

“비도 우릴 막진 못해”... 열정의 불펜·그라운드



투수·야수조 빛 속 훈련
양현종·김윤동 출격 시도
호흡 맞춰보며 전력 점검
내일 요코하마·28일 한화 연습경기



KIA 타이거즈의 신인 김기훈(앞쪽)이 지난 23일 일본 오키나와 킨구장에서 진행된 수비 훈련에서 공을 잡고 있다. 연습경기를 이어온 KIA는 지난 22일부터 24일까지 훈련 일정을 소화했다.

/오키나와=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

연습경기 일정으로 숨가쁘게 달려왔던 '호랑이 군단'이 잠시 호흡을 골랐다. 지난 1월 31일 일본 오키나와로 건너간 KIA 타이거즈는 지난 11일 실전 체제로 돌입했다. 일본 야쿠르트와의 경기를 시작으로 주니치(12일)-야쿠르트(14일)-두산(16일)-히로시마(18일)-한신(19일)-요미우리(20일)와의 연습경기가 이어졌다. 두산과 한신과의 경기를 비로 치르지 못하고, 14일 야쿠르트전도 6회 강우 콜드로 막이 내리기는 했지만 KIA는 연습경기를 통해 빠르게 실전 점검에 나섰다. 연습경기를 하며 오키나와 투어를 했던 KIA는 지난 22일부터 24일까지 3일간 킨 구장에서 훈련 일정을 소화했다. KIA에는 경기 일정 탓에 부족한 훈련을 하면서 숨을 고르는 시간이 됐다. 매일 비를 뿌리는 오키나와의 하늘이 이번에도 도움을 주지는 못했다. 오랜만에 훈련에 나선 22일 오전 내내 킨 구장에는 비가 이어졌다. 빗속의 훈련을 진행했던 야수조들은 몸만 뽀뽀 후 속소로 돌아가 웨이트에 나섰고, 투수들은 불펜 피칭 스케줄만 소화했다. 23일 모처럼 맑은 날씨 속에 훈련을 완벽하게 소화했지만 24일 다시 비가 KIA 캠프를 찾아오면서 오후 1시 일찍 그라운드 훈련이 종료됐다. 비가 방해 요소가 됐지만 훈련 열기는 뜨거웠다. 특히 불펜은 공을 던지려는 투수들로 만척이었다. 비로 두 차례 연습경기가 취소됐고, 한 경기는 9회를 채우지 못했다. 등판 기회가 비로 줄어든 데

다 연습경기 준비를 하느라 예년에 비해 피칭 개수가 적었던 만큼 투수들은 불펜을 떠날 줄 몰랐다. 따로 정해진 개수는 없었지만 많은 투수가 100개를 넘겨 던지면서 불펜에 투수들이 줄을 섰다. 역시 100구를 넘긴 박지훈은 "연습할 때와 실전 때의 폼이 달라져서 고민이다. 이런 부분에 신경을 쓰면서 공을 던졌다"고 이야기했다.

지난 22일에는 양현종도 이번 캠프 두 번째 불펜 피칭에 나섰고, '특별 관리 모드'인 김윤동도 지난 4일 이후 세 번째 불펜 피칭을 소화하면서 연습경기 출격을 위한 시동을 걸었다. KIA는 투수, 타자들 모두 모여 PFP(Pitcher Fielding Practice)를 하며 수비를 가다듬고, 주루 훈련에도 많은 시간을 할애했다.

