



# SUN “투수의 생명은 컨트롤이야”

## 선동열 감독 KIA 마운드에 ‘컨트롤 바람’ 불어넣기

KIA 마운드에 ‘컨트롤’ 바람이 부다. KIA 투수들은 지난 가을 일본 오키나와에서 진행된 45일간의 마무리 캠프에서 2000개 가량의 공을 던지며 2013시즌을 위한 칼을 갈았다. 눈에 보이는 훈련량도 양이지만 투수들에게 ‘컨트롤’이라는 숙제가 주어지면서 보이는 것 이상의 강도 높은 훈련이 됐다. 방법은 간단했지만 효과는 만점이었다. 볼펜 피칭에서부터 엄격하게 스트라이크 존을 적용, 존을 벗어난 공은 계산하지 않는 방식이었다. 주어진 피칭 개수를 채우기 위해

서 투수들은 집중해서 공을 던질 수 밖에 없었다. 선동열 감독은 “컨트롤을 중요시하는 일본에서 훈련하는 것을 보면 포수가 얇은 그대로 미트만 열고 닫는다. 구석구석 공을 던지면 타자들이 알고도 칠 수가 없다. 오승환의 경우에도 볼끝도 좋지만 마음먹은 곳으로 공을 던질 수 있기 때문에 최고의 마무리가 되는 것이다”며 “스피드를 다소 줄이더라도 제구력에 집중해야 한다”고 밝혔다. ‘컨트롤’을 강조한 선 감독은 자신의 비법

## 스피드보다 제구력 우선

## 자신과의 싸움 이기려면

## 마인드 컨트롤도 중요해

을 바탕으로 투수들 훈련에 나섰다. 선 감독은 “공은 빨랐는데 제구가 좋지 못했다. 대표팀에서 포수를 했던 심재원 선배가 제구가 안 되면 아예 공을 잡아주지 않았다. 빠진 공을 직접 주워오라고 하셨는데 공은 또 빨라서 멀리까지 뛰어가야 했다. 멀리도 한 대씩 맞곤 했는데 그런 과정을 통해

서 정교함을 갖출 수 있었다”며 “마무리 훈련에서 컨트롤을 강조하기 위해 엄격한 기준을 적용했다”고 말했다. 서재원이 ‘컨트롤의 아티스트’라는 명성을 얻을 수 있었던 비결도 이와 비슷하다. 서재원은 “화장실질에 제구가 나쁜 편은 아니었지만 훈련을 통해 현재에 이를 수 있었다. 8할을 목표로 해서 공을 던지곤 했다. 몸쪽으로 10개의 공을 던져 8개가 원하는 대로 갈 때까지 공을 던졌다. 8할이 되면 같은 방식으로 바깥쪽으로 공을 던져 컨트롤을 키워라”고 언급했다. ‘컨트롤’ 바람은 스프링 캠프에서도 계속된다. 올 시즌 KIA 마운드의 성패를 좌

우할 주요 선수들의 주력 항목이기도 하다. 선발 한자리를 약속받은 좌완 양현종은 들쭉날쭉한 공에 힘겨운 시즌을 보내왔다. 볼펜의 셋업로 떠오른 박지훈도 배짱투가 돋보이지만 제구에서는 썩 좋은 평가를 받지 못했다. 총알투의 한승혁과 좌완 기대주 진해수·박경태에게도 안정된 피칭이 절실하다. 볼 컨트롤과 함께 심리적인 컨트롤도 과제다. 올 시즌 ‘우승’을 목표로 내건 선 감독은 선수들에게 자신과의 싸움을 강조했다. 위기 상황에서 빨리 벗어날 수 있는 ‘마인드 컨트롤’을 갖추고 자신을 이길 수 있어야만 상대와의 싸움을 할 수 있다는 설명이다. 볼 컨트롤을 통한 자신감 강화 그리고 그 자신감을 바탕으로 한 마운드 위에서의 ‘마인드 컨트롤’이 2013시즌 KIA가 그리는 이상적인 마운드의 모습이다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

