

투데이 칼럼

축구 경기 지도자(감독)에 따른 체력훈련의 다양성과 그 결과는?

2026년 북중미 월드컵이 막바지를 향해 간다. 우리나라는 기존 32개국에서 48개국으로 출전국이 늘어나 비교적 예선리그는 무난히 통과하여 32강 토너먼트에 들어갈 것으로 예상했으나, 세계 수준과 실력의 벽을 절감하며 예선리그 문턱에서 주저앉았다. 전보다 흥미가 반감된 것은 안타깝지만 어쩔 수 없다.

축구 경기의 일반적인 특성을 살펴보면 수비, 미드필드, 공격전에 따라 약간은 다르지만 다음과 같이 정리할 수 있다.

수행 체력 형태를 보면 10~20회의 짧은 거리(10~20m) 빠르게 달리기(90초 정도 고강도 달리기, 1회당 2~4초 소요), 약 15회의 태클, 10여회의 헤딩, 50회 정도의 공 소유 움직임, 패스, 강력한 압박 등으로 수렴할 수 있다.

소요 열량은 경기당 1,500~1,900kcal이다. 에너지원은 글리코겐 약 70%, 지방 약 30% 정도의 기여도를 보인다.

움직이는 거리는 저·중강도 8~9km, 고강도(VO²max 80~90%) 1.5~2km로, 총 9.5~12km(분당 110~150m)이다.(Aerobic endurance training improves soccer performance.



이 윤 희
(주)파스코 대표이사

Helgerud J. Med & Sci in Sports & Exerc. 2001)

지도자(감독, 코치)는 선수들의 위치에 따라 필요로 하는 특성이 모두 다르므로 각 위치에 알맞은 훈련 방안을 수립·시행하는 것이 전체적인 경기력을 향상시키는 가장 효율적인 방법이다.(프로축구선수의 포지셔널 생리적 특성 분석을 통한 체력 향상 방안. 김기진. 코칭능력개발지, 2012)

한 팀에서 시즌 중 감독이 세 번이나 바뀌면서 각 감독의 훈련 방식에 따른 결과(승률)를 비교·분석한 연구 결과를 보니, 감독이 바뀌었음에도 선수들이 달린 총거리와 급하게 멈추고 출발한 횟수는 거의 차이가 없었다. 다만 얼마나 달렸는지는 비슷했으나 얼마나 빠르게 달렸는지는

감독에 따라 다르게 나타났다.

세 감독의 승률은 각각 42%, 38%, 57%로 나타났다. 승률이 가장 높았던 감독은 실제 경기와 비슷한 거리와 횟수, 빠르기로 훈련시켰다는 점이 달랐음을 확인할 수 있었다.

또한 훈련 전 그날 실시할 훈련을 설명하고 기대되는 상황에 대해 명확한 지침을 제공했다. 이러한 브리핑은 누적 부하의 타당성과 신뢰성을 높이고 팀의 노력을 조율하며, 응집력 있는 팀 환경을 조성하는 데 도움이 되었을 가능성이 높다. 이런 과정을 듣고 훈련한 선수들이 실제 경기에서 가장 빠르게 달렸다.

이는 단편에 불과한 사례일지는 몰라도 감독 교체 및 훈련 방법론이 축구 선수들의 신체적 특성과 경기 결과에 유의미한 영향을 끼쳤

다(The Impact of Managerial Changes on Physical Performance in Elite Soccer Players. Dennis Petrov. Sports (Basel). 2025 Jun)

축구 경기에서 승패는 감독 교체의 주요 원인이 되는 경우가 많은데, 조직이 새로운 감독을 통해 선수들의 집중력과 동기를 고취하고 긍정적인 분위기와 팀워크를 조성하려는 '충격 효과'를 기대하기 때문이다.(Short-term versus Long-term Impact of Managers: Evidence from the Football Industry. Hughes M. Br. J. Manag. 2010)

지도자가 바뀌는 것은 선수들에게 전반적인 훈련 방식과 심리적·생리적 변화를 가져올 수 있으며, 스트레스로 다기와 경기력의 변화를 가져온다. 바뀐 지도자(감독)는 본인을 부각하고 차별화하기 위해 훈련량과 강도를 전보다 강화하려는 것이 일반적이나, 이는 부상의 위험성을 높일 수 있다.

따라서 각 선수의 위치나 능력에 맞게 적절한 훈련 계획을 세우고 실행하는 것이 훈련 이해도를 높이고 자신감과 동기부여를 증진하며, 지도자와 선수 간의 전반적인 유대감을 강화해 경기력 향상에 도움이 될 것이다.

