



대만 완파한 여자농구 단일팀, 이젠 결승이다!

천군만마 박지수의 ‘극강 포스트’...공격도 수비도 살아났다

박지수 공중 장악하자 대만 허둥지둥
조지력 문제 없이 강력한 포스트 구축
로숙영·임영희·박혜진 나란히 17득점
9월 1일 오후 6시 중국과 금메달 빅뱅

2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG)에 출전한 남북 여자농구 단일팀 ‘코리아’의 거침 없는 향해가 이어지고 있다. 이제 은메달은 확보했다. 그 자체만으로 단일팀의 행보는 엄청난 의미를 지닌다. 박지수(193cm·라스베이거스)까지 합류하니 코리아의 골밑은 그야말로 무적이었다.

남북 단일팀은 30일(한국시간) 자카르타 GBK 이스토라에서 열린 대만과 준결승에서 89-66의 대승을 거두고 결승에 올랐다. 조별리그에서 연장 끝에 85-87로 패했던 아픔도 되갚았다.

특히 2쿼터 2분 2초, 이번 대회 처음 코트를 밟은 박지수의 합류는 단일팀에 그야말로 천군만마와 같았다. 미국여자프로농구(WNBA) 정규 시즌을 끝내고 26일 단일팀에 합류한 그는 코트에 들어서자마자 위력을 뽐냈다. 대만은 박지수를 막기 위해 196cm의 장신 센터 바오시러를 투입했지만 전혀 효과를 보지 못했다. 만연니 임영희(우리은행)는 내·외곽을 오가며 전반에만 17점을 몰아넣는 활약을 펼쳤고, 북측 로숙영은 박지수 투입 전까지 골밑과 외곽을 넘나드는 유기적인 움직임으로 대만의 수비를 흔들었다.

대만의 공격은 번번이 림을 외면했다. 단일팀은 2쿼터 한때 35-33까지 추격을 허용했지만, 박혜진(우리은행)의 3점포와 박



2018자카르타-팔렘방아시아안게임 여자 농구 남북단일팀 박지수(왼쪽)가 30일 대만과의 준결승전에서 치열한 골밑 싸움을 벌이고 있다. 단일팀은 대만을 89-66으로 꺾고 은메달을 확보했다. 자카르타(인도네시아) | 신화뉴스

지수의 골밑 득점이 이어지며 50-35까지 격차를 벌리고 2쿼터를 마무리했다. 가드

박하나(삼성생명)까지 적극적으로 리바운드에 가담하며 ‘원 팀’을 증명했다. 단일팀

은 3쿼터 시작 후 대만을 무득점으로 묶으며 60-35로 더 도망갔다. 박지수가 버티고

있으니 대만 선수들은 골밑 공격을 시도할 엄두조차 내지 못했다. 경기장을 찾은 관중들의 “우리는 하나다” 응원소리는 갈수록 커졌다.

수비가 살아나니 공격에도 힘이 붙었다. 박지수는 종료 4분9초를 남기고 골밑 득점으로 ‘더블(10득점)-더블(11리바운드)’을 완성했다. 리바운드 가담에 이은 득점이라는 의미가 컸다. 한결 여유를 찾은 이문규 단일팀 감독은 김소담(KDB생명)과 최은실(우리은행) 등 백업 자원들을 모두 투입해 기회를 줬다. 박지수의 합류로 우려했던 조지력의 문제는 전혀 드러나지 않았다. 오히려 박지수의 피지컬을 앞세워 훨씬 강력한 포스트를 구축하게 됐다.

박지수는 21분49초를 뛰며 3블록슛까지 보태 대회 첫 경기를 마무리했다. 로숙영, 임영희, 박혜진(우리은행·이상 17득점), 강이슬(KEB하나은행·14득점), 김한별(삼성생명·10득점) 등 6명이 두 자릿수 득점을 올리며 공격을 주도했다.

박지수는 경기 후 “조금이라도 보탬이 되길 바라는 마음이 굉장히 컸다”며 “이번 경기를 통해 심판들이 언제 휘슬을 부는지도 알았으니 그에 맞게 잘 대비할 것”이라고 밝혔다. 이 감독은 “박지수가 월등한 피지컬을 보여줬다. 그에 따라 다른 선수들도 수월하게 경기를 풀어나갈 수 있었다. 결승전을 잘 준비하겠다”고 했다. 로숙영은 “응원에 큰 힘을 받았다. 정말 가슴이 뭉클했다. 힘을 모으니 결승까지 갈 수 있다는 생각에 더 힘이 난다”고 말했다.

