



하체 단련이 상책

KIA 타이거즈 선수들이 하체를 단련하기 위해 강도높은 티배팅 훈련을 하고 있다.

김여울 기자 KIA 미야자키 캠프를 가다

야수 물론 투수들도 강도높은 티배팅 훈련 배트 스피드·파워 향상 “타구가 강해졌네”

결론은 하체다. KIA 타이거즈의 미야자키 마무리 캠프에서는 야수는 물론 투수들도 매일 방망이를 든다. 2인1조로 나눠 공을 올려 주고 치면서 타격훈련을 한다. 이들의 타격 모습은 일반적인 타자들

의 모습과는 조금 다르다. 다리를 넓게 벌리고 자세는 낮춰서 공을 때린다. 치는 게 주요 목적이 아닌 하체 밸런스를 잡는 과정이다. 이대진 투수 코치는 “허리 회전으로 공을 던지는 게 중요하다. 타격을 하면

서 중심 이동에 대해 느끼는 것이다. 고 관절의 움직임도 투수들에게 중요하다. 하체 밸런스를 잡고 키우는 훈련이다”고 설명했다. 러닝 훈련도 하체 강화를 위해 빠질 수 없다. 하루 일과의 시작과 끝이 러닝이다. 대충 뛰는 것이 아니라 전력으로 다양한 거리를 뛰어야만 끝나는 러닝 훈련 덕에 선수들은 캠프 초반과 다른 하체들을 보유했다. 타자들에게도 하체 강화는 두말하면 입이 아플 중요한 훈련이자 앞으로는 계속 생각해야 할 과제다. 타자들이 이번 캠프에서 가장 힘들어하는 훈련 중에 하나인 ‘빠른 티배팅’이 이를 위한 훈련 프로그램이다.

코치들이 속전속결로 공을 올리고 타자들은 이에 맞춰 쉽없이 방망이를 휘두른다. 4~5인이 한 조가 되어 호루라기 소리에 맞춰 티배팅을 시작하고 끝내는 데, 1분이 조금 넘는 시간 50개 정도의 공을 쳐리한다. 여기에서 끝이 아니다. 잠시 숨을 고른 선수들은 옆자리로 이동해 다른 코치가 올려주는 공을 치는 방식으로 티배팅 로테이션을 돌아야 한다. 공을 치는 사람은 물론 보는 사람도 숨이 잘 정도로 빠르고 강하게 티배팅 훈련이 전개된다. 하체를 활용해서 리듬감 있게 공을 받아내지 못하면 소화해낼 수 없는 훈련이다. 계속해서 공을 올려줘야 하는 만큼 코

치들에게도 쉽지 않은 훈련이지만 조계현 수석코치와 나가무라 배터리 코치도 나서 선수들과 호흡을 맞추고 있다. 박흥식 타격 코치는 “처음에는 타자들이 상체로만 타격을 했다. 골반을 사용하지 못하니까 훈련을 하면서도 힘을 어하고 배트 스피드나 파워가 떨어졌다”며 “스피드와 파워로 강한 타구를 보내야 상대 수비수들이 실수도 하고 그러는 것이다. 지금은 선수들이 하체를 활용해서 타격을 요령도 깨닫고 하체를 받쳐서 치고 있다. 연습경기를 하면 확실히 전보다는 강한 타구가 나오고 있다”고 훈련 효과에 대해서 얘기했다. wool@kwangju.co.kr