사설

윤석열 ‘체포방해’ 징역 7년

윤석열 전 대통령에 대한 대법원의 첫 유죄 판단이 나왔다. 공수처의 체포 방해 혐의로 징역 7년을 확정했다. 공수처 수사가 적법했다며 윤 전 대통령 측 주장을 받아들이지 않았다.

공수처가 윤석열 전 대통령을 체포하기 위해 나선 날, 관자 정문은 막혀 있었다. 1차 저지선, 2차 차벽, 3차 저지선까지 윤 전 대통령은 경호차를 방패로 삼았다.

실제 지난해 1월 3일 경호차의 강력한 저항에 막혀 무산됐다. 특검은 윤 전 대통령에게 특수공무 집행방해, 그리고 경호차 공무원들에 대한 직권남용 혐의를 적용해 재판에 넘겼다.

1심과 2심 판단은 유죄, 대법원도 이를 확정했다. 정점은, 공수처 수사의 위법성 여부였다. 공수처가 내란죄를 수사할 권한이 없다는 윤 전 대통령 주장, 하

지만 대법원은 수사 대상인 직권남용 혐의를 수사하면서 내란죄를 '인지' 한 거라며, 적법한 수사라고 봤다.

관자 수색도 적법하다고 판단했다. 또 현직 대통령도 수사받을 수 있다며, 윤 전 대통령 주장을 모두 받아들이지 않았다.

대법관은 "국가 원수로서의 권위 확보에 지장을 초래한다고 보기 어려우므로 공수처가 이에 대하여 수사를 개시한 것은 적법합니다."라고 했다.

계열 당시 국무위원 심의권을 침해하고, 허위 계열선포문을 쓰고 없앤 것, 계열이 정당했다는 허위 공보를 외신에 전파하게 한 행위 등도 모두 유죄로 결론 내면서 징역 7년이 확정됐다.

대법관은 "주문, 상고를 모두 기각한다"고 했다. 123 비상계엄 1년 7개월이다.

5조 규모 불법 도박사이트 총책 송환

해외에 거점을 두고 무려 5조 3천억원 규모의 불법 도박사이트를 운영해온 범죄조직 총책들이 검거돼 국내로 송환됐다.

법정부 합동 조국가범죄 특별대응 TF는 아랍에미리트 현지에서 총책급 사범 2명 A씨와 B씨를 검거했다. 이들은 별개의 조직을 운영해온 인물이다.

우선 A씨는 필리핀 등 동남아를 거점으로 4조 8천억원 대의 도박사이트를 운영하는 동시에 대규모 범죄자금도 세탁해왔다.

지난 2014년 해외로 도주해 약 12년간 도피 생활을 이어오다 이번에 아랍에미리트에서 검거된 것이다. 또 A씨는 660억원대의 세금 포탈과 마약 유통 및 투약, 성매매 등 혐의도 받고 있다.

경찰은 A씨를 상대로 2018년 말 레이저에서 발생한 한국인 사망 사건과의 연관성도 조사할 예정이다.

또 다른 총책 B씨 역시 2018년부터 인도네시아와 두바이 등에 거점을 두고 5천억원대의 도박사이트를 운영했다.

B씨는 특히 국내에 조직원을 두고 중고등학생들을 유인해 불법도박 영업에 이른바 총관으로 동원하는 등 청소년을 범죄 수단으로 악용했다.

정부는 이번 송환에 대해 조국가범죄 TF를 중심으로 외교부, 법무부, 경찰청 등 각종 관계기관이 협력한 결과라고 밝혔다.

또 아랍에미리트 당국과의 공조를 통해 국내 송환에 현지 항공사를 이용하는 등 적극적인 협조와 지원을 제공받았다.

조국가범죄 TF는 이번에 송환한 총책들의 공범들은 물론 장기간 해외 도피 생활 중에도 범행을 이어가는 범죄조직들에 대한 국제 공조를 강화해 끝까지 추적·검거한다는 방침이다.

17일 제헌절 공휴일로 이번 주 금요일은 쉽니다.

전주매일 홈페이지 www.jjmaeil.com

전주매일

독자 여러분의 의견이 담긴
기고와 투고를 기다립니다.

(우)560-912 전북 전주시 완산구 서노송동 568-80 송주빌딩 4층

독자제언

마약, 호기심에 잡힌 아이들

최근 대한민국을 뒤흔드는 가장 어두운 그림자는 단연 '청소년 마약'입니다. 과거 특정 계층의 일탈로만 여겨졌던 마약이 이제는 우리 아이들의 일상 깊숙이 침투해 미래를 송두리째 갉아먹고 있습니다. 대검찰청 통계에 따르면 청소년 마약 사범은 최근 몇 년 사이 급격한 증가세를 보이며 역대 최고치를 경신하고 있습니다.

