

철

학

철학

철학이란 무엇을 의미하는 것인가?

육상 코칭 과정의 실재를 ‘철학’에 대해 이야기하는 것으로 시작하는 것이 독자들에게 낯설게 느껴질 수 있을 것이다. 그러나 ‘코칭’과 ‘지도’, 나아가 ‘삶’에 대한 성찰을 담고 있는 철학만큼 실용적인 것은 없다. 철학은 우리의 모든 생각과 행동을 결정하는 근원이다. 코치가 누구든지, 어디 출신이든, 혹은 어떻게 지도자의 길로 들어서게 되었는지 관계없이, 지도자라면 누구나 자신의 삶 전반을 아우르는 개인적 경험으로부터 사고, 견해, 통찰, 태도 등을 만들어나간다. 따라서 코치로서 성공하기 위해서는 자기 자신과 자신이 원하는 것에 대해서 얼마나 잘 알고 있는지 시험해 볼 필요가 있다. 잘 정리된 코칭 철학 없이 성공적이고 효과적인 코치가 되는 것은 매우 어려운 일이다.

간단히 말해, 철학이란 삶을 살아가는 과정에서 자신에게 주어진 상황과 경험을 바라보는 방식이다. 사람들은 자신만의 방식으로 사람들을 대하고, 또 그 방식대로 타인과의 관계를 만들어나간다. 누구나 자신만의 삶의 철학을 가지고 있으며, 이 철학은 잘 개발될 수도 있다. 누구나 자신의 철학을 인지하고 있으며, 별다른 의심 없이 자신의 결정에 따라 행동하고 있다. 지금 이 순간에도 당신의 철학은 다듬어지고 있으며, 삶 전체를 통해 나타날 것이다.

코칭이란 무엇인가?

‘코칭’이라는 용어는 일반적으로 누군가가 어떤 것을 준비하도록 돕기 위한 광범위한 활동들에 사용된다. 스포츠에서의 코칭은 주로 선수 개개인이나 선수 집단의 수행 향상을 도와주는 조직적인 준비와 보조를 의미한다.

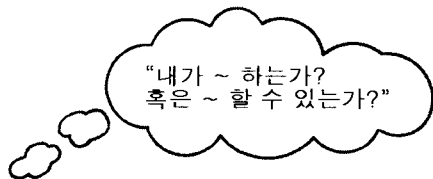


부모, 교사, 임원, 스폰서 같은 사람들도 위와 같은 방법으로 선수들을 도울 수 있다. 그렇다면, 진정으로 ‘코칭’에 포함된 것은 무엇인가? 코칭은 교수(teaching), 훈련(training), 강습(instrucuting) 등을 포함하는 것이다. 그러나 코칭은 단순히 스포츠 기술에 대한 습득과 수행향상, 그리고 잠재력 발굴 등을 보조하는 것에 그치지 않는다. 코칭은 선수들의 다른 필요를 인지하고 이해하고 채워주는 것도 포함한다. 선수들은 스포츠 상황 및 경쟁 상황에서 나타나는 필요 뿐 아니라 사회적으로 정서적으로 다양한 필요를 경험하는 하나의 인간 존재이다.

훌륭한 지도자가 되기 위해서는 선수들의 권리와 필요를 항상 자신보다 우선시 하는 실천윤리를 가지고 있어야 한다. 지도하는 선수들을 진심으로 대함으로써 좋은 관계를 유지하는 것 또한 필요하다. 스포츠 활동에 참여하는 것은 사회에 참여하는 하나의 작은 과정과도 같다. 따라서 지도자의 코칭은 선수들의 삶에 가장 큰 영향력을 가지고 있다는 것을 명심해야 한다.

지도자의 역할

선수의 운동 수행의 향상을 이루는 것이 지도자의 유일한 역할이라고 쉽게 생각할 수도 있을 것이다. 그러나 경험 많은 지도자들은 이것이 큰 그림의 일부밖에 되지 않는다는 것을 잘 이해하고 있다. 지도자는 많은 일들과 역할 그리고 기능들을 가지고 있다. 그것들 중 일부는 지도자로서 당연히 해야 하는 일들로 받아들여질 것이고, 일부는 그렇지 않을 것이다. 그러나 그 모든 것 들은 지도자로서 꼭 명심해야 하는 중요한 역할들이며, 성공적인 지도자가 되는데 크게 기여하는 요소들이다.

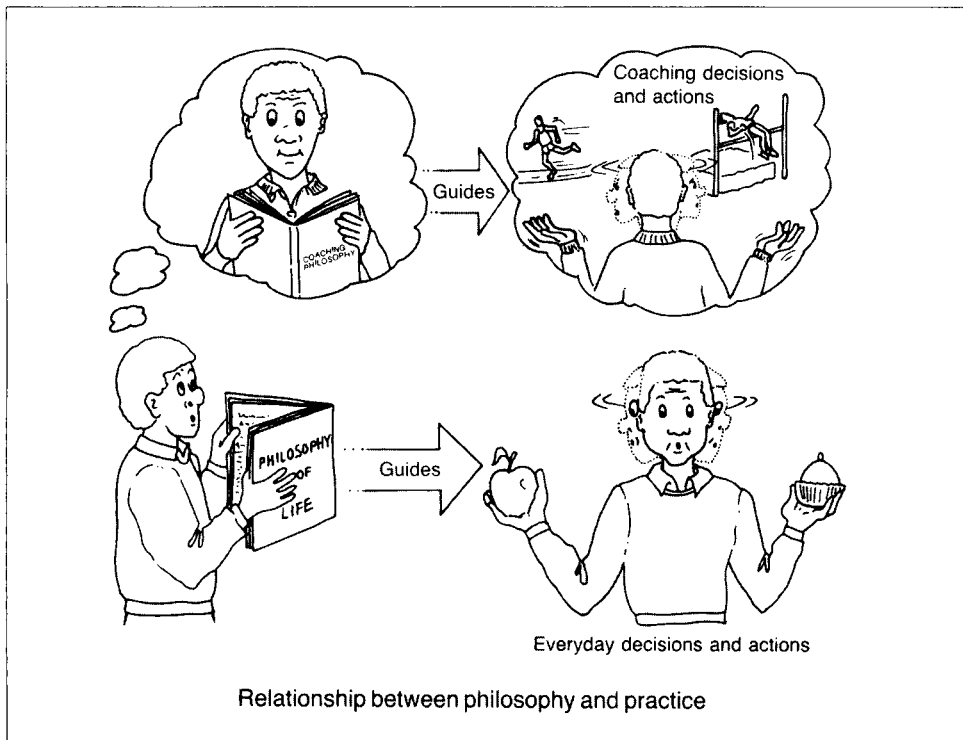


스스로에게 물어봐라!

- 교사(teacher)로서, 새로운 지식, 기술, 아이디어 전하기
- 트레이너(trainer)로서, 체력 향상시키기
- 지도자(instructor)로서, 활동과 연습을 지도 감독하기
- 동기부여자(motivator)로서, 긍정적이고 결정적인 학습 일으키기
- 규율을 강조하는 지도자(disciplinarian)로서, 효과적인 상벌시스템 결정하기
- 경영자(manager)로서, 조직하고 기획하기
- 집행자(administrator)로서, 문서 다루기
- 광고대리업자(publicity agent)로서, 미디어와 함께 일하기
- 사회사업가(social worker)로서, 상담하고 충고하기
- 친구(friend)로서, 북돋워주기
- 과학자(scientist)로서, 분석하기, 평가하기, 문제해결하기
- 학생(student)으로서, 기꺼이 듣고, 배우고, 새로운 지식을 찾아 나서기



거의 대부분의 코칭 상황에서 이상의 역할들이 통합되어 지도자 스스로 의사결정을 해야 한다. 삶의 철학은 일상생활의 모든 의사결정에 안내자가 되듯이, 지도자로서의 코칭 철학은 지도자로서 직면하게 되는 모든 의사결정의 안내자가 된다. 그렇기 때문에 경험과 지식으로 축적된 많은 기술들이 코칭에 있어 필요한 것이다. 이러한 지식은 아래의 그림과 같은 과정을 통해 습득될 수 있다. 그러나 반드시 실제로 적용해봐야만 습득할 수 있다.



철학과 실제의 관계

코칭 철학 개발하기

코칭 철학을 개발하는 핵심은 지식이다. 다시 말하면 자기 자신, 자신이 원하는 것, 자신의 목표에 대한 지식이다. 목적지를 모르는 상황에서 여행을 하는 것이 매우 힘든 일이듯, 자기 자신에 대해 잘 알지 못한다면, 자신이 무엇을 가르쳐야 하는지의 문제에 다가갈 수 없다.

