



코칭의 기본

국제 요트 연맹
sailing.org

이름



머리말

국제세일링연맹(ISAF) 코칭의 기본 핸드북을 펼친 독자 여러분을 환영합니다. 이 책은 가장 최근의 생각과 최고의 연습을 반영하는 국제적 강의 교재 시리즈의 첫 번째 것입니다.

이 핸드북과 교재의 연속된 시리즈는 학생들에게 짜임새 있는 학습 방식 안에서 세일링을 통해 평생 동안 생활의 재미를 안겨 주고 더 많은 것을 성취할 수 있도록 하기 위해 만들어졌습니다.

이 교재는 초급자 학습 경험의 일반적인 측면에 초점을 맞추고 있습니다. 따라서 독자가 이 교재를 읽을 때는 국제세일링연맹의 <세일링 학습 프로그램>의 맥락에서 읽어야 합니다. 이 프로그램은 가장 훌륭한 연습의 모든 측면을 다루고 있기 때문입니다.

ISAF는 세일링을 관장하는 국제적 기구로서 어디든 물이 있고 세일링에 대한 흥미가 있는 곳에 세일링을 보급하고 스포츠를 발전시키는 데 헌신하고 있습니다. 각 지역의 세일링연맹과 일하면서 우리는 지속적으로 새로운 코칭 기술을 평가하여 몸과 마음을 건강하게 하려고 합니다. 그러므로 ISAF 웹사이트 sailing.org를 방문하여 업데이트와 이어진 코칭 지원을 확인하십시오.

어는 개인의 훈련 프로그램이나 세일 훈련에 대해 이 교재가 사용되었다는 이유로 ISAF가 그 훈련 프로그램을 승인하거나 인정하지는 않습니다. 다만, 그 프로그램이 ISAF에 따라 공식적으로 인가된 경우는 제외됩니다. 국가 세일 훈련 프로그램의 인가, 수준 높은 기준과 요건에 대한 자세한 정보는 ISAF 훈련 및 육성분과로 연락하시기 바랍니다. (training@isaf.co.uk)



세일링의 미래를 위해 함께 일하기

Dan Jaspers

ISAF의 훈련과 발전 담당 매니저

ISAF는 세일링 스포츠를 발전시키기 위한 국제 기구로서 전 세계인을 대상으로 한다. 각 나라의 모든 회원들은 자국의 훈련 프로그램을 발전시키기 위해 ISAF의 <세일링 입문 계획> 프로그램과 <세일링 훈련 학습 프로그램>을 통해 이미 축적된 세일링 경험과 지식을 공유하고 사용할 수 있다.

우리는 각 나라의 특성에 맞는 훈련 계획에 따라 코치들과 학생들이 그들 스스로가 생활 스포츠로 즐기기를 위한 구체적인 훈련 요강을 홍보하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 우리는 국제적 훈련 요강을 소개함으로써 세일링을 즐기는 사람들과 코치들의 유대 관계를 형성하기 위해 많은 노력을 기울이고 있다. 유대 관계를 맺고 있는 모든 사람들은 더 많은 사람들에게 세일링이 보급되는 데 큰 역할을 하게 될 것이다.

나는 내가 소년이었을 적에 아주 훌륭한 세일링 코치를 만났다. 그는 내가 세일링에 대해 더 많이 배우도록 나에게 강한 동기 부여를 해 주었다. 그래서 그때부터 지금까지 나는 나이에 상관없이 최대한 많은 사람들이 세일링을 하도록 물가로 끌어들였다. 세일링은 나이나 능력에 상관없이 협동심을 길러 주고 평등함을 증진시키며 많은 성취감을 갖도록 해 준다. 세일링을 하면 문제 해결 능력이 길러지고 다른 사람을 존경하는 것의 기본을

배우게 되며 몸과 마음도 건강해진다. ISAF는 여러분 모두를 돕는 데 큰 자부심을 느낀다. 이것이 ISAF의 기본 정신이다.

이 놀라운 스포츠에 대한 접근은 제한되어서는 안 된다. ISAF 훈련팀과 나는 우리의 시간과 에너지를 바쳐 모든 국가의 사람들이 열정을 가지고 기술과 지식을 안전하고 재미있는 환경에서 나눌 수 있는 훈련된 코치들로부터 세일링 지도와 수업을 받을 수 있도록 노력하고 있다.

우리의 자원을 이용하여 당신이 어디에서 왔으며 어디로 가는지에 대한 명확한 답변을 주기 위해 노력해 왔다. 이렇게 명확한 지표는 우리 모두에게 꼭 필요한 것이다. 그리고 당신은 가능한 모든 노력을 기울여

코치와 클럽 그리고 자원봉사자들과 함께 세일링의 가장 최근의 변화와 발전을 주시하여야 한다. 이는 우리의 스포츠가

Photos: Matias Capizzano/PPL



즐거움 시간임을 의미하며 당신의 이러한 열정은 세일링 발전에 최전선에 서는 데 필수적인 것이다.

당신의 나라에서 국가세일링연맹을 지원하는 데 우리는 감사하게 생각한다. 그리고 당신이 계속해서 세일링을 하며 즐거움을 찾기를 바란다. 또한 당신이 세계의 멋진 많은 곳에서 세일링을 할 수 있게 되기를 바란다.

여러분 모두가 물 위에서 행복했으면 좋겠다.

Daniel Jaspers



ISAF의 세일링 입문 목표는 전 세계적으로 세일링에 대한 참여도를 높이기 위한 것이다.



모든 수업은 네 개 부분으로 나뉘어 있다. 물에서든, 물에서든, 초급자든, 상급자 세일러이든 마찬가지다. 당신이 운영하거나 조직할 모든 수업을 위해 기본 한계를 정해 놓고 사용하기를 권장한다.

S

(안전)

● 모든 수업은 기본적으로 모두에게 안전해야 한다.

E

(즐길 수 있는)

● 우리는 무엇을 하든 재미있어야 하고 세일러, 세일러의 친구와 가족도 즐길 수 있어야 한다.

L

(학습)

● 모든 학습기회는 주어져야 한다. 당신이 그것을 만들 수 있고 다른 학생들이 그것을 발견할 수도 있다.

L

(평생 동안)

● 세일링은 한 번 하고 마는 것이 아닙니다. 어려운 기술을 익히는 것만도 아닙니다. 세일링은 세일러에게 많은 것을 제공한다. 세일링 기술과 경험은 평생 동안 남을 것이다.

