

테니스 기술의 이론과 실제

정진화 저



정진화

- 고려대학교 교육대학원 체육교육과 졸업
- 단국대학교 대학원 체육학과 졸업 (이학박사)
- 현 건동대학교 체육대학 스포츠과학부 교수
- 현 테니스넷 운영(tennisnet.co.kr)

테니스 기술의 이론과 실제

인쇄/ 2010년 10월 20일 초판 제1쇄 인쇄

발행/ 2010년 10월 29일 초판 제1쇄 발행

저자/ 정진화

발행처/ 도서출판 레인보우박스

출판등록/ 제15-404호

주소/ 서울시 관악구 대학동 237-26

전화/ (02)872-8151~2, 8154

전자우편/ min6301@yahoo.co.kr

ISBN 978-89-6206-115-4 93690

값 9,000원

머 리 말

현대사회는 고도로 발달된 과학기술로 인하여 기계화에 따른 자동화정보화, 과학화 등으로 노동시간의 단축으로 여가시간의 증대와 편안한 근로 형태로 인하여 비만으로 인한 각종 성인병을 유발하고 있으며, 성장기에 있는 청소년들은 왕성한 신체활동을 필요로 하고 있다. 스포츠는 이러한 현대병과 청소년의 신체활동에 효과적이고, 특히 테니스와 시설의 확충과 기술의 발전으로 최고의 동호인을 확보하고 있다. 또한 관공서와 학교 그리고 아파트 단지에는 테니스장을 몇 개씩 확보하고 있는 최고의 생활체육으로 자리 잡고 있다. 테니스를 사랑하는 동호인이 늘어나고, 테니스를 즐기는 인구가 증가함으로써, 테니스의 기술을 나날이 발전하고, 인터넷과 멀티미디어의 발달로 인하여 4대 그랜드슬램대회 각종국제대회에서 활약하는 페더러, 나달, 머레이, 조코비치 등 정상급 프로테니스선수들의 경기장면을 안방에서 볼 수 있다. 이에 편승하여 아마추어들도 굉장한 기술의 발전을 가져와 프로 선수들의 스윙을 따라하고 익혀 대단한 기량을 갖추고 있는 실정이다.

한편 테니스와 관련된 서적들이 그 동안 끊임없이 출판되어 왔다. 그러나 기존에 출판된 이론서는 테니스의 기초지식, 상식, 시설과 용구, 기본기술, 응용기술, 룰과 매너, 상해, 용어 등으로 설명하고 기술하였다. 이에 본 저자는 대학에서 테니스를 강의하는 교육자적 입장에서 항상 새로운 기술과 고난도의 응용된 기술에 대한 궁금증과 해결책을 찾기 위해서 노력해왔고 현재 3만 8천여명의 회원이 있는 정진화 사이버테니스(tennisnet.co.kr)를 운영하여 테니스 발전에 기여해 왔다. 따라서 학교현장에서의 지도 경험과 테니스넷사이트의 테니스자료와 수년간 테니스 경기장을 찾아서 국내정상급 선수들의 기술동작을 촬영한 사진 자료를 종합하여 테니스 기술의 이론과 실제동작을 구성하여 출간하게 되었다.

이 책의 전체적인 구성은 테니스의 시작인 서브, 포핸드, 백핸드, 발리, 스매시의 이론과 실제 동작을 다루고 있다. 각 기술마다 국내 정상급 남녀선수들의 기술사진으로 설명하여 기술 습득을 용이하게 하였다.

수준 높은 플레이어를 위한 기술서이기에 기초지식과 기초기능은 다루지 않았고, 기술향상에 필요한 내용만 골라 책으로 만들었고, 빠른 이해를 위하여 많은 사진으로 설

명을 대신 했다. 따라서 본 이론서를 초, 중, 고 선수들이나, 동호인들의 기술 향상에 밑거름이 되었으면 하는 것이 저자의 간절한 바램이다.

아직도 부족함이 많은 저자들의 안목으로 만들어진 이론서를 여러 테니스 동호인들의 충고를 최대한 수용하여 더욱 더 좋은 이론서를 만들 것을 약속드린다.

이 책이 만들어지기까지 고생해준 국내 테니스선수들과 그리고 부족한 저를 항상 성원해주는 3만 8천여명의 테니스 넷 회원들 그리고 주위의 모든 분들과 도서출판 무지개의 민선홍 사장님께 진심으로 감사드린다.

2010년 10월

저 자

목 차

I. 서브의 이론과 실제	1
1. 파워 서브의 이론과 실제	1
2. 슬라이스 서브의 이론과 실제	8
3. 스핀 서브의 이론과 실제	11
II. 그라운드 스트로크의 이론과 실제	17
1. 톱 스핀 포핸드의 이론과 실제	17
1) 그립	18
2) 백스윙	18
3) 스탠스	19
4) 포워드 스윙	20
5) 임팩트	23
6) 피니쉬	24
2. 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제	27
1) 톱 스핀 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제	27
2) 언더스핀 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제	31
3) 양손 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제	38
III. 발리의 기술과 실제	43
1. 포핸드 발리의 이론과 실제	43
2. 높은 포핸드 발리의 이론과 실제	47
3. 낮은 포핸드 발리의 이론과 실제	48
4. 몸쪽 포핸드 발리의 이론과 실제	49
5. 어드밴스 포핸드 발리의 이론과 실제	50
6. 포핸드 스윙발리의 이론과 실제	51
7. 백핸드 발리의 이론과 실제	52
8. 몸쪽 백핸드 발리의 이론과 실제	55

IV. 스매쉬의 이론과 실제	57
1. 그립	57
2. 준비자세에서 백 스윙	57
3. 백 스윙에서 포워드 스윙	58
4. 임팩트	59
5. 피니쉬	60

부록

I. 테니스선수 기술 연속사진	65
II. 테니스 경기 규칙	95
III. 테니스 용어	111

I . 서브(Serve)의 이론과 실제

테니스경기에서 서브가 관심을 받는 이유는 현대 테니스에서 서브가 차지하는 비중이 그만큼 높기 때문이다. 따라서 테니스지도자들은 서브 스피드를 높이는데 관련된 요소를 밝히기 위해 노력 해왔다. 라켓과 선수의 특성과 같은 여러 변인 테니스 선수의 빠른 서브능력과의 관계 등에 관심을 가져왔다. 예를 들어, 보통 신장 이상의 선수로부터 나온 서브 스피드 신기록이 항상 일치하지 않는다. 다시 말해서 키가 클수록 빠른 서브에 결정적인 영향을 미치는 것이 아니라 다른 어떤 요소 영향을 받는다는 것이다. 따라서 본 장에서는 서브의 한 요소인 기술적인 측면을 파워서브, 슬라이스 서브, 스피너 서브로 나누어 서브의 이론과 실재를 논하고자 한다.

1. 파워 서브의 이론과 실제

파워 서브의 기본은 리듬이다. 조화로운 움직임들의 연속선상에서 라켓헤드 스피드에 있어 핵심 요소들인 임팩트 높이와 스윙궤적을 만들어낸다. 파워서브를 구사하는 사람과 아닌 사람의 차이는 라켓을 잡은 팔의 회전 속도와 임팩트 높이이다. 따라서 두 측면들을 향상시키기 위해서는 튼튼한 하체와 강한 상체가 요구된다.

백스윙의 초기 단계에서 양팔은 조화롭게 움직여야 하며. 라켓을 잡은 팔과 볼을 잡은 팔의 움직임보다 조금 느리게 움직이는 것을 통해 양 어깨의 연장선이 뒤쪽으로 기울어지게 된다. 라켓팔의 팔꿈치는 어깨와 일직선상에 있다. 리듬 있는 스윙이 완전한 백스윙을 만들 것이며, 라켓을 바로 위로 올리는 방법보다는 몸의 회전에 의한 움직임 동작이 어깨에 부담을 줄일 수 있다. 파워서브의 일련의 과정은 지면에 붙은 발로부터 시작하여 상체회전에 의한 업워드스윙, 임팩트, 피니쉬까지의 유기적인 움직임에 의해서 만들어진다.

1) 그립

플랫 서브를 구사하는 데에는 컨티넨탈 그립이 적합하다.

2) 준비자세

대부분의 선수들은 볼을 바운드 시키는 것으로 일관성 있는 서브 루틴을 시작한다. 서브를 어느 곳으로 보낼 것인가를 정하고 서브 후의 전략을 세운다. 엄지발가락은 일반적으로 어깨와 어깨의 회전을 위해 베이스라인 방향의 각도를 가르킨다. 체중은 엄지발가락에 위치하게 된다. 스탠스는 어깨 넓이보다 약간 넓은 듯한 것이 좋다. 허반신은 단단히 안정시킨다. 무릎은 탄력성을 유지한다. 전체적으로 바른 스탠스의 위치를 정하고 몸 앞에서 라켓과 볼을 합쳐서 약간 앞으로 구부린 자세로 준비한다. 심호흡을 조절하여 좋은 밸런스를 갖도록 한다.



3) 테이크 백

테이크 백의 원리는 안으로의 회전이 가장 효과적인 것은 팔의 각도가 90°가 되고 있을 때이기 때문에 팔을 깊게 구부리고 라켓을 등 쪽 방향으로 떨어뜨리는 것이 좋다. 뒷쪽 어깨를 낮추고 앞쪽 어깨를 높이는 회전은 몸의 관성을 만들어서 임팩트를 위해 몸을 준비시킨다. 발의 위치는 뒷다리를 원래 위치 근처에 발을 모으는 형태이다. 이렇게 함으로써 위쪽과 앞쪽으로의 체중이동으로 추동력을 만들어낸다. 이러한 추동력에서 뒷발의 역할이 중요하며 다리의 추동력은 효과적인 다리 추진력과 몸통 회전은 라켓을 등 뒤쪽 아래로 보내고, 라켓에서 볼까지의 이동 거리를 증가시키는 것을 도우며, 또한 이러한 다리 추진력은 지면에서 발이 떨어진 상태에서 임팩트가 이루어지게 하며, 이를 통해 타점의 높이를 최대한 높여 준다. 몸의 비틀림 작용은 백스윙자세에서의 파워를 축적하는 자세로 임팩트 전단계로서 강한 서브를 만들기 위한 준비단계이다.



4) 토스 업

토스를 올리는 볼의 위치는 머리의 바로 위 조금 전방이다. 좋은 토스는 볼을 토스한 후 무릎을 굽힌다. 일관되게 볼을 토스해야 한다. 좋은 토스의 요소는 세 손가락 안에 볼을 쥐고 손목을 고정시키고 팔을 똑바로 펴고 토스를 한다.

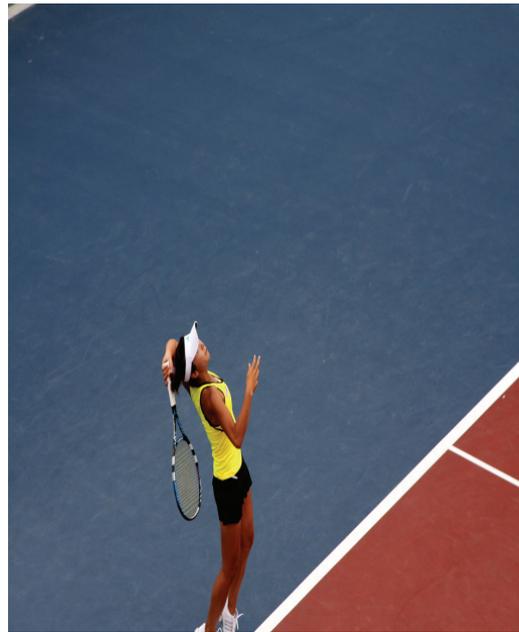
몸은 완전히 옆으로 향하게 되고 라켓의 헤드는 바로 아래를 향하는 정도로 테이크백 한다. 어깨를 회전하여 큰 힘을 얻을 수 있도록 네트와 어깨선이 수직이 되게 한다.

토스의 위치는 임팩트가 형성되는 지점인 앞발의 왼쪽 근처 앞 쪽이다. 이는 임팩트 전후에 라켓 스피드의 효과적인 증가를 할 수 있게 해준다.



5) 업워드 스윙(upward swing)

토스와 동시에 라켓의 헤드가 엉덩이가 닿을 수 있도록 라켓을 아래로 떨어뜨리는 백 크레칭을 실시한다. 몸의 중심을 전방으로 서서히 옮긴다. 왼손을 충분히 균형을 이룰 수 있도록 하고 볼을 끝까지 주시함으로써 높은 타점에서 임팩트 할 수 있도록 한다. 상체는 뒤로 젖힌 상태에서 허리의 탄력을 이용해 앞으로 튕겨 주면서 상체를 이용한 강한 임팩트를 구사해야 한다. 팔꿈치가 스윙을 주도하는 전진 회전은 몸통에서 팔로 전이되어 결국 라켓으로 가는 파워를 만들어낼 수 있도록 해준다.



6) 임팩트

볼은 몸의 정면 가장 높은 위치에서 잡는다. 임팩트 순간의 손목의 스냅을 잘 활용해야 컨트롤이 가능하고, 파워를 생산 할 수 있다. 손목스냅은 볼을 손목으로 누른다는 기분으로 해야 한다. 몸과 팔 그리고 라켓이 일직선으로 위로 펴지고 임팩트의 순간은 다소 점프가 되도록 한다. 임팩트 위치는 머리의 약간 오른쪽이다. 모든 형태의 퍼스트 서브, 세컨드 서브에서 볼은 일반적으로 앞발의 일직선상에서 임팩트가 이루어져야 한다. 볼은 대략 앞발의 연장선상에 위치하며, 이를 통해 라켓팔과 라켓이 일직선상에 있지 않을 수 있다. 이렇게 되면 높이를 얻으면서도 임팩트 전에 내회전 효과를 상실하지 않을 수 있다.

바깥으로 쳐올리는 내전작용은 임팩트 높이와 서브의 성공은 강한 연관성을 지닌다. 훌륭한 경기력을 보여주는 선수들은 통상 토스한 볼이 떨어지기 시작한 직후에 임팩트 한다.



7) 피니쉬

피니쉬의 초기 단계에서 상박의 내회전과 팔뚝의 내전은 공히 지속된다. 이러한 움직임들은 라켓이 급작스럽게 멈추지 않고 서서히 감속할 수 있도록 한다. 백스윙, 업워드 스윙, 임팩트 위치까지 감안해 볼 때, 결국 서브를 넣고 나서 앞발로 코트 안쪽에 착지하도록 만든다. 착지동작에서 라켓이 몸통을 가로질러 이동하는 것으로 피니쉬 동작이 완성된다.



2. 슬라이스 서브의 이론과 실제

슬라이스 서브는 볼의 우측 상단을 라켓으로 맞추기 때문에 왼쪽으로 스핀을 걸어 볼이 지면에 닿으면 미끄러지듯이 바운드 되며 리시버의 오른쪽으로 휘는 경향이 있기 때문에 쉽게 공략 당하지 않고, 흔히 듀스코트에서 리시버의 오른쪽으로 공격하면 좋은 효과를 얻을 수 있다. 특히 워블던과 같은 잔디코트에서 더욱 위력적이다. 플랫 서브만큼 볼의 스피드는 없지만 높은 서브 성공률을 갖고 있기 때문에 첫 서브에서 많이 활용되고 있다. 구체적인 슬라이스 서브의 이론과 실제는 다음과 같다.

1) 그립

그립은 컨티넨탈 혹은 백핸드 이스턴 그립이 적합하다.

2) 준비자세

플랫 서브의 준비자세와 같다(플랫 서브 준비자세 참고).

3) 테이크 백

파워 서브의 테이크 백의 형태와 거의 같다.



4) 토스 업

토스를 올리는 볼의 위치는 머리의 바로 위 오른쪽(왼손잡이 경우) 전방이다. 슬라이스 서브는 파워서브와 유사한 토스에서 타격되어야 한다. 토스의 위치가 스피너서브와 같이 왼쪽머리 위에 있어서 상대방이 슬라이스서브라고 예측하기 힘들다. 스윙의 형태는 왼쪽에서 오른쪽 3시 방향 바깥쪽으로 손목을 틀어 치는 내전작용으로 스피드와 각도가 크게 나는 슬라이스 서브가 완성된다.



5) 업워드 스윙(upward swing)

파워서브의 포워드 스윙의 형태와 같다(플랫 서브 포워드 스윙 참고). 그러나 토스가 다르기 때문에 임팩트지점이 오른쪽으로 치우치게 되어서 자연스럽게 왼팔은(오른손잡이 경우) 오른쪽 위쪽으로 똑바로 펴지게 되고 아울러 오른쪽어깨는 뒤쪽으로 회전하게 된다.



6) 임팩트

슬라이스 서브를 생성하는 데 있어서 가장 중요한 부분이 임팩트이다. 몸과 팔 그리고 라켓이 일직선으로 위로 펴지고 임팩트 각이 측면을 향해야 하는 데 컨티넨탈 그립이나 백핸드 이스턴 그립을 잡게 되면 임팩트 각이 자연스럽게 나온다. 또한 슬라이스 서브는 플랫 서브와 유사한 지점에서 타격되어야 하며, 라켓이 볼의 바깥쪽을 타격함으로써 볼에 회전이 가해진다. 슬라이스 서브에서는 팔뚝의 내전작용이 임팩트 전에 약화된다. 이는 임팩트 시 라켓으로 볼의 측면을 치기 위함이다.



7) 피니쉬

신체에 부담을 되지 않도록 자연스럽게 휘둘러서 마지막에 라켓이 몸 앞 왼쪽(오른쪽) 엉덩이 쪽으로 피니쉬를 해야 한다.

3. 스핀 서브의 이론과 실제

스핀 서브는 순 회전이 많을수록 바운드 후에 높게 튀기고, 슬라이스 회전이 강할 수록 리시버 뒤쪽으로 튀기지 않고 왼쪽으로 많이 꺾인다. 볼을 정면으로 보았을 때 45도 오른쪽 상향스윙으로 회전을 거는 것이 스핀 서브이다. 구체적인 스핀 서브의 이론과 실제는 다음과 같다.

1) 그립

스핀 서브에 적합한 그립은 백핸드 이스턴 그립이다.

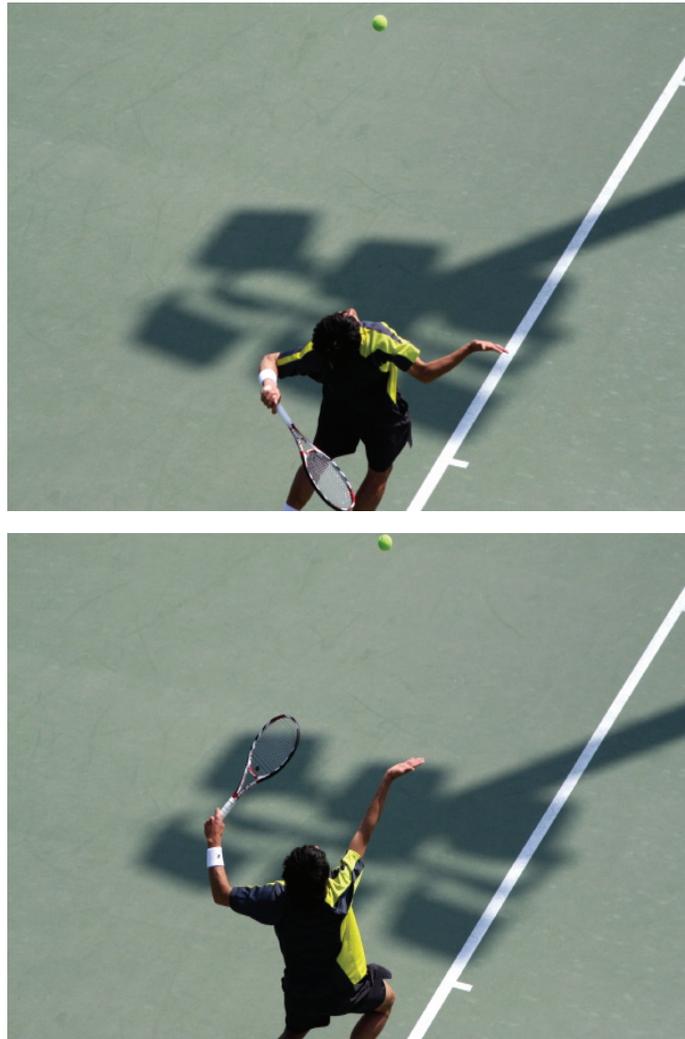
2) 백 스윙

테이크 백에서는 몸을 가능한 한 가능한 젖히는 것이 중요하다. 팔꿈치를 굽히고 몸을 충분히 뒤로 젖힌다.



