

JDX와 함께 하는 김도훈의 골프 솔루션 6 잘 굴리면 홀 앞에 착



1. 짧은 거리의 어프로치(칩샷)를 잘하기 위해서는 몇 가지 방법만 잘 이용해도 큰 효과를 볼 수 있다. 그림은 퍼팅을 칠 때처럼 편안하면서도 너무 강한 힘을 주지 않는 것이 좋다.



2. 하체의 움직임이 줄일 수 있는 셋업이 필요하다. 체중은 왼발에 약 80% 정도 실어두고, 다운블로로 공을 맞아야 하기에 공은 오른발 뒤꿈치와 동일 선상에 두는 것이 좋다.



3. 손목을 많이 꺾을 필요가 없다. 퍼팅을 할 때처럼 체중의 이동을 최소화한 상태에서 팔과 어깨(상체)의 회전만을 이용해서 백스윙하면 더 정확하게 공을 맞힐 수 있다.

실수 줄이는 '러닝 어프로치'

그립 강도는 50~60% 힘이 적당
하체 움직임 없이 상체 회전 스윙

200m를 보내는 것보다 20m 앞에서 홀에 가깝게 붙이는 것이 더 어려운 게 골프다. 18홀 라운드 중 쇼트 게임이 차지하는 비중은 60% 이상이다. 핸디캡이 높은 아마추어 골퍼일수록 확률은 더 높아진다. 그린 주변에서 1타라도 적게 홀아웃을 하기 위해서는 자신만의 확실한 그린 공략 방법을 갖고 있어야 한다. 실수를 줄일 수 있는 가장 안전한 어프로치 방법은 '러닝' 즉, 굴리는 어프로치다.

몇 가지만 확실하게 기억하고 그대로 스윙하면 지금보다 훨씬 효과적인 어프로치를 할 수 있다. 첫 번째는 그림이다. 너무 강하게

쥐는 것은 스윙에 방해가 될 수 있다. 볼 터치를 할 수 없게 만든다. 그림의 강도를 '10'이라고 했을 때, 약 5~6 정도의 힘을 가하는 것이 좋다. 클럽을 잡고 좌우로 흔들었을 때, 손목이 꺾이거나 클럽이 손 안에서 돌아다니지 않을 정도면 된다. 퍼팅할 때 그림을 쥐는 정도면 충분하다.

두 번째는 셋업이다. 잘 굴리기 위해선 안정된 셋업이 필수다. 짧은 거리의 어프로치(칩샷)에서는 하체의 움직임이 적을수록 실수 확률이 낮아진다. 하체의 움직임을 최대한 억제하고 상체를 이용해 팔과 어깨 회전만으로 스윙하는 것이 좋다. 체중은 왼발 쪽에 더 많이(약 70~80%) 실어 두는 것이 러닝 어프로치에 효과적이다. 다운블로(하향타격) 스윙이 쉽고, 하체의 움직임도 줄일 수

있다. 공의 위치는 오른발 안쪽을 벗어 나지 않는 것이 좋다. 몸의 중심을 왼발에 실어두고 있기에 다운스윙 때 클럽이 더 빨리 떨어진다. 따라서 공을 오른발 쪽에 가깝게 두어야 정확한 임팩트를 만들 수 있다.

세 번째 포인트는 손목이다. 짧은 거리의 어프로치에서는 손목의 움직임 없이 상체 회전만으로 백스윙해야 한다. 이는 퍼팅과 비슷하다. 손목을 많이 사용할수록 정확성은 떨어질 수밖에 없다. 거리가 20m 이상 길어지면 손목을 조금씩 사용해야 하지만, 짧은 거리에서는 굳이 손목을 꺾는 '코킹' 동작은 필요하지 않다.