벼리

1	목표와 목적	6
2	수업 계획	8
3	과제	9
4	수업의 설명	10
5	요약 설명	11
6	질문	12
7	요약 설명 모델	13
8	코칭	14
9	파워보트에서 코칭	16
10	물에서 코칭	17
11	사람들은 어떻게 배울까	18
12	일반인 코칭 - 청소년 코칭	20
13	선단 관리 - 위험의 판단	22
14	발전 과정 : 계획-실행-재검토	24
15	재미있는 학습 방법	25
16	장애자에 대한 코칭	30
17	반도핑	34
18	노트	36

목표와 목적 (목표의 설정)

모든 수업은 목표와 목적을 가지고 있어야 한다. 그래야 코치가 가르치기 위한 구도를 세우고 결과를 확실히 확인함으로써 수업이 잘 이루어졌는지 판단할 수 있다.

성공적인 결과를 내기 위해서는...

● 목표

● 목표는 우리가 이루고자 하는 목표와 의도이다. 이것은 한 번의 수업에 적용되는 것일 수도 있고, 이어진 여러 번의 수업에 적용되는 것일 수도 있다. 목표가 잘 이루어졌는지는 목적의 설정을 보면 알 수 있다.

●● 목적

●● 하나의 수업에서 여러 개의 목표를 설정할 수 있다. 목표는 학생들과 수업의 범위에 따라 하향 조절이 가능하다. 목적은 측정 가능하다. 이것은 코치들과 학생들이 특정한 목적과 관련된 활동을 관찰하도록 한다. 목표와 목적은 단기간의 것도 있고 장기간의 것도 있다. 목표는 한 번의 수업이나 한 계절 동안의 수업을 위한 특정한 것일 수도 있다.

● 성과



●●● 성과는 여태까지의
배움을 반영한다. 그것은 우리가
수업마다 성취한 것과 훈련의 결과를
되돌아보게 한다. 우리가 의도했던
결과가 항상 의도했던 목적과
일치하지는 않는다. 그러나 가장
실제적인 성과를 가져오게 도와준다.

수업 계획

계획하는 것은 당신의 수업이 어느 영역이든 단계별 가정을 거쳐야 하고, 모든 중요한 점을 아우를 수 있어야 하기 때문에 중요하다. 수업을 계획하는 것은 당신에게 다음과 같은 것들을 생각해 볼 기회를 제공한다.

수업의 목적 생각해 볼 것들:

- ▶ 시간의 계획
- ▶ 어떤 자원들이 필요할 것인가
- ▶ 어디서 세일링할 것인가
- ▶ 어떻게 하면 수업을 잘 실시할 수 있을 것인가
- ▶ 성공적인 연습을 보장하는 활동, 선행 학습이 필요한 활동, 개인의 발전을 돕는 활동
- ▶ 활동에는 무엇이 있는가? 수업의 목표는 무엇인가? 목적 달성을 위해 어떻게 목표를 단계적으로 접근시킬 것인가? 그리고 무엇이 적절한 성과인가?



Photos: Matias Capizzano/PPL

과제

제대로 된 과제를 선택하면 배움의 경험은 더 촉진된다. 과제는 재미있어야 하고 우리를 끌어당겨야 하며 유익해야 한다. 그리고 개별 맞춤 과제여야 한다.

과제를 계획할 때는 당신의 상상력을 활용해야 한다. 적절한 성과를 내기 위해 틀을 깬 사고를 하고, 새로운 아이디어를 활용하라. 반복적인 수업은 매우 쉽다.

당신의 과제는:

- ▶ 학생의 능력에 맞는 것인가?
- ▶ 설명했던 것과 연관되어 있는가?
- ▶ 선택된 학습과 연관되어 있는가?
- ▶ 효율적으로 실행되어 있는가?

당신의 과제에:

- ▶ 지속적인 관찰-코치가 학생 하나하나의 발전을 계속적으로 관찰하고 있는가?
- ▶ 효율적인 코칭 - 학생들 하나하나가 배우는 것에 대하여 잘 이해하고 있는가?
- ▶ 쉽게 - 키워드를 사용하여 간단 명료하게 하고 있는가?
- ▶ 재미 - 모두가 수업에 열심히 참여하며 과제에 집중하고 있는가?
- ▶ 안전-활동이 안전하게 진행되고 있는가?



Photos: Jeremy Evans

수업의 설명

잘된 수업의 설명은 좋은 성과를 내기 위한 기본 요건이다. 수업의 설명은 수업의 기본 방향을 제시할 수 있는 기회이다. 이는 교육 목표, 수업 활동, 안전 그리고 어떻게 실시되는지가 포함될 것이다. 전부 설명해야 한다. 간결하되 명확하게 설명하라. 그래서 모두들 이해하고 쉽게 기억하도록 하라.

수업목표

수업의 개요를 명확하게 그리고 전에 배운 것과 연관되고 장소, 조건 그리고 학생들에게 맞도록 이루어져야 한다.

활동

수업 장소, 조건 그리고 학생들 수준에 맞는 활동을 실시한다. 이것은 수업 능력을 향상시키기 위한 활동이므로 중요하다.

안전 설명

세일링 구역에서 의사 소통 - 약속을 바탕으로 한 손신호와 소리신호. 그룹별 활동, 선단 관리; 만약 이런 일이 벌어진다면?; 응급 상황 대처

점검

수업 설명 뒤에 당신이 설명한 것을 학생들이 전부 이해했는지 점검해 보는 것이 필요하다. 학생들이 질문을 하도록 허락하라.

수업 설명을 계획할 때 몇 가지 염두에 두어야 할 것이 있다.

당신의 위치	당신이 학생들을 제대로 보고 들을 수 있는 자리에 위치해 있는가?
학생들의 위치	학생들이 당신을 제대로 보고 들을 수 있는 자리에 위치해 있는가?
방해 요인	다른 사람들, 소음, 햇살, 선글라스 따위
학생들을 집중시키는 방법	재미있고 교감이 이루어지도록 한다.

요약 설명

코치의 관찰하고 분석하는 능력은 배움의 과정에서 필수적이다. 게다가 학생의 발달 상황에 맞는 짜임새 있으면서도 건설적인 조언은 학생들이 배우는 데에 기초가 된다.

두 가지 종류의 피드백이 있다. 두 가지 방법을 섞어서 사용하라.

외적인 것 - 코치가 활동에 대한 구체적 피드백을 주는 것

내적인 것 - 학생들이 자신의 활동을 분석하고 코치는 학생들에게 그 상황이 떠오르도록 질문을 함으로써 스스로 피드백을 주는 것.

피드백의 기본 요건

언제

활동이 이루어진 직후가 가장 좋다.

어디서

개인 활동에 대한 피드백은 물 위에서 그리고 그룹에 대한 전체적인 피드백은 수업의 쉬는 시간에 물에서 이루어지는 것이 좋다. 하지만, 이 상황에서는 강렬한 햇빛, 바람 소리, 사람들 소리, 소음, 보트 따위의 방해 요소가 없어야 한다.

어떻게

피드백에는 짜임새가 있어야 하고, 그룹 피드백일 때는 서로 토론할 수 있게 하는 것이 좋다.

무엇을

실제 활동에 대해 피드백을 하며 수업의 목표와 연관되어야 한다.

누구에게

대부분 전체 학생을 대상으로 피드백이 많이 이루어지지만 개인에게 적절한 피드백을 해주는 것이 더 좋다.



질문

배움의 맥락에서 질문을 하는 것은 학생들이 직접 수업에 참여하여 배움을 확장할 수 있기 때문에 매우 효과적인 방법이 될 수 있다. 질문은 구체적인 답변을 이끌어 낼 수도 있고 학생들끼리의 토론을 촉발시킬 수도 있다. 또한 코치는 질문을 함으로써 학생들이 제대로 이해했는지 시험할 수 있다. 그리고 질문은 학생들로 하여금 더 생각하게 만들 수도 있고 학생들이 배운 것을 돌아보도록 장려할 수도 있다.

▶▶▶▶▶ 질문에는 두 가지 대표적 유형이 있다.

열린 질문

학생들로부터 더 좋은 반응을 이끌어 내고 학생들이 자발적으로 토론하게 하기 위해 코치는 열린 질문을 해야 한다. 열린 질문을 하기 위해 시작하는 낱말의 보기는 다음과 같다.

왜, 무엇을, 누구를, 어디서, 언제 그리고 어떻게?

이런 낱말은 학생들이 자신의 행동에 대해서 생각해 보게 만들고 포괄적인 답변을 할 수 있게 함으로써 학생들이 배우는 데 도움이 된다.

닫힌 질문

닫힌 질문은 예, 아니오와 같은 답변을 이끌어 낸다. 닫힌 질문의 보기는 다음과 같다.

**~했는가? ~할 건가? ~인가? ~하는 것이 좋겠는가?
~할 수 있겠는가? ~하였는가? 따위.**

열린 질문과 닫힌 질문을 적절히 사용하면 모든 그룹의 참여를 최대한으로 이끌어 낼 수 있다. 어떤 질문은 열린 질문으로 하는 것이 좋고, 어떤 질문은 닫힌 질문으로 하는 것이 좋다.

질문을 한 뒤에는 학생이 대답할 수 있도록 조금 기다려야 한다. 5초 정도는 인내심을 갖고 학생의 대답을 기다려 주는 것이 좋다.

시작

전체적인 평/ 긍정적인
것 위주

요약 설명 모델

중간

질문 / 피드백 / 코치의
조언/ 건설적인 조언

끝

학생들 자신의 발전 / 행동
계획 / 수업의 요약

코칭

코칭할 때는 중요한 부분을 간결하고 명확하게 설명하는 것이 중요하다. 학생들이 너무 많은 정보와 전문적 용어를 소화하려고 한다면 결국 이해하지 못하고 능력을 잘 발휘하지 못하게 될 것이다.

세일링은 기술적인 스포츠로서 많은 용어와 정의 그리고 그것들을 설명하는 낱말을 알아야 하는데, 그 중 대부분은 초보자에게는 새로운 것이다. 당신이 코칭할 때는 애매모호하게 설명하거나 똑같은 것을 여러 개의 다른 낱말로 표현하지 마라. 짧고 간단한 것이 좋다.



코칭

배를 띄우기 전에 명확한 키워드 몇 개를 정하는 것이 좋다. 그러면 학생들이 배 위에서 몇 개의 키워드만 듣고서도 다음에 할 동작, 수업의 목적과 이유 따위를 기억할 수 있을 것이다.

이런 코칭 방법은 특히 물 위에서 유용하다. 야외에서 이루어지는 수업에서는 바람, 배의 속도 따위의 요인으로 인해 코치와 학생 사이의 의사 소통이 잘되지 않을 수 있기 때문이다. 키워드를 정해 놓으면 야외에서 메시지가 더 잘 전달될 것이다.



은 짧고

간결하게!

파워보트에서 코칭

<p>파워보트 조종보트 핸들링</p>	<p>당신은 항상 보트를 통제하고 어디에 보트의 엔진이 있는지 유의하며 360도 시야를 유지하여 전체적인 훈련 환경을 살펴야 한다.</p>
<p>킬 코드</p>	<p>엔진 킬 코드는 안전과 코칭 활동을 위해 모든 보트에 사용이 되도록 적합한 것이어야 한다. 킬 코드는 엔진이 돌아갈 때 보트 운전자에게 항상 장착되어 있어야 한다.</p>
<p>위치 / 안전</p>	<p>지원 배를 조종할 때 당신은 어디에 위치해야 하는가? 코치 보트를 조종할 때 당신은 어디에 위치해야 하는가? 모든 것을 볼 수 있어야 하고 항상 제 위치를 지켜야 한다. 그래야 필요할 때 가장 빨리 반응할 수 있는 위치가 된다. 코치 보트도 중요하지만 안전도 그 못지않게 중요하다. 보트에 사람들을 너무 많이 태우면 효과적인 안전을 위한 보트타기 보다는 유람선이 되어 버리고 만다.</p>
<p>움직일 때 코칭</p>	<p>특히 초보자를 대상으로 할 때는 될 수 있는 대로 적게 움직이는 것을 바랄 것이다. 더 훈련된 학생들이라면 배가 움직일 때 가르치는 것이 좋다.</p>
<p>바람위로 갈 때</p>	<p>세일링하는 배의 바람아래 쪽에다 당신의 파워보트를 두는 것이 좋다. 그래야 당신이 세일러를 잘 볼 수 있고, 의사 소통도 잘될 것이다. 학생들도 고개를 많이 돌리지 않고 당신을 볼 수 있어 좋다. 태킹할 때 거처적거리지 않을 것이다.</p>
<p>바람아래로 갈 때</p>	<p>세일링하는 배의 바람위쪽에다 당신의 파워보트를 두는 것이 좋다. 그러면 당신은 헬름 바로 뒤에 있게 될 것이다. 세일러가 당신을 볼 수 없을지라도 그는 당신의 말을 들을 수 있고, 어떤 바람에서도 베어 어웨이할 수 있을 것이다. 세일링하는 배가 자이브할 때 당신은 그들 뒤에서 조종할 수 있을 것이다.</p>

물에서 코칭

물에서 가르치는 것이 더 알맞을 때가 있다. 이런 상황일 때는 물 위에서 있을 때와 마찬가지로 정보가 잘 전달돼서 재미있고 소통이 잘되는 수업이 되도록 하는 것이 중요하다.

물에서 가르치는 것은 물 위에서 가르치는 것과 비슷하다.

변하지 않는 기본 사항

- ▶ 모두가 당신을 보고 말을 들을 수 있는가?
- ▶ 핵심을 간결하게 전달한다
- ▶ 수업에 목표를 가지고 있는가?
- ▶ 수업에 짜임새가 있도록 하라.
- ▶ 시각 자료, 모델, 모형, 실제 보트 등을 수업에 사용하라.
- ▶ 수업을 미리 연습해 보라.
- ▶ 수업을 설계하라 - 교실, 당신의 위치, 학생의 위치, 책상, 의자, 프로젝터 따위. 바깥에서; 햇빛, 집중을 방해하는 요인, 안전 따위...
- ▶ 될 수 있는 대로 의사 소통이 원활하게 하라.

물에서 하는 수업도 물 위에서 하는 수업 만큼 재미있어야 한다. 실제 세일링 연습을 할 수 없을지라도 코치는 학생들이 쉽게 이해할 수 있도록 수업을 이끌어 나가야 한다.



Photo: ISAF

사람들은 어떻게 배울까?

한 가지 방법으로만 배우는 사람들은 드물다. 학습 경험은 균형 있는 짜임새와 학생들이 스스로가 배우는 과정을 개발하는 기회를 주도록 하라.

보는 것

기록 정보, 노트, 도형과 그림을 통해서 배우는 유형

이런 학생들은 수업 중, 필기를 할 필요가 있다. 학생들의 수준에 맞는 유인물이나 교재를 사용한다. 질문에 대한 답변은 일반적으로 보는 것과 관련한 자료를 포함할 것이다. 예를 들면, '당신이 뜻하는 바를 나는 볼 수 있다.'



듣는 것

말하는 것에서 가장 효과적으로 학습하는 유형

앉아서 듣는 것을 좋아하고 필기는 나중에 한다. 기록된 정보는 이런 학생들에게 무용지물일 것이다. 이런 학생들은 말로 할 때 가장 이해가 빠르다. 코칭을 반복하고 이런 유형의 범위가 포함된 답변이 나오도록 질문을 하라.



모든 코칭 시간에 이런 네 가지 유형을 포함시키는 것은 중요하다.

읽기

읽을 수 있는 형태로 된 정보를 익히고 나서 필기하는 유형.

이런 정보는 읽기와 쓰기를 통해 가장 잘 배우게 된다.



실습

만지기, 움직이기, 공간을 통해 배우는 유형.

우리는 기술을 따라 하기와 연습을 통해서 가장 잘 배운다. 이런 학생들은 코치를 그대로 따라 하거나 연습을 하면서 배운다. 만일, 그들에게 연습이 허락되지 않는 방식으로 수업이 진행된다면 그들은 배우는 것이 지연될 수 있다.



일반인 코칭 - 청소년 코칭

사람들은 제각기 학습 동기가 다르고 다른 방식과 속도로 수업을 익힌다. 나이 또한 그 요인이다. 따라서 코치는 학생들에게 맞는 교육 방식과 방법을 채택하는 것이 중요하다. 특별히 연령대가 다른 학생들이 섞인 그룹을 가르칠 때는 더욱 효과적이다.

여기 서로 다른 성향을 가진 학생들의 몇 가지 보기가 있다. 그들을 인식하고 당신의 코칭 기술이 적용되도록 하라.

일반인

- ▶ 학습 테두리에서 벗어난다
- ▶ 그들 방식에 갇혀 있다.
- ▶ 그들 스스로의 장벽을 만든다.
- ▶ 자제력이 있다.
- ▶ 책임감이 있다.
- ▶ 토론에 참여한다
- ▶ 스스로 동기 부여를 한다.
- ▶ 독립심이 강하다
- ▶ 거친 경험
- ▶ 유동성에 관한 문제

청소년

- ▶ 배움의 즐거움
- ▶ 새로운 방식에 대한 즉각적인 반응
- ▶ 상상력
- ▶ 높은 수준의 활력
- ▶ 집중력



Photos: Matias Capizzano/PPL



선단 관리 - 위험의 판단

위험의 판단

세일링 장소의 전체적인 상황에 대해서는 각 수업의 초반에 책임을 맡은 한 사람이 총체적으로 평가한다. 이 전반적인 조건들을 일반적으로 판단하는 것은 각 수업이 시작할 때에 수업용 책임지는 사람이 맡는다. 표준운영절차(SOPs)에 익숙해져야 한다. 만일, 몇몇 시나리오가 빠져 있다면 이 표준운영절차에 추가할 필요가 있다. 이것은 주로 다음의 것으로 구성된다.

- 위험 요소와 위험의 확인
- 누가 위험에 빠졌는지의 확인(학생, 코치, 다른 사람)
- 엄격한 확인(낮음/ 중간/ 높음)
- 적소에 배치하여 합리적인 통제를 위한 판단.



Photo: Jeremy Evans

▶▶▶ 코치는 변화하는 상황을 반영하기 위해 물 위에서 역동적인 위험 평가를 할 필요가 있다.

선단 관리

효과적인 운영으로 높은 통제를 유지할 수 있다. 이를 구축하기 위해 당신은 다음의 사항이 필요하다.

- 위험 요소를 주시할 것
- 날씨와 학생 능력을 고려하여 적당한 세일링 구역을 고를 것
- 세일링 구역에 엄밀한 경계를 정할 것
- 학생들과 의사 소통을 할 것.
 - . 시각적으로 (손신호, 깃발신호)
 - . 구두로 (소리신호)
 - . 신호의 확인에 대한 응답 요구

▶▶▶ 선단 관리는 당신이 물 위로 나갔을 때만이 아니라 학생들이 수업에 참가한 순간부터 시작되는 것이다. 당신이 그들의 안전과 안녕에 항상 책임이 있다는 것을 명심하라.



Photos: Matias Capizzano/PPL

발전 과정



재미있는 학습 방법

세일링은 재미있는 스포츠지만 익숙하지 않은 상황에서 새로운 기술을 습득하고자 노력하는 사람들에게는 그렇지 않을 수 있다. 세일링에 열중하고 자신감을 갖도록 하기 위해 세일링의 기량 향상을 돕는 간단한 게임을 도입하는 방법이 있다.

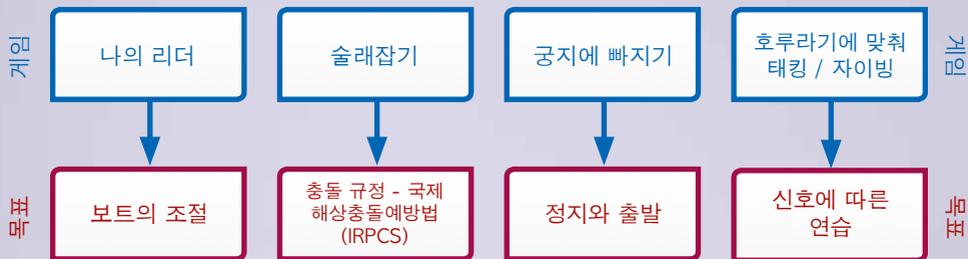
▶▶▶ 게임은 그룹을 하나로 묶어 주고 경쟁 요소에 대해 알려 준다. 게임은 호루라기, 소프트 볼, 플라스틱 장난감, 스폰지, 풍선과 같은 기본 장비를 이용하여 계획하기 쉽고 간단하도록 만든다.

게임을 계획하고 실행할 때 생각해야 할 몇몇 중요한 사항들이 있다.

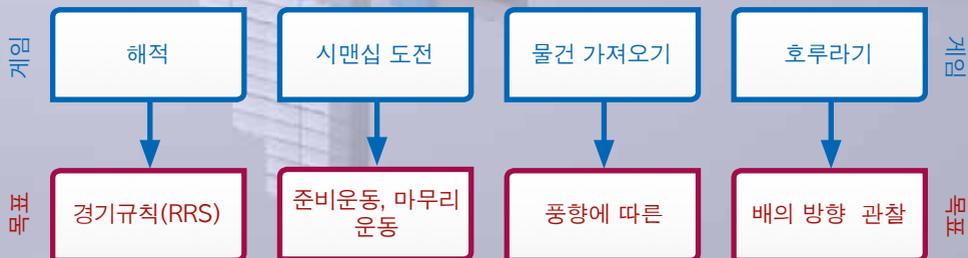
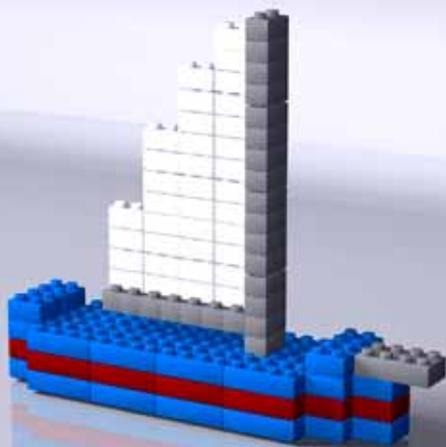
- ▶ 각 수업의 목표와 목적은 무엇인가?
- ▶ 적절한 보트를 사용하고 있는가?
- ▶ 세일링 구역이 게임에 적절한가? 혼잡한 상황, 장애물이 없고, 주 통행로에서 벗어나 있는지 따위 학생들
- ▶ 과 '규칙'을 정했는가?
- ▶ 학생들과 효과적으로 뜻을 전달할 의사 소통이 되어 있는가?
- ▶ 당신이 하고 있는 것은 안전한가?
- ▶ 가능한 한 쌍방향성이 되도록 하라!

▶▶▶ 가장 인기 있는 게임 중에 몇 가지는 일상 생활에서 차용된 것이다; 학교, 다른 스포츠, 보드 게임, 컴퓨터 게임, 일 따위에서 당신의 상상력을 동원하라!

여기에는 수업에 명확한 초점을 부여하는 교육적인 목표를 가진 인기 있는 게임들의 보기가 있다. 학생들에게 게임의 목표나 이유에 대해 말하지 않아도 되지만, 당신이 그 목표를 지도하는 것을 명심하도록 한다.



게임의 목표



이러한 게임들이 잘 수행되기 위해서는 당신의 상상력을 동원해야 한다. 주로 하는 게임을 골라 그 규칙에 익숙해지면 그들은 세일링 환경에서 게임을 할 수 있다. 이것은 자원을 활용하여 발전시켜 나갈 가치가 큰 것이다. 이런 게임들을 재미있게 만드는 데 중요한 점은 준비성과 유연성이다. 예를 들어; 사이즈가 다른 공들 중 몇 개를 선택, 플라스틱 목욕 장난감(오리, 계 등), 병뚜껑, 코르크, 고리, 호루라기 따위... 준비와 유연성이 중요하다!

1. 나의 리더 따르기

이 게임은 여러 이유로 이용될 수 있다. 활동 유지, 배의 조절(느리게, 빠르게 하기 따위.), 조종 연습 그리고 활동의 시작(호루라기에 따른 택킹 따위.). 이것은 매우 간단하다. 따라갈 보트를 '선두 보트'로 정한다. 선두 보트는 코치 보트나 세일링하는 보트가 되어 그룹의 수준에 맞는 적절한 코스를 세일링한다.

목표

모두를 선두 보트 뒤의 라인에 있도록 한다. 필요한 만큼 스피드를 조절해야 한다. 규칙에는 많은 변수가 있을 수 있다. 일반적으로 보트의 이물을 앞 배의 리더에 맞춘다. 배 사이의 간격은 당신에게 달려 있으며 보통 한 척에서 두 척 길이 정도가 적당하다.

비법

배 사이에 거리가 벌어진다면 배들이 방향을 바꿈으로써 '지름길로 가서 거리를 좁힌다'

2. 술래잡기

오랫동안 인기를 끌고 있는 게임이다. 우선 보트 타입과 학생들의 능력에 맞는 세일링 수역을 설정한다. 그리고 술래 배들은 다른 한 척에 소프트 볼을 던진다. 공이 다른 배를 맞치면 그 배도 술래가 된다.

목표

이 활동을 하는 여러 가지 이유가 있다. 한정된 공간에서 보트 컨트롤을 향상시키기, 멈추는 법, 시작하고 가속, 항로의 규칙 따위.

비법

술래가 되면 보트의 팀은 술래에 합류하고 남은 배들을 잡기 위해 활동한다.

3. 궁지에 빠지기

보트는 다른 보트가 던진 소프트 볼에 맞으면 '궁지에 빠지게' 된다. '궁지에 빠진' 배는 다른 배에 의해 '자유로워'질 때까지 멈춰 있어야 한다. '자유롭게 하기'는 건드리거나 '빠진' 배의 주위를 태킹 한 번, 자이빙 한 번 동안 세일링함으로써 이루어진다. 상황과 능력, 보트에 맞도록 규칙을 변화시켜라.

목표

멈추는 것을 연습하기 위한 것이다. 세일러가 '궁지에 빠져 있을 때' 그들은 '자유롭게' 될 수 있기 전에 배를 완전히 멈춘 상태로 있어야 한다.

비법

자유롭게 되려는 여러 상황에서 팀 세일러가 '멈춘'배 주위에서 '벌칙 돌기(한 번의 태킹과 한 번의 자이빙)를 하여야 한다.

4. 호루라기에 맞춘 태킹/자이빙

모든 배들이 한데 모여 있을 때, 크루들이 태킹과 자이빙으로 방향을 바꾸도록 호루라기신호를 이용하라. 한 번의 신호에 바람위쪽으로 세일링. 두 번의 신호에 태킹, 세 번의 신호에 바람아래쪽으로, 네 번의 신호에 자이빙하도록 한다.

목표

이것은 초심자에게 태킹과 자이빙을 연습하는 효과적이고 흥미로운 방법이다. 또한 그들에게 약간의 압박을 줄 수 있다.

비법

그룹이 코치 배를 따라 리치에서 리치 코스로 한 줄로 서게 한다.

5. 해적

세일러들을 두 그룹으로 나눈다 : 한 그룹은 세일러가 되고 다른 그룹은 해적이다. 그들의 능력에 맞는 코스를 정하라. 해적들은 '대포 공'(소프트 볼)으로 무장하고 있다. 해적들은 세일러의 배에 이 공으로 '발포'할 수 있다. 세일러의 배가 맞으면 그 배의 승정원들은 벌칙돌기(태킹 한 번, 자이빙 한 번)을 한다. 세일러들은 대포 공을 가지고 있는 것이 허용되지 않으며 그것들을 물에 놓아 두어야 한다.

목표

목표는 효과적인 태킹과 자이빙 스킬, 보트의 스피드와 가속, 세일링규칙의 사용을 발전시키기 위한 것이다.

비법

세일러를 통제 아래에 있도록 확실한 기본 규칙을 정한다.

6. 시맨십 도전

짧은 코스(사각형이나 삼각형)를 설정한다. 그룹이 코스 주변을 세일링함에 따라 그들이 시맨십과 세일링 동작을 완성하도록 시킨다.

다음 사항이 포함된다:

- 비트로: 태킹 다섯 번 실시
- 리치로: 부표 주위를 완벽하게 원을 그리며 세일링
- 런으로: 자이빙 다섯 번 실시
- 리치로: 지원 보트 옆에 대기
- 첫 번째: 계류 부표가 있는 것처럼 마크마다에서 멈춘다
- 두 번째: 지원 보트 옆에 댄다.
- 세 번째: 바람아래쪽으로 뒷걸음질한다.
- 네 번째: 코스 주위에서 배 견인
- 다섯 번째: 코스 주위를 러더 없이 세일링
- 여섯 번째: 스타트 라인에서 보트 멈추기

목표

이것은 코스의 시작과 끝에서 학생들의 능력을 평가하는 데 사용될 수 있다.

비법

규칙과 활동을 개인의 필요에 맞게 변화시킨다.

7. 물건 가져오기

이것은 배다리나 해변, 또는 지원 보트에서 이루어질 수 있다. 우선 물건(공, 플라스틱 오리 따위.)들을 선택해야 한다. 세일러 들은 물건을 집어서 그것을 지원 보트 안에 놓거나 또는 해변, 배다리의 양동이에 넣는다.

목표

세일러들이 다양한 방향으로 세일링할 수 있도록 하고 배의 속도를 조절하도록 한다.

비법

이 연습은 기량이 다른 사람들이 모인 그룹 안에서 활용될 수 있다. 물건은 저마다 얼마나 빠르게 세일링할 수 있는냐에 따라 매우 다양한 거리로 던질 수 있다.

8. 호루라기 게임

학생들이 호루라기 소리에 맞추어 다른 동작을 연습할 수 있는 재미있고 흥미로운 방법이다. 이는 매우 간단한 연습이다.

한 번의 신호에 태킹, 두 번의 신호에 자이빙, 세 번의 신호에 돛대 주위를 달리기, 네 번의 신호에 뒷걸음질, 따위.

목표

세일링 능력을 테스트하고 세일러들이 약간의 압박을 받게 하는 것은 그들이 다음에 무엇이 올지 모르기 때문이다.

비법

물 위에서 혼란을 막기 위해 게임을 시작하기 전에 모든 학생들이 호루라기 소리의 의미를 이해하도록 한다.

장애자에 대한 코칭

- IFDS Coaches Commission, sailing.org/disabled의 회장 Betsy Alison

▷ 차이점

세일링을 포함한 어떤 스포츠에서든 신체적 장애를 가진 사람들과 함께 일하는 것에 관심이 있는 사람은 가르치는 것과 지도하는 것 사이에 근본적인 차이가 있음을 인식해야 한다. 가장 큰 난점은 한계가 있는 신체적 기능을 제한된 신체적 기준으로 정하는 것이다.

코치가 처음에는 특정 장애에 익숙하지 않더라도 세일러들을 알아 가고 질문을 함으로써 그들은 보트에서 기능에 장애가 미치는 영향을 파악할 수 있다. 세일러가 보트에서 신체적으로 할 수 있고 할 수 없는 것을 정확하게 알아 가는 것은 지도자가 배를 탈 때 그들의 능력을 최대화하고 장애가 미치는 영향을 최소화하는 가장 좋은 방법을 세일러들에게 지도하는 것이다.

가장 큰 차이점은 세일러의 움직임, 힘 그리고 조종력이 제한되거나 한정되는 신체적 한계에 있다.

신체적 장애를 가진 세일러를 지도하게 되는 코치는 다른 장애 유형들과 익숙해지게 되며 특정 장애와 수반된 특성에 대한 의식을 향상시키는 데 많은 도움이 된다.

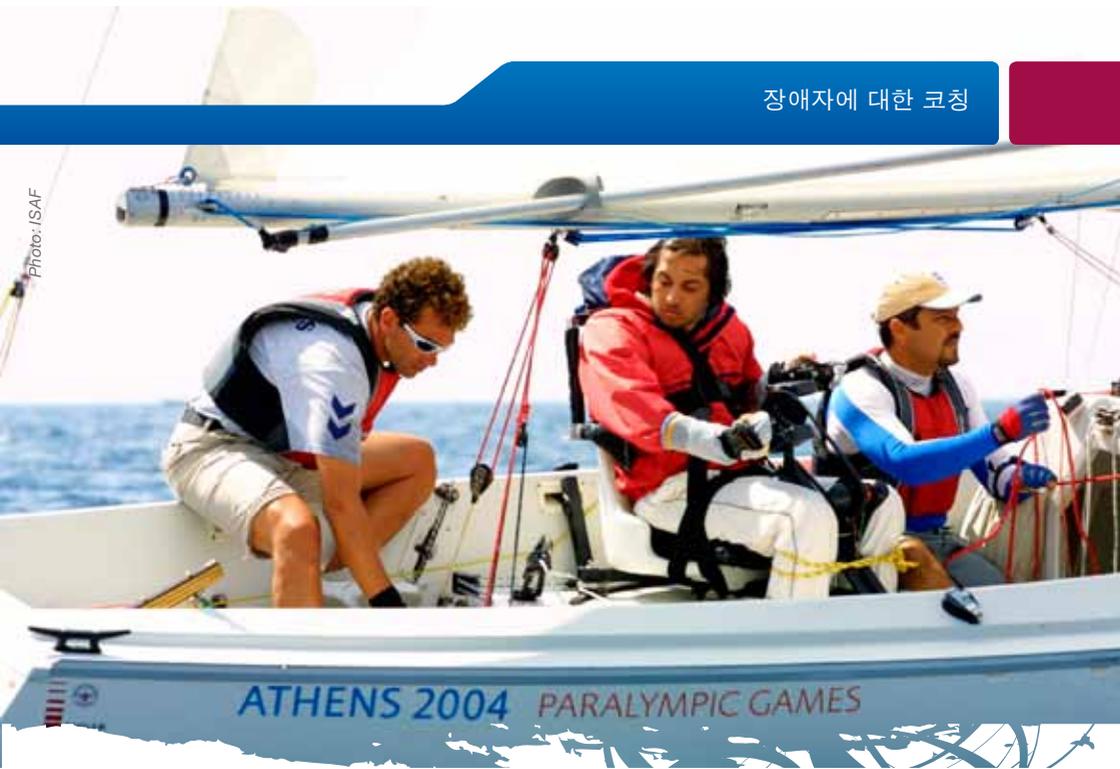
흔한 장애들은 다음과 같다.

- 팔과 다리의 절단과 결합
- 전체적인 것부터 부분적인 것까지의 시각 장애
- 사지 마비에서 걸어 다닐 수 있는 정도의 척추 손상(SCI)을 입은 세일러
- 신경근육질환
- 뇌 손상(TBI)

신체적 한계 기준이 결정되면 세일러들이 배 위에서 그들의 일을 가장 효율적으로 할 수 있도록 장비에 어떤 종류의 변형이 허용되는지 알아내야 한다. 손이나 팔이 하나인 사람이나 상체 힘에 한계가 있는 사람에게는 라인에 부과되는 부담을 더 잘 분배하기 위해 시트나 컨트롤 라인을 더 쓸 수도 있다. 기동성이 제한되는 사람이나 배의 한쪽 면에서 다른 면으로 움직이는 것이 어려운 세일러를 위하여 배를 가로지르는 이동 벤치나 잡을 수 있는 막대기 종류를 설치함으로써 그들의 움직임을 도울 수 있다. 장애를 가진 세일러들이 직면하는 비슷한 문제에서 가능한 변형과 해결책들이 많이 있다. 국제장애인세일링연맹(IFDS)의 웹 사이트는 세계의 장애인 올림픽



Photo: Thomas Franklin/PPL



세일러들이 사용하는 전형적인 적용의 몇몇 보기들의 사진과 설명을 올려놓고 있다.

◆ 지도의 요소

지도라는 용어는 배우는 데 도움이 되는 안전한 환경을 제공하기 위해서 학생들의 각 행동을 신중하게 계획, 관찰하고 통제하는 매우 실질적인 훈련 과정을 나타낸다. 지도자는 세일러의 신체적 안전에 대해 큰 책임을 진다. 장애를 가진 세일러를 위한다는 것은 일어날 수 있는 위험에 대해 의식하고 관찰하는 것을 의미한다.

◆ 일반적 고려 사항

지도자가 장애를 가진 세일러들과 일할 때, 관찰해야 하는 몇몇 흔히 일어나는 우려들은 다음과 같다.

- 체온과 추위 관련 문제들이 일어날 가능성이 높아지는 것은 체온을 관찰하고 통제하는 신체적 능력이 약하기 때문이다. 이것은 척추 손상을

입은 세일러에게 주로 일어나지만, 신경근육계 질환이나 팔, 다리 절단 수술을 받은 사람들과 그 외에 다른 사람에게도 영향을 미칠 수 있다.

- 탈수 또한 배에서 갈증을 스스로 느끼는 인지 능력이 부족하기 때문에 수분을 충분히 섭취하려는 의지가 없게 됨으로써 흔히 발생하는 문제가 될 수 있다.
- 안정성의 부족, 손 기능과 이동성 때문에 세일링과 관련된 부상이 발생할 수 있다. 이것은 갑작스런 바람 동작을 하는 동안 또는 갑작스런 바람 변화에 반응할 때, 모르게 사지가 라인에 영키거나 비정상적인 방법으로 뒤틀렸을 때 바람아래쪽으로 빠지는 것을 포함할 수 있다.
- 고통을 주는 부상에 대한 개인적인 인식이 부족한 것은 감각을 잃어버렸기 때문이다. 부상은 가시가 박히는 것부터 크고 작은 자상, 찰과상, 골절까지 다양하다.

하지만 이러한 영역 이외에 지도자는 정상적인 세일러들에게 하는 것과 동일한 강의를 제공하기 위해 모든 노력을 기울여야 한다. (대부분의 국가협회는 지도자 계획안과 정보를 담은 세일링 매뉴얼을 가지고 있다). 지나친 보호와 우려는 세일러들이 스포츠를 통한 스릴과 모험을 경험할 수 있는 기회를 주지 못한다. 이따금 장애를 가진 세일러들은 변화되는 상황에 집중하고 적응하는 큰 능력을 가지고 있다. 그들은 그들의 장애가 세일링에 미치는 영향이 최소화된다는 것 때문에 일반인들보다 더 높은 수준의 흥미를 가질 수 있다.

게다가 장애인 세일러들은 실제로 기능하고 있는 사지가 일반인들보다 더 큰 힘을 가지고 있으므로 배에서 그들의 세일링에 극대화된 효과를 나타낼 수 있다.

어떤 새로운 세일러와 함께 하는 것은 지도자가 세일러의 고유한 필요성, 능력 또는 요구 조건을 세일러들이 스포츠가 제공하는

스릴과 모험을 경험할 수 있는 기회를 쉽게 얻지 못하게 한다. 장애인 세일러들은 종종 바뀌는 상황에 집중하고 적응하는데 더 큰 능력이 있다. 세일링이 장애의 영향을 최소화시키기 때문에 그들은 건강한 사람보다 더 높은 흥미를 가진다. 또한 장애인 세일러들은 실제로 기능하는 팔다리에 더 큰 힘을 가지고 있어서 배 위에서 그들의 성공에 큰 도움이 된다.

어떤 새로운 세일러와 함께 한다는 것은, 지도자가 각 세일러의 필요 사항, 능력 또는 요구 조건들을 파악하기 위해 사전에 자세한 대화를 나누어야 한다.

