2014. 4. 30 Sergey Bubka와의 미팅
- 한국 육상에 대한 제언

본 내용은

2014년 4월 30일 IOC(국제올림픽위원회) 집행위원이자 IAAF(국제육상경기연맹) 부회장인 Sergey Bubka와 본 연맹 집행부 간 미팅 내용을 근간으로 하여 항목별로 한국 육상에 대한 제언 내용으로 정리한 것입니다.

육상 선수와 지도자, 관계자께서는 참고하시고 널리 공유하여 주시기 바랍니다.

□ 참석자 : 오동진 회장, 이기웅 부회장, 최경열 전무이사, 김복주 트랙필드기술위원장

□ 일　시 : 2014년 4월 30일 09:30 - 11:30

□ 장　소 : 대한육상경기연맹 대회의실

작성자 : 정영훈 대리

□ 세르게이 부브카 (Sergey Bubka) 약력

- 현 국제올림픽위원회(IOC) 집행위원
- 현 국제육상경기연맹(IAAF) 부회장
- 현 우크라이나 올림픽위원회 회장

- 남자 장대높이뛰기 개인최고기록 (PB) 6.14m - 전 세계기록
- 3년 연속 소비에트 연방 최우수 스포츠맨 (1984-1986)

대회명	장소	년도	성과
제6회 세계육상선수권대회	아테네	1997	금메달
제5회 세계육상선수권대회	고텐부르크	1995	
제5회 세계실내육상선수권대회	바르셀로나	1995	
제4회 세계육상선수권대회	스투트가르트	1993	
제3회 세계육상선수권대회	세비야	1991	
제24회 올림픽경기대회	서 울	1988	
제2회 세계육상선수권대회	로 마	1987	
제1회 세계실내육상선수권대회	인디애나폴리스	1987	
제1회 세계육상선수권대회	헬싱키	1983	

□ 제언 내용

○ 한국육상 발전과 중흥을 위한 마케팅

- 국제육상경기연맹(이하 IAAF)의 부회장으로서, 그리고 국제올림픽위원회(이하 IOC)의 집행위원으로서 한국 육상의 발전을 위해 제가 어떻게 도와줄 수 있는지를 생각하게 됩니다.

- IOC에는 Mike Powell (남자 멀리뛰기 세계기록 보유자)과 같은 스포츠 스타 출신 홍보대사 (Ambassador)들이 있습니다. 저는 그러한 홍보대사들이 한국에 와서 대중의 관심을 불러일으키고, 필요하면 학교를 방문하여 아이들과 interaction(소통)을 하게 도와줄 수가 있습니다. 이러한 이벤트가 스포트라이트를 받도록 귀 연맹에서는 미디어를 동원하고, 기자회견을 열어 한국의 대중이 육상에 대한 흥미를 갖도록 도울 수 있습니다. 이러한 행사는 단편적으로 시행하면 반짝 효과이지만, 2번, 3번에 걸쳐서 시행하게 되면서 진정한 효력을 발휘하게 됩니다.

- 전통적으로 육상경기는 경기장에서 시행되어 왔습니다. 그러나 육상경기는 IAAF 경기규칙에 어긋나지 않는 한, 어떠한 장소에서도 진행할 수 있습니다. (유동인구가 많은) 도심에서 하는 것도 고려해 볼 수 있습니다. 특설 경기장을 설치하고 장대높이뛰기 등의 종목을 진행할 수도 있고, 단거리 경기를 할 수도 있습니다. 이는 육상에 대한 대중의 관심을 배가시키고 발전시키는 매우 효율적인 방법입니다.

  우크라이나에서는 장대높이뛰기 등과 같은 단일종목 대회를 25년 전부터 진행해 왔습니다. 사람들이 처음에는 관심이 없었지만, 지금은 가장 인기 있는 스포츠행사의 하나로 자리매김하였습니다. 참가하는 선수들이 자신의 시기(trial)를 하는 동안 (선수들이 미리 선정한) 음악을 틀어주어 심리적 압박을 완화시키고 경기에 집중할 수 있는 환경을 조성해 주면서 관중들이 함께 할 수 있는 대회를 운영하고 있습니다.

○ 엘리트 선수의 발전방안

- 이미 어느 정도 수준에 오른 엘리트 선수들이 계속적으로 발전하도록 돕기 위해서는 지속적인 동기유발이 핵심적인 사안입니다. 예를 들어, 한국에도 이미 5.50m 정도를 뛰는 남자 장대높이뛰기 선수들이 있는 것으로 아는데, 이러한 선수들이 자신의 성과에 대한 보상을 받게 함으로써 동기부여를 해주어야 합니다. 이는 굳이 상금에만 국한된 것이 아닙니다. 선수들이 오히려 상금보다 더 가치를 두는 것은 자신의 성과와 노력에 대한 “인정”입니다. 이러한 점에서 한 해에 가장 성과가 두드러지는 선수나 지도자, 관계기관에게 “올해의 선수상” “올해의 지도자상” 등을 수여하고 레드카펫을 밟는 영예를 누리게 하는 등의 배려는 지속적인 발전을 장려할 수 있는 간단하지만 매우 중요하며 전문적인 방법입니다.

