

# “축구의 기본은 체력” 선수들과 함께 뛰고 또 뛰다

**광주FC 길레미 피지컬 코치**  
**매일 GPS로 훈련량 분석**  
**사비 털어 장비 마련도**  
**“경기당 평균 11.5km 뛰게**  
**체력 최대한 끌어올릴 것”**

광주 FC 길레미 훈도(34·브라질) 피지컬 코치에게 묻고 싶었던 말. “도대체 언제 쉬세요?”

길레미 코치는 선수들과 함께 뛰다. 경기초와 대기중, 재활조까지 아우르기 때문에 뛰고 또 뛰다. 훈련이 끝났고 일과가 끝나는 것은 아니다. 다른 이들이 쉬는 그의 진짜 능력이 발휘된다. 밤새 노트북을 들여다보는 그는 선수들이 부착하고 있던 GPS 기계를 분석해 하루 동안 얼마나 뛰었나, 어떻게 뛰었나를 일일이 체크하고 기록한다. 힘들지 않느냐는 질문에 당연히 힘들다. 힘들지만 힘들 수가 없다는 길레미 코치다.

길레미 코치는 “한 명이라도 내가 필요하다고 하고, 나로 인해서 성장할 수 있다면 열심히 해야 한다”며 “가만히 서서 지도를 하는 것은 누구나 할 수 있다. 그런 코치가 되기 싫고 동기부여가 되기 위해 같이 뛰다. 교감을 나누고 힘들어도 선수들을 도와줘야 한다”고 웃었다.

선수들의 몸을 만드는 사람. 체력뿐만 아니라 몸의 회복, 영양, 휴식, 워밍업 등까지 생각하면서 최상의 몸으로 최고의 실력을 발휘할 수 있도록 하는 게 그의 임무이다. 피지컬적인 부분은 사소해 보이지만 현대축구에서 큰 영향을 미치는 비장의 무기다. 그러나 한국에서는 피지컬 코치의 역할이 크게 부각되지 않고 있다. 전술과 전략이 먼저 이야기된다. 선수들을 누구보다 속속 아는 만큼 지도자의 자리를 잠깐하는 자리로도 인식된다.

지난 시즌 광주의 많은 선수는 길레미 코치를 언급했다. 잘 모르고 있던 신체적인 능력을 키우고 배우면서 또 다른 축구



광주 FC의 길레미 피지컬 코치가 선수들의 움직임이 담긴 GPS 프로그램을 가리키고 있다.

에 눈을 떴기 때문이다. 사비를 털어 장비를 마련하는 등 그의 헌신까지 더해져서 얇은 스쿼드의 광주는 공격적인 축구를 하며 클래식 잔류에 성공했다. 빅클럽의 러브콜이 쏟아졌지만 그의 선택은 광주였다.

길레미 코치는 “전술에 따라 결과가 달라지지만 피지컬적인 부분도 많은 영향을 미친다. 남기일 감독님 때문에 광주를 선택했다. 역할이 잘 분담이 되어있고 이야기를 많이 해주셔서 존중해주신다”고 말했다.

광주에 남은 또 다른 이유. 성취감도 빼놓을 수 없다.

그는 “많은 이들이 광주가 0순위로 켈런지로 떨어질 것이라고 했다. 하지만 잔류를 했다. 그 과정에서 스릴과 성취감을 느꼈다. 하고자 하는 의욕이 없었다면 지금의 광주는 없었을 것이다. 선수를 의지하게 한다. 어려운 훈련을 잘 따라왔다”고 말했다.

물론 어려움도 많다. 고정관념을 깨는 게 가장 큰 일이고, 도전이다. 길레미 코치는 “한국은 유시스템 운영이 잘 안 되고 있다. 신체적으로 성장할 수 있도록 하는 시스템과 인식이 부족하다. 이번 시즌을 앞두고 선인들이 일찍 들어와서 프로에 맞도록 운동을 한 게 많은 도움이 됐다”며 “기존 선수들은 변화를 어려워 한다. 몸무게, 체지방 등 기존 생각



길레미 코치가 체력 훈련 시간에 선수들과 함께 뛰고 있다. <광주FC 제공>

을 고집한다. 데이터로 보여주면 변화시키고 있다”고 말했다.

