

걸스 코칭 가이드

---

# 여자아이들의 스포츠 활동을 장려하고 지속적인 참여를 유도 하는 방법

---

여자아이들의 스포츠 참여를 개선하고 유지하는 전략

코치 및 프로그램 지도자용 툴킷 2020

Made  
to Play



WE COACH

# CONTENTS

1. 핵심 요약

---

2. 툴킷 소개

---

3. 권장 사항: 코치가 해야 할 일

---

4. 코치와 프로그램 리더용 툴킷

---

5. 혼성 팀 코칭

---

6. 연습 계획 (일반/특정 스포츠)

---

7. 행동 강령 (프로그램 리더, 코치의 코치용)

---

8. 코치 교육 방법 (프로그램 리더 / 코치의 코치)

---

9. 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

# 핵심 요약

연구에 따르면, 여자아이들은 열심히 놀고 운동하기를 좋아합니다. 그렇다 해도 남자아이들보다 늦게 스포츠를 시작하거나 일찍 그만두기도 합니다. 대개 가족과 사회의 기대 또는 부정적인 경험 때문입니다. 이는 스포츠가 여자아이들에게 유익하다는 점에서 볼 때 심각한 문제입니다. 하지만 다행히 좋은 코치를 만나면 완전히 달라질 수 있습니다.

연령대를 불문하고 여자아이들의 스포츠 참여율은 남자아이들에 비해 저조합니다. 여자아이들은 남자아이들보다 늦게 스포츠에 참여하기 시작하거나 더 일찍 그만두는 경향이 있습니다. 이러한 차이는 도시와 유색 인종 여자아이들에게서 특히 두드러집니다.<sup>1</sup>

여성 스포츠 재단의 최근 연구에 따르면, 여자아이들의 스포츠 참여가 저조한 이유는 스포츠의 핵심 요소인 경쟁적, 운동선수가 된 느낌, 목표 달성, 팀을 이루는 것을 좋아하지 않기 때문이 아닙니다. 오히려 이런 것들을 원하고, 스포츠를 즐긴다고 답하는 비율이 높습니다. 하지만 현실적으로 여자아이들이 스포츠에 지속적으로 참여하기 위해서는 극복해야 할 다른 문제가 있습니다. 한 예로 여자아이다운 것과 운동선수가 되는 것 사이에 상반된 문화적 메시지를 주입 받는 것을 들 수 있습니다. 남성적으로 보이는 스포츠를 하기 위해서는 성별의 경계를 넘어야 하는 것이라 느끼고, 전통적으로 남성 중심인 스포츠 영역에서는 남자아이들에게 놀림을 당하며, 존경하고 따를 만한 여성 코치를 만날 기회도 충분치 않습니다.<sup>2</sup>

여자아이들이 스포츠의 장점을 충분히 누리지 못하는 것은 큰 문제입니다. 이들 역시 스포츠 참여가 가져다주는 육체적, 정신적, 학문적, 사회적 편익을 누려야 합니다. 최근 미국 사회에는 우울과 불안 장애의 발생률이 증가했는데, 특히 여자아이들에게서 이런 경향이 더 두드러집니다.<sup>3</sup> 이들 중 상당수가 제대로 된 정신 건강 치료를 받고 있지 못하므로<sup>4</sup> 전형적이지 않은 방식으로 혜택을 제공하는 프로그램에 참여하는 것이 중요합니다. 스포츠 참여가 가장 저조한 도시 지역의 어린 여자아이들의 경우, 특정 유형의 트라우마를 경험할 가능성이 특히 높고<sup>5</sup> 수준 높은 정신 건강 서비스를 제공받기 힘듭니다.<sup>6</sup>

스포츠는 여자아이들에게 도움이 될 엄청난 잠재력을 가지고 있지만, 하지만 제대로 잘 행해져야 합니다.<sup>7</sup>

비록 수많은 요인들이 여자 아이들이 스포츠 참여를 계속할지 말지에 영향을 주지만, 확실한 건 그들은 훌륭한 코치를 필요로 합니다. 여성 스포츠 재단의 조사에 따르면, 코치에 대한 여자 아이들의 감정이 스포츠 참여 지속 여부를 결정하는 데 가장 중요한 요소로 꼽힌다고 합니다.





## 핵심 요약

선수의 성공적인 플레이를 위해 코치가 최선을 다한다는 사실 뿐만 아니라, 코칭을 비롯한 모든 상호 작용에는 암묵적이고 명백한 편견이 수반된다는 사실 또한 우리는 잘 알고 있습니다. 예를 들어 럭비 같은 과격한 스포츠에서 여성의 '강인함'에 대한 코치의 인식 때문에 다른 활동이나 여학생을 남학생과 반대 방식으로 지도하는 기술에 초점을 맞출지도 모릅니다. 여성성에 대한 코치의 편견이나 기대는 선수들이 근력 훈련을 하거나, 다른 체력 강화 운동에 참여하는 것에 영향을 미칩니다. 여자아이들이 스포츠에 참여하는 이유가 주로 '친구들과 같이 하기 위해서'라고 넘겨짚는 코치는 남자 아이를 지도하는 것처럼 여자 아이들의 기술 개발에 초점을 맞추지 않을 것입니다. 이런 행동들이 꼭 의도적이지는 않더라도

여자아이들이 스포츠 경험에서 느끼는 성취감과 도전 정신에 영향을 줄 수 있습니다. 스포츠 안에서 여성과 여자아이들의 역할에 대한 편견을 더 많이 인식하고 그것을 극복하기 위한 전략을 발휘하는 것은 스포츠에서 여자아이들을 대하는 방식을 바꾸는데 필수적입니다. 코치들 또한 여자아이들이 어떤 방식으로 스포츠 세계에서 환영 받지 못한다는 느낌을 받는지, 극복하려면 추가 지원이 필요한데 어떤 장애물들이 있는지 알지 못할 수도 있습니다. 여자아이들이 스포츠를 경험하는 방식을 결정짓는 데 코치가 핵심적인 역할을 하므로, 보다 여자 아이들 친화적인 스포츠와 놀이 환경을 조성하는 데 사용할 수 있는 실용적 도구를 코치들에게 제공하고자 합니다.



<sup>1</sup>[http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go\\_out\\_and\\_play\\_exec.pdf](http://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2016/08/go_out_and_play_exec.pdf)

<sup>2</sup> Coaching Through a Gender Lens: Maximizing Girls Play & Potential, [https://www.womenssportsfoundation.org/articles\\_and\\_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/](https://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/)

<sup>3</sup><https://adaa.org/find-help-for/women/mental-health-in-young-girls-and-teens>

<sup>4</sup><https://www.cnn.com/2019/02/11/health/children-teens-mental-health-untreated-study/index.html>

<sup>5</sup>[https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING\\_PAPER\\_GOC\\_AND\\_TRAUMA\\_FINAL.pdf](https://www.ywca.org/wp-content/uploads/BRIEFING_PAPER_GOC_AND_TRAUMA_FINAL.pdf)

<sup>6</sup>Hodgkinson, S., Godoy, L., Beers, L. S., & Lewin, A. (2016). Improving Mental Health Access for Low-Income Children and Families in the Primary Care Setting. *Pediatrics*, 139(1). doi:10.1542/peds.2015-1175

<sup>7</sup> Coaching Through a Gender Lens: Maximizing Girls Play & Potential, [https://www.womenssportsfoundation.org/articles\\_and\\_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/](https://www.womenssportsfoundation.org/articles_and_report/coaching-gender-lens-maximizing-girls-play-potential/)



# 툴킷 소개

이 툴킷은 여성 스포츠 재단의 2019년 보고서 'COACHING THROUGH A GENDER LENS'<sup>8</sup>를 비롯, 그 외 업계 연구자와 실무자의 지대한 업적에서 다루어진 바와 같이 스포츠 경험에서 여자아이들에게 필요한 것을 종합적으로 제시하고자 합니다. 기존의 다양한 연구를 통해 얻은 교훈을 바탕으로, 실질적인 변화가 이루어지기를 바랍니다. 이 권장 사항은 스포츠에 참여하는 여자아이들에 대한 연구 검토, 업계 실무자와 지도자로 구성된 전문가 논의, 두개의 현장 코치 그룹을 대상으로 한 트레이닝 자료의 파일럿 테스트를 기반으로 취합한 내용을 포함하고 있습니다.

## 걸스 코칭 가이드: 코로나19 관련

코로나 19로 인한 위기는 우리가 코칭하고, 함께 모여 운동하는 방식에 지속적인 영향을 미칠 것입니다. 지역 사회에서 유소년 스포츠 및 활동들이 재개됨에 따라, 이에 선수들과 코치들, 가족, 그리고 지역 사회를 보호하기 위한 최선의 방법이 무엇인지 강구해야 합니다.

코치들과 프로그램 리더들은 지역 보건 당국 관계자들에게 경기 및 스포츠 활동의 재개 가능 여부 및 시기 뿐만 아니라, 코로나 19의 확산을 막기 위한 정책과 관련 절차를 실행하는 방법에 대해서도 자문을 구해야 합니다.

지역 사회와 행해지는 스포츠는 모두 제 각기 다르므로, 코치들은 각각의 지역 사회와 활동에서 특수하게 요구되는 사항들이 충족될 수 있도록 지역별 지침사항들을 잘 살펴보시길 바랍니다.

<sup>8</sup> 여성 스포츠 재단은 스포츠에서 여성과 여자아이들의 역할에 대한 중요한 데이터를 이해하고 번역하는 데 앞장서고 있습니다. 본 보고서의 상당 부분은 이들의 작업(특히 이 보고서: <https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/04/coaching-through-a-gender-lens-report-web.pdf>)과 미네소타 대학교의 Tucker Center for Research on Women and Girls in Sport, Canadian Association for the Advancement of Women in Sport and Physical Activity(CAAWS) 같은 조직의 활동에 기초를 두고 있습니다.



**권장 사항:  
코치가 해야 할 일**



# 1. 여자아이들에게 적합한 경기 장소와 팀문화 조성

여자아이들 중심의 환경을 조성하기 위해 코치들이 미리 알아둬야 할 몇 가지 기본적인 것들이 있습니다. 예를 들면 물리적 공간, 사용하는 언어, 높이 평가되는 사례들, 모범이 되는 행동 방식들입니다. 시설 같은 어떤 경우에는 코치가 직접 통제할 수 없는 것들도 있습니다. 어쨌든 팀에서 여자 아이들이 필요한 것들을 이해하고 프로그램 관리자에게 주시시키는 것이 중요합니다.

코치는 적합한 경기 장소를 마련하고 좀더 여자아이들에게 우호적인 팀 문화를 만들기 위해 시간을 들여야 합니다. 다음과 같이 시작합니다.

## 아이들을 환영하는 안전한 공간 조성

코치는 모든 공간이 최대한 안전하고 여자아이들을 환영하는 곳이 되도록 만들어야 합니다. 즉, 유해성이 없고, 빛이 충분하고 적절한 관리 감독이 이루어지는지 확인해야 합니다. 여자아이들의 필요에 맞는 사용하기 편리한 화장실이 마련되어야 합니다. 단순히 스포츠 활동에 참여하는 것이 아니라 환영 받아야 합니다. 프로그램은 여자아이들이 그들을 위한 전용 공간에 있을 수 있는 기회를 우선으로 합니다.

