

스포츠 심리학

스포츠 심리학

지도자가 선수들의 심리 기술들을 향상할 수 있도록 도와주는 것은 신체적 능력을 향상하는 것만큼이나 중요하다. 이번 장에서는 운동수행에 영향을 미치는 몇 가지 요소들에 대해서 배우고, 그 요소들이 심리 기술들로 인해서 어떻게 조절되는지를 배울 것이다. 지도의 심리적인 측면은 지도 과정에서 없어서는 안 되는 부분이다.

심리 기술

당신이 심리 기술을 적용하고 향상하는 방법을 이해하고 터득하게 된다면, 그로 인한 이점이 운동의 영역보다 더 확장된 범위까지 영향을 끼친다는 것을 알게 될 것이다. 이러한 기술들은 지도자와 선수들의 모든 생활에 큰 도움을 준다. 여기서 말하는 심리 기술은 단순히 일종의 재해들을 피하거나 회복하는 것만을 의미하는 것은 아니다. 심리 기술은 연습과 훈련을 효과적으로 하는데 매우 중요한 역할을 하는 것으로, 운동 수행의 첫 번째 시도부터 정확한 동작을 할 수 있도록 한다. 이러한 심리적 지도를 훈련에 적용하는 것을 어떤 것으로 이름붙이든, 지도자가 선수에 대해서 알아가는 것이 가장 중요하다라는 점을 기억해야 한다. 선수가 생각하는 것들을 알지 못하면 그들을 도울 수 없다.

대부분의 선수들과 지도자들은 오직 신체적인 능력의 향상만으로는 성공을 보장할 수 없다고 알고 있다. 선수는 명확한 정신적 틀을 가지고 있어야한다. 심리적인 준비과정은 신체의 컨디션 조절만큼이나 중요하다. 두 가지 능력을 동시에 잘 이끌어 내면, 평균적인 운동 수행 결과보다 뛰어난 성과를 낼 수 있다. 심리 기술들은 당신의 선수가 좀 더 뛰어난 선수가 되는 것을 도울 수 있고, 당신이 뛰어난 지도자가 되는 것을 도울 수 있다.

심리 기술은 신체적 기술처럼 정확하게 같은 방법으로 연습하는 것이 필요하다. 신체적 기술과 마찬가지로, 어떤 사람들은 심리 기술을 다른 사람들보다 더 쉽게 습득할 수 있을 것이다. 하지만 연습을 통해서 모든 사람들이 심리 기술을 향상할 수 있다. 심리 기술을 발전시키는 방법들을 살펴보기 전에, 성격과 동기의 의미를 이해하는 것이 필요하다.

성 격

심리전문가들은 여러 가지 방법으로 성격에 대해서 연구해 왔다. 그들의 연구 중 가장 중요한 결과는 서로 다른 두 사람은 같지 않다는 명백한 결론을 얻어낸 것이다. 이것은 지도자들에게 중요한 내용으로, 그 의미는 :

- 사람들은 정보의 같은 부분을 서로 다르게 해석할 것이다.
- 사람들은 같은 상황에서 서로 다르게 반응을 할 것이고, 또한 서로 다른 여러 가지 상황에서 다른 반응을 나타낼 것이다.



동 기

동기는 기본적으로 개인이 목표 성취를 얼마만큼 원하는가를 뜻하는 것이고, 동기를 이해하기 위해서는 각 개인이 어떠한 목표를 가지고 있는지를 알아야한다. 각 개인은 운동 수행에서 여러 가지 다른 목표들을 가지고 있다. 전형적인 요소들을 살펴보면 :

즐거움을 위해서
새로운 기술을 습득하기 위해서
경쟁하고 이기기 위해서
친구를 만들기 위해서
건강을 위해서
쾌감을 경험하기 위해서

선수가 운동에 참여하는 이유를 이해하는 것은 매우 중요하다. 만일 그들이 스포츠를 통해서 얻고자 하는 것들을 얻지 못한다면, 그들은 그 스포츠를 하려고 하지 않을 것이고 결국 그만두게 될 것이다. 지도자나 부모에게 받는 외부적인 압박은 장기적으로 보았을 때 선수들의 동기 향상에 도움이 되지 않을뿐더러 오히려 동기가 감소될 수도 있다. 누군가의 강요에 의해서 이루어지는 것이 아니라, 스스로 동기를 부여하고 이행하는 것은 진정한 성공을 이룰 수 있는 방법이라고 할 수 있다. 지도자로서 당신의 선수가 이루고자 하는 성과와 목표에 대해 이해할 수 있도록 도와주는 것과 그것을 이룰 수 있도록 도와주는 것을 통해 당신은 선수에게 동기를 부여할 수 있다.

