



프랑스 낭트에서 벌어진 2016리우데자네이루올림픽 최종예선에서 선전한 여자농구대표팀이 21일 귀국했다. ①이번 대회에서 뚜렷한 성장세를 보인 박지수가 환하게 웃고 있다. ②여자농구대표팀 위성우 감독(왼쪽)과 대한농구협회 방영 회장이 입국장을 빠져나오고 있다. ③김단비(왼쪽)와 양지희가 짐을 챙겨 이동하고 있다. 인천국제공항 뉴스



## JDX와 함께 하는 김도훈의 골프 솔루션 18 백스윙, 어깨를 회전하라



1. 백스윙은 힘을 축적하는 단계다. 어깨를 충분히 회전하면서 백스윙을 진행하면 더 큰 힘을 모을 수 있다. 2. 백스윙 틈에서 머리가 약간 움직인다. 그러나 시선이 공에서 벗어나지 않고 있어 정확한 임팩트를 위한 안정된 자세를 보이고 있다.

## 백스윙 때 왼쪽 어깨는 턱 밑까지

왼쪽 팔꿈치 굽혀지지 않게 꼭 펴야 몸통 회전 않고 팔로만 스윙은 잘못

거리가 멀나가서 고민하는 골퍼들의 스윙을 보면 한 가지 공통된 점을 발견할 수 있다. 바로 백스윙 때 어깨 회전이 제대로 이뤄지지 않고 팔로만 스윙하고 있다는 사실이다.

백스윙은 힘을 축적하는 단계다. 어드레스부터 테이크백 그리고 백스윙 틈으로 이어지는 동안 상체와 하체의 회전을 하면서 강한 임팩트를 만들기 위한 힘을 모아야 한다. 이때 중요한 포인트가 어깨(몸통) 회전이다.

가장 먼저 신경 써야 할 부분은 오른 쪽 어깨다. 가장 이상적인 어깨 회전은 백스윙 때 왼쪽 어깨가 턱 밑까지 오도록 하는 것이다. 이렇게 하면 90도 이상 충분히 회전하면서 에너지를 잘 축적할 수 있다. 그리고 왼쪽 팔꿈치는 굽혀지지 않게 꼭 펴고 오른쪽 팔꿈치는 지면과 수직을 이루 마치 양 손으로 쟁반을 받치고 있는 듯한 모양을 만드는 것이 가장 안정된 백스윙이라고 할 수 있다. 다운스윙 때는 이렇게 축적된 힘을 한꺼번에 발산해 공을 맞으면 된다. 공에도 힘이 실려 더 묵직하게 날아가고 거리도 멀리 보낼 수 있다.

스윙의 크기도 중요하다. 어깨 회전을 하지 않은 상태에서 강하게 스윙하려고만 하면 스윙이 커지는 즉, 오버스

윙을 하게 된다. 몸통이 회전하지 않은 상태에서 팔로만 클럽을 등 뒤로 보내려고 하다보면 오버스윙을 하게 되고 만다. 오버스윙은 강한 스윙을 만들지도 못하지만 클럽을 제대로 컨트롤하지 못해 정확성까지 떨어뜨리는 나쁜 결과를 만들어 낼 수 있다.

스윙은 간결해야 한다. 전체적으로 몸의 균형을 잃지 않도록 유지하는 것이 좋다. 또한 골퍼 스스로 클럽과 몸을 컨트롤 할 수 있어야 한다. 어깨의 회전이 제대로 이루어지고 있는지 간단히 체크해 보자. 과거엔 스윙하는 동안 머리가 움직이지 않는 것이 좋다고 했다. 틀린 말은 아니다. 그러나 머리를 움직이지 않고 스윙하는 건 쉽지 않다. 대신 백스윙 때 머리는 약간 오른쪽으로 움직이되 시선이 몸 바깥쪽으로 나가지 않도록 주의하는 것이 좋다. 시선이 공에 있는 지점 또는 최대한 오른쪽 안쪽을 주시하고 있으면 스윙에 큰 영향을 주지 않는다.

