HOBBIT WEEKLY

지도자 주간

지도자를 위해 고른 한 주의 소식

제 06 호

10월 26일~2026년 11월 1일

8가지 기본기
한두 가지를 골라 연습하세요

6세에서 12세 테니스
참가 인원 2019년 이후 72% 증가

NSW 비용 동결
주니어는 2027년에도 $54.42 유지

주당 10%
훈련량 급증을 제한하세요



커버스토리 지도법 · Josselin Lebreton

한 마디만 바꾸고, 계속 뛰게 하세요

토요일 전에 코치들이 사이드라인에서 더 다정한 반응을 연습해요

7개 언어 · 온라인 열람 · PDF 무료
hobbit.football/news

가격 무료

HW 2026 · 06

커버스토리

01 유소년 축구 코치가 경기장 옆에서 쓰지 말아야 할 7가지 말 (대신 무엇을 말할까) 04
Josselin Lebreton

이번 주 주요 소식

02 풀뿌리 코칭의 기본은 무엇인가요? 09
England Football Learning

03 유소년 스포츠 참여 보고서: 2025년에는 테니스와 골프가 가장 큰 증가세를 보여요 12
Aspen Institute Project Play

04 풋볼 NSW, 2027년 주니어 및 유소년 선수 커뮤니티 등록비 동결해요 20
Football NSW

05 참가 전 검진에 심전도가 정말 필요한가요? 22
TrueSport

지도자들의 이야기

06 선수의 아빠가 잘 알려진 인종차별주의자라면, 그 선수를 지도하시겠어요? 24
r/SoccerCoachResources · 댓글 27개

07 경쟁력 있는 클럽의 출전 시간 26
r/youthsoccer · 댓글 95개

08 몇 살부터 더 강한 선수들에게 더 많은 시간을 주어야 할까요? 28
r/SoccerCoachResources · 댓글 41개

지도법

09 8인제 축구는 일본만의 방식인가요? 해외처럼 홀수 인원으로 연습시키는 게 11인제로 전환하기 쉬운지 알려 주세요 30
サカイク

10 프로를 지도하는 퍼스널 코치가 「상황에 맞는 신체 조작과 사고력」을 높이는 개인 기술 향상 트레이닝 32
サカイク

11 Under Armour, Damar Hamlin과 함께 무료 학생 운동선수 정신 건강 플랫폼 Protect This Mind 출시 34
Youth Sports Business Report

12 학부모를 위한 유소년 스포츠 무릎 부상 팁 36
TrueSport

13 민사 청구 지침이 공개됐어요 40
The FA

모든 글을 전문으로 싣고, 다른 언어로 된 원문은 AI가 번역했어요. 저작권은 각 저자와 원 게재처에 있으며, 모든 글에 원문 링크를 달았어요.

계속 뛰게 하고, 계속 움직이게 하세요

U10 코치가 열두 명의 선수 명단을 보며 누가 벤치에 앉을지 고민합니다. 한 학부모는 토너먼트 출전 시간이 점수판을 따라야 하는지 묻습니다. 또 다른 사이드라인에서는 코치가 볼 터치마다 같은 지시를 외칩니다.

이번 호 전체에서 같은 생각이 계속 떠오릅니다. 아이와 공이 먼저라는 것입니다. 잉글랜드의 유소년 축구 기본 원칙은 선수를 계속 움직이게 하고 그것을 게임으로 만드는 것을 중심에 두며, 어떤 원칙도 다른 원칙보다 위에 두지 않습니다. 8인제 코치는 어떤 형식이든 삼각형을 만들라고 말합니다. 그리고 사이드라인 가이드는 아이들의 움직임을 멈추게 하는 표현을 바꿔 쓰라고 권합니다.

패턴이 보입니다. 터치가 늘고, 플레이가 늘고, 중단이 줄어듭니다.

기억해 두실 한마디: 지시는 줄이고, 공은 더 많이.

그러니 다음 세션 전에 스스로에게 물어보세요. 오늘 밤 우리 선수들이 가장 많은 시간을 보낼 일은 무엇인지, 그리고 그것이 정말 제가 그들에게 배우길 바라는 것인지.

Hobbit 편집부

13	10	3	163	8
소식	소스	지도자 토론	읽은 댓글	언어



지도자 포인트

토요일 전에 자신이 쓰고 있다고 아는 이 말 중 하나를 골라 대체 표현을 소리 내어 연습해 보세요. 실수 뒤에 무의식적으로 나오는 말이 아이를 위축시키는 대신 북돋아 줄 거예요.

커버스토리 지도법 · Josselin Lebreton

01 유소년 축구 코치가 경기장 옆에서 쓰지 말아야 할 7가지 말 (대신 무엇을 말할까)

생각 없이 그라운드에서 던진 몇 마디 유소년 축구 지도의 말이 아이의 축구하고 싶은 마음을 꺼뜨리기에 충분해요. 좋은 소식은, 각각에 간단한 대체 표현이 있다는 거예요. 똑같이 바로잡으면서도 상처 주지 않는 표현이요.

유소년 축구 지도의 말이 생각보다 더 무겁게 다가가는 이유

9살이나 12살 아이는 축구를 경기 수준으로 판단하지 않아요. 자기 느낌으로 판단해요. 내가 여기 있을 자격이 있나, 지도자가 나를 믿나, 실수해도 되나.

그라운드에서 하는 말 한마디 한마디가 이런 질문에 답을 해요. 그리고 흔히 짜증이 난 상태에서, 실수한 지 1초 만에 던진 말이 아이 머릿속에 가장 오래 남아요.

지도자에게 자동으로 나오는 말은 반사예요. 빨리 바로잡고 싶고, 결과를 지키고 싶고, 팀을 통제하고 싶죠. 아이에게는 판결이에요. 지시를 듣는 게 아니라, 자기 가치를 듣는 거예요.

그 결과는 모든 아마추어 클럽이 알고 있어요.

- 선수가 물러서요. 더 이상 위험을 감수하지 않고, 작게 플레이하고, 숨어요.
- 즐거움을 잃어요. 의무감으로 훈련에 오다가 결국 그만둬요.
- 부모가 느껴요. 집에서의 대화가 "왜 축구를 더 이상 좋아하지 않아?"가 돼요.

그래서 어린 선수의 잔류는 훈련 내용보다 지도자가 말로 만드는 분위기에 달려 있어요. 좋은 소식은, 이게 바꾸기 가장 쉬운 지렛대라는 거예요. 비용도 없고 장비도 필요 없어요.

우선 살펴야 할 7가지 말과 각각의 대안을 소개해요.

없애야 할 지도자의 7가지 말 (그리고 대신 할 말)

각 말마다 아이가 실제로 듣는 것, 왜 그게 아이를 막는지, 그리고 토요일부터 바로 쓸 수 있는 대안을 찾을 수 있어요.

1. "너 지금 뭐 하는 거야?!"

아이가 듣는 것: "너 다 망쳤어." 진짜 질문이 아니에요. 답을 기대하지 않고, 지도자의 짜증을 드러낼 뿐이에요.

왜 아이를 막는가: 실수가 위험하다는 걸 배워요. 다음에는 최선의 해법 대신 가장 안전한 해법을 골라요.

대신 할 말:

- "그 순간에 뭘 봤어?"
- "다른 걸 시도할 수도 있었을까?"

그라운드에서는 이렇게 나타날 수 있어요. U11 선수가 후방 빌드업에서 공을 잃어요. 경기가 멈춘 사이에 불러서 질문하고, 답을 듣고, 아이디어 하나만 더해요. 30초면 아이는 뭘 시도할지 알고 다시 뛰어요.

2. 공을 만질 때마다 "패스!" 또는 "간단하게 해!"

아이가 듣는 것: "결정하는 걸 네게 맡기지 않아."

왜 아이를 막는가: 목소리로 계속 안내받다 보면 선수는 행동 전에 지시를 기다려요. 고개를 들지 않고 그라운드 쪽을 들어요. 지도자가 원하는 것과 정반대예요. 경기를 스스로 읽는 선수 말이에요.

- "과감하게 해, 공 잃어도 내가 있어."
- 경기 전에: "오늘은 최소 드리블 두 번은 시도하는 걸 보고 싶어."

흔한 실수는 지시하는 것과 가르치는 것을 혼동하는 거예요. 경기 전에 틀을 주고, 그다음은 뛰게 둬요. 조언은 경기가 멈췄을 때, 하프타임에, 물 마시는 시간에 해요.

3. "네 잘못이야" 또는 "너 때문에 지잖아"

아이가 듣는 것: "너는 팀의 문제야."

왜 아이를 막는가: 실점이나 패배의 책임자로 지목된 아이는 동료들 앞에서 그 낙인을 오래 지고 가요. 어떤 아이는 그 포지션에서 더 뛰고 싶어 하지 않아요. 어떤 아이는 더 이상 오고 싶어 하지 않아요.

- "우리 같이 이 공을 잃었어. 뭘 바꿀까?"

- "그럴 수 있어, 다시 자리 잡고 같이 고치자."

구체적으로, 다음 훈련에서 팀에 간단한 규칙을 심어요. 실수는 팀의 것이지 한 선수의 것이 아니에요. 아이들은 이걸 서로에게 금방 적용하고, 분위기가 바뀌어요.

4. "걔처럼 좀 해 봐" 또는 "걔는 해내는데"

아이가 듣는 것: "난 너보다 다른 선수가 좋아."

왜 아이를 막는가: 동료와의 비교는 비교당한 아이의 자신감을 상하게 하고, 팀 안에 거리를 만들어요. 같은 나이의 두 아이는 리듬도, 체형도, 축구 경험도 같지 않아요.

- "지난주엔 이걸 했어. 오늘은 이걸 보고 싶어."
- "이 부분은 발전했어, 다음 단계는 이거야."

쓸모 있는 유일한 비교는 선수 자신과의 비교예요. 선수마다 두세 가지 포인트를 기록해 두세요. 그게 피드백을 정확하고 신뢰할 만하게 만들어요.

5. "그만 울어, 안 아파"

아이가 듣는 것: "네가 느끼는 건 중요하지 않아."

왜 아이를 막는가: 8살, 10살, 12살이면 부딪히거나, 지거나, 답답한 뒤에 우는 건 정상이에요. 감정을 느끼지 말라고 배운 아이는 감정을 숨기는 법을 배우거나 그라운드를 떠나요. 그리고 통증을 잘못 판단할 수도 있어요. 충돌 후 의심되면 확인하고, 가볍게 넘기지 않아요.

- «시간을 충분히 가져, 나는 여기 있어.»
- «잠깐 옆에서 쉬고 싶어? 준비되면 돌아와.»

경기장에서는 이렇게 간단한 의식으로 나타낼 수 있어요. 아이가 아무도 쳐다보지 않고 판단하지 않는 곳에서 숨을 고를 수 있는 휴식 구역이에요. 아이는 더 빨리, 더 자신감 있게 돌아와요.

6. «내가 벌써 열 번이나 말했잖아!»

아이가 듣는 것: «너는 느리고, 듣지 않아.»

왜 아이를 막을까: 지시가 여러 번 상기시켜도 지켜지지 않는다면, 잘못 들은 게 아니라 잘못 이해했을 가능성이 커요. 18명의 아이들에게 동시에 한 지시는 각자에게 같은 방식으로 전달되지 않아요.

- «내가 잘못 설명했어, 다르게 다시 할게.»
- «네가 이해한 걸 보여줘.»

이 두 번째 표현이 모든 걸 바꿔요. 아이가 다시 말로 풀어내고, 당신은 메시지가 어디서 어긋났는지 보고, 조정해요. 반복에서 이해로 넘어가는 거예요.

7. «우리는 이기러 왔어»

아이가 듣는 것: «내 즐거움과 성장은 점수보다 뒤에 있어.»

왜 아이를 막을까: 유소년 교육에서 승리는 결과이지 그 자체가 목적이 아니에요. 결과가 우선이면 아이들은 실수하지 않으려고 경기를 해요. 약한 아이들은 사라지고, 강한 아이들은 혼자 뛰고, 팀은 굳어버려요.

- «오늘 우리의 경기 목표는 골키퍼부터 깔끔하게 풀어나가는 거야.»
- «나는 의욕, 용기, 팀워크를 보고 싶어. 점수는 따라올 거야.»

항상 이기고 싶어 할 수 있어요. 야망은 건강한 거예요. 하지만 그것을 구체적인 경기 목표와 연결하면, 아이들에게 잘해서 이기는 법을 가르치는 거지, 지지 않으려고 경기하는 법을 가르치는 게 아니에요.

어떤 말이 상처가 된다는 걸 아는 것만으로는 부족해요. 그건 반사 행동이고, 긴장이 높아지면 다시 돌아와요. 그것을 대체할 간단한 방법이 있어요.

1. 자신의 반사적 표현을 파악하세요. 두 경기 동안 수첩에(또는 코치에게 부탁해서) 가장 자주 반복하는 세 문장을 적어보세요. 놀랄 거예요. 우리는 자신이 말하는 걸 듣지 못해요.
2. 이 3가지 범주 중 하나에서 대체 표현을 고르세요. 설명하기: 판단 없이 보이는 것을 말하기(«너는 등을 지고 공을 받았어»). 질문하기: 선수가 스스로 찾게 하기(«무엇을 봤어?»). 제안하기: 행동 지침 하나만 주기(«받기 전에 공간을 보는 연습을 해봐»).
3. 3단계 규칙을 적용하세요. 숨 쉬고, 사실을 말하고, 아이디어 하나만 주세요. 둘도 셋도 아니에요. 아이는 한 번에 지시 하나만 기억해요, 특히 경기 중에는 더욱요.

흔한 실수는 한 번에 모든 걸 바꾸려는 거예요. 일주일에 한 문장만 고르세요. 3주가 지나면 세 가지 자동 반응을 바꾼 것이고, 팀도 그것을 알아차릴 거예요.

경기장 예시: 세 가지 상황, 두 가지 반응 방식

모든 코치가 이미 겪어본 세 순간을, 세 가지 연령대에서 살펴볼게요.

상황 | 반사적 표현 | 도움이 되는 표현

U9: 한 아이가 골대 앞에서 컨트롤을 실수하고 고개를 떨군다 | «도대체 뭐 하는 거야?!» | «좋은 시도였어, 용감했어. 발밑에서 무엇이 느껴졌어?»

U13: 센터백이 공을 잃고 실점으로 이어진다 | «네 잘못이야, 집중해!» | «함께 수습하자. 다음 공에서는 먼저 비어 있는 동료가 어디 있는지 봐.»

U15: 한 선수가 경기 시작부터 계속 뒤에 처져 있다 | «패스하고 숨지 마!» | «나는 너를 믿어. 앞으로 5분 안에 한 번 과감하게 도전하는 걸 보여줘.»

그러면 코치는 세 가지 효과를 꽤 빨리 관찰할 수 있어요. 선수가 고개를 들어요. 더 과감하게 도전해요. 그리고 무엇보다 다시 당신의 말을 들어요, 더 이상 자신을 보호하려 하지 않으니까요.

이건 방임이 아니에요. 똑같이 교정하되, 사람이 아니라 플레이를 교정하는 거예요. 요구 수준은 그대로고, 어조만 바뀌어요.

유소년 축구에서 아이들에게 말하는 실전 조언

하루아침에 완벽한 코치가 되지 않고 이것을 실천하기 위한 몇 가지 간단한 습관이에요.

- 경기 전에 틀을 세우세요. 경기 목표 하나, 가치 하나(용기, 협동), 그리고 그것을 지키세요. 경기 전에 선언한 것이 경기 중 교정을 줄여줘요.
- 경기 중에는 적게 말하세요. 경기 중인 아이는 동시에 듣고 결정할 수 없어요. 개입은 경기 중단과 교체 때로 아껴두세요.
- 하프타임에는 팀당 아이디어 하나만. 연설이 아니라, 개선할 점 하나, 유지할 점 하나예요.
- 패배 후에는 분석 전에 기다리세요. 방금 진 아이는 배울 준비가 되어 있지 않아요. 잘된 점을 인정하고, 총평은 다음 훈련으로 미루세요.
- 결과만이 아니라 행동을 칭찬하세요. «네가 다시 일어나는 방식이 좋았어»는 골만큼 중요해요.
- 모든 아이에게 같은 관심을 주세요. 후보 선수에게도 주전과 같은 어조로 말하세요. 부모도 보고, 아이들도 봐요.
- 도움을 받으세요. 코치나 신뢰하는 부모에게 말이 미끄러질 때 알려달라고 하세요. 외부의 시선은 모든 조언보다 값져요.