가장 가까에서 그를 지켜보는 서주향 통역은 “많이 배우고 있다. 길레미 코치를 만난 뒤 (부상으로) 내가 너무 빨리 은퇴를 했다는 생각을 했다. 저런 코치님이 계셨다면 지금도 축구를 하고 있었을 것 같다”며 “한국 축구가 발전하기 위해서는 달라져야 한다. 피지컬적인 것을 이해하지 못하면 이길 수 없다”고 언급했다.

광주에서의 두 번째 도전. 길레미 코치

는 6강을 말한다. 그만큼 더 독한 코치가 되겠다는 각오다.

그는 “최대한 능력을 끌어내서 쉽게 지지 않는 팀이 되게 하겠다. 우리는 시즌 중에도 강도 높게 체력훈련을 하고 있다. 선수들이 경기를 뛰는 게 낫다고 느낄 것이다”며 “지나해 우리 선수들이 경기당 평균 10.5km를 뛰었다. 올해는 11.5km를 목표로 하고 있다. 더 뛰면 쉽게 지지 않을 것이다”고 강조했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## 미리 보는 평창 동계올림픽

### 6~7일 테스트 이벤트...스키 등 16개국 196명 참가

2018년 평창 동계올림픽 개막(2월9일)이 약 2년 앞으로 다가온 가운데 첫 공식 테스트 이벤트가 6일부터 이틀간 강원도 정선 알파인 경기장에서 열린다.

테스트 이벤트는 올림픽 개막에 앞서 대회 시설과 운영 등의 사항을 점검하고 개최국 내 해당 종목에 대한 관심을 끌어올리기 위한 목적으로 열리는 대회다. 6일부터 이틀간 열리는 2016 아우디 국제스키연맹(FIS) 스키월드컵은 국내에서 처음으로 열리는 스피드 종목 대회다.

또 7일 진행되는 슈퍼대회전은 빨강과 파랑으로 표시된 기문을 지그재그로 통과해 빠른 속도로 슬로프를 내려오는 경기다.

기문 수는 시작점과 결승점 사이의 표고차에 따라 정해지며 선수들은 기문 사이의 긴 거리를 다양한 라인을 선택해 활주할 수 있다.

이번 대회에는 16개 나라에서 선수 59명, 임원 137명 등 총 196명의 선수단이 참가한다.

한국 선수들은 원래 출전 계획이 없었으나 지난달 말 김현태(25·울산광역시)가 슈퍼대회전 경기가 나가기로 했다.

2014년 소치 동계올림픽 슈퍼대회전에서 우승한 크에틀 안스루트(노르웨이) 등 세계적인 선수들이 이번 대회를 찾는다.

이번 대회에는 평창올림픽 조직위원회 152명, 자원봉사자 239명 등 총 운영 인력 167명이 투입돼 2년 앞으로 다가온 올림픽 대회 운영에 대한 경험도 쌓게 된다.

대회가 열리는 정선 알파인경기장은 지난달 22일 공식 개장한 곳이다. 총 활강 코스는 2648m, 표고차는 825m로 설계된 이곳에서는 이번 대회 외에 18일부터 28일까지 FIS 프리스타일 스키 스노보드 월드컵도 열릴 예정이다.

활강 코스를 돌아본 군터 후아라 기술 고문은 “시속 150km로 달려야 금메달을 딸 수 있다”고 말할 정도로 선수들에게 속도도에 대한 부담이 큰 곳이다.

대회가 열리는 2017년 4월까지 올림픽과 패럴림픽 대회를 더해 총 28개 대회가 열리며 올해는 총 4개 대회에 예정돼 있다.

/연합뉴스

## 여자축구 대표팀, 목포서 마지막 훈련

리우 올림픽 본선 진출을 노리는 한국 여자축구 대표팀이 마지막 소집훈련에 나선다.

대한축구협회는 2일 여민지(스포츠포토)를 비롯해 지소연(첼시 레디스), 조소연(고베 아이나), 전가을(에스팀 뉴욕 플래시) 등이 포함된 소집훈련 명단 26명을 발표했다.

이번 명단에는 김정미(현대제철), 권하늘(상무) 등 지난해 캐나다 여자 월드컵 멤버들이 대다수 포함됐다.

특히 지난해 월드컵 직전 부상으로 대표팀에서 하차했던 여민지는 8개월 만에 다시 태극마크를 달았다.

