

해가 저도 비가 와도 타이거즈의 질주는 계속된다

KIA 타이거즈
오키나와 캠프를 가다
 일본 = 김여울 기자  **광주일보**

KIA는 일본 오키나와 킨 구장에서 캠프를 차리고 마무리훈련을 진행하고 있다. 낮 최고 기온이 30도에 이르는 등 무더위가 이어졌던 KIA 캠프에 9일 모처럼 시원한 비가 내렸다.

새벽 비가 다녀간 뒤 KIA 야수진이 수비 훈련을 위해 그라운드에서 포지션별로 자리를 잡자마자 소나기가 쏟아졌다. 급히 덕아웃으로 철수했던 선수들은 이내 비가 잦아지면서 다시 그라운드에 올라 예정대로 모든 훈련을 정상적으로 소화했다.

예전이었으면 비예보에 촉각을 곤두세웠을 KIA다.

KIA가 캠프지로 사용하고 있는 킨 구장은 일본 프로야구 라쿠텐 골든이글스의 스프링캠프지이다. 라쿠텐이 시즌을 준비하는 경기장인 만큼 시설과 관리는 최상이다.

킨 구장의 유일한 아쉬움은 실내 연습장이 없다는 것이었다.

그만큼 KIA의 오키나와 캠프에서 '날씨'는 중요한 변수였다. 밤새 비라도 내린 경우 선수단은 숙소에 발이 묶인 채 새로운 훈련 스케줄을 기다리곤 했다. 웨이트장에서 체력훈련을 하는 것으로 하루 일정이 마감되거나, 운 좋은 날에는 강제 휴식일이 생기기도 했다.

하지만 지난 1월 인구 1만 소도시 킨에 입이 딱 벌어지는 실내연습장이 완공됐다. 최신식 실내연습장이 들어서면서 KIA의 날씨 고민은 줄었다.

'4일 훈련 1일 휴식' 일정으로 1일 막이 오른 마무리캠프. 첫 턴에 소나기가 내리기도 했지만 이때

수비 훈련 중 소나기 쏟아지자

실내서 몸 풀 뒤 정상 훈련

야간 훈련은 소수로 집중력 있게

도 선수단은 실내에서 몸을 풀 뒤 정상적으로 훈련 일정을 소화했다.

야간 훈련 효율성도 높아졌다

KIA는 실내연습장 완공 전에는 숙소 앞 운동장 등지에서 달밤의 스윙·새도 피칭을 하는 것으로 만족해야 했다. 지금도 4일 훈련 중 3일은 선수들이 숙소에서 자율적으로 개인 훈련을 한다.

하루는 실내연습장에 불을 켜다. 선수들이 마음 놓고 공을 때리면서 훈련 성과를 점검하고 부족했던 부분을 채울 수 있는 장소와 시간이 마련된 것이다. 선수들은 자율적으로 실내연습장에서 진행되는 훈련에 참가하고 있다.

두 번째 턴 야간 훈련은 8일 진행됐다.

이날 방망이를 들고 실내연습장행 버스에 올랐던 류현진은 "타격 폼을 간결하게 만들고 있다. 오후에 운동할 때 준비하더라도 타격을 하려고 했는데 잘 안됐다. 운동할 때 너무 안 좋아서 야간에 나와서 원래 하려고 했던 것을 해봤다"며 "야간에 운동 나왔는데 내가 원하는 대로 이뤄졌다. 이때 친 게 이번 캠프에서 가장 좋았다. 코치님들도 좋다고 이야기해 주셨다. 계속 사이클은 있었지만 최대한 유지하려고 한다"고 이야기했다.

소수 정예로 집중력 있게 훈련이 진행되는 만큼 류현진에게는 차분하게 감을 잡을 수 있는 시간이 됐다.

실내연습장이 KIA 캠프의 새로운 전력이 되고 있다.

/ wool@kwangju.co.kr



KIA 타이거즈의 류현진(왼쪽)과 한준수가 8일 일본 오키나와 킨구장 실내연습장에서 홍세원 타격코치와 야간 훈련을 하고 있다.

“준비·과정·실행 구분돼야 목적 있는 투구가 가능하다”

KIA 이동걸 투수 코치

“준비, 과정, 실행을 정확히 구분하면서 목적 있는 투구를 할 수 있도록 하겠다.”

KIA 타이거즈는 오키나와 마무리캠프를 앞두고 정재훈·이동걸 투수 코치를 새로 영입했다.

불펜 코치로 KIA '젊은 마운드'와 호흡을 맞추게 된 이동걸 코치는 한화에서 전력분석원으로 시작해 2021년부터 투수코치와 피칭퍼포먼스 코치를 지냈다.

