강민호 '장종훈표 거포 DNA' 이식 받다

롯데 강민호 클린업 트리오 프로젝트

이종운 감독 "홈런 30개 칠 수 있는 타자"
美 캠프서 장종훈 코치 조언 타격폼 수정
간결한 스윙·장타력 향상… "느낌이 좋다"



롯데 강민호는 2013년 말 대형 FA계약을 맺었지만 지난해 부진으로 많은 비난을 받았다. 맘고생이 컸지만 새로운 부활을 위해 미국 애리조나 스프링캠프에서 장종훈 타격코치의 도움으로 타격폼을 바꾸며 훈련에 전념하고 있다. 사진제공 | 롯데 자이언츠

롯데 강민호(30)가 장종훈 코치에게서 '거포 DNA'를 전수받는다.

이종운(49) 롯데 감독의 2015시즌 전략의 핵심은 '리드오프 손아섭'이다. 손아섭(27)은 지난해 타율 0.362(175안타), 18홈런, 80타점으로 맹활약했다. 장타율은 0.538, 출루율과 장타율을 더한 OPS는 0.994에 달했다. 손아섭이 리드오프를 맡으면 롯데는 1번타자만큼은 남부러울 것 없는 전력을 갖춘다.

이 감독의 전략이 현실화되기 위해서는 '클린업 트리오 강민호' 카드가 뒷받침 돼야한다. 강민호가 3~5번에 서 있어야 손아섭이 1번을 칠 수 있고 팀 공격이 극대화 될 수 있기 때문이다. 이 감독은 "강민호가 지난해 16개의 홈런을 쳤다. 10개 이상 더 칠 수 있는 타자다. 지난해 2할2푼을 쳤는데 거기에 머물 타자가 아니다. 2할8푼으로 끌어 올리면 홈런도 늘어난다. 30개까지 홈런을 칠 수 있는 능력이 있다. 올해 강민호가 중심타선에서 활약하고 손아섭이 리드오프로 공격을 이끄는 모습을 보고 싶다"고 말했다.

강민호는 스트라이크존이 양쪽으로 3.5cm씩 확대됐던 2010년에 타율 0.305, 23홈런을 날리며 대형 타자의 자질을 보여줬다. 그러나 이후 20개 이상 홈런을 기록한 시즌이 없다.

강민호를 긍정적으로 바라보는 시선은 두 가지다. 첫 번째는 박경완, 진갑용, 홍성흔, 조인성 등 다른 포수들이 전성기 때 보여줬던 것처럼 경험이 쌓인 30대에 타격에서 큰 성장을 보여줄 수 있는 가능성이다. 두 번째는 올해 스프링캠프에서 손을 잡은 역대 최고 오른손 거포 출신 장종훈(47) 타격코치와 만남이다.

애리조나 스프링캠프에서 훈련 중인 강민호는 "최근 2년 동안 심리적으로 많이 쫓겼다. 올해는 이 부분을 많이 극복했다. 최근 장종훈 코치의 조언으로 타격 폼을 바꿨다. 스탠스를 줄이고 상체를 약간 세워 치고 있다. 느낌이 좋다"고 말했다.

강민호는 지난해 타격 때 중심 이동이 늦어 상대의 노림수에 대처하지 못했다. 310타수에서 무려 92개의 삼진을 당했다. 장 코치와 함께 더 간결하게 타격하며 장타력도 늘리는 두 가지 효과를 노리고 있다. 강민호는 "포수는 수비가 먼저다. 모든 투수가 편안하게 공을 던질 수 있도록 하겠다. 그동안 많은 팬들이 큰 실망을 했다는 것을 잘 알고 있다. 올해는 다른 모습을 보이겠다"고 다짐했다.

이경호 기자 rush@donga.com 트위터 @rushlkh

1000번, 2000번의 스윙 막내구단 kt의 지옥훈련

스윙만 하루 1000번, 2000번. 막내 구단 kt의 지옥훈련을 아시나요?

일본 미야자키 휴가에서 1차 스프링캠프를 진행하고 있는 kt는 베테랑도 하루에 1000번 이상 스윙을 한다. 젊은 선수들은 2000번씩 스윙을 하고 있다. 잠시도 허투루 시간을 보내지 않고 하루 종일 훈련에 전념해야 소화할 수 있는 수준이다. 프로 20년차 장성호도 하루에 1000번씩 스윙을 하고 있다. 단순히 스윙만 반복하는 것은 아니다. 코칭스태프와 피칭 머신을 총동원해 변화구, 빠른 공 등 다양한 구질에 맞춰 훈련을 한다. 훈련 스케줄도 파격적이다. 특정 파트에 시간이 더 필요하다고 판단될 경우 즉각 시간표를 고쳐 집중적으로 파고든다. 선수의 특성에 맞춰 프로그램을 교체하기도 한다. 타격만 중요시하는 것은 아니다. 시프트 등 다양한 포메이션을 강조하는 조범현 감독의 특성 상 수비훈련의 비중이 매우 높다. 팀 전력에 맞춰 수비 포지션 변신에 도전하고 있는 선수들도 많아 그 열기가 더 뜨겁다. 조 감독은 포수들의 경우 직접 수비 훈련을 이끌고 경기 시작과 마지막은 보조 요원들과 함께 장비 정리 도우미 역할까지 자처하고 있다.

