

# 핸드볼부 다시 한번 황금기로, 탄탄한 기본기와 체력이 비결

이환희 기자 hwanhee515@khu.ac.kr

#우리학교 핸드볼부는 1990년대, 한국을 넘어 세계적인 반열에 올랐던 윤경신(체육학 1992) 현 두산 감독이 활약했던 전통의 강호다. 그런 핸드볼부가 최근 4개 대회 연속으로 우승을 차지해 다시 한번 기지개를 펴기 시작했다. 그 비결을 알기 위해 우리신문이 찾아간 체육대학 2층 핸드볼장은 4개 대회 연속 우승을 차지한 선수들의 열기로 가득 찼다.

## [훈련 전: 가벼운 워밍업]

훈련 시작 전, 담당 차재우 코치를 만났다. 차 코치는 “타 대학과 경기를 하면 우리가 체력적으로 훨씬 뛰어나다. 체력 훈련을 강도 높게 하고 선수들이 몸을 잘 만들기 때문”이라고 말했다. 이어서 “우리학교에 있는 다른 구기 종목 팀도 하나같이 핸드볼부가 유독 체력이 압도적이라고 얘기한다”고 밝혔다.

핸드볼장을 찾은 건 월요일이었다. 차 코치는 “오늘은 월요일이라 체력 위주 운동을 한다”고 말했다. 훈련 시작 시간이 되자 선수들은 당연한 듯 모여 우렁찬 기합과 함께 가볍게 운동장을 달리기 시작했다.

## [힘과 체력으로 기량을 키우다]

몸을 풀고 난 후에는 계속해서 달려야 하는 고강도 체력 훈련인 인터벌 트레이닝이 시작됐다. 전력으로 달린 뒤, 숨을 고르고 있던 이민준(스포츠지도학 2023) 선수는 “숨이 안 쉬어질 정도로 힘들지만, 또 우승할 수 있다면 뭐든지 할 수 있다”고 말했다.

달리기 훈련이 진행될수록 소리는 괴성으로 변해갔다. 몸을 일으키기 힘들 정도로 지친 와중에도, 달리는 동료들을 응원하는 목소리는 작아지지 않았다. 하지만 차 코치는 냉정했다. 초시계를 들고 서서 애쓰는 선수들을 응시하며 “출발”을 외쳤다.

선수들이 모여 차 코치의 피드백을 귀 기울여 들었다. 이 선수는 “핸드볼은 기술도 중요하지만 힘과 체력이 더 중요하다. 코치님께서 자기 기량을 키우기 위해 체력 운동을 하는 것이니, 가진 것을 다 써서 달리라고 하셨다”고 말했다.

고된 인터벌 트레이닝 이후에는 수비 상황을 대비한 스텝 훈련과 몸싸움 훈련을 진행했다. 손에 공을 잡자 인터벌 트레이닝보다 표정이 밝아졌다. 하지만 진지함은 잃지 않았다.

올해부터는 AT트레이너가 핸드볼부와 함께 하고 있다. 선수 컨디

션과 부상 관리가 주 역할이다. AT 트레이너 이준혁(체육대학 2023) 씨는 작년 7월 대회 때 처음으로 핸드볼부를 도왔고 올해 1월부터 정식으로 팀에 합류했다. 이 트레이너는 “감독님과 코치님의 선수를 생각하는 마음이 이 팀을 강하게 만드는 것 같다. 트레이너와 계속 소통하며 선수들을 살피신다”고 말했다.

## [훈련이 끝나고]

2시간 30분의 훈련이 끝나고 주장 나희찬(스포츠지도학 2022) 선수와 이민준(스포츠지도학 2023), 박진현(스포츠지도학 2024) 선수를 만났다. 나 선수는 “우리학교는 전통적으로 기본기에 도움 되는 운동을 많이 한다. 다른 학교에 비해 기본적인 체력을 중요시하고 공을 다룰 때도 기본기 훈련이 많다”고 말했다. 박 선수는 “코치님께서 선수 간의 팀워크를 강조하신다”고 덧붙였다.