목표설정

당신의 선수가 성취하고자 하는 목표를 알아야한다.

아마도 지도자에게 가장 필요한 기본적인 기술은 목표 설정일 것이다. 선수들은 명확한 목표 설정을 원한다. 그들은 목표를 성취하기 위해 해야 할 것들에 대해서 정확히 알고자 한다. 그리고 언제쯤 그 목표들을 이룰 수 있을지 알기를 원한다. 목표는 다음 훈련 과정, 주, 월, 전체 과정으로 나누어 설정되어야 한다. 선수의 경험을 통해 명확하고 중요한 일들이 목표로 설정되어야 한다. 훌륭한 목표설정은 동기를 증가시키고, 선수 스스로 자신감을 형성하는데도 도움이 된다.

이러한 목표설정 과정에서는 지도자와 선수가 함께 노력해야 한다. 훌륭한 목표설정을 위한 주요 방법들은 :

- 목표는 장기간, 단기간, 중간단계로 구성되어야 한다.
- 목표는 성공을 향한 징검다리처럼 순차적이어야 한다.
- 목표는 선수가 받아들일 수 있는 것이어야 한다.
- 목표는 다양한 난이도로 구성해야 하는데, 이는 도전 가능하고 현실적이어야 한다.
- 목표는 성공을 인식할 수 있도록 측정 가능해야 한다.
- 목표는 선수가 수행 가능한 것으로 결정해야하고, 목표 수행의 결과는 타인이 열거해서는 안 된다.

수용 가능한 목표

목표설정의 성공을 위한 열쇠는 선수들이 수행 가능한 적절한 목표에 초점을 맞추는 것이다. 목표의 정확한 선택은 경기력에 영향력 있는 거의 모든 것들에 영향을 받을 수 있지만, 선수는 그것들이 적절하다고 믿어야 한다. 만일 선수들이 그렇게 생각하지 않는다면, 목표는 동기를 부여하지 못할 것이고 적절한 동작의 길잡이가 되지 못할 것이다. 선수들은 오직 그들이 받아들일 수 있는 목표를 성취하고자 노력해야 한다. 결과적으로, 목표설정은 공유된 경험이 되어야 한다.

목표의 난이도

목표의 난이도는 어느 정도가 적절할까? 우리는 성공이 성공을 낳는다는 것을 알고 있다. 만일 당신이 선수들이 성공적인 경험을 할 수 있도록 돕거나, 적절한 목표를 설정할 수 있도록 돕는다면, 선수들은 최고의 결과를 얻을 수 있을 것이다. 만일 최소 50%도 성취해내지 못할 목표를 설정한다면 선수는 성공보다 실패할 가능성이 커질 것이다.

효과적인 목표설정을 위해서는 목표를 현실적인 도전과제로 설정해야 한다. 목표는 어느 정도 시간과 노력을 투자할 만큼의 쉽지 않은 난이도여야 하지만, 너무 어려워서 목표를 성취하지 못할 정도가 되어서도 안 된다.

성공을 가능할 수 있는 뚜렷한 목표

목표를 성취해내는 것은 성공이라 할 수 있다. 목표를 설정하는 과정에서는 당신이 성공을 판단할 수 있는지 알아야 할 필요성이 있다. 단순하게 “최선을 다해야지”라고 생각하는 것은 잘못된 해석의 가능성이 있고, 뚜렷한 목표라고 하기에는 충분하지 않다. 효과적인 목표설정을 위해서는 일반적인 목표를 설정하는 것 보다 뚜렷한 목표를 설정하는 것이 좋다.

목표의 기록

목표는 기록해야 한다. 당신은 목표를 기록하기 전에 여러 상황에서 일어날 수 있는 가능성에 대해서 항상 논의를 해야 한다. 목표는 항상 신체적인 성과를 통해서만 얻는 것이 아니라, 신체와 정신의 두 영역에서 동시에 변화와 수정을 이룰 때 성취할 수 있다.