# “가자! WBC 우승”

## 윤석민 등 한국대표팀 오늘 발진

### 3월2일 본선 1라운드

3월 열리는 야구 최강국 결정전인 3회 월드컵베이스볼 클래식(WBC)에 출전하는 한국 대표팀이 15일 공식 발진한다. 류중일 대표팀 감독을 비롯한 코치진과 후보 선수들은 이날 오전 서울 르네상스호텔에 모여 상견례를 하고 결의를 다진다. 이어 오후 2시 다국적 스포츠용품 제작업체 나이키사가 제작한 유니폼 발표회에 참석한다. 지난해 말 류 감독과 한국야구위원회(KBO) 기술위원회가 발표한 후보 선수 28명 중 소속팀 전지훈련지로 일찍 떠난 장원삼·오승환·차우찬(이상 삼성), 이대호(일본 오릭스) 등 일부 선수를 빼고 윤석민(KIA), 이승엽(삼성), 김태균(한화)을 필두로 대부분이 참석해 자신의 이름과 등번호가 박힌 유니폼을 받는다. 류 감독은 류현진(LA 다저스), 김광현(SK), 봉중근(LG) 원소 투수 트리오가 빠져 마운드 운용이 어려운 상황이나 반드시 4강 이상의 성적을 내라고 선수들에게 주문할 예정이다. /연합뉴스



한국은 1~2회 대회보다 마운드 전력은 떨어지나 이승엽, 이대호, 김태균 등이 이끄는 타선 파괴력은 어느 나라에 견주어도 뒤지지 않는다는 평가를 받고 있다. KBO는 20일 미국·일본·괌·사이판 등으로 소속팀 스프링캠프를 떠나는 대표 후보 선수들이 WBC를 착실히 준비할 수 있도록 미국 롤링스사가 제작한 공인구를 나눠줄 예정이다. 약 20일간 소속팀에서 페이스를 끌어올린 대표 선수들은 2월11일 귀국해 서울에 모인다. 대표팀은 WBC 체제로 전환해 2월12일부터 25일까지 대만 자이언 도류구장에서 합숙하고 연습 경기로 실전 감각을 키운다. 2월26일 본선 1라운드가 벌어지는 대만 타이베이에 입성, 3월2일부터 대만, 호주, 네덜란드와 B조 리그를 벌인다. B조 2위 이내 들면 A조 1.2위가 유력한 일본·쿠바와 3월8일부터 4강 진출을 놓고 격돌한다. /연합뉴스



13일(현지시간) 미국 하와이 호놀룰루의 미국프로골프(PGA) 투어 소니오픈 우승자 러셀 헨리(23·24언더파 256타)가 승리를 확인하고 한 손은 하늘을 향하며 포효하고 있다. 1주 전 조지아 대학을 졸업한 헨리는 개럿 윌리스(미국)에 이어 13년만에 PGA 투어 데뷔전에서 우승한 선수로 기록됐다.

## 괴물신인 러셀 헨리 소니오픈 깜짝 우승

### 5개 홀 연속 버디... 24언더

올해 PGA 투어에 데뷔한 신인 러셀 헨리(미국)가 11~14일(한국시간) 진행된 미국프로골프(PGA) 투어 소니오픈에서 24언더파 256타를 기록, 깜짝 우승했다. 2부 투어인 웹닷컴 투어에서 뛰다가 올해 정규투어에 입문한 헨리는 하와이의 와이알레이 골프장(파70·7068야드)에서 열린 대회 마지막날 14번홀에서 18번홀까지 5개홀 연속 버디를 잡는 등 신인답지 않은 두드러진 배짱을 보여줬다. 1주 전 조지아 대학을 졸업한 헨리는 지난 해 2부 투어에서 2승을 거둬 삼국 랭킹 3위로 PGA 투어 출전권을 따냈다. 만 23세인 헨리는 이 대회 우승으로 13년만에 PGA 투어 데뷔전에서 우승한 선수로 기록됐다. 이전에는 개럿 윌리스(미국)가 2001년 데뷔전인 투산오픈에서 이 기록을 세웠다. 우승 스코어 24언더파 256타를 친 헨리는 또 종전 소니오픈 최스타(타수 기준) 기록을 4타차로 경신했다. 이 스코어는 언더파와 타수 기준을 통틀어 PGA 투어 역대 2번째에 해당하는 기록이다. 헨리는 이번 우승으로 3년간 PGA 투어 출전권을 확보함과 동시에 꿈에 그리던 마스터스 대회에도 나갈 수 있다. 헨리는 “골프 인생 최고의 목표였던 마스터스 출전권을 따냈다”며 “정말로 이런 일이 일어날 줄은 몰랐다”며 기뻐했다. 한편 뉴질랜드 교포 대니 리(23·캘러웨이)는 시즌 처음 출전한 PGA 투어에서 함께 13언더파 267타를 적어내 공동 13위에 올랐다. 양용은(41·KB금융그룹)은 마지막날 7타를 줄이는 팽타를 휘둘러 공동 20위(11언더파 269타)로 순위를 끌어올렸다. 위창수(41·테일러메이드)는 공동 26위(10언더파 270타), 재미교포 존 허(23)는 공동 31위(9언더파 271타)로 대회를 마쳤다. /연합뉴스