## 포괄된 용어 사용

의도한 것이 아니더라도 언어를 통해 스포츠 세계에 남성적 문화를 정착시킨 것에 대한 책임은 우리 모두에게 있습니다. 가장 흔한 예로 어린 친구들을 무조건 '녀석들'이라고 부르는 습관을 들 수 있습니다. 여자아이들은 '녀석들'이 아닙니다. 실제로 교사가 학생 전원을 '녀석들'이라고 부르는 교실에서 실시한 연구에 따르면, 여학생들은 교사가 자기들에게 말하는 것이 아니라고 생각하여 손을 들고 발표하는 경향이 현저히 덜하다고 합니다.

또한 남성을 특징으로 하는 스포츠 사례들을 드는 경향이 있습니다. 팀 이름을 정할 때 레드삭스, 랩터스, 레드윙스만 떠올리지 마십시오. 스톰, 스피릿, 스카이 블루 FC, 그 외 여성 팀도 같이 고려하십시오.

## 여자아이들을 참여시키는 방식에 대한 성찰

일상 속에서 여자아이들을 어떤 식으로 참여시키고 있는지 잠시 생각해 보십시오. 잘한 점과 힘든 점에 대해 다른 코치, 프로그램 관리자, 여성 팀원들과 이야기 나누십시오. 여자아이들의 스포츠 참여에 있어서 각자 어떤 종류의 편견에 빠질 수 있는지, 여성 운동선수에 대한 인식과 오해에 대한 대화에 선수들과 학부모를 참여시킬 수 있는 방법에 대해 생각해 보십시오. [24](#)페이지의 대화 시작 요령을 참조하십시오.

## COACH'S CORNER

### 여자아이들이 자신들만의 공간을 만들도록 하라.

브루클린의 PeacePlayers 코치 샬리는 항상 어떻게 하면 아이들이 공간을 스스로 만들어 가도록 할 수 있을지 연구합니다. "벤치에 페인트를 칠하고, 함께 만든 현수막을 걸고, 체육관 안에 팀의 정체성을 표현하고, 탈의실을 장식하는 등 얼마든지 자기들의 공간으로 보이도록 가꿀 수 있죠."

### 여자아이들이 들은 부정적 표현을 무시할 수 있도록 하는 데 유용한 '진실 또는 헛소리' 연습

Athletes for Hope의 코치 애슐레이는 여자아이들과 마무리하는데 특별한 방법이 있습니다. 그녀는 그날 그들이나 보통의 여자아이들 대해 어떤 말을 들었는지 아이들에게 묻습니다. 그리고 나서는 들었던 말이 사실인지 헛소리인지 함께 판단할 수 있습니다. 진실이라면 팀의 환호를 얻는 것이고, 헛소리라면 모두 과감히 버리면 됩니다.





## 2. 여자아이들과의 유대감 형성

여자아이들에게 친화적인 정책을 활성화하기 위해 스포츠 프로그램이 할 수 있는 가장 중요한 것들 중 하나는, 여자아이들의 경험에 일부가 될 수 있는 사람들에 투자하는 것입니다. 코치처럼 잘 돌봐주는 어른과의 건강한 관계는 여자아이들이 스포츠에 속해 있음을 느낄 수 있고, 긍정적인 발전을 이룰 수 있도록 도움을 줍니다. 코치가 훌륭한 의사 결정의 모범이 되고, 힘든 상황에서는 지지해주고, 자신의 경험을 공유한다면 여자아이들은 지금 겪고 있는 것들이 정상적인 것으로 이해될 수 있습니다.

### 무엇보다 코치는 여자아이들에게 스포츠를 통해 무엇이 가능한지 보여줄 수 있습니다!

팀원들 역시 아이들에게 좋은 자극제이자 참여를 독려할 수 있습니다. 특히 청소년기에는 또래 집단의 영향이 중요하며, 여자아이들이 스포츠에 흥미를 얻을 수 있는 강력한 도구이며, 새롭고 다르다고 느낄만한 스포츠 환경에서도 여자아이들이 환대 받고 안전하다고 느끼도록 도와줍니다. 또한 또래 친구와의 관계는 스포츠 외에서 좀더 함께 하는 경향이 커서 경기장 안팎에서 보호막 또는 지지대 역할을 해줍니다.



여자아이들은 남자아이들과 같은 방식으로 스포츠에 참여하는 것을 항상 지지 받는 것이 아니므로, 아이들이 부모를 포함한 주변의 다른 어른들과의 교류도 중요합니다. 우리가 여자아이 주변의 어른들에게 스포츠가 아이에게 얼마나 가치있는 것이 될 수 있는지 알려 줄때마다, 아이가 스포츠를 원할때 든든한 지원군이 될 가능성이 높아집니다.

## COACH'S CORNER

### 여자아이들이 직접 참여 유도하기

코치 질은 Philly Girls in Motion에서 새 프로그램을 시작할 당시, 신입 멤버 모집 과정에 여자아이들 몇 명을 참여시켰습니다. 아이들은 직접 전단지를 만들고 학교와 동네 아이들에게 참여를 권했습니다. 그 결과, PGIM의 새로운 프로젝트 중 최고의 참여율을 기록했습니다.

### 가족들과 함께 즐기는 스포츠

PowerPlay NYC에서 코치들은 각각의 여자 아이들의 가족 구성원들이 아이들 팀 대 어른 팀의 연습 경기에 참여하도록 장려하고, 연말에는 푸짐한 음식을 곁들인 축하 파티를 열기도 합니다.

### 3. 경쟁 장려

경쟁은 여자아이들의 스포츠 참여에 주요한 동기 부여의 한 요소로 보이지 않습니다. 여자아이들이 다이어트나 친구 사귀기를 위해 운동한다는 편견은 오랫동안 존재해 왔습니다. 여자아이들이 스포츠에서 관계를 우선시하는 것은 사실이어서, 경쟁이라는 개념과 일정 부분 충돌하는 것으로 보여집니다.

하지만 이 둘은 상호 배타적인 개념이 아닙니다. 여자아이들은 의미 있는 관계를 맺을 줄 알고 그들에게 발전하고 경쟁하는 것에 도전하는, 이 두 가지 능력을 갖춘 코치에게 가장 큰 동기 부여 받습니다(WSF).

경쟁은 수많은 형태와 규모로 이루어집니다. 코치는 여자아이들이 경험하고, 편안해지고, 그들 모두가 뛰어날 수 있는 스포츠 환경을 만들 수 있는 능력을 가지고 있습니다. 경쟁은 여자아이들의 동기를 자극할 수 있고, 코치는 아이들이 개개인으로서, 팀으로서, 그리고 남들보다 발전할 수 있도록 북돋는 역할을 게을리하지 말아야 합니다. 경쟁에 대한 코치의 접근은 단지 최종 점수가 아니라 개개인과 팀 전체의 실력 향상에 초점을 둘 때, 선수들에 대한 피드백이 더욱 개인화되고, 매력적인 조언이 될 것입니다.



## COACH'S CORNER

### 선수들의 발전을 측정하고 축하하기

We Coach의 코치 클레어는 매일 재미있는 게임을 통해 팀의 자유투 점수를 기록합니다. 시즌 내내 팀은 발전을 보이고 서로 나아지고 있다며 응원합니다.



## 4. 최종 결과가 아닌 발전에 초점

여자아이들은 안전, 재미, 기술 연마와 건전한 경쟁을 장려하는 긍정적 환경을 조성하는 코치를 원합니다. 아이들은 팀의 승패에 대한 기록 뿐 아니라, 그들의 발전과 관련된 피드백을 원합니다. 지배적인 접근 방법으로는, 코치는 결과가 아닌 기술 습득 이면의 노력과 과정에 초점을 맞춥니다. 선수와 팀의 성과보다는 선수가 통제할 수 있는 범위 내에서의 발전에 집중합니다.

자신이 무언가 점점 잘하게 되는 과정을 보는 것은 놀라운 정도로 강력합니다. 하지만 안타깝게도 여자아이들이 본인의 발전을 알아차리지 못할 경우, 효과는 사라지고 맙니다. 코치로서 우리의 역할은 아이들이 스스로 발전하는 과정을 지켜보고, '할 수 없다'는 느낌에서 벗어나 '할 수 있다'고 믿기 시작하는 변화를 겪도록 확실하게 해주는 것이 코치로서 우리의 역할입니다.

코치가 운동 성적 결과보다 발전에 초점을 둘 때 성공의 정의는 바뀝니다. 아이들은 경기에서 승리할 때 뿐만 아니라, 기량을 펼치는 데 도움이 되는 주요 스포츠나 생활 기술에서 발전을 보일때도 축하받습니다. 그들의 발전에 대해 축하해주는 것은 자신감을 키우는 데 도움을 주고, 새로운 것을 시도하고, 스포츠에 참여하는 것을 정말 좋아하는 여자아이들에 대한 위험이 될 수 있는 무언가를 감수할 수 있도록 장려해줍니다.



### COACH'S CORNER

#### 기술 습득의 과정에 집중하는 지배적인 접근 방식

코치 마티는 Positive Coaching Alliance의 ELM 마스터 트리를 사용합니다. 1) 노력에 집중하고(E), 2) 모든 경험을 배움의 기회로 삼으며(L), 3) 실수를 독려합니다(M)!

#### 여자아이들은 목표를 세우고 발전 정도를 측정하는 주체가 되어 한다.

시카고 Girls in the Game의 코치 알리시아는 매 시즌마다 여자아이들에게 개개인에게 이번 시즌에 향상시키고 싶은 기술을 하나 정하도록 합니다. 매 연습 때마다 2분씩 스스로 정한 기술을 연마하고 코치는 정기적으로 각 선수의 기록을 메모합니다. 시즌이 끝날 때 아이들은 스스로 얼마나 발전했는지 알게 됩니다.



## 5. 완벽이 아닌 대범해지도록 여자아이들을 북돋아주기

많은 여자아이들이 긍정적인 이미지를 내보여야 한다는 중압감을 느낍니다. 소셜 미디어는 여자아이들에게 항상 완벽해야 한다는 생각을 심어주는 요소들 중의 하나이지만, 남자아이들이 위험을 감수할 때 인정과 보상을 받는 데 비해, 여자아이들은 대체로 완벽함에 있어 인정과 보상을 받습니다.

다시 말해, 여자아이들은 종종 남자아이들보다 새로운 것을 덜 시도하는 경향이 있도록 사회화되어 있으며, 특히 성공할지 못할지 불확실할때 더욱 그렇습니다. 하지만 시도하지 않으면 자기가 무엇을 좋아하는지, 어디에서 성공할 수 있을지 발견할 기회를 놓치게 됩니다. 위험을 기꺼이 감수할 의지 없이는 무언가를 배울 수는 없습니다.

