

광주FC “체력이 약점이라고? 이젠 아냐”



스포츠과학센터서 임민혁·두현석 등 29명 체력테스트 실시
셔틀 런 130회 돌파 기록 속속... 부주장 여름 표정 ‘흡족’

“좋아 잘하고 있어. 5개만 더 하자!”
해의 전지훈련을 마친 프로축구 광주FC 선수들의 합성이 광주 스포츠과학센터에 올려 퍼졌다.
광주FC는 20일 광주시체육회 1층에 위치한 스포츠과학센터에서 교지력, 근력, 민첩성 등 기초체력 10종과 무산소성파워, 유연성, 협응력, 등속성파워 등 전문체력 13종을 대상으로 선수들을 점검했다.
동료 선수들의 응원과 경쟁 속에 팔굽혀펴기, 윗몸일으키기, 제자리 멀리뛰기, 서전트 점프, 셔틀 런, 눈감고 외발서기 등으로 테스트했다.
이날 주목할 점은 앞서 진행된 1월초 체력 점검 이후 2달 사이 얼마나 선수들의 기량이 올라갔는지에 대한 여부였다.
광주 선수단은 광양에서 1차 전지훈련을 마친 후 일본 오키나와로 건너가 2차 훈련을

가졌다. 불과 2달도 안되는 짧은 훈련기간이지만 기초 체력강화는 물론 포돌스키, 비아가 뛰고 있는 J리그 비셀 고베와의 연습경기를 갖는 등 알차게 보냈다.
한층 탄탄해진 몸과 함께 자신감도 장착한 선수들은 이번 체력테스트에서 얼마나 성장한 모습을 보여줄지 기대를 모았다.
대부분 선수들은 지난 체력점검 때보다 한층 나은 성적을 달성하며 흡족한 표정을 지어 보였다. 특히 체력테스트의 꽃이라고 불리는 ‘셔틀 런’에서 선수들의 기량이 눈에 띄게 좋아졌다는 것을 알 수 있었다.
셔틀 런은 20m거리를 횡수가 반복될수록 속도를 높여가며 달리는 테스트 방법이다.
셔틀 런에서 가장 먼저 두각을 드러낸 선수는 김정환(포워드)이다.
1차 훈련 때 118회를 기록한 김정환은 이번에 15회를 추가, 133회를 기록했다.

김정환은 “예전에는 120회도 힘들었는데 이번에는 140회도 할 것 같았다”며 “초반에 파울만 하지 않았다더라면 140회도 노력 불만했는데 아쉽다”고 말하며 웃어보였다.
김정환 뿐만 아니라 임민혁(미드필더)도 한층 강화된 체력을 자랑했다.
임민혁은 기존 기록인 114회를 넘어 130회를 찍었다. 마지막 골인지점을 통과할 때까지 파울을 범하지 않는 등 흐트러짐 없는 표정으로 들어와 욕심을 냈다면 한 번 더 성공했을 것으로 추측된다.
이밖에 이음범(수비수)은 눈감고 외발서기에서 2분 가까이 버티며 주위 동료들의 감탄을 샀다.
이들 본 부주장 여름(미드필더)은 흡족한 미소를 보이며 후배들을 격려했다.
여름은 “동계 때 준비를 잘해 준 거 같아 선배이자 팀 동료로서 고맙게 생각한다. 팀

승격을 위해 끝까지 준비 잘해줬으면 좋겠다”고 말했다.
이어 체력왕 타이틀을 뺏긴 것에 대해서는 여유를 보이며 웃어보였다.
사실 여름은 올초 진행된 셔틀 런에서 120회를 달성하며 체력왕에 이름을 올렸다. 이번 테스트에서는 내전근 통증 탓에 셔틀 런에 참여하지 않았다.
여름은 “후배들이 내 기록을 깰다고 특별히 자극받지 않는다”면서 “난 사실 140회도 가능하다. 후배들이 더 치고 올라와 줬으면 좋겠다”고 말하며 너스레를 떨었다.
한편, 이번 테스트에 참여한 멤버는 두현석, 정영총, 여름, 김정환, 이음범, 조주영, 홍준호, 임민혁, 김정환, 아슬마토프, 정준연, 최준혁, 이한도, 펠리페, 여봉훈, 윤평국, 엄원상, 이희곤, 김태곤, 손민우, 정현우, 임진우, 박성주, 이시영, 이진형, 김주공, 김태운, 박정수, 정다환 등 29명이다.
광주FC는 체력측정 분석·평가 후 도출된 결과를 토대로 선수별 취약 체력요인을 분석, 수준에 맞게 훈련 프로그램을 실시할 계획이다.
한영규기자 hkk42@srb.co.kr



스포츠과학센터서 체력테스트 중인 광주FC 김정환이 원게이트 페달을 힘차게 밟고 있다.



