

이의리 미국서 34일 담금질 '커맨드' 해답 찾고 돌아왔다

시애틀 드라이브브라인 베이스볼 센터서 과학적 근거 훈련
바이오 메카닉 모션 캡처 정보 바탕 '맞춤형' 스케줄 소화
"내 공의 무브먼트 체크 구종마다 라인 알려주는 등 도움"

쉽 없이 달린 KIA 타이거즈 이의리가 '커맨드'라는 키워드를 안고 한국으로 돌아왔다.

미국 시애틀에 있는 드라이브브라인 베이스볼 센터에 파견됐던 이의리가 33박 34일의 일정을 마치고 광주로 복귀했다.

이의리는 지난 12월 18일 정해영·윤영철·황동하·박도규, 정재훈·이동걸 투수코치와 드라이브브라인으로 향했다. 이곳에서 이의리는 바이오 메카닉 모션 캡처를 통해 얻은 정보를 바탕으로 '맞춤형' 스케줄을 소화했다.

WBC로 시즌을 열었던 이의리는 리그 28경기에 나와 11승을 올렸고, 시즌이 끝난 뒤에는 아시아 프로야구 챔피언십에 참가하는 등 바쁜 2023시즌을 보냈다. 그리고 12월에는 배움을 위해 미국에 가는 등 쉴 틈 없이 달렸다.

"야구만 한 것 같다"며 지난 시즌과 미국에서의 시간을 돌아본 이의리는 "과학적인 근거로 운동을 하니가 좋았다. 한번 가보고 싶었는데 온 좋게 기회가 와서 가게 됐다"고 만족감을 보였다.

과학적인 분석을 통해 능력과 기대치를 눈으로 확인하고, 이를 바탕으로 더 높은 곳을 향한 스케줄을 했다.

이의리는 "모션 캡처라고 공을 전력으로 던지는 게 있다. 그걸 던져서 평균적으로 90마일을 던지는 선수들과 수치를 비교했다. 수치에 비해서 뭐가 좋고 안 좋은지, 이 선수들보다 뭐가 나은지, 뭐가 아직 안 되는지 등을 알아보고 거기에 맞게 스케줄이 변동됐다"며 "우리는 감각적으로 야구를 하는데 이곳에서는 '왜?'라는 단어를 많이 붙이면서 눈

로 보여준다. 내가 던지는 것과 다른 선수들이 던지는 것들을 보여주고 '이 각도에서 조금 빨리 팔이 올라오거나, 조금만 더 빠르게 회전하면 좋은 결과가 있을 것이다' 이렇게 설명해 주니까 좋았다"고 말했다.

이어 "던이 나의 장점이라고 했다. 골반턴과 트렁크턴이 좋고, 전체적으로 점수가 높게 나왔다. 그런 데 몸이 늦게 스타트가 걸린다. 발을 딛는 시점에서 힘을 쓰는 게 늦고 공을 던지는 순간에 다른 선수들하고 똑같이 나온다고 했다. 다리를 들고 있을 때 힘을 안 쓰고 있다가 한 번에 확 넘어오는 것이다"며 "타자 시점에서는 한 번에 공이 오는 것으로 느껴질 수도 있을 것 같은데, 어떻게 보면 기록 있는 투구의 이유인 것도 같다. 타이밍 자체가 잘 맞는 날에는 잘 풀리다가 안 맞으면 밸런스가 흔들리는 것이다"고 이야기했다.

'타이밍'에 대한 방안으로 이의리는 '스트라이드'를 생각하고 있다.

이의리는 "내가 스트라이드가 조금 짧는데 굳이 스트라이드를 넓힐 필요는 없다고 했다. 다리를 딛는 순간에 골반에 달려있는 편인데 타이밍을 조금씩만 앞으로 옮겨놓으면 괜찮다고 했다. 그런데 다리를 빨리 올리려고 하면 타이밍이 전체적으로 빨라지고 다리가 벌어졌다"며 "그래서 스트라이드를 살짝 넓히고 조금 길게 가져가려고 한다"고 설명했다.

