

스포츠 포커스

하루 10시간 맹훈... 전국체전 6연패 해낸다

광주체고 여자체조팀

전국체전 6연패를 향하여...

박은경(3년), 김지현(3년), 정소희(2년), 김해련(2년), 유예슬(1년) 5명의 선수로 구성된 광주체고 체조팀이 내건 올해 목표다.

체육관 열기를 달구는 선수들의 결의에 찬 눈빛과 활력 넘치는 동작에서 정상을 꼭 지키겠다는 의지가 가득 담겨있다.

광주체고 체조팀의 방학 중 훈련은 학기 중 보다 훨씬 강도 높게 실시된다. 토·일요일을 제외한 주중 5일은 하루 평균 10시간씩 체력·기술 연마에 주력한다. 오전 10시부터 12시30분까지 반복운동을 통한 체력단련, 그리고 오후엔 2시30분부터 8시까지 고난이도 기술훈련이 이어진다.

온 몸이 땀으로 흠뻑 젖어 바닥에 주저앉은 선수들에게 최규동 감독의 불호령이 바로 떨어진다. "이대로 주저앉으면 안돼, 그런 정신상태로는 우승은 꿈도 꾸지마, 일어서!"

최감독의 호통에 체조팀은 다시 일어서 훈련을 시작한다. 이렇듯 반복되는 지옥훈련을 이겨냄으로써 전국체전 5연패의 광주체고 체조팀이 탄생하게 된 것이다.

광주체고 체조팀 주역 박은경 선수는 "선배들이 쌓아온 명성을 계속 이어가야죠. 몸은 힘들지만 시상대에 서는 순간들을 생각하면 힘이 솟는다"면서 바로 평균대에 올라선다. 지난해 11월 아시아선수권대회 여자 개인종목별 평균대에서 금메달을 목에 걸었던 박은경 선수는 올해 그 여세를 몰아 세계 정상까지도 오르겠다는 각오다. 태릉선수촌에서 나와

개인전에서는 박은경 선수가 단연 두각을 나타내고 있다.

박 선수가 금메달을 따는 순간마다 국내 체조 역사는 다시 쓰여지고 있다. 우선 2006년부터 지금까지 국내대회 개인종합 우승을 한번도 놓치지 않고 독차지해오고 있다. 그 중 2007년 전국체전 4관왕에 오른 박 선수는 그 다음해 전국체전 전관왕(6관왕) 달성을 눈앞에 뒀지만 아쉽게 5관왕에 만족해야 했다. 하지만 2007년 전국종별선수권과 체고대항전서 결국 6개 부문 정상에 올라 전관왕의 기쁨을 누린다. 박 선수의 상승세는 그 다음해까지도 계속 된다. 2008년 문화관광부장관기 대회서 다시 6관왕을 차지한 박 선수는 종별선수권·체고대항·전국체전까지 석권해 절정의 기량을 과시한다.

이렇듯 단체·개인전서 늘어난 기록을 세우고 있는 여자체조팀은 최근 5년동안 전국규모 대회서 무려 16회 우승과 약 115개의 메달(금 65개, 은 25개, 동 25개)을 거머쥐는 전무후무한 성과를 이루고 마침내 '조정순 체육상' 최우수 단체상의 영예를 차지하게 된다.

광주체고 여자체조팀의 이같은 성적의 저력은 과연 무엇일까? 바로 선수·코치들의 '할 수 있다'는 한마음과 학교측의 든든한 지원 등 3박자가 어우러져 가능하게 된 것이다.

이에 대해 최 감독은 "꾸준한 훈련 외엔 특별한 비결은 없어요. 선수들도 선배들이 이뤄놓은 성적을 자랑스럽게 생각하면서 스스로 목표를 정하고 더욱 열심히 뛰는 것 같다"면서 "또한 경험이 많고 응용 동작 지도력이 탁월한 코치들로 한 몫하고 있다"고 덧붙인다.

또한 최 감독의 지도 철학도 조직력 향상에 한 몫하고 있다.

지옥훈련 이겨내고 체력·기술 갈고 닦아

국가대표 5명 배출... '체조메카' 명성 잇기

광주에서 팀 동료들과 함께 훈련 중인 박 선수는 "집에 온 기분이지. 친구들과 농담도 하고 너무 편하다"며 해맑은 표정을 짓는다.

