

“생각하는 야구를 하라”

연승 팀 만났을때 타격법은?

무사1루때 타격 방향은?

투수 공이 빠를때 주자들은?

폭투로 주자 만루 댔을때는?



김여울 기자 KIA 미야자키 캠프를 가다

공격·수비 ‘상황별 게임’으로 훈련

김 감독 ‘창의력상’에 상금 내걸어

KIA 마무리 캠프에서 이상한(?) 게임이 열렸다.

24일 오후 KIA 캠프가 꾸러진 일본 미야자키 휴가시 오쿠라가하마 구장에서 열린 홍백전. 홍팀의 첫 번째 투수로 나선던 홍건희는 피칭에 만족했느냐는 질문에 “매 순간이 위기였다”고 웃었다.

1루수 앞 땅볼로 아웃이 됐던 백팀의 3번 타자 이종환은 조계현 수석코치의 지시로 덕아웃 대신 타석으로 돌아가 다시 배트를 들었다. 조금 전 아웃이 돼서 들어갔던 홍팀의 4번 타자 김다원은 김종국 코치의 외침에 2루 주자로 변신했다.

이날 진행된 홍백전은 ‘상황별 게임’으로 일종의 훈련이었다. 코칭스태프가 주자가 있는 상황과 아웃카운트·볼카운트를 설정해 경기를 진행하는 방식이었다.

무사 1루, 1사 2·3루 등 다양한 주자 상황을 연출하면서 각자의 포지션에 맞는 ‘생각하는 야구’를 키우는 훈련이었다.

수비수들은 상황에 맞춰 수비 위치와 중계 플레이에 변화를 줬고, 타자들은 어디에 주자가 있느냐에 따라 밀고 당기고 번트 모션을 취하는 등 팀 배팅에 공을 들었다. 투수들도 공을 던지는 역할만 한 것은 아니다. 카운

트에 따른 수싸움과 함께 주자 위치에 맞게 베이스 커버를 들어가느라 바쁘게 움직였다.

선수들만큼 코치진도 바빴다.

백팀에서 한승혁이 공을 던지자 벤치에서는 “우리 투수가 공이 빠르다는 것을 생각하고 수비를 하라”는 소리가 나왔다. 폭투 상황에서 주자가 진루를 고민하고 있자 타자를 향해 “액션을 크게 해주라”고 외치기도 했고, “아웃됐지만 팀배팅 좋았다”, “나이스 캐치, 과감하게 해라” 등 코치들은 세밀한 플레이 하나하나를 놓치지 않고 주문을 하고 칭찬을 하며 집중력을 높였다.

김기태 감독이 선수들에게 매번 강조하는 것은 ‘생각하는 야구’다. 주자·아웃 카운트 상황은 물론 연승과 연패 등 팀의 상황 등을 전체적으로 고려해서 공 하나하나에 다른 반응과 플레이를 하라고 얘기를 하고 있다.

이를 독려하기 위해 김 감독은 ‘창의력상’까지 만들었다. 연습경기를 하면서 우수선수는 물론 생각하는 야구, 창조적인 플레이를 한 선수에게 ‘창의력상’과 함께 상금을 수여하고 있다.

생각하는 야구가 조금씩 몸에 배이면서 더 치밀하고 빠르게 KIA 선수들이 움직이고 있다.

wool@kwangju.co.kr



“올 시즌은 ‘빵점’... 힘 키워 끝까지 부딪히겠다”

볼티모어 윤석민 ‘친정’서 빅리그 준비

친정팀 KIA의 마무리 캠프에 참여한 윤석민(볼티모어)의 하루는 오전 7시 산책으로 시작된다. 자율적으로 이번 캠프에 참가했지만 KIA 선수들과 같이 일찍 일어나 산책을 하고 하루 스케줄을 시작한다. 워밍업·스트레칭 및 톱토스 등 기본 훈련도 착실하게 소화하고 있다.

윤석민은 “혼자 훈련을 하면 어려운 점이 많다. 조금 몸이 힘들다 싶으면 훈련을 쉬게 되고 효율성이 떨어진다. 미국 시스템은 몸을 만들면서 스프링 캠프에 합류를 해야 한다. 캠프에 가면 바로 시범경기를 하니까 미리 준비가 필요하다. 내년이 중요한 시기이기도 하고 일찍 몸을 만들어서 잘해보려고 열심히 하고 있다”고 근황을 전했다.

KIA 시절 마무리·스프링 캠프지로 찾곤 했던 미야자키는 윤석민에게 익숙한 곳이다. 말이 통하는 반가운 얼굴들도 있어서 더 좋다.

윤석민은 “미국에서는 통역이 있기도 하고 틀리면 어떻게 하나라는 걱정 때문에 말을 아끼느라 영어가 많이 늘지는 못했다. 시즌 마지막에야 동료들이 무슨 말을 아는지 알아듣고 함께 시간을 보내면서 통하기는 했지만 힘들고 외로운 부분도 있었다”며 “잘 아는 곳에서 아는 이들과 훈련을 하게 돼서 좋다”고 말했다.