3) 토스

스핀서브는 보통 왼쪽으로 좀 더 치우친 토스에서 타격되어야 한다. 올바른 엉덩이 기울기의 몸통 각도가 중요하다. 지나친 몸을 뒤로 젖히는 동작의 위험을 최소화하고 허리 아래쪽의 과부하를 경감하는 것이다. 따라서 볼 토스가 너무 왼쪽으로 이뤄지지 않도록 주의해야 한다.



4) 업워드 스윙(upward swing)

무릎을 굽히고 허리를 더욱 뒤로 젖히는 것이 중요하다. 이러한 자세는 낮은 위치에서 라켓을 들어 올려서 볼을 쓸어 올리는데 효과적이다. 테이크 백에서 임팩트까지 팔을 부드럽게 하는 것이 중요하다.



5) 임팩트

스핀 서브의 회전은 임팩트 라켓 면의 각도에 달렸다. 손목의 올바른 사용은 스핀서브에서 결정적인 역할을 한다. 손목을 내전 시키면서 임팩트를 하면 된다. 다시 말해서 스핀서브에서의 바깥으로 쳐올리는 동작(up-and-out action)에 있어 핵심이다. 스핀서브에서 라켓이 볼과 접촉하는 방법에 따라서 스핀이 발생된다. 스핀을 주기 위해서 라켓 중앙이 아닌 끝부분으로 볼의 윗부분을 스치듯이 쳐야 한다. 다시 말해서 스핀을 주기 위해 라켓의 끝부분으로 볼이 스트링에 스치듯이 타격해야 한다. 볼이 스트링 정중앙으로 타격하면 회전이 발생하지 않는다.

임팩트시 라켓의 가속은 손목의 스냅에 있다. 특히 스핀서브는 부드러운 손목의 움직임에 있으며, 떨어지는 토스 볼을 부드럽게 쓸어 올리는 상향스윙으로 손목을 바깥쪽으로

로 회전하는 부드러운 손목스냅작용이 중요하다.



6) 피니쉬

임팩트 후 라켓은 왼발로 내려가기 전까지 플랫·슬라이스서브 보다 더 오른쪽으로 피니쉬를 한다.



II. 그라운드 스트로크의 이론과 실제

테니스에서 스트로크는 타구 동작을 일괄해 부르는 말이다. 스트로크의 분류는 기준에 따라 여러 가지로 나눌 수 있다. 하지만, 가장 일반적으로 경기시작을 위한 스트로크인 서비스, 코트에 바운드 된 볼을 치는 그라운드 스트로크를 말한다. 또한 임팩트 위치에 따라 포핸드, 백핸드 그라운드 스트로크로 구분되며, 라켓 면과 볼의 접촉시 각도에 따라 드라이브(drive), 슬라이스(slice), 플랫(flat)의 변화가 생긴다. 물리적으로 동작을 나누어 보면 준비자세(ready position), 백스윙(back swing), 포워드 스윙(forward swing), 임팩트(impact), 피니쉬(finish)로 구분할 수 있다.

1. 톱 스핀 포핸드의 이론과 실제

나무(wood) 라켓을 사용하던 과거의 테니스 선수들의 포핸드 스트로크의 스윙의 형태는 목표를 향해 내미는 형태의 스윙이었다. 라켓이 무겁기 때문에 단일관절을 사용하는 전통적인 이스턴 포핸드 그립과 플랫성 구질의 직선운동을 강조하는 스윙을 사용하였다. 테니스용구의 발전에 따라서 가벼운 라켓의 개발은 선수들의 포핸드기술 발전에 영향을 미쳤으며, 전통적인 플랫성 구질의 직선운동을 강조하는 이스턴그립을 주로 사용했던 포핸드기술이 라켓의 경향화로 다관절을 이용하여 공격적인 톱스핀포핸드를 일반화 하게 되었다. 따라서 그립과 스탠스의 변화가 나타났으며, 톱스핀을 치기 위한 적절한 그립으로 세미 웨스턴과 웨스턴 그립을 사용하게 되었다. 이러한 그립들은 상대적으로 오픈 스탠스에서 볼을 치게 된다. 세미 웨스턴 그립을 사용하는 페더러선수는 다소 앞으로 향하고(정상적인 스탠스), 반면에 풀 웨스턴 그립을 사용하는 나달 같은 선수는 스텝을 옆으로 하여 좀 더 코트에 대해 열려 있다(오픈 스탠스). 엉덩이와 어깨가 코트에 대해 완전하게 열려 있다(오픈 스탠스). 현대 테니스의 강력한 톱 스핀, 포핸드 그라운드 스트로크의 스윙의 형태는 볼에 채찍질하는 듯한 동작인데 페더러선수 포핸드 그리고 나달선수의 포핸드를 비교해 보면 자신에게 맞는 그립과 스탠스를 가지고 있다.

강력한 포핸드 스트로크를 구사하기 위해서는 아주 빠른 라켓 헤드 속도와 힘은 백스

윙 동안에 손목을 뒤로 젖히고 라켓의 헤드를 위로 드는 것으로 시작하여, 어깨를 회전하여 스윙을 만들 때 채찍질하는 동작에서 생성된다. 즉 임팩트를 통과하면서 라켓의 스윙이 빨리 할 수 있을수록, 포핸드의 파워를 좀 더 얻을 수 있다.

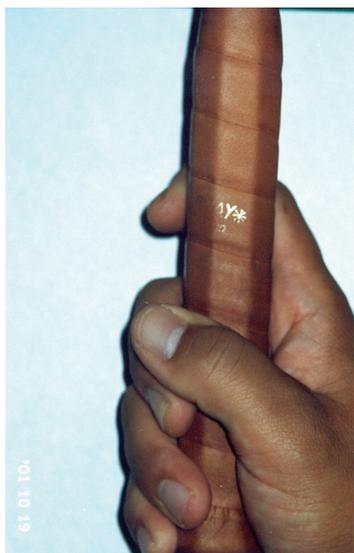
강력한 톱 스핀을 구사하기 위한 신체 분절의 기여도는 초기에 몸통 회전과 어깨 관절이 주도하다가 후반기에는 팔꿈치 관절, 손목 관절이 스윙 패턴을 지배한다.

구체적인 톱 스핀 포핸드의 이론과 실재는 다음과 같다.

1) 그립

세미 웨스턴 그립과 웨스턴 그립이 톱 스핀 포핸드 그라운드 스트로크에 맞는 그립이다. 이 그립은 라켓의 헤드속도에 상완의 회전 기여도의 효과가 있는 것으로 나타났다.

세미웨스턴그립



웨스턴그립



2) 백스윙

현대 톱스핀포핸드시대에 적절한 백스윙은 원을 그리는 루프 백스윙이 인체 구조나 역학 면에서 가장 자연스러운 스윙이며 볼의 바운드에 따라 높고 낮음에 적절히 조절할 수 있어 유리하다. 특히 작은 루프 백스윙(small-loop backswing)이 스트로크의 타이밍과 컨트롤에 영향에 주며 라켓의 속력을 증가시켜 준다고 하였다. 백스윙에서 중요한 것은 라켓과 상체 회전이 동시에 이루어져야 한다.

작은 루프 백스윙으로 시작하여 볼 아래에서 안쪽으로부터 스윙을 시작한다. 백스윙

동안에 손목을 위로 젖히고 라켓 헤드를 위로 드는 것처럼 보이며 라켓의 움직임은 위에 그리고 외측에서 인사이드·아웃으로 스윙한다.



3) 스탠스

정상적인 스탠스와 오픈 스탠스(open stance)가 적합하다. 임팩트에 지점이 왼발을 축으로 하여 오른쪽(왼손잡이는 반대 발) 다리에 임팩트 되어야 한다. 정상적인 스탠스는 직선 운동량을 발생시키며, 몸통과 엉덩이 그리고 다리의 회전으로부터 포워드 스윙에 영향을 준다. 볼 쪽으로 스텝을 밟고 체중이 뒷다리에서 앞다리로 이동할 때 땅으로부터 발생은 작용 반작용 법칙에 의해서 전개된다

반면에 오픈 스탠스에서는, 사이드라인 쪽으로 작은 스텝을 밟는다. 직선운동과 회전운동을 공히 발생시키는 것으로 보인다. 회전운동 몸이 지나는 회전 운동의 양으로써, 마찬가지로 지면의 반작용력으로부터 전개되는데, 몸의 회전 연속체의 구성 단위로 다리, 엉덩이, 몸통, 팔, 그리고 라켓을 산출하는 경향이 있다. 오픈 스탠스

에서는 직선운동이 거의 사용되지 않는다. 왜냐하면 발이 볼 쪽이 아닌 사이드라인 쪽으로 이뤄지며, 포워드 스윙에서 파워를 얻기 위해서는 다 관절 회전을 이용한 몸통회전이기 때문이다.



4) 포워드 스윙

백스윙에서 포워드 스윙 사이에는 스윙이 단절되지 않게 리듬을 유지되어야 파워와 효율성을 유지한다. 백스윙의 시점에 따라 1초 지연 후 에너지의 55%가 손실되었고 2초의 지연 후엔 에너지의 80%가 손실된다고 하였다. 백스윙을 너무 일찍 실행하는 선수는 백스윙의 마지막과 포워드 스윙의 처음 사이에 중지되어 근육에 저장된 탄력 에너지의 일부가 손실된다는 것이다. 즉 이완의 크기는 탄력 에너지가 방출되는 양에 또한 영향을 미친다. 결국 이완의 능력이 클수록 탄력 에너지의 저장도 커진다는 것을 보여준다. 파워 있는 스트로크를 유지하기 위해서는 백스윙에서 포워드 스윙으로의

부드럽게 이루어져야 한다. 포워드 스윙 시 라켓헤드에 영향을 주는 신체 분절의 기여도는 엉덩이를 볼을 보내는 목표방향 및 전방으로 약간 움직이면서 팔과 라켓의 두 지레를 움직이는 데, 이때 볼의 목표 방향으로 중심 이동이 엉덩이와 다리로 부터 나온 근력을 이용하게 된다.



*** 지연 타격(late hit)**

골프에서 장타를 내는 스윙동작에서 지연타격(late hit)라는 용어를 사용한다. 골프스윙에서 백스윙동작 후 다운스윙 시 손목의 코킹을 늦게 풀어 클럽헤드가 볼을 처냄으로 파워를 내는 것이다.



사진에서 보는 바와 같이 포워드스윙에서 라켓 손잡이 끝부분(butt-테니스 용어로서, 테니스 라켓 손잡이의 밑바닥을 가리킨다. 대개 라켓 상표가 붙어 있다). 이 볼을 향하는 동작이 앞에서 말 한 내용처럼 테니스동작에서 지연타격(late hit)동작이다. 이러한 동작이 몸통회전과 함께 임팩트이후 볼을 채찍질하듯이 빠른 헤드스피드를 만든다. 프로 선수들은 신속하게 체중을 옮겨 지연타격을 하기 때문이다. 반면 동호인들은 양쪽 다리로 체중을 이동하지 되지 않기 때문에 볼에 파워를 가하지 못하는 동작이 대부분이다.

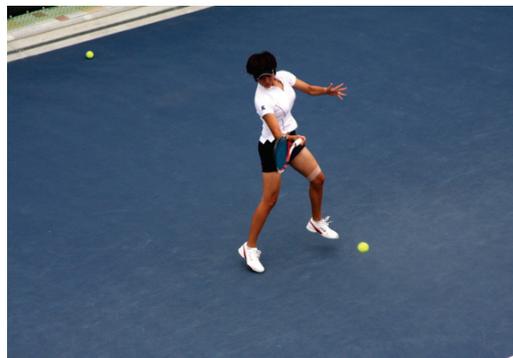
따라서 포워드 스윙 때 왼쪽 무릎을 목표 방향으로 회전 동작이 제대로 되려면 백스윙 때 체중이 오른발로 이동해야 함은 물론이다. 특히 정확한 지연타격은 임팩트 때 체중의 90%가 발 앞쪽으로 옮겨져야 한다. 체중이동이 동반되어야 한다. 어떤 느낌으로 지연타격(late hit)원리를 활용할 있을까? 포워드스윙에서 임팩트 직전까지 라켓손잡이 끝부분(버트)이 볼을 친다는 느낌을 가져야 한다. 그럼 자연스럽게 손목의 고정이 L자가 유지되면서 마지막까지 힘을 모아 놓을 수가 있다.

그리고 임팩트 순간에 그 힘을 풀어준다. 저자의 이야기가 좀 과장됐다고 생각하실 수 있는데, 오히려 테니스동호인들이 임팩트 순간에 라켓을 잡은 손목 너무 빨리 푸는 경우가 많다. 손이 리드를 하고 라켓 헤드가 따라오면서 나중에 볼을 때리도록 해야 임팩트 타이밍을 제대로 맞출 수 있다.

이럴 때 임팩트는 파워와 방향성에도 일관성이 생기게 된다. 또한 피겨스케이팅 선수를 보면 이러한 원리를 발견할 수 있다. 피겨 선수들은 천천히 회전할 때 팔을 쭉 펴고 빨리 회전할 때 손을 몸에 가깝게 밀착시켜 스피드를 높인다. 테니스스윙 동작도 유사하다. 백스윙동작에서 가능한 타이트하게 꼬인 몸을 유지하는 것은 볼을 강하게 치는 신체의 회전을 극대화하는 방법이다.

5) 임팩트

임팩트동작에서 라켓과 볼의 접촉지점은 몸 앞쪽에 위치해야 한다. 손목은 “L자형” 형태로 꼭 킹 되어 있어 면서 체중은 왼발로 완전히 이동하여야 한다. 톱 스핀 포핸드의 주요 요소는 임팩트의 스윙의 궤도(stroke arc) 그리고 라켓의 방향이다. 라켓의 궤적(stroke arc)은 수평면과 수직면으로 나눌 수 있다. 대부분의 연구가들은 라켓의 수평 운동은 임팩트 전에 납작하게 된 원호(flatten arc)모양을 취해야 한다. 수직면에서 그 궤적(곡선)각도는 수평면으로부터 17도에서 47도에 걸쳐 측정된다. 수직면에서의 라켓의 최적의 각도는 28도라고 하였다. 이 각도는 볼과 라켓이 적절하게 접촉되었을 때 톱스핀과 스피드를 발생하게 된다. 더 큰 각도가 볼의 스피드와 샷의 깊이를 내는 반면에 적은 각도는 더 작은 스핀을 발생시킨다.



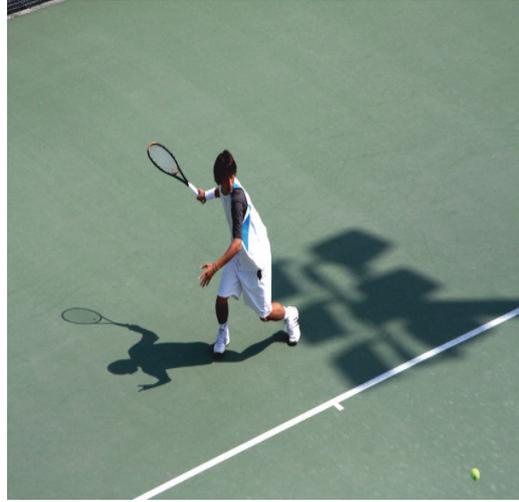
6) 피니쉬

목표지점으로 확실하고 공격적인 피니쉬가 위력적인 톱 스피ンを 생성한다. 피니쉬의 동작의 형태는 팔꿈치의 위치는 어깨와 수평이 되게 한다. 백스윙에서 포워드 스윙과 임팩트까지의 힘의 크기를 유지하려면 피니쉬 동작은 라켓이 볼을 보내고자 하는 대로 가능한 한 길게 따라 갈 수 있도록 해야 한다.

피니쉬의 이론은 테니스볼에 힘이 작용하는 시간이 길면 길수록 테니스 라켓에서 임팩트 된 후 볼의 속도가 커진다는 말이다. 다시 말해서 최후의 볼의 속도는 힘이 작용하는 시간에 정비례한다는 것이다. 현대 테니스에서 톱스핀포핸드를 구사하기 위한 스윙의 형태는 어깨를 회전하여 스윙을 만들 때 채찍질하는 동작과 같은 것을 만든다. 마찬가지로, 임팩트 지역을 통과하면서 라켓의 스윙이 빨리 할수록, 포핸드의 파워를 좀 더 얻을 수 있다.



톱스핀 포핸드 연속사진





김현준선수(국가대표/경산시청)

송방호선수(명지대)

2. 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제

1) 톱 스피ن 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제

(1) 그림

백핸드 이스턴 그림이 톱 스피ن 백핸드 그라운드 스트로크에 적합한 그림이다.

(2) 백스윙

준비 자세에서 볼을 주시하고 왼발을 축으로 왼쪽 어깨를 뒤로 당긴다. 오른발을 전 방향으로 내민다. 양발을 이은 선이 볼을 쳐 보내는 방향과 일치하게 한다. 동시에 상체를 회전하고 라켓 헤드가 뒤를 가리킬 때까지 왼손의 도움을 받아 라켓을 뒤로 당긴다. 라켓의 몸체는 지면에 수평이 되도록 한다. 라켓의 헤드는 허리 정도의 높이를 유지한다. 몸통회전은 보다 많은 회전 운동량으로 빠른 라켓속도를 내는데 기여한다.

포인트 1. 오른쪽 어깨가 턱 밑으로 집어넣을 정도로 어깨 회전.



포인트 2. 백스윙 최종단계에서 라켓 헤드가 뒤쪽 펜스를 향하고 있다.



포인트 3. 백스윙 자세에서 오른팔 높이가 가슴과 어깨 사이에 위치.



라켓위치가 가슴과 어깨 사이에 두는 높은 백스윙자세는 중력에 의해서 자연히 보다 많은 모멘텀(momentum : 물질의 운동량이나 가속도를 의미하는 물리학 용어)을 낼 수 있다. 또한 백스윙에서 임팩트 전에 라켓이 보다 많은 거리를 움직일 수 있는 공간을 확보 할 수 있어서 라켓 스피드를 낼 수 있다. 즉 파워와 스핀을 증가 시킬 수 있다는 것을 의미한다.

(3) 포워드 스윙

포워드 스윙에서 임팩트까지 선수는 볼에 전진하고 허리를 회전하고 그 운동량을 동체에 전하고 동체는 회전을 시작한다. 윗팔은 어깨둘레에 움직이며 그것이 앞 팔에 전해지고 손과 라켓을 볼의 임팩트지점으로 움직이게 한다.

