

위와 같은 훌륭한 스포츠지도자들은 일반적으로

- 의사 전달 능력
- 투철한 사명감
- 활달하고 강인한 성격
- 도덕적 품성
- 칭찬의 미덕
- 공정성

등과 같은 공통적 특성을 지니고 있다.

이러한 자질을 갖춘 스포츠지도자는 선수나 팀이 나아갈 방향을 제시하여 목표를 설정해주고, 선수나 팀의 목표 달성을 위하여 필요한 사회적, 심리적 환경을 조성해준다. 또한 팀원 간의 갈등이나 문제가 발생했을 경우, 적극적 소통을 통해 해결해주기도 하고 선수의 삶에 대한 철학을 공유하고, 삶의 가치가 무엇인지에 대하여 지도하기도 한다.

지도 과정에서는 비교육적인 방법, 물리적 폭력 및 언어적 폭력은 주의하여야만 하고 선수 중심의 민주적 의사결정으로 선수를 인격적으로 존중하는 자세가 필요하다.

지도자는 스포츠 프로그램을 구상하여야 하는데 이는 연령 및 대상, 수준에 따라 여러 가지로 나눌 수 있다. 예를 들어 구분 기준을 스포츠 형태로 할 경우 개인 스포츠에서 집단 스포츠로 구분할 수 있고 이를 실내 혹은 야외 스포츠 등으로도 다양하게 나타낼 수 있다.

스포츠 프로그램이란, 스포츠 활동의 궁극적인 목표를 달성하고 국민 개개인의 스포츠 활동을 실천할 수 있는 체계적이고 효과적인 스포츠 활동의 실천적 내용이라 할 수 있다.

건강한 신체와 건전한 정신 및 시민의식 함양, 다양한 여가활동의 기능 습득을 위하여, 사회적 유대관계를 통한 삶의 질적 향상 등을 위하여 필요한 부분이다.

스포츠 프로그램은 연령, 대상 및 수준, 장소 등에 따라 여러 가지 형태로 구분할 수 있다.

- 연령별 프로그램

가. 유아스포츠 프로그램 : 1~4세 이하 유아를 대상

나. 아동스포츠 프로그램 : 5~12세 아동을 대상

다. 청소년스포츠 프로그램

라. 성인스포츠 프로그램

마. 노인스포츠 프로그램

- 형태별 프로그램

가. 개인스포츠

나. 대인스포츠

다. 집단스포츠

라. 긴장해소스포츠

마. 야외활동 프로그램

바. 계절스포츠 프로그램 등 스포츠지도자는 참여자의 특성에 알맞은 프로그램을 구상하여 코칭해야한다. 이제부터 이와 관련하여 조금 더 자세하게 알아보고자 한다.

2. 본 론(연구대상, 수업방법, 기간, 절차, 내용 등)

‘코칭(coaching)’이란

시합에서 좋은 결과를 내는 것을 목표로 선수들을 발굴하거나 선발하고 선수와 팀을 훈련하며 승리를 위해 팀을 이끄는 총체적인 행위 (출처: 네이버 국어사전) 이다.

스포츠지도자(코치)는 선수들 혹은 참여자들에게 운동에 대한 동기를 부여하기 위해 영향을 주는 역할을 한다. 이는 선수, 참여자들의 경기수행능력을 향상시켜줄 뿐만 아니라 실전경기에서 평소보다 좀 더 좋은 경기력을 발휘하게 도움을 준다. 스포츠 기술이나 전술적 기능 및 규율에 대한 지식이 있어야 하고, 선수를 이끌고 갈 수 있는 전략, 그들과 소통할 수 있는 공감능력을 가지고 있어야 한다.

나는 스포츠 시설에서 강사-지도자의 일을 하면서 많다면 많은, 적다면 적다고 할 수 있는 사람들을 관리하고 이끌어 가면서 수많은 시행착오를 겪어보기도 하였다. 유아(4 ~ 7세), 초등부 (저학년/ 고학년), 성인(18 ~ 64세), 노인(65세 ~) 다양한 연령대의 사람들은 개인 혹은 그룹 (4명 ~ 15명이상)으로 지도 해보았고 지금까지도 진행 중이다. 처음 이 일을 시작하였을 때 연령-형태별로의 프로그램을 잘 구분하지 못 했다. 성인 이하의 그룹에게 성인프로그램과 같은 난이도 높은 수업을 진행하는 것은 집중도가 떨어졌고, 성인 이상의 그룹들에게 낮은 난이도 수업을 진행하는 것은 점차 이 스포츠를 지속해서 즐길 수 있는 흥미도가 떨어진다는 것을 알게 되었다. 아무리 좋은 프로그램일지라도 대상에 적합한 프로그램을 선택하는 것도 스포츠지도자의 중요한 몫이라는 것을 말이다.

