

Head Coach : Kang Sung hyung

LIG GREATERS Magazine

제 5 호

2014-15시즌 5라운드 리뷰
숨은 일꾼! 트레이너 이야기
LIG 배구상식 (수비편)

[6R LIG경기안내]

- 02/21(토) VS 한국전력_구미
- 02/23(월) VS 대한항공_구미
- 03/4(수) VS OK저축은행_안산
- 03/8(일) VS 삼성화재_대전
- 03/11(수) VS 현대캐피탈_천안
- 03/15(일) VS 우리카드_구미



LIG손해보험그레이터스배구단

2014-15 시즌 LIG배구단 5R 리뷰

I LOVE LIG

두꺼운 외투를 꺼 입으며 “배구 보러 가야지”했던 게 엇그제 같은데, 이제는 한층 가벼워진 옷차림으로 배구를 보러 가는 계절이 되었습니다. 이 말은 즉, 겨울 시즌에 시작되는 V-리그가 막바지에 이르렀다는 이야기인데요. 그럼, 5라운드에는 어떤 일들이 있었을까요?

글 _ 챌린저6기
사진 _ LIG배구단

5라운드에서는 팬 여러분을 위한 많은 이벤트가 진행되었습니다. 4라운드에서 치열한 예선을 거쳐 5라운드에서 진행된 ‘구.그.콘’ 결선은 팬 분들에게 큰 재미를 선사했죠?

그리고 내가 응원한 선수와 함께 사진 촬영할 수 있는 응원존 이벤트를 새롭게 시작하였습니다. 특히 응원존을 구분하기 위해 각 구역의 대표하는 색상의 풍선으로 응원하는 장면은 장관이었습니다. 설날 연휴 기간에도 이벤트는 계속 되었는데요. 체육관을 찾아주신 1,000분들께 떡국을 대접했고, 한복과 양머리를 착용하신 분들에게는 무료입장의 기회를 제공 했습니다.



<주요 경기1> vs 우리카드전 (2015.2.15)

이 경기는 ‘감독 대행 데뷔’전 이라는 말처럼, 경기 전부터 팬 여러분이 많은 관심을 가져주셨어요! LIG그레이터스 선수들은 데뷔전을 의식이라도 한 듯 우리카드에게 막강한 공격을 퍼부으며 세트스코어 3:0으로 완벽한 승리를 가져왔습니다. 이번 승리는 많은 의미를 품고 있는데요! 강성형 감독 대행이 지휘봉을 잡은 지 2번째 경기만에 가져온 승리로 분위기 반전을 꾀했으며, 올 시즌 우리카드에게 상대 전적 5전 5승으로 강한 면모를 보여준 것입니다. 이날 경기에서는, 총 9명의 선수가 고루고루 득점에 성공하며 다양한 공격 패턴을 선보였습니다. 그 중에서 특히 LIG그레이터스의 ‘레전드’ 이경수 선수가 오랜만에 코트에서 멋진 활약을 보여주었습니다. 특히, 블로킹을 성공하며 웃는 장면은 보고 있는 LIG팬들의 마음까지 미소짓게 만들었습니다.



<주요경기2> vs OK저축은행전 (2015.2.18)

올 시즌, OK저축은행과의 맞대결에서 제 기량을 발휘하지 못했습니다. 하지만 5라운드의 LIG그레이터스 선수들은 코트에 들어오는 순간부터 마치 승리를 할 것이라고 예상한 듯, 가벼운 몸놀림으로 경기를 시작했습니다. 또한, 선수들의 플레이는 다급하지 않고 여유롭게 점수를 차곡차곡 쌓아갔습니다. 그 결과, 풀 세트 접전 끝에 세트스코어 3대 2로 LIG그레이터스가 승점 2점을 가져왔습니다. 무려 46득점을 기록한 에드가 선수의 활약이 눈부셨고, 하현용 선수를 포함한 5명의 선수가 16개의 팀 블로킹을 성공하면서 승리에 기여했습니다. 이 경기 MVP인 김진만 선수의 말을 인용하자면 “성적이 좋지 않지만, 항상 응원해주시는 팬 분들이 있어서 너무 감사하고 죄송하기도하다”고 했습니다. 설 연휴임에도 불구하고 많은 팬 분들이 경기장을 찾아주셔서 선수들이 힘을 얻고 승리한 결과가 아니었을까요?