이 조언은 몇 살부터 적용되나요?

유소년 초급 범주부터, 유치부 축구 교실에서 성인 팀까지. 달라지는 건 어휘뿐이에요. U7과 함께라면 설명하고 보여주고, U15와 함께라면 더 많이 질문하고 자율성을 더 많이 줘요.

말하기 전에 숨을 고르고 다음 경기 중단을 기다려요. 3단계 규칙을 활용해요: 사실, 단 하나의 아이디어, 그다음은 경기를 하게 놔둬요. 짜증은 몇 초 만에 가라앉고, 그 말은 남아요.

선수는 단호한 어조에만 반응해요. 어떻게 해야 할까요?

단호함은 강압적임이 아니에요. 아주 명확하고 아주 엄격하면서도 차분한 목소리를 낼 수 있어요. 어떤 선수가 목소리 크기에만 반응한다면, 먼저 내 지시가 충분히 단순한지, 그리고 그에게 실수할 권리를 줬는지 돌아봐요.

시즌 초에, 회의에서 또는 학부모 서약서로 틀을 세워요. 내 목표(발전, 즐거움)를 아는 학부모는 내가 왜 소리치지 않는지를 더 잘 이해해요.

안 될 때도 칭찬해야 하나요?

네, 하지만 솔직하게요. 칭찬할 만한 것을 칭찬해요: 노력, 위험을 감수한 것, 실수 후의 태도. 진심 어린 구체적인 칭찬 하나가 자동으로 나오는 열 번의 “잘했어”보다 나아요.

결론: 네 말은 네 훈련만큼이나 아이를 만들어요

아이는 네 모든 훈련을 기억하지 않아요. 아이는 자기가 틀렸을 때 네가 어떻게 말했는지를 기억해요. 바로 거기서 신뢰, 다시 오고 싶은 마음, 그리고 결국 선수가 만들어져요.

이 목록에서 한 문장만, 네 일상에서 가장 많이 인정하는 그 문장을 골라서 토요일부터 바꿔요. 나머지는 따라올 거예요.

출처: Josselin Lebreton · 프랑스어에서 번역 josselinlebretoneducateur.com

이번 주 주요 소식

02 지도법

풀뿌리 코칭의 기본은 무엇인가요?

> **지도자 포인트** 성찰 도구로 활용해 보세요. 한 번의 세션에서 모든 것을 바꾸려 하지 말고, 몇 주 동안 집중할 기본 원칙 한두 개를 골라 보세요.

유소년 축구 지도 fundamentals는 유소년 경기에서 효과적인 지도가 어떤 모습인지 보여주는 여덟 가지 설계 및 전달 원칙이에요.

이 원칙들은 지도자가 긍정적이고 몰입도 높은 효과적인 학습 경험과 환경을 만드는 데 도움을 줘요.

지도가 처음이라면, 여정에 도움이 될 훌륭한 틀이에요. 그리고 수년간의 경험이 있다면, 이미 잘하고 있는 것들을 더 발전시키는 데 도움을 주고, 더 키우고 싶은 부분을 파악하는 데도 도움이 돼요.

여덟 가지 유소년 축구 지도 fundamentals

이 fundamentals는 특별한 순서가 없어요. 각각 똑같이 중요해요.

이 원칙들은 선수들을 경험의 중심에 두면서 지도자로서 성장하는 데 도움을 줄 거예요.

선수들과 연결하세요

선수들을 알아가고 그들과 의미 있는 관계를 쌓으세요. 라포와 신뢰를 쌓는 데 도움이 돼요. 그리고 선수들이 가치 있게 느끼고, 지지받는다고 느끼고, 배우고자 동기를 얻는 데도 도움이 돼요.

이름, 관심사, 왜 축구를 하는지, 동기는 무엇인지 같은 것들을 알아보세요. 그리고 진심을 담으세요. 억지로 하는 것처럼, 체크리스트를 하나씩 처리하는 것처럼 들리게 하지 마세요. 간단한 인사로 시작해서 도착했을 때 어떻게 지내는지 물어보세요. 좋아하는 것과 개선하고 싶은 것을 알아가는 것까지 나아가세요. 선수들의 관점, 생각, 감정을 인정해 주세요. 그리고 다음에 만날 때를 위해 세부 사항을 기억해 두세요.

이 모든 것이 개인 맞춤형의 긍정적인 환경을 만드는 데 도움이 돼요. 결국 사람을 더 잘 이해할수록 선수를 더 잘 지원할 수 있으니까요.

계획을 세우세요

훈련과 경기일 사이에 명확한 연결을 만드세요. 따로따로 계획할 필요는 없어요. 명확한 목표로 둘을 연결하면 경기일도 학습 기회가 될 수 있어요.

이는 선수들에게 더 많은 반복을 제공하고 더 긴 기간에 걸쳐 배울 수 있게 해요. 그리고 경기일에서 배운 것을 적용할 기회를 얻게 되어 이해와 발전이 향상돼요. 그러면 지도자의 역할은 무엇이 잘됐고 훈련에서 더 집중해야 할 것이 무엇인지 관찰하는 거예요. 그러면 다시 사이클이 시작돼요.

모두를 포함하세요

모든 사람이 여러분의 환경에서 포함되고 가치 있게 느껴지도록 하세요. 모든 선수가 성장할 수 있게 해줘요.

모든 선수는 고유해요. 필요가 다르고, 발달 속도가 다르고, 필요한 지원 수준도 달라요. 그것을 이해하고 어떻게 지원할 수 있는지 고려하는 것이 핵심이에요. 참여할 수 있게 하고, 선택권을 주고, 활동을 조정하는 것이 이 부분에서 정말 중요해요.

선수들을 활동적으로 유지하세요

세션을 더 효과적으로 만드세요. 공이 굴러가는 시간이 많고 기다리는 시간이 적은 것이 핵심이에요. 이는 모두에게 더 많은 터치, 더 많은 판단, 더 많은 학습 기회로 이어져요.

물론 운동과 휴식의 비율에서 균형을 찾아야 해요. 하지만 선수들이 긴 줄을 서서 공을 다시 만지기까지 오래 기다리지 않는 것이 중요해요. 소규모 게임, 병행 연습, 의도 있는 개입으로 이걸 도울 수 있어요. 줄을 더 작게 만들어 기다림에서 플레이로 전환되는 시간을 더 빠르게 하세요.

게임으로 만드세요

주말에 하는 것을 재현하도록 훈련을 계획하세요. 게임과 더 비슷할수록 선수들이 경기일에 필요한 기술을 연습할 기회가 더 많아져요.

그래서 세션을 설계할 때 방향, 상대, 골대를 포함해야 해요.

그리고 모든 연습이 인원이 맞춰질 필요는 없다는 것도 잊지 마세요. 오버로드와 언더로드를 활용하는 것도 유용해요. 그것들은 선수들이 마주하는 도전을 조정하고 경기일에 겪을 문제에 대비하게 해줘요.

명확하게 소통하세요

선수들이 무엇을 연습하고 있는지 이해하도록 돕고, 그들에게 맞는 방식으로 소통하세요.

너무 복잡하게 만들지 마세요. 간단하고 명확한 지도 포인트를 사용하고 이해했는지 확인하세요.

언어와 메시지를 전달하는 방식도 생각해 보세요. 선수들이 알고 이해하는 용어를 사용해서 기억에 남게 하세요. 또한 학습을 지원하기 위해 시각 자료가 필요한지도 고려하세요. 시범을 보이거나 화이트보드를 사용하는 것은 메시지를 명확하게 전달하는 좋은 방법이 될 수 있어요.

노력을 칭찬하세요

선수의 실수를 잡아내기보다 잘하는 점을 찾아주세요. 선수들이 무엇을 잘하고 있는지, 또는 배우고 발전하기 위해 열심히 노력하고 있는지 관찰하고 알아차리세요. 노력은 인정받을 가치가 있어요.

결과만이 아니라 의도에 초점을 맞추는 것은 강력해요. 격려를 주고 실수를 하는 것이 학습 여정의 일부가 되게 해요. 그리고 선수들이 자신감을 느끼고 더 나아가 스스로에게 도전하려는 마음을 갖게 도와줘요.

항상 말로만 할 필요는 없어요. 끄덕임, 엄지 척, 하이파이브도 선수들이 쏟은 노력을 인정하는 좋은 방법이 될 수 있어요.

피드백을 구하세요

지도에 대해 성찰할 수 있도록 선수들에게 의견을 물어보세요.

무엇이 잘됐고 무엇이 개선될 수 있는지에 대한 생각을 들어보세요. 의미 있는 답을 얻으려면 열린 질문을 사용하세요.

다른 코치들, 그리고 학부모와 보호자들과도 이야기해서 그들의 통찰력도 얻어 보세요. 그다음 기꺼이 경청하고 적응하세요. 이렇게 하면 모두가 학습 환경을 만들어 가는 기회를 얻게 돼요. 또한 개선할 부분을 파악하는 데도 도움이 될 수 있어요.

유소년 기초 코칭 역량을 활용하는 방법

유소년 기초 코칭 역량은 여러분의 성장을 돕기 위해 마련돼 있어요. 이미 자연스럽게 발휘하고 있는 자신을 발견할 수도 있어요. 하지만 자기 성찰에 활용할 수도 있답니다. 그러니 각 기초 역량에 어떻게 접근하는지 생각해 보세요. 자신의 강점과 개선할 수 있는 부분을 찾아보세요.

다만 한 번의 세션에서 모든 것을 한꺼번에 해결하려는 게 아니라는 점을 명심하세요. 더 발전시키고 싶은 부분에 빛을 비추고, 그중 한두 가지를 당분간 집중해서 다루는 것이에요.

기초 역량을 생생하게 구현하면 축구를 흥미롭고, 포용적이며, 게임과 연계된 것으로 만들 수 있어요. 이렇게 하면 모든 선수가 배우고, 즐기고, 계속 다시 찾아오도록 영감을 줄 수 있답니다.

출처: England Football Learning · 영어에서 번역 learn.englandfootball.com

03 연구 U6~U17

유소년 스포츠 참여 보고서: 2025년에는 테니스와 골프가 가장 큰 증가세를 보여요

> **지도자 포인트** 클럽에서 멀티 스포츠나 입문 프로그램을 운영한다면, 새로운 방식과 짧은 세션이 아이들을 테니스와 골프로 끌어들이고 있다는 것을 데이터가 보여줍니다. 첫 세션이 얼마나 편안하게 느껴지는지 점검해 볼 만합니다.

코로나19가 유소년 스포츠 지형을 뒤흔들 것이라는 건 모두가 알고 있었어요. 다만 어떤 종목이 타격을 입고 어떤 종목이 반등을 경험할지는 몰랐죠. 이제 몇 년치 유소년 스포츠 참여 데이터가 그 질문에 답했고, 큰 승자는 골프와 테니스예요.

스포츠 및 피트니스 산업 협회(Sports & Fitness Industry Association)와 다른 기관들이 최근 공개한 데이터가 이를 분명히 보여줘요. 미국테니스협회(USTA)와 미국골프재단(National Golf Foundation)이 각각 공유한 데이터에 따르면 테니스와 골프는 입문 단계와 청소년기에 모두 증가세를 보였어요. 축구와 플래그 풋볼도 팬데믹이 초래한 역사적 혼란에서 잘 회복했고, 그 성장의 대부분은 어린 아이들에게서 나타났어요.

아스펜 연구소(Aspen Institute)의 프로젝트 플레이(Project Play) 이니셔티브는 연례 '전국 놀이 현황(National State of Play)' 보고서에서 유소년 스포츠 데이터의 실시간 분석으로 전환하고 있어요. 여러 출처를 결합한 단일 보고서를 연말까지 기다리는 대신, 프로젝트 플레이는 여러분의 활동을 지원하기 위해 더 시의적절한 연구를 제공하고자 새로운 데이터가 나오는 대로 인사이트를 발표할 예정이에요.

아스펜은 매년 스포츠를 통해 건강한 아이들을 키우는 데 초점을 맞춘 프로젝트 플레이 이니셔티브의 일환으로 SFIA 데이터를 활용해 스포츠 생태계를 분석해요. SFIA 데이터는 2025년 것이며, 스포츠 마케팅 서베이(Sports Marketing Surveys)가 온라인으로 실시한 18,000건의 전국 설문 인터뷰에서 나온 거예요. SFIA 데이터는 아스펜이 스포츠를 통해 건강한 아이들을 키우는 데 초점을 맞춘 프로젝트 플레이 이니셔티브의 일환으로 스포츠 생태계를 분석할 때 사용하는 지표 중 하나예요.

SFIA 데이터는 스포츠 활동의 가장 최근 스냅샷을 보여주며, 아스펜이 전국 아동 건강 조사(National Survey of Children's Health, NSCH)에서 분석하는 데이터를 보완해요. 미국 인구조사국(U.S. Census Bureau)이 실시하는 NSCH는 매년 더 큰 규모의 부모 표본(2024년 약 37,000명)을 조사하고 주별 세부 분석을 제공하지만, 데이터 공개에 2년의 시차가 있고 종목별 세부 분석은 제공하지 않아요. 가장 최근 데이터는 2024년 것으로, 6~17세 유소년의 58%가 지난 한 해 동안 팀에서 뛰었거나 스포츠 레슨을 받은 것으로 나타났어요.

1. 테니스와 골프, 새로운 형식의 도움으로 급성장

아스펜은 매년 SFIA 핵심 참여도, 즉 정기적으로 스포츠를 한 아이들의 데이터를 추적해요. 코로나19가 닥치기 전 해인 2019년부터 2025년까지 테니스의 핵심 참여도는 6~12세 유소년에서 72%, 13~17세에서 46% 증가했어요.

무엇이 이 성장을 이끌고 있을까요? USTA에 따르면, 지난 한 해에 테니스를 시작한 유소년들은 다음과 같은 이유로 참여에 나섰어요:

- 건강상 이점에 대해 들었기 때문
- 새로운 사교 방법을 찾고 있었기 때문
- 공동체의 일원이 되고 싶었기 때문
- 테니스에 대한 이야기를 많이 들었기 때문
- 대중문화에서 테니스를 접했기 때문
- 테니스와 관련된 패션 트렌드를 봤기 때문
- 다른 라켓 스포츠를 해봤기 때문

피클볼의 부상에도 불구하고, 어쩌면 그 덕분에, 모든 연령대의 테니스 참여는 7년 연속 증가했어요. USTA 연구에 따르면 테니스 선수 10명 중 8명은 조직화된 테니스를 마친 후에도 레크리에이션으로 계속 칠 계획이에요.

"코치가 유소년 테니스 경험에 가장 큰 영향을 미친다는 점을 알고 있는 USTA 코칭은 긍정적인 경험을 전달할 수 있는 우수한 코치가 더 많이 있도록 보장하는 데도 투자해 왔어요"라고 USTA 코칭의 CEO이자, 더 많은 아이들이 스포츠를 하도록 하기 위해 아스펜이 소집하는 전국 기관 원탁회의 63X30의 일원인 크레이그 모리스(Craig Morris)가 말했어요.

한편 골프의 핵심 참여도는 2019년부터 2025년까지 6~12세 유소년에서 33%, 13~17세에서 36% 증가했어요. 골프는 팬데믹 기간에 급증했고, 사람들이 처음 스포츠를 경험하는 방식을 재정의하려는 노력을 통해 그 성장을 유지해 왔어요.

"업계는 PGA 주니어 리그, 드라이브, 칩 앤드 퍼트, 퍼스트 티, 유스 온 코스, 오퍼레이션 36, 걸스 골프 등과 같은 프로그램으로 주니어 골프를 성장시키기 위해 일치단결하고 집중적인 노력을 기울여 왔어요"라고 PGA의 선수 참여 담당 시니어 디렉터이자 아스펜 연구소 63X30 원탁회의의 일원인 스티브 태너(Steve Tanner)가 말했어요. "또한 많은 PGA 지부가 아이들이 스포츠와 함께 발전하고 성장할 수 있는 경로를 만드는 주니어 투어를 제공해요. 우리는 이 스포츠를 400만 유소년 규모로 성장시킨 것을 자랑스러워해야 하지만, 현실은 이것이 스포츠를 2000년대 초와 비슷한 수준으로 되돌린 것이라는 점이에요."

