



2018평창동계올림픽 알파인 스노보드에는 모두 9개의 금메달이 걸려있다. 한국은 이상호에게 메달을 기대하고 있다. 폭발적 스타트, 빠른 스피드와 효율적 회전 능력 등이 두루 필요한 알파인 스노보드 대표선수들을 지원하기 위해 KISS는 정기적으로 기초 및 전문체력 수준을 평가하고 개인별 분석 결과를 바탕으로 지속적인 피드백을 진행해왔다.

평창통신



문재인 대통령(오른쪽)이 5일 강원도 강릉아트센터에서 열린 IOC 총회에 참석해 토마스 바흐 IOC 위원장과 기념촬영에 응하고 있다. 강릉 | 뉴스

문 대통령 “스포츠가 정치·이념 뛰어넘을 것” 문재인 대통령은 5일 강원도 강릉아트센터에서 열린 제132차 국제올림픽위원회(IOC) 총회 개최식 축사를 통해 “스포츠가 정치와 이념의 장벽을 뛰어넘을 수 있다는 사실을, 스포츠를 통한 교류와 소통이 곧 평화라는 사실을, 그것이 올림픽 정신의 위대한 가치라는 사실을 이제 평창이 전 세계와 인류에 보여줄 것이다. 평창 동계올림픽은 2020년 도쿄, 2022년 베이징으로 이어지는 동북아 릴레이 올림픽의 시작”이라고 말했다. 이어 문 대통령은 지난해 9월 IOC 페루 총회와 관련해 “올림픽은 모든 정치적 갈등을 넘어서는 것이며, 대화와 희망과 평화의 상징”이라고 강조하면서 “IOC는 북한의 출전을 지지하며 북한 선수들의 출전 자격과 관련해 지원할 수 있다”고 바흐 IOC 위원장이 제안했다”고 강조했다.

평창선수촌에 평화올림픽 상징 ‘휴전벽’ 설치 올림픽 휴전 원칙을 지지하고 평화올림픽을 약속하는 상징적 의미로 평창선수촌에 5일 ‘2018평창동계올림픽 휴전벽’이 세워졌다. 토마스 바흐 국제올림픽위원회(IOC) 위원장, 이희범 평창동계올림픽 조직위원장, 도종환 문화체육관광부 장관, 이예 푸르 비엘 UN난민기구 서포터 등이 참석했다. 이희범 위원장은 “평화의 다리 만들기”라는 이름의 휴전벽을 소개하며 “평창동계올림픽에 참여하는 한 분 한 분의 올림픽 패밀러, 미디어, 관중 여러분이 올림픽을 계기로 지구촌 곳곳에서 갈등과 분쟁으로 점철된 벽을 허물고 소통, 화해, 화합, 평화의 다리를 만들어가는 주인공이 되기를 희망한다”고 밝혔다. 참석자들은 평창 대관령중학교 크로스컨트리 스키 풀나루 학생들과 휴전벽을 서명했다. 평창올림픽 휴전벽은 대회기간 선수들의 서명으로 장식된다. 대회가 종료되면 평창올림픽플라자와 강릉올림픽파크에 각각 전시된다. 평창동계올림픽을 기념하고 올림픽 휴전정신을 기리는 유산으로 남을 예정이다.

‘스키여제’ 린지 본, 이틀 연속 월드컵 금메달 ‘스키여제’ 린지 본(34·미국)이 이틀 연속 국제스키연맹(FIS) 월드컵에서 우승했다. 5일(한국 시간) 독일 가르미슈파르텐키르헨에서 열린 2017~2018시즌 FIS 알파인스키 월드컵 여자 활강에서 1분37초92로 금메달을 목에 걸었다. 전날 같은 곳에서 벌어진 활강에서 1분12초84의 기록으로 우승했던 본은 이로써 월드컵 우승횟수를 올 시즌 4회, 개인통산 81회로 늘렸다. 남녀 통틀어 알파인스키 월드컵 최다우승 기록은 남자부 잉에마르 스텐마르크(스웨덴)의 86승이다. 평창동계올림픽 개막 이전 마지막 월드컵에서 금메달 2개를 추가한 본은 “완벽한 주말이었다”며 “한국으로 가기 전 내가 바란 가장 좋은 시나리오다”고 말했다. 2010밴쿠버동계올림픽에서 활강 금메달, 슈퍼대회전 동메달을 딴 본은 부상 때문에 2014소치동계올림픽에 출전하지 못했다. 본은 평창에서 활강, 슈퍼대회전, 복합 등 3개 종목에 출전한다.