감정 조절

불안함을 조절하는 방법

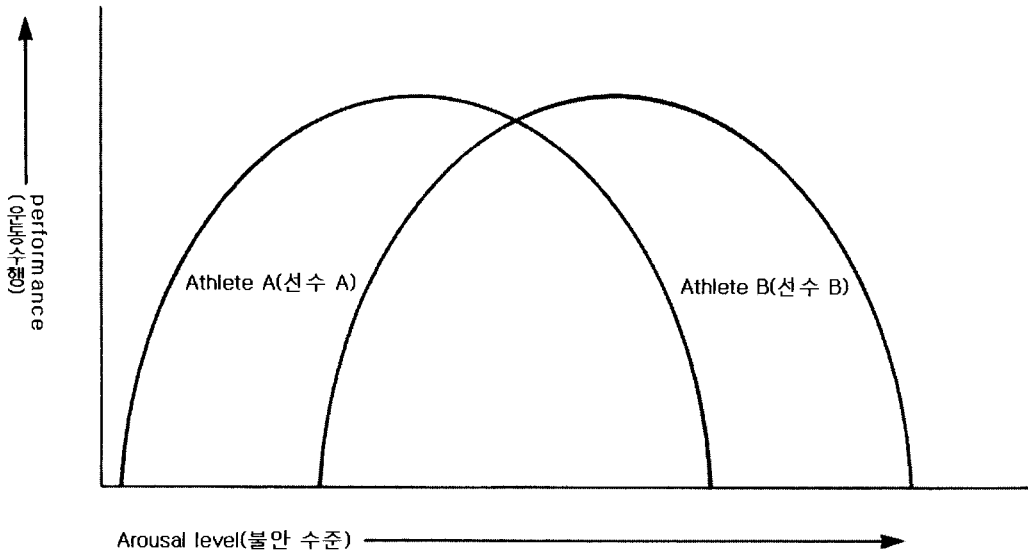
간단하게 말해서 불안이란 개인이 주어진 상황에 대해서 자극받고 준비하는 정도를 뜻한다. 불안은 모든 상황에서 나타나는 것이지만, 그 정도가 매우 낮을 경우에는 불안을 느끼지 못할 수도 있다. 종종 불안은 단지 극도의 불안상태를 드러내는 일부 사람들의 특징이라고 정의되기도 한다. 그러나 이는 옳은 정의가 아니다. 당신이 선수에 대해서 잘 알게 되었을 때, 그들이 과도한 불안을 느끼는지 아닌지를 쉽게 알아볼 수 있게 된다. 불안의 징후는 다음의 두 가지 유형으로 알아볼 수 있다 :

- 걱정
- 생리적 흥분

걱정은 절박한 상황에서 일어나는 생각이나 심상을 뜻하고, 반면에 생리적 흥분은 “싸움 혹은 패배”에 대한 신체의 자연스러운 반응의 부분이라고 할 수 있다. 생리적 흥분의 예로 심박 수의 증가, 땀 분비의 증가, 갑자기 화장실에 가고 싶은 경우 등을 들 수 있다.

우리는 어떤 것에 대한 걱정을 결코 드러내려고 하지 않는 사람들을 알고 있다. 그들은 안정되어 있고 가능한 한 낮은 상태의 흥분을 유지하는데, 이것은 그들의 불안한 정도가 매우 낮기 때문이다. 게다가 항상 매우 높은 상태의 불안함을 가진 사람들도 있다. 성격은 개인이 어떤 것을 바라보는 방식에 확실한 영향을 끼치지만, 불안에 대한 반응은 연습을 통해서 조절 가능하다.

만일 우리가 운동수행과 불안의 관계 그래프를 본다면, 역 U자 형태를 볼 수 있을 것이다. 불안이나 흥분이 높을 때와 낮을 때의 운동 수행은 중간 정도의 적정 상태보다 좋은 운동 수행을 얻을 수 없다. 여기서 말하는 흥분의 적정 수준 영역은 개인에 따라 각각 차이가 있다. 또한 한 사람도 다양한 상황에 따라서 서로 다른 적정 수준영역을 갖게 된다. 예를 들어, 선수는 그가 항상 연습해오던 장소에서 경쟁을 하게 될 때 마음을 적당히 가다듬는 수준으로 감정을 조절해도 된다. 하지만, 같은 경기라도 큰 규모의 대회나 익숙하지 않은 환경에서는 불안 수준이 너무 높아지지 않도록 감정을 조절할 필요가 있다.



선수 A는 선수 B보다 낮은 불안 수준에서 최상의 운동수행을 보인다

불안과 운동수행의 관계

선수가 자신의 불안수준을 조절할 수 있도록 도와주는 것은 지도자의 가장 중요한 능력들 중의 하나이다. 만일 선수가 실제 경기 상황에서 너무 높거나 낮은 각성수준 때문에 최상의 수행을 보이지 못한다면 신체적인 준비를 얼마나 했는지는 무의미하게 된다. 다음은 지도자가 선수들이 감정을 조절하는 심리 기술의 준비를 도와줄 수 있는 두 가지 방법이다.

