

“지금 이대로면 평생 백업” KIA 박찬호, 모두 뜯어고친다



“비시즌 중 가장 많이 웨이트...몸이 탄탄해지고 강해졌다는 느낌”
주전 내야수 풀타임 보냈지만 여름 이후 체력 떨어지는 약점 보완

“방망이 올리지 않으면 평생 백업이다”. KIA 타이거즈 내야수 박찬호(26)가 방망이를 올린을 선언했다. ‘평생 백업 아니면 대수비 요원’이 될 것이라는 벼랑 끝 심정도 내비쳤다. 타격 능력을 키우기 위해 모든 것을 바꾸고 있다는 점도 밝혔다. 작년 보다 훨씬 탄탄한 몸으로 스프링캠프에 나타나 기대감을 주었다. 먼저 몸을 바꾸었다. 5일 인터뷰에 응한 그는 “비시즌 중 가장 많이 웨이트한 것 같다. 대단히 몸이 탄탄해지고 강해졌다는 느낌이다. 아직 시작이지만 신체 변화를 느끼고 있는 점은 긍정적이다. 몸무게는

4~5kg 정도 불러 76kg 나간다. 타구에 힘이 실리는지는 모른다. 아직 날아오는 볼을 치지 않아 체감 못한다”고 말했다. 웨이트를 많이 한 이유는 체력을 키우기 위해서다. 2019년과 2020년 주전 내야수로 풀타임을 보냈지만 여름이후부터 체력이 떨어지는 약점을 보였다. 고스란히 타격과 수비에도 영향을 미쳤다. 그래서 윌리엄스 감독이 체력 강화의 특명을 내렸고 두 달 내내 기구를 들었다. 그는 “작년이 진짜 실력인 것 같다. 체력은 평생숙제이다. 그러나 체력 핑계를 대지 않겠다. 잘하는 사람

들은 후반기에도 잘한다. 체력이 떨어지니까 나중에는 수비에서 집중력이 떨어지는 빈도가 잦아졌다”고 말했다. 그럼에도 윌리엄스 감독은 “리그 최고 수준의 수비다”고 칭찬하고 있다. 문제는 방망이였다. 올해의 최대 과제도 타격능력 키우기이다. 그는 “수비는 자신있지만 방망이가 문제이다. 타율이 2019년 꼴찌에서 3등(.261), 2020년은 꼴찌(.223)였다. 발전해야한다. 못하면 안된다. 올해는 무조건 방망이를 끌어올려야 한다. 지금 이대로면 평생 백업이자 대수비이다”라며 절절한 마음을 드러냈

다. 체력훈련을 하면서도 송지만 최희섭 코치와 함께 타격 폼도 수정하고 있다. 중심에 뒤에 두는 훈련이다. 윌리엄스 감독의 조언이였다. 박찬호는 “내가 가진 기존의 타격 폼에 중심만 뒤로 옮기는 것이다. 그동안 회전만을 생각하면 스윙했지만 이제는 멈추는 것도 배우고 있다”며 웃었다. 생활습관과 생각도 바꾸었다. “활동을 많이 하려고 노력한다. 식사도 규칙적으로 하고 있다. 이제 서야 관리를 시작한 것이 아쉽지만 아직 앞날이 많다. 또 이제는 야구로 스트레스를 받지 않으려고 한다. (삼성의) 박해민 김상수 선배처럼 웃으며 야구를 즐긴다는 마음으로 하겠다”고 말했다. 김민정기자

美 언론 “추신수, 1루수 훈련도 해”

“밀워키 브루어스 관심”



자유계약선수(FA) 추신수(39)가 1루 수비 훈련을 하며 새 팀을 찾고 있다.

CBS 스포츠는 7일(한국시간) 펜사이드를 인용해 “추신수가 시장에서 매력을 높이기 위해 1루 훈련을 하고 있다”고 전했다. 이어 “밀워키 브루어스는 추신수에게 관심 있는 팀들 중 하나”라고 덧붙였다. 외야수 추신수는 2005년 빅리그 데뷔 후 한 번도 1루수로 출전한 적이

없다. 추신수가 1루 수비까지 소화할 수 있다면 활용 가치도 더 높아질 수 있다. 추신수는 현재 FA 신분이다. 지난 시즌을 끝으로 텍사스 레인저스와 맺은 7년 1억3000만 달러의 계약이 마무리됐다. 현역 연장 의지가 강한 추신수지만, 스프링캠프 시작이 다가온 지금까지 계약엔 이르지 못했다. 최근 그에게 눈길을 보내는 팀들이 조금씩 언급되고 있다. 필라델피아 필리스가 벤치 보강을 위해 추신수와 접촉했다는 미국 현지 보도가 나오기도 했다. 추신수는 메이저리그에서 16시즌 동안 통산 1652경기 타율 0.275, 218 홈런 782타점 157도루의 성적을 냈다. 지난 시즌에는 33경기에 출전해 타율 0.236, 5홈런 15타점 6도루를 기록했다.

