

KIA 퓨처스 선수단·2022년 신인들 마무리 훈련 돌입



KIA 타이거즈 퓨처스 선수단이 4일 함평-기아 챌린저스 필드에서 마무리캠프를 시작했다. 사진은 러닝을 하면서 몸을 풀고 있는 투수들. /김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

함평-기아 챌린저스 필드 ... 이범호 총괄코치 “하체 힘 길러야”

1군 선수단은 휴식

갑작스러운 사령탑 이탈에도 ‘호랑이 군단’의 2022시즌 준비는 시작했다.

KIA 타이거즈가 4일 함평-기아 챌린저스 필드에서 마무리 훈련에 돌입했다. 이범호 총괄코치의 지휘 아래 퓨처스 선수단과 2022년 신인들이 먼저 캠프를 열었다.

김종국 수석코치가 이끄는 1군 선수단은 휴식을 취한 뒤 11일부터 훈련을 시작할 예정이다.

챌린저스 캠프의 키워드는 ‘기본’이다.

좋은 기술을 빠르게 흡수할 수 있는 몸과 체력이 이번 캠프에서 이야기하는 ‘기본’이다. 특히 ‘하체’가 강조된다.

이범호 총괄 코치는 “웨이트 스케줄을 많이 잡아냈다. 첫날은 웨이트 스케줄로 오전 상체, 오후에는 하체 운동을 한다. 둘째 날에는 기술적인 부분을 넣었고, 셋째 날은 기술적인 부분 웨이트 부분에서 못했던 러닝 이런 것을 나눠서 스케줄을 구성했다”며 “선수들이 근력 운동, 보강 운동을 해야 제대로 된 자세에서 스윙할 수 있다. 그런 습관이 유지되어야 한다”고 말했다.

또 “웨이트를 하고 3일 정도가 지나야 근육이 풀린다. 회복시키고 4일째 되는 날 다시 웨이트하면서 근육량을 늘리는 방식이다”며 “근육도 쉬어야 한다. 매일 웨이트를 넣으면 근육이 쉴 시간이 없어서 햄스트링 등 부상이 올 수 있는 확률이 높을 것 같아서 회복할 수 있는 시간을 두고 단계적으로 나눠서 할 예정이다”고 밝혔다.

타자들이 하체의 힘을 길러 자신의 스윙을 하고, 투수들의 스피드에 대처할 수 있도록 하기 위한 방안이다.

이 총괄코치는 “당장 안타 하나를 더 치는 게 중요한 게 아니라 제대로 된 스윙을 해야 성장 속도가

빨라진다”며 “올 시즌에도 이런 부분을 강조했다. 삼진 개수는 많아졌을지 몰라도 스피드, 비거리 이런 게 늘어나고 타구 스피드도 빨라지면 선수들이 알게 된다. 하체가 안 잡히고 상체로만 하면 역효과가 난다”고 설명했다.

타자들에게만 국한된 이야기는 아니다. 투수들의 첫 훈련 날에도 가장 많이 언급된 단어 역시 ‘하체’였다.

이날 투수들은 기본적인 러닝은 물론 직접 배트를 들고 타격을 하기도 했다. 타격을 위한 타격이 아니라 하체를 잡고 중심 이동을 하는 것을 익힐 수 있도록 하기 위한 것이다.

2루수와 유격수 자리에 서서 평고를 받는 투수들의 모습도 눈에 띄었다. 안정적인 자세, 하체를 강조한 훈련의 일환이었다.

프로에서 첫 훈련을 소화한 신인들은 오전 내내 뛰고 또 뛰었다. 적응의 시간을 보낼 수 있도록 신인 선수들끼리 조를 편성해 훈련을 진행했다.

이 총괄코치는 “오늘은 인사만 했다. 선배들과 분리해서 훈련 시키면서 체크할 계획이다. 스카우트팀에게 장단점 브리핑을 받으면서 어떻게 성장했고, 운동했는지, 어떤 부분을 생각하고 뽐냈는지 듣고, 어떤 게 장단점인지 이런 부분을 종합적으로 보면 어떤 선수인지 답이 나올 것 같다”며 “무리시키지 않고 프로에 적응하도록 신경 쓰겠다”고 말했다.

