



김여울 기자 KIA 오키나와 캠프를 가다

“家和萬野成”

〈호랑이 굴이 화목해야 야구도 잘된다〉



아이들 울고 갈 ‘칼군무’

일본 오키나와 킨구장에 마련된 KIA 스프링캠프에서 내야수들이 김민호 수비 코치의 방망이를 따라 글러브를 움직이고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr

007·369 게임 등 훈련에 놀이 접목 웃음꽃 만발 투수 페퍼게임, 집중력·순발력·체력 신장 ‘1석 3조’ 48일 대장정 마치고 오늘 귀국...7일 시범경기 개막



◀김기태 감독

KIA 오키나와 스프링캠프 선수단이 4일 귀국길에 오른다. 48일간 이어진 여정의 컨셉은 ‘훈련은 즐겁게, 경기는 치열하게’였다.

뻘뻘한 로테이션에 만만치 않은 훈련이었지만 캠프에는 웃음이 가득했다. 이색적인 훈련과 역할 놀이가 고된 캠프를 버티게 한 큰 힘이었다.

KIA 캠프에서는 방망이를 든 투수들을 자주 볼 수 있었다. 2인1조가 되어 짧은 거리에서 한 사람이 공을 던지고 다른 사람이 배트로 공을 맞추는 ‘페퍼게임’이 투수조 훈련의 일부였다. 타자들이 경기에서 앞서 간단하게 몸을 풀 때 쓰는 방법이지만 KIA 캠프에서는 투수들이 공을 던지고 쳤다. 두 차례 헛스윙이 나오면 역할을 바꾸는 식으로 진행된 훈련. 어질큰 품으로 공을 맞추고 쫓느라 훈련장에는 웃음소리가 가득했다. 언뜻 보면 장난 같지만 엄연한 훈련이었다.

홍우태 투수 코치는 “투수들이 의외로 짧은 거리에서 공을 잘 못 던진다. 수비 상황 등에서 짧은 거리에서 공을 던져야 하는 경우도 있기 때문에 이에 대비를 하고 손목 쓰는 법을 익히게 하기 위해 페퍼 게임을 했다. 또 타자가 되어 이런 공에는 어떻게 대처를 하는지 생각해볼 수 있게 하는 부분도 있다”고 훈련에 대해 설명했다.

여기저기로 날아가는 공을 잡기 위해 뛰어다니느라 저절로 체력훈련이 된다는 점을 생각하면 1석3조의 훈련이었다.

미션놀이도 있었다. 수석코치에게 ‘시원하다’는 말을 듣고 외라는 식의 미션이 내려지면 투수들은 시원한 물을 들고가서 대접하거나 어깨를 주물렀다. 미션에 성공한 투수에게는 볼넷 벌칙 면제권이 주어졌다. 연습경기에서 볼넷을 기록할 경우 사이드 피고 한번, 연속 볼넷과 첫 타자 볼넷은 두 배로 사이드 피고가 적립이 되는 벌칙이 있었다.

새로 ‘호랑이 군단’의 수비를 책임지게 된 김민호 코치도 웃음을 몰고 다녔다. 매일 반복되는 훈련이 지루하지 않도록 과장된 몸짓과 목소리로 선수들을 다독이며 분위기를 이끌었다. 덕분에 수비훈련 시간은 요란했다.

플라이 타구를 받는 연습을 할 때 주위에 있는 야수

들은 김 코치의 지휘에 따라 ‘우~’하고 큰 소리를 냈다. 관중이 있는 실전 경기의 분위기를 연출하면서 집중력을 높여주는 방법이었다.

타구에 따른 글러브 위치에 대한 설명도 남달랐다. 수비진의 포구가 맘에 들지 않자 김 코치는 선수들을 일렬로 세워놓고 방망이로 글러브를 지휘했다. 김 코치의 핑고 방망이를 따라 ‘위아래위아래’로 선수들의 글러브가 빠르게 움직였고, 선수들과 구경꾼들의 웃음이 터졌다. 마무리 캠프에서 선보였던 007 게임, 369 게임도 김 코치가 주도한 즐거운 ‘집중력 훈련’이다.

캠프의 이색적인 풍경은 또 있었다. 한화와의 연습경기가 열린 날 오전 미팅에서 이종환은 “4번 타자 라이트 필더 이종환”을 외쳤다. 이날 경기의 라인업을 이종환에게 발표하도록 한 것이다.

히로시마와의 연습경기에서는 나지완이 감독이 됐다. 우천으로 경기가 중단되자 김기태 감독이 나지완에게 감독 역할을 넘기며 분위기를 띄웠다. 나지완은 우천 취소가 된 뒤 “훈련 스케줄을 어떻게 할까요?”라는 수석코치의 질문에 “그냥 속소로 다 가시죠”라고 답을 해 덕아웃을 웃음바다로 만들었다.