kt 주장 신명철은 "우리 감독님이 요구하는 훈련량이 만만치 않다. 항상 머릿속에서 왜 이 훈련을 하고 있는지 생각하고 있어야 한다"고 말했다. 각 팀에서 모인 코칭스태프와 선수들도 한목소리로 "훈련량이 굉장히 많은 편이다. 맞춤훈련처럼 꼭 필요한 스케줄을 그때그때 진행해 집중도가 매우 높다"고 덧붙였다.

이경호 기자



한화만 지옥훈련이 아니다. kt 선수들은 일본 미야자키 휴가 스프링캠프에서 하루 1000번, 2000번의 스윙을 하며 강훈련을 소화하고 있다. 사진제공 | kt 위즈



삼성의 5년 연속 한국시리즈 우승 도전에는 외국인선수 3인방의 역할이 중요하다. 야마이코 나바로, 알프레도 피가로, 타일러 클로이드(왼쪽부터)는 괌 스프링캠프에서 성공적인 훈련을 마치고 4일 일본 오키나와로 넘어간다. 사진제공 | 삼성 라이온즈

피가로·클로이드 어깨에 삼성 통합 5연패 달렸다

피가로 강속구·클로이드 제구력 강점
신입 외국인투수들 올 시즌 활약 기대

삼성의 통합 5년 연속 우승에 반드시 필요한 것은? 외국인투수 두 명의 맹활약이다. '신입 용병' 알프레도 피가로(31)와 타일러 클로이드(28)의 어깨가 그만큼 무겁다.

지난해 삼성의 외국인투수 듀오였던 릭 밴덴헐크와 JD 마틴은 각각 13승과 9승을 올렸다. 둘이 따낸 승리가 총 22승. 그러나 올해는 붙박이 선발 요원이던 배영수가 한화로 이적하면서 로테이션에 빈 자리가 생겼다. 류중일 감독은 새로 온 두 용병이 25승 이상을 합작해주길 바라고 있다. 4일 시작되는 오키나와 2차 스프링캠프가 두 투수에게 새로운 시험대다. 괌에서의 1차 스프링캠프를 성공적으로 마쳤기에 더 그렇다.

피가로는 150km를 웃도는 빠른 볼을 던진다. 밴덴헐크처럼 강속구 투수가 필요한 삼성에게 잘 맞는 용병이다. 메이저리그 통산 52경기에서 5승8패 1세이브, 방어율 5.01을 기록한 게 전부. 그러나 트리플A에서는 68경기에서 16승8패2세이브, 방어율 3.91로 수준급 투구를 했다. 무엇보다 2011년에 일본 오릭스에서 뛴 경험이 있다. 24경기에서 123.2이닝을 던지면서 8승6패, 방어율 3.42의 성적을 남겼다. 바로 이때 류중일 감독의 눈에 띄었다. 키가 183cm라 외국인 치고 크지 않은 게 단점. 그러나 첫 불펜피칭 때 공을 받은 포수 이흥련은 "직구뿐만 아니라 슬라이더도 무척 빠르게 느껴졌다"고 했다. 류중일 감독도 괌 전지훈련을 마친 뒤 "피가로는 일본 리그에서 2년간 뛴 경험이 있으니 국내 적응에 무리가 없을 것 같다"며 "불펜피칭을 지켜보니 확실히 파워풀한 투수였다"고 평가했다.

반면 클로이드는 구속보다 제구력을 앞세우는 유형이다. 굳이 분류하자면 밴덴헐크보다 마틴과 비슷하다. 그렇다고 구속이 아주 느린 편도 아니다. 145km 안팎의 직구를 던진다. 키도 191cm로 피가로보다 크다. 클로이드의 메이저리그 성적은 통산 19경기에서 4승9패, 방어율 5.98. 그러나 지난해 트리플A에서 볼넷 없이 사구 한 개만 내주면서 노히트노런을 달성해 삼성의 눈도장을 받았다. 류 감독은 "클로이드는 게임 운영능력이 기대되는 스타일이다. 마이너리그에서 노히트노런을 했던 이유가 있는 것 같다"며 "제구력이 좋았고, 소문과 달리 구속이 느리다는 생각이 별로 들지 않았다"고 흡족해 했다.

배영은 기자 yeb@donga.com 트위터 @goodgoer

편집 | 고창일 기자 ico@donga.com 트위터@mkhj2357