- 자신감을 높일 수 있는 효과적인 목표 설정
- 마음을 안정시키는 적절한 기법의 사용

우리는 이미 효과적인 목표설정과 관련하여 살펴보았다. 선수들은 경기 상황에서 일어날 수 있는 막연한 걱정들에 신경 쓰는 것보다 효과적인 목표들에 초점을 두어야 한다. 마음을 안정시키는 것은 포환던지기나 높이뛰기와 비슷한 신체 기술이라고 할 수 있다. 그 이유는 연습을 통해서 배우거나 향상할 수 있는 신체 기술이기 때문이다. 불안에 따른 신체적 반응을 조절하는 과정에서 너무 높은 불안 수준에 임박했을 때, 마음을 안정시키는 적절한 기법을 습득한 선수는 이러한 방법을 적절하게 사용할 수 있다. 목표설정과 마음을 안정시키는 것을 함께 이루기 위해서는 선수가 불안 수준을 적절히 조절할 수 있는 수준이 되어야 하고, 경기에서 필요한 요소들에 집중할 수 있어야 한다.

실습 - 활동 상황에서의 스포츠 심리학

다른 코치와 함께 아래의 질문들을 서로 물어보아라. 하나 혹은 두개의 문장으로 간단하게 답하도록 해보자.

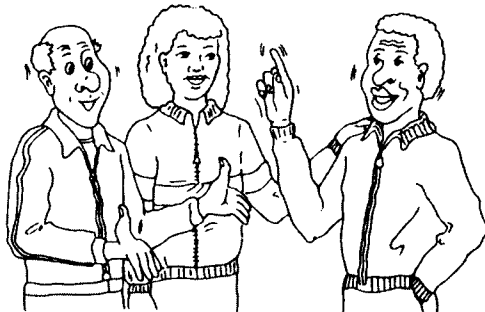
“당신은 지도하는 과정에서 목표설정을 사용하십니까?”

사용한다면, ~하십니까?

사용하지 않는다면, ~하시는 것이 어떻습니까?

와 같은 방법으로 아래의 내용을 질문해보자.

- 선수들의 목표설정에서 선수들을 포함한다.
- 오직 장기간의 목표만 사용한다.
- 오직 단기간의 목표만 사용한다.
- 다양한 목표를 사용한다.
- 명확하고, 측정 가능한 목표를 사용한다.
- 선수가 자기 자신의 전략을 수행하도록 하고 그들의 목표를 적용할 수 있도록 한다.



지도자와 함께 그룹을 이루어서 다음의 질문과 상황에 따라 논의해보자. 옳고 그름의 판단을 따지지 말고 자신의 견해를 자유롭게 표현하도록 하자.

1. 선수가 선수생활을 포기할 생각을 가지고 있다. 당신은 선수가 선수 생활을 계속 유지하도록 하기 위해서 어떠한 절차를 밟아갈 것인가? 그리고 이러한 상황에서 동기와 목표설정이 얼마나 중요한지 논의해보자.
2. 평균적인 능력을 가진 선수보다 월등하게 타고난 재능을 지닌 선수를 지도하는 방법에는 어떠한 것들이 있을까?
3. 선수를 지도할 때, 책임의 범위는 어느 정도가 적당할까?
 - 지도자가 모든 측면에서 조절해야 하는가?
 - 지도자와 선수가 함께 책임을 공유해야 하는가?
 - 선수 스스로 조절해야 하는가?

자가 진단

질문에 대한 올바른 답에 동그라미 하시오: T - True(옳다) or F - False(옳지 않다)
 답이 없다고 생각한다면 NS - Not Sure(잘 모르겠다)에 동그라미 하시오.
 답은 하나만 표시하십시오.

