

# 성 장 과 발 달

## 성장과 발달

어린이들은 단순히 어른의 축소판이 아니다. 그들에게는 특별한 관심이 필요하다. 어린이들의 운동에서 중요한 문제들 중 하나는 어린이들이 어떻게 자라고 발달해 가는가에 대한 지도자와 부모님의 지식이 부족한 것이다. 그들의 무지로 인해 어린이들은 비현실적인 기대에 지치기도 하고, 결국 운동을 포기하게 되기도 한다.

좋은 지도자는 어린이가 어른이 되면서 발생하는 많은 변화들을 이해하고, 어린 선수들에게 적합한 지도를 한다. 이번 장에서는 어린이들이 좋은 영양분을 제공받는다는 것을 가정하고 진술한 것이다. 제한된 영양 상태와 병이 있는 상태는 어린이들이 성장하고 발달하는 방식에 영향을 미칠 수 있다. 이것은 어린이에 맞게 지도자가 고려해야 할 사항이다.

어린이가 출생에서 어른이 되기까지 거치는 명확한 단계들이 몇 개 있다. 이 단계들은 남녀에게 동일하지만 보통 남자들보다 여자들에게 더 빨리 찾아온다. 이것은 아래에 있는 도표에서 명확하게 볼 수 있다.

성인기까지의 성장과 발달의 단계



### 신체적 발달

신체적 성숙은 운동 수행 능력에 있어서 매우 중요하다. 우리는 발달 기간 동안 신체가 어떻게 변해 가는지 관찰하는 것부터 시작한다. 이 기간 동안 신체 크기와 비율에서 큰 변화가 있다. 이 변화들은 어린이들이 서로 다른 기술과 활동을 수행하는데 영향을 미친다.

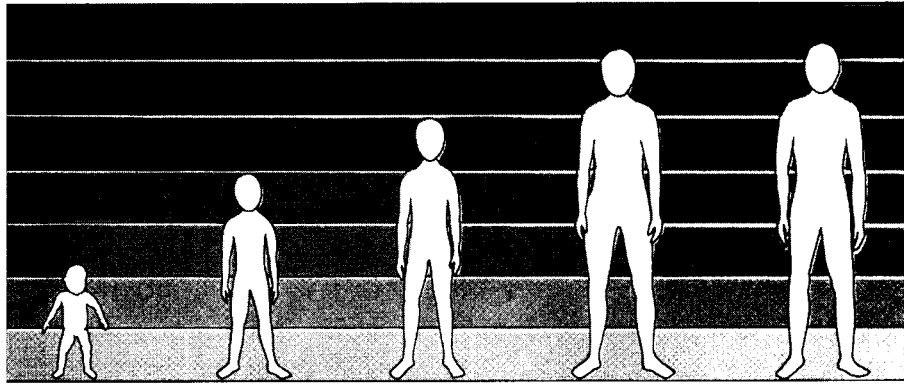
#### 성장 패턴 - 신체 크기의 변화

어린이들은 신체 크기에 있어서 매우 빠른 속도로 성장한다. 출생한 직후 유아는 어른 신체 크기와 비교했을 때 약 4분의 1정도 밖에 되지 않는다. 보통 20살 정도까지 키가 자란다. 출생에서 성인까지

성장하면서 네 가지 특징적인 단계가 존재한다.

- 유아기와 영아기의 급격한 성장
- 초등기의 느리지만 꾸준한 성장
- 사춘기의 급격한 성장
- 청년기의 점차 느려지는 성장

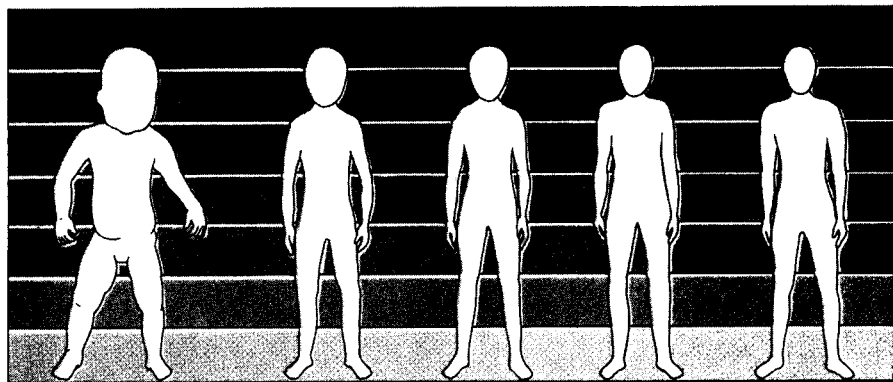
유아기와 영아기의 신체 크기와 형태의 차이는 양성에서 모두 극명하게 보인다.



태어나서부터 어른이 될 때까지 신체 크기의 증가

### 성장 패턴 - 비율의 변화

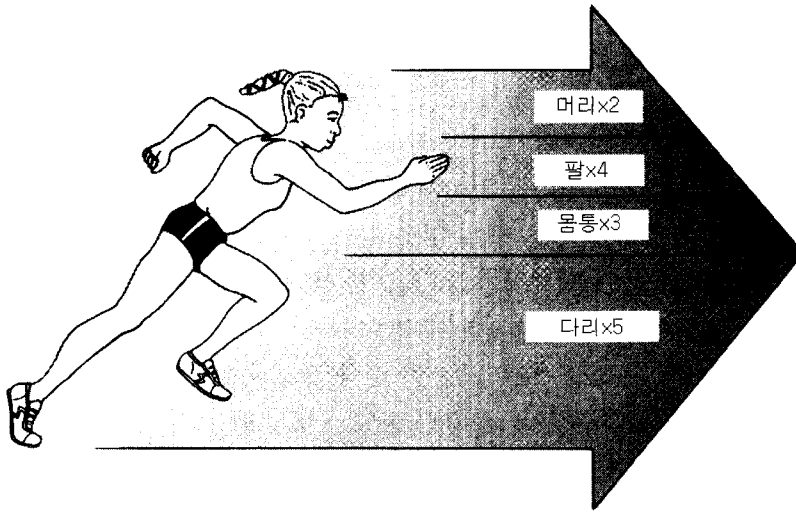
출생 직후의 신체 비율은 어른이 되었을 때의 신체 비율과 매우 다르다. 어른의 비율에 도달하기까지 발달 기간 동안 몇몇 신체 일부는 다른 신체 부분들보다 더 빨리 성장한다. 다음 삽화는 각기 다른 시기의 신체 부분들의 상대적인 크기를 보여준다.