빙판 위를 가르는 선두 서이라

제100회 전국동계체육대회 둘째날인 20일 오후 서울 양천구 목동 실내빙상장에 마련된 쇼트트랙스피드스케이팅 경기장에서 남자일반부 500m 준준결승에 출전한 서이라(노란색 헬멧)가 질주하고 있다. — 뉴스

프롤리나 안나, 대회 2관왕 영예

女 일반 바이애슬론 스프린트 7.5km 금메달... 3연패
김상겸, 스키 스노보드 평행대회전서 첫 금메달 선출



러시아 귀화선수인 프롤리나 안나(35·한국명 서안나)가 제100회 전국동계체육대회에서 대회 2관왕과 함께 종목 대회 3연패의 금지팡이를 달성했다.
2018 평창동계올림픽 국가대표였던 김상겸(전남협회)도 스키 스노보드 남자 알파인 PGS(평행대회전)에서 금메달을 목에 걸었다.
또한 스키 크로스컨트리 여자부 클래식 3km에 출전한 박수안(화순초 5년)은 은메달을, 전다경(화순초 4학년)은 동메달을 획득했다.
이지혜(전남협회·28)도 여자 알파인 PGS에서 갑작 동메달을 획득하는 기염을 토했다.
프롤리나 안나, 김상겸, 이지혜 등의 활약에 힘입은 전남은 대회 2일째 현재 금메달 3개, 은메달 1개, 동메달 2개를 획득하며 메달 레이스에서 순조로운 향배를 시작했다.

프롤리나 안나는 20일 강원도 알펜시아 바이애슬론센터에서 벌어진 대회 2일째 여자 일반부 스프린트 7.5km 경기에서 22분 26초01의 기록으로 금메달을 차지했다.
특히 프롤리나 안나는 2위 문지희(평창군청·25분07초08)와 3위 아베마리아(경기도연맹·26분17초05)와의 현격한 기록차를 드러내며 1위로 골인했다.
이로써 프롤리나 안나는 대회 첫 날 개인 경기15km 금메달 획득으로 전남에 첫 금메달을 안긴데 이어 대회 2관왕에 등극했다.
또한 프롤리나 안나는 스프린트 7.5km 경기의 대회 3연패를 이룩하는 등 전남동계종목의 보배로 우뚝 섰다.
프롤리나 안나는 21일 조인희, 김미선(이상 전남연맹), 추경미(전남체육회) 등과 출전하는 18km 계주에서 동메달 이상을, 22일

선발 등판 터너 ‘글썸’ 요미우리전 2이닝 3실점

KIA 타이거즈의 새 외국인 투수 제이컵 터너가 물음표를 남겼다.
터너는 20일 일본 오키나와의 셀룰러스 타디움에서 열린 요미우리 자이언츠와의 연습경기에서 선발로 등판해 2이닝 동안 3점을 내주고 마운드를 내려갔다.
이날 터너는 1회부터 점수를 빼앗겼다. 요미우리의 선두타자 요시카와를 중견수 뜬 공으로 처리하며 산뜻한 출발을 보이는 듯했으나, 마루에게 중전안타를 내주며 첫 실점의 빌미를 제공했다.
3번타자 사카모토를 삼진으로 잡으며 아웃카운터를 늘렸지만 이후 오카모토에게 3루 내야안타를, 게레오에게 좌전안타를, 비야누에에게 중전 2루타를 맞는 등 연타석 안타를 허용했다.
모두 11타자를 상대한 터너는 투구 수 40개를 기록했다. 직구, 커브, 슬라이더, 투심을 골고루 섞어가며 컨디션을 점검했다. 최고 구속은 152km를 찍었다.
한편 KIA는 5-7로 패배했다.
김선빈, 해준베이커, 안치홍, 최형우, 나



지완, 문선재, 이창진, 홍재호, 신범수가 타석에 나섰다.
3회말 홍재호와 신범수의 안타로 득점 기회를 잡은 KIA는 김선빈, 해준베이커, 안치홍의 출루로 2점을 만회했다.
이후 4회말 문선재 볼넷과 홍재호 3루타로 1점을 추가하며 승부를 원점으로 만들었다.
그러나 곧바로 추격하는 요미우리에 5회초 1점을 허용한 뒤 7회초 2점, 8회초 1점을 뺏기는 바람에 승부의 균형은 크게 기울었다.
한영규기자 hkk42@srb.co.kr