T - True(옳다) 당신이 이해한 영역
 NS -Not Sure(잘 모르겠다) 당신이 확실하게 알지 못하는 영역
 F - False(옳지 않다) 당신이 이해했다고 생각하지만 잘못 이해하고 있는 영역

- | | |
|---|--------|
| 1 심리 기술의 훈련은 신체적 훈련만큼이나 중요하다. | T F NS |
| 2 모든 선수들은 같은 목표를 가지고 있다. | T F NS |
| 3 선수들이 운동에 참여하는 이유를 이해하는 것은 매우 중요하다. | T F NS |
| 4 목표설정은 지도자의 기본적인 기술이다. | T F NS |
| 5 목표는 오직 지도자가 설정해야 한다. | T F NS |
| 6 효과적인 목표설정은 자신감을 갖게 해준다. | T F NS |
| 7 불안은 오직 걱정을 많이 하는 선수에게만 영향을 미친다. | T F NS |
| 8 높거나 낮은 각성 수준 어느 쪽에서든지 좋지 못한 수행결과가 나타날 수 있다. | T F NS |
| 9 선수는 국제적 경기보다 지역적 경기에서 더 높은 불안 수준을 보일 수 있다. | T F NS |
| 10 심리 기술은 신체적 기술처럼 배울 수 있고 향상할 수 있다. | T F NS |

의사소통

의사소통은 선수와 지도자 사이에 정보를 교환하는 쌍방향의 과정으로 동기 부여와 목표 설정 그리고 기술을 배우는데 도움을 준다. 성공적인 지도는 다양한 상황에서 여러 유형과 다양한 나이의 사람들을 경험하면서 효과적인 의사소통 능력의 범위를 확장하는 데 달려있다. 모든 기술들과 마찬가지로 의사소통 기술은 학습이 가능하다. 각 개인은 자신의 의사소통 능력을 연습하고 향상할 수 있는 잠재력을 가지고 있다. 의사소통은 내용을 전달하는 것뿐만 아니라 받아들이는 것도 포함한다. 지도자는 의사소통 과정에서 의사를 전달하는 데 매우 유리한 위치에 있어서 의사 전달을 매우 잘하지만, 대부분 내용을 받아들이는 과정은 도외시하는 경향이 있다.

의사소통과정은 단순하게 말하거나 듣는 것으로 이루어지는 것이 아니다. 얼굴 표정과, 의상, 외모, 몸의 자세와 같은 비언어적 의사소통까지 포함한다. 언어적 의사소통을 통해 정보를 주고받는 것은 중요하다. 비언어적 의사소통 역시 중요한데, 두 사람 사이에서 비언어적 방식으로 정보의 70% 이상이 소통된다는 것을 통해 알 수 있다.



피터 톰슨

사람들이 표현하는 모든 메시지는 두 가지 종류로 나뉘는데, 내용과 감정이다. 내용은 표현하고자 하는 정보이고 감정은 표현하고자하는 것에 대한 느낌을 말한다. 일반적으로 내용은 언어로 전달되고, 감정은 비언어적으로 전달된다. 또한 감정은 당신이 '말하고자 하는 것'이 전달되는 것이 아니라 '어떻게 표현하는가?'가 전달되는 것이다. 어떤 것에 대해 말하는 과정은 성량, 말투, 속도와 같은 요소를 포함한다. 올바른 말하기 패턴을 선택하는 것은 좀 더 효과적인 의사소통을 하는 방법 중 하나이다.

때때로 선수와 지도자 간의 의사소통이 효과적이지 못할 때가 있는데, 여기에는 여러 가지 이유가 존재할 수 있다. 지도자가 의사소통 과정에서 의도한 것이 무엇인지를 표현하지 않았을 수 있고, 전달하고자 하는 내용이 상황에 맞지 않거나 내용 전달 과정에서 언어적, 비언어적 기술이 부족해서일 수도 있다. 선수가 지도자의 지도에 집중하지 않거나, 전달된 내용을 잘못 이해하는 경우도 이유가 될 수 있다. 효과적이지 못한 의사소통은 지도자만의 실수나 선수만의 문제가 아니다. 일반적으로 의사소통할 때 나타나는 문제는 지도자와 선수 모두에게 책임이 있다. 만일 지도자가 의사소통 능력을 향상한다면, 존재하는 많은 문제점들을 피할 수 있다. 아마도 당신 스스로 이러한 질문을 던져야 할 것이다. “내가 의사소통을 하는데 어느 정도의 시간을 투자했는가?”

의사소통 방법에 대한 평가

다음의 연습은 당신이 선수에게 의사를 전달하는 방법에 대해서 생각하는데 도움을 줄 것이다. 당신이 의사소통하는 방법의 빈도에 가장 근접한 번호에 동그라미를 표시하라. 자신이 하고자 하는 의사소통 방법에 대해서 표시하지 말고, 자신의 의사소통 방법을 정확하게 표시하라.