또 이번 캠프의 목표에 대해 “선수들이 야구를 하고 싶게 만들고 싶다. 일부러 웨이트 시간 많이 넣었는데 선수들이 어떻게 받아들이냐가 중요하다. 몸이 돼야 스윙도 되고, 기술 습득력도 빠르다고 한다. 선수들이 이 운동을 왜 하는지 알았으면 한다. 내가 선수 시절에 5-6년 걸렸던 것을 선수들은 2-3년 안에 할 수 있도록 하겠다”고 밝혔다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

전상현 “아픈 만큼 성숙”



챌린저스 필드서 내년 준비 몸을 더 단단하게 만들겠다

아픈 만큼 성숙해진 KIA 전상현이 건강한 2022시즌을 위한 시동을 걸었다.

전상현은 4일 함평-기아 챌린저스 필드에서 시작된 마무리캠프를 통해 다시 스피이크곤을 조여냈다.

2021년은 전상현에게 ‘경험의 시즌’이 됐다. 물론 유쾌한 경험은 아니었다.

어깨 부상으로 스프링캠프를 치르지 못했고, 9월 30일 키움전을 통해서야 겨우 1군 복귀전을 치를 수 있었다.

전상현은 “처음 다졌을 때는 이렇게 심각한 줄 몰랐고, 길어질지 몰랐다. 전반기까지 하고 후반기 들어가는 게 목표였는데 어깨뿐만 아니라 잔부상이 생기면서 더 늦어졌다. 진짜 많이 힘들었다. 고등학교 때 (팔꿈치) 수술했었는데 그때보다 더 힘들었다”며 “올해 어깨가 아니더라도 잔부상도 많았고 정말 힘들었다. 감독님, 서재우 코치님, 재활 트레이너들 전력분석 쪽에서도 신경 많이 써주시고 주변에서 좋은 말씀 많이 해주셨다. 조금씩 말라고 해주셔서 많이 힘이 됐다”고 이야기했다.

어렵게 돌아온 마운드에서도 ‘자신감’ 찾기는 숙제를 얻었다.

전상현은 “건강하게만 던진다는 생각으로 했는데 시합하다 보니까 구위가 예전 같지 않아서 자신감이 많이 떨어졌던 것 같다. 밸런스

도 그렇고 옛날 모습 찾으려고 조금씩 욕심 부렸다”며 “공백이 길었던 만큼 급하게 당장 찾으려고 해서 자신감도 떨어지고 그래서 경기 내용이나 밸런스적인 부분 전체적으로 만족스럽지 못했다”고 밝혔다.

아쉬운 시즌이었지만 ‘경험’이라는 귀한 자산도 더했다.

전상현은 “그나마 건강하게 복귀한 것, 마운드에 다시 설 수 있었던 것은 소극이다. ‘아플 때는 다시 야구할 수 있을까?’, ‘1군 마운드에 올라갈 수 있을까?’라는 걱정도 했다. 다행히 늦게라도 복귀했다”고 말했다.

내년 시즌을 위해 전상현은 자신감을 찾는데 주력할 생각이다. 자신감의 원동력은 ‘구위’가 될 전망이다. 뜨거운 경쟁도 전상현의 발걸음을 재촉한다.

전상현은 “몸은 완벽하게 회복됐지만 밸런스를 완벽하게 해야 한다. 밸런스 부분, 구위를 끌어올리기 위해 웨이트를 많이 해야 할 것 같다. 올해 구위가 많이 떨어져서 자신감이 없었다. 예전 구위가 안 나오더라도 자신감 있게 하려고 했는데 피하려고만 했다. 그게 안 좋았다. 좋은 경험을 한 것 같다”며 “동기부여, 경험 등을 배웠다. 앞으로 몸을 더 단단하게 만들어야 하고 그런 걸 신경 쓰면서 관리해야겠다. 그런 부분에서 더 성숙해졌다”고 말했다.

또 “마무리는 당연히 꿈이다. 하고 싶다. 일단은 내가 어느 자리에 가든 건강하게 맡은 역할을 하는 게 먼저다. 1번 목표가 몸 상태다. 몸을 단단하게 만들겠다”고 각오를 다졌다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

광주FC, K리그1 잔류 1% 가능성에 도전

7일 포항스틸러스와 원정경기 역대 21차례 대결 6무 15패

승장도 패장도 모두 경험해보지 못한 승부였다.

지난 3일 광주FC와 FC서울이 격돌한 광주축구 전용구장에서는 3점 차 역전승이 펼쳐졌다.

광주는 웃다가 울었다.

김중우의 골로 전반전을 1-0으로 끝낸 광주는 후반 시작 24초 만에 두 번째 골을 넣었다.

주인공은 앞선 수원FC와의 홈경기에서 친정 복귀골을 넣었던 이찬동이였다. 앞선 골과 마찬가지로 이찬동은 이번에도 상대 골키퍼 맞고 흐른 공을 놓치지 않고 득점에 성공했다.

