

광주FC “올해 K리그1서 일 낸다”

올 시즌 잔류 목표 순천서 1차 전지훈련 돌입
체력훈련으로 몸 만들기 주력...죽음의 종합훈련세트 소화
박 감독, 시뮬레이션 토론 등 ‘생각 축구’...19일 태국 전훈 출국



박진섭 감독



순천에서 1차 동계훈련 중인 광주FC 선수단이 8일 순천팔마운동장에서 서킷 트레이닝이 끝난 뒤 러닝을 하며 정리 운동을 하고 있다.

/순천=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

1부리그로 가는 광주FC 선수들의 걸음이 더 빨라진다. 2019시즌 K리그2 ‘챔피언’ 광주의 2020시즌을 위한 준비는 8일에도 뜨겁게 이뤄졌다. 지난 2일 순천팔마운동장에서 1차 동계훈련을 시작한 선수들은 K리그1 생존을 목표로 오전·오후 훈련을 소화하고 있다. 이들은 격일로 야간 체력 훈련도 하며 몸만들기에 분주하다. 선수들에게는 죽음의 훈련으로 통하는 ‘서킷 트레이닝’도 지난 6일 시작했다. 큰 사이클 빠르게 움직이고, 5kg가 넘는 큰 공을 주고받고, 바벨을 들어 올리고, 허리에 밴드를 한 채 달려나가는 등 2인 1조로 정해진 훈련 코스를 도

는 훈련이다. 선수들은 12개의 준비된 ‘종합 훈련 세트’를 순서대로 움직인 뒤에야 잠시 숨을 고를 시간을 얻는다. 짐볼, 바벨, 림보 세트 등을 활용한 놀이 같은 훈련이지만 상당한 체력이 필요한 훈련이다. 기온이 뚝 떨어진 8일 오전에도 광주 선수들은 ‘서킷 트레이닝’을 하느라 땀을 비오듯 쏟아냈다. 고된 훈련에도 선수들은 격려의 화이팅을 외치는 등 밝은 분위기 속에서 훈련을 소화했다. 지난해보다 강도 높은 훈련의 연속이지만 선수들은 박진섭 감독의 의중을 잘 안다. 더 빠르고, 더 거친 K리그1에서 버티기 위한 광주의 생존전략이다.

광주의 터줏대감 여름은 “작년보다 더 힘들다. 그 의미는 잘 알고 있다. 더 치열하게 하지 않으면 못 살아 남는다”며 “예전에는 감독님께서 3개 할 것 2개만 하자고 그러면 2개만 하자고 박수를 치기도 하셨는데 올해는 더 냉정해지셨다(웃음). 더 힘들게 해야 무대에서 살아남을 수 있다”고 말했다. 새로 광주에 등지를 든 국가대표 출신의 베테랑 수비수 김창수도 긴장하게 만든 훈련량이다. 지난 겨울 1급 지도자 교육을 받느라 훈련 합류가 늦어진 김창수는 “옆에서 보면 훈련이 진짜 많은 것 같다. 20~21살 때 기억이 난다. 운동량이 많다. 올해 잘 될 것 같다. 나도 준비가 끝나는 대로 열심히 하겠다”고 각오를 다졌다.

광주 선수들의 머릿도 바쁘게 움직이고 있다. 현역 시절 ‘괴돌이’로 사랑을 받은 박진섭 감독은 부임 이후 늘 ‘생각하는 축구’를 강조하고 있다. 훈련의 많은 부분에도 ‘생각’이 더해진다. 박 감독은 이번 동계 훈련에 비디오 교육을 적극 활용하고 있다. 박 감독은 “새로운 선수들이 빨리 적응하기 위해서 미팅할 때 비디오로 설명 많이 하려고 한다”며 “운동 처음 시작할 때도 비디오를 활용했다. 지난해에 어떻게 했고, 앞으로 어떻게 할지 기존 선수들이 기억하도록 했고, 새로운 선수들에게는 광주를 알아가게 하는 단계였다”고 설명했다. 오는 19일 시작되는 태국 2차 동계 훈련에서는 지

난해에 이어 ‘시뮬레이션 토론’도 병행할 예정이다. 조별로 경기 상황을 설정해서 어떻게 경기를 풀어갈지 발표하는 ‘생각 훈련’이다. 박 감독은 “올해는 더 세밀한 상황에서 구체적으로 어떻게 상황을 설정해야겠다. 처음에 선수들이 너무 잘했다(웃음). 횡수도 늘릴 생각이다”며 “생각보다 선수들에게 많은 도움이 됐다. 운동장에서 하는 것은 익숙한데 이론적으로 받아들이는 걸 어려워한다. 이론적인 것도 기억해두면 도움이 될 것 같다”고 설명했다. 더 강해진 무대에 오르기 위한 ‘독해진’ 광주의 1월이 분주하게 흘러가고 있다. /순천=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

박진섭 감독 “선수들 나아진 기량 기대해달라”