정우영, 도르트문트 상대로 시즌 3호골



독일 분데스리가 프라이부르크의 정우영. (캡처=프라이부르크 홈페이지)

독일 분데스리가 프라이부르크에서 뛰고 있는 정우영이 보루시아 도르트문트를 상대로 시즌 3호골을 신고했다. 정우영은 6일 밤(한국시간) 독일 바덴뷔르템베르크주 슈마르츠발트 스타디움에서 열린 2020~2021 독일 분데스리가 도르트문트전에서 선제 결승골을 터뜨렸다.

선발 출전한 정우영은 0-0으로 맞선 후반 4분 도르트문트의 골망을 흔들었다. 페널티 박스 정면에 머물던 정우영은 빈첸조 그리포가 내준 공을 잡아 과감한 일발 중거리 슈트로 득점에 성공했다. 지난달 24일 슈투트가르트전 이후 보름여 만에 맞은 시즌 3호골이다. 정우영은 무릎 슬라이딩 세리머니로 기쁨을 누렸다. 정우영은 70분을 소화한 뒤 교체됐다. 후반 7분 조나단 슈미트의 골을 더한 프라이부르크는 후반 31분 한 골을 만회한 도르트문트를 2-1로 따돌리고 승점 3을 획득했다. 프라이부르크는 승점 30(8승6무6패)로 8위가 됐다. RB라이프치히의 황희찬은 살케04전에 교체로 7분을 뛰었다. 라이프치히는 살케를 3-0으로 완파했다. 뉴스

이상열 감독의 반성 “생각이 짧았다, 선수단에 사과”

“답답해서 흥분...마음공부 더 해야겠다는 생각 들어”



이상열 KB손해보험 감독. (사진=KOVO제공)

“인터뷰가 좀 쟁조.” KB손해보험 이상열 감독이 선수단에 대해 고개를 숙였다.

KB손해보험은 지난 3일 의정부실내체육관에서 열린 대한항공전에서 세트스코어 0-3(19-25 14-25 17-

25)으로 패했다. 20점 고지를 한 번도 밟지 못한 참패였다. 전력의 반에 가까운 케이터가 부상으로 빠지자 국내 선수들이 갈 길이 멀었다. 이 감독은 경기 후 “무책임하게 할 거면 배구를 그만둬야한다”고 선수단을 크게 질책했다. 나흘이 지난 7일 한국전력전을 앞두고 만난 이 감독은 성숙하지 못한 발언이었다고 자책했다. 이 감독은 “답답해서 흥분한 것 같다. 할 수 있는 모습을 보여주지 못한 아쉬움이 있었다”면서 “마음공부를 더 해야겠다는 생각이 들었다. 선수들에게 ‘감독으로서 생각이 짧았다’고 사과했다”고 설명했다. 쉬는 동안 오대산 월정사를 찾아 마음을 가다듬었다는 이 감독은 선수들과 함께 위기를 헤쳐 나가겠다고 다짐했다. “쉽게 성적이 나게끔 하늘이 도와주겠는가. 좌절하기 보다는 인내하

면서 성장하는 시간을 만들 것”이라고 다짐했다. 허벅지 근육이 찢어진 케이터는 당분간 쉽다. 빨라야 17일 우리카드전 복귀가 가능하다. 이 감독은 “조금 좋아졌다고는 하는데 삼성화재전까지는 안 될 것 같다. 쉬어야 낫는 부상”이라고 설명했다. 케이터 대신 배대량 김학민의 활용 가능성에 대해서는 부정적인 입장을 내비쳤다. 이 감독은 “때리는 것은 가능한데 6명이 전체적으로 함께 하는 움직임은 원활하지 않다. 차라리 활동적인 선수를 투입해 경험을 쌓으면서 이겨내는 것이 좋을 것 같다”고 말했다. 한국전력 장병철 감독은 케이터 결정과 무관하게 베스트 멤버를 모두 투입해 승리와 감각을 모두 잡을 생각이 있다. 장 감독은 “직전 경기의 경기력이 워낙 안 좋았다. 베스트 멤버들로 리듬과 흐름을 잡으려 노력하겠다. 다음 경기에도 영향이 있기에 오늘이 중요하다”고 목소리를 높였다. 뉴스

