

## 골프 비거리 늘리기와 연습 조금만 해도 실력 유지하는 비법

공태현 프로 / KPGA

아마추어 골퍼가 골프 연습장에서 해야하는 연습은 뭐가있을까? 보통의 아마추어 골퍼들의 연습하는 방법을 살펴보면 레슨받은 스윙을 고치던지, 하나의 샷에 꽂혀서 전체적인 퍼포먼스의 향상이 어려운 것을 볼 수 있다. 스윙을 교정하는 것은 좋은 연습이나, 보통 연습하는 내용을 살펴보면 필드의 라운드가 눈앞에 있을 때 티샷을 더 멀리 정확하게 보내려는 노력만 하는 것을 볼 수 있다. 그래서 과한 몸동작과 클럽의 정확한 이해를 하지못하고 그냥 힘과 스피드로 연습을 하다보니, 벨런스가 깨지고 부상의 위험도 따라온다.

그럼 골퍼는 프로선수와 비교해 신체조건이나 연습량이 다르고, 골프는 스코어를 내는 스포츠이기 때문에 극한의 효율을 따지며 연습을 하는 것이 옳다.

첫 번째로 클럽의 이해. 골프는 스윙만으로는 해결할 수 없는 어려운 스포츠이다. 클럽을 잘 다루지 못하면 그 클럽을 다루기위해 더 많은 힘과 노력이 들어가고 결과적으로 하지않아도 되는 동작과 사용하지 말아야하는 힘으로 컨트롤에 큰 문제가 생긴다. 따라서 최소한의 힘으로 클럽을 다루는 정확한 부위와 동작을 알고 그 감각을 키우는 연습을 주로 한다면 전체적인 클럽의 컨트롤이 좋아져 공의 컨택을 하면서 스코어를 내는데에 최대한으로 집중할 수 있다.

두 번째로 타겟팅 훈련법. 필드에서 정해진 방향과 정해진 공과의 거리, 평평한 경사가 나오진 않는다. 다양한 상황에 오히려 평평하고 평범한 상황이 전혀 없다. 심지어 티잉그라운드마저 경사가 있어서 방향성을 잡기가 더욱 어려워진다. 어느 한 타겟이 아닌 기준점과 기준점의 사이를 자유롭게 연습하면서 적당한 긴장감과 자연스러운 셋업을 샷에 대입을 시켜야한다.

비거리를 늘리는 연습법.

비거리를 결정짓는 요소중에 제일 중요한 부분은 크게 3가지이다. 위의 클럽을 잘 다루는 방법, 그리고 헤드스피드와 정타. 그 중 헤드스피드가 아마추어 골퍼들이 제일 늘리고 싶어하는 속명과도 같은 존재이다. 말 그대로 헤드 스피드인데, 휘둘러지는대에 포커스를 두는게 아닌 아래에 있는 공을 강하게 휘두르려고 하는 동작만을 신경쓴다. 그렇게되면 헤드가 아닌 팔과 몸이 빨라져 오히려 헤드의 극한의 스피드를 찾지 못한다.

비거리와 스코어를 내기위한 스윙적인 내용보단, 클럽을 재대로 사용하는 능력과 원리를 깨우쳐서 남들보다 훨씬 더 효율적인 연습량과 연습법으로 어렵게만 보이는 골프를 좀 더 쉽게 즐겨보자.

학력 및 경력

- \* KPGA 프로골퍼
- \* 2012~2015 골프국가대표
- \* 2014 인천아시안게임 골프 은메달
- \* 유튜브 공태현TV-팩트골프 크리에이터
- \* SBS골프아카데미 출연중
- \* 브리즈스톤골프 소속