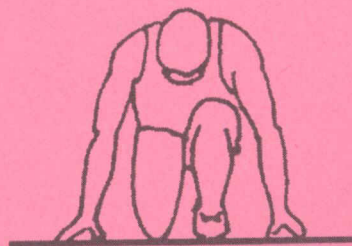


# I. 프로그램의 일반적 개요



## 국제육상경기연맹(IAAF) 교육 프로젝트의 목적

### 개요

국제육상경기연맹은 사회적 진화를 거듭하고 있는 세계의 발전 속에 위치하고 있다. 선진국과 개발도상국의 청소년들이 어떠한 경험을 하고 있고 또 겪어야 할 변화에 대해서는 모두가 잘 알고 있는 사실이다. 건강, 문화, 사회적 통합, 청소년들에 대한 존중, 다른 사람을 존중하는 것과 환경을 생각하는 것 등을 청소년들에게 가르치는 것은 오늘날 청소년 교육 과정을 평가할 때 쉽게 무시될 수 있는 요소들이다.

국제육상경기연맹은 청소년 교육 과정에서의 과제를 충분히 인식하고 있다.

- 공공 건강
- 즐거움과 복지
- 사회 통합
- 평화, 우정, 사회적 관용

국제육상경기연맹은 육상 경기를 통해 많은 신체적, 도덕적, 사회적 가치들을 전달한다. 육상 경기의 범위는 매우 넓다. 달리기, 뛰기, 던지기 그리고 걷기는 인간 운동 기능의 기본이다. 그리고 전 세계의 청소년들은 새로운 것을 발견하고 배우면서, 달리고 뛰고 던진다. 미래의 청소년들을 위한 유산을 남겨주고자 하는 강한 의지를 가지고, 국제육상경기연맹은 교육기관(학교, 연맹 그리고 다른 단체들)을 돕기 위하여 “세계 교육 프로젝트”를 만들고자 했다.

### 1° 국제육상경기연맹의 프로젝트의 목적

이 프로젝트는 청소년들의 흥미로 정의할 수 있는 목적에 따라 구분된다.

- 7세 ~ 15세의 모든 청소년들을 위한 것
- 7세 ~ 15세의 관심 있는 청소년들을 위한 것

국제육상경기연맹은 청소년들에 대한 존중을 주요 주제로 정하고 프로젝트를 조직했다. 이러한 접근은 육상 경기 연맹이 모든 청소년들을 고려할 수 있도록 한 것이다. 방대하고 야심찬 이 교육의 목표를 결정하는 것은 국제육상경기연맹이 이 프로젝트를 위해 내딛은 첫걸음이 되었다.

정기적이고 적절한 육상 연습이 청소년들에게 어떤 점에서 좋을 수 있을까?

### 신체적, 운동적 목표:

- 조화롭게 모든 신체적 능력을 개발하는 활동을 통해 유소년들의 체력을 개발한다.
- 유소년들이 미래의 신체적 삶을 편안하게 살고 또 스포츠 활동에 성공적으로 참여할 수 있도록 바람직한 운동기능을 개발한다.

### 사회적 목표:

- 사회성 능력을 개발한다.
- 집단 응집력을 강화한다.
- 사회에서 적절하게 행동하는 법을 배운다.

### 윤리적 목표:

- 타인을 존중하는 것을 배양한다.
- 자율성을 개발한다.
- 책임감을 배운다.
- 개인의 목표 성취를 위해 노력하는 법을 배운다.

### 교육적 목표:

- 사람들 사이에서 적응하고 어울리면서 그들 주변의 세계에 대해 이해하고 통합하는 데에 도움을 준다.
- 실제적인 책임을 지면서 그들이 배운 것을 이용하도록 도우며, 그들이 배운 것을 테스트를 통해 얻도록 돕는다.

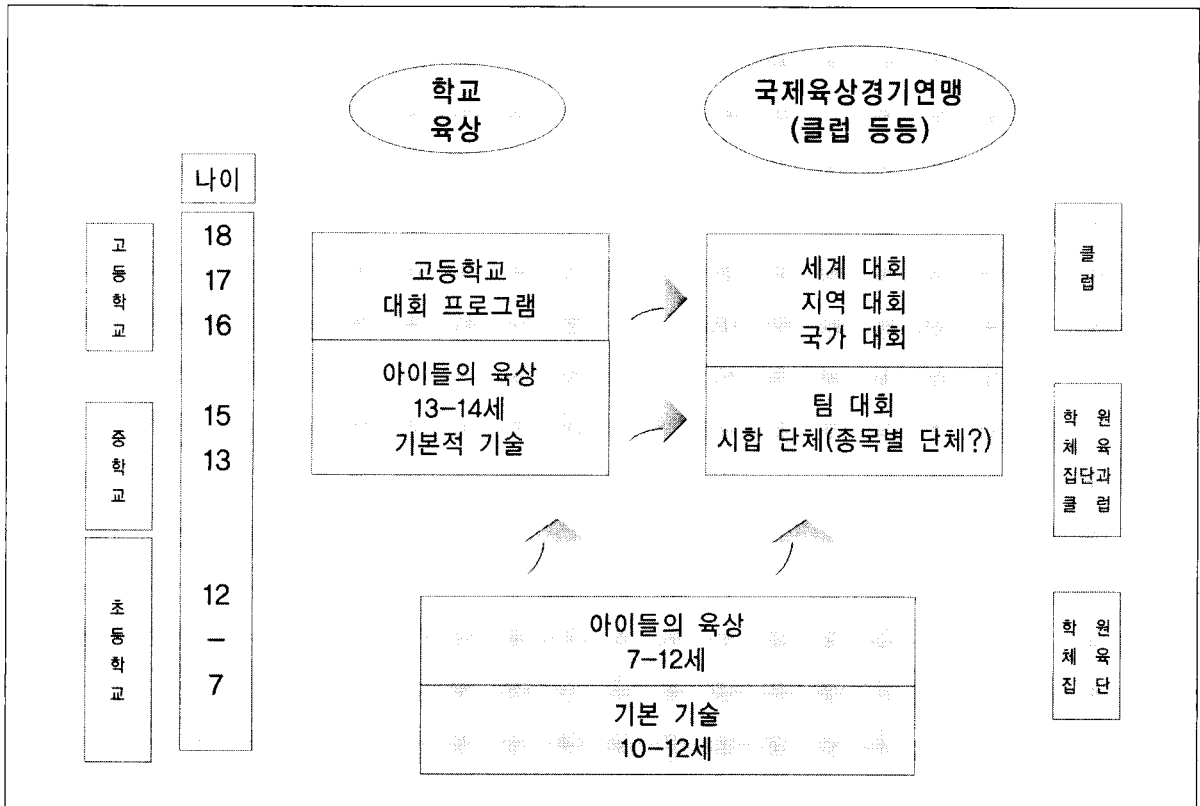
## 2° 국제육상경기연맹의 계획의 도구

위의 목적에 따라 유소년들을 조화롭게 발달하도록 돕기 위해 국제육상경기연맹은 몇몇의 도구들을 고안했다.

### - 시합의 형태와 평가

이것은 설정된 목표에 따라 유소년들의 과정을 측정하고 연습을 위해 할 수 있는 재미있는 신체활동을 제시하는 것을 목적으로 한다.

국제육상경기연맹 유소년 프로젝트 (IAAF YOUTH PROJECT)



- 교육과 훈련의 교육 내용

대회를 준비하는 과정의 지도자들을 돕기 위한 것이다.

- 교육과 훈련의 내용을 수행하는 형태

교육내용과 교과과정을 효율적으로 만들어 주는 것들이며, 유소년들의 사회적, 개인적 교육에 공헌할 것이다.

3° IAAF 프로젝트의 특징

- 높은 실용성

여기에서 제시되는 상황들은 거의 모든 곳에서 만들 수 있으며, 아주 기본적인 시설들과 최소의 장비들만이 필요하다.

- 연령 구분에 따른 진행

각각의 결과들은 7세~15세 유소년들의 필요와 기술 습득의 정도에 맞도록 구성되어 있다.

## - 쉽고 명료함

각각의 훈련 상황은 기본적이고, 비교적 쉬운 용어로 설명되어 있으며, 최소 훈련 기간 후부터 지도자에 의해 성공적으로 수행될 수 있다.