골프를 치는 사람들의 구성이 극적으로 변하고 있어요. PGA에 따르면 현재 소녀들은 주니어 골퍼의 35%, 소수 인종은 26%를 차지해요. 이는 소녀들이 주니어 골퍼의 15%, 소수 인종이 6%를 차지했던 20년 전보다 상당히 높은 수치예요. 새로운 프로그램들이 이러한 인구 구성 변화를 이끌고 있어요.

"코로나19 이전 골프의 이미지는 노인들만, 그것도 대부분 남성만 하는 스포츠라는 것이었어요"라고 퍼스트 티, 피닉스(First Tee, Phoenix)의 개발 담당 디렉터인 에밀리 데네스(Emily Denes)가 말했어요. "골프가 예전과는 완전히 달라지는 큰 전환이에요."

골프, 18홀에서 짧은 라운드로 변화

많은 골프장이 18홀에서 더 짧은 라운드로 조정했어요. 모두가 몇 시간씩 플레이하고 싶어 하는 건 아니라는 걸 인정한 거죠. 나이트 골프는 파3 코스와 음악을 틀어 젊은 층을 끌어들이면서 인기를 얻었어요. 숏 게임에만 관심 있는 사람들을 위한 퍼팅 코스도 등장했죠. 기술도 관심을 불러일으켰어요. 실내 골프 시뮬레이터, 공이 얼마나 멀리, 얼마나 빠르게 날아갔는지 보여주는 드라이빙 레인지의 트레이서 기술, 기술을 활용한 캐주얼 골프 게임을 제공하는 Topgolf와 PopStroke 같은 장소가 그렇죠.

> "최근 몇 년 사이에 소셜 미디어에서 아이들이 골프에 참여하는 게 힙하거나 멋진 일이 됐어요."라고 Scott McNevin 애리조나 주니어 골프 협회 사무총장이 말했어요. "르브론 제이姆斯가 골프 치는 유튜브 채널을 운영하는 것처럼 유명인들이 골프를 훨씬 많이 치는 걸 볼 수 있어요. 예전과는 많이 달라졌고, 훨씬 더 많은 아이들이 골프에 참여하고 싶어 해요."

2. 플래그 풋볼은 계속 성장 중

6-12세 어린이 가운데 축구 핵심 참여율은 2019년부터 2025년까지 7% 증가했어요. 미국이 2026 FIFA 남자 월드컵을 공동 개최하면서 생길 수 있는 상승 효과가 있기 전부터 그랬죠. 축구의 미국 내 위상은 리오넬 메시의 2023년 MLS 데뷔, 2024 코파 아메리카, 2025 FIFA 클럽 월드컵을 거치며 꾸준한 탄력을 쌓았어요.

> "지금은 미국에서 축구가 성장할 수 있는 단일 최고의 시기예요."라고 Alex Kerman SFIA 연구 운영 및 사업 개발 선임 디렉터가 말했어요.

메이저 리그 사커가 2023년 MLS GO를 출범하면서 4-14세 아이들이 전통적인 여행 클럽보다 낮은 비용으로 참여할 수 있는 접근성 높은 레크리에이션 수준의 진입점을 마련했어요. 하지만 유료 참여형 여행 모델은 여전히 유소년 축구 환경을 지배하고 있고, 저소득 가정 아이들을 자주 배제하는 상업화된 시스템으로 기능하고 있어요. 2026년 8월, 미국 유소년 축구 협회는 사실상 조직의 통제권을 미국 축구 연맹에 넘기기로 투표했어요. 일부에서는 이를 축구 개혁을 향한 중요한 발걸음으로 보는 결정이죠.

플래그 풋볼도 빠른 성장을 이어갔어요. 5년간 6-12세 아이들 사이에서 30%, 13-17세 청소년 사이에서 15% 증가했죠. 같은 기간 유소년 태클 풋볼은 6-12세에서 6% 감소했고 13-17세에서는 변동이 없었어요.

> "플래그가 태클을 막는다는 데이터는 본 적이 없어요."라고 Kerman은 말했어요. "플래그는 어떤 형태로든 풋볼을 하는 아이들의 수를 늘리는 것 같아요."

3. 축구와 야구는 유지에 어려움을 겪어요

축구는 21%의 참여율로 6세 아이들이 가장 많이 하는 종목이지만, 참여율은 그 나이에 정점을 찍고 매년 즉각적이고 지속적으로 아이들을 잃기 시작해요. 야구도 비슷한 하락 경로를 따라요. 6세의 18%에서 17세에는 12%로 떨어지죠. 두 종목 모두에서 이른 조기 전문화는 번아웃과 과사용 부상의 주요 원인으로 남아 있어요.

모든 종목에서 11세부터 14세는 중요한 전환 시기예요. 태클 풋볼 같은 접촉 종목으로 옮겨 가고, 농구와 배구 같은 중학교 팀 스포츠 참여가 늘어나는 시기죠. 농구 참여율은 6세의 19%에서 시작해 13세에는 거의 29%까지 올라가고, 17세까지(24%) 가장 많이 하는 유소년 종목 자리를 지켜요.

플래그 풋볼은 10-11세까지 태클 풋볼보다 초기 참여율이 앞서다가, 그때부터 태클이 플래그를 앞질러요. 태클은 15세에 약 10% 참여율로 정점을 찍고, 플래그는 5% 아래로 떨어져요. 배구는 8세에서 14세 사이에 상대적으로 가장 급격한 성장을 보이고, 라크로스는 모든 유소년 연령대에서 참여율이 평평하게 유지돼요.

4. SFIA 데이터, 63X30 목표를 향한 지속적 진전 시사

2021년 코로나에서 벗어나던 시점에 연방 정부 데이터에 따르면 6-17세 유소년 가운데 조직화된 스포츠를 하는 비율은 49%에 불과했어요. Aspen Institute의 63X30은 스포츠 분야 주요 기관들이 모인 전국 라운드테이블로, 2030년까지 미국의 63%가 스포츠를 하도록 돕는다는 목표를 받아들였어요. Healthy People 2020에 명문화된 국가 공중보건 목표죠. 그 이후 진전이 있었고, Aspen이 성과를 추적하는 도구인 NCHS에 반영된 2024년 수치는 58%였어요.

SFIA 데이터는 2027년 봄에 나올 다음 연방 정부 데이터가 이 목표를 향한 지속적인 상승을 보여줄 수 있음을 시사해요. 그 성장의 잠재적 이유로는 코로나 이후 미국인들이 신체 활동을 하고 지역사회 안에서 어울리고 싶어 하는 관심이 늘어난 점이 있어요. 또한 유소년 스포츠 전반의 기관들이 투자를 해왔어요. 63X30 라운드테이블 회원들은 350만 명이 넘는 학부모와 연결되고 유소년 스포츠 접근성, 안전, 인프라에 최소 7,100만 달러를 투자했죠. 회원들은 2025년에 26만 3,000명이 넘는 코치와 운영자를 교육하기도 했어요.

“참여율은 중요한 신호예요. 하지만 계속 성장하려면 아이들이 계속 운동을 즐길 수 있도록 알맞은 환경을 만들어야 해요.”라고 Aspen Institute Sports & Society Program의 선임 디렉터인 Ashleigh Huffman이 말했어요. “우리의 목표는 스포츠를 충분히 접근 가능하고, 환영받는 분위기이며, 보람 있게 만들어 아이들이 계속하고 싶어 하게 하는 거예요. 63X30 라운드테이블이 부모, 코치, 지역사회와 함께하는 일도 그런 경험을 만드는 과정의 일부예요.”

SFIA의 측정에 따르면, 2025년 유소년 스포츠 참여율은 12년 만에 최고 수준에 도달했어요. 6-17세 유소년의 핵심 팀 스포츠 참여율(정기적으로 하는 것을 의미해요)은 2025년에 거의 41%에 이르렀고, 전년 대비 4% 올랐어요. 나이, 성별, 인종/민족을 막론하고 거의 모든 유소년 인구 집단에서 참여율이 높아졌어요.

“경제적 압박에도 불구하고 피트니스와 스포츠 지출은 여전히 탄탄해요.”라고 SFIA의 Kerman이 말했어요. “팬데믹 이후 가족들은 신체 활동을 필수 우선순위로 삼아 왔어요. 가족들이 시간, 에너지, 자원을 신체 활동에 더 많이 투자하면서 예전과는 사고방식 자체가 달라졌고, 그게 우리 수치에도 그대로 나타나고 있어서 아주 반가운 일이에요.”

5. 비용이 오르면서 저소득층 아이들이 뒤처지고 있어요

2025년 동안 연소득 $25,000 이하 가구에 사는 6-12세 아이들의 스포츠 참여율은 한 해에 7% 떨어졌어요. 반대로 같은 기간 모든 더 높은 소득 구간에서는 참여율이 2%에서 7% 사이로 성장했어요. 2026년으로 넘어가면서 스포츠를 하는 비용까지 오르는 것과 맞물려, 유소년 스포츠 시스템은 수백만 가구에게 경제적 부담의 한계점에 다다르고 있을지도 몰라요.

가구 소득은 여전히 유소년 체육 참여를 가장 잘 예측하는 지표 중 하나예요. 그리고 그 격차는 2025년에 크게 벌어졌어요. 연소득 $100,000 이상 가구의 6-12세 아이들의 정기 참여율은 1년 사이 7% 성장한 반면, 연소득 $25,000 이하 가구 유소년의 참여율은 7% 떨어졌어요. 2022년에는 최고 소득 구간과 최저 소득 구간의 참여율 격차가 14.4%포인트였어요. 2025년에는 그 격차가 24.8%포인트로 벌어졌어요. U.S. Census Bureau 데이터는 6-17세 아이들의 11%(540만 명)가 연소득 $25,000 이하 가구에 산다고 추정해요.

“한 해에 7% 하락은 충격적이고 좋지 않은 일이에요.”라고 유소년 스포츠의 문제를 기록한 책 “Take Back the Game”의 저자 Linda Flanagan이 말했어요. “경고 신호일까요? 공중보건 당국자들에게는 분명히 그래야 해요. 저소득, 저활동 인구 집단은 스포츠와 운동이 절실히 필요하니까요. 민간 선택지가 갈수록 손이 닿지 않게 되면서, 주와 지방 당국자들은 이런 지역사회 아이들을 위한 스포츠 선택지에 재정 지원을 시작해야 할 거예요.”

Kerman은 제조사들이 가능한 한 오래 공급망 비용 급등을 흡수한 뒤에야 장비 가격을 전반적으로 올렸다고 언급했어요. 전반적인 인플레이션과 맞물려 2025년에는 저소득 가구의 예산이 쪼그라들었고, 등록비, 장비, 이동 비용에 쓸 여유가 거의 남지 않았어요.

“지난 몇 년 동안 이룬 모든 발전이 되돌려질까 봐 정말 걱정이 커요.”라고 Kerman이 말했어요.

최신 SFIA 데이터는 Jason Clement가 전국에서 스포츠 시설을 관리하며 직접 보는 것을 뒷받침해요. 스포츠에 대한 수요는 모든 인구 집단에서 늘고 있지만, 가장 소득이 낮은 가구의 참여는 눈에 띄는 예외예요. “이건 이런 가족들이 스포츠를 덜 소중히 여기기 때문이 아니에요.”라고 The Sports Facilities Companies의 창립자 겸 CEO인 Clement가 말했어요. “오히려 오르는 비용 때문에 참여가 불가능해질 수 있고, 많은 청소년이 가계를 돕는 데 시간을 써야 하니까요.”

유소년 스포츠의 이동 비용은 가족에게 가장 큰 비용 중 하나예요. U.S. Travel Association의 보고서에 따르면, 2025년에 산업 전반의 단체 여행은 정체했지만(객실 예약은 1.6% 감소했어요), 유소년 스포츠 이동은 성장이 가속됐어요. 그 보고서는 유소년 스포츠가 비즈니스 미팅, 컨벤션, 무역 박람회를 넘어 일부 도시에서는 단체 여행 부문에서 가장 큰 생산을 내는 분야가 되었다고 언급했어요.

SFIA 데이터는 저소득 가구의 스포츠 참여 감소가 청소년(13-17세)보다 어린아이(6-12세)에게 더 크게 영향을 준다는 것을 보여줘요. SFIA 선임 디렉터 Jenny Karn은 이를 십대들은 이미 체육 프로그램에 묶여 있어 부모가 비용을 감수하려는 마음이 더 크기 때문이라고 설명해요. 어린아이들의 경우 시작하기 전에 그만두는 것이 훨씬 쉬워서, 습관이 아예 뿌리내리지 못하게 돼요.

비용과 불편이 크더라도, 많은 부모는 순이익이 있다고 보면 자녀가 스포츠를 하도록 희생을 감수해요. 특히 팬데믹 동안의 중단 이후에는 더 그래요. 그게 모든 유소년의 참여 수치를 끌어올리고 있을지도 몰라요. “아이들이 스포츠를 하고 있을 때는 휴대폰을 할 수 없는데, 부모들은 아이들을 화면에서 떼어놓고 싶어 안달이에요.”라고 Flanagan이 말했어요.

하지만 플래너건은 대부분의 인구 집단에서 참여율이 증가하고 있다고 해서 많은 부모가 스포츠가 제공되는 방식에 만족한다는 뜻은 아니라고 경고해요. “부모들은 이런 (비용) 인상을 영원히 받아들이지 않을 거예요”라고 그녀는 예측했어요. “그리고 유소년 스포츠 비용에 전국적인 관심이 쏠리기 시작하면서, 유소년 스포츠의 사모펀드에 관한 두 차례 의회 청문회에서 봤듯이, 비용을 부담하는 부모들이 반발하기 시작할 수도 있어요.”

6. 여자아이들은 더 자주 뛰놀고, 남자아이들의 참여는 회복되기 시작해요

여자아이들의 핵심 참여율은 2019년 33%에서 2025년 38%로 올랐어요. 최소 2012년 이래 가장 높은 수준이에요. 이 상승은 4년 연속 참여율 증가이며, 많은 전국 및 풀뿌리 단체가 여자아이들에게 스포츠를 더 편안하게 느끼게 하려는 노력을 기울인 뒤에 나왔어요. 그중에는 Women’s Sports Foundation, Coaching Her, 많은 Project Play Champion 단체, 그리고 Nike, U.S. Olympic & Paralympic Committee, Under Armour, DICK’S Sporting Goods Foundation 및 63X30 원탁회의의 다른 회원들이 있어요.

“여자아이들을 둘러싼 시스템이 바뀌면 여자아이들의 접근성이 커져요”라고 Aspen Institute에서 63X30 원탁회의를 운영하는 허프먼이 말했어요. “그게 바로 63X30이 작동하는 모습이에요. 공동의 목표를 실제적인 지원으로 바꿔 여자아이들이 경기장에 나가고, 소속감을 느끼고, 계속 뛰놀 수 있게 돕는 거예요.”

처음으로 성별 격차가 남자아이들의 격차와 5퍼센트포인트 이내로 좁혀졌어요. 이는 부분적으로 지난 10년 동안 남자아이들의 참여가 정체된 덕분인데, Aspen Institute와 American Institute for Boys and Men(AIBM)은 이달 초 발표한 백서에서 이 문제를 다루며 더 많은 남자아이들이 스포츠를 시작하고 계속하도록 하는 방법에 대한 권고안을 내놓았어요.

최신 SFIA 보고서는 남자아이들에게 희망의 신호를 보여주었어요. 증가 폭은 여자아이들보다 작았지만, 남자아이들의 참여율은 43%에 이르렀고, 2016년 이후 대체로 머물러 있던 약 40%에서 올랐어요. 현재 수준은 모든 남자아이의 절반이 정기적으로 팀 스포츠를 했던 2013년보다 여전히 훨씬 낮아요.

“이 수치는 해마다 오르내리고, 정체 후 남자아이들의 참여가 어쩌면 반등할 수 있다는 것은 고무적이에요”라고 AIBM의 부회장인 얼래나 윌리엄스가 말했어요. “하지만 남자아이들과의 연구에서 우리는 여전히 뛰놀고 싶은 수요가 많이 충족되지 않고 있다는 것을 들었어요. 많은 남자아이들이 새로운 것을 해보거나 스포츠로 돌아오고 싶어 했지만, 부담이 적은 선택지가 충분하지 않다고 느꼈어요. 이 수치가 계속되는 수요와 더 많은 놀이 방법을 모두 반영하기를 바라요.”

