



아쿠아레이서스 회원 중에는 내셔널 리그에서 기록을 내려나 해군 사관학교, 코넬, 존스 홉킨스 등 유명 대학에 진학하는 등 두각을 나타내는 선수가 많다.

뉴저지 최고 강사진과 함께 하는 수영 교실

아쿠아레이서스 수영클럽

곧 긴 여름방학이 온다. 우리 아이에게 다양한 스포츠를 가르칠 수 있는 최적의 시기이다. 여름에 가장 신나게 즐길 수 있는 스포츠, 수영! 우리 아이가 박태환을 훈련시킨 국가 대표 감독님과 세계 선수권 대회 금메달 리스트에게 수영을 배울 수 있다면 얼마나 좋을까? 최고의 강사진과 뉴저지 최대, 최다수영시설을 갖춘 아쿠아레이서스를 찾아가 보았다.

취재 이영란 에디터

아쿠아레이서스(Aquaracers)는 현재 뉴저지 최대 회원 수를 자랑하는 뉴저지 대표 수영클럽이다. 코치진은 주로 한국인뿐만 아니라 다양한 인종의 강사들로 구성되어 있으며 회원 또한 대부분이 다양한 인종의 학생들로 한국인의 비율은 15% 정도이다. 한국인이 만든 수영 클럽이 미국 사람들의 마음을 사로잡은 비결은 뭘까? 아쿠아레이서스의 대표이기도 한 마이클 코치는 그 비결을 우수한 강사진과 편리한 로케이션이라고 이야기한다.

마이클 코치는 강사를 선발할 때, 선수로서의 이력과 더불어 꾸준히 연구하는 지도자로서의 자세를 중요시 한다. 또 한국식 수영 코칭 스타일인 하드 트레이닝과 타이트한 코칭이 더해져 아쿠아레이서스만의 장점이 부각된다. 그리고 버겐 커뮤니티 칼리지, 라마포 칼리지, 리지우드 YMCA, 몽클레어 YMCA, 피터슨 YMCA, 글렌락 타운 수영장, 잉글우드 타운 수영장 등 일곱 곳의 로케이션 중 수영장을 선택할 수 있어 편리하게 프로그램을 이용할 수 있다.



박태환·최윤희의 스승,

유운겸 대표감독

체육훈장 백마장(1982년), 대통령 표창장(1986년)을 수상한 대한민국 수영계의 대표 인물. 최윤희가 금메달을 획득한 1982년, 1986년 아시안 게임 수영 국가대표 감독, 지상준이 한국 최초로 금메달을 획득한 1995년 유니버시아드 대회, 1994년 아시안 게임 수영 국가대표 감독, 1996년 아틀란타 올림픽 수영

국가대표 감독, 2008년 베이징 올림픽 박태환팀 총감독 등을 역임했다.

Mami. 감독님께서 한국 수영 역사에 획을 긋는 순간마다 감독을 맡으셨던 분으로, 수영선수에게 가장 중요한 자질은 무엇이라고 생각하십니까?

수영은 유연성이 매우 중요한 운동입니다. 체격이나 유연성 등은 타고나야 하는 면이 많지요. 아무래도 유전자의 힘을 무시할 수 없을 것입니다. 그리고 당연히 본인의 의지가 가장 중요합니다. 박태환 선수나 최윤희, 지상준 선수 모두 타고난 기량에 약착 같은 근성을 가진 선수였습니다.

Mami. 유감독께서 아쿠아레이서스에서 담당하시는 역할은 무엇입니까?

작년에는 고문으로서 아쿠아레이서스의 프로그램에 자문을 하거나 잠깐씩 선수들을 지도해왔습니다. 올해부터는 총 감독으로 전체 아쿠아레이서스 프로그램의 조율과 함께 수영팀 및 Pre-Team 훈련반의 지도와 선수 발굴 등에 주력하고 있습니다.

Mami. 자녀들에게 수영을 가르치고 싶어하는, 혹은 선수로 키우고 싶어하는 부모님들께 조언을 부탁 드립니다.

모든 스포츠가 그러하듯, 아이에게 성급히 좋은 결과를 기대하면 안 됩니다. 체계적이고 꾸준한 준비는 선수생활을 오래하는데 반드시 필요한 요건입니다. 강도 높은 훈련을 통한 대회 준비는 단기간에 좋은 기록을 남길 수는 있지만 지속적으로 그런 방식으로 훈련한 선수는 선수생활을 오래할 수 없습니다. 아이 스스로 수영을 즐기게 하고 부모님은 그런 아이를 느긋하게 바라볼 수 있는 여유를 가져야 합니다.



세계 선수권 대회 금메달 리스트,

장려영 코치

2005년부터 2013년까지 수영 세계 선수권 대회에서 금메달을 16개나 거머쥐고, 세계 신기록도 보유하고 있는 수영계의 스타이다. 은퇴 후 중국 국가대표팀의 코치를 맡기도 했다.

