

호랑이들 ‘땀’으로 추위 녹이며 기다리는 ‘봄’

김선빈, 후배들과 제주 미니캠프…‘부상 없는 시즌’ 목표 체력훈련

투수조는 서귀포서 의기투합…이준영·박준표 선수협 캠프 가세

제주도에서 봄을 기다리는 호랑이들이 있다. 매년 1월 많은 프로야구 선수들은 캄과 오키나와 등 따뜻한 곳으로 나가 개인 훈련을 진행했었다. 하지만 올해는 코로나19로 발이 묶이면서 많은 야구 선수들이 따뜻한 제주도로 눈길을 돌렸다. KIA에서도 제주도를 준비 무대로 삼은 이들이 있다.

‘제주 사위’ 김선빈이 황대인, 김태진, 최정웅 등 후배들과 미니 캠프를 진행하고 있다.

박준표, 이민우, 이준영, 김명찬, 임기영, 홍원빈 등 젊은 투수들은 서귀포에 마련된 한국프로야구선수협회 동계 트레이닝 캠프에서 몸을 만들고 있다.

KIA에서도 23년을 활동한 ‘베테랑’ 트레이너 장세홍 코치와 손을 잡은 류현진(토론토 블루제이

스)도 이곳에서 2021시즌을 그리고 있다.

처가가 제주도인 만큼 김선빈에게는 익숙한 곳이다.

지난 시즌 부상으로 고전을 했던 터라 건강한 몸에 초점을 맞추고 훈련을 하고 있다. 올해로 벌써 14년 차가 되는 김선빈은 후배들의 조력자를 자처하고 있다.

운동할 수 있는 장소는 물론 후배들이 숙박할 수 있도록 투룸도 마련했다.

김선빈은 “후배들과 운동을 하면서 몸을 만들고 있다. 기술적인 훈련은 오라 구장에서 진행하고 있다. 25일까지 훈련을 할 계획이다”며 “올 시즌 부상 안 당하는 게 제일 큰 목표다. 부상 없이 좋은 모습 보여드릴 수 있도록 준비 잘하겠다”고 언급했다.

투수조들은 서귀포에서 의기투합했다.

지난해 처음 진행된 선수협 캠프에 참가했던 이준영과 김명찬, 홍원빈에 이어 올해는 박준표와 이민우, 임기영도 가세했다.

이준영에게는 지난해 캠프가 많이 도움이 됐다.

이준영은 “그 동안은 준비를 하면서 잘못했던 것 같다. 캠프에서 체계적으로 해줘서 많은 도움이 됐던 것 같다. 같이 참가한 친구들도 좋다고 하면서 열심히 땀 흘리고 있다”며 “웨이트와 트레이닝 쪽을 많이 하고 있다. 트레이닝에 중점을 두고 캠프가 진행된다. 트레이닝 프로그램이 끝나고는 야구장 가서 자율적으로 기술적인 훈련을 하고 있다”고 설명했다.

지난해 트레이닝의 중요성을 더 깨달은 만큼 의미 있는 시간을 보내고 있다.

이준영은 “지난 시즌을 보내면서 힘도 많이 불고, 스피드도 좋아졌다. 캠프에서 잘 준비하게 도움이 됐던 것 같다”며 “하지만 시즌 후반부에는 체력적인 영향이 있었다. 체력이 떨어지니까 던



김선빈

임기영

박준표

황대인

지는 게 부담스럽고, 자신도 없어졌다. 힘이 없으니 어려운 승부를 하게 됐다. 그런 부분을 생각하면서 훈련을 하고 있다”고 말했다.

또 “지난 시즌 슬라이더 제구가 많이 좋아진 부분이 의미가 있다. 슬라이더가 힘 있게 들어가고 스피드도 많이 올랐다. 올해는 더 제구를 정교하

게 해서 볼과 스트라이크를 원할 때 던질 수 있도록 하겠다”며 “올 시즌 어떤 역할이 주어질 지 모르겠지만 지난해와 같은 역할이 주어진다면 좌타자 상대하면서 안 맞고 잘 승부할 수 있도록 하겠다”고 각오를 다졌다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

KIA, 광주·함평에 국내 첫 훈련캠프

폭설·강풍 대비 난방시설 설치…선수맛이 한창

KIA 타이거즈의 스프링캠프 준비가 순조롭게 진행되고 있다.

