



CHOSOOKYUNG
SPORTS PSYCHOLOGY LAB

PROGRAM

프로그램종류	프로그램 내용		
1 1TSC (1 Time Sport Counseling) 1회 스포츠심리상담	내면의 심리상태를 행동적, 인지적, 정서적, 감정적, 사회적측면 등 다양한 접근 방법을 통해 파악		
2 4BMT (4week Basic Mental Training) 4주 기본멘탈트레이닝	1주차	행복한 나 알기! -자기이해-	1. 기본 심리검사를 통한 자신의 강화된 멘탈요소/약화된 멘탈요소 파악 2. 바른 자기이해를 위해 강점 인지를 통한 자신감 극대화 및 약점 인지를 통한 구체적 해결방안의 특성화 3. 1주차 멘탈트레이닝 과제제시
	2주차	더 행복 할 수 있는 나 알기! -자기수용-	1. 운동선수가 갖추어야 할 멘탈I* 2. 1주차 멘탈트레이닝 과제 feedback을 통한 수정·보완·완성 3. 2주차 멘탈트레이닝 과제제시
	3주차	훈련을 즐기다! 시합을 즐기다! -자기노출-	1. 시합 전/중/후 목표설정 등을 포함 한 실제 자기 멘탈의 긍정적·부정적 습관, 비합리적 사고습관 등의 파악을 통한 훈련/시합 즐기기에 대한 바른 인식 및 구체적방법 적용 2. 2주차 멘탈트레이닝 과제 feedback을 통한 수정·보완·완성 3. 3주차 멘탈트레이닝 과제제시
	4주차	행복한 선수가 될 나 알기! -자기주장-	1. 운동선수가 갖추어야 할 멘탈II* (승리와 패배/수용과 인정/도전과 용기) 2. 3주차 멘탈트레이닝 과제 feedback을 통한 수정·보완·완성.
	*2주차와 4주차에 진행 될 운동선수가 갖추어야 할 멘탈 I/II 프로그램에는 목표설정(Goal Setting)/이미지트레이닝(Mental Imagery) /집중력(Concentration) /자신감(Self-Confidence)/압박감·부담감해소(Excelling under Pressure) /정신적 준비(Mental Preparation)/자화훈련(Self-Talk) 등 기초적인 스포츠멘탈트레이닝 포함		

PROGRAM

프로그램종류	프로그램 내용
3 6IMT (6week Intensive Mental Training) 6주 심화멘탈트레이닝	1. I. 4BMT 프로그램 내용 기본적으로 모두 포함 2. 정밀 심리측정평가 및 분석결과 제시 3. 심리측정평가에 따른 개인 특성별 멘탈트레이닝 진행 4. 정밀 개인 특성별 루틴(routine) 트레이닝 진행 5. 멘탈트레이닝 기간 중 시합이 있을 시, ① 시합 전·중·후 개인 특성별 멘탈트레이닝 적용 및 실천방법 제시 ② 시합 후 멘탈트레이닝 적용 및 실천 분석평가를 통한 개인 특성별 시합멘탈기법 학습
4 LTMT (Long-Term Mental Training) 지속적멘탈트레이닝	1. 정밀 심리검사를 통한 측정 및 평가 2. 전문적인 분석 및 해석 3. 심리평가 결과에 따른 개인 특성별 프로그램 제작 심리기술훈련 진행 4. 프로그램 진행에 따른 효과적 측면의 분석과 재평가를 통한 그 다음 단계 심리기술훈련프로그램 제작 심리기술훈련 진행 5. 시합기간 시합 전·중·후 시합멘탈트레이닝 진행. ❖ LTMT는 운동선수로서 경기력에 영향을 미치는 다양한 사항뿐만 아니라, 한 인생을 행복하게 살아가고자하는 한 사람으로서 삶 전체에서 겪는 다양한 문제에 이르기까지 인간으로서의 삶 전반을 다루는 상담적 접근이 병행됨

심리검사/심리측정평가

Sport Psychological Test		
1	스포츠내적동기검사	현재 하고 있는 운동에 대한 내재적 동기 파악
2	스포츠자신감검사	▶평상시 스포츠에서 갖는 자신의 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도 파악 ▶개인이 스포츠 상황에서 어떤 특정한 순간에 갖는 자신의 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념 또는 정도 파악
3	경쟁성향검사	시합에서 보다 좋은 수행에 목표를 두는가 아니면 승리에 목표를 두는가 등에 대한 개인적인 목표성향 파악
4	스포츠경쟁불안검사I	경쟁상황(시합)에서 겪는 인지적, 신체적 불안과 자신감 등의 정도 파악
5	스포츠경쟁불안검사II	경쟁의 다양한 상황적 요인에 대한 선천적인 불안 감수성 정도 파악
6	심리기술검사	각성조절, 주의집중, 코치와의 신뢰 등의 9가지 요인을 통한 심리기술적 측면의 강점과 약점 파악
Cognitive, Social & Emotional Test		
7	성격유형검사	선천적인 심리 경향과 그 경향이 지니고 있는 역동 관계 파악
8	다면적인성검사	개인의 인성특징을 다양한 측면에서 자세히 평가하여 비정상적이고 불건전한 방향으로 진전될 가능성 파악
9	행동평가검사	내재적 문제, 외재적 문제, 이상적 행동이나 습관, 인간관계에 대한 기술과 적응력 등 자신이 인식하는 내면과 외면의 전반적인 일치성, 통합성 및 이질성 파악