하지만 박 선수에게도 세계로 도약하기 위해선 반드시 넘어야 할 산이 있다. 바로 예술적인면이 부족하다는 것. 기량은 세계적이지만 매 대회마다 예술성에서 점수를 깎아내는 게 결정적인 단점이다. 박 선수의 예술성 보완은 단지 개인훈련으로만 가능하지 않다는 게 더욱 어렵다. 최 감독은 "은경이의 예술성을 높이기 위해선 체조선수 출신이자 무용지도자가 필요하다"면서 "은경이가 2012년 런던올림픽을 향해 최고의 기량을 갖추기 위해서는 예술성 지도가 필요하다"고 강조한다.

광주체고 여자체조팀의 최근 5년간 전국대회 성적은 타의 추종을 불허할 정도로 화려하다.

지난해 전국체전 단체전 우승으로 지난 2004년 대회부터 차지해 온 정상적 자리를 무려 5년이나 지켜오고 있는 것이다. 물론 이 자리는 당분간 어느 누구도 넘보기 어려울 것으로 보인다. 또한 전국 종별선수권대회도 3년 연속 우승 행진 중이며 전국 체고대항전서도 5연패로 명실상부한 전국 최강의 팀으로 군림해 오고 있다.



전국체전 6연패를 꿈꾸는 광주체고 여자체조팀이 올해 선전을 위한 파이팅을 하고 있다. 오른쪽부터 최규동 감독, 박은경, 김지현, 박소희, 김해련, 유예슬 선수와 박철희 코치.



국가대표 박은경 선수가 평균대에서 훈련을 하고 있다.



광주체고 체조팀이 교내 체육관에서 동계훈련에 구슬땀을 흘리고 있다.

최근 5년간 전국규모대회 16회 우승

선수·코치·학교 일심동체 '막강체조' 일귀

최 감독은 "무엇보다도 선수들이 능동적으로 움직일 수 있도록 분위기를 조성해 주는 게 감독의 역할"이라고 강조한다. 호통보다는 칭찬을 많이 해줌으로써 선수들이 즐겁게 운동하게끔 코치·감독은 연극배우가 되어야 한다는 것도 최 감독의 지론이다.

하지만 선수들 훈련에 있어선 너그러운 최 감독도 학교생활 태도에 있어서는 매우 엄하다. 잘못된 행동이 짧은 선수의 내일을 가로 막을 수 있기 때문에 교내·외 활동에서 교칙을 어기는 행동은 용서치 않는다는 것이다.

'천하무적팀'을 이끌어 온 최 감독은 올해 전력에 대해선 순간 머뭇거리며 난감해 하는 표정이다. 작년보다 선수층이 얇아져 작년과 같은 성적을 장담하기는 어렵다는 것이다. 하지만 이번 동계훈련을 통해 몇몇 선수들의 기량이 향상 된다면 '충분히 해낼 수 있다'는 자신감도 내보인다.

오는 4월 올시즌을 여는 전국종별선수권 대회가 그들의 첫 시험대. 올해 전력을 예상해 볼 수 있는 이 대회서 겨우내 닦았던 기량을 마음껏 발휘해 막강 광주체고 체조의 전통을 이어가겠다는 것이다.

/서승원기자 swseo@kwangju.co.kr /사진=위직량기자 jrwi@kwangju.co.kr

작은만남 큰 기쁨
광주일보 친절한 서비스와 고객의 입장에서 모시겠습니다.

