스포츠 심리학

스포츠 심리학

스포츠 심리학과 멘탈 트레이닝(Mental Training)의 세계로 온 것을 환영한다.

이장은 크게 두 부분으로 구성되어 있다. 첫 번째 부분은 지도자들에게 초점을 맞춘 것이다. 최상의 운동수행의 무엇을 의미하는지, 그리고 최고 수준의 선수들이 어떻게 심리 훈련을 하는지에 관련된 스포츠심리학적 지식들을 소개한다. 심사숙고하고 깊게 토론해보아야 할 이슈들을 많이 발견할 수 있을 것이다.

두 번째 부분은 선수들을 위한 것이다. 여기에 소개된 내용들을 잘 정리해서 선수들에게 꼭 보여주기 바란다. 꽤 유용한 자료로 활용될 것이다.

흥미로운 시작

과연 운동선수의 수행은 신체적 능력이나 기술적 수준만의 문제라고 할 수 있는가? 운동선수는 그저 목표를 달성하고자 하는 로봇에 불과한 것은 아닌가? 지도자로서 당신은 이 기계를 만들어낸 기술자인가? 선수가 로봇이라면 지도자 또한 로봇이지 않을까? 기술을 지도하는 로봇? 우리는 돌과 비교되는 인간인가?

토 론 :

당신은 어떻게 생각하는가?
이 설명을 읽고 난 당신의 느낌은 어떠한가?
당신이 생각하는 인간관을 설명해 보라.
이 질문에 관하여 동료들과 토론해 보라라.

매우 흥미로운 시작이라 생각하라. 충분히 그럴 만하다.

인간은 돌과 같은 무생물이 아니다. 인간은 생각을 할 줄 아는 동물이다. 내면의 그림과 환상을 느끼고 상상하며, 자각할 줄 알고, 경험을 평가하고, 원하는 것에 집중할 줄 안다. 머릿속에는 두뇌를 통하여 얻어진 훌륭한 정신적 재능이 쌓여있다. 모든 사람은 이 재능을 잠재적으로 가지고 있다.

질문은 명확하다. 우리는 우리가 가지고 있는 이 재능들을 우리 자신에게 도움이 되고, 좀 더 나은 삶의 질을 이루며, 목표를 달성하고, 만족을 느끼기 위해 사용하고 있는가? 우리에게 부여된 수많은 재능들을 우리는 충분히 이해하고 있는가? 왜 우리는 이러한 재능들을 가지고 있는가?
대답은 원대하다. 바로 발달하고 변화하고 성장하기 위한 것이다! 우리는 발달하고 발전하기 위해 태어났고, 우리의 두뇌는 이것을 달성하기 위한 도구인 것이다.

인간은 흐르는 물과도 같다. 움직이면서 형태를 바꾸며 새로운 길을 찾을 수 있다. 이러한 과정 전체가 바로 인간이라는 존재이다. 얼마나 도전적인가!

최적의 트레이닝 과정

지도자로서 우리의 주된 작업과 목표는 최적의 트레이닝 과정을 찾아내는 것이다.

> 최적의 트레이닝 과정은 운동선수의 능력을 가능한 가장 높은 수준으로 끌어 올리고, 실제 경기에서 이것을 100% 발휘할 수 있도록 하는 것이다.

최초의 체계적 트레이닝 이론들은 약 50년 전에 동구권 국가들에 의해 소개되었으며, 주로 신체적 능력과 기술적 측면들에 역점을 두었다.

이러한 전통으로 인해 운동수행에 관련된 체격 및 체력적 요소와 기술적 요인들이 강조될 수밖에 없었다.

우리를 혼란스럽게 하는 경험들

그러나 체격과 기술에만 집중하는 단편적인 접근만으로는 최상의 운동 수행을 가져 오기 힘들다는 것이 경험을 통해 드러났다. 아래의 내용은 바로 이러한 현상들에 부합하는 경험들이다.

- 왜 어떤 선수들은 바로 습득하여 최상의 수행을 하는 반면, 일부 선수들은 그렇지 못한가?
- 왜 어떤 선수들은 큰 경기에서만 유달리 실력을 발휘하지 못하는가?
- 왜 어떤 선수들은 훈련 때는 잘 하지만, 실제 경기에서는 기대에 못 미치는가?
- 이런 질문들은 스포츠가 신체적인 컨디션에만 영향을 받는 것이 아니라 그 이상의 무엇이 존재함을 시사한다.

정신력(Mental Strength)

훌륭한 선수와 그렇지 않은 선수 사이의 차이점에 대한 현대의 연구 보고서는 심리학적 차이의 중요성을 확연히 보여준다. 최고 수준의 선수들과 지도자들은 경쟁적 상황에서 차지하는 심리적 요인의 중요성이 40-90% 사이를 차지한다고 밝히고 있다. 기량을 충분히 발휘해야 하는 주요 경기에서 결과를 좌지우지하는 것은 바로 강인한 정신력이다. 선수의 신체 능력을 100%로 끌어 올리느냐 마느냐를 결정하는 능력이 바로 운동선수의 정신적 강인함이다.
이 연구결과는 운동선수가 단순한 기계가 아님을 시사한다. 전통적 훈련 방법은 불완전한 상태이며 너무나 좁은 영역에만 국한되어 있다. 우리는 살아있는 존재이며, 우리의 능력 발휘에 영향을 끼치는 심리적인 힘이 바로 우리의 안에 존재한다. 우리의 몸을 움직이는 것은 바로 우리의 마음이다.

