광은 배드민턴 "단체 상위 입상·개인단식 우승 목표"

전국 최강 실업팀 등극 구슬땀
선수 4명 영입… 전력강화 나서
이승훈·조송현 태극마크 성과
中항저우AG 국대 배출 기대감

"톡 톡, 찌익 찌익."

1일 오후 광주시체육회관 2층 다목적관. 광주은행 배드민턴 선수들이 훈련 중인 체육관에 들어서니 셔틀콕 부딪히는 소리와 운동화가 마루바닥에서 미끌리는 소리로 요란하다. 선수들이 코트에서 쉴 새없이 날아오는 셔틀콕을 받아내며 굵은 땀방울을 흘리는 모습이다.

광주은행 남자배드민턴팀은 올해 '배드민턴 명가'로 비상을 꿈꾸며 지난해 11월부터 동계훈련에 매진하고 있다.

올시즌 목표는 각종 국내대회 단체전 상위 입상과 개인단식 우승이다. 내친김에 항저우아시안게임 국가대표로 뛰는 게 목표다.

선수들은 유갑수(63) 감독의 지도 아래 하루하루 동계훈련을 소화해 내고 있다.

유 감독은 지난해보다 동계훈련량을 늘렸다. 개인 복식과 단체전에 나설 최적의 파트너를 만들기 위해서다.

광주은행은 올시즌 선수단을 리모델링했다. 임종우와 박무현이 은퇴하고 김현규가 당진시청으로 이적함에 따라 전대사대부고 출신 국가대표 조송현(18)과 정동운(25·전 충주시청), 장현석(29·전 인천공항공사), 박세웅(28·전 밀양시청) 등 신규선수 4명을 영입했다.

영입 선수들은 주장 박병훈(28), 고석건(26), 이승훈(26), 최현범(25), 문희수(25) 등 기존 선수들과 함께 동계훈련을 통해 체력 단련과 기술 향상, 실전 감각 쌓기에 나서고 있다.

선수들은 오전 9시부터 헤어핀과 네트플레이 등으로 30분간 몸을 푼 뒤 근력 보강을 위해 크랭크·복근·코어 훈련을 15분간 진행한다. 이어 셔틀콕을 받아치는 헌볼 훈련도 30분 진행한다. 헌볼 훈련은 셔틀콕 반응 속도를 높이고 상대방의 속임수에 속지 않도록 하는 훈련이다.

헌볼 훈련 후엔 오전 11시35분까지 실전에 가까운 게임을 통한 전술훈련을 진행한다.

오후 3시~5시20분 전문 스트로크 훈련(공격기술 혼합 연결하는 동작)과 실전 훈련에 집중한다.

공식 훈련을 마친 선수들은 야간 시간에 자율적으로 웨이트를 통해 체력 보강에 힘쓰고 있다.

광주은행은 경남 밀양과 충남 천안 등에서 전지훈련도 계획 중이다. 오는 6~10일 밀양실내체육관에서 밀양시청, 성남시청팀과 합동훈련을 하고 25~27일 천안 MG새마을금고체육관에서 MG새마을금고, 백석대 팀과 연습경기를 통해 실전 감각을 쌓을 예정이다.

스토브리그에도 참여해 마지막 시즌 점검에 나선다.

오는 16일부터 경기도 포천에서 열리는 2023한국실업배드민턴리그에 참여해 올시즌 공식 첫 대회로 3월 예정인 2023회장기전국실업배드민턴선수권을 준비한다.

광주은행 남자배드민턴팀이 1일 광주시체육회관 2층 다목적체육관에서 훈련 도중 포즈를 취하고 있다. 고석건, 이승훈, 장현석, 문희수, 정동운, 박세웅, 조송현, 최현범(왼쪽부터).

유 감독이 올해 혹독한 동계훈련을 진행하는 이유는 분명하다. 전국 최강 실업팀으로 만들기 위해서다. 우수 선수 영입으로 전력이 업그레이드된 데다 단식 에이스 이승훈이 부상에서 회복해 절정의 컨디션을 보이고 있어 기대가 높다.

훈련을 통해 잘 다듬어지면 전국 실업팀 상위권으로 도약할 수 있다는 판단에서다.

유 감독은 "지난해 개인전은 창단 후 성적이 가장 좋았지만 단체전에서 입상하지 못해 아쉬웠다"며 "올해는 장현석, 정동운, 조송현, 박세웅 입단으로 지난해보다 전력이 업그레이드 됐다. 이전에는 만만한 팀으로 평가 됐지만 올해는 경쟁력 있는 팀으로 탈바꿈 시키겠다. 올해 단체전 4강 이상 성적과 개인단식 우승을 목표로 준비해 나가겠다"고 말했다.

유 감독은 항저우아시안게임 국가대표 배출도 기대하고 있다. 이승훈과 조송현이 지난해 말 열린 2023 배드민턴 국가대표 선발전에서 태극마크를 달았기 때문이다.