‘10월 영플레이어상’ 수상자인 엄원상도 상대 패스를 뉘아채 후반 5분 득점을 만들어냈다.

엄원상의 골은 승점 4점 차로 쫓기는 서울을 KO시키는 ‘한방’ 같았다.

하지만 경기 종료 휘슬이 울리자 광주 선수들은 3-4 패배로 고개를 숙였다.

후반 19분 코너킥 상황에서 알렉스의 엉덩이에 맞은 공이 광주 골망을 흔들었다. 이 자책골을 시작으로 팔로세비치, 강성진에 이어 후반 42분 고요한까지 광주 골대를 뚫으면서 승부가 뒤집혔다.

서울 안익수 감독이 “우리 선수를 대단하다”며 경험해보지 못한 승부에 감탄했고, 패장이 된 광주 김호영 감독은 “운영 못 내 탓”이라며 패배를 인정했다.

충격적인 역전패로 광주의 K리그1 잔류 확률은 뚝 떨어졌다. 시즌 종료까지 3경기를 남겨둔 상황에서 11위 강원FC와는 승점 5점 차다.

하지만 광주는 “1% 가능성도 살린다”며 다음 승부를 준비하고 있다.

무조건 이겨야 하는 상황. 광주가 다음 경기에서 이기게 되면 ‘역사적인 승리’가 기록된다.

광주가 7일 오후 2시 원정길에서 만나게 되는 상대는 포항스틸러스다. 광주는 K리그 구단 중 유일하게 포항에만 승리를 거두지 못했다. 21차례 만나 6무 15패만 기록했다.

벼랑 끝에서 가장 어려운 상대를 만나는 광주는 불운은 화력으로 ‘역사적인 승리’를 노린다.

광주는 최근 3경기에서 8골을 기록하면서 화려한 득점력을 보여주고 있다.

엄원상이 특유의 스피드를 살려 서울전에서 시즌 5호골을 만들었고, 그라운드 분위기를 이끄는 이찬동은 2경기 연속골로 공격에도 힘을 불어 넣어주고 있다. 김중우, 허을, 엄지성 등 다양한 공격 옵션도 준비됐다.

관건은 역시 수비 조직력이다.

김호영 감독은 서울전이 끝난 뒤 “필드 골이 계속 나오고 있다. 공격적으로는 우리가 골을 넣을 수 있는 상황이 만들어지는 부분은 고무적이다”라면서도 “수비를 잘하다가 갑자기 밸런스가 무너지면서 어려운 상황을 맞다 보니까 아쉬움이 크다. 짧은 시간이지만 잘 추슬러서 마지막까지 잔류를 위해서 싸우겠다”고 각오를 다졌다.

광주가 에타게 기다렸던 포항전 승리와 함께 끝까지 가는 승부를 연출할 수 있을지 주목된다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

전남드래곤즈, 승격 실패...내년에도 K리그2

준플레이오프 대전과 0-0

전남드래곤즈의 세 번째 승격 도전도 실패로 끝났다.

전남이 지난 3일 대전 한밭종합운동장에서 열린 대전하나시티즌과의 K리그2 2021 승격 준플레이오프에서 0-0으로 비겼다.

90분 안에 승부가 결정되지 않을 경우 상위 팀이

‘승자’가 되는 규정에 따라 3위 대전이 플레이오프 티켓을 거머쥐었다.

전남 입장에서 무조건 이겨야 했던 이번 경기는 ‘참’과 ‘방패’의 싸움이기도 했다.

대전은 올 시즌 53골을 넣으면서 우승팀 김천삼무에 이어 득점 2위 팀. 전남은 36경기에서 33골만 내주며 올 시즌 최소 실점 팀에 이름을 올렸다.

전남은 ‘잔물수비’로 대전을 봉쇄하는 데는 성공

했지만 플레이오프를 위해 필요했던 득점은 만들어내지 못했다.

무승부로 경기가 끝나면서 전남은 내년 시즌에도 ‘승격’을 목표로 뛰게 됐다.

전남은 지난 2018시즌 K리그1 최하위인 12위를 기록하면서 처음 2부리그로 강등됐다.

한편 지난 시즌 기업구단으로 탈바꿈한 대전은 이번 승리로 7년 만의 승격 도전을 이어가게 된다.

대전은 7일 오후 2시 안양종합운동장에서 2위 FC안양을 상대로 운명을 건 단판 승부를 벌인다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr