

웨이트로 파워업, 와트바이크로 스피드업

오전 자전거·오후 웨이트 트레이닝
저녁엔 롤러 훈련으로 근육 최적화
코어·필라테스·요가 병행 멘탈 강화
등산·계단뛰기, 공백기 선수에 제격

경륜선수들의 공백기가 길어지고 있다. 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)의 재확산으로 실내체육시설, 일정 규모 이상의 다중이용시설에도 집합 제한이 추가 되고 있어 단체 훈련, 트랙을 이용한 자전거 훈련에 어려움이 따르고 있다. 경륜 훈련의 반은 자전거, 반은 웨이트 트레이닝이라 한다. 하지만 이런 환경 속에서 경륜선수들은 개인 웨이트 트레이닝과 기타 훈련이 자전거 훈련보다 많아질 수밖에 없다.

경륜선수들은 오전에 자전거, 오후에 웨이트 트레이닝과 기타 훈련을 한다. 현대 경륜은 대부분 선수의 기어배수가 낮게는 3.86, 높게는 3.92로 많이 올라가 힘이 지배하고 있다. 이는 웨이트 트레이닝과 이에 수반된 기타 훈련이 중요하다는 의미다. 트랙 경주에 특화된 근육을 발달시키지 못하며 쇠퇴하는 것은 시간문제다. 우수한 선수는 자전거 훈련 후 웨이트 트레이닝 훈련으로 끝나는 것이 아니라 늦은 오후 롤러 훈련을 통해 근육을 최적화시키기도 한다. 이외 기타 훈련으로 밸런스에 좋은 코어, 필라테스, 맨탈과 심신에 좋은 요가를 하고 있는 선수들도 종종 있다.

박정우 경륜위협사 예상부장은 선수 분석에 있어 웨이트 트레이닝과 기타 훈련 방식을 통해 접근하는 방법도 있다고 설명한다.



코로나19로 실전 공백이 길어지면서 경륜 선수들은 웨이트 트레이닝과 기타 훈련 비중을 높이면서 시즌 재개를 기다리고 있다. 동료 선수들이 지켜보는 가운데 웨이트 트레이닝을 하고 있는 정종진(앞 가운데). 사진제공 | 국민체육진흥공단

먼저, 웨이트 트레이닝 유무 문제다. 자전거 훈련이 주를 이루는 선수는 밸런스 과부하 부족으로 기록 있는 경주를 펼칠 가능성이 높다. 반면 웨이트 트레이닝으로 밸런스와 파워를 보강하고 있는 선수들은 폭발적인 힘을 쓸 수 있는 능력이 커진다. 경륜선수는 경주 중에 힘을 1~3회 정도 몰아 쓸 수 있다. 웨이트 트레이닝이 보강된 선수는 한 번의 작전 실패로 포기하지 않고 차선책을 통해 입상 기회를 살린다. 2~3회 정도 힘을 쓸 수 있어야 우수한 선수라는 평가다.

다음은 기타 훈련이 선수들의 경주력에 미치는 영향이다. 재활, 자세, 스피드, 근력 보강 훈련이 있는데, 등산, 계단 뛰

기, 와트바이크, 르몽드, 롤러, 시뮬레이션 등의 방법으로 이뤄진다. 등산과 계단 뛰기는 동계훈련이나 부상, 공백기, 슬럼프에 빠진 선수들에게 효과적이다. 와트바이크는 과부하 속에 스피드 상승과 함께 시속을 체크할 수 있어 전력 향상에 도움이 된다. 르몽드 자전거 트레이너 역시 과부하 훈련인데, 콤팩트(15기, 우수급) 선수가 국가대표 시절을 거쳐 경륜선수들에게 전파했을 정도다. 롤러와 전동 롤러는 낮은 기어배수를 통해 회전력 보강에 중점을 두고, 시뮬레이션은 지루한 실내훈련을 재미있게 할 수 있으며 컨디션 유지에 적용하고 있다.

이들 실내훈련의 장점은 동계기간, 우

천 시 날씨에 영향 없이 실내에서 100% 과부하 훈련을 해낼 수 있다는 점이다. 등산, 계단 뛰기 훈련을 하고 있는 선수가 있다면 몸 상태가 저조하거나, 슬럼프에 있는 선수가 재활 중이거나 반전을 노리고 있다는 신호이다.

