

KIA, 날해서 울 마무리 훈련 '구슬땀'

"적은 내부에 있다... 경쟁에서 이겨라"

포지션별 살아남기 특훈

"적은 내부에 있다. 경쟁에서 이겨라"

경남 남해캠프에서 15일째 마무리 훈련을 지휘중인 서정환 KIA 감독은 13일 "모든 포지션은 경쟁이다. 경쟁에서 살아남지 못하면 도태될 수밖에 없다"며 내부적인 경쟁을 훈련의 화두로 삼았다.

서 감독은 "타선에서 1,2,3번을 지나면 상대 투수가 쉬어가는 타이밍으로 불릴만큼 힘든 한 해를 보냈다"며 "내년시즌엔 4번은 신인 용병을 생각하고 있지만, 5,6,7번은 공석이다. 팀 출신 만큼 결실을 얻게 될 것"이라고 밝혔다.

내년 시즌 4번타자 신인 용병으로

이현곤 유격수 김주형 3루수 구상

특수·특타... "하루 24시간이 짧아"

서 감독은 이에따라 이번 캠프에서 선수들간 경쟁구도를 만든 뒤 타격 및 수비 훈련을 독려하고 있다.

서 감독은 우선 올 시즌 3루수로 활약했던 이현곤을 유격수로 돌렸다. 이현곤의 포지션 변경은 상대적으로 수비가 약한 김주형과 홍세완 때문.

토종 거포로 키우고 있는 김주형은 유연한 몸놀림이 요구되는 유격수보다는 3루 수비에 적절하다는 서 감독의 판단 때문이다. 물론 이 자리는 재활훈련중인 홍세완과도 경쟁 구도를 갖는 포지션이다.

2루수 자리를 놓고 손지환과 한규식이 보이지 않는 선의의 경쟁을 펼치고 있다.

이처럼 치열한 자리 다툼이 한창인 이들에게엔 요즘 하루 24시간이 부족할 정도.

정식 훈련시간은 오전 9시 30분부터지만 이들은 30분 일찍 하루를 준비한다.

특수(특별수비훈련) 및 특타(특별타격훈련)조로 편성돼 오전 9시부터 천연잔디구장인 B구장에서 워밍업과 스트레칭, 러닝으로 몸을 풀 뒤 곧바로 톱토스(짧고 길게 던지기)훈련 및 평고훈련(수비수 공잡기)에 들어간다.

김주형은 3루 수비훈련에 전념중이다. 좌,우 양쪽으로 실재 없이 날아오는 볼을 잡아내느라 힘든 모습이 역력하다. 김주형이 하루에 잡아내는 타구는 300~400여개.

김주형은 여기에 하루 1천개의 배팅볼 수를 채우느라 휴식시간을 잊은 지 오래다.

이는 서 감독과의 약속 때문. 서 감독은 이번 마무리 훈련에 앞서 내년 시즌까지 남은 150여일 중 126일(정규시즌 경기일)동안 1천개의 배팅볼을 때려낼 경우 불बा이 선발을 약속했다.

같은시간, 야수들에게 '악마의 구장'으로 통하는 내야수비 전용인 D구장에서 '저승사자'로 불리는 백인호 코치가 이현곤, 김연호와 함께 유격 수비훈련에 한창이다.

옆에선 박승호 수석코치와 손지환, 한규식이 2루 수비연습에 몰두하고 있다.

힘 없는 훈련 일정을 소화하는 이들의 모습은 지켜보는 이도 안타까움이 느껴질 정도.

하지만 이들은 훈련캠프에 어둠이 내려앉은 오후 7시가 되자, 또 다시 웨이트장과 타격훈련장으로 발걸음을 옮긴다. 1시간 30분에 걸친 개인훈련을 소화하느라 땀이 비오듯 흘러 내린다.

이후부터 휴식. 하지만 이들에게엔 딱딱한 하루 훈련도 부족했던 모양이다.

밤 9시가 훌쩍 넘어간 늦은시간에도 캠프안은 이들이 내뿜는 훈련 열기로 가득하다. /남해=박진표기자 lucky@kwangju.co.kr



13일 경남 남해군 대안야구캠프에서 마무리 훈련에 한창인 프로야구 KIA선수단이 본격적인 훈련에 앞서 가벼운 러닝으로 몸을 풀고 있다.

'빙속 간판' 이규혁 '메달잔치'

스피드스케이팅 월드컵 1차대회

500·1000m서 은메달 2 추가

금1 은2 동1 휩쓸어 '노장투혼'

한국 남자 스피드스케이팅의 '베테랑' 이규혁(27·서울시청)이 2006-2007 국제빙상경기연맹(ISU) 스피드스케이팅 월드컵 1차 대회 디비전A(1부리그) 남자 500m와 1,000m에서 금메달 1개와 은메달 2개, 동메달 1개 등 총 4개의 메달을 따내는 '원맨쇼'를 펼쳤다.