KIA는 오는 2월 1일부터 광주-기아 챔피언스 필드와 함평 KIA챔피언스 필드에서 스프링캠프를 진행한다.

코로나19 여파로 국내에서 치르게 된 캠프를 위한 준비가 마무리 단계에 접어들었다.

KIA는 지난해 11월 말부터 경기장에 방풍 및 방한 시설 설치 공사를 진행해 이달 말 완료를 앞두고 있다.

먼저 챔피언스 필드 좌우 외야 끝에 위치한 불펜 2곳에 철골 구조물을 설치한 뒤 천막을 덮었다.

폭설이나 강풍에 버틸 수 있도록 실내 공간으로 바꾼 불펜 내부에는 난방기와 조명도 설치했다.

불펜 1곳당 투수 2명이 동시에 투구할 수 있고, 실내연습장 마운드 2곳까지 합치면 6명의 투

수가 동시에 공을 던질 수 있다.

퓨처스 선수단의 스프링캠프지인 챌린저스 필드 1,2구장 불펜 4곳에도 방풍 시설이 설치됐다. 또 추위에 대비해 보조구장 펜스 전체에 바람막이를 설치했다.

챌린저스 필드 불펜은 1곳에서 투수 3명이 동시에 훈련을 소화할 수 있다.

이와 함께 챔피언스필드와 챌린저스 필드의 마운드와 불펜의 흙을 미국 메이저리그에서 사용하는 ‘인필드 믹스’와 ‘마운드 클레이’로 교체했다. ‘인필드 믹스’와 ‘마운드 클레이’는 기존 마운

드의 흙보다 단단해 투수들이 투구할 때 디딤발의 밀림 현상을 줄여, 힘을 실는 데 도움이 된다는 평가다.

KIA관계자는 “광주와 함평 지역의 2-3월 평균 기온이 다른 지역보다는 높지만, 선수들이 야외에서 훈련하기에는 출기 때문에 최대한 날씨에 구애받지 않고 훈련할 수 있도록 시설을 설치했다”며 “투수들의 요청에 따라 마운드 흙도 교체하면서 선수들이 경기력을 끌어올릴 수 있는 최적의 환경을 만들었다”고 설명했다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

그라운드의 반란

이재성의 홈슈타인 킬

강호 뒤편 꺾고 포칼 16강

이재성이 풀타임을 소화한 독일 프로축구 2부 분데스리가 홈슈타인 킬이 승부차기 끝에 ‘다렌딩 쟈피언’ 바이에른 뮌헨을 꺾는 ‘그라운드 반란’을 일으키고 독일축구협회(DFB) 포칼 16강에 올랐다. 홈슈타인 킬은 14일 뮌헨과 2020-2021 DFB 포칼 2라운드(32강) 홈 경기에서 연장전까지 2-2로 비긴 뒤 승부차기에서 6-5로 승리했다.

뮌헨은 지난 시즌 분데스리가(1부)와 포칼, 유럽축구연맹(UEFA) 챔피언스리그까지 제패해 3관왕을 달성한 ‘최강팀’이다.

게다가 지난해 FIFA ‘올해의 선수상’을 받은 세계 최고의 골잡이 로베르트 레만도프스키까지 보유한 ‘스타 군단’으로, 2부 리그 킬의 열세가 예상됐으나 킬은 사투 끝에 대반란을 펼쳤다.

원톱 스트라이커로 선발 출전한 이재성은 풀타임을 소화하며 공격을 주도했다. 팀의 4번째 키커로 승부차기도 성공시켰다.

뮌헨은 이른 시간 균형을 깨뜨리고 앞서나갔다. 전반 14분 토마스 뮐러가 헤딩으로 문전에 떨어뜨린 공을 킬의 골키퍼 이오아니스 겔리오스가 쳐내자 세르주 나브리가 골 지역 오른쪽에서 재차 슈팅해 선제골을 뽑아냈다.

