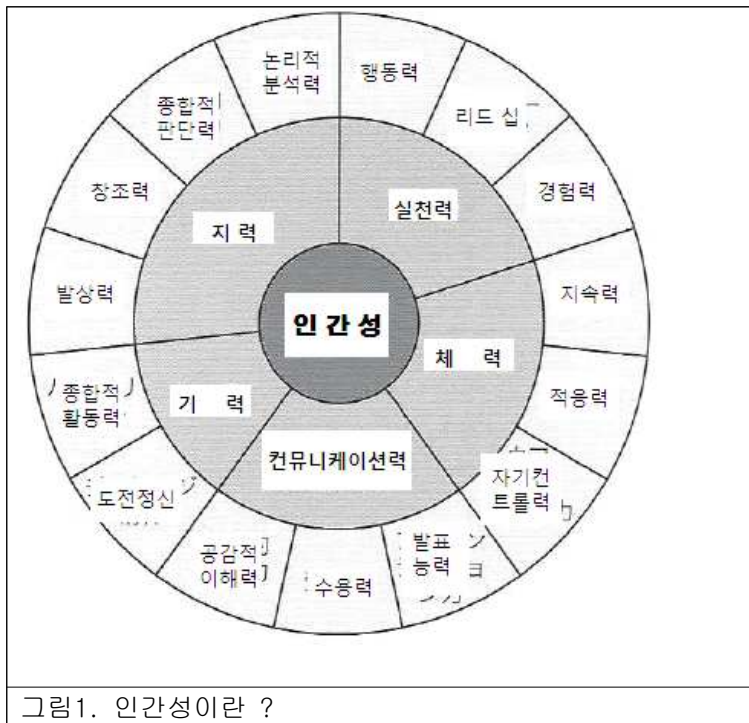


# 제 1 장 코칭 스타일

## 1 인간성을 키우도록 하자

경기력은 물론, 인간성이 뛰어난 선수를 키워 나가는 것이 지도자의 역할이라고 할 수 있다. 그럼, 선수가 가져야 하는 인간성이라는 것은 도대체 무엇입니까? 그림 1은 돗토리 대학의 연구 그룹이 보여준 인간성의 정의이다. 여기에서는 「지력」 「실천력」 「체력」 「기력」과 「커뮤니케이션 력」의 5가지 구성 요소로 만들어진 종합적인 인격적 능력을 인간성이라고 정의하고 있다. 이러한 5가지 요소의 각각의 관계를 『지식의 실천을 구현하려면 정신의 힘인 「기력」과 신체의 힘인 「체력」이 「기력」보다 고도로 발전형태가 되어 「지력」을, 「체력」보다 고도로 발전한 형태인 「실천력」을, 각각 뒷받침하는 형태를 취한다. 동시에 가장 기본적인 인간의 상호이해를 성립시키는 「커뮤니케이션 력」이 「기력」과 「체력」의 근본에 연결되어 있다』라고 나타내고 있다.

이 인간성을 높이는 것을 교육의 근본을 두면서 경기의 목표를 달성하도록 정확한 지도를 진행시켜 나가는 것이 바람직하다. 자칫하면 인간성의 육성을 무시하고 경기력을 향상에만 강조를 두는 지도자도 나오고 있다. 이런 지도자는 실격이다. 특히 언더16, 언더19 등 주니어의 지도에서는 경기력과 인간성을 수레의 양 바퀴라고 생각하고 지도를 하는 것이 중요해지고 있습니다.



## 2 당신의 코칭 스타일은?

경기력과 인간성을 동시에 밸런스 있게 높여 나가기 위해서는 지도자가 취해야 하는 코칭 스타일도 중요해지고 있다. 코칭 스타일은 다양한 분류 방법이 있지만, 여기에서는 국제육상경기연맹(IAAF, 1991)이 제시 한 「권위적 스타일」 「협동적 스타일」 「방임적 스타일」 3가지 분류를 사용하여 보다 나은 코칭 스타일에 대해 생각해보자.

우선 자신의 스타일을 결정하는 것부터 시작하자. 첫째로, 당신의 지도를 되돌아보십시오. 일반 교육 및 경기의 장면, 일상생활의 지도 장면에서 취하고 있는 당신의 언동, 행동, 사고방식 등에서 자신의 지도에는 어떤 특징이 있는지 생각해보십시오. 다음 표 1에 나타난 9항목에 대해 자체 평가를 해 보시다. 이 결과에서 귀하의 코칭 스타일을 판정합니다.

이 판정의 결과 극단적인 권위 또는 방임적 스타일인 사람은 코칭 스타일을 바꾸는 노력이 필요하다고 할 수 있다. 이 두 스타일은 「인간성을 높이는」 「경기력을 향상」이라는 두 가지 목표를 동시에 달성하기에 부적합하다고 알려져 있다.

한편, 협동적 스타일은 “Athlete First, Winning Second(선수가 첫 번째, 승리는 두 번째)” 라는 생각에 따라 선수의 신체, 정신, 사회성을 밸런스 있게 발달시키는 것이라고 할 수 있다. 또한 협동적 스타일을 취하는 지도자는 그들의 스타일을 대상이나 상황 등에 대응해서 수정할 수 있는 유연성을 가지고 있다. 이러한 이유로 목표로 해야 하는 것을 협동적 스타일이라고 할 수 있다. 그러나 협동적 스타일이지만, 지도 대상과 뭇 상황에 따라 권위적 스타일 또는 방임적 스타일에 가깝게 되는 것은 충분히 있을 수 있습니다.

