

운동발달

오늘의 주제

스포츠심리학

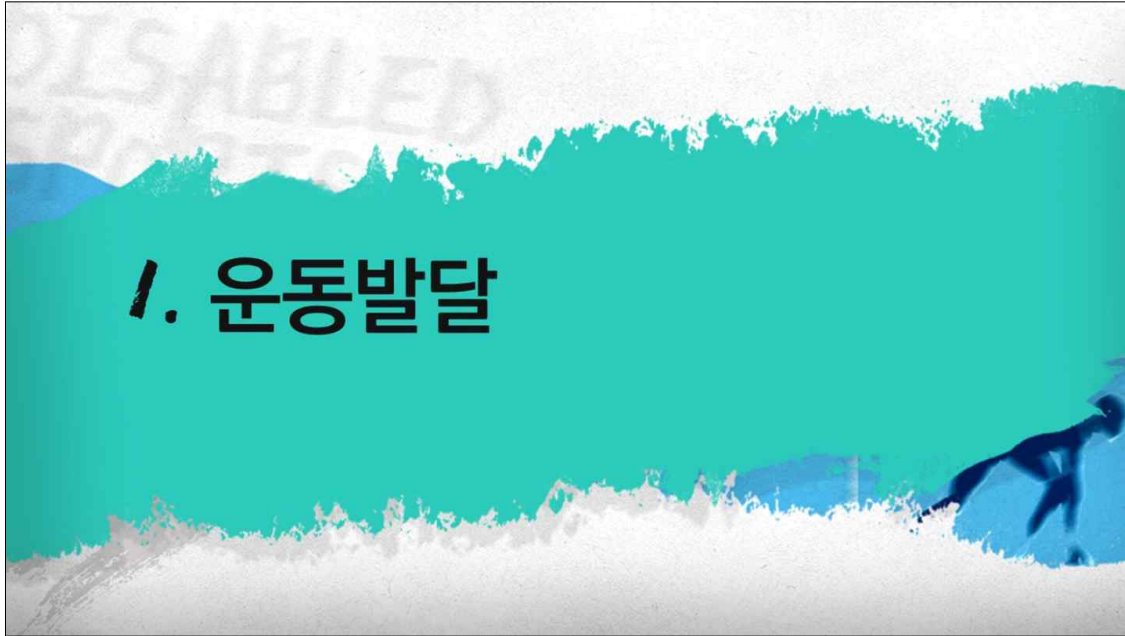
오늘의 주제

학습목차

- ① 운동발달
- ② 스포츠심리상담의 개념
- ③ 스포츠심리상담의 적용

Memo

본 학습 | 1. 운동발달



스포츠심리학

1. 운동발달

1 운동발달의 개념 (2015 기출)

1) 운동발달

- ▶ 인간의 전 생애(태어나기 전 ~ 사망)에 걸쳐 운동이 어떻게 발달하는지 탐구하는 영역
- ▶ 연령이 증가함에 따라 기능적인 역량이 지속적으로 향상 또는 감소하는 계열적인 변화

Memo

본 학습 | 1. 운동발달

스포츠심리학

1. 운동발달

1 운동발달의 개념

2) 운동발달이 시기적 구분

태아기	임신 ~ 출생	<ul style="list-style-type: none">• 배아기: 임신~8주• 태아기: 8주~ 출생
영아기	출생 ~ 2세	
유아기	2~6세	기본적인 운동기술과 지각능력 발달
아동기	6~12세	
청소년기	12~18세	중 · 고등학생 시기
성인기	18세 이상	<ul style="list-style-type: none">• 초기: 18~40세• 중기: 40~65세• 후기(노인기): 65세 이상

스포츠심리학

1. 운동발달

2 발달의 원리와 단계별 특징

1) 운동발달의 원리 (2016, 2017 기출)

- ▷ 일정한 순서
- ▷ 방향성 (전체(대근) 운동에서 특수(소근) 운동 방향, 중심에서 말단 방향)
- ▷ 연속적 및 점진적인 과정 (신체 및 정신 영역: 낮은(단순) 단계에서 높은(복잡) 단계)
- ▷ 발달 속도에 개인차 존재
- ▷ 신체 및 정신적 측면과의 상호 관련성 존재

Memo

본 학습 | 1. 운동발달

스포츠심리학

1. 운동발달

2 발달의 원리와 단계별 특징

2) 운동발달 단계별 특징 (2018 기출)

반사움직임 단계	출생~1세	불수의적 움직임, 자세반사 및 이동반사 나타남
초기움직임 단계	1~2세	생존을 위한 수의적 움직임. 이동기술 및 물체조작기술이 나타남
기본움직임 단계	2~6세	기본적 움직임, 신체인식 및 균형유지 발달함
스포츠기술 단계	7~14세 이후	동작 협응력 발달함
성장과 세련 단계	청소년기	운동기술의 수준 급격히 발달함
최고수행 단계	성인초기	최상의 운동기술 수행력 나타남
퇴보 단계	30세 이후	운동과제 수행 능력 현저히 낮아짐

스포츠심리학

1. 운동발달

3 운동발달 영향 요인

1) 개인적 요인

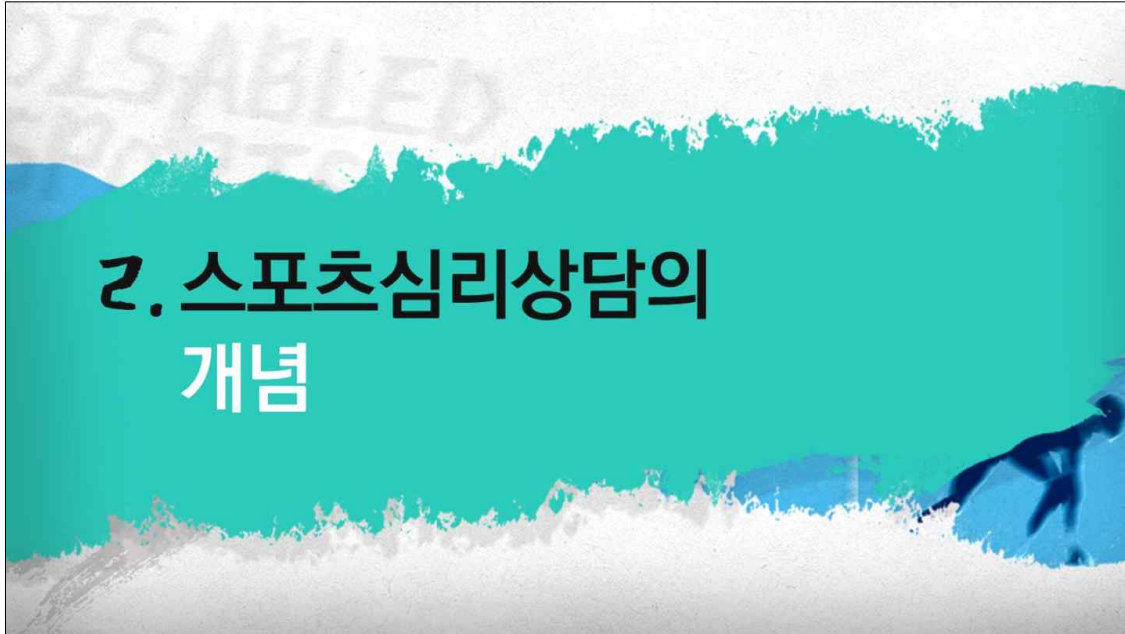
- ▷ 유전
- ▷ 성장과 성숙
- ▷ 신체 시스템 발달
- ▷ 체력 발달
- ▷ 심리 요인

Memo

본 학습 | 1. 운동발달

<div>스포츠심리학</div> <div>1. 운동발달</div> <div>3 운동발달 영향 요인</div> <div>2) 사회, 문화적 요인</div> <div><div>▷ 성 역할</div><div>▷ 사회적 지지자</div><div>▷ 대중매체</div><div>▷ 인종과 문화적 배경</div><div>▷ 자극과 결핍</div></div>	
Memo	

본 학습 | 2. 스포츠심리상담의 개념



스포츠심리학

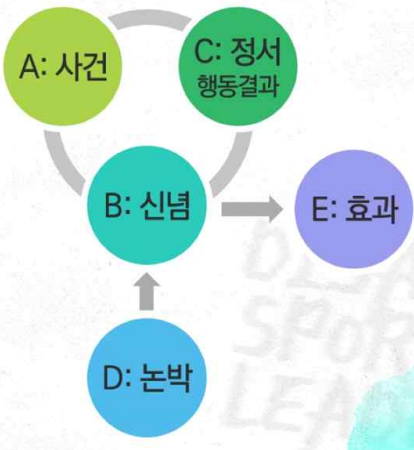
2. 스포츠심리상담의 개념

1 스포츠심리상담 (2017 기출)

