

광주FC '원팀'으로 한계 넘는다

광주FC
후아힌 캠프를 가다

태국=김여울 기자 YouTube 광주일보

강도 높은 체력·전술 훈련 집중
소통으로 원팀 완성 속도 높여
새 시즌 상위권 목표 준비 만전

광주FC가 훈련과 소통으로 한계에 도전한다. '이정규호'로 새출발한 광주FC는 태국에서 2026시즌 밑그림을 그리고 있다. 지난 5일 1차 동계훈련지인 후아힌에 캠프를 차린 광주는 강도 높은 훈련을 통해 전력을 만들어 가고 있다.

광주는 지난해 ACLE와 코리아컵 결승이라는 큰 무대를 통해 '경험'이라는 중요한 자산을 얻었지만, 시즌 '위기'에 직면했다.

지난 4년 팀의 역사를 새로 써왔던 이정규 감독이 아직 하면서 이정규 감독이 새로 지휘봉을 들었다.

앞서 광주의 수석코치로 3년간 이정규 감독과 함께 했다는 강점은 있지만 사령탑으로는 첫 시즌인 만큼 시행착오는 불가피할 전망이다. 여기에 연대 기여금 미납에 따른 선수 등록 금지 제재로 전반기 선수 수급이 불가능하다. 기존 전력에서 이탈한 선수도 있는 만큼 광주는 26명으로 시즌을 시작해야 한다. 골키퍼를 제외한 필드 선수는 22명이다.

이번 겨울 이적해 동계 훈련에 참여하고 있는 박 원재(DF)와 이윤성(GK)이 있지만 등록 금지 징계가 풀리는 6월에 광주 선수로 그라운드에 오를 수 있다.

부족한 전력으로 새 시즌을 준비하고 있는 만큼 상위스플릿을 목표로 내건 이정규 감독과 광주에게 하루하루가 간절할 수밖에 없다.

이정규 감독은 훈련에서 답을 찾고 있다.

체력이 우선 키워드다. 적은 인원으로 초반 빠듯한 일정을 소화해야 하는 만큼 부상 이탈자 없이 부지런히 달리기 위해서는 체력이 필수다.

팀의 중심 선수로 초반 싸움에 역할을 해줘야 하는 하승운은 "버텨야 한다는 부담감보다는 선수들이 이지칠까 봐 걱정이다. 다 될 수 없는 상황이 올 수 있다. 부상자도 분명히 나올 것"이라며 거기에 대응



태국에서 동계 훈련 중인 광주FC 선수들이 20일 아레나 후아힌 축구장에서 러닝을 하면서 워밍업을 하고 있다.

해야 한다"고 이야기했다.

부상을 경계하면서 지치지 않고 꾸준하게 달리기 위한 힘이 필요한 만큼 박근영 피지컬 코치를 중심으로 강도 높은 훈련을 통해 체력을 다지고 있다.

웨이트 훈련만으로도 "힘들다"는 말이 나을 정도지만 선수들은 혼란한 시즌을 위해 필요한 힘을 비축하고 있다.

새 사령탑에 맞춘 전술 업그레이드 전략에서도 훈련이 중요하다.

광주의 기술·전술 훈련 시간은 초, 분 단위로 돌아간다. 쉴 틈 없이 선수들은 조를 나눠 또 팀을 나눠 달리고, 뛰고 막는다. 전술훈련 시간에는 적이 된다. 실전을 방불케 하는 몸싸움도 전개된다.

"나는 훈련을 믿지 선수를 믿지 않는다"고 말했던 이정규 감독은 몸으로 광주의 축구를 익힐 수 있게 쉴 틈 없이 선수들을 몰아붙이고 있다.

몸만 피곤한 게 아니다. 이정규 감독은 "머리를 써야 한다"고 강조한다.

몸으로 훈련을 익히면서 머리를 전술을 담아야 한다. 생각하면서 훈련 상황 상황에 맞게 움직여야

하는 만큼 선수들에게는 한눈팔 시간이 없다.

훈련으로 답을 찾고 있는 광주는 소통으로 발전 속도를 높이고 있다.

광주의 훈련 시간에는 눈에 띠는 부분은 대화다. 훈련 중간중간 선수들끼리는 물론 감독과 코칭스태프가 끊임없이 대화를 하면서 훈련 방향을 짐작한다. 잠시 숨을 고를 때 또 훈련이 끝난 뒤 이정규 감독을 불잡고 질문하는 선수들의 모습도 눈에 띤다.