여자아이들이 기꺼이 새로운 뭔가를 시도하려면, 완벽이 아닌 용기를 인정하는 분위기를 조성해야 합니다. 여자 아이들이 함부로 판단되지 않고, 용기를 내어 위험을 감수한 것만으로 인정 받는 것을 알게 됨으로써 위험을 감수하는 것에 안심할 수 있어야 합니다. 자신이 팀에 어떠한 가치를 가져다 주며, 그들의 기여가 얼마나 중요한지 알아야 합니다. 그러려면 코치가 기대하는 바를 정하고, 긍정적인 관심을 주면서, 기량이 뛰어난 아이보다 새로운 것을 시도하는 아이를 더 칭찬해야 합니다. 실패하더라도 시도하는 것이 팀에서 가장 중요한 가치임을 모두가 이해할때, 당신은 안심하고 위험을 감수하는 여자아이들을 보게 될 것입니다.



### COACH'S CORNER

#### 새로운 것을 시도하도록 서로 독려하는 팀원들

Soccer Without Borders의 코치 린제이는 팀이 연습을 마칠 때마다 항상 구호를 외치도록 합니다. 시작할 때는 자유로운 통상적 구호로 넘어가기 전에 매번 이렇게 질문합니다. "새로운 시도를 했던 팀원의 이름을 큰 소리로 말해줄 사람?"



---

# 코치와 프로그램 리더용 툴킷

---





# 여자아이들의 위한 환경 체크리스트

## 체크리스트 사용 방법(프로그램 관리자)

정기적으로 체크리스트를 확인하는 일정(예: 시즌 시작 전, 연도 중반 및 연말)을 마련합니다. 코치들에게 툴을 공유하고, 성공과 도전 과제에 대한 서로 대화할 수 있도록 합니다. 코치는 현재 진행하고 있는 것에 대해 어떻게 생각하는지와 프로그램으로부터 어떤 지원을 필요로 하는지 공유해야 합니다. 프로그램은 어떻게 코치들이 성공할 수 있는지에 대해 공유하고, 어떻게 좀더 도움을 줄 수 있는지 물어야 합니다.

## 체크리스트 사용 방법(코치)

이 툴을 사용하여 본인이 얼마나 여자아이들에게 적합한 환경을 제공하고 있는지 정기적으로 점검합니다. 효과적이라고 판단한 것과 개선이 가능한 것에 대해 평가하도록 요구합니다. 본인이 통제할 수 없는 변화가 필요하다면, 책임자 또는 관리자에게 변화의 필요성에 대해 지지하시길 바랍니다.







# 체크리스트

## 아이들을 환영하는 안전한 공간과 팀 문화

- 여자 아이들은 연습장이나 경기장에 들어왔을 때 안전하다고 느낍니다. 입구와 활동 공간이 유해하지 않고 충분히 밝으며 적절한 관리가 이루어져 있습니다.
- 여자 화장실이 있고 적절한 비품이 구비되어 있습니다. 휴지통과 위생용품이 제공됩니다.
- 여자아이들이 적극적으로 공간을 이용하고 활동에 참여시킵니다.
- 스포츠 공간에서 이상적인 여성 롤 모델 또는 스포츠 분야에서 활발하게 활동하는 다른 여자아이들의 사진을 볼 수 있습니다.
- 스포츠에 참여했을 때 자신들과 같은 성인 여성들을 볼 수 있습니다.
- 여자 아이들을 위한 전용 공간에서 활발하게 기량을 펼칠 기회를 제공받습니다.

## 적절한 장비

- 여자아이들에게 맞는 사이즈와 스포츠 규칙에 맞는 스포츠 장비를 사용할 수 있습니다.
- 여자아이들이 스포츠에 참여하는 데 필요한 스포츠 브라, 머리끈, 스니커즈 또는 미끄럼 방지 깔창 같은 개인 물품이 있습니다. 이러한 물품이 없을 경우 코치나 프로그램 관리자가 대신 구해주어야 합니다.

## 포괄적 용어

- 여자(그리고 남자)아이들을 성별을 특정하지 않는 단어로 부릅니다. 코치는 모든 선수를 '녀석들'이라고 부르지 않습니다.
- 코치는 팀 이름을 지을 때나 훌륭한 경기의 사례를 들 때 멋진 여성 운동선수 롤 모델을 참고합니다.
- 코치는 WNBA 플레이오프, U.S. 오픈 또는 여자 월드컵처럼 중요한 여성 스포츠 경기를 높이 평가합니다.

## 성찰의 시간

- 여자아이들이 공식적, 비공식적으로 본인의 경험을 성찰할 기회가 주어집니다.
- 여자아이들이 본인의 경험에 대해 코치에게 피드백을 제공할 기회가 주어집니다.
- 코치는 운동하는 여자아이들에 대한 본인의 편견을 되돌아보고, 적극적으로 고치려는 모습을 보여줍니다.
- 여자아이들의 스포츠 참여 능력에 방해가 되는 의견이나 행동을 접할 때 코치가 나서서 개입해야 합니다.



# 핵심 코칭 전략

## 1. 이름 익히기

간단해 보이지만 아주 많은 코치들이 선수들의 이름을 익히지 못하거나, 외우는데 오랜 시간이 걸린다거나 제대로 이름을 부르지 못하기도 합니다. 코치는 이름을 외우는 요령이 있어야 하며, 모든 선수의 이름을 외우기 위해 노력하고 있는 것을 팀이 알아도 상관없습니다. 하지만 이름을 아는 것만으로는 부족합니다. 매 세션마다 모든 선수의 이름을 불러야 합니다.

## 2. 씨클업

원은 포용과 안전함을 줍니다. 원은 코치를 포함한 모두가 동등한 입장에 놓이게 됩니다. 여자아이들은 동등하게 여겨지고 들어준다고 느낄때 다른 사람들과 코치에게 마음을 열 가능성이 높습니다. 동그랗게 모이면 아무일 없이 서로의 뒤를 봐주는 사람이 있기 때문에 안전하다고 느끼며, 여유로운 마음으로 팀에서 일어나고 있는 일들에 집중할 수 있습니다.

## 3. 질문하기

늘 지도만 하기보다 질문을 던지면서 아이들에게 관심을 보이고, 배우는 과정에 함께 합니다. 질문에 답하는 동안 뇌의 '사고력' 부위가 사용되면서, 아직 성장 중인 합리적 사고력과 의사 결정 능력들이 발달될 것입니다. 또한 상대에 대한 관심의 표시이기도 합니다.

## 4. 다양한 종류의 기여에 대한 칭찬해주기

성적이 뛰어난 팀은 코치, 주장, 최고의 선수가 아닌 모든 선수가 기량을 발휘하는 팀입니다. 모든 선수가 같은 방식으로 팀에 기여하지는 않습니다. 누군가는 응원의 말을 통해, 누군가는 뛰어난 근면함을 선보임으로써, 누군가는 경기 중 난관을 극복해냄으로써 일조합니다. 선수들이 팀에 기여할 수 있는 특별한 방식을 찾도록 지지해주세요. 늘 큰 관심을 받지 못하는 기여에 대해서도 주목하고 칭찬하십시오. 모두의 기여는 단순히 관참은 정도가 아니라 필수적인 것이라는 것을 팀에게 일깨워 주어야 합니다.

## 5. 스스로의 목표 정하기

여자아이들이 스스로 달성하고자 하는 목표를 정하고, 통제 가능한 목표를 구별하도록 돕습니다. 경기의 결과는 자신이 통제할 수 없지만 경기를 어떻게 준비할지, 어떤 종류의 노력을 기울일지 조절할 수 있습니다. 여자아이들이 열심히 연습하고 무언가를 꾸준히 연마하며, 용기 내어 시도해 보는 것 등, 자신이 영향을 미칠 수 있는 것들에 집중하도록 돕는 것은 팀과 개인의 성적 향상에 도움이 될 것입니다.

## 6. 경쟁 환경 조성하기

경쟁력을 갖추는 방법은 다양합니다. 연습을 적절히 섞어 아이들이 자기 자신과 경쟁하고, 다른 팀원들과 경쟁할 기회를 제공합니다. '개인 기록'을 설정하고 갱신하도록 독려하면 팀원이나 상대방과 비교하여 나아질 때만큼이나 본인 스스로의 발전에 집중할 수 있습니다. 아이들에게 무수히 다양한 방식으로 경쟁하며 연습할 기회를 주면 큰 경기를 앞두고 승리를 향해 나아갈 준비를 할 것입니다.

## 7. 올바른 것에, 올바른 방식으로 칭찬하기

코치는 팀의 색깔과 우선순위를 정하는 데 엄청난 영향력을 가지고 있습니다. 우리가 보상하는 것이 곧 선수들이 집중할 것들이 됩니다. 단순히 "잘했어."라고 하지 마십시오. 선수가 팀에 기여한 행위가 무엇인지 분명히 밝히고 구체적으로 칭찬해야 합니다. 이때 스스로 통제할 수 있는 것을 칭찬해야 선수들은 더 나아질 수 있고 새로운 것을 배울 능력이 있다는 자신감을 갖기 시작합니다.

# 핵심 코칭 전략

## 8. 용기를 우선순위에 두기

많은 여자아이들이 무엇을 하든 완벽해야 한다는 압박감을 느낍니다. 특히 속달할 수 있을지 확신이 없을 때, 완벽에 대한 집착 때문에 새로운 시도를 하지 못합니다.

여자아이들이 위험을 감수하고 새로운 것을 시도하도록 북돋우려면, 의식적으로 그 용기에 대해 칭찬해주는 노력을 기울여야 합니다. 용기있는 행위를 공개적으로 칭찬하고 서로 인정하도록 함으로써 팀 선수들 사이에서 가장 중요한 가치로 자리잡도록 만들어 주세요. MVP 대신 가장 용감한 선수를 선정하는 방법도 있습니다.

