

# 박진섭 감독 “전훈 100점 만점에 80점”



**광주FC 일본 오키나와 2차 전지훈련 종료**  
**5차례 연습경기 통해 전술 완성·장단점 보완**  
**용병 합류 지연 아쉬움...내일 목포서 재소집**

“지난 시즌에 비하면 이번 전지훈련은 매우 완성도가 높았습니다. 계획했던 만큼 알차게 훈련을 진행했고, 이를 휴식을 취한 뒤 개막전 준비를 시작할 계획입니다.”

박진섭 광주FC 감독(사진)이 일본 오키나와 전지훈련을 마치고 지난 16일 인천공항을 통해 귀국했다. 이날 오키나와 나하공항에서 만난 박 감독은 “이번 전지훈련은 100점 만점으로 보자면 80점을 주고 싶다”고 밝혔다.

박 감독은 “J리그로 이적한 나상호와 계약이 끝나 역시 다른 팀으로 옮긴 두 아르데의 공백을 메울 2명의 외국인 선수 협상이 지연되면서 이들 없이 전지훈련을 한 것이 아쉽다”고 말한 뒤 “수비수들이 가벼운 부상이 있어 연습경기에 제대로 뛰지 못한 것도 다소 안타깝다. 하지만 전반적으로 전지훈련을 계획대로 잘 진행하고 귀국한다”고 설명했다.

박 감독은 연습경기를 통한 기존 선수들과 영입된 선수들의 조직력 향상과 육

석 가리기, 팀 컬러 강화에 초점을 뒀다. 특히 포돌스키, 비야 등 세계적인 선수가 포진된 비셀고베(J1)를 포함한 일본 5개 팀과 3일에 한 번꼴로 연습경기를 치르며 시즌 개막 전 실전훈련을 마쳤다.

박 감독은 일본 프로팀들과의 연습경기에서 선수들 스스로 깨달은 점이 많았다는 것과, 처음 실시한 조별 전술 토의를 선수들이 기대 이상으로 잘 소화했다고 칭찬했다.

특히 조별 전술 토의에 대해 “선수들이 전술 토의 훈련을 어떻게 받아들일지 걱정이 컸는데 의외로 선수들이 어려워하면서도 스스로 생각하고 잘 풀어내는 모습을 보고 대견스러웠다”고 밝혔다.

조별 전술 토의는 선수들이 조별로 모여 팀 전력과 상황에 따라 승리를 위한

전술과 전력 구상을 하는 것으로 박 감독은 올시즌 선수들이 ‘생각하는 축구’를 하길 바라는 마음에 이 훈련을 진행했다. 또 연습경기중에도 줄곧 선수들과 이야기를 하면서 경기를 뛰도록 하는 이색 방법도 동원했다.

박 감독은 “외국인 공격수 영입은 다소 늦어질 수도 있다. 3월에는 용병 없이 가는 대안도 생각하고 있다”면서도 “많은 경기를 통해 장점과 보완할 점을 미리 찾았다. 광주월드컵경기장 상황만 맞다면 그곳에서, 아니면 다른 곳에서라도 연습경기를 더 해서 손발을 맞추면서 개막전을 준비하겠다”고 밝혔다.

주장 김태운은 “선수단 모두 경쟁 속에서 서로에게 격려와 의지를 하며 팀 전체가 똘똘 뭉쳤다. 올 시즌이 기대되는 이유”라며 “고참들과 젊은 선수들이

승격을 목표로 많은 노력을 하고 있다. 이 분위기를 잘 유지해 시즌이 끝날 때 웃을 수 있는 결과를 내고 싶다”고 밝혔다.

임민혁은 “많은 연습경기를 치르며 팀의 기량이 높아졌다는 걸 몸으로 느꼈다. 그렇기 때문에 더 훈련을 게을리 할 수 없었다”며 “형들이 많이 들어와 팀의 중심이 잡히고 있다. 전훈에서 좋은 결과를 만들어 왔으니 올 시즌 기대해도 좋다”고 말했다.

한편, 박 감독은 전지훈련에 앞서 선수들에게 체지방을 10% 이하로 떨어트릴 것을 주문했다. 선수들은 19일 목포에서 재소집된 뒤 20일 광주스포츠과학센터에서 다시 한번 체력테스트를 받을 예정이다.

광주FC는 3월3일 오후 3시 잠실종합경기장에서 서울이랜드와 KEB하나은행 K리그 2019 개막전을 치르며 3월10일 오후 1시 광주월드컵경기장에서 아산 무궁화와의 홈개막전을 갖는다.

/최진화 기자

## 불꺼지지 않는 오키나와 KIA 자율 훈련 열풍

**속소 웨이트·테니스장**  
**삼삼오오 모여**  
**투수 새도우피칭**  
**타자 스윙 삼매경**



KIA 타이거즈 이창진(왼쪽)과 이은총이 지난 15일 일본 오키나와 가리유시리조트 웨이트장에서 스윙연습을 하고 있다.