아마추어 골퍼들이 안정된 백스윙을 만들지 못하는 실수는 바로 여기에 있다. 스윙은 커 보이지만 충분한 어깨 회전을 하지 못한다. 그리고 왼쪽 팔이 굽어지면서 스윙되고 오른쪽 어깨가 들려 꺾이면서 발산해 공을 맞으면 된다. 공에도 힘이 실려 더 묵직하게 날아가고 거리도 멀리 보낼 수 있다.

스윙의 크기도 중요하다. 어깨 회전을 하지 않은 상태에서 강하게 스윙하려고만 하면 스윙이 커지는 즉, 오버스

도움말 | 프로골퍼 김도훈

정리 | 주영로 기자 na1872@donga.com

## KLPGA 인터내셔널 QT, LPGA 125위 이내 면제

### 7월18일까지 참가신청 접수

외국인 선수들을 대상으로 진행되는 한국여자프로골프협회(KLPGA)의 인터내셔널 퀀티파이먼트 토너먼트가 시작된다.

올해로 두 번째 열리는 인터내셔널 퀀티파이먼트 토너먼트는 KLPGA가 글로벌 투어로 성장하기 위해 새롭게 도입했다. 만 18세 이상의 해외 국적을 소지한 프로 또는 아마추어가 참가할 수 있으며, 상위 30% 이내의 선수는 11월 무안 컨트리클럽에서 개최되는 KLPGA 2017정규투어 시드순위전 예선에 참가할 수 있는 자격을 준다. 또 상위 60% 이내(상위 30% 이내 포함)에 들 경우, 드림투어와 점프투어의 시드순위전에 참가할 수 있다.

아울러 KLPGA는 올해부터 해외투어 상금순위 자격(미LPGA 125위·JLPGA 95위·LET 45위·CLPGA 10위 이내)을 갖춘 선수에게 인터내셔널 퀀티파이먼트 토너먼트 면제 특전을 부여하기로 했다.

KLPGA 인터내셔널 퀀티파이먼트 토너먼트는 외국선수들의 등용문으로 활용되고 있다. 하타노 나츠키(19)와 아라타케 루이(23·이상 일본)는 지난해 2위와 3위에 올라 올해 KLPGA 드림투어에서 활동하고 있다.

참가신청은 7월18일까지(한국시간 23시 기준)이며, 이메일 또는 우편으로 접수할 수 있다. 예선은 8월22일부터 제주 엘리시안 골프장에서 나흘 동안 4라운드 스트로크 플레이로 진행된다.

주영로 기자 na1872@donga.com

# “GSW같은 한국” 강아정·김단비의 존재감

〈NBA 골드스테이트 워리어스〉

## 바스켓볼 브레이크

변연하·이미션 은퇴한 대표팀 주축 올림픽 예선 슛 적중률 뛰어나 화제

여자농구대표팀이 2016리우데자네이루올림픽 최종예선을 마치고 21일 귀국했다. 대표팀은 프랑스 낭트에서 열린 이번 대회에서 5경기를 치러 2승3패를 기록했다. 유럽 강호 벨라루스를 조별리그에서 꺾은 데 이어 순위결정전에선 쿠바를 눌렀다. 비록 리우올림픽 본선 진출에는 실패했지만, 세대교체가 서서히 완성되어가고 있음을 입증했다. 이번 대회 직전까지 대표팀을 이끌던 변연하(36), 이미션(37) 등 베테랑들이



강아정

김단비

줄줄이 은퇴했지만, 강아정(27·KB스 타즈)과 김단비(26·신한은행) 등이 분전해 기대이상의 경기력을 보여줬다.

강아정과 김단비는 소속팀에서 주포로 활약하고 있다. 그러나 이전까지 대표팀에선 선배들의 뒤를 받치는 역할을 맡았다. 베테랑들의 대거 은퇴로 이번 대회에선 강아정과 김단비가 대표팀의

득점을 책임져야 하는 중책을 떠안았다. 그동안만큼 국제경기 경험과 기량을 갖춘 포워드가 현재의 대표팀에는 사실상 없었다. 위성우 감독은 강아정과 김단비 위주로 공격을 풀어나가기로 결심하고, 패턴 등 각종 준비를 했다. 그리고 이 카드가 맞아떨어졌다.

