

1. 스포츠 목표설정의 원리에 포함되지 않은 것은?

- ① 구체적인 목표
- ② 측정 가능한 목표
- ③ 과도하게 높은 목표
- ④ 시간을 정해둔 목표

2. Bandura가 제안한 자기효능감 강화방법이 아닌 것은?

- ① 성공 경험
- ② 실패 경험
- ③ 사회적 설득
- ④ 대리 경험

3. 목표 설정에서 수행목표로 적절한 것은?

- ① 한국시리즈에서 우승한다.
- ② 올림픽에서 메달을 획득한다.
- ③ 20km 단축 마라톤에서 1위를 한다.
- ④ 서브에서 팔꿈치를 완전히 펴서 스윙한다.

4. <보기>에 제시된 내용과 관련된 반두라(A. Bandura)의 자기효능감 향상 요인은?

- 자신이 판단하기에 기술적으로 과거보다 향상되었음을 느꼈다.
- < 보기 > • 시합 전 우승 장면을 자주 떠올린다.
- 결승골을 넣어 이겼던 적이 많다.

① 성공경험

② 간접경험

③ 언어적 설득

④ 신체 · 정서 상태 향상

5. 경기 중 흔히 사용하는 주의집중 향상기법이 **아닌** 것은?

- ① 심상 훈련
- ② 참선 훈련
- ③ 격자판 훈련
- ④ 감각회상 훈련

6. 심상훈련 과정에서 주의해야 할 내용 중 바른 것은?

- ① 소음이 있는 장소에서 실시한다.
- ② 신체적 요소만을 사용하여 전체적으로 분절된 동작을 심상해야 한다.
- ③ 실제 경기 상황과 동일한 속도로 심상해야 한다.
- ④ 이미 실패한 수행 장면만 심상한다.

7. <보기>의 괄호 안에 들어갈 용어는?

< 보기 >

()은/는 모든 감각을 활용하여 과거의 성공 경험을 회상하거나 미래의 성공적 운동수행을 마음속으로 상상함으로써 자신감을 향상시키고 집중력을 높인다.

① 심상

② 목표설정

③ 인지적 재구성

④ 체계적 둔감화

8. 루틴(routine)에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

- ① 경기력 향상에 도움을 준다.
- ② 경기력의 일관성을 위해 개발된 습관화된 동작이다.
- ③ 자신이 조절할 수 없는 요인에 주의를 기울이게 한다.
- ④ 최상수행을 위한 선수들 자신만의 고유한 동작이나 절차이다.

9. <보기>에서 심상의 활용으로 적절한 것은?

< 보기 >

(ㄱ) 각성 수준을 높인 상태에서 진행한다.

(ㄴ) 시각만을 활용해 진행한다.

(ㄷ) 성공하는 장면을 선명하게 그린다.

(ㄹ) 운동의 동작을 구체적으로 포함한다.

① (ㄱ),(ㄴ)

② (ㄱ),(ㄹ)

③ (ㄴ),(ㄷ)

④ (ㄷ),(ㄹ)

10. <보기>에서 괄호가 설명하는 것은?

< 보기 >

- ()은/는 관심을 기울일 대상의 선정이다.
- ()유형은 폭과 방향을 구성된다.
- 니데퍼(R. Nideffer)는 ()의 유형을 넓은-내적, 좁은-내적, 넓은-외적, 좁은-외적의 4가지로 구분해 설명한다.

① 주의 (attention)

② 관심 (interest)

③ 집중 (concentration)

④ 몰입 (flow)

11. <보기>가 설명하고 있는 것은?

< 보기 >

메시(Messi)는 페널티킥을 할 때 항상 같은 동작으로 준비한다. 우선 공을 양손으로 들고, 페널티 마크에 공을 위치시키면서 자기가 찰 곳을 보고, 골키퍼 위치를 보고, 다시 공을 본 후에 뒤로 네 걸음 걷고 나서, 심호흡한다.

① 심상(imagery)

② 루틴 (routine)

③ 이완 (relaxation)

④ 주의 (attention)

12. <보기>의 상황에 해당하는 니드퍼(R. M. Nideffer)의 주의유형으로 가장 적절한 것은?

< 보기 >

사격선수인 효운이는 시합에서 오로지 표적을 바라보며 조준하고 있다.

- ① 넓은 - 내적 ② 좁은 - 내적 ③ 넓은 - 외적 ④ 좁은 - 외적

13. 주의집중을 향상시키는 방법으로 적절하지 않은 것은?

- ① 걱정 각성 수준 찾기
- ② 수행 전 루틴 개발하기
- ③ 실패결과를 미리 예측하기
- ④ 조절할 수 있는 것에 집중하기

스포츠심리학

[예상문제]

1. 자기효능감을 설명하기 위한 하위 요인에 속하지 않은 것은?

- ① 과거의 성공 경험
- ② 인지적 재구성
- ③ 간접경험
- ④ 정서 및 신체 상태

2. 심상을 설명하는 이론이 아닌 것은?

- ① 심리신경근 이론
- ② 상징학습 이론
- ③ 생체정보 이론
- ④ 심리에너지 이론