‘나’에 대한 지식

자신이 누구인지 알기

왜 지도하는가? 코칭에 있어 무엇을 가장 중요시 여기는가? 지도자로서 행하는 자신의 모습이 만족스럽고 자랑스러운가? 스스로에게 물어볼 수 있는 다양한 질문들이다. 다음은 성공적인 지도자들을 설명하는데 사용된 특징들로서 ‘코칭 자산(coaching assets)’에 해당한다. 아래의 각 항목들을 참조하여 스스로를 평가하고 스스로에 대해 더욱 잘 알게 되는 시간을 가져보자.

코칭 자산(coaching assets) 자가 평가

다음은 성공적인 지도자를 판별하는 항목들이다. 자신의 선수들이 선택할 것으로 생각되는 점수에 동그라미를 하시오. 자신이 원하는 바가 아닌, 자신의 선수들이 실제로 선택할 것으로 판단되는 것임을 명심하십시오. 스스로 향상되었다고 생각되면 향상 부분에 표시하십시오.

코칭 자산	하	중	상	개선 영역
선수에 대한 지식 1		2	3	_____
체계성	1	2	3	_____
정직	1	2	3	_____
직업인다운 용모	1	2	3	_____
자질	1	2	3	_____
열정	1	2	3	_____
노력	1	2	3	_____
세심	1	2	3	_____
일관성	1	2	3	_____
이해심	1	2	3	_____
경청하기	1	2	3	_____
사적 도움제공	1	2	3	_____
자신감 분돋기	1	2	3	_____
동기 부여	1	2	3	_____
좋은 교사	1	2	3	_____
격려하기	1	2	3	_____
칭찬하기	1	2	3	_____
존경하기	1	2	3	_____
인내심	1	2	3	_____
유머	1	2	3	_____

목표에 대해 알기

자신이 이루고자 하는 목표 알기

지도자들에게 지도하는 것 외에 필요한 것들에 대해 물어보면 대개 다음과 같은 답을 한다. :

승리
재미
선수의 능력 향상

위의 세 가지 요소들은 물론 다 중요한 것이지만, 가장 중요한 것은 무엇일까?

승리와 패배는 선수의 능력 향상에 중대한 영향을 끼치고, 승리에 대한 갈망은 언제나 중요한 요소로 작용한다. 하지만 “승리에만 전력을 다하자”는 태도는 오히려 능력 향상에 도움이 되지 않는다. 이러한 경향은 운동의 결과만으로 선수들을 판단하는 지도자들에게서 자주 발견된다.

그러나 유능한 지도자들은 가장 중요하게 여겨야 할 한 가지 요소로 선수의 능력 향상을 꼽는다. 유능한 지도자들은 선수들의 능력 향상에 강조를 두는 것이 보다 더 나은 경기력 향상과 일관성을 생산해 낸다고 생각한다. 경쟁은 단지 개인 능력 향상을 측정하기 위한 방법일 뿐이다. 이러한 철학은 다음과 같은 구절로 많이 인용되어 왔다 :

“이기는 것 보다는 선수가 먼저다.”

이 구절의 의미는 :

- 운동은 개인의 인생의 한 측면일 뿐 인생의 전부가 아니다.
- 지도자와 지도자의 업무에 대해 존경과 감사가 있어야 한다.
- 선수와 지도자는 운동 수행의 강조점을 함께 결정해야 하고, 자신들의 기대치가 일치될 수 있도록 노력해야 한다.
- 규칙과 페어플레이 정신에 대한 존중이 있어야 한다.
- 자신의 잠재력을 잘 이끌어 낸 선수가 성공한다.
- 상대방과 심판 및 경기 임원에 대한 존중이 필요하다.

“이기는 것 보다는 선수가 먼저다”라는 구절은 이해하기 쉬운 철학이지만, 이것을 실천하는 것은 쉽지 않다. 당신은 지도자로서 선수의 능력 향상과 승리라는 요소의 중요성을 잘 비교하여 어느 것을 우선으로 할지 결정을 내려야 한다. 이러한 결정을 말로 그치지 않고, 모든 지도 상황에서 적용하는 것이 중요하다. 이것은 큰 어려움이 없는 상황에서도 적용되지만, 어려움을 겪을 때일수록 더욱 빛을 발한다.

철학과 지도 유형

좀 더 나은 지도자 되기

과거에는 선수를 잘 훈련된 수행원으로, 코치는 권위적인 지도자라고 여겨졌다. 하지만 현대에 들어서 선수들의 관점이 좀 더 넓어지기 시작했고 “왜?” 라는 물음과 함께 사용하는 어휘도 확장되었다. 지도자들은 이러한 현상을 지도자에 대한 도전으로 해석하기 보다는 선수들의 건강에 대한 호기심의 한 부분으로 받아들여야 한다.

