

여가활용으로서 동호인 테니스 복식경기 전략에 대한 제안

김재운¹

¹경인교육대학교 교수

A Proposal of Strategies for Doubles match of Club tennis as Leisure Activities

Kim, Chae-Woon¹

¹Gyeongin National University of Education

Abstract

The purpose of this study was to propose strategies for doubles match of club tennis as leisure activities. The researcher for this study has 35 years of tennis career, serving at G University of Education for 20 years. While participating in many tennis competitions, the researcher has won many professional tennis competitions and national tennis competitions, including the victory of the professor tennis competition at the University of Education. Based on these experiences, the doubles game strategy for club tennis tournament was proposed by dividing it into a strike strategy and an operation strategy.

First, In strike strategy, make the first serve successful. Second, make sure to successfully make the 2nd strike that returns the server's serve. Third, volley hit the 3rd pitch that handles the opponent's return after serving. Fourth, hit with 4th strike that stroke the ball that the opponent volleyed, hit the center of the opponent's court. Fifth, practice long lobes at a level that does not get you out in the right circumstances. Sixth, practice smashing because smashing is more important than anything else in the case of long rally.

First, In operation strategy, don't lose a point due to the ball hit by your racket. Second, if the ball comes to the center of the court (center) under the same conditions, a forehand or a volley player hits it. Third, it is not recommended to make any unusual attempts while playing. One of it's example is a short attempt, but it is better to refrain from shorting as much as possible. Fourth, watch the ball until the moment that you strike the ball with a racket. Fifth, keep a low position at every moment(volley, return, warm-up, etc.). Sixth, the best player between the two players returns from the backcourt.

Key words : tennis, club, doubles match, strategy

주요어 : 동호인, 테니스, 복식경기, 전략

Address reprint requests to : Kim, Chae-Woon

E-mail: cwkim1@ginue.ac.kr

Received: May, 1, 2024 Revised: June, 3, 2024 Accepted: June, 18, 2024

I. 서론

1. 연구의 필요성 및 목적

우리는 주5일근무제의 사회에서 생활하고 있다. 주 40시간 근무제라고도 한다. 법정 노동 시간을 주당 40시간 이내로 한정하면, 하루에 평균 8시간씩 일을 하게 되어 1주일에 5일만 근무하면 된다. 한국은 1998년 2월부터 주5일근무제를 추진하기 시작한 이후 2004년 7월부터 단계적으로 시행에 들어갔고, 현재는 대다수의 사업장에서 주5일근무제를 시행하고 있다.

주5일근무제 시행에 따른 기대효과는 많이 있는데, 그 중에서도 여가취미 시간의 증가로 인한 삶의 질 향상을 대표로 들 수 있겠다. 이렇게 증대된 여가시간을 이용하여 현대인들은 다양한 동호회 활동에 참가하고 있다.

여러 동호회 활동 중에서도 규칙적으로 신체 활동을 할 수 있는 하나의 방편으로 스포츠 동호회 활동은 단연 인기 있는 영역이다. 건강한 삶을 추구하기 위해서는 꾸준하고 규칙적인 운동이 필수적이기 때문이다. 중장년층의 사람들이 건강을 유지하기 위한 방법으로 의사들이 가장 적극적으로 권장하는 것 중 하나가 ‘적당한 운동’이라는 것을 보면 알 수 있다. 이렇게 신체활동의 긍정적 효과에 대한 인식이 확산되면서 자신이 좋아하는 종목의 동호회를 통해 스포츠 활동에 참여하는 사람들이 점차 늘어나고 있다. 동호회를 통한 스포츠 활동은 기본적으로 인간의 보편적 욕구와 관련 있는 신체활동으로서 인간의 고차원적인 자아실현 욕구뿐만 아니라 인간의 기본적인 사회적 욕구까지 포괄적으로 충족시켜 준다. 즉, 인간의 성장과 발달, 건강과 체력증진, 그리고 자아실현과 행복 추구는 평생을 통해 추구하고 성취하기를 갈망하는 인간의 기본적 욕구라고 하겠다. 스포츠 동호회 활동 참여는 이러한 신체활동의 욕구와 자기표현의 욕구, 건강에 대한 욕구, 그

리고 자아실현의 욕구 등을 바람직한 방향으로 해결해 주는 효과적인 수단이 된다는 것이다(김형훈, 2013; 임새미, 장승현, 2014). 스포츠를 통한 동호회 활동은 개인적 측면에서는 건강과 여가 등 자아실현의 매개체로, 사회적 측면에서는 국민화합과 보건의, 복지 등의 수단으로 작용하고 있다(김석희, 유영규, 김의재, 2008). 결과적으로 스포츠 동호회 활동은 주5일근무제 이후 점점 더 늘어나는 여가를 보다 효율적으로 활용할 수 있는 수단이 된다.