그런데도 남자아이들과 여자아이들 사이에는 격차가 남아 있어요. 하지만 그것은 수요 때문이 아니에요. 스포츠를 해본 적 없는 여자아이들은 남자아이들만큼이나 운동에 관심이 있어요(54% 대 52%). Women's Sports Foundation Sport Report 2026에 따르면 그렇죠. 스포츠를 해본 적 없는 히스패닉 여자아이들(61%)과 흑인 여자아이들(58%)의 관심은 더 높아요.

7. 아시아계 청소년 참여율은 치솟고, 흑인 청소년은 그렇지 않아요

SFIA 데이터에 따르면 5년 동안 모든 인종 및 민족 집단에서 핵심 참여율이 증가했고, 아시아계(+25%), 백인(+6%), 히스패닉 청소년(+5%)이 주도했어요. 아시아계 청소년의 스포츠 참여 증가는 가구 소득과 관련이 있을 수 있어요.

인구조사국 연례 보고서는 미국의 모든 인종 및 민족 집단 가운데 아시아계 미국인 가구의 중위 소득이 가장 높다는 것을 일관되게 보여줘요. Pew Research Center에 따르면 아시아계 미국인은 전체 미국인보다 고소득 가구에 살 가능성이 상당히 더 높아요. 평균 가구 자산이 더 높은 인구 집단은 경기 침체나 공공 스포츠 프로그램 삭감 속에서도 증가하는 유소년 스포츠 비용을 통계적으로 흡수할 능력이 더 커요.

스포츠 참여가 크게 늘지 않은 유일한 인종 집단은 흑인 청소년이에요. 참여율은 지난 5년 동안 겨우 1% 올랐고, 지난 10년 동안 10% 떨어졌어요. 이로써 흑인 청소년은 10년간 감소를 겪은 유일한 인종 집단이 되었어요. 미국 인구조사국에 따르면 2020년부터 2024년까지 흑인 가구의 중위 소득은 55,000달러였고, 아시아계 가구는 117,000달러였어요.

"흑인 청소년 스포츠 참여의 감소는 관심이나 야망의 실패가 아니에요"라고 Positive Coaching Alliance의 최고 전략 및 임팩트 책임자인 로버트 마커스가 말했어요. "그것은 접근성과 투자의 실패예요. 우리는 상승하는 비용, 불평등한 자원, 저렴한 기회의 부족이 너무 많은 흑인 아이들을 스포츠에서 배제하도록 내버려 두었어요. 이 추세를 되돌리려면 프로그램을 만드는 것 이상이 필요해요. 이런 불평등이 지속되도록 내버려 둔 시스템을 바꿔야 해요."

전 페어팩스 카운티(버지니아주) 체육 커뮤니티 홍보 전문가인 크리스 풀리는 문을 닫는 스포츠 제공업체가 너무 자주 흑인 중심 지역사회에 서비스를 제공하는 곳이라고 말했어요. "그 아이들이 한부모 가정에 있고 교통 문제가 있다면, 글쎄요, 스포츠를 하려면 어떻게 해야 할까요?"라고 이제 페어팩스 카운티의 재향군인 조정을 감독하는 풀리가 말했어요.

Pulley는 흑인 아이들의 스포츠 참여가 적은 이유가 코치, 부모 또는 또래의 잘못된 메시지 때문일 수도 있다고 말했어요. 한 가지 예로, 아이가 최고의 운동선수가 아니면 스포츠를 하지 말라는 말을 자주 듣는다는 거예요.

"이 아이들 대부분에게 그런 말을 들으면 권위에 저항하고 떠나버리는 게 더 쉬워요."라고 Pulley는 말했어요. "제 경험적 관찰에서 그런 걸 많이 봤는데, 잘못된 메시지는 스포츠 같은 집단 활동에서 아이들을 멀어지게 해요. 왜냐하면 그것이 자신에게 맞지 않았기 때문이죠. 안타깝게도 이것은 아프리카계 미국인 커뮤니티의 악순환이에요."

8. 코치를 하는 성인이 줄고 있어요

14세 이하 아이들을 지도하는 활동 중인 유소년 스포츠 코치는 2022년 840만 명에서 2025년 690만 명으로 줄어 3년 연속 감소했어요. (이 데이터에는 고등학생 연령 운동선수를 지도하는 코치는 포함되지 않아요.) 동시에 스스로 전직 코치라고 밝힌 사람의 수는 4년 연속 증가해 2021년 980만 명에서 2025년 1,230만 명으로 늘었어요.

전직 코치의 급증은 명확한 유지 문제를 보여줘요.

“코치를 모집하고 유지하는 것은 유소년 스포츠 제공자들에게 항상 어려운 과제예요.”라고 63X30 라운드테이블 회원인 전미레크리에이션공원협회의 유소년 스포츠 프로그램 매니저 Brian McFadden이 말했어요. “시간 제약, 자신감 부족, 불충분한 훈련, 통제되지 않는 부모의 행동이 모두 유소년 스포츠 코치 인력에 부담을 줘요. 양질의 훈련, 명확한 기대, 따뜻한 인정을 보장하는 제공자들이 코치를 끌어들이고 경기장에 계속 머물게 하는 데 성공할 가능성이 가장 높아요.”

또한 55세 이상 코치는 이제 14세 이하 유소년 코치 분야의 43%를 차지하는데, 이는 주로 은퇴한 베이비붐 세대가 자원봉사 역할로 나서면서 나타난 결과예요.

“코치 부족이 아이들이 운동을 할 수 없게 만드는 병목이 되지 않도록 해야 해요.”라고 SFIA의 Karn이 말했어요. “사람들이 코치가 되는 데 관심을 갖도록 더 많은 일을 해야 하고, 코치가 된 후에는 그들을 유지해야 해요.”

한편 14세 이하 팀의 감독 또는 코치 중 여성 비율은 2025년 34%에 이르러, 최소 2013년부터 SFIA가 추적한 기록 중 가장 높았어요. 2019년만 해도 설문에 응한 감독 및 코치 중 여성은 26%에 불과했어요.

최근 몇 년 동안 많은 조직이 여성 코치 수를 늘리기 위한 이니셔티브와 자료를 만들었어요. 한 가지 예로, 미국테니스협회의 코치 2만 명 중 35%가 여성인데, 이는 십대, 대학 운동선수, 직업 여성 시절에 다양한 코칭 경로를 배우도록 돕는 노력 덕분이에요.

“여성들은 코칭이 자신에게도 선택지이며 돈을 벌 수 있는 하나의 경력 경로가 될 수 있다는 것을 알아야 해요.”라고 최근 USTA 코칭 전무이사직에서 물러난 Megan Rose가 말했어요.

9. 코치 훈련이 줄었어요

2025년 활동 중인 유소년 코치의 94%가 살면서 언젠가 훈련을 받았다고 답했지만, 매년 지속되는 훈련은 크게 줄었어요.

SFIA가 2020년부터 2025년까지 측정한 모든 항목에서 지난 12개월 안에 훈련을 마친 코치가 감소했어요. 심폐소생술/기초 응급처치, 뇌진탕 관리, 일반 안전/부상 예방, 체력 단련, 종목별 기술, 동기 부여 기법에 대한 연간 훈련은 모두 5년 동안 두 자릿수 비율로 감소했어요.

훈련 감소의 원인은 무엇일까요? SFIA 데이터 자체는 그 답을 탐구하지 않아요. Aspen Institute 스포츠 및 프로그램 매니저인 Vincent Minjares 박사는 몇 가지 가능한 설명을 제시했어요:

- 이미 심폐소생술이나 뇌진탕 훈련을 마친 고령의 코치 인력.
- 비용, 행정적 장애, 자원봉사에 미치는 영향에 대한 우려 등으로 인해 고르지 않은 훈련 인센티브, 요건, 시행.
- 부상 예방, 체력 단련, 스포츠 기술/전술, 동기 부여에 대한 낮은 훈련률은 많은 코치가 이미 그 지식을 갖추고 있다고 느낀다는 것을 시사해요.
- 코치들이 공식 훈련과 교육보다 자기 주도 학습(예: YouTube와 클리닉)을 선호하는 편향.
- 전혀 규제되지 않는 환경(예: 사설 트레이너와 독립 클럽)에서의 코칭, 그리고 부모들이 코치의 훈련에 대해 물어볼 생각을 하지 않는 점.

“코칭에 대한 우리의 공동 관심이 커질수록, 이 데이터는 유소년 스포츠 부문이 직면한 더 큰 과제를 더욱 강조할 뿐이에요.”라고 Minjares는 말했어요. “너무 많은 코치가 여전히 아이들을 안전하게 지키고 잘 지도하는 데 필요한 기초 훈련을 마치지 않았어요. 한 분야로서 우리는 훈련의 장벽을 극복할 해결책을 개발해야 해요. 여기에는 지역 제공자들이 인센티브를 시행하고 요건을 집행하도록 돕고, 코치가 가치 있게 여기는 훌륭한 훈련을 설계하고, 규제 환경 밖에서 활동하는 독립 코치를 참여시키는 것이 포함돼요. 그것은 할 수 있고, 반드시 해야 해요.”

스포츠·피트니스 산업 협회(SFIA)는 스포츠 마케팅 서베이(SMS)에 온라인 전국 대표 설문을 의뢰했고, 아스펜 연구소는 이 설문을 매년 활용해 참여와 코칭 데이터를 추적해요. 이용 가능한 데이터가 있는 가장 최근 연도인 2025년에 SMS는 미국 6세 이상 인구를 대표하는 전국 표본을 대상으로 온라인 인터뷰 18,000건을 실시했어요. 성별, 연령, 소득, 지리적 지역, 인종에 따라 할당량을 적용했어요. 활동 보고는 최근 12개월 참여율을 기준으로 해요.

Jon Solomon은 아스펜 연구소 스포츠·사회 프로그램의 연구 책임자예요. 이메일은 jon.solomon@aspeninstitute.org예요.

출처: Aspen Institute Project Play · 영어에서 번역 projectplay.org

---

04 정책과 클럽 U5~U18

풋볼 NSW, 2027년 주니어 및 유소년 선수 커뮤니티 등록비 동결해요

지도자 포인트 클럽 등록 업무를 맡고 있다면, Football NSW 등록비는 그대로지만 가입 시 Football Australia 기여금 $22가 별도로 징수된다는 점을 가정에 설명해 주세요.

Football NSW는 2027년 유소년 및 청소년 커뮤니티 축구 선수들의 등록비 동결을 확정하고, 뉴사우스웨일스 전역의 선수와 가족들이 축구를 쉽고 부담 없이 즐길 수 있도록 하겠다는 약속을 다시 한번 확인했어요.

Football NSW가 주 전역의 축구 성장과 발전을 지원하면서 상승하는 비용을 계속 관리하고 있어, 성인 선수들도 1.5퍼센트 미만의 소폭 인상만 부담하게 됐어요.

이는 등록비 동결을 가장 앞세운 것으로, 제목을 직접 뒷받침하고 선수와 가족에게 돌아가는 혜택을 분명하게 전달해요.

2027년 등록비 체계에 따라, 5세에서 12세 유소년 선수와 13세에서 18세 청소년 선수의 등록비는 GST 포함 54.42달러로 그대로 유지돼요. 19세 이상 성인 선수의 등록비는 106달러에서 107.50달러로 1.50달러 인상돼요.

Football NSW의 최고경영자 John Tsatsimas는 어린 참가자와 그 가족의 부담 가능성을 유지하는 것이 조직의 핵심 우선순위라고 말했어요.

> “축구는 국민의 스포츠이고, 우리는 주 전역의 가족들이 계속 참여할 수 있도록 하는 것이 얼마나 중요한지 잘 알고 있어요. 2027년 유소년 및 청소년 선수 등록비를 동결함으로써 우리는 차세대 축구 선수들을 계속 지원하고, 비용이 참여에 불필요한 장벽이 되지 않도록 돕고 있어요,”라고 Tsatsimas는 말했어요.

> “우리는 특히 보험과 관련해 축구가 직면한 부담을 관리하기 위해 열심히 노력해 왔고, 동시에 Football NSW가 우리 클럽, 협회, 참가자들이 기대하는 서비스와 지원을 계속 제공할 수 있도록 했어요. 성인 선수의 경우 인상을 1.5퍼센트 미만으로 유지했으며, 이는 물가 상승률보다 훨씬 낮아요.”

Football NSW는 직접 및 간접 운영 비용 전반에서 계속 물가 상승 압력을 받고 있어, 재정적 지속 가능성과 회원들이 축구를 부담 없이 즐길 수 있게 해야 하는 필요 사이의 균형을 맞추는 것이 중요해요.

Football NSW 등록비는 두 가지 요소로 구성돼요. Football NSW 보험 프로그램 비용에 기여하는 보험 요소와 조직 운영을 지원하는 두인두(인두세) 요소예요. 보험 요소는 축구의 여러 범주에서 청구 데이터, 청구 금액, 참가자 수를 활용해 산정되며, 각 부문이 프로그램 비용에 공정한 몫을 기여하도록 하는 것을 목표로 해요.

보험 프로그램 조정에 따라 Football NSW는 총 보험 비용에서 절감을 확보했어요. 그 결과 커뮤니티 등록비의 보험 요소는 2027년에 3.11퍼센트 감소해요. 또한 조직은 보험 프로그램의 개인 상해 요소에서 상승 추세가 끝났다고 보고했으며, 이는 등록비 부담을 완화하는 데 도움이 돼요.

Football NSW는 클럽 및 협회와 계속 협력해 위험을 관리하고 상승하는 공공 배상 책임 비용에 대응할 실질적인 방안을 찾고, 보험 비용에 하방 압력을 가하는 것을 목표로 해요.

2027년을 위해 Football Australia는 기존의 국가 등록비와 PlayFootball 서비스 수수료를 국가 축구 발전 기여금(NFDC)이라는 단일 부과금으로 통합했어요. 이 기여금은 GST 포함 유소년 및 청소년 참가자 22달러, 성인 참가자 49달러예요.

NFDC는 등록 시점에 Football Australia가 직접 징수하며, Football NSW 등록비와는 별개예요. 이는 Football NSW를 거치지 않고 조직의 운영 수익에도 기여하지 않아요.

2027년 등록비 체계는 비용을 책임 있게 관리하면서 주 전역의 축구를 성장시키고 발전시키는 데 필요한 서비스와 지원을 유지하겠다는 Football NSW의 지속적인 의지를 반영해요.

유소년 및 청소년 선수의 등록비를 동결하고 성인 선수의 인상을 제한함으로써, Football NSW는 2027 시즌을 앞두고 참가자, 가족, 클럽, 협회에 더 큰 비용 확실성을 제공하는 것을 목표로 해요.

출처: Football NSW · 영어에서 번역 footballnsw.com.au

---

05 안전과 건강

참가 전 검진에 심전도가 정말 필요한가요?

> **지도자 포인트** 선발 테스트 전에 가족이 개인 및 가족력 질문을 작성했는지 확인하고, 운동 중 실신이나 흉통은 중단하고 의사를 만나야 하는 이유로 처리하세요.

코치로서 여러분은 이미 처리해야 할 책임이 많고, 선수들이 참가에 필요한 적절한 의학적 허가를 받았는지 확인하는 일은 바쁜 시즌 초 일정에 또 하나의 부담을 더할 수 있어요. 점점 더 많은 보호자와 선수가 유소년 선수가 선발 테스트 전에 심전도(ECG 또는 EKG) 검사를 받아야 하는지 여러분에게 물어볼 수 있어요.

여기에서 TrueSport 전문가이자 스포츠 의학 의사인 Michele LaBotz 박사가 왜 어떤 사람들은 이 검사를 권하는지, 그리고 코치인 여러분이 결과에 대해 무엇을 알아야 하는지 설명해요.

현재 연구

간단히 말해, 심전도는 심장 박동의 속도와 리듬을 조절하는 심장의 전기 활동을 기록해요. “사전 검진에서 심전도를 시행하는 주된 목적은 유소년 선수의 돌연 심장사 잠재적 원인이나 위험을 발견하는 것이에요.”라고 LaBotz는 설명해요. “제가 이 분야에 있는 동안, 사전 검진의 일부로서 심전도에 대한 질문은 계속되는 논쟁의 영역이었어요. 어떤 유소년 선수의 돌연사도 비극적이지만, 유소년 선수의 돌연 심장사는 드물고, 우리는 이 위험을 줄이는 데 심전도가 어떤 역할을 할 수 있는지, 혹은 하지 못하는지를 이해해야 해요.”