대부분의 지도자들은 자신들이 지도 받았던 방식으로 선수들을 지도하는 경향이 있다. 이 방법은 때때로 유용하게 쓰인다. 하지만 더 좋은 지도자가 되기 위해서는 당신이 주로 이용하는 지도법이나 리더십 유형을 신중하게 살펴볼 필요가 있다. 훌륭한 리더십은 철학과 개인의 성격에 의해 형성되며, 선수와 좀 더 효율적인 의사소통이 이루어질 때 더 쉽게 형성될 수 있다. 지도자의 일반적인 유형은 권위적, 협동적, 무관심 세가지 유형으로 나뉠 수 있다. 세 가지 유형의 특성은 아래의 표와 같다.

세 가지 주요 리더십 유형의 비교

	리더십 유형		
	권위적	협동적	무관심
철학	승리에 중점	선수에 중점	중점 대상 없음
목적	과제 지향적	사회, 과제 지향적	목적 없음
결론 도출	지도자가 모든 것을 결정	지도자가 지도하지만 선수와 공유	선수가 모든 것을 결정
의사소통 유형	말하기	말하기, 질문 듣기	듣기
의사소통 능력 향상	약간 있거나 없음	높음	없음
“승리”란 무엇인가?	지도자에 의해 판단	지도자와 선수가 함께 판단	정의되지 않음
선수 능력 향상	선수에 대한 믿음이 약간 있거나 없음	선수의 향상을 믿음	향상을 기대하지 않음
동기	때때로 동기를 부여함	항상 동기가 부여됨	동기 없음
훈련 구조	불변	유연함	없음

권위적인 유형과 무관심한 유형은 극단적인 형태의 리더십이며, 성공을 기대하기 힘들다. 반면에 협동적인 유형의 코치는 선수의 길잡이가 되어주고, 구조적 틀을 제시해 주는 동시에 신체적, 정신적, 사회적 능력도 향상시켜 준다. 이 유형의 코치들을 “선수가 먼저, 승리는 다음으로”라는 철학을 가지고 있다. 훌륭한 지도자는 그들의 지도 유형을 선수들의 상황에 따라서 수정할 수 있어야 한다. 대부분의 상황에서 추천되는 지도 유형은 협동적인 유형이다.

선수들과 약물

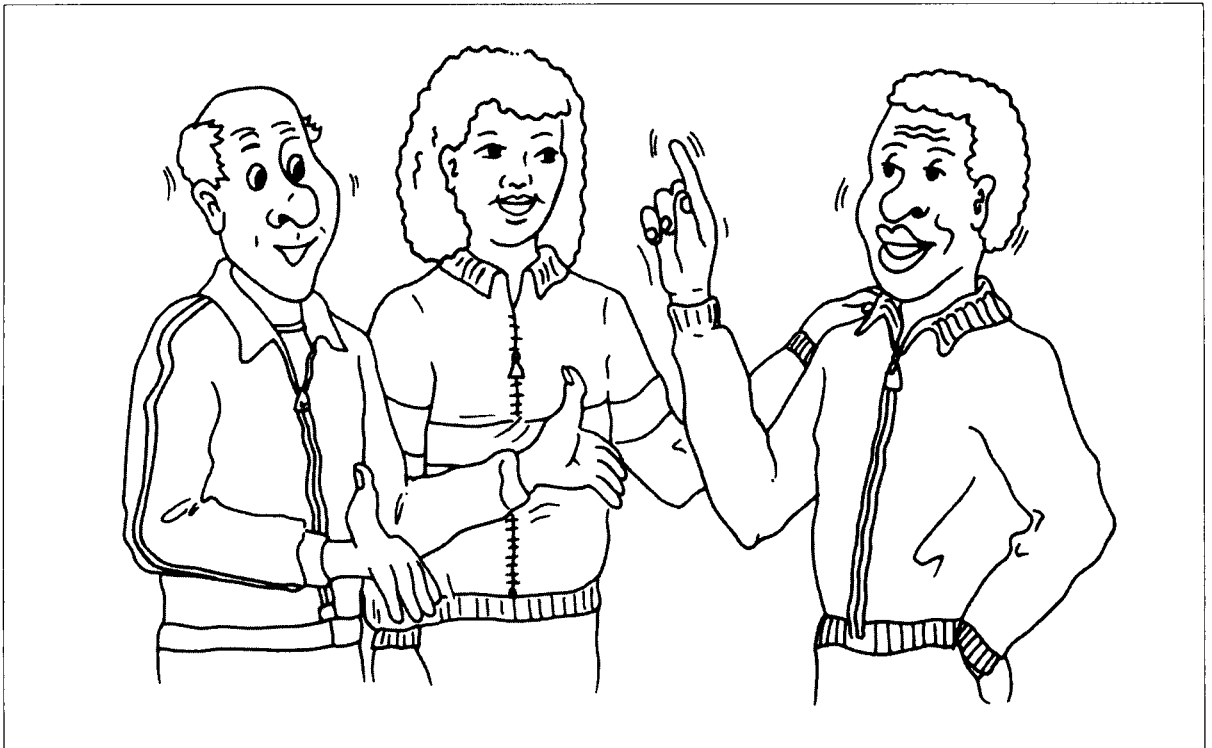
경기력을 향상시키기 위해 약물을 사용하는 것은 모든 스포츠에서 공정한 경기를 위협하는 요소 중의 하나다. 이러한 약물들의 사용은 국제적인 규약과 국제 육상 경기 연맹(IAAF)의 규약에 따라 국제적으로 금지되어 있다. 약물의 사용은 부정행위의 일종이며, 약물을 사용한 선수들에게 장기간의 의학적 문제가 발생할 수 있다. 스포츠 경기 상황에서는 교육, 검사, 규약을 어긴 자에 대한 처벌을 통한 적극적인 조치를 통해 훈련과 경기 상황에서의 약물 사용을 줄이도록 노력해야 한다.

