



김민식(왼쪽) 선수와 박홍식 타격코치.

타격 실력 쪽쪽 늘어나라



**KIA 타이거즈
오키나와 캠프를
가다**

허리·팔·손목 등에 감고 '타격 근력' 키우기 한창
상체 쏠림 없이 하체로 타격·스윙 궤적 수정 쉬워

만능 훈련 도구 고무줄

KIA 타이거즈의 마무리 캠프에는 특별한 타격 훈련 도구가 있다.

하체로 공을 때리고, 팔이 붙은 상태로 스윙이 나가고, 손목의 힘을 키울 수 있게 하는 도구다. 다양한 효과를 보장하지만 거창한 기계도 비싼 물건도 아니다. '고무줄'이 KIA 캠프의 만능 훈련 도구다.

'우승 포수' 김민식은 들쭉날쭉했던 '고무줄 타격'을 보완하기 위해 오키나와 마무리 캠프를 자처했다. 그리고 그는 고무줄을 몸에 감고 타격 훈련을 하고 있다.

배팅 게이지에서 프리 배팅을 할 때 김민식은 허리에 대형 고무줄을 감고 선다. 그리고 배팅 게이지 뒤에서는 박홍식 타격 코치가 김민식이 감고 있는 고무줄을 원껏 잡아당기고 있다. 상체가 쏠리지 않고 하체로 타구에 힘을 실을 수 있도록 하기 위한 방법이다. 또 상체가 쏘아나가지 않게 되면서 최대한 공을 끌어다 놓고 자신의 스윙을 할 수 있다는 장점도 있다.

티배팅을 할 때는 아예 박 코치가 나란히 고무줄을 허리에 감고 서서 지지대 역할을 하기도 한다.

이번 캠프에서 김민식의 훈련 파트너로 나선 박 코치는 골반의 힘, 엉덩이의 힘이

바탕이 되는 '타격의 근력'을 강조하고 있다. 그리고 이에 대해 맞춤 훈련 일환으로 고무줄을 활용하고 있다.

'대형 타자' 재목으로 눈길을 끌고 있는 고졸 1년 차 김석환도 고무줄에 잡힌 채 배팅 게이지에 서는 타자 중 하나다.

이 고무줄은 손목 운동을 할 때도 등장한다.

팔을 쭉 뻗은 채 길고 가는 철봉을 손목 스냅으로만 움직이게 하는 훈련, 여기에 고무줄이 더해지면 선수들의 표정이 달라진다. 철봉 끝부분에 고무줄을 매달면 무게 중심이 뒤로 쏠리는 데다 고무줄의 움직임까지 더해져서 보통의 손목 힘으로는 스냅을 주기 어렵다.

손목의 힘은 편지력과 배트 컨트롤을 위해 필요한 타격의 중요한 요소. 보기에 간단해 보이지만 여유 만만하게 고무줄 붕을 든 선수들의 입에서 이내 '악' 소리가 나오는 고난도 훈련이다.

타격 훈련 시간이면 아예 고무줄을 몸에 감고 움직이는 선수도 있다. 내야수 전은석은 전용 고무줄을 가지고 다닌다. 일반적으로 스트레칭할 때 쓰는 고무줄에 매듭이 지어져 있다.

고무줄 한쪽은 몸통에, 다른 부분은 오른팔에 끼우면 전은석의 타격 훈련 준비가



전은석 선수

끝난다. 타격할 때 좌타자인 전은석의 오른팔이 들리지 못하도록 고무줄로 아예 고정해버린 것이다. 몸통에 팔이 붙어나가게 하면서 스윙 궤적을 잡고 있다. 타구의 질과 방향을 향상시키기 위해 고무줄에 몸을 의지한 채 캠프를 보내고 있는 전은석이다. 훈련 고무줄이 KIA의 타격을 바꿀 귀한 활약을 하고 있다. /오키나와=김여울기자 wool@kwangju.co.kr

의욕 넘치는 불펜 '얼리 피칭' 등장

젊은 투수들 피칭 늘리고
보이지 않는 경쟁에 후끈
정상 스케줄로 소화 못해



투수들의 넘치는 의욕에 '얼리 피칭'이라는 새로운 스케줄이 등장했다.