이처럼 적합한 프로그램을 구상-선택하여 코칭 할 때에는

첫째, 연령에 따른 학습자 특성을 고려해야 한다. 아동기 그리고 청소년 및 성인이 쉽게 이해하고 흥미를 느낄 수 있는 단어와 운동기술은 다를 것이다. 이와 같은 인지적 능력 차이에 따른 특성을 잘 파악하여야 한다. 그리고 각 연령에 따른 움직임 및 알맞은 수준의 동작을 지도하기 위한 신체발달과 정서발달의 차이에 대한 지식도 갖추고 있어야 한다.

둘째, 학습자 특성에 따른 구체적이고 실현 가능한 목표를 설정해야 한다. 운동을 습득하는 수준에 따라 초보 - 연합 - 숙련 단계로 구분지어 각 단계별로 필요한 인지적 능력, 신체적 발달 정도, 성별에 따른 차이 등을 고려한 목표를 설정해야 하는 것이다. 그리고 학습자(참여자)의 동기와 흥미를 충분히 유발 시킬 수 있는 보다 구체적이고 실현 가능한 목표를 설정하여 개인별 맞춤형의 프로그래밍까지 생각해 볼 수 있어야 한다.

셋째, 연령별 스포츠 참여 양상 및 특징을 반영해야 한다. 연령별 신체적 특징에 따라 스포츠 선호도가 다를 것이고, 그에 맞는 운동 목적을 세워 운동 형태 및 운동 시간, 빈도를 결정해야 한다. 또한, 연령에 따른 질병도 고려해야 한다.

넷째, 앞서 말한 것처럼 수준에 따른 학습자 특성도 고려해야 한다. 초보 단계에서는 기본적인 기초적인 동작 수행 방법에 대한 설명을 통해 반복 연습이 적당하고, 연합 단계에서는 실제 수행하는 동작에 대한 문제점을 알고 피드백을 주거나 이후 수정 및 보완 할 수 있도록 지도한다. 마지막으로 숙련 단계에서는 다양한 환경 변화에 따른 적응성을 높이기 위해 중점을 두고 지도를 해야 한다. 이를 바탕으로 구성된 프로그램을 성공적으로 이끌고 진행시키기 위해서 지도자는 책임감을 지니고 프로그램 운영에 대하여 체계적이고 정확하게 계획해야 한다.

또한 ‘의사소통-상담’도 코칭 방법에 있어 중요한 영향을 미친다. 기본적으로 상담이란, 참여자(회원)의 운동 목표, 운동 이유, 불안의 원인 등을 파악 할 수 있는 아주 중요한 단계라고 할 수 있다. 지도자는 초반에 이에 대한 공감과 관심을 표현함으로써 친밀감을 쌓으며 보다 집중도 있는 수업으로 이끌어 갈 수 있는 아주 중요한 포인트가 되기 때문이다.

예시로, 2년 전 단체(4명그룹 - 기구필라테스) 수업에서 50대 여성 참여자(회원)가 있었다. 이 분은 귀찮다는 이유로 상담을 거부하고 수업에 들어오셨다. 수업 전, 현재 통증 부위, 운동 목적 등을 물어봐도 대답하기를 피하기만 하고 아픈 곳 하나 없이 다 괜찮다고 하셨다. 그런데 수업을 하며 지켜보니 무릎의 통증을 호소하시는 듯 보였다. 수업 중에 다가가 여쭙보아도 '가끔이래서 괜찮아요 ~ 그냥 할게요' 라고만 하실 뿐이었다. 이후 수업이 끝난 뒤, 다시 여쭙보았는데 그제서야, 병원에 가기에는 무섭고 운동은 하고 싶어 찾아왔다고 하셨다. 조금 더 이야기해보니 무릎의 염증이 있는 상태고 물이 차 있는 상황으로 의학적으로는 운동을 하는 것은 좋지 못한 상태였던 것이다. 이 후, 우선적으로 치료를 받을 수 있도록 도와드리고 회복 후, 무리가 되지 않는 상태에서 운동을 재시작 할 수 있도록 지도하여 상황은 잘 마무리가 되었다. 이처럼 참여자(회원)에 대한 기본적인 정보 없이 무작정 코칭을 하게 된다면 운동을 하다가 발생할 수 있는 부상, 이와 연결되는 지도자에 대한 불신 그리고 자신의 몸은 더 이상 좋아질 방법이 없다는 좌절감 등 부정적인 감정만이 커져갈 것이다. 개인적인 목표를 설정해주고 운동을 수행할 수 있는 방법을 알려주며 격려해주는 역할을 지닌 스포츠지도자는 참여자(개인선수, 집단 등)의 운동 동기를 유발시켜 긍정적으로 훈련을 실시하는 방법을 잘 알기위해서 '의사소통'은 매우 중요한 영향을 미친다.