▶ 코칭의 구성

코칭은 기초적인 지도보다 간섭을 줄이는 과정이며 전형적으로 기술을 새롭게 습득하거나 수립하는 것을 지속적으로 개선하는 것을 나타낸다.



Photo: Barry Pickthall/PPL



Photo: ISAF

다시 말하면, 보호한다는 것은 세일러가 그들의 자신의 한계를 인식하지 않을 수 있는 분야를 모니터하게 하는 것이다. 기온과 연관된 문제들은 모니터링이 필요한 가장 일반적인 분야로 보인다.

장애를 가진 세일러를 지도하게 되었을 때, 일반인들을 가르칠 때와 차이가 없는 코칭이 되도록 경쟁적인 요소(전략, 전술과 규칙)를 기억하는 것이 중요하다.

바깥에서는 신체적으로 세일러를 모니터하면서, 세일링 과정을 평가하는 것에도 시간이 주어져야 한다. 여는 신체적 한계에 상응하는 일반 동작을 위한 기본 기술(태킹...)을 채택하는 것은 기술과 능력을 빠르게 향상할 수 있도록 많은 기회를 제공할 수 있다. 기동성과 안정성의 인지되는 한계는 주로 훈련, 계획 그리고 팀워크로 쉽게 극복될 수 있다.

세일링 과정을 평가하는 것에도 시간을 투자해야 한다. 신체적 한계에 충족하는 일반 항해술(태킹 등)을 위해 기준이 되는 기술을 채택하는 것은 기술과 능력에 빠른 향상을 가져다 준다. 기동성과 안정성에 있어서 인지되는 한계는 종종 트레이닝, 계획 그리고 팀워크로 극복될 수 있다. 코치를 하면서

한계가 없다는 것을 인정하도록 해야 한다.

선수가 필요한 기술을 향상시키는 걸 돕기 위해 모든 노력을 기울여야 한다. 인위적인 장애는 대부분의 손상과 피하는 기술을 수행할 능력이 없는 것으로 상정되는 것에서 발생한다.

기술을 수행할 능력이 없다고 추정되는 것으로 인한 인위적 장애는 대부분 손상을 입게 되므로 피해야 한다. 지도와 마찬가지로, 시행착오와 단계적인 분석을 관리하는 것은 세일링 선수의 성공을 위한 결정적인 요소이다.

▶ 교육 자료

몇몇 국가 세일링 관련 기구는 구체적인 계획과 세일링 개요와 코칭(장애인 세일러들을 포함한)을 위한 절차를 포함한 매뉴얼을 개발해 왔다.

이러한 기구들 중에는 미국요트협회, 영국요트협회, 캐나다요트협회 그리고 호주요트협회가 있다. 이러한 자료들은 웹사이트를 통해 쉽게 입수할 수 있다.

반도핑



와 제휴.

도핑이란 무엇인가?

도핑은 다음 반도핑규칙 위반에 따라 하나 또는 그 이상이 발생하는 것으로 정의된다.

- ▶ 선수의 샘플에 금지된 물질이 있음
- ▶ 금지된 물질이나 방법을 사용하거나 사용할 것을 시도하였음
- ▶ 공식적으로 통보받은 뒤에 샘플 제출을 거절함
- ▶ 선수의 소재지 제출을 하지 않으므로써 테스트를 놓침
- ▶ 도핑 절차의 어떠한 부분을 허락 없이 조작함
- ▶ 금지된 물질이나 방법을 소유함
- ▶ 금지된 물질이나 방법을 밀거래함
- ▶ 선수에게 금지된 물질을 투여하거나 시도하거나 또는 금지된 방법을 알리거나 시도함



Photo: ISAF

금지된 물질과 방법의 목록

이 목록은 경기를 할 때와 하지 않은 때, 모두 선수에게 적용된다. 세계반도핑기구는 해마다 리스트를 갱신한다. 가장 최근의 버전은 WADA-AMA.ORG에 올라 있다.

- ▶ 최상의 경기력에 영향을 미치게 되는 의약품이나 식품, 또는 다른 물질이나 방법을 무책임하게 사용함
- ▶ 보충제 사용에서 극도의 주의가 요구됨
- ▶ 의약품/보충제를 사용하기 전에 항상;
 - 금지 물질의 목록을 찾아본다
 - 소속된 NADO(국가반도핑기구)/국제연맹에 자문을 구한다
 - 약사나 내과의사에게 상담한다

검사(도핑 관리)

국제 또는 국제 수준의 경기에 참가하게 되면 언제, 어디서나 국제연맹, 국가도핑방지위원회 또는 주요 대회조직위원회에 따라 소변이나 피 검사를 받을 수 있다. 특별한 교육을 받고 임명된 도핑검사관이 모든 검사를 한다.

검사는 경기장 그리고 경기장 밖에서 시행될 수 있다.

하지만 왜 나인가?

- ▶ 대회에서, 당신은 임의로 선택될 수 있고, 마지막 순서 또는 특정한 이유로 목표 대상이 될 수 있다.
- ▶ 경기장 밖에서 당신은 사전 통보 없이 언제, 어느 때나 검사를 받게 될 수 있다.
- ▶ 당신이 미성년자거나 특정 장애를 가진 선수라면 당신은 샘플 선정 절차에 약간의 수정을 요구할 수 있다. 당신은 테스트를 받을 때 이러한 수정들을 도핑검사관과 함께 논의할 수 있다.



노트

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



노트

A series of horizontal dotted lines for writing notes, spanning the width of the page.



MNA Training Resources sponsors page.
Example shown below

Thank you to all our ISAF Connect to Sailing partners
for their involvement in the ISAF Training initiatives





Matias Capizzano/PPL



Published by The International Sailing Federation

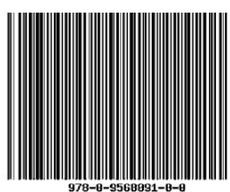
© International Sailing Federation (IOM) Ltd 2011

With thanks to:

- Cobnor Activities Centre** for use of their facilities
- RS Sailing, Topper International,**
- Laser Performance** and **Hobie** for loan of equipment
- Betsy Alison** for IFDS input
- WADA** for their resources.

Photo Research: **PPL Photo Agency**
Design: **Greg Filip** and **Kayleigh Reynolds/PPL** · pplmedia.com
Front cover picture: **Matias Capizzano/PPL**
Printed by **Pindar** · pindar.com

**No. 903,
Olympic Centre,
Oryun-dong,
Songpa-gu,
Seoul,
Korea
(Zipcode 138-749)**



978-0-9568091-0-0

International Sailing Federation sailing.org

ISBN 978-0-9568091-0-0