재충전하며 올 시즌 밀그림 그려 베테랑 김창수·김효기 등 영입 효율적 선수 운용에 자신감 팬들 새 경기장에 많이 찾아오길

‘걱정 반 설렘 반’으로 맞는 광주FC 박진섭 감독의 2020시즌이다. 2019 K리그2 ‘우승 감독’ 박진섭 감독은 올 시즌 한 단계 도약해 K리그1에서 지휘봉을 잡는다. 광주 부임 이후 2년 만에 우승을 이루고 새로운 도전에 나선 박 감독은 “걱정돼 되지만 설렌다”며 새 시즌을 앞둔 마음을 이야기했다. 그는 “우리 선수들이 잘해서 우승했는데 올해 K리그1에서 어느 정도 능력을 보여줄 수 있을지 걱정도 되고 기대도 된다”며 “1부리그에서 오래 버틸 수 있는 팀을 만들어야 하니까 책임감도 크다”고 언급했다. 더 거친 ‘책임감’ 때문에 우승에 도전했던 지난 시즌보다 올 시즌이 박 감독에게는 더 큰 부담이다. 박 감독은 “압박감 강도가 다르다. 지난해 우승 못했다면 내가 그에 대한 책임을 지고 팀은 다시 도전

하면 되는 것이었다. 하지만 우리가 강등이 된다면 나만의 문제가 아니라 팀 전체의 문제가 된다. 팀과 구단을 운영하는 광주시에 많은 영향을 미치니까 더 부담감이 큰 것 같다”고 설명했다. 부담감 많은 도전의 시즌을 앞두고 박 감독은 모처럼 휴식의 12월을 보내며 재충전을 했다. 박 감독은 “운동하지 않고 나서 제일 오래 쉬는 것 같다. 12월에 거의 쉬어본 적이 없었다”며 “우승하면서 마음 편하게 있었다. 가족들이 가장 좋아했다”고 미소를 지었다. 물론 쉬기만 한 것은 아니다. K리그1에서 경쟁할 수 있는 전력 구축을 위해 광주 스타일에 맞는 선수들을 영입, 부족한 부분을 채웠다. 박 감독은 현역 시절 함께한 베테랑 김창수(DF), 김효기(FW) 그리고 유스시절 지켜봤던 포항 루키 김진현(MF) 등을 새로 영입했다. 박 감독은 “교감할 수 있고, 기량을 잘 알고 있는 선수 위주로 영입했다. 효율적으로 기용할 수 있는 선수들이다”며 “미드필더 외국인 선수는 고민을 많이 하고 있다. 그 한 선수에 모든걸 걸고 있다. 쉽게 결정할 수 있는 부분이 아니어서 시간이 걸릴 것 같다”고 2020시즌 마지막 퍼즐을 이야기했다. 광주에서 세 번째 시즌, 서로 잘 알고 있기 때문에 선수들을 향한 박 감독의 잔소리는 줄었고, 고마움

은 커졌다. 박 감독은 지난해 K리그2 감독상을 수상한 후 “어떤 특별한 능력이 있는 감독이 아닌데 그런 능력이 있는 감독처럼 보이게 해준 우리 광주FC 선수들 하고 이 영광을 같이 나누겠다”고 소감을 밝히 눈길을 끌었다. 박 감독은 “선수들에게 해주고 싶었던 이야기다. 선수들에게 시즌 마지막날 이야기 해주고 싶었는데 마주 보고하면 울컥할 것 같아서 못했다. 혹시 나중에 상 받으면 이야기해주고 싶다고 생각했었다”며 “이제는 서로 스타일을 아끼기 준비하는 단계도 그렇고 이야기를 많이 안 해도 된다. 큰 틀이 바뀌는 것은 아니어서 편하다”고 웃었다. 그는 “부상 조심을 우선으로 ‘체력’에 집중해 차근차근 2020시즌을 위한 로드맵을 완성하고 새 경기장에서 팬들을 맞이할 생각이다. 박 감독은 “올 시즌 많은 변화가 일어나는 한 해가 될 것 같다. K리그1에서 시작하고, 전용구장과 클럽하우스가 새로 생긴다”며 “지난해보다 경기 관람하기에 더 좋은 환경이 됐으니까 많이 운동장에 찾아와서 응원해주시면 좋겠다. K리그1이라는 더 어려운 환경에서 더 좋은 경기력으로 보답하겠다”고 각오를 밝혔다. /순천=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

광주 FC 중원에 산소 공급

공격형 미드필더 김진현 영입...활발한 활동량·독점력 갖춰

광주FC가 포항에서 ‘루키’ 김진현(20·MF)을 영입했다. 광주는 8일 “포항스틸러스로부터 신인 미드필더 김진현을 1년간 임대 영입했다”고 밝혔다. 이에 따라 포항 유스 출신인 김진현은 광주 유니폼을 입고 프로 무대에 뛰어들게 됐다. 김진현(174cm·74kg)은 정확한 킥, 날카로운 패스가 강점인 공격형 미드필더로 활발한 활동량과 함께 저돌적인 움직임, 독점력도 갖췄다는 평가다. 김진현은 용인대 재학시절 모교를 수도권 최초 권역리그 5연패(2015~2019·2019시즌 13경기 14득점)로 이끌었고, 2018 U리그 왕중왕전 맹활약으로 팀의 우승에 기여하기도 했다. 박진섭 감독은 “결정적인 키페스뿐 아니라 독점력도 갖춘 훌륭한 미드필더 자원”이라며 “동계 훈련 기간 잘 따라준다면 올 시즌 중원의 활력소로 능력을 발휘할 수 있을 것이다”고 말했다. 김진현은 “프로 무대에서 경쟁하는 것이 쉽지는 않겠지만, 포항에서 광주로 임대를 와 좋은 모습을 보였던 김동현, 이승모 선수처럼 잘 해내고 싶다”며 “신인답게 패기 있는 모습으로 팬들에게



인사드리겠다”고 밝혔다. /김여울 기자 wool@kwangju.co.kr