포인트 1. 라켓 헤드가 볼 아래로 위치.



다운스윙에서 뒷다리를 굽히면 라켓이 볼 아래로 가져갈 수 있다. 톱스핀 치기 위한 가장 중요한 기본 요소이다. 볼 아래에서 위로 들어 올리는 상향스윙으로 톱스핀을 얻을 수 있다.

포인트 2. 임팩트를 향하여 스윙이 진행될 때 라켓그립 끝부분(butt)이 볼을 향해야 한다.



(4) 임팩트

톱스핀백핸드의 임팩트지점은 오른쪽 어깨가 앞쪽에 있다. 임팩트 순간 팔은 자연스럽게 유지되어야 한다. 팔목은 흔들리지 않도록 꼭 고정시켜야 하며 라켓 면은 지면에 수직이 되게 한다. 볼을 똑바로 보고 라켓의 중앙에 맞추도록 집중하여야 한다. 체중을 뒤에서 앞발로 이동해야 한다.

포인트 1. 몸 앞쪽 15cm 정도에서 임팩트 위치를 잡아야 한다.

포인트 2. 임팩트동작에서 라켓을 잡은 팔이 완전히 펴져있어야 한다.

포인트 3. 임팩트동작 전 후에 걸쳐서 시선을 볼을 향하고 머리는 고정해야 스윙이 안정된다.



(5) 피니쉬

임팩트 후에도 체중이 전방으로 이동하고 회전하도록 한다. 라켓을 전방으로 뺀면서 팔과 라켓이 일직선이 되도록 한다. 라켓 헤드가 볼이 날아가는 방향을 향하는 순간에 스윙을 끝낸다. 이때 라켓헤드는 얼굴보다 높은 위치에 있다. 백스윙에서 부터 폴로드루까지 하나의 동작으로 흐르도록 매끄럽게 이루어져야 한다.

포인트 1. 임팩트 동작 이후에 피니쉬 동작까지 머리는 고정되어 있어야 한다.



포인트 2. 폴로드루는 라켓을 볼을 보내고자 하는 방향으로 길게 끌고나가야 한다. 즉 10개의 볼을 순차적으로 친다는 느낌으로 폴로드루를 해야 한다.



포인트 3. 라켓이 없는 반대 팔은 뒤쪽으로 뺀어준다. 왼팔은 몸의 균형을 유지 시켜 줌으로써 라켓의 스윙궤도가 목표 방향으로 정렬되도록 한다.



2) 언더스핀 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제

언더스핀백핸드는 우선 상대의 스피드를 이용하여 자신의 힘을 아끼면서 오랜 랠리를 안정적으로 대체 할 수 있는 훌륭한 무기이다. 우드라켓을 사용하던 1970년대 켄 로즈웰 선수는 언더스핀백핸드 하나로 그랜드슬램을 제패하였다. 현대테니스에서 언더스핀을 과소평가하는데 페더러라는 위대한선수가 언더스핀백핸드를 적절히 사용하여 최고의 경기력으로 임블던 6회 우승을 함으로써 언더스핀백핸드에 대한 새로운 시각을 갖게 하였다.

강력한 톱스핀백핸드가 주류인 현대테니스에서 언더스핀백핸드는 경기 중 랠리의 페이스조절 역할을 한다. 과거와 현재에는 그 사용 용도의 차이가 있으며, 아울러 라켓의 소재 발달에 따라 스윙의 방법도 달라졌다. 페더러선수는 라켓의 탄성을 잘 이용하여 팔의 동작을 자유롭게 하여 강력한 언더스핀백핸드를 구사하며, 켄 로즈웰선수는 우드나 스틸계의 라켓이 무거워서 라켓헤드를 고정시키는 언더스핀 회전 이 적은 플랫성에 가까운 백핸드로 스피드를 중시하였다. 세계정상급 프로선수들도 언더스핀백핸드를 잘 활용하여 높은 경기력을 보였다. 대표적인선수로 슈테피 그라프는 자신의 강력한 포핸드를 이용하여 찬스 볼을 만들기 위한 사전준비 샷으로 언더스핀백핸드를 사용했으며, 에드버그와 라프터선수는 네트에 접근하기 위한 어프로치 샷으로 사용하였다. 양손백핸드가 주무기인 매츠 빌란더선수도 상대방과 랠리에서 리듬에 변화를 주기 위해 선수생활 중반에는 언더스핀 백핸드를 추가하여 그랜드슬램대회 우승횟수를 늘렸다. 언더스핀백핸드에서 여러 가지 형태의 기술이 존재한다. 라켓 면을 플랫하게 볼을 맞추어서 상대방 깊숙하게 보내는 공격적인 샷과 상대방의 공격에 의해서 수세에 몰렸을 때 위기에 벗어나서 다음 샷을 대비 할 때 언더스핀이 많이 걸린 샷으로 체공시간을 길게 하는 방어적인 샷도 있으며, 네트에 접근하기 위한 어프로치샷은 코트에 낮게 미끄러지는 샷으로 네트에 유리한 위치를

선정하게 하고 패싱 샷을 어렵게 한다. 또한 파워 있는 서브를 리턴하기 위하여 서브의 속도를 이용한 언더스핀백핸드 리턴 등에서 큰 역할을 발휘한다. 따라서 양손 백핸드가 대세인 현대테니스에서 존재 가치가 미약해진 언더스핀백핸드의 이론과 실체는 다음과 같다.

(1) 그립

컨티넨탈 그립을 권한다. 임팩트 시 라켓 면이 약간 오픈되어야 하는데 컨티넨탈 그립의 특성상 자연스럽게 임팩트 된다.

(2) 백스윙

시작이 반이라고 라켓을 테이크백 하는 완벽한 백스윙이 전체 스윙동작에 영향을 미친다. 라켓은 어깨 보다 위에 위치하고 라켓을 뒤로 당기면서 상체를 충분히 회전시키고 오른쪽어깨 너머로 볼을 볼 수 있을 정도로 어깨를 턱밑으로 집어넣는 것이 백스윙 완성된 단계이다. 컨티넨탈 그립 특성상 라켓 면은 지면과 평행되어야 한다. 라켓을 당겼을 때 팔꿈치를 완전히 다 펴면 안 된다. 팔에 힘이 들어가기 때 문이다. 팔을 약간 굽혀주었다가 포워드스윙과 동시에 편다.

포인트 1. 어깨가 턱밑으로 들어갈 정도로 회전

포인트 2. 볼을 치지 않는 손은 라켓 목을 잡고 뒤로 당겨서 백스윙을 돕는다.

포인트 3. 라켓과 손목을 코킹(90도가 되게 손목을 세운다)

포인트 4. 체중은 앞쪽 다리로 이동





(3) 포워드스윙

언더스핀 백핸드스윙은 위에서 아래로 다운스윙할 때 볼에 체중이동이 필요합니다. 사진에서 보시는 바와 같이 몸이 볼 쪽으로 기울어져야 체중이동이 되어서 상대방이 무겁게 느껴지는 언더스핀백핸드가 된다. 언더스핀을 만들기 위한 포워드과정에서 라켓그립 끝부분(버트)이 볼을 향하며 무릎이 다운스윙을 주도해야 한다.





(4) 임팩트

언더스핀백핸드의 임팩트 지점은 오른쪽 어깨와 평행되게 톱스핀백핸드보다 타점이 뒤에 위치하는 위에서 아래로 내려오는 다운스윙에 의해서 타점이 뒤쪽에서 형성된다. 언더스핀백핸드는 베이스라인 깊게 오는 볼이나 상대방의 강한 볼에 조금 밀려도 반구가 가능하다. 톱스핀백핸드처럼 타점이 몸 앞쪽이면 라켓 면이 열려서 볼을 커트하는 동작이 되어서 볼이 떠서 아웃되거나 약한 볼이 된다. 또한 스윙과 동시에 어깨의 회전에 의해서 몸이 열리는 톱스핀과 달리 임팩트동작에서 어깨의 회전을 억제하고 어깨 앞에 벽이 만들어져서 어깨가 열리지 않도록 한다. 아울러 임팩트동작에서 머리를 고정시켜서 안정된 임팩트를 만들어서 안정된 백핸드를 만

드는 포인트이며 임팩트 시선을 집중시킨다. 라켓과 손목의 각도는 백스윙에서 만든 손목각도를 그대로 유지해서 다운스윙해야 자연스럽게 언더스핀이 걸리게 된다. 만약 약해 손목의 각도가 무너져서 라켓헤드가 아래로 향하면 언더스핀회전이 걸리지 않아서 약한 볼이 된다. 마치 라켓위에 볼을 올려 놓은 채 볼을 밀어낸다는 기분으로 손목을 고정시켜야 한다.



(5) 폴로스루



라켓은 보내고자하는 방향으로 자세를 낮게 하고 길게 가져간다. 피니쉬가 임팩트 이후 짧아지면 드롭샷이 된다. 정확한 폴로스루로 베이스라인 깊게 볼을 보내기 위해서는 라켓을 타구방향으로 정확하게 끝까지 스윙하는 동작이 중요하다. 그러나 톱스핀백핸드 폴로스루 때와 같이 머리 부근까지 라켓이 올라가는 스윙은 금물이며, 위에서 아래로 다운스윙동작이 어깨 부근까지 가는 폴로스루가 되어야 한다. 또한 체중이동 축이 되는 오른쪽다리로 이동되어야 바운스가 코트에 낮게 깔리면서 상대방이 무겁다고 느끼는 언더스핀백핸드가 된다.





3) 양손 백핸드 그라운드 스트로크의 이론과 실제

양손백핸드는 한손백핸드보다도 단시간에 배울 수 있는 장점이 있다. 폼이 안정적이고 높은 타점에서 칠 수 있다. 포핸드와 같은 감각으로 칠 수 있다. 양손 백핸드로 치는 사람은 한 손으로 치는 사람보다 쉬운 것은 타점이 몸에서 감각적으로 가깝기 때문이다.

양손 백핸드를 사용하는 데에는 많은 그립이 있다. 일반적으로 이스턴 포핸드그립이나 컨티넨탈 포핸드 그립을 잡는 반대 손에 라켓을 우세하지 않는 손을 그립으로 잡는 것이 적합하다.

사용하는 손과 결합하여 우세한 손이 라켓을 잡는 방법은 아래 몇 가지로 제시되어 있다.

첫째, 우세한 손이 이스턴 백핸드 위치에 있는 경우

둘째, 우세한 손이 세미웨스턴, 웨스턴 포핸드 위치에 있는 경우

대부분의 공을 투 핸드 백핸드를 사용하여 치고 첫 번째를 사용하는 것을 선호한다.

(1) 오른손 주도형 양손 백핸드의 이론과 실제

① 그립

이스턴 백핸드 그립과 이스턴 포핸드 그립의 양손 백핸드 그립 우세한 손 이스턴 백핸드그립을 잡은 형태이다.



② 백스윙

양손 백핸드는 라켓을 당길 때 왼팔이 방해해서 백스윙이 짧아져 버리기 쉽다. 백스윙이 짧으면 공에 힘이 붙지 않기 때문에 가능한 한 백스윙을 오래 취한다. 오래 백스윙하기 위해서는 어깨회전과 함께 몸통회전이 동시에 일어나야 한다.



③ 임팩트

스탠스는 세미 오픈 스탠스가 효과적이다. 우세한 손으로 이스턴 백핸드그립으로 잡은 양손 백핸드와 스트로크의 관계에서 임팩트 지점은 다소 높은 접촉지점이 몸의 앞에서 있다. 스탠스는 세미 오픈 스탠스가 효과적이다.



④ 피니쉬

양팔을 최대한 펴는 동작이후 어깨 위로 감싸는 피니쉬 동작



(2) 왼손 주도형 양손 백핸드의 이론과 실제

양손백핸드에서 왼손주도형은 왼손이 스윙의 주체가 된다는 것이다. 따라서 왼손의 그립을 강하게 하는 웨스턴, 세미웨스턴 그립을 잡고 오른손은 컨티넨탈 그립을 잡습니다. 임팩트지점도 몸쪽에 가까이 두고 임팩트이후에 스윙이 왼손이 되기 때문에 오른팔은 굽히고 왼팔은 펴는 형태의 스윙이 됩니다.

① 그립

우세한 손이 세미 웨스턴, 웨스턴포핸드 그립을 잡은 형태이다.



② 백스윙

라켓을 뒤로 당기면서 동시에 어깨를 회전시킨다.



③ 임팩트

우세한 손으로 이스턴 포핸드 그립을 취한 양손 백핸드에서 임팩트는 무릎과 허리사이이고 다소 앞다리 뒤쪽이다. 스탠스는 크로스 스탠스가 적합하다.



④ 피니쉬

그립의 형태에 따라 임팩트지역은 차이가 있으나 두 가지 종류 양손 백핸드의 적절한 피니쉬 동작이다.



양손백핸드 연속사진



김윤희 선수(수원시청)

III. 발리(Volley)의 기술과 실제

발리(volley)는 상대가 친 볼을 코트에 바운드되기 전에 직접 치는 타구를 말한다. 바운드 시키지 않고 치기 때문에 그라운드 스트로크를 치는 것보다 시간적으로 빠르기 때문에 코트표면이 비교적 빠른 잔디코트나 하드 코트에서 서브하고 네트 플레이를 할 때 많이 사용되는 기술이다. 발리는 상대와의 거리를 좁히므로 다른 스트로크에 비해 가장 스피드가 있다고 말할 수 있다.

1. 포핸드 발리의 이론과 실제

발리에서 중요한 점은 손목과 볼을 친 후의 피니쉬의 크기이다. 손목의 움직임 없이 팔 전체가 움직여 임팩트를 해야 한다. 또한 백스윙과 동시에 몸이 오른쪽을 향하며 왼발이 오른발 보다 한 족장 앞으로 어깨넓이 만큼 벌려서 안정적인 기저 면을 확보하고, 포워드 스윙, 임팩트가 동시에 리듬감 있게 이루어 져야 한다. 구체적인 포핸드발리의 이론과 실제는 다음과 같다.

1) 그립

네트 앞에서는 내가 친 볼이 평소보다 2배 이상 빠르게 되돌아온다. 그러므로 그립을 바꿀 여유가 없어 효과적인 발리를 기대하기 어렵다. 이러한 원인 때문에 바로 테니스 지도자들이 발리의 그립으로 콘티넨탈 그립을 권하는 이유이다.

2) 준비자세

양발을 어깨넓이보다 약간 넓게 벌리고, 무릎을 약간 굽힌 채 라켓의 헤드를 높게 들고 네트를 마주 본다. 이때 중요한 것은 빠른 스타트를 위해 항상 뒤꿈치는 약간 들려 있어야 한다. 상대방이 백스윙 후에 포워드 스윙을 시작할 때 스플릿 스텝을 시작한다. 스플릿 스텝은 볼을 치기 전에 양발을 동시에 점프하는 동작으로서 이것이 자연스럽게 되면 볼에 대한 반응이 빨라진다.



3) 백 스윙

라켓과 어깨를 오른쪽으로 몸통 회전과 동시에 시작된다. 라켓의 목을 잡고 있던 왼손을 놓아주고, 체중은 오른쪽 다리에 두고, 손목은 고정시키고, 팔꿈치를 구부리는 동시에 상체를 회전시켜 측면자세를 유지한다. 라켓 면은 앞의 왼쪽 어깨와 평행하게 위치시킨다. 볼의 속도에 따라 백스윙의 크기가 달라져야 한다.



4) 스텝

네트를 점령했을 때 상대방은 강력한 패싱샷, 각도 예리한 패싱샷 등으로 역습하므로 발리의 성공 여부는 볼에 대한 빠른 반응과 발놀림에 의해 좌우된다.

발리의 스텝은 포핸드 발리 또는 백핸드 발리에서 대각선 방향으로 발의 위치를 움직이는 것이 바람직하다. 그러나 볼이 날아오는 방향과 상대방에 보내고자 하는 위치에 따라 발의 위치는 달라 질 수 있다.



5) 임팩트

임팩트동작에서 손목이 처지는 경우 발리의 파워가 손실된다. 손목의 각도를 유지해야 파워 있고 안정된 발리를 할 수 있습니다. 허리와 어깨 사이의 높이에서 오른쪽 위에서 왼쪽 아래 방향(아웃사이드 인)으로 라켓 헤드를 앞으로 내밀어 몸의 정면에서 볼을 임팩트 해야 한다. 몸 앞에서 임팩트가 되어야 볼을 끝까지 눈으로 보고 정확히 내가 원하는 방향으로 처리 할 수 있다. 임팩트지점은 몸 앞에 20~50 cm 지점이다.



6) 피니쉬

라켓을 다운스윙함으로서 볼에 언더스핀을 걸러서 컨트롤이 되며, 이때 피니쉬는 짧게 한다.



2. 높은 포핸드 발리의 이론과 실제

높은 포핸드발리의 성공 포인트는 높은 타점에서 라켓 면을 볼과 라켓이 수직되게 하고 라켓으로 볼을 제압하는 누른다는 기분으로 발리를 해야 한다. 다시 말해서 높고 느리게 오는 힘이 없기 때문에 라켓헤드로 볼을 제압해야 파워 있고 안전하게 코트에 안으로 들어갑니다. 또한 높은 포핸드발리는 라켓과 손목의 각도를 L자 형태를 하여 손목을 견고하게하고 라켓과 볼의 접촉을 수직되게 한다.

그리고 높은 볼은 속도가 떨어지기 때문에 타점을 몸 앞쪽에 두고 볼을 향하여 온몸을 던지는 체중이동이 중요하다. 높은 발리는 확실한 스윙과 중심이동이 없으면 볼이 코트 밖으로 아웃될 수 있다.

이스턴 포핸드그립을 잡고 백스윙을 크게 하여 임팩트는 라켓과 볼이 수직되게 하고 볼을 누른다는 기분으로 스윙을 하고 볼을 향하여 스텝을 내딛는 동작으로 볼에 파워를 가한다.



3. 낮은 발리의 이론과 실제

낮은 발리는 테니스기술 중 어려운 기술 중 하나이다. 자세를 볼 높이 만큼 무릎을 낮추어야 하며 손목을 고정한 채 발의 움직임과 스탠스의 크기로 임팩트에 힘을 조정해야 한다.