마음이 몸을 움직인다.

우리 몸 전체로서의 행동

몸과 마음은 함께 움직이며 전체로서의 우리를 구성하고 있는 부분들이다. 운동선수의 기량은 선수의 내재된 힘과 과정의 결과이다. 따라서 운동선수의 수행을 신체적 조건과 기술의 정도로 판단하고 결정하는 것은 불가능한 일이다. 신체적 능력과 정신적 능력 모두 운동 수행에 미치는 영향이 절대적이며, 가끔 사회적 영향들도 선수들의 운동 수행에 큰 영향을 미치기도 한다.

'전체'라는 의미를 우리는 한 장의 종이에 비유할 수 있다. 종이는 양면이 있고, 한 쪽 면은 같은 종이의 한 부분을 이루고 있다.

종이의 양면은 결코 분리된 것이 아니다.

내적 행동

심리학은 인간의 외적 내적 행동으로 정의될 수 있다. 외적 행동은 우리가 실제로 관찰할 수 있다. 내적 행동은 다스리기 힘들고 직접 보거나 측정할 수 없다. 이제 이 의미를 잠시 잊고 그림을 보자.

그림 속에서 무엇이 보이는가?
그림 속에서 의미를 찾아낼 수 있는가?(그림 2)

그림 속에서 무언가 의미 있는 것 같은 하얀 필드를 볼 수 있을 것이다. 그것을 항상 볼 수 없다 하더라도 분명 거기에 있음은 확실하다. 우리의 정신적 능력은 내적 행동과 같은 하얀 필드와 유사하다. 그것은 우리의 생각, 느낌, 이미지들에 의해 발현된다.

하얀 필드는 심리와 정서를 공급하는 정신적 자원이다. 우리가 어떻게 발전할 수 있는지, 우리가 경기에서 어떠한 수행을 해야 하는지에 대한 결정하는 역할을 한다. 따라서 훈련과정에 있어 "심리적인 측면"에 눈을 뜨는 것이 무엇보다 중요하다.

> "정신 훈련"의 목표는 내적 행동을 자각하고 우리에게 이로운 정신적 능력을 다스릴 줄 아는 것을 배우는 것이다.

이것이 바로 우리가 스포츠 심리학을 배우는 이유이다.

요약 및 정리

- **이 장에서 무엇을 배웠는가?**

워크샵

알거나 이해하라

단순히 심리학을 공부하고 "알기만 하는 것"으로는 부족하다. 의미하는 것이 무엇인지 제대로 파악하고 이해해야 한다. 이해는 "행동하는" 노력으로 실현된다. 변화를 일으켜라. 지시에 따라 행동을 바꾸고 요구하는 바에 대해서 적극적으로 참여하라. 더 이상 기다리지 말라.

워크샵을 시작해보자

다음 글은 다양한 연습 방법을 소개하고 있다. 이는 우리가 정신력이라는 것을 가지고 있다는 것을 단순히 증명하는 것이 아니다. 정신력을 충분히 다스리고 조절할 수 있다는 것을 보여주는 것이다.

연습에 대해서 단순히 읽고 끝나서는 안 된다. 직접 해보고 경험해봐야 한다. 직접 해봄으로써 각 연습들을 이해하게 될 것이다. 적응 가능성은 당신의 관점을 여러 방식(훈련, 경기, 일반적인 삶)을 통하여 적용시킬 수 있는 사람을 통해서 확인가능하다.

대부분의 지도자들은 선수들의 정신력을 맹신하는 경향이 있다. 게다가 선수들이 그들의 심리를 스스로 다스릴 수 있기를 기대한다. 하지만 이러한 것들이 가능한 일인가? 선수들은 그들의 재능을 찾고, 자신을 컨트롤하며, 스스로를 이해하는데 있어 도움을 필요로 한다. 스스로 이러한 것들을 해내는 선수들이 있기는 하지만 극히 소수에 불과하다.

신뢰의 리더십

신뢰의 리더십은 운동선수뿐만 아니라 지도자에게도 해당된다. 지도자로서 당신의 임무는 변화시키고 발전시키는 것이다. 지도자로서 신뢰 받기 원한다면, 가장 먼저 당신이 무엇을 말하고 있는지를 정확히 알고 있어야 한다. 지도자는 지도자 자신의 메신저가 될 필요가 있다. 이것은 심리적 성격 혹은 심리적 기질 측면에서 매우 중요한 요소이다. 따라서 스스로를 단련하고 계발시켜야 한다. 지도자의 리더십에 대한 신뢰는 말하고 행동하는 것에 대한 일관성을 바탕으로 생기는 것이다.

> 다른 사람을 지도하기 전에 스스로를 단련하라.

7가지 연습

7가지의 방법을 연습을 소개한다. 직접 해보고 토의해 보자.

연습 1: 감각에 집중하라

다음 운동에서 당신은 우리 몸의 3가지 중요한 감각에 대해 알게 될 것이며, 원하는 것에 집중하는 훈련을 배우게 될 것이다.

해보기 :
눈을 떠라. 눈을 뜨고 주위를 살펴라. 세세한 모든 것들을 관찰하라. 모든 것에 의미와 중요성을 부여하라 : 어떻게 보이는가? 어떤 기능을 하는가? 어떻게 만들어지는가?

