

경정 훈련 보면 순위 보인다

1·2차 훈련서 스타트 컨디션·모터 등 파악 중요

경정은 선수들의 기량 뿐만 아니라 모터의 성능도 경주에 많은 영향을 주기 때문에 둘 다 파악하는 것이 중요하다. 어느 코스에서 출발하는지도 입상에 큰 영향을 미치기 때문에 코스에 따른 분석도 필요하다. 그렇기 때문에 선수가 해당 회차에 배정받은 모터와 호흡을 맞추는 지정 연습(경주 전일 시행)을 파악하는 것은 경정경주 분석에서 필수적인 요소다.

●지정 연습 파악은 필수

경정은 입소 후 실전 경주를 치르기까지 상당히 많은 훈련을 한다. 일반적으로 화요일 1~2차 훈련을 통해 에이스 펠러와 일반 펠러, 직선력 펠러와 선회형 펠러 등을 교대로 사용하며 모터와의 최적 조합을 찾는다. 경주 당일(수·목) 오전 훈련에서 최종 점검을 한 후 실전에 임한다. 성능이 떨어지는 모터를 탑재한 선수도 정비 능력이 받쳐준다면 화요일 훈련과 수요일 경주를 통해 약점을 보완해 목요일 경주에서 예상치 못한 활약을 펼치는 경우가 종종 있다. 지정 연습은 선수들의 경기력을 끌어올리는 데 가장 중요한 수단 중 하나다.

●스타트 훈련에 집중하는 이유

선수들의 훈련 스타일은 크게 두 가지다. 실전 못지않게 적극적인 스타일과 컨디션 조절을 우선하는 스타일이다. 대부분은 의욕적인 훈련을 펼치지만 몇몇 경험 많은 노장들은 훈련에서 무리한 선두경쟁은 자제하고 스타트를 조용하는 데 신경 쓴다. 스타트 라인 통과 이후 레버를 아예 놓을 정도로 스타트 훈련만 집중하는 선수도 있다. 또한 자신의 모터가 약하다고 느끼는 선수들도 초반에 승기를 잡기 위해 스타트 훈련에 집중한다. 에이스급 모터나 최상급 모터를 배정받은 선수들은 훈련을 조심스럽게 하는 편이다. 자칫 전복이나 추돌 같은 사고로 모터가 치명적인 영향을 입으면 실전에서 고전할 수 있기 때문이다.

●온라인 스타트 훈련과 모터 성능

코로나19 사태가 어느 정도 진정되어 재개장하면 당분간 온라인 경주만 진행될 가능성이 높다. 훈련도 온라인 스타트 훈련이 주류를 이룰 전망이다. 온라인 스타트 훈련에서는 모터의 성능 파악에 주력해야 한다. 출발 신호와 함께 계류장을 빠져나올 때 밀리지 않고 잘 나오는지 봐야 한다. 종속이 좋은 모터와 그렇지 않은 모터도 있어 스타트 라인 통과 이후 뻗어 나가는지 아니면 힘이 떨어지는 지 분석해야 한다. 대체로 온라인 스타트 훈련에서 두각을 나타내는 선수가 실전에서도 좋은 성적으로 거두는 경우가 대부분이다.

정용운 기자

편집 | 김대진 기자 bong82@donga.com

'경륜 3대천왕' 정종진·황인혁·임채빈 인터뷰

신종 코로나바이러스 감염증(코로나19)으로 경륜계가 공공 얼어붙었다. 코로나19 이전이었다면 지금 동계훈련에 집중하며 새로운 시즌을 준비할 시기이지만, 현재 장기 휴장으로 생계와 운동을 함께 병행하는 어려운 상황에 직면해있다. 경륜선수들의 대표적 훈련지인 김포, 세종, 수성팀의 상황을 살펴보고 각 팀의 스타인 정종진, 황인혁, 임채빈 선수의 근황을 들어본다.

정용운 기자 sadzoo@donga.com

■ 정종진 (20기, SS급, 김포)



■ 황인혁 (21기, SS급, 세종)



■ 임채빈 (25기, S급, 수성)



“새 시즌에도 과감한 선행”

-김포팀 선수들 근황과 훈련 분위기는 어떠한가.
“코로나19로 아르바이트하는 선수들도 있고 팀 모든 구성원이 예전처럼 정상적인 훈련을 실시하지는 못하고 있다. 어려운 여건에서도 많은 선수들이 경주 재개를 바라며 정상적으로 훈련을 실시하려 노력한다. 1주일에 두 번 정도 광명스파돔에 모여 팀 훈련을 하고 있으며 개인적으로도 삼삼오오 모여 도로 훈련이나 웨이트 훈련 비중을 높이고 있다. 훈련 파트너로 근처에 사는 황승호 선수와 자주 만나 운동하고 있다.”