LaBotz는 수치가 보고되는 방식이 혼란스러울 수 있다고 설명해요. 연구자들은 돌연 심장사의 위험을 “선수”가 아니라 “선수-연”으로 이야기해요. 한 선수가 1년 동안 운동에 참여하는 것은 1선수-연과 같아요. 일부 통계는 돌연 심장 정지(during sudden cardiac arrest)를 겪었지만 성공적으로 소생되어 생존한 선수도 포함해요.

“18세 미만 선수의 돌연 심장사 위험은 약 10만 선수-연당 1명이지만, 돌연 심장 정지 에피소드에서 살아남은 선수를 포함하면 위험은 약 6만 5천 선수-연당 1명이에요.”라고 LaBotz는 말해요. “위험은 여성에 비해 남성에서 상당히 더 높고, 선수가 나이가 들수록 증가해요. 그래서 더 많은 대학 프로그램이 선수에게 심전도 검사를 요구하고 있어요. 종목도 중요해요. 축구와 농구는 돌연 심장사 발생률이 가장 높은 두 종목이고, 흑인 대학 농구 선수는 유난히 위험이 높은 선수 집단으로 보여요.”

심전도 검사의 문제 중 하나는 “위양성”의 가능성이에요. 심전도가 문제를 시사하지만 심장은 실제로 건강한 경우예요. “선수의 심장에는 많은 변화가 일어나요.”라고 그녀는 말해요. “그들의 심장 근육은 더 커지는 경향이 있어요. 리듬에 변화가 있을 수 있어요. 그러한 정상적인 운동 변화 중 일부는 심장 질환과 흔히 연관되는 변화와 겹치고, 그것이 위양성 검사를 초래해요.”

위양성은 공포를 조성하고 선수의 시즌에 잠재적으로 영향을 미칠 수 있지만, 의료 시스템과 가족 자원에도 부담을 줄 수 있어요. 왜냐하면 그 외에는 건강한 선수가 경기에 나설 허가를 받기 전에 추가 검사가 필요하기 때문이에요. 비정상적인 심전도를 가진 선수는 일반적으로 심장초음파나 심장 MRI가 필요하고, 둘 다 특수 장비와 결과를 해석하고 선수의 경기 허가를 내릴 수 있는 심장 전문의가 필요해요. 이러한 검사는 많은 가족에게 비쌀 수 있고, 많은 지역은 결과를 판독하고 선수와 그 가족에게 상담할 수 있는 심장 전문의에 대한 즉각적인 접근이 부족해요.

현재 요건

미국에서는 심전도가 대학 연령 미만의 선수에게 일상적으로 권장되지 않아요. 대신, 현재 접근 방식은 개별화되어 있어요. “가족력에 어떤 위험 신호가 있거나, 신체 검사 중 우려되는 증상이나 소견이 있으면 심전도가 권장될 수 있어요. 많은 대학이 사전 검진 중에 일상적으로 심전도를 시행하지만, 이러한 결정은 기관 차원에서 이루어져요.”

LaBotz는 또한 아직 사춘기에 도달하지 않은 선수의 경우, 심전도가 일반적으로 그 연령대에서 가장 흔한 돌연 심장사 원인인 관상동맥 기형의 경고 신호를 보여주지 못한다고 지적해요. 이는 심장 MRI나 심장초음파로만 발견할 수 있어요.

기술이 계속 발전함에 따라, 현재 권장 사항은 더 많은 선수에게 심전도 검사를 권장하는 쪽으로 바뀔 수 있어요. 연구자들은 위양성을 줄이기 위해 선수에 대한 심전도 기준을 개선하기 위해 노력하고 있어요. LaBotz는 또한 기술이 빠르게 변화하고 있으며, 인공지능(AI) 탐지 도구가 심전도 판독을 더 정확하고 더 효율적으로 만들어 더 많은 유소년 선수가 검사를 받고 허가를 받을 수 있게 할 수 있다고 지적해요.

보호자에게 선수 검사를 권해야 할까요?

대부분의 경우, 심전도를 받을지에 대한 결정은 선수의 의료 제공자에게 맡기는 것이 가장 좋아요. 코치는 가족이 미국심장협회의 14개 항목 선별 체크리스트에 있는 개인 및 가족력 질문을 포함한 철저한 사전 검진 자료를 작성하도록 확인함으로써 도울 수 있어요. 이러한 질문은 의료 제공자가 심전도가 필요한지 결정하는 데 도움을 줄 수 있어요.

“심전도가 돌연 심장사와 연관된 상태를 잘 발견한다는 설득력 있는 근거가 있어요,”라고 라보츠는 말해요. “하지만 심전도 검진 프로그램을 시행하는 것이 실제로 유소년 선수의 돌연 심장사 위험을 낮춘다는 것을 보여 주는 좋은 데이터는 없어요.”

선수가 심전도 검사를 받았든 받지 않았든, 라보츠는 코치들이 잠재적인 심장 문제를 나타낼 수 있는 두 가지 적신호를 주의 깊게 살펴야 한다고 말해요:

- 바깥 기온이나 선수의 운동 강도와 관계없이 운동 중에 의식을 잃는 것은 심각한 문제이며, 더 운동을 하기 전에 의사의 진찰을 받아야 해요. 선수가 곧 의식을 되찾더라도 이 사건은 기저의 심각한 질환을 알리는 신호일 수 있으므로 의학적 평가가 필요해요. 선수가 즉시 의식을 되찾지 못하면 911에 전화하고 가장 가까운 자동제세동기(AED)를 찾는 것을 포함해 비상 행동 계획을 시행할 준비를 하세요.
- 활동 중 가슴 통증도 선수가 즉시 운동을 멈추고 진료를 받아야 하는 또 다른 이유예요.

걱정스러운 검사 결과가 나온 뒤에는 어떻게 되나요? “

발견된 문제에 따라 달라요,”라고 라보츠는 말해요. “심전도에서 잠재적인 ‘적신호’가 확인되면, 선수와 보호자는 의료 제공자와 가능한 스포츠나 활동 제한에 대해 상의해야 해요. 어떤 상태는 선수가 계속 운동할 수 있게 해 주지만, 다른 상태는 확정 진단이 나올 때까지 운동을 쉬어야 할 수도 있어요.”

활동하지 않는 것 자체가 신체적, 정신적, 정서적 위험을 동반하기 때문에, 의사들은 종종 추가 검사 결과를 기다리는 동안 선수가 어느 정도 훈련을 계속하도록 도와요. 코치들은 의사가 정한 제한을 선수가 따르도록 확인하고 선수가 팀과 안전하게 연결되어 있도록 방법을 찾아 이를 지원할 수 있어요. “아이들을 스포츠에서, 그리고 팀 동료들에게서 떼어 놓으면, 종종 돌아오지 않아요,”라고 라보츠는 말해요. “그것도 건강하지 않아요.”

출처: TrueSport · 영어에서 번역 truesport.org

지도자들의 이야기

06 안전과 건강 U14

선수의 아빠가 잘 알려진 인종차별주의자라면, 그 선수를 지도하시겠어요?

> **지도자 포인트** 아이는 환영하되 선수와 보호자 모두에게 행동 규칙을 일찍 정하고, 경기에서 보호자를 내보낼 준비도 해 두세요.

U14

최고 답변, 추천 많은 순

- (+30) 저는 힘든 환경에 처한 아이들을 지도하는 걸 좋아해요. 정상적인 환경에 있는 게 그 아이의 하루나 한 주의 가장 좋은 순간이 될 수 있거든요. 그렇긴 한데, 저는 행동 문제는 전혀 용납하지 않으니까 엄격하고 단호하게 초반에 분위기를 잡아요. 부모의 행동에는 이게 세 배로 적용되고, 부모를 초반에 익명으로 신고하는 걸 두려워하지 마세요.z
- (+18) 아버지의 죄를 아들에게 묻지 마세요.

- (+9) 네, 당연하죠. 하지만 그렇다고 해서 아빠가 와서 자기 헛소리를 퍼뜨릴 권리가 생기는 건 아니에요. 그러니까 아이는 환영이고, 아빠는 다른 모든 사람과 똑같은 규칙의 적용을 받아요. 좋은 사람일 필요는 없지만, 형편없는 의견은 자기 안에 담아둬야 한다는 거죠, 아시겠죠
- (+9) 네, 부모의 행동 때문에 아이를 벌하지 마세요
- (+7) 저는 미국 인구조사 기준으로 백인이 94%인 시골 애팔래치아 카운티에 사는 흑인 남자예요. 부모가 인종차별주의자인 아이들을 100명 넘게 지도했을 거예요. 정말로 문제가 된 건 딱 한 번, 남부연합 깃발 모자와 담요를 꼭 챙겨서 운동장에 오는 가족이었어요. 그 물건들은 집에 두고 오라고 했더니 난리를 쳤고, 그 리크 시즌 마지막 2주 동안은 그 집 아이를 못 봤어요. 12년 정도 동안 리크든 클럽이든 아이들 자체와 문제가 생긴 적은 없었어요. 클럽 가족들은, 우리가 원정을 갈 때 사이드라인 행동이 조금 더 공격적이라는 게 확실히 느껴져요...
- (+6) 세상에서 보고 싶은 변화가 직접 되세요.
- (+5) 지도가 가능한 아이면 지도하세요. 어떤 종류의 부정적인 말에도 강한 선을 그으세요. 13/14세면 아이한테 "집에서는 부모님이 X라고 말할 수 있지만 여기서는 용납되지 않아"라고 솔직하게 말하기에 충분히 큰 나이예요. 징계는 빠르게, 아빠가 문제를 일으키면 경기에서 빠르게 내보내세요. 인종차별적인 말(어떤 말인지 아시죠)은 경기장에서 바로 퇴장을 받는 몇 안 되는 행위 중 하나라서, 그런 말을 쓰는 아이는 (여러모로) 위험 요소예요.
- (+4) 네
- (+4) 게시글 노출을 위해 추천 눌러요. 요약하면 아이가 지도 가능하다면, 아이를 지도하세요. 저는 제 가족 중 한 사람과 같지 않아요. 저는 제 코치들과 가족의 다른 쪽에 감사해요. 솔직히 말하면 그 아이를 지도하는 게 중요하다고 생각해요.
- (+4) 아이를 훈련시키고 팀 안에서 포용, 존중, 도덕을 가르치세요. 부모가 어떤 사람인지, 어떤 견해를 가졌는지는 통제할 수 없지만, 훈련할 때 선수들이 어떻게 행동하는지는 통제할 수 있어요. 아이들이 인종차별에만 노출되면 인종차별주의자가 되겠지만, 아이들이 다르고 더 나은 사고방식 등에 노출되면 자라면서 스스로 결정하게 되죠. 적어도 외길이 아니라 갈림길이 있을 수는 있어요
- (+3) 네
- (+2) 네. 아버지의 죄는 아들에게 옮겨가지 않아요. 아이가 인종차별적으로 행동하면, 그런 식으로 행동하는 다른 아이를 대하듯 대하면 돼요.

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 27개 · 영어에서 번역 reddit.com

07 지도법 U11

경쟁력 있는 클럽의 출전 시간

> **지도자 포인트** 코치에게 전화해서 아들이 몇 분 정도 출전할 수 있을지, 무엇을 개선해야 하는지 직접 물어보세요.

제 아들은 주(州) 상위 5위 팀에서 U11 클럽 축구를 해요. 곧 토너먼트가 있는데, 감독이 팀에 메시지를 보내서 정말 이기고 싶고 출전 시간은 보장되지 않는다고 했어요. 토너먼트 비용을 내기 전에 이 점을 고려하고, 질문이 있으면 전화하라고 했어요.

- 감독이 이런 상황을 처리하는 올바른 방식일까요? 이미 출전하지 못하거나 아주 적게 출전할 것이라고 생각하는 몇몇 사람들에게 먼저 연락해서 개별적으로 이야기하는 게 훨씬 나을 것 같아요.
- 이 연령대에서 선수를 완전히 벤치에 앉히는 게 일반적인가요? 이 아이들은 보통 경기의 절반 정도를 뛰고, 꾸준히 기여하고, 모든 경기와 훈련에 참석하는 아이들이에요. 이게 이 연령대의 경쟁 스포츠의 현실인지, 아니면 감독이 조금 과한 건지 모르겠어요.

팀에 교체 선수가 4-5명 있어요. 여러분 생각은 어떠세요?

업데이트 - 텍사스예요. 제 아이의 자신감이 무너지는 게 큰 걱정이에요. 아이는 이 일이 생기기 전까지는 팀의 평범한 일원이라고 느끼는데, 그러고 나면 자기가 소속되지 않은 것처럼 느껴요? 저는 완전히 팀의 주요 행사에서 빠지는 것보다는 그냥 가서 적어도 조금이라도 출전 시간을 얻기를 바라는 쪽이에요.

최고 댓글, 추천 많은 순

- (+26) 클럽들은 항상 이렇게 해요. 저는 완전히 균등한 출전 시간을 주는 감독이에요. 그리고 제가 먼저 말하자면, 토너먼트는 힘들어요. 특히 두어 경기를 이기고 우승을 노릴 수 있으면 감정이 많이 걸려 있어요. 그렇긴 해도 저는 유소년 레벨에서 아이들을 벤치에 앉히는 것을 거부해요. 저는 아이들을 성장시키는 걸 즐기기 때문에 지도하는데, 아이에게 출전할 만큼 충분히 잘하지 못한다고 말해서 아이를 무너뜨리는 것은 제가 이 일을 하는 이유와 정반대예요.
- (+25) 이건 연령대의 문제가 아니에요. 경쟁 수준의 문제예요. 저는 감독의 투명성을 높이 평가해요. 부모들이 시간과 돈을 투자하기 전에 기대치를 설정하는 거예요. 저는 U11 브론즈 팀을 지도하고, 저라면 출전 시간을 이런 식으로 접근하지 않겠지만, 당신은 팀을 주 상위 5위 팀이라고 설명했어요. 여기서는 연령보다 경쟁 수준이 더 중요해요. 승리에 대한 욕구로 출전 시간이 결정되는 게 불편하다면, 덜 경쟁적인 팀을 고려해야 해요. 당신이 선택한 거예요.
- (+20) 그 나이에 그건 좀 과해 보이지만, 감독이 이를 알려주는 건 건강한 것 같아요? 아마도요? 자연스럽게 화제를 꺼내서 다른 부모들이 뭐라고 하는지 보세요. 편집: 이게 권위 있는 행사라면 훨씬 덜 이상해요.