국내의 여러 스포츠 동호회 중에서 비교적 많은 회원을 확보하고 있는 대표적 종목으로는 구기종목의 축구, 라켓 스포츠 종목으로는 배드민턴, 탁구, 테니스를 들 수 있다. 특히, 테니스는 지난 코로나19 이후 비접촉의 야외스포츠라는 장점으로 인해 국민들의 관심이 높아지면서 테니스에 입문하는 MZ 세대들이 늘어났고, 그 결과 테니스 인구는 급격히 증가하고 있는 추세이다.

테니스는 다른 종목에 비해 체력과 운동기술 뿐 만 아니라, 구력과 경기 운영 능력이 복합적으로 작용하기 때문에 조직 구성원들 간에, 그리고 가족 간에도 참여가 활성화 될 수 있는 종목이다. 또한 테니스는 남녀노소 구분 없이 참여할 수 있다는 장점 때문에 참가자가 가지고 있는 특성(성별, 직업, 나이 등)의 폭이 넓은 종목이라고 할 수 있다. 그 예로 테니스는 다른 스포츠에 비해 60대 어머니가 30대 아들과의 시합에서 승리할 수 있는 종목이며, 80세가 넘어서도 즐길 수 있는 운동이다. 우리나라에서 개최되고 있는 시니어 동호인 테니스 대회는 60세부부터 85세까지 참가하고 있다. 특히 테니스는 매주 전국 규모의 대회가 여러 지역에서 열리고 있는 것을 봤을 때, 테니스 동호회는 배드민턴, 축구 등 다른 스포츠 동호회와 함께 현대사회의 대중적인 여가스포츠로서 매우 중요한 위치를 차지하고 있는 것으로 생각된다(김재운, 김한범, 임새미, 박찬우, 2018).

이렇게 테니스는 현대사회에서 대중 여가의 하나로 중요한 위치를 차지하면서 생활체육의 일부분으로 발전해 왔다. 최근 들어, 과거에 선수 경험이 전혀 없는 순수 아마추어 테니스 동호인들이 참여하는 대회가 증가하고 있다. 한국동호인테니스연맹(KATA: Korea Amateur Tennis Association)에서 주관하고 점수(point)를 획득하는 동호인 랭킹(ranking)제 테니스 대회 참가가 증가하고 있는 것이다. 1996년 한국동호인 테니스연맹이 정식 출범하였고 이때부터 테니스 동호인에게 랭킹 점수를 부여하게 되었다. 한국동호인 테니스연맹에 의하면, 2004년 테니스 동호인 랭킹제 참가자들만 2만명에 이르고, 지도자부, 국화부, 그리고 개나리부를 합하여 대략 5천명에 가까운 것으로 보고하고 있다. 이후 동호인 테니스 랭킹대회 참가자 수는 지속적으로 증가해서 2010년에는 3만명을 넘어섰고, 2018년 말 기준 연인원 참가자가 10만명을 돌파했다(테니스피플, 2018).

원래 랭킹 점수는 남자프로테니스연맹(ATP)이나 여자프로테니스연맹(WTA) 등의 프로선수들에게 부여되는 것인데, 국내에서는 일반 테니스 동호인에게 점수를 부여하여 동기부여를 제공하면서 테니스 인구의 저변확대를 목표로 하고 있다. 이러한 시도는 국내 아마추어 스포츠 분야에서는 처음으로 시도되는 것이었고 테니스 동호인대회 참가자들은 가용한 여가자원을 중도 포기 없이 오랜 세월 동안 테니스에 집중적으로 투자하여 생활체육의 일환으로써 테니스 발전에 기여하고 있다(최성훈, 2004).

테니스 동호인의 하위문화적 정체성에 관한 연구에서 한태룡(2003)은 테니스 동호인들은 최초로 진입장벽단계를 경험하고 이후 몰입단계, 그리고 안정 단계를 순차적으로 경험한다고 하였다. 그러한 과정에서 자신의 하위문화적 정체성을 형성하면서 탈경쟁성, 자율성, 배타성을 경험한다고 하였다. 이러한 연구는 한

국 테니스 동호인 대회 참가자들의 특성을 규명하는데 도움을 주고 있다.