의사소통 기술의 평가

지도자로서 나는 :	결코 그렇지 않다	가끔	자주
쌍방향 의사소통을 사용한다.	1	2	3
선수의 의견을 평가한다.	1	2	3
나의 의견을 분명하게 진술한다.	1	2	3
내가 전달하고자 하는 내용을 잘 알고 있다.	1	2	3
꼭 필요한 정보에 대해서만 이야기 한다.	1	2	3
항상 일관된 내용으로 의사소통을 한다.	1	2	3
선수에게 지도자와의 의사소통을 권장한다.	1	2	3
내가 의도한 내용이 선수에게 잘 전달되는지 점검한다.	1	2	3
타인의 의사를 잘 듣고 이해한다.	1	2	3
의사소통에서 사용되는 몸짓이나 동작의 효과를 알고 있다.	1	2	3
몸짓으로 표현하는 것이 말하는 것과 일치하도록 한다.	1	2	3

효과적인 의사소통 기술의 향상

당신은 자신의 의사소통 기술을 향상할 수 있고 위에서 진행한 평가를 통해 당신이 향상해야 할 영역을 확인하는데 도움을 줄 수 있다.

효과적인 의사소통은 다음의 기술들을 포함한다. :

- 선수의 주의를 집중시킨다.
- 당신의 목소리를 제대로 사용하는 방법을 배운다.
- 비언어적인 기술을 향상한다.
- 듣기 능력을 향상한다.
- 신뢰를 향상하고 유지한다.

선수의 주의를 집중시킨다.

선수는 당신이 말하기 전에 들을 준비가 되어 있어야 한다. 주의를 집중시키는 방법으로는 휘슬을 이용하거나 손을 들어 올리는 방법이 있다. 이러한 방법은 모든 선수가 완벽하게 집중할 수 있도록 사용되어야 한다. 이러한 이유 때문에 듣기를 방해하는 요소들은 제거해야 한다. 그룹의 집중을 유지하기 위해서는 모든 사람이 확실하게 보고 들을 수 있도록 자리를 배치해야 한다. 학습자들의 시선이 태양을 향하도록 해서는 안 되고 그 외에 시야를 방해하는 요소들도 제거해서 지도자를 직접적으로 바라볼 수 있도록 해서 집중하도록 해야 한다.

당신의 목소리를 제대로 사용하는 방법을 배운다.

지도자의 목소리가 크다고 해서 선수의 집중 정도가 높아지는 것은 아니다. 당신의 말하기 패턴에서 목소리의 성량, 말투, 속도를 변경하면 좀 더 효과적인 의사소통을 이끌어 낼 수 있다. 좋은 지도자는 말하기의 재미를 유지하고 중요한 점을 강조하는 데에 목소리 패턴의 변화를 잘 이용한다. 이 방법은 매우 유용한데, 예를 들어, 매우 중요한 내용을 말하기에 앞서 선수들의 주의를 전환하는 데에 사용한다.

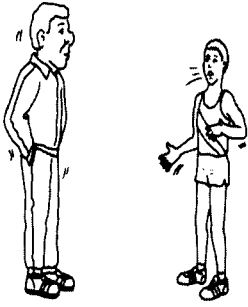
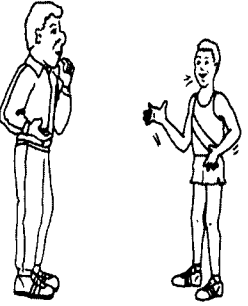
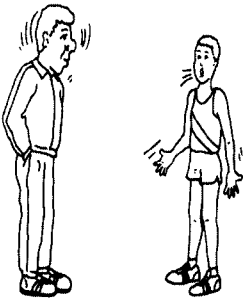
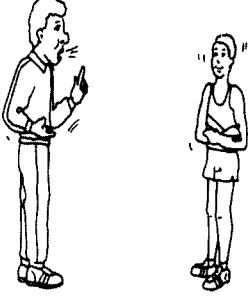
비언어적인 기술을 향상한다.

비언어적인 의사소통은 전달하고자 하는 정보의 70% 이상을 전달할 수 있다. 의사소통의 비언어적 측면이 강화되고, 언어적 내용과 일관성이 유지되면 우리는 언어적인 내용을 명확히 전달할 수 있다. 지도자는 여러 가지 상황에서 이루어지는 의사소통의 방법에 대해서 알아야 하고 필요에 따라 변화를 줄 수 있어야 한다.

듣기 능력을 향상한다.

