광주일보 22
제17461호
2006년 5월 31일 수요일

사계절 푸르른 양잔디와 함께…
HAMPYEONG DYNASTY COUNTRY CLUB
주중 비회원 예약 및 5인 PLAY 가능
전남 함평군 학교면 곡창리 산6-21
TEL.(061)320-7800 예약문의 (061)320-7700,7777

태극전사들·지원팀

훈련·긴장 연속 24시간도 짧다

'긴장의 연속…24시간도 짧다'

'천리타향' 스코틀랜드 글래스고에서 힘겨운 담금질을 계속하고 있는 23명의 태극전사들은 매일 줄어가는 'D-데이'를 바라보면서 긴장된 나날을 보내고 있다.

▲훈련 또 훈련…고단한 태극전사

스코틀랜드 글래스고 힐튼호텔에 여장을 푼 태극전사들은 오전 9시 잠자리에서 일어나면서부터 힘겨운 하루의 일과를 시작한다.

기상과 함께 세면을 마친 선수들은 오전 9시30분부터 정지춘 파주NFC(대표팀트레이닝센터) 조리장이 마련한 아침식사로 든든히 속을 채우고 오전 훈련준비에 나선다.

오전 10시30분 글래스고 '머레이 파크'를 향해 출발하는 대표팀은 오전 11시부터 2시간 가량 오전 훈련을 한다.

오전 훈련을 마친 태극전사들은 오후 2시부터 2시간 동안 자유시간을 갖는다.

자유시간이라고 숙소를 나가는 것은 아니다. 대부분의 선수들이 낮잠으로 오전 훈련의 피로를 푸는 가운데 일부 선수들은 독서와 전자오락을 통해 지루한 일상에 새콤한 '양념'을 뿌린다.

휴식도 잠깐. 오후 5시 시작되는 오후 훈련을 마치고 녹초가 된 선수들은 오후 7시30분부터 저녁식사를 마친 뒤 마사지와 부상부위 치료에 저녁 시간의 대부분을 보낸다.

아드보카트 감독이 엄명으로 내린 수면시간은 오후 11시.

▲준비 또 준비…태극전사 뒷바라지에 쉴틈없는 지원팀

태극전사와 지원스태프를 통틀어 가장 먼저 하루를 시작하는 사람은 다름 아닌 정지춘 조리장이다. 매일 선수들의 입맛을 댕기는 색다르고 입맛 당기는 요리를 준비하는 게 정 조리장의 가장 큰 스트레스다.

점심식사를 마치고 나면 숙소 인근의 대형마트나 중국 요리재료 상점을 방문해 부족한 부식을 챙기고 곧바로 저녁식사 준비에 나선다.

반면 하루를 가장 늦게 마치는 사람들은 선수들의 건강상태를 돌봐주는 의무팀의 몫이다. 김현철 주치의를 중심으로 4명의 물리치료사가 마사지 실로 밀려드는 선수들의 근육을 부여잡고 굵은 땀방울을 흘리고 나면 새벽 1시를 훌쩍 넘기고 만다.

■ 대표팀 하루 일정

09시 : 기상
09시30분 : 아침 식사
10시30분 : 숙소 출발
11시~14시 : 오전 훈련
14시~16시 : 점심·자유시간
17시~19시30분 : 오후 훈련
19시30분 : 저녁 식사
19시30분~23시 : 마사지
23시 : 취침

■ 아드보카트호 '멀티 랭귀지 사단'

을용-터키어, 기현-프랑스어 지성·영표·종국-네덜란드어 정환-이탈리아·독일어 구사

'을용-터키어, 지성-일어·네덜란드어, 진규·재진-일어, 영표·종국-네덜란드어, 기현-프랑스어, 정환-이탈리아어·독일어, 이호-포르투갈어'

아드보카트호는 다국적어(語)를 구사하는 '멀티 랭귀지 사단'이다.

이을용은 2002년 한일월드컵 직후 4강 전사 해외진출 1호로 터키 슈퍼리그에 진출한 뒤 잠시 K-리그로 유턴했다가 다시 터키리그로 복귀한 특이한 경력의 소유자.

터키 리그에서 잔뼈가 굵은 만큼 국내에서는 웬만해선 구사하는 하는 사람이 드문 터키어로 의사 소통이 가능하다는 것이다.

네덜란드 리그 PSV에인트호벤에서 3년간 한솥밥을 먹었던 박지성과 이영표는 네덜란드어로 기본적인 의사 소통이 되는 수준이다.

송종국도 네덜란드 페예노르트에서 뛸 때 네덜란드어를 익혔다.

박지성은 게다가 일본 J리그 교토 퍼플상가에서 뛸 때 일본어를 독파해 일본 취재진과 통역없이 인터뷰를 할 수 있을 정도의 수준이다.

이탈리아, 일본, 프랑스, 독일 리그를 잇따라 거친 안정환(30·뒤스부르크)은 K-리그까지 다섯 나라 프로리그를 경험한 다국적 스타답게 언어 구사 능력에서 다양한 스펙트럼을 자랑한다.

■ 아드보카트 감독 슈팅 특수훈련 지시

"골문 벗어나면 안돼!"

'슈팅은 무조건 골대 안을 향하게 하라!'

딕 아드보카트 한국 축구대표팀 감독이 스코틀랜드 글래스고 전지훈련을 시작한 이후 처음으로 공격수와 미드필더들의 '유효슈팅' 감각을 높여주기 위한 본격적인 수련에 착수했다.