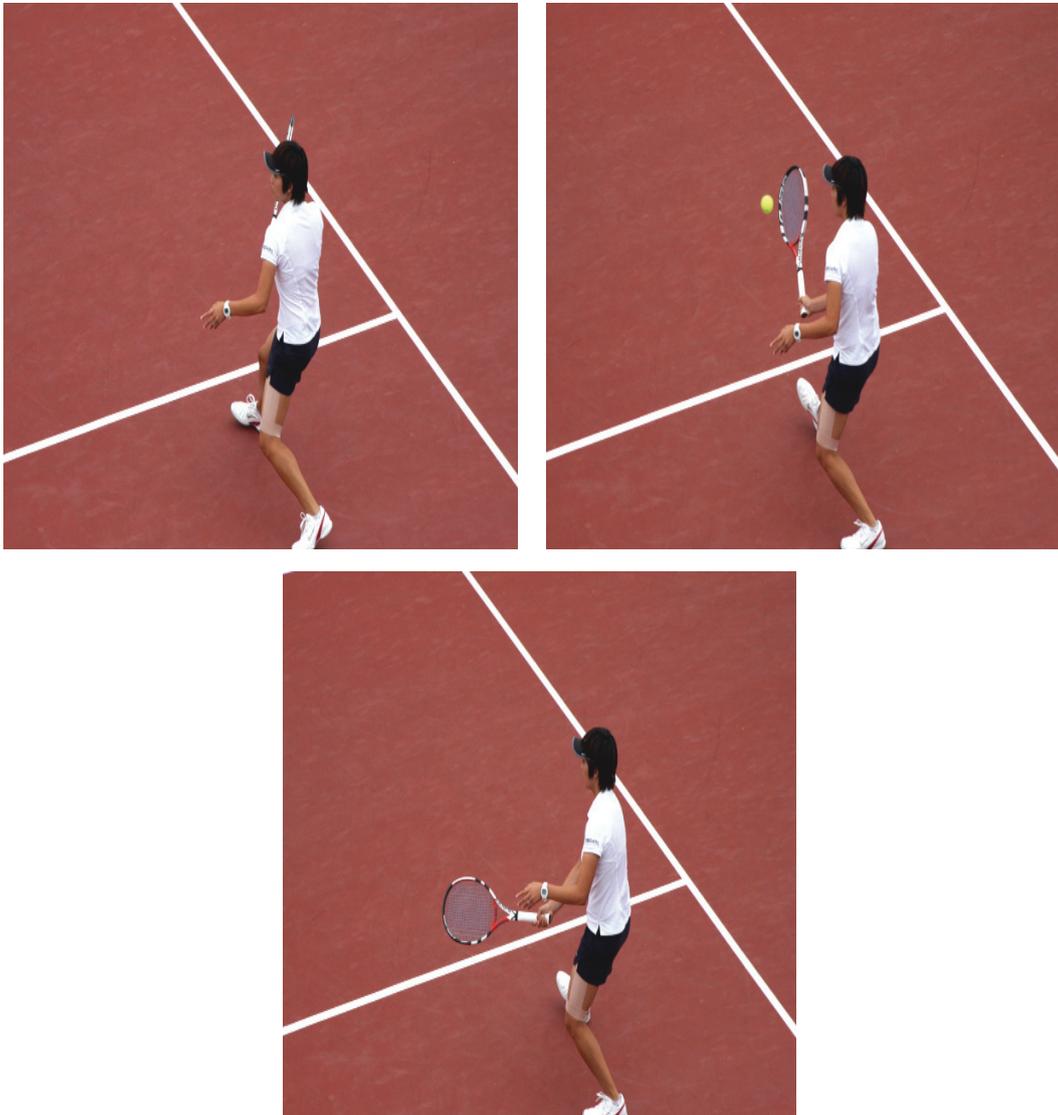


스플립 스텝을 한 후에 백스윙은 라켓은 뒤로 작게 왼쪽어깨를 측면으로 회전을 시작하며 오른발에 체중을 두면서 백스윙이 진행된다. 자세를 낮추어서 볼 높이와 눈높이가 일치되게 낮게 한다. 상체는 세우고 무릎을 굽힘으로 라켓을 다운스윙하고 왼발을 내디디면서 체중을 이동시킨다.

임팩트동작에서 라켓의 각도를 45도로 오픈시키고 왼쪽무릎은 90도정도의 각도를 유지하며 오른쪽 무릎을 많이 굽혀서 임팩트시 라켓 면을 유지하면서 작은 피니쉬를 한다.

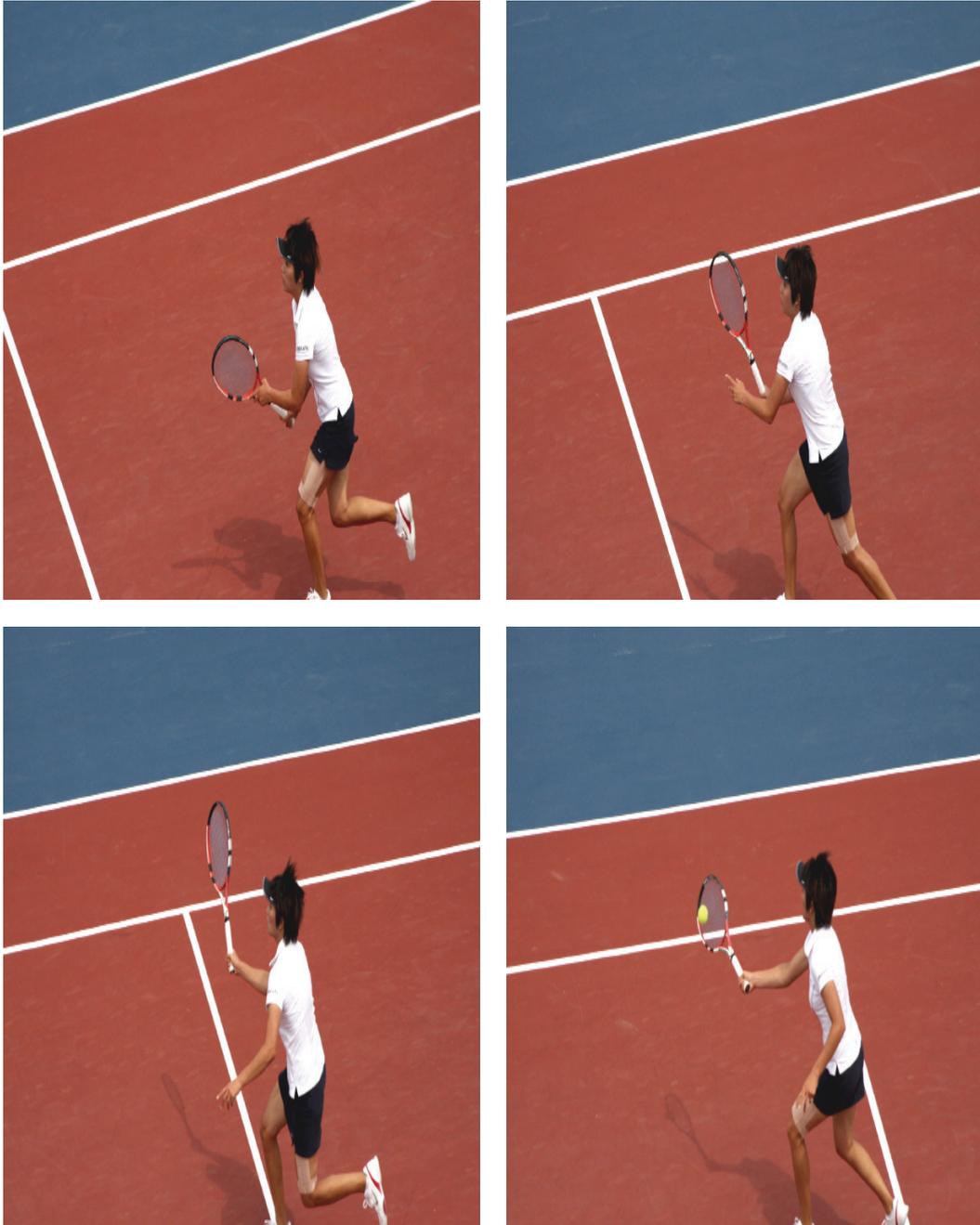
4. 포핸드 몸쪽 발리의 이론과 실제

몸쪽으로 오는 볼을 발리 하기는 어렵다. 가급적 백핸드발리가 유리하며, 포핸드 발리를 할 경우 오픈스탠스에 몸을 틀어서 볼을 맞이하는 동작이 중요하다.



5. 어드밴스 발리의 이론과 실제

상대방코트 깊숙히 혹은 강한 스트로크 후에 높고 느리게 오는 약한 볼에 대한 미들 발리입니다. 전진시스템을 하면서 발리동작이 연속적으로 자연스럽게 이루어져야 한다.





6. 포핸드 스윙발리의 이론과 실제

톱스핀포핸드동작으로 볼이 떨어지기 전에 자신 있게 빠른 스윙을 한다. 서비스라인 근처에 약하고도 높게 오는 볼을 스윙발리로 득점하는 방법이다.





7. 백핸드 발리의 이론과 실제

1) 그립

컨티넨탈 그립이 적합하다. 컨티넨탈 그립은 그립의 교체 없이 빠른 준비와 정확한 임팩트가 가능하다.

2) 준비자세

준비 자세를 하고 있을 때는 발 앞에 체중을 싣고 가볍게 앞으로 기울이고 팔꿈치를 몸보다 앞으로 위치시킨다. 발리는 순간적인 움직임이 필요하다. 네트에 2~3m까지 다가가서 상대가 치는 순간의 볼에 집중한다.



3) 백 스윙

백핸드 발리에서 백스윙은 라켓을 당긴다고 하는 것보다도 상체를 비트는 정도의 느낌이다. 몸이 좌측으로 90°정도 방향이 바뀌고 백스윙을 했을 때 라켓이 왼쪽 어깨를 벗어나면 안 된다. 왼쪽 어깨를 벗어날 만큼 라켓이 뒤로 넘어가면 임팩트를 몸의 중심보다 더 좌측어깨 쪽에서 하게 되어 볼이 아웃되고 만다. 작게 비틀어 오른쪽 어깨가 네트와 직각이 되는 부근에서 멈추는 것이 테이크 백의 완료이다.



4) 임팩트

백핸드 발리의 임팩트동작은 오른발을 왼발 보다 한 족장 더 비스듬히 앞으로 내딛는다. 오른발과 왼발은 어깨 넓이 정도로 넓혀 안정적인 기저 면을 확보해야 한다. 체중을 앞으로 이동시켜 손목을 자연스럽게 견고히 조인다. 라켓 면이 지면과 수직이 되도록 해서 왼쪽 위에서 오른쪽 아래 방향으로의 임팩트는 라켓 면을 열리게 하는데, 이때 볼은 언더스핀이 걸리게 된다. 백핸드의 경우 포핸드보다 앞에 타점이 오며, 상체는 발리 과정 내내 측면을 향한 자세를 유지한다.



5) 피니쉬

임팩트 후에 라켓은 볼의 목표지점으로 향하게 하며 작게 스윙한다.



8. 몸쪽 백핸드 발리의 이론과 실제

몸 쪽으로 오는 볼은 백핸드로 발리 하는 것이 유리하다. 볼을 중심으로 양발은 안쪽으로 빠져나가면서 라켓은 안쪽으로 들어오는 다운스윙으로 백핸드발리를 한다.



IV. 스매쉬의(Smash) 이론과 실제

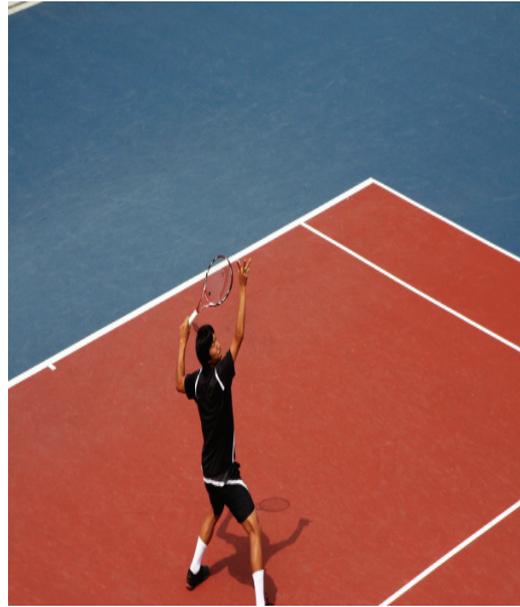
로브에 대한 스트로크를 스매쉬라 한다. 즉 스매쉬는 로브에 대항하는 스트로크를 말하는 것이다. 테니스에서 가장 화려하고 공격적인 플레이가 스매시이다. 볼이 로브 되어 공중에 떠오르면 정확한 낙하지점을 잡고 그 바로 밑에서 기다렸다가 상대 코트에 강하게 내려친다. 구체적인 스매쉬의 이론과 실제는 다음과 같다.

1. 그립

컨티넨탈 그립이다. 이 그립은 손목을 자유로이 사용할 수 있고, 회전엔 따라 위력 있는 플랫을 칠 수 있게 되며 또 필요에 따라 스피와 슬라이스 등의 변형도 덧붙일 수 있는 장점이 있기 때문이다.

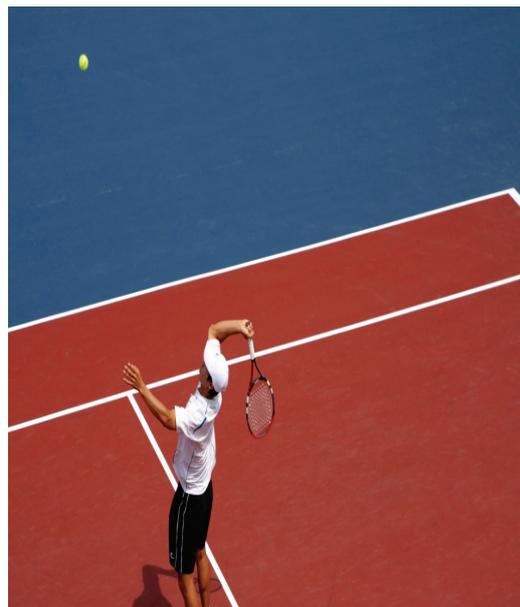
2. 준비자세에서 백 스윙

낙하하는 볼의 위치를 정확하게 판단하여 떨어져 오는 볼의 바로 밑으로 들어간다. 라켓을 어깨보다 위로 올렸다가 팔을 몸 뒤쪽으로 구부려 라켓의 모서리가 등에 닿도록 한다. 스매시는 베이스 라인 깊숙이 로빙 된 볼을 점프해서 상대 코트에 넣는다.



3. 백 스윙에서 포워드 스윙

상체를 뒤편으로 많이 젖혀 몸이 펴질 때의 탄력을 이용하여 임팩트에 힘을 가하기 위한 전 동작으로 라켓을 등 아래로 떨어뜨리는 동작(백 크레칭)을 취한다.



4. 임팩트

몸-팔-라켓이 완전히 펴고 어깨에 힘을 충분히 빼고 임팩트 한다. 볼을 가장 높은 위치에서 임팩트 하는 것이 중요하다. 볼의 타점이 너무 앞이면 네트에 걸리기 쉽고, 너무 뒤면 코트 밖으로 튀어 나가기 쉽다. 이상적인 타점은 70°또는 45°지점에 있다.

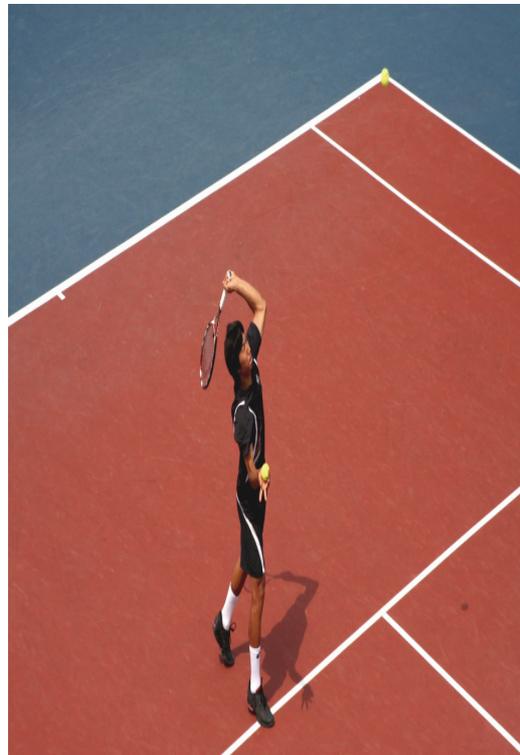
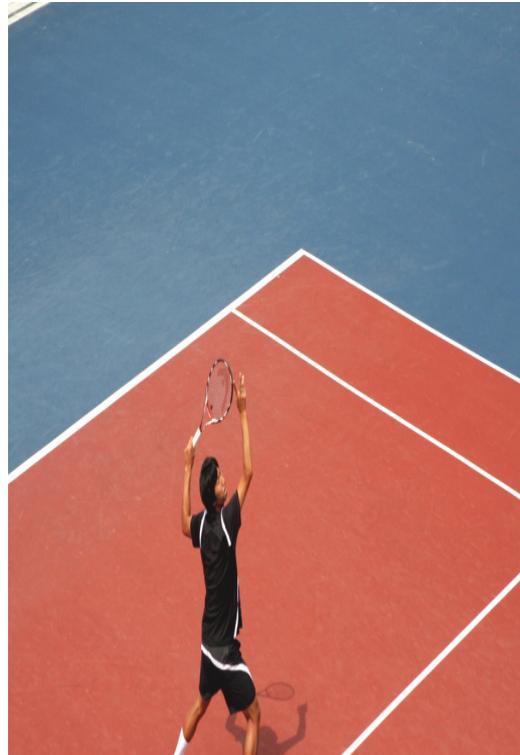


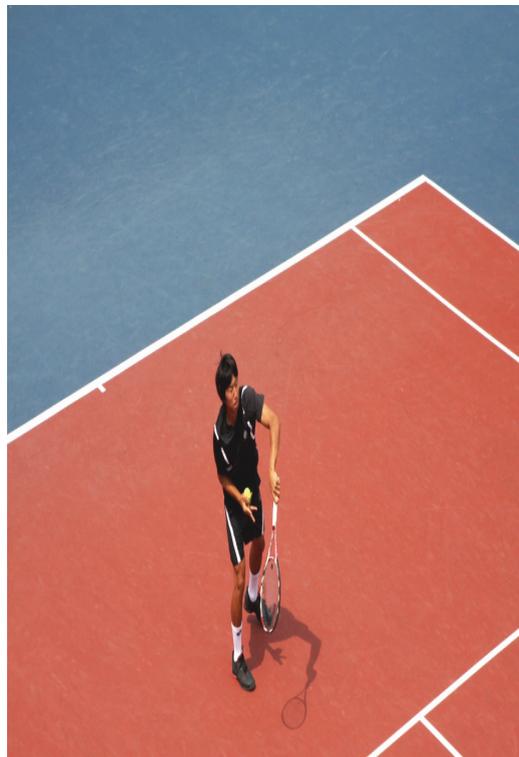
5. 피니쉬

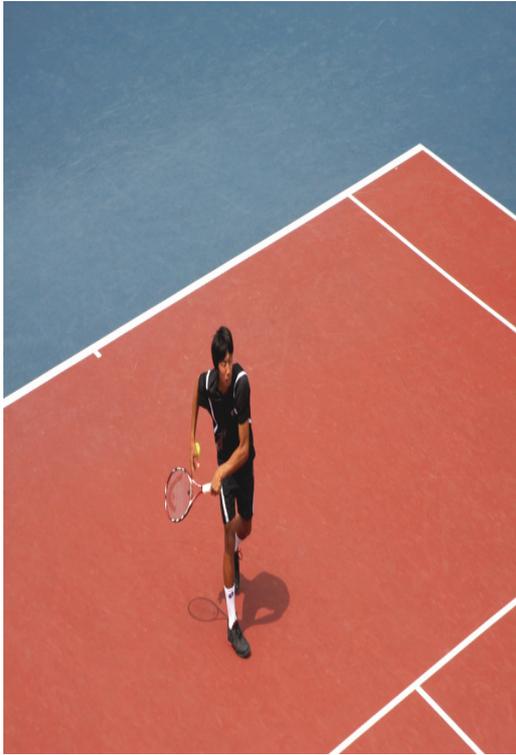
볼을 친 후 라켓을 그대로 아래로 크게 휘둘러 내려서 피니쉬 한다. 스매쉬는 가장 파괴력을 숨긴 결정타이기 때문에 스피드와 각도(치는 방향) 모두를 갖춘 스매쉬가 이상적이다.