도움말 | 프로골퍼 김도훈

정리 | 주영로 기자 na1872@donga.com



다음 대회는 KPGA 최장 코스 박성현, 2개 대회 연속우승 보인다

내일 세인트나인 마스터즈 개막
총 6856야드로 '장타 효과' 기대

무명들의 돌풍을 잠재우며 '1강'으로 우뚝 선 박성현(23·사진)이 2주 연속 우승과 승률 100%로 '대세' 군히기에 나선다.

3개월 동안의 미국 전지훈련과 LPGA 투어 원정 경기를 마치고 돌아오는 박성현은 17일 끝난 한국여자프로골프(KLPGA) 투어 삼천리 투게더오픈에서 정상에 오르며 시즌 두 번째 우승을 달성했다. 가장 먼저 시즌 2승 고지에 오른 박성현은 단숨에 상급랭킹 선두(2억8952만원)로 나서며 새 여왕 후보다운 모습을 보여주고 있다.

예상대로 더 강해져서 돌아왔다. 장타를 앞세워 효과적인 경기 운영을 펼쳐온 박성현의 가장 큰 고민은 쇼트게임과 퍼팅이었다. 전지훈련

기간 내내 두 가지 기술 향상에 집중했던 그는 작년에 비해 훨씬 안정된 경기를 선보이며 한층 업그레이드됐다.

현재까지는 거의 완벽에 가깝다. 작년 12월 중국에서 열린 현대차 중국여자오픈과 삼천리 투게더오픈 2경기에 출전해 모두 우승트로피를 들어올리면서 승률 100%를 자랑하고 있다. 상승세를 이어간다면 시즌 3승과 2개 대회 연속 우승도 충분히 승산이 있다.

먼저 22일부터 넥센 세인트나인 마스터즈가 열리는 김해 가야컨트리클럽은 장타자들에게 유리한 코스다. 전장은 총 6856야드로 KLPGA A 투어가 열리는 대회 코스 중 가장 길다. 박성현의 장타가 더 효과를 발휘할 수 있는 최적의 조건이다. 박성현은 작년 이 대회에서 공동 12위에 올랐다.

박성현은 "페어웨이가 넓고 전장

이 길어서 개인적으로도 좋아하는 코스다. 동계훈련 때 6900야드가 넘는 코스에서도 많이 연습했기에 무리 없을 것 같다"면서 "지난해 이 대회에서 샷 감각은 좋았는데 퍼팅이 따라주지 않아 아쉽게 톱10에 들지 못했다. 올해는 퍼팅까지 자신감이 붙은 만큼 작년보다 좋은 성적을 낼 수 있을 것 같다"고 기대했다. 이어 "2개 대회에 출전해 모두 우승했다. 우승 욕심도 없지만 스스로 부담을 주지 않기 위해 경기에만 집중하겠다"고 말했다.

박성현의 활약에 가려졌지만, 달랠1200 레이디스 챔피언십에서 데뷔 첫 우승을 차지한 조정민(22)의 상승세도 눈여겨 볼 만하다. 조정민은 우승 이후 롯데마트 여자오픈 공동 6위, 삼천리 투게더오픈 공동 14위로 꾸준한 성적을 올리고 있다.

주영로 기자 na1872@donga.com

"KBL 심판, 실력 갖췄지만 판정 일관성 보완해야"

■ 국제농구연맹 심판위원장의 조언

트래블링·핸드체크 등 집중교육 진행
경기후 판정분석 심판시스템은 칭찬

국제농구연맹(FIBA) 심판 캠프가 열린 20일 고양체육관. FIBA 심판 관계자들은 이날 오후 진행된 연습경기에서 판정을 책임진 3명의 심판과 수시로 소통했다. 작전타임 등으로 경기가 끊어지면 심판들을 모아 앞서 벌어진 상황과 판정, 심판의 위치 등에 대해 조언했다. 경기 전체 영상을 촬영하고, 이를 편집해 이튿날 교육 때 활용하는 방식으로 이번 캠프가 진행됐다. 심판 캠프를 지휘하고 있는 칼 융브랜드(핀란드·사진) FIBA 심판위원장은 "한국 심판들은 기본적인 실력을 갖췄다. 특히 기술적인 부분이 좋았다. 하지만 판정 기준과 일관성 부분에선 보완해야 할 점이 있는 것도 사실이다"고 솔직히 말했다.