둘의 역할은 약간 달랐다. 강아정은 철저하게 패턴 위주로 움직였다. 많은 움직임을 통해 동료의 스크린을 이용하고, 찬스가 나면 주저 없이 3점슛을 시도했다. 개인기와 스피드가 뛰어난 김단비는 외곽슛뿐 아니라 공격이 풀리지 않을 때는 1대1 공격까지 책임졌다. 둘이 주도한 공격이 대회 초반부터 효과를 발휘하면서 대표팀은 기대이상의 플레이를 선보일 수 있었다. 강아정과 김

단비가 외곽에서 엄청난 슛 적중률을 보이자, 현장에선 “한국이 스티븐 커리가 속한 미국프로농구(NBA)의 골드스테이트 워리어스처럼 농구를 한다”는 이야기까지 나왔다.

강아정은 이번 대회에서 경기당 14.0점을 넣어 득점 랭킹 5위에 이름을 올렸고, 3점슛 성공률 34.1%로 이 부문 8위를 차지했다. 김단비는 득점 랭킹 8위(12.8점), 3점슛 성공률 공동 9위(33.3%)에 올랐다. 워낙 큰 비중을 차지하다보니 벨라루스와의 5·6위전에선 체력적 한계를 드러내기도 했지만, 강아정과 김단비는 세계적 선수들과 비교해도 크게 부족하지 않은 경기력으로 국제농구계에 이름을 알리는 데 성공했다.

최용석 기자 gtyong@donga.com

## 굿! 제임스

통산 3번째 파이널 MVP  
클리블랜드 창단 첫 우승

## 굿바이! 코비

4월 14일 슈퍼스타의 은퇴경기  
60득점 폭발…팀에 역전승 선물

### ■ NBA 2015~2016시즌 결산

미국프로농구(NBA) 2015~2016시즌이 20일(한국시간) 클리블랜드 캐벌리어스의 챔피언 결정전(파이널) 우승과 함께 막을 내렸다. 매 시즌 전 세계 농구팬들에게 감동과 즐거움을 선사했던 NBA는 올 시즌에도 여덟가지 명승부와 다양한 화제를 낳았다.

현역 최고의 슈퍼스타 르브론 제임스(32·클리블랜드)는 진정팀에 창단 첫 우승을 안기며 당당하게 ‘왕의 귀환’을 알렸다. 직전까지 6번의 파이널에서 2차례 우승에 그쳐 ‘우승 못하는 왕’이라는 혹평에 시달렸던



르브론 제임스

코비 브라이언트

그는 놀라운 집중력으로 팀을 이끌면서 자신이 왜 ‘농구의 왕’인지를 보란 듯이 입증했다. 제임스는 개인통산 3번째 파이널 최우수선수(MVP)까지 수상했다.

골드스테이트 워리어스의 단일시즌 최다승 기록도 빼놓을 수 없다. 골

드스테이트는 정규리그에서 73승 9패로 새 역사를 썼다. 또 칸판스타 스티븐 커리(28)는 NBA 최초로 만장일치 정규리그 MVP로 등극하는 등 제임스와 어깨를 나란히 하는 슈퍼스타로 자리매김했다. 커리와 골드스테이트는 비록 챔피언 결정전에서 클리블랜드에 무릎을 꿇었지만, 시즌 내내 신기에 가까운 득점력과 승리행진으로 팬들을 열광시켰다.

또 한 명의 슈퍼스타 코비 브라이언트(38·전 LA 레이커스)는 정든 코트를 떠났다. 그는 4월 14일 유타 재즈와의 정규리그 최종전이자, 자신의 은퇴경기에서 무려 60점을 올리며 팀에 101-96 역전승을 선물했다.

시즌 중반 은퇴를 선언한 그는 원정을 간 곳마다 팬들의 성원에 파묻히는 등 거듭해서 화제를 몰고 다녔다.

새로운 스타로 탄생했다. 2015 신인드래프트 1순위로 미네소타 팀버울브스에 입단한 칼 앤서니 타운스가 그 주인공이다. 신인왕을 거머쥔 그는 정규리그 82경기에서 평균 18.3점·10.5리바운드·2.0어시스트·1.7볼록의 기록을 남기며 ‘팀 던컨(샌안토니오 스퍼스) 이후 최고의 빅맨이 될 것’이라는 찬사를 들었다.

