



Made
to Play



소속감 형성 코칭 PLAYBOOK



목차

0 PLAYBOOK에 대하여	3	실행에 옮기기	13
우리 모두 코치의 잠재력을 지니고 있습니다	4	연대 형성에 집중하기	14
모든 어린이는 소속감을 느낄 권리가 있다	7	문화 만들기	16
소속감은 어떤 감정을 뜻할까?	10	모든 어린이에게 용기를 더해주기	18
		일관성 있게 리드하기	21



소속감 형성 코칭 PLAYBOOK에 대하여

이 Playbook은 나이키가 제작하였으며 어른들이 소속감 형성의 힘과 중요성을 이해할 수 있도록 전 세계에 있는 파트너 코치, 운동 선수, 단체로부터 정보를 얻었습니다. 모든 어린이가 소속감을 느낄 수 있는 스포츠의 미래를 창조할 수 있도록 자신의 이야기와 전문 지식, 조언을 아낌없이 건네준 아래의 모든 분과 단체에 감사의 말씀을 전합니다.

또한 이 콘텐츠는 모든 코치가 이용할 수 있는 Nike Made To Play 리소스

nike.com/made-to-play/coach에서도 정보를 얻었습니다.

자세한 내용을 확인하려면 다음의 가이드와 리소스를 참고하세요.

-  **여자아이들을 위한 코칭 가이드**
-  **스포츠 브라 Playbook**
-  **히잡 Playbook**
-  **ICOACHKIDS**
-  **어린이 코칭하기**

매건 바틀렛

Center for Healing and Justice Through Sport
(메사추세츠주 보스턴) 설립자

다이애나 큐타이아

Coaching Peace(오리건주 포틀랜드) 설립자

로버트 드 파즈

Proyecto Cantera Juntos por México A.C.
(멕시코 멕시코시티) 코치

윌슨 디포

Challenged Athletes Foundation (아이다호주 보이시)
프로그램 부매니저

지 코디 큐제이 골드버그

Harper's Playground(오리건주 포틀랜드) 공동 설립자

장 한센

School Partnerships and Youth Outreach at Special Olympics
Oregon(오리건주 포틀랜드) 부사장

비브 홀트

Youth Sport Trust International(영국 볼튼) 운영 책임자

네일 황

UrGames(중국 상하이) 설립자 겸 코치

김재희

We Meet Up Sports(대한민국 서울) 코치

마야 메이

GenderCool 소속 부모(캘리포니아주 로스앤젤레스)

샐리 은나마니

Peace Players(뉴욕주 뉴욕) 코치, 커뮤니티 구축자 겸 프로그램 및 파트너십 미국 담당자

마르와 살렘

Hijabi Ballers(캐나다 토론토) 코치 겸 자원봉사자

파울라 샌도벌

Proyecto Cantera Juntos por México A.C.
(멕시코 멕시코시티) 코디네이터

루이스 티라도 모랄레스

Asociación por las Infancias Transgénero
(멕시코 멕시코시티) 공동 설립자

카즈히코 우다가와, M.D., Ph.D.

SPOCOM(일본 도쿄) 코치

우리 모두 코치의 잠재력을 지니고 있습니다

코칭은 스포츠를 가르치는 것을 넘어
아이들이 소속감을 형성하도록 돕는 일입니다.

진정으로 어딘가에 소속되어 있다고 느꼈던 어린 시절의 추억을 떠올려 보세요. 몸과 마음뿐만 아니라 나를 둘러싼 주변 환경과 관계 속에서도 편안함을 느꼈던 바로 그 시절.

여러분은 각종 판단과 낙인, 부끄러움에서 벗어나 안전하고 자유로운 기분을 느꼈습니다. 자신의 한계를 시험하고 새로운 무언가를 향해 도전할 수도 있었죠. 더불어 열정적으로 자기 자신을 표현하고 내 삶의 경로를 설정했습니다.

아마 그 순간에는 선생님, 부모님, 코치, 가족 또는 커뮤니티 구성원 등 자상한 어른들의 인정과 지지가 있었을 겁니다. 여러분이 자신의 잠재력을 발견할 수 있도록 도와준 어른들 말이죠. 이제 어른으로 성장한 여러분에게는 아이들이 소속감을 경험할 수 있는 스포츠의 미래를 창조할 기회가 있습니다. 지금까지 코칭을 해 본 적이 한번도 없다고 해도 말입니다.

모든 어린이는 자신만의 경험과 배경, 정체성, 관심사를 가지고 있습니다. 이 사실은 코치가 되는 일에서 가장 흥미로우면서도 어려운 부분이기도 합니다. 신체적 능력부터 종교 및 문화적 신념, 젠더 정체성에 이르기까지,

“저에게 소속감이란 안전함을 느낄 수 있고, 온전한 내 모습을 드러낼 수 있는 곳이자 그러한 내 모습을 허용해 주는 장소를 뜻합니다. 그곳은 당신이 누구인지, 무엇을 하는지, 어디에서 왔는지를 따지고 판단하지 않습니다. 포용은 사람들이 편안함을 느끼며 서로의 차이를 인정하는 것이지만, 소속감은 그 이상의 것을 의미합니다.”

장 한센

School Partnerships and
Youth Outreach at Special Olympics Oregon 부사장

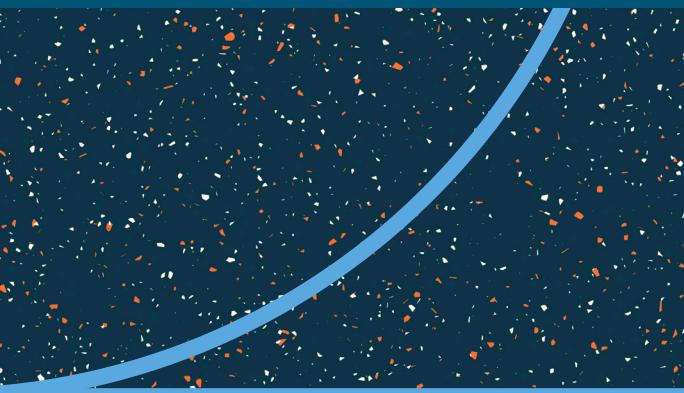
스포츠를 하러 온 모든 어린이는 자신의 모든 자아를 가지고 옵니다. 코치인 우리에게 가장 중요한 임무는 모든 아이들이 스포츠를 통해 소속감을 형성하고, 자기 자신을 부정하거나, 숨기거나, 부끄러워할 필요가 없다는 사실을 깨닫게 해 주는 것입니다.