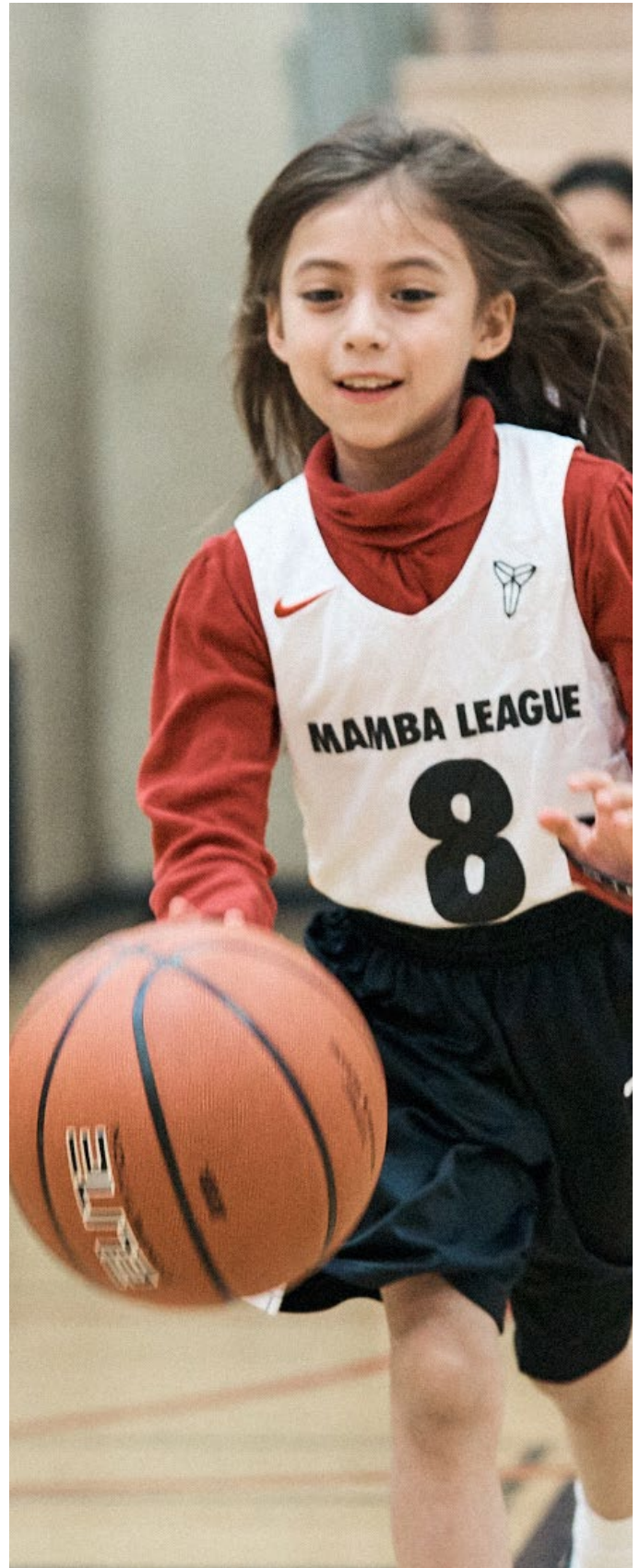
## 9. 실수에 대한 관용

여자아이들이 새로운 시도를 지나치게 꺼린다면, 새로운 문제를 극복할 때 느끼는 희열과 자신감을 경험할 기회를 영영 가질 수 없을 것입니다. 여자아이들에게 완벽하지 않다는 사실을 인지하는 것보다 강력한 것은 없습니다. 즉, 완벽할 필요가 없기 때문입니다.

아이들이 실수해도 괜찮다고 느끼도록 여러분의 실수담을 들려주세요. 실수해도 괜찮다는 것을 상기시켜줄 수 있는 신체 동작을 사용함으로써 실수한 경험에서 벗어날 수 있도록 하고, 다음 경기를 대비할 수 있도록 도와주세요.

## 10. 이야기 나누는 시간 마련하기

코치는 매번 연습을 끝내고 아이들이 무엇을 원하는지 이야기할 수 있는 시간을 마련해야 합니다. 여자아이들이 의견을 제시하고, 팀원들과 가까워지고 소통할 기회를 주십시오.







# 혼성 팀 코칭

# 혼성 팀 코칭

많은 코치와 프로그램들이 여자아이들을 위한 좋은 환경을 만드는 방법을 고민할 때 한쪽 성별만 구성하는 방법, 특히 여자아이들만 구성하는 것으로 시작합니다. 이 방식도 의미있는 접근일 수 있습니다. (특히, 스포츠에서 더 빛나는 남자아이들과 달리 소외된 여자아이들에게 참여할 기회를 준다는 점에서). 그러나 남자아이들과 여자아이들이 함께 경쟁할 기회를 제공하는 것의 가치를 인식하는 것도 중요합니다.

여성 스포츠 재단에서는 사춘기 이전, 즉 성별이 아닌 개인 사이에서의 변화가 더 두드러질 때 남녀 혼성 팀 안에서 서로 함께 하고 경쟁할 것을 권장합니다. 나아가, 적합한 조건만 갖추어진다면 사춘기 이후에도 이런 연습을 지속하는 것은 가치 있기에 계속 이어가기를 추천드립니다.<sup>9</sup>

이 툴킷의 전략들은 스포츠를 하는 여자아이들에게 좋은 경험을 제공하는 것이 가장 중요하다는 연구 결과들에 집중합니다. 많은 결과들은 예전부터 스포츠에서 여성과 여자아이들이 직면했던 장애물에 대해 다루어져 있고, 수세기 동안 이어진 여성 운동선수에 대한 편견으로 인해 코치들이 흔히 빠지기 쉬운 함정을 극복할 수 있도록 도와줍니다. 그러나 이러한 전략을 혼성 팀에 적용하지 못할 이유는 없습니다.

**여자아이들에게 효과적이고 훌륭한 경험을 보장하는 전략들은 남자아이들과 혼성 팀에게도 종종 효과적인 전략들이기도 합니다.**

기본적으로, 이 전략은 관계를 우선시하고, 우리 아이들이 위험을 감수하도록 장려하며, 배움의 과정에 집중하고, 모든 아이들이 성공하는 데 필요한 것들을 제공하는 데 목적이 있습니다. 모든 여자아이들이 성공하는 데 필요한 도구를 제공하기 위해서는 더 열심히 노력해야 할 수도 있는 반면에, 이러한 지원을 제공하는 것이 남자아이들의 경험을 저해하지는 않습니다.



<sup>9</sup><https://www.womenssportsfoundation.org/wp-content/uploads/2019/08/issues-related-to-girls-and-boys-competing-with-and-against-each-other-in-sports-and-physical-activity-settings-the-foundation-position.pdf>

# 혼성 팀이 주로 고려해야 할 사항

여자아이들과 남자아이들은 대개 스포츠를 다르게 경험합니다. 남자아이들이 다양한 것들을 시도하는 편이고, 또 그런 태도가 권장됩니다. 몇몇 아이들은 다른 사람보다 경기에 참여할 수 있는 기회를 쉽게 얻습니다. 따돌림과 괴롭힘이 문제가 될 수 있습니다. 부모, 양육자, 코치, 심지어 아이 본인들도 경험에 영향을 주는 의식적, 무의식적 편견을 갖고 있을 수 있습니다.

혼성 팀 코치로서 여러분이 고민해야 할 문제는 다음과 같습니다.

## 1. 주의깊은 그룹 구성:

다른 팀과 마찬가지로 혼성 팀 역시 다양한 기술과 역량을 지닌 아이들로 구성됩니다. 저마다 다른 수준의 아이들이 발전할 수 있도록 뒷받침해주는 최고의 환경은 학년, 성별, 몸집이나 나이가 아닌 기술과 경험을 중심으로 의식적으로 팀을 구성하는 것입니다.

## 2. 기준의 통일:

많은 프로그램이 여자아이들을 위해 기준을 바꾸는 것이 '공정한 경쟁의 장을 만드는 것'이라고 착각합니다. 여자아이의 득점은 두 배로 쳐주거나, 여자아이가 경기에 출전해야 하는 최소 시간을 정합니다. 이러한 방법은 여자아이들의 역할을 강화하기보다는 오히려 차이를 두드러지게 할 뿐입니다. 대신에 남아아이들 모두에게 동일한 요건을 설정해야 합니다. 예를 들어 혼성 농구 리그에서 각 팀은 전반전에는 여자아이 3명과 남자아이 2명, 후반전에는 남자아이 3명과 여자아이 2명으로 경기를 치르도록 하는 것입니다.

## 3. 칭찬의 대상:

우리의 무의식적 편견은 특정 성 정체성의 특징이라고 생각하는 행동들에 보상의 형태로 보여지곤 합니다. 여자아이들과 남자아이들을 함께 코칭할 때는 이러한 고정 관념을 강화되지 않도록 주의하고, 어떤 아이든 우리가 가장 우선시하는 것들을 기준으로 칭찬하는 것이 보다 중요합니다. 예를 들어 코치는 남성 또는 여성 운동선수가 새로운 것을 시도할 때, 그들이 득점을 하거나 경주에서 이길 때와 같은 큰 소리로 환호해 주어야 합니다.







---

# 연습 계획

(일반/특정 스포츠)

---





# 연습 계획(일반/특정 스포츠)

## 연습 계획 사용법(프로그램 관리자)

여러분이 트레이닝 때 공유했던 핵심 개념을 코치가 기억하도록 하기 위해, 이러한 개념을 강화하는 표준 연습 계획 템플릿을 사용하는 방법이 있습니다. 우리가 알고 있는 전략들을 집약할 수 있는 적절한 시점을 찾을 수 있도록 아래 템플릿을 코치들에게 공유하고, 이는 여자아이들이 스포츠 경험을 최대한 활용할 수 있게 도울 것입니다. 훌륭한 연습은 여자아이들이 경기장 안과 밖에서 사용할 수 있는 스포츠 기술과 필수적인 삶의 기술에 초점을 맞춥니다.

## 연습 계획 사용법(코치)

코치 여러분은 모든 연습의 책임자입니다. 일관성 있는 연습 체계를 구축하면 올바른 코칭 습관을 들이고, 선수들을 육성할 최고의 환경을 구축할 수 있습니다. 연습 계획은 여자아이들이 스포츠 경험을 최대한 활용할 수 있는 핵심 코칭 전략을 통합할 적절한 순간을 찾는데 명확한 도움을 줍니다. 훌륭한 연습은 여자아이들이 경기장 안과 밖에서 사용할 수 있는 스포츠 기술과 필수적인 삶의 기술 모두 개발합니다.







**시간**  
(90분연습)

## TRAINING COMPONENT

## COACH FOCUS

### 5분 **써클업**

아이들이 무엇을 할지 예상할 수 있는 일상적인 방식 세우기 (예: 매일 연습을 시작하는 방식). 선수들에게 그 날 일과를 간단히 제시하고 연습 전에 서로의 생각을 공유하는 시간을 갖습니다.

반드시 원형으로 모일 것: 동그랗게 모여 서로의 등 뒤를 지켜보면 모두가 동등한 입장에서 안전하다는 느낌을 받게 됩니다.

질문하기: 선수들의 컨디션을 점검하고 확인합니다.

### 10분 **준비하기**

단합에 초점을 맞춰 일관성 있게 적극적으로 워밍업합니다. 처음 몇 번 연습 후 여자 아이들이 주도할 수 있으면 더욱 좋습니다. 아이들이 그 날 있었던 모든 일을 털어버리고 연습에 집중할 수 있는 시간입니다.

시즌이 시작될 때는 이 시간을 이름을 외우는 시간으로 사용하십시오!

### 15분 **팀운동**

상당한 에너지를 요하며 실제로 심장을 뛰게 만드는 신체 활동입니다. 선수들이 다양한 팀원들과 협력하고 함께 문제를 해결하거나 팀원들에 대해 새로운 사실을 알게 되는 기회의 시간이기도 합니다.

선수들이 무엇을 잘하고 있는지 주시하고 팀에 기여한 것들 칭찬: 팀원들을 돕거나, 열심히 노력하거나, 무엇보다 새로운 것을 시도하는 등 스스로 통제할 수 있는 것들에 대해 구체적으로 칭찬합니다!

### 15분 **기술 연마**

그 날의 기술을 소개합니다. 간단한 훈련으로 시작하여 난이도를 높입니다. 도전 의식을 고취하는 훈련법:

- 속도 높이기(예: 더 빠르게 드리블)
- 강도 더하기(예: 수비수를 피해 드리블)
- 피로감 높이기(예: 더 길게 멀리 드리블)

아이들이 스스로 목표를 설정하도록 합니다.