태어나서부터 어른이 될 때까지 신체비율의 변화

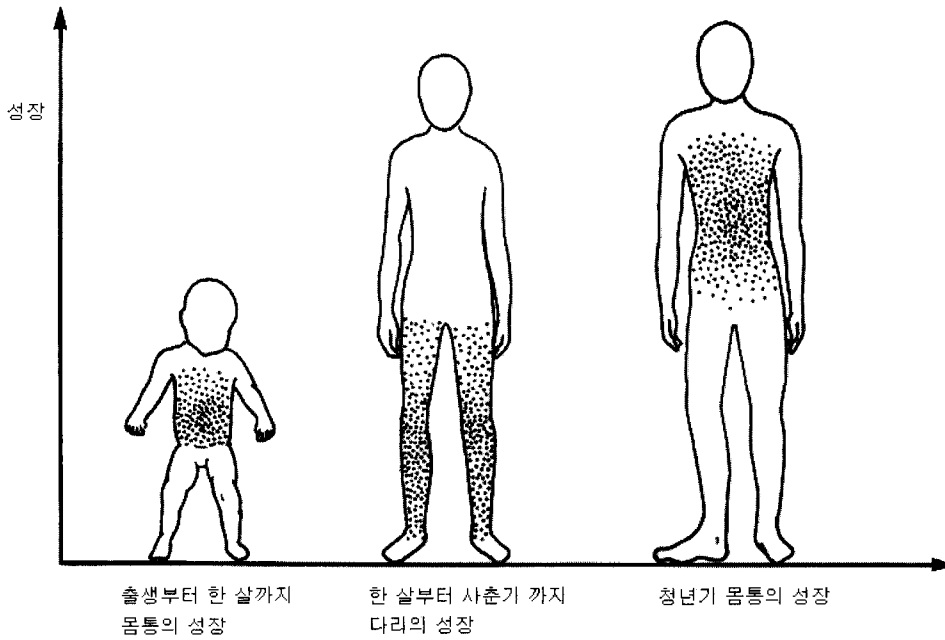
어린이일 때 머리는 비교적 크고 다리는 비교적 짧다. 어른이 된 후 머리가 신체의 약 6분의 1에 비해 출생 직후 몸에 대한 머리의 비율은 4분의 1정도이다. 어른이 된 후 다리는 신체의 반이지만 출생 직후에는 다리가 전체 몸길이의 3분의 1밖에 되지 않는다.

신체 비율이 변화한다는 것은 신체의 모든 부분들이 똑같이 자라지 않는다는 것을 의미한다.



태어날 때부터 어른이 될 때까지 성장정도

신체 크기와 형태의 변화는 몸의 부분 부분이 서로 다른 시기에 성장하기 때문에 일어난다.



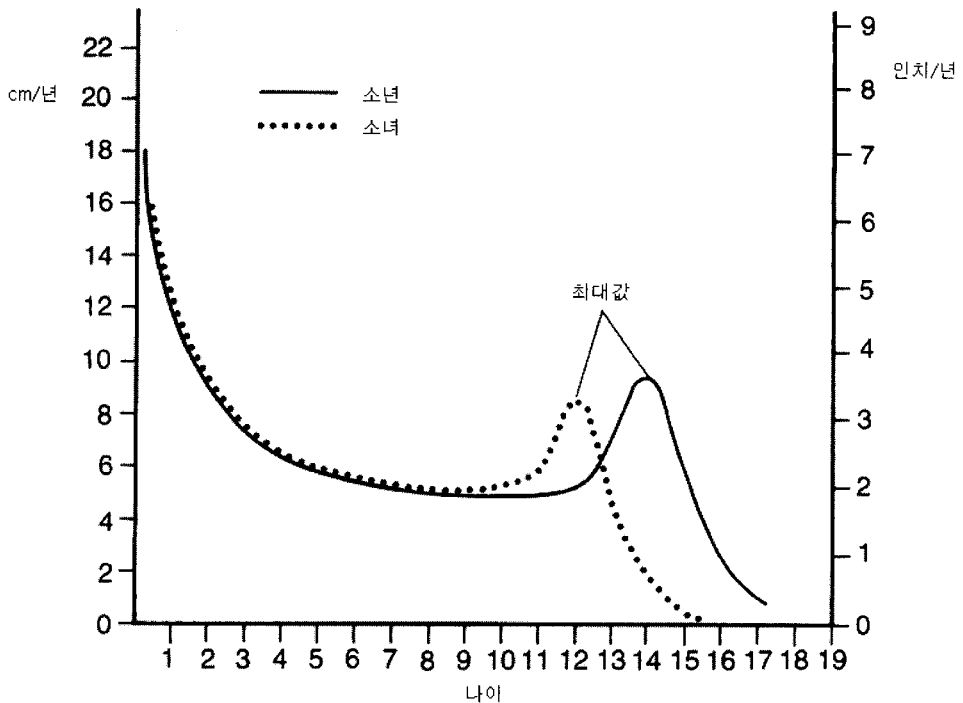
성장하는 영역

신체 비율의 변화들은 어떤 종목들을 수행하게 될지에 큰 영향을 미친다. 예를 들어 어린이일 때 상대적인 머리 크기의 변화는 운동 중에 신체의 균형에 영향을 미치고, 매우 어렸을 때 상대적으로 다리가 짧은 것은 달리기 능력에 나쁜 영향을 미친다. 사춘기가 시작하면서 어린이들은 긴 팔과 다리를 갖는다. 그들은 달리기 매우 적합하지만 급속한 성장은 그들을 어색하게 보이게 하거나, 균형을 잡는데 어려움을 느끼게 한다.

## 급성장

성장률은 ‘급성장’이라 불리는 시기에 급속도로 증가한다. 급성장 시기 중 가장 중요한 시기는 사춘기다. 이 시기에 체중과 신장이 급격하게 성장한다.

이 폭발적 성장의 절정은 여성들에게는 약 12세에, 남성들에게는 약 14세에 일어난다. 급성장 전에는 소년, 소녀 모두 체중과 신장에서 이렇다 할 차이를 보이지 않는다. 급성장 시기 동안에 어린이들의 에너지 대부분이 성장에 쓰인다. 그래서 어린이들은 쉽게 피로해지고 따라서 그들 훈련의 강도를 따라가지 못할지도 모른다. 만약 어린이가 충분한 에너지를 지니고 있다면 가벼운 훈련을 통해 그들의 신체적 성장에 자극을 줄 수 있다.