귀를 기울여라. 눈을 감고 귀를 세워보라. 어떤 소리들이 들리는가? 한 번에 한 가지 소리에 집중하라. 어떻게 들리는가? 그 소리는 어떤 일을 하는가? 그 소리가 어떻게 생겨났는가?

몸을 느껴보라. 눈을 감은채로 몸에 닿는 것들을 느껴보아라. 몸의 한 부분을 골라서 그곳에서 느껴지는 것을 체험하라. 긴장을 풀어라. 평온함을 느껴라. 호흡을 일정하게 하고, 발에 닿는 땅을 느껴보라. 손을 쥐고 느껴보라.

이제 당신의 감각이 살아났고, 경험을 했으며, 목격하게 되었다. 이제 당신은 외부적인 것뿐만 아니라 당신 몸의 내부에도 집중할 수 있는 능력이 생겼다.

토의 :

이 운동으로 무엇을 느꼈는가?
선수들의 훈련 과정에서 집중이란 무엇을 의미하는지 토의해 보자.
훈련과 실제 경기에서 집중을 적용할 수 있는 예를 토의해 보자.

설명 :
이 연습은 우리 몸의 감각에 집중하는 능력을 관한 것이다.

감각을 통해 집중하고 경험하는 것은 모든 인간이 가지고 있는 정신적 재능이다. 감각을 통하여 우리 주변에서 일어나는 일과 심지어는 몸 안의 상황들 즉, 몸과 마음에 대한 정보를 얻는다.

우리는 시각, 청각, 후각, 미각, 촉각을 통하여 수천가지 감각을 수시로 수용한다. 우리는 대부분의 감각을 의식하지 않는다. 그것은 모두 무의식적으로 지나가버리고, 내부에서 자동적으로 진행되어 버린다.

감각을 통해 전달된 정보의 극히 일부분만이 우리가 의식할 수 있는 것들이다. 다행히 우리는 원하는 것에 집중할 수 있고, 경험할 수 있을 뿐 아니라, 그 강도 또한 조절할 수 있다. 다양한 부분에 집중 하고 많은 종류의 경험을 하는 것은 경험의 강도를 작아지게 만든다. 그러나 집중을 좁게 가

져가는 것은 경험을 보다 강하고 진하게 만든다.

우리가 경험하는 것과 그 강도는 우리 몸 안의 여러 가지 과정을 통해 겉으로 나타난다. 이러한 과정들은 모두 생리학적이고 심리학적인 것이다.

경험은 기능, 의미, 느낌, 평가 등의 관계를 통합하고 그에 대한 지식을 생산해 내는 과정이다. 우리가 경험하는 것은 혈압의 변화나 근육의 긴장, 호르몬 변화와 같은 신체적 반응을 이끌어 내기도 한다.

핵심은 바로 심리의 중요성이라는 것이다. 우리가 어떻게 사고하고 느끼고 행동하는지를 조절하는 것은 바로 우리 내면의 정신과 심리이다.

집중은 항해사가 배를 운항할 때 쓰는 키와 같은 것이다.

연습 2 : "진실은 보는 사람들마다 다르게 비친다."

해보기: (그림 3)
잠시 그림을 잘 보도록 한다.
무엇이 보이는가?

아마 젊고 아름다운 여성이 보이는 사람들이 있을 수 있다. 또는 늙은 여자가 보이는 사람도 있을 것이다. 개인적인 관점의 차이로 인해 이 훌륭한 그림은 두 가지로 해석할 수 있다.

두 여인이 모두 보이는가?
아마도 동시에 가능하지는 않을 것이다
둘 중에서 하나를 선택해야 할 것이다.

두 이미지에 대한 당신의 생각, 느낌, 태도를 기억하라. 실제로 그림속의 젊은 여자를 만났다면 당신은 어떤 생각과 느낌을 받았겠는가? 그리고 어떻게 행동했겠는가? 늙은 여자를 만났다면 어떻게 행동했겠는가? 두 이미지를 통해 나타나는 반응의 차이를 알아차렸는가? 알아차렸다고 확신하겠다.

토의:

이 연습으로 무엇을 경험했는가?
감정이 무엇을 만들어내는지 토의해보자. 그리고 감정이 만들어 내는 것은 환경에 대한 사실을 보여주는 것인가 아니면 "보는 방식"에 따른 결과인가? "새로운 시각"으로 봤을 때, 의심스러운 상황을 어떻게 미래의 가능성으로 다르게 볼 수 있는지 예를 들어 토의해보자.

설명:
감각을 통해 얻은 정보는 매우 주관적이다. 사람들은 저마다 자신만의 가치관으로 세상을 바라본다. 달리 표현해서 우리는 우리가 보는 방식대로 해석한다. 우리는 감각으로 느껴지는 것들 중 인상적인 것을 걸러내는 필터를 가지고 있다. 이 필터는 우리가 경험하고자 하는 것뿐만 아니라 우리가 느끼고 생각하고 심지어는 어떻게 행동할 것인지에 대해서도 결정한다.

사람들은 각각 그들 나름의 기준이 있다.
"진실은 보는 사람들마다 다르게 비친다."

많은 사람들은 실제 상황을 그들이 느끼는 그대로 믿는다. 이것은 개개인의 관점 차이에 따른 것이다.

어떤 것은 우리를 발달시키고 즐기게 하고 활동적이게 만든다. 반면 다른 어떤 것은 발달에 장애를 가져오고, 불안이나 불만을 느끼게도 한다.