<5라운드 핵심선수 - 용병 에드가>

5라운드 핵심선수는 LIG그레이터스의 외국인 선수 에드가 (Thomas Patrick Edgar) 입니다. 에드가 선수는 212CM의 큰 신장을 이용해 상대 코트에 내려꽂는 강 스파이크가 위력적인 선수입니다. 매 라운드마다 좋은 공격력을 보여주며 상대 팀의 수비를 흔드는 에드가 선수! 특히 5라운드 OK저축은행 경기에서 서브 1점이 모자라 아깝게 트리플 크라운을 놓쳤지만 무려 총 46득점, 공격 성공률 65%달성 등 최고의 활약을 펼치며 승리의 주역이 되었습니다. 또한 에드가 선수는 배구도 잘하지만, 팬과 선수들 사이에서 인성이 좋기로 소문나 있죠? 항상 먼저 동료들을 격려해주고 배려하는 모습이 코트 안에서 비춰지면서 많은 사랑을 받고 있습니다. 앞으로 남은 6라운드에서도 에드가 선수의 멋진 활약을 기대하세요!

LIG배구단의 숨은 일꾼!!

헌신으로 프로선수들에게 작지만 도움을 줄 수 있어
기쁘다는 박성완 트레이너! 그에 대해 알아보자.



1 소개 및 역할에 대해 말씀해주세요

안녕하세요, LIG그레이터스 배구단의 체력 트레이너를 맡고 있는 박성완 트레이너입니다. 저는 선수들의 전체적인 컨디션 관리와 비시즌 같은 경우 체력증진을 위해 돕는 역할을 맡고 있습니다. 그 외에도 선수들 부상방지과 같은 치료적인 부분도 같이 하고 있어요.

2 선수들의 체력향상에 있어서 가장 중요한점이 무엇이라고 생각하고, 어떻게 훈련을 시키시는지?

크게 트레이닝, 영양, 휴식이 중요하다고 생각합니다.

첫째로, 웨이트든 런닝이든 체력적인 부분에 있어 트레이닝이 중요합니다. 두번째로, 식단이나 선수들이 먹는 보충제, 여러가지 식품군들 영양적인 부분들이 중요해요. 마지막으로, 잘 쉴 수 있게 능동적인 회복이 빠르게 될 수 있게 돕는 역할이 중요시 하다고 생각합니다.

3 LIG배구단 트레이너를 하면서 가장 보람 있다고 생각하실때는 언제가요?

선수들이 부상복귀해서 시합을 잘 펼 때 가장 보람 있어요. 선수단 전체가 열심히 해서 승리하여 모두가 좋아하는 모습을 보일 때 기쁨은 2배가 되는 것 같습니다.

4 배구선수 트레이닝은 일반 트레이닝과 다를것 같은데요?

중요한 부분이에요. 대상이 다르기 때문에 접근하는 관점이 달라요. 예를 들어 선수는 직업으로 삼아 하려고 하는 의지가 있기 때문에 동기부여만 적절히 시켜주고 종목에 맞게 정확한 운동을 시키면 충분히 잘 따라오게 할 수 있습니다. 또한 심리적 요소를 신경써야 하는데요, 그날 그날의 컨디션 등 다양한 변수를 세세하게 고려해야 한다는 점에서 관점이 있습니다.

반면 일반인은 체중감량 혹은 기초체력 증진 등 운동하는 목적이 다 다르기 때문에 목적에 맞는 트레이닝을 시켜줘야 한다는 점에서 선수와 차이가 있는 것 같습니다.

5 트레이너가 이야기하는 LIG배구선수들의 특징은?

Q1. LIG배구단 몸짱선수 5명을 꼽자면?

1위 에드가, 2위 이강원, 3위 하현용, 4위 김나운, 5위 손현종 순으로 뽑을 수 있겠습니다.

