

경륜·경정

8

2020년 4월 14일 화요일

스포츠동아



경륜경정총괄본부가 공식 유튜브 채널 '경륜경정TV'를 신규 개설했다. 예능형 콘텐츠 중심인 기존 'SPEED CLUB'과 이원화해 경륜·경정 경주 영상, 선수들 훈련지 탐방, 각종 문화공연 영상 등을 제공할 예정이다.

출처 | 경륜경정TV 화면 캡처

‘경륜경정TV’ 유튜브 개설 광명 스피돔·미사 경정장 콘텐츠 제공

국민체육진흥공단(이사장 조재기) 경륜경정총괄본부가 공식 유튜브 채널 '경륜경정TV'를 신규 개설했다.

그동안 2030세대와 신규고객을 겨냥해 경륜·경정과 관련한 예능형 콘텐츠가 중심인 'SPEED CLUB'이라는 공식 채널을 운영하고 있었다. 하지만 최근 유튜브를 시청하는 연령대가 폭넓어짐에 따라 경륜·경정 주요고객인 4060세대에게 맞춤형 콘텐츠를 제공해야 한다는 필요성이 제기됐다. 이에 경륜경정총괄본부는 다양한 연령층이 만족할 수 있도록 경륜·경정 공식 유튜브 채널을 기존의 SPEED CLUB과 함께 신규 '경륜경정TV'로 이원화해 운영하기로 결정했다.

새로 개설된 경륜경정TV의 특징은 실제로 경륜과 경정을 즐기는 40대 이상의 고객들을 대상으로 한 콘텐츠 제공이다. 다시보고 싶은 경륜·경정 경주 영상을 언제든지 스마트폰과 인터넷 기기 등을 통해 손쉽게 볼 수 있으며 선수들의 훈련지를 탐방해 팬들이 궁금해 하는 훈련 방법, 코스 등을 소개한다. 또한 랜선으로 즐기는 문화생활이라는 타이틀로 광명 스피돔과 미사 경정장에서 펼쳐지는 각종 문화공연 영상 등도 제공될 예정이다.

경륜경정총괄본부 마케팅팀 관계자는 “코로나바이러스감염증19로 경륜·경정 경주가 임시중단돼 아쉬움을 토로하는 팬들이 SPEED CLUB과 경륜경정TV를 보며 아쉬움을 달랠 수 있으면 좋겠다. 앞으로 경륜·경정장 밖에서도 즐길 수 있는 좋은 콘텐츠를 만들어 제공하도록 열심히 노력하겠다”라고 전했다.

정용운 기자

선수들 훈련내용 알면 더 재미있는 경륜



경륜 선수들의 훈련 내용을 파악하면 경륜을 더 재미있게 즐길 수 있다. 경륜 선수들의 훈련은 크게 자전거와 웨이트 훈련으로 나뉘며, 자전거 훈련은 도로 훈련과 트랙 훈련으로 이뤄진다. 사진은 경륜 경기 장면.

사진제공 | 경륜경정총괄본부

고기어 장착 ‘트랙훈련’ 하루 3회면 탈진

도로훈련, 대시·도로등판 오르막 병행 기어배수 늘어나 웨이트 트레이닝 중요 등산·계단뛰기 등으로 체력 보충하기도

경륜 선수들의 훈련은 어떻게 이뤄지고, 훈련 내용이 경주능력에 미치는 영향은 어느 정도일까. 박정우 경륜위너스 예상부장은 선수들이 입소한 후 개별 상담한 내용을 정리한 ‘출전 선수 상담을 통한 훈련 내용과 참고사항’을 통해 경륜팬들에게 이해하기 쉽게 설명했다.

먼저 경륜 선수들의 훈련은 크게 자전거와 웨이트 훈련으로 나뉘며 비중은 50대 50이다. 자전거 훈련은 도로 훈련과 트랙 훈련으로 이뤄진다.

도로 훈련은 벨로드롬이 없는 지역 선수들이 선호하는 훈련으로 트랙 경주인 경륜에 적합한 훈련 프로그램을 만들어 시행하고 있다. 주로 근력과 근지구력

향상에 중점을 둔 팀 훈련이 기본이다.

600·500·400·300m 대시, 도로 등판, 오르막 훈련을 했다면 실전 파워를 보장한 선행, 찢히기 훈련과 직접적으로 연결지을 수 있다. 짧은 대시 훈련은 찢히기나 마크에 효과가 크고, 내리막이나 저기어 훈련은 마크와 직선 추입과 관련이 깊다. 차량, 모터사이클 유도 훈련은 선수의 시속 향상에 도움이 된다.