당신이 느끼는 것이 주관적인 것임을 안다면, 상황을 변화시킬 수 있다. 새로운 시각으로 보면서 상황에 의문을 제기하고 변화시켜라. 많은 사람들이 부정적으로 보거나 단점만 보는 필터를 가지고 있다. 이런 사람들은 스스로를 위험에 빠트린다. 새로운 시각으로 상황을 바라 볼 수 있음을 인지한다면, 문제는 가능성으로 바뀐다. 이제 '위기'라는 단어는 새로운 '가능성'을 의미하는 것이 된다.

세상과 자신을 보는 방식은 우리의 경험과 태도에서 비롯된다. 바로 학습되는 것이다. 따라서 다시 배우고 고칠 수 있는 것이다.

"새로운 시각"으로 바라보기위해 새로운 경험을 할 필요는 없다. 이미 경험한 것에 새로운 의미와 느낌을 부여하면 된다. 이미 경험하였지만 "잊고 있던 것"을 불러옴으로써 변화가 가능해진다.

연습 3: 심리 이미지는 몸을 움직인다.

해보기:
벽을 등지고 20센티 정도 떨어져 서라. 파트너를 벽이라고 생각하고 할 수도 있다. 눈을 감고 발에 중심을 잡으면서 균형을 잡아라.

이제 뒤로 넘어진다는 상상을 하라. 스스로에게 조용히 말하라: "나는 뒤로 쓰러진다. 쓰러진다."

무슨 일이 있어났는가?
뒤로 넘어졌는가?
아마도 뒤로 넘어지는 느낌을 받았을 것이다.
정말 뒤로 넘어졌을 수도 있다. 벽이 있어 다행이다

토의 :

심리 이미지와 신체 기능 사이에 관계가 있는가? 관계가 있다면, 육상 훈련 과정에서 이 관계를 어떻게 이용할 것인가? 특히 우리가 기술적인 훈련을 하거나 경기에 임하면서 원하는 것을 얻고자 할 때 어떻게 이용할 것인가? 예를 들어보라.

설명:

신체 기능은 마음 속 그림을 해석하는 방식에 영향을 받는다. 당신의 심장 박동 수가 떨어질 것이라고 믿거나 상상한다면, 실제로 심장 박동 주기는 떨어질 것이다. 육체적인 힘을 가하는 생각을 하는 것만으로도 당신의 심장 박동 주기는 올라갈 것이고 체온이 상승할 것이다. 육상 경기에서 기술적인 상황을 마음속으로 그리는 것은 특정 기술에 필요한 근육에 긴장을 줄 것이다.

우리가 의식적이든 무의식적이든, 신체 기능은 뇌에서 그려지는 이미지를 따른다. 상상력과 창조적인 능력으로 이 그림을 제어하는 것이 가능하다.

연습 4: 신체 언어는 에너지를 다스린다.

해보기:

일어서라. 이 연습은 함께 하는 것이다. 손을 천천히 자신의 앞으로 가져와라. 천천히 "하나" 라고 말하라. 이제 손을 떨어뜨리며 "둘" 이라고 말하라. 몇 차례 반복하라.

이제 두 손을 빨리 올리고 빠르게 "하나"라고 말하라. 역시 손을 떨어뜨리며 "둘" 이라고 빨리 말하라. 몇 차례 반복하라.

토의 :

두 방법을 비교해 보자. 느리게 하는 것과 빠르게 하는 것은 에너지 소모에 어떻게 영향을 미치는가? 차이를 알겠는가? 운동선수가 신체를 활성화함으로써 에너지 단계를 조절할 수 있는 상황이 있는가? 예를 들어 토의해보자.

설명:

우리는 계속적으로 변하는 에너지 볼트를 가지고 있다. 깊은 수면상태에서부터 높은 수준의 각성에 이르기 까지 그 강도가 수시로 변한다. 특정한 종류의 운동 수행은 특정한 단계의 에너지를 필요로 한다. 우리는 신체 언어와 움직임으로 에너지의 흐름을 조절할 수 있다.

연습 5: 신체 언어는 기분을 제어한다.

해보기:

일어서라. 천장을 향해 팔을 들어라. 시선을 위로 향하고 천장의 한 부분을 응시하라. 크게 웃어라. 어떤 느낌이 드는가? 정신이 들며, 활기가 느껴지고 행복한가? 이제 스스로에게 말해보라: "나는 슬프다, 기분이 가라앉고 우울하다." 좋다 이제 운동을 멈출 수 있다.

토의:

운동을 하는 동안 어떤 느낌을 경험하였는가? 슬프거나 우울한 감정을 만들어낼 수 있는가? 아마도 아닐 것이다.

설명:

신체 언어는 당신의 기분에 영향을 미친다. 말을 한다거나 혹은 천천히 생각한다거나 웃고 넘김으로써 당신의 기분을 조절할 수 있다.

연습 6: 언어는 기분을 제어한다.

해보기:

눈을 감고 스스로에게 천천히 말하라: "나는 해야 한다"라고 몇 번 반복하라. (15초 동안 멈춘다) 그 다음, 조용하게 다음 문장을 반복 한다: "나는 할 수 있다"

토의 :

이 운동을 하는 동안 어떤 느낌이 들었나? "나는 해야 한다"라는 문장과 "나는 할 수 있다"라는 문장을 말할 때 느낌의 차이가 어떠한가? 스스로에게 조용히 말할 때, 단어와 문장의 선택은 어떠한 차이를 가져오는가?

