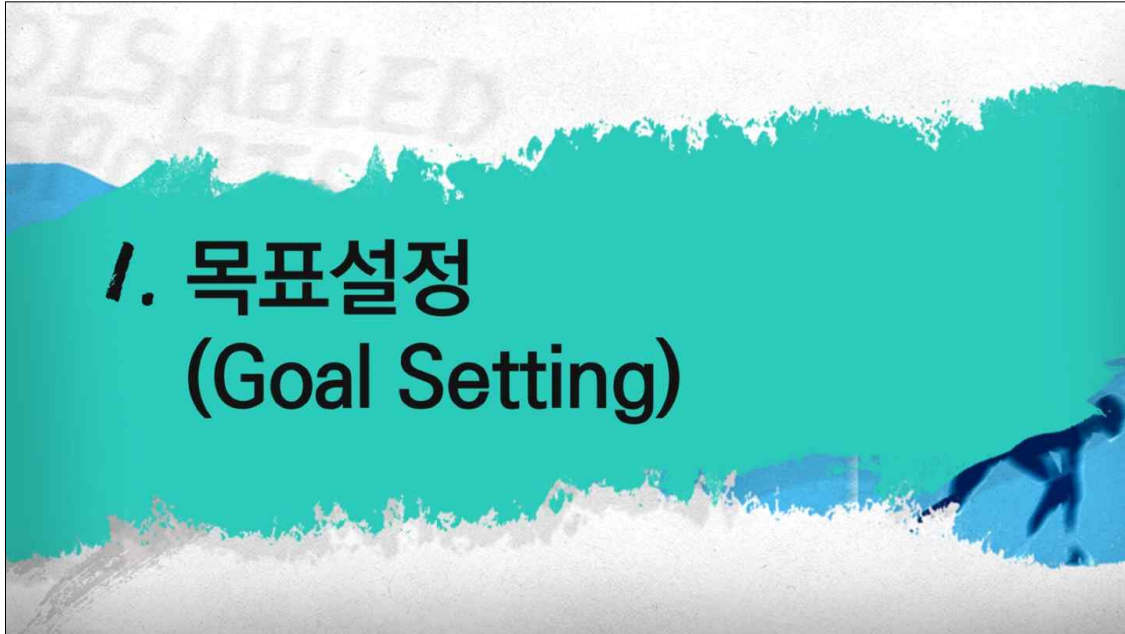


스포츠수행의 심리적 요인 II

오늘의 주제

<div>스포츠심리학</div> <div>오늘의 주제</div> <div><u>학습목차</u></div> <div><div>① 목표설정</div><div>② 자신감</div><div>③ 심상</div><div>④ 주의집중</div><div>⑤ 루틴</div></div>	
Memo	

본 학습 | 1. 목표설정 (Goal Setting)



스포츠심리학

1. 목표설정

1 목표설정의 개념과 중요성

- ▶ 목표: 정해진 기간까지 특성 과제에 대한 향상 기준
- ▶ 목표 유형 (2016 기출): 결과 목표(예: 우승) vs 수행(과정) 목표(예: 패스 성공률)
- ▶ 목표의 중요성: 생각, 감정, 행동을 변화시킴

Memo

본 학습 | 1. 목표설정 (Goal Setting)