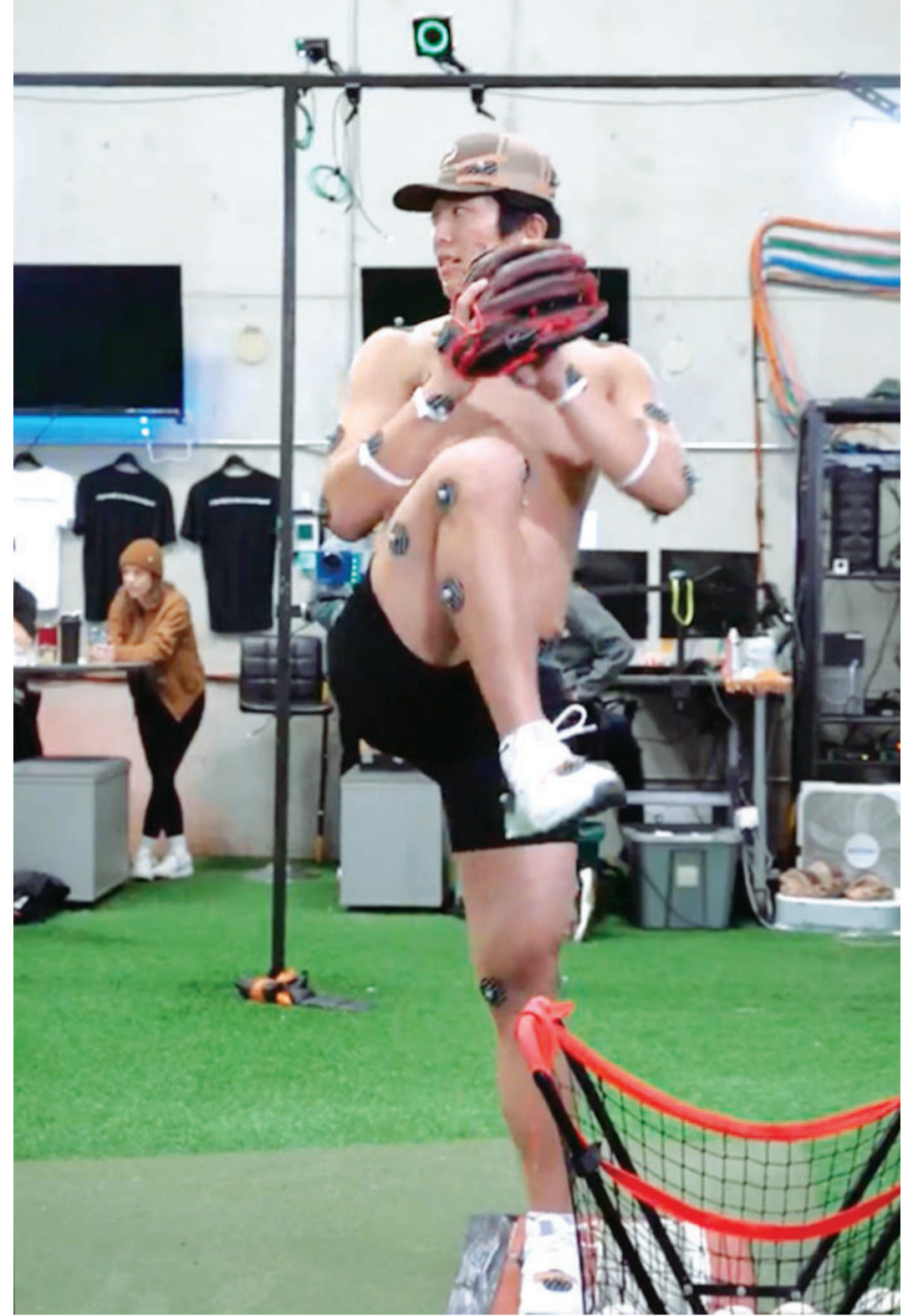
변화를 통해 기대하는 것은 역시 제구다. 이의리 풀 공의 위력을 극대화하기 위해서는 제구가 중요하다. 제구보다 조금은 폭 넓은 의미의 '커맨드'가 결국 이번 여정에서 쫓은 키워드다.