- 가용한 모든 기회를 최대한 활용하여, 선수들의 성과를 가시화시키고, 기자회견을 열어 관심을 받도록 하는 등의 노력이 계속되면, 이는 선수에게 자부심과 긍지를 심어주고 더욱 발전하고자 하는 의지를 심어주는 촉매제 역할을 하게 될 것입니다.

- 다른 예로, 우크라이나에서는 단일 종목에 대한 그랑프리(Grand Prix)대회를 운영하고 있습니다. 이에는 점수제가 적용됩니다. 이러한

형식의 대회 운영은 집중 종목의 잠재력 있는 선수들이 한 자리에 모여 서로 경쟁하는 동안 발전할 수 있도록 돕습니다.

- 우수한 지도자를 활용하여 코칭클리닉을 시행해 주는 것 또한 매우 중요한 일입니다. 코칭클리닉이라고 해서 지도자들만 참석하는 것이 아니라 선수들도 참여하도록 인도해야 합니다. 실습을 할 때는 선수가 시범을 보이게 하고 관찰하는 선수들에게는 무엇이 잘못되었는지 또는 무엇이 잘 이행되었는지 질문을 하고 그들의 피드백을 유도해내면서 실제적이고 학습효과가 높은 교육이 되도록 해야 합니다.

○ 외국인 지도자들의 역량과 활용방안

- 외국인 코치들을 고용하게 되면, 그들의 능력을 십분 활용해야 합니다. 이러한 활용방법은 중요하게 2가지로 분류할 수 있습니다. 첫째는, 경기력 향상을 위해 항상 현안이 되는 엘리트 선수들을 직접 지도하는 것, 둘째는 코칭클리닉을 운영하여 외국인 코치가 국내 지도자들에게 자신의 선진 지도법과 Know-how를 최대한 전수해주도록 하는 것입니다. 이렇게 국내 지도자들이 새로운 것을 배우거나, 또는 자신의 지도법과 세계적 지도자들의 방식을 비교하는 과정을 통해 지도자로서의 역량을 계발시키게 되고 이에 따른 장기적 효과로 훌륭한 선수들이 배출되게 되는 것입니다.

○ 선수들이 경기에 임하는 자세 (자신의 경험)

- 어떤 경기에 임하더라도 항상 동일한 일련의 절차를 걸치게 됩니다. 제 종목이었던 장대높이뛰기를 예로 들어 설명하자면, 스타트를 하기 직전 정신을 가다듬고, 스타트하고, 도움닫기, Planting (장대를 박스에 꽂는 동작), Take-off, Swing, 공중동작, 착지의 모든 일련의 과정에 대해서 머리 속으로 계속적으로 심상 훈련을 합니다. 이 것은 스타트를 하기 직전에도 동일합니다. 이에는 올바른 자세, 약점이기 때문에 집중해야 하는 부분, 자신감과 신념이 모두 포함됩니다.

- 선수는 자신의 경쟁자가 더 좋은 기록을 내며 순위에서 자신을 앞서고 있거나 하는 등의 자신이 통제할 수 없는 환경적 요소에 대해서 생각할 필요가 없습니다. 오로지 자신의 performance를 완벽히 수행하는 것에만

집중하면 되는 것입니다. 만약, 한 시기를 실패하게 되면, 이에 대해서 낙심할 것이 아니라, 무엇이 문제였는지 파악하고 그에 대한 조치를 취한 후 다시 경기에 임해야 하는 것입니다. 스윙할 때 지주가 가까웠으니 지주 거리를 어떻게 변경해야 하는지, 도움닫기 주로에 마킹을 바꿔야 하는지, 장대에는 문제가 없는지, 장대 flex를 바꿔야 하는지 등을 분석하고 계산하고 이에 대한 조치를 취하는 것에 집중을 해야 하는 것입니다. 통제할 수 없는 주변 상황에 정신력을 낭비할 것이 아니라 오직 자신의 performance와 관련해서 무엇이 문제인지 파악하고 해결법을 찾고 앞으로 나아가는데 집중하는 것이 선수가 경기에 임하는 올바른 태도입니다.

- 장대높이뛰기 선수들을 지도할 때 저는 항상 그들이 스스로를 대학교수라고 생각하도록 강요합니다. 왜냐하면 장대높이뛰기와 같은 기술종목은 계산하고 분석하고 이에 따른 조치를 취해야 하는 요소들이 다양하기 때문입니다.

- 이는 사실 육상의 다른 종목에도 동일하게 적용되는 부분입니다. 모든 육상 선수는 자기 종목에 대해 스스로 공부하고 익혀서 박사가 되어야 합니다. 특히, 기술적인 부분에 대해서는 무엇이 잘못 되었고 무엇이 잘 되었는지 스스로 탐지할 수 있어야 하며, 이를 코치의 “눈”(보조 피드백)과 더불어 상호보완이 될 수 있어야 합니다.