특히, 에드가 선수는 다른 선수들 보다 월등하게 신체조건이 좋은 편입니다. 다른 선수들에 비해 근육량이 1.5배이며 체지방률은 절반으로 세계 0.1%에 해당하는 몸짱입니다!!

Q2. 다른 종목으로 전향해도 좋겠다고 생각하는 선수가 있다면?

부용찬 선수는 힘짱입니다. 몸무게에 비해 웨이트 드는 중량은 큰 선수들만큼 무게를 들어 올립니다. 그 중에서도 하체가 많이 발달해 민첩성과 순발력이 좋아 경기중에 날아 다니는것 같습니다. 그리고 신승준 선수도 운동신경이 뛰어나 다른 종목의 운동을 선택했어도 성공했을거라 생각됩니다.

Q3. 혹시 트레이너만 아는 선수들의 신체의 비밀이 있을까요?

김진만 선수는 키에 비해 팔이 길어요. 그래서 배구선수로서 큰키는 아니지만 높은 타점에서 공격합니다. 노재욱 선수는 서양사람들 처럼 털이 많아요. 보통 한국사람들보다 많아 깜짝 놀랄때가 있었어요. 치료실에 정전이되어도 재욱선수는 확실히 찾을 수 있을거예요(웃음^^)

LIG배구상식

①

[오늘의 주제]

수비 편



안녕하세요? LIG배구상식 수비 편 선생님, 리베로 부용찬입니다.
오늘은 리시브, 디그에 대해서 가르쳐 드릴게요!

②



**‘공격을 잘하면 승리를 하지만,
수비를 잘하면 팀을 얻는다.’**

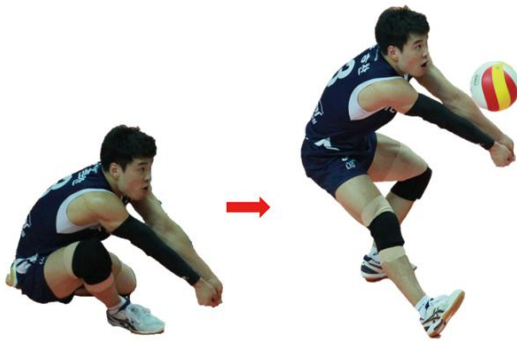
이 말은 안정적인 수비가 좋은 팀을 만든다는 뜻으로
수비의 중요성에 대해서 잘 보여주는 말입니다!

이만큼 중요한 수비에 대해서 잘 모르고 계시다면,
오늘 배구상식 수비편을 통해서 이해하시면 되겠습니다!

★ 단, 배구는 손으로만 하는 것이 아니라,
전신을 사용하여 공을 터치할 수 있습니다! 수비에서는 손으로 받기
어려운 공을 발로 받기도 하니 이 점을 잘 알아주세요!

LIG Greater 리시브

③



리시브란 상대의 서브를 받는 것을 뜻하는데요.
리시브는 경기를 시작하는 서브를 받는 동작이기 때문에,
공격을 하기 위한 아주 기본적인면서도 중요한 수비 동작입니다.

LIG Greater 리시브 형태

④

오버 리시브



언더 리시브



리시브는 일반적으로 언더 리시브를
하지만, 볼이 오는 높이 따라서
오버 리시브를 하는 경우도 있습니다.

⑤ 디그



디그란 상대 팀의 스파이크나 백 어택을 받아내는 리시브를 말해요.
공의 방향이나 착지 지점을 예측하는 능력과
몸의 유연성, 순발력을 요구하는 수비 동작입니다.

⑥



수비에 대해서 조금이나마 아셨나요?
리시브는 서브를, 디그는 스파이크를 받아내는
수비동작 이라는 것 잊지 마세요!
그럼 다음 시간에 만나요~

배구상식은 LIG배구상식



“프리허그(Free Hug with LIG Greater)

LIG그레이터스 배구단의 하나의 문화로 자리 잡은 “프리허그” 이벤트에
팬 여러분들을 초대합니다.

- * 일시 : 2015.3.15(일, 14시, 우리카드전)
- * 장소 : 구미박정희 체육관
- * 대상자 : LIG팬이면 누구나
- * 프로그램 : 프리허그, 포토타임, 선수 애장품 경매, 특별공연 등