

양희연 “‘부익부 빈익빈’ 없는 스포츠 대중화 필요”

스포츠 코칭랩 대표 ‘나의 첫 번째 농구책’ 펴내
“운동에서만큼은 모든 사람들 공평·평등했으면”

“모든 사람들이 운동에서 만큼은 공평, 평등했으면 좋겠어요. 최근에는 스킬 트레이닝이나 체육도 돈이 있어야만 할 수 있게 됐죠. 그런 풍토를 없애고 많은 사람들이 조금 더 쉽게 참여할 수 있게 하고 싶었습니다.”

여자농구 국가대표 출신 양희연 전 숙명여중 코치는 농구의 저변확대, 대중화를 꿈꾼다.

과거보다 농구에 대한 인기가 떨어진 상황에서, 누구나 쉽게 농구를 접할 수 있어야 한다는 것이다.

부모들이 책을 보고 아이들에게 가르쳐줄 수 있어야 하고, 초심자는 독학할 수 있어야 하고, 최근 체육계에도 나타난 ‘부익부 빈익빈’ 현상과 관계없이 원하면 얼마든지 공부해서 배울 수 있는 책이 필요하다는 취지다.

현역 때, 은퇴 후 미국에 지도자 연수를 받으러 갈 때, 코치 생활 때, 대학에 강의 나갈 때, 양전 코치는 이때마다 실제 도움이 되는, 필요한 내용과 원하는 내용

이 담긴 농구책은 없었다고 회상했다.

그래서 그간의 노하우를 담아 지금까지 없던 책을 펴냈다. ‘나의 첫 번째 농구책’은 그렇게 세상의 빛을 봤다.

“준비는 꽤 오래 전부터 했어요. 원래는 지도자들을 위한 교본을 준비했는데 도와주던 선수 제자들이 자기들에게도 보급해달라고 하더라고요. 그래서 농구에 대한 보다 구체적인 내용을 담아 교재로 출간하게 됐어요.”

기존에 없던 책을 내는 과정은 쉽지 않았다. 혼자서도 익힐 수 있는 기본을 담으면서, 책을 보는 것만으로도 그 기본을 확실히 전달하려면 어떻게 해야 할 지에 대한 고민이 컸다.

결국 저자가 직접 모델로 나서 준비운동, 볼 컨트롤, 슈트, 드리블, 패스, 리바운드, 수비 등에 필요한 사진을 촬영했다.

저자와 뜻을 같이 해 출간을 결정한 출판사에서 함께 노력했다. 책 편집자들은 퇴근 후 저자에

게 직접 레슨을 받았다. 독자들에게 제대로 전달하려면 어떤 방식이 좋을 지 파악하기 위해서였다.

책에는 각 동작을 여러 컷으로 나눠 소개한다.

사진과 글만으로 전달이 부족할 것을 우려해 QR코드도 첨부했다. 휴대전화로 코드를 비추면 동영상 사이트로 연결돼 실제 움직임을 볼 수 있다.

400여컷을 촬영해 책에 포함할 200여컷을 저자가 직접 주렸다.

학습자가 책 속의 설명과 사진, 영상을 보고 얼마만큼 이해하고 받아들일 수 있는지에 대한 제자들의 도움을 받았다.

이론의 정리, 내용의 전달력, 실제 적용하는 부분까지 사진 검증 모두 거친 셈이다.

‘나의 첫 번째 농구책’은 이런 과정을 거쳐 배우는 사람도, 가르치는 사람도 볼 수 있는 책으로 탄생했다.

교보문고에서 ‘화제의 신간’으로 꼽히기도 했고 연맹과 협회의 반응도 좋았다.

저자는 현역 은퇴 후 미국 캘리포니아 산타 바바라 대학에서 지도자 연수를 받았다. 지도자의 길을 걸으면서 더 필요하다 느낀 점을 채우고자 스포츠심리학을 공부했

다. WKBL 선수 출신 중 최초로 박사학위를 따기도 했다.