김시래, 친정팀 ‘리턴매치’서 웃었다...삼성 6강 불씨 살려

삼성 김시래 4점 8어시스트...LG 이관희 12점 8리바운드

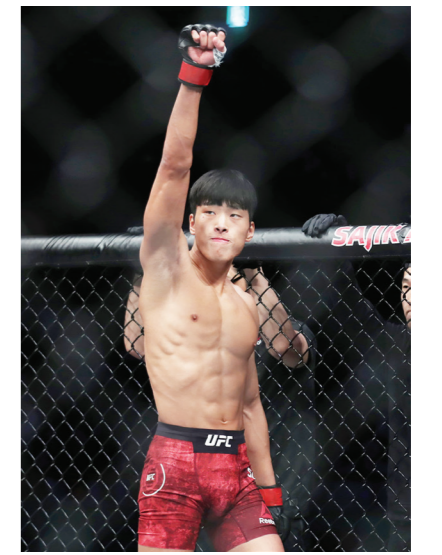


프로농구 서울 삼성 유니폼을 입은 김시래. (사진=KBL 제공)

친정팀 ‘리턴매치’로 관심을 끈 프로농구 서울 삼성과 창원 LG의 맞대결에선 김시래가 웃었다. 삼성은 6일 창원체육관에서 열린 2020~2021 현대모비스 프로농구 원정 경기에서 LG에 73-64로 승리했다. 원정 3연전에서 탈출한 7위 삼성은 17승20패를 기록하며 6위 부산 KT(이상 18승18패)와의 승차를 1.5경기로 좁혔다. 또 올 시즌 LG와의 상대 전적에서 3승2패로 우위를 점했다. 반면 4연패이자 홈 7연패 부진에 빠

진 LG는 25패(12승)째를 당하며 공동 9위에서 단독 10위로 내려갔다. 이날 경기는 삼성과 LG가 간판급 선수들인 김시래(삼성)와 이관희(LG)를 맞붙이려고 이틀 만에 격돌하는 경기로 팬들의 큰 관심을 받았다. 또 외국인 선수도 테리코 화이트(삼성)와 케네디 믹스(LG)도 유니폼을 갈아입고 맞대결을 펼쳤다. 트레이드 후 첫 경기인 탓인지 삼성 김시래와 LG 이관희는 기대만큼 공격 포인트를 많이 올리진 못했다.

김시래는 삼성 데뷔전에서 4점 8어시스트 5리바운드를 기록했는데, 이는 LG 시절 평균 12.1점에 한참 못 미치는 성적이다. LG의 이관희는 이날 12점 8리바운드 4어시스트를 올렸다. 삼성 때(11점 3.5리바운드 2.3어시스트)와 큰 차이는 없었지만, 팀 패배로 빛이 바랬다. 외국인 선수에선 큰 차이를 보였다. 김시래와 함께 삼성으로 간 화이트가 18점으로 팀 내 최다득점을 올리며 승리에 앞장섰다. LG 유니폼을 입은 믹스는 6점에 그쳤다. 3쿼터 역전에 성공한 삼성은 4쿼터에도 LG의 추격을 뿌리쳐 승리를 가져갔다. 4쿼터 56-54로 근소하게 앞서던 상황에서 화이트가 덩크슛을 포함해 연속 4점을 몰아넣으며 6점 차 리드를 안겼다. 종료 1분16초를 남긴 67-62에선 김시래의 어시스트를 받은 김준일이 2점을 추가하며 사실상 썩기를 막았다. 울산동천체육관에서선 원주 DB가 울산 현대모비스를 86-82로 꺾었다. 2연승을 달린 DB는 13승24패를 기록하며 단독 9위가 됐다. 홈 8연승 행진이 중단된 현대모비스(22승15패)는 3위 고양 오리온(21승15패)과의 승차가 0.5경기로 줄었다. 뉴스



최승우, 잘랄에 3-0 판정승...UFC 2연승

‘스팅’ 최승우가 UFC 2연승을 질주했다. 최승우는 7일(한국시간) 미국 네바다주 라스베이거스에서 열린 UFC 파이트 나이트 언더카드 경기에서 유세프 잘랄(모로코)에게 3-0 심판 전원 일치 판정승을 거뒀다. 2019년 UFC 입성 후 2연패에 빠졌던 최승우는 그해 12월 수만 모크타리안을 상대로 첫 승을 신고하더니 잘랄을 제물로 2연승에 성공했다. 새해 한국 선수 UFC 첫 승이다. 이번 경기는 전력상 잘랄의 우세가 예상됐지만, 최승우는 이를 비롯가라도 하듯 대등한 경기를 펼쳤다. 뉴스