“이 나이대의 어린이들은 매우 중요한 성장 시기에 있습니다. 아이들은 부모로부터 독립성을 기르고 팀원들과 함께 시간을 보내고 싶다는 욕구를 느낍니다. 코치는 어린이가 편안함을 느낄 수 있는 여러 시나리오를 만들어야 합니다. 저는 축구가 어린이들이 자신의 안락한 울타리를 벗어나 스스로를 증명해 보일 수 있는 실험적 장소가 될 수 있다고 생각합니다.”

로베르토 드 파즈

Proyecto Cantera Junto por México A.C. 코치





소속감을 느낄 때, 그들은 일상생활에서 온전히 나다운 삶을 살게 되며, 유년 시절을 넘어 한 명의 어른으로 잘 성장하게 됩니다. 그 결과 공감 능력을 갖췄을 뿐 아니라 자신의 몸을 편안하게 느끼고, 놀이, 활동 및 스포츠와 긍정적 유대를 형성하는 어린이 세대가 탄생하게 됩니다.

특히 어린이는 7~12세에 가장 강력한 소속감을 형성할 수 있습니다. “이 시기 어린이들은 보다 독립적이고, 또래와의 관계를 더욱 중요하게 여기기 시작합니다.” Coaching Peace의 설립자 다이아나 쿠타이아는 말합니다. “이들은 다른 사람들이 자신을 어떻게 대하고 포용하는지를 예민하게 느낍니다. 더불어 이제는 부모나 보육자뿐 아니라 또래 친구를 통해 세상을 이해하기 시작합니다.”

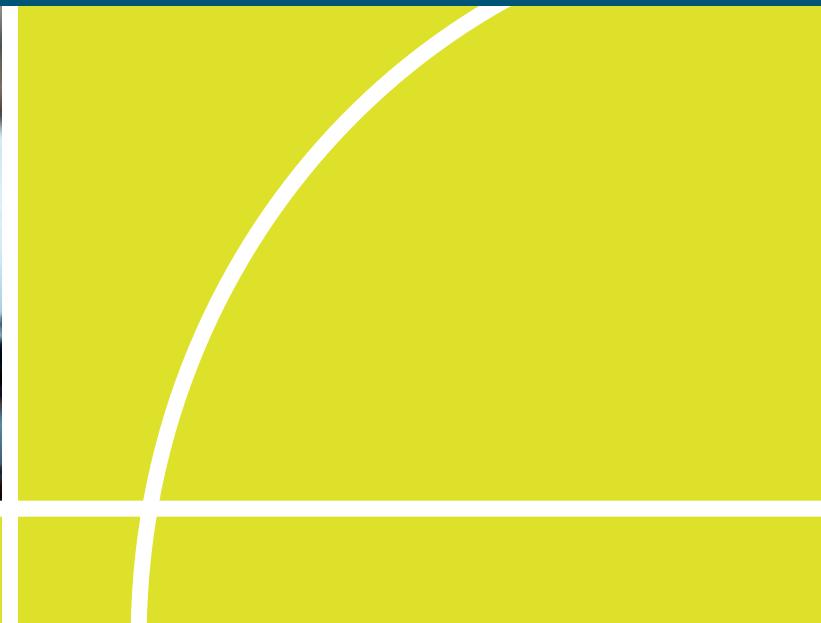
어린이들은 자신의 삶에서 가장 역동적이고 즐거움이 가득한 이 시기에 자신의 잠재력을 발휘하기 때문에, 어른들은 어린이에게 힘과 안정감을 제공하는 데 참여하여 어린이가 재미있고 긍정적인 환경 속에서 자기 자신을 탐험하고 발견하도록 도와주어야 합니다. 소속감 형성은 팀의 일원이 되는 것에 한정되지 않으며, 성장을 돋고 정서적 안전을 제공해 어린이의 세계를 바꾸는 일에 집중하는 것이라 할 수 있습니다.

놀이, 활동, 스포츠는 소속감이 잘 형성될 수 있도록 도와주는 이상적인 장소이며, 코칭은 이러한 현상이 일어나도록 돋는 보람 있는 행위입니다. 세상은 언제나 다정한 코치들을 기다리고 있습니다. 모든 아이들이 자유롭고 안전하게 뛰놀 수 있도록 어린이의 성장을 돋는 데 열정을 가진 어른, 안정적이고 풍성한

관계 형성을 돋는 어른, 멘토링에 책임을 가지고 진지하게 임하는 어른이 필요합니다. 코치는 어린이가 스포츠에 이어 나가는 가장 큰 이유이며, 코치와 함께한 긍정적 경험은 어린이가 평생 스포츠를 즐길 수 있게 해 줍니다.

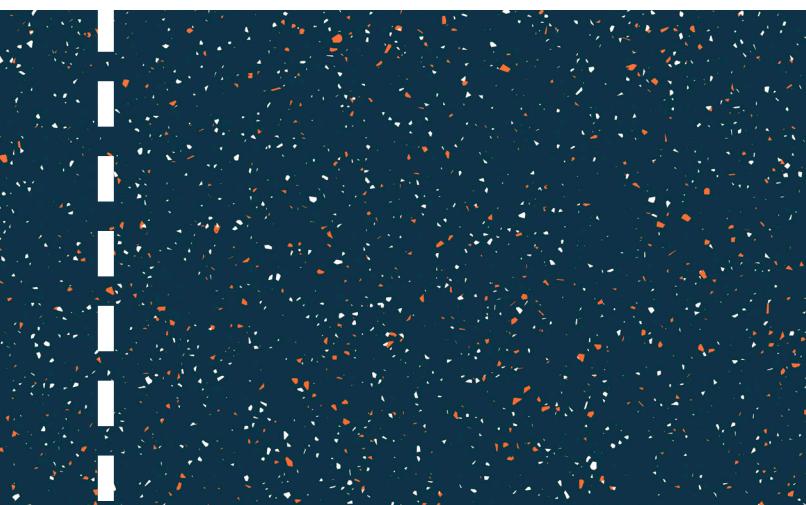
코칭은 단순히 기술을 연마시키고 훈련에 참여시키는 것이 아닙니다. 코칭이란 기술연마, 회복력 및 사회적 정서 성장을 돋고 즐거움을 주기 위하여 대상을 보살피고 유대 관계를 형성하는 일입니다. 즉, 모든 소통의 순간이 어린이의 삶에 긍정적인 영향을 선사하는 기회로 작용합니다. 여러분에게는 이러한 변화를 이끌어낼 힘이 있습니다. 여러분이 정식 트레이닝을 받은 코치든, 부모이든, 인생에서 한번도 스포츠를 플레이해 본 적이 없는 사람이라 하더라도 말입니다. 이 Playbook은 놀이, 활동, 스포츠를 통해 어린이의 삶을 새롭게 이끌어주고 싶은 다정한 어른을 돋기 위해 제작되었습니다.