다만 박은선(이전대교)은 발목 수술

로 소집 명단에서 제외됐고 올림픽 예선 출전에 어려운 상황이다.

대표팀은 4~24일 목포에서 소집훈련을 하며 20일 최종 엔트리 20명을 추려 25일 올림픽 예선이 열리는 일본 오사카로 출국할 예정이다.

29일부터 다음 달 9일까지 열리는 예선전에는 국제축구연맹(FIFA) 순위 18위인 한국을 포함해 일본(4위), 북한(6위), 호주(9위), 중국(17위), 베트남(29위) 등 6개국이 출전했다.

폴리그 치리지는 예선전에서 상위 2개국 안에 들면 올림픽 본선에 출전할 수 있다.

/연합뉴스

**산행안내**  
 해외 게재불가

2월 5일(금)  
**▲광주금요산악회** 2월 5일(금) 거금도 적대봉과 소록도, 광주역(두암동 흙플러스경유) 08:00 \*다음카페 광주금요산악회 ☎ 010 9860 0173, 010 3821 9090

2월 6일(토)  
**▲철도산악회** 2월 6일(토)~2월 29일(월) 매일 출발 KTX / ITX 타고 떠나는 남이섬 메타레이어 가루수길, 겨울연가 촬영지 자유여행 광주승정역 07:54 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

2월 6일(토)  
**▲철도산악회** 2월 6일(토)~2월 29일(월) 매일 출발 KTX 타고 떠나는 서울시 티투어 자유여행 광주승정역 07:59 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

을 자유여행, 광주역 06:10, 광주승정역 06:40 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

2월 6일(토)  
**▲철도산악회** 2월 6일(토)~2월 29일(월) 매일 출발 KTX / ITX 타고 떠나는 남이섬 메타레이어 가루수길, 겨울연가 촬영지 자유여행 광주승정역 07:54 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

2월 6일(토)  
**▲철도산악회** 2월 6일(토)~2월 29일(월) 매일 출발 KTX 타고 떠나는 서울시 티투어 자유여행 광주승정역 07:59 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

9715 1000  
**▲철도산악회** 2월 6일(토)~2월 29일(월) [1박2일] 매일 출발 KTX와 O-train 을 타고 떠나는 영주부석사, 안동화회마을 기차여행/ 매일출발 KTX와 O-train & V-train 타고 떠나는 영월·정선 백두대간 기차여행 광주승정역 07:54 \*다음카페 철도산악회 ☎ 515 7788, 010 9715 1000

**▲광주금요산악회** 2월 6일(토) 국립공원 무등산, (집결지)-중심사 시내버스 종점 위 팔각정 09:00 \*다음카페 광주금요산악회 ☎ 010 6294 2678

2월 12일(금)  
**▲광주금요산악회** 2월 12일(금) 약산도 삼문산과 가우도 출렁다리, 광주역(두암동 흙플러스경유) 08:00 \*다음카페 광주금요산악회 ☎ 010 9860 0173, 010 3821 9090

2월 14일(일)  
**▲광주자연보전단사회** 2월 14일(일) 총남금산 "진리산", 영주체육관 07:40, 무등경

기장 08:00, 동광주홀플러스 08:20 \*다  
 산 대미산 봉화산 환종주 산행, 영주체육  
 음카페 광주자연보전단사회 ☎ 010 3666  
 관 07:30, 대인광장 07:40, 동광주홀  
 3291, 010 5658 0185  
 ▲광주산악회 산악회 2월 14일(일) 여수 돌  
 회 ☎ 010 6886 9106

여성시공 제2016-244호  
**울촌산단 배후택지 개발행위허가 제한구역 열람공고**  
 「국토의 계획 및 이용에 관한 법률」 제63조 및 같은법 시행령 제60조의 규정에 의거 개발행위를 제한하기 위하여 토지이용규제기본법, 제8조 및 같은법 시행령 제60조의 규정에 의거 제한구역의 의결을 수립하고자 다음과 같이 열람공고 하오니 의견이 있으신 분은 열람기간 내 열람장소로 방문하시어 서면으로 제출하여 주시기 바랍니다.

