

KIA 22일부터 내달 30일까지 日 오키나와서 마무리 훈련

선동열 감독 추락한 팀 성적 팬들에게 정말 죄송 내년엔 명예회복



KIA 타이거즈의 오키나와 마무리 캠프 명단이 발표됐다. 마무리 훈련에 참가하는 선수단은 선동열 감독 등 코칭스태프 10명과 송은범·양현종 등 투수 13명, 안치홍·김주형 등 야수 18명 등 총 41명. 내달 초에는 2014 신인 선수들과 박기남·신종길·김선빈 등도 추가로 합류해 훈련에 참가할 예정이다. 캠프는 22일부터 내달 30일까지 계속된다.

선동열 감독은 "팀성적에 대한 책임은 내게 있다. 무엇보다 올 시즌 많은 성원을 보내줬던 팬들의 기대에 미치지 못한 성적을 기록해 너무나 죄송하다. 이번 마무리 캠프부터 다시 시작한다는 마음으로 철저히 자기 반성을 통해 내년 시즌 명예회복을 할 수 있도록 하겠다"고 마무리 캠프에 임하는 각오를 밝혔다.

'명예회복'을 언급한 선 감독은 백업 육성을 목표로 한 강도 높은 훈련도 예고했다. 다음은 선동열 감독 마무리 캠프 각오 일문일답

▲올 시즌을 평가한다면. -너무도 아쉬운 한 시즌이었다. 그 어떤 번복도 필요 없을 것이다. 모든 것이 내가 계획했던 것과 맞물려 돌아가질 않았다. 성적에 대한 책임은 감독인 나에게 있다. 무엇보다 한 시즌 동안 많은 성원을 보내주신 팬들에게 너무 죄송하다.

▲마무리 캠프 훈련 일정은. -5일 훈련 1일 휴식 일정으로 진행된다. 지금까지 그 어떤 훈련보다 강도 높은 훈련이 될 것이다. 특히 기술 및 전술 훈련에 초점을 맞춰 진행할 것이며 웨이트 등 체력 훈련도 병행할 계획이다.

▲마무리 캠프와 앞으로 진행될 스프링 캠프 목표는. -포지션별로 백업 진용을 갖추는 것을 1차 목표로 했다. 올 시즌 드러났던 백업의 문제점을 보완할 수 있도록 할 것이다. 다음은 기존 선수들의 기량을 한 단계 업그레이드시킬 수 있도록 하겠다.

▲마무리 캠프에 임하는 각오는. -팬들에게 너무 죄송한 시즌이

었다. 따라서 이번 마무리 캠프와 이어지는 스프링 캠프에서는 나를 비롯한 선수를 모두 철저한 자기 반성을 통해 문제점을 보완하고 내년 시즌 환골탈태해 명예회복을 할 수 있는 계기가 되도록 하겠다. 무엇보다 내 자신에 부끄럽지 않고 팬들에게 환영받을 수 있는 성적을 보이도록 하겠다.

- ◇캠프조 명단
▲감독=선동열
▲코치=한대화, 김정수, 이명수, 김종국, 박종하, 하나나, 이대진, 백인호, 김지훈
▲투수=송은범, 양현종, 박경태, 신창호, 박지훈, 고영창, 임준섭, 심동섭, 손동욱, 박성호, 한승혁, 박준표, 이다섭
▲포수=백용환, 이흥구, 현천용
▲내야수=황정민, 윤완주, 안치홍, 이인형, 고영우, 김주형, 김광민, 황수현
▲외야수=이종환, 이경록, 김다원, 류은재, 서용주, 이동훈, 박찬



39년 전통 한마음 레이스 금빛물살 가른다

장성 문항고 여자부 조정팀 하루 7시간 맹훈련

4인승 쿼터러플 등 출전... 금 3·은 1·동 1 기대

인천 전국체전 D-2

39년의 전통을 자랑하는 장성 문항고등학교(교장 이일순) 여자부 조정팀이 전국체전에서 금빛 물살을 가른다. 지난 1975년 장성범 준공과 함께 창단된 문항고 조정팀(감독 박찬철)은 현재 서울체고, 충주여고와 더불어 전국 3강(強)의 한 축을 이루고 있다. 특히 올해 팀원 5명중 4명이 주니어 국가대표 상비군으로 활동할 정도로 역대 어느 해보다 뛰어난 기량을 보이고 있어 창단 이후 최고의 성적을 거둘 것으로 기대를 모으고 있다. 출전선수는 고예랑·장나영·김보미 등 무타(無舵) 페어(2인) 2종목에 출전한다.

여고부 조정은 ▲쿼터러플 스컬(4인) ▲무타(無舵) 페어(2인) ▲더블 스컬(2인) ▲싱글 스컬(1인) 등 4개 종목으로 나눠 2000m 코스에서 기량

을 겨룬다. 고예랑·장나영·김보미·신신하 조가 4인승 쿼터러플 스컬에 출전하고 고예랑·신지혜 2, 장나영·신신하 조가 각각 더블 스컬에 나서며, 김보미가 싱글 스컬에 도전한다. 지난해 대회에서는 은메달 3개를 획득해 아쉬움이 많았지만 올해는 금 3, 은 1, 동 1개를 목표로 설정했다. 금메달이 유력한 종목은 쿼터러플 스컬과 무타 페어, 더블 스컬을 꼽고 있다.