우리 모두 코치의 잠재력을 지니고 있습니다.



모든 어린이는 소속감을 느낄 권리가 있다

훌륭한 코치는 모든 어린이에게 소속감을 심어 줍니다.



모든 어린이는 집에서든 학교에서든 친구 관계에서든, 소속감을 느낄 권리가 있습니다. 놀이, 활동, 스포츠에서도 마찬가지입니다.

정서적 안전(또는 심리적 안전)은 소속감 형성에 매우 중요한 요소입니다. 팀에서 경험한 정서적 안전은 어린이가 자기 자신에 대해 자신감을 가지고, 자발적으로 자신의 생각과 감정을 공유할 수 있음을 뜻합니다. 그들은 자신의 존재가 온전하게 받아들여졌음을 느끼고 용기를 얻게 됩니다. 그리고 코치는 아이들이 무엇을 기대해야 하는지 알 수 있는 예측 가능한 환경을 만들어 제공합니다. 어린이 한 명, 한 명과의 관계가 정서적 안전을 형성하는 최고의 도구입니다.

어린이는 다음 네 가지 특성이 관계에 힘을 실어줄 때 안전과 지지를 느낍니다.

1 신뢰

서로를 지지하는 팀 문화 및 모든 어린이와 유대 관계 형성

2 안정성

일관성 있고 시간이 지날수록 명확

3 단체

어린이에게 통제력과 자신감을 심어줌

4 긍정

모든 어린이에게 참여를 독려하며 함께한 사실을 기념하기

관계는 모든 것의 출발점

코치와의 좋은 관계는 어린이의 잠재력을 발견하는 데 도움을 줍니다. 시간이 갈수록 놀이, 활동, 자기 표현, 성취를 향한 자유가 이들 삶의 모든 면에 파급 효과를 연출하는 긍정적인 피드백 루프를 형성하게 됩니다. 탄탄한 관계는 경기에서 이기거나 스포츠에 대해 많이 알 때가 아니라, 어린이의 삶에서 크고 작은 기쁨과 슬픔을 경험하는 순간에 형성됩니다. 코치는 호기심을 표현하고, 관계를 형성하며 다정한 마음으로 보살펴 주면 됩니다.



“좋은 관계는 어린이가 중심이 되는 관계로, 어린이의 경험, 상황, 성장에 초점을 맞추는 것을 의미합니다.”

다이애나 큐타이아
Coaching Peace 설립자



“[트랜스젠더 선수에게] 일어날 수 있는 최고의 상황은 코치가 선수에게 가까이 다가가 이야기를 나누고, 트랜스젠더인 것이 중요한 게 아니라는 점을 이해해 주는 것입니다. 이들은 매우 다양한 관심사를 가지고 있습니다. 가령 공룡과 관련된 주제에 대해 해박한 지식을 가지고 있는 트랜스젠더 아이들도 있습니다. 코치로서 다양한 것에 관심이 있고 미래와 꿈을 향한 계획이 있는, 한 인간을 바라보는 방법을 배우게 되며, 이 모든 것이 공감을 형성합니다. ‘나는 트랜스젠더에 대한 선입견이 있고, 스포츠를 하지 않는다고 생각한다’는 여러분의 의견이 머릿속을 스쳐갈 수도 있습니다. 이러한 대화를 할 수 있게 될 때, 이들이 그저 자신의 능력을 여러분과 공유하며 하나의 팀을 이룰 수 있는 또 다른 사람이란 사실을 깨닫게 될 겁니다.”

루이스 티라도 모랄레스

Asociación por las Infancias Transgénero 공동 설립자

아이들은 모두 다릅니다

모든 어린이를 환영하고 지지하는 방법을 배우는 일은 보람을 느낄 수 있는, 평생의 여정과 같습니다. 훌륭한 코치는 어린이가 저마다의 환경과 삶의 경험을 가지고 있으며, 놀이, 활동, 스포츠를 즐기고 싶어 하고, 또 그럴 자격이 있음을 이해합니다. 이러한 마음가짐을 따라 코칭 시나리오를 적용하는 일은 중요한 관계를 형성하고 여러분이 만나는 모든 어린이가 소속감을 느끼게 하는 데 결정적 역할을 합니다. 그 결과, 우리는 모든 어린이의 성장을 도울 수 있는 진정한 소속 문화를 형성할 수 있게 됩니다.



소속감은 어떤 감정을 뜻할까?

나이키는 전 세계의 코치, 운동 선수, 부모, 전문가에게 어린이가 스포츠에서 느끼는 소속감을 어떻게 묘사할 수 있는지 물었습니다.



“소속감은 어린이에게 팀의 일원이 되고, 새로운 우정을 키우고, 심신과 정서적 건강을 향상시킬 수 있는 기회를 제공합니다.”

장 한센

School Partnerships and Youth Outreach at Special Olympics Oregon 부사장

“공동체 형성은 인간의 본성입니다. 우리는 우리와 비슷한 누군가를 찾고, 우리의 능력을 중요하게 생각해 주는 장소에 가고 싶어 합니다. 스포츠는 한 사람의 능력이 더 큰 계획을 달성할 수 있으며 그 자체로 축하받을 수 있는 환경을 만들어 줍니다. 만일 여러분이 뛰어난 슈터라면, 여러분은 팀에 우수한 슈터의 존재를 더해주게 됩니다. 누군가는 영감을 주고 좋은 영향력을 전달하는 에너지를 제공할 수도 있습니다. 또 다른 누군가는 사려 깊은 태도, 다양한 상황을 리드하는 능력, 여러 리더십 스타일을 보여 주는 능력을 더할 수도 있습니다.”

샐리 은나마니

Peace Players 코치, 커뮤니티 구축자
겸 프로그램 및 파트너십 미국 담당자



“포용받는 일이 모두에게 쉬운 것은 아니지만, 특히 또래와 구별되는 장애를 가진 경우라면 팀에 합류하는 기회가 큰 전환점이 되어 줄 수 있습니다. 가끔은 우리가 포용이라는 개념 자체에만 너무 집중한 나머지, 아이들을 그냥 한데 모아 놓고 훌륭한 일을 했다며 자기 만족에 빠져 있지는 않은지 생각해보곤 해요. 사실 그건 그저 여정의 시작에 불과하거든요.”