이의리는 "마르코 곤잘레스(피츠버그)가 있었다. 다가가기 힘들었는데 마지막에 '무브먼트에 중점을 두느냐 커맨드에 중점을 두느냐'고 물어봤다. 곤잘레스가 '커맨드에 집중하다 보면 무브먼트는 따라올 것이다'라고 이야기해 줬다"며 "던질 때 손을 상하로 보는지, 좌우로 보는지도 물었는데 직구는 일직선으로 높게 보고, 변화구도 똑같이 일직선으로 낮게 보는 편이라고 해줬다. 좌우로 보면 더 신경 쓰이고 어려워져 상하를 나눈다고 이야기했다. 도움이 됐다"고 말했다.

이어 "메이저리그에서 좋아하는 선수들을 보면 커맨드가 좋아지는 모습이었다. 불이 되더라도 위쪽에 형성되는 패스트볼이라든가, 브레이크 스핀(샌디에이고)이 좋아진 이유도 커브 커맨드가 바닥까지 내려갔다. 공 퀄리티가 커맨드에 따라서 달라지는 모습이었다"며 "스트라이크를 잡는 능력이 아니라 생각하는 근처에 던지는 투구가 형성되다 보니 좋은 것이다. 좋은 공을 가지고 있더라도 맞는 이유가 불배합 커맨드라고 생각한다. 피치 디자인이라고 내 공의 무브먼트를 체크해서 어디로 가면 위력적인지 그런 것을 체크했다. 구종마다 어떤 라인을 보고 던질지 알려줬다"고 말했다.

드라이브브라인에서 커맨드를 위한 세밀함을 더한 이의리는 스프링캠프에서 준비한 것을 실험하면서 확실한 자기 것을 만들 생각이다. 무엇보다 중요한 것은 심리적인 여유다.

이의리는 "정재훈, 이동걸 코치님께서 야구에만 전념할 수 있도록 애 많이 쓰셨다. 코치님께서 마운드 위에서 던지는 직업이나 마운드에 익숙해져라고 하셨다"며 "오기 전에도 마운드에서 즐겨야 결과가 좋은지, 결과가 좋으면 마운드에서 즐기게 되는지를 놓고 대화를 했었다(웃음). 나는 잘해야 즐길 것 같다. 결과가 어느 정도 나와야 여유가 생기고 이것저것 시도해볼 것 같다. 잘할 수 있도록 하겠다"고 말했다. /김여울 기자 wool@kwangju.co.kr



KIA 타이거즈 이의리가 미국 드라이브브라인 센터에서 바이오 메카닉 모션 캡처를 하는 모습.

(드라이브브라인 트위터 캡처)

부활한 리디아 고 LPGA 개막전 우승...통산 20승 달성

힐튼 챔피언십 14언더파 274타
명예의 전당 입회 포인트 1점 남겨

리디아 고(뉴질랜드·사진)가 화려하게 부활했다. 리디아 고는 22일 미국 플로리다주 올랜도의 레이 크 노나 골프 & 컨트리클럽(파72)에서 열린 미국 여자프로골프(LPGA) 투어 2024시즌 개막전 힐튼 그랜드 베케이션스 토너먼트 오브 챔피언십(총상금 150만 달러) 최종 라운드에서 2언더파 70타를 쳐 4라운드 합계 14언더파 274타로 우승했다.

알렉스 파노(미국)를 2타 차로 따돌린 리디아 고는 이 대회 첫 우승이자 LPGA투어 통산 20번째 정상에 올랐다. 이 대회 우승 상금은 22만5000달러(약 3억원)다.

이로써 LPGA투어에서 20승을 넘긴 15번째 선수가 됐다. 명예의 전당 입회에 필요한 포인트도 1점 추가해 단 1점 남겼다.

20번째 우승이지만 리디아 고에게는 의미가 남달랐다.

