



프리샷 루틴의 중요성

조 용 석 교수 · 국민대학교 자동차공학과

프리샷 루틴(preshot routine, 타구전 준비동작)은 골프스윙의 리듬을 일정하게 유지하는데 중요한 역할을 한다. 훌륭한 프로골퍼들을 관찰해보면, 대부분 간결하면서도 일정한 프리샷 루틴을 꾸준히 지키고 있다는 사실을 확인할 수 있다.

예를 들어 미국 PGA의 절대 강자로 떠오른 타이거 우즈(Tiger Woods)는 목표 뒤에서 두세번 연습스윙을 한 후 타겟 라인(target line)을 보면서 공으로 접근하고, 그 라인에 맞추어 어드레스(address) 자세를 취한 다음, 목표를 재확인하면서 왜글(waggle)하는 동작을 두번 반복한 후에 스윙을 시작하는, 일반적으로 많은 프로골퍼들이 사용하는 프리샷 루틴을 가지고 있다. 또 다른 예로 최근 LPGA에서 상승세를 유지하고 있는 호주 출신의 캐리웹은 어드레스 자세를 취하고난 뒤 테이크 백을 허리 높이까지 한번 연습한 후에 스윙을 시작하는 조금 독특한 프리샷 루틴을 가지고 있다.

대부분의 프로골퍼들은 프리샷 루틴을 차근차근 밟아가고 있는 상태에서 어떤 외부적인 방해받게 되면 비록 어드레스 자세를 취한 이후라 하더라도 그 자세를 풀고 뒤로 빠져 나오고, 프리샷 루틴을 처음부터 다시 시작하는 경향이 있다. 골프라는 운동의 성격상 실수를 가장 적게 하는 선수가 우승하는 것이므로, 프로골퍼들이 프리샷 루틴부터 철저히 관리하는 것도 실수를 최소화하기 위한 노력으로 이해하면 될 것이다.

그러면 일반 아마추어 골퍼들은 얼마나 자기에게 잘 맞는 프리샷 루틴을 가지고 있을까? 골프장에서 보면 별 희한한 동작을 취하는 사람이 많다. 엉덩이를 좌우로 한 20번쯤 흔들다가, 아니면 앞



뒤로 15번쯤 싹룩거리다가 갑자기 채를 들어 내려치는 사람, 공 가까이에서 어드레스 자세를 취하고 진짜 스윙처럼 한 서너번 연습 스윙을 한 후 드디어 진짜 스윙을 하는 사람, 어드레스 자세를 취하고 주기도문을 외울 정도의 시간동안 부동자세로 있다가 벼락같이 채를 휘두르는 사람등 그 예를 들자면 한이 없다. 이들의 공통적인 특징은 그들의 이러한 나쁜 습관이 같이 경기하는 동반자들에게 나쁜 영향을 줄 수 있기 때문에 같이 경기하기 부담스러운 사람, 즉, 기피대상이 될 수 있다는 사실이다.

앞으로는 동반자에게 자기의 프리샷 루틴에 대한 솔직한 평을 부탁하고, 만약 부정적인 면이 있다면 이를 고치기 위한 노력을 하길 바란다. 초보자인 경우에는 프리샷 루틴이 좋은 프로골퍼를 모델로 삼아 그의 방식을 몸에 익히는 것도 한가지 방법이 아닐까? 프리샷 루틴은 개개인의 몸에 익혀진 습관이다. 따라서, 이를 고쳐나가는 과정은 어려울 것이고, 연습장에서 오랜 시간을 투자하여야 조금씩 그 성과가 나타날 것이다. 우리 모두 경기력 향상에 도움이 되는 프리샷 루틴을 갖도록 노력하자. 아니, 최소한 남보기에 부끄럽지 않은, 그리고 동반자에게 피해를 주지 않는 프리샷 루틴을 가지도록 노력하자.

경기력을 향상시키고 싶은 아마추어 골퍼들에게 한가지 조언을 한다면, 타이거 우즈와 같은 프리샷 루틴을 몸에 익히라는 것이다. 왜냐하면, 이 방식은 볼 뒤에서 가벼운 스윙동작으로 긴장을 풀고, 타겟 라인을 보면서 볼로 접근하여 어드레스 자세를 취함으로써 타구의 방향성을 확보하고, 가벼운 웨글로 남은 힘을 빼줌으로써 방향과 거리라는 골프의 두 마리 토끼를 동시에 잡을 수 있도록 해주는 아주 간결하면서도 효과적인 방식이기 때문이다.

〈조용석편집위원 : yscho@kmu.kookmin.ac.kr〉