- ▶ 스포츠심리상담: 스포츠와 운동 상황에서 선수, 지도자, 일반 운동참여자를 대상으로 심리기술훈련과 상담을 적용하여 경기력 향상과 인간적 성장을 위한 개입과정
- ▶ 심리기술훈련
 - 다양한 심리기법을 연습하고 훈련하여 경기력을 향상시키는 것
 - 심리기술: 선수의 심리상태를 조절하여 최상 수행을 발휘할 수 있도록 하는 능력 (상위개념)
 - 심리기법: 심리기술 향상과 시합에서 적절한 상태에 도달하기 위해 사용하는 방법 (하위개념)

Memo

본 학습 | 2. 스포츠심리상담의 개념

<p>스포츠심리학</p> <p>2. 스포츠심리상담의 개념</p> <p>2 스포츠심리상담 이론</p> <p>1) 인지재구성 모형</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 합리적 정서치료의 중심이 되는 ABDCE 이론 모형 ▶ 자신의 부정적 인지 과정을 알아차리고 의도적인 방법을 활용하여 긍정적인 방향으로 변화 ▶ 비합리적 신념을 논박하여 합리적인 사고유형으로 재구성 	 <pre> graph TD A((A: 사건)) --> C((C: 정서 행동결과)) C --> E((E: 효과)) E --> B((B: 신념)) B --> A D((D: 논박)) --> B </pre>
<p>스포츠심리학</p> <p>2. 스포츠심리상담의 개념</p> <p>2 스포츠심리상담 이론</p> <p>2) 교육적 모형</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ 심리기술훈련을 단계별로 나누어 훈련하게 하는 이론모형 ▶ 폐쇄기능 분석 (생리적, 역학적 분석) ▶ 선수 심리 평가 (다양한 질문지 활용) ▶ 개념화 및 동기화 (의지, 동기부여) ▶ 심리기술 개발 (중재기법, 수행루틴 개발) 	
<p>Memo</p>	

본 학습 | 2. 스포츠심리상담의 개념

스포츠심리학

2. 스포츠심리상담의 개념

2 스포츠심리상담 이론

3) 멘탈 플랜 모형

- ▷ 선수의 잠재력과 장점을 찾고 적합한 멘탈 플랜 구성
- ▷ 최고 및 최저 수행 시합회상 → 두 수행의 차이점 인식 → 최고수행 상태를 이끌어낼 수 있는 각종 심리기법을 선정, 연습시킴

스포츠심리학

2. 스포츠심리상담의 개념

3 스포츠심리상담사의 역할과 윤리

1) 스포츠심리상담사의 역할

- ▷ 정보전달, 심리기술지도, 프로그램 개발 및 평가

2) 최상의 스포츠심리상담사 (2015 기준)

- 선수 개인별 요구에 부합하는 융통성과 풍부한 전문적 지식 소유
- 친밀감(유대감) 형성 / - 지속적인 심리훈련
- 선수 개인별 다차원적인 접근 / - 경기 시즌, 전, 중, 후 지원

Memo

본 학습 | 2. 스포츠심리상담의 개념

스포츠심리학

2. 스포츠심리상담의 개념

3 스포츠심리상담사의 역할과 윤리

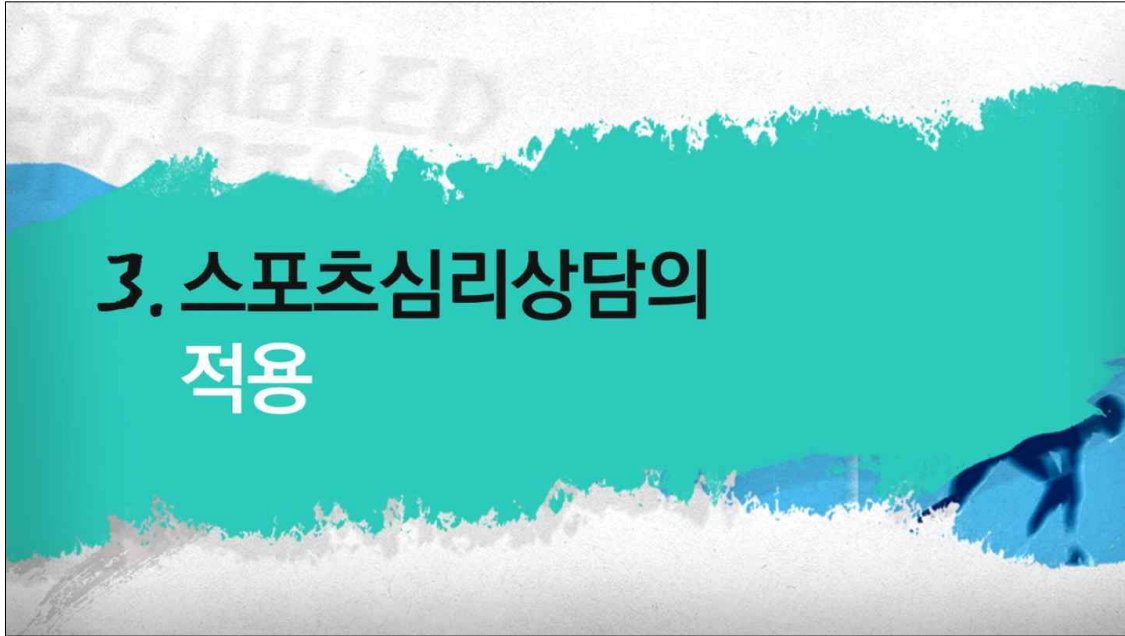
3) 스포츠심리상담사의 상담윤리 (2015 기출)