- (+11) 질문이 있으면 전화하라고 했어요. 아드님이 팀의 최고 선수 중 한 명이 아니라고 생각한다면, 감독에게 전화해서 아드님이 토너먼트 동안 제대로 된 출전 시간을 얻을 수 있을지 직접 물어보는 걸 추천해요. 더 나아가서는 아드님이 개선할 부분이 어디인지 물어보고, 팀 훈련 외에 아드님이 그 부분을 연습하도록 도울 수 있는지 보세요. 리그 경기에서 출전 시간이 더 공평하다면, 토너먼트에서 이기기 위해 경쟁하는 것에 문제가 있다고 보지 않아요. 이기는 게 때로는 중요하고, 팀이 토너먼트에서 좋은 성적을 내고 높은 순위를 차지할 현실적인 가능성이 있다면, 아이들은...
- (+8) 많은 경쟁 팀에서 이건 일반적이지 않지만, 저는 이걸 상위 팀의 문제라고 부르겠어요. 우리 지역 최고 팀들은 각 선수에게 출전 시간을 주지 않을 가능성이 훨씬 높아요, 왜냐하면 그들이 선수를 영입할 수 있는 이유가 그 상위 팀들의 성적에 기반하기 때문이에요. 제가 말하고 싶은 건, 최고 클럽 중 하나에서 그 클럽의 1군에서 뛴다면 출전 시간이 성과에 기반할 가능성이 높다는 거예요.
- (+8) 텍사스에서 아드님이 "상위 5위" 팀에 있다고 모두에게 말하고 싶어 하면서 이기기 위해 뛰는 것에 대해서는 불평하는 거네요. 그게 걱정이라면 더 낮은 수준에서 뛰세요.
- (+7) 어느 주인가요? U11에 1300개 이상의 팀이 있는 캘리포니아 같은 주라면 상위 5위 팀이라는 데 중요한 명성 요소가 있어요(그렇게 위쪽 순위는 사실 그렇게 임의적이지 않아요). 클럽은 평판, 파이프라인으로의 영입 등을 신경 써요. 팀이 6-8개 조로 나뉜다면 균등한 출전 시간을 요구하는 부모들에게 선택지가 충분히 있어요. 당하는 입장에서는 속상하지만, 적어도 미리 아는 게 장점인 것 같아요.
- (+5) 반대 상황을 생각해 보세요. 감독이 모두에게 토너먼트 비용을 내게 하고 일부 아이들은 거의 뛰지 못하는 거예요. 교체 선수가 4-5명이라면, 모두가 경기 내내 벤치에 앉는 게 아니라 뛰어야 할 것 같아요.
- (+5) 아니요. U11에서 그건 꽤 못된 거예요. 제한된 출전 시간은 어느 정도 "상위 팀"인 것에 따라오는 거예요. 하지만 선수를 완전히 벤치에 앉히는 건 아니에요. 팀이 더 잘 경쟁하도록 돕기 위해 게스트 선수를 데려오기 시작하면 더 심해져요.
- (+5) 토너먼트 참가비와 이동 비용을 내고도 출전 시간을 못 받는 것보다는 나아요. 그래서 네, 이건 좋은 처리 방식이에요. 어쩌면 “최선”일 수도 있지만, 딱히 잘못된 것도 없어요. 만약 토너먼트 참가비가 클럽 회비에 포함돼 있었다면, 이미 토너먼트 비용을 낸 셈이니 아이가 뛰어야 한다고 생각해서 선수를 벤치에 앉히는 것에 화가 났을 거예요. 하지만 아직 비용을 내지 않았고 감독이 미리 이 토너먼트는 이기는 것이 목적이라고 알려준다면, 학부모는 정보를 바탕으로 결정할 수 있어요.
- (+4) 그 나이에 그건 좀 과하긴 하지만, 흔하지 않은 일도 아니에요. 분명히 말하면, 감독이 보통 정규 시즌 경기에서는 모두에게 질 좋은 출전 시간을 주는데 토너먼트에서만 이렇게 한다면, 저는 잘못된 게 없다고 봐요. 감독이 미리 계획을 알려주고 있으니 모두가 빠질 선택지를 갖는 거예요. 아마 직접 연락해서 우리 아이가 얼마나 영향을 받을지 파악해 볼 수도 있어요.

- (+4) 이건 하위 선수들이 “참석할 수 없다”는 이유로 그들을 빼고 더 나은 게스트 선수를 데려오려는 것처럼 들려요. 저는 경쟁 수준에는 관심 없어요. 이건 말도 안 되는 일이고 최악의 코칭이에요. 감독은 “용병 몇 명을 데려오지 않으면 우리는 충분히 좋지 않다”고 좋게 말하려는 거예요. 실제로 참석 못 하는 사람이 없다면 자기 팀을 쓰세요. 인원이 부족하면 빈자리를 채우도록 아이 몇 명을 데려오세요. 저는 이 나이대의 경쟁 팀을 지도하는데, 이런 점이 우리나라 유소년 감독들에게 화가 나는 이유예요. 이 나이에 이기는 것은 중요하지 않아요! 거기엔…

출처: r/youthsoccer · 댓글 95개 · 영어에서 번역 reddit.com

---

08 지도법 U10

몇 살부터 더 강한 선수들에게 더 많은 시간을 주어야 할까요?

> **지도자 포인트** U10에서는 모두에게 거의 같은 출전 시간을 주세요. 조정한다면 시즌 중간이 아니라 상대에 맞춰 경기마다 하세요.

저는 중위권 팀의 U10 여행팀 코치예요. 선수는 12명이고 7대7로 경기해요. 한 하프에 4블록/로테이션으로 뛰어서 총 8로테이션이고, 모두 참석했을 때 가장 강한 네 명의 선수가 한 로테이션을 더 뛰어요. 제 철학은 모든 선수가 최소한 경기의 절반은 뛰고, 추가 로테이션이 있으면 그걸 얻은 선수가 가져가야 한다는 거예요. 우리는 시즌을 2승 0패로 시작했어요. 그다음에 우리보다 한 단계 위 플라이트의 두 팀에게 두 경기 모두 진 토너먼트에 나갔어요. 토너먼트 패배 후에 제 어시스턴트가 이기기 위해 더 강한 선수들을 더 많이 뛰게 하자고 말하기 시작했어요. 저는 그가 패배에 과반응하고 있다고 생각했고, 적어도 U12까지는 그게 필요하다고 믿지 않는다고, 그리고 설령 그게 사실이 아니더라도 시즌 중간에 출전 시간 규칙을 바꾸고 싶지 않다고 말했어요. 시즌이 시작되기 전에 그 기대치를 세우려면 봄까지 기다리고 싶다고요. 그 후로 우리는 다음 리그 두 경기에서도 모두 졌어요. 하나는 대패였지만, 다른 하나는 이겼어야 했고 아마 그의 철학을 따랐다면 이겼을 거예요. 저는 우리 타운 회장에게 어떤 정책이 있느냐고 물었고, 그는 점수에 따라 더 강한 선수들을 경기의 60-70%, 더 약한 선수들을 30-40% 뛰게 해야 한다고, 그러지 않으면 상위 선수들을 잃게 될 거라고 말했어요. 제가 고집을 부리는 게 틀린 걸까요, 미친 걸까요?

상위 댓글, 추천 많은 순

- (+33) 14살이나 15살, 아마도요. 그보다 어리면 안 돼요. 더 약한 선수들의 출전 시간을 제한하면 그 선수들은 절대 따라잡지 못해요. U10에서는 결과가 중요하지 않아요. 다시 말하고, 스스로 믿을 때까지 계속 말하세요.
- (+6) 저는 u13에서도 모든 선수가 경기의 최소 50%는 뛰게 하려고 해요. 최고 선수들은 100% 뛸 수도 있어요. 리그나 토너먼트 우승이 걸린 경기에서는 못한 선수들의 출전 시간을 조금 줄일 수는 있지만, 많이 줄이지는 않아요. 곧 11대11로 올라가서 더 많은 선수와 더 유능한 선수가 필요하다는 점을 짚어줄 만해요. 열심히 하고 모든 일정에 나오는 아이들을 계속 키우세요.

- (+6) 저는 상대의 수준에 따라 경기마다 조정해요. 더 강한 팀을 상대로는 더 나은 선수들에게 로테이션을 하나 더 주거나 교체를 몇 분 더 두기도 해요. 더 약한 팀을 상대로는 못한 선수들에게 훨씬 더 많은 시간을 줘요. 지난 경기에서 우리는 여유 있게 앞서고 있었고, 그다지 뛰어나지 않지만 추가 자율 훈련에 나온 한 아이가 공격수로 긴 출전 시간을 받았어요. 그 아이는 스루패스로 멋진 골을 넣었고 그 아이의 한 해를 만들어줬어요. 그 아이가 전 경기에서 출전 시간을 많이 받지 못한 걸 걱정했을 것 같지는 않아요.
- (+6) 학부모로서 저는 선수별로 대체로 균등한 출전 시간을 지키겠어요. 좋은 패싱 팀이 되는 데 집중하세요. 그러려면 (강한 선수들만이 아니라) 모든 선수가 능숙해져야 해요. U10에서는 결과가 정말 중요하지 않아요. 팀으로서 장기적 발전이라는 그 비전을 학부모들이 받아들이게만 하면, 그분들은 그걸 고마워할 거예요.
- (+6) 저는 그가 패배에 과반응하고 있다고 생각했고, 적어도 U12까지는 그게 필요하다고 믿지 않는다고, 그리고 설령 그게 사실이 아니더라도 시즌 중간에 출전 시간 규칙을 바꾸고 싶지 않다고 말했어요. 당신이 100% 맞아요. 모든 면에서요. 하지만 우리 타운 회장에게 어떤 정책이 있느냐고 물었고, 그는 점수에 따라 더 강한 선수들을 경기의 60-70%, 더 약한 선수들을 30-40% 뛰게 해야 한다고, 그러지 않으면 상위 선수들을 잃게 될 거라고 말했어요. 이것도 맞아요. 유소년 축구에 오신 걸 환영해요. 모든 선택이 똑같이 틀린 곳이고, 당신은...
- (+3) 아마 당신이 거의 맞게 하고 있는 것 같아요. 현실은 모두를 만족시키는 게 불가능하다는 거예요. 더 강한 아이들은 더 많이 뛰는 팀으로 떠날 수 있어요. 더 약한 아이들도요. 두 집단 모두 속상할 수 있어요. 몇 경기 이기지 못하면 압박이 쌓여요. 모든 학부모는 자기 아이에 맞춰 팀이 최적화되기를 바라요. 바보 같은 코치들은 자신이 발전이 아니라 이기기 위해 있다고 생각해요. 제가 그 나이에 하던 것은 당신과 비슷해요. 모두가 대략 똑같이 뛰고 몇몇 더 나은 아이들이 조금 더 받지만, 몇 경기/시즌에 걸쳐 평균을 맞추는 거예요. 그...
- (+2) 이 사람 말이 맞아요.
- (+2) 당신이 틀린 건 아니지만, 7대7에 그 로스터는 커요. 그건 당신 통제 밖일 수 있지만, 출전 시간만큼이나 큰 문제일 수 있어요. 필드 플레이어 6명이고 벤치에서 5명을 돌려야 하니, 한 명은 계속 남아 있어야 해요 (그 자리가 당신의 가장 강한 선수들이라고 생각해요?) 그래서 팀워크가 완전히 망가져요. 제가 U7 4대4를 지도할 때 7이나 8명 로스터라 같은 문제가 있었어요. 아이를 연속 두 로테이션 앉히는 건 도저히 못하겠더라고요. 완전히 불공평해요. 하지만 저는 더 약한 선수들이 로테이션마다 서로 교체되게 했어요. 이건 여행 리크죠? 아니면...
- (+2) 제 생각엔 15살이요. 하지만 현실적으로는 11대11을 시작할 때예요.
- (+2) 제 생각에는 소신을 지키시는 게 좋겠어요. 그 아이들이 어른이 되면 경기 자체를 꼭 기억하지는 않겠지만, 당신이 그들을 어떻게 대했는지는 기억할 거예요. 당신의 코치가 9살 아이들이 하는 경기 때문에 자존심이 조금 상한 것 같네요. 그리고 당신의 방식이 장기적으로 더 많은 아이들에게 도움이 될 거라고 말하고 싶어요. 경기력 측면에서뿐 아니라 계속 축구를 하게 되는 측면에서도요.

- (+2) 모든 경기의 최소 50%는 항상 보장해야 해요. 그게 규칙이에요. 선택지는 테스트 때 아이를 아예 뽑지 않는 것뿐이에요. 일단 팀에 들어왔다면, 부상이 없는 한 모든 경기의 50%예요.
- (+1) 그런데 15~35세라 해도, 선수들은... 음... 굳이 말하자면... 경기를 뛰지 않으면 성장할 수 없지 않나요?

출처: r/SoccerCoachResources · 댓글 41개 · 영어에서 번역 reddit.com

지도법

09 지도법 U9~U10

8인제 축구는 일본만의 방식인가요? 해외처럼 홀수 인원으로 연습시키는 게 11인제로 전환하기 쉬운지 알려 주세요

> **지도자 포인트** 소규모 경기를 구성할 때는 선수 수보다 여러분의 형태가 만드는 삼각형을 세어 보세요. 그리고 인원이 바뀌면 포메이션이 유연하게 움직이도록 하세요.

적은 인원으로 모두가 볼을 만질 수 있는 일본의 육성 가이드라인에는 찬성하지만, 8인제는 일본 독자적이잖아. 해외처럼 7인제나 9인제 등 홀수 인원으로 플레이시키는 편이 11인제로 이행하기 쉬운 걸까? 라는 의문을 가진 아빠 코치로부터 상담을 받았어요.

제프 유나이티드 이치하라·지바의 육성 코치와 교토 상가 F.C. 홈타운 아카데미 디렉터 등을 역임하고, 연인원 60만 명 이상의 아이들을 지도해 온 이케가미 마사시 씨가 8인제, 홀수 인원제 연습의 포인트와 U-10 연령대에서 중요한 것을 전수해요. (구성·글: 시마자와 유코)

<아빠 코치로부터의 질문>

처음 뵙겠습니다, 안녕하세요.

동네 클럽에서 보호자 겸 코치로 관여하고 있어요. (지도 연령: U-10)

상담이라기보다 여쭤보고 싶은 것은 초등학생 연령대의 "8인제"에 대해서예요.

일본의 육성 연령대에서 스몰 사이드 게임 등 적은 인원으로 모두가 볼에 관여할 수 있는 것을 목적으로 한 가이드라인이라든가 좋은 면도 있다고 생각하는데, 연령대별 플레이 인원이 해외와 다르잖아요. 8인제는 일본 독자적이죠?

해외는 홀수라고 해서, 그쪽이 11인제로의 이행이 쉽다고들 하는 것 같은데, 정말 그런가요? 그렇다면 고학년 쯤부터 7인제나 9인제를 시켜 보는 편이 좋을까요?

홀수 인원으로 한다면, 예를 들어 어떤 것이 포인트가 될까요. (포지셔닝이나 상대와의 거리, 8인제와의 차이)

매년은 아니지만 해외에 가서 현지 팀과 대전하는 일도 있는 팀이라, 현지에 가서 당황하는 일이 있을까 싶어 여쭤본 거예요. (당황하는 것도, 잘 안 되는 것도 경험이라 좋긴 하지만요)

잘 부탁드려요.

<이케가미 씨로부터의 조언>

상담 감사해요.

육성 연령대의 8인제는 일본 독자적인 것이 아니라 다른 나라에서도 행해지고 있어요.

독일 등에서는 고학년은 대체로 9인제인데, 그 부분은 매우 유연해요. 그날 시합하는 상대나 팀에서 시험해 보고 싶은 것 등에 따라 "오늘은 9명으로 하자"라든가 "7명으로" 하고 변화시켜요.

구체적으로 말하면, 11명에서 예를 들어 9명으로 하려면 투톱을 원톱으로 바꾸고, 수비를 한 명 빼서 스리백으로 한다든가 하는 거죠. 인원을 줄일 때, 축구의 시스템이 잘 이어지도록 생각해요. 학년이 내려갈수록 7, 5, 3인제의 후니뉴로 바뀌어요.

■인원이 바뀌어도 기본적인 사고방식 = 트라이앵글의 형성은 바뀌지 않아요

그렇다고는 해도 8인제로 하더라도 기본적인 사고방식은 바뀌지 않아요. 축구는 여러 장소에 트라이앵글이 형성되면 되는 거니까요.

그렇다면 골키퍼를 제외하고 수비를 3명, 가운데에 중원 선수가 1명 있고, 조금 앞에는 넓게 벌어진 2명이 배치돼요. 거기에 톱이 있으면 3-1-2-1로 필드 플레이어가 7명이 되어 8인제가 돼요.

머릿속으로 상상해 주시면 좋겠는데, 수비의 가운데가 1명 있고, 조금 올라간 양쪽 사이드백과 중원의 센터를 각각 선으로 이으면 마름모가 돼요. 다음으로 가운데 중원 1명과 양쪽 와이드의 공격수, 톱에 있는 FW를 이으면 거기도 또 마름모가 돼요.

그것을 보면 좌우가 반드시 트라이앵글이 돼요. 왼쪽 사이드백과 왼쪽 와이드와 중원을 이으면 이것도 트라이앵글이 되죠. 오른쪽도 같아요. 이렇게 축구의 베이직한 트라이앵글 사고방식을 8인제로 배울 수 있어요. 그렇게 생각해 주기를 8인제를 지도하는 코치분들에게 전하고 있어요.

이에 대해 3-3-1로 파악하는 지도자가 적지 않아요. J리그의 하부 조직에서도 많이 보여요. 그렇게 되면 트라이앵글을 이미지하기 어려워져요.