많은 지도자들은 듣기 능력을 향상할 필요성이 있다. 성공적인 의사소통이란 전달하는 만큼 잘 받아들이는 것을 의미하고, 선수들은 그들이 전달하는 내용을 지도자들이 잘 듣고 있는지 알기를 원한다.

듣기 능력은 다음의 기술을 통해서 향상할 수 있다

듣기 능력의 향상	
 <p>듣기</p>	<p>주의집중 선수를 바라보고 듣고 있다는 것을 보여주어라.</p>
 <p>가로채지 않기</p>	<p>가로채기는 피하라 잘못된 의사소통의 원인 중 하나는 선수가 자신의 생각을 완전하게 표현하기 전에 지도자가 말할 기회를 가로채는 것이다.</p>
 <p>동의하기</p>	<p>이해하고 있음을 보여주어라. 고개를 끄덕이거나, 적절한 간격으로 따라서 말하는 것은 지도자가 선수의 의견을 이해하고 있다는 것을 보여줄 수 있는 좋은 방법이다.</p>
 <p>질문하기</p>	<p>질문하라. 질문으로 선수와의 의사소통을 시작하면 선수가 느끼는 것들을 공유할 수 있다. 이 때 지도자는 주의해야 하는데, 예를 들어, 선수에게 운동을 하는 이유에 대해서 가장 먼저 언급해야 한다. 지도자는 선수가 먼저 선수의 상황에 대한 관점을 물어보면 더 많은 것들을 알아낼 수 있다.</p>

신뢰를 향상하고 유지한다.

선수들은 신뢰할 수 있는 지도자와 의사소통을하기를 원하고, 존경하며, 인정한다. 신뢰는 다음과 같은 방법으로 향상할 수 있다.

• 운동 종목에 대한 지식

당신은 운동 종목에 대해서 아는 것들에 믿음을 가져야하고, 또한 모르는 것이 있더라도 선수가 신뢰를 가질 수 있도록 해야 한다. 예를 들어, 답을 추측하거나 부정확한 지도를 하는 것 보다 “이 부분에 대해서는 잘 모르겠어, 하지만 꼭 알아내겠어.”라고 말하는 것이 더 낫다.