유 감독은 "그동안 무릎과 발목 부상으로 기량을 발휘하지 못한 에이스 이승훈이 부상에서 회복된 뒤 강도높은 훈련량을 소화하며 지난해 말 국가대표에 선발됐다"며 "이승훈과 조송현이 태극마크를 달고 항저우아시안게임에 출전할 수 있도록 지도에 총력을 다하겠다"고 다짐했다.

글·사진=최동환 기자

광주 김한동, 2022년 역도 빛낸 동호인 선정

남자 동호인상 수상

광주생활체육 역도인 김한동(아이칸·사진)이 2022년 한국 생활체육 역도를 빛낸 동호인 선수로 뽑혔다.

대한역도연맹이 지난달 31일 서울시 송파구 올림픽파크텔에서 2022년도 우수선수·단체·유공자 시상식을 가졌다.

남자 동호인상을 수상한 김한동은 지난해 9월 경남 고성에서 열린 대한역도연맹 주관 제2회 생활체육역도대회에서 남자-81kg급에서 합계 285kg(인상 120kg·용상 165kg)을 들어 인상 1위, 용상 1위로 합계 1위에 올랐다.

김한동 선수는 "아이칸에 들어와 신용진 대표의 좋은 지도를 받은 게 동호인 대회에서 좋은 성적을 낼 수 있었다"며 "역도가 즐기면서 할 수 있는 종목이라는 것을 널리 알리겠다"고 말했다.

한편 차영수 전남도의원은 한국대학역도연맹회장을 맡으며 역도발전에 기여한 공로로 공로패를 받았다.

최동환 기자

장애인국가대표 훈련 개시식 장애인 배드민턴 국가대표 유수영과 휠체어 펜싱 권효경이 1일 경기도 이천 장애인국가대표선수촌에서 열린 2023년 장애인국가대표 훈련 개시식에서 선수대표로 선서를 하고 있다. 오른쪽은 정진완 대한장애인체육회 회장.

대한장애인체육회 제공

목포대 검도부, 한국 검도 우수성 유럽 전파

한국검도 우수성을 유럽에 알린 목포대학교 검도부.

목포대 제공

국립목포대 검도부가 한국 검도의 우수성을 유럽에 전파했다.

1일 목포대에 따르면 목포대 검도부는 지난달 25~31일 7일 동안 헝가리 부다페스트트에서 열린 유럽국가 검도대회에 특별 초청돼 친선교류전과 합동연무 등을 펼쳤다.(사진)

이번 대회에는 헝가리, 영국, 독일, 오스트리아, 스위스, 스웨덴 등 11개국 남·여 대표팀 80여 명이 참가했다.

목포대 검도부 지도교수인 박동철(생활과학예술체육대학장) 교수는 대회 주최 측인 헝가리 검도연맹으로부터 감사패도 받았다.

최동환 기자

"더 강해져 왔어요" 광주FC, 태국 전훈 마치고 복귀

체력·포지셔닝·전술훈련 집중
내일부터 제주서 최종 담금질
안영규 "새전술 모습 보람느껴"

프로축구 광주FC가 혹독한 태국 치앙라이 전지훈련을 마치고 돌아왔다. 광주는 태국 전지훈련을 통해 파악한 팀의 장단점을 토대로 2023시즌 K리그1 개막전을 대비한 최종 담금질에 들어간다.

광주FC 선수단은 지난달 3일부터 29일간 태국 치앙라이 전지 훈련을 마치고 1일 오전 인천국제공항을 통해 귀국했다.

광주는 태국 전지훈련에서 고강도 체력훈련과 함께 포지셔닝, K리그1을 대비한 새로운 전술 훈련에 집중했다.

특히 지난 시즌 K리그2 우승과 승격을 일궈낸 기존 선수들과 아사니, 토마스, 티모, 신창무 등 새로운 선수간의 호흡을 끌어올리는 등 광주만의 축구를 완성시키기 위해 구슬땀을 흘렸다.

K리그1에서 새로운 도전장을 내밀게 된 이정효 광주 감독은 "올 시즌은 작년보다 더 강한 상대를 맞이하게 된다. 그만큼 만반의 준비가 필요하다"며 "지난해와 다른 전술을 테스트하는 과정에서 선수들이 많이 힘들었을텐데 잘 따라와줬다. 아직 만족하긴 이르다. 시즌 전까지 최선을 다해 팀을 만들어낼 것"이라고 말했다.

경쟁에서 살아남기 위해 힘든 훈련을 마친 광주 선수들은 올시즌 돌풍을 일으키겠다는 의지를 불태우고 있다.

광주 주장 안영규는 "두달여간의 휴식기를 갖고 동계 훈련에 참여한 만큼 그에 맞는 몸 상태를 유지하기 위해 선수들이 더 열심히 해줬다"며 "힘들었지만 새로운 전술이 점점 팀에 녹아들어가는 모습에 보람을 느낀다. 우린 더 강해졌다. 광주가 정말 무서운 팀이라는 걸 보여줄 것이다"고 당찬 각오를 밝혔다.

한편 광주는 3일부터 제주 서귀포 일대에서 2023시즌 개막전에 맞춘 마지막 담금질에 나선다.

광주는 오는 25일 수원 삼성을 상대로 수원월드컵경기장에서 K리그1 복귀전을 치른다.

최동환 기자