

불방망이 비결은 '웨이트'



KIA 김주찬

김주찬, 26경기 6홈런·이흥구, 장타율 팀내 3위
비시즌 매일 파워 훈련...자신감 상승해 '시너지'



땀은 배신하지 않았다. 겨우내 훈련 김주찬과 이흥구의 땀이 '파워'로 보답을 하고 있다. KIA 타이거즈의 외야수 김주찬은 정교한 타격과 빠른 발로 한국 프로야구를 대표하는 호타준족으로 명성을 알렸다. 파워와는 조금 거리가 있던 김주찬이 올 시즌 새로운 도전을 하고 있다. 생애 첫 두자릿수 홈런이 그가 도전하는 낯선 고지다.

프로 16년차의 김주찬은 아직 10홈런을 기록한 적이 없다. 2010년과 2014년 9개의 홈런을 때려내기만 했지만 10홈런에 하나가 부족했다.

하지만 1일 현재 김주찬은 벌써 6차례 담장을 넘겼다. 햄스트링 부상으로 전체 50경기 중 26경기를 소화하는데 그쳤다는 것을 감안하면 장축의 발전이다. 늘어난 경기수와 김주찬의 홈런 페이스를 본다면 산술적으로는 충분히 10홈런을 넘어서고도 남는다.

김주찬이 말하는 파워 향상의 비결은 웨이트다.

김주찬은 "파워도 키우고 올 시즌을 준비했다. 겨울에 웨이트를 많이 했다. 지금도 꾸준히 웨이트를 하고 있다. 스스로도 파워가 많이 늘었다는 것이 느껴진다. 파워가 좋아지면서 타구질도 좋아지고 장타가 나오고 있다"고 웨이트 효과에 대해 이야기했다.

달리진 파워로 눈길을 끌고 있는 또 한 사람이 있다. 막내 포수에서 공격형 포수로 안방을 점수한 이흥구. 그가 말하는 파워에도 웨이트가 있다.

이흥구는 "지난 12월에 몸준비를 정말 열심히 했다. 겨울에 매일 경기장에 와서 웨이트를 했다. 캠프에 가서도 웨이트를 빼놓지 않았다. 웨이트를 많이 하니 타석에서 흔들리지 않고 중심이 잡히는 느낌이다. 계속 힘이 있는 기분이라고 설명하면 될 것 같다. 대학 때부터 웨이트에 신경을 많이 쓰기는 했다. 웨이트를 하지 않으면 힘이 빠지는 느낌이다"며 "올 시즌을 위해 정말 노력을 많이 했는데 노력한 만큼 결과가 나오고 경기가 잘 돼서 기분이 좋다"고 언급했다.

이흥구는 가장 먼저 그라운드에 등장해 가장 늦게까지 기술 훈련을 하는 선수 중에 하나다. 그럼에도 하루라도 웨이트를 빼어 놓을 수 없다는 이흥구다. 많은 준비를 통해 파워와 함께 자신감도 동시에 키워면서 이흥구의 파워가 실전에서 위력을 발휘하고 있다.

24개의 안타 중 짜릿했던 대타 만루포를 포함 4개의 한방이 있었고, 시원하게 외야를 가른 2루타도 6개다. 장타율에서는 김주찬(0.640), 김민우(0.606)에 이어 3위(0.553)를 기록하고 있다.

땀으로 키운 파워, 김주찬과 이흥구가 강렬한 2015시즌을 보내고 있다.

김여울기자 wool@kwangju.co.kr



이흥구

프로야구 경기시간 7분 줄었다

평균 3시간 20분... '스피드업' 위반 넥센·SK 7회 '최다'

2015시즌 프로야구 평균 경기시간이 지난해에 비해 7분 단축됐다.

한국프로야구위원회(KBO)가 2일 2015 KBO 정규시즌 스피드업 규정 운영에 대한 중간 점검 현황을 발표했다. 지난 5월31일까지 진행된 253경기의 평균 경기시간은 지난해 3시간27분에서 3시간20분으로 7분이 단축됐다.

가장 빠르게 경기를 마무리한 팀은 삼성으로 3시간12분의 평균 경기시간을 보였다. 지난해에 비해 무려 16분이나 줄어든 수치다. NC가 3시간16분(8분 단축)으로 그 뒤를 이었고, KIA의 평균 경기시간은 3시간21분으로 지난해에 비해 5분 앞당겨졌다. 한화는 유일하게 '스피드 다

운'이 된 팀으로 나타났다. 한화는 올 시즌 평균 경기시간 3시간33분을 기록하면서 전체 구단 평균을 웃돌았다. 또 지난해에 비해 경기시간이 5분 늘었다.