2016년 2월 3일  
 여수시청

1. 개발행위허가 제한  
 가. 제한지역 : 여수시 율촌면 봉전리 318번지 일원  
 - 면 적 : 595,641㎡(180,181평)  
 나. 제한사유  
 - 본 지역은 택지개발 사업지구 내의 부동상 투기를 방지하고 원활한 사업 시행을 위하여 토지구획허가 구역으로 지정 고시된 봉전지구에 대하여 난개발로 인한 국가와 개인의 경제적 손실을 방지하고 체계적이고 계획적인 개발 유도하고 원활한 사업추진을 위하여사업대상지를 개발방안이 수립될 때까지 개발행위허가의 제한지역으로 지정하고자 함.

다. 제한행위  
 - 건축물의 건축(신축, 대수선, 용도변경, 개축, 증축, 재축 포함) 또는 공작물의 설치  
 - 토석의 형질 변경(신규, 부지증설)  
 - 토석의 채취, 토지 분할(신규, 부지증설), 물건을 1개월 이상 쌓아놓는 행위

라. 제한행위  
 - 공공시설로서 개발행위제한 목적 및 사업시행에 지장이 없다고 판단되는 토지  
 - 개발행위허가제한 고시일 이전에 허가신청이 접수된 토지 및 개발행위허가를 받기 위하여 건축심의·교통영향평가 심의 등 행정절차가 진행중인 토지

마. 제한기간 : 고시일로부터 3년  
 - 열람기간 : 공고일로부터 14일간  
 - 열람장소 : 여수시청 공영개발과(☎061-659-4581)  
 - 열람도서 : 계획 생략(열람장소에 비치)  
 - 의결제출 : 열람기간 내 서면으로 작성하여 열람장소에 제출  
 \* 문의사항 : 여수시청 공영개발과 산단조성팀(☎061-659-4581)

**임야 삽니다!**

▶ 전남북/제주도 지역  
 맹지는 사실  
 당일처리!  
 ▶ (주)오천경매  
 H.010-3605-5000

**상속한정승인공고**  
 광주가정법원 순천지원 심판

• 사건번호 : 2016년25 상속한정승인  
 • 사 망 자 : 양승환(1982-XXXXXX)  
 • 최후주소 : 순천시 주암면 동수로 2052-1  
 • 위 망 상속인의 상속에 대하여 상속인은 민법 제 1028조에 따라 한정승인 하였으므로 민법 제 1032조(채권자에 대한 공고, 회고)의 규정에 의거하여 다음과 같이 공고함. 신고기한(공고일로부터 2개월)내에 채권 또는 수증을 신고하지 아니하면 청산에 제외함.

2016년 2월 3일

• 공고인 : 양정화  
 • 한정승인수리일 : 2016년 1월 27일  
 • 공고기간 : 2016. 2. 3 ~ 2016. 4. 2  
 • 신 고 처 : 양정화(010-8289-5436)

**분할합병 공고**  
 (채권자의 이익 주권제출 공고)

주식회사 천지산전(이하 "갑"이라 함)과 주식회사 일신(이하 "을"이라 함)은 2016년 02월 02일 개최된 각사의 임시주주총회에서 "갑"의 전가공업 부분을 분할하여, 그 분할된 부분을 "을"에 합병하고, "갑"과 "을"은 존속하기로 결의하였으므로, 이 분할합병에 이의가 있는 채권자는 본 공고 게재일(이하 1개월) 내 관계 회사로 이의를 제출하시기 바라며, 또한 각 회사의 주주는 해당 회사에 주권을 제출하시기 바라며 이에 공고함.

2016년 2월 3일  
 (갑) 주식회사 천지산전 (등록번호 : 204311-0008463)  
 전라남도 담양군 담양읍 예곡길 27-35  
 대표이사 고 록 영  
 (을) 주식회사 일신 (등록번호 : 201311-0063030)  
 전라남도 순천시 남산로 162, 3층(중덕동)  
 대표이사 송 경 중

전주건설 공 제2016-02호  
**건설업양도·양수신청공고**  
 전주건설 주식회사가 보유하고 있는 전분건설업을 양도·양수 하고자 건설업양도법 제18조 및 동법시행규칙 제18조 4항의 규정에 의거 다음과 같이 공고하오니 이해관계가 있는 자는 아래 기간내에 의견서를 서면으로 제출하여 주시기 바랍니다.