연습 7: 호흡을 통한 긴장완화

내적 상태와 컨디션을 변화시켜서 정신과 육체 모두 고요하고 침착한 상태를 만들어라. 우리가 항상 하고 있는 호흡이라는 방법을 사용할 것이다.

해보기:

편히 앉아서 눈을 감아라. 호흡에 집중한다. 코를 통해 들이마시고 입으로 내뱉는다. 스스로 조절하면서 호흡한다. 그리고 잠시 멈춘다.

손을 배 위에 올려놓는다. 호흡할 때 배가 어떻게 움직이는지 알아두어라. 그리고 숨을 들이마시거

나 내쉴 때는 어떻게 부푸는지 알아두어라. 당신은 횡격막과 복부 근육으로 숨 쉰다. 그리고 잠시 멈춘다.

이제 천천히 깊게 들이쉰다. 들이쉬고 내쉬는 시간을 천천히 길게 한다. 그리고 잠시 멈춘다.

이제 팔과 다리를 움직여보자. 눈을 뜨고 몸을 쭉 편다. 연습은 끝났다.

토의:

이 연습에서 느낀 것을 토의해보자.
긴장이 완화되는 효과를 경험하였는가?
호흡 조절이 필요한 실제 경기상황을 예를 들어 토의해보자.

설명:

우리는 호흡 조절을 통해 신체 움직임과 심리적 과정에서 긴장완화를 이끌어낼 수 있다. 내쉬는 단계에서 차분히 숨 쉬면 근육의 긴장을 줄이고, 육체적 활동 뒤의 회복을 가속화 하며, 불안과 걱정을 줄이고 집중력을 증가시킬 수 있다.

호흡에 전념하는 것은 스스로에게 영향을 미칠 수 있는 긴장완화의 정신적 단계를 만들어내는 일이다. 이것은 시각화 훈련이나 자기 강화 등의 심리 훈련에 특히 유용하다.

요 약

- 이 장에서 무엇을 배웠는가?
- 특별히 관심 가는 것이 있었는가?
- 어떤 질문이 생각나는가?
- 당신의 선수와 함께 지금 바로 해보고 싶은 것이 있는가?

지도 철학

대화와 반응

실습:

둘 씩 짝을 지어 나눈다. 파트너 no. 1은 동료들에게 2분간 무엇인가에 대해 말을 해야 한다. 일상적인 일과, 여행 경험담, 취미 등 무엇인가를 선택하라. 파트너 no. 2는 말을 하지 않고 들어야 한다. 하지만 관심 있는 부분을 주의 깊게 본다거나 웃거나 고개를 끄덕이는 등 바디 언어로 표현해야 한다.

이것을 반복하고 역할을 바꿔보라. 이제 듣는 사람은 다른 곳을 본다거나 의자에 깊숙이 앉는다거나 지루함을 보이는 행위로 관심이 없음을 표현한다.

토론 :

이 두 가지 운동에서 느낀 것을 토론하라. 대화에서 바디 언어는 어떻게 중요한가? 바디 언어가 말로 하는 것 보다 더 중요한가? 지도자로서 여러분은 다른 상황에서 바디 언어를 어떻게 사용하는가? 예를 들어보라

패러다임

우리의 행동 양식은 항상 기본적인 관점과 인간과 삶에 대한 통찰력의 결과이다. 이 관점을 과학적 용어로 패러다임이라 한다. 패러다임은 우리가 인지하든 아니든 평범한 우리 삶의 방식을 바꿔놓는다. 개인의 패러다임을 인지하고 만들 수 있다면, 우리의 미래 또한 결정지을 수 있다. 삶의 목표에 더 가까워질 수 있음은 물론이다. "우리는 운명의 지배자가 되는 것이다"

우리의 행동에 대한 내적인 깊이와 이해가 없다면 외부의 영향에 쉽게 흔들릴 수 있는 위험이 따른다. 리더십에 대한 자기만의 철학을 가졌다는 이유로 패러다임을 찾으려 하지 않는 지도자들이 있다. 그들은 자기반성과 이해 없이 다른 이들을 따라 하기만 한다. 이런 생각의 결여는 운동선수의 발전을 저해한다.

원리와 믿음

가치 있는 몇 가지 기본적인 원리와 믿음에 대해 좀 더 살펴볼 것이다. 우리가 행했던 첫 레슨은 인간의 본성에 대한 어떤 가정을 기본으로 두었다.

=> 인간은 육체와 정신으로 이루어졌다
=> 모든 사람은 자연적으로 내적인 발전 능력을 갖고 있다
=> 인간의 본성은 발전하고자 하는 의지를 담고 있다
=> 이해한다는 말은 단순히 "안다"는 말보다 의미가 깊다.

교육적인 발달 변화를 가져올 수 있는 몇 가지 가정이 더 있다.

- 발달은 "실행함"으로 이루어진다.
- 일반적인 것에서 다양성을 알아보는 것은 "질문하기"와 "찾아보기"의 기본이다.
- 호기심어린 질문과 좋고 나쁨의 대조적인 관점은 개인적인 생각차이다.
- 훌륭한 아이디어는 특별한 상황에서 즉시 행동으로 옮겨질 수 있다.