-지난해 아쉬운 부분과 올해 경주가 재개될 경우 어떻게 대처할 것인지.
“지난해는 그랑프리 대상경력이 열리지 못해 5연패에 도전하지 못했다. 2021 시즌이 열린다면 평소와 다르지 않게 경주에 입할 것이다. 언제든 선행에 나설 준비가 되어있는 만큼 상황에 따라서는 과감하게 선행 승부에 나서겠다.”

-임채빈 선수에 대한 평가가 궁금하다.
“사실 선수가 선수를 평가하는 것은 어렵다. 일단 매우 훌륭한 선수다. 승부욕이 상당히 강해 앞으로 좋은 경주를 보여줄 것이라 생각하며 선의의 경쟁으로 함께 발전했으면 한다.”

-새해 가장 큰 소망은 있다면.
“하루빨리 코로나19가 사라져 벨로드롬에서 동료들과 경쟁하고 싶다. 하루하루 목표 없이 훈련하는 것만큼 힘든 것은 없는 것 같다. 하루빨리 경륜 팬들과 경기장에서 뵈기를 희망한다.”

“지구력 키워 약점 지울것”

-어떻게 지냈는지 세종팀 선수들의 훈련 분위기는.
“다른 팀과 마찬가지로 세종팀도 훈련과 아르바이트를 병행하는 선수들이 많다. 나이 많은 선배들은 자녀들이 있어 아예 생계활동에 전념하는 경우도 있다. 젊은 선수들은 훈련량이 꾸준한 편이다. 박종현 선수와 자주 훈련하는 편이다. 임치형, 김관희, 조주현 등 기대주들도 훈련량이 많은 편이다.”

-주로 어떠한 훈련에 집중하나.
“경주가 없다 보니 훈련 컨디션을 맞추기가 쉽지 않다. 따라서 훈련량을 적당히 조절하면서 그동안 부족했던 부분을 보완하고 있다. 세종팀은 선행형 선수가 많아 지구력 보강에 집중하고 있으며 1km 등판 훈련을 통해 근지구력 보강에도 초점을 맞추고 있다.”

-경주에 임하는 각오나 앞으로 경주 운영은.
“2019년도 경주를 통해 자신감을 회복하며 2020년 시즌에 거는 기대가 상당했는데 정상적으로 열리지 못해 개인적으로 너무 아쉽다. 하지만 쉬는 동안 나름대로 준비를 꾸준히 해 와 올 시즌 기대가 크다. 작전은 다양하게 가져갈 계획이며 선행 연습도 꾸준히 하는 만큼 자리가 여의치 않을 경우 선행 작전도 병행할 예정이다.”

-경륜 팬들께 하고싶은 말이 있다면.
“항상 응원해 주시는 팬들께 감사드리며 하루빨리 경기장에서 뵈기를 희망한다. 경륜선수들 모두 힘들지만 어려운 환경 속에서도 나름 열심히 준비하고 있다.”

“자력 승부로 특선급 적응”

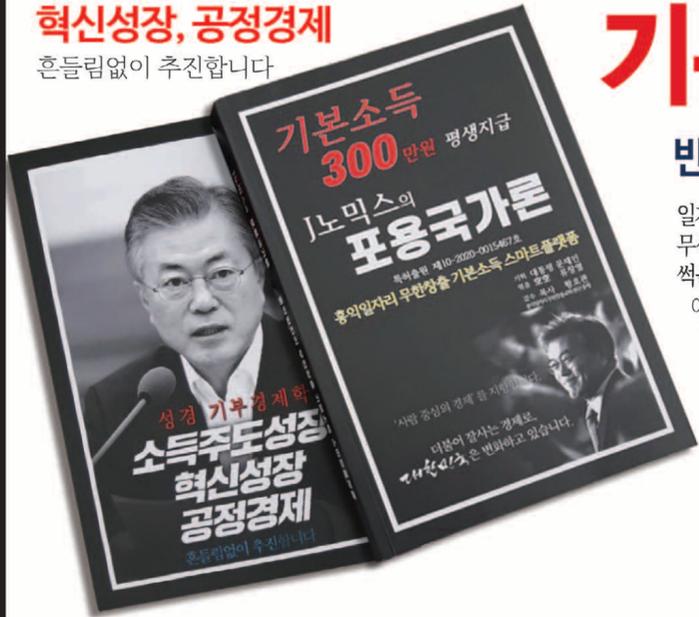
-본인과 팀 근황이 궁금하다.
“수성팀은 류재열, 류재민, 김원진 선수 등의 리더 속에서 틈나는 대로 열심히 훈련을 하려고 노력한다. 다만 코로나19로 다들 경제적으로 어려운 상황이라 아르바이트를 하고 있는 선수들도 많다. 저는 그나마 훈련에 전념할 수 있는 환경이다. 현재 팀원들끼리 자주 모여 훈련을 하지 못하는 상황이지만, 가끔 삼삼오오 모여 팀 훈련을 한다. 동계훈련은 등산으로 기초체력을 다지는데 집중하고 있으며 창원 벨로드롬으로 원정훈련을 계획하고 있다. 시간이 나는 선수 위주로 이루어질 예정이다.”