고가 장비임에도 불구하고 개인이 장만해 와트바이크, 르몽드, 전동롤러 등의 트레이너를 이용하고 있는 선수라면 장비 투자액을 뽑기 위해서라도 훈련량이 많은 것으로 예상된다. 롤러 훈련에 집중한다는 것은 개인적인 사정으로 훈련이 부족하거나 연속 출전 선수들이 컨디션 유지에 중점을 두었다고 볼 수 있다. 정용운 기자 sadzoo@donga.com



광명 스피드에서 휴대폰으로 경륜선수 재등록 화상면접을 하고 있는 면접관들. 사진제공 | 국민체육진흥공단

경륜선수 재등록 검정시험도 '언택트' 13기 경륜선수 32명 휴대전화 영상통화

국민체육진흥공단(이사장 조재기) 기금조성총괄본부는 1994년 경륜 개장 이후 사상 처음으로 경륜선수에 대한 재등록 검정시험을 언택트(화상면접)로 실시했다.

경륜선수는 경륜경정법 제7조(선수·심판 및 용구의 등록 등)와 경륜경정법 시행령 제8조(등록유효기간 등)에 따라 선수 등록 이후 2년마다 재등록 검정시험을 받아야 하며 유효기간 만료일 30일 전까지 공단에 재등록 신청을 해야 한다.

이번 화상면접 시행은 최근 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 확산세가 다시금 증가하고 사회적 거리두기 2단계 격상에 따라 감염병 예방을 위한 대면접촉 최소화를 위해 마련된 조치다. 면접관은 광명 스피드에서, 면접 대상자인 13기 경륜선수 32명은 각자의 자택에서 휴대전화 영상통화를 통해 재등록 검정시험이 이뤄졌다.

면접에서는 선수 개인의 성실성, 프로정신, 공정의식, 생활 건전성, 품행 및 교양 5개 항목에 대한 평가가 진행됐으며, A·B·C·D 4개 척도로 나누어 전 항목 C등급 이상을 획득해야지만 통과할 수 있다.

한편 사이클 주행과 정비 기능을 테스트하는 실기시험은 재등록 검정일 기준 1년 이내 평균 출전횟수의 50% 이상을 출전한 선수는 면제가 되며, 신체검사는 국공립병원 또는 경륜경정운영본부 지정병원에서 실시해야 한다. 정용운 기자

영종도 경정훈련원, 코로나19 생활치료센터 변신

총92개 침상·차체 조리시설 갖춰
"부처 방역활동에 적극 협조할 것"

영종도 경정훈련원이 신종 코로나바이러스 감염증(코로나19) 무증상·경증환자를 위한 생활치료센터로 제공된다.

국민체육진흥공단(이사장 조재기) 기금 조성총괄본부는 코로나19 재확산에 따라

병상 부족 문제를 해결하기 위해 인천 영종도에 위치한 경정훈련원을 생활치료센터로 제공한다고 밝혔다.

경정훈련원은 일반인들의 이동이 많지 않은 외곽에 위치하고 있을 뿐만 아니라 1인 1실 기준으로 총 92개 침상을 보유하고 있다. 자체적으로 조리시설도 갖추고 있어 생활치료센터로 활용하기에 적절하다. 사무공간과 숙식 공간이 별도로 분리

되어 의료진 및 관계자들이 의료 지원 업무를 보기에 유용하다.

이번 조치는 '감염병 예방 및 관리에 관한 법률' 제37조의 2에 따라 인천시가 요청해 공단과 협의를 거친 결과다. 코로나19로 어려움을 겪고 있는 환자의 조속한 회복과 확진자 확산을 예방하고자 공단은 신속하게 시설을 개방하기로 결정했다.

경정훈련원 관계자는 "최근 수도권은 물론 전국적으로 코로나19가 빠르게 재확산되며 병상이 부족하다고 하는데, 어려운 시기 경정훈련원이 생활치료센터로 지

정해 조금이나마 방역 활동에 도움이 되길 바란다. 생활치료센터로 개방되는 기간 동안 관계 부처의 방역 활동에 적극적으로 협조해 공공기관으로서의 사회적 책임을 이행하겠다"고 말했다.