인간 연구의 전망

대부분의 현대 스포츠 심리학은 스스로 선택하고 결정하며 그들의 삶에 책임을 지는 개개인의 유일함이 중요하다는 것을 강조하고 있다. 모든 개인은 자기이해와 자긍심을 결정짓는 이미지를 갖고 있다. 자긍심은 스스로에 대해 느낌이 얼마나 긍정적인지 혹은 부정적인지를 표현한다. 그러므로 자긍심은 개인 발달과 행동 능력의 기본으로서 가장 중요한 요소라 할 수 있다.

지도자로서 스스로를 인격적이고, 스스로 결정하며 생각하는 존재라는 시각을 가지고 있다고 가정하자. 당신은 자신에 대한 감정과 성공을 위해 어떻게 일해야 할지를 느낀다. 지식과 실력을 늘린다. 좋다. 매우 훌륭하다. 올바른 길을 가고 있다.

이제 지도자로서의 자신 앞에 매우 특별하고 커다란 도전이 나타났음을 상상해보라. 당신의 이 특별한 과제는 운동선수를 당신과 같은 수준의 사람으로 이끄는 것이다. 당신이 해야 할 일은 운동선수를 그들 스스로 그리고 전적으로 그들의 노력에 의해 그들이 가진 최고의 능력을 경기에서 발휘할 수 있도록 하는 것이다. 이것이 지도자로서 당신이 해야 할 전부인 것이다. 그것은 교육이라고 말하는 예술이다. 그리고 당신은 교육 예술가이다. 이 도전을 깨달아라!

신체와 기술, 의학에 대한 과학적 지식은 지도자 지식의 중요한 부분이다. 하지만 이 지식을 어떻게 운동선수에게 전달할 것이며, 어떻게 그들을 최고의 운동선수이자 인간으로 만들 것인지는 예술이라 할 수 있다.

자신만의 코칭 철학을 길러라

지도자로서 이러한 관점에 공감한다면, 운동선수의 발전을 도울 수 있는 자신만의 코칭 스타일과 철학을 개발하는 것이 중요하다.

토론

지도자로서 운동선수가 독립적이고 경기에서 최대의 능력을 발휘하는 특별한 사람이 되도록 어떻게 도울 수 있는가?

소규모 그룹을 만들어 잠시 동안 주요 질문에 대해 토론해보자

이것을 자신만의 코칭 철학을 만드는데 도움이 되도록 하라. 기본적인 원리와 신념을 계속적으로 발달시켜라. 종이에 직접 써보기도 하고 다른 지도자들과 토론해보며 반성해보라. 가장 중요한 것은 자신의 운동선수에게 말해보고 들어보는 것이다.

최고의 성과

최고의 성과는 그것을 이루기 위해 노력한 선수와 지도자에게 흥분되는 일이다. 선수가 신체적, 정신적으로 모든 것을 갖추었을 때 최고의 성과에 이르는 것이다. 그것은 예외적인 것이고 일반적인 것을 뛰어넘는 성과일 것이다. 최고의 성과는 뛰어난 기능의 발현이다. 안타깝게도 선수들의 말에 따르면 최고의 성과는 극히 드물게 나타나며, 의지력으로 만들어낼 수 있는 것이 아니다.

최고의 성과는 분명히 매우 특별하고 이상적인 상태이다. 여러분들은 끊임없이 변화하고 때로는 더 많이, 때로는 더 적은 활동을 한다.

성과는 우리가 특정 상태에 처해 있을 때 정신적 상태의 결과이다. 당연히 운동선수는 훌륭한 신체조건과 기술을 가지고 있어야 한다. 최고의 성과를 위해서는 좋은 신체조건 뿐만 아니라 훌륭한 정신 상태를 함께 갖추어야 한다. 당신은 신체적인 조건을 이용할 수 있는 단계로 유지할 필요가 있다. 그것이 바로 최고의 성과에 대한 전부인 것이다.

강한 정신력이란 단어를 인식할 수 있는 특징이 존재하는가? 이상적인 성과 단계를 묘사하는 일반적인 특징이 존재하는가? 더 중요한 것은 이런 특징을 발달시킬 수 있는 훈련을 할 수 있는가이다. 다시 말해 선수가 최상의 성과를 자주 이끌어 낼 수 있는 훈련을 할 수 있는가? 적어도 훈련을

통해 선수들이 최상의 성과에 가까워질 수 있는가?

이 질문에 답하기 위해서는 관련 연구 결과들을 주의 깊게 살펴봐야 한다. 이와 같은 연구는 1980년대부터 질적연구 위주로 진행되어 왔다. 이에 대한 연구 활동은 1980년대부터 질적인 연구 위주로 시행되어 왔다. 그 말은 연구가 사람들이 그들의 주관에 따라 믿고 생각하고 경험하고 행하는 것들에 의해 이루어졌다.

많은 연구 결과들이 최고의 성과를 보여주는 순간 활성되는 이상적인 단계가 있음을 보여준다. 이 이상적인 단계를 'trance' 또는 'flow'라고 불러왔다.

이상적인 성과 상태의 기준

Mihaly Csikszentmihalyi(1985)는 flow를 "사람들이 느끼는 감각은 활동과 연관 있으며 그 밖의 다른 것은 전혀 중요하지 않다" 당신 또한 성과를 내지 않고서도 flow 상태에 있을 수 있다. Csikszentmihalyi는 flow 상태가 되기 위해 다음과 같은 조건을 제시했다

- 능력껏 도전 한다
- 지금 무엇을 하고 있는지 알고 있어라
- 명확한 목표를 세우고, 제대로 집중하여, 제어력을 갖고서 시간에 대한 것을 잊어라
- 행동은 자동적이다

Ken Ravizza(1997)는 12가지 종목의 스포츠에서 각각 다른 수준의 남자와 여자를 상대로 그들의 "최고의 순간"에 대한 개인적인 경험을 인터뷰 했다. 80%가 넘는 선수들이 다음과 같은 경험을 겪었다고 한다.

