

## 1. 탁구 연간 훈련계획 (생활체육 훈련 지도서 기준)

구분		기본 학습(연습) 과제	유의 및 참고사항
기본기	1월	① 탁구의 기원과 역사 ② 라켓/러버의 종류 및 성질 ③ 라켓 잡는 법 ④ 라켓 보관법 ⑤ 규칙 설명 ⑥ 라켓에 볼 맞추기 및 벽치기 ⑦ 탁구 예절 습득 (체육관 및 클럽)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 흥미를 유발시켜 동기화</li> </ul>
숙달기	2월	① 포핸드 반복 스윙연습 (거울 앞) ② 백핸드 반복 스윙연습 (거울 앞)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 거울을 보며 정확한 폼이 잡힐 때까지 무한연습 (라켓을 포개거나 아령을 사용)</li> </ul>
	3월	① 탁구대에 서는 발의 위치 ② 포/백핸드 스윙의 연속 ③ 풋워크(부분적) 연속된 풋워크	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 중심 이동의 원리</li> <li>• 포와 백스윙의 결합 보완</li> </ul>
응용기	4월	① 포/백핸드 연결과 풋워크 ② 쇼트하는 법 ③ 스매시 ④ 푸시	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 포/백의 연결에 필요한 풋워크 연습</li> </ul>
	5월	① 커트 (포/백핸드 보스 커트) ② 롱커트 ③ 드라이브	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 커트로 반구(리시브)하는 법 숙지</li> <li>• 드라이브를 숙달</li> </ul>
	6월	① 서비스와 리시브 ② 서비스 종류 및 받는 법 (복식)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 복식경기에 대한 설명 및 연습</li> </ul>
완성기	7월	① 커트볼 스매시 ② 드라이브 ③ 스매시에 의한 연속타 ④ 쇼트타의 처리	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 단타에 끝나는 것이 아닌 연결타 연습에 중점</li> </ul>
	8월	① 수비기술 로빙 ② 수비기술 커트	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 구분 연습과 혼합연습 병행</li> </ul>
	9월	① 3구 공격과 수비의 연결 ② 5구 7구의 공/수 연습	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연결에 중점 연습</li> </ul>
시합기	10월	① 작전기술 : 코스연습 ② 작전기술 : 전형별 연습	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 코스 연습 후 전형별로 나누어 작전 기술 연습</li> </ul>
	11월	① 연습게임 ② 경기운영 (패턴개발/단점파악)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 자기 패턴으로 경기를 운영하며 단점을 파악</li> </ul>
	12월	① 서비스 개발 ② 개별 기술 강화	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 연습게임을 통해 나타난 단점을 중점적으로 보완</li> <li>• 연습게임을 통해 서비스 개발</li> </ul>

## 2. 연간 체력/기술 비중별 훈련계획 (생활체육 훈련 지도서 기준)

훈련기	체력 (비중)	훈련의 주요과제	기술 (비중)	훈련의 주요과제
기술 숙달기 (1월~3월)	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>전신근력의 강화</li> <li>순발력-유연성 지구력 향상</li> </ul>	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>규칙 이해.</li> <li>기본자세에서부터 기초 기능 (포핸드/백핸드)완성</li> </ul>
응용기 (4월~6월)	60%	<ul style="list-style-type: none"> <li>근력 지구력 강화 스피드</li> <li>유연성, 조정력의 육성</li> </ul>	40%	<ul style="list-style-type: none"> <li>응용기능의 완성 (쇼트커트 드라이브 등)</li> </ul>
완성기 (7월~9월)	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>지구력, 협응력, 조정력</li> <li>스피드, 민첩성 육성</li> </ul>	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>공격과 수비의 연결</li> </ul>
시합기 (10월~12월)	30%	<ul style="list-style-type: none"> <li>협응력, 순발력, 민첩성</li> <li>유연성의 육성</li> </ul>	70%	<ul style="list-style-type: none"> <li>게임 운영 체득 (전형별 작전 기술의 향상) (개인 기술의 강화)</li> </ul>

## 3. 목표 수립 및 실천 계획에 필요한 보완 사항

- **도달 목표** : 1년의 훈련기간을 통하여 초보자를 선수 수준으로 끌어올린다.
- **실천 계획** : 목표는 1년을 4단계로 나누어 정하고 세부적인 단계별 목표는 아래와 같은 방향으로 수립한다.

### 1) 기본 숙달기 훈련의 목표

- ① 체력 향상 훈련을 중시한다.
- ② 훈련 강도를 비교적 약하게 해서 훈련량을 최대한으로 한다.
- ③ 의지력을 단련한다.
- ④ 훈련에 대한 이해력을 높인다.
- ⑤ 이 기간에 여러 가지 체력 요소에 대해서 측정을 한다.

### 2) 응용기 훈련의 목표

- ① 전면적인 체력의 향상과 함께 종목별로 개별적인 체력 요소를 향상시키기 위한 훈련을 중시한다.
- ② 훈련의 질과 양을 동시에 높인다.
- ③ 체력이 향상됨에 따라 운동기능 훈련의 정도를 높인다.
- ④ 의지력을 높인다.

### 3) 완성기와 시합기 훈련의 목표

- ① 운동기능의 훈련을 중시한다.
- ② 종목별 및 개별적인 체력 향상 훈련을 계속해서 중시한다.
- ③ 훈련의 질을 높이고 양을 줄인다.
- ④ 시합에 임하는 태도나 의지력과 부상 등의 안전사고에 유의한다.

#### 4. 탁구 주간 훈련계획 (생활체육 훈련 지도서 기준)

구분	연습 내용	참고사항
월	<ul style="list-style-type: none"> <li>포/백핸드의 연결과 풋워크</li> </ul>	
화	<ul style="list-style-type: none"> <li>쇼트 및 푸시, 로빙, 스매시</li> </ul>	
수	<ul style="list-style-type: none"> <li>커트, 드라이브</li> </ul>	
목	<ul style="list-style-type: none"> <li>공격기술 : 커트 스트로크 및 드라이브 처리, 쇼트 스트로크</li> </ul>	
금	<ul style="list-style-type: none"> <li>수비기술 : 포핸드 로빙, 백핸드 로빙, 롱 커트</li> </ul>	
토	<ul style="list-style-type: none"> <li>공격과 수비의 연결</li> </ul>	
일	<ul style="list-style-type: none"> <li>휴식</li> </ul>	

(이상 끝)