개업·성업 안내 구독신청 및 배달사고는 - 독자 서비스국(062)220-0551	사람매회센터 동구 학동 광주천 방림다리근처 꽃게장 백반전문 대표 이병수 ☎(062)222-2799	LAON(라온치과) 남구 주월동 기업은행 봉선지점2층 심미보철, 예방치료, 임플란트, 교정치료, 치아미백, 치주치료 ☎(062)351-2828	(주)세현 서구 내방동 솔피타운입구 유리, 하이샷시, 일루미늄, 창호, 금속, 각종유리공사 전문업체 ☎(062)374-6488	한울요양보호사교육원 서구 쌍촌동 한국병원빌딩 한울교회1층 요양보호사 교육생 수시모집 대표 전영숙 ☎(062)382-8373	허브다이어트체험관 남구 방림동 삼일+맞은편 새마을금고2층 뱃살소쿠 다이어트 회원수시모집 무료체험선착순모집 ☎(062)655-2228	
카르페디엠 남구 양림동 양림5거리 인영마트지하 드림, 밀렉, 베이스, 건반, 보컬 1:1개인지도 학원생 수시모집 ☎(017)618-4620	커피콩 동구 장동KT앞 커피전문점 대표 고선아 ☎(062)228-2345	송스부대찌개(상무클럽버스점) 서구 치평동1222-1 부대찌개전문점 단체손님환영 ☎(062)382-2440	한우똥 동구 학동 남광주4거리 농협옆 축산농가의꿈 신지 가격의 실현 대표 노하연 ☎(062)233-9295	지인상담소 서구 화정동 서초중학교 후문교육원 사주, 관상, 택일, 명가 결혼전문 대표 구경란 ☎(062)430-5872	산수우체국 동구 산수2동 산수5거리에서 총정중 국장 이강연 ☎(062)523-1338	소라음악학원 북구 두암동 농협3거리 덕신맨션 건너편 유아, 유채부초등부, 중등부, 고등부, 사비, 첼로, 바이올린, 비올라, 원주수시모집 ☎(062)523-4673
교촌치킨 북구 두암동미라보@입구 4거리 교촌오리지널후라이드, 양념, 교촌콤비날레+다레 교촌스타(다레), 교촌왕(날개), 호두후라이드 ☎(061)266-9997	남도목은지갑자랑 서구 화정4거리에서 영주동쪽 행복한 외식공간 단체손님환영 대표 조영민 ☎(062)385-8857	현대슈퍼 남구 백운동 백운우체국 뒷골목 각종생활용품 판매 대표 민일순 ☎(062)671-9322	낙지한마당 서구 쌍촌동 호반건설빌 모텔하우스 뒷편 낙지전문점 대표 이영현 ☎(062)375-3700	삼성출판사사이즈컴프학습관 서구 화정동 서부소방서앞 남도명가 맞은편 국어, 영어, 수학, 사회, 과학, 논술 원정님 1:1 자기주도 학습관리 초등학생 회원수시모집 ☎(062)383-1131	광주테크-인 광산구 장덕동 중소기업지원센터B동233호 전기전자 계측기기 판매수리, 전기전자통신부품 판매, 바코드프린터, 스캐너, 컴퓨터 ☎(062)955-9886	일해서대나라 북구 두암동 시외버스 정류장뒤 먹자골목 매생이, 갈치, 조림, 장어탕, 병치조리, 비대정어구이, 서대무침전문 단체예약손님환영 ☎(062)251-1100
승리종합상사 북구 운암동 금파공고 정문앞 전통공구, 축정공구, 연자공구, 용접기, 인전용품, 디지털보조기, 샷시부속, 장애인편의시설용품 ☎(062)521-4860~1	신락원 동구 충장로3가(구)조흥은행옆 중화요리전문 대표 손세선 ☎(062)223-6849	옛날짜장 북구 양산동 양산초4거리 고급 중화요리 전문점 (면류, 한식류, 셋트메뉴) ☎(062)571-8334	금강보청기 광산구 월계동 LCE타워1층 수입명품디지탈보청기전문 A/S 65세이상 청각 장애인 명함지참시 보청기 적합검사 무료 ☎(062)971-3553	뉴연지곤지 서구 화정동 광주은행 영주지점 맞은편 피부, 체형, 노화방지, 비만, 천연성분의 림포디아 사용 체계적인 프로그램으로 회원관리 ☎(062)373-5284	풍천민물장어 북구 본촌동 본촌초등학교앞 민물장어 25,000원 장어 5,000원 추어탕 5,000원 대표 김경숙 ☎(062)576-6699	현헤어스케치 남구 양림동 시직도서관과김밥나라사이 펌, 염색, 컷트, 최신유행 헤어스타일전문 컷트시 1만원 문화상품권 증정 ☎(062)674-3162