핸드볼부는 특히 체력 훈련의 비중과 강도가 높다. 나 선수는 “고등학생 때 코로나19로 체력이 많이 떨어졌었는데 대학에 와서 체력이 훨씬 좋아졌다”고 말했다. 이 선수는 “우리의 경기 전략이 체력전이다. 계속 달려서 상대를 지치게 만드는 게 우리학교의 전통이다. 다른 학교는 후반전에 지쳐서 뛰지 못할 때도 우리는 계속 뛸 수 있다”고 설명했다.

## [강호가 될 수 있었던 비결]

비결은 압도적인 체력, 선수 관리 시스템, 선수들의 태도, 그리고 팀워크에 있었다.

핸드볼부 김만호 감독은 2005년부터 핸드볼부를 맡고 있다. 2020년에 합류한 차 코치는 “쉽게 말하면 감독님은 아빠, 난 엄마 역할”이라며 “나는 선수 관리와 훈련 업무를 담당하고 감독님은 경기 전략을 짠다. 신뢰가 단단해 선수 관리를 맡기신다. 감독님과 선수들의 연결고리 역할을 하고 있다”고 했다.

차 코치에게 그동안 팀에 어떤 변화를 줬는지 묻자 “민첩성, 순발력, 힘 등을 테스트해 선수 포지션과 역할에 맞춰 어떤 능력치를 보완할지 입력한다. 올해부터 합류한 트레이너와 개인 트레이닝을 더 하고 있다”고 말했다. 이어 “비시즌 기간이 되기 전에 선수마다 훈련 퍼포먼스와 경기력을 분석한 이후 필요한 과제를 준다”고 밝혔다.

또한 차 코치는 선수들을 치켜세웠다. 차 코치는 “너무 착한 아이들이라 내 지도를 잘 따라준다. 아무리 좋은 방법을 가지고 있어도 선수가 따르지 않으면 소용이 없다”고



선수들이 빠르게 스텝을 밟는 훈련을 하고 있다.



선수가 슈팅 연습 중에 날고 있다.



핸드볼 황금기의 주역들. 왼쪽부터 이민준, 박진현, 나희찬.



고강도 체력 훈련 후.

(모든사진=이환희 기자)

신뢰를 보였다.

선수들에게도 4개 대회 연속 우승의 비결을 물었다. 나 선수는 “체력뿐만 아니라 정신적인 면에서 타 대학에 비해 앞선다고 생각한다. 학년이 올라가도 해이해지지 않게 감독님과 코치님께서 잡아주신다”고 했다. 이 선수는 “팀워크를 워낙 중요시해서서 교내 행사를 참여하더라도 한 명이 갈 거면 핸드볼부 전체가 가고 안 갈 거면 모두 가지 말라고 하신다. 식사하러 갈 때도 마찬가지로”라고 설명했다.

핸드볼부의 분위기는 기존에 생

각하던 군기 있는 운동부와 달랐다. 운동이 끝나고 짐을 챙겨 기숙사로 돌아가던 박 선수는 “몇 년 전까지는 선후배 간의 위계질서가 확실했다고 들었는데 지금은 1학년인 내가 봐도 상하관계가 전혀 없다. 운동 시간 외에도 다 같이 놀 정도로 친한 사이”라고 말했다.

핸드볼부는 우승을 넘어 전승 우승을 목표로 하고 있다. 차 코치는 “첫 번째 목표는 내년에도 대학부 무패 전승 우승이다. 나아가서 전국 체육대회 선발전에서 실업팀인 하남시청에게 이겨 전국체전에 나가

는 것도 목표”라는 포부를 밝혔다.

핸드볼부는 60년이 넘는 유구한 역사 속에서 많은 우승 트로피를 들어왔다. 특히 1980~1990년대의 위세는 가히 압도적이었는데, 우리학교 선수 6명이 올림픽 국가대표 선수였던 적이 있을 정도다. 나 선수는 “스포츠를 좋아하는 사람이라면 핸드볼은 좋아할 수밖에 없다. 규칙이 어려워서 그렇지 조금만 이해하면 직관했을 때 정말 재미있다”며 많은 관심을 바랐다. 다시 한번 황금기를 누리고 있는 우리학교 핸드볼부의 진군을 응원한다.