■홀수 인원으로 하는 포인트

다음으로, 홀수 인원으로 하는 포인트는 무엇인가 하는 이야기를 해 볼게요. 홀수로 하면 필드 플레이어가 짝수가 되는데, 위에서 말한 다양한 트라이앵글 그림을 의식해서 축구를 해 주면 기본은 같아요.

일본에서도 약 15년 전부터 초등학생 연령대에서 골키퍼부터 빌드업하게 되었어요. 이것은 전 세계에서 키퍼가 또 한 명의 필드 플레이어로 여겨지기 때문이에요.

따라서 키퍼를 빼면 필드는 짝수가 되는 편이 좋아요. 키퍼를 남기고 필드 선수를 짝수로 하면 포지션의 관계성이나 배치를 정리하기 쉬우니까요.

■현지의 레귤레이션을 체험하는 것은 아이들에게 "새로운 경험"이 돼요

또 해외에 가서 현지 팀과 대전할 기회가 있는 클럽이라 현지에 가서 당황하는 일이 있을까 걱정하고 계시네요. 예를 들어 최근 초등학생은 하와이에서 열리는 국제 대회에 갈 기회가 있다고 들려요. 하와이는 그라운드가 많고 설비도 충실해서 모이는 거겠죠.

すると、現地のルール（レギュレーション）でやるか、日本のものでやるかといったことが議論されるそうです。せっかくハワイに行ってやるのであれば、現地のルールでやれば子どもたちは新しい経験ができますね。

私はそう思いますが、日本の指導者はやはり「勝負なんだから」と考えるようです。自分たちが慣れたほうを選ぶわけです。そうなると、海外に行ってやる意味は何だろうと疑問に感じてしまいます。

私がYMCAの指導者だったころ、ずっと台湾に遠征していました。サッカーゴールにネットがついていないようなグランドで試合をしたり、土にブロックが埋まったコートでやったこともあります。小学校の校庭だったので、トラックの線を引く代わりに白いレンガみたいなものが埋められていました。それが3センチくらい盛り上がっていて。そんなコートで試合をしました。そんな環境なのに、FIFAライセンスを持った審判が来てくれたりします。

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

---

10 지도법

프로를 지도하는 퍼스널 코치가 「상황에 맞는 신체 조작과 사고력」을 높이는 개인 기술 향상 트레이닝

> **지도자 포인트** 몸싸움 훈련에서는 선수들에게 충격을 버티는 대신 먼저 부딪쳐 나가라고, 그리고 곧바로 드리블로 전환할 수 있도록 공을 몸 너비 밖에 유지하라고 요구해요.

이번 주제는 '개인의 기반이 되는, 상황에 맞는 몸 조작과 사고력을 높이는 트레이닝법'이에요. 지도는 MAVEN SOCCER SCHOOL에서 대표를 맡고 있는 오제키 마사타카 씨가 해요.

오제키 씨는 스쿨 지도와 병행해 국내외 30명 이상의 프로 축구 선수의 퍼스널 코치로도 활동하고 있어요.

더 나아가 선수용 트레이닝 짐 'MAVEN SPORTS LABO'의 대표로서, 프로 축구 선수뿐만 아니라 종합격투기 파이터 등 총 50명의 프로 선수의 퍼스널 코치를 맡고 있어요.

개인의 스킬을 어떻게 경기에서 발휘할 수 있게 만들 것인가. 전편에서는 신경계에 접근하는 코디네이션부터 컨택트 스킬, 정면과 비정면의 대인, 그리고 전술적 요소를 도입한 패스 트레이닝까지, 실전적인 메뉴를 소개했어요. (글·스즈키 토모유키)

뇌와 몸을 잇는 팔 돌리기

전편에서 하는 것은 신경계에 대한 접근과 대인 트레이닝이에요. 오제키 코치는 메뉴 전체의 포인트를 이렇게 말해요.

> "이 트레이닝의 포인트는 상황 인지와 개인의 스킬을 높이는 사고방식이에요. 플레이 강도가 올라간 가운데 정확도를 높여가는 것을 의식하면서 코칭을 해요."

첫 메뉴는 2인 1조로 하는 코디네이션이에요. 오른팔은 앞으로 돌리고 왼팔은 뒤로 돌리면서 드리블로 전진하고, 턴해서 파트너에게 패스를 내요.

다음은 좌우를 바꿔서, 팔이 같은 움직임이 되지 않도록 주의하면서 나아가요. 익숙해지면 드리블을 리프팅으로 바꿔요.

오제키 코치는 "견갑골부터 크게, 다이내믹하게 움직이자", "얼굴을 들고, 공을 보지 말고"라고 말을 걸면서 단계적으로 스피드를 끌어올렸어요.

수동적으로 받지 말고, 스스로 공격해요

이어서 하는 것은 컨택트 스킬 트레이닝이에요. 사이드라인에서 사이드라인을 향해 드리블하고, 수비측이 부딪히러 오는 것에 대해 공격측이 스스로 공격해 들어가요.

오제키 코치가 강조한 것은 버티려고 블록하는 것이 아니라 먼저 부딪히러 가는 것이에요.

> "부딪혔을 때 버티려고 블록하면 밀려서 마이너스로 끌려가 버려요. 오는 것에 대해 먼저 공격해서 힘의 방향을 플러스로 가져가요. 그러면 설령 경합에서 져도 조금의 마이너스로 끝나요."

또한 공은 몸의 폭보다 밖으로 내고, 스탠스를 넓혀서 바로 드리블이나 턴으로 옮길 수 있는 상태를 만들 것도 요구했어요.

그다음은 정면과 비정면의 대인이에요. 정면에서는 상대와 마주 보고, 좌우의 선택지를 가지면서 벗어나요.

공이 오기 전과 이동 중에 봐요

전편의 마지막은 전술적 요소를 도입한 패스 트레이닝이에요.

중앙에 V자로 놓은 마커를 수비자로 상정하고, 패스를 내는 사람과 받는 사람 사이에 수비자가 겹치는 위치 관계를 피하기 위해 레인을 바꿔 선택지를 늘려가는 플레이에 도전해요.

뒤에서 앞으로, 오른쪽에서 왼쪽으로의 사이드 체인지 등, 공격 방향을 항상 의식하면서 패스 스피드와 플레이 스피드를 높여가는 것이 요구돼요. 오제키 코치는 말해요.

> "실수는 반드시 일어나요. 중요한 것은 그 후에 빠르게 수정해서 다음 플레이에 들어가는 것이에요. 주위를 보지 않아서 공을 빼앗기는 실수는 연습을 거듭하는 것만으로는 고쳐지지 않아요. 공이 오기 전에 보기, 공이 이동하는 중에 보기. 이 더블 체크 속에서 기술을 발휘하는 습관을 들여서 게임으로 이어가길 바라요."

트레이닝은 단계적으로 설정을 바꿔, 중원의 선수가 받아서 전개하는 것뿐만 아니라 앞쪽으로 패스를 보내서 3인째로서 관여하는 패턴을 더하는 등, 서서히 실전에 가깝게 했어요.

이상으로 전편의 트레이닝은 끝이에요.

오제키 코치는 "선수에 따라 사고방식도 몸의 사용법도 달라요. 같은 지시라도 바로 할 수 있는 선수가 있는가 하면, 머리로는 이해해도 몸이 따라가지 못하는 선수도 있어요. 그래서야말로 한 사람 한 사람의 움직임을 보고, 말을 거는 방식을 바꾸는 것이 중요해요"라고 총평했어요.

다음 후편에서는 상황 인지와 판단을 테마로 한 트레이닝을 해요.

【강사】오제키 마사타카 / 국내외 30명 이상의 프로 축구 선수의 퍼스널 코치를 맡고, 영상 분석×스킬 트레이닝×피지컬 트레이닝, 선수의 레벨 업에 필요한 것을 한꺼번에 지도해요. 2023년부터 MAVEN SOCCER SCHOOL을 개교해 도쿄, 지바, 사이타마, 가나가와, 이바라키, 군마현에서 회원 수 350명을 넘는 초등학생이 재적하고 있어요. 2026년 8월에는 톱 애슬리트부터 주니어 애슬리트가 다니는 'MAVEN SPORTS LABO'를 개설해요. 축구, 야구, 농구, 격투기 등 다양한 스포츠 선수가 모여 트레이닝을 하고 있어요. 현재는 축구 선수뿐만 아니라 격투기 단체 RIZIN 선수의 피지컬 코치도 맡고 있어요. 스페인 축구 협회 공인 Nivel1, 일본 축구 협회 공인 B급 라이선스를 보유하고 있어요.

출처: サカイク · 일본어에서 번역 sakaiku.jp

---

11 안전과 건강

Under Armour, Damar Hamlin과 함께 무료 학생 운동선수 정신 건강 플랫폼 Protect This Mind 출시

> **지도자 포인트** 코치 가이드와 정신 휴식일 서약이 있으면 어떤 연령대를 지도하든 주간 일정에 회복 시간을 넣을 수 있는 표현을 바로 쓸 수 있어요.

- 언더아머는 프로젝트 램파트가 5만 명 이상의 학생 운동선수에게 도달했으며, 이들의 피드백이 새 정신 건강 플랫폼에 직접 반영됐다고 밝혔어요.
- 네 개의 비영리 단체가 이 프로그램을 공동 개발했어요: 애슬리츠 포 호프, 본 디스 웨이 파운데이션, 멘즈 X 멘탈, 포지티브 코칭 얼라이언스예요.

- 코치들은 선수들의 회복과 정신적 안녕을 위한 시간을 마련하는 '정신 휴식일 서약'에 서명하도록 요청받을 거예요.
- 이 이니셔티브는 고등학교보다 아래까지 확장되어, 애슬리츠 포 호프의 선수 주도 CHAMPS 프로그램을 통해 초등학교와 중학교 프로그램을 지원해요.

언더아머는 2026년 10월 29일, 무료 온라인 자료 허브와 동료 간 지원, 확대된 코치 교육을 결합한 학생 운동선수 정신 건강 이니셔티브 '프로텍트 디스 마인드'를 출시했어요. 언더아머의 풋볼 명단에 합류하는 NFL 선수 데이마 해믈린이 이 플랫폼의 운동선수 홍보대사를 맡아요. 이 프로그램은 언더아머가 5만 명 이상의 학생 운동선수에게 도달했다고 밝힌 고등학교 스포츠 이니셔티브 '프로젝트 램파트'를 확장한 것이에요.

언더아머의 '프로텍트 디스 마인드'란?

프로텍트 디스 마인드는 학생, 코치, 교육자를 위해 만들어진 무료 플랫폼이에요. 언더아머에 따르면, 그 핵심은 정신 건강 도구, 운동선수 이야기, 교육 자료를 모은 온라인 허브예요.

출시 시점에 두 가지 자료가 허브의 중심을 이뤄요. 첫째는 잭닷오알지(Jack.org)가 본 디스 웨이 파운데이션과 협력해 만든 무료 온라인 강좌 '비 데어 서티피킷'이에요. 둘째는 본 디스 웨이 파운데이션이 제작한 코치 가이드예요.

배포는 두 갈래로 이뤄져요. 프로젝트 램파트 협력 고등학교의 학생들은 직접 접근할 수 있고, 온라인 허브는 누구나 자료를 이용할 수 있게 한다고 회사는 밝혔어요.

동료 지원과 코치를 위한 정신 휴식일 서약

이 이니셔티브는 콘텐츠에 그치지 않아요. 올해부터 언더아머와 멘즈 X 멘탈은 프로젝트 램파트 학생 운동선수 리더십 위원회의 구성원들을 짝지어, 운동과 학업, 개인적 안녕의 균형에 대해 서로 연결될 수 있게 할 거예요. 언더아머는 이 동료 프로그램이 시간이 지나면서 다른 학생 운동선수 커뮤니티로 확대될 것이라고 밝혔어요.

코칭 쪽에서는 언더아머가 포지티브 코칭 얼라이언스와 협력해 코치 교육을 넓힐 계획이에요. 이 파트너십은 코치들에게 자신의 프로그램에 정신적 회복을 위한 전용 시간을 마련하도록 요청하는 '정신 휴식일 서약'을 도입할 거예요.

어린 선수들도 대상에 포함돼요. 언더아머는 애슬리츠 포 호프의 CHAMPS 프로그램을 통해 초등학교와 중학교 학생들의 정신 건강 프로그램을 지원해서, 이들이 고등학교에 진학하기 전에 대처 능력을 기르도록 할 거예요.

프로젝트 램파트 피드백이 학생 운동선수 정신 건강 프로그램을 어떻게 만들었나

언더아머는 프로젝트 램파트가 운영되는 볼티모어, 오클랜드, 워싱턴 D.C.의 학생 운동선수들에게 들은 내용을 바탕으로 플랫폼을 만들었어요. 회사에 따르면, 그 학생들은 정신 건강을 위한 실용적인 도구와 신뢰할 수 있는 지원을 거듭 요청했어요.

언더아머의 글로벌 커뮤니티 임팩트 및 자원봉사 담당 시니어 리드인 린 퀘일은 프로젝트 램파트가 장비, 의류, 시설 개선, 리더십 개발, 코치 교육을 제공해 왔다고 말했어요. "우리는 램파트 학생 운동선수들로부터 정신적 안녕을 더 잘 관리하기 위한 연결과 안내를 원한다는 이야기를 꾸준히 들었어요"라고 퀘일은 말했어요.

언더아머에 따르면, 학생 운동선수들은 네 개의 비영리 파트너와 함께 개발 과정에서도 의견을 보탰어요.

해믈린, 명단에 합류하고 램파트 짝짓기 시작

해믈린의 역할은 플랫폼의 자료를 홍보하고, 어린 선수들이 지원을 구하고 서로를 살피도록 독려하는 것이에요. "이것은 어린 선수들에게 도움을 요청해도 괜찮고, 자신의 안녕을 우선시해도 괜찮으며, 주변 사람들에게 기대도 괜찮다는 것을 알려주는 일이에요"라고 해믈린은 말했어요.

언더아머는 프로젝트 램파트 선수들과 자사의 프로 명단 구성원들이 프로그램이 성장하면서 향후 콘텐츠를 만드는 데 도움을 줄 것이라고 밝혔어요. 첫 번째로 확인된 이정표는 올해 램파트 리더십 위원회 안에서 이뤄지는 멘즈 X 멘탈 동료 짝짓기예요. 회사는 이 동료 프로그램이 언제, 어느 커뮤니티로 다음에 확대될지는 밝히지 않았어요.

출처 / 각색: UA 뉴스룸, 2026년 10월 29일, https://about.underarmour.com/en/stories/2026/11/under-armour-launches to protect-this-mind, a-new-mental-wellness.html

출처: Youth Sports Business Report · 영어에서 번역 youthsportsbusinessreport.com

---

12 안전과 건강

학부모를 위한 유소년 스포츠 무릎 부상 팁

> **지도자 포인트** 선수가 절뚝거리거나 훈련을 위해 진통제가 필요하다면 그 세션은 쉬게 해주세요. 경기장 밖에서의 근력과 가동성 훈련이 무릎 문제를 막는 최선의 보호예요.

무릎 통증과 무릎 부상은 어린 선수들에게 흔하고, 관리하기가 매우 어려울 수 있어요. 무릎 부상 하나로 시즌이 쉽게 끝날 수 있으므로 예방이 핵심이고, 빠른 진단과 선수가 회복하는 동안 건강하고 활동적으로 지낼 수 있게 해주는 좋은 치료 계획도 중요해요.

여기, TrueSport 전문가이자 스포츠 의학 의사인 Michele LaBotz 박사가 어린 선수들에게서 자주 보는 흔한 무릎 문제와, 보호자가 그들을 가장 잘 대변하기 위해 알아야 할 점을 정리해요.

유소년 선수들의 흔한 무릎 부상

어린 선수들의 무릎 부상은 성인의 부상과 다른 경향이 있어요. “예를 들어, 성인에서 가장 흔한 문제 중 하나는 반월상 연골 부상이에요. 우리의 반월상 연골이 닳고 찢어지기 때문이죠.”라고 LaBotz는 설명해요. “그런데 반월상 연골 문제는 심각한 외상이나 선천적 문제가 없는 한 아이들에게는 성인보다 훨씬 덜 흔해요.”