이 외에 승부와 관련된 스포츠 기술이나 작전에 대한 코칭 방법도 알아보고자 한다. 먼저, 게임 접근 방식의 코칭으로써 전통적 접근법과 게임 접근법이 있다. 전자는 기본적인 기술이나 난이도 높은 기술을 지도한 후 반복 훈련을 통해 기술을 습득할 수 있도록 하여 피드백을 주는 방법으로 경기 상황보다는 연습 상황에서 기술과 작전에 대하여 지도한다. 후자 같은 경우에는 참여자나 선수들이 실제 경기와 비슷한 상황에서 스포츠 기술이나 작전에 대하여 배우는 것을 말한다. 실제 경기와 같은 상황 속에서 난이도 높은 기술을 도전하고 그 성과에 대하여 격려하면서 경기력을 강화시키는 지도 방법이다.

또한, 스포츠 작전 코칭 방법이란, 실제 경기 속에서 직면하는 상황을 파악하고 발생된 문제를 해결할 수 있는 작전 지식에 대한 습득 (경기 규칙들, 팀 전략, 경기에서 필요한 스포츠 기술 등과 같은 지식)을 하여 경기에서 발생된 문제를 해결하기 위한 판단 능력을 지닐 수 있도록 도와주는 것이다.

스포츠 기술 지도법이란 먼저 가르쳐야 할 기술을 말과 동작으로 소개시켜 준다. 이후 정확한 동작으로 시범을 보여주고, 설명과 시범이 끝난 후, 전습법(기술 전체를 있는 그대로 연습하는 법) 혹은 분습법(전체를 전습-분습-전습 형태로 가르치고 부분을 나누어 연습시켜 다시 전체로 재조합하여 연습하는 법)을 이용하여 지도하는 것이다.

학습의 3단계 코칭방법이란, 목적을 정확하게 알고 있고 어떻게 해야 할지 생각하면서 이해하는 인지단계를 우선적으로 거친다. 이를 바탕으로 반복된 연습을 통하여 신체 및 기술 능력을 점차 향상시키는 연습단계를 지나 움직임에 대한 신체기능 및 운동신경들이 향상되면서 실수는 줄어들고 습관처럼 자연스럽게 움직임이 숙달되는 자동화 단계에 다다른 것을 말한다.

이처럼 수많은 코칭기술에 대한 정확한 지식과 여러 유형의 집단 혹은 개인에게 알맞은 지도방법을 택할 줄 아는 리더십 강한 지도자가 이끄는 스포츠 프로그램은 성공적인 결과뿐만이 아닌 그 과정 자체로도 값진 프로그램이 될 수 있을 것이다.

3. 결 론(수업내용 요약, 중요사항 기술, 예상되는 결과 등)