선수들에게 실수는 배움의 일부임을 상기시키고, "어떻게 해냈니?"라고 물어보며 그들이 만들어낸 과정에 초점을 둡니다.

### 30분 **경기**

연마 중인 기술을 강화하는 경기로 전환합니다. 창의력을 발휘하여 다양한 활동을 계획합니다.

연습 시간을 마련합니다- 연마 중인 기술이 중점이 되도록 경기 규칙을 살짝 변경합니다.

다양한 경쟁의 장- 개인 기록 갱신, 팀 기록 합산, 그 날의 우승 팀 선정 등, 다양한 방식으로 선수들의 경쟁 의식을 자극합니다.

용기 있게 행동하거나, 위험을 감수하거나, 새로운 것을 시도한 선수를 칭찬하십시오! 여러분이 이런 것들에 초점을 맞추면 중요한 것이 됩니다.

### 15분 **쿨다운과 써클업**

일관되게 연습 마무리 패턴에 따라 그 날의 활동을 정리하고, 연습을 마칠 준비를 합니다.

선수들이 소통하고 서로의 근황에 대해 이야기 나눌 시간을 줍니다.

그 날에 대한 여러분의 생각을 말하는 대신 질문하십시오. 그 날 어떤 것을 느꼈었는지? 어떤 점이 좋았는지? 각자 어떻게 다르게 할 것 같은지?

선수들이 하고 싶은 말을 할 수 있도록 하십시오.





---

# 행동 강령

(프로그램 리더, 코치의 코치용)

---

# 사용 방법

40 가지 행동 강령은 다양하게 활용될 수 있습니다.

예를 들면 다음과 같습니다.

## 오늘의 팁

시즌 중에는 매일 이러한 팁 중 하나를 제시하여, 여자아이들이 팀원들과 교류할 때마다 특별히 필요로 하는 것들을 주의하여 코치들에게 상기시켜 줍니다.

(코칭 매뉴얼이나 연습 계획에 인쇄되거나 이메일, 문자, 앱 등을 통해 전달 가능).

## 코치가 따라야 할 강령을 정하고 관찰하도록 지원하기

프로그램에 가장 관련 있는 행동들을 선택합니다(본인이 생각하기에 성장을 위해 프로그램에 가장 필요한 영역 또는 활용도가 가장 높은 부분).

이러한 행동을 코치들에게 전달하여 여러분의 기대치를 직접적으로 설명합니다. 여기에는 관리자나 코치 개발자가 코칭 중인 코치들을 관찰할 수 있는 툴 생성도 포함됩니다. 이러한 관찰을 통해 코치들과 기술을 연마하는 방법에 대해 지속적으로 대화하기 시작하면, 코치들은 모든 기대를 이행할 수 있습니다.

## 성찰하는 습관 들이기

코치가 자기 방식을 성찰하고 일관된 피드백 고리를 생성하도록 돕기 위해서는, 매 연습 이후 행동 강령에 관련된 몇 가지 간단한 질문에 답하도록 해야 합니다.

무엇이 중요한지 상기시켜 주고, 그 날 무엇이 효과적이었고 무엇이 잘 되지 않았는지 자문하는 습관을 들이도록 해야 합니다.



# 행동 강령

소통하기

완벽보다 용기

결과가 아닌 과정

GIRL CHECK

경쟁 의식 고취

## 1. 이름 외우기

아이들이 어떻게 불리길 원하는지 공유해야 합니다. 퀴즈를 통해 코치가 모든 아이의 이름을 알고 있는지 확인합니다.

## 2. 언어에 유의하기

코치가 하루 중 몇 번이나 '녀석들'이라고 언급하였는지 기록합니다. 생각보다 자주 그럴 것입니다. 직원을 대상으로 대화를 열어 '친구들', '여러분' 또는 '선수들' 등의 다른 용어를 사용하도록 독려합니다

## 3. '신념'(WE BELIEVES) 목록 작성

코치들에게 팀 '규범' 또는 '신념' 목록 제출하도록 요청합니다. 위험을 감수하고 새로운 것을 시도하는 것이 얼마나 중요한지 명시적으로 보여주는 언어가 있어야 합니다.

## 4. 질문하기

선수들에게 질문을 던지는 코치는 배움의 과정에 동참하고 이들이 '생각하는 뇌'를 사용하는 연습을 하도록 돕습니다. 코치들을 관찰하면서 질문들 통해 얼마나 많이 선수들과 교류하는지 지켜보십시오.

## 5. 소속감 형성하기

팀 깃발이나 팀 마스코트처럼 팀의 정체성을 담은 상징(심볼)을 만드는 과정에 코치를 참여시킵니다. 스티커, 핀 또는 플라스틱 팔찌 등에 상징을 출력하기 위해 소액의 자금을 기부해 보십시오.

## 6. 롤 모델 투표

프로그램에 참여하는 여성 코치가 몇 명이나 됩니까? 남자 코치 수와 같습니까? 여성 코치의 지도를 받는 여자 아이들의 팀은 몇이나 됩니까? 남자아이들의 팀은 몇이나 됩니까? 리더십 역할을 맡은 여성이 있습니까? 여자아이들이 이 여성 리더들의 실제 활동을 지켜 볼 수 있는 기회가 있습니까?

## 7. 씨클업

코치들이 원 모양으로 모여 팀원들과 이야기하는지 관찰합니다. 원에서는 모두가 동등한 입장에 놓이고, 자연스러운 소통이 이루어지며, 서로의 등 뒤를 지켜주는 다른 팀원이 있어 안심할 수 있습니다.

## 8. 차별화된 마무리

코치들에게 다양한 방식의 조함을 장려하십시오! 인원 수가 많은 그룹에서 매번 팀원들에게 소감을 말하라고 요청해서는 안됩니다. '1:1'이나 조 단위의 소감 나누기를 장려하십시오.

## 9. 사례 제시하기

코치가 성공적인 운동선수를 예를 들때, 항상 남자 선수만 해당됩니까? 주변에 여성 운동선수의 사진이 있습니까? 프로그램에서 뛰어난 성취를 거둔 여성 코치들의 성장 배경을 남성 코치만큼 주목합니까?

## 10. 완벽에 대한 집착 내려놓기

코치들은 결과와 새로운 것을 시도하는 데 필요한 용기 중에서 어떤 것에 초점을 맞추습니까? 위험을 감수하고 실수로부터 얻는 교훈에 대해 특별히 칭찬할 것을 코치들에게 상기시켜 줍니다.

## 11. 기여도 측정

모든 여자 아이가 자신이 팀에 어떻게 기여하고 있는지 알 수 있습니까? 세 명의 선수들에게 그들이 팀에 기여하고 있는게 무엇인지 물어보세요.

## 12. 어조 정하기

여러분은 최근에 새로운 것을 시도했다가 실패한 사례를 공유한 적이 있습니까? 코치가 본인의 경험을 공유함으로써 아이들이 안심하고 새로운 것을 시도할 수 있도록 하려면 코치들이 약해져도 안심하도록 해줘야 합니다. 다음 코치들의 뉴스레터나 회의 주제를 '새로운 시도'로 정하십시오.





# 행동 강령

## 13. 우리 팀 파악하기

프로그램에 속한 코치 목록을 작성합니다. 우선 이 코치들에 대해 좀더 알아가도록 합니다. 코치들도 각자 지도하는 선수들에게 이와 같이 하도록 합니다.

## 14. 위험 감수의 현실화

코치는 안정 영역, 학습 영역, 스트레스 영역 간의 차이를 알아내는 것을 돕고, 다양한 연습을 하는 동안 어떤 단계에 그들이 있는지 되돌아 보도록 북돋워주는 언어를 통합합니다. 일단 코치들 스스로 깨닫기 시작하면, 여자아이들이 스펙트럼의 어느 부분에 있는지 확인하는 것을 도울 수 있습니다.

## 15. 유익한 수다' 장려하기

코치에게 매번 팀의 각 구성원들이 지닌 긍정적인 면에 대해 이야기 나누는 시간을 마련하라고 합니다. 갈수록 어려워질 수 있지만, 항상 긍정적으로 시작하는 것이 좋습니다.

## 16. 화장실 점검

공간이 깨끗하고 밝습니까? 모든 칸에 여자 아이들이 사용할 휴지통이 있습니까? 코치들에게 현재 이용하는 시설에 대해 알려줄 것을 요청합니다.

## 17. 구호 외치기

모든 코치 모임은 구호를 외치며 끝내고, 각각의 코치들에게 구호를 외칠 수 있는 기회를 제공합니다. 매번 연습 때마다 동일하게 실행하는지 확인합니다.

## 18. 경쟁을 위한 환호

코치가 개인적으로나, 팀원들 사이에서 또는 팀을 위해서 그 날 가장 훌륭한 경쟁을 한 아이에게 특별히 환호하도록 장려합니다.

## 19. 여자아이들의 위한 공간 마련하기

프로그램 일정을 의도적으로 살펴봅니다. 남자아이들 없이 여자아이들끼리 공간을 이용할 수 있는 때가 있습니까? 그런 시간을 따로 마련할 수 있습니까? 여자아이들에게 편리한 시간대입니까? 어떤 여자아이들은 좀더 자신감이 생기고 편안함을 느낄 수 있는 안전한 공간을 필요로 합니다.

## 20 아이들에게 선택권 부여

몇 주마다 아이들끼리 상의해서 하루 계획을 세울 수 있도록 코치들을 상기시킵니다. 그러면 아이들이 주인 의식을 느끼고, 코치는 아이들이 팀의 일원으로서 무엇을 가장 좋아하는지 배울 수 있습니다.

## 21 아이들 피드백 수집

코치들에게 어떻게 시즌이 진행되고 있는지에 대한 성찰을 공식적, 그리고 비공식적으로 요구함으로써 피드백 문화를 조성합니다. 아이들과 학부모로부터 직접 공식적으로 피드백을 구하려는 계획을 코치들과 공유하여 그들이 무엇을 기대하는지 알게 합니다. 코치들에게 다양한 방식으로 정기적인 피드백을 받도록 독려해주세요.

## 22 여성 팀 이름 사용

프로그램에 토너먼트나 조가 정해져 있는 경우, 남자아이들 팀을 포함한 모든 팀이 프로 여성 팀의 이름을 사용할 것을 권합니다.

## 23 아이들은 배운 것 파악하기

시즌을 시작할 때, 정기적으로 아이들에게 이번 시즌에서 어떤 점을 발전시켰는지 물어볼 것이라고 코치들에게 말합니다. 특정 날짜를 정하여 연습하는 곳에서 아이들에게 무엇을 배웠는지 묻습니다. 모든 아이들이 이 시즌을 통해 어떤 부분이 향상되었는지 말할 수 있어야 한다고 코치들을 자극합니다.

## 24 팀의 전통 수립

연습장을 방문할 때 선수들이 집단의 일원이라는 느낌을 주는 무언가에 참여하고 있는 것으로 보입니까? 팀의 구호, 팀 이름 또는 아이들이 항상 같이 하는 특정 활동을 예로 들 수 있습니다.