## 결론 :

야심차게 진행해 온 국제육상경기연맹(IAAF)의 계획 전 세계의 청소년들과 청소년들에게 새로운 희망을 가져올 것이다. 그렇다고 특이하다거나 혹은 무한대로 이루어지는 접근을 주장하는 것은 아니다. 교육, 문화, 스포츠, 예술 등의 프로그램과의 밀접한 협력을 통해 청소년들에 주목하는 글로벌 교육에 큰 기여를 하고자 하는 것이다.

## 국제육상경기연맹(IAAF) 교육 프로젝트의 일반

### 개요

첫째, 국제육상경기연맹은 아래의 내용을 만들고 이에 참가하기 위한 용이한 구조를 제공해왔다.

- 대회(그리고 경기 규칙)
- 개발 센터(RDC)
- 훈련 센터
- 지도자 교육 프로그램

청소년 범주로부터(16-17세) 성인 범주까지, 모든 것이 조직되었다.

높은 수준의 육상 경기들은 이미 조직되어 있기 때문에, 국제육상경기연맹은 2003년에 어린 선수들에게 관심을 갖기 시작했다. 그리고 이러한 접근의 일환으로 세계의 학교들과 아주 밀접한 협력을 하기로 결정했다.

### 1. 프로젝트의 목표

국제육상경기연맹은 육상의 교육적 잠재력에 대해서 인지하고 있다. 국제육상경기연맹은 유소년들을 위한 교육 활동의 목적에 관해 명확한 시각을 지니고 있다.

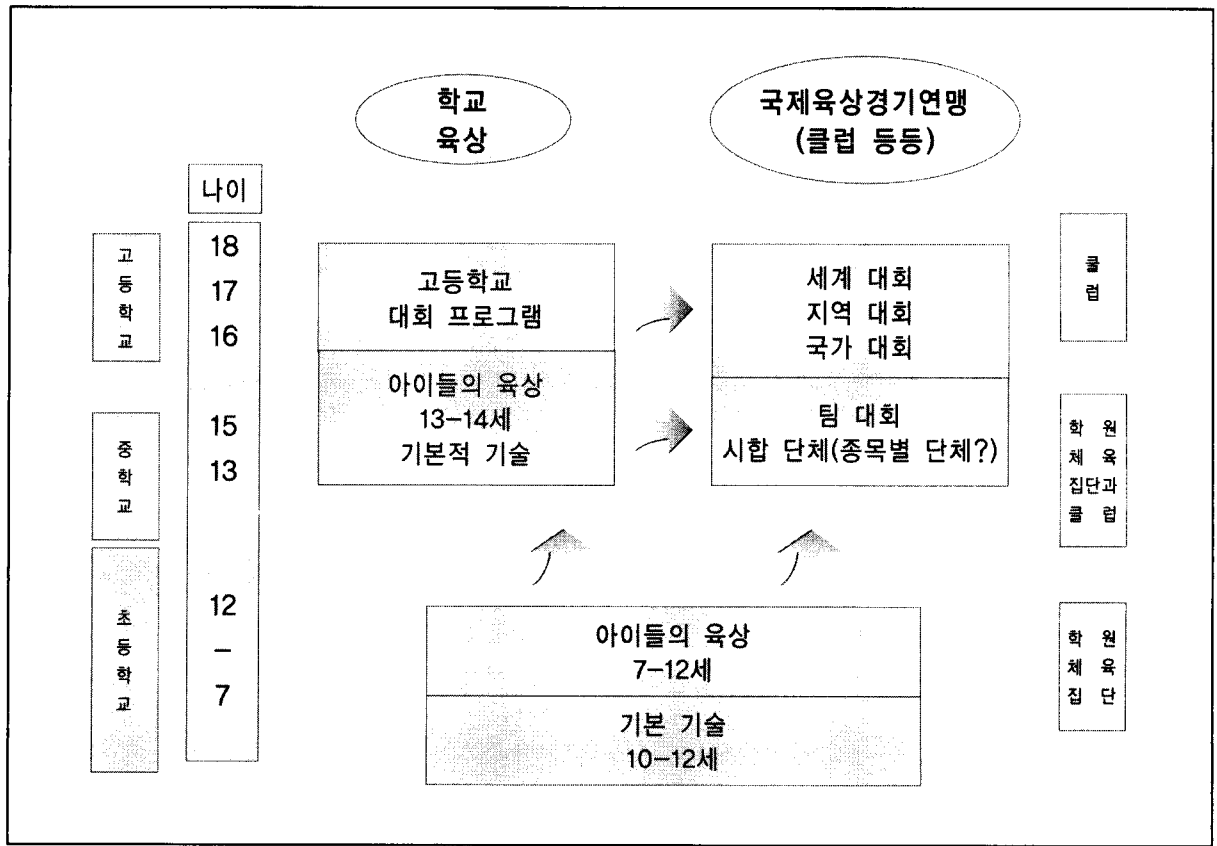
- 건강
- 즐거움과 행복
- 사회 통합
- 평화, 우정, 관용

2003년 국제육상경기연맹은 유소년들을 교육하는 역할을 담당하는 모든 기관들을 지원하기로 결정했다. 이것이 국제육상경기연맹의 세계 교육 계획이다.

#### 1.1 국제육상경기연맹의 세계 교육 계획의 도구

- 이 계획은 7-15세의 유소년들이 참가하는 대회들이 변화하고 있는 구조 위에서 구성되었다.
- 시합과 준비 훈련의 참가는 유소년들의 교육에서 중요한 두 가지 요소이다. 유소년들의 육상경기는 7세에서 12세 정도의 유소년들에게 요구되는 사항들을 충족할 수 있도록 설계되었다.

국제육상경기연맹 청소년 프로젝트(IAAF YOUTH PROJECT)



- 5년간의 과정을 거치면서, 새로운 기술에 따라 경기의 내용이나 형태는 바뀌게 된다.
- 훈련 내용과 이를 수행할 방법들이 제시된다.

13~15세의 시합은 해당 연령대의 청소년들이 필요로 하는 기술을 고려하여 구성하였다.

- 챔피언십
- 다양한 시합
- 팀
- 컨디션 조절 및 체력 향상

이는 청소년 시합의 공식적인 준비 과정이다.

### 1.2. 교육 계획의 특징

#### a-과정

과정은 청소년들의 기술에 시합의 내용과 형식이 일정하게 어울리도록 제공되어야 한다. (훈련의 경우도 마찬가지이다.)

이것은 참가를 이끌어낸다: 접근의 단계 - 교육의 단계 - 동기 부여의 단계

시합의 내용의 예:

- 릴레이:
  - 7/8세: 왕복 릴레이(정적)
  - 9/12세: 곡선이 있는 릴레이(동적)
  - 13/15세: 공식적인 릴레이(짧은 달리기)

**b. 단순성**

이것은 모든 수준에서 찾아볼 수 있다.:

- 경기 규칙
- 훈련 내용
- 기술적인 구성
- 조직의 방식

이것은 유소년들의 접근성을 유도하는 핵심적인 요소이다.

**c. 실용성**

요점은 세계교육계획에 힘을 실어 주는 것이다.:

- 기본적인 시설
- 최소의 장비
- 비전문가 지도자
- 참가자 수에 제한을 두지 않음

국제육상경기연맹 세계교육계획은 모든 유소년과 교육자들을 돕는 서비스센터이다. 우리가 수행하는 정신은 바뀌지 않는다. 그러나 수행의 방법은 각 국가의 상황에 맞게 실행되어야 한다.

**2. 왜 유소년 육상인가?**

국제육상경기연맹은 유소년 육상의 현재 상황을 평가했다. 그리고 기꺼이 오늘날의 세계 유소년들에게 적합한 대안을 제시했다.

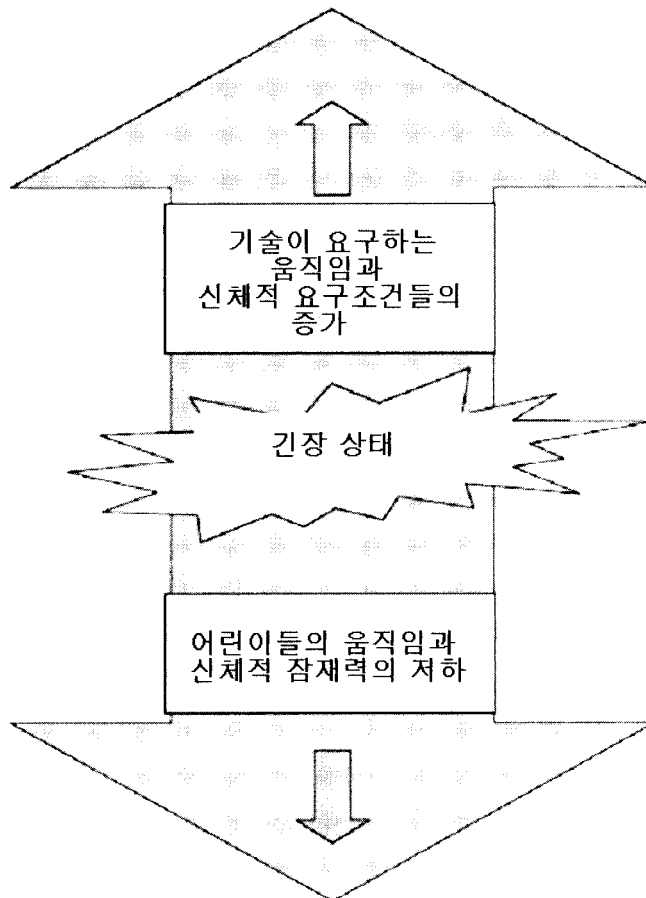
**2.1. 현재 상황**

이는 몇몇 사항으로 특징지어진다.