- 두려움이 없다 - 실패에 대해 두려워하지 않는다.
- 운동을 함에 있어서 잡념이 없다.
- 움직임에 완벽하게 집중했다.
- 아주 좁은 공간에 집중한다.
- 근력들이지 않고 수행했다. - 근력이 들지 않음
- 완벽히 제어 가능한 상태였다
- 시간 흐름의 변화(모든 것이 보통보다 천천히 움직이는 것 같다). 모든 것이 동시에 움직이는 듯한 일반적인 느낌 - 완벽히 융화된 느낌
- 강제적이지 않고, 특별한 기회

James Loehr(1984)는 "강인한 정신력"이 무엇인지 정의하려 했다. 그는 수백 명의 운동선수들을 인터뷰했다.

그들은 최선을 다 했을 때의 느낌과 심리를 묘사했다. 놀랍게도 그들 대부분이 비슷한 대답을 했다. "마치 마법을 쓰는 것처럼 모든 것이 통제가 가능할 것만 같았다." 시간은 천천히 흐르는 듯 했지만 스트레스가 느껴지지는 않았다. 당신은 최고의 강도와 완벽한 전념과 열정으로 즐겼다.

Loehr는 선수들이 아래의 느낌들을 조합하고 유지할 때 최상의 성과 유지가 가능하다고 했다.

- 높은 에너지(도전, 야망, 결정적인 요인, 강도)
- 기쁨과 즐거움
- 부담으로 부터 자유(긴장과 걱정이 줄어듬)
- 낙천주의
- 긍정적 생각
- 자신감
- 집중력
- 통제력

이런 결과들은 이상적인 수행 단계의 모습을 명확하게 보여준다.

토론 :

필자는 여러분이 스포츠에서 최상의 성과를 펼칠 때 놀라운 순간을 경험했으리라 생각한다. 그 순간을 다시 생각해보자.

당신이 경험한 그 순간들을 각자 공유하라. 그것을 분석하고 Csikszentmihalyim Loehr, Ravizza가 묘사한 최고의 성과와 비교하라.

흐트러진 정신 상태

운동선수들이 왜 가장 필요로 할 때 자기 자신을 조절하지 못하는가? 왜 그런 상태에서 벗어나지 못하고 평정심을 유지하지 못하는가? 이것은 수많은 연구들에서 가장 핵심적인 질문이었다.

orlick and partington (1990)은 선수들의 집중을 방해하는데 소비되는 시간을 발견했다.

- 불안함
- 상대편 파악하기
- 지금까지 겪어온 과정과 현재에 대한 생각
- 최종 결과에 대한 생각
- 미리 너무 많은 것을 생각

Gould, Ekiud and jackson 은 이 연구를 통해 운동선수들이 약해지는 상황을 다음과 같이 밝히고 있다:

- 피로와 무감정 상태를 느낄 때
- 심한 운동이나 운동부족 상태
- 집중력 결여
- 부적절하거나 부정적 생각을 가질 때
- 평소에 규칙적인 준비를 못했을 때
- 신체에 대한 부정적 느낌들(피곤함, 준비운동 부족)

많은 다른 연구에서도 같은 결론을 내리고 있다:

토의 :

과거에 당신이 실패했던 경험을 떠올려보면 당신은 상당히 미흡했고, 모든 것이 잘못된 것이라고 느낄 것이다.

서로 이런 기억들을 얘기해보자. 그 후에 자신의 경험을 분석하여 Orlick, Partington, Gould, Ekuund and Jackson 이 발견한 부정적 수행에 대한 결과와 비교해보자.

최고의 운동수행을 위한 다섯 가지 정신적 기술

다음은 적절한 운동수행과 부적절한 운동수행 시 일어나는 심리적 차이에 대한 보고이다.

1. 자신에 대한 믿음
   자신에 대한 믿음은 성공한 운동선수들에게 보이는 명백한 특성이다. 몇 가지 예외를 제외하면 성공한 운동선수들은 그렇지 못한 선수들보다 자신을 믿는 경향이 두드러진다.

2. 집중
   성공한 운동선수들은 쉽게 방해받지 않고, 그 경기의 중요한 측면에만 주의 집중한다. 부족한 선수들은 그들의 노력에 대한 결과나 잘못될 것에 관해 더 많은 생각을 한다.

3. 긍정적인 생각
   성공한 많은 운동선수들은 스스로 운동에 적극 참여하고 긍정적 태도를 지닌다 —그들의 생각, 그들의 상상력, 그리고 자기운동에 대한 꿈
   그러한 내용들이 더욱 긍정적인 방향으로 이끈다.

4. 걱정하지 않기

훌륭한 운동선수들은 시합 전에 두려워하거나 걱정하지 않는 것이 좋다는 것을 경험한다. 긍정적 태도가 신체를 활성 시킨다는 것을 알기에 근심을 스스포 조절하여 한 단계 더 나아간다.