윌슨 디포

Challenged Athletes Foundation
프로그램 부매니저



“소속감이란 일상에서 나를 소외시킬 수 있는 것들에 대한 생각을 할 필요가 없는 것입니다. 소속감을 가지면 세상에 내가 어떻게 비춰질지 생각하는 데 들이는 모든 에너지로부터 자유로워질 수 있거든요.”

마야 메이

GenderCool 소속 부모

실행에 옮기기

일상 속에서 실천할 수 있는 4가지 어린이 중심 접근 방식을 활용하여 전략을 세워 보세요.

1

연대 형성에
집중하기

2

문화 만들기

3

모든 어린이에게
용기를 더해주기

4

일관성 있게
리드하기

이제 놀이, 활동, 스포츠가 어린이의 성장과 웰빙에 얼마나 중요한지 이해하셨으리라 생각합니다. 여러분이 코치의 역할에 시간과 에너지를 쏟고 있다는 사실(또는 그렇게 하기로 마음먹었다는 사실)은 여러분이 아이들의 성장에 기여하고자 한다는 사실을 증명한다고 볼 수 있습니다.

일상 속 코칭을 통해 소속감을 실천할 수 있는 기회는 무수히 많습니다. 겉보기엔 매우 작은 실천이라 할지라도 관련된 모두에게 따뜻하고, 재미있고, 동기를 부여해 주는 환경을 만드는 데 유용하게 작용할 수 있습니다. 그리고 이 과정은 오래도록 실천할수록 더 수월해집니다. 여러분이 어떤 스포츠를 코칭하며 선수 명단에 누가 있는지와 관계없이, 이 4가지 접근법은 여러분의 전략을 모두 실행에 옮길 수 있도록 도와줄 수 있습니다.

1

연대 형성에 집중하기

코칭은 관계에서 비롯되기 때문에 신뢰감을 기르고 유대감을 형성하는 것은 어린이의 소속감이 뿌리내릴 수 있도록 돋는 중요한 첫 번째 단계라고 말할 수 있습니다.

이렇게 해보세요

어린이의 존재를 환영하기

필드 안팎에서 어린이의 삶에 적극적으로 귀 기울이고 진정한 관심을 나타내면서 진실된 관계를 형성할 수 있습니다. 좋은 경청법과 호기심 표현 방식을 선보이면 어린이가 자기 자신뿐 아니라 타인을 향한 공감 능력을 기를 수 있도록 도울 수 있습니다. 그들의 프라이버시와 경계를 존중하고, 무언가를 공유하고 싶은 마음이 든다면 직접 다가와 소통할 수 있다는 사실을 알 수 있게 해주세요.

이렇게 해보세요

정체성 존중하기

모든 어린이는 자신의 성격, 젠더 정체성, 문화적 신념, 경험을 다양하게 표현할 수 있습니다. 그들이 공유하는 내용에 귀 기울이고, 호기심을 가지고 질문하며, 판단하지 않고 경청해 주세요. 가장 중요한 것은 어린이 각자에게 있는 경계를 존중하는 것입니다. 어린이가 자신을 지칭할 때 쓰는 말, 옷, 헤어스타일 등을 존중하는 일은 코치와 연결되어 있다는 기분을 느끼고 서로를 향한 유대감을 형성하는 데 도움이 될 수 있으며, 동시에 여전히 개인 정체성에 대해 자신감을 느끼는 방법을 탐색 중인 어린이의 어려운 마음과 스트레스를 줄여 줍니다.



이렇게 해보세요

새로운 관계 형성 장려

모든 어린이에게 다양한 활동과 게임을 통해 서로 소통할 수 있는 기회를 만들어 주세요. 짹을 짓거나 소그룹으로 모여야 하는 활동을 할 때, 기술 수준, 능력, 배경이 서로 다른 선수들을 팀으로 구성하여 자신과 다른 모습 또는 다른 행동을 하는 사람들과 관계를 구축할 수 있도록 해 주세요. 역량이 서로 다른 선수끼리 그룹을 지어줄 때에는 그에 따른 계획이 있어야 하며 구성원 모두가 성취감을 느낄 수 있는 틀정 활동을 할당해야 합니다.

“다양한 사람들과 함께할 수 있는 환경 조성을 위해 노력해야 합니다. 다양한 기능 범위의 어린이가 함께하는 활동은 모두에게 아주 큰 가치를 제공합니다. 이러한 가치가 주로 소속감을 가진 이들의 시선을 통해서만 전해지곤 한다는 생각이 들어요. 하지만 더 훌륭한 가치는 주요 집단이 그렇지 않은 집단과 소통할 수 있는 기회를 얻는 데서 나온다고 믿습니다. 따라서 어떤 균육을 단련하는 것보다도 훨씬 귀중하고 중요한, 공감 균육을 키울 수 있도록 도와줄 수 있다고 생각합니다.”

지 코디 큐제이 골드버그

Harper's Playground 공동 설립자

이렇게 해보세요

전인적 관점

물론 여러분이 코치이기는 하지만, 코치 또한 어린이를 통해 배울 것이 있습니다. 모든 어린이를 관심사, 도전 과제, 경험, 열정 등을 가지고 있는 전인으로 대해야 한다는 사실을 잊지 마시기 바랍니다. ‘깔보는 말투’로 이야기하거나 ‘그냥 어린애’라고 생각하면 안 됩니다. 여러분은 화합 문화를 형성하고 어린이에게 스포츠와 놀이가 그들을 위한 것임을 보여 주어야 하는 사람입니다.

자기 자신을 ‘단순한 코치’로 여기지 말고,
여러분이 가진 영향력에 대해 잘 생각해 보세요.

여러분은 코치이자 멘토이며, 롤모델입니다. 여러분이 공감과 친절함, 열린 태도를 보여줄 때 어린이들은 코치가 솔선수범하는 모습을 직접 보게 됩니다. 그러면 이들도 자신의 팀 동료와 친구들, 가족들에게 똑같이 행동할 수 있습니다.

“여러분이 부모가 아니더라도 어린이를 위한 환경에 긍정적 영향을 미칠 수 있는 존재라는 사실이 멋지지 않나요? 집, 학교, 필드에서 보호적인 환경을 만들 수 있다면, 어린이가 외부에서 들어오는 부정적 요소를 마주해야 할 장소가 줄어들게 되겠죠. 이런 환경은 어린이가 자존감을 기르는 데 있어 핵심적인 역할을하게 됩니다.”

