



‘테니스의 터닝 포인트’

낮소와 함께한 의정부 끝장레슨

‘동네 대회를 벗어나 전국대회에 도전하고 싶은 사람’ ‘테니스의 터닝 포인트를 마련하고 싶은 사람’ ‘부족한 점을 보완하고 싶은 사람’ 등 목적은 다르지만 ‘실력향상’이라는 공통점을 가진 초보자부터 국화부까지 테니스 마니아 6명이 끝장레슨에 참가하기 위해 의정부 송산배수지 실내테니스장에 모였다.

9월 28일부터 이틀간 열린 끝장레슨은 테니스를 배우는 데 어려움을 겪는 동호인과 테니스 저변 확대를 위해 마련된 레슨 프로그램으로 (주)낮소가 후원하고 한국 테니스 문화를 선도하는 테니스코리아가 주최했다.

테니스 실력향상을 위해 가장 중요한 것은 문제점 진단을 통한 정확한 교정이다. 끝장레슨에서는 미국 USPTA, USPTR과 한국의 KPTA 등 테니스 전문지도 자격증을 보유한 강사들이 선진 테니스 교습법을 적용해 참가자들의 궁금증을 말끔히 해소해 준다. 또한 보조 강사가 배치돼 효과적인 레슨이 가능할 뿐만 아니라 그룹레슨의 단점인 대기하는 시간이 줄어 레슨의 효율성을 높였다.

첫날 기대감에 가득 찬 참가자들은 선수들이 실제 훈련하는 6개 섹션으로 워밍업을 한 후 다소 힘들어하는 모습을 보였지만 포핸드와 백핸드 스트로크 강의를 시작되자 강사의 설명을 하나라도 놓칠세라 귀를 쫑긋 세우며 집중했다.

참가자들은 스트로크 종류인 위너, 데미지샷, 중립샷, 안정샷에 대해 이론 설명을 들은 후 직접 실습하는 시간을 가졌다. 이밖에 스윙 크기, 한발 밸런스, 두발 밸런스 등 다양한 방법으로 밸런스를 유지하는 방법, 다양한 스텝과 스탠스, 폴로스루 위치 등도 몸에 익혔다. 둘째 날에는 효과적인 발리, 토스에서부터 스윙 메커니즘까지 서브와 스매시 등을 배웠다. 글 사진 (의정부) 박준용 기자





백승원 끝장레슨은 지난 7월에 이어 두 번째 참가다. 끝장레슨에서는 '스윙을 이렇게 하세요'라는 획일적인 지도가 아닌 테니스에 대한 '유연한 사고'를 강조하고 자세를 세세히 분석해서 알려주신다. 지난번 끝장레슨을 받은 후 테니스에 대한 안목이 넓어졌는데 이번에도 얼마만큼 성장할지 기대가 된다.

김훈 이번이 네 번째 끝장레슨이지만 참가하면 할수록 깨닫고 얻어가는 것이 많아진다. 매년 내가 얼마나 성장했는지 끝장레슨을 통해 느낄 수 있고 부족한 부분을 보완할 수 있어 매우 뜻깊은 시간이다. 이틀간의 레슨으로 일취월장하기는 어렵지만 테니스 실력향상의 발판을 마련해 주는 시간이라고 생각한다. 개인적으로 10년 안에 금배가 되는 것이 목표인데 끝장레슨과 저의 테니스에 대한 열정을 더해 목표를 이루고 싶다.

박태환 올해 1월 테니스 레슨을 시작한 초보자로서 큰 기대를 안고 끝장레슨에 참가하게 됐다. 가장 중요한 임팩트를 제대로 학습하지 못한 상태로 레슨 내용을 완전히 따라가기는 쉽지 않았지만 강사님의 자세한 설명과 시범은 바로 따라 하면 될 것 같을 정도로 이해하기 쉬웠고 인상적이었다. 늦은 나이에 테니스를 시작한 것이 못내 아쉬운 목마름이 어느 정도 해소됐다고 생각하며 이런 좋은 프로그램이 더 활성화되고 계속되어 제 실력이 중급자 수준에 가까워졌을 때 다시 참여하고 싶은 마음이다.

임영미(국화부) 끝장레슨 덕분에 지금까지 경험하지 못한 동작들과 평소 궁금했었고 이해가 되지 않던 문제점들을 해결할 수 있었다. 이번 끝장레슨이 테니스의 또 다른 재미와 도전을 해보고 싶은 맘이 들게 해줬다. 저뿐만 아니라 많은 동호인이 끝장레슨에 참가해 실력 향상에 도움이 되었으면 좋겠다.

①본격적인 프로그램에 앞서 워밍업하고 있는 참가자들 ②공을 이용해 스텝 훈련을 하고 있는 참가자 ③보조강사 유재연 선수(웅인대)의 구령에 맞춰 워밍업하고 있는 참가자들 ④지금은 스트로크를 배우는 시간 ⑤장애물을 이용한 발리 훈련 ⑥그립에 대해 설명하고 있는 박상욱 강사 ⑦찍을 이뤄 넷 플레이 훈련을 하고 있는 참가자들 ⑧백핸드 발리 시범을 보이고 있는 박상욱 강사 ⑨발리 준비자세는 이렇게! ⑩박상욱 강사가 백핸드 발리에서 공이 맞는 라켓 면에 대해 설명하고 있다 ⑪서브 훈련 ⑫토스에 어려움을 겪고 있는 김수환 참가자가 발통에 라켓을 얹고 교정하고 있다 ⑬서브 임팩트에 대해 설명하고 있는 박상욱 강사 ⑭서브에 대해 설명하고 있는 유재연 보조강사 ⑮벽을 이용한 서브 훈련 ⑯쿨다운도 철저하게!