

# “방망이 치는 것도 기술 아닌 체력이다”



## 진격의 심석희

### 쇼트트랙 월드컵 1차 3관왕 질주

한국 쇼트트랙의 '새 여왕' 심석희(17·세화여고)가 시즌 첫 월드컵에서 이틀 연속 '금빛 질주'를 이어가며 개인 네 번째 3관왕에 등극했다.

심석희는 10일(한국시간) 미국 유타주 솔트레이크시티에서 열린 2014-2015 국제빙상경기연맹(ISU) 쇼트트랙 월드컵 1차 대회 둘째 날 여자 1,000m 2차 레이스와 여자 3,000m 계주 결승에서 금메달을 획득했다. 전날 여자 1,500m에서 금메달을 따낸 심석희는 3관왕에 오르며 산뜻하게 새 시즌을 출발했다.

월드컵 11개 대회 연속 금메달 행진을 벌이는 심석희가 3관왕에도 벌써 4번째 올랐다. 그는 2012-2013시즌 1차 대회와 2013-2014시즌 1차 대회, 3차 대회에서 각각 3관왕에 오른 바 있다.

심석희는 먼저 열린 여자 1,000m 2차 레이스 결승에서 초반부터 김아랑(한국체대)과 레이스를 주도한 끝에 3바퀴를 남겨두고 선두로 치고 올라가 1분35초740의 기록으로 우승을 확정지었다. 김아랑이 1분35초831로 2위에 올라, 전날 1,500m에 이어 두 종목에서 심석희와 나란히 금·은메달을 휩쓰는 '환상의 호흡'을 자랑했다.

심석희는 이어 치러진 여자 3,000m 계주 결승에서도 김아랑, 전지수(강릉시청), 최민정(서현고)와 호흡을 맞춰 4분06초916의 기록을 합작, 영원한 라이벌 중국(4분06초952)을 제치고 우승했다.

남자 1,000m 2차 레이스 결승에서는 서이라(한국체대)가 1분23초390의 기록으로 자신의 첫 월드컵 개인전 금메달을 목에 걸었다.

남자 500m 결승에서는 한국 출신의 귀화 선수 빅토르 안(안현수)이 가장 먼저 결승선을 통과했으나 우다징(중국)과의 몸싸움 과정에서 반칙 판정을 받아 실격했다. 빅토르 안은 마지막으로 열린 남자 5,000m 계주 결승에서 우승, 아쉬움을 털고 전날 1,000m 1차 레이스에 이어 2관왕에 올랐다.

/연합뉴스



일본 미야자키에 캠프를 꾸린 KIA 선수단이 끊임없이 달리고, 치고, 구르면서 체력 쌓기에 한창이다. 사진은 오쿠라가하마 구장을 뛰고 있는 선수들.

<KIA 타이거즈 제공>

### KIA 日 미야자키 마무리 캠프...무한 타격·수비로 하루 12시간 지옥 훈련

KIA 타이거즈의 신인 내야수 박찬호는 요즘 '신세계'를 경험하고 있다. 방망이를 기술이 아닌 체력으로 치는 경험. 그의 설명은 이랬다.

“미야자키 캠프에서는 방망이 치는 것도 다 체력이다. 훈련 모습을 보면 이해가 될 것이다. 쉬질 않고 방망이를 휘두르다 보니 체력과 싸움이 되고 있다.”

투수조 말뚝 임준혁의 입에서도 '체력' 얘기가 나왔다. “마무리 캠프의 컨셉이 체력이다. 만만치 않은 훈련이 진행되고 있다.”

지난달 29일 KIA는 일본 미야자키에 마무리 캠프를 차렸다. 훈련은 4일 훈련 1일 휴식, 4일턴으로 진행되고 있다. 첫 턴을 돌때까지는 캠프에 여유가 넘었다.

하지만 지금은 캠프에서 끄덕 않는 소리가 나오고 있다. 강도 높게 진행되고 있는 훈련, 외부에 소문만 안 났지 미야자키에서도 '지옥의 캠프'가 진행되고 있다는 게 선수단의 전언이다.

공처럼 굴러다니고 있다는 선수들. 투수들은 끊임없이 뛰어다니고 있고, 야수들은 무한 타격과 수비를 하면서 길고 긴 하루를 보내고 있다.

아침 7시30분 산책으로 여는 하루는 오후 7시가 넘어 시

작되는 야간 훈련까지 소화해야 끝이 난다. 웨이트는 따로 설명이 필요없는 기본 옵션이다. 오후 훈련이 끝나고 야간 훈련이 시작될 때까지 숙소는 고요하다. 녹초가 된 선수들의 일과 중 하나가 '낮잠'이다.

강도 높게 진행되고 있는 체력 캠프. 새로 '호랑이 군단'의 사령탑을 맡은 김기태 감독의 주문이 있었다.

KIA의 이번 마무리 캠프는 유망주와 주전을 노리고 있 이들로 명단이 꾸려졌다. 치열한 경쟁에서 살아남아야 하는 이들에게 김 감독은 '체력'을 언급했다.

김 감독은 새 제자들에게 “1군 주전 선수들을 이길 수 있는 건 체력 밖에 없다. 체력으로 이겨라”고 이번 캠프의 목표를 제시했다.