마야 메이

GenderCool 소속 부모

“어린이들은 자신과 동일한 수준에 있는 사람과 관계를 맺고 있다고 생각할 때, 그리고 그 사람이 자신과 동등한 위치에서 대화를 하며 그들에게 무엇이 옳고 틀린지를 결정하지 않을 때, 신뢰를 갖게 됩니다. 어른들은 어린이에게 무언가를 강요하는 것이 아니라 함께 손을 마주 잡고 걸으며 새로운 것을 배워나가는 사람들입니다.”

루이스 티라도 모랄레스

Asociación por las Infancias Transgénero 공동 설립자



2

문화 만들기

팀 내 긍정주의 문화는 낭만적인 관점을 유지한다는 뜻이 아닙니다. 열린 마음과 정직한 대화, 용기를 북돋아주는 환경, 신뢰 그리고 존중을 의미합니다.

이렇게 해보세요

미리 기대 사항을 설정하기

첫 번째 미팅이나 연습 자리에서 연령대에 적합한 행동 수칙을 마련하여 긍정적인 환경을 조성하는 데 기여합니다. 어린이에게 이러한 가이드라인 제작에 참여해 달라고 요청하는 것도 좋습니다. 괴롭힘, 놀림, 폭력, 희롱과 같은 행동은 절대 용납될 수 없다는 걸 명확하게 언급합니다. 예시를 제공하고 일관된 태도를 유지합니다.

이렇게 해보세요

다름을 인정해야 할 때와 그러지 않아야 할 때를 알기

어린이를 타자화하거나 따로 지목하지 않고도 어린이의 고유한 개성을 알아볼 수 있습니다. 사실 여러분의 선수들이 지닌 다양한 환경, 배경, 능력은 팀을 구성하고 힘을 기르는 일에 아주 큰 도움이 될 수 있습니다. 어린이들을 알아갈수록, 그들이 지닌 재능을 더 많이 발견하게 될 겁니다.

이렇게 해보세요

포용적 어휘 사용하기

‘어린이’와 같은 젠더리스 용어(또는 단순히 팀 이름을 사용)는 혼성 그룹을 지칭할 때 ‘녀석들’처럼 특정 성별을 지칭하는 단어를 사용하는 것보다 훨씬 포용적입니다. 이러한 상황에서 중립적 언어를 사용하면 존중을 표현할 수 있습니다.

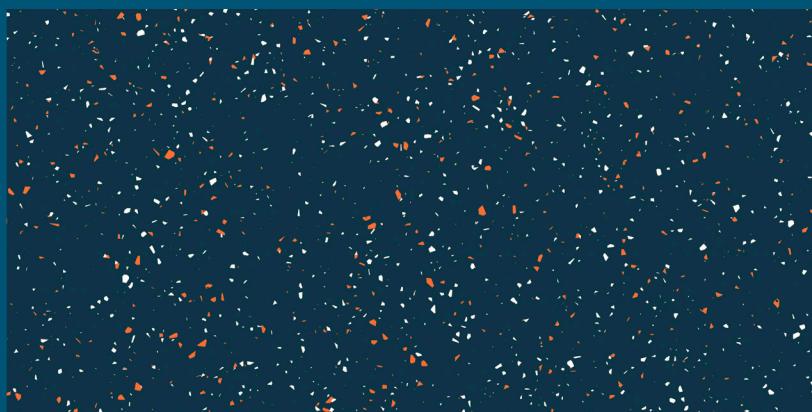
“새로운 코치 봉사자들은 가끔 긴장하곤 합니다. 자신들이 생각하는 ‘좋은 코치’가 되기 위해 어린이의 활동을 고치는 데 집중하기 때문이죠. ‘이렇게 해야 하는 거야. 자, 어떻게 하는지 보여 줄게.’

예를 들어 어떤 코치는 어린이에게 박수를 쳐 주거나 하이파이브 하는 것을 잊어 버리곤 합니다. 그저 ‘준비 됐니? 가 봐!’라고 말하곤 조용히 물러나 지켜볼 뿐입니다. 아이들은 경기를 잘 마치겠지만, 훨씬 기운차게 경기에 임했을 수도 있겠죠. 전 항상 코치들에게 모든 과정에서 신나고 즐거운 모습을 보여 주어야 한다고 말합니다. 지시만 내리고 사라져서는 안 됩니다.

새로 온 코치들에게 아이들이 즐겁게 임할 수 있도록 해 달라고 당부합니다. 어린이에게 선택권을 주어야 합니다. 자신이 세계 챔피언 선수의 코치가 아니란 걸 명심해야 해요. 부디 어린이들이 신나게 뛰놀 수 있게 해 주세요!”

네일 황

UrGames 설립자 겸 코치



이렇게 해보세요

성공을 재정의하기

스포츠를 처음 시작한 사람들(나이에 관계없이)은 대부분 이기고 지는 것에 집중합니다. 코치가 즐거운 시간을 보내는 것보다 실적에 더 신경을 쓰는 모습을 보일 때 어린이들은 그것이 더 중요하다고 인식하고 의욕을 잃게 됩니다. 활동, 체계, 칭찬, 한쪽에 남겨 둔 감정적 에너지까지 모든 도구를 사용하여 어린이 한 명 한 명이 모든 연습이나 경기에서 성공의 기쁨을 맛볼 수 있게 해 주세요.

도쿄의 SPOCOM에서 여아를 위한 라크로스 코칭을 맡고 있는 카즈히코 우다가와는 일본 문화 속에서 어린이들은 학업과 운동에 대해 압박감을 크게 느낄 수 있다고 말합니다. 시간이 지남에 따라 그는 신체적인 기술을 연마하는 데 집중하기보다 즐거운 분위기 형성에 초점을 맞추고 어린이들이 지나온 과정 또는 어려움을 극복해낸 방법에 대해 칭찬을 아끼지 않았습니다. 우다가와는 어린이들이 필드에서 자신감과 편안함을 더욱 느끼게 되면서 운동 기술이 함께 향상된 것을 보고 매우 놀랐다고 말합니다.

“어린이들도 ‘공정’의 의미를 알고 있습니다. 바로 자신이 누구인지와 상관없이 모두가 성공을 경험할 수 있는 환경을 만드는 것이죠. 때로는 어린이마다 다른 적응 방식이 필요할 때가 있어요. ‘공정은 평등이다’라고 믿는 것과 반대로, 팀 문제 해결을 위해 다른 적응 방식을 따른다면, 꽤 성공적일 겁니다.”