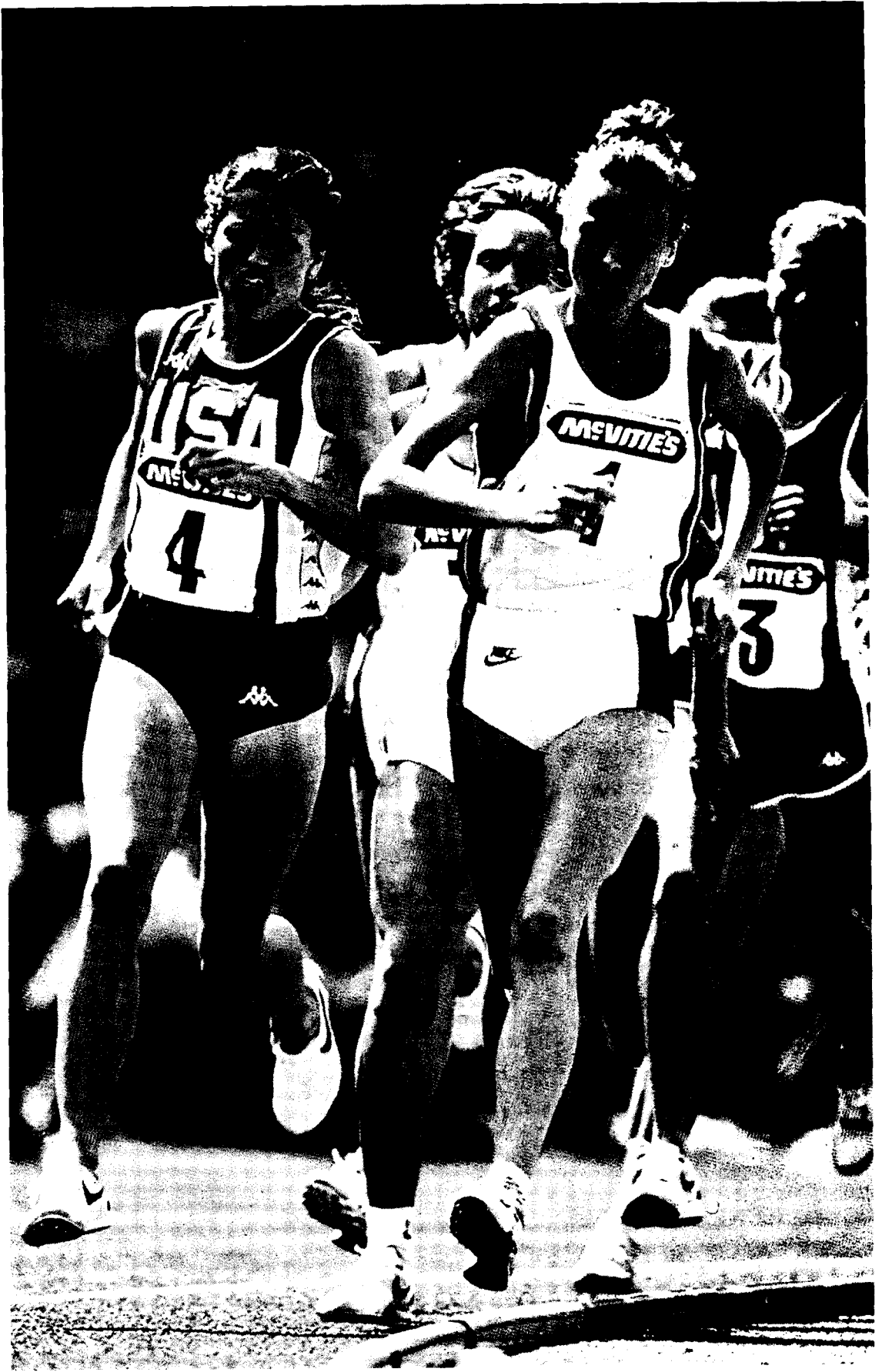
• 필요할 때만 언급하라

만일 동작에 관해 너무 많은 언급을 하게 되면 선수는 무엇이 중요하고 잘못된 것인지를 제대로 알 수 없을 것이다. 반드시 중요한 것에 대해서만 언급해야 하고 간단명료하게 설명해야 한다.

• 복장과 외모

당신의 외관은 사람들이 당신을 바라보는 견해에 영향을 미치는데, 특히 인간관계의 시작 단계에서는 더욱 그렇다. 선수들은 지도자를 바라보며 자부심을 느끼는데, 지도자가 전문가적인 의상과 매너, 준비를 갖추면 그 정도를 더욱 향상할 수 있다.

효과적인 의사소통은 훌륭한 지도 과정의 기초이다. 이러한 의사소통이 없다면 지도자는 선수에게 정보를 제대로 전달하기 어렵다. 심리 기술과 신체적 기술을 배우는 과정은 설명, 연습, 피드백을 기초로 한다. 효과적인 의사소통의 계발은 정신적, 신체적 기술의 지도 과정에 도움을 주고 지도자의 다른 여러 가지 역할에도 도움을 준다.



자가 진단

질문에 대한 올바른 답에 동그라미 하시오: T - True(옳다) or F - False(옳지 않다)
 답이 없다고 생각한다면 NS - Not Sure(잘 모르겠다) 에 동그라미 하시오.
 답은 하나만 표시하십시오.

T - True(옳다) 당신이 이해한 영역
 NS - Not Sure(잘 모르겠다) 당신이 확실하게 알지 못하는 영역
 F - False(옳지 않다) 당신이 이해했다고 생각하지만 잘못 이해하고 있는 영역

- | | |
|--|--------|
| 1 의사소통 기술은 변화가 가능하고 향상할 수 있다. | T F NS |
| 2 언어적 의사소통은 지도자로서 선수에게 내용을 전달할 수 있는 유일한 방법이다. | T F NS |
| 3 옳지 못한 의사소통은 대체로 지도자와 선수 모두에게 책임이 있다. | T F NS |
| 4 비언어적 의사소통 기술은 타고나는 것이므로 향상할 수 없다. | T F NS |
| 5 많은 지도자들이 의사를 전달하는 데는 능숙하지만 의사를 받아들이는 데는 미숙하다. | T F NS |
| 6 지도자는 항상 선수가 운동을 해야 하는 이유에 대해서 가장 먼저 말해주어야 한다. | T F NS |
| 7 선수들은 지도자가 말을 하기 전에 항상 들을 준비가 되어 있어야 한다. | T F NS |
| 8 언어적인 피드백은 항상 총체적으로 이루어져야 하고 선수의 모든 실수들을 포함해야 한다. | T F NS |
| 9 최우수 선수의 기술은 초보자에게도 최고의 기술이다. | T F NS |
| 10 피드백은 최대한 빨리 이루어지는 것이 좋다. | T F NS |