트랙 훈련은 환경적으로 벨로드롬 인근 지역 선수들이 선호하며, 스피드와 실전 감각이 주를 이루는 훈련이다. 300~1000m 독주, 대시 장거리 훈련을 했다면 선행력 보강에 좋아 선행 전법 시도 내지 선행, 찢히기형 선수들의 선전이 기대된다. 고기어를 장착한 장거리 대시 훈련은 하루에 3회씩만 해도 선수들 사이에서는 특별승급할 수 있다고 알려진 고강도 훈련이다.

150~200m 짧은 거리 대시, 스타트

훈련을 했다면 마크, 추입형 선수들의 상황 대처 능력에 도움이 된다. 특히 마크형 선수들의 추입 가능성이 더 높아진다는 점에서 축 뒤집기에 활용이 가능하다. 스프린트, 모의경주는 공백기가 있는 선수나 경주 운영이 미흡한 선수들의 실전 감각 보강용으로 활용되고 있다.

웨이트 트레이닝과 실내훈련도 빼놓을 수 없다. 과거에 사용한 3.57이란 기어배수와 달리 현재 경륜에서는 대부분의 선수가 기어배수를 낮게는 3.86, 높게는 3.92를 사용해 더 큰 힘을 요구한다. 따라서 어느 때보다 웨이트 트레이닝이 중요하다. 트랙 경주에 특화된 근육을 발전시키지 못하면 쇠퇴하는 것은 시간문제다.

최근에는 신종 코로나바이러스감염증19(코로나19) 여파로 웨이트 훈련과 동반된 와트 바이크, 르몽드, 롤러 등을 이용한 실내훈련이 이뤄지고 있다. 이들

의 장점은 휴장과 날씨에 영향 없이 실내에서 100% 과부하 훈련을 해낼 수 있다는 점이다. 이외에 등산, 계단 뛰기는 동계시즌은 물론 휴장기간과 부상, 공백기, 슬럼프에 빠진 선수들에게 효과적인 훈련이다.

훈련 내용 이외에 경주 능력에 직결되는 참고사항도 눈여겨 볼 필요가 있다. 보통 2주 간격인 훈련일수에서 휴일을 제외한 12일 중 3~5일 밖에 훈련을 하지 않았다면 관찰 대상이다. 경주감각, 문제점을 노출할 수 있기 때문이다. 부품 교체에 있다면 2~4주는 관찰이 필요하다. 부상은 보통 부위에 따라 공백기가 있느냐 없느냐를 고려해야 한다.

골절이 났다면 공백기 이후 출전 시 1~2회차 관망하는 자세가 필요하다. 나이가 많은 선수들은 회복하는데 더 오랜 시간이 걸릴 수 있어 주의가 요구된다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

‘통산 354승’ 1기 이응석, 데뷔 시즌 22승

경정 신인시절부터 뛰어났던 스타는?

김종민 2003년 18승 2기중에 최고 7기 심상철 13승·14기 박원규 16승

미사리 경정장 수면 위에서 멋진 물보라의 향연을 일으키며 환상적인 경기를 선보이는 경정 선수들. 휴장임에도 기량 향상을 위해 여전히 구슬땀을 흘리고 있는 선수들 중에서 신인시절 기록이 뛰어났던 기수별 스타들을 되짚어 본다.

●관록과 노련미에서 앞서는 1기 이응석

현재 개인 통산 354승을 기록 중인 이응석은 2002년 경정 개장과 동시에 데뷔하자마자

자 22승(광명호 21승)으로 좋은 출발을 보였다. 2012년까지 매년 두 자리 승수를 기록해 많은 경정 팬들에게 인기를 얻고 있다. 한 시즌 최다승 타이틀도 2회(2002년 22승, 2007년 47승) 달성했다.

●1기 대항마 대표주자 2기 김종민

김종민은 거친 1턴 경쟁에서도 자신만의 플레이를 펼치며 신인 첫 해인 2003년 18승으로 2기 중 가장 많은 승수를 기록해 무서운 신인으로 인정받았다. 경정 전체 선수 중 최다인 개인 통산 457승을 기록 중이다. 한 시즌 다승왕 타이틀도 2회(2010년 40승, 2012년 35승) 차지했다. 매년 두 자리 승수를 기록하고 있는 기록 없는 강자다.

●자타공인 최강 전력 7기 심상철



이응석

김종민

심상철

박원규

현재 경정 판도를 주름잡는 선수는 심상철이다. 강력한 스타트와 선회력에 정비례한 승수는 당분간 보기 힘들 것이라는 평가다. 신인시절 13승으로 4기 구원구(12승) 이후 첫 두 자리 승수를 기록했다. 다승왕 3회(2016년 41승, 2017년 45승, 2019년 43승), 대상경주 우승 11회(준우승 5회) 등 많은 기록을 써 내려가고 있다. 현재 개인 통산 358승으로 이 부문 9위에 랭크돼 있다.

