



김여울 기자  
오키나와 전후 캠프를 가다

## 야간 훈련 달빛 스윙... 잠을 잊은 캠프

### KIA 타이거즈

KIA 타이거즈의 2019시즌 준비에는 밤낮이 없다.

일본 오키나와에서 스프링캠프를 하는 KIA에는 비공식적인 훈련이 있다. 자율 훈련(자신감 갖는 시간) 또는 자아 발견으로 불리는 야간 훈련.

저녁을 먹은 뒤 선수들은 개별적으로 숙소 웨이트장과 테니스장 등을 찾아 무다한 훈련을 이어간다.

말 그대로 자율 훈련이라서 정해진 스케줄이나 내용은 없다. 그날그날 부족하게 느꼈던 부분을 알아서 채우는 시간이다. 강제성은 없지만 삼삼오오 선수들은 자율 훈련을 하며 길었던 하루를 마감한다.

글러브와 배트 등을 들고 자율 훈련에 나서는 선수들에게는 또 하나 중요한 장비가 있다. 바로 핸드폰이다.

서로의 투구 동작과 배팅 동작 등을 살펴주는 것은 물론 동영상 촬영해주면서 정확한 동작을 확인할 수 있게 해준다. 자율 훈련 시간에는 함께 시즌을 준비하는 동료이자 코치 그리고 전력분석팀이 되는 셈이다.

지난 15일 밤에도 자율 훈련장의 열기는 뜨거웠다.

캠프 막내인 김기훈이 룸메이트인 선배 김윤동과 함께 자율훈련에 나섰다. 이준영도 이들과 발걸음을 함께 해 새도 피칭을 소화했다. 김윤동과 이준영의 서로의 피칭 장면을 촬영하고, 이를 놓고 대화를 나누기도 했다.

이어 배트를 든 선수들의 모습도 보였다. 이창진과 함께 야간 자율훈련의 개근생인 신범수·이은총 두 룸메이트가 차례로 등장해 '달빛 스윙'을 했다.

한참 배트를 휘두른 이창진은 "폼 고정도 있고, 스윙을 하면서 내일을 생각한다. 언제 게임에 나갈지 모르니까 항상 준비를 해야 한다"고 야간 훈련의 의미를 설명했다.

이은총도 "룸메이트와 같이 운동하러 나와서 같이 봐주기도 하고 좋은 것 같다. 딱히 시간은 정해놓지 않는데 하다 보면 한 시간이 간다"며 웃었다.

신범수에게 야간 훈련은 복습 시간이다. 이번 캠프에서 수비에 많은 비중을 두고 있는 신범수는 김상훈 코치가 주문한 대로 다리를 틀거나 벌려서 하는 동작을 연습하고 있다.

시간을 잊은 '호랑이 군단'의 훈련 열기로 오키나와 캠프의 하루는 짧다.

/wool@kwangju.co.kr



김윤동



이은총



이준영

## 폭우가 캠프에 미치는 영향

연습경기 출취소 우려  
훈련도 실내연습장에서  
선수들 컨디션 관리 난항

KIA 타이거즈의 오키나와 캠프에 '비'가 가장 큰 고민거리가 됐다.

지난 16일 오전 KIA는 두 차례 긴급회

의에 나섰다. 이날 KIA는 일본 오키나와 구장과 구장에서 두산 베어스와 연습 경기를 치를 예정이었다.

하지만 밤사이 많은 비가 내렸고 이른 오전까지 이슬비가 계속되면서 경기 진행 여부가 불투명해졌다.

비가 내린다는 소식에 KIA는 출발 시간을 한 차례 미루며 기상 상황을 주시했지만 결국 그라운드 사정으로 경기가 취

소됐다. 그라운드가 채 마르지 않으면서 선수들의 부상 우려 때문이었다.

경기가 취소되면서 다시 한번 KIA는 긴급회의에 나서 이날 스케줄을 고민했다. 그리고 오후 1시까지 실내 연습장 등지에서 훈련하고, 숙소 이동해 웨이트를 하는 것으로 스케줄이 급히 변경됐다.

실전을 통해 감을 익히고, 자리 경쟁을 해야 하는 KIA에는 아쉬운 비다.

KIA는 지난 11일 일본 야쿠르트 스왈로스와의 경기를 시작으로 실전에 돌입했다. 12일 주니치 드래곤스에 이어 14일 야쿠르트와 재경쟁했지만 이날 경기도

갑작스러운 폭우에 6회 강우 폭도가 선언됐다.