2018년에는 한국스포츠코칭랩을 설립해 대표로 활동 중이다.

“지도자는 한 사람의 미래를 책임지는 사람입니다. 더 많이 공부하고 스스로 부족하다는 걸 항상 명심해야 해요.”

그는 지도자로서 갖춰야 할 덕목을 묻자 이렇게 답했다.

그러면서 “내가 운동했으니 지도자를 해야겠다고 생각하고 지도자를 하는 건 오산”이라며 “갖춰야 할 성품과 인품 등을 키우고 지도자를 해야 한다”고 강조했다.

자신만의 노하우를 묻자 ‘상대방에 대한 존중’을 꼽았다. 어린이든 어른이든 그 자체를 이해하고 돌려해서 배우고 싶은 동기를 심어주고 스스로 운동을 꾸준히 할 수 있도록 해야 한다는 것이다.

그의 이력에서 돋보이는 건 ‘멘탈 트레이너’ 부분이다. 운동하는 선수들이 불안이나 걱정, 우려 없이 기량을 발휘할 수 있도록, 실력을 조금 더 향상시킬 수 있도록 돕는 역할이다.

“실력과 성적 향상을 위해 돕기도 하지만 중학교, 대학생 선수들의 경우에는 인간관계에서 오는 스트레스로 인해 실력이 저하되는 경



‘나의 첫 번째 농구책’ 저자인 양희연 한국스포츠코칭랩 대표가 지난 5일 서울 성동구에 위치한 사무실에서 뉴시스와 인터뷰하고 있다.

우도 많아요. 이런 상담을 통해 돕는 경우도 많습니니다.”

그는 “우리나라에선 운동을 시작하면 그만두면 안 된다는 생각을 한다. 부모들도 운동 시키면 무조건 그 쪽에서 성공해야 한다는 인식을 갖고 있다. 시작은 스스로가 좋아서 했지만 시간이 갈수록 무동기가 되는 경우도 많다. ‘나 이거 왜 하지’, ‘나는 왜 그만두면 안 되지’, ‘그만두면 낙오자 되는 건가’ 등의 생각들을 하는 경우가 있더라”라고 설명했다.

그는 출간 이후 ‘첫 번째 농구책’에 이은 ‘두 번째 농구책’은 언제 나오느냐는 질문을 많이 받았다고 한다.

추후 책 계획에 대해 묻자 “현장에서 일어나는 일은 부모들도 잘 모르고 선수들도 잘 모른다. 관련 케이스가 보다 더 축적되면 멘탈 트레이닝에 관한 책도 써볼 생각이다. 스포츠계에 관한, 깨닫고 느끼고 공부한 모든 도움이 될 만한 정보를 공유하고 싶다”고 덧붙혔다.

전남공고 펜싱부, ‘사브르 단체전’ 준우승

전 대회 우승팀 제압 후 결승 진출 했지만 아쉽게 패



전남공고 펜싱부(교장 박주정, 감독 김기완, 코치 전희성)가 최근 김천실내체육관에서 열린 제32회 한국중고펜싱연맹회장배 전국남녀펜싱선수권대회에 출전했고, 남고부 사브르 단체전에서 은메달을 획득했다고 6일 밝혔다.

전남공고는 전 대회 우승팀이자 이번 대회 개인전 1·3위를 차지한 대구오성고를 8강에서 45-43으로 이겨 4강에 진출했다.

4강 경기에서는 대전송촌고와 맞붙어 초반 열세를 뒤집고 비디옷 분석을 통한 접전 끝에 1점차인 45-44로 이겼고, 결승에서 만난 발안바이오고에 아쉽게 패했다.

전남공고 펜싱부는 3학년 2명(박성범, 서승현), 2학년 3명(김민재, 이강찬, 김건우), 1학년 4명(김형준, 김상원, 백민수, 노승우) 등 총 9명으로 타시도 학교의 펜싱부보다 규모가 작다.