표 1. 코칭 스타일 판단을 위한 시트

항 목	코칭 스타일		
	권위적	협동적	방임적
철 학	승리가 중심	선수가 중심	철학이 없음
목 적	코치가 정해준 목적만	주어진 목적 및 함께 결정한 목적	목적이 없음
결 정	모든 것 코치가 결정함	결정은 코치가 조언은 하지만 그것을 공유함	선수가 결정함
커뮤니케이션의 형태 (지도자가선수에 대해)	대화함	대화하고, 질문하고, 들음	듣기만 함
커뮤니케이션의 발달	약간 있음, 또는 없음	많이 있음	없음
승리의정의	코치가 판단하다	코치와 선수가 판단함	하지 않고 있음
선수의 성장	약간, 또는 기대하지 않음	기대할 수 있다	기대하지 않음
동기	때로는 동기가 만들어짐	항상 동기가 만들어짐	동기가 없음
트레이닝구조	변화하지는 않는 다	변화하는 경우가 있음	그 자체가 없음

## 3 지도자에 공통적으로 요구되는 중요한 생각이란?

코칭 스타일을 바꾼다는 것은 쉽지 않지만 마음가짐을 조금씩 바꿔 나가는 것이 바람직한 방향으로 나아가는 것이 가능하다. 그래서 먼저 코칭 스타일에 관계없이 지도자에 공통적으로 요구되는 중요한 생각을 들어보기로 하자.

### ■ 선수의 미래를 배려

선수의 현재를 소중히 함과 동시에 미래에 대해서도 배려하는 것이 중요하다. 다르게 말하면, 지도에서 하나의 흐름을 존중하고 자신의 위치에서 무엇을 가르칠 것인가를 생각하는 것이다.

일본에서는 많은 스포츠가 학교를 중심으로 전개되고 있으며, 중학교, 고등학교, 대학로 지도자가 변해 간다. 그래서 「자신이 지도하고 있는 동안에 이기고 싶다」라는 것이 지도자의 심리이며, 이것이 조기 전문화와 무리한 운동을 초래하는 경우가 많은 것이다. 이와 같은 일본의 현황에서 1명의 지도자가 지속적으로 지도하는 일관성을 요구하는 것은 매우 어렵다고 생각된다. 그래서 중시되는 것은 각 학교 단계의 지도자가 「일관성」의 생각을 중시하고 각각의 단계에서 해야 할 일을 확실하게 실천해 나가는 것으로 장기계획을 수행하는 것이다.

### ■ 선수 퍼스트 생각을 가지고

지도자는 선수를 지원하는 것이 역할이며, 결코 주역이 되어서는 안 된다. 어디 까지나 주역은 선수이다. 지도에 애착이 강할수록 선수를 독점하고 싶어 자신의 소유물이라고 생각하게 된다. 그 기분이 너무 강하면 지도자는 절대 복종을 선수에게 요구하며, 체벌로 달리는 경우가 있다. 체벌을 어떠한 경우라도 허용되지 않는다. 체벌은 지도 등이 아닌 단순한 폭력에 지나지 않는 것을 강하게 인식해야 한다.

### ■ 선수의 개인(개성)을 존중하는

지향하는 목표는 하나가 아니다. 일본 제일을 지향하는 선수, 전국대회 출전을 지향하는 선수, 지방 대회 입상을 지향하는 선수, 자기기록 경신을 지향하는 선수 등 다양한 목표를 가진 사람이 모여 있습니다. 각각이 본심이며, 각각의 목표를 존중하는 것이 중요하다.

지향하는 기술도 다르다. 체격이나 체력 등에 의해 지향하는 기술(움직이는 방법)이 다른 것은 당연합니다. 지도자는 자신이 생각하는 이상을 완전하게 적용하는 것과 같은 지도는 피해야 한다. 그 아이에게 맞는 기술을 가르치는 것을 이상으로 하고 싶은 것이다.

### ■ 스포츠를 문화로서 파악하자

스포츠는 수단이 아니다. 스포츠를 하는 것 자체가 귀한 것이며 하는 즐거움과 보람을 느끼는 것 이어야 한다. 스포츠에 문화적 요소를 발견하고 스포츠를 함으로써 인간성을 키운다는 마음가짐을 가져야 한다.

### ■ 항상 새로운 정보와 지식을 추구

지도자도 지속적으로 성장을 계속하지 않으면 안 된다. 트레이닝과 기술 등에 관한 새로운 정보와 지식을 모아 지금까지의 경험과 함께 언제나 선수를 위해 베스트적인 지도를 생각하는 것을 구해야 할 것이다. 배우는 것을 포기한 지도자는 선수로부터 신뢰를 얻을 수 없을 것이다.

■ 참고문헌

IAAF (1991) Introduction 10 Coaching theory. The Print House.

<http://www.tottori-u.ac.jp/dd.aspx?menuid=2382>