

야구에 과학을 더하다 KIA, 체질 개선 나서

타이거즈 퓨처스 스프링캠프

‘호랑이 군단’이 과학을 더해 체질개선에 나선다.

KIA 타이거즈의 퓨처스 스프링캠프가 1일 시작했다. 손승락 감독을 포함한 코칭스태프 15명, 선수단 37명, 프런트 10명 등 총 62명은 합평 챌린저스 필드에 캠프를 꾸리고 2023시즌을 위한 준비에 돌입했다.

선수단은 손승락 감독과 챌린저스 필드 클럽 하우스에서 머물면서 캠프를 치르고, 코칭스태프도 영평에서 합숙하면서 시즌 준비에 속도를 낸다.

매년 일상적으로 진행되는 캠프지만 예년과 같은 캠프는 아니다.

캠프 첫날 풍경부터 달랐다. 선수들이 나란히 경기장을 뛰면서 캠프 시작을 알리는 장면 대신, 실내연습장에서 각 조로 나눠 ‘미션’을 수행했다.

불이 들어오면 버튼을 누르고 다음 지점까지 뛰어가 또 다른 버튼을 누르거나, 버튼을 누르고 전력 질주를 하기도 하는 등 선수들은 권용웅 중앙대 스포츠과학부 교수의 지휘 아래 ‘선수 퍼포먼스 프로파일링 테스트’를 진행했다.

체계적이고 정확한 테스트를 위해 손 감독과 함께 권 교수, 스트렝스&컨디셔닝 코치, 트레이닝 파트가 머리를 맞대고 고민을 이어갔다.

손승락 감독은 “첫날 테스트가 있었다. 예전처럼 몸이 됐는지, 체력만 확인하는 게 아니라 모든 파트가 협업을 해서 선수들 장·단점을 확인하려고 했다. 민첩성, 파워, 스피드 등을 확인하는 테스트를 하나하나 했다. 그걸 토대로 개인의 루틴, 패턴

을 알려줄 생각이다”며 “같이 고민하고 하나하나 기구들을 사면서 준비를 했다”고 테스트에 대해 설명했다.

야구 선수들에게 중요한 손발력, 파워, 민첩성, 근력, 유연성을 측정할 KIA는 각 선수별 장단점을 정확히 확인하고 데이터화 해 능력을 극대화하고, 부상을 방지할 계획이다.

과학을 접목해 밑바탕부터 다지는 KIA는 강도 높은 훈련도 준비했다.

이번 캠프에서 눈에 띄는 부분은 ‘5일턴’의 훈련 스케줄이다. 선수들은 5일 훈련, 1일 휴식 일정으로 강도 높은 캠프를 소화하게 된다.

퓨처스 선수단 주장을 맡은 오선우는 “스케줄을 보고 당황한 선수들도 있다. 얼마나 부지런하게 하느냐에 따라서 캠프가 도움이 되느냐 안 되느냐가 결정될 것 같다. 5일턴을 처음 해보는 데 어떻게든 부지런하게 하자. 그래도 첫 턴 넘어가면 선수들도 잘 할 것 같다”고 캠프에 임하는 각오를 다졌다.

‘5일 훈련’이라는 강도 높은 스케줄이 준비됐지만, ‘자율’을 통해 훈련 효과를 극대화할 방침이다.

손승락 감독은 “선수 개인에 맞는 프로그램을 통해서 스스로 준비할 수 있게 하는 게 목표다. 단체로 스트렝스(strength) 훈련을 2개로 나눠서 하고, 드라이브 라인뿐만 아니라 여러 훈련을 많이 하면서 자신에게 맞는 것을 찾을 수 있도록 메뉴를 많이 준비했다. 자기에게 맞는 것을 하고, 맞지 않는 것을 뺄 수 있도록 할 것이다”고 스프링캠프 방향을 제시했다.

/글·사진=김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



KIA 타이거즈 퓨처스 스프링캠프 선수단이 1일 합평 챌린저스필드 실내연습장에서 퍼포먼스 프로파일링 테스트를 진행하고 있다.

문 닫은 유럽 축구 이적 시장 이강인 이적 소식은 없었다

잉글랜드 프로축구 프리미어리그(EPL) 첼시가 겨울 이적시장 마지막 날 ‘빅딜’을 성사시켰다.

1일(한국시간) 로이터통신과 영국 BBC 등은 첼시가 아르헨티나 미드필더 엔소 페르난데스(22·벤피카) 영입에 성공했다고 보도했다.