급성 부상은 한 번의 사건으로 생기고, 근육, 힘줄, 뼈 그리고/또는 인대의 부상을 포함할 수 있어요. “무릎 부상은 종목에 따라서도, 생물학적 성별에 따라서도 달라지는 경향이 있어요.”라고 LaBotz는 말해요. “남자 선수, 특히 접촉 스포츠에 참여하는 선수에게는 MCL[내측 측부 인대] 파열이 가장 흔해요. 어린 여자 선수에게는 ACL[전방 십자 인대] 파열이 더 흔하고, 특히 사춘기 이후에 흔하며, 비접촉 부상인 경우가 많아요.”

어린 선수들에게는 급격한 신체 성장 시기가 그 자체로 어려움을 가져와요. 뼈가 주변의 인대나 힘줄이 따라잡을 수 있는 속도보다 더 빨리 길어지는 경우가 많기 때문이에요. 이는 만성 통증, 특히 달리기 종목에서 유난히 잦은 IT(장경인대) 밴드 문제에 기여할 수 있어요. “아주 빨리 자라는 남자아이들은 햄스트링이 정말 뻣뻣해지는 것을 느끼는데, 유연성 운동을 하지 않으면 부상 위험이 더 커져요.”라고 LaBotz는 덧붙여요. 급격한 성장은 선수의 협응력이 새로운 키를 따라잡는 동안 서투름을 유발할 수도 있는데, LaBotz는 이를 ‘밤비 효과’라고 불러요.

사춘기에 일어나는 정렬 변화도 무릎 관련 문제의 위험에 영향을 미쳐요. 예를 들어, 여자아이들은 종종 엉덩이가 넓어지는데, 이는 무릎과 엉덩이의 정렬을 바꿀 수 있다고 LaBotz는 말해요. 이는 무릎뼈(슬개골)가 무릎 앞쪽에서 움직이는 방식에 문제를 일으킬 수 있어요. 이것은 어린 선수들의 무릎 통증에서 가장 흔한 원인 중 하나이고, 특히 달리기 종목에서 흔하며, 슬개대퇴 증후군으로 알려져 있지만 흔히 ‘러너스 니’라고 불려요. 슬개대퇴 증후군은 여자에게 남자보다 세 배 더 흔해요.

많은 만성 무릎 문제는 상당한 양의 달리기가 포함된 종목에서 더 흔해요. 선수가 그 종목에 새로 입문했거나, 팀 동료들보다 체력이 덜 갖춰졌거나, 시즌 중에 성장 급등기를 겪고 있을 때 위험이 더 높아요. 급성 부상은 축구, 미식축구, 농구처럼 선수들이 빠르게 방향을 바꾸고 다른 선수와 접촉할 가능성이 있는 종목에서 더 흔해요.

무릎 부상 예방

물론 모든 부상이 예방 가능한 것은 아니에요. 어느 순간 선수가 축구장에서 특정 플레이 도중에 그저 잘못된 방향으로 돌아서거나, 농구 코트에서 슛을 막다가 불운하게 착지할 수 있어요. 하지만 만성 부상을 예방하고 급성 부상의 위험을 더 잘 완화하는 방법은 있어요. “너무 많이 너무 빨리” 하는 것이 어린 선수들의 만성 무릎 문제에서 가장 흔한 원인 중 하나예요. LaBotz는 선수가 어떤 종목에 있든 주당 10% 이상으로 운동량이나 강도를 늘리지 않는 것을 좋은 경험칙으로 제안해요.

“보호자와 선수가 무릎에 관해 이해해야 할 것은 무릎이 경첩이라는 점이에요.”라고 LaBotz는 말해요. “살짝 어긋난 문 경첩을 상상해 보세요. 제대로 맞춰져 있지 않으면 문이 제대로 닫히지 않아요. 우리의 무릎도 그래요. 무릎이 제대로 정렬되지 않으면 문제를 일으킬 거예요.”

“움직일 때 엉덩이부터 발목까지가 꽤 일직선이어야 해요.”라고 그녀는 덧붙여요. “그것을 휘게 만드는 것은 무엇이든 무릎의 기능을 방해할 거예요.” 선수가 활동 중에 무릎 통증을 겪고 있다면, 운동 트레이너나 물리 치료사와 함께 정렬을 점검하는 것이 훈련에 가치 있는 추가가 될 수 있어요.

결국 LaBotz는 선수가 무릎이 잘 정렬된 경첩으로 기능하는 능력을 향상시키는 어떤 것이든 좋아해요. 그것은 종목별 훈련을 넘어 근력 훈련, 컨디셔닝, 가동성 운동을 포함하고, 선수의 보행을 지지하고 올바른 정렬을 촉진하는 신발을 고르는 것을 의미해요.

최선의 공격은 좋은 수비이고, LaBotz는 모든 선수가 다리 근육을 무릎 부상에 대한 최선의 방어로 생각해야 한다고 강조해요. “강한 근육은 종목을 할 수 있게 해줄 뿐만 아니라 좋은 충격 흡수 장치이기도 해요.”라고 그녀는 말해요. “근육이 강할수록 무릎 관절 자체가 받는 충격이 줄어들어요.”

무릎 부상 진단

간단히 말해, 운동선수가 절뚝거리고 정상적으로 움직이지 못할 정도로 통증이 심하다면 훈련을 멈춰야 한다고 LaBotz는 말해요. 그녀의 원칙은 운동선수가 훈련을 계속하기 위해 통증을 줄이거나 최소화하려고 어떤 종류의 일반 진통제도 복용해서는 안 된다는 거예요. 대신 훈련을 잠시 멈추고 하루를 쉬어야 해요. 통증이 상당히 좋아지거나 사라지면 다시 활동을 재개할 수 있을지도 몰라요. 통증이 하루 이틀 이상 지속되거나 하루를 버티기 위해 진통제가 필요하다면 진료를 받아야 할 때예요. 그리고 밤에도 계속되는 통증은 일찍 검사를 받아야 해요.

“통증을 동반한 기계적 증상도 또 하나의 위험 신호예요.”라고 그녀는 덧붙여요. “운동선수가 무릎이 잠기는 느낌이 들거나, 관절에서 딸깍거리거나 걸리는 소리, 터지는 소리가 나면서 불편하거나 아프다면, 그건 연골 문제일 수 있어요.”

LaBotz는 또한 보호자들에게 부종을 주의 깊게 살피라고 권해요. “부상 후에 눈에 띄는 부종이 생기거나, 특히 부상 없이 부종이 생긴다면 반드시 검사를 받아야 해요. 라임병이 무릎 부종을 일으키는 사례가 점점 더 많이 보고되고 있어요.”라고 LaBotz는 말해요. “운동선수의 무릎이 부었는데 그 원인이 된 부상을 짚을 수 없다면, 다른 원인을 배제해야 해요.”

궁극적으로 그녀는 보호자들에게 무릎 문제를 진지하게 다루라고 촉구해요. 너무 오래 방치하면 치료와 재활이 더 어려운 문제로 진행될 수 있기 때문이에요.

하지만 그렇다고 운동선수가 언급하는 사소한 통증마다 당황해야 한다는 뜻은 아니에요. “운동선수가 막 달리기를 시작했는데 부종이나 절뚝거림 없이 무릎뼈 주변 전체에 통증이 있다면, 며칠 동안 무리하지 않고 지내면서 통증이 사라지는지 지켜볼 수 있어요.”라고 그녀는 말해요.

“운동선수의 팀이나 학교에 운동 트레이너가 있다면, 무릎 통증과 관련해 가장 먼저 연락하기 좋은 상대인 경우가 많아요.”라고 LaBotz는 말해요. 운동 트레이너에게 접근할 수 없는 운동선수라면 의료 제공자와 상담하는 것이 가장 좋은 선택이에요.

운동선수가 무릎 문제로 의료 제공자를 만난다면, LaBotz는 다음과 같은 정보를 준비하라고 제안해요.

- 과거 무릎 문제
- 통증을 좋아지게 하거나 나빠지게 하는 것
- 통증이 얼마나 오래 지속되었는지
- 처음에 통증을 일으킨 원인
- 더 이상 나타나지 않는 부종이나 증상

이 정보는 의사가 특정 부상을 배제하고 어떤 검사가 필요한지 더 정확히 파악하는 데 도움이 될 수 있어요. LaBotz는 부종이나 멍이 든 사진을 찍어 의료 제공자에게 보여주는 것이 도움이 될 수 있고, 부상이 발생한 상황을 담은 영상도 도움이 될 수 있다고 말해요.

"가장 흔한 진단은 병력 청취와 신체 검사만으로도 쉽게 내릴 수 있어요. 항상 X-ray가 필요한 건 아니에요."라고 그녀는 말해요. "무릎의 위치상 신체 검사만으로도 많은 부상을 포함시키거나 배제할 수 있어요. 의사가 염좌나 파열 같은 연골 또는 인대 문제를 의심하면 MRI를 처방할 수 있어요." LaBotz는 무릎이 거의 대칭이기 때문에 양쪽을 비교하면 의료 제공자에게 귀중한 정보를 줄 수 있다고 말해요.

무릎 부상 치료

LaBotz는 모든 운동선수의 치료 계획이 다를 것이라고 지적해요. "무릎 부상 치료는 매우 다양하고, 회복 프로토콜도 마찬가지예요."라고 그녀는 말해요. "무엇보다도, 운동선수는 같은 부상이라도 자신의 치료와 회복이 팀 동료나 소셜 미디어 속 다른 운동선수와 같지 않을 수 있다는 점을 이해해야 해요."

대부분의 무릎 부상에서 목표는 통증 없이 최대한 많이 움직이는 것이어야 해요. "부상 중 운동에 대한 제 원칙은 간단해요. 아프면 하지 마세요."라고 LaBotz는 말해요. "하지만 무릎 부상이라고 해서 온몸이 쉬어야 하는 건 아니에요. 무릎은 회복할 시간이 필요할 수 있지만, 운동선수가 몸의 나머지 부분을 많이 움직일수록 기분이 더 좋아질 가능성이 커요. 회복하는 동안 코어와 상체 근력을 유지하는 운동을 할 수 있어요. 저는 종종 필라테스를 권해요."

과사용 부상의 경우, 흔히 며칠 동안 가볍게 움직이거나 쉬면 통증이 줄어들어 운동선수가 다시 경기에 복귀할 수 있어요. 그다음에는 주당 10%를 넘지 않게 운동량이나 강도를 늘려야 해요. 보호자는 영양을 통해서도 회복을 도울 수 있어요.

무릎의 부종은 심하지 않은 부상이라도 합병증을 일으키고 움직임을 더 힘들게 만들 수 있어요. LaBotz는 부상 후 부종에 대해 적시에 의료 안내를 받으라고 권해요. "낮에는 압박 붕대를 사용하되, 밤에는 무릎 압박 붕대를 감은 채로 자지 마세요. 아이스팩도 사용하세요. 검사나 수술 전에 무릎에서 부종을 더 많이 빼낼수록 부상을 진단하고 치료하기가 더 쉬워질 수 있어요."

치료와 회복의 목표는 다친 무릎이 건강한 쪽만큼 잘 움직이게 하는 거예요. LaBotz는 “의사가 치료 계획을 세울 때는 통증을 가장 잘 치료하는 방법만 보는 게 아니라 무릎의 기능을 가장 잘 회복시키는 방법을 봐요”라고 말해요. 여기에는 무릎을 둘러싼 모든 근육을 살피는 것도 포함되는데, 무릎 부상은 특히 선수가 부상 치료를 위해 오랜 시간을 쉬어야 할 때 다리 전체에 영향을 주는 경우가 많기 때문이에요. 회복은 무릎의 가동성에서 그치지 않고 약해진 근육을 다시 키우고 엉덩이부터 발목까지 다리 전체의 정렬을 맞추는 것까지 포함해요.

“무릎 부상을 당한 뒤 훈련이나 재활을 받으러 갔는데 물리치료사가 무릎이 아니라 엉덩이를 치료해서 혼란스러워하는 경우가 많아요”라고 그녀는 말해요. “하지만 엉덩이 근육이 나머지 다리의 정렬을 담당하기 때문에 엉덩이를 치료한 거예요.”

마지막으로, 선수가 무릎 부상으로 수술을 받아야 한다면 사전 재활이 회복 정도에 큰 차이를 만들 수 있다고 LaBotz는 설명해요. “예를 들어 선수가 전방십자인대(ACL) 재건술을 받게 된다면 목표는 무릎을 안정적으로 유지하고 수술 전에 가능한 한 편하게 움직일 수 있게 해 주는 거예요”라고 그녀는 말해요. “그러면 선수가 움직이기 위해 목발이 필요할 수도 있어요. 흔히 경첩형 보조기를 착용하기도 하지만, 이런 부상에서는 보통 무릎을 완전히 고정시키고 싶지는 않아요. 보조기는 움직임을 제한하기 위한 게 아니에요. 선수가 가능한 한 많은 가동 범위를 확보한 상태로 ACL 수술을 받게 하고 싶기 때문이에요. 보조기는 그저 지지를 제공하기 위한 것인데, 이 점이 흔히 오해되어 보호자들이 선수가 최대한 적게 움직여야 한다고 생각해요.”

출처: TrueSport · 영어에서 번역 truesport.org

---

13 안전과 건강

민사 청구 지침이 공개됐어요

> **지도자 포인트** 클럽의 생존자나 가족이 법적 선택지에 대해 물어보면, 이 안내서가 절차와 자격을 갖춘 지원을 찾는 방법을 설명해 주고, 구체적으로 안내할 수 있는 곳을 알려줘요.

아동 성적 학대 생존자의 민사 청구 진행에 관한 안내

민사 청구를 진행할지 말지. 이것이 잉글랜드축구협회(FA) 생존자 지원 및 보호 자문 그룹(FASSSAG)이 축구계 아동 성적 학대 생존자를 위해 펴낸 최신 안내서의 주제예요.

FASSSAG 안내서 시리즈의 두 번째 책자예요. 첫 번째 책자는 익명성을 포기할지 결정하기 전에 저울질해 볼 사항들을 다뤘어요.

익명성을 포기하지 않은 FASSSAG 관계자는 "이 책자는 누군가를 특정 행동 방향으로 이끌려는 의도가 아니에요"라고 말해요. "민사 청구를 하는 데 무엇이 관련되는지, 어떤 여정을 거치게 되는지, 그리고 어떤 어려움을 마주하게 되는지를 정리한 거예요."

실제 경험을 바탕으로 이런 안내서를 만드는 것은 2018년에 결성된 FASSSAG의 더 넓은 목표의 일부예요. 이 그룹은 전직 축구 선수들과 독립적인 보호 전문가 및 전문 기관으로 구성돼 있어요. 생존자의 필요와 경험과 관련해 FA의 사고에 의문을 제기하고 정보를 제공하는 중요한 역할을 맡고 있어요.

지미 아그레이 재단의 지미 아그레이는 "이 책자는 생존자들이 마주하게 될 불가피한 질문들에 대해 정보에 기반한 결정을 내릴 수 있도록 우리가 역할을 다하는 방식을 보여주는 구체적인 사례예요"라고 말해요. "한 생존자가 책자에서 말했듯이, 청구를 시작하기 전에 이 책자가 있었으면 좋았을 텐데, 그러면 법적 절차에서 무엇을 예상해야 하는지, 그것이 본인과 가족에게 어떤 영향을 미칠지 알 수 있었을 거라고 해요."

이 책자는 어떤 유형의 민사 청구를 할 수 있는지, 자격을 갖춘 법률 지원을 어떻게 찾는지, 그리고 청구를 진행하는 것이 무엇을 수반하는지에 대한 실제 경험을 다뤄요. 또한 아동기 성적 학대 생존자에게 지원을 제공하는 축구계 안팎의 기관들도 소개해요.

전문 축구선수협회(PFA)의 생존자 지원 옹호자 이언 애클리는 "책자 전체의 메시지는 모든 생존자에게 드리는 단순한 말이에요. 모든 사례가 고유한 만큼, 본인과 가장 가까운 사람들에게 맞는 결정을 내리길 바라요"라고 말해요.

출처: The FA · 영어에서 번역 thefa.com

HOBBIT WEEKLY

읽은 아이디어를 다음 훈련에서.

팀의 연령과 이번 주에 연습하고 싶은 것을 Hobbit에 알려 주면, 한 문장으로 완전한 훈련 세션을 만들고 모든 훈련에 그림을 붙여 줍니다.

스캔하면 웹판과
지난 호를 볼 수 있습니다

번역은 AI가 했어요. 모든 글에 원문 링크가 있어요