스포츠심리학

1. 목표설정

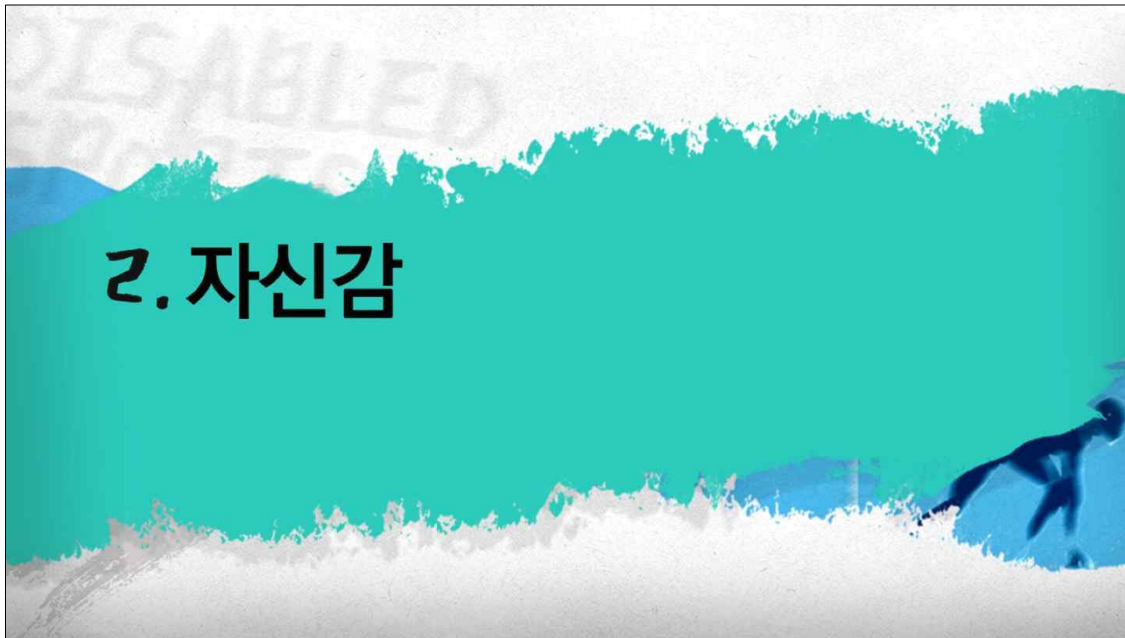
2 목표설정의 원리 (2015 기출)

- ▶ SMART 기법 (구체적 + 측정가능 + 실천지향 + 실현가능 + 시간 제한)
- ▶ 결과 목표와 과정 목표(수행목표)를 함께 설정
- ▶ 장기 목표를 세운 후 단기 목표를 세움

DISABLED
SPORTS
LEADER

Memo

본 학습 | 2. 자신감



스포츠심리학

2. 자신감

1 자신감의 개념 (1/2)

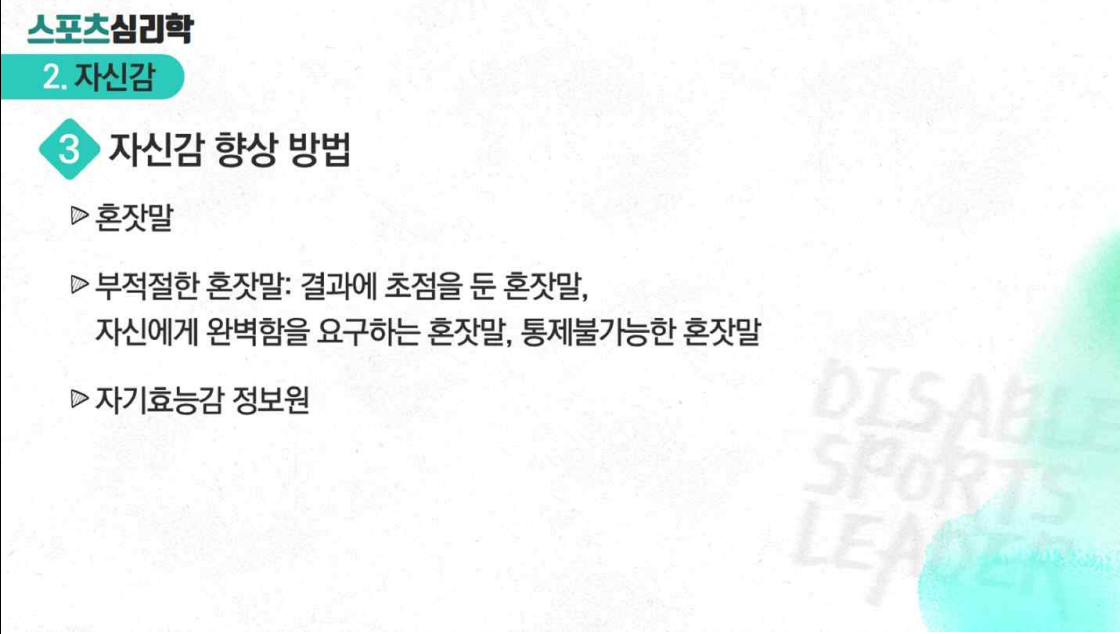
- ▶ 주어진 과제를 성공하거나 목표를 달성할 수 있다는 믿음
 - 유사 개념: 자기효능감 (특수한 상황에서 성공할 수 있다는 능력에 대한 믿음)
- ▶ 자신감 있는 선수들의 특징
 - 차분한 경기 진행
 - 뛰어난 주의집중
 - 실질적인 훈련
 - 목표에 도달하지 못하면 더욱 노력함
 - 회복탄력성이 높음