## 25. '그래도'란 말의 파급력

아이가 "전 못해요."라고 말했을 때 어떤 일이 벌어집니까? 코치가 용기를 북돋워 주는 대답을 합니까? 아이들이 앞으로 더 잘할 수 있다는 사실에 초점을 맞추어 말해주는 어른은 아이들이 좀더 자신감을 쌓는데 도움을 줍니다. 아이들이 할 수 없다고 말할 때마다 코치들이 '그래도'라는 말을 문장 앞에 덧붙입니까?



# 행동 강령

## 26. 의견함 사용

코치들에게 아이들이 의견을 적어 비공개로 상자에 넣는 방법을 통해 그들의 피드백을 제공할 수 있는 기회를 만들도록 코치들을 독려합니다. 모든 아이들이 안심하고 아이디어를 낼 수 있게 익명으로 제출하도록 합니다.

## 27. 모두가 승자

모든 아이들은 어떤 면에서든 팀에 긍정적으로 기여합니다. 따라서 코치는 각각의 아이들이 팀에 기여할 수 있는 기회를 제공할 의무가 있습니다. 아이들이 위험을 감수하고, 새로운 것을 시도하며, 특별히 팀에 기여한 것이 무엇인지 찾아내는 것을 코치들에게 어떻게 장려하는지 물어보세요.

## 28. 오늘의 단어 선정

전체 클럽 또는 프로그램을 대상으로 오늘의 단어를 선정합니다. 강력한 플레이 혹은 하드 플레이 같이, 언제나 상을 받는 건 아닌 단어들에 집중해보세요. 모든 코치들은 선수들이 그 날의 단어를 보여주는 플레이를 선보일 때 큰 소리로 외쳐야 합니다.

## 29. 성찰의 시간

아이들에게 일대일 또는 조 단위로 이야기를 나누도록 하면서 그 날의 플레이를 되돌아보는 시간을 함께 넣도록 코치들에게 상기시킵니다.

## 30. '도전' 기록 만들기

'도전 기록'라는 양식을 만들어 오늘의 코치들에게 슬며시 건네보세요. 아이가 새로운 것을 시도하는 것이 관찰될 때마다 횟수를 기록하고 그 날 마무리 환호 시간에 호명해보세요.

## 31. 기본에 충실하기

코치들에게 매일 정기적으로 스포츠의 기본을 강조하는 시간을 보낼 것을 요구합니다. 그들이 원한다면 코치에게 제공할 수 있는 틀을 마련하거나, 혹은 그들이 직접 선택하도록 합니다. 중요한 건, 아이들이 매일 이러한 움직임을 연습함으로써 시간이 지날수록 나아지는 자신을 발견할 수 있다는 것입니다.

## 32. "어떻게 해냈나요?" 질문하기

코치에게 주기적으로 물어보세요. "어떻게 해냈나요?"란 이 질문은 본인이 성취한 것들에 대한 주인 의식을 고취시키고, 그리고 그것을 달성하기 위해 겪었던 과정에 대해 어떻게 생각해보도록 하는지 분석해보세요. 그리고나서 아이들에게도 똑같이 해보도록 독려하십시오.

## 33. 개인 기록 설정

코치들은 아이들의 개인 기록 달성(다른 팀원들과의 비교가 아닌)과 갱신하기 위해 노력하는 것을 독려하길 권장합니다. 특히 아이들이 새로운 기록을 갱신하는 데 기여한 코치를 축하해주세요!

## 34. 강도 조절

기술을 가르칠 때 압박의 강도를 적절히 올리거나 내리는 방식의 중요성을 이해하도록 코치들을 훈련시킵니다. 새로운 기술을 배울 때 코치는 아이가 현실에 안주했던 단계에서 벗어나 숙달의 단계에 진입하도록 압박의 강도를 높입니다. 하지만 익숙한 영역 밖으로 아이를 밀어낸 이후에는 발판을 물리지 않습니다. 그 압박감을 심지어 몇 번 반복하다 줄여줄 경우, 아이는 통제력과 성취감을 회복하고 다음 도전을 받아들일 준비를 갖추게 됩니다.

## 35. 그룹 구성 고민하기

계획 수립 또는 성찰 중인 코치에게 그룹 구성에 대한 생각을 묻습니다. 아이들에게 다양한 팀원들을 접할 기회를 많이 만들어주어 모든 팀원들과 안정감을 느낄 수 있도록 해 주세요. 안정감은 학습 능력을 끌어올립니다!

## 36. 그룹 구성을 이용한 기술 개발

그룹 구성은 기술 개발에도 도움이 될 수 있습니다. 동등한 수준일때 기술 개발이 활발하므로, 코치들에게 비슷한 수준의 아이들끼리 경쟁하도록 장려합니다. 기술 차이가 심한 경우, 숙달된 기술을 가진 아이에게 아직 배우고 있는 아이를 도와주도록 부탁드립니다.

# 행동 강령

## 37. '경기의 주인공' 선정

각 팀에서 공개적으로 '경기의 주인공' 상을 수여할 방법을 찾습니다. 웹사이트, 이메일을 통해 수상자를 발표하거나 소정의 보상이나 증서를 수여합니다.

## 38. 가족과 즐거운 시간 마련하기

프로그램 내 가족의 날로 정해서 모든 아이들의 삶에서 중요한 사람들을 기념할 수 있도록 합니다. 이는 여자아이들의 스포츠 참여를 더 확대시킬 수 있는 유용한 팀이며 문화를 만들어가는 좋은 방법입니다. 가족이 아이의 스포츠 경험을 더 적극적으로 지원할수록 아이가 계속 해나갈 가능성이 높아집니다.

## 39. 새로운 스포츠와 새로운 기술 가르치기

다른 스포츠 분야의 전문가를 초빙하여 참가자들에게 새로운 스포츠 강습을 제공합니다. 이러한 크로스 트레이닝은 만능 선수로 성장하는 데 도움을 주고, 완전히 새로운 스포츠를 통해 아직 기술이 완전히 익히지 못한 아이들은 다른 분야에서 재능을 발견할 수 있는 기회를 얻기도 합니다.

## 40. 경기장 밖의 일 주시하기

선수들에게 무슨 일이 벌어지고 있는지 항상 촉각을 곤두세우고, 지원해주도록 노력해주세요. 코치들에게 요즘 생활은 어떤지, 소속 선수들의 생활은 어떤지 묻습니다. 프로그램 차원의 플랫폼에서 들은 업적들에 대해 주목합니다.







---

# 코치 교육 방법

(프로그램 리더 / 코치의 코치)

---



# 코치 교육 방법

## (프로그램 리더 / 코치의 코치)

이제 아이들이 스포츠 환경에서 무엇을 원하는지 알았으니 어떻게 하면 코치들이 효과적으로 전달할까요? 아래는 코치 트레이닝 프로그램을 수립하면서 고려해야 할 4가지의 높은 효과들의 변화에 대한 리스트입니다.

### 1. 경험 창출

가지지 있지 않은 것을 줄 수는 없습니다. 대개 본인이 코칭 받았던 방식으로 코치하는 코치들에게 특히 더 해당되는 것임을 알아냈습니다. 그리고 대부분의 코치들에게 그들이 받았던 코칭과 다르게 코치하라고 요청하기 때문에, 그들은 그게 어떻게 보이고 어떤 느낌인지 알아야 합니다. 즉, 우리가 보고 싶은 코칭의 모델링이 필요합니다. 다음과 같이 할 수 있는 몇 개의 방법들이 있습니다.

#### 소통하는 방법

- 질문하기: 마무리를 질문으로 시작해 보세요. 코치가 일대일 파트너 또는 소규모 그룹 안에서 질문들에 답할 수 있는 조직적인 기회를 만들고 제공하려고 할 때, 코치들이 더 많이 말할 수 있도록 해줍니다.
- 모두가 원의 일부로 동등한 입장에 놓이도록 원형으로 모여 마무리 하거나 지도합니다.
- 원하는 방식대로 다른 코치들을 대하거나, 그리고 원하는 방식대로 코칭받는 아이들이 서로를 대하는 방식으로 팀원들을 대합니다.

#### 코치에게 완벽보다 용기를 독려하는 방법

- 항상 기운을 북돋워주는 대답을 해주고, 누군가의 기여를 비난하는 것을 피하고, 공유해 주는 것에 감사합니다.
- 초대나 참여를 강요하지 않기: 코치들이 선수들에게 자율성을 보장하도록, 코치들이 경험을 통제할 수 있도록 합니다.

#### 결과가 아닌 과정에 초점을 맞추는 방법

- 기준 수립: 코치들에게 어디에서부터 시작할 것인지 성찰할 수 있는 기회를 제공합니다.
- 코치들에게 어떤 새로운 것들을 시도하려고 전념할 것인지 묻습니다.
- 후속 조치: 코치들이 시도했던 새로운 것들을 상기시키고 "어떻게 해냈습니까?"라고 물어봅니다.

#### 코치의 경쟁 의식을 강화하는 방법

- 트레이닝 동안 경쟁력을 갖추기 위한 다양한 방법들을 모범 사례로 만듭니다.(목표 대비, 개인 또는 팀 기록 또는 다른 팀 대비)
- 일정표나 강습 계획을 제때 제출하기와 같이 코칭에서 재미 없는 부분을 재미있는 경쟁으로 만듭니다.

무엇보다도, 만약에 우리가 하는 방식이 코치들에게 효과가 없다면, 코치가 아닌 프로그램 리더로서 '새로운 트렌드에 맞게' 우리의 방식을 바꾸어야 합니다. 우리가 어떻게 프로그램을 수립하고 코치들을 지원하는지를 보여주지 않는다면, 코치들도 어떻게 연습 계획을 세우고 아이들을 지원할지를 보여지는 것을 기대할 수 없습니다.

### 2. 공통의 언어로 시작

가능하면, 모든 코치들이 공식적인 첫 회의나 트레이닝 전에 같은 것을 이해하고 있는 것이 중요합니다. 반드시 모두가 같은 언어로 말하도록 하고, 배움을 권장하고 장려하는 분위기를 조성하는 것을 뒤돌아보고 참고할 것이 있습니다.

나이키와 미국 올림픽 및 패럴림픽 위원회는 최근 협업을 통해 온라인 코칭 플랫폼 How to Coach Kids를 선보였습니다. 여기에는 이러한 공통의 언어와 기초적인 지식 기반을 생성하는 모듈 시리즈가 게시되어 있습니다. 코치들에게 시즌을 시작할 때 'How to Coach Kids' 과정과 'Coaching Girls' 모듈을 이수할 것을 권장합니다.

# 코치 교육 방법

(프로그램 리더 / 코치의 코치)

## 3. 편견에 대한 인식 제고

편견은 스포츠에서 여성의 역할에 대해 우리가 접하는 수많은 메시지에 따른 자연스러운 결과입니다. 불과 50년쯤 전에 육상 경기 주최자가 캐서린 스위치의 보스턴 마라톤 출전을 물리적으로 제지하려고 하였고, WNBA 출범 및 다른 프로 리그의 성장은 25년도 되지 않았으며, 미국에서 가장 인기 있는 스포츠 쇼에서 여성 스포츠가 차지하는 비중이 전체 시간의 2% 미만인 점을 감안할 때,<sup>10</sup> 많은 코치와 선수들이 스포츠에서 여성의 역할과 가치에 대한 선입견을 가지고 연습에 임하는 이유를 쉽게 알 수 있습니다. 그래서 편견을 갖는 것은 자연스럽지만, 이러한 편견이 코치의 행동에 영향을 미칠 수 있고, 이로 인해 팀에서 최고의 스포츠 경험을 창조하는 능력을 방해할 수 있는 것 또한 알 수 있습니다.