팀을 떠나 있는 사이 감독 및 코칭스태프에 변화도 있고 낯선 후배들도 많이 생기는 했다.

윤석민은 “김기태 감독님께서 편하게 해주신다. 후배들도 정말 열심히 하는 것 같다. 와서 보니 나도 연차가 상당히 많이 됐다. 이번에 야탑고에서 후배(박정수)가 하나 캠프에 들어왔는데 나와 10살 차이라고 해서 깜짝 놀랐다”고 웃었다.

후배들에게도 윤석민의 캠프 참가는 긍정적인 영향을 미치고 있다. 한국 프로야구를 대표하는 우완 에이스로 미국 경험까지 쌓은 만큼 윤석민은 어린 선수들에게 우상이다. 그만큼 움직인 하나하나에 관심이 많다. 윤석민도 시간이 나는 대로 미국에서 배우고 깨달은 운동 방식과 많은 경험을 통해 쌓은 그라운드에서



친정팀에서 마무리 캠프를 보내고 있는 윤석민(볼티모어·왼쪽)이 KIA 선수들에게 미국에서 배운 훈련에 대해 설명하고 있다.

서의 노하우 등을 틈틈이 후배들에게 알려주고 있다.

후배들은 윤석민을 더 부지런하게 움직이게 하는 원동력이기도 하다. 더 좋은 모습을 보여주고 싶은 게 윤석민의 바람이다.

윤석민은 “올해는 사실 땀점이다. 미국 자체가 선수들에게 맡기는 편이고 팀 코칭스태프가 나에 대해 좋을 때와 안 좋을 때를 보지 못했기 때문에 조언을 구하기가 힘들었다. 밸런스나 폼 때문에 힘들었는데 스스로 답을 찾아야 했고, 그게 생각처럼 안 됐다. 딜레마에 빠졌던 올해였다. 밸런스가 안 맞아서 자꾸 폼을 수정하게 됐고 시즌 내내 그런 패턴이 계속됐다. 발바닥은 찢어

만 잘 되지 않았다”고 2014시즌을 얘기했다.

또 “올해 결국 밸런스와 답을 찾지는 못했는데 몸에 힘이 생겨야 공을 던지고 밸런스를 잡을 때 도움이 된다. 안 되는 상태에서 하러니가 실패했는데 웨이트도 많이 했고 본격적으로 지금부터 공을 던지려고 한다. 힘을 만드는 과정이다. 올해는 평범한 공을 던졌는데 좋은 공을 던지면 희망은 있지 않을까 생각한다”며 “올 시즌 성적이 좋지 못했는데 내년 시즌은 평게가 없어 내 실력이 되는 것이다. 준비 잘해서 끝까지 부딪히 나가겠다”고 각오를 밝혔다.

wool@kwangju.co.kr

“딸딸이 아빠 됐어요”

KIA 외야수 이종환 또 득녀

KIA 외야수 이종환(28)이 ‘딸 딸이 아빠’가 됐다.

미야자키 캠프의 유일한 ‘아빠’ 이종환이 지난 23일 두번째 예쁜 딸을 얻으면서 ‘딸딸이 아빠’가 됐다. 이번 마무리 캠프 선수단에는 이호신과 이종환만이 유부남 선수. 이종환은 둘이 지난 딸 하율이 있다.

이종환은 “귀국하는 날(28일)이 예정일이었는데 며칠 일찍 아이가 태어났다. 귀국하자마자 병원으로 가야겠다”고 웃었다.

두 딸의 아빠가 된 2014년은 야구선수 이종환으로서도 각별한 해다. 이종환은 임시 외야수로 개막 엔트리에 이름을 올렸지만 대타 상황에서 집중력 있는 타격을 보여주며 시즌 마지막까지 1군에서 뛰었다.

2010년 신고선수로 프로 생활을 시작했지만 올 시즌에는 92경기에서 출장해 122타수 35안타(2홈런), 0.287의 타율로 23타점을 기록했다.

이종환은 “가장 많은 기회를 얻고 경기를 땀 시즌이었다. 하지만 후반기에 부진했던 점이 아쉽다. 좀 더 잘했어야 했는데 좋은 타격을 보이지 못했다”며 “그래도 1군에서 계속 뛰면서 투수들에 대해 많이 배우고 알게 됐다. 좋은 경험을 쌓은 한 해가 됐다”고 밝혔다.

야구를 조금 더 알게 된 해, 가장으로서의 책임감이 더 무거워진 만큼 힘든 캠프도 묵묵히 버티고 있다.

이종환은 “훈련이 많이 힘들다. 체력 위주의 훈련이 진행되면서 이렇게 많이 뛰어본 것도 처음이다. 그래도 내년 시즌을 보내는데 많은 도움이 될 것이다”며 “후반기에 상대 투수들이 직구 승부를 많이 했는데 빠른 볼에 대한 대처가 부족했다. 바깥쪽 공략을 위한 대비도 더 필요하다. 겨울 잘 보내고 내년에도 기회를 얻고 싶다”고 각오를 언급했다.

wool@kwangju.co.kr