키 성장의 비율

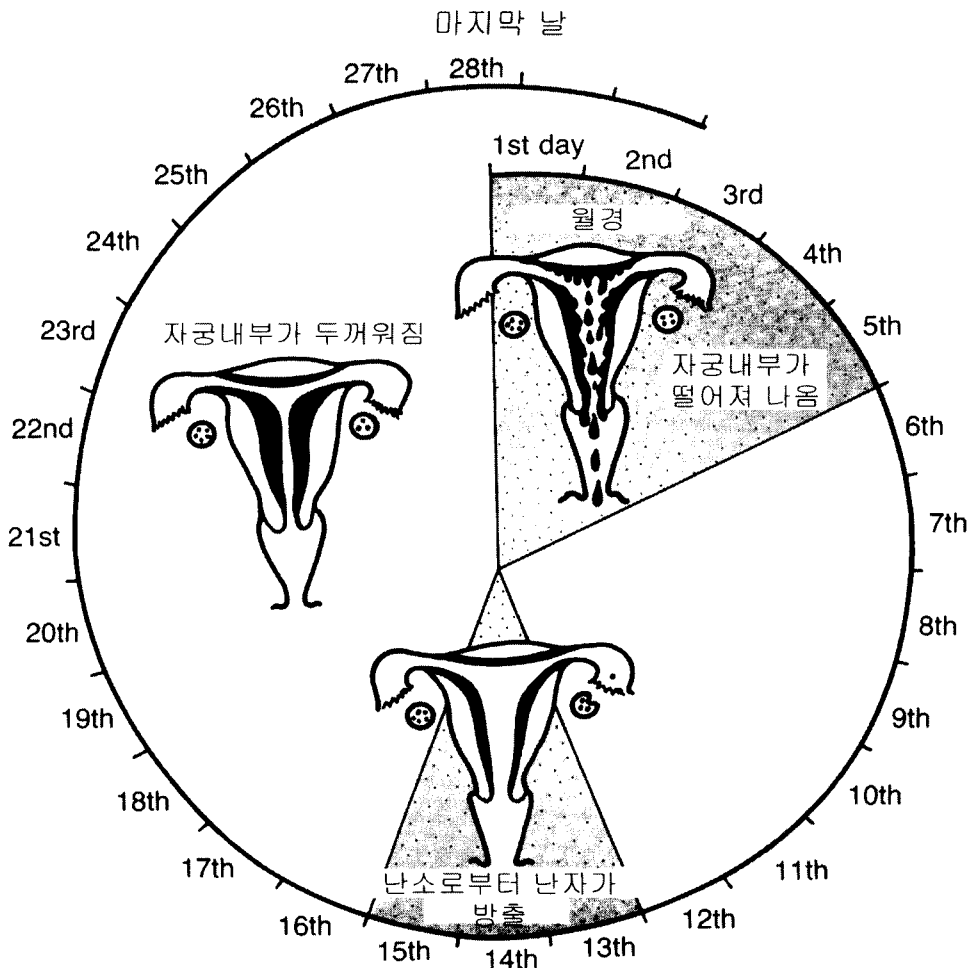
## 성별에 따른 차이

급성장과 사춘기는 성별에 따라서 다른 나이에 일어난다. 여성들은 보통 남성들에 비해 사춘기와 청년기의 단계가 일찍 시작해서 일찍 끝난다. 여성과 남성 사이의 특징적인 차이는 사춘기시기에 몸에서 생성되는 호르몬의 변화에 따라 일어난다. 전형적으로 이 결과는 남성은 어깨가 넓어지고 여성들은 골반이 넓어지는 형태로 나타난다. 이런 변화들은 남성과 여성들이 운동하는 방식에 영향을 미친다.

여성들은 그들의 넓어진 골반 때문에 달릴 때 그들의 허벅지를 좀 더 안으로 모으고 달리게 된다. 운동 선수가 이를 이해하는 것은 어려운 일일 수도 있다.

유능한 지도자는 여자 선수들이 사춘기 시기에 겪을 변화들을 미리 준비하고 대비한다. 이 시기는 선수들의 달리기 능력이 거의 향상되지 않는 시기일 수도 있다. 따라서 새로운 신체 형태에 적합한 달리기 동작에 적응해야 하는 시기가 필요하다. 이런 시기는 2년까지 걸릴 수도 있다. 이 시기동안 지도자의 인내와 격려가 어린 여성 선수들에게 매우 큰 도움이 될 것이다. 사춘기시기에 일어나는 신체 발달은 청년기 어린이에게 정신적, 감정적, 신체적 어려움을 일으킬 수 있다. 지도자들은 월경의 시작 시기에 소녀들에 대한 특별한 이해가 꼭 필요하다.

월경은 사춘기시기에 성적으로 발달하기 시작하면서 맞는 자연적인 과정이다. 남자 지도자들은 특별히 그들이 지도하는 여성 선수들의 몸에 어떠한 일이 일어나는지에 대해 이해해야 한다. 사춘기시기에 소녀들은 그들의 난소에서 미성숙한 난자를 생성하기 시작한다. 그들은 질을 통해 매달 소량의 혈액이 나오는 것을 보면서 이 사실을 알게 될 것이다. 월경은 주기적이고 일반적으로 5일 동안 지속되는 것으로 알려져 있다. 이 삽화는 난소와 자궁에서 월경 주기에 따라서 일어나는 변화를 보여준다.



전형적인 28일의 월경 주기

운동선수들은 그들의 생리학적인 월경 주기의 불규칙성을 정확히 인지하고 있어야 하고 만약 필요하다면 의학적 조언도 구해야 한다. 여성의 체중은 월경 주기에 따라 자연스럽게 증가하거나 감소하며, 그 범위는 약 0.5Kg에서 3Kg 정도이다. 지도자, 선수, 부모님 사이의 올바른 의사소통은 선수들이 신체의 자연적이고 생물학적인 변화에서 느끼는 심리적 부담을 줄여줄 수 있다.

### 성장이 빠른 어린 선수들과 성장이 늦은 어린 선수들

모든 아이들은 서로 다르게 성장하고 몇몇 아이들은 평균보다 이르거나 느린 성장을 하게 된다. 이러한 사람들은 모두 성장 급등의 절정이 평균적 나이보다 약 2년 정도 차이를 두고 찾아온다.

남·녀의 키 성장이 가장 활발한 나이

	성장이 가장 활발할 때		
	빠른 경우	보통의 경우	늦은 경우
남성	12	14	16
여성	10	12	14

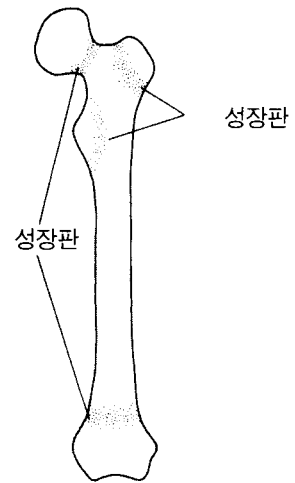
같은 나이의 아이들 사이에서 성장이 4년의 차이를 두는 것은 별 일이 아니다. 어린 선수들을 지도할 때, 단지 나이가 아닌 성장단계와 성장에 있어 발달 연령을 고려하는 것은 매우 중요하다. 이른 성공은 그 당시의 상대적으로 우위인 신체 크기와 힘 때문일 수도 있다. 다른 아이들이 성장함에 따라서 빨리 성숙한 아이들이 뒤쳐질 수도 있다. 반대로 늦게 성장하는 아이들이 그들의 운동 수행 능력에 의해서만 평가된다면 무시될 수도 있다.

### 신체의 구조

신체 크기와 비율의 변화는 발달의 신호를 가늠하는 유용한 기준이 된다. 그러나 골격에 있어서의 몸안의 변화도 존재한다. 어린이의 골격은 대부분 뼈보다 부드러워서 휘어질 수 있는 연골로 이루어져 있다. 매우 어렸을 때부터 뼈의 특정 부분의 성장과 함께 연골이 뼈가 되기 시작한다. 이 특정 부분을 성장 판 이라고 한다.

뼈 안의 이 부분은 뼈에서 가장 약한 부분이다. 이 부분은 갑작스럽게 혹은 반복적으로 가해지는 힘에 의해서 부상당하기 쉽다. 약한 힘은 뼈의 성장을 자극하지만, 과격한 힘은 손상을 주어 오랜 기간 동안 영향을 미치게 된다.

반복적으로 행하는 과격한 던지기, 반동 또는 체중을 이용한 움직임은 급격한 성장 기간 동안은 피해야 한다. 한번 성장이 멈춰버리면 성장판은 뼈로 변하게 된다.



넓적다리뼈의 성장판

## 어린이와 운동

어린이가 어른처럼 운동하는 것을 견디긴 힘들다. 어린이들은 그들의 실제 한계에 대해서 잘 인식하지 못한다. 어린이들은 어른보다 더 천천히 그리고 깊이 숨 쉰다. 평균적으로 여섯 살 아이는 1리터의 산소를 얻기 위해 38리터의 공기를 들이마시고 내뿜는다. 18살 정도가 되면 1리터의 산소를 얻기 위해서는 단지 28리터의 공기만을 가지고 호흡하면 된다. 이것은 운동선수가 어릴수록 그들이 운동할 때 근육에 필요한 산소를 공급하는 데에 많은 어려움을 겪는다는 것을 의미한다.