이토록 빠르게 마약이 확산된 배경에는 '순쉬운 접근성'이 존재합니다. 스마트폰 하나만 있으면 SNS나 다크웹, 익명 채팅방을 통해 마약 배달 음식을 주문하듯 손쉽게 마약을 구매할 수 있는 환경이 조성되었기 때문입니다. 아이들은 이를 심각한 범죄가 아닌 단순한 호기심이나 집중력을 높여주는 약, 이른바 '다이어트 약' 등으로 교묘하게 위장한 탓에 걸려들고 있습니다.

더욱 우려스러운 점은 미성숙한 청소년기의 마약 투약이 뇌 발달에 치명적인 손상을 입힌다는 사실입니다. 중독 속도가 성인보다 훨씬 빨라 단 한 번의 호기심만으로도 평생 헤어 나올 수 없는 파멸의 미로에 갇히게 됩니다.

경찰은 강력한 단속과 더불어 학교 전담경찰관(SPO)을 통해 실질적인 예방 교육에 총력을 기울이고 있습니다. 하지만 사범 기관의 역제력만으로는 한계가 있습니다. 마약이라는 거대한 덩어로부터 우리 아이들을 지켜내기 위해서는 가정과 학교의 면밀한 관찰, 그리고 지역사회 전체가 참여하는 촘촘한 사회적 안전망이 반드시 선행되어야 합니다. 우리의 미래인 청소년들을 구하는 일에 모두가 지혜와 힘을 모아야 할 때입니다.

김현 김제경찰서 신흥지구대 경위

독버섯이 된 청소년 인터넷 도박

최근 청소년들 사이에서 스마트폰을 이용한 불법 인터넷 도박이 독버섯처럼 번지고 있어 사회적인 공분을 자아내고 있습니다.

과거 성인들의 전유물로 여겨졌던 불법 도박이 이제는 교실 안까지 깊숙이 침투해 우리 아이들의 영혼과 미래를 갉아먹고 있는 실정입니다.

청소년들이 도박에 빠지는 가장 큰 이유는 접근의 용이성입니다. 웹툰 사이트, 불법 영상 스트리밍 플랫폼 등의 광고를 통해 게임의 형태로 위장한 불법 도박 사이트에 아무런 제재 없이 접속할 수 있기 때문입니다.

더 큰 문제는 청소년들이 이를 단순한 게임이나 놀이로 가볍게 착각한다는 점입니다.

뇌 발달이 완고하게 이루어지지 않은 성장기 청소년들은 성인보다 중독 성 자극에 훨씬 취약합니다.

이로 인해 도박 자금을 마련하고자 친구들에게 돈을 빌리거나, 심지어 중고 거래 사기, 절도, 갈취 등 2차 강력

범죄로 이어지는 악순환이 빈번하게 발생하고 있습니다. 돈을 잃은 자책감과 압박감에 스스로 극단적인 선택을 고민하는 청소년들까지 생겨나고 있어 사태의 심각성은 필설로 다할 수 없습니다.

가장 효과적인 예방은 가정과 학교의 깊은 관심에서 출발합니다.

평소 자녀의 스마트폰 사용 시간이 급격히 늘었거나, 계좌에 출처가 불분명한 돈이 오고 가는지, 이유 없는 감정 기복을 보이는지 세심하게 관찰해야 합니다.

경찰 역시 집중 단속과 예방 교육을 강화하고 있지만, 아이들의 일상을 가장 가까이서 지켜보는 어른들의 감시망이 없다면 이 거대한 덩어를 견어내기 어렵습니다.

우리 아이들이 도박이라는 늪에 빠져 파멸하기 전에 사회 구성원 모두가 강력한 방어벽을 쌓아야 할 때입니다.

박재원 김제경찰서 신흥지구대 경사

용기와 희망을 주는 인간을 위한 정론지

“더 좋은 신문, 더 사랑 받는 신문, 독자와 함께하는 신문”을 위해 전주매일의 전 직원들은 ‘전북 최고의 신문’을 제작하기 위해 최선을 다하겠습니다.

진정한 지방자치 발전을 위해 중앙지를 답습하는 형태를 벗어나 보다 깊이 있게 내 고장 소식을 빠르고 정확히 독자 여러분들에게 전달하겠습니다.

당신의 어려움을 속 시원하게 풀어 드리기 위해 대안적 비판 기능을 강화하고 있으며 한 단계 더 성숙한 네트워크 구축과 함께 지역발전의 수레바퀴를 힘차게 굴리겠다는 약속을 드립니다.

인간중심 · 도덕중심 · 지역중심

전주매일