눈 위의 서핑...스피드와 원심력을 견뎌라

KISS와 함께하는 평창 100배 즐기기 <8> 알파인 스노보드

회전시 속도·원심력 극복이 기록 향상 핵심 스피드·회전능력에 근력·유연성 균형 중요 선수들 뇌파 파형 변화 추적 심리적 지원도

알파인 스노보드는 스피드를 위주로 한 기록 경기로 처음 정식종목으로 채택된 1998년 나가노동계올림픽에서는 한 명씩 내려와 순위를 정하는 대회전 방식으로 진행됐다. 이후 2002년 솔트레이크 대회부터 두 명의 선수가 동시에 각각 한 개의 코스(레드 또는 블루)를 내려오는 ‘평행대(Parallel Giant Slalom)회전’으로 바뀌었다. 예선 1차전에서 각 코스별 기록이 좋은 선수 총 32명이 예선 2차전을 치를 수 있는 자격을 얻고, 1차전 2차전 합계 기록이 16위 안에 들어야 결선 토너먼트에 오를 수 있다. 특히 16명이 나서는 결선에선 예선 성적이 좋은 선수가 레드와 블루 코스 중 한쪽을 선택할 권한을 갖기 때문에 예선 기록이 결선 토너먼트의 경기결과에 매우 중요한 영향을 미치게 된다. 16강부터는 단판 토너먼트로 먼저 내려오는 선수가 결선까지 진출하게 되는 경기방식으로 진행된다. 평행회전 경기도 같은 경기 방식으로 진행되지만, 2018년 평창올림픽에서는 평행회전이 빠지고 평행대회전(남·여) 경기만 열리게 된다.

●스노보드 세부종목 및 알파인 스노보드 한국 대표팀

알파인 스노보드 선수들은 장비, 설정, 코스(레드·블루)에 따라 빠른 작음을 해야 하며, 체력적, 기술적 요인뿐만 아니라 심리적 요인까지도 경기결과에 직접적인 영향을 받는다. 한국 알파인 스노보드팀의 경기력 수준은 2016~2017년

부터 수준이 급속도로 향상되고 있으며, 특히 이상호는 삿포르 동계아시안게임에서 2관왕에 등극한 후 월드컵과 유로컵 대회에서 우수한 성적을 거두고 있기에 평창올림픽에서의 성공적인 성과를 기대하고 있다. 이외에 소치동계올림픽에도 참가하고 유로컵 대회 우승 경험에 있는 김상겸, 삿포르 동계아시안게임 은메달리스트이자 터키월드컵에서 동메달을 획득한 최보근, 삿포르 동메달리스트인 신다해, 세계주니어선수권대회 은메달리스트인 정해림 등이 모두 홈그라운드에서 선전이 기대가 되는 선수들이다.

이러한 기대주 선수들을 이끄는 이상현 총감독은 외국인 전문 코치 3명과 전담 트레이너가 합류된 코치진을 앞세워 선수들의 경기력 향상을 위한 총력을 기울이고 있다. 한국스포츠개발원(KISS)에서도 체력, 영상, 심리팀에서 밀착지원을 병행하면서 평창올림픽을 대비하고 있다.

알파인 스노보드는 폭발적인 스타트, 빠른 스피드와 효율적인 회전 능력, 그리고 정확한 기술을 발휘하기 위한 유연성, 근력, 근파워, 파워지구력 및 협응력이 중요하게 요구되는 종목이기 때문에 적응기에서는 전신에 대한 유연성과 근력수준을 균형 있게 향상될 수 있도록 구성할 필요가 있다. 또한 스노보드는 장비의 중요성이 경기력에 미치는 영향이 매우 크기 때문에 한국 대표팀은 장비에 대한 과학적인 관리를 위해 꾸준한 노력을 기울이고 있다. 그러나 이러한 장비 운영능력은 결국 선수들이 좌우하게 되며, 선수들의 우수한 체력기능이 선행적으로 갖추어져야만 최상의 경기력을 발휘할 수 있다.