웃음으로 키운 KIA의 2015시즌 전력은 오는 7일 개막하는 시범경기에서 엿볼 수 있다.

wool@kwangju.co.kr

컨디션 ‘굿~’

류현진, 등 통증 후 첫 불펜피칭 이상無



류현진(28·로스앤젤레스 다저스)이 스프링캠프 세 번째 불펜피칭을 했다. 등 통증으로 훈련을 거르고 시행한 첫 불펜피칭이기도 해서 더 관심을 끌었다. 류현진은 3일(이하 한국시간) 다저스가 스프링캠프를 연 미국 애리조나주 글렌데일 캐멀백 랜치 스타디움 불펜에서 32개의 공을 던졌다.

류현진은 이날 빗속에서 불펜피칭을 소화한 뒤 “팔이나 등에 전혀 문제가 없다”고 말했다.

MLB닷컴은 “류현진이 불펜피칭을 통해 더는 몸에 이상이 없음을 확인했다”고 설명했다. 25일 스프링캠프 시작 후 두 번째 불펜 피칭을 한 류현진은 26일 등에 통증을 느꼈다. 클립하우스에서 간단히 치료하고 인근 병원에서 MRI 검사를 한 류현진은 27일에도 실외 훈련은 하지 않고 실내에서 러닝 등으로 가볍게 몸을 풀었다. 28일에는 부상 후 처음 실외 훈련을 하며 캐치볼을 했고, 불펜피칭까지 소화했다.

다음 단계는 타자와 주자 등을 두고 실전과 비슷한 분위기를 만들어 던지는 라이브 피칭이다. 류현진의 회복 속도에 따라 불펜피칭을 한 차례 더 하고 라이브 피칭으로 넘어갈 수도 있다.

류현진의 시범경기 등판은 3월 중순이나 가능할 것으로 보인다. 다저스는 팀의 시범경기 개막 2연전인 5일과 6일 시카고 화이트삭스와 경기 선발로 에릭 베다드와 클레이턴 커크를 예고했다. /연합뉴스

전남 노상래 감독, 8일 데뷔전

제주와 K리그 홈 개막전...자동차·TV·동물원 입장권 등 경품 풍성

‘노상래호’가 8일 오후 2시 공식출발한다. K리그 전남 드래곤즈가 8일 오후 2시 광양전용구장에서 제주 유나이티드와 2015시즌 개막전을 치른다. 제주주는 3년 연속 전남의 홈 개막경기 상대가 됐다.

이번 개막전은 새로 전남의 사령탑을 맡은 노상래 감독의 데뷔전이기도 하다. ‘K리그의 중심으로’를 외치며 2015시즌을 준비해온 노 감독은 개막전 승리로 경기장을 찾은 팬들에게 축구의 재미와 즐거움을 선물하겠다는 각오다.

전남의 전력은 한층 화려해졌다. 국가대표급 최효진, 이지남, 이창민이 철벽수비진을 구축했고, 크로아티아 신예 오르샤와 마케도니아 특급 스테보가 이끄는 공격진은 화려한 골 퍼레이드를 예고하고 있다.

새출발을 알리는 개막전을 맞아 전남은 각종 행사와 경품을 마련, 팬들을 맞는다.

자동차 1대와 50인치 TV 3대가 특별 경품으로 준비됐으며 한화 아이아플라넷 여수 관람관, 쥬키 동물기즈 파크 입장권, 유아복 엘브 할인권, 축구공 등의 경품이 팬들을 기다리고 있다.

경기에서 앞서 올 시즌 새롭게 구성된 전남 선수단이 그라운드에서 팬들에게 인사를 하며 사인볼 100개를 관중석에 선물할 예정이다.

경기장 외곽에는 경기장을 찾은 팬들을 위해 버블 체험존과 페이스페인팅, 키타리 빼어로, 도전 슛 골인, 플



라이드 사진 촬영 등 다채로운 체험 행사 코너가 준비된다.

지난해에 이어 다시 주장 완장을 차게 된 방대중은 “선수들 모두가 울돌목에서 되새긴 ‘필사즉생’의 각오로 동계 훈련기간동안 홈 개막전 승리만을 생각하며 훈련에 임했다. 개막전에서 확 달라진 전남 드래곤즈를 보여드릴 것이다. 팬 여러분들께서 꼭 경기장 오셔서 선수들과 함께 제주전 승리의 기쁨을 누렸으면 좋겠다”고 필승 각오를 다졌다. /김여울기자 wool@