지난 15일 일본 오키나와 온나 지역에 있는 가리유시 리조트 웨이트장. 오후 7시 30분이 되자 글러브와 배트를 든 KIA 타이거즈 선수들이 삼삼오오 모여 들기 시작했다. 선수들은 수건을 던지고, 배트를 휘두르고, 웨이트 트레이닝을 했다. 코칭스태프 주도의 단체 야간 훈련이 아니다. 선수 스스로 부족한 부분을 채우기 위한 훈련에 나선 것이다.

KIA 선수들의 공식 스케줄은 오후 6시 석식이 마지막이다. 이후 시간에는 아무것도 쓰이지 않는 공란이거나 간혹 ‘자아발전’, ‘자율훈련(자신감을 찾는 시간)’이 적혀곤 한다. 말 그대로 스스로 하고 싶은 선수만 하는 자율훈련 시간이다.

KIA 선수들의 훈련장인 키크장은 차량으로 20여분 이동해야 할뿐더러 실내연습장도 없다. 자율훈련은 속소인 가리유시 리조트 지하 웨이트장 또는 속소 옆 테니스장에서 이뤄진다. 장소가 넓지 않아 상황에 따라 선수들이 장소를 나눠 이동한다.

15일 웨이트장에 모인 선수는 투수 김윤동, 이준영, 김기훈과 야수 이창준, 이은총, 그리고 포수 신범수였다. 투수들은 수건과 글러브를 챙겨와 투구 동작을 반복하는 새도우 피칭을, 야수들은 배트를 휘두르며 스윙연습으로 보완해야 할 훈련을 스스로 찾아서 했다. 중간중간 짬을 내 웨이트 트레이닝

도 했다. 다음날 투수들과의 연습경기 선발 예정이었던 투수 한승혁은 치료실로 이동해 컨디션 관리에 나서기도 했다. 선수들은 “테니스장에도 오정환 등 다른 선수들이 훈련중”이라고 귀띔했다.

사실 연습경기 없이 훈련만 하는 일정이었던 이날은 오전부터 빽빽한 훈련 일정이 이어져 피곤할 수밖에 없었지만 선수들은 자신들의 일정에 맞춰 부족한 부분을 메우려 밤을 밝혔다.

김기훈은 “형들이 운동하는데 따라나와 함께 하고 있다. 투구폼을 고치고 그런 과정은 아니라서 힘쓰는 법을 형들로부터 직접 듣기도 하고 어깨너머로 보고 있다”고 밝혔다.

이창준은 “내일 게임조에 포함됐다”며 “거울을 보며 스윙을 하는 과정을 통해 이미지 트레이닝을 한다. 시합에서 어떻게 타격을 할지 미리 생각하면서 준비를 하기 위해 밤 시간에 웨이트장을 찾는다”고 설명했다.

김민호 KIA 코치는 “저녁식사 이후에는 선수들이 알아서 시간을 활용토록 했다”며 “말 그대로 선수들이 스스로 훈련을 하면서 자신감을 찾는 시간이 되길 바란다”고 말했다.

한편, 16일 KIA와 두산 연습경기는 비로 인해 운동장 사정이 좋지 않아 취소됐다. KIA 선수들은 17일 하루 휴식을 취한 뒤 18일 코자 신진 구장에서 히로시마 도요카프와 연습경기를 갖는다. /최진화 기자

## 고진영 LPGA 호주여자오픈 준우승

2타 차로 2연패 좌절...이정은 공동 10위

고진영(24)이 미국여자프로골프(LPGA) 투어 ISPS 한다 호주여자오픈(총상금 130만 달러)에서 준우승을 차지했다.

고진영은 17일 호주 애들레이드의 그레인지 골프클럽(파72·6,648야드)에서 열린 대회 마지막 라운드에서 보기 없이 버디 8개만 기록하는 완벽한 경기를 펼쳤다.

최종합계 15언더파 273타로, 선두 넬리 코르다(미국)에 2타 뒤진 단독 2위로 대회를 마쳤다.

지난해 이 대회에서 LPGA 투어 67년 만의 데뷔전 우승 주인공이 됐던 고진영은 대회 2연패와 LPGA 통산 3승 도전엔 아쉽게 실패했으나 2년 연속 중

은 성적으로 시즌을 시작했다. ‘핫시스’ 이정은(23)은 최종합계 8언더파 280타, 공동 10위로 데뷔전을 마쳤다.

첫날의 부진을 2·3라운드에서 만회하고 상위권까지 올라왔던 이정은은 마지막 라운드에서 버디 3개, 보기 3개를 맞바꾸며 타수를 더 줄이지 못했다.

그러나 마지막 18번 홀(파4) 까다로운 파 세이브에 성공하며 톱 10 진입에 성공했다.