Memo

본 학습 | 2. 자신감

	<div>스포츠심리학</div> <div>2. 자신감</div> <div>1 자신감의 개념 (2/2)</div> <div>▶ 자신감에 대한 오해<ul style="list-style-type: none">○ 자신감은 선천적으로 타고남○ 성공은 항상 자신감을 높임○ 긍정적인 피드백만이 자신감을 높임○ 실수는 자신감을 저하시킴</div>
	<div>스포츠심리학</div> <div>2. 자신감</div> <div>2 자신감의 이론 및 구성요소</div> <div>▶ 자기효능감 이론 (Bandura, 1986): 성공경험, 대리경험, 언어적 설득, 신체 및 정서 상태로 부터 영향을 받음 (2015, 2018 기출)</div> <div>▶ 스포츠 자신감 구성요소: 성취, 준비 (신체 및 심리적), 자기조절, 모델링, 피드백 등</div>
Memo	

본 학습 | 2. 자신감

<p>스포츠심리학</p> <p>2. 자신감</p> <p>3 자신감 향상 방법</p> <ul style="list-style-type: none">▷ 혼잣말▷ 부적절한 혼잣말: 결과에 초점을 둔 혼잣말, 자신에게 완벽함을 요구하는 혼잣말, 통제불가능한 혼잣말▷ 자기효능감 정보원	
<p>Memo</p>	

본 학습 | 3. 심상



스포츠심리학

3. 심상

1 심상의 개념과 유형

1) 심상의 개념 (2016 기출)

- ▶ 모든 감각을 활용하여 과거의 성공 경험을 회상하거나 미래의 성공적 운동 수행을 마음속으로 상상함으로써 자신감 향상 및 집중력 높이는 것
- ▶ 자신의 기술 향상, 새로운 기술 습득, 시합이나 연습 대비 등에 효과적

Memo

본 학습 | 3. 심상

스포츠심리학

3. 심상

1 심상의 개념과 유형

2) 심상의 유형

내적 심상

- 자신이 직접 눈으로 보는 것과 같은 수행장면
(자신의 실제 수행과 같은 장면)
- 우수선수가 비우수선수에 비해 내적 심상을 더 자주 활용

외적 심상

- 제 3자가 자신의 수행을 지켜보는 장면
(카메라로 찍어서 관찰하는 장면)
- 전체적인 자신의 움직임을 관찰하고 기술을 연습하기 위해서는 외적 심상이 적합