-경륜훈련원 1년을 포함하면 실질적으로 2년이나 정상적인 경기를 하지 못했다.
“결혼 후 팔아이도 태어나면서 가장으로서 면목이 서지 않는다. 장기간 경주가 중단되면서 아마추어로 돌아오라는 제안도 있었다. 하지만 개인적으로 경륜에 한번 발을 들여놓았기에 경륜장에서 사이클 인생을 마무리하고 싶다. 2021년 시즌이 시작된다면 특선급 적응에 초점을 맞춰 긴거리 승부를 염두에 두고 있다. 자력 위주의 경주에 나설 생각이다.”

-앞으로의 계획과 경륜 팬들께 인사 부탁드립니다.
“계획이라면 경륜에서 꽃을 피우는 것이며 훈련 프로그램 안에서 자신과의 약속을 이행하는 것이다. 매 경주 모든 힘을 쏟고 내려오는 것도 나 자신과의 약속이며 반드시 이행하도록 노력하겠다. 경륜 팬들께서 많은 사랑을 주셔서 힘겨운 상황 속에서도 하루 하루 희망을 잃지 않고 감사하며 살고 있다.”

'자본공유앱APP' 발명특허 등록 제10-2143479호

소득주도성장, 혁신성장, 공정경제 흔들림없이 추진합니다



후손과 1030세대를 위한 인류의 유일한 단일회사 - 스마트플랫폼 하이우분투(주)

기본소득 300만원 평생지급

반려동물 (개, 고양이) 까지 기본소득 150만원 지급 (선착순/가구당 1마리씩)

일자리도 없는데 대학가기 위해 **수능은 왜 보나?**
무식한 교육부야! 등신 학부모야! 철밥통 관료들야!
씩을 때로 씹어 줘봐와 다름없는 정치인들야
이생망, 맹조선, 흠수저, 자살송을 퍼뜨리며 자살하는
- 1030세대 (39세까지) 알

환경과 사람 살리는 최고품 최저가 모든 재화 및 기본소득 300만원 이상 평생 무상증여, 투자 전혀 없이 단 한명의 피해자도 발생하지 않고 전인류 반려동물 누구든 모두 선착순 자동부자 우분투 기본소득 신 르네상스 코스모스 프로젝트

- 종약일자리 무한창출 기본소득 스마트플랫폼
- 인류의 구세주
 - 21세기 2의석유
 - K-biz, K-pay, K-platform
 - 성격기부경제학
 - 자동부자 우분투 기본소득 신 르네상스
 - 선착순 자동레이더기부 품앗이게

문의처

세계교회대혁신 "종약일자리 무한창출 교회종교재단" 등록!!!

- 총재 황호관 목사 010-6249-5892 ● 비서실장 임승호 목사 010-5329-9097 ● 사무총장 윤병모 목사 010-5063-8831 ● 사무국장 경서만 목사 010-4277-0691
- 본부교회 김기성 목사 010-4688-3491

- 서울 백인초 010-6462-6712 / 역삼 황비 010-5647-5428 / 김석우 철국장 010-7653-5373 / 이주자 010-9339-8649 / 신비전 010-9220-4334 / 김명배 010-8290-8801 / 강명석 010-3274-5289
- 부산 김창주 010-9852-6452 / 백상익 010-7309-1000 / 민영수 010-5118-5263 / 김현성 010-3315-1517 / 심정희 010-5644-2788 / 윤영기 010-4424-7161 / 우영환 010-4741-7008
- 창원 010-7374-4111 / 서재은 010-8770-2935 ● 대전 김진구 010-8029-0059 / 김용환 010-3742-5998 / 전달민 010-2391-8259 ● 대구 전영희 010-4846-4950
- 울산 시영원 010-8003-5323 / 최혁수 010-4830-1810 ● 창원 이철배 010-3572-4616 / 이승현 010-5769-0532 ● 천안 김태덕 010-6258-3510 / 문영수 010-8904-3424
- 인천 박윤표 010-3227-0993 / 주만 홍원표 010-6717-1779 / 서도원 010-3489-4190 / 김보홍 010-8488-2999 ● 김포 정재호 010-6416-1888 ● 이현 박찬석 010-4707-2659
- 원주 010-5177-9479 ● 여주 삼근명 010-8513-3833 ● 용인 김기영 010-6285-7653 ● 수원 원만드리아 010-3435-0158 / 박우영 010-5221-8119 / 김명대 010-8005-3616
- 경기 남부 황병모 010-6806-1931 / 노수길 010-5153-5983 ● 평강 고영철 010-5463-6952 ● 중국 충동우 010-4280-4616 / 남미옥 010-6852-8897 ● 화웨이 윤이나 010-8763-8742

하이우분투(주)
Hubuntu 1644-6733

YouTube '성경 경제기부학' (1~10부) 시청 후 문의바람