이미향(26)은 버디 6개, 보기 2개로 4타를 줄이면서 이정은과 나란히 공동 10위에 자리했다. 이미림(29)은 7언더파 공동 15위, 양희영(30)은 2오버파 공동 52위로 대회를 마쳤다. /연합뉴스



제16회 전국장애인동계체육대회에서 전남 아이스하키 선수단이 공동 5위를 차지했다. /전남장애인체육회 제공

## 전국장애인동계체전 폐막

광주 금2 은2 동2개 13위·전남 금1 은5 동4개 4위  
전남 훈련장 없는 열악한 상황 딛고 ‘도약상’ 주목

지난 15일 막을 내린 제16회 전국장애인동계체육대회에서 광주시가 금2 은2 동2개(2,042점)로 13위, 전남도가 금1 은5 동4개(8,821점)로 4위를 차지했다. 특히 전남은 역대 최다 메달(10개), 역대 최다 득점(8,821점), 역대 최고 성적(4위)을 거두며 전년 대비 성적 향상이 가장 높은 선수단에 주어지는 도약상을 받았다.

광주선수단은 빙상, 크로스컨트리 스키, 바이애슬론, 알파인스키, 휠체어 컬링 등 5개 종목에 출전, 최종 금메달 2개, 은메달 2개, 동메달 2개를 획득하며 종합순위 13위(2,042점)로 대회를 마쳤다.

광주는 대회 마지막 날 여자 크로스컨트리 4.5km에 출전한 김세정이 전북, 강원도에 이어 3번째로 결승을 통과하며 동메달 1개를 추가해 모든 경기일정을 마무리했다.

크로스컨트리 지체 부분에서 최재형이 첫 은메달을 획득하는 성과를 거뒀다.

특히 단체종목인 컬링과 하키가 공동 5위(5,136점)에 오르면서 종합점점의 58%에 기여했다.

전남도장애인체육회 김은래 사무처장은 “전남 체육 통틀어 동계체전 역대 최고 성적인 4위를 거둔 것에 대해 대단한 자부심을 느낀다”며 “변천한 동계 훈련장 하나 없이 광주로, 의정부로, 강원도로 전전공공 이동하며 훈련을 해야 했던 장애인 선수들과 임원들에게 죄송하면서도 감사드린다”고 밝혔다.

한편, 이번 대회에서 경기도가 2만 31.60점을 기록해 서울(1만4,910.20점)을 제치고 1위에 올랐다. 강원(1만 3,308.60점)이 3위를 차지했다. 대회 최우수선수(MVP)상은 ‘철의 여인’ 크로스컨트리 이도연(47·전북)이 받았다.

이도연은 여자 바이애슬론 스프린트 4.5km 좌식 경기와 크로스컨트리 여자 3km 좌식 경기에서 이어 이날 크로스컨트리 여자 4.5km 좌식 경기에서 우승을 차지하며 3관왕에 올랐다. /최진화 기자

## KIA 터너·윌랜드 요미우리전 동시 출격

20일 등판 각각 2·1이닝 예정



터너

KIA 외국인 투수 제이콥 터너와 조 윌랜드가 오는 20일 셀룰러구장에서 열리는 요미우리 라이온즈와의 연습경기에서 동시 출격한다.

지난 14일 야쿠르트전에 등판한 터너는 일찌감치 요미우리전 선발이 예정된 상태였다. 윌랜드의 첫 실전 등판 일정이 앞당겨지면서 외국인 선수 2명이 동시에 요미우리를 상대하게 됐다.

지난 15일 첫 라이브피칭에 나선 윌랜드는 오는 26일 요코하마전 선발 등판 예정이다. 전 소속팀인 요코하마전 출전이 불편하면 등판일을 바꿔주겠다는 코칭스태프의 제안에 윌랜드는 “상관없다”며 실전을 준비해왔다.

15일 라이브피칭에서는 45개의 공을 던지며 직구를 비롯해 커브, 커터, 투심 등 구종을 점검했다. 타석에서는 이범호, 김주찬, 최형우, 나지완, 해즐베이커, 김선빈, 안치홍 등이 직접 윌랜드를 상대했다.

윌랜드의 라이브피칭을 지켜본 조계현 단장은 “윌랜드가 컨트롤이 좋다. 일본에서 뛰어서인지 킥모션도 간결하다. 직구도 종으로 떨어지는 것과 횡으로 가는 것이 있는데 타자들이 타이밍 맞추기 쉽지 않다”고 밝혔다.

김기태 감독은 지난 16일 윌랜드에게 요미우리전 1이닝이 가능하겠느냐고 물었고, 윌랜드가 ‘OK’했다. 요미우리전에서 터너는 2이닝, 윌랜드는 1이닝을 던질 예정이다. /최진화 기자



윌랜드