- a - 유소년들을 위한 육상 행사들이 조직되는 경우는 거의 없었다. 그 이유는
  - 육상이라는 스포츠의 어려움



- 실제적인 필요조건의 부담(트랙 등)
  - 연합적 구조의 취약성
  - 다른 스포츠 및 게임들과의 비교 열위
- b- 몇몇 나라에서 약간의 육상 행사들이 있었을 때, 그것은 종종 매우 엘리트적이었고, 때때로 유소년들이 조기에 전문화된 경우와도 연관되어 있었다.
- 시합에 조기에 참가하는 것은 적절하지 못하다
  - 구조적인 엘리트주의
  - 조기에 행해지는 전문화
  - 제대로 훈련되지 못한 유소년 코치
- c- 시설 및 장비의 부족  
경기장을 짓는 것에 대한 논의가 거의 없었다.
- d- 유소년들의 움직임과 신체의 의미 있는 쇠퇴는 활동을 하지 않기 때문이며, 건강하지 않은 식단 때문에 심화되고 있다. 이 잠재력의 저하는 신체 능력에 더욱 의지하게 되는 육상 경기에 필요한 요소들에 대해 직접 영향을 미친다.



e- 어렵고 지루하다는 육상 이미지

유소년들에게 육상은 다음과 같은 특징을 지니는 스포츠로 보인다.:

- 어렵고, 노력이 많이 필요하다
  - 지루하다
  - 시대에 뒤떨어졌다.
- 이 진단으로부터 국제육상경기연맹 전문가는 유소년들의 참가를 위하여 다음과 같은 것들을 고려했다.
- 그들의 필요에 맞도록
  - 그들이 발전하도록
  - 그들이 동기부여 받을 수 있도록

## 2.2 유소년들을 위한 특정한 육상 경기를 만드는 식의 접근은 무엇일까?

a-확실한 목표를 정한다

b-스포츠적 접근을 한다

a. 목표를 정한다.

- 신체적 및 정신적 발달
- 사회화
- 문화적 접근

b. 주요 요소인 경쟁을 통하여 스포츠의 원리를 소개한다.

이것은 훈련과 경기장과 코치와 임원 등을 조직화하는 요소이다. 유소년들의 기대와 국제육상경기연맹의 목표를 위하여, 유소년들의 육상 경기는 만들어졌다. 이것은 유소년들에게 맞는 경기이다.

- 즐거움
- 접근성
- 장소의 실용성
- 팀 경기
- 단순성
- 열린 활동

유소년들의 육상 경기는 7-12세의 육상 활동에 기본이 된다.

유소년들의 육상은 모든 유소년들의 훈련과 교육에서 활동적인 역할을 담당할 수 있다.

### 3. 유소년과 청소년의 육상에 대한 국제육상경기연맹의 교육적인 접근

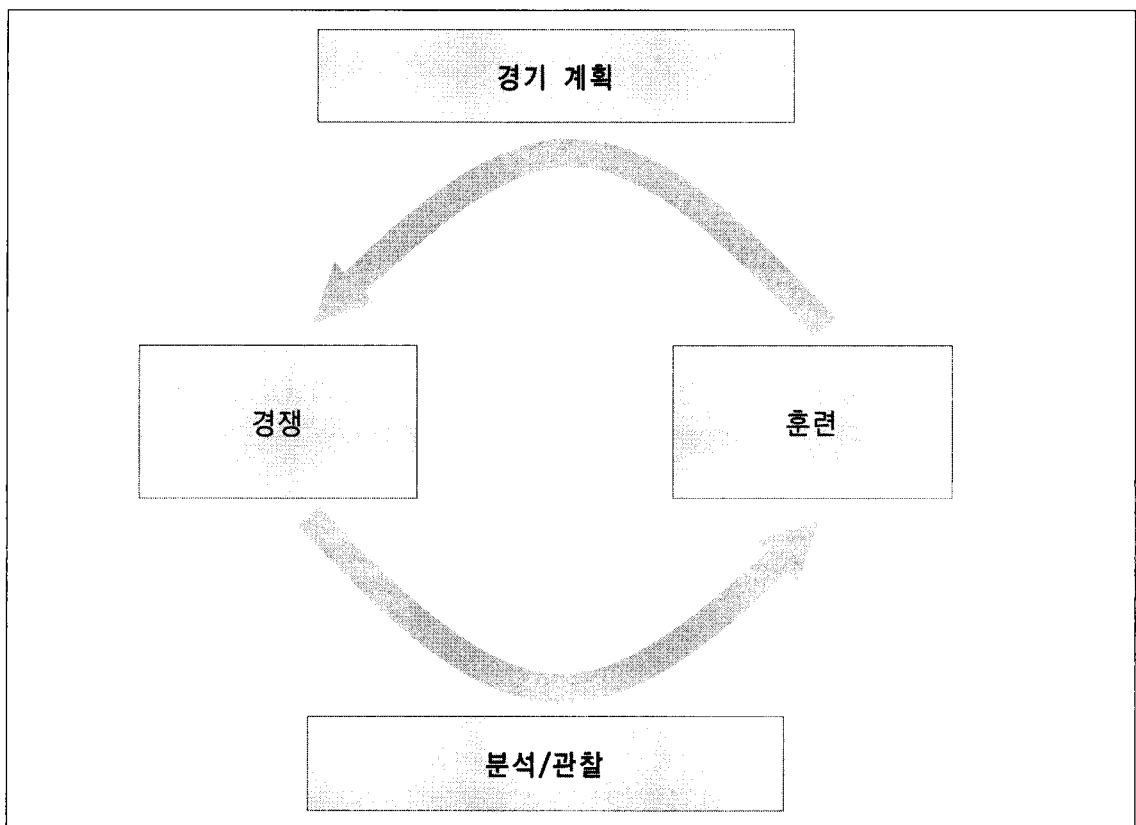
국제육상경기연맹의 교육 계획을 세우기 위하여, 국제 육상 경기연맹은 목적을 설정하고 특정한 교육적 접근을 선택했다. 이러한 접근은 모든 계획들의 결합을 가져올 것이며, 청소년 육상은 육상 커리어의 적절한 첫 계단이 될 것이 확실하다.