메건 바틀렛

Center for Healing and Justice through Sport 설립자

“규칙이 아니라 행동 수칙이 필요합니다. 여러분도, 저도, 우리 모두 규칙을 어길 수 있지 않나요? 행동 수칙은 행동할 준비가 되었는가에 집중합니다. 스스로 주인 의식과 책임감을 갖게 되죠. 바로 공동 책임입니다. ‘우리가 어떻게 행동하면 좋을까?’라고 묻는 일이 차이를 만듭니다. 심지어 저연령대 어린이들도 단순한 문제에 대해 깊이 생각할 줄 알고 그것에 대한 주인 의식을 가질 수 있어요.”

비브 홀트

Youth Sport Trust International 운영 책임자

이렇게 해보세요

어린이의 소통 방식 관찰하기

놀이, 활동, 스포츠는 어린이의 커뮤니케이션 기술과 자기 표현에 대한 자신감을 향상시켜 줍니다. 계속해서 격려하고, 어린이의 피드백을 적극적으로 구하세요. 저연령대 아이들 또는 소극적인 아이들에게 다양한 방법으로 다가가 보세요.

논란이 될 수 있는 주제를 피하기보다 오히려 잘 가르칠 수 있는 순간으로 활용하세요.

하나의 팀으로, 그리고 연령대에 적합한 방식으로 오해와 고정 관념에 대해 이야기를 나누고, 의도하지 않았다 해도 이러한 생각이 왜 위험할 수 있는지 토론해 보세요. 어린이와 관련해서 나 또한 어림짐작하고 있는 건 없는지 시간을 들여 생각해 보세요.

Coaching Peace의 설립자 다이애나

큐타이아는 “우리는 하나의 우주 속으로 들어갈 때, 우리가 겪었던 삶의 모든 경험을 가지고 간다는 사실을 유념해야 합니다. 전 어린이에게 무언가를 말하기 전에 제가 저의 세계를 누그러뜨리고 또 그래야 한다는 사실을 알며, 그러한 마음을 유지하기 위해 저의 인생 경험을 들이대고 가정을 만들지 않으려고 노력하고 있습니다.”

3

모든 어린이에게 용기를 더해주기

팀워크는 꿈을 실현시켜 주지만, 하루아침에 이루어지지는 않습니다. 코치는 모두의 참여를 독려해야 하며, 모두의 비신체적 능력 또한 평가해야 합니다. 다른 가치를 인식하는 것도 이러한 분위기를 조성하는 데 일조할 수 있습니다.

용기와 지지가 있다면, 아이들은 무엇이든 해낼 수 있습니다. 자기주도적 태도가 생기면 아이들은 자신이 하는 모든 일에 자신감을 가지고 임할 수 있습니다.

이렇게 해보세요

좋은 분위기를 형성하기

어린이가 원활하게 의사소통을 하고, 서로를 칭찬하고 모두를 포용하는 모습을 보일 때 크게 칭찬을 해 주세요. 긍정적이고 행동을 강화하는 분위기는 어린이들이 개념을 배우고 스포츠와 연결되어 있다는 기분을 느끼게 해 줍니다. 어린이들은 무엇이든 해낼 수 있으며, 여러분은 그들이 이 사실을 믿도록 도와줄 수 있습니다.

이렇게 해보세요

목표 달성 지원하기

모든 어린이가 팀에 참여하고 성공을 경험할 수 있도록 팀 구성원의 다양한 니즈를 프로그램 계획에 통합해야 합니다. 이는 어린이들이 몸과 마음 수련에 집중할 수 있도록 활동 내용을 변경하여 달성을 수 있습니다.

“팀을 전인적인 시선으로 바라보고 장애인 선수와 비장애인 선수가 협력하며 같은 코트에 설 수 있는 기회를 발견하는 코치가 필요합니다. 육상 팀의 경우 동시에 인터벌을 진행할 수도 있습니다. 경주용 훨체어에 앉은 사람은 러닝에서 하는 것과는 조금 다른 종류의 인터벌을 진행할 수 있겠죠.”

월슨 디포

Challenged Athletes Foundation
프로그램 부매니저





이렇게 해보세요

어린이의 통제 능력 칭찬하기

팀 구성원이 자신의 한계에 도전하고, 동료를 지지하고, 용감한 모습을 보이거나 인내심을 발휘했나요? 신체적 능력 및 성취와 더불어 이러한 종류의 승리에 대해서도 반드시 축하해 주어야 합니다. 그리고 구체적으로 칭찬해 주세요. 자신이 무엇을 잘해냈는지 알고 앞으로도 같은 행동을 반복할 수 있게 해 주세요!

이렇게 해보세요

선택권 제공하기

어린이에게 선택권과 개인적인 자유를 선사하는 여러 활동과 훈련을 구성하여 팀 환경 내에서 실험해 보세요. 어린이들에게 시간을 주고 연습의 목표를 세우도록 하세요. 활동에 관한 몇 가지 방법을 제시하거나 훈련을 완료하기 위한 방법을 보여줄 수 있으며, 어린이들이 연습 일부분과 관련된 안건을 결정하게 할 수도 있습니다.

“결과는 점수판에 기록되는 것 이상으로 다양하다는 사실을 인지해야 합니다. 경기에서는 이기고 있지만 아이들이 프로그램에 참여하는 것을 즐기고 있지 못하다면, 정말로 이기고 있다고 볼 수 없습니다.

매주 프로그램에서 '승리'를 경험한 아이들을 더욱 생각하고 신경 쓸 때 장기적으로 여러분의 에너지를 아이들에게 쏟아부을 수 있는 프로그램을 만들 수 있게 될 거예요.”

샐리 은나마니

PeacePlayers 코치, 커뮤니티 구축자
프로그램 및 파트너십 미국 담당자



이렇게 해보세요

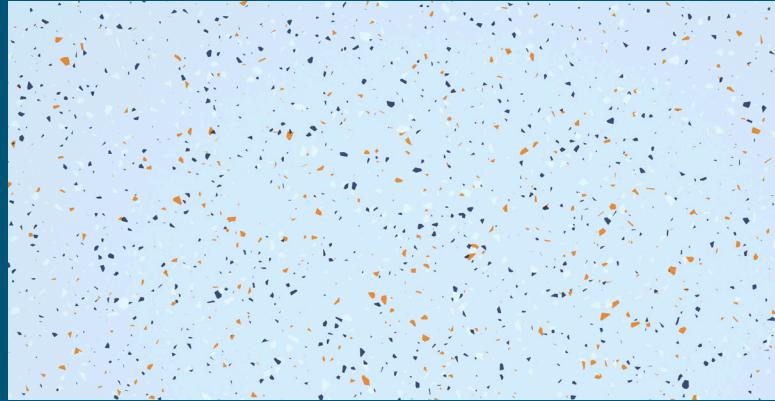
어린이가 자기 몸에 대해 자신감을 느낄 수 있게 해 주는 것을 제공하기

모든 어린이가 편안하고 자신감 있게 뛰어놀기 위해 필요한 장비, 옷, 기구, 물품 등을 가지고 있을 수 있도록 확인하세요. 처음부터 이 부분을 확인하고 지속적으로 체크해 주세요. ‘오늘 활동에 참여하기 위해 필요한 것이 있니?’라고 물어보실 수도 있습니다.