훈련을 통해 설정한 방향을 짐작하고, 시즌을 풀어갈 답을 더 빠르게 찾기 위한 과정이다.

"훈련 시간에 이야기 그만하고 훈나기도 했다"면서 웃은 신창무는 "지금은 수비적인 부분 훈련을 많이 하고 있다. 공격적인 수비를 많이 할 것인데 의심보다는 해보자고 하신다. 믿고 해보고, 실점하더라도 해보자면서 하고 있다. 틀리든 맞든 일단 해보는 방향으로 가고 있다. 마음을 하나로 모으는 게 중요한 것 같다"고 대화의 힘을 이야기했다.

정답이 없기 때문에 일단 시도하면서 '이정규호'는 원팀으로 가장 광주다운 답을 찾고 있다.

몸으로 훈련을 익히면서 머리를 전술을 담아야 한다. 생각하면서 훈련 상황 상황에 맞게 움직여야

하는 선수들은 그래서 오히려 올 시즌에 대한 기대감을 이야기하기도 한다.

김진호는 "선수가 많았을 때 잘 안 보였던 어린 선수들이 훈련하면서 빨리 성장하는 게 눈에 보인다. 기대해 봐도 될 것 같다. 이적 시장이 다시 열릴 때까지 경기 수는 많지만 어떻게 보면 축구 선수들 한테는 기회라고 생각한다. 감독님이 말씀하신 대로 팽계 델 것 없이 잘 준비하면 될 것이다"고 노력의 힘을 이야기했다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

광주FC 입장권 최대 33% 인하

'단체 할인' 10인 이상으로 완화

지난 시즌 대비 성인 요금은 좌석별로 약 10~12%, 청소년 요금은 최대 약 33% 인하됐다. 특히 어린이 요금은 최대 75%까지 낮추면서 가족 단위 관람과 학생 팬층의 접근성을 강화했다.

단체 관람 혜택도 실효성이 초점을 맞춰 개선했다.

지난 시즌에는 20인 이상 단체에 10%의 할인율이 적용됐지만 올 시즌 기준 인원은 10인 이상으로 완화됐고, 할인율은 40%로 높아졌다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

KIA, 실패 돌아보고 새 시즌 도약 준비

코칭스태프 전략 세미나 개최

KIA 타이거즈가 새로운 출발에 앞서 냉정하게 실패를 돌아보는 시간을 가졌다.

KIA는 지난 19일 챔피언스 필드 대회의실에서 '2026 시즌 코칭스태프 전략 세미나'를 열었다.

최준영 대표이사를 비롯해 심재학 단장, 이범호 감독, 1군·퓨처스·잔류군 기술코치, 트레이닝 코치, 전력분석 코치, 프론트 등 총 38명이 세미나에 참여해 팀 전력 강화를 위한 논의를 진행했다.

이날 세미나에서는 우승팀에서 8위로 추락한 지난 시즌을 냉철하게 분석하는 시간도 있었다.

KIA는 지난 시즌 데이터와 지표를 통해 문제점을 진단하고, 이를 개선하기 위해 파트별로 구체적이고 체계적인 목표를 수립했다.

세미나를 주관한 최준영 대표이사는 "지난 시즌 팬들의 기대에 부응하지 못한 상황을 뼈아파게 받았다고 우리 모두가 반성해야 한다. 같은 실수를

반복하지 않고 올 시즌을 철저히 준비해 다시 한번 도약을 하기 위한 약속의 자리이다"며 "프론트도 최선을 다해 지원하고, 선수단도 잘 준비해 무너진 팬들의 자존심을 다시 한번 세워주기를 바란다"고 밝혔다.

명예 회복을 목표로 새 시즌을 준비하는 이범호 감독은 "코칭스태프 모두가 세미나 준비를 잘 해주었다. 그러나 프로는 결국 성적으로 증명해야 하는 자리이다. 이번 세미나를 계기로 우리 모두가 합심해 반드시 유의미한 성과를 거두겠다"며 "개인보다 팀을 우선으로 하는 팀워크와 결속력을 바탕으로 다시 한번 정상에 설 수 있게 철저히 준비하겠다"고 말했다.

한편 이번 세미나를 통해 전력 강화를 위한 방향을 설정한 KIA는 22일 스프링캠프를 위한 여정에 나선다. KIA 스프링캠프 선수단은 도쿄를 거쳐 1차 캠프지인 일본 가고시마현 아마미오시아로 이동해 25일부터 본격적인 훈련을 시작한다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



김재덕(오른쪽) 감독과 김동휘·유서준·김승규 코치가 이끄는 광주 동성고 야구부 선수단이 동계 훈련장을 찾은 선배들과 고흥 거금 야구장에서 기념촬영을 하고 있다.