몸에는 세 가지의 에너지 시스템이 있다. 이 중 두 가지는 산소가 필요하지 않은 무산소성이고 나머지 하나는 산소를 사용하는 유산소성이다. 어린이가 청년이 되기 전에는 어른에 비해 높은 비율의 산소를 유산소성 시스템을 통해 얻는다. 일반적으로 어린이들은 지속적인 운동을 잘한다. 사춘기기간과 그 이후의 신체적 변화는 그들의 무산소성 능력에 변화를 가져온다. 이 향상의 폭은 어린 선수들에게 어떤 종목에 할 것인지 결정하는 데 중요한 역할을 한다.

### 지도자를 위한 요약

- 실제 나이보다는 성적 단계에 대해 생각하라
- 신체 비율의 변화가 운동 능력에 영향을 미칠지 생각하라
- 어린이들이 그들의 신체에 발생하는 변화를 이해하도록 도와라
- 선수의 실제 나이가 아니라 발달상의 나이에 따라서 운동 수행 능력의 기준을 설정하라.



- 어린이들의 신장과 체중을 토대로 신체 발달에 따라 그룹을 만들라.
- 모든 운동선수들을 격려해주어라, 늦게 발달하는 아이들도 나중에 큰 성취를 이룰 수 있다.
- 가장 많이 성장하는 시간에 성장판 부분에 과도한 힘을 줄 수 있는 운동을 시키지 말라.
- 청년기 이전에는 무거운 중량 운동을 피하라.



Walter Abmayr

## 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 사춘기는 청년기 이전에 소년, 소녀들에게 오는 성장 단계이다        | T | NS | F |
| 2 유아기에는 신체 크기가 급격하게 성장한다.                  | T | NS | F |
| 3 영아기에 소년 소녀들은 따로 운동해야 한다.                 | T | NS | F |
| 4 출생 직후 신체 비율은 어른의 몸의 비율과 동일하다.            | T | NS | F |
| 5 사춘기가 시작되면서 어린이들은 상대적으로 긴 팔다리를 갖게 된다.     | T | NS | F |
| 6 힘든 웨이트 트레이닝은 사춘기의 급성장 시기에 실시되어야 한다.      | T | NS | F |
| 7 사춘기는 소년 소녀들에게 성적인 발달이 이루어지는 기간이다         | T | NS | F |
| 8 모든 어린 선수들은 나이에 따라서 그룹이 나뉘어야 한다.          | T | NS | F |
| 9 몸의 성장판은 잘 다치지 않고 힘에 강하다.                 | T | NS | F |
| 10 어린이들은 그들 몸에서 일어나는 변화를 이해하는데 도움을 받아야 한다. | T | NS | F |

### 맞춰보기 - 성장 단계

빈칸에 올바른 문자를 쓰시오

- 1 영아기 \_\_\_\_\_
- 2 청년기 \_\_\_\_\_
- 3 영아기 \_\_\_\_\_
- 4 어른 \_\_\_\_\_
- 5 사춘기 \_\_\_\_\_

- A 청년기가 끝날 때 시작 한다.
- B 출생부터 2살 때까지
- C 기본적인 움직임 배우는 기간
- D 성적 발달의 시기
- E 운동 종목의 전문적인 기술을 발달시키기 위한 시기

## 운동 조절 능력의 발달

어린이를 지도하는 지도자들은 기본적인 기술을 가르치고, 어린이들이 숙련된 기술을 갖도록 하는 데 많은 시간을 쏟아야 한다. 이런 기본적인 기술들은 달리기, 도약, 던지기를 하는데 필요한 움직임들이다. 특수한 종목에 맞는 기술들을 시도하기 전에 기본적인 움직임들에서 조정 능력의 발달은 반드시 필요하다.

### 어린이들의 기술을 결정하는 것

그들 자신 스스로 하는 것이든 감독 아래서 하는 것이든 어린이들이 운동을 시작할 때 그들은 기술을 습득하게 된다. 그들이 특정한 기술을 배우는 정도는 그들의 성숙도, 경험, 그들이 받은 교육, 난이도와 관련이 있다.

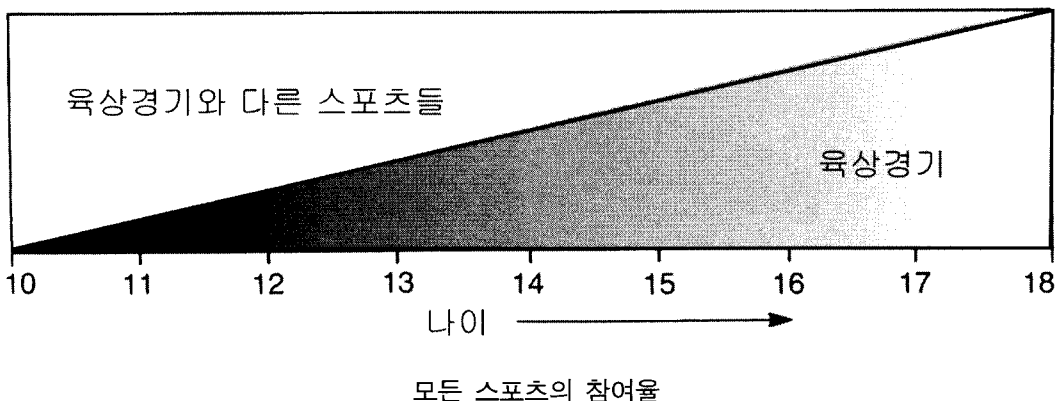
### 성숙도

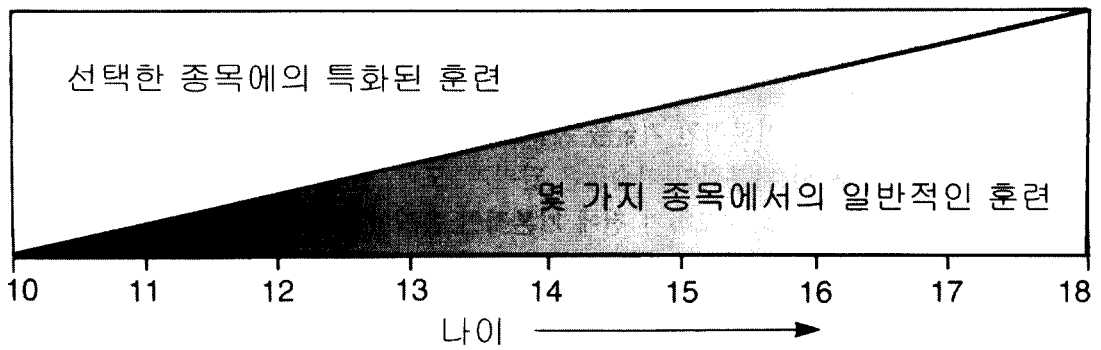
성숙도는 시간이 지남에 따라 몸에서 일어나는 변화들을 말한다. 학습은 연습을 통해 경기력 측면에서 나타나는 변화를 의미하는 것으로 얼마나 기술들을 잘 배웠느냐의 지표가 된다. 학습과 실행은 모두 골격과 근육 그리고 신경계의 성숙도의 영향을 받는다.

신경계는 어른이 되기까지 완전히 성숙하지 않는다. 신경계는 온몸에 메시지를 보내는 뇌와 그 외의 모든 신경들을 포함한다. 아이들은 나이가 어릴수록 어떤 것을 기억하거나 중요한 단서를 추출하는데 뛰어나지 못하다. 또한 그들은 결정을 잘 내리지 못하고 근육의 움직임을 매우 정확하고 빠르게 조절하지는 못한다. 그래서 어린 운동선수들의 운동 기술은 그들의 발달 단계에 따라서 제한을 받을 수밖에 없다.