올 시즌 처음 적용되어 20만원의 벌금이 부과되는 스피드업 규정 위반은 9차례, 주자가 없을 시 12초 이내에 투구해야 하는 '12초 룰 위반'은 총 27차례 나타났다. 총 36건의 스피드업 위반 사항 중 넥센과 SK가 각각 7회로 가장 많았으며, LG가 6회, 삼성·한화가 각 4회, 롯데·KIA(12초 룰 위반·홍건희 2, 임준혁)가 각 3회 그리고 NC와 두산이 각 1회씩 위반했다. kt는 규정 위반이 한 차례도 없었다. /김여울기자 wool@

주춤

강정호 3경기 연속 무안타...타율 2할대로

미국 메이저리그 강정호(28·피츠버그 파이리츠)의 방망이가 3경기 연속 침묵했다.

강정호는 2일 샌프란시스코 자이언츠와의 원정경기에서 7번타자 유격수로 선발 출전, 두 차례나 삼진을 당하는 등 4타수 무안타로 물러났다. 지난달 30일 샌디에이고와 방문경기부터 3경기 연속 안타를 때리지 못한 강정호의 시즌 타율은 0.291에서 0.281(114타수 32안타)로 다시 떨어졌다.

강정호는 9회말 수비 때 조디 머서와 교체됐다. 강정호가 7번 타자로 출전한 것은 지난달 6일 신시내티와의 홈 경기

이후 처음이다. 앞서 13경기 연속 5번 타자로 나섰다. 10경기 연속 안타 행진을 벌였던 강정호가 최근 2경기에서 무안타로 주춤하자 코치진이 타순에 변화를 준 것으로 풀이된다.

이날 그의 방망이는 거푸 헛물었다. 1회말 수비에서는 아쉬운 송구 실책까지 저질러 실점의 빌미를 제공했다.

강정호는 베테랑 우완 라이언 보글송과 2회 2사 후 첫 대결을 벌여 2루수 땅볼로 물러났다. 1-2로 뒤진 4회에는 2사 후 풀카운트 승부 끝에 우익수 뜬 공으로 잡혔다. 팀은 4-3으로 승리했다. /연합뉴스



"이쯤은 식은죽"

스페인의 라파엘 나달이 2일 프랑스 파리의 스타 드 몽랑가로에서 열린 프랑스 오픈 테니스대회 남자 단식 4회전에서 잭 쇼크(미국)에게 리턴샷을 날리고 있다. /연합뉴스

"시즌 3승 내가 먼저"

전인지·고진영·이정민 5일부터 KLPGA 롯데 칸타타 출전

한국여자프로골프(KLPGA) 투어에서 나란히 2승을 올린 전인지(21·하이 트진로), 고진영(20·넵스), 이정민(23·비씨카드)이 제주로 날아가 새 대결을 벌인다.

이들은 오는 5일부터 사흘간 롯데스카이힐 제주CC 스카이, 오션코스(파72, 6134야드)에서 열리는 제5회 롯데 칸타타 여자오픈(총상금 6억원)에서 3승 선점을 위한 불꽃 경쟁을 펼친다.

전인지·고진영·이정민은 2승으로 다승 공동 1위를 달리고 있으며, 상금 부문에서도 각각 1.23위를 차지하며 올 시즌 상반기 KLPGA 레이스를 주도하고 있다.

이정민은 지난주 E1 채리티오픈에서 역전 우승하며 기세를 올리고 있고, 지난주 공동 12위에 그친 전인지는 이번 주 실력을 버리고 있다. 올 시즌 가장 먼저 2승 고지에 올랐던 고진영은 눈병으로 E1 오픈에 대회에 참가하지 못했지만, 지난주 낚지 못했던 버디를 한꺼번에 잡겠다는 태세다.

이번 대회 결과에 따라서는 상금 순위도 바뀔 수 있다. 작년까지는 이 대회 총상금이 5억원(우승 1억원)이었으나, 대회 스폰서인 롯데칠성음료는 올해 총상금을 6억원(우승 1억2000만원)으로 올렸다.

상금 1위 전인지(4억1000여만원)와 2위 고진영(3억1000여만원)의 상금 차이는 1억원이 나지 않고, 3위 이정민(2억9000여만원)과는 1억2000만원 내에 있다.

디펜딩 챔피언 백규정(20·CJ오쇼핑)과 롯데 소속의 김효주(20·롯데)가 미국 여자프로골프(LPGA) 참가로 이번 대회 불참하는 가운데 2013년 대회 우승자



전인지

김보경(29·요진건설)도 우승 경쟁에 뛰어들다. 김보경은 현재 시즌 1승과 함께 상금 순위 4위(2억여원)에 올라 있다. 지난주 KLPGA 투어 최다 연속 버디 기록을 갈아치운 조운지(24·하이원리조트), 아쉽게 23위에 그친 김지현(24·롯데)과 정화원(24·파인테크닉스) 등도 제주에서 첫 우승에 도전한다.

총 132명이 참가하는 이번 대회에는 KLPGA 시드권자 등을 제외하고, 월드파일을 통과한 16명의 프로와 아마추어 3명도 도전장을 내민다. 특히, 지난해 아시안게임 단체전 금메달리스트인 국가대표 최혜진(16·부산 학산여고)이 아마추어 1위로 출전권을 따내 언니들을 긴장시킬 채비를 하고 있다. /연합뉴스