#### 3.1. 국제육상경기연맹이 제시하는 두 가지 방향:

- 스포츠의 논리
- 유소년들의 능력의 향상에 따라 유소년들이 직면하게 될 필요조건들에 대한 진취적인 접근

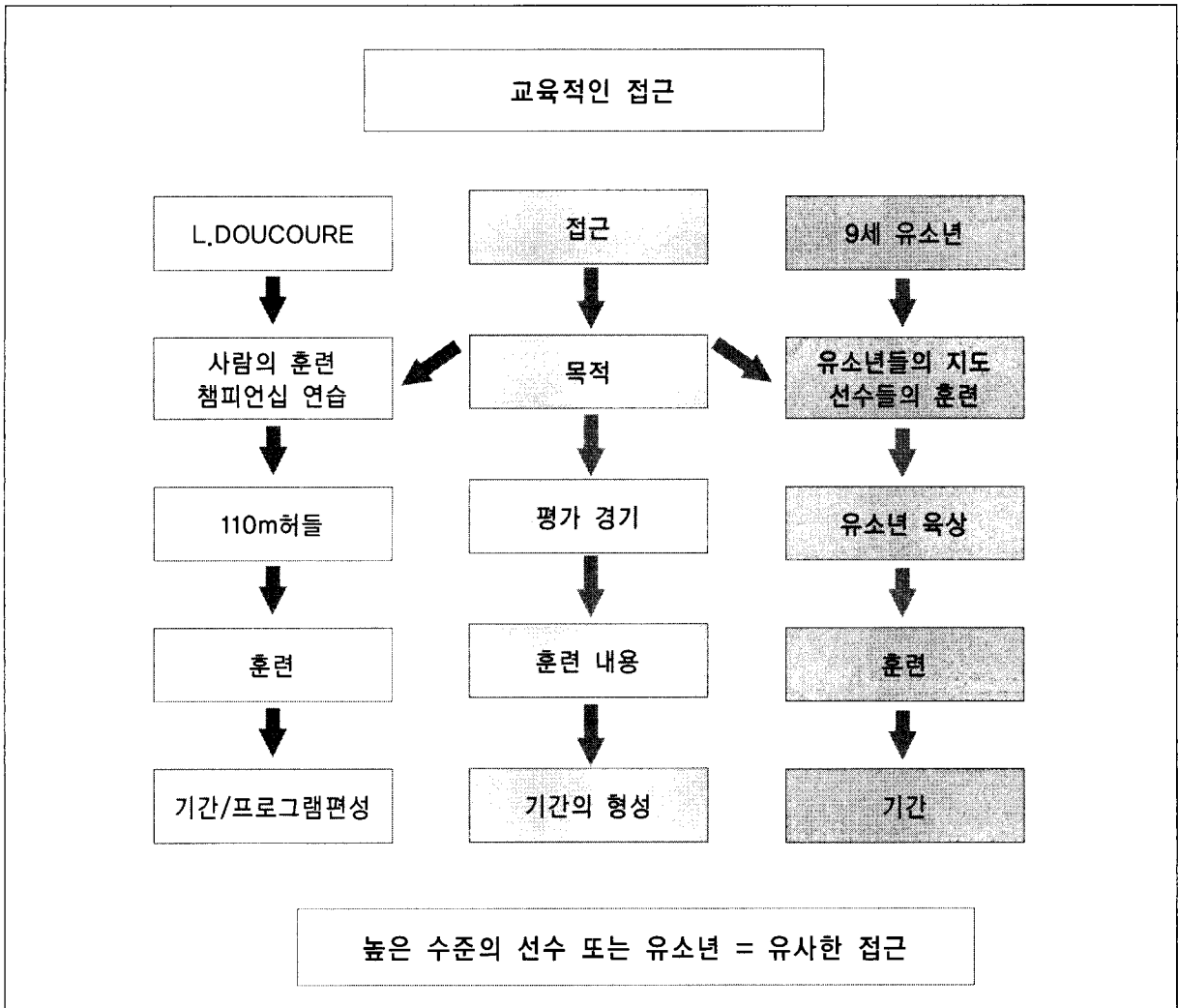
세계의 교육계획 전반에 걸쳐 당면하고 있는 문제로서 주요 특징은 진행의 목적과 성공적인 구성에 있다.

경쟁 → 훈련 → 경쟁 → 훈련 → 경쟁 ...



스포츠의 논리는 교육 계획에 완전한 가치를 부여하고 있다.:

- 높은 수준을 위한 준비 과정이다
- 최상의 수준으로 훈련의 질을 이끌어 낸다.(경기, 계획, 관찰 등)



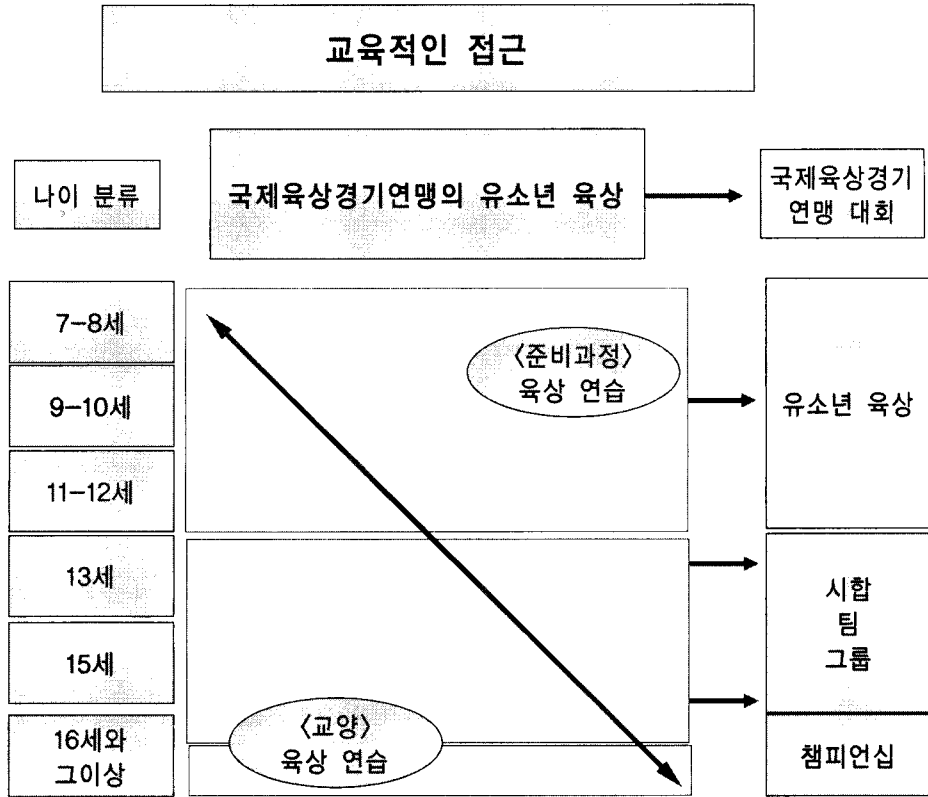
유소년들에게 제공되는 경기의 어려움들의 점차적인 증가는:

- 모든 유소년들에게 성공의 열쇠이다.
- 더 많은 것을 배우기 위한 기초이다.
- 육상에 유소년들이 머무르도록 하는 기초이다.

### 3.2. 그것이 어떻게 성취될 수 있는가?

- 경기의 분석
- 팀 경기 식 접근
- 경기의 조직에 대한 분석
- 장소와 장비의 발전

유소년들이 쉽게 접근할 수 있으며, 유소년들이 이후에 전통적인 테크닉과 시합들에 임하는 데에 필수적인 것들을 제공할 수 있는 단거리달리기, 뛰기, 던지기 시합을 찾는 것은 필수적이다.



문화적인 육상 훈련: 2007년 공식 육상경기에 직접적으로 연관이 있는 모든 것을 포괄한다.: 기초 연습, 기술적인 완성, 특정한 컨디션 조절

준비과정으로의 육상 연습: 문화적 연습의 유망주들이 준비되도록 돕는 달리고, 뛰고, 던지는 활동

공식적인 형태에서, 다음과 같은 것들 때문에 시합은 청소년들에게 스트레스를 줄 수 있다.:

- 개인적 측면
- 선택적 측면

삶에 대한 준비와 교육, 스포츠의 논리를 유지하기 위하여 도전의 고유 개념과 시합을 유지하는 것은 필수적이다. 그러나 이것은 적절히 조정될 필요가 있다. 이것이 국제육상경기연맹의 교육프로젝트가 3가지 수준의 시합을 만들어 놓은 이유이다.

- 7/8세, 9/10세 청소년들의 육상 시합 전체에 걸친 팀 구성
- 11/12세 청소년들의 육상 서로 맞서는 팀으로 나눈다.
- 13/15세 청소년들의 챔피언십 팀 내부에서의 개인적인 구성

시합에 대한 교육적인 접근은 유소년들이 그들의 스트레스를 조절하고 교양 육상에 개인적인 구성을 점차적으로 할 수 있도록 할 것이다. 시합은 7/12세의 유소년들의 특성에 따라 조정될 것이다.

- 팀
- 기간
- 지속적인 활동
- 매우 기초적인 순서
- 보조자에 의해 행해지는 시합
- <교육적인> 수행
- 지속적인 정보 (기록 게시판)
- 기타 등등

이 모든 조건들은 시합에 모든 유소년들에게 유희적이고 재미있는 측면을 다음과 같은 것들을 통해 제공할 것이다.:

- 안전함을 느낀다.
- 승리에 대한 열망을 갖는다.
- 지루하지 않다.

13/15세의 시합을 조직하는 방법은 공식 시합을 조직하는 것과 매우 유사하다.