2022년 11월 CME그룹 투어 챔피언십 제패 이후 1년 2개월 만의 우승으로 지난해 겪은 지독한 부



진을 깨끗하게 털어내고 세계 최고의 자리를 향해 다시 뛸 발판을 마련했기 때문이다.

2022년 상금왕과 올해의 선수를 휩쓸었던 리디아 고는 작년에는 최악의 부진에 허덕였다.

20차례 대회에서 우승은커녕 톱10 입상도 두 번 뿐이었고 상금랭킹 90위, CME글로벌포인트 100위, 평균타수 61이라는 초라한 성적표를 받았다. 1

위였던 세계랭킹은 12위까지 떨어졌다. 2022년 12월 결핵식을 올린 리디아 고의 새막 1년차는 악몽이었다.

하지만 리디아 고는 지난해 시즌을 일찍 마친 뒤부터 고진영 등을 지도하는 이시우 코치와 손잡고 이번 시즌 재기를 준비했고 개막전부터 부활을 알리는 데 성공했다.

이 대회 개막에 앞서 올해 파리 올림픽 금메달과 명예의 전당 입회를 목표로 공언하며 자신감을 드러냈던 리디아 고는 전성기에 못지않은 영리하고 정교한 쇼트게임을 앞세워 경쟁자들을 압도했다.

한편 편한유해란은 이날 2언더파 70타를 쳐 공동 12위(4언더파 284타)에 올랐다.

3타를 잃은 양희영은 공동 22위(1오버파 289타)에 그쳤고 전인지는 2오버파 74타를 쳐 공동 30위(7언더파 295타)로 밀렸다.

변형 스타일볼포드 방식으로 순위를 가린 유명 인사 부문에서는 메이저리그 야구 뉴욕 메츠 내야수 재프 맥닐이 138점을 따 우승했다. 맥닐은 이 대회에 처음 출전했다.

안나 소렌스탐(스웨덴)은 136점으로 2위를 차지했다. /연합뉴스

아시아쿼터로 풍부해진 V리그 올스타전

27일 인천 삼산체육관서 열려
외국인 선수 7개국 9명 출전

별들의 축제 'V리그 올스타전'이 27일 인천 삼산체육관에서 열린다.

'올스타 유니버스'라는 슬로건을 내걸고 펼쳐지는 이번 올스타전은 올시즌 도입된 아시아 쿼터제로 보다 다양한 외국 출신 선수들이 한 데 모여 진행된다.

이번 올스타전에 출전하는 외국 출신 선수는 총 7개국 9명이다.

외국인 선수는 우리카드 마테이(슬로베니아), 페퍼스 야스민(미국), OK금융그룹 레오, 삼성화재 요스바니, GS칼텍스 실바(이상 쿠바) 등 5명, 아시아 쿼터 선수는 한국전력 료헤이(일본), OK금융그룹 바야르사이한(몽골), IBK기업은행 폰폰(태국), 정관장 메가(인도네시아)로 4명이다.

여기에 올스타전 남녀부 팀 감독인 대한항공 토미 킬리카(핀란드) 감독, 흥국생명 아본다자(이탈리아) 감독을 포함하면 한국까지 총 10개국에 한자리에 모이게 된다.

이번 올스타전 경기는 작년과 완전히 다른 방식으로 진행된다. 기존 세트당 15점씩 총 4세트로 1·2세트 여자부, 3·4세트 남자부로 구성됐던 방식에서, 올해는 세트당 21점 총 2세트로 1세트는 남자부, 2세트는 여자부 경기가 진행된다.

이번 올스타전 감독은 시즌 3라운드 기준 남

녀부 1·2위 팀 감독이 맡는다. 여자부 K-스타 팀은 현대건설 강성형 감독, V-스타팀은 흥국생명 아본다자 감독이 지휘한다.

이번 올스타전에는 선수와 팬이 가까워질 수 있는 다양한 이벤트가 마련됐다.

올스타전 하루 전인 26일에는 사전 모임을 통해 선발된 팬과 선수가 2인 1조로 선수 조상화를 채색하는 '팝아트 드로잉' 프로그램이 인천 삼산체육관 코트에서 진행된다.