로이터통신에 따르면 벤피카 구단은 성명을 통해 “페르난데스의 모든 권리를 1억2100만유로(약 1618억원)에 매각하기로 첼시와 합의했다”고 밝혔다. 계약 기간은 8년 6개월로 알려졌다.

이는 역대 EPL 최고 이적료다. 기존 EPL 최고 이적료는 잭 그릴리시가 2021년 맨체스터 시티로 이적할 때 발생한 1억 파운드(약 1516억)이었다. 전 세계로 범위를 넓혀도 2019년 프랑스 공격수 앙투안 그리에즈만이 FC바르셀로나(스페인)로 이적할 당시 이적료(1억700만파운드)와 함께 역대 6번째로 비싼 계약이다.

영국 현지시간으로 지난 31일 오후 11시였던 겨울 이적시장 마감 시간을 눈앞에 두고 벤피카와 협상을 이어간 첼시는 결국 막바지에 합의를 이뤘다. 페르난데스를 영입하며 첼시는 이번 이적시장에서 다시 한번 ‘큰 손’임을 입증했는데, 영국 스카이스포츠는 첼시가 이번 겨울 8명을 영입하며 3억 2330만파운드(약 4900억원)를 지출했다고 전했다.

아르헨티나 리그에서 뛰다 지난해 8월 약 1000

만파운드(약 151억원)에 벤피카로 이적한 페르난데스는 2022 국제축구연맹(FIFA) 카타르 월드컵을 치르며 몸값이 폭등했다.

그는 아르헨티나의 중원을 책임지며 36년 만의 우승에 기여했고, 대회 ‘영플레이어상’을 수상하며 신성으로 떠올랐다.

멕시코와 카타르 월드컵 조별리그에선 득점포를 가동해 아르헨티나의 2-0 승리를 이끌었으며, 벤피카에선 총 공식전 29경기를 치러 4골을 기록했다.

페르난데스 외에도 이적시장은 마감일까지 활발하게 영입전이 펼쳐져 떠들썩했다.

첼시는 미드필더 조르디뉴를 이적료 1200만파운드(약 183억원)에 리그 선두인 아스널로 보냈고, 크리스티안 에릭센이 부상으로 이탈하게 된 맨체스터 유나이티드는 바이에른 뮌헨(독일)에서 급히 오스트리아 출신 마르셀 자비처를 임대 영입했다.

손흥민의 소속팀인 토트넘 홋스퍼는 약점으로 평가받던 오른쪽 윙백에 벤피카(포르투갈)에서 뛰던 페드로 포로를 임대 후 완전 이적 조건으로 영입했다.

스페인 마요르카에서 뛰는 한국 국가대표 이강인의 경우 이번 겨울 EPL 등 다른 유럽 팀들의 러브콜을 받은 것으로 알려졌다. 이적 소식은 들리지 않았다.

/연합뉴스



태국 치앙라이 캠프를 마치고 1일 귀국한 광주FC선수단이 인천 공항에서 기념 사진을 찍고 있다. <광주FC 제공>

“우린 더 강해졌다” ... 광주FC, 태국 동계훈련 마치고 귀국

광주FC가 더 강해져서 돌아왔다. 지난달 3일부터 태국 치앙라이에서 2차 동계훈련을 진행했던 광주가 1일 오전 인천 공항을 통해 입국했다.

안방에서 1차 동계 훈련을 하면서 위명업을 했던 광주는 치앙라이에서 진행된 2차 훈련을 통해 고강도 체력훈련과 함께 포지셔닝, K리그1을 대비한 새로운 전술 훈련에 집중했다.

지난 시즌 K리그2 우승과 승격을 이룬 기존 선수들과 새로 가세한 외국인 선수들의 호흡을 맞추는 시간이기도 했다.

광주는 우승 주역인 산드로, 아론과 함께 올 시즌 아사니, 토마스, 티모를 더해 새로 외국인 선수

들을 구성했다. 여기에 신창무도 새로 전력에 가세하면서 광주만의 축구를 완성하기 위한 시간을 보냈다.

1부 리그 도전을 앞둔 ‘우승 사령탑’ 이정호 감독은 “올 시즌은 작년보다 더 강한 상대를 맞이하게 된다. 그만큼 반반의 준비가 필요하다”며 “작년과 다른 전술을 테스트하는 과정에서 선수들이 많이 힘들었을텐데 잘 따라와줬다. 아직 만족하긴 이르다. 시즌 전까지 최선을 다해 팀을 만들어낼 것”이라고 2차 동계훈련을 마무리한 소감을 밝혔다.