스매쉬동작 연속사진







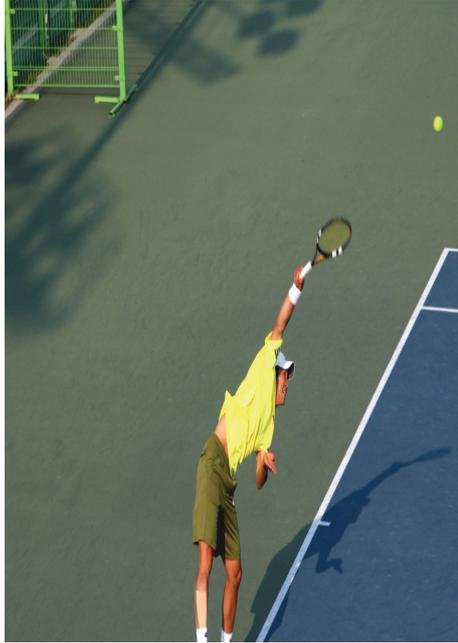
김현준선수(국가대표/경산시청)

부록 I

테니스선수 기술 연속사진

서브 연속사진

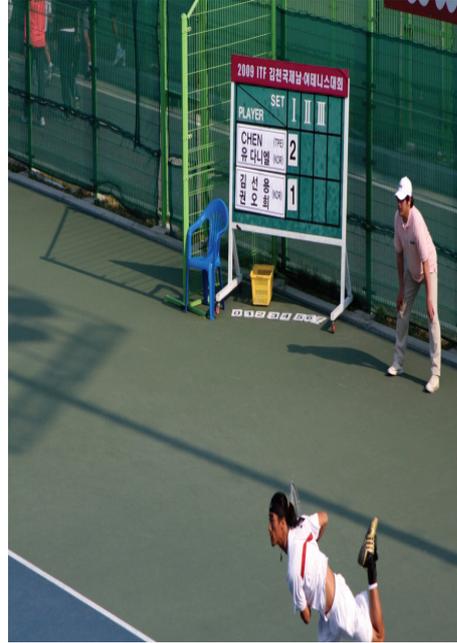
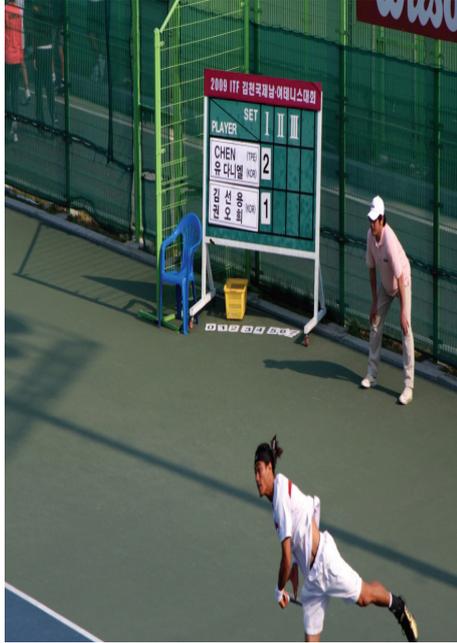




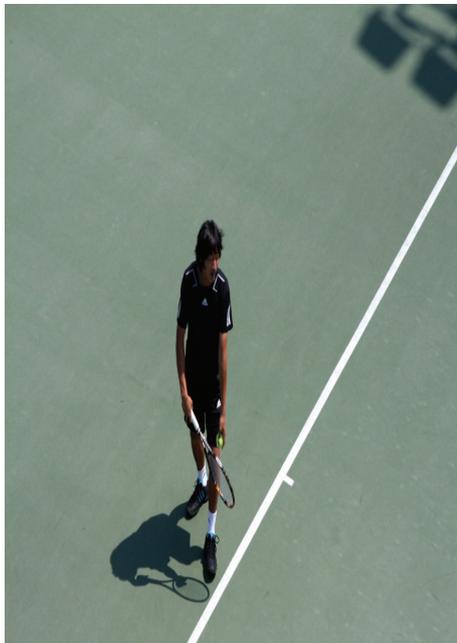


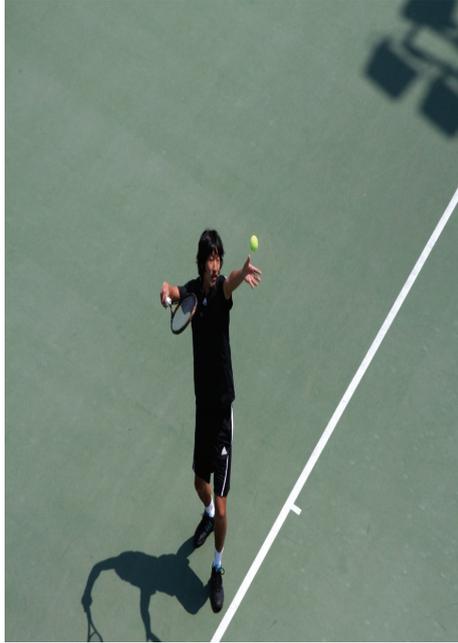
임용규선수(국가대표/명지대)





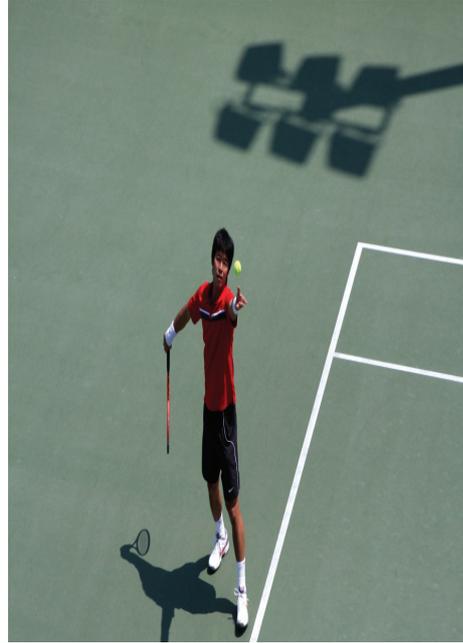
유다니엘선수(용인시청)





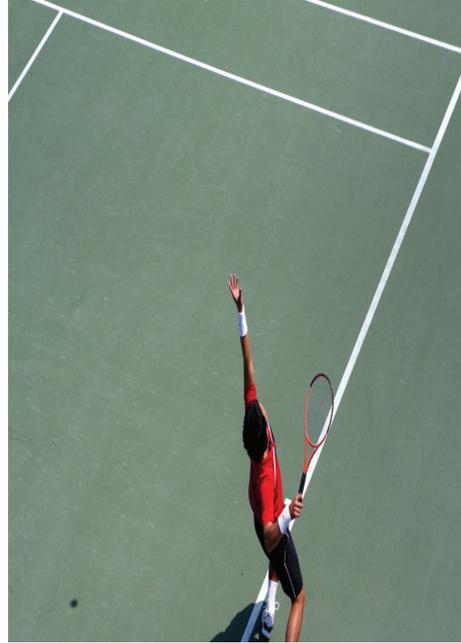


조승재선수(국가대표/명지대)











전웅선선수(용인시청)

톱스핀포핸드 연속사진

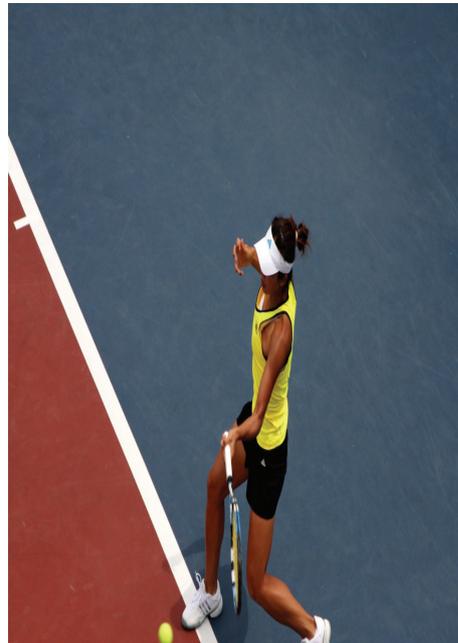
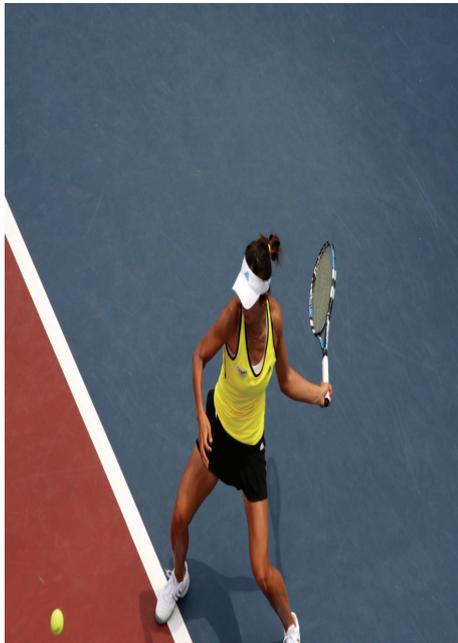
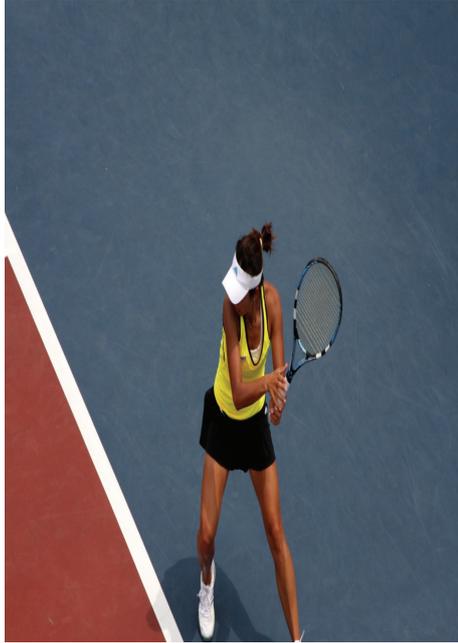


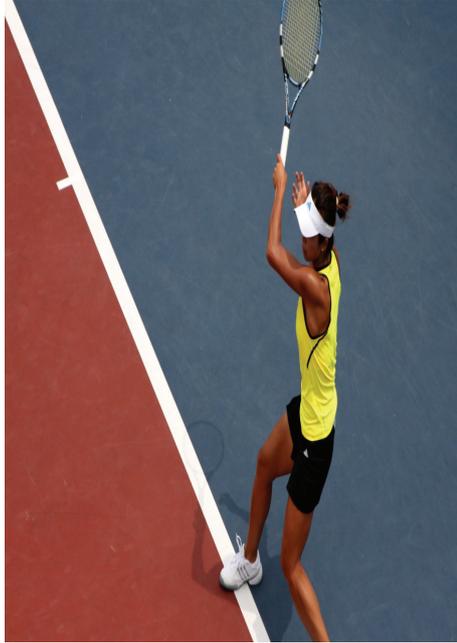


임용규선수(국가대표/명지대)









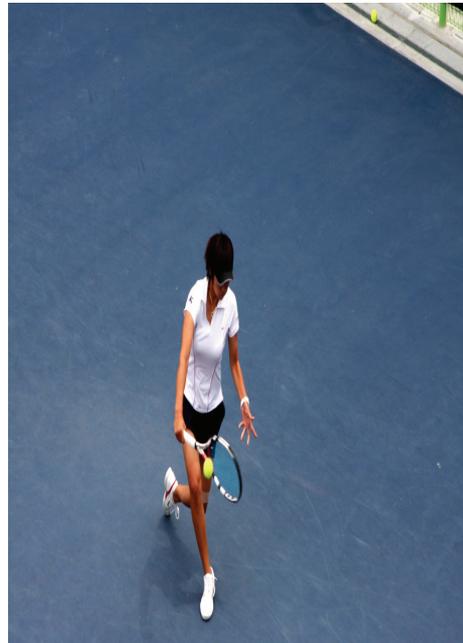
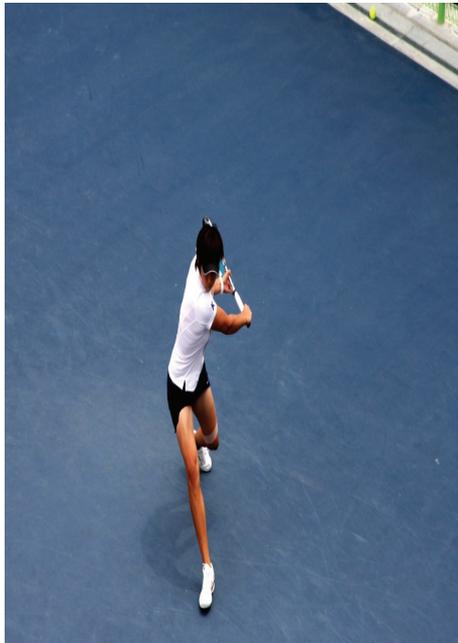
이진아선수(양천구청)

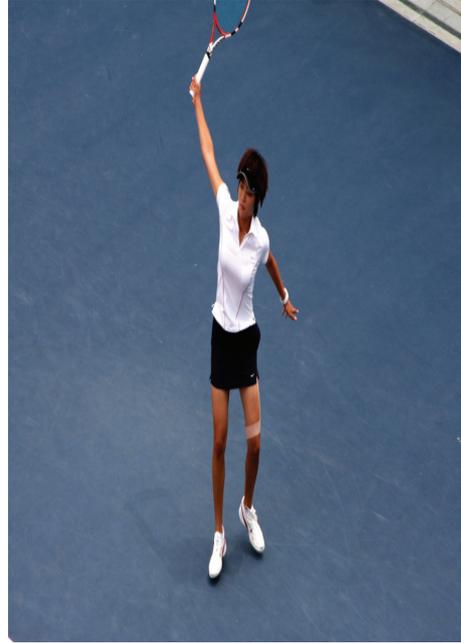






한손백핸드 연속사진





이초원선수(수원시청)





김성관선수(수원시청)

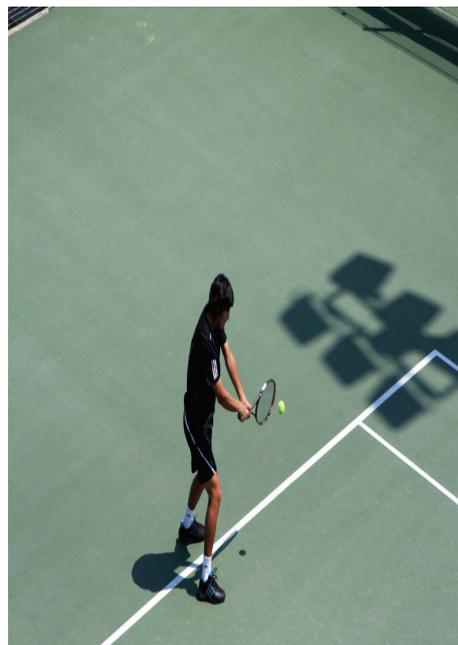
언더스핀백핸드 연속사진





박승규선수(산업은행)

정상적인 스탠스 양손백핸드 연속사진





조승재선수(국가대표/명지대)





유다니엘선수(용인시청)

오픈스탠스 양손백핸드 연속사진





김윤희선수(수원시청)

스매쉬 동작 연속사진





전웅선선수(용인시청)





김성관선수(수원시청)

오버헤드 점프 스매쉬 연속사진





김성관선수(수원시청)

부록 II

테니스 경기 규칙

1. 코트(The court)

코트는 직사각형이어야 하며, 23.77 m (78 ft) 길이에, 단식은 8.23 m (27 ft) 폭이다. 복식코트의 폭은 10.97 m (36 ft)이다.

코트는 높이 1.07 m (3-1/2 ft) 되는 두 개의 네트포스트(net posts) 위를 통과하거나 부착된 코드(cord) 또는 금속케이블(metal cable)에 매달린 네트(net)에 의해 반으로 나뉘어져야 한다. 네트는 두 네트포스트 사이의 공간을 완전히 채우고 그 사이로 볼이 통과할 수 없는 좁은 그물로 되어야 한다. 네트의 높이는 가운데가 0.914 m (3 ft)라야 하며, 스트랩(strap)으로 타이트(tight)하게 잡아줘야 한다. 밴드(band)는 코드 또는 금속케이블과 네트의 윗부분을 감싸야 한다. 스트랩 및 밴드는 완전히 흰색이어야 한다.

코드 또는 금속케이블의 최대 지름은 0.8 cm (1/3 in.)이다. 스트랩의 최대 폭은 5 cm (2 in)이다. 밴드의 깊이는 5 cm (2 in) ~ 6.35 cm (2-1/2 in)라야 한다.

복식경기 네트포스트는 그 포스트 가운데가 복식코트 양쪽 바깥으로 0.914 m (3 ft)에 위치해야 한다. 단식경기에서는 단식만 할 수 있는 코트일 경우, 네트포스트는 그 포스트 가운데가 단식코트 양쪽 옆 바깥쪽으로 0.914 m (3 ft)에 위치해야 한다. 복식코트일 경우, 높이 1.07 m (3-1/2 ft) 되는 두 개의 싱글스틱(singles sticks)으로 네트가 지지되어야 하며, 그 스틱의 위치는 스틱 가운데가 단식코트 양 옆 바깥쪽으로 0.914 m (3 ft)에 위치해야 한다. 네트포스트는 지름의 15 cm (6 in) 이하이거나 한 변이 15 cm (6 in) 이하인 정사각형이어야 한다. 싱글스틱은 지름이 7.5 cm (3 in) 또는 한 변이 7.5 cm (3 in) 이하인 정사각형이어야 한다. 네트포스트 및 싱글스틱은 네트코드(net code)의 상부 위로 2.5 cm (1 in)를 초과해서는 안 된다. 코트의 양 쪽 끝에 있는 라인(line)을 베이스라인(base line)이라 부른다. 코트의 양 옆에 있는 라인은 사이드라인(side line)이라 부른다.

네트로부터 양쪽으로 6.4 m (21 ft) 되는 위치에 네트와 평행하게 양 옆 단식 사이드

라인 사이를 그은 두 개의 라인은 서비스라인(service line)이라 부른다. 네트 양 쪽으로 서비스라인과 네트 사이를 센터서비스라인(center service line)에 의해 서비스코트(service court)를 둘로 똑같이 나눈다. 센터서비스라인은 단식 사이드라인과 평행하게 두 서비스라인 사이에 그어져야 한다.

각 베이스라인은 길이 10 cm (4 in)인 센터마크(center mark)에 의해 둘로 나뉘어져야 하며, 센터마크는 코트 안쪽으로 단식 사이드라인과 평행하게 그어져야 한다. 센터서비스라인과 센터마크의 폭은 5 cm (2 in)라야 한다. 그 외 다른 라인의 폭은 2.5 cm (1 in) 내지 5 cm (2 in)로 하고, 다만 베이스라인의 폭은 10 cm (4 in)까지로 해도 좋다. 코트의 모든 길이 측정은 라인의 바깥쪽을 기준하며 코트의 모든 라인 색상은 바닥 표면 색상과 확실하게 구별되는 한 가지 색상이어야 한다.

2. 상설 시설물/퍼머넌트 픽스처 (PERMANENT FIXTURES)

코트의 퍼머넌트 픽스처는 백스탑(backstop)과 사이드스탑(side stop), 관중, 스탠드 및 관중석, 코트 위와 그 주변의 모든 픽스처, 주심, 선심, 네트 엄파이어(net umpire) 그리고 볼보이는 인정된 자기자리를 지키는 한 그 모두가 포함된다.