스포츠심리학

3. 심상

2 심상 이론

심리신경근 이론 (2018 기출)	<ul style="list-style-type: none">• 심상을 할 때 실제로 움직임은 없지만 뇌와 근육에는 수행에서 나타나는 유사한 반응이 발생 (예: 레몬을 상상하면 침이 고임, 시합을 상상하면 긴장됨)• 뇌와 근육에 발생하는 자극은 미세하지만 이 과정이 쌓이면 실제 훈련과 같은 효과가 나타날 수 있음
상징학습 이론	<ul style="list-style-type: none">• 심상은 인간의 움직임을 중추신경계에 기호로 저장• 심상을 통해 창조한 이미지(기호)들은 운동수행의 자동화에 영향
생체정보 이론	<ul style="list-style-type: none">• 심상을 하면 뇌의 장기기억에 저장된 구체적인 전제가 활성화 (예: 골퍼가 샷을 하는 장면을 상상(자극전제)하면 그림의 감촉, 자신의 불안정한 호흡, 불안 등과 같은 반응이 발생(반응전제))

Memo

본 학습 | 3. 심상

스포츠심리학

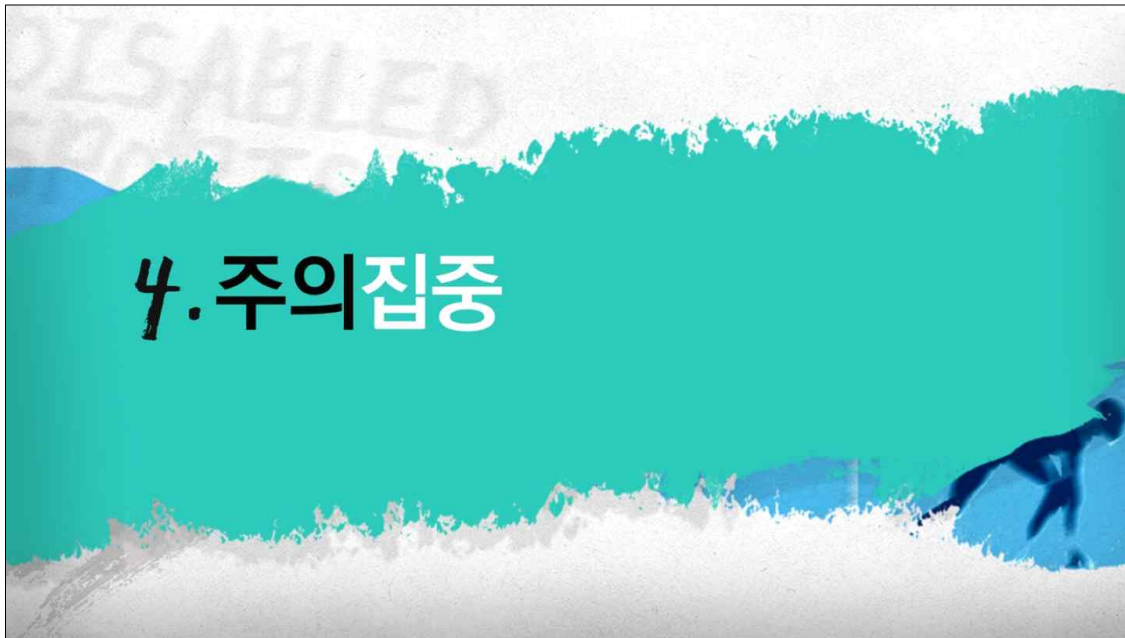
3. 심상

3 심상의 활용 (2017 기출)

- ▶ 몸의 긴장이 완화된 상태로 임해야 함
- ▶ 자신이 활용 가능한 모든 감각을 동원
- ▶ 심상에서 나타나는 이미지나 장면은 자신의 통제하에 둬
- ▶ 쉬운 기술이나 성공 장면부터 시작
- ▶ 구체적인 운동 동작을 포함

Memo

본 학습 | 4. 주의집중



스포츠심리학

4. 주의집중

1 주의집중의 개념

1) 주의와 집중

주의

개인이 관심을 기울일 대상을 선정하는 능력 (2017 기출)

집중

주위의 정보를 개인의 상황에 맞게 가장 적합한 주의를 유지하는 능력

Memo

본 학습 | 4. 주의집중

스포츠심리학

4. 주의집중

1 주의집중의 개념

2) 주의의 특징

- ▶ 주의의 용량: 한 번에 처리할 수 있는 정보의 양은 제한적
- ▶ 주의의 준비: 개인의 정서 상태에 따라 주의가 달라짐
- ▶ 주의의 선택: 개인은 자신의 주의 초점을 선택할 수 있음