이 코치는 '신뢰'를 우선 생각하면서 새로운 팀에서 첫 캠프를 보내고 있다.

이 코치는 "사람과 사람 관계에서 신뢰가 생겨야 선수들이 하는 것을 도와줄 수 있고, 나도 선수들 도움을 받을 수 있다"며 "선수와 코치 관계가 아니라 사람과 사람으로 대화가 돼야 한다. 내가 선수를 믿고, 선수들도 나를 믿어줄 때 선수들이 하고 싶은 것을 도와줄 수 있다. 선수들이 무엇을 원하는지 알기 위해 시간을 쓰고 있다"고 말했다.

신뢰를 찾고 있는 그는 '같은 방향'을 보기 위해서도 노력하고 있다.

이 코치는 "선수와 코치는 상하 관계로 생각할 수 밖에 없다. 선수 입장에서 코치는 자기를 선택하는 사람이고, 잘 보이고 싶어 한다. 코치가 이야기하는 것을 적극적으로 수용해야 더 바뀔 것 같지만 자기 하고 싶은 걸 하지 않으면 창의성이 나오지 않는다. 하고 싶은 걸 할 때 느끼는 것도 많고 창의성이 올라간다"며 "같은 시선에서 바라보려고 노력한다. 불펜코치를 하나씩 시합 때 옆에 앉아서 같은 시선에서 편하게 이야기하다보면 선수들이 더 많은 것을 이야기할 때가 많다. 믿는다는 것을 보여줘야 한다. 그래야 선수들이 방향성이 틀어졌을 때 좋은 방향으로 잡을 수 있는 조언이 더 효과적일 수 있다"고 언급했다.

이 코치가 선수들에게 강조하는 것은 확실하다. '준비·과정·실행'이다.

그는 "준비, 과정, 실행이 정확히 구분돼야 한다. 신체를 활용해 운동장에서 퍼포먼스를 하는 직업이지만 야구장 밖에서 무엇을 할지 설정하고, 마운드 밑에서 과정에 충실하고, 마운드에 올라서 하고 싶은 걸 다 해야 한다. 이 세 가지가 정확히 나뉘어야 마운드에서 아쉬운 부분이 나왔을 때 내려와서 다시 준비할 수 있다"며 "내 것을 다시 준비하고, 과정을 생각해서 만들고 마운드에 다시 올라가는 것이다. 틀니바퀴처럼 맞물려야 한다. 많은 시간 많이 연습했기 때문에 성공하겠지라는 생각보다는 내가



이동걸 코치

무엇을 할지 정하고 운동장에서 후회 없이 해봐야 한다. 밖에서 준비한 과정을 기르면 조금 더 목적 있는 투구를 할 수 있을 것이다"고 밝혔다.

그는 '공부하는 코치'로 소문이 자자하다. 지도자의 당연한 덕목이라는 게 이 코치의 이야기다.

이 코치는 "당연히 지도자로서 해야 하는 것이다. 내가 해왔던 것에 대한 준비가 이뤄지지 않으면 안 된다. 선수들이 하고 싶은 것은 다양하다. 그것에 대한 대답과 내가 알고 있는 지식이 합쳐지려면 운동장에 있는 외에 시간을 책상에서 보내야 한다. 그런 시간을 하나씩 좋게 바꾸는 것 같다"며 "하는 일에 대한 궁금증을 찾아보려고 하고 어떤 것까지 파생이 이뤄질 수 있는지 알아보려 하는 스타일이다. 선수 때도 한 달에 한 권은 독서하러 했다"고 말했다.

또 "선수 시절부터 KIA와 연이 없었는데 제의를 받고 고민을 많이 했다. 지금까지 준비했던 것들, 다른 환경에서 했을 때 느끼는 게 많다고 생각했다. 선수들이 더 발전할 수 있으려면 다른 피드백도 필요하다고 생각했다. 새로운 환경과 선수를 만날 때 코치 역할이 효과적일 수 있지 않을까라는 생각에 도전했다. 설렘도 있었다"며 "KIA 투수들 좋은 것 같다. 어린 선수들도 많고 배우고 싶어 하는 선수도 많다. 이 선수들과 유니폼 입고 호흡하고 이야기하는 자체가 큰 행복이다"고 밝혔다.

/ 김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

이정후 주가 폭등... 계약 총액 9천만 달러 전망

CBS스포츠 "6년 9천만 달러 샌프란시스코와 어울려" 류현진·김하성보다 높은 평가

미국프로야구 메이저리그(MLB) 진출을 노리는 이정후(25)가 총액 9000만 달러(약1180억원) 수준의 대형 계약을 맺을 것이라 전망이 나왔다.