단일팀은 1일 오후 6시 난적 중국과 금메달을 놓고 다툰다.

자카르타(인도네시아) | 강산 기자
posterboy@donga.com

2연패 노리는 여자배구, 결승 길목서 만난 ‘만만찮은 태국’

(31일 오후 7시 준결승전)

세계적 세터 Nusantara 등 기량 급성장
라이벌 중국·일본 못잖은 다크호스

2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG) 여자배구대표팀의 목표는 단 하나, AG 2연패다. 그러나 그 여정은 2014인천AG와 견줘 험난하다. 중국이 세계 최정상급 공격수로 손꼽히는 주팅(비키프랑크) 등 1진을 모두 데려왔고, 일본도 2020도쿄올림픽을 대비해 나가오카 미유(히사미츠 스포프스) 등 주전급을 모두 대표팀에 포함시켰다. 전력이 급상승한 태국도 복병이다. 한국과 함께 이번 대회 4강에 진출한 팀들의 면면이다. 이제부터가 진짜 승부다.

한국은 31일 오후 7시(한국시간) 자카르타 GBK 배구경기장에서 태국과 준결승전을 치른다. 사실상 금메달을 위한 첫 관문



2018자카르타-팔렘방아시아안게임 여자 배구 대표팀의 4강전 상대는 ‘난적’ 태국이다. 대회 2연패라는 대업을 위해서는 우선 태국이라는 산을 넘어야 한다. 자카르타(인도네시아) | 뉴스

이다. 태국을 넘어서면 이어 벌어지는 중국-일본전 승자와 결승에서 만난다. 당면과제는 준결승 상대 태국을 넘어서는 것이다. 태국은 준결승에 오른 네 팀 가운데 가장

전력이 약하다고 손꼽힌다. 그러나 세계적인 세터 Nusantara 톨콤포 등 기량이 급성장한 선수들이 버티고 있어 쉽지 않은 승부가 예상된다. 기존에 상대한 카자흐스탄, 인도네시아 등과 견줘 쉽게 이긴다고 단언할 수 없는 상대다.

Nusantara는 플루짓 틸카오우, 윌라반 야핀야퐁, 오누마 시티락 등의 공격수들을 최대한 활용하는 ‘토탈 배구’에 최적화된 세터다. 그만큼 다양한 공격 루트에 대비해야 한다. 게다가 닥타노 누에크장, 펄피차야 코크람, 목스리 차추 온 등 젊은 피의 활약도 무시할 수 없다. 한국도 이재영(흥국생명)과 박정아(도로공사), 양효진(현대건설) 등이 김연경(예지시바시)의 공격부담을 덜어줘야 하기에 어깨가 무겁다. 한국은 AG 2연패 달성을 위한 첫 번째 고비를 어떻게 넘어설까. 자카르타(인도네시아) | 강산 기자

AG 금메달 레이스, 스포츠과학이 함께 뛴다

KISS와 함께하는 AG

체력·심리·피로회복·영상분석 등
26개 종목 특성 따른 맞춤형 지원
2020도쿄팬 더 많은 종목 확대키로

2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG) 폐막이 얼마 남지 않았다. 남은 기간 대한민국 국가대표 선수들이 부상을 당하지 않고 좋은 성적을 거두길 누구보다 바라는 이들이 있다. 진천국가대표선수촌에서 스포츠과학 및작지원팀을 담당하는 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원 스포츠과학및작지원팀(TF·이하 밀착지원팀)이다.

밀착지원팀의 목표는 분명하다. 국가대표 선수들이 최상의 컨디션과 기술을 발휘하여 좋은 성적을 낼 수 있도록 스포츠과학 지원을 하는 것이다. 선수들의 경기력은 체력, 운동기술, 심리적 상태에 의해 결정된다. 이에 밀착지원팀은 주요 종목별 담당 연구위원을 중심으로 AG를 준비한 지난 수개월 간 국가대표 선수들에게 아낌없는 지원과 스포츠과학 정보를 제공했다.

체력지원원은 선수들의 현재 체력 상태를 측정하고 이에 맞는 훈련 프로그램을 제시한다. 또한 꾸준히 훈련장을 방문하여 훈련 프로그램에 대한 모니터링을 수행하고 빠른 피로회복을 위한 방안, 올바른 보충제 섭취 등에 대한 정보도 제공한다.

