

# 방망이 무게 '3g' 늘렸더니...17년차 김태군 '회춘'



방망이 무게를 3g 올린 김태군이 업그레이드 된 타격으로 KIA 하위 타순에 힘을 실어주고 있다. (KIA 타이거즈 제공)

## 선수 생활 첫 연타석 홈런 등 매서운 타격 '자신감 업'



KIA 타이거즈의 김태군이 3g으로 만든 방망이로 타선에 힘을 불어넣고 있다.

김태군은 지난 6일 챔피언스필드에서 열린 삼성 라이온즈와의 시즌 2차전에서 홈런

타자가 돼 그라운드를 돌았다. 한 번도 아니고 두 번을.

김태군은 1-2로 뒤진 4회말 1루에서 시즌 마수 곁이 홈런을 장식했다.

삼성 선발 이승민의 6구째 129km 슬라이더를 공략한 김태군은 좌중간 담장 밖으로 공을 날리면서 역전 투런포를 장식했다.

하지만 KIA는 5회 2실점 하면서 3-4로 다시 리드를 내줬다. 그러자 6회말 김태군이 다시 한번 움직였다.

2사에서 타석에 선 김태군은 이번에는 임창민의 2구째 135km 슬라이더를 공략해 좌측 담장을 넘겼

다. 승부를 원점으로 돌린 동점 홈런이자, 17년 차 김태군의 첫 연타석 홈런이었다. 이날 경기 전까지 통산 25홈런에 그쳤던 김태군의 한 경기 2홈런도 처음이다.

예상치 못했던 김태군의 극적인 홈런쇼에도 경기는 4-7패로 끝났지만, 선수 본인은 물론 KIA의 올 시즌 타격 경쟁력을 확인할 수 있는 경기였다.

김태군은 "기분 좋았다. 홈런 쳐서 기분은 좋았는데 팀이 지니까 그게 좀 짜랐다"며 승리의 주역이 되지 못한 것을 아쉬워했지만 "나도 이렇게 할 수 있구나를 다시 느끼게 된 것 같다. 자신감이 생기는 것 같다"고 이야기했다.

김태군은 "첫 홈런 같은 경우 그 전 타석에서 슬라이더에 3루 땅볼 치고 죽었다. 이런 식으로 나에게 접근을 하겠지 생각하고 승부했다. 두 번째 홈런은 투아웃이니까 어차피 죽어도 다시 9번부터 시작하는 상황이라 강하게 한번 쳐보자는 생각으로 타격을 했다. 파울인 줄 알았는데 홈런이 됐다"고 웃었다.

힘 자랑을 한 김태군은 9일 경기 전까지 9경기에

나와 25타수 8안타(2홈런) 타율 0.320, 6타점을 기록하고 있다. 시즌 초반이기는 하지만 지난 시즌보다 한층 매서운 타격을 보여주고 있다.

김태군의 변화에는 '3g'이 있다.

김태군은 "감독님이 타격 코치 하실 때 방망이 무게를 3g 올렸다. 크게 올린 것도 아니고 딱 3g 올렸다. 그리고 연습 때 치는 방망이는 15g 올렸다. 그렇게 호수 스프링캠프 때부터 연습하다 보니까 뭔가 느낌이 온 것 같다"고 설명했다.

베테랑도 성장할 수 있다는 것을 보여준 김태군, KIA는 덕분에 하위 타순 운영에도 힘을 얻었다.

김태군은 "하위 타순이 해줄 때도 있었지만 하위 타순은 밥상을 차리는 것이고 중심에서 밥을 먹어야 팀이 원활하게 돌아간다. 지금 하위 타순에 (최)원준이나 (이)창진이, (김)선빈이 (서)건창이 이렇게 하고 있는데 하위 타순이 밥상을 차리는 날이 빨리 오면 좋겠다"며 "올 시즌 준비하면서 자신 있게 이야기할 수 있는 것은 상대가 KIA 타이거즈라는 팀을 만만하게 보고 들어오지는 못할 것이라는 것이다"고 자신감을 보였다.

이어지고 있는 야수진의 부상에도 KIA가 탄탄한 하위타순으로 위기를 극복할 수 있을지 주목된다. /김여울 기자 wool@kwangju.co.kr

## "기본기 잘 다져진 '원팀' 만들겠다"

### AI페퍼스 시즌 대비 첫 훈련 장소연 감독 "수비·체력 비중"

페퍼스가 시즌 준비를 위한 본격적인 훈련에 돌입했다.

새로 지휘봉을 든 장소연(사진) 감독은 탄탄한 기본기를 바탕으로 페퍼스만의 문화를 만들어내겠다는 각오다.