또 올해는 코로나19로 훈련이 부족한 상황이었지만 선수 개개인의 지속적 신체단련 및 집중 훈련, 연습 경기 등 각고의 노력 덕분에 남고부 사브르 단체전에서 준우승의 쾌거를 이루냈다.

모교인 전남공고에서 선수로 활약했던 전희성 코치(전남공고 22회 졸업생)는 “코로나 상황이지만 선수들이 훈련에 집중할 수 있도록 철저한 방역과 아낌없이 지원을 해준 학교에 감사하다”며 “선수들의 기량 향상을 위해 개개인에 적합한 훈련 방식을 택했고, 힘든 상황 속에서 최선을 다해 훈련에 참여한 선수들의 노력 덕분에 좋은 성과를 거두게 됐다”고 말했다.

전남공고 박주정 교장은 “이번 남고부 사브르 단체전 준우승 결과는 선수들의 꾸준한 훈련과 감독·코치의 지도력, 교육청·지역사회의 관심과 지원 덕분이다”며 “우리 학생 선수들은 새롭게 완성된 학교 펜싱 전용훈련장에서 훈련에 매진하고 있고, 전국규모대회에서 더욱 좋은 성과를 낼 것으로 기대한다”고 말했다.

양연수, 대한체육회장배 금빛 스트로크 “적수 없네”

전국 스쿼시 선수권 대회...여일부 개인전 우승



전남스쿼시연맹 최창원 회장(좌측)과 양연수, 전남도청 스쿼시팀 김영재 지도자(우측)

스쿼시 국가대표 양연수(전남도청)가 금빛 스트로크를 날리며 올 시즌 첫 대회에서 우승을 차지했다. 양연수는 최근 경북 김천 스쿼시경기장에서 끝난 제16회 대한체

육회장배 전국 스쿼시선수권대회 여일부 결승에서 안은찬(대구시청)을 3:1로 누르고 금메달을 목에 걸었다.

당초, 3월에 개최 예정이었던 본 대회는 코로나19로 인해 두 차례 연기됐고, 7월이 돼야야 일반부가 출전한 올 시즌 첫 대회로 개막했다.

양연수는 대회 첫 경기인 16강에서 김가람(경북스쿼시연맹)과 8강에서 김가람(대구시청)을 나란히 3:0으로 완파하며 순조롭게 대회 4강에 진출했다.

대회 준결승에서 이지현(대전광역시청)을 만난 양연수는 3:1(11-7, 11-4, 9-11, 11-9)로 승리하며

결승에 진출했다. 안은찬(대구시청)과 맞붙은 결승에서 양연수는 첫 세트를 10-12로 패하며 첫 세트를 내줬지만 이후 셋 세트를 내리 따내며 세트스코어 3:1(10-12, 11-7, 11-5, 11-8)로 금빛 스트로크의 마침표를 찍었다.

김영재 전남도청 스쿼시팀 지도자는 “먼저 올 시즌 첫 대회에서 우승을 차지할 수 있어서 기쁘다”며 “양연수 선수가 고질적인 허리 부상을 앓고 있는데, 전남스포츠과학센터의 컨디셔닝 및 재활 전문 프로그램을 통해 대회 기간 중 부상없이 최고의 컨디션을 유지한 것이 우승을 차지할 수 있었던 원동력이었다”고 소감을 밝혔다.

김정환 기자

광주시체육회, 생활체육 프로그램 사업 재개

8개 공공스포츠클럽도 부분적 운영 시작

광주광역시체육회는 코로나19 지역 확산으로 인해 그동안 중단해왔던 생활체육 프로그램을 지난 3일부터 운영을 재개했다고 7일 밝혔다.

시체육회는 지난 2일 광주시가 사회적 거리 두기를 1단계로 하향 조정함에 따라 시민들을 위한 생활체육 프로그램을 제한적으로 운영을 시작했다.