테니스는 한번 빠져들면 벗어나기가 힘든 매력적인 운동임에도 불구하고 기초기술을 체계적으로 배우지 않으면 기량 향상을 기대하기 어렵고 테니스의 매력을 느끼기도 어렵다(김동진, 1998). 따라서 테니스를 아주 좋아하지만 배우는 과정이 힘들어서 스트레스를 받는 일도 많이 있다(김순기, 1994). 이런 이유에서 초보자가 테니스를 배우기 시작해서 게임에 이르기 전에 중도 탈락할 확률이 높은 운동이다(최성훈, 2004). 이렇게 테니스는 진입단계가 어렵고 정식 게임을 하기까지는 많은 시간과 노력이 소요되는 종목 이라고 할 수 있다.

국내 동호인 테니스 경기는 주로 복식 위주의 경기로 진행된다. 국내의 테니스 코트 수는 한정되어 있는데 참가 인원이 많기 때문에 나타나는 현상이라고 할 수 있다. 즉 혼자 할 수 있는 운동이 아니고, 반드시 파트너와 함께, 그리고 상대팀과 함께 경기를 해야 된다는 것이다. 실제 게임을 하기까지 상당한 시간과 노력을 하여 게임 단계에 이르러도 복식 위주의 경기이다 보니 한 사람의 실력이 저조하면 파트너에게 민폐를 끼치게 되고, 게임을 하는 4명의 실력이 비슷하지 않으면 경기가 재미없고 지루하게 된다. 이에 본 연구에서는 동호인 테니스 복식 경기의 재미와 수준을 조금이나마 향상시킬 수 있도록 경기 운영전략에 관해 제안함으로써 테니스 동호인들의 경기력 향상에 다소나마 기여하고자 한다. 또한 동호인 테니스 대회 참가 정보를 함께 제시함으로써, 보다 많은 테니스 동호인들이 서로 다른 지역에서 개최되는 테니스 대회에 참가하면서 여행을 통한 여가활용과 건강을 증진하는데 도움을 주고자 한다.

II. 연구방법

1. 연구 전개

본 연구의 목적은 여가활동으로서 동호인 테니스 복식경기 전략에 대해 제안을 하고자 하는 것이다. 이를 위해 우선 현대사회에서 여가활동으로서의 테니스의 중요성과 의미에 대해 문헌고찰을 진행하였다. 다음으로 동호인 테니스 복식경기 전략을 제안하였다. 복식경기 전략은 본 연구자의 그동안의 경험과 외부 전문가의 자문을 토대로 타격전략과 운영전략으로 구분하여 제안하였다. 마지막으로 본 연구의 동호인 테니스 복식경기 전략에 대한 결론을 제시하였다.

2. 연구자의 전문성

본 연구자는 G교육대학교에 20년간 재직하고 있으며, 35년의 테니스 구력을 가지고 있다. 그동안 다양한 테니스 대회에 출전하면서 전국 교육대학교 교수테니스대회 우승을 비롯해 교수테니스대회와 동호인테니스대회에서 다수의 입상 경험이 있다. 또한 다양한 직종의 테니스 동호인들과 수시로 만나 주 3회 이상 테니스를 즐기면서 경기 결과를 분석하고 테니스 복식경기의 경기력 향상에 관해 연구하고 있다.

3. 연구의 타당도 및 신뢰도

본 연구는 타당도와 신뢰도를 확보하기 위해 교수테니스대회 우승 경험이 있는 교수1인, 동호인 테니스대회 베테랑부 우승 경험이 있는 전문가 1인, 그리고 국화부 우승 경험이 있는 전문가 1인 등 총 3명의 전문가 그룹을 구성하였다. 연구내용에 관해 연구자와 전문가들 간 검토를 진행하면서 최종적으로 타격전략과 운영전략으로 구성된 테니스 복식경기 전략에 대한 제안을 완성하였다.

III. 현대 사회에서 여가활동과 테니스

오늘날 물질문명의 발달은 사람들의 생활 수준과 삶의 질을 높이는데 큰 기여를 하였다. 특히, 삶의 질 향상은 과거 사람들이 갖고 있던 가치관에 커다란 영향을 미치게 되었다. 이는 현대사회에서 바람직한 스포츠 활동을 통하여 스트레스를 해소하고 건강을 증진 시키기 위한 신체적 여가활동의 중요성이 강조되고 있음을 의미한다.