스포츠심리학

4. 주의집중

2 주의집중의 유형과 측정

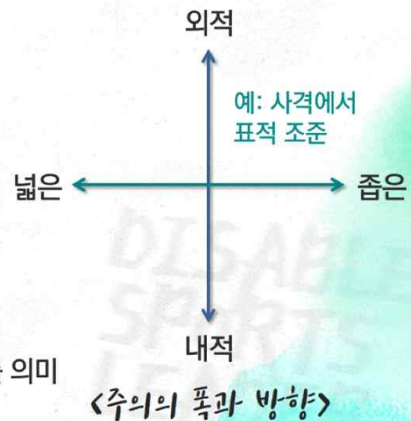
1) 주의의 유형 (2018 기출)

주의의 폭

- 얼마나 많은 것에 주의를 기울일 수 있는지를 의미
- 많은 정보(폭이 넓은), 소수의 구체적 정보(폭이 좁은)

주의의 방향

- 주의의 초점이 자신의 내부를 향하는지 외부로 향하는지를 의미
- 내적 주의(자신의 생각이나 느낌), 외적 주의(주변 환경)



Memo

본 학습 | 4. 주의집중

스포츠심리학

4. 주의집중

2 주의집중의 유형과 측정

2) 주의의 측정

▶ 주의 유형 검사지, 격자판 검사 등의 방법 활용

✓ 주의 유형 검사지

- Nideffer(1976)에 의해 개발된 주의대인관계 유형 검사지
- 총 6요인: 포괄적-외적, 외적-과부하, 포괄적-내적, 내적-과부하, 한정적-효과적, 한정적-비효과적

스포츠심리학

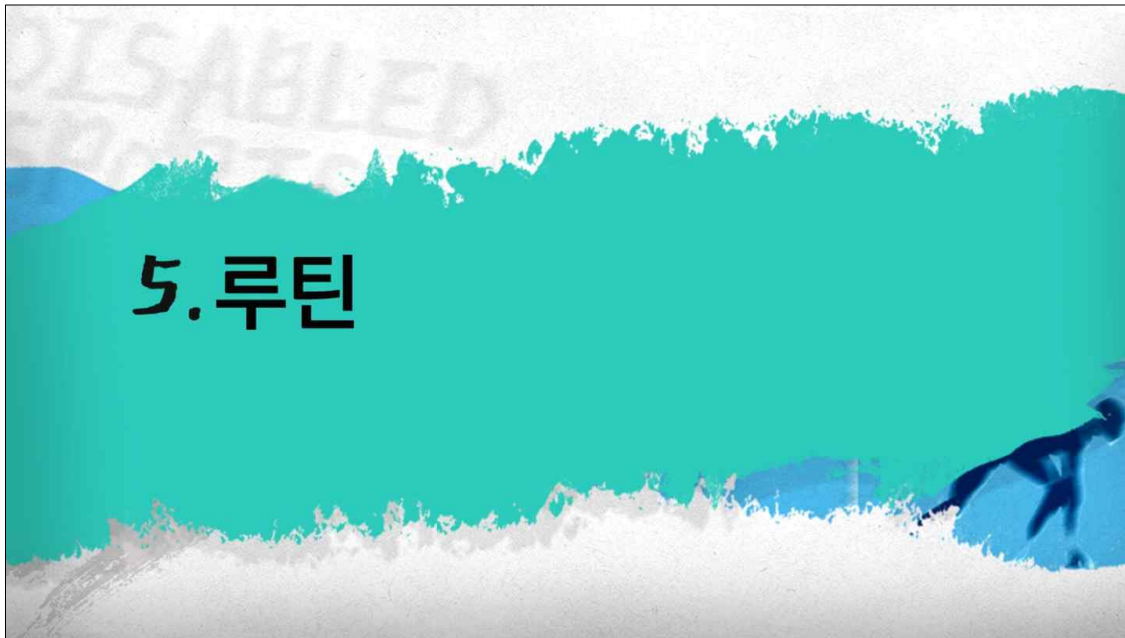
4. 주의집중

3 주의집중 향상 방법 (2018 기출)