프로여자배구단 페퍼저축은행 AI페퍼스의 2024-2025시즌 대비 첫 훈련이 진행된 9일 페퍼스타디움은 선수들의 기합 소리로 가득했다. 코트에서 둥글게 모여 앉아 폼롤러를 이용해 각자 몸을 풀 선수들은 코치진의 호루라기 소리에 맞춰 움직였다. 네 명씩 줄을 맞춰 다양한 동작을 통해 스트레칭 한 뒤, 2인 1조로 훈련이 진행됐다.

두 명씩 짝을 이룬 선수들은 백토스, 오버핸드 패스, 언더핸드 패스 등을 연습하며 기본기를 쌓았다. 주장 박정아는 채선아와 합을 맞췄다.

이날 훈련은 이용희 수석코치가 주도했다. 이용희 수석코치는 "그냥 어깨만 푸는 것이 목적이 아니다. 다양한 공을 때려보면서 감각을 올리는 게 중요하다. 연습도 실전처럼 위치 빨리 잡아서 자세를 만들어 가야한다"고 선수들에게 당부했다.

이용희 수석코치는 2017년부터 지난해까지 GS칼텍스에서 수석 코치를 지내왔다가 지난 3월 장소연 감독과 함께 페퍼스 수석코치로 선임됐다.

이날 장소연 감독이 강조한 것도 바로 '기본기'다.

지난 3일 광주로 온 뒤 선수들과의 면담 등의 일정을 소화하고 있는 장 감독은 "선수들과 인사를 나눌 때 얘기해 준 것이 있다. 모든 스포츠



AI페퍼스가 2024-2025시즌 대비 첫 훈련을 시작했다. 선수들이 9일 페퍼스타디움에서 구령에 맞춰 스트레칭을 하고 있다.



를 막론하고 변하지 않는 성실함의 가치다. 배구 트렌드는 바뀌어도 선수들이 갖는 자세, 마음, 태도의 성실함은 변하지 않는다. 내가 입히고자 하는 배구가 '섬세하고 기본기 있는 배구'기 때

문에 '기본기'에 포커스 맞춰서 훈련할 예정이다. 공간에 썰이 가득해야 그걸 빼서 쓸 수 있듯이 체력도 시즌을 대비해 다져야 한다. 큰 틀로는 4-6월에 체력적인 부분에 비중을 더 많이 두고 훈련을 하려 한다. 선수들 한명 한명 체력하면서 몸 상태 맞춰서 끌어올리려 한다"고 말했다.

8년 간 해설위원을 지낸 장소연 감독은 외부에서 페퍼스를 지켜보며 느꼈던 아쉬운 점들을 직접 하나하나 풀어나갈 계획이다.

지난 시즌 박정아, 야스민 등 검증된 공격자원

은 좋았지만 수비에서 아쉬움이 있었다는 것이 장 감독의 말이다.

장 감독은 "공격자원이 좋는데 받는 걸 못하다 보니까, 공격력을 좀 더 극대화시키지 못한 면이 아쉬웠다. 세심한 배구를 하지 못해 아쉬웠고 그런 게 내가 앞으로 지도하는 방향이 될 것으로 예상된다"고 전했다.

다가오는 시즌 페퍼스의 목표는 역시나 경기력 향상이다. 장 감독은 서두르지 않고 기반부터 다지며 차근차근 성적을 끌어올릴 계획이다.

장 감독은 "감독의 목표는 성적이다. 성적을 내는 것을 너무 급하게 가려하면 넘어지니까 '스텝바이스텝'으로 하려 한다. 일단 기반을 잘 다져야겠다. 소통이 잘 돼야 '원팀'이 될 수 있는 것 같다. 선수들이 연패를 많이 하면서 패배의식도 있는데 이게 긍정적인 마인드로 변화하는 것도 필요하다. 페퍼스의 문화를 만드는 것이 중요할 것 같다. 선수들이 코트 안에서 땀 때 페퍼스가 이런 팀이다 라는 걸 보여줄 수 있게 하는 것이 목표다"며 앞으로의 포부를 밝혔다.

/글·사진=김진아 기자 jinggi@kwangju.co.kr

## 이정후, MLB 첫 2루타...세 번째 '멀티 히트'

워싱턴전 3타수 2안타 1볼넷 1득점...팀은 1-8로 져

이정후(샌프란시스코 자이언츠)가 메이저리그(MLB) 진출 후 첫 2루타를 만들며, 세 번째 멀티 히트(한 경기 2안타 이상)를 달성했다.

이정후는 9일 열린 2024 미국프로야구 MLB 워싱턴 내셔널스와 홈 경기에 1번 타자 중견수로 선발 출전해 3타수 2안타 1볼넷 1득점으로 활약했다.

첫 타석부터 안타가 나왔다.

이정후는 1회말 선두 타자로 등장해 볼 카운트 1볼-2스트라이크에서 워싱턴 오른손 사이드암 트레이버 윌리엄스의 5구째 시속 130km 바깥쪽 체인지업 을 밀어 쳐 좌전 안타를 만들었다.