한편 공단은 코로나19 확진자가 급증했던 올해 3월부터 4월까지 경정훈련원을 해외 입국자 임시생활시설로 제공한 바 있으며, 43일간 1866명을 수용해 코로나19 진단 검사 등을 진행했다. 정용운 기자

편집 | 심승수 기자 sss23@donga.com

'자본공유앱APP' 발명특허 제419980144668호

썩을대로 썩어 죽은 시체, 좀비와 다름없는 세계 교회 대혁신

모든교회 기본소득 300만원 평생지급

환경과 사람, 교회 살리는 "홍익일자리 무한창출 교회"종교재단 등극!

세계교회 대혁신 총괄 전도사
空空 柳樹靑 된장

홍익일자리 무한창출 교회
종교재단 총재 황호관 목사

코로나 이후 앞으로의 교회는 어떻게 될 것인가? 무슨 놓고서 열려 걱정뿐이요 대혁신도 대안도 없는 분석과 비판을 할 만하다. 자정능력은 고사하고, 생명력을 상실하여 좀비취급을 당하며 급기야 개독교로 전락해 버린 오늘날의 교회를 원상회복하고, 돈걱정 없이 목사가 먼저 대접하고 영혼구원을 위해서 원 없이 베풀고, 원 없이 기부하는 성경적 기부경제학의 실현을 꿈꾸는 참 목회자들과 단 한번의 천재일우의 기회를 공유하려 합니다.

종교재단 총재 황호관 목사
목회학박사/개혁신단 총경 총회장

문의처
세계교회 대혁신 "홍익일자리 무한창출 교회 종교재단" 등극!
● 총재 황호관 목사 010-6249-9892 ● 비서실장 임승호 목사 010-5329-9097 ● 사무총장 윤병모 목사 010-5063-8831 ● 사무국장 강석만 목사 010-4277-0691
● 본부교회 김기성 목사 010-4688-3491

"홍익일자리 무한창출 교회" 교단 본부
● 서울 김기성 목사 010-4688-3491/전종근 목사 010-4640-7729/한광영 목사 010-2018-0866/조근자 목사 010-2488-0691/신비전 목사 010-9220-4334
● 부산 김승용 목사 010-3639-4979 ● 인천 윤병모 목사 010-5063-8831/박윤식 목사 010-3227-0993/서동원 목사 010-3489-4190/김호준 목사 010-8488-2999
● 김도수 목사 010-5809-3977 ● 부원 김광순 목사 010-6265-0993 ● 이현,여주 최정일 목사 010-2607-8191 ● 경기북 박성근 목사 010-4705-6175
● 경기남 임승호 목사 010-5329-9097 ● 교포,의왕 최시행 목사 010-2514-8128 ● 경기광주 신승선 목사 010-4461-8292 ● 양평 신동성 목사 010-6803-7717
● 평택 한성일 목사 010-8669-3125 ● 교황시 김석만 목사 010-4277-0691/고원동 목사 010-2391-3004
● 김포 김만나 목사 010-4242-2577/김재현 목사 010-7742-9175 ● 충청 고원동 목사 010-5463-6862

**투자 전혀없이 단 한명의 피해자도 발생하지 않고
등반교회 1만여개, 미자립교회를 살리는
신 르네상스 프로젝트**

**선착순 1111개 교회(성도 333명 구축지원),
퇴임목사 수만명, 50명 미만의 미자립 교회에
무조건 선착순 기본소득 300만원 평생지급**

"홍익일자리 무한창출 교회" 선착순 혜택

- 본부교회 1% (고수익 가치 중여) 1004명 성도모집 혜택
- 10개 교회 1% (고수익 가치 중여) 333명 //
- 100개 교회 1% (고수익 가치 중여) 333명 //
- 1,000개 교회 1% (고수익 가치 중여) 333명 //

선착순 1111개 교회 333명 현금지원 (최소 월 300만원 이상)

하이우분투 (주)
Hiubuntu 070-4414-1338