이규혁은 13일(한국시간) 새벽 네덜란드 헤렌벤 티알프 실내빙상장에서 펼쳐진 대회 마지막 날 남자 500m 2차 레이스에서 35초31로 결승선을 통과, 일본의 나가시마 게이치로(35초24)에 0.07초 뒤지는 간발의 차로 금메달을 내렸다.

이규혁은 이어 열린 남자 1,000m 2차 레이스에서도 1위를 차지한 2006 토리노동계올림픽 금메달리스트 사니 데이비스(미국·1분09초17)에 0.09초 뒤진 1분09초26의 기록으로 은메달을 차지했다.

이로써 이규혁은 지난 11일 500m 1차 레이스 동메달과 지난 12일 1,000m 1차 레이스 금메달 등을 합쳐 이번 대회에서만 총 4개의 메달(금1, 은2, 동1)을 거머쥐는 '노장투혼'을 발휘했다. 이규혁은 월드컵 1차 대회를 통해 남자 1,000m 랭킹 1위(180점)와 500m 랭킹 2위(150점)에 올랐다. 그러나 단거리 '새별' 이강석(21·한국체대)은 남자 500m 2차 레이스에서 35초45로 4위를 차지했지만 남자 1,000m 2차 레이스에서는 1분11초07로 22위로 밀려났다.

이밖에 이상화(휘경여고)는 여자부 디비전A 1,000m 2차 레이스에 나서 1분18초26을 기록해 1위 아니 프리징어(독일·1분15초93)에 무려 2초33이나 뒤처지는 14위에 그쳤고, 김유림(의정부여고·1분19초09)은 22위를 차지했다.

한편 한국 남녀대표팀 11명은 18일부터 베를린에서 열리는 월드컵 2차 대회에 나서기 위해 이날 독일로 향한다.



'살벌한 몸싸움' 13일 오후 목동 아이스링크스에서 열린 전국 종합 아이스하키 선수권대회 강원랜드와 광운대학교의 경기에서 강원랜드 신의석(아래)과 광운대 이한별(위)이 몸싸움을 하고 있다. /연합뉴스

중오픈 국제유도 유정석 금메달

한국 종합 2위 차지

유정석(부산시청)이 중국오픈 국제유도 대회 남자 73kg급에서 금메달을 따냈다.

실업선발팀이 출전한 한국은 12일 중국 칭다오에서 열린 대회 마지막날 경기에서 유정석이 금메달, 남자 60kg급 허성민(국군체육부대)과 66kg급 이재민(포항시청), 여자 52kg급 최옥자(창원경륜공단)와 57kg급 이은희(성동구청)가 은메달을 획득했다고 선수단이 13일 알려졌다.

남자 무제한급 박준현(대구시체육회), 여자 48kg급 유지영(계주도청)과 무제한급 정지원(창원경륜공단)은 동메달을 보냈다.

한국은 이번 대회에서 금메달 4개와 은메달 5개, 동메달 6개로 종합 2위에 올랐다.

국제육상 '올해의 선수' 파월·리처즈 선정

올해 육상 남자 100m 세계 타이거 기록을 두 번 세운 아사라 파월(23.자메이카)이 국제육상경기연맹(IAAF)이 뽑은 올해의 선수로 선정됐다.

IAAF는 13일(한국시간) 파월과 남자 110m 허들 세계기록(12초88)을 세운 류시양(중국) 등을 놓고 저울질한 결과 파월을 수상자로 선정했다고 밝혔다. 파월은 지난 해 자신이 세운 세계기록

(9초77)과 같은 기록을 두 번 찍었고 골든리글 6회 연속 1위를 포함해 16차례 레이스에서 우승했다.

여자부에서는 2년 연속 이 상을 받아온 '미녀 새' 엘레나 이신바에바(러시아)를 제치고 400m에서 올해 단 한 번도 1위를 내주지 않은 산야 리처즈(21·미국)가 올해의 선수로 뽑혔다.



14일(화)

- ▲제61회 전국대학 축구 선수권대회 (13 : 50·KBSN SPORTS)
- ▲전국대학배구 최종전(14 : 00·KBS1)
- ▲프로농구<우리온스-동부>(18 : 50·Xports, 18 : 50·SBS스포츠)
- ▲제16회 대륙간컵 야구대회<호주-한국> (19 : 20·KBSN SPORTS)
- ▲축구올림픽대표팀 평가전<한국-일본> (19 : 45·KBC)

80노인의 동고집이 가져다 준 떡값 8억!

80노인의 동고집이 가져다 준 떡값 8억!

060-700-3658

TV홈쇼핑 고객평가 최우수제품!!

유스 제트그립 트래킹화 파격할인대진치!!
TV홈쇼핑 판매가 39,800원 ○ 파격할인가 29,800원

유스 제트그립 트래킹화 파격할인대진치!!

구입문의 080-717-5050