### 경험

어린이가 운동을 하게 되는 기회를 많이 가질수록 학습의 기회도 늘어난다. 다양한 종목에 대한 경험과 운동 기술을 경험할 수 있는 기회가 많으면 특별한 종목의 기술을 쌓을 수 있는 경험의 폭도 넓어지게 된다.





예를 들어 어린 시절에 공을 던져볼 기회가 적었던 어린아이들은 던지기 분야에 대해서 알고 있는 것이 없기 때문에 나중에 창던지기를 할 때 어려움을 겪는다. 육상에서 가장 숙련도 있는 기술들은 달리기, 도약, 던지기의 간단한 기술들을 적용한 것이다. 어린이들이 기본적인 기술을 배울 기회가 많으면 많을수록 그들이 숙련도 높은 운동선수가 될 가능성도 많아진다.



ALLSPORT/Mike Powell

## 지도

지도자로서 가장 필수적인 일은 어린아이들에게 기술을 가르치는 것이다. 특히 어린아이들이 수행 가능한 수준으로 가르치는 것이 매우 중요하다. 어린 운동선수들은 어른들만큼 설명을 쉽게 알아듣지 못한다. 그들은 매우 분명한 설명을 필요로 한다. 그들이 무엇을 배우는지가 첫째이고 그 다음이 그들이 그것을 하는 방식이다. 지도자들은 종종 어린아이들이 이미 알고 있는 것이 무엇인지 고려하지 않는 실수를 하고, 어린아이들이 실제로 알고 있는 것보다 더 많이 알고 있다고 생각하곤 한다.

## 난이도

똑같은 일이라도 배우는 사람에 따라 서로 다른 난이도를 보인다. 똑같은 일을 똑같은 사람이 배워도 성장 단계가 다르면 서로 다른 난이도를 보이게 된다. 일이 어렵고 복잡할수록 어린 운동선수들은 그 일을 배우기가 힘이 든다. 처음 시도할 때 매우 형편없는 결과가 나오는 것은 이런 이유 때문이다. 성공적으로 수행할 가능성이 가장 높은 방법을 보여주는 것이 중요하다. 일의 난이도가 높으면 높을수록 더 많은 연습시간이 필요하다.

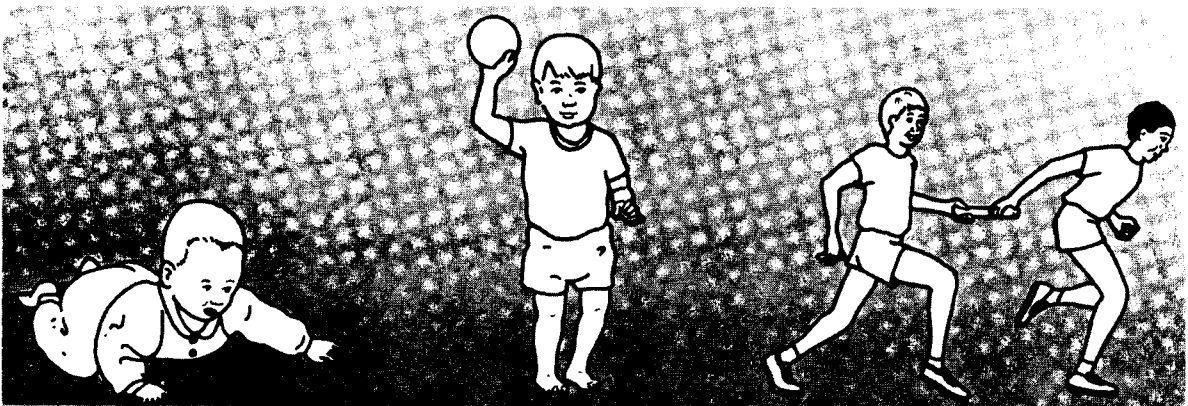
### ● 어린이들의 기본적인 운동

어린이들은 출생 이후 다른 움직임의 패턴을 보인다. 후에 어린이들은 특별한 기술을 습득하는 것을 도울만한 기본적인 운동을 배울 때 몇 가지 단계를 거친다.

0-2살  
운동의 시작  
(기기, 걷기)

2-7살  
기본적인 운동  
(달리기, 도약,  
던지기, 잡기, 차기)

7-10살  
스포츠에 관련된 운동




대략의 나이

어린이의 기본적인 운동

각기 다른 아이들이 같은 단계를 겪는 데는 시간차가 있을 수 있다. 몇몇은 사춘기나 청년기에 성숙하지 못한 움직임을 보이기도 한다. 또 다른 몇몇은 어렸을 때부터 매우 성숙한 움직임을 보이기도 한다. 지도자가 만든 기회는 이 과정을 촉진시키는데 매우 중요한 역할을 한다. 지도자는 느리게 발달하는 아이들에게 복잡한 운동을 시키기 전에 기본적인 움직임을 완벽하게 할 수 있도록 지도해야 한다.

## 어린이들의 학습을 돕는 방법

어린이들이 새로운 어떤 것을 배울 때 그들은 학습의 세 가지 단계를 겪는다.

	<p><b>생각하는 단계</b> 수행할 과제에 대한 개괄 어린이들은 어떤 것을 배우기 전에 그들이 무엇을 수행해야 하는지 명확하게 알아야만 한다. 경험이 부족한 지도자들은 아이들이 무엇을 수행해야 할지에 대한 설명 없이 어떤 것을 말해주고, 어떻게 하는지만 보여주곤 한다. 그들은 학습자들이 이미 알고 있을 거라는 옳지 않은 가정을 한다. 이 단계 동안 어린아이들이나 기술 그 자체의 성질에 따라서 과정은 매우 느리게 진행될 수도 있다.</p>
	<p><b>배우는 단계</b> 기술을 수행하는 방식 시도 우리는 여러 기술들이 우리가 이미 알고 있고 할 수 있는 것들을 기반으로 학습되는 경우를 많이 볼 수 있다. 복잡한 기술을 배울 때, 움직임의 과정을 올바르게 조정하는 것이 어렵기 때문에 오랜 시간이 든다. 이 상황 동안 어린이들이 이전의 경험에서 끌어온 기술을 어떻게 수행할지에 대한 암시를 주는 것이 중요하다.</p>
	<p><b>숙련된 단계</b> 기술의 수행 어린이들이 움직임의 조절을 더 자연스럽게 할 수 있고, 기술을 구사하는 방법보다는 구사할 기술과 시기를 선택하는 것에 초점을 두는 것을 배울 수 있다. 이 단계가 바로 기술 수행의 단계이다. 이 단계에서 어린 운동선수들은 새로운 기술을 적용하는 노력과 전략에 대해서 더 배울 수가 있다.</p>

학습의 세 가지 단계

## 어린이들의 기본적인 수용능력

어른에 비해서, 어린이들은 정보를 받아들이고 빠른 결정을 내리고 그들의 수행능력을 평가하는 능력에 제한이 있다.

어린이들은 어른들보다 적은 경험을 했기 때문에, 그들은 기술이나 상황에서 중요한 것을 쉽게 알아채지 못한다. 어린이들이 중요한 것에 집중을 하도록 도울 필요가 있다. 그들이 기술을 발전시키고 많은 경험을 쌓을수록 더 많은 정보를 받아들이고 이를 사용할 수 있다.

적절한 피드백을 올바르게 이용하여 좋은 자기평가를 할 수 있다. 자신의 이전의 운동 수행을 평가하고, 필요하다면 잘못된 점을 고치는 과정에서 더 나은 경기력을 얻을 수 있다. 어린이들은 상대적으로 경험이 없기 때문에 그들의 수행능력을 평가하는 것이 어렵다. 자기 평가를 할 때는 운동선수가 연습을 할 때 중요한 한, 두 가지 점에만 집중하도록 말해주고 연습 이후 이 요점들을 평가하는 것이 바람직하다.