신체적 여가활동 중 라켓과 같은 도구를 사용하는 스포츠는 특히 재미있고 운동 공간이 넓을수록 더 재미있다. 라켓을 사용하여 공을 치는 종목에는 배드민턴, 탁구, 라켓볼, 스쿼시, 테니스 등이 있는데, 그 중에서도 테니스를 ‘라켓스포츠의 왕’이라고 한다. 그 이유로는 여러 가지가 있겠지만, 특히 테니스는 라켓스포츠 종목 중 가장 넓은 공간을 활용하면서 무엇보다도 사교적인 스포츠이기 때문이라고 생각한다. 꾸준히 테니스를 즐기기 위해서는 학교나 직장, 그리고 살고있는 동네 코트에서 회원으로 활동하게 된다. 테니스는 자기의 삶과는 다른 방식으로 살고있는 많은 사람들과 어울릴 수 있는 기회를 제공한다. 즉, 학교에서는 다양한 전공을 가진 교수들과 어울릴 수 있고, 직장에서는 다른 부서의 직원들과 어울릴 수 있다. 또한 동네 코트에서는 다양한 직업을 가진 회원들과 교류함으로써 사회관계의 폭을 넓힐 수 있는 기회를 제공한다(인하대학교 교수테니스회, 2022).

테니스는 한번 빠져들면 벗어나기 힘든 아주 매력적인 운동이다. 테니스는 남녀노소 누구나 즐길 수 있는 평생 스포츠로서, 사람들 사이에서 인기가 성행하고 있는 대중 스포츠이다. 평생 스포츠인 테니스를 지속적으로 즐기기 위해서는 무엇보다 기초기술부터 충실히 연습하는 것이 매우 중요하다고 하겠다(김동진, 신인식, 1998).

언론 보도에 따르면 운동에 참가하면 평균 수명을 늘려주는데(테니스 9.7년, 배드민턴 6.2년, 축구 4.7년, 사이클링 3.7년, 수영 3.4년, 조깅 3.2년, 건강체조 3.1년, 헬스클럽 1.5년) 이 중 테니스가 9.7년으로 단연 1위라는 것이다 (조선일보, 2024).

우리나라의 테니스는 1980년대 초반 까지만 해도 상류층과 특권층이 즐기는 스포츠로 인식되었으나, 1990년대에 들어 경제발전으로 인한 국민소득의 증가로 인해 생활체육 테니스 인구가 증가하게 되었다. 테니스 동호인의 증가는 테니스 대회 성장으로 연결되어 현재의 형태로 자리매김 하였다(한승백, 2013: 한태룡, 이홍구, 2004). 이후 우리나라 생활체육 테니스는 1996년 랭킹제가 도입된 이후 전환점을 맞이하게 되는데, 테니스 동호인 개개인의 수준이 올라가면서 동호인들은 랭킹에 대한 의미를 중요하게 인식하게 되었다. 특히, 테니스 참가자의 수준이 높을수록 테니스에 대한 의존성은 보다 더 증가되면서 테니스 대회 참가자들은 자신의 랭킹을 올리기 위하여 시간적, 경제적으로 많은 노력을 투자하고 있다(조국래, 최복일, 2005). 이렇게 동호인 테니스 대회 참가자들은 전국의 여러 지역에서 개최되는 테니스 대회에 참가하면서 주말의 여가를 보내는 방식으로 생각하고 있는 것이다. 즉, 테니스 대회에 참가하는 동호인들은 실제 대회 참가 그 자체도 즐거운 일이지만, 테니스라는 여가활동을 통해 다른 지역으로 여행을 떠난다는 의미도 부여하는 것이다. 다시 말해 테니스 대회 참여를 통해 전국 투어를 즐기고 있는 셈이다. 이런 연유에서 대회에 자주 출전하는 동호인들의 경우 4개 이상의 테니스클럽에 가입하여 여가활동을 즐기는 사례가 많이 있다.

지금까지 우리나라 테니스 동호회는 아파트 코트 중심의 동호회 활동 위주였지만, 최근에 테니스를 즐기는 문화는 SNS를 통해 만나고 자신들의 취향대로 테니스를 즐기는 방식으로

변화하고 있다. 이 외에도 무인 실내테니스 연습장의 등장은 변화된 테니스 문화를 단적으로 보여주는 사례라고 할 수 있겠다. 이렇듯, 최근 테니스를 즐기는 방식은 예전에 비해 다소 변화되었고, 동호회를 기반으로 한 관계 중심의 여가문화에서 본인의 취향을 기반으로 개인의 정체성을 표현하는 방식의 여가문화 형태로 변화하고 있다.

최근 여가활동의 일환으로 테니스에 입문하는 MZ 세대들이 늘어나면서, 급증하는 테니스의 인기를 반영하듯, 실내 테니스 연습장의 수가 급격히 증가하고 레슨을 받기 위해서는 몇 달씩 대기해야 하는 상황이다. 이에 따라 국내의 테니스 문화에도 상당히 큰 변화가 일어나고 있다(임새미, 김찬룡, 2022).

IV. 동호인 테니스 복식경기 전략

본 연구자는 현재 35년의 테니스 구력을 가지고 있으며, 교수테니스대회와 동호인 테니스 대회에서 다수의 입상 경험이 있다. 물론 본 연구자보다 더 우수한 테니스 경력과 능력을 지닌 동호인들이 많이 있다는 것을 알고 있다. 본 연구는 연구자가 테니스에 입문한 초보자 시절부터 지금까지 경험한 사례를 바탕으로 제안한 경기전략이다. 이 연구는 테니스에 입문한 초보자부터 지금까지 동호인 테니스 대회 입상 경험이 없는 사람들의 경기력 향상에 도움을 주고자 하는 의도에서 시작되었다. 본 연구에서 제안한 전략 이외의 추가적인 전략을 구사하고자 하는 동호인이라면, 귀하는 이미 고수의 반열에 들어섰다고 생각한다. 본 연구에서 제안하고 있는 내용 외에 추가적인 전략을 생각하고 있다면 제안해 주기를 부탁하면서, 본 연구에서의 동호인 테니스 복식경기 전략에 대한 제안을 하고자 한다.

동호인 테니스 복식경기 전략은 크게 실제

라켓으로 볼을 타격하는 타격전략과 경기를 운영하는 운영전략으로 구분하여 제안하고 한다.

1. 타격전략

타격전략에서는 경기를 시작하면서 라켓으로 볼을 타격하는 제 1구의 첫 타격부터 순차적으로 전략을 제안하고자 한다.

첫째, 제 1구의 첫 타격의 전략이 무엇보다 중요하다. 제 1구의 첫 타격은 서브권을 가진 팀에서 서브를 구사하면서 시작되는데, 첫 번째 서브를 성공하는 것이 무엇보다 중요하다. 동호인 테니스에서는 엘리트 선수들처럼 서브로 위닝 포인트를 만들기 어렵고 에이스를 만들기는 더더욱 어렵다. 첫번째 서브를 아무리 강하게 구사하여 성공해도 이를 리턴 하는 상대방이 무리하지 않는다면 서브로 포인트를 따기가 쉽지 않다. 만약 첫 서브를 강하게 시도하다 폴트가 되면 세컨드 서브에 대한 부담이 있을 뿐만 아니라 세컨드 서브의 강도가 약하기 때문에 상대방이 주도권을 갖고 공격하게 된다. 이렇게 되면 서브권의 장점을 살리지 못하고 오히려 실점할 확률이 높아진다. 기회가 있을 때마다 서브 연습을 자주 하고, 특히 대회 출전 직전에는 서브를 충분히 연습하고 대회에 출전하는 것이 좋다.

둘째, 서버의 서브를 리턴하는 2구를 반드시 성공시키는 것이 중요하다. 이는 서브 리턴시 실수를 최소로 줄이는 것과도 같은 의미라고 할 수 있다. 즉, 상대방의 서브를 리턴 할 때 네트에 걸리지 말고, 아웃 되지 않도록 하는 것이 매우 중요하다. 첫번째 타격 전략에서 언급한 바와 같이 동호인 테니스에서의 서브는 일반적으로 크게 어렵지 않다. 그러나 그다지 어렵지 않은 서브의 리턴을 네트에 걸리거나 아웃 시키는 사례가 동호인들은 너무 많다. 서브 리턴이 네트에 걸리는 것은 최악의 상황이라고 할 수 있다. 이는 상대방에게 포인트를

헌납하는 것이다. 리턴하는 볼이 네트에 걸리는 것보다는 아웃 되는 것이 차라리 낫다고 할 수 있다. 아웃 되는 볼의 경우에는 상대방이 판단 착오로 가끔 받아 주기라도 하기 때문이다.

셋째, 서브 후 상대방 리턴을 처리하는 3구를 발리로 타격하는 것이 중요하다. 서브 후 가능하면 발리(전위플레이)를 습관화하고, 서브 후 첫 번째 발리에 집중해서 실수하지 않는 것이 중요하다. 테니스 복식경기에서 스트로크 위주의 플레이를 하는 사람들은 네트를 점령해서 발리 플레이를 하는 상대방을 이기기 어렵다. 어찌다 한번 나오는 스트로크의 위닝샷을 매번 나오는 것으로 착각하지 말아야 한다. 게임을 하다 보면 서브 후 상대방의 2번째 샷을 한번 받고 들어간다고 하는 사람들이 간혹 있는데, 상대방이 고수일 경우는 매우 어려운 일이다. 서버가 서브 후 네트를 점령하지 않으면, 상대방이 제 2구를 리턴 하면서 바로 네트를 먼저 점령하기 때문에 서버가 제3구를 한번 받고 들어가서 네트를 점령 한다는 것은 어려운 일이다. 그리고 발리 시에는 가능한 상대 코트 후위에 공이 떨어지도록 발리를 길게 하는 것이 좋다. 발리가 짧을 경우 상대방이 들어오면서 강하게 스트로크를 하게 되면 대처하기 어렵기 때문이다.

넷째, 상대방이 발리한 공을 스트로크하는 4구의 타격은 상대 코트의 정 중앙을 목표로 타격하는 것이 좋다. 즉, 발리한 공을 스트로크 할 경우에는 가능한 상대편 코트 정 중앙을 목표로 공략하라는 것이다. 코트의 사이드 측면이나 좁은 공간으로 스트로크를 할 경우 실수 확률 높아지기 때문이다. 또한 발리를 구사하는 상대방을 피해서 스트로크하려고 하면 네트에 걸리거나 아웃 되는 상황이 벌어지게 된다. 발리하는 상대방을 연습시킨다는 마음으로 편안하게 상대방의 코트 정 중앙을 목표로 스트로크하는 연습을 하는 것이 좋다. 동호인 테니스에서는 아주 우수한 실력의 소유자가 아니면

발리로 위닝 포인트를 만드는 게 쉽지 않기 때문이다. 물론 이때 스트로크 한 볼이 네트 바로 위에 적당한 높이가 되어 상대방이 강력한 스매싱을 하도록 해서 안된다. 상대방에게 강력한 스매싱을 허용하지 않는 범위 내에서 몇 번이고 발리에 맞춘다는 생각으로 스트로크 연습을 하는 것이 좋다.

다섯째, 적절한 상황에 아웃 되지 않는 수준에서 긴 로브를 연습하면 경기에 도움이 된다. 실수하지 않고 5구 이상의 스트로크를 해도 상대방이 발리로 응수할 때는 적당한 로브가 공격과 수비를 전환하는 수단이 되기도 한다. 그리고 상대방이 발리를 하기 위해 네트에 바짝 붙어있는 경우나 상대방이 방심하고 있는 경우에 기습적인 로브는 강력한 공격 방법이 되기도 한다.

여섯째, 발리와 스트로크가 이어져서 5구, 6구 이상 경기를 진행할 때는 스매싱이 무엇보다 중요하다. 보통의 경우 스트로크 한 볼을 3번 이상 발리를 하게 되면 다음 볼은 로브를 하는 경우가 많기 때문이다. 서로 실수하지 않는 박빙의 시합상황에서는 결국 스매싱으로 공격 포인트를 따게 되기 때문이다. 강력한 스매싱 연습은 확실한 득점 방법이 된다.

2. 운영전략

경기 운영전략에서는 타격 전략 외에 경기를 진행하면서 게임에 도움이 되는 운영전략을 제안하고자 한다.

첫째, 복식경기를 하는 선수는 누구나 본인 라켓에 맞은 공으로 인해 포인트를 잃지 않도록 하는 것이 중요하다. 이것은 타격전략에서 언급한 내용과 일정부분 같은 의미로, 내가 친 볼이 네트에 걸리거나 아웃 되지 않도록 하는 것이 중요하다는 것을 의미한다. 동호인 테니스 경기에서 상대방이 친 볼이 어려워 못 받는 사례는 그다지 많지 않다. 대다수의 경우

충분히 처리할 수 있는 볼을 실수하는 경우가 대부분이기 때문이다. 이는 동호인들 사이에서는 실수하지 말고 계속해서 연결해 주라는 의미로 통하기도 한다.

둘째, 코트 중앙(센터)으로 오는 볼은 같은 조건이면 포핸드 스트로크(발리)를 구사하는 사람이 치는 것이 좋다. 대다수의 테니스 동호인들은 백핸드 스트로크(발리)에 비해 포핸드 스트로크(발리)에 강점이 있기 때문이다.

셋째, 경기를 하면서 일반적이지 않은 동작의 시도는 하지 않는 것이 좋다. 그 예로 쇼트 시도를 들 수 있는데, 되도록 쇼트는 삼가 하는 것이 좋다. 쇼트 시도는 경기 중에 일반적으로 하지 않던 동작이므로 본인 실수 확률이 높고, 설령 성공하더라도 상대방이 예측하고 받게 되면 역으로 공격을 당하게 된다. 쇼트를 한 두 번 성공할 수는 있어도 결정적인 순간에 실패하거나 역으로 공격을 당해 실점을 하게 되고, 그것이 원인이 되어 경기를 패하는 경우가 많다. 본인이 상대방의 쇼트에 쉽게 당하지 않는 것처럼 상대방도 내가 시도한 쇼트에 쉽게 당하지 않는다는 것을 명심해야 한다.

넷째, 라켓으로 공을 치는 순간 시선을 고정하는 것이 중요하다. 라켓으로 공을 스트로크할 때 강하게 치는 것도 중요하지만 무엇보다도 라켓 정 중앙에 공을 타격하는 것이 중요하기 때문이다. 정 중앙에 공을 타격하기 위해서는 라켓으로 공을 타격하는 순간까지 볼을 보고 있어야 된다는 것이다. 아마추어 동호인들이 간과하는 것이 라켓으로 공을 칠 때 공을 보지 않고 타격하는 경우가 너무 많다는 것이다. 이는 스트로크나 발리, 그리고 스매싱까지 모두 해당된다고 할 수 있다.

다섯째, 모든 순간(발리, 리턴, 준비동작 등) 낮은 자세를 유지하는 것이 중요하다. 이는 스트로크하는 순간 낮은 자세를 유지해야 하는 것 뿐만 아니라, 공을 치지 않는 파트너의 자세도 낮게 준비하는 것을 의미한다. 예를 들어,

서버가 서브를 구사하려 할 때 전위의 파트너가 준비 자세 없이 높은 자세로 멍하니 서 있게 되면 서브를 넣는 당사자가 불안해서 서브를 의도대로 구사할 수 없을뿐더러 경기를 편안하게 진행 할 수 없게 된다.

여섯째, 복식 경기에서는 일반적으로 두 선수 중 기량이 우수한 선수가 백코트(왼쪽)에서 리턴하는 것이 좋다. 동호인 테니스 모임에 참가하면서 가끔 누가 어느 포지션에서 게임을 하는 것이 좋은지 고민하는 경우를 볼 수 있다. 두 사람 중 어느 한 사람이 왼손잡이라면 일반적으로 왼손잡이가 백코트(왼쪽)에서 리턴을 하는게 일반적이지만, 두 사람 모두 오른손잡이라면 기량이 우수한 사람이 백코트(왼쪽)에서 플레이 하는 것이 좋다. 오른쪽에서 플레이하는 선수는 대다수의 볼을 포핸드로 처리하게 되지만, 왼쪽에서 플레이 하는 선수는 중앙에 오는 볼을 포핸드로, 그리고 왼쪽 사이드로 오는 볼을 백핸드로 스트로크 하면서, 그 팀의 경기 전반을 조율하는 역할을 하게 되기 때문이다.

본 연구에서 제안한 경기전략 외에도 테니스 복식 경기를 위한 타격전략과 운영전략은 무수히 많이 있다. 본 연구에서는 테니스 동호인들이 복식 경기에서 간과하고 자주 실수하는 내용을 토대로 경기전략에 관한 제안을 하였다. 본 연구를 접하는 독자가 이미 이러한 내용을 모두 인지하고 게임에 임하고 있다면 귀하는 이미 고수의 반열에 접어들었다고 생각한다. 본 연구자는 테니스 복식 게임에 참가하는 독자에게 질문하고자 한다. 한게임을 하면서 더블볼트는 몇 개를 하는지? 서브 리턴에서 실수(네트에 걸리거나 아웃 되는 볼)는 몇 개를 하는지? 한세트 경기를 하면서 네트에 걸리거나 아웃 되는 볼은 전부 몇 개나 되는지? 이러한 질문에 명확히 대답하지 못하는 테니스 동호인들이 의외로 많다. 최소한 이러한 내용은 인지하고 게임에 임한다면 게임이 조금 더 재미있

고, 게임의 수준과 내용이 좋아질 것으로 생각한다. 만약, 귀하가 이러한 질문에 명확하지 대답하지 못한다면, 본 연구는 이 글을 접하는 독자에게 테니스 경기를 하는데 있어 많은 도움이 될 것으로 확신한다. 본 연구자가 지금까지 테니스 경기를 하면서 터득한 결론은 단순하고 명료하다. 테니스는 상대방보다 한 번 더 네트를 넘기면 이기는 게임이다!

보다 많은 테니스 동호인들이 테니스 경기를 통해 건강을 증진하고 즐거운 여가생활을 영위하기를 바라면서 원고를 마무리하고자 한다.

V. 결론

본 연구에서 제안하는 동호인 테니스대회 복식경기 전략에 대한 결론은 타격전략과 운영전략으로 그 내용은 다음과 같다.

타격전략에서는 첫째, 제1구의 첫 타격인 서브를 반드시 성공해라. 둘째, 서버의 서브를 리턴하는 2구를 실수(네트에 걸리거나 아웃)하지 말고 성공해라. 셋째, 서브 후 상대방 리턴을 처리하는 3구를 발리로 성공해라. 넷째, 상대방이 발리한 공을 스트로크하는 4구의 타격은 상대 코트의 정 중앙을 목표로 타격해라. 다섯째, 적절한 상황에 아웃 되지 않는 수준에서 긴 로브를 연습해라. 여섯째, 발리와 스트로크가 이어져서 5구, 6구 이상 경기를 진행할 때를 대비해 스매싱을 연습해라.

경기 운영전략에서는 첫째, 복식경기를 하는 선수는 누구나 본인 라켓에 맞은 공으로 인해 포인트를 잃지 않도록 해라. 둘째, 코트 중앙(센터)으로 오는 볼은 같은 조건이면 포핸드 스트로크(발리)로 처리해라. 셋째, 경기를 하면서 일반적이지 않은 동작(쇼트 등)의 시도는 하지 말아라. 넷째, 라켓으로 공을 치는 순간 시선을 고정해라. 다섯째, 모든 순간(발리, 리턴, 준비동작 등) 낮은 자세를 유지해라. 여섯

째, 복식 경기에서는 일반적으로 두 선수 중 기량이 우수한 선수가 백코트(왼쪽)에서 리턴 해라.

참고문헌

- 김석희, 유영규, 김의재(2008). 서울 경기지역 테니스동호인들의 생활체육 참여실태와 만족도 분석. **한국체육학회지**, 47(3), 341-350.
- 김동진, 신인식(1998). 테니스. (주)교학사.
- 김재운, 김한범, 임새미, 박찬우(2018). 테니스 동호회에서의 여가문화 탐구. **한국여가레크리에이션학회지**, 42(4), 67-82.
- 김형훈(2013). 테니스동호회활동을 통한 여가해택. **한국체육학회지-인문사회과학**, 52(1), 377-386.
- 문화체육관광부(2015). 2015년 체육백서.
- 인하대학교교수테니스회(2022). 테니스 인 & 아웃. 레인보우북스.
- 임새미, 김찬룡(2022). 생활체육 테니스동호인들의 여가문화 향유. **한국스포츠사회학회지**, 35(4), 14-128.
- 임새미, 장승현(2014). 테니스 동호인 관련 연구 동향분석. **한국사회체육학회지**, 57(1), 487-497.
- 조국래, 최복일(2005). 테니스 동호인들의 운동중독 체험 특성 분석. **체육연구**, 1(2), 1-9.
- “이 운동 하면 10년 더 산다” 3위 축구, 2위 배드민턴, 1위는?(2004). **조선일보**.
<https://www.chosun.com/economy/money/2024/01/23/35NDGKPLTRD7PMOH6KPMSX45BU/>
- 최성훈(2004). 한국 동호인 테니스 대회 참가자들의 특성에 대한 분석. **한국체육학회지**, 제43권, 제6호, pp. 835-843.
- 한국동호인테니스협회(2023). 한국동호인테니스협회 홈페이지(www.ikata.org).
- 한국의 동호인 랭킹대회 전성시대(2018). 테니스 피플. <http://www.tennispeople.kr/news/articleView.html?idxno=9560>.
- 한승백(2013). 도시 공간 테니스장의 사회적 생산과 소멸에 관한 연구: 사실 및 아파트 테니스장을 중심으로. **한국스포츠사회학회지**, 26(1), 125-149.
- 한태룡(2003). 테니스 동호인의 하위문화적 정체성에 대한 연구. **서울대학교 박사학위논문**.
- 한태룡, 이홍구(2004). 테니스클럽 동호인의 정체성 형성. **한국스포츠리서치**, 15(3), 941-948.