## “신시내티 추신수 연봉은 82억원”

### 미 스포츠 웹진 예상 연봉 조정신청할 듯

신시내티 레즈로 동지를 옮긴 한국인 메이저리거 추신수(31·사진)의 올해 연봉이 82억원에 달할 것이라는 예상이 나왔다. 미국의 스포츠전문 웹진인 블리처리포트는 14일(한국시간) 올해 연봉조정 신청을 할 법한 선수들이 최종적으로 사인할 액수를 예상하면서 추신수의 이름을 올렸다. 이 기사를 작성한 칼럼니스트 벤저민 클라인은 추신수가 775만 달러(약 81억8400만원)를 받게 될 것으로 내다봤다. 추신수의 지난 시즌 연봉은 490만 달러(약 51억7400만원)였다. /연합뉴스



클라인은 추신수가 부진에서 벗어난 지난해 155경기에 출장해 타율 0.283과 16홈런, 67타점을 기록했다며 새로운 팀에서 많은 연봉을 기대하리라 전망했다. 그러나 신시내티 역시 내셔널리그에서 추신수의 활약이 검증되지 않은 만큼 쉽게 추신수가 원하는 돈을 내놓지는 않을 것이라고 봤다. 결과적으로 추신수가 원하는 대로 800만 달러 넘게 받아내기는 어렵겠지만, 여전히 상당한 금액을 받게 되리라는 것이 기사의 예상이었다. /연합뉴스

## 양궁 대표팀 첫 훈련

한국 양궁 대표팀이 ‘아시아 기선제압’을 기치로 잡고 새해 첫 훈련에 들어갔다. 오진혁(현대제철), 기보배(광주광역시청) 등 리커브 남녀 국가대표 8명씩은 14일 서울 태릉선수촌에서 동계훈련을 시작했다. 장영술 대표팀 총감독은 “기초 기술을 재확인하고 체력을 끌어올리는 데 주력할 계획”이라고 말했다. /연합뉴스

<b>기차표/항공권/승선권 국제선 할인항공권 판매 (주)대원여행사</b> <b>062)526-7000</b> 신세계백화점 사거리 www.daewontour.com 광주역 062)525-4835 후원: 한국관광공사 강원권협력단	<b>태백산 눈꽃</b> 하이원 스키장 곤도라 탑승 기차여행	<b>정동진 일출</b> 추암 촛대바위/하이원 스키장곤도라 탑승 기차여행	<b>대관령 눈꽃</b> 눈꽃 축제 기차여행
	<b>출발일</b> 1월 25일(금) 22:00경 광주역 출발	<b>출발일</b> 1월 25일(금) 22:00경 광주역 출발	<b>출발일</b> 2월 1일(무박2일) 23:30경 광주역 출발
	<b>여행비</b> 성인 <b>85,000원</b> 어린이: 75,000원	<b>여행비</b> 성인 <b>85,000원</b> 어린이: 75,000원	<b>여행비</b> 성인 <b>85,000원</b> 어린이: 75,000원
	<b>여행코스</b> 태백산 눈꽃 축제 /트래킹/ 석탄박물관 하이원스키장 관광곤도라 탑승	<b>여행코스</b> 태백산 눈꽃 트래킹/ 천체단/ 석탄박물관 하이원스키장 관광곤도라 탑승	<b>여행코스</b> 대관령에서 일출관망/알펜시아 스페셜 동계올림픽참관/대관령눈꽃축제장