아드보카트 감독은 30일(한국시간) 글래스고 '머레이 파크'에서 계속된 대표팀 훈련에서 최전방 공격수와 공격형 미드필더들만 불러 모은 뒤 슈팅훈련을 시작했다.

하지만 이날 훈련은 지금까지 아드보카트 감독이 선수들에게 시켰던 슈팅훈련과는 분명히 달랐다.

골대에서 20m 떨어진 지점에 5m 간격의 콘을 나란히 세운 아드보카트 감독은 안정환(뒤스부르크), 조재진(시미즈), 이천수(울산), 박주영(서울), 박지성(맨체스터 유나이티드), 김두현(성남) 등 6명을 2조로 나눠 한 번은 왼발로, 한 번은 오른발을 사용해 연속적으로 슈팅을 하게 했다.

2단계로 나눠 실시된 이날 슈팅훈련에서 선수들은 먼저 강도는 약하지만 정확한 볼 임팩트에 신경을 쓰면서 무조건 골대 안쪽을 향하는 유효슈팅을 시작했다.

아드보카트 감독은 골대 옆에서 선수들의 슈팅 순간을 면밀히 관찰했고, 핌 베어백 수석코치와 홍명보 코치가 함께 선수들에게 볼을 내주는 역할을 맡았다.

어느 정도 1단계 슈팅훈련이 무르익자 아드보카트 감독은 다음 단계로 슈팅강도를 최대치로 높이도록 지시했다.

감독의 지시와 함께 자신감이 붙은 선수들은 이운재(수원)와 김영광(전남)이 번갈아 지키고 있는 골문을 향해 연방 '캐논포'를 쏘아올렸다.

아드보카트 감독은 멋진 슈팅이 나올 때 '브라보'를 외치며 칭찬해 줬고, 골문을 벗어난 볼을 찬 선수에게는 날카로운 눈빛으로 경고의 메시지를 날렸다.

특히 아드보카트 감독은 골키퍼가 선방하고 튀어나온 볼에 대해서는 악착같이 달려들어 마무리 슈팅을 하도록 독려하는 것도 빼놓지 않았다.

김두현의 슈팅이 멋지게 골 그물을 흔들었을 때는 손뼉을 치면서 칭찬을 하기도 했다.

20여분 간의 슈팅훈련 끝나자 이번에는 수비형 미드필더들과 수비수를 불러 놓고 똑같은 훈련을 반복시켰다.

수비진들은 공격진들과 달리 콘 근처에 볼을 세워놓고 강도를 조금씩 높여가면서 정확하게 골문 안을 향하도록 지시받았다.

■ 아드보카트 감독 인터뷰

"노르웨이전 많은 변화 주겠다"

"김남일·이천수 제외"

"보스니아-헤르체고비나와 평가전에 나온 선발 라인업이 최고의 조합은 아니라고 이미 얘기했다. 노르웨이와 평가전에서는 변화를 줄 것이다"

딕 아드보카트 축구 국가대표팀 감독이 6월2일 새벽 2시(이하 한국시간) 노르웨이 오슬로 울레볼(Ullevaal) 스타디움에서 열리는 한국 축구 국가대표팀과 노르웨이의 유럽 현지 1차 평가전에 새로운 선발 라인업을 내보낼 것임을 시사했다.

아드보카트 감독은 30일 오전 스코틀랜드 글래스고의 머레이 파크에서 진행된 현지 이틀째 훈련을 마친 뒤 취재진과 인터뷰에서 "노르웨이전에는 변화가 있을 수 밖에 없다. 오른쪽 발목을 접지른 김남일이 빠지고 이천수도 보호 차원에서 휴식을 취하도록 하겠다"고 밝혔다.

다음은 아드보카트 감독과 일문일답.

-유럽 현지에 온 이후로 이틀째 훈련을 소화했는데 성과는 어떻다고 보나.

▲우리 선수들은 한국에서 아주 힘든 훈련과 평가전을 치른 뒤 거의 휴식을 취하지 않고 이 곳까지 먼 길을 달려왔다. 피곤한 상태임에 틀림없다. 하지만 선수들이 빠른 속도로 회복해서 훈련을 잘 소화하고 있다. 지금까지 훈련 성과는 매우 만족스럽다.

-김남일이 오전 훈련(현지시간)에서 연습경기 도중 발목을 접질러 빠졌다. 또 이을용과 설기현도 오후에는 숙소에 남아서 별도의 프로그램을 진행했다. 부상 선수들이 잇따라 생기는 것 같은데.

▲축구 선수가 훈련을 하다보면 늘 다치기 마련이다. 다치지 않으려면 수영장에서 수영을 하는 게 낫다. 축구에서는 (부상이) 항상 있을 수 있는 일이다.

-김남일은 그래도 상태가 단순해 보이진 않는다. 또 다친 부위가 고질적인 부상이 있던 곳이다. 김남일의 상태에 대해 어떤 보고를 받았나.

▲발목이 돌아갔다. 하지만 2~3일 정도 지나면 훈련에 합류할 수 있을 것이라는 의무팀의 보고를 받았다. 우리가 오늘 11대11로 연습 경기를 했는데 이런 때는 선수들이 평소와는 다르게 임한다. 연습 경기에서 뭔가 보여주고자 하는 욕구가 강하다.