새로운 출발선에 서서 새로운 시즌을 그리게 된 선수들에게는 '체력'이 화두가 된 것이다. 기회의 땅이 된 미야자키에서 기회의 시간이 뜨겁게 흘러가고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

포수 백용환



## 김광현, ML 문 열리나

### 오늘 포스팅 최고액·구단 공개

미국 프로야구 진출을 노리는 SK 와이번스 좌완 김광현(26)의 메이저리그 구단 포스팅 최고액이 11일(이하 한국 시간) 공개된다.

김광현과 SK는 지난 1일 한국야구위원회(KBO)에 메이저리그(MLB) 포스팅을 요청했고, 3일 KBO로부터 이를 전달받은 MLB 사무국은 6일 메이저리그 구단에 김광현을 포스팅 공시했다.

김광현 영입의 의사가 있는 메이저리그 구단은 한국시간으로 11일 오전 6시까지 '입찰'할 수 있다. MLB사무국은 김광현 영입에 관심을 보인 메이저리그 구단의 응찰액 중 최고액을 KBO에 통보하며, KBO는 이를 SK에 전달한다.

SK는 포스팅 수용여부를 내일(15일까지)로 MLB 사무국에 통보해야 한다.

SK는 “KBO로부터 포스팅 최고액을 통보받은 후 곧바로 회의를 열고 수용여부를 결정할 생각이다. 최대한 빨리 결정해 발표하겠다. 시차 때문에 MLB사무국의 소문이 늦어질 수 있어 최고 응찰액을 제시한 팀은 늦게 공개할 수도 있다. 최고 응찰액은 바로 공개하겠다”고 밝혔다.

김광현은 랜디 존슨의 전 에이전트이자 현역 최고 포수로 꼽히는 아디에르 몰리나(세인트루이스)를 고객으로 둔 멜빈 로먼을 에이전트로 선임해 미국 진출을 추진하고 있다.

/연합뉴스

## 광주 송정동초, 초등야구 평정

### 전국대회서 부산 동일중앙초 13-2 꺾고 11년만의 정상

광주 송정동초 야구부가 11년 만에 전국대회 정상에 밟았다.

송정동초가 지난 9일 강원 설악야구장에서 끝난 제44회 회장전국초등학교대회 결승에서 부산 동일중앙초를 13-2로 꺾고 우승을 차지했다. 11년만의 전국대회 우승이다.

송정동초는 이번 대회에서 투·타의 안정된 밸런스를 바탕으로 압도적인 경기력을 과시하면서 콜드승 행진을 펼쳤다.

총복 내덕초와의 32강전을 7-0, 5회 콜드승으로 장식한 송정동초는 서울 성동초는 10-0, 4회 콜드승으로 제압했다. 송정동초는 난적 대구 분리초와의 8강전에서 9-2, 4회 콜드승을 기록한 뒤 경기 연현초와의 준결승도 8-0 영봉승으로 장식했다.

에이스인 좌완 최성민이 빠른 볼과 매서운 슬라이더로 4승을 수확하며 포효했고, 주장이자 안방마님인 4번 타자 조형우는 2개의 홈런을 날리며 타선에 힘을 실어주었다.

승리를 지휘한 박태범 감독은 “투수들도 잘 던져줬고 타자들도 잘 쳐주는 등 투·타가 안정되면서 경기를 잘 풀어갈 수 있었다. 중학교 진학을 앞두고 6학년 선수들의 기량이 많이 올라왔다. 프로에서도 서건창(넥센)들이 잘하고 있는데 선배들 대를 이어서 좋은 선수들로 활약하기를 바란다”며 “11년 만에 우승을 만든 선수들이 자랑스럽고 고맙다”고 소감을 밝혔다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



## 한국 여자골프 드림팀 출동

### 다음달 6~7일 일본서 국가대항전

한국·미국·일본 여자 프로골프를 휘어잡는 태극남자들이 다음 달 6일부터 열리는 '한일여자프로골프 국가대항전 2014'에 출출동한다.

미국여자프로골프(LPGA) 투어에서 활약하는 세계랭킹 1위 박인비(26·KB금융그룹), 한국여자프로골프협회(KLPGA) 투어 상금왕 김효주(19·롯데), 일본여자프로골프(JLPGA) 투어 상금 1위 안선주(27·모스푸드서비스)가 한국 대표로 나선다.

KLPGA는 10일 한일여자프로골프 국가대항전 2014에 출전할 한국 대표팀 13명의 명단을 발표했다.

KLPGA 투어 상금 2위 이정민(22·비씨카드)과 4위 이민영(22), 5위이자 신인왕 선두인 백규정(19·CJ오쇼핑)도 대표팀에 포함됐다.

일본은 JLPGA 투어에서 시즌 3승을 일군 나리타 미즈(22·온월드홀딩스)를 필두로 JLPGA투어 통산 15승의 기록을 보유한 베테랑 오야마 시호(37·다이와하우스공업), 사카이 미키(23·국제스포츠진흥협회) 등으로 최정예 멤버를 꾸렸다. 이 대회는 다음달 6일부터 이틀간 일본 아이치현 미요시 컨트리클럽에서 열리며 총상금 규모는 6천150만 엔(약 5억8500만 원)이다. 1라운드는 국가별 2인1조를 이뤄 총 6개 조가 출전하는 '포볼 스트로크 플레이' 방식으로, 2라운드는 12개 조가 참가하는 '스트로크 플레이' 방식으로 열린다.

/연합뉴스