약물 사용은 “무슨 일을 하더라도 이긴다.”는 철학의 예이며, 지도자와 선수를 무시하는 것으로 해석할 수 있다. 전 세계의 성공적인 지도자들은 성찰적이고 균형있는 철학을 가지고 있고, 잘 짜여진 장기간의 훈련 프로그램을 사용한다. 이러한 철학은 선수의 능력 향상을 우선시 하는 태도로 나타나며, 결과적으로 약물의 사용 없이 세계최고 수준의 경기력을 이끌어 낸다. 만일 모든 코치들이 선수를 우선시하고, 그 다음으로 승리를 생각하는 철학을 가지고 있다면, 약물의 사용은 없어질 것이다.

실습 - 실제 상황에서의 철학

동료 지도자들과 다음의 질문에 대해 묻고 답해 보도록 해라. 대답은 한 두 문장으로 간단하게 하도록 한다.

1. 당신은 왜 선수를 지도 하는가?
2. 당신의 선수들은 당신을 어떻게 묘사하는가?
3. 자신이 주로 사용하게 될 지도 유형은 무엇이라고 생각하는가?
4. 당신이 좀 더 훌륭한 지도자가 되기 위해서는 어떠한 영역이 가장 중요하다고 생각하는가?
5. 경기 상황에서 “선수가 먼저, 다음으로 승리를 생각하라.”라는 철학을 적용할 수 있는 예를 제시해 보라.



여러 지도자들과 그룹을 이루어서 진행된 질문과 답에 대해서 논하라. 정해진 답은 존재하지 않고, 다른 사람의 관점을 개방적으로 받아들여야 한다.

1. “이전보다 더 훌륭한 교육 프로그램을 통해 지도자와 선수들의 약물 사용을 조절할 수 있다.”
2. IAAF에서 정한 금지약물 목록에 없는 신약이 개발되었다. 이 약에 대한 부작용은 밝혀지지 않았지만, 선수의 운동 능력을 10% 정도 향상시켜 준다고 한다. 당신이 지도자라면 선수에게 이 약을 투여할 것인가?
3. “당신은 금지된 약물이나 물질들을 사용하지 않고선 국제 대회에서 성공할 수 없다.”
4. 당신이 5년간 지도해온 선수가 이번 시즌에 엄청난 향상을 보였다. 세계 선수권대회는 지금으로부터 딱 1주일 남았다. 그런데 선수의 믿을만한 친구 한명이 그 선수가 지난 8개월간 아나볼릭 스테로이드제를 복용해 왔다고 털어놓았다. 당신은 어떤 조치를 취하겠는가?
5. “지도자와 선수가 원하는 약물을 제한 없이 사용할 수 있도록 하는 것이 운동 경기에서 최상의 선택이다.”