“저희가 아이들에게 자신의 행동에 대해 사고하도록 가르칠 수 있다면, 결과가 아니라 과정에 집중하도록 가르칠 수 있다면, 어린이들이 쉽게 자신의 행동을 바꾸고 마음의 균형을 유지할 수 있을 거예요. 결과에 대해 칭찬하면 아이들은 결과에 집중하는 경향을 보이게 됩니다. 그렇게 되면 좋은 점수를 얻었을 때 그 위치를 유지하려고 할 뿐, 자기 자신을 향상시키거나 한계에 도전하려 들지 않아요. 나쁜 점수를 얻으면 칭찬을 들을 수 없다고 생각하게 되고요. 그 대신 코치는 아이에게 ‘그렇게 행동하고 싶은 이유가 무엇이니?’라고 물어볼 수 있습니다. 그리고 나서 ‘그렇게 생각하고 있었다니 기쁘구나’라고 말해 주는 거죠.”

카즈히코 우다가와, M.D., Ph.D.

SPOCOM 코치



“만나자마자 ‘주말 잘 보냈니?’와 같은 질문을 건네 보세요. 이런 질문을 통해 관계를 쌓을 수 있고, 가령 주말에 스노우보딩을 다녀왔다고 말한다면 오늘 연습 중에 피곤해 하는 모습을 보일 수도 있겠다는 예측이 가능해지죠.

연습 전, 도중, 이후 선수들의 상태를 계속 확인해야 해요. 선수가 절뚝거리고 있다면, 이미 늦은 겁니다.”

마르와 살렘

Hijabi Ballers 코치 겸 자원봉사자

외향적이거나 기술이 뛰어난 어린이를 칭찬해 주는 것도 좋지만, 한 명의 아이도 뒤쳐지거나 소외되지 않는 데 정성을 다해야 합니다.

모든 어린이는 팀의 일부이며 모두 동일하게 대우받아야 합니다. 여러분의 팀이 각자가 가져온 재능을 누릴 수 있는 방법에는 무엇이 있을까요? 어떻게 하면 그 재능을 단순히 ‘끼워 넣는’ 것이 아니라 팀의 문화에 더할 수 있을까요?

Proyecto Cantera의 파울로 샌도벌은 난청이 있는 선수가 프로그램에 참여했을 때 모든 팀원에게 수어를 가르쳐 적응하는 걸 도왔습니다.

4

일관성 있게 리드하기

여러분이 자신을 리더라고 생각하든 생각하지 않든, 코치는 팀의 전반적인 톤을 설정하게 됩니다. 일관성 있고 신뢰할 수 있는 연습 환경을 만들어 어린이가 예측을 할 수 있고 나답게 행동하는 것에 편안한 기분을 느끼도록 도울 수 있습니다.

이렇게 해보세요

창의력 사용하기

어린이들은 창의성이 뛰어나며 엉뚱한 상상력을 가지고 있습니다. 어린이의 마음을 비추어보고, 또 어린이들의 흥미를 유발해 보세요. 여러분이 놀이를 하고 활동을 설계하는 방식으로 창의성을 발휘해서 말이죠. 결국 놀이란 건 재밌어야 하는 법이니까요!

이렇게 해보세요

성공 여부와 상관없이 시도해 볼 수 있는 기회를 제공하기

코칭의 핵심 파트는 어린이에게 자신의 한계를 시험하고 스스로 새로운 가능성을 발견할 수 있게 해주는 것입니다. 어린이가 고군분투하는 모습을 보면 자연스럽게 그 과정에 끼어들어 조언을 해 주거나 움직임을 고쳐주고 싶은 마음이 들게 됩니다. 하지만 지나치게 열성적인 태도는 어린이 스스로 해결책을 찾을 기회를 빼앗을 수 있습니다. 연습 시간 동안 자신이 얼마나 선수들을 주도하고 있는지 의식하고, 주변을 너무 맴돌지 않도록 조심하세요.

이렇게 해보세요

무엇을 할 수 있는지 알려 주기

다양한 기술과 활동을 염두에 둔 프로그램과 일관성 사이의 균형을 유지해야 합니다. 어느 정도의 예측 가능성은 어린이가 연습 또는 경기에 나오는 걸 더욱 편안하게 느끼도록 도와줍니다. 오늘의 목표와 활동을 간단히 소개하면서 무엇을 하게 될지에 대해 소통해 보세요. 가능하다면 연습마다 일관된 구조를 사용 합니다.

PeacePlayers 농구 프로그램에서 운동 선수들은 연습이 매주 동일한 시간에 진행되며, 모든 연습이 써클업에서 시작된다는 사실을 알고 있습니다. 선수들은 그날 저녁 최선을 다해 연습에 임해달라는 당부를 듣고, 반성과 성찰의 시간을 가집니다.

이렇게 해보세요

이야기는 적게, 놀이는 더 많이

어린이가 가능한 한 많은 시간을 놀고, 연습하고, 활동하는 데 보낼 수 있도록 해 주세요. 방해 요소가 적을수록 어린이들은 활동에 온전히 몰입하여 시간을 보낼 수 있습니다.

“스포츠는 배움과 의사소통의 기회이며 안전하고 관리된 공간 안에서 우리가 삶에서 느낄 수 있는 다양한 감정을 경험할 수 있는 순간을 제공합니다. 기쁨, 슬픔, 좌절, 절망 등을 느낄 수 있고, 이러한 감정들은 모두 중요한 의미를 지니죠. 관계와 회복력, 공감 능력을 형성해주기 때문입니다.”

