



KIA 타이거즈의 2012시즌 첫 훈련이 열린 8일 선수들과 코칭스태프가 무등경기장 야구장을 뛰며 몸을 풀고 있다.

/김진수기자 jeans@kwangju.co.kr

## ‘선동열 KIA호’ 우승 향한 훈련 스타트 “힘있는 2번타자 배치 공격야구 하겠다”

호랑이 군단의 포효가 시작됐다. KIA 타이거즈가 8일 무등경기장 야구장에서 새해 첫 훈련을 갖고 V11을 향한 여정에 돌입했다.

이날 훈련에는 선동열 감독을 비롯한 코칭스태프와 감기몸살로 입원한 최희섭을 제외한 선수단 전원이 참가했다.

KIA는 전체 미팅에 이어 체지방 측정 시간을 갖은 뒤, 체력·기술 훈련을 하며 첫 날 훈련 일정을 소화했다. 9일부터는 천연잔디 공사가 시작되면서 투·타조로 나누어 야구장과 빅스포에서 오전 훈련을 하고 광주일고에서 합동훈련을 할 예정이다.

“목표는 하나다. 우승을 하겠다”며 친척 복귀 후 첫 시즌을 연 선동열 감독은 “현재 윤석민만 확실한 선발이다. 전지훈련을 통해 마운드 틀을 잡겠다. 또 공격적인 2번 타자를 구상하고 있다. 공격적인 야구로 승리를 노리겠다”고 2012시즌 운영 방향에 대해 언급했다.

불펜 강화를 최우선 과제로 언급했던 선 감독은 5선발 체제를 기본으로 한 마운드 계획을 밝혔다.

선 감독은 “선발을 원하는 선수들이 많다. 선수 의사와 존중해야 하지만 결정은 감독이 하는 것이다. 긴 이닝을 소화할 수 있는 체력과 다양한 불을 가진 선수가 선발형이다. 전지훈련을 통해 선수들을 체크 한 다음 역할을 정할 예정이다”며 “마운드 상황에 따라 임시 6선발로 가는 형태도 준비하겠지만 그렇게 되면 불펜쪽에 부담이 가기 때문에 5선발 체제를 중심으로 하겠다. 용병 한 명도 불펜으로 기용하겠다”고 말했다.

### 선동열 감독 2012 시즌 구상

- 1 마운드 5선발 체제... 불펜 강화에 역점
- 2 한박자 빠른 투수교체 역전패 즐기겠다
- 3 번트보다 강공... 힘있는 상위타선 구축
- 4 개인행동 팀워크 깨는 선수는 트레이드
- 5 부상선수 줄이면 충분히 우승 가능하다

선동열식 발 빠른 투수 교체도 고수할 방침이다. 선 감독은 “선발이 많은 이닝을 소화해주면 좋지 않지만 위험스러운 부분이 있다. 지난 시즌 KIA는 가장 역전패가 많았고, 반면 역전승은 적었다. 지난해 역전패의 반만 줄인다면 수치상으로 상위권으로 올라갈 수 있다”고 밝혔다.

타선의 운영에도 변화가 예상된다. 선 감독은 공격형 2번 타자를 배치해 번트 보다는 강공을 우선으로 하는 공격 야구를 추구하겠다는 생각이다. 안지훈을 2번 타자 우선 후보로 꼽은 선 감독은 클린업트리오에게 공격을 맡기는 형태로 힘있는 상위 타순을 구성할 계획이다.

트레이드를 통한 전력 보강 가능성은 낮다.

선 감독은 “트레이드라는 게 플러스가 될 수 있는 선수가 있다면 손해 보는 것도 감안해야 하는데 서로 이익만 생각하기 때문에 잘 이뤄지지 않는다”며 “팀에 편함은 자원이 있다. 전지훈련에서 선수들의 모습을

볼 생각이 기대가 된다”고 말했다. 선수들에게 가장 강조한 것은 정신력과 부상방지다.

선 감독은 “개인이 아니라 팀을 먼저 생각을 해야 한다는 것을 강조했다. 개인적인 행동으로 팀워크를 저해한다면 트레이드 등으로 강하게 대응할 수도 있다”며 “기술적인 면보다 유니폼을 벗고 난 후의 사생활에 대한 부분도 얘기할 생각이다. 기술적인 것보다 정신적인 면을 가르치는 게 어렵다. 선수들이 스스로 풀어나가야 하는 부분이다. 훈련 할 때는 자신이 부족하다는 생각으로 하고 그라운드에서는 내가 최고라는 생각으로 뛰기를 바란다”고 말했다.

또 “무엇보다 부상 없는 한해가 되기를 바란다. 부상선수가 적을 때 승을 할 수 있다. 마침 올 시즌 천연잔디 구장이 되면서 타이밍이 좋다. 선수들의 플레이가 더 과감해질 것이고 부상선수들에게 좋은 여건이 될 것이다”고 기대감을 보였다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



선동열 감독

## ‘살과의 전쟁’ MVP 서재응

### 체지방 10% 감소 성공

투수 서재응(사진)이 ‘살과의 전쟁’에서 MVP가 됐다.

KIA 타이거즈의 새해 첫 훈련이 시작된 8일, 그라운드가 아닌 화이트장 이 핫 코너가 됐다. 이날 선동열 감독이 엄포를 날린 ‘체지방 23%’의 확인을 위한 체지방 검사가 화이트장에서 실시 됐기 때문이다.