이번 스프링 캠프의 4번째 연습경기였던 두산전은 아예 비로 시작도 못 하면서 두 경기 연속 비의 영향을 받았다.

실전 피칭을 준비하고 있던 투수들의 로테이션도 다시 조정해야 하는 등 비가 캠프의 변수가 됐다. KIA는 지난 8일에도 비로 정상적인 훈련이 어려워지면서 '특별 휴식일'을 보내는 등 잦은 비로 일정을 완벽하게 소화하지 못했다.

17일 휴식일을 보낸 KIA는 18일부터 히로시마 도요카프, 한신 타이거스, 요미

우리 자이언츠와 연달아 만난다. 하지만 내내 오키나와에는 비예보가 내려져 있다. 따뜻한 기후와 일본과 국내 팀 등 연습경기 상대가 많다는 장점에도 오키나와 스프링캠프에 대한 고민이 깊어질 수밖에 없는 상황이었다. '한 지붕 두 가족'인 라쿠텐 골든이글스의 훈련 일정이라는 변수도 있다.

KIA와 라쿠텐은 긴 구장을 스프링캠프지로 쓴다. 지난 1일 훈련을 시작으로 10일까지 긴 구장에서 체력, 기술 훈련을 진행했던 KIA는 지난 11일부터 라쿠텐에 긴 구장을 내주고 연습 경기 일정을 하며

오키나와 순회 중이다. 연습경기가 없던 지난 15일에는 한화 이글스의 캠프지인 고진다 구장을 빌려 훈련을 했다.

오키나와의 2월 날씨 백이 심해지면서 KIA는 콤팩트 투트랙 전략을 고민하고 있다. 캠프 초반 콤팩트 훈련을 진행하고 오키나와로 이동해 연습경기를 소화하는 방식이다. 하늘을 올려보는 게 우선 일과가 된 KIA의 남은 캠프의 날씨와 상황에 따라서 2020시즌 스프링캠프 모습도 달라질 전망이다.

/wool@kwangju.co.kr

## 해변에서 '승격'을 외치다

### 광주 FC

조 나눠 실전·체력 훈련  
전술 다듬고 팀 컬러 강화

광주 FC가 해변에서 '승격'을 외쳤다.

지난 1월 31일부터 일본 오키나와에서 2차 전지훈련을 소화했던 광주가 지난 16일 귀국길에 올랐다.

광양 1차 전지훈련 기간 체력 만들기에 주력했던 광주는 오키나와에서는 연습 경기를 통해 기존 선수들과 영입된 선수들의 조직력 향상에 공을 들였다. 실전을 통해 육색 가리기를 진행한 광주는 전술 미팅과 과제 수행 시간을 갖고 팀 컬러도 강화했다.

특히 이니에스타, 비야, 포틀스키 등 세계적인 선수가 포진된 비셀고베(J1)를 포함한 일본 5개 팀과 연습경기를 치르며 실전 준비에도 박차를 가했다.

강도 높은 훈련과 실전으로 시즌 준비에 속도를 낸 광주는 마지막날에도 훈련 스케줄을 소화했다.

평소와는 다른 '해변 훈련'이었다. 숙소 앞 해변에서 러닝을 하면 몸을 푼 선수단은 장신조 단신조로 나눠 게임을 진행했다.

공격·수비조로 나눠 상대의 움직임에 따라한 뒤 먼저 반환점 돌기, 2인 1조 드리블 릴레이, 족구 게임 등을 하며 실전보다 더 실전 같이 치열한 경쟁의 시간을 보냈다.

주장 김태운과 이번 캠프 기간 새로 영

입한 베테랑 수비수 정다환, 외국인 선수 펠리페 등도 몸을 아끼지 않은 플레이로 마지막날 게임 같은 훈련에 최선을 다했다. 지는 팀에게는 '바다 입수'라는 벌칙이 주어졌다.

유쾌한 분위기에서 캠프 마지막 훈련이 진행된 뒤 선수들은 승패와 상관없이 모두 바다로 달려들어서 "승격하자"를 외치며 동료들을 격려하기도 했다.

박진섭 감독은 "대표팀 소집과 일부 부상자로 완전체의 전력을 내세우지 못한 점은 아쉽지만 많은 경기를 통해 장점과 보완할 점을 미리 찾았다"며 "일본에서 좋은 기운을 받았다. 약점을 보완해 개막 전까지 100%를 만들 자신 있다"라고 밝혔다.