다이애나 큐타이아

Coaching Peace 설립자

이렇게 해보세요

명확하고 간결한 지시 전달

아이들은 이면에 숨어 있는 ‘이유’, 즉 스스로 해야 하는 이유를 깨우치게 될 때 정보, 신체적 움직임, 전략을 더욱 잘 기억합니다. 활동과 지시 사항을 단순하게, 명확한 목표를 따라, 팀의 연령대에 맞춰 제시하고 어린이들이 이해할 수 있는 방식으로 소통해야 합니다.

이렇게 해보세요

인내심 갖기

모든 어린이는 자신의 일상에 영향을 주는 각기 다른 현실을 살고 있습니다. 누군가에게는 편안함과 소속감을 느끼는 데 시간이 걸릴 수 있습니다. 힘을 주는 존재가 되기 어린이들이 다음 연습이나 경기에 다시 참여할 수 있도록 도전하고 싶은 마음, 인정받은 마음, 신나는 기분을 느껴야 합니다.

이렇게 해보세요

어린이가 실망감을 느낄 때 힘을 북돋아 주기

어린이에게도 좌절감, 슬픔, 분노, 거절감 등을 느끼는 순간이 있습니다. 그날의 경기에서 이기지 못했거나 다른 아이들만큼 자신이 발전하고 있지 못하다고 생각하거나, 약간의 향수병을 겪고 있을지도 모르죠. 여러분은 실망스럽고 감정적인 순간도 회복력을 배우는 기회로 삼을 수 있다는 사실을 알려줄 수 있습니다. 아이들에게 지지와 존중을 보내 다시 경기에 참여할 수 있도록 격려해주세요.



“제가 코치로 있었던 한 팀에서 아이가 집에서 쫓겨난 적이 있었어요. 안 그래도 혼란스러운 시기에, 자신의 삶에서 매우 어려운 순간을 맞닥뜨리게 된 거죠. 그는 코치와 다른 선수들, 선생님, 모두에게 화를 내곤 했습니다. 저희는 아이가 스스로 진정할 수 있는 방법을 떠올리도록 도와주려 했지만, 팀 동료 한 명과 함께 걷고 호흡법을 익히기 시작하면서부터 조금씩 좋아지더군요. 자신감을 찾은 아이가 제게 와 보여주면서 ‘보세요, 메건 코치님. 저 호흡할 줄 알아요!’라고 말했죠. 그는 필드에서 가장 먼저 침착함을 유지할 수 있는 방법을 터득했고, 교실에서는 더욱 냉정심을 유지할 수 있게 되었어요. 저는 연습장이야말로 ‘이곳은 네가 있어도 괜찮은 장소야. 함께하면 더 나아진다는 사실을 우리는 알고 있어’라고 말해주는 유일한 곳이었다는 생각이 들어요. 왜냐하면 그 아이의 동료가 ‘우린 함께 해낼 수 있어’라는 말을 해 주었거든요.”

메건 바틀렛

Center for Healing and Justice Through Sport 설립자

여러분의 편향된 시선을 모른 척하기보다, 정면으로 도전해보는 건 어떨까요.

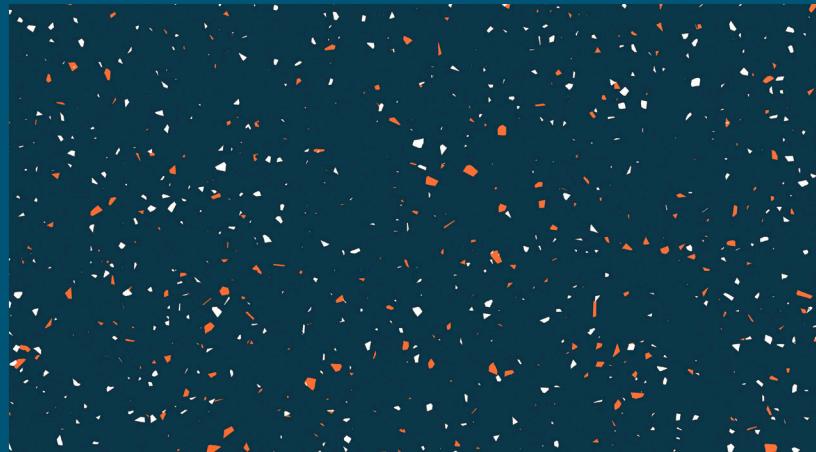
어른들이 즉흥적으로 결정을 내리거나 말을 할 때, 또는 변덕스럽게 행동할 때, 특히 여기에 비평이 더해질 때 어린이들은 소외된 기분을 느끼게 됩니다. 때때로 특정 어린이를 다른 아이들에 비해 더 많이 지적하거나 칭찬하고 있지는 않은지 점검해 보세요. 자신이 편향된 태도를 취하고 있는 부분이 있지 않은지 돌아보아야 합니다.



“모든 어린이는 축구가 무엇인지 알며, 축구장에는 아웃과 인을 나타내는 라인이 존재합니다. 마찬가지로, 우리도 어린이를 위한 정신적 라인을 만들어야 합니다. 태권도라면 ‘당신이 나를 그렇게 때리면, 나는 상처 입게 되고 슬프다’고 표현하는 것처럼요. 바로 이런 선을 만들어야 합니다. 하지만 일부 코치들은 어린이에게 이런 선을 보여 주지 않아요. 그저 ‘도대체 왜 그런 거니? 이번에는 참아줄 수 없어’라고 말하며 과민 반응을 할 뿐이죠. 코치와 미리 의사소통을 하지 않았다면, 어린이는 모를 수밖에 없습니다. 모든 스포츠에는 선이 있습니다. 모든 코치에게는 그들만의 선이 있습니다. 물론 저희는 어린이가 하는 말에 귀를 기울이지만, 이런 행동이 선이 바뀔 수 있음을 의미하지는 않습니다.”

김재희

We Meet Up Sports 코치



“어린이들과 지속적으로 관계를 맺을 여유가 없는 코치 봉사자라면, 모든 긍정적인 상호 작용, 하이파이브의 힘을 누구보다 믿어야 합니다. 어린이에게 몸을 움직이게 할 때와 마찬가지로, 함께 의미 있는 소통을 주고받을 때마다 회복력이 구축되기 때문입니다.”

메건 바틀렛

Center for Healing and Justice Through Sport 설립자



모든 아이들의 활동을 증진하기 위한 Made to Play 약속의
일환으로 나이키는 장벽을 허물고, 공동체를 구축하며,
아이들이 스포츠와 놀이의 힘을 통해 힘과 잠재력을
발견하도록 돕고 있습니다.

nike.com/madetoplay에서 자세한 내용을 알아보세요.

**Made
to Play**