1사 후에는 러몬트 웨이드 주니어의 좌익수 앞에 떨어진 2루타 때, 홈까지 뛴 사 시즌 네 번째 득점도 했다.

3회에도 선두 타자로 나선 이정후는 볼 카운트 2볼-2스트라이크에서 윌리엄스의 시속 143km 직구를 공략해 타구를 좌익수 쪽으로 보냈다. 왼쪽 어깨를 던졌지만, 공은 그라운드에 먼저 떨어졌다.

이정후는 2루까지 내달려, MLB 개인 첫 2루타

를 만들었다.

3월 31일 샌디에이고 파드리스전에서 첫 홈런을 친 이정후의 개인 두 번째 안타이자, MLB 열 번째 안타이기도 하다.

그동안 '땅볼 타구'가 자주 나와 고전했던 이정후가 '발사 각도'를 높인 것도 고무적이다.

이날 경기 전까지 이정후의 평균 발사 각도는 4.1도로, MLB 평균 12.2도보다 낮았다. 하지만 이날 이정후는 1회 10도, 3회 17도의 발사 각도를 만들며 두 개의 안타를 생산했다.

이정후는 5회에는 MLB 다섯 번째 볼넷을 골랐다. 4월 1일 샌디에이고전(2타수 무안타 3볼넷)에 이어 개인 두 번째 '3출루 경기'를 완성했다.

수비에서도 빛났다. 8회초 1사 1루에서 트레이 린스컴의 중전 안타가 나왔고, 공을 잡은 이정후는 빠르고 정확한 송구로 3루로 향하던 일데마로 바르가스를 잡아냈다.

이정후의 공수 활약에도 샌프란시스코는 워싱턴에 1-8로 패했다. /연합뉴스

## 주장 박정아 "업그레이드 된 시즌 보여줄 것"

프로여자배구단 페퍼저축은행 AI페퍼스가 2024-2025 V-리그를 위한 첫 발을 내딛었다.

9일 페퍼스타디움에서 약 한 달 간의 휴식기를 거졌던 페퍼스의 첫 훈련이 시작됐다.

페퍼스는 지난 2023-2024시즌 V-리그 최다 연패라는 불명예스러운 기록을 새로 썼고 리베로 오지영의 팀 내 괴롭힘 등 잡음으로 우여곡절을 거뒀다. 박정아(사진)는 주장으로서 '재밌고 즐겁게 운동하는 자세'로 솔선수범하겠다고 밝혔다.

현재 페퍼스 선수단은 한 속소에 다같이 사는 것이 아닌 아파트 한 채에 각 3명씩 거주 중이다. 이에 대해 선수들 간의 단합력이 저하되는 것이 아니냐는 걱정의 목소리가 나오기도 했다.

박정아는 "팀에 대한 여러 우려를 인지하고 있다. 특히 선수들이 아파트 생활을 하는 것은 컨디션 조절 등 운동할 때 더 집중할 수 있는 환경이 조성된다"며 "이는 운동 시간을 효율적으로



활용해 좋은 팀워크를 낼 수 있는 방안이라고 생각한다"고 설명했다.

'우승제조기'라는 수식어가 있는 만큼 박정아는 이적 후 우승을 따내고 싶다는 포부를 드러낸 바 있다.

그는 "다가올 시즌에 당장 우승을 입에 올리는 욕심인 것 같다"며 "일단 즐겁고 재밌게 같이 하는 배구"를 하려 하면 자연스럽게 지금보다 좋은 성적이 나오지 않을까 싶다"고 말했다.

오는 5월 열리는 2024 국제배구연맹 여자 발리네이션스리그(VNL) 대표팀 명단에도 이름을 올린 박정아는 국가대표로 계속 경기에 출전하는 것에 대해 감사의 마음을 전했다.

그는 "대표팀 선발은 누구에게나 꿈이고 영광인 만큼 뽀뽀하게 돼 감사하다. 물론 체력적으로 힘에 부칠 때도 있지만, 그런 자기관리고 선수 본인이 책임져야 하는 부분"이라며 "어린 선수들도 훈련에 매진해 국가대표에 대한 꿈을 계속 키워갈 바란다"고 강조했다.

박정아는 장소연 신임 감독에 대해 "이적 후 세 번째 감독님"이라며 "새로운 변화에 잘 적응해서 팀도 나도 잘 됐으면 좋겠다"고 말했다.

그는 "베테랑 미들 블로커 출신인 장 감독의 지도에 따라 개인적으로도 팀으로도 업그레이드 된 수비와 시즌을 보여드릴 것"이라고 덧붙였다.

한편 여자배구 국가대표 팀의 주장으로도 활동 중인 아웃사이드 히터 박정아는 지난 2022-2023시즌 종료 이후 세 번째 FA 자격을 얻어 페퍼스로 이적했다.

/글·사진=서민경 기자 minky@kwangju.co.kr