- 모든 챔피언들도 난관을 겪습니다. 이들도 똑같은 인간이기 때문입니다. 그러나 챔피언이 일반 선수와 다른 점이 있다면 그것은 난관을 겪을 때마다 이를 어떻게 극복할 지에 대한 질문을 던지고 지속적으로 해결법을 찾아나가는데 있다고 생각합니다. 선수가 참가하는 모든 경기대회가 하나하나 다른 환경입니다. 어떤 대회에는 몸이 기계처럼 완벽하게 작동하여 자신의 경기를 완벽하게 하는 때도 있고, 어떤 대회에는 컨디션이 맞지 않아 난관을 겪지만 스스로 극복해야 할 때도 있고, 어떤 대회는 경기장 시설이나 기후 등의 상황이 호의적이지 않을 때가 있습니다.

○ 경기력향상을 위한 경기대회 참여와 비중

- 예를 들어, (본인이 선수 시절에) 7월 말에서 8월말 사이에 있는 주요 국제대회(세계선수권, 올림픽 등)를 목표로 훈련을 하고 있다면, 대략 5월 말 즈음부터 경기를 뛰기 시작하여 최소한 약 10개의 경기에 참가합니다.

그리고 약 2-3주간 전혀 경기를 뛰지 않는 회복 기간을 갖고, 목표로 하는 대회 직전에 작은 대회에 1번 정도 참여하여 최종적으로 감각을 가다듬은 후 큰 대회에 임하게 됩니다.

- 엘리트 선수가 큰 무대에서 제 기량을 발휘하기 위해서는 경기대회 참여빈도가 필수적인 요소입니다. 저를 예로 들면, 연간 평균 실내대회 5개, 실외대회는 15-20개에 참가하였습니다. 물론 이는 선수가 기본 준비단계를 큰 부상 없이 온전히 하여 경기를 위한 컨디션이 완전히 갖추어진 상태를 가정합니다. 경기대회 경험이 부족한 상황에서 큰 대회에서 선수가 역량을 온전히 발휘할 것이라 기대하는 것은 어불성설입니다.

- 훈련의 기본 준비단계를 마친 선수들이 경기시즌 처음 참가하는 약 2-3개의 대회에서 선수가 본인의 역량을 발휘하기를 기대해서는 안 됩니다. 왜냐하면 이 초기 대회에서는 당연히 선수가 더 긴장을 하게 되고, 자신이 훈련에서 하던 대로 경기하기가 어렵기 때문입니다. 이러한 대회들은 오히려 선수들이 환경적 요소에 적응하고, 자신의 경기력을 가다듬는 기회로 활용되어야 합니다.

- 이후에 참여하는 경기대회에서 선수들은 자신의 역량을 발휘할 수 있게 됩니다. 경기 참가도 훈련의 일환이 되어야 합니다. 계속해서 집중적인 기간 동안 경기에 임하면서 자신의 기록을 갱신하는 등의 성과를 달성할 수 있게 되는 것입니다.

- 대회는 선수의 경기력 향상을 위해서 참가하는 것이기 때문에 굳이 종합대회 형식을 고집할 필요는 없습니다. 경기 규칙에 어긋나지 않는 범위 내에서 행해지는 단일 종목 대회 등에 경쟁선수들과 함께 참여하여 선수의 경기감각 숙달과 경기력 향상을 목표로 하는 것이 옳습니다.

- 또한, 선수들은 국제대회에 출전할 때 경기력이 우수한 선수들이 어떻게 경기에 임하는지 등에 대해서 실제로 눈으로 보고 피부로 느끼며 배울 수 있어야 합니다. 궁금한 점이 있으면 직접 물어보고 정보를 얻으면서 자신의 경기력 향상을 위해 부단히 노력하는 자세를 견지해야 합니다. 이러한 과정을 통하면서 선수들이 자신감을 갖게 되는 것입니다.

○ IAAF (국제육상경기연맹) 지도

- 제가 속해 있는 국제육상경기연맹의 키즈프로그램 담당부서로부터 귀 연맹의 성공적인 키즈프로그램 보급 및 확산에 대한 내용을 전해 들었습니다. IAAF 사무총장이 귀 연맹에 격려 서신도 전달하였다고 들었으나, 저도 IAAF의 부회장으로서 그 노고를 치하드리며, 계속적으로 키즈프로그램 활성화에 힘써 주기를 당부합니다.

- 키즈프로그램 보급과 활성화는 한국 육상의 저변확대에 크게 기여할 뿐만 아니라, 범세계적인 육상 저변 확대 및 중흥에도 장기적으로 기여하는 바가 클 것으로 예상됩니다. 자라나는 아이들이 더욱 흥미롭고 건강한 방식으로 육상을 접하고, 스포츠를 통해 전인적인 인간으로 자라나는데 많은 도움을 줄 것이며 높은 경기력을 가진 훌륭한 육상 선수를 배출하는 기초가 될 것입니다.

- IAAF에서도 귀 연맹의 키즈프로그램 보급과 관련하여 계속적인 지원과 격려를 아끼지 않겠습니다.

- 끝 -