●7년 만의 무서운 신인 14기 박원규

심상철이라는 초대형 신인 탄생 이후 한 동안 큰 두각을 보인 선수는 없었다. 8기부터 신인 첫 해 성적을 본다면 8기 전두식(8승), 9기 홍기철(2승), 10기 김태규(5승), 11기 김강현·서휘(5승), 12기 강영길·조성인(5승), 13기 이진휘(4승) 등으로 사실상 고전했다. 하지만 14기 박원규는 달랐다. 신인 답지 않은 주도적인 스타트와 1턴에서의 노련한 경기 운영 능력은 신인의 경기력이라고 할 수 없을 정도로 좋은 모습이었다. 심상철 이후 데뷔 첫 해 두 자리 승수인 16승을 달성했다.

정용운 기자



케이토토 “4월 건전화 이벤트 참여하세요”

‘건전에서 건강한 봄’ 참여자에 경품

매달 추첨을 통해 푸짐한 경품을 증정하는 벼트맨의 건전화 프로그램 이벤트가 성황을 이루고 있다.

체육진흥투표권 스포츠토토의 공식 온라인 발매 사이트 벼트맨(www.betman.co.kr)은 4월 한 달간 진행 중인 건전화 이벤트 ‘건전에서 건강한 봄!’에 참여한 토토 팬들에게 다량하면서 푸짐한 경품을 선물한다. 이번 캠페인 역시 벼트맨이 자랑하는 건전화 프로그램인 ‘셀프 진단평가’, ‘셀프 구매계획’, 그리고 ‘건전구매 캠페인’을 통해 참여할 수 있다.

셀프 진단평가는 회원 스스로 자신의 게임 성향을 진단해 자신의 게임 몰입도를 점검할 수 있는 프로그램이다. 셀프 구매계획

은 과도한 몰입으로 인한 부작용을 예방하기 위해 회원 스스로 한 주간 구매금액 한도와 횟수를 미리 설정하고 실천하도록 도와주는 시스템이다. 건전구매 캠페인은 올바른 스포츠토토 구매에 대해 알아보고, 건전구매 가이드라인 지키기를 통해 건전한 토토 구매를 실천할 것을 약속하면 된다.

이 3가지 건전화 프로그램 중 1개 이상에 참여할 경우 이벤트에 자동으로 응모되며, 추첨을 통해 스마트카라 음식물처리기(1명), 나이키 백팩(5명), 아디다스 트레이닝 매트(20명)를 증정한다.

이번 이벤트에는 오는 30일까지 참여할 수 있으며, 당첨자는 5월 6일 공지된다. 자세한 내용은 벼트맨 이벤트 페이지에서 확인할 수 있다.



토토 페이스북 ‘핸드볼 상식’ 이벤트 당첨자 발표

정답 1·2번...7명에게 경품

국민체육진흥공단에서 발행하는 체육진흥투표권 스포츠토토의 수탁사업자인 (주)케이토토(www.ktoto.co.kr)가 공식 페이스북(www.facebook.com/sports_toto.toto.proto)을 통해 진행한 스포츠 상식 ‘핸드볼’ 이벤트의 당첨자를 공개했다.

이번 이벤트는 스포츠토토 페이스북 내 페이지를 방문해 출제되는 문제를 확인한 뒤 정답을 댓글로 맞히는 방식으로 진행됐다. 지난 8일까지 진행된 이번 이벤트에선 핸드볼 규칙과 관련된 퀴즈가 출제됐다. ‘핸드볼은 한 팀당 골키퍼 포함 6명으로 구성된다’, ‘선수 교대 시, 심

판의 시그널에 따라 움직여야 한다’, ‘핸드볼의 정규 경기시간은 전·후반 각 30분이다’의 3가지 보기 중 틀린 2개의 규칙을 찾는 문제가 제시됐다. 정답은 1, 2번이었다. 핸드볼은 팀당 7명의 선수로 구성되며, 정해진 구역에서 심판과 상관없이 자유롭게 교체할 수 있다.

이번 스포츠상식 핸드볼 이벤트 당첨자 7명은 DM을 통해 안내 메시지를 받게 되며, 13일 자정까지 개인정보를 입력하면 다음날인 14일 경품이 일괄 발송된다. 이와 관련된 자세한 사항은 스포츠토토 페이스북을 통해 확인할 수 있다.

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com