미국 CBS스포츠는 9일(한국시간) 'MLB 스포츠'의 10가지 주목할 만한 내용'을 꼽으면서 이정후의 이야기를 한 단락으로 소개했다.

이 매체는 "이정후는 올해 25세로 젊기 때문에 이제부터 전성기를 펼칠 수 있다"라며 "이정후는 계약기간 6년에 총액 9000만 달러, 4년 후 옵트아웃(FA 계약)을 포기하고 다시 FA를 선언할 권리)이 포함된 계약을 맺을 수 있을 것"이라고 예상했다.

이정후가 이 매체 예상대로 총액 9천만 달러, 연평균 1천500만 달러 규모의 계약을 맺게 되면, 한국인 메이저리거 역대 계약 총액 순위 2위에 오르게 된다.

2013년 12월 텍사스 레인저스와 계약기간 7년, 1억3000만 달러에 자유계약선수(FA) 계약을 맺은 추신수(현 SSG 랜더스) 다음이다.

MLB를 호령했던 류현진은 2019년 12월 토론



이정후

토 블루제이스와 4년 8000만 달러에 계약했다.

KBO리그에서 포스팅시스템으로 미국 무대에 진출한 선배들의 사례를 보더라도 이정후에 관한 평가는 매우 후하다.

류현진은 2013년 포스팅 시스템을 거쳐 로스앤젤레스 다저스와 6년 3600만 달러의 계약을 맺고 미국행 비행기에 올랐다.

KBO리그 타자 중에선 키움 히어로즈 선배인 김하성(샌디에이고 파드리스)이 가장 높은 대우를 받았다. 2020시즌을 마친 뒤 샌디에이고와 4년 2800만 달러에 계약했다. 연평균 700만 달러를 받는 조건이었다.

물가 상승과 MLB 선수 몸값 추이를 고려해도, 이정후가 얼마나 높은 평가를 받는지 알 수 있는 대목이다.

CBS 스포츠는 이정후의 행선지도 예측했다. 이 매체는 "샌프란시스코 자이언츠는 선수 수급 문제로 힘들어하고 있는데, 이정후가 잘 어울린 다"라며 "이정후는 중견수로서 수비 능력이 좋고 타격 능력도 괜찮아서 샌프란시스코의 홈구장인 오라클 파크에서 잘 될 수 있을 것"이라고 설명했다.

샌프란시스코는 익히 알려진 대로 이정후 영입에 적극적이다.

피트 프렐러 샌프란시스코 단장은 지난 달 말한 해 이정후의 정규시즌 마지막 경기를 직접 지켜보기도 했다.

/연합뉴스

여자 양궁, 아시아선수권 6연패...파리올림픽 출전권 획득

임시현·안산·최미선 단체전 결승에서 중국 6-2 꺾어

한국 여자 양궁 대표팀이 2023 아시아양궁선수권대회 단체전에서 우승하며 2024 파리 올림픽 출전권을 모두 확보했다.

임시현(한국체대), 안산(광주여대), 최미선(광주은행)으로 팀을 꾸린 한국은 9일 태국 방콕에서 열린 대회 마지막 날 여자 단체전 결승에서 중국을 6-2(56-53 60-55 53-55 57-55)로 물리쳤다.

이로써 한국은 이 대회 여자 단체전 6연패를 이뤘다.

여기에 더해 남자 3장과 여자 3장, 총 6장의 파

리 올림픽 출전권을 모두 확보하게 됐다.

지난 8월 열린 베를린 세계선수권대회 단체전에서 입상하지 못한 여자 대표팀은 이어진 2022 항저우 아시안게임을 통해 올림픽 출전권 1장만 따낸 터였는데, 이번 우승으로 3장을 모두 확보하게 됐다.

남자 대표팀은 베를린 대회에서 단체전 우승을 해 이미 3장의 티켓을 다 챙겨 둔 상태다.

이날 앞서 결승전이 열린 컴파운드 양궁에서는 한국이 금메달 1개, 은메달 1개, 동메달 2개를 따냈다.

한국은 최윤희, 김중호(이상 현대제철), 양재원(상무)으로 팀을 꾸려 나선 남자 단체전 결승에서 카자흐스탄을 234-232로 물리치고 우승했다.

남자 개인전에서는 김중호가 결승에서 안드레이 추촌(카자흐스탄)에게 144-146으로 아깝게 져 은메달을 따냈다.

또 혼성 단체전에서 양재원과 소채원(현대모비스), 여자 단체전에서 조수아(현대모비스), 오유현(전북도청), 소채원이 동메달을 합작했다.

/연합뉴스