Mami. 수영과의 인연은 언제부터였으며, 아쿠아레이서스에는 언제 합류하셨나요?

저는 일급살 때 수영을 시작한 이후 평생 수영과 함께 해왔습니다. 수영 국가대표로 오랫동안 활동한 후, 국가대표 코치가 되었습니다. 아쿠아레이서스에는 지난 2월에 오게 되었습니다.

Mami. 유명선수였다가 지도자로 변신한 소감은요?

미국에 와서 처음 맨해튼의 한 수영 클럽에서 코치를 맡았었습니다. 그런데 아쉽게도 그곳에서는 시스템의 문제로 제가 가지고 있는 기술을 학생들에게 전수하기가 어려웠습니다. 아쿠아레이서스에 합류한 이후, 마이클 코치의 전폭적인 지지와 탁월한 1:1 맞춤 코칭으로 학생들에게 저의 테크닉들을 전수할 수도 있고, 학생들의 잘못된 수영습관도 고쳐줄 수 있어 만족하고 있습니다.



아쿠아레이서스는 다양한 연령대의 취미반과, 초급반부터 수영팀까지 다양한 레벨의 프로그램을 운영하고 있다.

아쿠아레이서스는 5세부터 성인까지 다양한 연령대의 취미반과, 초급반부터 수영팀까지 다양한 레벨의 프로그램을 운영하고 있다. 회원 중에는 내셔널 리그에서 기록을 내거나 해군 사관학교, 코넬, 존스 홉킨스 등 유명 대학에 진학하는 등 두각을 나타내는 선수가 많다.

특히 올해는 박태환의 베이징 올림픽 출전 당시, 총감독을 역임한 유운겸 감독과 세계 선수권 대회 금메달 리스트인 장려영 코치를 초빙해 차별화된 프로그램을 선보이고 있다. ●



문의 및 상담

(760)440-7946

aquaracerswimteam@gmail.com

www.aquaracerswimteam.com

Aquaracers Swim Club

Aquaracers is one of the largest swim clubs in New Jersey attracting a diverse body of members and coaching staff. What is it that makes it so appealing? The founder, Coach Michael, says it is due to the commitment of the great coaches and the club's convenient locations. When scouting for coaches, Michael looks for experience as well demonstrated passion, all reinforced with his firm but gentle disciplinary style. Aquaracer offers classes for swimmers of all levels from age 5 to adult at the following convenient locations to choose from: Bergen Community College, Ramapo College, Ridgewood YMCA, Montclair YMCA, Paterson YMCA, Glen Rock municipal pool, and Englewood municipal pool. Graduates of the club have gone on to prestigious institutions including the U.S. Navy, Cornell University, and Johns Hopkins University. Aquaracer has broadened its program with recently hired coaches Woon-Gyum Yoo, who trained Olympic gold medalist Tae-Hwan Park, and Jing Li who has won many gold medals in the World Aquatics Championship.

Woon Gyum Yoo - Head coach

One of the most influential figures in the sport of swimming with a career highlighting numerous achievements including an Order of Sport Merit (1982) and a President's commendation (1986) in his home country of South Korea. He served as coach of the national team during the 1982, 1986, and 1994 Olympic games leading Yoon-Hee Choi to win gold in 1982. Following this he served as Universiade swimming team coach in 1995 where Sang-Jun Ji won gold, Korean national coach at the Atlanta Olympics in 1996, and as Olympic gold medalist Tae-Hwan Park's coach at the Beijing Olympics 2008.

Q - You played a major role in breaking new ground in Korean swimming. What are the most important qualities of being a good swimmer?

A - Swimming requires good flexibility. A lot of it is genetic and talent but it also requires one's drive. Swimmers like Yoon-Hee Choi, Sang-Jun Ji, and Tae-Hwan Park all had talent as well as competitive drive.

Q - What is your role in Aquaracers?

A - Until last year, I was an adviser to the Aquaracers program and trained the team occasionally. Now I oversee all programs, train students, and identify talented swimmers for the Aquaracers team.

Q - Do you have any advice to the parents who are interested in having their children taking lessons or joining the team?

A - Like every sport, you shouldn't expect immediate results. Structured and persistent training is crucial to be a good swimmer. Intense training for competition might give you good records but it can't last long. You should encourage your children to enjoy the experience and be patient with them.

Jing Li - Coach

16 gold medals in World aquatics championship from 2005 to 2013 and held a world record. She served as a coach of the Chinese Olympic swimming team after retirement.

Q - When did you start swimming and what made you join Aquaracers?

A - I started swimming at age 7 and it has been my life. I was on the national swim team for many years, then worked as a coach. I joined Aquaracers in February 2017.

Q - How does it feel to transition from being a competitive swimmer to coaching?

A - When I first came to the states, I worked as a coach at a swim club in Manhattan. Unfortunately, I couldn't teach my techniques fully due to systemic conflicts. After I joined Aquaracers, I am very happy to be able to pass my techniques onto the students and correct their swimming habits under coach Michael's full support and 1:1 coaching.