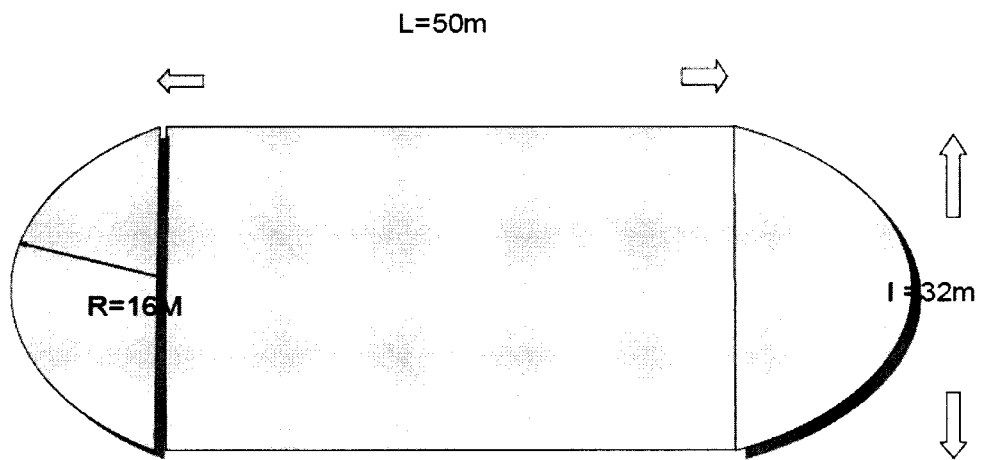
- 팀
- 교육적인 평가
- 시설들
- 다양한 것과의 연계

그들은 또한 어린 선수들의 믿음을 얻을 수 있는 훈련장소를 만드는 데에 공헌할 것이다. 이것은 시작 단계의 활동이 선수의 활동으로의 발전하기 위한 또 다른 중요한 요소이다.

국제육상경기연맹의 계획은 시합의 조직과 다양한 입장에서 그와 관련된 훈련의 관리를 제안하고 있다. 유소년들의 육상에서 충분히 넓은(50m x 30m) 안전한 장소라면 시합과 훈련을 위해 이용될 수 있다.(예를 들면: 공원, 공터, 잔디밭 등)

장비는 유소년들에 맞게 조정될 것이다. 13-15세의 유소년들의 시합은 200m 트랙 정도의 기본적인 장소에서 열린다.(경우에 따라 계획된다.) 모래 구덩이와 던지기를 위한 단들은 조직에 충분할 것이다.

Piste de 200M pour Kids 'Athlétics



Autre solution :  $L=60\text{m}$  R et Largeur = 13 m

이러한 모든 노력은 모두의 성공을 목적으로 한다.

## 국제육상경기연맹(IAAF) 교육 프로젝트의 철학

실용적인 코치 과정을 철학에 대해 이야기하며 시작하는 것을 이상하게 생각할지도 모른다. 그러나 인생과 코치 과정에 대한 잘 발달된 철학만큼 실용적인 것은 없다. 이러한 철학은 모든 생각, 행동과 당신이 내리는 선택들을 결정할 것이다. 당신이 누구든지 간에, 당신이 어디서 왔든지 간에 또는 당신이 어떻게 코치 과정에 들어오게 되었든 간에, 당신은 개인적인 삶에서 우러나는 생각, 의견, 태도를 가져올 것이다. 당신이 얼마나 자신에 대해서 알고 있는지, 코치로서 무엇을 성취하고 싶은지 알아볼 기회를 가져야 한다. 이러한 지식이 없다면 잘 정립된 철학을 갖는 것은 어려운 일이다. 잘 정립된 코치 철학이 없다면, 성공적인 그리고 능률적인 코치가 되는 것은 어렵다.

철학은 단순하게 말해서 당신이 인생 속에서 어떤 상황과 경험들에 대해 보는 방식이다.( 당신이 사람들을 보는 방식, 그리고 그들과 관계를 형성하는 방식 등) 이것은 당신이 가치를 두는 것들이다. 당신은 이미 인생에 대한 철학을 갖고 있으며, 이것이 잘 발달된 상태일지도 모른다. 당신은 당신의 철학을 인지하고 있을지도 모르며 또는 당신의 결정의 이유에 대해 많은 생각들을 하지 않고 행동할 지도 모른다. 어느 쪽이든, 당신의 철학은 항상 발전하는 중이며 당신의 인생 전반에 걸쳐서 그럴 것이다.



철학과 행동 사이의 관계



## 코치란 무엇인가?

‘코칭’이라는 단어는 종종 넓은 범위의 활동을 말하는 데에 사용되는데 보통은 누군가가 어떤 것을 준비하는 걸 돕는 것을 말한다. 육상에서의 코칭이란 그들이 발전하고 능력을 개선시킬 수 있도록 돕기 위해 한 선수 개인이나 선수 집단을 조직적으로 보조하는 것이다.

많은 사람들은 이러한 방식으로 부모들, 선생님들, 임원들 그리고 후원자들을 도와야 한다고 말하곤 한다. 그러면 무엇이 정말 코칭과 관계가 있는 것일까? 코칭은 가르치는 것, 훈련시키는 것, 지도하는 것과 그 이상이다. 이것은 단순히 사람들이 스포츠에 관련된 기술을 익히는 것, 그들의 경기력을 개선시키는 것 혹은 그들의 잠재력을 이끌어 내는 것에 대한 것이 아니다. 코칭은 선수들의 다른 필요에 대해서 인식하고, 이해하며, 제공하는 것이다. 이러한 필요는 매우 다양하며, 가장 명백한 육상과 경기에 대한 필요는 물론 사회적, 감정적 필요와 같이 굉장히 넓은 범위를 보인다.

좋은 코치로서 당신은 선수들의 권리와 필요를 담은 일종의 원칙을 갖고 있어야 한다. 당신은 선수들과의 관계를 유지하고 그들을 보살피는 일을 계속 해야 한다. 육상에 참가하는 것은 사회적인 과정이다. 그러므로 당신의 코치 활동이 선수의 인생을 형성하는 데에 큰 힘을 미칠 수 있다.

## 코치의 역할

운동을 계획하고 경기력에 어떠한 변화를 가져오는 것만이 코치의 유일한 임무라고 생각할 수도 있다. 경험이 많은 코치는 이것은 큰 임무 중 일부일 뿐이라고 지적할 것이다. 코치로서 당신은 많은 일을 수행하게 될 것이다. 당신이 기꺼이 행하는 것이 있을 수 있고, 다른 것들은 당신에게 덜 매력적일 수 있다. 그러나 모두 중요하다. 이러한 모든 임무와 역할들은 성공적인 코치가 되는 것에 도움을 줄 것이다.

내가 하는지 또는  
내가 행동할 수 있는지

당신 스스로에게 물어보십시오.

- 선생님으로서 - 새로운 지식과 기술과 생각들은 전달한다.
- 트레이너로서 - 그들의 신체적인 능력을 개선시킨다.
- 지도자로서 - 활동들을 지도한다.
- 동기부여자로서 - 긍정적이며 결연한 접근을 가능하게 한다.
- 훈련자로서 - 보상과 벌에 대한 체계를 결정한다.
- 관리자로서 - 계획을 구성한다.
- 행정가로서 - 서류작업을 처리한다.
- 홍보 대리인으로서 - 매체와의 일을 다룬다.
- 사회사업가로서 - 상담하고 조언한다.
- 친구로서 - 응원한다.
- 과학자로서 - 분석하고 평가하고 문제를 해결한다.
- 학생으로서 - 새로운 지식을 기꺼이 듣고 배운다.

대부분의 코칭 상황에서 이러한 역할들은 결합된 형태로 나타나며, 모든 상황들에서 당신은 결정을 내려야 할 필요가 있다. 당신의 인생철학은 매일 내리는 결정들의 지침이 될 것이며, 당신이 코치로서 내리는 결정들에 도움을 줄 것이다. 그래서 코칭은 경험과 지식에 의해 얻어진 기술에서 비롯된다고 한다. 이러한 지식들은 현재의 이러한 과정을 통해서 학습되지만 실제로 응용하는 과정이 없다면 그 부분은 작을 수밖에 없다.

### 코칭 철학의 향상

코칭 철학을 발전시키는 열쇠는 지식이다. 당신 자신의 지식과 얻고자하는 지식, 그리고 당신의 목표가 그것이다. 목적지를 알 수 없다면, 그 여행이 힘들어 지는 것과 마찬가지로, 당신이 그들이 당신에 대해 잘 알지 못한다면, 당신의 코칭 목표에 도달하기란 어려울 것이다.

