

골프 비거리와 정확성, 두 마리 토끼를 잡는 비결

김혜연 프로 / KLPGA, LPGA Class A

대부분의 골퍼에게 가장 큰 관심사는 어떻게 똑바로 멀리 치는가 일 것이다. 비거리와 정확성은 언뜻 보면 다른 주제인 것 같지만, 골프채를 잡고 휘둘러서 공을 쳐내는 골프 스윙 특성상 긴밀하게 연결되어 있을 수 밖에 없다.

따라서 이 강의는 골프를 잘 치는 기본적인 개념과 원리에 대해 설명하고, 현재 본인의 골프 실력과 스윙 패턴의 현주소를 파악하고 향후 골프 연습에 있어서의 대략적인 가이드라인을 제시하고자 한다.

대부분의 골퍼들은 주변 지인들의 평균 비거리만 나가면 만족하지만, 상급자라면 더 멀리 보내고 싶다는 욕심이 생길 것이고, 더 간절한 것은 주변 평균 비거리에 못 미치는 비기너일 것이다.

비거리는 내가 휘두르는 클럽의 속도에 의해 좌우되지만, 정확하게 클럽 페이스의 정 가운데에 타격해야 직접 날아가는 볼의 스피드로 연결된다. 따라서 비거리를 늘리려면 아래와 같은 조건이 필요하다.

첫째, 클럽을 휘두르는 속력을 키워야 한다. 둘째, 정확하게 정타를 치는 연습을 통해 볼을 멀리 보내야 한다. 셋째, 골프공의 타격하는 과정을 개선해야 한다. 임팩트 순간 공 궤적의 휘어짐을 좌우하는 헤드 페이스가 들어오는 궤도, 페이스앵글, 그로인한 공의 발사각도나 스핀량이 있을 것이다.

두번째로 정확성을 짚어보자. 사실 공을 똑바로 보내기보다 중요한 것은, 보내고 싶은 방향으로 치는 정확성이다. 해당 개념을 먼저 짚고, 사람마다 몸을 쓰는 패턴이 다르기 때문에 해당 패턴을 잘 살리면서 휘두르는 길을 다듬어 골프공의 타격하는 과정을 목표한 지점으로 날아갈 수 있게끔 (playable 한 공을 만들게끔) 하는 것에 대한 개념을 이해해야 한다.

그럼 정확하게 멀리 보내기 위해서는 본인이 몸을 쓰는 패턴을 이해하고, 공이 날라가는 방향을 좌지우지하는 어드레스, 테이크어웨이, 그리고 직접적인 클럽의 휘둘러지는 방향등에 대한 개념 요소들에 대해 이해하며, 결과적으로 클럽이 지나가는 길을 이해해야 한다. 그렇게 되면 몸이 움직이는 형태가 훨씬 쉽고 간결해지며, 마치 야구에서 공을 던지는 동작처럼 조화롭게 연결이 된다. 그렇다면 클럽을 휘두르는 속도도 훨씬 빨라질 수 있기 때문에 정확하게 공을 보내는 클럽의 컨트롤 방법을 이해하면 비거리가 늘어나는 것이다.

강연에 참석한 골퍼들에게 해당 내용을 이해시키고, 두 명 정도 지원자를 받아 직접 체험해 볼 수 있는 시간을 마련해 체득하는 강의를 될 수 있도록 할 예정이다.

학력 및 경력

- * 한양대학교 예체능대학 경기지도전공, 신문방송학 부전공 학사졸업
- * KLPGA 프로골퍼
- * 미 LPGA Class A
- * 유튜브 헤프로tv 크리에이터
- * SBS골프 필드마스터 3 출연
- * 테일러메이드 소속