- ▷ 일반원칙: 전문성, 정직성, 책무성, 인권존중, 사회적 책임
- ▷ 일반윤리: 권력남용과 위협, 외뢰와 위임, 비용, 물품, 부적절한 관계, 비밀보장

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 3. 스포츠심리상담의 적용



스포츠심리학

3. 스포츠심리상담의 적용

1 스포츠심리상담의 절차와 기법

1) 스포츠심리상담의 절차

상담 전 단계 ◀ 상담을 요청하는 내담자와 스포츠심리상담자의 공식적인 상담관계 형성

상담시작 단계

상담진행 단계

상담종결 단계

Memo

본 학습 | 3. 스포츠심리상담의 적용

스포츠심리학

3. 스포츠심리상담의 적용

1 스포츠심리상담의 절차와 기법

1) 스포츠심리상담의 절차

상담 전 단계

상담시작 단계

신뢰형성 시기, 상담의 목표설정, 질문지 활용한 심리 측정 후
상담내용 결정, 상담을 통한 내담자의 심층상태 파악

상담진행 단계

상담종결 단계

스포츠심리학

3. 스포츠심리상담의 적용

1 스포츠심리상담의 절차와 기법

1) 스포츠심리상담의 절차

상담 전 단계

상담시작 단계

상담진행 단계

현장에 동행하여 상황에 따른 선수의 심리상태 파악, 상담기법

상담종결 단계

Memo

본 학습 | 3. 스포츠심리상담의 적용

스포츠심리학

3. 스포츠심리상담의 적용

1 스포츠심리상담의 절차와 기법

1) 스포츠심리상담의 절차

상담 전 단계

상담시작 단계

상담진행 단계

상담종결 단계

심리적 변인을 재측정하여 시작단계 결과와 비교, 상담효과 검증, 목표성취여부 평가

스포츠심리학

3. 스포츠심리상담의 적용

1 스포츠심리상담의 절차와 기법

2) 스포츠심리상담의 기법 (2017 기출)

신뢰 형성

- 내담자의 의중 정확하게 파악
- 긍정적인 효과 위한 분위기 조성
- 전문성을 갖추고 공감대 형성

관심 집중

- 내담자를 향해 앉기
- 팔짱 끼거나 다리 꼬지 않기
- 적절한 시선 맞추기

경청

- 언어적 메시지
- 비언어적 메시지 (표정, 목소리, 제스처)

공감적 이해

- 내담자의 고민을 공유
- 반응시간을 짧게 함
- 내담자에 맞게 반응함

Memo

마무리하기

	<div>스포츠심리학</div> <div>마무리하기</div> <div>1 운동발달</div> <div>운동발달의 개념 및 원리</div> <div>운동발달의 단계별 특성</div> <div>운동발달의 영향 요인 (개인적 요인 vs 사회 문화적 요인)</div> <div>SUMMARY</div>
	<div>스포츠심리학</div> <div>마무리하기</div> <div>2 스포츠심리상담의 개념</div> <div>스포츠심리상담: 스포츠와 운동 상황에서 선수, 지도자, 일반 운동참여자를 대상으로 심리기술훈련과 상담을 적용하여 경기력 향상과 인간적 성장을 위한 과정</div> <div>심리 기술 vs 심리 기법</div> <div>SUMMARY</div>
Memo	

마무리하기

스포츠심리학
마무리하기

3 스포츠심리상담의 적용
스포츠심리상담 절차
스포츠심리상담 기법: 신뢰형성, 관심집중, 경청, 공감

SUMMARY

Memo	
------	--

본 내용은 경기도청에서 제작한 것으로 저작권법에 보호를 받고 있어
무단으로 이용할 수 없습니다.