stop@donga.com

편진 | 최해경 기자 hk7048@donga.com