

구시대 교수법(?) 겹주기 2

요즘 스포츠 중계를 보면 카메라와 마이크가 끼어 들지 않는 곳이 없습니다. 심지어 작전 타임 중에 코치와 선수들이 나누는 대화까지 안방으로 중개됩니다. 코치가 말하는 내용을 자세히 들어보면 내용이 대략 두 종류로 나뉘지는 것을 발견하게 됩니다.

"이봐, 아무개. 그렇게 하면 되나! 상대방 포워드가 우측으로 빠질 때 조금 전에 하듯이 하면 안 된다 말이야. 발을 움직이지 않고 그냥 서있으면 어떻게 해! 그럼 구멍이 뚫리잖아. 다음에 또 그렇게 하면 안 되! 알겠어??"

이렇듯 선수가 무엇을 잘 못했는가 지적해 주는 코치가 있습니다. 이런 경우 코치는 몸시 화가 나있고 선수를 못마땅해하는 기색이 영영 합니다. 실수를 한 선수는 창피하고 미안해서 풀이 죽어 보입니다. 이렇게 선수의 기를 꺾어 버리는 것도 문제지만 이런 식의 지적이 오히려 역효과를 낼 수 있다는 점이 치명적입니다. 코치의 지적에 따라 선수의 머리 속에는 실패한 시나리오가 재방송됩니다. 그렇게 하면 안 된다는 것에 초점이 맞추어지고 강조되다 보니 오히려 하지 말아야 하는 행동이 머리 속 깊이 새겨지고 맙니다. 좋은 기회가 와도 놓치기 십상이고 더구나 다음에 똑 같은 실수를 되풀이 할 확률이 거꾸로 높아져 버립니다.

두 번째 종류의 예는 하지 말아야 하는 실수를 지적하는 대신 무엇을 해야 하는가에 초점을 맞추는 것입니다.

"상대방 포워드가 우측으로 빠지면 아무개는 더블 팀으로 방어하고 가드의 진로를 차단해. 초반에 그런 식으로 하니까 상대팀이 맥을 추지 못했잖아. 그때같이 하면 되. 그리고 아무개는 페인트를 쓰란 말이야. 너 그거 잘하잖아. 정신차리고 최선을 하라구..."

이 코치는 선수의 장점을 상기시켜주고 있습니다. 그리고 성공적인 플레이를 지적하고 있습니다. 이런 경우 선수의 머리 속에는 성공 사례가 재방송되게 됩니다. 이렇게 하면 되더라도 시나리오가 머리에 그려질 적에 바람직한 행동이 나타날 확률이 높아집니다.

운동 선수의 심리 전문가인 웨이틀리가 우수한 선수들을 관찰한 결과 그들의 머리속에 성공 시나리오가 가득 차 있는 것을 발견하였다고 합니다. 예를 들자면 축구 선수의 머리 속에는 자신이 성공적으로 발리슛을 날리는 모습이 생생하게 그려져 있고, 배구 수비선수의 머리 속에는 상대방의 강한 공격을 자신이 덩굴면서 받아내는 멋진 모습이 뚜렷하게 그려져 있다고 합니다. 우수한 코치는 팀의 성공적인 플레이를 편집한 비디오를 만들어 선수들에게 자주 보여준다고 합니다. 특히 기적같이 막판 뒤집기를 이룬 게임이라든지 끝까지 아슬아슬하게 싸운 게임의 예를 보여 주기도 합니다.

강의실에서도 충분히 응용될 수 있다고 생각합니다. "겹주기"는 실패에 초점을 두고 있습니다. 잘못을 지적하는 것은 중요하지만 그것에 머물지 말고 성공을 강조하는 것이 바람직하겠습니다.