힘든 훈련에도 선수들은 새 시즌을 위한 열정으로 뜨겁다.

지난해에 이어 올 시즌에도 주장으로 팀을 이끄는 안영규는 “2달여간의 휴식기를 갖고 동계 훈련에 참여한 만큼 그에 맞는 몸 상태를 유지하기 위해 선수들이 더 열심히 해줬다”며 “힘들었지만 새로운 전술이 점점 팀에 녹아들어가는 모습에 보람을 느낀다. 우린 더 강해졌다. 광주가 정말 무서운 팀이라는 걸 보여줄 것”이라고 말했다.

한편 광주는 3일 제주 서귀포로 이동해 2023시즌을 대비한 마지막 담금질에 나선다. 18일까지 제주도에서 최종 점검 시간을 갖고 25일 수원삼성과의 개막전을 위한 반반의 준비를 한다.

/김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



뉴캐슬의 선 톱스타프(오른쪽)가 1일(한국시간) 영국 뉴캐슬의 세인트 제임스 파크에서 열린 2022-2023 카라바오컵(리그컵) 4강 2차전에서 골을 터트린 뒤 환호하고 있다. /연합뉴스

‘사우디 오일 머니’ 뉴캐슬, 24년 만에 결승 진출

카라바오컵 사우샘프턴 2-1 꺾어 맨유·노팅엄 승자와 우승 다툼

잉글랜드 프로축구 뉴캐슬 유나이티드가 24년 만에 주요 대회 결승에 진출했다.

뉴캐슬은 1일(한국시간) 영국 뉴캐슬의 세인트 제임스 파크에서 열린 2022-2023 카라바오컵(리그컵) 4강 2차전에서 사우샘프턴을 2-1로 물리쳤다.

원정 1차전에서 1-0으로 이긴 뉴캐슬은 1, 2차전을 모두 씌어 담고 결승에 선착했다.

결승 상대는 맨체스터 유나이티드와 노팅엄 경기 승자다.

원정 1차전을 3-0으로 이긴 맨체스터 유나이티드가 2일 2차전을 앞두고 있어 유리한 입장이자 뉴캐슬이 주요 대회 결승에 오른 것은 1999년

잉글랜드축구협회(FA)컵 준우승 이후 이번이 24년 만이다.

당시 FA컵 결승에서는 맨체스터 유나이티드가 뉴캐슬을 2-0으로 꺾고 우승했다. 뉴캐슬의 최근 주요 대회 우승 사례는 무려 68년 전인 1954-1955시즌 FA컵이다.

2017년 잉글랜드 2부 리그인 리그 챔피언스에서 1위를 차지했으나 1부 경기가 아니었고, 2006년 유럽축구연맹(UEFA) 인터토토컵이라는 대회에서 우승했지만 이 대회는 지금은 폐지됐다.

또 뉴캐슬이 리그컵 결승에 진출한 것은 1976년 준우승 이후 이번이 47년 만이다.

뉴캐슬은 사우디아라비아 국부펀드(PIF)가 주도하는 컨소시엄이 2021년 10월 3억5000만 파운드(약 4600억원)에 인수한 구단이다. 사우디 자본은 구단 인수 당시 3부 5패로 프리

미어리그 20개 구단 가운데 19위에 머물고 있던 스티브 브루스 감독을 사실상 경질하고 에디 하우 감독에게 지휘봉을 맡겼다.

‘부자 구단’이 된 뉴캐슬은 이어 커런 트리피어, 브루노 기마랑이스 등을 영입해 전력을 강화했다.

2021-2022시즌 사우디 자본 인수 당시 19위였던 리그 순위를 11위까지 올려놓고 시즌을 마친 뉴캐슬은 이번 시즌에는 리그 3위를 달리는 가운데 리그컵 대회 결승 진출 성과를 냈다.

리그 경기에서는 최근 15경기 연속 무패(9승 6무)를 달리며 10승 9무 1패를 기록 중이다.

뉴캐슬이 이번 시즌 리그 4위 이상의 성적을 내면 2003-2004시즌 이후 20년 만에 UEFA 챔피언스리그에도 나갈 수 있다.

올해 리그컵 결승은 오는 26일 영국 런던의 웬블리 스타디움에서 펼쳐진다. /연합뉴스