

살 뺀 김선빈도 살 찐 임기영도 “목표는 스피드”



김선빈

식단 조절·개인 훈련 7kg 감량
날렵한 움직임 수비 반경 넓혀
“페이스 좋아 올 시즌 기대된다”

임기영

체력 운동 근육 늘리며 3kg 증량
묵직한 투구로 구속 증가 목표
“잡냄 떨어내 시즌 해답 찾을 것”

살 빠진 김선빈과 살 찐 임기영. 모습은 다르지만 두 선수의 목표는 '반전'과 '스피드'로 같다. KIA 타이거즈의 김선빈은 이번 스프링캠프에서 확 달라진 모습으로 사람들의 주목을 받고 있다. 지난해 겨울 개인 훈련에 매진한 김선빈은 식단도 조절하면서 7kg을 감량했다.

투수 임기영도 지난해와 다른 모습이다. 임기영은 김선빈과 반대로 살이 붙었다. 캠프를 준비하면서 체력 운동과 함께 몸 관리에 신경을 쓰면서 3kg가량을 불렀다.

다른 모습으로 변화를 했지만 두 사람에게 '반전'과 '스피드'라는 공통된 목표가 있다.

2017 타격왕인 김선빈은 지난 시즌 그 기세를 잊지 못했다. 재활하느라 예년보다 운동량이 부족했고, 시즌도 돌다리를 두드리는 심정으로 보내야 했다. 발목 수술 여파로 지난 시즌 급격히 살이 찌면서 움직임도 많이 둔해졌다.

올 시즌 김선빈은 빠른 움직임으로 내야를 지휘하고 '타격왕'의 면모를 발휘하기 위해 몸무게 줄이기에 나섰다.

저녁을 건너 뛰어가면서 7kg을 줄인 김선빈은 그라운드에서 목표했던 스피드를 발휘하고 있다. 날렵한 움직임으로 수비 반경을 넓히는 등 김선빈은 올 시즌에 대한 기대감을 높이고 있다.

김선빈은 “아무래도 수술 이후 운동을 제대로 못 하면서 살이 찌기도 했고, 관리를 제대로 하지 못했다”며 “몸도 가볍고 훨씬 움직임도 좋다. 또 체중을 줄이니까 발목에도 무리도 덜 가고 좋은 것 같다”고 말했다.

올 시즌 준비 페이스도 예년보다 빠르다. KIA는 캠프 일정을 자체 흥행적으로 시작했고, 주전 선수들도 일찍 연습경기에 투입하면서 시즌 분위기를 끌어올리고 있다.

김선빈은 “예년보다 페이스가 빠르기는 하지만 감독님께서 주문하신 것이고 거기에 대해 선수들도 잘 맞춰왔다”며 “개인적으로는 작년에 너무 아쉬운 성적을 내기도 했고, 살 빠려는 생각을 하려니가 시간이 많지 않아서 일찍 개인 운동에 신경 썼다”고 말했다.



김선빈

준비를 잘한 김선빈은 올 시즌 FA(자유계약)도 앞두고 있다. 하지만 큰 목표와 거창한 수치가 아닌 팀을 생각하면서 중요한 시즌을 보낼 생각이다.

김선빈은 “우선 목표는 부상을 안 당하는 것이다. 모든 10개 구단 선수들이 우승을 이야기하니 우리팀도 무조건 우승이 목표다”며 “개인적으로는 부상 없이 전 경기 뛰는 게 목표다. 타격왕 때는 한마디로 미친이었다(웃음). 수치가 따지기보다는 팀에 보탬이 되는 선수를 목표로 하겠다”고 각오를 밝혔다.

임기영은 김선빈과 반대로 올 시즌 전력으로 몸무게 증량을 선택했다. 지난 시즌 부진 만회를 위해 임기영은 여러 시도를 해보고 있다. ‘스피드’를 올 시즌 과제 중 하나로 생각한 임기영은 다양한 시도 중 하나로 살을 찌웠다.

임기영은 “스피드 내기 위해서 살을 찌야지 이런 것은 아닌데 운동하면서 프로틴도 먹고 웨이트

하면서 많이 먹어야겠다는 생각을 했다”며 “일부러 많이 먹었다. 이것도 해보고 저것도 해보고 있다. 안 좋으니까 뭐라도 해봐야 한다는 생각이다”고 말했다.

또 “살이 찌니까 둔한 느낌이 있지만 아무것도 안 하고 찌는 것과 운동하면서 찌는 것은 다르다. 운동을 하면서 몸무게를 늘렸다. 여기서서는 최대한 유지만 하려고 한다”고 덧붙였다.

몸무게를 더한 임기영이 버려야 할 것은 ‘생각’이다. 임기영은 “마운드에서 생각이 너무 많다. 안 좋으니까 계속 좋게 던지려는 마음은 강하고, 잘 안 되니까 (다시) 생각이 많아진다”며 “(제구난조로 일찍 강판된 주니치전) 마운드에서 한심하다고 생각했다. 부끄러웠다. 한번 생각대로 잘 풀리면 잘 될 것 같은데 답답하다. 생각을 줄이고 좋은 모습 찾을 수 있도록 하겠다”고 말했다.

/wool@kwangju.co.kr



임기영

‘KIA T클럽 혜택’ 누리세요

28일부터 회원 모집...상품 할인·구단 행사 참가

KIA타이거즈가 2019시즌 멤버십 회원과 홈페이지 ‘T클럽’ 회원 모집한다.

시즌 멤버십 회원에게는 타이거즈숍 이용 시 10% 할인과 정규시즌 중 구단 행사 참가 기회 제공 등의 혜택이 주어진다.

어린이 회원(5-13세)은 선착순 1000명을 대상으로 하며 가입비는 7만5000원이다. 어린이 회원은 회원 카드와 함께, KIA 유니폼, 모자, 스노우볼, 키링, 인형 등의 기념품을 받는다.

성인 회원도 선착순 1000명을 모집하고, 가입비는 8만5000원이다.

성인 회원에게는 회원 카드와 함께 2019시즌

팬북과 유니폼, 타이거즈 온라인숍 7만 포인트(7만원 상당), 머플러, 키링, 보조배터리, 달력을 제공한다.

멤버십 회원 모집은 26일부터 구단 홈페이지 팝업창을 통해 가입하면 된다.

28일부터 홈페이지 모든 메뉴를 이용할 수 있는 ‘T클럽’ 회원도 모집한다.

모집 인원은 300명이며 가입비는 2만원이다.

28일부터 구단 홈페이지 팝업창을 통해 신청하면 되고, 가입 선물로 팬북과 호걸이 인형이 준비됐다.

/wool@kwangju.co.kr

MLB 듀오 “오늘만 같아라”

류현진, LA다저스 시즌 첫 시범경기 등판 1이닝 무실점

류현진(32·로스앤젤레스 다저스)이 시즌 첫 시범경기 등판에서 호투하며 새 시즌 전망을 밝혔다. 류현진은 25일 열린 로스앤젤레스 에인절스와 시범경기에 선발 등판해 1이닝 동안 1피안타 1탈삼진 무실점을 기록했다. 투구 수는 13개를 기록했다.

그는 1회초 상대 팀 첫 타자 폴 캄폰에겐 중전안타를 허용했다. 볼카운트 1회에서 공이 가운데로 몰렸다. 그러나 류현진은 흔들리지 않았다. 무사 1루 위기에서 2번 타자 피터 브루어스를 좌익수 뜬 공으로 잡으며 첫 아웃 카운트를 올렸다. 이후 3번 타자인 포수 케빈 스미스를 우익수 뜬 공으로 요리해 두 번째 아웃 카운트를 기록했다.

류현진은 마지막 타자 제렛 파커를 삼진으로 깨끗하게 잡고 마운드에서 내려왔다.

볼카운트 1볼-2스트라이크에서 바깥쪽 높은 직구를 던져 헛스윙을 유도했다.

다저스는 1회말 공격에서 상대 팀 선발투수 해스



스 카스티요가 크게 흔들린 틈을 타 대거 4득점을 올렸다.예전대로 1이닝을 소화한 류현진은 2회초에 데니스 산타나와 교체됐다.

한편 다저스는 난타전 끝에 에인절스를 13-9로 꺾었다. /연합뉴스

강정호, 4년만에 피츠버그 시범경기 선발 출전...연타석 홈런



강정호(32·피츠버그 파이리츠)가 4년 만에 나선 미국 프로야구 메이저리그 시범경기에서 연타석 홈런을 작렬했다.

강정호는 25일 열린 2019 미국프로야구 메이저리그 시범경기 마이애미 말린스와의 홈경기에서

5번타자 3루수로 선발 출전해 첫 타석과 두 번째 타석에서 연거푸 홈런포를 쏘아 올렸다.

1-0으로 앞선 2회말 선두타자로 등장한 강정호는 볼카운트 2볼-2스트라이크에서 선발 트레버 리처즈의 시속 134km짜리 체인지업을 공략해 왼쪽 담을 넘어가는 솔로포를 터뜨렸다.

두 번째 타석에서도 강정호의 배트가 폭발했다. 유인구 하나를 고르고, 빠른 공에 배트가 밀려 파울이 됐다. 볼카운트 1볼-1스트라이크에서 강정호는 시속 135km 슬라이더를 통타했다. 타구는 왼쪽 담을 훌쩍 넘어갔다.

개인 첫 기록도 만들었다. 강정호가 시범경기에서 한 경기 2개 이상의 홈런을 친 건, 이번이 처음이다.

강정호는 3루 수비도 완벽하게 소화했다. 이날 강정호는 3개의 아웃 카운트를 잡았다.

강정호는 6회초 수비 때 키브라이언 헤이스와 교체됐다. /연합뉴스

KBO 퓨처스리그 내달 26일 개막

2019 KBO 퓨처스리그가 3월 26일 개막한다. KIA 타이거즈는 합평 칠원저스 필드에서 삼성 라이온즈를 상대로 퓨처스리그 개막전을 치른다.

KBO 퓨처스리그는 남부(KIA, 상무, 롯데, NC, KT, 삼성)와 북부(한화, 고양 히어로즈, SK, LG, 두산) 2개 리그로 나눠 팀간 14차전(홈 7경기, 원정 7경기), 인터리그 팀 간 6차전씩(홈 3경기, 원정 3경기) 대결을 갖는다. 북부 리그는 팀당 92경기, 남부 리그는 팀당 100경기씩 총 530경기가 진행된다.

퓨처스리그 경기는 오후 1시에 시작된다. 서머리그(7월 8일부터 8월 25일까지) 기간에는 선수들의 건강 보호와 체력 안배를 위해 오후 6시 야간 경기로 치른다.

일본 NPB의 소프트뱅크와의 번외 경기도 편성됐다. SK, 고양, KT, 한화는 소프트뱅크와 각 3경기씩 총 12경기를 펼칠 예정이다.

경찰은 북부리그 팀과 6경기씩 30경기, 남부리그 팀과 3경기씩 18경기를 상대해 총 48경기를 소화한다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr