25 탁구의 이해

학습 목표

- 탁구의 특성과 효과를 설명할 수 있다.
- 탁구의 경기장 및 경기 용구를 알 수 있다.
- 탁구의 경기 방법과 경기 규칙에 대해서 설명할 수 있다.

1 탁구의 특성과 효과

1) 탁구의 역사

(1) 세계 탁구의 역사

① 탁구는 영국인들이 더위를 피해 실내 방바닥에 네트를 치고 즐겼던 놀이에서 유래함.

② 초기에는 명칭이 일정하지 않아 고시마(gossima), 위프와프(wiff-whaff), 플림플램(flimflam) 등 여러 명칭으로 불리었음.

③ 1898년 영국에서 셀룰로이드 재질의 공과, 양의 가죽을 이용하여 만든 라켓을 사용하면서 오늘날과 같은 탁구 경기 형태로 발전함.

④ 1926년 독일과 오스트리아, 헝가리 등의 대표들이 국제탁구연맹을 결성하면서 국제적인 경기로 발전함.

⑤ 1988년 제24회 서울 올림픽 경기 대회에서 정식 종목으로 채택됨.

(2) 우리나라 탁구의 역사

① 1924년 경성 일일신문사의 주최로 열린 핑퐁 경기 대회가 우리나라의 최초 탁구 공식 대회이며, YMCA(기독교청년단체)를 통해 처음 보급됨.

② 1928년 제1회 조선 탁구 선수권 대회를 개최함.

③ 1945년 대한탁구협회가 결성됨.

④ 1950년 국제탁구연맹에 우리나라가 가입함.

⑤ 1952년 제4회 아시아 탁구 선수권 대회(싱가포르)에 혼합복식 경기(이경호, 위쌍숙 선수)에서 우승함.

- **탁구(table tennis)를 핑퐁(ping-pong)이라고 부르는 이유:** 1898년 영국인 제임스 깁(James gibb)이 미국에 다녀오는 길에 가져온 장난감 셀룰로이드 공을 쇠가죽으로 만든 라켓으로 쳤더니 '핑, 퐁' 하는 소리가 난다고 하여 '핑퐁'이라는 이름을 붙였음.

⑥ 1973년 제32회 유고슬라비아 사라예보 탁구 세계 선수권 대회 단체전(여자팀)에서 우승함.

⑦ 1988년 제24회 서울 올림픽 경기 대회 남자 단식(유남규 선수), 여자 복식(현정화, 양영자 선수)에서 각각 금메달을 획득함.

⑧ 1988~2004년 올림픽 경기 대회까지 남녀 단식, 남녀 복식 4개 경기로 구성됨.

⑨ 2008년 제29회 베이징 올림픽 경기 대회에서 남녀 복식이 단체전으로 대체됨.

2) 탁구의 특성과 효과

(1) 탁구는 탁구대 위의 네트를 사이에 두고 라켓으로 탁구공을 쳐서 상대 코트로 넘겨 득점을 겨루는 네트형 경쟁 스포츠임.

(2) 단체 경기를 통해 사회성을 기를 수 있음.

(3) 경기의 진행 속도가 빨라 박진감이 넘침.

(4) 좁은 공간에서 남녀노소 모두 쉽게 즐길 수 있음.

(5) 전신 운동으로 근력, 순발력, 민첩성 등을 기를 수 있음.

(6) 경기의 흐름이 빠르므로 집중력과 빠른 판단력을 기를 수 있음.

2 탁구의 경기장 및 경기 용구

1) 탁구의 경기장

(1) 탁구의 경기장 규격

① 경기 공간은 길이 14m, 폭 7m, 높이 5m 이상의 직사각형이 되어야 함.

② 각 경기 공간에는 네트 어셈블리를 포함한 탁구대, 심판 탁자 및 심판 의자, 점수판, 타월 박스, 펜스, 바닥 매트, 선수 명판 등의 장비 및 구조물들이 있어야 함.

③ 경기 장소에는 75cm 높이의 펜스를 둘러 관람객들로부터 분리되어야 하며, 펜스는 한 종류의 어두운 색깔이어야 함.

④ 바닥은 밝은 색상이나, 밝게 반사되는 것, 미끄러운 것을 금지함.

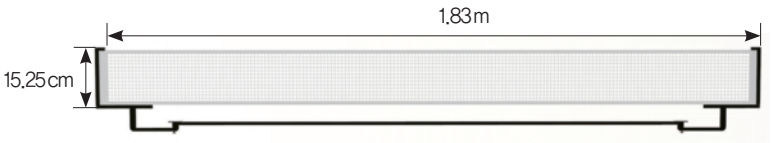
⑤ 세계 및 올림픽 경기 대회에서는 바닥재로 나무나, 국제연맹이 승인한 말 수 있는(rollable) 합성 재질을 사용함.

⑥ 조명원은 바닥으로부터 최소한 5m 이상의 높이에 있어야 함.

(2) 탁구대



(3) 탁구 네트 어셈블리



(4) 경기복

① 셔츠, 치마 또는 짧은 바지로, 주 색상은 탁구공의 색깔과 뚜렷이 구별되는 색깔이어야 함(셔츠의 소매, 옷깃은 제외).

② 선수를 구별하기 위해 주최측이 요구하는 모든 번호는 셔츠의 뒷면 중앙에 달아야 함.

③ 양측 선수 및 조는 관람자들이 쉽게 구별할 수 있도록 확연히 다른 색상의 옷을 입어야 함.



• **네트 어셈블리**: 네트, 지주대, 지주봉으로 구성되며, 탁구대에 부착하는 죔쇠도 포함됨.

(5) 공과 라켓

① 공: 셀룰로이드 또는 이와 유사한 플라스틱 재질로 만들며, 색상은 무광택의 흰색 또는 오렌지색의 둥근 모양임. 지름은 40mm, 무게는 2.7g임.

② 러버: 탁구 라켓에 부착하는 고무로, 한쪽에는 돌출 러버, 다른 한쪽에는 평평한 러버가 있어서 다양한 구질의 스트로크가 가능함.

③ 라켓(셰이크핸드 라켓): 크기, 모양, 무게에는 제한이 없고, 판은 편평하고 단단함.



• **펜홀더 라켓**: 셰이크핸드 라켓과는 다르게 한쪽 면만 사용하는 라켓



3 탁구의 경기 방법 및 경기 규칙

1) 탁구의 경기 방법

(1) 경기 종목

① 개인전: 남녀 단식과 복식, 혼합 복식

② 단체전: 3명을 한 팀으로 구성(올림픽 경기 방식)

(2) 경기 승패

① 개인전: 7게임 중 4게임, 5게임 중 3게임을 먼저 이긴 선수가 승리함.

② 단체전: 4단식 1복식으로 진행하며, 5경기 중 3경기를 먼저 이긴 팀이 승리함(매 경기는 개인전과 같은 방식으로 진행).

(3) 게임 승패

① 10 : 10이 아닌 상황에서 11점을 먼저 얻는 팀이 승리함.

② 10 : 10의 상황에서는 '듀스'로 연속 2점을 얻는 팀이 승리함.

(4) 득점: 랠리 포인트 제도가 적용되어 랠리에서 이긴 팀이 1점을 얻음.

(5) 경기 촉진 제도: 10분이 지나도 게임이 끝나지 않거나 시간과 관계없이 양 팀의 요청이 있을 때 적용됨.

① 리시브 선수 또는 팀이 13개의 리턴에 성공하면 1점을 득점함.

② 이 제도가 시행되면 경기가 끝날 때까지 적용됨.

(6) 서비스 교대

① 단식, 복식 모두 2회 실시 후 서비스를 교대함.

② 10 : 10 또는 경기 촉진 제도를 시행하고 있는 경우에는 1점을 득점할 때마다 서비스를 교대함.

(7) 엔드 교대: 매 게임이 끝나면 엔드를 교대하고, 마지막 게임에서는 어느 한 선수 또는 팀이 5점을 먼저 얻으면 엔드를 교대함.

(8) 코트 교대: 게임이 끝날 때마다 코트를 변경하며, 마지막 게임에서는 어느 한 팀이 5점을 얻으면 코트를 변경함.

2) 탁구의 경기 규칙

(1) 반칙: 다음의 경우 반칙이 선언되며, 상대 팀이 1점을 얻음.

① 올바른 서비스나 리턴을 하지 못했을 때

② 고의적으로 두 번 연속해서 공을 쳤을 때

③ 라켓을 잡지 않은 손이 탁구대 위에 닿았을 때

④ 복식 경기에서 올바른 순서를 지키지 않고 공을 쳤을 때

⑤ 친 공이 상대 팀의 코트에 닿지 않고 엔드 라인을 넘어갔을 때

⑥ 상대의 신체 또는 라켓이 네트에 닿은 경우

(2) 레트(무효): 다음의 경우 레트가 선언되며, 경기를 다시 진행함.

① 서비스된 공이 네트 어셈블리를 건드렸을 때

② 심판이나 부심에 의해 경기에 방해를 받았을 때

③ 리시브하는 팀의 선수(또는 조)가 준비되지 않은 상태에서

- **랠리**: 공이 경기 상태에 있는 기간을 말함.
- **경기 촉진 제도**
  - 제한 시간이 다 되었는데도 공이 경기 상태에 있다면 심판은 경기를 중단시키고 중단된 랠리에서 서브한 선수가 서브하도록 하여 경기를 재개시킴.
  - 제한 시간이 다 되었을 때 공이 경기 상태에 있지 않다면 직전 랠리에서 리시브한 선수가 서브하도록 하여 경기를 재개시킴.

서비스가 이루어졌을 때

④ 서비스나 리턴을 하지 못했거나 규정을 준수하지 못한 것이 선수가 통제할 수 없는 상황에서 발생했을 때

⑤ 공이 리시버 쪽에 바운드된 뒤 네트 방향으로 향했을 때

⑥ 공이 리시버의 시합 표면 위에 멈춰 섰을 때

⑦ 공이 리시버 쪽에 바운드된 뒤 양 사이드라인 중 하나를 벗어났을 때(단식의 경우)

3) 심판의 수신호

(1) 심판: 주심 1명과 부심 1명으로 구성됨.

① 주심: 탁구대 네트 끝 한가운데에 앉아 경기 상황을 판정·진행의 책임이 있으며, 서비스, 리시브, 엔드를 관장하며 레트를 판정함.

② 부심: 주심 반대편에 앉아 주심의 판정을 보조하며, 서비스의 네트 인, 에지, 네트 터치에 대한 판정권이 있음. 스트로크 카운터가 없는 경우 그 역할을 수행함.

(2) 심판의 수신호

① 서비스 교대: 팔을 펴 서비스할 곳을 가리킴.

② 레트: 손바닥이 보이도록 손을 들어 올림.

③ 득점: 주먹을 쥐고 손을 들어 올림.



▲ 서비스 교대



▲ 레트



▲ 득점

• **경기 중단**
  – 서빙, 리시빙, 엔드의 순서에 있어 잘못을 교정시키고자 할 때
  – 경기 촉진 제도를 실시하고자 할 때
  – 선수나 조언자에게 경고나 처벌을 주고자 할 때
  – 랠리의 결과에 영향을 줄 정도로 경기 조건이 방해받았을 때