2016년 2월 3일  
 전주건설 주식회사

1.양도 할 건설업의 종류 : 상하수도설비공사업 (전남영광98-13-05)  
 2.양도 예정일 : 2016년 3월 3일경  
 3.이해관계인의 의견제출  
 가. 기 간 : 2016년 3월 2일 17:00시한  
 나. 제출장소 : 광주광역시 서구 상무공원로 10 (치평동,광민빌딩4층)  
 주식회사 청원씨엔씨(☎062-382-0780)  
 광주광역시 남구 군본로139번길 8(월산동)  
 전주건설 주식회사(☎062-267-2666)

4.양도자 : 상 호 : 전주건설 주식회사  
 대표자 : 황 병 순  
 소재지 : 광주광역시 서구 군본로139번길 8(월산동)

5.양수자 : 상 호 : 주식회사 청원씨엔씨  
 대표자 : 김 성 미  
 소재지 : 광주광역시 서구 상무공원로 10 (치평동,광민빌딩4층)

2016년 2월 3일  
 여수시청

1. 개발행위허가 제한  
 가. 제한지역 : 여수시 율촌면 봉전리 318번지 일원  
 - 면 적 : 595,641㎡(180,181평)  
 나. 제한사유  
 - 본 지역은 택지개발 사업지구 내의 부동상 투기를 방지하고 원활한 사업 시행을 위하여 토지구획허가 구역으로 지정 고시된 봉전지구에 대하여 난개발로 인한 국가와 개인의 경제적 손실을 방지하고 체계적이고 계획적인 개발 유도하고 원활한 사업추진을 위하여사업대상지를 개발방안이 수립될 때까지 개발행위허가의 제한지역으로 지정하고자 함.

다. 제한행위  
 - 건축물의 건축(신축, 대수선, 용도변경, 개축, 증축, 재축 포함) 또는 공작물의 설치  
 - 토석의 형질 변경(신규, 부지증설)  
 - 토석의 채취, 토지 분할(신규, 부지증설), 물건을 1개월 이상 쌓아놓는 행위

라. 제한행위  
 - 공공시설로서 개발행위제한 목적 및 사업시행에 지장이 없다고 판단되는 토지  
 - 개발행위허가제한 고시일 이전에 허가신청이 접수된 토지 및 개발행위허가를 받기 위하여 건축심의·교통영향평가 심의 등 행정절차가 진행중인 토지

마. 제한기간 : 고시일로부터 3년  
 - 열람기간 : 공고일로부터 14일간  
 - 열람장소 : 여수시청 공영개발과(☎061-659-4581)  
 - 열람도서 : 계획 생략(열람장소에 비치)  
 - 의결제출 : 열람기간 내 서면으로 작성하여 열람장소에 제출  
 \* 문의사항 : 여수시청 공영개발과 산단조성팀(☎061-659-4581)

**즐거운 영화 산책**

**LOTTE CINEMA |총장로관**

1관 오빠생각  
 2관 쿵푸팬더3/굿다이노/구스범스  
 3관 쿵푸팬더3  
 4관 레버넌트  
 5관 로봇,소리  
 6관 그날의분위기  
 9관 쿵푸팬더3  
 7관세네커플 쿵푸팬더3/세기의매치  
 8관세네커플 오빠생각/그날의분위기/내부자들

단체 및 대관문의 : 070-4940-0523

**MEGABOX |하남점 메가박스**

현재상영작  
 오빠생각  
 쿵푸팬더3  
 레버넌트 : 죽음에서 돌아온 자  
 허말라야/세기의매치/그날의분위기  
 로봇,소리/빅쇼트/내부자들 : 디오리지널

T멤버십 동반4인까지 2000원 할인  
 KTF, LGT 멤버십 본인 1000원 할인  
 현대포인트 1인 2000포인트씩  
 2인까지 4000포인트 사용  
 (현대카드도 결제시 적용)

단체 및 대관문의 : 1544-0070  
 누르고-6-6-11-4-99에게벨로 안내를 따라가 더 누르세요

**MEGABOX |상무점 메가박스**

1관 쿵푸팬더3  
 2관 쿵푸팬더3  
 3관 쿵푸팬더3  
 4관 쿵푸팬더3  
 5관 로봇,소리/세기의매치  
 6관 로봇,소리  
 7관 오빠생각  
 8관 레버넌트 : 죽음에서 돌아온 자  
 9관 오빠생각/갯조코트  
 10관 허말라야

단체 및 대관문의 : 1544-0070  
 T멤버십 동반4인까지 2000원 할인