스포츠동아
2020년 1월 14일 화요일
sportsdonga.com 10판

U-23 축구대표팀의 조규성은 도쿄올림픽 아시아 예선을 겸해 진행 중인 2020 AFC U-23 챔피언십 12일 이란과의 조별리그 2차전에서 환상적인 골과 건조한 세리머니로 모두를 열광시켰다.
사진제공 | 대한축구협회

‘김학범의 남자’ 조규성 황의조의 길이 보인다

이란전 원더골…공중볼·지구력·체력 강점
작년 K2서 14골…대학때 공격수로 전환

대개의 골 세리머니는 격정적이다. 축구의 승부가 골로 갈리는데, 그 골이 터졌으니 어떻게 그냥 넘어갈 수 있을까. 끓어오르는 감정을 온 몸으로 표출하는 건 자연스럽다. 특히 감정 추스르기가 쉽지 않은 젊은 선수일수록 더욱 요란할 법하다.

2020 아시아축구연맹(AFC) 23세 이하(U-23) 챔피언십 조별리그 2차전 이란전(12일)에서 결승골(한국 2-1 승)을 넣은 조규성(22·안양)은 조금 달랐다. 아크 부근에서 터뜨린 그의 왼발 터닝슛은 상대 골키퍼를 꼼짝 못하게 할 정도로 강하고 정확했다. 그것만으로도 탄성을 자아내기에 충분했다. 더 인상적인 건 그 다음이었다. 골을 확인한 뒤 제자리에 서서 그냥 양 팔을 벌린 채 가볍게 흔든 게 전부였다. 국제대회에서 골 사냥에 성공한 공격수의 몸짓치고는 너무나 밋밋했다. 하지만 그 무미건조한 세리머니가 압권이었다. 그의 무표정한 얼굴에선 당당함이 풍겨 나왔고, 그게 오히려 화제가 됐다.

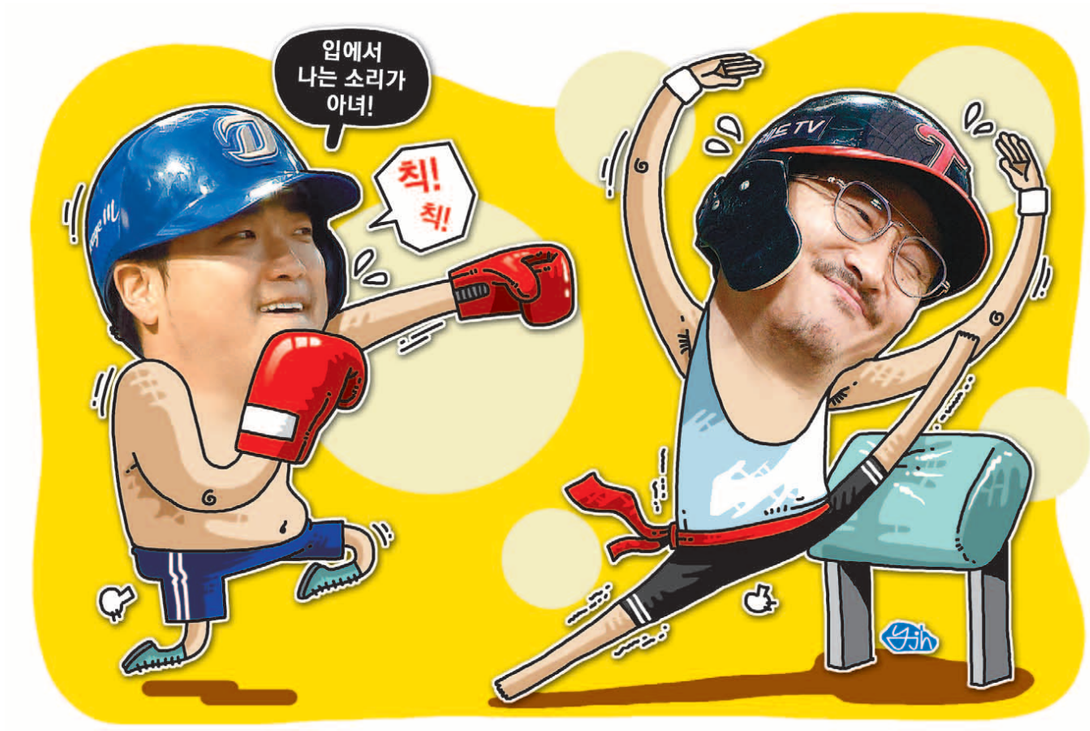
이날 조규성의 선발은 김학범 감독의 승부수였다. 1차전 중국전에서 1-0으로 이기긴 했지만 경기력이 부진했다고 판단한 김 감독은 이란전에선 무려 7명을 교체했다. 그 중 한명이 스트라이커 조규성이다. 그는 1차전 선발 오세훈(상주)과는 스타일이 다르다. 193cm의 오세훈이 전형적인 타깃형이라면, 185cm의 조규성은 활동 범위가 넓은 공격수다. 또 전방 압박과 배후 침투능력이 뛰어나다. 조규성은 이날 벤치의 기대대로 주도권을 확실하게 거머쥐는 환상적인 골로 한국의 조기 8강행에 힘을 보탰다.