- 1) 주의산만 요인에 노출
- 2) 주의 초점 전환 훈련
- 3) **현재**수행집중
- 4) **적정** 각성수준 찾기
- 5) 재집중 훈련
- 6) **통제(조절)** 가능한 요인에 집중
- 7) **수행 전 루틴을 개발**하여 연습

Memo

본 학습 | 5. 루틴



스포츠심리학

5. 루틴

1 루틴의 개념과 효과

1) 루틴의 개념 (2016, 2017 기출)

- ▶ 최상수행과 이상적인 상태를 갖추기 위해 필요한 개인만의 고유한 동작이나 절차
- ▶ 루틴은 여러 요인들을 조절하고 영향력을 최소화하여 경기력 향상에 도움

✔루틴의 효과?

경기의 준비, 조절 가능한 요인에 집중, 상황변화에 적응, 자기 자각 기능 등

Memo

본 학습 | 5. 루틴

스포츠심리학

5. 루틴

2 루틴의 유형

1) 경기 전 루틴

- ▶ 신체, 기술, 전술, 심리, 장비, 팀 등과 같은 운동수행과 관련된 모든 요인을 포함
 - 예: 준비운동 및 워업(warm-up)의 절차, 전술, 장비의 준비 등
- ▶ 경기 전 준비해야 할 것들에 대한 리스트 작성

스포츠심리학

5. 루틴

2 루틴의 유형

2) 수행 간 루틴

- ▶ 경기 시간이 연속적으로 이어지지 않는 종목(테니스, 태권도, 유도 등)의 경우 중간 시간이 경기력 지속 여부를 결정
- ▶ 따라서 수행 중간에 루틴을 활용하여 경기력을 유지해야 함
- ▶ 수행 간 루틴에서는 휴식, 재정비, 재집중 등을 고려

Memo

본 학습 | 5. 루틴

스포츠심리학

5. 루틴

2 루틴의 유형

3) 경기 후 루틴

- ▶ 경기 후 선수들은 일정한 절차에 거쳐 자신의 수행을 재점검해야 함
- ▶ 경기 후 루틴은 신체, 심리, 장비 부분을 고려
- ▶ 경기 결과에 따라 세부적인 경기 후 루틴을 설정하는 것이 바람직

스포츠심리학

5. 루틴

2 루틴의 유형

4) 미니 루틴

- ▶ 운동수행에서 기술을 하기 직전에 하는 루틴을 미니루틴이라고 함
- ▶ 시합의 규칙에서 벗어나지 않는 범위 내에서 짧으면서 간결하게 만드는 것이 효과적
- ▶ 인지적, 행동적 요인이 포함되며 다양한 심리기술도 포함할 수 있음

Memo

마무리하기

<div><div>스포츠심리학</div><div>마무리하기</div><div><div>1 목표설정</div><div>수행(과정)목표와 결과 목표 차이 구분</div><div>목표설정의 원리 이해</div><div>2 자신감</div><div>자신감의 개념 이해</div><div>자기효능감의 구성요인 이해</div></div></div>	
<div><div>스포츠심리학</div><div>마무리하기</div><div><div>3 심상</div><div>심상의 개념 및 유형 이해</div><div>심상 이론 알기 (심리신경근, 상징학습, 생체정보 이론)</div><div>4 주의집중</div><div>주의의 폭과 방향 이해 및 적용하기</div><div>주의집중 향상 방법</div></div></div>	
Memo	

마무리하기

스포츠심리학
마무리하기

5 루틴
루틴의 개념 및 효과 이해
루틴의 유형 이해

SUMMARY

Memo	
------	--

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