문항고 팀은 올해 5월 대통령기 전국 시·도대학 조정대회(충주 탄금호)와 7월 K-water배 전국조정대회(충남 공주), 전국 조정선수권대회(강성미(이상 2년), 신신하·신지혜(이상 1년) 등 무타 5명으로 1인 2종목에 출전한다.

여고부 조정은 ▲쿼터러플 스컬(4인) ▲무타(無舵) 페어(2인) ▲더블 스컬(2인) ▲싱글 스컬(1인) 등 4개 종목으로 나눠 2000m 코스에서 기량



장성 문항고 여자부 조정팀 선수들이 15일 장성호에서 마무리 훈련을 하고 있다. 왼쪽부터 고예랑·장나영·김보미·신신하·신지혜 선수.

이러한 탄탄한 전력은 강한 체력을 밑바탕으로 한 기술력에서 나온다. 무엇보다 중요한 것은 선수간 '호흡'이다. 팀을 지도하고 있는 최재윤 코치는 "흔히 조정은 상체 팔힘으로 노를 젓는다고 생각하지만 하체 힘으로 하는 스포츠"라며 "4인승 경기는 230~250번을 반복적으로 노를 젓어야 한다. 체력이 떨어지면 자세가 흐트러진다. 노를 젓는 힘을 분산하지 않고 정확히 전달해야 한다"고 강조했다.

선수들은 체전을 앞두고 새벽 5시 30분에 기상해 하루 7시간 가량 장성호에서 레이스 훈련을 거듭해왔고, 야간에는 웨이트 트레이닝과 비디오 분

석을 하며 잘못된 자세를 교정했다. 주장인 장나영(2년)은 "상대를 잡아갈 때, 배가 잘 나갈 때, 선수들간 호흡이 잘 맞을 때 기분이 좋다"며 "후회없이 최선을 다하겠다. 훈련한만큼 성과를 거두고 싶다"고 포부를 밝혔다.

박찬철 감독은 "올해 이일순 교장의 아낌없는 지원과 배려 덕분에 좋은 성적을 거뒀다. 이번 체전에서도 상승세를 이어가겠다"고 말했다. 한편 전남조정협회 고광선 전무이사(장성군청 조정팀 감독)는 말 예령과 함께 조정 종목에 임원과 선수로 부녀(父女)간에 출전해 눈길을 끈다. /글·사진=송기동기자 song@

산행안내

- 10월 17일(목) ▲블랙야크 명선탐방 10월17일(목) 주왕산, 05:00...
10월 18일(금) ▲광주칠도산악회 10월18일(금), 19일(토) 설악산...
10월 19일(토) ▲한울산악회 10월19일(토)~20일(일) 강원도 오대산...
10월 20일(일) ▲빛고을무지개산악회 10월20일(일) 강원 남삼악...
10월 21일(월) ▲광주칠도산악회 10월21일(월) 임진각 제3봉...
10월 22일(화) ▲광주칠도산악회 10월22일(화) 경남 창녕군 화왕산...
10월 23일(수) ▲광주칠도산악회 10월23일(수) 전북 진안 구봉산...
10월 24일(목) ▲블랙야크 명선탐방 10월24일(목) 내장산...
10월 25일(금) ▲광주칠도산악회 10월25일(금), 26일(토) 설악산...
10월 26일(토) ▲광주칠도산악회 10월26일(토) 홍천군은 온산...
10월 27일(일) ▲광주칠도산악회 10월27일(일) 가야산...
10월 28일(월) ▲광주칠도산악회 10월28일(월) 광주 계룡산...
10월 29일(화) ▲광주칠도산악회 10월29일(화) 설악산...
10월 30일(수) ▲광주칠도산악회 10월30일(수) 전남 장성 백암산...
10월 31일(목) ▲블랙야크 명선탐방 10월31일(목) 포천 명선산...

- ▲요산회 10월27일(일) 선유도 장지도 대장도 무녀도...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...

- ▲요산회 10월27일(일) 선유도 장지도 대장도 무녀도...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...

- ▲요산회 10월27일(일) 선유도 장지도 대장도 무녀도...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...
▲광주칠도산악회 10월27일(일) 흑룡강...

부동산 공매공고
농협공매 제2013-04호
11월 29일(토)
광주칠도산악회 11월29일(토) 해인사 단풍대정경...
광주칠도산악회 11월29일(토) 해인사 단풍대정경...
광주칠도산악회 11월29일(토) 해인사 단풍대정경...
광주칠도산악회 11월29일(토) 해인사 단풍대정경...

moviehelic
영화가 살아나는 곳 MEGABOX
광주/전라지역 콜롬버스 상무
광주/전라지역 콜롬버스 하남
www.megabox.co.kr