임민혁은 "많은 연습경기를 치르며 팀의 기량이 높아졌다는 걸 몸으로 느꼈다. 그렇기 때문에 더 훈련을 게을리할 수 없었다"라며 "형들이 많이 들어와 팀의 중심이 잡히고 있다. 전술에서 좋은 결과를 만들어 왔으니 올 시즌 기대해도 좋다"라고 말했다.

"루키 정현우는 '개인적으로 아직 부족하다는 걸 많이 느꼈다. 더 열심히 노력해서 형들이 뛰는 경기에 들어가고 싶다'며 '팀이 많이 강해지고 팀워크도 좋아진 것 같다'고 자신의 프로 첫 캠프에 대한 소감을 밝혔다.

한편 광주는 이틀간 휴식 후 북포구제 센터에서 시즌 개막 전 마지막 담금질에 나선다. 광주 홈 개막전은 3월 10일 아산 무궁화를 상대로 광주월드컵경기장에서 치러진다.

/wool@kwangju.co.kr



광주 FC 숙소 앞 해변에서 러닝을 하면 몸을 푼 선수단은 장신조 단신조로 나눠 게임을 진행했다.

/오키나와=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## 주장 김태운 "개인보다 팀 우선...시즌 기대해달라"

광주 FC의 '주장' 김태운(32)이 '하나의 팀'을 외치며 승격을 향한 2019시즌을 다짐했다.

광주는 올 시즌 베테랑 수비수 김태운을 주장으로 해 K리그1 복귀를 준비하고 있다.

그라운드에서의 노련함 뿐만 아니라 그라운드 밖에서의 모습에서도 김태운은 '최고의 주장'이다.

지난 시즌 중반 여름이 제대해 복귀했고 박정수, 이진형, 정다환 등이 대거 영입되면서 노련함이 더해졌다. 팀 최고참인 김태운은 수비 중심이다. 또 박진섭 감독과 성남에서 함께 선수 생활을 했던 만큼 사령탑의 뜻도 누구보다 잘 안다.

최고참 베테랑이지만 후배들에게 스트레스 없는 형님이기도 하다.

훈련 시간에 누구보다 크게 파이팅을 외치고, 레크레이션 시간에도 최고참이라고 무거운 잡지 않는다. 그는 이제 막 프로에 뛰어든 막내 선수 앞에서 '뭉개고'도 하면서 팀 분위기를 끌어올리고 있다.

하지만 승격에 대한 의지와 각오는 비장하다.

"선수들 고생 많이 했다. 큰 부상 없이 전지훈련을 마쳐서 좋았다"며 앞선 훈련

을 돌아본 김태운은 "우리팀은 특별한 선수들보다는 하나가 되어, 개인보다는 팀으로 남은 시즌을 준비하겠다. 기대되는 시즌이다"고 말했다.

김태운은 발목 부상으로 이번 전지훈련을 온전히 소화하지 못하면서 스타군단 비셀 고베전에 출전하지 못했다. 하지만 경기 결과보다 더 아쉬움은 따로 있었다.

그는 "지난 시즌 말에 크게 다쳐 팀에 기여하지 못해 미안한 마음이 든다. 수비가 강한 팀이 성적을 내기에 빨리 회복해서 팀에 기여하고 싶다"라고 했다.

지난 시즌 준플레이오프에서 멈췄던

광주의 올 시즌 목표는 승격이다.

나상호(FC도쿄)를 시작으로 안영규, 김동현(이상 성남FC), 두아르테(서울 이랜드) 등 일부 핵심 멤버 공백은 있으나 신구조조치가 이뤄진 보강에 임민혁, 김정환, 최준혁, 여봉훈 등의 성장까지 이뤄진다면 우승후보로 손색이 없다.

김태운은 "감독님도 작년에는 플레이오프를 목표로 두셨다. 올해는 2년 차다 보니 감독님이 추구하는 족구를 잘 알아서 해야 할 것 같다"면서 "아직 연령대가 많이 낮기에 원팀이 되도록 나를 비롯해 고참들이 노력하고 있다. 승격을 목표로 하고 있기에 시즌 끝날 때 결과가 중요하다"라고 승격을 이야기했다.

/wool@kwangju.co.kr