하지만 다행히, 편견을 인지하고 성찰하는 것만으로도 좋은 출발점입니다. 10 대 여자아이들과 리더십 편견에 대한 하버드 연구에서는 편견을 인지하는 것 자체가 편견에 도전하는 주요한 부분임을 알아냈습니다.<sup>11</sup> 코치들과 터놓고 대화하는 자리를 마련하고, '항상 해왔던' 방식(예: 여자아이들을 '녀석들'이라고 부르는 것)에 대해 성찰하고 도전하는 것을 격려하는 것은 좋은 첫걸음입니다. 시간이 더 있으면 이 툴킷의 활동을 통해 성찰 과정을 시작하거나 무의식적 편견에 대한 대화를 도울 수 있는 다른 활동들도 이용해 보시길 바랍니다.

## 4. 학습 우선순위 지정

다른 교육 과정과 마찬가지로, 코치 트레이닝도 한 과정을 마친 후에도 대화가 멈추지 않을 때 가장 효과적입니다. 운동선수들처럼 코치 역시, 배움이 선택이 아닌 필수로 여겨지는 문화 속에서 발전합니다. 프로그램이 코치에게 일방적으로 전달하는 식의 교육은 안 됩니다. 우리가 코치들로부터 피드백을 받지 않는다면, 코치가 아이들로부터 피드백을 받기 위해 시간을 내는 것을 기대할 수 없습니다. 정말로 피드백에 가치를 두려면 시즌이 끝날 때 설문조사를 보내는 것보다 다른 무언가를 해야 합니다. 다시 말해, 코치들이 구체적이고 개인화된 피드백을 받거나 마찬가지로

프로그램이나 담당자에게 비슷한 종류의 구체적이고 신중한 피드백을 제공하는 것을 요청되는 피드백 통로를 만드는 것을 의미합니다. 피드백을 뒷전에 두어선 안 됩니다. 시즌 계획의 일부로서 공식적, 비공식적 방식으로 일관되게 실천해야 합니다.

코치가 최선의 준비를 할 수 있도록, 원하는 유형의 코치를 보강하고, 그들의 성장을 보여지도록 장려하는 접점을 가능한 많이 만들어야 합니다. 적절한 질문을 하고 필요한 정보를 공유하는 등, 상호 작용에 작은 변화를 주는 것만으로 큰 효과를 얻을 수 있습니다.

이러한 접점에 자원이나 시간을 너무 많이 투입될 필요는 없습니다. 그것은 아이들이 완벽보다 용기를 추구하는 것을 돕도록 코치들을 상기 시켜주는 문자 메시지 같은 간단한 것이 될 수 있습니다.

“몇 점이나 냈니?” 같은 질문을 쉽게 바꾸어서, 어떻게 아이들이 위험을 감수하도록 지지하고 자극했는지 잠시 멈추고 뒤돌아 보게 만드는 질문 혹은 그 주 연습에서 정말 효과가 좋았던 것(또는 전혀 효과가 없었던 것)에 대한 질문을 던지면 됩니다.

프로그램은 다음과 같은 시도를 통해 좋은 학습 습관을 기를 수 있습니다.

- 매연습이 끝날 때마다 1~3개 문항으로 구성된 간단한 설문 조사를 코치의 이메일이나 전화로 전송되게 해서, 연습에서 효과가 있었던 것과 없었던 것을 되돌아 볼 수 있도록 합니다.
- 응답률이 가장 높은 코치에게 상당 수준의 보상을 제공하는 콘테스트를 진행합니다.
- 아이들에게 완벽보다 용기를 추구하도록 독려하라는 문자 메시지나 이 툴킷(링크)의 행동 강령에 있는 다른 내용을 보냅니다.
- “몇 점이나 냈니?” 같은 질문 대신, 어떻게 아이들이 위험을 감수하도록 지지하고 자극했는지 잠시 멈추고 성찰하도록 만드는 질문(예: “오늘은 누가 놀라웠니?”)을 던집니다.



## 코치 교육 방법 (프로그램 리더 / 코치의 코치)

- 코치들이 흥미로울 만한 동영상, 팟캐스트 또는 기사를 공유하는 Think Tank Tuesday를 실행하고 여자아이들과 여성이 사회의 기대에 부응하는 방법을 강조합니다.
- 트레이닝을 의무화하고, 해당 경우, 코치가 투자한 시간에 비용을 지불하거나 인센티브를 부여합니다. 자원봉사 코치와 함께 일하는 경우, 장비나 음식 같은 현물이나 일종의 포상 기회를 제공하여 참여를 유도합니다.
- 매번 회의나 트레이닝 때마다 코치들에게 직접 경험했거나 전해 들은 바에 따라 다른 코치를 공개 칭찬하도록 요구합니다.

코치들을 교육할 때 우리가 할 수 있는 최선의 것은, 코치들이 아이들과 서로 교감할 때 어떻게 해주기를 원하는지에 대해 심각하게 고민해봐야 합니다. 코치와 선수가 어떤 관계를 갖기를 원하는가? 코치의 우선 순위는 무엇이어야 하는가? 코치는 어떻게 어려움에 대처해야 하며, 든든하고 도전적인 환경을 만들기 위해서는 무엇을 해야 하는가? 이 모든 것들은 우리가 코치들과 교류하는 방식에서 모범을 보이는 것으로 시작해야 합니다.



<sup>10</sup> <https://dornsife.usc.edu/assets/sites/80/docs/tvsports.pdf>

<sup>11</sup> <https://mcc.gse.harvard.edu/reports/leaning-out>

A woman in athletic wear is shown on a soccer field, looking up at a soccer ball in the air. The scene is overlaid with a blue tint. The text is centered and framed by two horizontal lines.

# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등





# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

종종 코치들이 빠지는 편견은, 남성과 여성의 스포츠 접근성을 실제보다 거의 평등에 가깝다고 가정하는 것입니다. 미국 Title IX가 각고의 노력을 기울이고 여자아이들이 참여할 수 있는 모든 수준의 스포츠 기회가 증가하고 있음에도 불구하고, 여전히 성 평등은 없으며, 특히 리더십 기회와 코칭에 있어서는 더욱 그렇습니다. 스포츠에서 여자아이들과 여성의 실제 경험에 대한 이러한 오해 때문에 프로그램 관리자와 부모 뿐만 아니라 남녀 코치 모두가 잘못된 판단된 가정을 초래할 수 있습니다.

남녀의 경험 차이를 설명하는 한 가지 방법은 당사자들로부터 직접 전해 듣는 것입니다. 다음 활동을 통해 경험을 되돌아 보고 유사점과 차이점을 살펴보기를 권장 드립니다.

## 다가서기 / 물러서기

### 준비

참가자들은 원이나 정사각 형태로 섭니다(짐이나 필드의 선을 이용하거나, 선 대신 원뿔을 사용).

### 소개

지금부터 여러 스크립트를 차례대로 읽겠습니다. 첫 번째 답이 본인의 경험에 가장 가깝다면 원 안으로 다가서고, 두 번째 답이 본인의 경험에 가장 가깝다면 원 밖으로 물러서기 바랍니다.

정답이나 오답은 없으며, 다가서거나 물러서는 데 다른 참가자들의 선택이 영향을 미쳐서는 안 됩니다. 여러분의 경험과 집단의 경험 사이에는 분명 유사점과 차이점이 있을 것입니다. 그 유사점과 차이점을 알아차리십시오. 활동을 마친 후 이야기하겠습니다.

싱글 및 혼성 프로그래밍, 그리고 여러분의 성정체성이 팀에서 뛰거나 팀을 코칭하는 다른 사람의 성 정체성과 일치하는 시간에 대해 이야기하겠습니다. '당신의 성별'이라고 하면 본인이 스스로를 가장 동일시하는 성별을 선택하면 됩니다.







# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 스크립트

- 이 질문의 경우, 막간 게임, 스트리트 경기, 캠프처럼 체계적이지 않은 플레이에서 여러분의 경험을 생각해보십시오.
  - 대부분의 시간 동안(전체의 50% 이상) 함께 플레이하는 사람들의 다수가 당신과 같은 성별이었다면 원에 **다가십시오**. 함께 플레이하는 사람들의 다수가 당신과 다른 성별이었다면 원에서 **물러십시오**.
  - 경기 또는 활동 중에 플레이하는 선수 중 본인의 성별만 다른 적이 있었다면 원에 **다가십시오**. 경기 또는 활동 중에 플레이하는 선수 중 본인의 성별만 다른 적이 없었다면 원에서 **물러십시오**.
- 이 질문의 경우, 체계적인 청소년 스포츠에서 당신의 경험에 대해 생각해보십시오(체계적인 청소년 스포츠를 해본 적이 없다면 그대로 서 있으면 됩니다).
  - 대부분의 시간 동안 본인의 성별과 일치하는 단일 성 팀에서 플레이했다면 원에 **다가십시오**. 대부분의 시간 동안 혼성 팀에서 플레이했다면 원에서 **물러십시오**.
  - 팀에서 본인의 성별만 다른 적이 있었다면 원에 **다가십시오**. 팀에서 본인의 성별만 다른 적이 없었다면 원에서 **물러십시오**.
  - 대부분의 시간 동안 코치의 성별이 당신과 동일한 팀에서 플레이했다면 원에 **다가십시오**. 대부분의 시간 동안 코치의 성별이 당신과 다른 팀에서 플레이했다면 원에서 **물러십시오**.
- 이 질문의 경우, 경쟁적인 스포츠에서 당신의 경험에 대해 생각해보십시오. 고등학교, 대학 또는 프로 집단 등 상관 없습니다.
  - 경쟁적인 스포츠에서 플레이했던 대부분의 시간 동안 헤드 코치의 성별이 당신과 동일했다면 원에 **다가십시오**. 경쟁적 스포츠에서 플레이했던 대부분의 시간 동안 헤드 코치의 성별이 당신과 달랐다면 원에서 **물러십시오**.
  - 경쟁적인 스포츠에서 플레이했던 대부분의 시간 동안 한 명 이상의 코치의 성별이 당신과 동일했다면 원에 **다가십시오**. 경쟁적 스포츠에서 플레이했던 대부분의 시간 동안 모든 코치의 성별이 당신과 달랐다면 원에서 **물러십시오**.



# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 마무리

### 1. 질문: 무엇을 알아차렸습니까?

다양한 경험이 있겠지만 다음과 같은 답변이 가능합니다.

- 대부분의 남성은 일반적으로 남성 중심적인 경험을 했습니다(남성이 참여한 그룹).
- 많은 여성이 소수에 속했거나 유일한 여성이었던 경험을 공유합니다.
- 이렇게 많은 여성이 대부분 여성의 코칭을 받지 못한 반면, 절대 다수의 남성이 거의 항상 남성의 코칭을 받았습니다(남성이 참여한 그룹).