## 1. 자신에 대한 지식

### 내가 누구인지 알기

왜 코치를 하나요? 코칭에서 무엇에 가장 큰 가치를 둡니까? 당신이 코치로서 행동하는 방식에 자긍심을 느낍니까? 이러한 질문을 비롯한 다른 많은 질문을 통해 당신 스스로에게 질문해 볼 수 있다. 이하의 특징은 성공적인 코치들을 설명하는 데에 사용되어 왔으며 ‘코칭의 자산’을 고려해볼 수 있다. 이하의 질문들에 따라 당신 스스로를 평가함으로써 당신 자신에 대해 더 잘 알 수 있게 된다.

### 코칭 자산 자기 평가

이하의 문장들은 성공적인 코치들을 묘사하는 데에 사용되어 온 것들이다. 당신의 선수들이 선택할 것이라고 생각하는 곳을 택하여 동그라미를 쳐라. 그러나 당신이 그들이 동그라미를 쳤으면 하는 곳이 아니라 그들이 실제로 선택 할 것 같은 곳을 골라라. 당신이 생각했을 때 개선해야 할 것이 있다면 표시하라.

코칭 자산	낮음	보통	높음	개선할 수 있는 부분
육상에 대한 지식	1	2	3	
잘 조직함	1	2	3	
정직함	1	2	3	
전문적인 모습	1	2	3	
자격이 있음	1	2	3	
열정적임	1	2	3	
열심히 일함	1	2	3	
시간을 잘 지킴	1	2	3	
일관됨	1	2	3	
이해심	1	2	3	
이야기를 잘 들어줌	1	2	3	
개인적인 도움을 제공함	1	2	3	
선수들에게 자신감을 줌	1	2	3	
동기부여	1	2	3	
좋은 선생님	1	2	3	
용기를 북돋움	1	2	3	
노력을 다함	1	2	3	
선수들을 존중함	1	2	3	
인내심	1	2	3	
유머 감각	1	2	3	

## 2. 목적에 대한 지식

### 성취하고자 하는 것 알기

당신이 코치에게 그들이 코칭 과정에서 무엇을 원하는 지 물어본다면, 보통은 다음과 같은 대답을 포함한다.

**승리  
즐거움  
선수의 발전**

당신은 아마 이 3개 모두가 중요하다고 생각할지도 모른다. 그렇지만 이 중에 가장 중요한 것은 어떤 것일까?

선수의 발전은 이기고 지는 것에 따른 의미에 영향을 받는다. 이기기 위해 노력하는 것은 언제나 중요하다. 그러나 ‘어떻게든 이기려는’ 태도는 선수의 발전에 도움이 되지 않는다. 그의 선수가 얼마나 경기를 잘 끝마쳤는지에 따라 자신을 평가하려는 코치들이 이러한 태도를 자주 보여준다.

반대로, 성공적이며 경험 많은 코치들은 가장 중요한 것으로 선수들의 발전을 생각한다. 선수의 발전에서의 강조점은 승리에 대한 지나친 강조가 아니라 더 좋은 경기력, 더 꾸준한 일관성, 선수와 코치의 더 큰 만족을 이끌어 내는 것이다. 시험은 개인의 발전을 평가해보는 도전적이며 만족스러운 방법이다. 이 철학은 여러 차례에 걸쳐 다음과 같이 표현된다.:

**“선수가 먼저, 승리는 그 다음”**

이것은 다음과 같은 의미를 갖는다.:

- 육상은 개인의 인생 전체가 아니라, 인생의 일부를 보여준다.
- 코치와 코치의 업무에 대한 존중과 감사가 있다.
- 선수는 코치와 함께 경기력의 중요성을 결정하고 공통의 기대를 만족시키기 위해 노력한다.
- 공정한 경기를 위한 법과 정신을 존중한다.
- 자신의 잠재력에 이르는 선수들은 성공적이다.
- 상대와 심판 등 임원에 대한 존중이 있다.

‘선수가 먼저 승리는 그 다음’은 이해하기 아주 쉬운 철학이지만 실행에 옮기기엔 더 어렵다. 코치로서 당신은 선수의 발전과 승리가 갖는 상대적 중요성을 결정해야 한다. 그런 후엔, 그 결정은 단순히 말로가 아니라 실제의 코칭 과정에서 실제로 지켜져야 한다. 이것은 어떤 것들이 잘 되고 있을 때는 응용되지만, 어떤 것들이 그렇게 잘 되고 있지 않을 때는 그렇지 않을 수도 있다.

### 3. 철학과 코칭 유형

#### 더 좋은 리더가 되기

과거에는 종종 코치의 역할이 지배적 위치에 있었고, 권위적인 리더가 훈련을 이끌곤 했다. 현대에 들어서 선수들은 더 넓은 시각에 노출되었으며, 그들의 어휘는 ‘왜?’라는 단어를 포함하는 데까지 확장되었다. 이것은 코치나 그의 위치에 대한 도전으로 볼 문제는 아니며 건강한 호기심으로 이해되어야 한다.

대부분의 코치들은 그들 자신이 교육받았던 방식으로 교육하는 경향이 있다. 이것은 때때로 효율적이다. 더 좋은 코치가 되기 위해서 당신은 당신이 대부분의 시간에서 따르고 있는 코치 방식과 선수들을 이끄는 방식을 주의 깊게 살펴보아야만 한다. 선수들을 이끄는 좋은 방식은 당신의 코칭 철학과 성격에서 우러나오며, 당신이 더 효과적으로 선수들과 의사소통하도록 한다. 간단히 말하면 우리는 3가지 다른 선수들을 이끄는 방식을 찾아볼 수 있다. 권위주의적, 협력적인 그리고 무관심한 스타일이 그것이다. 이 3가지 방식의 특징은 다음 표에서 비교해 볼 수 있다.

세 가지 주요한 리더십 유형의 비교

	리더십 유형		
	← 권위주의적	협력적	→ 무관심한
철학	승리 중심	선수 중심	강조점이 없음
목표	좋은 성적	좋은 성적과 사회적 가치	목표 없음
의사 결정	코치가 모든 결정을 내림	코치의 지도를 따르지만 공유함	선수들이 결정을 내림
의사소통 방식	말하기	말하기, 요청하기, 듣기	듣기
의사소통 수단	적거나 없다	많다	없다
승리란 무엇인가?	코치의 판단에 따라	선수와 코치의 판단에 따라	정의되지 않음
선수들의 발전	적거나 선수에게 확신을 주지 못함	선수들이 믿음	믿음이 보이지 않음
동기 부여	때때로 동기부여 됨	항상 동기부여	동기부여 되지 않음
훈련 구조	유연하지 않음	유연함	없음

권위주의적 방식과 무관심한 스타일은 극단적이며 코칭에 있어서 성공적인 방식이 아니다. 협력적인 리더십 유형은 지도와 체계를 제공하지만 선수들이 신체적으로 정신적으로 사회적으로 발전할 수 있도록 돕는다. 이러한 방식은 ‘선수가 먼저, 승리는 그 다음’의 철학에 더 잘 들어맞는다. 좋은 코치는 그들의 방식을 선수와 상황에 따라 적절히 수정할 수 있을 것이다. 대부분의 상황에서 추천되는 코칭 방식은 협력적인 방식이다.

## 육상에서의 약물

모든 스포츠에서 공정한 시합에 가장 큰 위협이 되는 것 중의 하나는 경기력을 강화하는 약물을 사용하는 것이다. 이러한 약물들은 세계적으로 국가적인 규칙과 국제육상경기연맹의 규칙에 따라 금지되어 있다. 그것들은 남을 속이는 행동이며 약물을 이용하는 선수들에게는 장기적인 건강상의 문제를 일으킬 수 있다. 육상은 교육과 검사 그리고 위반자에 대한 징계를 통해 훈련 과정과 시합에서 약물을 제거하기 위한 가장 활발한 조치를 취하고 있는 운동이다.

약물은 ‘어떻게든 이기겠다.’는 철학과 코치와 선수의 역할을 무시하는 것을 나타내는 징후이다. 세계의 성공적인 코치들의 대부분은 잘 발달되고 균형 잡힌 철학을 가지고 있으며, 잘 계획되고 장기간에 걸친 훈련 프로그램을 사용한다. 이러한 철학은 선수들의 발전을 최우선으로 하며 약물 없이도 세계 최정상 수준에서 경기할 수 있도록 만든다. 모든 코치들이 ‘선수가 먼저, 승리는 그 다음’이라는 철학에 충분히 따르면 약물의 사용은 없어질 것이다.