## 연습을 구성하는 원리

연습 단계를 구성하는데 도움이 될 수 있는 몇 가지 간단한 원리들을 기억하면 좋다.

### 큰 운동에서 작은 운동으로

작고 정확한 운동을 수행하는 것보다 비교적 덜 정확하고 큰 운동을 하는 것이 편하다. 그래서 큰 움직임 배우기가 더 쉽다. 초보자들을 가르칠 때 더 어려운 기술의 정확도를 걱정하기보다는 기술의 큰 움직임들을 잘 익히는 것이 더 낫다.

### 간단한 운동에서 복잡한 운동으로

복잡한 운동을 하는 것보다 간단한 운동을 하는 것이 더 쉬운 것은 분명하다. 그래서 학습은 반드시 간단한 것에서 복잡한 것으로 진행되어야 한다. 어린아이들의 한계를 이해하고 당신의 입장에서 판단하기보다는 그들의 관점에서 난이도를 평가하도록 노력해라.

### 부분과 전체

간단한 운동은 완전한 운동으로써 한 번에 배우기 좋다. 배우는데 난이도가 높은 복잡한 운동들은 작은 부분들로 나누어 배우는 것이 가장 좋다. 하나의 기술을 부분들로 나누어 지도하라는 의미이다. 이 부분들은 하나의 완전한 기술과 관련이 있어야 한다.

## 계속된 연습과 휴식이 존재하는 연습

모든 운동선수들은 훈련이 계속되면 지루함을 느낀다. 어린아이들은 집중이 가능한 시간이 짧기 때문에 계속된 훈련은 매우 비효과적일 수 있다. 그래서 연습 중에 흥미로운 여러 가지를 보여주고, 서로 다른 기술을 다루는 부분들로 나누어 연습하는 것이 중요하다.

## 연습과 시합 상황

어린이들은 그들이 배운 것을 연습하는 것이 아니라 써보는 것을 좋아한다. 기술을 배웠을 때 가능한 빨리 경기에서 적용하도록 하라. 높은 기술 수준을 향상시키기 위하여 오랫동안 연습에 집중하는 것은 나이가 많고 경험이 많은 운동선수만이 가능하다. 어린이들이 가능한 빨리 그들의 기술을 경기에서 사용하도록 하고, 이를 평가하는 방법으로 그들에게 동기 부여해 주어야 한다. 이런 경기들은 어린이들의 발달을 목적으로 하여, 짧은 시간동안만 지속될 필요가 있다. 어린이들이 그들이 수행하는 것을 즐기게 된다면 쉽게 더 많은 것을 배우게 될 것이다.

## 지도자를 위한 요약

- 어린이의 한계를 고려하여 연습시켜라
- 운동 경험을 폭넓게 권장하라
- 간단하게 가르쳐라. KIS 원리를 사용하라. - Keep It Simple(간단하게 하라)
- 네 가지 지도 원리를 사용하라
  - 그들이 시도해야 하는 것을 명확하고 간결하게 설명하라
  - 그들이 하게 될 것을 보여주고 조언하라.
  - 연습에 충분한 시간을 주어라
  - 끈기를 가지고 한 번에 하나씩 가장 큰 것부터, 실수를 고쳐주어라
- 너무 일찍 너무 많은 것을 바라지 마라
- 구체적인 기술 이전에 기초적인 운동 패턴을 향상시켜라
- 그들에게 충분히 생각하게 하라
- 집중해야 할 중요한 것들을 지적해주어라
- 어린이들이 자신들의 운동 수행능력을 스스로 평가하게 도와라
- 크고 간단한 운동부터 가르쳐라
- 어린 운동선수들의 연습 시간을 짧게 유지하라
- 가능한 빨리 그들의 기술을 경기에서 사용하도록 하라
- 간단하고 알아듣기 쉬운 언어를 사용하라
- 피드백을 할 때는 긍정적인 태도를 보여라



**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 표시하시오.

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 어린 운동선수들은 어른들만큼 그들의 운동을 조절하지 못한다.                | T | NS | F |
| 2 어린이들은 가능한 빨리 하나의 운동 종목에 특화되어야 한다.                | T | NS | F |
| 3 어렸을 때의 도약 경험은 청년기에 멀리 뛰기 기술을 습득하는데 도움이 된다.       | T | NS | F |
| 4 어린이들은 그들의 운동을 쉽게 평가할 수 있다.                       | T | NS | F |
| 5 어린이들은 2살에서 7살 사이에 기본적인 달리기, 도약 던지기의 움직임을 배워야 한다. | T | NS | F |
| 6 어린이들은 그들의 운동을 평가하는데 어려움을 느낀다.                    | T | NS | F |
| 7 작은 운동은 큰 운동 이전에 배워야 한다.                          | T | NS | F |
| 8 훈련 순서에서 운동선수들은 올바르게 운동하게 될 때까지 연습만 해야 한다.        | T | NS | F |
| 9 복잡한 기술은 부분으로 쪼개서 배워야 한다.                         | T | NS | F |
| 10 기술들은 운동선수들이 이미 알고 있고, 할 수 있는 것을 기반으로 익히는 것이다.   | T | NS | F |

**맞춰보기 - 학습 단계**

빈칸에 올바른 문자를 쓰시오

- 1 숙련된 단계       \_\_\_\_\_
- 2 생각하는 단계   \_\_\_\_\_
- 3 배우는 단계       \_\_\_\_\_

- A 수행할 과제에 대한 개괄
- B 기술 수행
- C 기술 수행 방식 시도

## 사회적 발달

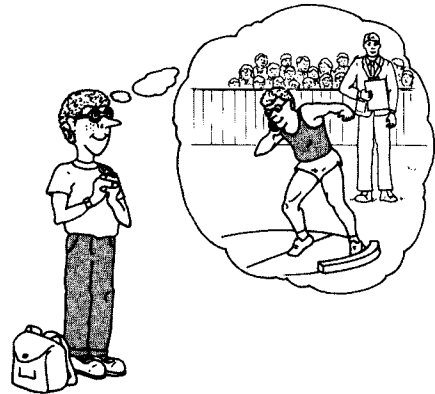
이 부분에서는 어린이가 다른 사람들과 관계를 발전 시켜나가는 방법에 대해 살펴볼 것이다. 지도자들, 부모님들, 선생님들 모두 어떤 아이들이 다른 아이들에 비해 사교성이 더 좋다는 것을 알고 있다. 다른 사람들은 이런 관계가 어렵다는 것을 깨닫는다. 어린 아이들이 그들 자신을 보는 관점을 이해하는 것은 당신을 더 좋은 지도자로 만들어줄 것이다.