NBA는 24일 뉴욕 브루클린의 바클레이스센터에서 진행될 2016 신인드래프트를 시작으로 또 한 번 새로운 출발을 알린다. 정지욱 기자 stop@donga.com

## 유도 안창림의 리우 금메달 키워드 “오노를 넘어라”

세계 1위 불구 4위 오노에 4전패 버터내는 훈련 집중 “나를 믿는다”

2016리우올림픽은 한국유도가 자존심을 세울 기회의 장이라는 평가다. 서정복 유도대표팀 총감독은 최소 3개 이상의 금메달을 목표로 구슬땀을 흘리고 있다. 특히 남자부에서는 제일동포 3세인 73kg급 안창림(22·수원시청)이 주목받고 있다. 그러나 넘어야 할 산이 있다. 바로 강적 오노 쇼헤이(일본)다.

21일 서울 태릉선수촌 승리관에서 진행된 미디어데이 행사에서 안창림은 “부담은 없다”며 “꼭같이 훈련하고 있다. 한국대표팀에 많이 적응했고, 신체적으로나 정신적으로 많이 강해졌다”고 밝혔다.

안창림은 국제유도연맹(IJF) 세계랭

킹 1위(21일 기준)에 올라있는 최강자다. 그러나 세계랭킹 4위 오노와 4차례 맞대결에서는 모두 패했다. 오노는 일본 특유의 기술유도에 힘겨워 접미한 선수라 쉽지 않은 상대다. 하지만 올림픽에서 맞붙게 된다면 후회 없이 싸우겠다는 각오다. 안창림은 “아직 오노를 이겨보지 못했지만 올림픽에서는 반드시 이길 수 있도록 하겠다. 금메달을 위해 여기까지 왔다”며 “오노가 워낙 힘이 좋고, 기술까지 갖춘 선수라 그 힘을 버터내는 훈련을 하고 있다. 누구보다 나 자신을 믿는다”고 외쳤다.

한국 남자유도는 이번 올림픽 7개 체급에서 모두 출전권을 따냈다. 서 감독은 “남자부에서 3개 이상의 금메달을 기대하고 있다”고 했다. 안창림을 비롯해 60kg급 김원진(24·양주시청), 66kg급 안바울(22·남양주시청), 90kg급 박

동한(24·하이원)이 기대주다. 김원진은 “2012런던올림픽 때 훈련 파트너로 따라갔는데, 그 당시 선배들을 많이 보고 느낀 것이 도움이 된다. 좋은 기억을 살리겠다”고 했고, 안바울은 “일본 전지훈련에서 상대 스타일을 파악하는 데 중점을 두고 훈련했다. 충분히 이길 수 있다”고 자신했다.

유도대표팀은 남은 기간 훈련과 전력 분석에 집중한 뒤 다음달 22일 브라질 상파울루로 이동해 현지 사전적응훈련에 돌입한다. 서 감독은 1996애틀랜타 올림픽 조민선(66kg급) 이후 금메달이 끊긴 여자유도에서도 금메달을 기대하고 있다. 후보는 48kg급 정보경(25·안산시청), 57kg급 김단디(25·양주시청), 70kg급 김성연(25·광주도시철도공사)이다.

태릉선수촌 | 강산 기자 posterboy@donga.com



2016리우올림픽에서 최소 3개 이상의 금메달을 노리는 남자유도대표팀. 그 선봉에는 제일동포 3세 안창림이 있다. 안창림은 21일 열린 미디어데이에서 “누구보다 나 자신을 믿는다”며 힘차게 외쳤다.

태릉선수촌 | 김민성 기자 marineboy@donga.com



편집 | 정용운 기자 satzoo@donga.com

### 평창동계올림픽 기념주화 공개

2018평창동계올림픽 조직위원회는 21일 서울 중구 프레스센터에서 올림픽 기념주화 국내의 판매 대행사로 선정된 풍산화동양행과 계약조인식을 하고 기념주화 이미지를 공개했다. 평창동계올림픽 기념주화는 올해 11월 최대 29만 500장(금화 2종·은화 8종·황동화 1종) 등 2차례에 걸쳐 발행된다. 조직위는 9월 말부터 전국 지정 금융기관을 통해 선착순 예약 접수를 받은 뒤 12월 초 교부할 예정이다. 사진제공 | 평창동계올림픽 조직위원회