선 감독은 “체지방 측정 결과 별개를 몰릴 선수가 단 한 명도 나오지 않았다. 뛰는 것도 가볍고 선수들이 몸 관리를 잘했다는 게 눈에 보인다”고 만족감을 보였다.

선 감독은 마무리 훈련이 끝난 뒤 선수단에게 “체지방 23% 유지”라는 엄명을 내린 바 있다. 체지방 23%가 운동 선수로서 가장 적정한 비율이라는 게 선 감독의 설명. 또 몸매 유지를 위해 꾸준한 운동을 해두면 상대적으로 짧은 시간의 훈련으로도 만족스러운 결과를 얻을 수 있다는 것이다.

연봉 5% 삭감이라는 벌칙까지 더해지면서 선수단은 휴식기 동안 ‘살



과의 전쟁’을 벌였다. 식이요법과 함께 러닝 등을 병행한 치열한 전쟁의 결과는 선수들 얼굴에서 그대로 확인할 수 있었다.

나지완·김상훈·안치홍 등이 날렵한 턱선을 과시하며 취재진의 눈길을 끌었다. 이날 검사 결과 25%가 넘는 체지방으로 위험군에 속해 있던 우타 거포 콤플 나지완·김주형이 20%진입에 성공했고, 투수 손영민은 목표 몸무게였던 95kg에 1kg가 오버했지만 11%의 체지방을 줄이며 역시 20%를 기록했다. 투수 김진우도 19.7%라는 결과를 받아들이고 환호성을 지르기도 했다.

이중에서도 몸무게 7kg가량, 체지방 10% 감소의 기록을 낸 서재응은 선 감독이 꼽는 MVP가 됐다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## ‘방망이 장터’ 선감독 30개 풀고 화끈한 타격 주문

8일 무등경기장 야구장에 때어난 ‘방망이 장터’가 열렸다. 그라운드에 포장도 뜯지 않은 새 방망이가 한 통씩 풀리면서 타자들이 타격 훈련을 잠시 중단하고 한자리에 모였다.

“여기 불은 스티커 색은 무슨 의미냐?”, “이게 더 나에게 맞는 것 같다”며 이리저리 물건을 살피던 선수들은 이내 방망이 한 자루씩 챙겨 들고 훈련 자리로 돌아갔다.

이런 방망이는 선동열 감독이 직접 일본에서 공수해온 ‘새해 선물’이었

다. 선 감독이 일본으로 가족 여행을 갔다가 선수들에게 주기 위해 직접 방망이 30개를 구매해 들고 온 것이다.

선수들이 일반적으로 사용하는 방망이 무게는 800~900g사이. KIA에서 가장 무거운 방망이를 쓰는 나지완이 920g을 들고 있지만 선 감독은 이날 1kg의 방망이를 선물했다. 실전용이 아닌 연습용으로 주어진 방망이다.

선 감독은 새해 첫 훈련에서도 묵직한 방망이를 선물하며 타자들에게 2012시즌 ‘화끈한 타격’을 주문했다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

## 한국카랜드 자동차용품 할인점

http://www.hkcarland.com (밀알신협 조합원의 집)  
TEL. 062-521-2258 H.P. 010-9633-3535

임동오거리 | 임산반석 | 하남  
신원사거리 | 한국카랜드 | 신원사거리

---

**한국카랜드가 하는 일**

- 루마썬팅, 3M코팅, 모비스썬팅
- 카오디오, 블랙박스, 후방카메라, DMB사극안테나
- 천연가죽시트, 인조가죽시트, 수입차 가죽시트제조
- 맥과이어스광택, 코팅, 실내용클리닝, 허부언더코팅
- 자동차경비일체, 빗대리, 오일교환, 라이닝 기타
- 비뒤방음, 천장방음, HID램프, LED램프
- 만도네비게이션, 아이나비, 모비스네비게이션
- 한국타이어, 금호타이어, 넥센타이어, 수입타이어
- 이차카 도난경보기, 후방감지센서

**전국 최저가 판매** ■ 국내 최대 500평매장

**주차장 700명 주차격정 끝**

임동 자동차거리 중간사거리(20분점)

---

**루마썬팅 | 3M썬팅 | 모비스썬팅**

앞유리 썬팅을 하면 열차단·자외선 차단 끝

- 자동차 앞유리 썬팅
- 자외선 차단 (기미, 주근깨, 검버섯, 예방효과)
- 뜨거운 태양 (열차단)
- 뛰어난 시야확보 (안전성)

**천연가죽시트**

세련된 정교함이 돋보이는 가죽시트

▶ 승용 5인 기준 38만원 = 28만원 부터 ▶ RV 5인 기준 20만원 = 30만원 부터

**타이어 | 휠 | 경정비**

한국, 금호, 넥센, 미쉐린, 수입 타이어 4짝 교체시 스노우체인 12만원 상당 무료증정(공짜)

- 알라미엔트 3~5만원 무상점검
- 평생 펌크 무상점검
- 타이어 및 수축교체 평생 무료점검
- 브러쉬용워셔액 무료증정

공짜 타이어 상담전화 : 062-528-2258

**광택 | 유리막코팅 | 맥과이어스 | 3M**

**Meguiar's**

오리지널 맥과이어스 광택제 사용 “전국 최저가”

- ▶ 소형 25만원 ⇒ 13만원
- ▶ 중형 30만원 ⇒ 18만원
- ▶ 대형 35만원 ⇒ 23만원
- ▶ RV 35만원 ⇒ 23만원
- ▶ 수입차 40만원 ⇒ 28만원