선수단 전원이 세밀하게 호흡을 맞춘 뒤 김기태 감독은 "많은 부분에서 좋아졌다"며 선수단을 격려했다. 타자들에게는 연습경기를 복기하고 부족한 부분을 채울 수 있는 3일이 됐다. 최원준은 "시합 때 결과가 안 좋았는데 오히려 잘 된 것 같다. 안 좋은 점이 나왔다. 너무 잘되면

배울 게 없다"며 "타격에서 여러 가지 해보고 있는데 시합 결과가 안 좋았다. 이 부분에 신경 쓰고 있다"고 남은 캠프에서의 선전을 다짐했다. 한편 25일 휴식일을 보내는 KIA는 26일 요코하마, 28일 한화를 상대하며 2월 경기 일정을 마무리하게 된다. /wool@kwangju.co.kr

뼈 금간줄 알았더니 '멍'이었네

이준영 무릎 연골 골절 진단 받고 조기 귀국...한국선 타박상 진단

부상으로 이탈했던 KIA 타이거즈 좌완 이준영이 '오진 해프닝'으로 이를 만에 오키나와 캠프로 복귀했다. 이준영은 지난 18일 히로시마전에서 베이스 커버를 들어가던 중 베이스를 잘못 밟아 부상자가 됐다. 오른쪽 무릎에 통증을 호소한 이준영은 현지 병원에서 연골 골절이라는 진단을 받았다. 이에 따라 이준영은 헬스케어 부상을 입은 이범호와 함께 20일 중도 귀국을 하게 됐다. 이준영은 지난 가을 상무에서 제대한 뒤 마무리캠프를 시작으로 KIA 좌완 불펜진으로 주목을 받았던 만큼 개인은 물론 팀에도 안타까운 부상이었다. 그러나 진한 아쉬움 속에 캠프를 떠났던 이준영이 22일 오키나와 캠프에 다시 합류했다. '오진 해프닝'이었다. 한국으로 돌아가 정밀 검진을 받은 결과 골절이 아닌 단순 타박이라는 진단을 받으면서, 이준영은



다시 짐을 꾸려 캠프로 돌아왔다. "한국으로 외박 다녀왔다"는 동료들의 장난 속에 이준영은 23일 부상 복귀 후 첫 훈련을 소화했다. "다들 휴가 다녀왔다고 놀린다"며 웃은 이준영은 "첫날에는 통증이 심했는데 지금은 괜찮다. 다시 몸 잘 만들어서 잘해야겠다는 생각이 든다. 100%까지는 아니지만 80%정도로 팀 훈련을 소화하고 있다"고 몸 상태를 설명했다. 또 "힘이 들어가면 물리는 공이 많은데 이 부분에 집중해서 좋은 모습 보일 수 있도록 하겠다"고 각오를 밝혔다. /wool@kwangju.co.kr

투수들 달리기 훈련 '주사위에게 물어봐'

이대진·서재응조 나눠 복불복...힘든 훈련 게임으로 분위기 훈훈

KIA 타이거즈의 '유쾌한 러닝'에는 '주사위의 비밀'이 있다. 러닝은 투수들이 가장 지루해하고 힘들어하는 훈련이다. 하지만 좋은 공을 던지는 데 하체의 힘이 중요한 만큼 러닝은 빼놓을 수 없는 중요한 훈련이기도 하다. '즐거운 훈련'을 지향하는 KIA가 러닝 훈련의 효율을 높이기 위해 비장의 무기를 준비했다. 작지만 효과가 큰 무기는 바로 주사위였다. 지난 23일 오키나와 킨 구장에 투수들의 한탄과 환호성이 번갈아 울렸다. 2인 1조로 한 팀을 구성한 선수들은 두 개의 주사위를 던진 뒤 각기 다른 표정으로 러닝에 나섰다. 훈련 방식은 이렇다. 지정된 공간에 주사위를 던지고, 숫자의 합에 따른 거리를 달려오는 것이다. 주사위가 지정된 공간을 벗어나면 뛰어야 하

는 거리가 늘어난다. 두 개의 주사위가 모두 밖에 떨어지면 원래 러닝 코스를 다 돌고 와야 한다. 최소 20m부터 400m까지 선수들은 주사위의 숫자에 따라 로테이션을 돌았다. 홍건희-이준영조가 잇달아 한 바퀴 코스를 돌며 제대로 러닝을 훈련을 한 반면 조 윌랜드-제이콥 터너조는 언달아 환호성을 지르면 짧은 거리를 달려 돌아왔다. '주사위 러닝'의 하이라이트는 단체인이었다. 선수들은 '이대진조'와 '서재응조'로 나눠 코치의 손에 '운명'을 맡겼다. 조 선택은 선수들의 자유였다. 단체인에는 세 개의 주사위가 투입됐다. 주사위 세 개의 숫자가 모두 같으면 '훈련 종료', 두 개가 일치하면 '한 턱 쉬기', 각기 다른 세 개의 숫자가 나오면 '합만큼 뛰기'가 단체인 방식이었다. 서재응 코치가 먼저 운명의 주사위를 쥐었다.