기술/영상지원원은 본 경기 또는 훈련 장면을 영상과 GPS 데이터 등을 활용하여 분석해 기술동작에 대한 개선 방안과 전략 및 전술 수립을 위한 자료를 뒷받침한다. 심리 지원원은 선수들의 정신적 상태를 파악해 장점은 부각하고 약점은 강화하는 전략을 통

해 최상의 경기력을 펼칠 수 있도록 돕는다.

이번 AG를 대비해 기계체조 종목에서는 스피드, 파워, 균형감각을 고르게 발달시킬 수 있는 훈련 프로그램을 제시한 후 주 2회 이상 훈련에 참여해 모니터링했다. 또 국가대표 선발전과 리허설이 있을 때에는 3차원 동작분석을 활용하여 선수가 수행한 기술에 대한 정량적 정보를 제공했다. 기초 종목에 대한 지원도 진행했는데 높이뛰기 우상혁의 도약 전 3보에 대한 특성을 정밀 분석해 기록에 최적화된 디딤발의 위치와 각도를 제시함으로써 이번 AG에서 이 종목 16년 만의 메달 획득에 기여했다.

물론 앞서 소개한 두 종목 모두 지속적인 심리 상담을 통하여 경기 전 불안을 감소시키고 심리조절 전략인 심상 및 이완훈련 프로그램을 병행했다. 선수들이 해외 전지훈련에 참가하거나 인도네시아 현장으로 향한 이후에는 모바일 메시지를 활용하여 심리 상담을 지원해 공백기를 최소화시켰다. 이 밖에도 양궁, 유도, 스쿼시, 레슬링, 핸드볼, 하키 등 26개 종목을 대상으로 종목별 특성을 고려한 맞춤형 스포츠과학 지원도 실시했다.

향후에는 이와 같은 입체적인 스포츠과학 지원 체계를 한국형 모델로 공고히 다져 전국 8개 시도에 설치 및 운영 중인 지역스포츠과학지원센터로 기능을 확대할 계획이다. 이를 실현하기 위해 밀착지원팀 구성원 모두가 연구 및 현장지원에 매진하고 있으며 2020도쿄올림픽에서는 더 많은 종목을 지원할 수 있도록 지속적인 관심이 필요하다.

국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원
스포츠과학및작지원팀(TF) 연구위원

문제현 박사



“은메달 거는 순간 성별논란 아픔도 사라져”

남성호르몬 수치 높았던 두티 찬드
스포츠중재재판 끝에 AG 출전 자격
육상 100m·200m 은메달 환한 미소

두티 찬드(22·인도)는 2018자카르타-팔렘방아시아안게임(AG) 여자 100m와 200m에서 은메달을 목에 걸었다. ‘성 차별 논란’을 딛고 따낸 메달이다.

찬드는 2013년 자국 육상대회 여자 100m 우승 후 성별 검사를 받았다. 검사 결과 남성호르몬인 테스토스테론 수치가 높아 논란이 됐다. 국제육상경기연맹(IAAF)은 “체내에



인도 선수 두티 찬드

(CAS)에 제소했고, ‘출전정지 처분 유예’ 결정을 이끌어냈다.

IAAF는 찬드처럼 남성호르몬이 높은 여성의 출전 규제를 포기하지 않았다. 지난해

서 자연적으로 분비되는 테스토스테론 혈중농도가 일정 수치를 넘으면 여자라고 볼 수 없다”고 그의 국제대회 출전을 금지시켰다. 격분한 찬드는 2015년 스포츠중재재판소

에는 학술지 스포츠 의학 브리티시 저널에 ‘남성 호르몬이 비정상적으로 높은 여자 선수의 경기력은 1.8~4.5% 향상된다’는 연구 논문이 게재됐다. 이 연구를 주도한 것이 IAAF 소속 관계자였다. 결국 IAAF는 지난 4월, 이 연구 결과를 근거로 남성호르몬이 높은 여성들의 400m, 400m 허들, 800m, 1500m 등 중거리 종목 참여를 막았다.

찬드는 이번 AG 여자 100m와 200m에서 은메달을 따냈다. 그는 30일(한국시간) ‘인디아타임즈’와의 인터뷰에서 “산모는 아이를 품에 안는 순간 그 전의 고통을 모두 잊는다고 한다. 나 역시 그렇다. 은메달을 거는 순간 그간 겪은 아픔이 지워졌다”고 답답히 털어냈다.

최익래 기자 ing17@donga.com

편집 | 인도영 기자 do02@donga.com