## 자기 이미지 -

### 어린이들이 자신을 어떻게 보는가

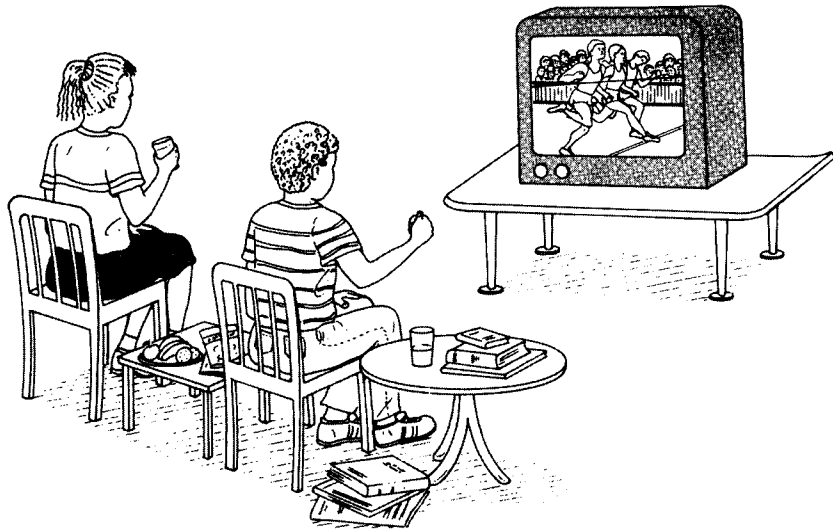
어린이들은 자라면서 그들 주위의 세상에 대해 배우게 된다. 그들은 마음속에 자신들의 이미지를 그려 보곤 한다. 이런 자기 이미지는 그들이 가능한 것과 가능하지 않은 것 모두를 아우르고 있으며, 다른 사람들이 자신을 어떻게 보는지와 관련해서 발달하게 된다. 그 내용은 다음과 같다.

- 무엇을 하길 원하는가
- 연습과 경기에서 그들의 성취도
- 다른 아이들의 성취도
- 지도자나 어른들로부터의 피드백



### 다른 사람들의 영향

아이들이 자라면서 서로 다른 집단의 사람들은 각기 그 중요성을 달리한다. 어린이들에게 강한 영향을 미칠 수 있는 사람들을 때때로 “중요한 사람들”이라고 부른다. 중요한 사람들은 부모님, 선생님, 다른 친구들, 지도자, 아이들에게 다른 태도를 가지고 있는 모든 사람들을 포함한다. 이러한 사람들이 제공하는 상황과 정보의 변화가 어린이들이 자신들의 이미지를 형성해 나가는데 매우 중요한 역할을 한다. 그들이 다른 사람들과 만날 때 그들에게 맞추어주는 것은 매우 중요하다. 어린이들이 성숙해 감에 따라서 그들은 다른 사람들과 잘 지내는 법을 이해한다.



### 부모님의 영향

부모님은 보통 어린아이들의 삶에서, 특히 처음 몇 년 동안은 가장 중요한 인물이다. 어린이들이 자라감에 따라서 그들의 부모님에게서 독립하게 되고 부모님의 영향은 다른 사람들의 영향과 섞이게 된다. 그러나 부모님은 어린이가 운동을 바라보는 방식에 매우 중요한 영향을 미치고, 대부분의 어린이들은 그들의 부모가 그들이 하는 노력과 그들 자신에 대해 기뻐해주기를 원하고 있다.

### 다른 아이들의 영향

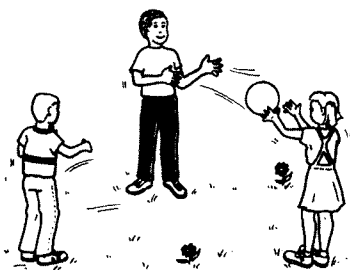
다른 아이들의 영향은 어린이가 점점 독립적이 되어감에 따라 강해진다. 어린이들의 발달 단계에 따라서 발달하는 관계도 자연스럽게 바뀌어간다.

유아&영아기 0-5세



어린이들은 자기중심적이고 다른 사람들이 그들의 필요를 충족시켜주기를 바라고 있다. 잘 협력하지 못한다. 어린이들은 다른 사람과 함께 놀기보다는 구석에서 혼자 논다.

초등기 6-9세



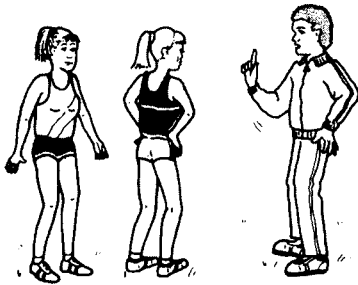
친구 집단이 점점 커지나 아직은 매우 작은 단계. 다른 어린이들을 조금 더 중요하게 여기고, 그들은 그들 자신을 다른 사람과 “누가 최고인지” 비교하는 것을 배운다.

중등기 10-13세



친구들이 더 중요해진다. 사회의 더 많은 계층과의 접촉이 생기고 그들의 친구가 하는 운동을 한다. 그들은 함께 작업 하지만 능력에서 수많은 차이를 인식하고 있다.

청년기 13-20세



어린이에서 어른으로의 변화의 시간. 또래 집단은 지배적인 영향을 지닌다. 이것은 종종 청년기 아이들과 어른들 사이의 갈등이 되기도 한다. 집단의 구성원들은 매우 효과적으로 함께 작업한다.

나이에 따른 인간관계의 발달

지도자의 영향

지도자들은 어린 운동선수들과 매우 친밀한 관계를 맺을 수 있고 선수들에게 매우 중요하다. 그들은 새롭고 흥미로운 운동을 가르치고 새로운 능력을 개발해 주기 때문에 어린이들의 삶에서 가족을 제외한다면 가장 중요하다고 말할 수도 있다. 지도자들은 어린 운동선수들이 몇 마디 말과 단 한 번의 눈짓으로 선수들의 자신감을 세워줄 수도 혹은, 자신감을 꺾어버릴 수도 있는 위치에 있는 사람이라는 것을 자각해야 한다.



ALLSPORT/Simon Bruty

## ● 능력과 노력

어린 아이들은 원인과 그들이 만들어낸 결과를 잘 구분하지 못한다. 7살에서 9살 사이의 어린아이들은 이 구분을 배우지만 능력과 재능의 차이를 잘 이해하지 못한다. 그들은 그들의 성공이 얼마나 열심히 했는지에 의해서만 결정된다고 믿는다. 9살에서 11살 사이의 어린아이들은 노력을 성공의 가장 큰 요인으로 생각한다. 이 시기는 아이들이 재능의 중요함을 인지하기 시작하나 아주 작은 노력일 뿐이라고 생각하는 때이다.

12살 정도가 되어서야 어린이들은 그들의 성취가 노력과 재능이 복합적으로 이룬 결과라는 것을 인지한다. 지도자와 부모님들은 그들이 “열심히 하기만하면” 성공할 것이라고 말함으로써 이해를 방해하는데 이는 바람직하지 못하다. 몇몇 아이들에게는 자신이 다른 사람들보다 더 적은 재능을 가지고 있다는 것을 인정하는 것이 매우 어렵다. 지도자들은 개인적인 발달에 강조점을 둔 설명을 통해서 이러한 상황들을 더 쉽게 인식시키고 이해시킬 필요가 있다.

### 실수를 했을 때

올바른 방식으로 실수를 바로잡아 주는 것은 어려워 보이지만, 이는 가능한 일인 동시에 꼭 해야만 하는 일이다. 사실 실수는 학습에서 매우 유용한 부분이다. 만약 실수를 전혀 하지 않는다면 배울 기회는 전혀 없을 것이다. 운동선수가 고의적으로 실수하지 않는다는 것을 기억해라. 올바른 방식으로 격려하고 그들이 그들의 실수를 통해 배울 수 있도록 도와라. 실수를 학습의 필수적 요소로 받아들이고 효과적으로 사용하라.