그리고 잠시 후 경기장에는 기쁨과 놀라움이 섞인 함성이 터졌다. 정확히 주사위 세 개의 숫자가 일치하면서 첫 판에 '서재응조'의 훈련이 종료된 것이다. '서재응조'를 선택했던 윌랜드와 터너는 기쁨의 하이파이브를 하며 사람들을 웃겼다. 굳은 표정으로 상대 팀을 응시하던 '이대진조'. 하지만 이들에게도 기적 같은 일이 벌어졌다. 이대진 코치가 첫 도전에 두 개의 숫자를 일치시키면서 바로 다시 주사위를 던질 수 있는 기회를 얻었다. 이어 '이대진조'의 막내 장지수가 주사위를 들었다. 그리고 장지수가 던진 세 개의 주사위가 거짓말처럼 모두 1을 가리키면서 '이대진조' 선수들이 경기장이 떠나가라 함성을 질렀다. 운명의 주사위 덕분에 투수들은 기분 좋게 러닝 훈련을 마무리하고 끝맛 같은 점심을 먹을 수 있었다. /wool@kwangju.co.kr

양희영, 태국서 또 웃었다

LPGA 혼다 타이랜드 3번째 우승... 통산 4번째

양희영이 미국여자프로골프(LPGA) 투어 혼다 LPGA 타이랜드(총상금 160만 달러)에서 세 번째 우승을 차지했다. 양희영은 24일 태국 춘부리 시암 컨트리클럽 파타야 올드 코스(파72-6576야드)에서 열린 대회 마지막 날 4라운드에서 7언더파 65타를 쳤다. 최종합계 22언더파 266타를 기록한 양희영은 호주교포 이민지를 한 타 차로 따돌리고 정상에 올랐다. 우승 상금은 24만 달러(약 2억 7000만원)다.

이로써 양희영은 LPGA 투어 통산 4승째를 거뒀다. 특히 2015년, 2017년에 이어 올해까지 이 대회에서 세 번 3승을 올려 태국에서 유독 강한 면모를 보였다. 이민지와 공동 선두로 이날 4라운드를 시작한 양희영은 4번 홀(파3)부터 '태국의 강자'다운 경기를 펼쳤다. 4번 홀 굴곡진 그린에서 긴 퍼트를 집어넣으며 반등했고, 다음 홀(파4)에서도 한 타를 줄여 이민지를 제치고 단독 선두로 나섰다.

이민지가 6번 홀(파4) 집인 버디로 균형을 맞췄으나 양희영도 이 홀 버디로 우승하며 선두를 지켰다. 양희영은 7번 홀(파5) 버디에 이어 8번 홀(파3)에서는 날카로운 티샷을 홀 1.5m가량에 붙여 5개 홀 연속 버디를 슈아내 2위와 3타 차로 벌렸다. 양희영은 14번 홀 세 번째 샷이 다소 강해 홀을 패 지나가면서 결국 보기를 적어내 시간다, 이민지에게 공동 선두를 내줬다. 3파전 양상이 된 경쟁에서 양희영은 16번 홀(파3) 버디로 다시 우승에 한 발 가까워졌다. 티샷이 다소 짧아 그린에 미치지 못했으나 퍼터로 보낸 공이 한참 굴러 그대로 버디로 이어져 한 타 앞섰다. 마지막 18번 홀(파5) 버디로 유리한 고지를 선점한 양희영은 이민지의 이글 퍼트가 간발의 차로 들어가지 않아 승리의 미소를 지었다. /연합뉴스