● 판정 기준과 일관성 강화의 필요성

융브랜드 위원장의 한국 방문은 이번이 3번째다. 지난해 8월과 11월 KBL 경기를 관전했고, 이번에는 캠프를 위해 한국을 찾았다. 그는 "지난해 KBL 경기를 보면서 심판들이 기술적으로는 좋지만, 판정 기준과 일관성에 있어 아쉬움이 있다고 느꼈다. 예를 들면 지난



해에는 심판들이 트래블링에 관대했다. 대표팀이 트래블링 때문에 국제대회에서 어려움을 겪는다면 누가 책임을 지나. 그런 부분 때문이라도 판정 기준과 일관성은 매우 중요하다"고 설명했다. 이어 "이번에 트래블링과 핸드체크 등을 집중적으로 교육했다. 캠프를 진행하면서 심판들이 빠르게 이해했고, 실기 수업에서 많이 나아진 모습이었다. 다음 시즌에도 일관성 있게 유지할 수 있느냐가 중요하다"고 강조했다.

● 인상적인 KBL의 심판 시스템

융브랜드 위원장은 KBL의 심판 시스템을 높이 평가했다. 그는 "KBL은 경기를 마치고 판정에 대해 분석하고, 이를 다른 심판들과 공유하는 방식으로 교육 시스템을 마련했다. 사실 다른 나라에 선 쉽게 찾아볼 수 없는 시스템이다. 굉장히 인상 깊었다"고 말했다. 이어 "다른 나라에선 심판이 배정을 받지 않으면

쉬거나 다른 일을 한다. 하지만 KBL은 전담심판제를 하면서 꾸준히 교육한다. 그 덕분에 심판들이 기술적으로 아주 좋은 레벨에 있다고 느꼈다"고 덧붙였다. 또 "이런 교육 시간에 우리가 강의하는 내용에 대해 참가한 심판 모두가 집중하는 모습이었다. 그런 열의가 있어 이번 캠프가 더 효율적으로 진행된 것 같다"며 만족감을 드러냈다.

● 국제무대에 진출하는 한국 심판들

한국 심판들은 그동안 국제무대에서 좀처럼 볼 수 없었다. 그러나 서서히 개설될 움직임이 포착됐다. KBL 소속 황인태 심판이 올해 8월 열리는 리우데자네이루올림픽 심판으로 뽑혔다. 융브랜드 위원장은 "이전까지는 FIBA가 한국 심판들에게 관심을 갖지 않았던 이유도 있고, KBL 경기도 잘 지켜보지 못했던 게 사실이다. 하지만 지난 2년간 KBL과 교류하면서 한국 심판들의 기량이 좋다고 판단했다. 지금처럼 좋은 시스템으로 교육에 많이 신경을 쓰면 한국 심판들은 국제무대에 부르지 않을 이유가 없다"고 칭찬했다. 그는 마지막으로 소통 부족을 자주 지적받는 KBL 심판들에게 "감독, 선수와 서로 존중하면서 대화하면 된다. 이는 규정과 상관없는 부분이다. 서로에 대한 신뢰를 갖춰나 가면 될 문제다"고 조언했다.

고양 | 최용석 기자 ghyong@donga.com



미국프로농구(NBA) 샌안토니오의 보리스 디아우(가운데)가 20일(한국시간) AT&T 센터에서 벌어진 2015~2016시즌 플레이오프(PO) 서부 콘퍼런스 1회전(7전4승제) 2차전 홈경기 도중 멤피스의 자마이갈 그린(오른쪽)과 볼을 다루고 있다. 샌안토니오(왼쪽 텍사스주) | AP/뉴스사

샌안토니오, 손쉽게 2연승 NBA 서부콘퍼런스 2차전 94-68

미국프로농구(NBA) 샌안토니오가 20일(한국시간) AT&T 센터에서 열린

2015~2016시즌 플레이오프(PO) 서부 콘퍼런스 1회전(7전4승제) 멤피스와의 2차전 홈경기에서 94-68로 이겨 2연승을 달렸다. 샌안토니오는 라미커스 알드리지(10점·8리바운드·4블록), 카와이 레너드(13점·3리바운드·2스틸), 팀

던컨(3점·9리바운드) 등 주전 대부분이 20분대 출장에 그쳤을 정도로 시즌 여유 있는 경기를 펼쳤다. 동부 콘퍼런스에선 애틀랜타가 보스턴과의 2차전에서 89-72로 승리해 역시 2연승을 기록했다.

KBL은 지금 '예비군 시즌'

시즌중 밀린 예비군훈련시간 채우기
양동근·조성민·양희종은 동원훈련

대한민국 남성에게는 누구나 국방의 의무가 있다. 프로스포츠선수도 마찬가지. 21개월(육군 기준)의 군복무를 마쳐야 한다. 여기서 끝이 아니다. 전역 후에는 예비군 훈련이 기다리고 있다.

3월로 2015~2016시즌 일정을 모두 마친 남자프로농구선수들에게 4월은 '예비군의 계절'이다. 프로농구선수들은 시즌 중에는 예비군 훈련에 참여할 수 없기 때문에 오프시즌 동안 밀린 시간을 채운다. 특히 양동근(35·모비스), 조성민(33·kt), 김태술(32·KCC), 양희종(32), 박찬희(30·이상 KGC) 등 최근 수년간 국가대표팀에 선발된 '군필' 선수들은 오프시즌에도 대표팀 훈련으로 인해 예비군 훈련을 연기했기 때문에 예비군 훈련 통지서가 잔뜩 쌓여있다. 2016리우데자네이루올림픽 최종예선(6월·프랑스 낭트)에 출전하는 여자

농구대표팀과 달리 남자농구대표팀은 당분간 소집 일정이 없다. 6월 중 동아시아선수권대회가 예정돼 있지만, 아직까지 대회일정과 장소도 정해지지 않았다. 대회 자체가 취소될 가능성도 있다. 현재로서는 9월 아시아 챌린지(중국 또는 이란)만 잡혀있다.

대표팀 소집이 없는 기간에 선수들은 예비군 훈련시간 채우기에 한창이다. 2009년 국군체육부대(상무)를 제대한 양동근, 조성민의 경우 예비군 7년차, '예비군의 계절'이다. 프로농구선수들은 시즌 중에는 예비군 훈련에 참여할 수 없기 때문에 오프시즌 동안 밀린 시간을 채운다. 특히 양동근(35·모비스), 조성민(33·kt), 김태술(32·KCC), 양희종(32), 박찬희(30·이상 KGC) 등 최근 수년간 국가대표팀에 선발된 '군필' 선수들은 오프시즌에도 대표팀 훈련으로 인해 예비군 훈련을 연기했기 때문에 예비군 훈련 통지서가 잔뜩 쌓여있다. 2016리우데자네이루올림픽 최종예선(6월·프랑스 낭트)에 출전하는 여자



양동근

조성민

대한체육회, 21일 공인제도 공청회

대한체육회가 21일 회원종목단체 공인제도 개선 공청회를 연다. 대한체육회는 이번 공청회를 통해 공인에 대해 제기된 경기용품 및 시설에 대한 현장의 민원을 해소하고, 공인에 대한 객관적 기준을 설정해 공인제도를 체계화할 계획이다. 이번 공청회에서 학계와 인증전문기관의 전문가를 발제자로 선정해 객관적 기준의 다양성을 수렴한다.

편집 | 정용문 기자 sadzoo@donga.com