생활체육 광장 사업, 시민 1인1종목 갖기 운동 등 생활체육 대표 사업 3개 중 남구사직공원 에어로빅 교실, 문화예술회관 신책로 기체조 등 실외종목 40여 개 프로그램을 우선적으로 시행했다.

실내종목은 앞으로 코로나19 확산 추이를 지켜보며 단계적으로 시행할 방침이다.

유소년, 어르신 등 고위험군 프로그램이 많은 공공스포츠클럽은 지역 상황을 고려하여 사회적 거리 두기 2단계 수준의 조치 사항을 적용해 부분적으로 운영한다.

시체육회는 사회적 거리 두기가 하향 조정되었다더라도 긴장을 늦출 수 없는 만큼 실외종목이더라도 마스크 착용, 2m 이상 거리 두기, 손 세정, 발열 검사, 참여자 명부 작성 등 방역수칙을 철저히 준수하여 참여해야 한다고 당부

신봉우 기자

한숨 돌린 키움...“요키시, 걱정했던 것보다 좋아”

오늘 MRI 검사 받을 예정

키움 히어로즈가 기습을 쓸어내렸다. 에이스 에릭 요키시(31)의 부상이 심각하진 않아 보인다.

손혁 키움 감독은 9일 고척스카이돔에서 열리는 2020 신한은행 쉐 KBO리그 LG 트윈스와 경기를 앞두고 “오늘 보니 어제 걱정했던 것보다 좋아진 상태다.내일(10일) MRI 검사를 받을 예정”이라고 밝혔다. 올 시즌 10승3패 평균 자책점 2.12를 기록 중인 요키시는

전날(8일) LG와 경기에서 6회까지 74구만 던진 뒤 교체됐다.

6회 2사 후 김현수를 상대하는 과정에서 왼 어깨에 불편함을 호소했기 때문이다. 손 감독은 “김현수에게 커브를 던질 때 느낌이 좋지 않았다고 하더라”며 “속구가 아니라 변화구를 던지다 그런 거라 그나마 다행”이라고 말했다.

요키시의 정확한 상태는 정밀검진 후 알 수 있다. 그러나 손 감독은 요키시가 큰 부상이 아니더라도 짧은 휴식을 부여할 예정이다.

손 감독은 “투수들에게 어깨는 민감한 부위다. 요키시는 개막 후 쉽게 달려오기도 했고, 제이크 브리검이(부상으로 이탈해) 없는 상황에서 두 달간 에이스 역할도 했다. 계속 이기다 보니 몰랐을 수도 있지만 피로가 많이 쌓였을 것”이라고 설명했다.

한 팀을 건너뛸 수도 있고, 추가 휴식을 가질 수도 있다. 손 감독은 “안 그래도 이승호와 등판 순서가 붙어 떨어뜨리는 걸 고민하고 있었다”고 덧붙였다.

김창준 광주광역시체육회장, ‘스테이 스트롱’ 동참

김창준 광주광역시체육회장이 코로나19 극복을 위해 응원 메시지를 전하는 ‘스테이 스트롱(Stay Strong)’ 캠페인에 동참했다.

스테이 스트롱 캠페인은 코로나19 극복 연대 메시지를 전 세계로 확산시키고자 시작한 글로벌 릴레이 캠페인으로 지난 3월

외교부를 시작으로 확산하고 있다.

조호권 광주사회서비스원장으로부터 지목을 받은 김창준 회장은 “코로나19 생활 속 거리 두기 1단계로 하향 조정됐지만 긴장의 끈을 놓을 수 없다.”며 “의료진 등 모든 관계자 여러분의 노고에 감사드리며 우리도 방역수

칙을 철저히 지켜 코로나19 종식을 위해 최선을 다해 동참하겠다.”고 밝혔다.

김창준 회장은 스테이 스트롱 다음 주자로 김성후 광주지방국세동우회장, 김진근 변호사, 황정호 광남일보 사장 등 3명을 지목했다.

정승호 기자