스포츠에서 선수에게 기술 등을 훈련하고 지도하는 사람을 ‘스포츠지도자’라고 말한다. 스포츠에 직접 혹은 간접적으로 참여한 개인이나 집단의 방향(목표)을 설정해주거나 동기를 유발 시키고, 스포츠 기술이나 작전 등을 알려주는 교육자- 팀원 간의 갈등이나 문제가 발생했을 경우, 의사소통을 통해 해결하고자 하는 중재자 등의 여러 역할을 담당한다. 지도자는 코칭을 시작하기 위하여 프로그램을 구상하는 것에는, 목표를 설정하고 계획을 세우는 것이 프로그램 개발의 첫 단계라는 것을 알아야 한다. 목표가 정확하게 설정되어 있어야 그에 알맞은 기술, 작전, 더 나아가 참여자가 무엇을 알게 되고, 행하게 될지에 대해 명확하게 설명 할 수 있기 때문이다. 본격적인 코칭을 시작하기에 앞서 참여자들과의 적절한 의사소통을 통하여 유대감을 형성해야 한다. 지도자는 참여자 발달단계에 대한 폭넓은 지식으로 그들의 운동능력이 향상 될 수 있도록 노력해야 하고 이를 통해 참여자의 삶의 질 향상, 건강 증진까지도 고려해야 한다. 지도자가 참여자에 대한 관심과 공감을 바탕으로 상담을 이어가 참여자에 대한 정보, 개인적인 목표 등을 알게 되었다면 긍정적인 환경에서 훈련이 이어가기 위해 노력해야한다. 게임 접근 방식의 코칭 (전통적 / 게임 접근법), 스포츠 작전(상황 파악 - 작전 지식 습득 - 판단 능력), 스포츠 기술 지도법, 학습의 3단계 등의 여러 코칭 기술을 알맞게 이용하는 것도 중요하다. 프로그램의 성공을 위하여 코칭하면서 노력하는 지도자들은 참여자의 활동이 무리 없이 수행될 수 있도록 지원하고 협조하는 것이 역할이고 책임이다. 지도자는 참여자의 의견을 존중하여 스스로가 문제의식을 느껴 해결할 수 있도록 유도를 하고, 프로그램에 대한 지식을 전달하기 보다는 참여자의 운동기능, 심리 - 태도 등의 긍정적 변화에 목표를 두고 지도법을 택해야 한다. 서로 간의 유대감을 형성하여 코칭 하는 중에는 성과나 효과만을 올리기 위한 것 보다는 과정 자체에 중점을 두어 참여자 - 지도자 모두 의미 있는 프로그램이 될 수 있도록 노력해야 한다.

4. 참고문헌(양식 준수)

- 생활스포츠지도사 연수교재 (국민체육진흥공단) : 스포츠 윤리, 연령별-수준별 프로그램 개발 및 운영, 지도역량 파트
- 2022 에듀월 스포츠지도사 (에듀월) : 스포츠교육학 단원

체육지도 평가표 서식(연수생 참고용)

체육지도 평가표			
과정명	일반과정	종 목	보디빌딩
성 명	이현진 (A0057)	평 가 자	(인)
과제주제	라. 스포츠지도자의 역할 및 올바른 코칭방법		
항목	착 안 사 항	배점	평점
계		100	
주 제	<ul style="list-style-type: none"> • 주제가 참신하여 독창성을 인정할 수 있는 것인가 • 과제범위가 현실적용이 기대되는 구체적인 것인가 (폭이 좁고 깊이가 있는 문제인가) • 연구기간과 연구방법 등을 감안, 충분한 연구를 할 수 있고, 명확한 결론의 도출이 가능한 문제인가 • 주제의 파급효과, 실용성, 계속성 등의 측면에서 바람직한 것인가 	(10) 2.5 2.5 2.5 2.5	
구성 체제	<ul style="list-style-type: none"> • 전체 구성이 3단(서론·본론·결론) 형식을 갖추고 있는가 • 목차, 참고문헌, 각주 등이 바르게 표기 되었는가 • 서론부분에 목적, 과제범위, 연구방법 등이 포함되어 있는가 • 결론부분에 전반적인 내용을 요약하고 중요부분의 강조가 되어 있는가 	(20) 5 5 5 5	
자료의 수집 및 활용	<ul style="list-style-type: none"> • 자료수집의 양은 풍부하며 직접 생산한 것인가(1/2이상) • 수집된 자료는 적절히 활용되고 있는가 • 출처, 생산년도 등을 감안, 자료의 신뢰성은 높은가 • 도표의 정리는 적정하며 이해가 용이하도록 구성하였는가 	(20) 5 5 5 5	
연구실적과 대안의 실용성	<ul style="list-style-type: none"> • 주제가 내포하고 있는 모든 문제를 빠짐없이 다루었는가 • 대안은 충분한 증거에 의하여 실제로 증명된 사항인가 (불완전한 점이 있다면 이를 분명히 지적하고 있는가) • 대안이 현실에의 적용가능성이 높으며, 구체적 적용방법이 제시되고 있는가 • 대안이 선행 체육지도자들에 의하여 제시되지 아니한 창의적인 것인가 	(30) 7.5 7.5 7.5 7.5	
서술 및 논리의 전개	<ul style="list-style-type: none"> • 전반적인 서술이 평이하고 간결 한가 • 모든 비평과 주장에 객관성과 독창성이 있는가 • 원고쓰기는 적정하며 오·탈자, 맞춤법상의 오류 등은 충분히 검토 되었는가 	(20) 5 10 5	