KIA 타이거즈는 지난 3일 일본 오키나와에 마무리 캠프를 차렸다. 오는 30일 귀국을 앞두고 긴박하게 돌아가던 캠프는 서서히 속도를 줄이고 있다. 체력적으로 힘든 시기인 만큼 부상 방지를 위해 의무적으로 진행했던 야간 훈련도 자중에 맡겼다.

하지만 캠프가 막바지로 가면서 초반보다 더욱 바쁘게 돌아가는 곳이 있다. 투수들이 피칭을 하는 불펜은 아침부터 부지런히 움직인다. '얼리 피칭'이라는 스케줄에 맞춰 가장 먼저 불펜이 가동되고 있다.

특별 타격 훈련은 캠프에서 일반적인 스케줄이다. '얼리조'에 편성된 타자들은 다른 선수들보다 먼저 경기장에 나와 타격 훈련을 소화한다. 이들의 훈련이 끝날 때쯤 선수단 본진이 도착하고, 미팅 후 스트레칭과 리닝을 하면서 정식 훈련을 시작하게 된다.

그러나 이번 마무리 캠프에서는 '얼

리조'로 먼저 경기장에 나오는 투수들이 등장했다. 정상적인 스케줄로는 투수들의 불펜 피칭을 다 소화할 수 없기 때문이다.

캠프 초반 서서히 몸을 만들었던 투수들은 피칭 개수를 늘려가면서 '던지는 부분'에 초점을 맞춰왔다. '감'을 잡으면서 던지는 데 속도가 붙은 시기, 여기에 새로 연습한 변화구가 손에 익어 가는 선수들도 있다.

한국으로 돌아가면 추운 날씨 탓에 피칭을 할 수 없는 만큼 의욕이 넘치는 선수들은 쉽게 불펜에서 물러나지 못하고 있다. 딱히 정해놓은 공 개수 없이 선

수들이 알아서 피칭을 하고 있지만, 100개를 훌쩍 넘기기 일수다.

제대 후 투구폼을 교정하고 있는 사이드업 박정수는 180개를 넘겨 던지기도 했다. 지난 25일에도 '얼리 피칭'에 나선 사이드업 박정수는 "이틀 전에도 불펜 피칭을 했지만 팔 상태도 좋아서 120개 정도를 던졌다. 전체적으로 만족스럽다"고 언급했다.

젊은 투수들의 보이지 않는 경쟁까지 더해지면서 캠프 종료가 임박한 긴 구장 불펜은 여전히 뜨겁게 움직이고 있다.

/김여울기자 wool@kwangju.co.kr



'어마무시' 윤성빈

스켈레톤 월드컵 3차대회도 金...트랙 신기록
선수 첫 2회 연속 우승...세계랭킹 단독 1위
'우상' 두쿠르스 6위...평창 올림픽 우승 '성큼'

스켈레톤 윤성빈(23)의 기세가 무서무시하다.

2회 연속 월드컵 금메달을 목에 걸며 2018 평창 동계올림픽 우승 희망을 키웠다.

윤성빈은 26일 캐나다 휘슬러에서 열린 2017-2018시즌 국제봅슬레이스켈레톤경기연맹(IBSF) 월드컵 3차 대회에서 1, 2차 시기 합계 1분44초34의 기록으로 금메달을 차지했다. 윤성빈은 1차 대회에서 은메달을 목에 건 데 이어 2, 3차 대회에서 모두 금메달을 따는 기염을 토했다.

아시아 출신 스켈레톤 선수로 월드컵에서 2연속 금메달을 획득한 것은 윤성빈이 사상 처음이다. 특히 그는 지난 19일 2차 대회가 열린 미국 파크시티(48초50)에 이어 3차 대회 개최지인 캐나다 휘슬러(51초99)에서도 트랙 신기록을 세우는 절정의 기량을 발휘했다.

2차 대회까지 '스켈레톤 황제' 마르틴스 두쿠르스와 세계랭킹 공동 1위이던 윤성빈은 시즌 총 660포인트로 2위인 두쿠르스(611포인트)를 멀리 따돌리고 단독 1위로 올라섰다.

