

## 신태용호 피지컬 코치들 "파워 프로그램은 미리 계획된 것"

등록 2018.06.09 00:32:28



【레오강(오스트리아)=뉴스시스】고범준 기자 = 8일(현지시간) 오후 오스트리아 레오강 크랄러호프 호텔에서 열린 2018 러시아 월드컵 한국 대표팀 코칭스텝 간담회에서 하비에르 미냐노 피지컬코치가 취재진 질문에 답변하고 있다. 신태용 감독이 이끄는 월드컵 대표팀은 오는 11일 세네갈과 비공개 평가전을 마지막으로 12일 러시아 내 베이스캠프인 상트페테르부르크(Saint Petersburg)에 입성한다. 2018.06.08. bjko@newsis.com

【레오강(오스트리아)=뉴스시스】권혁진 기자 = 2018 러시아월드컵을 준비하는 신태용호를 두고 우려의 목소리가 높다. 그 중 하나가 체력과 힘을 기를 수 있는 파워 프로그램의 도입이다.

선수단은 지난 5일 오스트리아 레오강의 베이스캠프에서 강도 높은 체력 훈련을 소화했다. 100분 간 쉴 새 없이 뛰어다닌 탓에 모두들 녹초가 됐다.

큰 대회를 앞두고 체력을 끌어올리는 것은 반드시 필요하다. 일각에서 문제 삼는 부분은 그 시기다. 지금 무리한 훈련이 자칫 본선에서 무리가 될 수 있다는 지적이다.

이에 신태용 감독을 보좌하는 피지컬 코치들이 입을 열었다. 8일 오후(현지시간) 대표팀 숙소인 크랄레호프에서 열린 대표팀 코치진 기자간담회에 참석한 이재홍 코치는 "여기에서 갑작스럽게 생각한 것은 아니다. 미리 계획했던 일"이라고 말했다.

이 코치는 선수들의 컨디션이 제각각이라 국내에서 파워 프로그램을 시행하긴 어려웠다고 항변했다. "유럽파 선수들은 리그가 끝났고, K리그와 중국, 일본리그 선수들은 유난히 올해 경기수가 많았다. 그만큼 부상 선수도 많이 나왔다. 국내에서는 기본적인 유산소, 조직적인 것에 포커스를 맞춰 훈련을 했다."

스페인 출신의 하비에르 미냐노 코치의 의견도 같았다. 미냐노 코치는 "어떤 선수는 9개월 동안 시즌을 다 치렀고, 아시아권에 뛰는 선수는 2~3개월만 뛰고 월드컵을 준비했다. 다 다른 조건에서 선수들이 합류했다"면서 "월드컵은 대부분의 한국 선수들에게 익숙했던 템포와 다른 차원의 강도와 템포로 운영된다. 그런 부분을 감안해서 훈련 프로그램을 조율하고 있다"고 설명했다.

이 코치는 체력 훈련이 신체는 물론 심리적으로도 도움이 된다고 역설했다. "체력 훈련의 장점은 선수들끼리 끈끈해진다는 것"이라면서 "벼랑 끝에 몰렸을 때 사람의 본성이 나온다. 누구하나 포기하지 않고 끝까지 간다는 심리적인 부분까지 생각해야 한다"는 것이다.



【레오강(오스트리아)=뉴스시스】고범준 기자 = 8일(현지시간) 오후 오스트리아 레오강 크랄레호프 호텔에서 열린 2018 러시아 월드컵 한국 대표팀 코칭스텝 간담회에서 차두리 코치가 취재진 질문에 답변하고 있다. 신태용 감독이 이끄는 월드컵 대표팀은 오는 11일 세네갈과 비공개 평가전을 마지막으로 12일 러시아 내 베이스캠프인 상트페테르부르크(Saint Petersburg)에 입성한다. 2018.06.08. bjko@newsis.com

한국은 스웨덴과의 조별리그 첫 경기에 모든 것을 걸었다. 스웨덴을 잡아야만 분위기를 타고 다가올 멕시코, 독일전을 차분히 준비할 수 있다는 것이다. 선수들의 몸 상태도 스웨덴전을 겨냥하고 있다.

미냐노 코치는 "우리는 한 가지 목표를 갖고 모든 계획을 짜고 있다. 월드컵 첫 경기에 맞춰 몸 상태를 최대한 끌어올리는 것이다. 그것이 최우선"이라고 강조했다. 다만 그는 "한 가지 염두에 둬야 할 것은 우리가 한 경기만 치르는 것은 아니다. 첫 경기에 모든 것을 쏟아 부은 뒤 3~4일 만에 두 번째 경기를 해야 한다. 체력이 다 회복되지 않은 상황에서 경기를 해야 하는데 그런 것도 고려하고 있다"고 말했다.

이 코치는 레알 마드리드와 스페인 대표팀에서 숏한 영광을 경험한 미냐노 코치에게 배우는 것이 많다고 소개했다. 이 코치는 "난 월드컵을 치른 경험이 없다. 그래서 우즈베키스탄과의 최종예선이 끝나고 감독님께 '경험 있는 코치가 한 명 왔으면 좋겠다'는 의견을 냈다. 스페인에서 월드컵 우승을 했던 코치가 계셔서 조율을 할 수 있다"고 고마워했다.

hjkwon@newsis.com