

회원이 중심이 되는 목표 세우기

운동 지도자는 의욕이 넘쳐 앞장서기 쉽지만, 목표를 정할 때만큼은 회원이 운전대를 잡게 해야 합니다. 길을 안내하되 방향은 회원이 정하게 하세요.

건강 상태를 먼저 살피세요

지도자와 회원이 지금 어디서 출발하는지 알아야 목표를 세우기 쉽습니다.

필요와 바람을 귀담아들으세요

회원은 왜 지도자를
찾아왔을까요? 흔한
이유는 다음과
같습니다.

- 얼마 전 다쳤거나 몸의
기능이 달라져서
- 자기 몸에 대한 고민
때문에
- 지금의 체력이 마음에
들지 않아서
- 건강이 걱정되어서
- 일상생활을 해내는
힘을 기르고 싶어서
- 운동 경기에서 목표를
이루고 싶어서

"SMARTS" 목표 세우기

널리 알려진 "SMART" 목표에
"S"를 하나 더한 방법입니다.
목표는 구체적이고(S), 확인할
수 있고(M), 이를 만하고(A),
나에게 맞고(R), 기한이
있으며(T), 스스로 정한
것(S)이어야 합니다.

목표를 이루지 못하는 까닭을 짚어 주세요

흔한 까닭은 다음과 같습니다.

- 자기 목표가 아닙니다. 친구나
동료가 하는 것을 보고 골랐을 뿐,
정작 본인이 바라던 것이 아닐 수
있습니다.
- 도와줄 사람이 없습니다. 장애가
있는 회원은 운동시설에 가는 일은
물론 나갈 채비를 하는 데도
도움이 필요할 수 있는데, 그런
도움을 받기 어려울 수 있습니다.
- 시간이 모자랍니다. 일상생활을
해내는 데는 시간이 걸리며,
장애가 있으면 훨씬 더 많이
걸리는 경우가 많습니다.
- 문턱이 있습니다. 말 그대로
운동시설에 접근하기 어려운
경우도 있습니다.
- 아는 것이 부족합니다. 무엇을
모르는지조차 모를 때가 많습니다.
회원이 스스로 운동을 결정할 때
자신감을 갖도록 필요한 지식을
얻게 도와주세요.