복식네트와 싱글스틱을 갖춘 코트에서 단식경기를 하는 경우엔 네트포스트와 싱글스틱 바깥쪽 사이의 네트 부분은 퍼머넌트 픽스처이며 네트포스트나 네트의 일부분으로 간주되지 않는다.

3. 볼 (THE BALL)

테니스규칙 하에 치르는 경기를 위해 승인된 볼은 부록 I의 사양에 부합해야 한다. 국제테니스연맹은 볼이나 그 원형이 아래 설명(볼)에 부합하는가 아니면 달리 승인된 것인가 승인되지 않은 것인가 하는 질문에 대해 판정한다. 이러한 판정은 ITF가 출산해서 취해질 수도 있지만, 선수, 장비 제조업체 또는 어느 국가의 협회나 그 회원을 포함하여 이와 관련된 성실한 이해관계를 가진 어떤 단체의 신청에 의해서도 취해질 수 있다. 이러한 판정 및 신청은 국제테니스연맹의 적절한 검토 및 심의절차에 의해 이행되어야 한다.

대회 주최 측은 다음사항에 대해 행사 전에 미리 알려야 한다.

- 시합 볼의 개수 (2, 3, 4 또는 6)
- 필요시 볼 체인지 (ball change) 규정
- 필요 시 볼 체인지는 아래 둘 중 한 형태로 할 수 있다:

매치(match)에서 첫 번째 볼 체인지는 치진 게임수의 합이 어느 한 홀수가 되었을 때 행하기로 합의했을 경우, 첫 번째 볼 체인지는 치루어진 매치 이후 볼 체인지에 비해 두 게임 일찍 행하여야 한다. 왜냐하면 워업(warm up)하는 시간을 두 게임으로 간주하기 때문이다. 타이브레이크 게임 (tie break game)은 한 게임으로 계산한다. 볼 체인지는 타이브레이크 게임 바로 전에는 하지 않는다. 이 경우 볼 체인지는 다음 세트의 두 번째 게임을 시작하기 전까지 미뤄야 한다. 세트 시작 직전에 플레이 중에 볼이 터지면 그 포인트는 다시 해야 한다.

*** 볼 (THE BALL)**

- 볼은 직물 커버로 구성된 균일한 외피로 되어야 하며 색상은 흰색 또는 노란색이어야 한다. 이음매가 있으면 실밥이 없어야 한다.
- 볼은 가압하거나 가압하지 않아도 된다. 가압하지 않은 볼은 7kPa (1psi) 이하의 내압을 가져야 하고, 해발 1,219m (4,000ft) 이상의 고도에서 하는 경기에 사용되며, 대회가 열리는 고도에서 60일 이상 순용된 것이어야 한다.
- 볼 역시 해발 1,219m (4,000ft) 이상의 고지대 코트에 사용을 권장한다. 코트표면은 어떠한 종류의 표면이라도 괜찮다.
- 볼은 가압한 것이며 해발 1,219m (4,000ft) 이상의 고지대 플레이에 적합하게 만든 부가적인 볼이다.
- 변형은 각기 세 개의 축을 따라 평균적인 한 개의 수치라야 한다. 두 개의 다른 수치가 0.75cm (.030in)보다 크면 안 된다.
- 되튀기, 크기 및 변형에 관한 모든 시험은 아래 제조시험 규정에 따라 실시해야 한다.

4. 라켓 (THE RACKET)

ITF 규칙 하에 행해지는 승인된 경기에서의 라켓은 부록 II에 명시된 사양에 부합해야 한다. ITF는 라켓이 그 원형이 아래 라켓설명에 부합하는가 아니면 달리 승인된 것인가 승인되지 않은 것인가 하는 질의에 대해 판정한다. 이러한 판정은 ITF가 출선해서 취해질 수도 있지만, 선수, 장비 제조업체 또는 어느 국가의 협회나 회원을 포함하여 이와 관련된 성실한 이해관계를 가진 어떤 단체의 신청에 의해서도 취해질 수 있다. 이러한 판정 및 신청은 ITF의 적절한 검토 및 심의절차에 따라 이행되어야 한다.

* 라켓 (THE RACKET)

- 1) 스트링 패턴의 주된 부분인 타구 면은 스트링이 프레임(frame)의 여러 구멍 속으로 통과하던 프레임 가장자리에 접하여 메어지든 작은 쪽이 프레임에 연결되어 스트링을 격자무늬로 상호 엮은 하나의 형태로 평탄하게 메어져야 한다. 스트링 패턴은 전체적으로 일정해야 하며, 특히 가운데가 다른 부위보다 더 적게 촘촘해서는 안 된다. 라켓은 양 면이 똑 같은 성질이 되도록 설계되고 또 스트링이 메어져야 한다. 라켓은 낡아짐과 깨짐 또는 진동을 제한하고 방지하는 것들 또는 프레임에만 해당되는 것을 제외하고는 무게를 분산시키기 위해 어떠한 부착물이나 돌출 물 및 장치는 그러한 목적을 위해 크기 및 위치가 합리적이어야 한다.
- 2) 라켓프레임은 손잡이 부분을 포함하여 전체 길이가 73.7 cm (29 in)를 초과해서는 안 된다. 라켓프레임은 전체 폭이 31.7 cm (12.5 in)를 초과해서는 안 된다. 타구 면은 전체 길이가 39.4 cm (15.5 in) 그리고 전체 폭이 29.2 cm (11.5 in)를 초과해서는 안 된다.
- 3) 손잡이를 포함한 프레임과 스트링은 라켓 모양을 물질적으로 변경하는 것, 또는 관성의 힘을 변화시켜 라켓 장축 방향으로 무게를 실질적으로 변경하는 것, 또는 경기 중 라켓 작용에 영향을 주는 물리적 특성을 변경하는 것을 가능케 하는 어떠한 장치물도 달아서는 안 된다. 라켓 특성에 변화나 영향을 주는 어떠한 에너지 원천을 라켓에 부착하거나 라켓 제작에 이용할 수는 없다.
- 4) 라켓을 경기 중인 선수에게 들을 수 있거나 볼 수 있는 어떠한 종류의 전달, 충고 또는 지시를 줄 수 있는 장치물을 달아서는 안 된다.

5. 게임 스코어 (SCORE IN A GAME)

게임의 스코어는 다음과 같으며 서버(server)의 스코어를 먼저 부른다.

0 - 러브 (love)

첫 포인트 - 15

둘째 포인트 - 30

셋째 포인트 - 40

넷째 포인트 - 게임

만약 양쪽 선수/팀이 다 같이 세 포인트를 이기면 “듀스(deuce)”가 된다. 듀스가 되면 다음 포인트를 이기는 선수/팀에게 “어드밴티지(advantage)” 스코어가 주어진다. 그 선수/팀이 그 다음 포인트도 이기면 그 선수/팀이 그 게임을 이기게 되고, 만약 상대편 선수/팀이 그 포인트를 이기면 스코어는 다시 “듀스”가 된다. 듀스 후에 게임을 이기기 위해서는 두 포인트를 연속해서 이겨야 한다.

* 타이브레이크 게임 (Tie Break Game)

타이브레이크 게임에서는 “0(지로(zero))”, “1”, “2”, “3”, 등으로 스코어를 한다. 상대에 두 포인트 이상의 점수 차이로 먼저 일곱 포인트를 이기는 선수/팀이 그 게임과 세트를 이기게 된다. 필요하다면 타이브레이크 게임은 두 포인트 차이가 될 때까지 듀스를 계속한다.

타이브레이크 게임 첫 포인트의 서브는 차례가 된 선수가 넣는다. 그 다음의 두 포인트는 상대선수가 넣는다 (복식에서는 다음 서브를 넣을 차례가 된 선수). 이 후에는 각 선수/팀이 타이브레이크 게임이 끝날 때까지 두 포인트씩 번갈아 순서대로 서브를 넣어야 한다.

타이브레이크 게임에서 첫 번째 서브를 한 선수/팀이 그 다음 세트의 첫 번째 게임에 서는 리시버(receiver)가 된다.

대체절차 및 스코어링 방법 (ALTERNATIVE PROCEDURES AND SCORING METHODS)

* 게임 스코어: “노 애드” 스코어링 방법

이런 대체 스코어링 방법이 사용될 수 있다.

“노 애드” 게임은 서버의 점수를 서버의 점수를 먼저 부르면서 다음과 같이 부른다. 양 선수/팀이 각각 세 포인트씩 이겼다면 점수는 “듀스”가 되고 한 개의 디사이딩 포인트(deciding point)로 경기해야 한다. 리시버는 코트의 오른쪽 또는 왼쪽 어느 쪽에서 리시브할 가를 선택해야 한다. 복식에서는 리시빙 팀의 선수들이 이 디사이딩 포인트를 리시브함에 있어 자리를 바꾸지 못한다. 디사이딩 포인트를 이기는 선수/팀이 “게임”을 이기게 된다.

혼합복식에서는 서버와 같은 성(性)의 선수가 디사이딩 포인트를 리시브해야 한다. 리시빙 팀의 선수들이 디사이딩 포인트를 리시브함에 있어 자리를 바꾸지 못한다.

6. 세트 스코어 (SCORE IN A SET)

세트에 있어 스코어링 방법은 둘인데, “어드밴티지 세트 (Advantage Set)”와 “타이브레이크 세트 (Tie Break Set)”다. 어느 방법으로 시행하는가는 대회 이전에 미리 공고되어야 한다. 타이브레이크 세트를 한다면, 그 파이널 세트 (Final Set)를 역시 “타이브레이크 세트”로 할 것인지 아니면 “어드밴티지 세트”로 할 것인지도 공고되어야 한다.

1) 어드밴티지 세트

게임 (6 games)을 먼저 이기는 선수/팀이 그 세트를 이기게 된다, 다만 상대방에 대해 두 게임의 차이가 있어야 한다. 필요 시 세트는 두 게임의 차이가 날 때까지 계속해야 한다. 그랜드슬램 파이널세트에 적용된다.

2) 타이브레이크 세트

게임을 먼저 이기는 선수/팀이 그 세트를 이기게 된다, 다만 상대방에 대해 두 게임의 차이가 있어야 한다. 6 게임스 올이 되면 타이브레이크 게임을 해야 한다.

7. 경기 스코어 (SCORE IN A MATCH)

경기를 승리하기 위해선 2 세트를 이겨야 하는 3세트 형태 또는 경기를 승리하기 위해선 3 세트를 이겨야 하는 5세트 형태 로 할 수 있다.

8. 서버와 리시버 (SERVER & RECEIVER)

선수는 네트의 양쪽에 서게 된다. 서버는 첫 포인트 타구를 시작하는 선수다. 리시버는 서버가 서브한 볼을 리턴(return)하는 선수다.

9. 엔드와 서비스의 선택 (CHOICE OF ENDS & SERVICE)

첫 게임에서 엔드의 선택과 서버 또는 리시버가 되는 선택은 토스(toss)에 의해 결정한다. 토스에서 이긴 선수가 다음 중 하나를 선택한다.

- 1) 매치의 첫 게임에 서버 또는 리시버가 되는 것, 이 경우 상대는 매치의 첫 게임에 코트의 엔드를 선택해야 한다.
- 2) 매치의 첫 게임에 코트의 엔드를 택하는 것, 이 경우 상대는 매치의 첫 게임에 서버 또는 리시버가 되는 것을 선택해야 한다.
- 3) 상대가 위 두 사항 중 먼저 선택하도록 요구하는 것.

10. 엔드 체인지 (CHANGE OF ENDS)

선수들은 각 세트의 첫 게임, 셋째 게임 그리고 그 이후 치른 게임 수의 합이 매 홀수로 끝나는 게임 직후엔 엔드를 교환해야 한다. 선수들은 역시 세트가 게임의 합이 짝수로 끝나지 않는 이상, 각 세트 후에는 엔드를 교환해야 한다. 세트가 짝수로 끝날 경우엔 엔드 교환은 그 다음 세트의 첫 게임 직후에 한다.

11. 플레이 중인 볼 (BALL IN PLAY)

폴트(fault)나 레트(let) 콜이 없으면, 볼은 서버가 볼을 넣는 순간부터 포인트가 결정될 때까지가 플레이 중이다.

12. 볼이 라인에 터치 (BALL TOUCHES A LINE)

볼이 라인에 터치되면 코트에 안으로 간주한다.

13. 볼이 퍼머넌트 픽스처에 터치 (BALL TOUCHES A PERMANENT FIXTURE)

플레이 중인 볼이 코트에 제대로 맞고 난 직후 퍼머넌트 픽스처에 닿으면, 그 볼을 친 선수가 그 포인트를 이기게 된다. 만약 플레이 중인 볼이 바닥에 닿기 전에 퍼머넌트 픽스처에 닿으면, 그 볼을 친 선수가 그 포인트를 잃게 된다.

14. 서비스 순서 (ORDER OF SERVICE)

정상적인 경기방식에서 게임이 끝나면 그 다음 게임에선 리시버는 서버가 되고 서버

는 리시버가 된다. 복식에서는, 각 세트의 첫 게임을 서브(serve)해야 하는 팀은 어느 선수가 서브할 건지를 결정 한다. 마찬가지로 두 번째 게임이 시작되기 전, 상대팀이 이번에는 누가 서브할 건지를 결정 한다. 첫 게임에서 서브한 선수의 파트너(partner)가 세 번째 게임에서 서브하고 두 번째 게임에서 서브한 선수의 파트너가 네 번째 게임에서 서브한다. 이 순서를 그 세트가 끝날 때까지 계속 된다.

15. 복식에서의 리시브 순서 (ORDER OF RECEIVING IN DOUBLES)

세트의 첫 게임에서 리시브하는 선수가 그 게임의 첫 포인트를 리시브(receive)하느냐를 결정해야 한다. 마찬가지로, 두 번째 게임이 시작되기 전, 상대팀이 이번에는 그 게임 첫 포인트를 누가 리시브할 거냐를 결정해야 한다. 게임 첫 포인트 리시버의 파트너가 두 번째 포인트를 리시브해야 하며, 이 순서는 그 세트가 끝날 때까지 계속해야 한다. 세트가 끝나고 다음 세트를 시작할 때 리시브(receive)의 순서를 바꿀 수 있다.

16. 서비스 (THE SERVICE)

서브 동작을 시작하기 직전, 서버는 두 발을 베이스라인 뒤, 센터마크와 서브를 넣고자 하는 쪽의 사이드라인 사이에 서야 한다. 그리고 서버는 볼을 토스(toss)하여 볼이 바닥에 닿기 전에 라켓으로 친다. 서브동작은 선수의 라켓이 볼을 치거나 놓치는 순간에 끝난다.

17. 서빙 (SERVING)

서버(서브를 넣는 사람)는 매 게임 코트의 오른쪽 반으로부터 시작하며 좌우측 교대로 베이스라인 뒤에 서야 한다. 타이브레이크 게임에서, 서비스는 오른쪽 반으로부터 시작하여 좌우측 교대로 넣어야 한다. 서비스는 네트 위로 통과하여 리시버가 리턴하기

전 대각선으로 반대편 서비스코트(service court)에 들어가야 한다.

18. 풋폴트 (FOOTFAULT)

서브 동작 중에 서버가 규칙을 어기면 풋폴트가 되는 경우는 다음과 같다.

- 1) 발을 약간 움직이는 건 허용되지만, 걷거나 뛰어나는 자세
- 2) 어느 한 발이 베이스라인 또는 코트를 밟는 것
- 3) 어느 한 발이 사이드라인의 가상연장선 바깥쪽으로 침범하는 것, 또는
- 4) 어느 한 발이 센터마크의 가상연장선에 침범하는 것.

19. 서비스 폴트 (SERVICE FAULT)

서비스는 다음과 같은 경우 폴트다 .

- 1) 서버가 규칙 16, 17 또는 18을 어긴 경우
- 2) 서버가 볼을 서브하는 중에 볼을 놓친 경우,
- 3) 볼이 바닥에 떨어지기 전에 퍼머넌트 픽스처, 싱글스틱 또는 네트포스트에 닿는 경우, 또는 서브된 볼이 서버나 서버의 파트너에게 닿거나, 서버가 서버의 파트너가 입고 있거나 갖고 있는 어떠한 물체에라도 닿는 경우

20. 세컨드 서비스 (SECOND SERVICE)

서비스가 잘못된 반쪽으로부터 놓지 않는 이상, 첫 서비스가 폴트라면, 서버는 폴트된 같은 반쪽 뒤에서 지체 없이 다시 서브해야 한다.

21. 서브 및 리시브할 때 (WHEN TO SERVE & RECEIVE)

서버는 리시버가 준비 자세를 취할 때까지 서브하지 말아야 한다. 하지만 리시버는 서버가 준비하는 합리적인 시간 안에 리시브할 준비를 취해야 한다. 서비스를 리턴 할 자세의 리시버는 준비가 되어있는 걸로 간주되어야 한다.

22. 서비스 중의 레트 (THE LET DURING A SERVICE)

서비스에서 레트(let : 서브를 다시 넣는 것)가 되는 경우는 다음과 같다.

- 1) 서브된 볼이 네트, 스트랩 또는 밴드에 닿고 서비스코트에 바르게 들어갔을 경우,
- 2) 볼이 바닥에 떨어지기 전에 네트, 스트랩 또는 밴드에 닿고 리시버나 리시버의 파트너에 닿을 경우 또는 그들이 입거나 갖고 있는 어느 것이라도 닿을 경우
- 3) 리시버가 준비되지 않은 상태에서 볼이 서브된 경우.

23. 레트 (THE LET)

세컨드 서비스 (second service)에 대해 레트인 경우를 제외한 모든 경우의 레트는 그 포인트 전체를 다시 해야 한다.

24. 실점 (PLAYER LOSES POINT)

실점의 경우는 다음과 같다.

- 1) 두 개의 서비스가 연속해서 폴트 될 경우,
- 2) 인플레이 중 볼이 두 번 연속해서 바운드되기 전에 리턴하지 못하는 경우,
- 3) 인플레이 중 볼이 바닥에 바운드되기 전에 어떤 물체에 맞거나 코트 밖으로 떨어졌을 때,

- 4) 인플레이 중 볼이 바닥에 바운드되기 전에 퍼머넌트 픽스처에 맞았을 때,
- 5) 리시버가 서비스를 바운드되기 전에 리턴 했을 때,
- 6) 인플레이 중 선수가 고의로 볼을 잡거나, 고의로 볼이 라켓에 두 번 이상 닿게 했을 때,
- 7) 인플레이 중 선수나 라켓이 선수의 손에 쥐어져 있든 아니든, 또는 선수가 입고 있는 옷이나 갖고 있는 어떠한 것이라도 네트, 네트포스트/싱글스틱, 코드 또는 금속케이블, 스트랩 또는 밴드, 또는 상대의 코트에 닿는 경우,
- 8) 볼이 네트를 넘어오기 전에 치는 경우,
- 9) 인플레이 중 볼이 선수에게 닿거나 라켓 외에 선수가 입고 있는 옷이나 갖고 있는 어떠한 것이라도 닿는 경우,
- 10) 인플레이 중 볼이 선수가 라켓을 잡고 있지 못한 라켓에 닿는 경우,
- 11) 인플레이 중 선수가 고의로 그리고 물질적으로 라켓의 모양을 변형시키는 경우, 또는 복식에서 리턴할 때 두 선수 모두가 볼을 쳤을 때.

25. 굿 리턴 (A GOOD RETURN)

굿 리턴 경우는 다음과 같다.

- 1) 규칙 2 및 24(d)를 제외하고, 볼이 네트, 네트포스트/싱글스틱, 코드 또는 금속케이블, 스트랩 또는 밴드에 맞고 그것을 넘어서 상대코트에 들어가는 경우,
- 2) 볼이 코트 바닥에 제대로 맞고 스핀(spin)이나 바람으로 인해 네트 너머로 되돌아간 볼을, 선수가 규칙 24를 범하지 않는 이상 네트 너머로 뺀어 그 볼을 상대코트에 넣는 경우,
- 3) 규칙 2 및 24(d)를 제외하고, 네트 밖으로 리턴되는 경우 그 볼이 네트 높이 보다 높거나 낮은 것은 관계없이 네트포스트를 맞고 상대코트로 들어가는 경우,
- 4) 볼이 싱글스틱과 그 옆 네트포스트 사이의 네트 코드(net code) 아래를 통과할 때 네트, 네트코드 또는 네트포스트에 닿지 않고 상대코트에 들어가는 경우,
- 5) 네트를 중심으로 볼을 자기 쪽에서 치고 난 후 그 선수의 라켓이 네트를 넘어갔고 그 볼이 상대코트에 떨어지는 경우, 또는 선수가 인플레이 중 볼을 친 게 상대코트에 있던 다른 볼을 맞히는 경우.

27. 실수의 수정 (CORRECTING ERRORS)

테니스규칙상 실수가 발견되었을 때, 원칙적으로 그 때까지의 점수는 그대로 유효하다. 실수가 발견되면 다음과 같이 수정해야 한다.

- 1) 정상적인 게임이나 타이브레이크 게임 중, 틀린 사이드에서 서브를 넣는다면 이를 발견한 즉시 점수에 의해 올바른 사이드에서 서브를 넣어야 한다. 실수가 발견되기 바로 전의 폴트는 폴트다.
- 2) 정상적인 게임이나 타이브레이크 게임 중, 양편 선수들이 틀린 엔드에 있다면 이를 발견한 즉시 점수에 의거해 올바른 엔드에서 서브를 넣어야 한다.
- 3) 정상적인 게임에서 서브 순서가 틀렸다면, 실수가 발견된 즉시 원래 서브를 넣도록 되어있는 선수가 서브를 넣어야 한다. 하지만, 만일 그 실수가 발견되기 전에 게임이 끝나버렸다면 서비스 순서는 바뀐 채 계속해야 한다. 이럴 경우 볼 체인지는 원래 계획되어있던 게임 수 보다 한 게임 늦춰 진행해야 한다. 실수가 발견되기 전에 상태 편에 의해 넣어진 서비스 폴트는 무효다. 복식에서, 만약 실수가 발견되기 전에 한 팀이 파트너 순서가 잘못되어 서브를 해서 폴트가 되었다면 그 폴트는 유효하다. 만약 타이브레이크 게임 중에 서비스 순서가 잘못된 것이 진행된 포인트 수의 합이 짝수 직후에 발견되었다면, 실수를 그때라도 즉시 바로잡고 다음 포인트를 진행해야 한다. 만일 그 실수가 홀수직후에 발견되었다면, 서비스 순서를 변경된 채 계속해야 한다. 실수가 발견되기 전에 한 팀이 파트너 순서가 잘못되어 서브해서 폴트가 되었다면 그 폴트는 유효하다.
- 4) 복식에서 게임 또는 타이브레이크 게임 중에, 만약 리시브 순서가 잘못되었다면, 실수가 발견된 그 게임이 끝날 때까지는 변경된 순서대로 진행해야 한다. 그 세트에서 그 다음 리시브하는 게임에서는 원래의 순서로 바로 회복해 진행해야 한다.

28. 코트 심판진의 역할(ROLE OF COURT OFFICIALS)

심판진이 배치되는 매치에서 그들의 역할과 책임은 아래에 명시되어 있다.

* 코트 심판의 역할 (ROLE OF COURT OFFICIALS)

레퍼리(Referee)는 테니스 법의 모든 질문에 대한 최종 권한을 갖고 있으며 레퍼리의 결정이 최종적이다. 주심이 배치된 매치에서는 주심이 매치 중의 사실에 관한 모든 질문에 대한 최종권한을 갖는다. 선수는 테니스 법에 대해 주심의 해석에 이견이 있을 경우 레퍼리를 코트로 불러올 수 있는 권한을 갖는다.

선심과 네트 엄파이어가 배치된 매치에서는 그들이 라인 및 네트와 관련된 모든 콜(풋폴트 포함)을 한다. 주심은 자기 생각에 선심 또는 네트 엄파이어의 콜이 잘못되었다고 확신할 때는 그것을 뒤집을 수 있는 권한이 있다. 선심이나 네트 엄파이어가 없을 때는 라인과 네트(풋폴트 포함)에 관련된 모든 콜에 대해 책임이 있다.

선심이 콜을 결정할 수 없을 경우엔, 주심이 결정하도록 즉시 신호를 보내야 한다. 선심이 콜을 할 수 없거나 선심이 없을 경우, 또 주심이 인/아웃에 대한 결정을 할 수 없는 경우, 그 포인트는 다시 해야 한다. 레퍼리가 코트에 앉아있는 단체전에서는 레퍼리 또한 인/아웃에 대한 최종판결 권한을 갖는다.

주심이 필요하다고 판단될 때는 언제라도 경기를 중단시키거나 미룰 수 있다. 레퍼리 역시 어두워졌거나 날씨 또는 코트사정이 좋지 못한 경우 경기를 중단하거나 미룰 수 있다. 어두워짐으로 해서 경기를 미루어야 할 땐, 경기가 세트 끝나 치른 게임수의 합이 짝수일 때 해야 한다. 경기를 재개할 땐, 스코어와 선수들의 위치는 이전의 스코어와 위치에서 재개해야 한다. 주심 또는 레퍼리는 행동규범(Code of Conduct)을 고려하여 계속적 경기 및 코칭에 대해 판단해야 한다.

29. 계속적 플레이 (CONTINUOUS PLAY)

원칙적으로 플레이는 매치가 시작되어(매치의 첫 서비스가 시작되는 때) 그 매치가 종료될 때까지 계속적으로 진행되어야 한다.

포인트와 포인트 사이는 최대 20초가 허용된다. 엔드체인지 때엔 최대 90초가 허용된다. 하지만 각 세트의 첫 번째 게임이 끝나고 엔드체인지하는 때와 타이브레이크 게임 중 엔드체인지하는 때에는 플레이는 쉬는 시간 없이 체인지해야 한다. 각 세트를 마친 후의 세트 브레이크(set break) 때에는 최대 120초의 쉬는 시간을 갖도록 해야 한다. 최대 시간이란 한 포인트가 끝나는 순간부터 그 다음 포인트의 첫 서비스가 시작되는

시점까지다. 주최측은 ITF의 승인 하에 엔드체인지 때 90초와 브레이크 때 120초를 연장할 수도 있다.

부상을 당했을 경우 그 부상치료를 위해 3분간의 메디컬 타임아웃 (medical timeout) 을 허용할 수 있다. 주최측은 행사 전에 발표를 했었다면 최대 10분간의 휴식시간을 허용할 수 있다. 이 휴식시간은 5세트매치에서는 세 번째 세트를 마친 후에, 또는 3세트매치에서는 두 번째 세트를 마친 후에 가질 수 있다. 주최 측의 별도 결정이 없으면 워업 시간은 최대 5분으로 해야 한다.

30. 코칭 (COACHING)

선수가 들을 수 있거나 볼 수 있는 어떠한 지시 또는 대화도 코칭으로 간주된다. 팀 감독이 코트 상에 위치하는 단체전에서는 그 감독이 세트브레이크와 엔드체인지하는 시간에 선수(들)에게 코칭할 수 있다, 그러나 각 세트의 첫 게임 후 및 타이브레이크 중의 엔드체인지 때에는 할 수 없다. 그 외 모든 매치에서는 코칭이 허용되지 않는다.

부록 III

테니스 용어

- 가 -

갤러리(Gallery)-갤러리라고 하면 '화랑'이나 '미술관'을 먼저 머리 속에 떠올리는 사람이 적지 않을 것으로 생각한다. 그러나 이 단어에는 '관객'(특히 테니스와 골프)이란 의미도 있다.

게임(Game)-테니스에서 '게임'이라고 하면 보통 2가지의 뜻으로 사용한다. 첫째는 '포인트의 집합체로서 세트를 구성하는 단위'이고 둘째는 '경기'의 대명사이다. 테니스는 포인트 ⇒ 게임 ⇒ 매치로 이루어진다

거트(Gut)-라켓줄을 gut라고 부르는 사람이 많은데 엄격히 말해서 라켓 프레임에 걸린 줄은 strings이고 gut는 그것의 일종이다. gut는 원래 동물의 소화관을 의미한다. strings에 쓰이는 gut를 sheep gut라고 한다

가비지 샷(Garbage shot)-행운의 위닝 샷. 예를 들어 라켓 프레임에 어슬프게 맞고도 네트를 넘어가 득점이 된 샷을 말한다.

결승전(Finals)- final만으로도 '결승'을 나타내지만 대개 복수형으로 사용한다.

기권(Retire)-기권(Retire) 병, 부상 또는 기구, 기계의 고장을 이유로 선수가 자의로 도중에서 경기를 그만 두는 것.

그립(Grip)-그립에는 크게 나누어 세 가지가 의미가 있다. (1) 라켓 손잡이의 '잡는' 부분 (2) 라켓을 잡다(동사) (3) 라켓을 잡는 방법: 이스턴그립, 세미웨스턴그립, 웨스턴그립이 있다.

그랜드 슬래머-전호주오픈. 전물오픈 워블던, 전미오픈의 4대 그랜드슬램을 모두 우승한자를 칭하는 말.

그랜드 슬램(Grand Slam)-그랜드 슬램(Grand Slam) 전호주오픈. 전물오픈 워블던, 전미오픈대회를 말한다.

그라운드 스트로크(Ground Stroke)-그라운드 스트로크는 테니스의 기본적인 스트로크이다. 그래서 단순히 스트로크라고 해도 '그라운드 스트로크'를 가리킬 때가 많다.

굿 루저(Good loser)-게임에 패배하였지만 훌륭한 태도를 보인 플레이어.

국제테니스연맹(ITF)-국제테니스연맹(ITF : International tennis federation)는 1911년에 창설된 국제적인 테니스 통합단체.

골든 슬램(Golden slam)-여자 테니스의 최고 스타였던 슈테피 그라프(독일)는 88년 호주 오픈을 시작으로 US 오픈까지 그 해 그랜드 슬램 대회를 모조리 차지했다. 그랜드슬래머에 이어 '88 서울올림픽 여자단식에서 우승하여 골드 그랜드슬래머가 되었다.

경기 일정표(Order of play)-한 대회에서 경기의 순서를 알리는 일람표. 어느날 몇시부터 몇번 코트에서 누구와 누구의 경기가 벌어진다는 것을 나타내며 선수들은 이것을 보고 연습시간과 출전 예정시간을 맞춘다.

- 나 -

넉아웃 시스템(Knock-out system)-토너먼트와 리그전은 스포츠에 있어 2대 경기방식이라 할 수 있다. 그 가운데 토너먼트의 전형적인 예가 바로 녹아웃 시스템이다. 바꿔 말하면 대전한 2인(2조, 2팀) 중에 승자가 다음 라운드로

진출하고 패자는 탈락한다.

네트 코드 샷(Net cord shot)-랠리 동안에 네트를 스치고 들어간 볼. net cord stroke와 똑같은 말이다.

네트(Net)-경기 규칙을 보면 테니스의 네트는 '볼이 빠져 나가지 않을 정도의 좁은 그물이어야 하며 2개의 포스트 사이의 공간을 완전히 메우도록 해야 한다'고 규정되어 있다.

네트 플레이(Net play)-네트에 가까운 위치, 주로 서비스 라인의 전방 지역에서 전개하는 플레이의 총칭으로 네트 게임(Net game)이라고도 부른다. 또 네트 플레이를 즐기는 사람을 네트 플레이어라고 한다.

낫업(Not up)-테니스에선 볼은 노 바운드에서 또는 원 바운드 후의 경우에만 치는 것이 허용 된다. 그러나 채 타이밍을 맞추지 못해 자신도 모르게 2회의 바운드 후에 라켓을 내미는 일이 있다.

- 다 -

딩크 샷(Dink shot)-상대편을 속이기 위해 비교적 높게 친 샷을 말하는데 네트를 넘자마자 떨어지게 매우 가볍게 쳐야 한다. 딩크 샷을 의도적으로 계속 구사하는 사람을 가리켜 '딩커(Dinker)'라고 한다.

드로트(Throat)-라켓 손잡이(handle)와 머리(head)를 연결하는 부분. 넥(neck)이라고도 한다.

드롭 샷(Drop shot)-공의 아랫부분을 얇게 자르듯이 언더스핀(Under spin)을 많이 걸어 공이 네트를 넘자마자 급강하 하는 타구를 말한다.

드라이브 발리(Drive volley)-예외적으로 백스윙을 많이 하고 매우 강하게 친 높은 스윙발리.

드라이브(Drive)-공격적인 톱스핀포핸드그라운드 스트로크의 스윙 형태가 운전자의 핸들의 모양과 비슷하여 나온 용어, 보통 베이스라인 랠리(Rally)때 이루어진다.

드로우(Draw)-경기의 대진표 작성을 위한 추첨은 드로우(Draw)이다.

듀스(Deuce)-40:30에서 리드 당하고 있는 쪽이 따라 붙어 양쪽의 포인트가 똑같아졌을 때, 이것을 40-40(포티 올)이라 부르지 않고 그 대신 듀스(Deuce)'라고 한다.

도미넌트 핸드(Dominant hand)-플레이에서 효과적으로 활용하는 손. 오른손잡이의 오른손, 왼손잡이의 왼손처럼 잘 듣는 손을 가리킨다.

디폴트(Default)-플레이어가 '규칙에 관계된 부당한 행위, 병, 부상, 지각 등으로 경기를 할 수 없었거나 포기한 것'을 default라고 한다.

더블 폴트(Double fault)-2번 연속 서브를 실패해서 실점하는 것.

데드 존(Dead zone)-서비스 라인과 베이스라인 사이의 지역.

데드(Dead)-일시적으로 공의 효력이 없어져 플레이가 중단된 상태. 즉 인플레이(In play) 아닌 상태를 가리키며 보통 '볼 데드(Ball dead)'라고 부른다.

데이비스컵(Davis cup)-테니스계 최고의 이벤트로서 '테니스 올림픽'이라고도 불리는 데이비스컵 대회는 1900년에 시작되었다. 데이비스는 우승배를 기증한 미국인(드와이트 필리 데이비스)의 이름에서 따서 데이비스컵이라고 말한다.

단식(Singles)-단식은 1대 1로 하는 경기 형식을 가리킨다.

- 라 -

로브(Lob)- 높게 띄워 상대의 배후를 공격하기 위한 타구. 상대의 공격을 피하면서 시간을 벌기 위한 수비 로브와 네트 앞에 있는 상대의 키를 넘겨서 득점하는 공격적인 로브가 있다.

루프 스윙(Loop swing)-라켓을 뒤로 원을 그리면서 하는 백스윙에서 임팩트 직전의 포워드 스윙 가지 동작을 크고 폭넓게 취하는 자세.

레퍼리(Referee)-테니스의 레퍼리는 '심판장'과 '상소심판'을 겸하고 있는 존재이다. 레퍼리는 토너먼트 운영위원회가 진행되는 동안 늘 대회장 안에 있어야 한다.

레트(Let)-테니스경기 중에 '예기치 않은 일 때문에 원만한 플레이 진행이 방해 됨'을 심판이 선고하는 것을 let라고 한다. 서브의 let는 그 서브만을 다시 하게 하고 그 밖의 상황에서 let가 된 경우는 그 포인트를 다시하게 된다.

레디(Ready)-테니스 경기 시작 전 엠파이어는 'Players ready? Linesmen ready?' 라고 말함으로써 선수나 선심들의 준비상태를 점검한다.

랭킹(Ranking)-등급, 순위, 서열. 형용사로 쓰면 '뛰어난', '상급의'라는 의미가 된다. 그러므로 ranking player라고 하면 막연하게 랭킹에 올라있는 선수를 뜻하는 것이 아니라 '랭킹의 상위에 속하는 톱 선수'임을 말한다.

랠리(Rally)-연속적인 스트로크의 교환, 구체적으로 말하면 랠리는 서브 리턴이 이루어진 순간에 시작하여 한쪽이 득점한 시점, 또는 레트(let)가 선고된 때에 종료한다. 랠리라는 말 자체에 스트로크의 '응수'라는 의미가 포함되어 있다.

라운드 로빈(Round Robin)-경기대회에서 성적 순위를 결정하는 방법을 대별하면 (1) 녹아웃 시스템(Knock -out system) (2) 라운드 로빈(Round robin)의 두 가지다. 대개는 (1)을 토너먼트, (2)를 리그전이라 부른다.

라켓(Racket)-테니스에서 볼을 치기 위한 도구를 라켓이라고 한다. 배드민턴, 스쿼시, 라켓 볼 등 테니스와 유사한 스포츠에 사용되는 기구는 모두 라켓으로 불려지고 있다.

라인즈 맨(Linesman)-테니스의 심판 가운데 타구가 정해진 코트 구역 안쪽에 떨어져 유효타가 됐는 가 바깥쪽에 떨어진 무효타가 됐는가를 판정하는 사람이 라인즈맨이다.

라인(Line)-테니스 코트는 보통 하얀선(line)으로 형성돼 있는데 각각의 선마다 베이스 라인, 사이드 라인, 센터 라인, 서비스 라인 등 고유의 이름이 붙어 있다. 센터라인(센터 서비스 라인)과 센터 마크는 폭 5cm이다.

리턴(Return)-Receive의 항목에서도 잠깐 언급했지만 테니스에 리턴이라고 하면, 샷의 종류를 불문하고 어쨌든 상대가 보낸 볼을 되받아 치는 것을 말한다.

리시브(Receive)-'서브를 받다'. 실제로는 단지 볼을 받는 것뿐만 아니라 받은 것을 되돌려 치는 행위까지 receive의 의미에 들어 있다.

- 마 -

문 볼(Moon ball)-상대방의 베이스라인 근처에 들어가도록 높고 깊게 친 볼. 이런 이름이 붙은 것은 비행궤도가 보름달처럼 아치 모양을 그리기 때문이다. 톱스핀을 충분히 걸어 상대의 백핸드 쪽으로 보낸 정도로 성공률이 높다.

무인지대(No-man's-land)-직역하면 '아무도 없는 땅'이며, 코트의 서비스 라인과 베이스 라인 사이의 좁은 구역을 이렇게 부른다.

매치 포인트(Match point)-한 선수가 1포인트만 더 따면 경기에 승리하게 되는 상황. 심판은 매치포인트라고 말을 하지 않는다.

매치(Match)-테니스 용어로서의 match는 대전 경기로서 최종적으로 완결된 형태,

마크(Mark)-테니스 코트 베이스라인의 꼭 중간지점에 코트 안을 향해 폭 5cm, 길이 10cm의 '맹장 같은 선(Line)'이 그려져 있다. 센터 마크이다. 이것은 '그 지점이 베이스 라인의 중앙'이라는 표시(경계선)인 것이다.

- 바 -

발리(Volley)-상대방이 친 볼이 땅에 떨어지기 전에 다시 볼을 반구하는 스트로크의 총칭. 발리는 타점의 높이에 따라서 높은(high) 발리와 낮은(low)발리로 구분된다.

바이(Bye)-토너먼트에서 참가자의 수가 2배수(4, 8, 16, 32, 64, 128)가 아니면 대진표를 편성하는 것이 힘들어 진다. 그래서 주최 측은 짝이 맞지 않은 선수들을 그대로 다음 라운드에 진출시켜 대회 진행을 순조롭게 만든다.

바운스(Bounce)-공이 지면에서 떨어져 되튀기는 상태. 바운드(Bound)와 같이 쓰이는 말이다.

브레이크(Break)-테니스에선 상대의 서비스 게임을 '깨는' 의미로 브레이크를 쓴다. 리시버가 40혹은 듀스 후에 어드밴티지를 얻어 그 다음 1포인트로 서브를 깨뜨리는 상황.

복식(Doubles)-코트(Court) 경기에서 네트를 사이에 두고 상대하는 쌍방이 2인으로 한조를 이뤄 플레이하는 경기 형식.

버트(Butt)-라켓 손잡이의 밑바닥. 대개 라켓 상표가 붙어 있다.

베벨(Bevel)-라켓 그림의 외부 표면을 구성하는 손잡이 하단의 8각면.

베이스라인(Baseline)-네트에서 39피트(11.885m) 지점에 위치한 코트의 양쪽 경계선.

밴드(Band)-네트의 최상부에 있는 코트(네트를 팽팽하게 당기고 있는 철사끈)를 덮고 있는 가늘고 긴 백색의 천조각. 테니스 경기 규칙 (1)에는 네트 코트를 덮는 밴드의 두께를 '5cm 이상 6.3cm 이하'로 규정하고 있다.

- 사 -

센터 스트랩(Center strap)-센터라인에서 네트 높이를 3피트(0.914m)로 유지하기 위해 넓이 5cm 이하로 팽팽히 밑에서 당겨 맨 네트 중간의 띠.

센터 마크(Center mark)-베이스라인을 2등분하는 지점에 베이스라인과 수직으로 코트 안쪽에 그려진 표. ITF 경기 규칙 서에는 '길이 10cm, 너비 5cm'로 규정돼 있으며 서비스 위치의 한쪽 한계를 나타내기 위해 설계된 것이다.

센터 라인(Center line)-서비스 코트를 세로로 2등분 하면서 네트에 직각으로 그려진 라인. 길이가 21피트(6.40m)이며 정식 명칭은 센터 서비스 라인.

셀프 저지(Self judge)-심판(umpire)이 없는 경기에선 대전하는 플레이어들끼리 서로 자기 코트방향으로 쳐진 상대의 볼을 판정함으로써 경기를 진행시킨다. 이 같은 심판 시스템이 셀프 저지다. 동호인 대회뿐만 아니라 공식 토너먼트에서도 채택한다.

세트(Set)-테니스 경기(match)를 구성하는 중간단위로서 게임(game)의 집합체이다.

서비스 코트(Service court)-서브의 목표지점으로서 유효한 코트상의 장방형 지역. 서버는 단식 사이드라인, 서비스라인, 센터라인, 네트 등으로 둘러싸인 이곳으로 서브를 넣어야 한다.

서비스 라인(Service line)-네트로부터 양쪽에 각각 6.4m 거리에 있으며 서비스 코트의 끝을 표시하는 네트와 평행으로 그어진 선.

서버(Server)-서브를 하는 사람.

서브(Serve)-서브는 경기 개시를 위한 스트로크(the opening stroke of point)이며 테니스의 스트로크 중에선 유일하게 상대의 볼을 치지 않고 자기의 의사에 의해서 이루어지는 스트로크이다.

샷(Shot)-일반적으로 shot과 stroke를 구별하지 않고 쓰는데 '스포츠 용어사전'에선 '도구를 사용해서 볼을 치는 스트로크 행위를 shot라고 설명한다.

상설 시설물(Permanent fixtures)-테니스 코트와 그 주변에 존재하는 상설 시설물을 가리킨다. 이것은 타구의 유효성과 깊은 관계가 있기 때문에 ITF 경기 규칙에는 한 항목을 만들어 설명하고 있다.

사이드(Side)-경기에서 대전하는 쌍방의 어느 한쪽, 이것은 1대 1의 경우는 물론 복식 팀에도 적용된다.

스위트 스팟(Sweet spot)-라켓 타면 중에서 타격 효과가 가장 좋은 부분. 스포츠 사전에선 '라켓, 배트, 클럽헤드 따위의 중심부를 둘러싸는 부분으로 가장 효과적인 타구를 만드는 부분.

스매시(Smash)-손 또는 손에 든 물건으로 치거나 던져서 기물 따위를 깨부수는 것이 smash이다. 테니스의 smash는 이 이미지를 차용한 것으로 전신의 힘을 다해 직선적으로 상대 코트에 때려 넣는 공격적인 스트로크를 말한다.

스트링(String)-라켓의 프레임(frame)에 가로와 세로로(또는 대각선 방향으로) 걸려 있는 줄을 가리킨다.

슬라이스(Slice)-테니스 용어의 slice는 동사의 경우 '역회전 또는 횡회전을 걸다', 명사의 경우 '역회전이나 횡회전이 걸린 타구'를 의미한다.

스핀(Spin)-타구에 가해진 볼의 회전을 spin이라고 말한다. 톱스핀은 상향스윙에 의해서 만들어진 순회전, 언더스핀은 다운스윙에서 이루어진 역회전.

스트로크(Stroke)-테니스의 타구 동작을 일괄해서 스트로크라고 부른다.

스윙(Swing)-볼을 치기 위해 라켓을 휘두르는 것을 스윙이라고 한다.

스윙 발리(Swing volley)-라켓을 크게 휘둘러 치는 발리

시드(Seed)-토너먼트 대회에 대진표를 짤 때, 강한 선수(팀)끼리 1,2회전에 맞붙는 것을 막기 위해 일정수의 강한 선수(팀)들을 추첨에 의하지 않고 미리 드로 시트(Draw-sheet, 대진표)의 특정 장소에 놓는 것.

스탠스(Stance)-'좌우 양발의 간격' 또는 '볼을 치려고 하는 방향에 대한 자신의 양발의 관계'를 스탠스라고 부른다. 스퀘어스탠스, 오픈스탠스, 세미오픈스탠스, 클로즈드스탠스 등이 있다.

슈퍼바이저(Supervisor)-조직이나 단체의 속에서 일하는 사람들을 지도, 감독, 관리하는 입장의 사람을 말하며 테니스경기를 총괄하는 '감독관을 말한다.

센터 이론(Center theory)-상대 코트가 가운데로 볼을 치고 들어가는 네트 플레이 공격법. 복식에선 상대 선수들 사이로 볼을 보낸다.

- 아 -

어드밴티지(Advantage)-게임이 듀스(Deuce)에 들어간 후 어느 한 사람이 먼저 1 점을 얻은 경우 그 점수를 어드밴티지라고 부른다. 이때 주심은 '어드밴티지 ○ ○(득점한 사람의 이름)'이라고 말한다.

앨리(Alley)-단식 코트와 복식 코트의 사이드라인 사이에 있는 가늘고 긴 지역. 폭이 137cm이다.

엔드(End)-플레이어가 경기를 하려고 들어가 점유한 장소. '엔드'는 반드시 사람이 들어가야 성립하는 개념인데 반해 '코트(Court)'는 사람이 없어도 좋다. '엔드의 교대'를 '코트 체인지' 혹은 '체인지 코트'라고 부른다.

앵글(Angle)-각도. 동사로는 '어떤 각도로 굽힌다' 또는 '각도를 매긴다'라는 의미가 된다. 테니스에선 의도적으로 대각선 방향으로 친 타구를 일괄하여 앵글 샷(Angle shot)이라 지칭한다.

에러(Error)-인플레이에 유효한 리턴을 실패한 것. 에러에는 언퍼스에러(unforce error)와 포스에러(forced error)2가지가 있다. 후자는 상대의 뛰어난 샷에 의한 어쩔 수 없는 에러이다.

에이스(Ace)-상대의 라켓이 전혀 공과 접촉을 못하도록 위력과 방향이 좋은 샷을 날려 득점을 올리는 것. 주로 서브의 경우에 사용된다.

양투가 코트(En-tous-cas court)-배수를 쉽게 하는 붉은 벽돌가루 포장의 코트. 프랑스 오픈이 열리는 파리의 롤랑가로가 바로 양투가로 되어 있다.

아웃(out)-아웃(Out) in의 반대어인 out은 테니스에서 (1) 인플레이의 타구가 코트 구역 밖에 떨어졌다. (the ball is out의 의미이며 품사는 부사), (2) 코트 구역 밖으로 떨어진 인플레이의 타구(명사) 등의 두 가지이다.

오버헤드(overhead)-글자 그대로는 '머리 위에'가 원래의 의미. 테니스에선 '볼이 머리 위의 공간에 있는 동안에 친 스트로크.

오버룰(Overrule)-영한사전을 보면 overrule은 '취소하다. 뒤집다'의 뜻으로 나온다. 이 경우의 over는 '-보다 위에서 지배 한다'는 뜻이며 rule은 '판정하다'이다. 다시 말하면 overrule은 하위자가 정한 것을 상위자가 직권으로 판정을 번복 하는 것을 말한다.

온 더 라이즈(On the rise)-보통 그라운드 스트로에션 상대가 친 볼이 착지해 바운드가 정점에 도달한 뒤 점점 내려가기 시작할 즈음에 라켓 면이 볼이 접촉한다.

온라인(On-line)-테니스 경기 규칙 22조는 '라인 위에 떨어진 볼(Ball falling on line)은 그 라인에 의하여 구분된 코트 안에 떨어진 것으로 간주 된다'고 규정하고 있다. 즉 볼이 조금이라도 라인에 닿는다면 유효타라고 할 수 있다.

여자테니스연맹(WTA)-Women's Tennis Association. 1973년에 발족된 여자프로 선수들의 단체인 여자 국제테니스협회(WITA)가 그 전신. 플로리다와 샌프란시스코에 사무소가 있다.

ATP(Association of Tennis Professionals)-남자 프로테니스 협회. ATP는 70년 MIPTC(남자 국제프로테니스 협회, 88년 MTC로 개칭) 창설 당시에는 선수들의 노동조합에 불과했다. ITF(국제테니스연맹) 대표 3명, 선수 대표 3명, 프로 대회 주최 측 대표로 구성.

어소시에이션(Association)-대한테니스협회의 영어명은 Korea Tennis Association 이다. 이것으로 알 수 있듯이 어소시에이션은 보통 협회로 번역된다.

어프로치 샷(Approach shot)-네트에 접근하기 위해 치는 샷. 상대가 공을 짧게 보낼 때 그것을 즉각 포착하여 상대 코트의 깊숙히 리턴 하는 것이 정석이다.

언더스핀(Under spin)-역회전. 그라운드 스트로크에선 이 언더스핀을 슬라이스(Slice)라고 부르기도 한다.

엠파이어(Umpire)-테니스 엠파이어에는 치프(chief) 엠파이어, 체어(chair) 엠파이어, 넷(net) 엠파이어 등의 3가지가 있다.

- 자 -

잔디 코트(Grass court)- 잔디 코트는 공이 빠르고 바운드가 적어 전형적인 서브 앤 발리어에게 적합하다. 현재 잔디코트에서 열리는 그랜드 슬램 대회는 Wimbleton이다.

제1서브 (First serve)-서브는 1구를 실패해도 다시 한번 시도할 수 있다. 이 첫 번째 서브가 제1서브 (First serve)이며 두 번째 서브는 제2서브(Second serve)라고 한다. 현대 테니스에선 서브를 아주 효과적인 공격 무기로 간주한다.

- 차 -

출전정지 (Suspension)-선수윤리규정(Player code of conduct)에는 과거 1년간의 벌금 누계가 7천 5백 달러가 넘으면 42일간의 출전정지 처분을 내린다는 조항이 있다. 출전 정지는 그 처분이 나온 이벤트의 종료후 최초의 월요일부터 발효하지만 10일간의 집행 유예 기간이 있어 그 기간 중에 새로운 이벤트에 출전해 버리면 그 대회 종료까지는 발효되지 않는다. 또 출전정지가 그랑프리 포인트 계산의 대상이 되는 공식대회와 관계가 있으나 그 기간 중에 시범경기에도 출전하지 않는 경우에는 출전정지 기간이 21일간으로 반감되기도 한다

칩(Chip)-하향(High-to-low) 스윙으로 라켓을 앞으로 짧게 움직여 공의 아래쪽

뒷면에 언더스핀을 거는 것. 혹은 그런 식으로 치는 샷이나 그런 샷을 치는 것을 뜻한다.

- 타 -

토스(Toss)-테니스 용어로는 (1) 서비스 토스와 (2) 경기 전에 서브인가 코트인가를 결정하는 토스의 두 가지 의미가 있다. 서비스 토스는 손바닥으로 볼을 쥐고 머리 위로 가볍게 올리는 것과 컵을 쥐듯이 볼을 쥐고 던져 올리는 것.

테이크 백(Take back)-볼을 치기 위해 라켓을 뒤로 빼는 것. 백스윙의 동의어이다.

토너먼트(Tournament)-경기 진행 방식의 하나. 일정한 대진에 의해 승리한 사람(팀)만이 다음 회전에 진출하고 마지막에는 두 사람(팀)이 대전하여 우승자를 가리는 방식이다.

텐션(Tension)-라켓의 스트링을 잡아 당기는 힘.

톱스핀 (Top spin)-회전을 하면서 날아가는 스핀 구질의 한자기. 볼을 시계 숫자판에 연상하면 6시 방향에서 0시 방향으로 라켓을 위로 문질러 올려치면 볼은 순회전의 톱스핀이 발생된다.

테니스 엘보(Tennis elbow)-과도한 스트레스로 인해 팔꿈치에 염증이 생기거나 근육 손상으로 심한 통증이 수반되는 병.

타이 브레이크(Tie Break)시스템-1970년 US 오픈에서 최초로 채용된 경기 단축 시스템. "상대방이 2게임 이상의 차로 이겨야(Deuce)" 세트를 따게 된다는 종전의 규정 때문에 경기가 무한정 계속되고 그에 따라 선수들의 체력이 저하되고 관중들의 지루함 중계방송시간의 영향에 의해서 만들어짐.

- 카 -

콘티넨탈 그립(Continental grip)-라켓을 쥐는 방법의 하나. 라켓 면이 코트면에 수직이 되도록 세워 쥐는 것. 영국에서 발달된 기법이라고 해서 잉글리쉬 그립(English grip)이라고 부른다.

컷 (Cut)-임팩트 순간 라켓을 위해서 아래로 기울려 역회전을 거는 것. 스포츠 사전에는 '크게 사이드 스핀 또는 백스핀이 걸린 샷'으로 설명하고 있다. cut은 또한 토너먼트의 중간 단계에서 출전자의 일부를 '잘라낸다'는 의미로도 쓰인다.

컷 오프 더 앵글(Cut off the angle)-상대편이 날린 크로스 코트 샷의 각도가 더 깊고 넓어지기 전에 빨리 앞으로 움직이면서 발리를 하는 것.

코스 (Course)-볼이 비행하는 방향이나 각도

코트 (Court)- 테니스 코트는 규격과 상설 시설물에 관한 규정만 있을 뿐 재질에 관한 규정은 별도로 없다. 그러나 플레이에 지장을 주지 않고, 경기의 본질을 깨뜨리지만 않는다면 어떠한 재질이라도 관계없다고 하지만 실로 플레이에 편리한 재질을 대개 한정돼 있다. 영국과 호주에는 그래스(grass, 잔디)코트가 주종을 이룬다. 그리고 미국에는 하드코트가 많다. 프랑스, 스페인은 양투가, 클레이 코트가 많다.

클로즈드 스탠스(Closed stance)-발과 배를 사이드라인 안쪽을 향하게 하는 타격 위치. 서브의 스탠스에서 많이 쓰이는데 일자 스탠스라고도 한다.

콜 (Call)-경기 진행을 위해 심판이 내리는 선고. call의 의미는 '크고 분명하게 무엇인가를 말하다'이다. 보통 '아웃(out)', '폴트(fault)'는 라인즈맨이, '레트(let)', '쓰루(through)', '낫업(not up)'등은 네트 엄파이어가 그리고 '풋폴트(foot fault)'는 베이스 라인즈맨이 콜한다.

크로스 코트(Cross court)-한쪽 코트(코트 사이드)에서 네트를 대각선 방향으로 넘어 반대 코트의 코너나 사이트에 떨어지는 샷을 크로스 코트 샷이라고 한다.

- 파 -

페더레이션 컵(Federation cup)-1963년부터 국제 테니스 연맹(ITF, 당시는 ILTF)이 주최해 오고 있는 여자 국가대항전.

프레임(Frame)-라켓의 타격면을 구성하는 줄(Strings)을 지탱하는 바깥틀 부분.

포치(Poach)-복식경기에서 네트에 근접해 있는 사람이 원래라면 자신의 파트너가 뒤에서 다루어야 할 볼을 옆으로 뛰어나와 가로채면서 발리로 리턴하는 것을 포치라고 한다.

포코트 (Forecourt)-테니스 코트를 3등분 했을 때 '서비스 라인에서 네트까지'를 포코트라 하며 '미드 코트(midcourt)는 서비스라인 부근, 백코트(backcourt)는 '서브라인에서 베이스라인까지'의 지역을 가리킨다.

포핸드 (Forehand)-오른손잡이(왼손잡이)가 자기 몸 오른쪽(왼쪽)의 공을 처리하려고 사용하는 타법, 혹은 스트로크.

프랑스 오픈- 롤랑 가로(Stade Roland Garros) 에서 개최되는 그랜드 슬램 대회. 경기장 이름이 된 롤랑 가로는 제1차 세계 대전 중에 서른살의 나이로 전사한 용감한 파일럿의 이름이다. 현재 프랑스 오픈이란 명칭으로 더 많이 불리워지는 이 대회는 1891년에 처음 시작되어 현재까지 개최되고 있다. 코트표면은 앙투가 코트(빨강 벽돌가루)이다.

포인트(Point)-경기를 구성하는 스코어(Score)의 최소단위.

풋워크(Footwork)-몸의 균형을 잃지 않고 볼을 치기 위한 최적의 장소로 발을 옮기는 것.

- 하 -

하버드 스텝(Harvard step) 테스트-발판 승강 운동 후의 심박수로 전신지구력을 평가하는 테스트. 하버드 대학의 피로연 구소에서 고안된 것인데 브로우하 박사가 중심이 됐다고 해서 브로우하 스텝 테스트라고도 한다.

하이 발리(High volley)-어깨보다 높은 위치에서 때리는 발리

헤드(Head)-라켓 줄이 끼워진 둥근 부분. 헤드의 목에서 손잡이 밑바닥까지의 긴 부분은 handle이라고 한다.

혼합복식 (Mixed doubles)-남자와 여자가 팀을 이루어 대전하는 복식. 국제무대에 등장한 것은 남자 혹은 여자 복식보다 늦어 그랜드 슬램급에선 1892년의 전미선수권이 최초이다. 4대 그랜드슬램과 아시안게임 등에서는 시행하고 있다.

호주오픈 (Australian open)-그랜드 슬램대회 중 하나. 1905년에 시작된 이 대회는 멜버른 시내 외곽 지역에 있는 쿠용에서 개최되고 있으며, 이 경기장의 코트 표면은 하드 코트 이다.

자료출처 : ITF (International Tennis Federation): 국제테니스연맹. 대한테니스 협회