이번 3차 대회에서 러시아의 니키타 트레구보프(1분45초09)는 은메달, 라트비아의 토마스 두쿠르스(1분45초33)는 동메달을 획득했다. 윤성빈이 내년 2월 평창올림픽에서 시상대 가장 높은 곳에 서려면 반드시 넘어야 하는 마르틴스 두쿠르스는 윤성빈보다 무려 1.17초 뒤진 기록으로 6위에 그쳤다. 마르틴스는 토마스의 친동생이기도 하다.

김지수는 1분47초19의 기록으로 16위에 올랐다.

윤성빈의 이날 경기는 완벽 그 자체였다.

1차 시기에서 트랙 신기록(51초99)을 세우며 1위에 오른 윤성빈은 2차 시기에서도 52초35를 기록하며 역시 1위에 올랐다. 1, 2차 시기 스타트 기록도 각각 4초52, 4초50으로 모두 1위였다.

경기를 마친 윤성빈은 "2차 대회에 이어 좋은 성적을 거둬 기분이 정말 좋다"며 "북미에서는 경험이 많기 때문에 가능했다고 생각한다. 유럽에서도 지금 같은 성적을 낼 수 있도록 노력하겠다"고 말했다.

이웅 총감독은 "육상, 영양, 컨디션, 영상 부분의 각 담당 코치가 밤낮으로 윤성빈을 분석하고 연구했다"며 "이제 우



윤성빈이 26일 스켈레톤 월드컵 3차대회 우승을 차지한 뒤 카우보이 모자를 써보고 있다. /연합뉴스

리는 프로 못지않은 팀이 돼 그 결실을 본 것 같다. 우리 종목에 아낌없는 지원을 해주신 후원사와 대한체육회에 감사드립니다"고 감격해했다.

윤성빈은 다음 달 8일 독일에서 월드컵 4차 대회에 나선다. /연합뉴스

손아섭, 롯데와 4년 98억 계약...FA 역대 3위

프로야구 롯데 자이언츠가 내부 자유계약선수(FA)인 외야수 손아섭과 4년 총액 98억원에 계약했다고 26일 밝혔다.

손아섭은 이날 오전 부산 사직구장 사무실에서 FA 계약을 체결했다. 계약금과 연봉 등 구체적인 계약 내용은 선수 합의에 따라 공개하지 않는다고 롯데 측은 밝혔다. 손아섭은 2007년 2차 4라운드 롯데에 입단한 후 올 시즌까지 11시즌 동안 통산 1141경기에서 타율 0.325를 기록했다. 올 시즌에는 144경기 전 경기에 출전해 타율 0.335(576타수 193안타), 20홈런-25도루,

80타점, 113득점 등으로 맹활약했다.

특히 2010년부터 8년 연속 3할 타율, 2011년부터 7년 연속 140안타 이상 등으로 롯데의 주축 타자로서 꾸준함도 증명했다. 손아섭은 "롯데에 지명되고 지금까지 다른 팀에서 될 것이라는 생각은 한 번도 해 본 적이 없다. 메이저리그 도전이라는 꿈보다 우리 팀의 우승이라는 꿈이 중요하다고 생각했다"고 소감을 밝혔다.

그는 "FA 계약을 했다고 해서 나태하지는 않을 것이다. 다시 신인의 마음으로 내년 시즌도 최선을 다해서 팬의 기대

에 부응하는 멋진 모습 보여 드리겠다"고 다짐했다.

그동안 메이저리그 진출 꿈을 드러냈던 손아섭은 실제로 메이저리그 구단의 관심도 받았다. 지난 달 두 차례에 걸쳐 KBO에 손아섭에 대한 메이저리그 사무국의 신분조회 요청이 들어온 것이다. 이 때문에 메이저리그 진출 전망이 부풀어 오르기도 했지만, 손아섭은 롯데 잔류를 선택했다.

롯데는 손아섭에게 역대 FA 몸값 3위에 해당하는 금액을 안겨줬다. 메이저리그에서 롯데로 복귀한 이대호의 4년 150억원, 삼성 라이온즈에서 KIA 타이거즈로 옮긴 최형우의 4년 100억원의 뒤를 잇는다. /연합뉴스