



Gateway - 스포츠의 정의

The definition of sport



[1] 스포츠에 대한 공식적인 정의는 중요한 함의를 갖는다.

[2] 정의가 규칙, 경쟁, 높은 기량을 강조할 때 많은 사람이 참여에서 배제되거나 '이류'로 정의되는 다른 신체 활동을 피하게 될 것이다.

[3] 예를 들어 12세의 선수가 상위 클럽 축구팀에서 탈락하면 그 선수는 지역 리그에서 뛰고 싶지 않을 수도 있는데, 그 이유는 그 선수가 그것을 진정한 스포츠가 아닌 '레크리에이션 활동'으로 보기 때문이다.

[4] 이것은 소수의 사람이 많은 수의 팬을 위해 상대적으로 높은 수준의 시합을 하는 것과 동시에 대부분의 사람이 신체적으로 활동적이지 않은 상황, 즉 건강에 부정적인 영향을 주고 사회나 공동체에 의료비를 증가시키는 상황을 만들 수 있다.

[5] 스포츠가 즐거움을 위해 행해지고 사회생활의 지역적인 표현들로 융합되는 광범위한 신체 활동을 포함하도록 정의될 때, 신체 활동 비율이 높을 것이고 전반적인 건강상의 이점이 있을 수 있다.



01편 - 긍정적인 경험의 연장선



An Extension of Positive Experience

〈1〉 우리가 기분 좋게 여기는 소리, 리듬, 그리고 음악적인 조화의 유형은 일반적으로 우리가 살면서 음악과 함께했던 이전의 긍정적인 경험의 연장선이다.

〈2〉 이러한 이유는 좋아하는 노래를 듣는 것이 다른 어떤 기분 좋은 감각적인 경험 — 초콜릿이나 갓 딴 라즈베리를 먹는 것, 아침에 커피 냄새를 맡는 것, 예술 작품을 보거나 사랑하는 사람의 잠든 평화로운 얼굴을 보는 것 — 을 갖는 것과 많이 비슷하기 때문이다.

〈3〉 우리는 감각적인 경험을 즐기고, 그것의 친숙함과 그 친숙함이 가져다주는 안전함에서 편안함을 찾는다.

〈4〉 나는 익은 라즈베리를 보고, 냄새를 맡으면 그 맛이 좋고, 그 경험이 안전할 — 아프지 않을 — 것이라고 예상할 수 있다.

〈5〉 내가 전에 로건베리를 본 적이 없더라도, 라즈베리와 공통점이 매우 많아서 나는 운에 맡기고 그것을 먹어 볼 수 있으며 그것이 안전할 것이라고 예상할 수 있게 된다.



02편 - 운동선수의 훈련 목표 설정



Set training goals for athletes

- (1) 엘리트 운동선수를 위한 훈련의 모든 측면은 분명한 목표를 가지고 있다.
- (2) 그들이 훈련장 안과 밖에서 하는 모든 것은 목표 지향적이다.
- (3) 코치로서, 여러분은 선수들이 두 가지를 하도록 돕고 싶을 것인데, 그것은 목표 지향적이 되는 것과 그들 자신의 목표를 세우는 것이다.
- (4) 여러분의 선수와 연습할 때, 그들에게 일간, 주간, 월간 목표를 만들어 주어야.
- (5) 그것들을 적어서 선수들에게 줄 수 있다.
- (6) 예를 들어, 내가 중국에서 훈련을 관찰했을 때, 나는 코치가 다이빙 선수 각각에게 그날의 개인적 훈련과 목표를 적은 종이 한 장씩을 주곤 하는 것을 보았다.
- (7) 목표를 신체적 훈련만으로 제한하지 말 것을 기억하라.
- (8) 몸풀기 과정이나 정신적 훈련, 컨디션 조절과 같은 다른 훈련 영역에 대한 목표 또한 포함해야 한다.
- (9) 더불어, 여러분의 선수들이 운동을 집까지 가지고 가도록 하라.
- (10) 그들로 하여금 그들의 훈련과 대회에서의 수행을 돌아보고 새로운 훈련 목표를 세우고, 그들의 단기적이고 장기적인 목표를 평가하는 등을 하는 일지를 작성하도록 독려하라.



08편 - 연주자와 듣는 사람의 차이

The difference between the performer and the listener



- [1] 연주자들은 (작곡된) 작품을 통해 자신들의 길을 찾기 위해 소리의 안내서에 의존한다.
- [2] 그것은 모든 음악 장르나 스타일에 적용된다.
- [3] 듣는 사람들도 도로 지도를 사용한다.
- [4] 연주자들의 도로 지도와 가벼운 마음으로 듣는 사람의 도로 지도의 가장 큰 차이는 복잡성의 수준이다.
- [5] 연주자들의 지도는 필연적으로 다층적이고 다면적이다.
- [6] 그것은 음악적인 요구에 따라 서로 다른 수준으로 접근되는 많은 서로 연관된 층으로 구성된다.
- [7] 이러한 층은 멜로디와 화음, 리듬과 (여러 요소의) 조화 등 기본적인 요소들을 포함한다.
- [8] 그에 비해, 듣는 사람의 지도는 처음에 아마도 단지 노래의 가사, 혹은 그것(노래)이 나타내 주는 전반적인 감정적인 느낌, 혹은 박자 같은 일반적인 윤곽선과 기대만을 포함할 수도 있다.
- [9] 음악적인 전경의 세부사항을 채우기 위해서는 열중해서 들어야 한다.



04편 - Joy Batchelor의 생애

Joy Batchelor's Life



- 〈 1 〉 Joy Batchelor는 John Halas와 함께 Halas와 Batchelor 스튜디오를 설립한 영국계 만화 영화 제작자이다.
- 〈 2 〉 Batchelor의 아버지는 그녀가 어렸을 때 그림 그리는 기술을 장려했다.
- 〈 3 〉 어린 시절의 어려움에도 불구하고, Batchelor는 학교 장학금을 받아 Watford에 있는 예술 학교에 다녔다.
- 〈 4 〉 그녀의 학업은 성공적이었지만 돈이 부족해서 학업을 계속할 수 없었고 대신 일을 하기 시작했다.
- 〈 5 〉 그녀는 만화 영화 스튜디오에서 그 회사가 문을 닫을 때까지 3년 동안 일을 잘했고, 그 후에는 포스터 디자이너로서 인쇄 회사에서 일을 했다.
- 〈 6 〉 그녀는 6개월 동안 포스터 회사에 남았고 John Halas를 만났다.
- 〈 7 〉 John의 고향인 헝가리로의 짧은 여행 이후, 그들은 영국으로 돌아왔고 그곳에서 1940년에 Halas와 Batchelor 스튜디오를 설립했고 그 이후에 결혼했다.
- 〈 8 〉 1950년대에 이 스튜디오는 '동물농장'의 작업을 시작했는데, 이 작품은 영국 최초의 장편 만화 영화이자 그 회사의 가장 잘 알려진 영화 중 하나가 되었다.