 부 록

국제육상경기연맹

코치 윤리 강령

성 평등 선언

국제육상경기연맹의 코치 교육과 인증 과정에 걸쳐서 “그”라는 표현이 포함되어 있으며 남성과 여성 모두를 지칭하려는 의도를 가지고 있습니다. 다른 곳에서도 마찬가지로 여성과 남성이 동등한 지위와 기회를 가져야 한다는 것은 중요합니다.

코치 윤리 강령

개요

국제육상경기연맹의 코치 윤리 강령의 기본적인 원리는 공정한 경기를 이끄는 도덕적인 생각들은 모든 스포츠 활동에서 필수적인 요소이다. 이러한 윤리적 생각들은 모든 수준의 능력과 그 수행에 적용된다. 그들은 시합을 위한 육상과 즐거움을 위한 육상을 포함한다.

윤리 강령은 현대 사회에서 받는 압박에 대응하는 적절한 윤리적 틀을 제공할 것이다. 이러한 압박의 많은 부분이 스포츠의 전통적인 토대를 침식하는 형태로 나타나게 된다. - 이러한 토대는 공정한 경기와 스포츠맨십 그리고 많은 경우 자발적인 움직임에 의해 지탱되고 있다.

공정한 경기 태도(fair play)라 함은 규칙 내에서 이뤄지는 것 이상의 것을 이야기 한다. 페어플레이는

생각의 방식이지 단순히 행동의 방식이 아니다. 페어플레이는 코칭 철학에 따라 표현될 수 있으며, 공정, 타인에 대한 존중 그리고 언제나 옳은 정신을 갖고 경기에 임하는 것의 개념이 복합적으로 연결된 것이다. 이러한 철학은 또한 속이는 행위나, 약물 복용, 더러운 수법, 신체적·언어적 폭력, 불평등한 기회, 과도한 상업주의, 부패 등과 관련된 논점들에 대해 올바르게 생각하도록 할 것이다.

스포츠는 공정히 행해지는, 개인이 그 자신의 지식, 결심, 표현, 수행을 통해 개인적인 개발할 수 있는 기회를 제공하는 문화적인 활동이다. 이러한 개인의 발전은 사회적인 소통, 도덕적 성숙, 여가, 좋은 건강과 복지와 같은 개인적인 성취, 기술의 습득과 능력의 검증을 이끈다. 스포츠는 사회 속의 개인의 활동적인 참여와 책임감을 증진시킨다.

육상은 모든 다른 스포츠의 위에 존재한다고 한다. 그것을 구성하는 기술은 육상에서 기원해 발전한 대부분의 다른 스포츠와 현대의 훈련 원리에 있어 기본적인 것이다. 모든 스포츠 중에서 가장 국제적이며 올림픽의 중요한 종목이다. 육상 코치는 선수들의 발전을 돕는 데에 있어서 특권이 있는 위치이다. 특정한 책임감들은 이러한 특권들과 함께 온다. 이러한 책임감은 개인 코치의 업무와 그 업무가 얼마나 잘 행해지고 있는지를 통해, 코칭의 이미지는 선수들과 다른 코치들과 이와 관련되지 않은 사람들에게까지 보여 지는 것이다. 육상의 코치들이 보수를 받든 자원봉사로 일을 하든, 그들은 스포츠의 대표로서 높은 위치를 즐기고 있다.

페어플레이의 발전 혹은 스포츠맨다운 행동과 태도는 육상에 참여하는 것에 따라오는 결과는 아니다. 이러한 공정한 경기 행동들은 긍정적인 역할 모델이 되고, 어떤 행동이 바람직한지 혹은 바람직하지 않은지 일관적이며 명백한 태도를 보이는 코치들을 통해 선수들이 배울 수 있다. 그러므로 코치의 역할은 육상에서의 페어플레이라는 윤리적 가치에 대한 홍보대사로서, 교육자로서, 보호자로서 매우 중요하다.

## 윤리 강령

코치의 주요한 역할은 선수의 잠재력을 이끌어냄으로써 개인의 발전을 돕는 것이다. 이러한 역할은 단기간의 중요성보다 더 중요한 장기간의 선수를 위한 이점으로 받아들여진다. 코치의 윤리적인 중요성은 모든 수준의 경우에 적용된다. 그리고 경기적인 경우와 더불어 오락을 위한 경우도 포함된다. 이러한 역할을 수행하기 위해서 코치는 반드시 다음과 같은 사항들을 반영하는 윤리적인 방법으로 행동해야만 한다.:

## 인간으로서의 존중

코치들은 반드시 기본적인 인간으로서의 권리를 존중해야 된다. 그것은 평등권인데, 각각 선수들이 운동장에서 성, 인종, 피부색, 언어, 신앙, 정치적 혹은 그 외의 의견, 국가적·사회적 출신 성분, 국가적인 소수자와의 연관성, 출생 등의 지위 등에 의해 차별받지 않아야 한다. 이러한 존중은 존엄성을 유지하는 데에 그리고 각 개인들이 육상계와 사회 전반에 많은 공헌을 하고 있다는 것을 인식하는 데에까지 확장되어야 한다.



게다가, 코치들은 선수들이 신체적·성적 차별 없이 자유롭게 육상경기에 참여할 수 있는 인간의 기본적인 권리와 부적절한 신체적·성적 자격 혹은 행동의 제한으로부터 자유로울 수 있음을 존중해야 한다.

## 규칙의 존중

코치들은 트랙과 필드에서 행해지는 육상은 국제육상경기연맹과 각 국의 연맹이나 다른 인정받은 단체의 규칙에 의해 이뤄지고 있다는 사실을 인식하고 존중해야 한다. 이러한 존중은 모든 선수들의 공정한 경쟁의 기회를 위하여 훈련과 시합 모두에서 규칙의 문장의 의미 뿐 아니라 그 정신에까지 이르러야 한다. 경기가 공정하기 이루어지고 있는지를 판단하는 심판과 임원의 역할과 이미 정해진 규칙을 받아들여야 한다.

코치들은 그들이 선수들을 규칙에 대한 존중을 갖도록 선수들을 독려할 필요성을 지니고 있다는 것을 인식해야만 한다. 이것은 상대 선수나 다른 코치들이나 임원 및 심판에 대한 정신적 측면과 행동의 측면 모두를 말한다. 코치들은 그들이 지도하는 선수들의 행동과 경기력에 영향을 미치고 있다는 것에 대한 책임감을 가지고 있어야 한다. 반면 동시에 선수들 자신이 내린 결정과 행동과 경기력에 대해 책임감을 느끼고 그것을 받아들일도록 함으로써 각 선수들이 독립심과 자기 스스로 결정하는 능력을 가질 수 있도록 해야 한다.

금지된 약물이나 경기력을 강화할 수 있는 허락되지 않은 물질이나 행동들을 하지 않도록 긍정적이며 힘이 있는 리더십을 보여야만 한다. 코치가 보여주는 이러한 리더십은 윤리적으로 의학적으로 금지된 물질이나 행동이 해로운 효과를 가져 올 수 있음을 선수들에게 교육하는 것을 포함한다.

## 다른 코치에 대한 존중

코치들은 모든 코치들이 그들이 지도하는 선수들이 공정한 경쟁을 통해 성공하기를 바랄 동등한 권리를 인정해야만 한다. 코치들은 다른 코치들을 대할 때 동료에 대한 예의와 존중을 가지고, 자신이 받기 원하는 방식으로 대하기 위해 노력해야 한다. 관찰, 추천, 비판은 받아들여질 수 있는 공적 영역 외의 절차를 통하여 합당한 사람에게 향해야만 한다.

코치들은 절대로 공공연하게든지 혹은 비밀스럽게든지 훈련 받고 있는 선수들에게 그들의 팀에 넣어 달라고 부탁해서는 안 된다. 그러나 만약 선수가 이미 다른 코치에게 지도 받고 있는 상황에서 현재 코치와의 관계에서 논쟁이 있는 상황이라고 한다면, 현재의 코치는 그 코치와 선수에게 가능한 빨리 이를 듣는 것이 실용적이다. 다른 사람에게 지도받고자 하는 선수의 열망에 대해서 조언 받은 현재의 코치는 모든 코치는 선수를 최우선으로 생각한다는 생각을 지니고 있어야 한다. 코치는 선수들의 발전이 그들이 지도하는 상황의 변화로부터 이익이 되는 경우를 포함해서 반드시 모든 선수들이 그들의 잠재력을 추구하고자하는 권리가 있음을 인식하고 인정해야 한다.