### 지도자를 위한 요약

- 어린이들의 노력에 칭찬을 해주어라
- 모두와 최대한의 관계를 맺도록 노력하라
- 아이들이 나이가 들어감에 따라 책임감을 발휘할 기회를 주어라
- 독립심과 정체성을 찾아 가는 청년기 아이들에게 신경을 써라
- 아이들이 새로운 것을 시도하도록 격려함으로써 자신감을 심어주어라
- 모두에게 각 분야에서 성취감을 주어라
- 가장 뛰어난 선수뿐만 아니라 모두에게 주의를 기울여라
- 어린이가 아니라 어린이의 운동 능력을 평가하라
- 너무 빨리 어린이들을 종목에 특화시키지 말라
- 실수를 긍정적으로 바로잡아주어라

**놀이, 운동 그리고 경기**

놀이와 운동은 꼭 같은 것은 아니고 놀이는 어른들과 어린이들에게 색다른 기능이 있다. 어른들에게 놀이는 일로부터 긴장을 이완시켜주고 즐거움을 찾게 한다. 어린이들에게 놀이는 여러 흥미로운 경험을 쌓을 수 있는 기회가 된다. 어린이들에게 놀이의 세계는 그들이 오랜 기간 동안 살아가야 할 곳이다. 놀이는 어린이에서 어른으로 한 발짝 내딛는 길을 제공한다.

경기는 비교의 한 형태이고, 어린이들에게는 어른들과는 다른 의미를 지닌다. 운동선수들이 경기를 어떻게 보는지는 지도자의 태도에서 많은 영향을 받는다.



F

letcher McEwen

**어린이들의 놀이**

어린이들 놀이의 성질은 나이에 따라서 바뀐다. 영아기에는 어린이들은 다른 방식으로 움직이는 것을 연습하고 장난감과 공을 가지고 노는 것을 연습했다. 이 시기를 “무엇을 가지고 노는” 기간이라고 부른다. 초등기는 어린이들이 공상을 하는 시기이다. 그들은 어떤 것을 만들어내고 믿으며, 시간을 보내고, 이것은 “어떤 곳에서 노는” 것이라고 말할 수 있다. 예를 들어, 어린 달리기 선수는 그가 달리고 있을 때, 유명한 선수라고 생각한다. 어린이들이 단순하게 “무엇을 하고 노는” 시기는 유아기의 아주 늦은 시간뿐이다. 어른들의 사회에서 많은 부분을 형성하는 규칙을 가진 놀이가 더 중요해진다.

놀이의 발달에서 이런 단계들을 이해하는 것은 지도자들에게 무척 가치가 있다. 어린이들은 놀이로 보이는 것을 즐기고 이 과정에서 그들은 더 많이 배울 수 있다. 놀이는 지도자들이 무척 유용하게 사용할 수 있는 도구이다.

## 어른의 놀이

운동은 어른들의 관점에서 놀이이다. 운동의 규칙들은 어떠한 기능적, 기술적 기술들이 필요한지를 결정한다. 경험 많은 운동선수가 그들의 행동의 결과에 대해 생각할 수 있을 때 이런 규칙들을 이해할 수 있다. 어린아이들은 보통 청년기가 되기 전까지는 이런 전체적인 이해의 단계에 도달하지 못한다.



### 어린아이들의 경기에 대한 이해

어른들은 어린 아이들만큼 경기에 대한 이해가 중요하지 않다. 4살에서 6살 사이의 어린아이들은 상을 타기 위해서 이기지만 이것은 ‘더 나아진다’는 느낌의 경기는 아니다. 단지 승자만이 갖게 되는 제한적인 상을 두고 하는 대회와도 같다. 6살에서 7살 사이의 아이들은 그들 자신을 다른 사람과 비교할 줄 안다. 그리고 경기에 대한 더 성숙한 이해를 하게 된다. 어린이가 비교를 하면서 배우는 것들의 중요성은 그들의 이해의 수준과 그들 주위의 “중요한 사람들”에 의해서 영향을 받는다.

12살 이전의 대부분의 아이들에게 엄격한 규칙을 지닌 잘 조직된 경기는 별다른 감흥이 되지 않는다. 이는 경기, 그리고 성공과 실패의 원인에 대한 그들의 상대적으로 미성숙한 이해가 원인이다.

### 어린이들을 위한 운동

우리는 어린이들이 많은 부분에서 어른들과 다름을 보아왔고 그들이 형, 누나 혹은 부모님의 단순한 축소판이 아님을 알게 되었다.

같은 나이의 어린이들이라도 서로 다른 발달 단계에 있을 수 있다. 어린이들의 신체 크기와 비율은 항상 변한다. 어린이들에게 좀 더 적합하게 운동 장비와 기술을 바꾸거나 조정하는 것은 가능하다. 그리고 어렸을 때의 운동선수로서의 경험이 나중에 이 운동을 즐길지, 그리고 그들이 계속해서 그 운동을 해 나갈지를 결정하는 데에 영향을 줄 수 있기 때문에 운동을 어린이들에 맞게 변화시켜주는 것은 중요하다.

우리는 운동을 다음과 같은 측면에서 어린이들의 필요에 맞추어 바꿀 수 있다.

- 기술의 변형
- 적합한 신체 크기와 체중에 맞는 장비를 사용하는 것
- 학습과 실행을 돕기 위해 규칙을 변형하는 것



## 기술의 변형

신체의 변화와 어른과 어린이의 신체 비율 차이는 어린이들이 기술을 수행하는데 영향과 제한을 가져다 준다. 어린이들은 어른들보다 작을 뿐만 아니라 상대적으로 약해서 전문적인 기술을 가르치는 시기나 방법에 더 영향을 받는다. 이런 이유로 뛰어난 운동선수들의 기술은 어린이들에게는 맞지 않다. 선수를 지도하고 훈련을 진행하면서 배우는 선수들의 발달 단계를 항상 고려해야 할 것이다.

## 적합한 장비

어린 아이들이 처음부터 올바른 기초 기술을 배우는 것은 매우 중요하다. 너무 크거나 무거운 장비의 사용은 올바른 기초 기술을 배우는 것을 방해한다. 예를 들자면 던지기 종목에서 어린 선수들에게 정규 크기의 포환, 원반, 해머는 종종 너무 크고 무거울 수 있다.



## 규칙의 변형

어린이들이 운동을 할 때 그들의 기술 수준이나 학습 상황에 따라서 규칙을 바꿀 수 있다. 어린이의 수준에 적합하게 규칙을 변형하는 것은 빠른 학습과 활동의 재미를 증진시킨다. 예를 들면, 특정한 나이의 아이들에게 허들은 몇몇 아이들을 제외하고는 높이나 거리 측면에서 너무 힘이 든다. 허들을 더 낮게 설치하거나 혹은 학습자에 적합한 거리마다 막대를 설치하는 것은 매우 간단하다. 이런 방법들은 장애물 경기에서 필수적 요소인 리드미컬한 달리의 특징을 유지해주고 더 많은 아이들이 이를 경험할 수 있게 한다. 그들의 실력이 향상되어 감에 따라 거리와 높이는 조정될 수 있다.

## 지도자를 위한 요약

- 어린 선수들에게는 최소의 규칙만을 유지하라
- 12세 이하의 아이들에게 경기는 비공식적이어야 한다.
- 어린이들이 준비가 되기 전까지 어른들과 같은 방식의 경기는 피하는 것이 좋다.
- 어린이들이 수단 방법을 가리지 않고 이기게 압력을 가하지 말라
- 어린이들에게 그들의 노력에 대해 보상을 해주어라
- 아이들에게 적합하게 운동을 변형시키는 방법을 배워라
- 적절한 크기의 장비를 사용하라
- 더 잘 배울 수 있게 규칙을 변형하라
- 가능한 그룹을 작게 나누어라
- 문제 해결에서 창의적으로 사고하라