‘김기태호’ 정식 출항 30일 KIA 감독 취임식

‘김기태호’가 30일 정식으로 출항한다. KIA 타이거즈의 김기태 감독 취임식이 오는 30일 오후 2시 광주시 서구 내방동 기아자동차 광주1공장 연구소 강당에서 열린다. 김기태 신임 감독의 취임식을 축하하기 위해 박한우 사장과 허영택 단장을 비롯한 프런트와 선수단 전원이 취임식에 참석할 예정이다. 취임식에서 박한우 사장은 김기태 감독에게 유니폼과 모자를, 허영택 단장과 선수단 대표는 축하 꽃다발을 각각 전달한다. 취임식이 끝난 후에는 김기태 감독의 기자회견도 진행된다. 한편 지난달 25일 KIA와 계약금 2억5000만원, 연봉 2억5000만원 등 총 10억원에 3년 계약을 맺은 김기태 감독은 지난 2일 미야자키 마무리 캠프에 합류해 선수들을 지휘했었다. 지난달 29일 시작된 마무리 캠프는 오는 29일 종료된다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr

넥센 염경엽 감독 재계약...2017년까지



연봉 3억5천만원 등 3년 14억

프로야구 넥센 히어로즈가 염경엽(46) 감독과 3년 재계약을 했다. 실제로는 재임 기간이 2년 늘어난 것이다. 넥센은 26일 “염경엽 감독과 계약금 3억5000만원에 연봉 3억5000만원, 총 연봉 10억5000만원에 3년 재계약했다”고 밝혔다. 염 감독은 3년 연봉 총 10억5000만원, 계약금 3억5000만원으로 총 14억원을 받게 됐다. 2013년 넥센 사령탑으로 부임하며 3년 총 8억원(계약금 2억원·연봉 2억원)에 계약했던 염 감독은 넥센과의 잔여기간 1년을 말소하고 훨씬 좋은 조건에 다시 3년 재계약을 하며 2017년까지 재임기간을 늘렸다. 염 감독은 “계약 기간이 1년 남아 있음에도 미리 계약 연장을 해준 구단에 감사하다. 그래서 더 큰 책임감을 느낀다”고 말했다. 그는 “감독 취임 후 2년 연속 포스트시즌에 진출했지만 마지막 경기에서 승리하지 못했다. 아쉽고, 스스로 더 단단해질 수 있는 계기가 됐다”고 더 큰 그림을 그렸다. 이어 “감독 취임 후 강조했던 소통과 두려움 없는 야구, 디테일의 강조 등은 앞으로도 계속 될 것이고 기본기를 더욱 강조할 것이다. 무엇보다 우승 감독을 만들어 주고 싶었다는 선수들과 구단의 후원, 그리고 일당백의 팬 응원이 있는 만큼 내년 시즌에는 꼭 우승에 도전하겠다”고 포부를 밝혔다. /연합뉴스

양현종, 美 진출 없던일로



KIA, MLB 포스팅 수용 않기로
‘日 진출’이나... ‘잔류’나 선택 남아

내년 시즌 KIA 에이스 양현종의 미국 진출이 무산됐다. KIA 타이거즈는 26일 양현종의 미국 메이저리그 포스팅 결과를 수용하지 않기로 했다. KIA와 양현종은 지난 22일 한국야구위원회(KBO)로부터 포스팅 결과를 받은 뒤 세 차례 면담을 가졌다. 낮은 포스팅 금액을 놓고 양측이 다른 입장을 보여왔다. 양현종이 미국 진출을 요청한 반면 KIA는 영입 의사를 밝힌 미국 구단이 150만 달러 수준의 낮은 금액을 제시하면서 에이스의 포스팅에 대해 부정적인 반응을 보여왔다. 26일 면담을 가진 KIA 허영택 단장이 구단의 불허 방침을 전달하면서 양현종의 내년 시즌 미국 진출은 없던 일이 됐다. 포스팅 수용 여부에 대한 권한은 구단이 가지고 있다. 양현종은 올 시즌을 끝으로 구단의 동의하에 해외진출이 가능한 포스팅 자격을 얻었지만 기대에 미치지 못한 포스팅 금액이 나오면서 미국 대신 일본 진출 모색이나 KIA 잔류를 선택하게 됐다. 앞서 윤석민(볼티모어)의 경우 9년 FA 자격을 얻으면서 이적료 없이 해외로 진출했었다. /김여울기자 wool@kwangju.co.kr