

2년 만에 또... 박지수, 여자농구 정규리그 MVP

〈청주 KB스타즈〉

한 시즌 최다 7관왕 휩쓸며 수상
기자단 투표서 김소니아 56표 차 제쳐
우승팀 아닌 팀 소속 수상 역대 2번째
전 경기 더블더블 대기록 등 '화려'
우리은행 위성우 감독 2년 연속 지도상
하나원큐 강유림 만장일치 신인선수상

여자프로농구 청주 KB 스타즈의 국가대표 센터 박지수(23)가 2년 만에 다시 정규리그 최우수선수(MVP)로 뽑혔다.

박지수는 25일 서울시 영등포구 63컨벤션센터에서 열린 KB국민은행 Liiv M 2020-2021 여자프로농구 정규리그 시상식에서 MVP를 수상했다.

한국여자농구연맹(WKBL)이 발표한 기자단 투표 결과 박지수는 총투표수 108표 가운데 가장 많은 76표를 얻었다. 아산 우리은행의 김소니아가 24표로 뒤를 이었다.

박지수는 2018-2019시즌 KB의 창단 첫 통합우승을 이끌면서 정규리그와 챔피언결정전에서 모두 역대 최연소이자 만장일치로 MVP에 선정된 바 있다. 아울러 박지수는 정규리그 우승팀이 아닌 팀 소속으로 MVP가 된 역대 두 번째 선수로도 이름을 올렸다.

박지수에 앞선 사례는 2011-2012시즌 신정자(은퇴)뿐이었다.

올 시즌 KB는 우리은행에 밀렸지만, 박지수의 활약은 독보적이었다. 박지수는 30경기에 모두 나와 평균 33분57초를 뛰고 22.3득점 15.2리바운드 4.0어시스트의 성적을 냈다.

득점과 리바운드는 물론 블록슛(2.5개), 2점 슛 성공(274개) 및 성공률(58.3%), 자유투 성공(113개) 등에서 모두 1위를 차지했다. 개인 기록을 포인트로 환산한 공헌도 부문에서도 1361.70점으로 역시 1위다.

무엇보다 박지수는 올 시즌 전 경기 더블더블이라는 대기록을 세웠다. 트리플더블도 한 차례 달성했고, 한 경기 30점-20리바운드 이상도 이번 시즌에만 두 번 해냈다.

박지수는 이날 통계에 의한 시상에서도 10개 부문 중 득점상, 2점 야투상, 블록상, 리바운드상, 윤덕주상(최고공헌도)까지 5개 부문을 휩쓸었다.

또한 박지현(우리은행), 신지현(하나원큐), 김소니아, 김단비(신한은행)와 함께 베스트 5에도 포함돼 시상식을 독무대로 만들었다.

한 시즌 7관왕은 박지수가 최초다. 종전 기록은 역시 박지수가 갖고 있던 2018-2019시즌의 6관왕이었다.

MVP 수상 후 박지수는 "좀 더 잘해서 우승으로 보답해야 하는데 너무 죄송하고 아쉬운 마음이 크다"면서 "포스트시즌에 우승해서 당당하게 MVP를 받을 수 있는 선수가 됐으면 좋겠다"고 말했다.

지도상은 두 시즌 연속 위성우 우리은행 감독이 받았다. 위 감독은 우리은행 지휘봉을 잡고 2012-2013시즌부터 아홉 번의 시즌을 치르면서 여덟 번째 정규리그 우승을 이끌었다. 지도상 수상도 이번이 개인 통산 여덟 번째로 최다 기록을 다시 썼다.

단독 후보라 찬반투표를 한 신인선수상은 만장일치로 부천 하나원큐 포워드 강유림에게 돌아갔다.



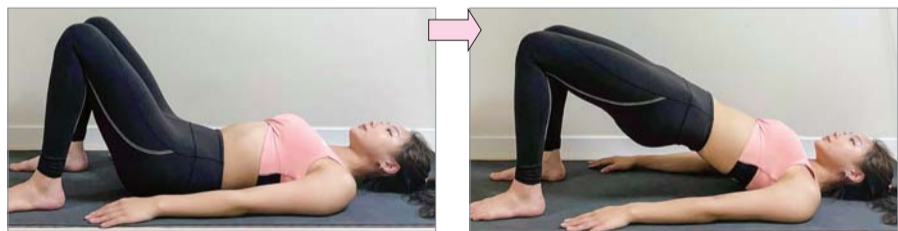
25일 오전 서울 영등포구 여의도 63컨벤션센터에서 열린 2020-2021 여자프로농구 정규리그 시상식에서 득점상, 2점 야투상, 블록상, 리바운드상을 수상한 청주 KB 스타즈의 박지수(오른쪽)가 김진영 단장과 함께 기념촬영을 하고 있다.

MM(Military Muscle) 트레이닝 ⑥ 히프 브리지

고관절 잡고 펴 하체운동에 도움

안녕하세요? 장병 여러분. 여러분의 건강 멘토 손소희입니다. 코어 운동에 이어 기본기

를 다지는 운동법을 하나씩 소개해 드리겠습니다. 고관절을 펴고 접는 운동은 걷기·뛰기



등 우리 몸의 다양한 움직임에 큰 영향을 줍니다. 오늘은 고관절을 펴고 접는 동작이면서 허리 부상을 방지하고, 데드리프트·스쿼트 등 여러 하체 운동에 도움을 주는 '히프 브리지' 동작을 배워 보도록 하겠습니다.

〈히프 브리지〉

① 바닥에 누워 두 다리를 골반 넓이로 벌리고 무릎을 접은 후 히프와 뒤꿈치 간격이 주먹 하나 반 정도 되도록 한다. 이때 두 번째 발가락과 무릎이 같은 방향을 바라보도록 발을 놓는다. 꼬리뼈를 상체 방향으로 살짝 말아 올린다는 느낌으로 허리와 바닥 사이에 공간을 없앤다. 이때 손바닥은 편안하게 바닥을 눌러준다. 숨을 들이마시고

내쉬며 히프를 하늘로 들어 올린다.

② 제자리로 돌아온다.

초보자는 1번에서 3초 버티고 내려오기 15회씩 3세트, 숙련자는 히프에 자극이 잘 느껴진다면 20~30회 3세트 실시.

※ 더 자세한 동작은 국방일보 홈페이지를 통해 확인할 수 있습니다.



필자 손소희는 2015 미스코리아 경남미에 선발됐으며 2016 미슬마니아 라스베이거스 커머셜 모델 부문 TOP 5, 2017 미슬마니아 아시아 챔피언십 비키니 부문 1위에 오른 피트니스 스타다.



文武兼全 護國干城

2021년 대한민국 ROTC 임관식

2021.2.26.(금)