



뻥~한 야구는 가라 편~한 야구가 온다

<FUN>

‘김기태호’ 체력 키우고 창의력 깨우며 내년 시즌 활약 다짐

“해는 어디에서 뜰까?” 사람들은 “동쪽이다”는 뻥한 답을 생각할 것이다. 그러나 KIA의 마무리 캠프에서는 “해는 뜨지 않습니다. 지구가 도는 것 입니다”는 엉뚱한 답이 박수를 받았다.

김기태 감독은 새로운 제자들에게 ‘창의력’을 강조했다. 스스로 생각하는 야구, 정체되지 않은 야구를 위해 꺼내놓은 김 감독의 조건법. 체력을 우선 강조했던 이번 마무리 캠프는 창의력 캠프이기도 했다.

지난 10월29일 일본 미야자키 휴가지 오쿠라가 하마 구장에 KIA의 마무리 캠프가 치러졌다. 처음에는 느긋한 마무리 캠프였지만 새로 사령탑에 오른 김 감독이 전체적인 선수단 파악을 끝내고 캠프에 합류하면서 ‘지옥의 문’이 열렸다.

“다리가 없어진 것 같다”는 하소연에서부터 “선수들이 공처럼 굴러다닌다”는 진담같은 농담도 흘러 나왔다.

운동의 기본은 체력. 기술과 경험이 부족한 이들이 베테랑을 이길 수 있는 방법 역시 체력 밖에 없다는 것이 캠프의 이야기였다.

뛰는 게 일상이 된 캠프였다. 아침 7시 숙소 근처를 산책하며 하루를 연 선수들은 하루 일과가 끝날 때까지 뛰고 또 뛰었다. 훈련 스케줄의 많은 부분을 차지한 러닝 시간에는 인정사정 볼 것 없이 끝까지 정해진 선과 시간까지 뛰어야 했다. 땀나게 짜인 스케줄 탓에 다음 훈련을 소화하기 위해 선수들은 뛰어서 다음 훈련장으로 이동을 하곤 했다.

힘이 넘치는 20대 후배들의 빠른 움직임에 30대 이호선의 입에서는 “유니폼 갈아입을 시간은 주라”는 소리가 나올 정도였다.

훈련이 끝나고도 뛰는 것을 마다하지 않은 이들도 있었다. 훈련장에서 숙소까지 8km의 거리를 뛰어서 오가는 선수들의 모습도 눈에 띄었다.

인정사정 볼 것 없는 ‘지옥훈련’에

확 달라진 선수들 ‘30일의 기적’

빠른 티베팅 훈련도 알고보면 기술 훈련이자 체력훈련이기도 했다. 1분에 50여개의 공을 때려내야 하는 만큼 하체의 밸런스와 체력없이는 소화할 수 없는 고된 싸움이었다. 체력을 다지고 다진 캠프의 또 다른 중요 목표는 창의력이었다.

공은 둥글고 야구는 변수 많은 게임인 만큼 시키는 대로, 지시 받은 대로만 움직이는 게 아니라 상황에 따라서 스스로 움직이면서 상대의 빈틈을 파고 들 수 있도록 하는 것이었다.

“오늘 연습경기에서 왜 자신이 수훈 선수가 되어야 하는지 설명하라”, “베이스 커버를 들어가지 않아도 되는 상황은?”,

김 감독과 코칭스태프는 틀이 나는 대로 ‘왜?’라는 물음을 던지면서 확실화된 선수들의 내면을 깨웠다. 처음에는 머뭇거리던 대답들이 어느 사이 시원 시원하게 터져나왔다.

두산과의 연습경기가 열렸던 11월21일, 1회부터 5점을 뺏아냈던 KIA는 추가점을 내는데 실패하면서 5-4까지 쫓기게 됐다. 연습경기였지만 앞선 대결에서 11-5로 대패를 당했던 두산은 국가대표 토타자 민병현에 이어 정수빈까지 대타로 내세우며 승리에 대한 강한 의지를 보여줬다. 그리고 민병현의 중전 안타와 정수빈의 2타점 적시타까지 터지면서 경기는 5-6으로 역전됐다.

정수빈이 대타로 나왔던 상황, 김 감독은 수비 코치에게 수비 시프트 지시를 내리지 말라고 얘기를 했다. 외야수들이 어떻게 정수빈이라는 선수를 상대할지가 궁금했던 것이다. 결과는 좌중간을 가르는 2루타.

김 감독은 “깊숙한 좌익수 플라이로 끝나야 했던 상황이었다”고 설명했다. 기대했던 결과는 아니었지만 야수진은 달라진 중계 플라이로 말 빠른 정수빈을 3루에서 잡아내면서 김 감독을 웃게 했다.

김 감독은 “실수는 있어도 핑계는 없다”는 원칙을 강조했다. 실수와 실패 속에서 선수들은 독하게 조금씩 자라고 있었다.

체력과 창의력을 키우는 데 선수들만 구슬땀을 흘린 것은 아니었다. “코치 하기 힘들다”고 고개를 저을 정도로 코치들도 선수들과 하나가 됐다.



공포의 티베팅 시간, 공을 치는 것도 일이지만 빠른 템포로 공을 올려줘야 하는 것도 일이다. 조계현 수석코치까지 나서 설 없이 공을 올려주며 파이팅을 외쳐야 했다.

창의력을 키우기 위한 훈련 방법을 고민하는 것도 벤치의 몫이었다. 007행과 369게임 등은 훈련을 하느라 쌓인 스트레스도 풀고, 집중력도 키우는 나름의 방법이었다. 선수들과 ‘엑스트라 훈련, 러닝 훈련’ 등을 곁고 하는 게임. 코치들도 보이지 않는 곳에서 손발을 맞추며 훈련을 하기도 했다.

기존에 해보지 못한 훈련들도 많이 등장했다. 경기장 바닥을 정리하는 나무 굵게가 훈련 도구로 변신하기도 했고, 코치들의 평고 배트를 들고 나홀로 공을 올리고 치는 타자들의 모습도 보였다. 일반 배트보다 길이가 긴 굵게와 배트를 컨트롤 하기 위해서는 손목 힘이 필수. 낮선 훈련과 도구를 사용한 훈련이 미야자키 캠프에 펼쳐졌다.

‘30일의 기적’이었다는 평가 속에 2014 마무리 캠프는 지난 11월28일 막을 내렸다. 체력과 창의력을 더한 선수들이 내년 시즌 어떤 변화된 모습을 보여줄지 기대된다.

/미야자키=김여울기자 wool@kwangju.co.kr

1·2층 이태리가구

3층 통원목가구

4층 모던가구

이태리가구
혼수가구
특가전

SINCE 1990

www.hong79.com

광주 동구 장동 58-15

☎ 1899-0240