선제골을 내준 킬도 전반 37분 야니크 뎀이 뒤에서 길게 올린 크로스를 핀 바르텔스가 오른발 슈팅으로 마무리해 균형을 맞췄다.

1분 뒤에는 이재성이 골망을 흔들었으나 오프사이드가 선언돼 득점으로 인정되지 않았다.

1-1로 맞선 채 시작한 후반, 뮌헨은 2분 만에 리드를 되찾았다.

리라이 자네가 페널티 박스 오른쪽 부근에서 예리한 원발 프리킥으로 골망을 강하게 흔들었다.

45분이 지나도록 득점 기회를 살리지 못한 킬은 그대로 패배를 떠안는 듯했으나, 경기 종료 직전 극적인 동점 골이 터졌다.

후반 50분 요하네스 판 덴 베르크의 크로스를 하우게 발이 헤딩 슈트로 마무리해 승부를 연장으로 끌고 갔다.

하지만 양 팀은 연장에서 승부를 내지 못하면서 결국 승부차기로 이어졌다.

5-5로 맞선 상황, 드디어 승부가 갈렸다.뮌헨의 6번째 키커 로카의 슈팅을 겔리오스가 막아냈고, 킬의 6번째 키커 바르텔스가 골키퍼를 흔들면서 킬이 승리를 거머쥐었다.16강에 오른 킬은 백승호의 소속팀 다름슈타트와 맞대결을 펼친다. /연합뉴스



“공은 어디가고 …”

토론토 메이플 리프스의 오스틴 매튜스가 14일 캐나다 토론토에서 열린 북미 아이스하키 리그(NHL) 경기에서 공격을 시도하다 몬트리올 캐네디언즈의 골텐더 캐리 프라이이스와 충돌해 넘어지고 있다.

/연합뉴스

광주FC, 전력보강 착착

‘아시아 무대 활약’ 김봉진·‘2019 FA컵 4강 주역’ 이준용 영입

광주FC가 아시아 무대에서 활약한 수비수 김봉진(30)을 영입했다. 2019년 화성FC의 FA컵 4강 신화의 주역 공격수 이준용(25)도 광주 유니폼을 입었다.

강원, 경남, 홍콩, 베트남 등에서 활약한 김봉진은 181cm·78kg의 체격으로 탄탄한 대인 마크와 안정적인 볼 처리, 공중볼에 강점을 가진 중앙 수비수다.

빠른 스피드와 함께 패스, 빌드업에도 뛰어나 수비형 미드필더 역할도 가능하다.

지난 2013년 강원에서 프로에 데뷔한 김봉진은 시즌 중반 부임한 김호영 감독 체제에서 안정된 경기력을 선보이며 13경기 2골 1도움을 기록했다.

이후 인천과 경남을 거쳐 2016년 홍콩 1부리그 킷치SC에 입단해 세 시즌 간 리그와 각종 컵 대회에서 우승컵을 차지했고, 2년 연속(2016-2017)

시즌 베스트11과 올해의 수비수에도 등극했다.

2019년 호앙이인 잘라이(베트남 1부)에서도 리그 베스트11 선정된 김봉진은 지난해에는 말레이시아 1부리그PJ시티에서 활약했다.

스피드가 돋보이는 이준용(174cm·71kg)은 1:1 돌파, 저돌적인 움직임이 강점인 측면 공격수다.

2017년 춘천시민축구단을 거쳐 다음 해 화성FC에 입단한 이준용은 세 시즌 간 팀의 리그 우승, K3리그 ADVANCED 챔피언십 우승 등을 함께 했다.

특히 지난 2019년 화성FC가 K3리그 구단 최초로 일군 하나은행 FA컵 4강 신화의 주역으로도 조명을 받았다.

광주 관계자는 “아시아 무대, ACL 등에서 활약



김봉진

이준용

한 김봉진의 노력함과 하위리그에서부터 착실히 입지를 다져온 이준용의 합류는 팀 공격과 수비에 큰 도움이 될 것이다”고 밝혔다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr