

참조 : 골프스토리 <http://cafe.naver.com/sbscreen.cafe>

퍼팅

* 퍼팅의 역할과 중요성

골프 경기 중 그린에서 퍼터를 이용해서 공을 홀 컵에 굴러 넣어 그 홀을 마감하는 스윙을 퍼팅이라 하며, 공이 홀인 되었을 때 비로써 그 홀이 성공적으로 끝났음을 나타낸다.

퍼팅 자체의 행동은 간단하고 단순하다.

이처럼 퍼팅은 골프에서의 여러 스윙중의 가장 간단한 하나의 스윙이지만 통계상 프로선수들의 전체스윙의 절반에 가까운 43%에 달하는 아주 큰 비중을 차지한다.

골프에서 드라이버나 아이언 샷은 실수를 해도 다음 샷으로 만회가 가능하고 또한 최상의 샷이라도 단지 점수를 지키는 역할이 대부분이지만 퍼팅에서의 최상의 결과는 점수를 줄여주는 대신 실수를 했을 때 이를 만회할 수 있는 기회가 없어 퍼팅 수에 따라 전체타수가 큰 영향을 받는 것을 알 수 있다. 3피트 퍼팅이 300야드 드라이버 스윙보다 더 중요하게 여겨지는 것이 여기에 있다. 퍼팅이 이렇게 중요하고 큰 비중을 차지함에도 불구하고 일반 골퍼들은 그 중요성을 이해 못하고 아주 간단한 스윙으로만 여겨 연습을 등한시 하면서도 퍼팅을 잘하기를 희망하고 잘못되었을 때 왜 그런 결과가 나왔는지 제대로 이해하려 하지 않는다.

* 퍼팅을 잘할 수 있는 방법

퍼팅을 잘할 수 있는 방법에는 두 가지가 필요하다.

첫째는 퍼팅그린을 잘 읽어낼 수 있는 능력이고,
둘째는 공을 원하는 곳으로 원하는 만큼 똑바로 보낼 수 있는 능력이다.

다시 말해 공이 진행되는 라인과 스피드를 정확히 파악하여 라인을 따라 공을 부드럽게 굴러 홀인할 수 있게 하는 것을 말한다.

이 두 가지 중 어느 하나라도 부족하면 퍼팅의 결과는 좋을 수 없다. 그런데 이 중 그린을 잘 읽어내는 능력에는 한계가 있다. 모든 그린은 빠르기와 경사가 전부 다르기 때문에 이를 터득하기에는 많은 실전경험과 감각이 필요하기 때문이다. 그러나 그린을 잘 읽어도 보내고자 하는 방향으로 알맞게 똑바로 공을 수 없다면 이 또한 무용지물일 수밖에 없다. 따라서 내가 보내고자 하는 방향으로 똑바로 공을 보내는 능력이 우선적으로 필요한 것이다. 이 능력은 누구나 쉽게 노력하면 얻을 수 있는 기술이다. 이를 터득함으로써 퍼팅그린의 변화가 크게 작용되지 않는 퍼팅라인에서는 어렵지 않게 공을 홀인시킬 수 있다. 공은 퍼터와 접촉 시 퍼터의 진행궤적에는 큰 영향을 받지 않고 퍼터페이스의 직각방향으로 진행한다. 따라서 퍼터의 진행궤적과 퍼터페이스가 직각상태로 유지되어 공을 보내고자 하는 방향과 일치하여 움직일 때 퍼팅에서의 가장 이상적인 상태가 되는 것이다.

바로 이 원리가 현대 골프에서의 퍼팅의 기본이 되는 시계추 퍼팅이다. 따라서 시계추 퍼팅 스트

로크의 습득이 퍼팅을 잘할 수 있는 가장 현명한 방법일 것이다.

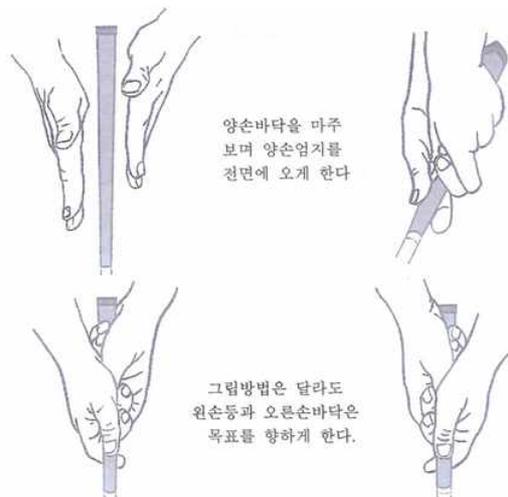
* 퍼팅을 잘하기 위한 방법

1. 퍼팅의 중요성을 인식하고 자신의 결점과 고쳐야할 점을 파악한다.
 2. 퍼팅에 대한 원리와 이론을 과학적인 측면에서 이해하고 이에 바탕 한 기본동작을 착실히 익힌다.
 3. 인심을 갖고 장소와 시간에 관계없이 항상 연습하는 노력이 필요하다.
- 퍼팅의 원리를 올바르게 이해하고 꾸준히 연습을 한다면 누구나 프로와도 대등하게 겨룰 수 있는 것이 또한 퍼팅이다

* 시계추 퍼팅

1) 그립방법

그립방법에는 여러 방법이 있지만 가장 대표적이고 표준적인 오른손잡이의 역 오버래핑 그립과 크로스핸드 그립을 설명한다.

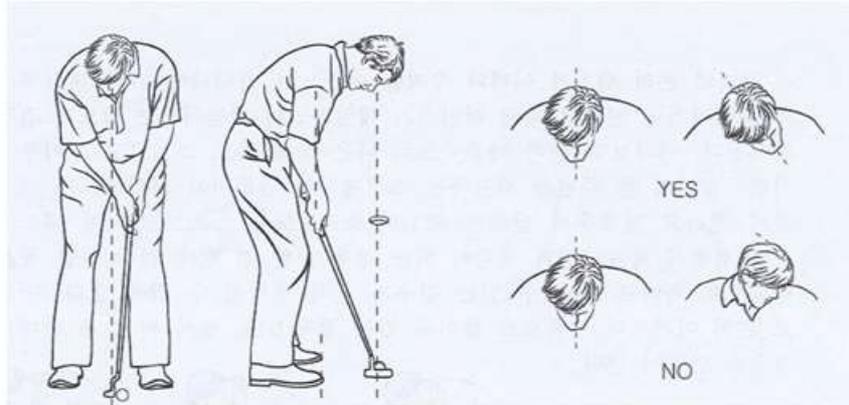


첫째; 그림과 같이 그림 한 양쪽 손바닥은 서로 마주보며 왼손등과 오른손 바닥은 목표 방향과 직각이 되게 한다.

둘째; 양 엄지손가락은 그림 전면에 오게 한다.

셋째; 그림은 가볍고 부드럽게 잡고 스트로크 도중 일정하게 악력을 유지해야 한다. 일반적으로 임팩트 순간 그림에 가해지면 공과의 접촉 시 퍼터페이스가 시계방향으로 열리며 공은 우측으로 흩날려 버려지게 되고(Push) 반대로 임팩트시 그림을 잡고 있는 힘을 빼거나 어깨회전을 멈추며 팔로만 스트로크를 하면 헤드의 무게중심이 시계반대방향으로 작용하여 헤드가 닫히며 공은 왼쪽으로 구르는 현상(Pull) 나타난다.

2) 자세(어드레스)



첫째; 양 발의 넓이를 어깨넓이 정도로 벌린다.

둘째; 무릎을 약간 구부리고 허리를 적당히 굽혀 중심을 잡고 편안한 느낌을 갖는 자세를 유지한다.

셋째; 어깨의 힘을 빼고 팔을 자연스럽게 수직으로 늘어뜨린 자세로 퍼터를 그림하고 양발, 무릎, 허리 양어깨를 목표방향과 평행하게 위치하며,

넷째; 그림한 손의 위치는 어깨의 수직선상에 있게 위치하고 팔꿈치를 억지로 굽히지 말고 양 어깨와 삼각형을 이루게 한다.

다섯째; 공의 위치는 눈과 수직선상의 왼발 쪽에 가깝게 두어 공 뒤에서 목표를 겨냥할 수 있는 자세를 취하고 그림한 손은 공과 같은 위치이거나 앞쪽에 두고,

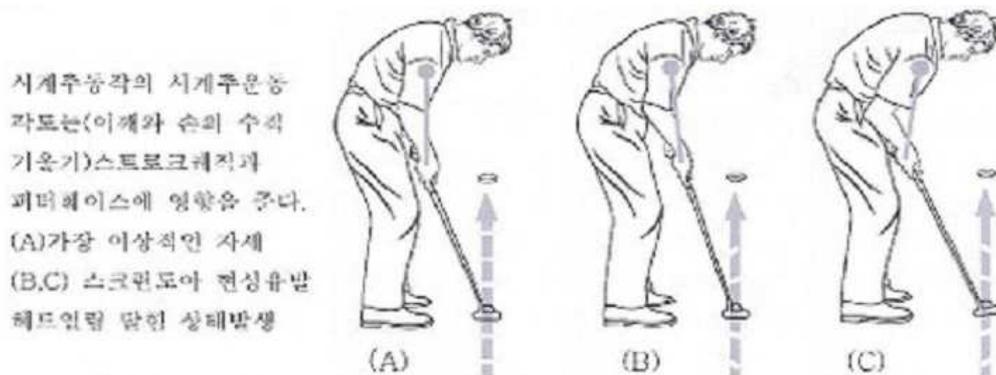
여섯째; 퍼터 면을 공 뒤에서 목표 라인과 직각이 되게 조준하고 자세를 편안히 고정시킨 후 머리 정수리를 축으로 얼굴을 좌로 회전하여 목표를 겨냥하며 정렬을 끝낸다.

3) 퍼팅 스트로크



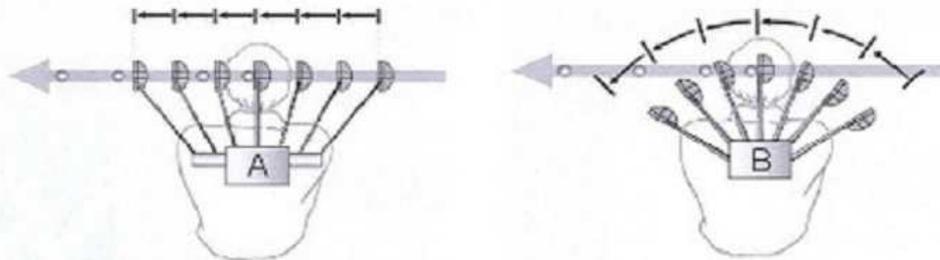
현대 골프에서의 퍼팅은 시계추 퍼팅 스트로크를 기본으로 하고 있다. 과학적으로 증명된 시계추의 진자운동과 같은 가장 퍼팅에 적합한 스트로크 방식이기 때문이다. 따라서 이것을 습득하는 것이 최상의 퍼팅 실력을 터득하는 지름길이 것이다. 보다 좋은 스트로크는 리듬에 의해 만들어진다. 언제나 시계추와 같은 리듬을 확보함으로써 항상 흔들리지 않는 일정한 스트로크를 구사할 수 있다. 양 어깨와 그림한 두 손이 수직선상에서 삼각형을 유지하고 목을 고정 축으로 하여 퍼터헤드를 추로 삼아 진자운동을 부드럽고 일정한 스피드와 리듬으로 스트로크가 퍼팅선상에서 똑바로

이루어지게 하는 가장 단순한 동작이 시계추 퍼팅 스트로크이다.



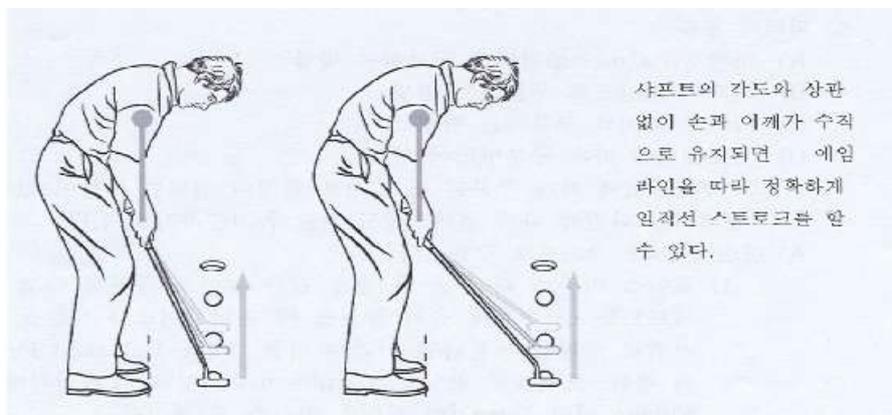
시계추동작의 시계추운동 각도는(어깨와 손의 수직 기울기)스트로크궤적과 퍼터페이스에 영향을 준다. (A)가장 이상적인 자세 (B,C) 스크린도어 현상유발 헤드일림 달한 상태발생

A) 수직에서 움직이는 시계추는 깨끗한 일직선 스트로크를 만들어내고
B) 몸을 축으로 회전하는 기울어진 시계추는 스크린도어 스트로크를 만들어 낸다.



A) 수직에서 움직이는 시계추는 깨끗한 일직선 스트로크를 만들어내고,
B) 몸을 축으로 회전하는 기울어진 시계추는 스크린도어 스트로크를 만들어낸다.

골퍼의 손의 위치가 어깨와 수직을 이루느냐 아니냐에 따라 퍼터헤드의 스윙궤적이 변하고 퍼터 페이스가 에임 라인과 만들어지는 각도가 결정지어진다. 어깨보다 손이 바깥쪽으로 나온 상태(B)로 스트로크가 이루어지면 골퍼의 몸 주변을 회전하는 스윙궤적이 만들어져 퍼터헤드가 백스윙시 열리고 팔로우시 닫히는 모양이(스크린도어 스트로크)되어 헤드가 볼과 접촉 시 목표라인과 직각이 되는 경우가 한 점 밖에 없어 볼을 목표 방향으로 똑바로 보낼 수 있는 경우가 극히 한정될 수밖에 없다. 반대로 손이 어깨보다 안쪽으로 들어와 있는 경우(C)도 앞서와 같은 반대의 경우를 만들어 낸다.



샤프트의 각도와 상관 없이 손과 어깨가 수직으로 유지되면 에임 라인을 따라 정확하게 일직선 스트로크를 할 수 있다.

따라서 다음 그림과 같이 어깨와 손의 위치가 수직선상에 위치하고 시계추와 같은 진자운동을 한

다면 그립된 퍼터페이스가 수직선상에 위치하든 얇든 처음목표와 직각으로 만들어진 페이스각도는 회전축 안에서는 항상 목표와 직각을 유지하며 따라 일정하게 움직일 수밖에 없다. 이것이 바로 시계추 퍼팅 스트로크의 원리이다. 짧은 거리의 퍼팅 스트로크와 그 보다 긴 거리의 퍼팅 스트로크라도 스트로크를 하는데 걸린 시간은 동일한 시간이 소요되어야 한다. 여기서 리듬이 생겨난다.

지금까지의 설명에서 보듯이 모든 퍼팅은 직선에서 이루어지는 것이다. 다만 그린의 굴곡과 경사에 따라 곡선이 만들어지는 것일 뿐, 정한 한 점으로 일직선으로 똑바로 공을 보낼 수 있는 퍼팅 이어야만 홀인 할 기회는 더욱 많이 생기는 것이다

4) 퍼터페이스 각도

임팩트 순간 퍼터페이스의 각도가 어떻게 유지되느냐 하는 점은 아주 중요하다. 스크린도어 스트로크로는 퍼터페이스를 에임 라인과 직각으로 유지하는 것이 거의 불가능하다. 스트로크연습을 할 때 퍼터의 궤적을 다듬는 연습도 중요하지만 각도를 에임 라인과 항상 직각되게 하는 연습에 적어도 4배 이상의 시간을 할애해야 한다는 점을 명심해야 한다.

5) 임팩트 포인트

볼이 얼마나 빠른 속도로 얼마나 멀리 굴러 갈 것인가, 어느 정도의 커브를 그릴 것인가를 결정하는 것이 볼에 전달되는 에너지양이다. 대부분의 골퍼들은 볼의 진행거리는 스윙의 크기와 세기에 의해 결정된다고 생각하고 있다. 그러나 이것은 일정한 에너지양이 전달되는 전제조건이 있을 경우에만 해당되는 것이다. 실제 퍼팅에서는 이런 경우는 거의 없다. 퍼터페이스에는 볼에 에너지양을 최대로 전달해주는 한 점이 존재한다. 이점을 ‘스윙스팟’이라 하며 이점을 임팩트 포인트로 했을 때 가장 견실한 터치의 퍼팅스트로크가 이루어질 수 있다. 이것이 터치감인 것이다. 이 ‘스윙스팟’ 점을 크게 벗어난 임팩트는 퍼터페이스를 돌아가게 하여 방향과 거리의 손실 등 나쁜 결과를 만들어낸다. 퍼터그립을 왼손으로 가볍게 잡고 퍼터 면을 오른손에 쥘 볼로 중심주변을 때려보면 흔들리지 않고 견고한 느낌이 드는 곳이 있다. 이곳이 바로 ‘스윙스팟’ 점이다.

6) 퍼터의 종류

- A) 발란싱(Balancing)형태로 구분하는 방법
- B) 헤드의 모양으로 구분하는 방법
- C) 샤프트 위치로 구분하는 방법
- D) 제조공법에 따른 구분방법이 있다.

구분방법에 따라 구분된 것도 서로 특징이 겹치는 부분이 있어 골퍼의 스타일에 따른 선택요령도 간단히 기술하기로 한다.

A) 발란싱 형태는 3가지로 구분된다.

1) 페이스 발란싱 퍼터; 두 손을 같은 높이로 나란히 하고 퍼터 샤프트를 두 손위에 올려놓았을 때 퍼터페이스가 하늘을 보며 지면과 수평을 이룬다면 이런 퍼터를 “Face Balanced Putter”라 한다. 오딧세이 반달형, Carbite mallet형, 테일러메이드 Nubbin 퍼터 같은 것이 페이스 발란스 된 것이다.

2) 힐 토투 웨이트 퍼터; 양 손가락 위에 퍼터를 올렸을 때 toe가 지면을 향하고 heel이 하늘을 향해 지면과 수직을 이것을 “Heel-toe Weighted Putter”라 한다. L자형 블레이드 타입이 이에 속

한다.

3) 45도 기울기 퍼터; 양 손가락 위에 수평으로 샤프트를 놓았을 때 toe가 45도 정도로 각도를 이룬다면 이것을 "Forty-Five Degree Hanger Putter"라 부른다. 시중의 대부분의 퍼터들이 이것으로 보통 20도에서 70도 사이의 각을 이룬다.

B) 헤드의 모양으로 구분

1) B 자형; toe와 heel부분에 무게를 주어 B자 형태를 보임. 핑, 오딧세이 등 일반적인 퍼터가 약간씩이라도 이에 속한다.

2) I 자형; 헤드모양이 일자형으로 뒷면이 평평하다. 볼스아이 퍼터 등으로 초기모델에 있다.

3) D 자형; 반달형퍼터로 무게중심이 가운데 모여 있는 타입

4) E 자형; 날개 형으로 극단적으로 무게를 양끝으로 분산시키기 위해 toe와 heel부분을 길게 무게를 준 타입

C) 샤프트의 위치에 따른 구분

1) L 자형; 퍼터헤드의 한쪽 끝에 샤프트를 위치한 타입

2) T 자형; 샤프트가 헤드의 중간에 위치한 형태

3) F 자형; L자와 T자의 중간형태, 샤프트가 goose neck형태를 이루고 있고 퍼터페이스가 샤프트 뒤쪽에 위치함.

4) Long 샤프트형; 샤프트가 50인치 이상 되는 타입

D) 헤드의 제조공법에 따라

1) 정밀주조(Investment Cast)

2) 일반주조(Die Cast)

3) 모래주조(Sand Cast)

4) CNC밀링(Compter Numerically Controlled Milling)

5) 단조방식(Forged Head)

7) 퍼터의 선택

일반적으로 골퍼 개인의 스윙 특성과 퍼터의 특성, 그린의 여건에 맞게 퍼터가 선택되었을 때 퍼팅에 도움이 될 수 있다. 스윙계적이 in-out-in계도를 그리는 스크린도어 방식의 퍼팅스트로크에는 heel-toe weighted 타입의 L자형 퍼터나 그 정도에 따라 퍼터페이스의 발란싱 각도를 20도, 45도, 60도등으로 선택하면 좋다. 스트로크 도중 무게중심 이동이 무거운 바깥에서부터 움직이기 때문에 임팩트 시 클럽헤드가 스퀘어로 되게 만들어 주어 유리하다고 한다. 또 스윙타입이 퍼팅라인을 따라 움직이는 직선 스트로크이면 face balanced 타입의 퍼터가 유리하다. 그린의 빠르기가 무거운 그린에서는 헤드의 느껴지는 반달형이 좋을 수 있고 퍼터의 모양으로만 안정감을 느끼는 퍼터가 최상일 수도 있다. 골퍼의 체형에 따라 길이도 중요한 변수로 작용한다. 불행히도 대부분 골퍼들의 퍼팅스트로크는 그 정도의 차이만 다를 뿐 스크린도어방식의 in-out-in계도를 그리는 타입이라는 것이다. 그래서 임팩트시 퍼터페이스를 퍼팅라인과 직각으로 유지하기 어려워 원하는 방향으로 볼을 진행시킬 수 없게 볼은 홀을 벗어나게 되는 것이다. 그러면 임팩트시 퍼팅라인과 퍼터헤드를 직각으로 언제나 유지할 수 있는 방법이 없을까

그 해답은 앞서 기술한 시계추 퍼팅에서 찾아볼 수 있다.

시계추 퍼팅이 왜 필요한지 이제 알 것이다.

이제부터라도 지금의 퍼팅스타일을 과감히 던져 버리고 시계추 퍼팅스타일로 변신하십시오.

골프는 다른 스포츠와 달리 걸을 수 있는 한 평생 할 수 있는 스포츠이다. 이런 골프가 퍼팅으로 인해 평생 정신적 고통을 게 된다면 얼마나 어리석은 일인가? 매일 조금씩 시간을 할애해 시계추 퍼팅에 투자한다면 평생을 즐거운 골프와 함께할 있을 것이다.

8) 기본 스트로크

골프경기에서 골퍼가 가장 어렵게 느끼는 스윙은 꼭 성공시켜야한다는 부담감을 느끼는 3~5 피트거리의 퍼팅이라 한다. 이러한 거리에서의 퍼팅실수는 단순히 퍼터헤드와 볼이 접촉시 목표라인과 직각을 이루지 못해 생겨나는 경우가 대부분이다. 보통 한 경기당 전체 퍼팅수의 절반에 가깝게 접하는 만큼 이 거리에서의 잦은 실수는 스코어에 미치는 영향은 물론 경기흐름을 망칠 수도 있어 매우 중요하고 모든 골퍼가 경기 중 꼭 극복해야 할 경우인 것이다.

퍼팅이 어려운 원인 중의 하나가 고정된 자세에서 큰 근육을 이용하여 작고 정밀한 스윙을 이끌어 내야 하는 퍼팅의 특수성 문이다. 일반적으로 골프스윙에서는 큰 근육을 이용해서 큰 스윙을 하는 경우가 대부분이다. 퍼팅도 예외 없이 팔, 손목 등을 억제하고 큰 어깨근육을 이용해야 하지만 반면에 큰 근육을 작게 사용하는 방법부터 익혀야만 정밀한 스트로크를 할 수 있게 되고 부드럽고 매끈한 퍼팅스트로크도 가능하게 된다. 일반 스윙이 추구하는 것은 큰 스윙으로 가능한 한 멀리 똑바로 보내는 것이지만(거리는 클럽에 의해 정해짐) 퍼팅은 보다 정확한 거리와 방향을 필요로 하는 만큼 작고 정밀한 스윙이 요구된다.

이렇게 정밀한 퍼팅 스트로크를 하기 위해서는 처음부터 짧은 스트로크를 시작으로 확실한 자세와 헤드의 운동방향이 인과 일치되는 시계추 퍼팅 스트로크 습득이 필수사항인 것이다.

또한 여기서 얻어진 기본 스트로크의 크기는 실전에서 거리의 잣대로 쓰이는 아주 귀중한 것이다. 퍼팅에서 백스윙의 거리에 정비례한다. 기본스트로크(2030스트로크; 백스윙 20cm, 팔로우 스윙 30cm)란 앞으로 그린에서 실제의 거리판단을 위한 퍼팅스트로크를 말한다. 라운딩 할 골프장의 연습그린에서 실제 기본스트로크로 볼 3개를 한 방향으로 퍼팅했을 때 모여 있는 곳까지 보통걸음으로 잴 거리가 오늘의 기본거리이다. 만약 기본거리가 5 걸음이라면 10걸음 거리의 실제 퍼팅 거리는 뒤로 40cm 백스윙으로 자신 있게 퍼팅할 수 있는 거리가 되는 것입니다. 퍼팅이 어려운 두 번째 이유는 복잡한 여러 정보를 관리해야 하기 때문이다. 거리, 방향, 경사, 라이 등등도 잊을 수 있다면 퍼팅은 한결 단순해질 수 있다. 바로 거리를 잊게 해주는 것이 이 기본스트로크이다.

9) 시계추 퍼팅 연습방법

a) 스트로크시 퍼터헤드의 진행궤적이 퍼팅라인과 일치할 수 있게 퍼터헤드의 크기와 직선스트로크의 난이도에 따라 가변시킬 수 있는 보조트랙을 부착한다.

b) 스트로크시 퍼터헤드가 어느 위치에서든 목표라인과 직각이 이루어 졌나 확인할 수 있도록 하고 시계추 퍼팅에서 중요한 퍼팅라인과 헤드가 스트로크 내내 직각을 이루게 퍼팅시 마다 피드백 교정이 가능하도록 한다.

c) 퍼팅의 정밀도에 치중하여 정확한 직선퍼팅이어야 출신 할 수 있도록 연습의 질과 퍼팅결과에 대한 신뢰도를 높인다.

d) 2030스트로크 크기를 기본스트로크로 하여 스트로크범위 안에서는 헤드가 항상 퍼팅라인과 직

각을 이룰 수 있게 하며 빈 스윙을 숙달시킨다.

e) 백스윙 끝에서 직각이 이루어지게 멈추어 확인교정하고 팔로우 끝에서도 멈추어 직각을 확인한 후 즉시 교정하여 끝에서의 직각된 자세를 기억시켜 가며 반복하여 자세교정에 주력하고, 시계추리듬을 연상하며 멈춤 없이 부드럽게 스트로크 한다.

f) 팔로우 끝 자세는 퍼팅의 결과를 보여주므로 퍼터페이스가 항상 목표와 직각을 이루는지 점검한다.

g) 시계추퍼팅을 위한 어드레스 그림자세는 어깨와 그림한 손의 수직선이 만들어져야만 가능하니 수시로 거울에 비쳐가며 점검한다.

h) 실제퍼팅을 하기 이전의 빈 스윙은 마음의 준비와 안정을 시켜주고 긴장을 풀어주는 필수적인 행위이다. 같은 자세로 진지하게 임해야 한다. 연습스윙도 실제와 같게 집중하여 하는 습관을 길러야 한다.

i) 연속해서 10개의 퍼팅을 성공하도록 한다. 10개중 단 한 개라도 성공을 못하면 처음부터 10개의 퍼팅을 다시 하도록 한다. 10개를 묶어서 한 번에 성공이 될 때까지 계속해서 반복한다. 숙달이 되면 그 수를 늘려가며 연습한다.

* 짧은 시간에 몰라보게 좋아진 퍼팅실력에 동반자들이 놀랄 것입니다.