### 2. 질문: 이 모든 것이 사실이라면, 누구를 위한 스포츠라고 할 수 있을까요? 남자아이들과 여자아이들 중 누구의 경험이 스포츠에 반영될 가능성이 높을까요?

다음과 같은 답변이 가능합니다(진행자는 참가자가 이러한 차이를 알아차리도록 유도할 수 있음).

- 스포츠는 주로 남성과 남자아이들을 위해 만들어집니다. 여자아이들이 주로 남자 선수와 플레이하거나 남자 코치의 지도를 받는 경우, 이들의 경험은 남자들의 경험만큼 전체를 대변하지 못할 수 있습니다.
- 여자아이들은 흔히 다수 집단에 속해 있거나, 긍정적인 여성 롤 모델로서의 코치를 접할 기회를 얻지 못합니다.

### 3. 질문: 스포츠가 주로 남성을 위해, 남성 위주로 만들어졌고 리더십이나 코칭 역할을 맡은 여성 비율이 남성과 동등하지 않다면, 코치(남녀)가 어떤 종류의 편견이나 가정에 빠질 수 있습니까?

다음과 같은 답변이 가능합니다(진행자는 참가자가 이러한 가정을 고려하도록 유도할 수 있음).

- 여성과 여자아이들은 집단에 속하지 않는다는 가정
- 스포츠에서 여성과 여자아이들이 해서는 안 되는 것들이 있다는 가정
- 스포츠에서 여자아이들에게 동기를 부여하고 자극하는 것은 남자아이들의 경우와 동일하다는 가정
- 여자아이들과 남자아이들이 스포츠에서 같은 것을 원한다는 가정

### 4. 질문: 이러한 가정은 어떤 종류의 영향을 미칠 수 있습니까?

다음과 같은 답변이 가능합니다(진행자는 참가자가 이를 이해하도록 유도할 수 있음).

- 우리는 여자아이들에게 최상의 스포츠 환경을 조성할 기회를 놓칩니다. 여자아이들에게 가장 큰 동기를 부여하고 자극하는 것들에 우선 순위를 두고, 아이들이 다른 아이들과의 관계를 발전시키고 강인하고 긍정적인 여성 롤 모델로부터 배울 수 있는 환경 말입니다.

우리 모두가 편견을 빠져 있고 이 편견이 우리의 행동에 영향을 줄 수 있음을 이해해야 합니다. 그러한 편견에서 오는 부정적인 결과를 최소화하기 위해, 우리는 코치로서 우리의 행동과 결정에 대해 끊임없이 성찰하고, 연구가 의미하는 바가 무엇인지, 무엇보다 여자아이들이 스포츠에서 진정으로 필요로 하는 것이 무엇인지 듣고 최대한 배움을 얻기 위해 노력해야 합니다.



# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 선수들은...

### 준비

두 개의 그룹으로 나누고, 상대 그룹이 무엇을 하는지 듣거나 볼 수 없도록 분리합니다. 혼성 그룹인 경우, 성비를 균등하게 나누도록 하십시오.

각 그룹은 플립 차트 종이, 화이트보드 또는 다른 방법을 통해 논의 결과를 기록할 수 있어야 합니다. 각 그룹에서 빠르고 (상대적으로) 깔끔하게 기록할 수 있는 '서기'를 정합니다.

### 소개

1분 동안 특정 집단의 사람들을 묘사하는 데 사용할 수 있는 단어를 최대한 많이 떠올립니다. 자유롭게 답을 외치되, 서기가 전부 기록할 수 있도록 시간을 줍니다. 1분의 시간 동안 최대한 많은 단어를 떠올리려고 노력하고 있습니다.

### 스크립트

- 한 그룹에게 브레인스토밍을 통해 "남성 운동선수는..."이라는 문장을 완성할 단어들을 제공하도록 시킵니다.
- 다른 그룹에게 브레인스토밍을 통해 "여성 운동선수는..."이라는 문장을 완성할 단어들을 제공하도록 시킵니다.

두 그룹 모두 브레인스토밍 결과에 대해서 다 함께 공유하도록 합니다.







# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 정리

### 1. 질문: 이 두 목록에서 무엇을 알 수 있습니까?

다음과 같은 답변이 가능합니다(그러나 다양한 답변을 반영할 것).

- 유사성이 있습니다(참가자에게 활동의 몇 퍼센트가 유사하다고 생각하는지 추정할 것을 요청).
- 몇 가지 흥미로운 차이가 있습니다(참가자들에게 한 목록에서만 들었던 단어를 대도록 요청).

### 2. 질문: 여성 운동선수가 되는 것과 남성 운동선수가 되는 것 사이에 적어도 약간의 인식 차이가 존재할 수 있다고 말해도 될까요? (참가자들이 동의할 경우) 만약 그렇다면, 이런 가정에 따라 코치는 여자아이들을 대할 때 어떤 식으로 접근해야 할까요?

다음과 같은 답변이 가능합니다.

- 우리는 각자 기대하는 바가 다르고 여자아이들을 다르게 대할 수 있습니다.
- 지극히 정상인 우리의 무의식적 편견이 우리 행동 방식에 영향을 줄 수 있습니다.
- 남녀가 필요로 하는 것이 서로 다름에도 불구하고 남자아이들에게 유효한 것들이 여자아이들에게도 유효할 것이라 생각할 수 있습니다.
- 아이들이 실제로 같은 것을 원하더라도 여자아이들과 남자아이들이 서로 다른 것을 필요로 한다고 생각할 수 있습니다.

우리 모두가 편견을 빠져 있고 이 편견이 우리의 행동에 영향을 줄 수 있음을 이해해야 합니다. 그러한 편견에서 오는 부정적인 결과를 최소화하기 위해, 우리는 코치로서 우리의 행동과 결정에 대해 끊임없이 성찰하고, 연구가 의미하는 바가 무엇인지, 무엇보다 여자아이들이 스포츠에서 진정으로 필요로 하는 것이 무엇인지 듣고 최대한 배움을 얻기 위해 노력해야 합니다.

## \*\* 이 활동에 대한 수정에 포함 가능한 내용

1. 남자와 여자를 구분하여 그룹을 나눕니다. 두 그룹이 각각 모든 스크립트를 완료한 후 목록을 비교합니다.
2. 그룹을 나누고 두 그룹 모두 "여성 운동선수는..." 스크립트만 완성하도록 하면 이들이 사용하는 단어 중 몇 개가 여자아이들이 스포츠 경험에서 원하는 것들에 대한 연구 결과와 일치하는지 알 수 있습니다. 여자아이들이 강하고, 경쟁을 좋아하고, 용기 있고, 새로운 것을 시도하며, 소통에 초점을 맞춘다는 것을 보여주는 단어들을 집중 조명합니다.



# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 일대일 공유와 전체 공유

### 준비

참가자들이 일대일 대화를 통해 다음 질문 중 하나를 토론하도록 합니다. 일대일 대화의 기회를 제공한 후, 누구든 대화 내용을 전체 그룹과 공유하고 싶은지 묻습니다. 전체 공유 내용을 들은 후, 성별에 따라 스포츠를 어떻게 다르게 경험하는지 생각할 수 있는 질문을 이어갑니다.

### 소개

일대일 대화 상대와 함께 이 질문에 교대로 답합니다. 두 사람 모두 답할 시간을 제공합니다.

#### 스크립트 1:

- 코치 덕분에 긍정적으로 변화했던 순간에 대해 파트너에게 말합니다. 코치가 어떤 행동과 말을 했고, 그것이 어떤 영향을 미쳤습니까?
- 코치가 본인의 스포츠 경험에 미친 영향에 대해 발표합니다.

#### 스크립트 2:

- 떠올릴 수 있는 한 많은 코치 이름을 종이에 적습니다. 기록을 마쳤으면 '좋은 코치'라고 생각하는 코치 이름 옆에 체크 표시나 별표를 그립니다. 당신의 지원군이자, 배울 점이 많거나 팀에서 뛰는 동안 전반적으로 좋은 경험을 했던 코치들입니다.
- 인생에서 만났던 '좋은' 코치의 비율이 얼마나 되는지, 왜 그렇게 생각하는지 파트너에게 말합니다.
- 이제 본인과 같은 성별인 코치 이름에 동그라미를 칩니다.
- 동그라미 친 모든 코치가 본인과 같은 성별이라면 손을 듭니다. 동그라미 친 대부분의 코치가 본인과 같은 성별이라면 손을 듭니다. 동그라미

친 대부분의 코치가 본인과 다른 성별이라면 손을 듭니다. 마지막으로 동그라미 친 코치가 모두 본인과 다른 성별이라면 손을 듭니다. (남자들이 남자 코치의 지도를 받은 경우가 더 많은 성별 차이가 있을 것입니다. 그룹이 전부 여성이라면, 일정 범위가 있더라도 코치가 그들의 성별을 반영하는 경우가 거의 없다는 점에서 다소 유사할 것입니다.)

#### 스크립트 3:

- 본인이 아는 최고의 코치를 떠올려 보십시오. 직접 코칭을 받지 않아도 상관없고, 존경하는 코치이거나 롤 모델 삼은 코치여도 됩니다. 그 코치가 훌륭하다고 생각하는 이유를 5가지 적습니다. 두 사람이 모두 기록을 마친 후, 그 코치가 그렇게 훌륭하다고 생각하는 이유에 대해 이야기 나눕니다. 비슷한 점이 있습니까?
- 훌륭한 코치의 어떤 공통점 때문에 훌륭하다고 생각했는지 발표합니다.

# 대화의 시작: 스포츠에서 성 불평등

## 추가 질문

### 1. 질문: 여성 코치에 대해 이야기하고 있었다면 손을 드십시오.

강의실에서 손을 든 사람의 비율이 적은 경우 이렇게 묻습니다. 여성 코치가 남자만큼 훌륭하지 않아서 이렇게 여성 코치가 적다고 생각하십니까? 아니요! 그렇다면 왜 우리는 훌륭한 여성 코치에 대해 거의 말하지 않을까요?

- 여성 코치가 적기 때문입니다.
- 언론 매체가 훌륭한 여성 코치들의 스토리를 많이 보여주지 않기 때문입니다.
- 우리 대부분은 특히 더 높은 수준의 스포츠에서 여성보다 남자 코치를 더 많이 접했기 때문입니다.
- 우리는 여성을 훌륭한 코치로 생각하지 않는 편견을 가지고 있습니다.

## 마무리

어떤 코치든 아이들에게 긍정적인 영향을 미칠 수 있지만, 이러한 성별 차이는 아무런 가치가 없습니다. 남자아이들이 남자 코치를 만날 확률보다 여자아이들이 여성 코치를 만날 확률이 훨씬 낮습니다. 남자아이들은 여성 코치를 만날 가능성이 그보다 더 낮습니다. 따라서 어른들로부터 받은 훌륭한 가르침은 대부분 남성들의 가르침이었습니다. 우리 아이들에게 긍정적인 리더십과 멘토링 역할을 맡은 여성을 더 많이 보여주고 싶지 않습니까?





**Made  
to Play**



WE COACH