▶ 2면으로 이어집니다

최현길 기자 choihg2@donga.com

홈생홈사에서 히팅포인트로…프로야구 개인훈련 새 풍속도

복싱맨 박석민…필라테스 박용택



“장타력 높이자” 지난 10년간 벌크업 열풍
반발력 준 공인구로 홈런 줄자 훈련도 바꿔
박석민 “민첩성 업”…박용택 “유연성 좋아”
살 빼고 순발력 높여 빠른 타이밍으로 승부

스프링캠프는 2월 1일 시작되지만 KBO리그 각 팀 선수들은 비시즌 동안 구슬땀을 흘리며 개인 훈련에 열중하고 있다. 해외에 개인 캠프를 차려 트레이너와 훈련 보조요원을 직접 고용하는 방식은 이제 낯설지 않다.

각 팀 감독들은 스프링캠프 돌입과 함께 기술훈련을 소화할 수 있는 몸 상태를 요구하고 있다. 12월부터 1월까지 두 달 동안 구단이 선수에게 연봉을 지급하지 않고 단체 훈련도 엄격히 금지되지만 이 기간 혹독한 개인 훈련 없이는 스프링캠프 일정을 따라갈 수 없는 환경이 조성된지 오래다.

요즘은 선수 개인이 설정한 목표에 맞춰 전문적인 근력 훈련을 소화하는 경우도 많다. 최근 10여년 동안 상당수 KBO리그 타자들은 ‘벌크업’에 열중해왔다. 고단백질 식사량을 늘리고 근육을 키워 장타력을 높이는 개인 훈련이 큰 유행이었다.

성공사례도 많았다. 강정호의 홈런 숫자는 2011년 9개에서 2012년 25개, 2014년에는 40개까지 늘어났다. 날렵한 타자였던 황재균(KT 위즈)도 2014년부터 벌크업에 열중했고 홈런 숫자가 이듬해 26개로 늘어났다. 오재원은 2013년부터 벌크업에 돌입해 10kg 이상 체중을 늘리기도 했다. 메이저리그 진출이라는 달콤한 꿈도 근력 훈련을 부추겼다.

그러나 성공만큼 실패도 많았다. 홈런은 늘어났고 장타율도 높아졌지만 가장 큰 문제점은 허벅지 근육 파열 등 부상 위험이 높아진 점이었다.

LG 트윈스 류중일 감독은 “1980년대 선수들과 지금 선수들을 비교해보면 근력이 비교할 수 없을 만큼 좋다. 그러나 그만큼 부상을 많이 당한다”며 “허벅지 근육파열 부상이 너무 잦아 삼성에 있을 때 농구단에 트레이너를 파견하기도 했다. 농구는 더 격렬하게 뛰는 종목이지만 같은 부위 부상 비율이 훨씬 적었다”고 밝혔다. 타 팀 감독들도 이 부분에 깊은 심혈을 기울였다. 그러나 벌크업 유행은 한동안 멈추지 않았다. 홈런의 시대였고 장타율은 연봉 상승을 약속했다. 시즌 20홈런만 치면 프리에이전트(FA)가 됐을 때 수십 억 원이 보장되는 시대였다.

그러나 2019시즌 새 공인구 도입과 함께 홈런 숫자가 급감하자 올 겨울 타자들의 훈련 방법은 전혀 다른 방향으로 돌아서고 있다. 근육의 크기보다는 타격에 필요한 부위의 미세 근력과 균형감각 등 더 전문적인 훈련 방법이 새로운 트렌드로 자리잡고 있다.

박석민(NC 다이노스)은 민첩함을 키우기 위해 이번 겨울 복싱을 시작했다. 체중 감소 및 손목 및 하체 미세 근육 강화에 도움을 받고 있다. “나이가 들면 순발력이 함께 떨어진다. 복싱으로 좋은 효과를 보고 있다”며 “더 많이 3루수로 출장해 팀 전력에 보탬이 되고 싶다”고 말했다.

벌크업으로 20홈런 타자가 된 안치홍(롯데 자이언츠)도 수비 범위가 좁아진다는 부작용에 공감, 올 겨울 체중 감소와 순발력을 키우는 훈련에 집중하고 있다. 이 같은 변신은 FA 협상에 긍정적으로 작용했다. 올해 만 41세로 현역 최고령 선수인 박용택(LG 트윈스)은 올 겨울 필라테스로 유연성을 유지하며 화려한 ‘피날레’를 꿈꾸고 있다.

▶ 프로야구 관련기사 3·4면

이경호 기자 rush@donga.com

“축복이 찾아왔다” 엑소 첸, ‘결혼+임신’ 깜짝 발표…상대는 3년 열애 비연예인 ▶ 11면