이에 알파인 스노보드 대표선수들은 KISS에서 정기적으로 기초 및 전문체력수준을 평가받고 개인별 분석결과에 대해 스포츠과학교실을

통해 교육받고 있으며, 개인별 효율적인 훈련지침을 제공하여 시즌과 비시즌 기간 동안 체계적인 훈련을 실시했다. 실제 한국팀 알파인 스노보드 선수들은 체력수준이 우수하기 때문에 평창올림픽까지 현재의 체력수준을 유지해가며 개인별 단점을 극복해가는 과학적이고 효율적인 체력훈련을 진행한다. 실제 경기에서 나타나는 큰 문제가 없을 것으로 판단된다.

KISS 경기력 지원 심리팀에서는 2017년도부터 집중적인 심리 지원을 두 가지 형태로 나눠서 진행하고 있다. 첫번째는 스포츠심리 전반에 대한 접근으로 선수들의 경기 관련 심리 상태를 파악하기 위해 심리 측정 질문지 검사를 측정해 선수와 지도자에게 수치화 된 심리 측정 결과 프로파일 결과지를 제공하고, 그 결과를 바탕으로 심리 상담을 진행했다. 실제 경기에서 나타나는 선수들의 특성을 파악하고 연구실에서 진행된 심리상담 내용이 현장에서 어떻게 사용되는지 확인하기 위하여 2018시즌 시작인 오스트리아에서 열린 FIS 유로파컵과 1차 월드컵(이탈리아)에 함께 참가해 선수들을 지원했다.

두 번째는 운동기술 능력 향상을 위한 감각훈련으로 뇌파의 파형을 이용한 뉴로피드백 심상 훈련을 통해 경기 시작 전·중·후에 어느 부분에서 선수들이 불안해하는지를 파악하여 이를 심리상담에 활용하였고, 타이밍 측정 장비인 'Interactive metronome'을 사용해 선수들의 집중력 강화 훈련도 지원했다(장태석·KISS 분석연구원).

●알파인 스노보드팀 심리상담 및 집중력 강화 지원 내용

마지막으로 KISS 영상분석팀에서는 지도자와의 지속적인 협의에 의해 선수들의 경기 및 훈련영상을 촬영하고 분석하여 전략수립을 위한 지원을 하고 있다. 2018시즌 시작인 오스트리아

에서 열린 유로파컵과 이탈리아 월드컵 대회에서도 선수들의 경기영상을 촬영해 경기력 극대화를 위한 영상분석법을 협의한 후 대표팀에 제공했고, 평창올림픽을 대비한 훈련상황에서도 고속카메라 3대를 사용하여 선수들의 기술분석을 위한 영상을 공급했다.

알파인 스노보드 경기가 펼쳐지는 평창올림픽 코스는 난이도가 높은 두 번의 코스가 있다. 첫 번째 언덕이 떨어지는 지점과 두 번째 언덕으로 이어지는 부분에서 선수들의 실수가 가장 많고 이는 기록 단축과 긴밀한 연관성을 보였다. 이는 두 지점 경사도의 차이로 인해 빠른 속도와 원심력을 버려내고 감속이 이루어지지 않는 것이 핵심이다. 이러한 부분을 분석하고 개인별 전략을 수립하기 위해 영상분석팀은 지도자와의 지속적인 협의를 마려내 올림픽이 개최되기 전까지 전문적인 지원을 아끼지 않을 계획이다(이승훈·KISS 분석연구원).