"동성고가 '광주 야구의 힘' 보여주겠다"

고흥에 캠프 차리고 전국대회 우승 '담금질'

"올해는 꼭 정상에 서겠습니다." 광주 동성고 야구부는 이번 겨울 고흥에 동계 훈련 캠프를 차리고 새 시즌을 준비하고 있다.

거금야구장을 중심으로 체력·기술훈련을 소화하는 선수들은 해가 진 뒤에는 바다를 마주한 속수 앞에서 달빛 스윙과 새도 피칭을 하면서 빛을 채우고 있다.

이를 암문 이들의 목표는 확실하다.

지난해 광주일보의 전국체전 우승을 부리운 마음으로 지켜봤던 선수들은 올 시즌 전국대회 정상에 올라 동성고와 광주 야구의 힘을 보여주겠다는 각오다.

힘과 정교함을 겸비한 임재현과 스피드를 앞세운 이진관·원투펀치와 함께 수비가 좋은 포수 전율빈으로 구성된 강한 배터리가 동성고의 강점이다.

아프리카 국가 중 FIFA 랭킹이 가장 높은 모로코 3계단이나 상승해 8위에 이름을 옮렸다. 역시

모로코에는 역대 최고 순위다.

/연합뉴스

2학년이었던 지난해 많은 경기를 소화한 3학년들의 경험도 기대감을 기운다.

내야수 박승주는 "3학년이 지난해 경기를 많이 뛰어서 경기력, 단합력이 뛰어나다. 올해는 잘 뭉치고 하나가 돼서 좋은 성적낼 수 있을 것 같다"고 자신감을 보였다.

타격의 파워가 애초지만 동성고는 경험과 팀워크를 통해 세밀하게 경기를 풀어가면서 승리를 만들겠다는 구상이다.

새 시즌을 앞두고 선수들의 든든한 지원 사격도 있었다. 앞서 KIA 김선빈, 황대인, 김석환, 한준수와 두산 김현우 등 프로 선수들이 고흥 캠프를 찾아 함께 훈련하면서 포지션별로 세밀하게 수비와 주루 등에 대한 '특별 과외'도 진행했다.

이명기, 김이준, 이현서, 송진익 등 모교 선배들도 간식을 쟁겨 들고 면길을 달려와 동성고의

또 다른 힘을 보여주기도 했다.

김재덕 감독은 "포수와 투수 힘이 좋다. 야수들은 지난해 경기를 뛴 경험이 많다. 폭발적인 타격은 부족하지만 타자들이 잘 맞히고 작전 수행 능력도 갖추고 있다"며 "과정도 중요하지만 올 시즌은 좋은 결과를 내보자고 이야기를 하면서 준비하고 있다. 잘 준비해서 좋은 결과 만들겠다"고 밝혔다.

선수들도 '원팀'으로 시즌 동성고의 이름을 널리 알리겠다는 마음이다.

올 시즌 동성고 주장을 맡은 내야수 이주원은 "지난 2년 팀 성적이 많이 아쉬워서 올해 다 바꿔보자고 이야기를 했다. 분위기랑 다 바꿔서 시즌을 준비하고 있다. 팀워크를 중요하게 생각한다. 같이 뭉쳐서 하는 게 중요한 것 같다"며 "개인적으로도 타격에서 좋은 역할 할 수 있게 하겠다. 준비 잘해서 꼭 웃으면서 올 시즌 마무리하도록 하겠다"고 각오를 다졌다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

한국 축구, 세계랭킹 22위 유지

한국 축구가 새해 처음 발표된 국제축구연맹(FIFA) 랭킹에서 22위를 유지했다.

한국은 FIFA가 20일 발표한 남자 축구 세계랭킹에서 지난달과 같은 자리인 22위를 지켰다.

지난해 12월 22일 순위 발표 이후 A매치를 치르지 않아 랭킹 포인트도 1599.45점 그대로였다.

한국은 지난해 10월부터 22위를 이어가고 있다.

아시아축구연맹(AFC) 소속 국가 중에서는 일본(19위), 이란(20위)에 이어 여전히 세 번째다. 일본은 지난달보다 한 계단 떨어졌고, 이란은 순위에 변동이 없었다.

오는 6월 개막하는 FIFA 북중미 월드컵 조별리그에서 우리나라와 맞붙을 멕시코는 한 계단 하락