코치는 이러한 경우 코칭의 협력 혹은 또 다른 코치로 이동하는 것은 선수가 그들의 결정을 도울 사람과 함께 탐색해 볼 수 있도록 보장해야 한다.

## 숙련에 대한 사항

실제적인 코치 경험을 대체할 만한 것이 없기는 하지만, 코치는 인정받는 코치 자격을 가지고 있어야 한다. 코치는 코치 자격의 획득이 인가받은 과정에 참여하고 실제적인 코치 과정에 참여함으로써 지식을 높이는 과정임을 인식해야 한다.

코치는 그들이 만든 훈련 환경과 선수들에 맞도록 구성된 신체적·정신적 과제들을 적절하게 해야 한다. 이러한 과정에서 나이, 성숙도, 선수의 기술 수준을 고려해야하며 안전 측면도 고려해야 한다. 이는 특히 나이가 어리거나, 발전 정도가 낮은 선수의 경우에 중요하다.

## 코치의 이미지에 대한 사항

코치는 코치가 지니는 역할과 이미지에 대해 주의할 필요가 있다. 개인 코치의 업무와 그것이 어떻게 행해지는가를 통해 코칭의 이미지가 선수와 다른 코치들과 코치 과정과 관계가 없는 사람에까지 보여 줄 수 있음에 대해 책임감을 가지고 있어야 한다. 코치는 그들의 역할이 육상을 통해 선수의 인생에 대한 교육도 포함하며 그리고 단순히 육상의 교육만 말하는 것이 아니라는 것을 알아야 한다.

긍정적인 이미지를 전달하기 위해, 코치는 지속적으로 행동과 외모에 있어서의 개인적인 행동의 수준을 가장 높은 상태로 유지해야 한다. 이러한 행동은 각 국의 연맹과 국제육상경기연맹의 수준에 합당해야 한다. 특히, 코치들은 코치하는 동안 담배를 피워서는 안 되며 선수들을 지도하기 전에 알코올을 마셔서는 안 된다. 그것이 선수들의 경쟁력에 영향을 미칠 수 있으며 술 냄새가 그들이 숨 쉬는 데에 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

## Respect for the Esprit de Corps

코치들은 지도하는 선수들의 발전에 중요한 역할을 차지할 수 있는 사람들과 깊은 협력 관계를 형성해야 한다. 코치는 동료로서의 예의와 존중을 가지고 코치 자신들이 대우받기 원하는 방식으로 이러한 사람들을 대하기 위해 노력해야 한다. 관찰, 추천, 비판은 받아들여질 수 있는 공적 영역 외의 절차를 통하여 합당한 사람에게 향해야만 한다.

또한 코치들은 그들이 얻은 지식과 실제적인 경험을 공유해야 하며, 선수의 발전과 성장에 공헌하는 자원으로 역할 할 수 있어야 한다. 이것은 각 국 연맹과 국제육상경기연맹의 적극적인 지지를 보여주며, 열린 자세로 다른 코치와 함께 일하는 것, 스포츠 과학자와 스포츠 물리치료사들을 이용하는 것을 포함한다.

## 요약

국제육상경기연맹의 코치 윤리강령의 기본적인 원리는 페어플레이를 이끄는 윤리적인 생각은 모든 스포츠에서 선택적인 사항이 아니라 필수적인 사항이라는 것이다. 이러한 윤리적인 생각들은 모든 수준에서 적용된다. 이것들은 경기적 차원은 물론 여가적 차원도 포함한다.

페어플레이와 스포츠의 정신에 어울리는 행동과 태도들의 발전은 육상에 참여함으로써 자연스럽게 발전하는 것이 아니다. 이러한 행동들은 긍정적인 역할 모델이 되며, 어떤 행동이 바람직한지, 바람직하지 않은지 지속적으로 명백한 태도를 보여주는 코치를 통해 학습 된다. 그러므로 코치의 역할은 육상에서 페어플레이의 윤리적 가치를 보여주는 홍보대사로서 교육자로서 수호자로서 매우 크다.

코치의 주요한 역할은 선수의 잠재력을 이끌어 내서 선수의 발전을 촉진하는 것이다. 이러한 역할은 선수의 단기적인 발전보다 장기적 이득이 더 중요하다고 받아들인다. 이 역할을 수행하기 위해서 코치는 다음과 같은 것을 유념하여 윤리적인 방식으로 행동해야 한다.

- 코치는 반드시 인간의 기본적 권리를 존중해야 한다. 이것은 성, 인종, 피부색, 언어, 종교, 정치적 혹은 기타 의견, 국가적·사회적 출신, 국가적 소수자와의 관계, 출생 등 다른 지위에 따라 차별받지 않을 평등권을 말한다.
- 코치는 존엄성을 존중하고 각 개인의 공헌을 인정해야 한다. 이것은 신체적, 성적 차이로부터 자유로울 권리를 포함한다.
- 코치들은 연습 환경이 안전하고 적절하도록 해야 한다. 연령, 성숙도, 선수의 기술 수준을 고려하여야 한다. 특히 이것은 어린 선수들이나 발전 정도가 낮은 선수들에게 중요하다.
- 코치들은 경기의 룰을 인식하고 존중해야 한다. 모든 선수들 가운데 경쟁의 평등함을 보장하기 위하여, 훈련과 시합에서 규칙의 존중은 규칙의 문장의 의미 뿐 아니라 그 정신에까지 확장되어야 한다.
- 코치들은 경기가 공정하게 정해진 규칙에 따라 행해지고 있는지 판단하는 임원 및 심판의 역할의 역할을 받아들임으로써, 임원 및 심판에 대한 존경심을 적극적으로 보여줘야 한다.
- 코치는 자신이 지도하는 선수들의 경기력과 그들의 행동에 영향을 미칠 책임을 갖는 동시에 선수들이 자신의 행동, 경기력, 결정에 책임을 받아들일 수 있도록 하여 선수들의 독립심과 스스로 결정하는 능력을 이끌어 내야 한다.
- 코치는 금지된 약물이거나 다른 허락되지 않는 경기력을 강화하는 물질이나 행동들을 막기 위해 긍정적이고 적극적인 리더십의 역할을 수행해야 한다. 코치들의 이러한 리더십은 금지된 물질 및 행동의 해로운 영향을 선수들에게 교육하는 것을 포함한다.
- 코치는 모든 코치들은 규칙 내에서 경쟁함을 통해 선수가 성공하는 것을 바랄 동등한 권리가 있다

는 것을 인정해야 된다. 관찰, 추천, 비판은 받아들여질 수 있는 공적 영역 외의 절차를 통하여 합당한 사람에게 향해야만 한다.

- 코치들은 절대로 공공연하게든지 혹은 비밀스럽게든지 훈련 받고 있는 선수들에게 그들의 팀에 넣어달라고 부탁해서는 안 된다. 처음 선수들과 관계를 맺은, 혹은 이후로 관계를 맺고 있는, 현재의 코치들 없이 그들의 코치 환경을 바꿔서도 안 된다.
- 코치들은 선수의 발전에 코치하는 환경의 변화가 도움이 되는 경우에도, 모든 선수들이 그들의 잠재력을 이끌어 내길 원할 권리가 있음을 인정해야 한다. 코치는 이러한 경우 코칭의 협력 혹은 또 다른 코치로 이동하는 것은 선수가 그들의 결정을 도울 사람과 함께 탐색해 볼 수 있도록 보장해야 한다.
- 코치는 인정받는 코치 자격을 가지고 있어야 한다. 코치는 코치 자격의 획득이 인가받은 과정에 참여하고 실제적인 코치 과정에 참여함으로써 지식을 높이는 과정임을 인식해야 한다. 또한 그들이 얻은 지식과 경험들을 공유할 의무도 갖는다.
- 코치는 코치가 지니는 이미지들에 주의해야하며 지속적으로 개인적인 행동의 수준을 높게 유지해야 한다. 코치들은 코치하는 동안 담배를 피워서는 안 되며 선수들을 지도하기 전에 알코올음료를 마셔서는 안 된다. 그것이 선수들의 경쟁력에 영향을 미칠 수 있으며 술 냄새가 그들이 숨 쉬는 데에 영향을 미칠 수 있기 때문이다.
- 코치들은 지도하는 선수들의 발전에 중요한 역할을 차지할 수 있는 사람들과 깊은 협력 관계를 형성해야 한다. 이것은 스포츠 과학 전문가나 스포츠 물리치료사 등과 같은 다른 코치와 열린 자세에서 함께 일하는 것과 각 국의 연맹과 국제육상경기연맹의 적극적인 지원을 보여주는 것을 포함한다.