이와 같이 종합적인 체력, 심리, 영상분석 차원에서의 스포츠과학 지원을 통해 우수한 체력으로 고난도 기술 수행을 안정화 시키고 강한 정신력으로 무장하여 올림픽에 임한다면 동계올림픽 사상 알파인 스노보드 종목에서 역사적인 성과를 기대해볼 수 있을 것이다. 물론 종목의 특성상 날씨, 설질, 장비 등 의외의 변수가 다양하게 존재하지만, 올림픽에 임하기 전까지 선수들의 컨디션, 기술 그리고 정신력 강화를 위해 KISS 스포츠과학 전담팀은 최선의 노력을 다할 계획이다. 알파인 스노보드 대표팀에도 더욱 많은 관심과 응원의 힘을 전해주시길 간절히 부탁드립니다.

한국스포츠개발원(KISS) 강평준 선임연구원-운동생리학 박사

공동기획 : 한국스포츠개발원·스포츠동아

조브리스트 대표 “선수들의 꿈을 기록하겠다”

올림픽 공식 타임키퍼 ‘오메가타이밍’

전문인력 300여명·특수장비 230톤 투입 모션센서 기술도 선배...막판 리허설 착착

스포츠를 논할 때 빠지지 않는 표현이 바로 ‘시간과의 싸움’이다. 찰나의 순간에 선수들의 희비가 갈리기 때문이다. 전 세계 최대의 스포츠 축제인 올림픽 역시 매년 시간과의 전쟁을 벌였다. 여기 그 치열한 전쟁 한복판에 선 주인공이 있다. 오메가타이밍이다.

1932LA올림픽을 시작으로 총 27차례 동·하계올림픽에서 공식 타임키퍼로 활약한 오메가 타이밍은 9일 개막하는 2018평창동계올림픽에서도 중책을 맡았다. 대회를 앞두고 방한한 알렉

조브리스트 오메가타이밍 대표는 “1988서울올림픽 이후 30년 만에 한국에서 다시 공식 타임키퍼로 나서게 됐다. 이번 대회에선 단순히 시간이 아닌 선수들의 꿈을 기록한다는 자제로 임하겠다”고 강조했다.

5일 서울 강남구 오메가청담부티프에서 스포츠중요와 만난 조브리스트 대표는 설레는 표정을 감추지 못했다. 속속들이 한국에 도착한 스위스 현지 관계자들이 최중 리허설을 성공적으로 진행하고 있다는 현장보고 덕분이었다. 조브리스트 대표는 “지난 1년에 걸쳐 테스트 이벤트가 무사히 마무리됐고, 올림픽 경기장에서도 막판 리허설이 착착 이뤄지고 있다”며 밝게 웃었다. 이어 “이번 대회에선 300여명의 전문 인력과 무게 230톤가량의 특수 장비가 투입된다. 정확한 계측을 위해 마지막까지 긴장을 늦추지 않고 있다”고 설명했다.

평창올림픽에서 선보이는 최첨단 기술은 ‘모션 센서’다. 선수들 몸에 부착된 기기를 통해 역동적인 움직임은 물론 속도, 포지셔닝과 같은 데이터가 산출된다. 모션 센서로 얻은 정보는 선수들과 코칭스태프는 물론 관중들에게도 실시간으로 전달된다. 경기력 향상은 물론 흥미로운 판전이 기대되는 이유다.

화려한 기술을 자랑하는 오메가타이밍이지만 28번째 올림픽 공식 타임키퍼 대회인 이번 평창올림픽에서도 이전처럼 움직임에서의 도우미를 자처한다. 기술이 선수보다 더 조명을 받아서는 안 된다는 일념에서다. 조브리스트 대표는 “단순히 시간을 측정하는 일에서 그치지 않고, 선수들의 꿈을 기록한다는 마음으로 모든 경기에 심혈을 기울이겠다”고 말했다.

고봉준 기자 shutout@donga.com



오메가타이밍 알렉 조브리스트 대표는 5일 “지난 1년에 걸쳐 테스트 이벤트가 무사히 마무리됐고, 올림픽 경기장에서도 막판 리허설이 착착 이뤄지고 있다”며 2018평창동계올림픽의 성공적 개최를 적극 지원하겠다고 밝혔다. 김민석 기자 marineboy@donga.com