올스타전 당일에는 선수와 팬들이 함께하는 운동회 '명랑 운동회 케와보(K-스타와 V-스타)'가 열린다. 사전모임 및 추첨을 통해 선발된 팬이 선수와 한 팀이 되어 인간 컬링, 단체 줄넘기 등 게임을 펼친다.

경기 직전과 세트 사이사이에도 다양한 이벤트가 준비됐다. 본 경기 시작 전에는 최다 팬 투표 주인공인 남자부 한국전력 신영석과 여자부 흥국생명 김연경에게 팬 투표 1위 상이 시상된다. 신영석은 팬 투표에서 총 2만9031표를, 김연경은 남녀부 통틀어 가장 많은 득표수인 3만9813표를 얻었다.

경기 1세트가 끝나면 도드람스파크 서브킹&퀸 콘테스트와 포카리스웨트 베스트 리베로 콘테스트가 열린다.

리베로 콘테스트는 선수가 리시브하는 공을 팬이 바구니에 받아내는 방식으로 진행된다. 이번 콘테스트에는 료헤이(한국전력), 박경민(현대캐피탈), 임명욱(한국도로공사), 오지영(페퍼스)이 참여해 팬들과의 호흡을 뽐낼 예정이다. /김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr



도드람 2022-2023 V리그 올스타전 전경.

던랩, PGA 우승...33년만에 아마추어 챔피언 탄생

미국 엘라배마대학 2학년생

미국프로골프(PGA) 투어에서 33년 만에 아마추어 우승자가 탄생했다.

미국 엘라배마대학 2학년생인 닉 던랩(20·미국·사진)은 22일 미국 캘리포니아주 라킨타의 피트다이스타디움 코스(파72)에서 열린 PGA 투어 아마리칸 익스프레스(총상금 840만 달러) 4라운드에서 더블 보기 1개를 적어냈지만 버디 4개로 만회하며 2언더파 70타를 기록했다.

합계 29언더파 259타를 친 던랩은 크리스티안 베자워텐하르트(남아프리카공화국·28언더파 260타)를 한 타 차로 누르고 우승했다.

던랩은 아마추어 신분으로는 1991년 PGA 투어 노던 텔레콤 오픈(투슨 오픈)에서 우승한 필 미켈슨(미국) 이후 33년 만에 프로 대회에서 정상에 오른 선수가 됐다. 던랩은 또 PGA 투어에서 두 번째로 어린 우승자라는 기록도 세웠다. 역대 최연소우



승자는 2013년 19세의 나이로 존 디어 클래식에서 우승한 조던 스피스(미국)다. 우승 스코어인 29언더파 259타는 2014년 패트릭 리드가 세운 28언더파를 갈아치운 이 대회 최저타 기록이기도 하다.

작년 US아마추어 골프선수권대회에서 우승해

초청 선수로 아마리칸 익스프레스에 출전한 던랩은 우승 상금은 받지 못했지만 PGA 투어 2년 출전권을 확보했다. 우승 상금 151만 2000달러(약 20억 1000만원)는 프로 선수이자 준우승자인 베자워텐 하우트가 받았다.

던랩은 "아마추어로서 이런 경험을 한다는 것은 정말 멋진 일"이라며 "대회 전에 누군가가 내게 우승 퍼트를 할 수 있을 것이라고 말했다면 믿지 않았을 것"이라고 말했다.

번스는 17번 홀 실수를 만회하지 못하고 공동 6위(25언더파 263타)까지 떨어졌다.

2021년 이 대회 우승자 김시우는 15번 홀까지 5타를 줄이며 시즌 첫 톱10 진입을 바라봤다. 하지만 16번 홀에서 보기를 한 뒤 17번 홀에서 무려 4타를 잃는 바람에 결국 합계 19언더파 269타, 공동 25위로 대회를 마쳤다.

임성재와 이경훈도 19언더파 269타를 적어내 김시우와 같은 공동 25위에 올랐다. /연합뉴스