5. 다시 집중하기

훌륭한 선수들은 실수를 했을 때 잘못된 것을 포착하고 재조명하는데 뛰어난 역량을 보인다. 이것은 지나친 자신감이나 두려움을 제어하고, 높은 집중력을 보이는 것과 연관있다.

요 점

- 이 장에서 무엇을 배웠는가?
- 당신에게 특별히 흥미로운 것이 있었는가?
- 당신에게 있어 깨우침을 준 질문은?
- 당신의 운동에서 즉시 이러한 연습을 시작할 수 있는가?

심리적 지도

다음 장에서는 운동선수에게 필요한 의도적인 방법에 관해 소개한다. 이것은 운동하나만으로 완벽해지는 것을 의미하지 않는다. 운동선수들은 "정신적 측면"의 훈련이 중요한 수단이자 의무임을 인식해야 한다. 당신은 선수에게 심리 훈련을 교육하고, 지원해 주어야 한다. 당신의 심리적 기술에 관한 지식을 훈련이나 시합에 적용하여 지도할 수 있어야 한다.

지도 시 "정신적 측면"에 관한 방법을 어떻게 활용할 것인지 계획을 세우고 이러한 교육방식을 사용해야한다. 원문을 번역하고, 개요를 짜고 연습하여 자신만의 방식을 개발해야 한다.

하지만 무엇보다도:

아이디어를 생각해내고 실행하여 자신의 것으로 만들어라!

심리 지도

서 론

심리 지도의 목적은 당신의 정신력을 강화시키는 데 있다. 신체적인 것, 정신적인 것, 사회적인 기술들이 높은 수준에 있어야만 훌륭한 결과를 낼 수 있다. "어떤 체인도 가장약한 고리보다 강할 수 없다." 는 말은 진실을 말하고 있다. 오늘날 최고의 선수들은 승패에 있어서 정신적인 근력이 큰 영향을 미친다는 것을 알고 있다. 당신도 정신력을 발전시켜 강해진다면 실제 경기에서 좋은 결과를 얻을 수 있다. 더욱 중요한 것은 당신의 인생에서 무엇을 하던 편안함을 느껴야 한다는 것이다.

스포츠 심리학에 대해 읽고 들은 것을 당신의 직무에 유연하게 적용해야 한다. 당신의 경험과 현재 목표에 초점을 두고 적합한지 판단하여 사용하여야 한다. 부자연스럽거나 강요받는 형태가 되어선 안 된다.

심리훈련에 대해 다른 지도자나 심리학자로부터 듣거나, 책을 통해 배웠다 하더라고 당신은 균형있는 시각을 가지고 자신만의 심리강화법을 고안해야 한다. 당신은 한 가지를 선택하고 신체적, 정신적, 심리학적 요소를 서로 조합하여 당신만의 것으로 만들어야 한다. 그러고 나서야 당신의 기술이 효과적으로 사용될 것이다.

당신은 근력을 가지고 있다

당신은 특별하다

모든 사람은 특별하다. 당신과 비슷하게 생기고, 비슷한 행동을 하는 사람은 있을지라도 당신과 같은 사람은 없다. 당신이 가진 재능이 당신을 특별하게 만들어 줄 것이다. 무엇이든 간에 당신 안에는 특별한 과정이 있다. 당신에겐 경험과 기억이 녹아들어 있다.

무엇을 생각하고 느끼던, 스스로의 인생을 어떻게 바라보느냐에 따라 당신이 원하는 사람이 될 수 있다.

그 말은 당신에게 가장 적합한 트레이닝 법을 개별화할 수 있다는 것이다. 더 중요한 것은 개인의

특성과 정신의 개발이다. 어떤 방식으로 어떻게 발전시키고 싶은지, 당신의 결심에 달려있다. 당신에 대한 자각, 필요, 야망 그리고 동기 모두 당신에게서 나온다. 당신의 삶을 창조할 주인공은 바로 당신이다. 이 책임감을 깨닫고 실행해야 한다.

자기 제어

당신은 의사 결정자이다. 당신은 무엇이 일어나고, 생각하고, 느끼고, 어떻게 해야 할지 결정해야 한다. 그러한 과정을 제어해야 한다. 자신의 신체적, 정신적 과정에 대해 알아 갈수록 자신을 더욱 잘 제어할 수 있게 된다. 그 이유는 당신의 근력은 자신과 직접적으로 연관되어 있고, 당신의 영향하에 놓여 있기 때문이다.

만약 당신이 당황하거나 뭔가에 의해 방해 받는다면 마음을 가라앉히고 스스로를 제어할 수 있다고 생각하라. 부정적인 느낌들, 실망감, 걱정과 두려움 모든 것이 당신 안에 있다. 당신의 생각에 따라 결과는 달라진다. 그러한 느낌들은 당신이 제어할 수 있고, 바꿀 수도 있다. 당신은 더 긍정적이고 근력이 넘치도록 새로운 사고 방법을 개발 할 수 있게 된다.

훈련 기간이나 시합에 착수할 때, 당신이 제어할 수 있는 과정에 초점을 맞춰야 한다. 다른 사람들이 어떻게 실행하는지, 자신을 제어하는데 실패할 것이라는 걱정은 버리고 그대로 받아들여라 -받아들이면 된다.

세 경쟁자가 당신보다 좋은 결과를 낼 수 있음을 받아들여라. 바로 그것이다! 날씨, 지면 모든 것을 받아들여라! 당신이 이것저것 많이 생각한다면 당신을 제어 할 수 없다. 그냥 모든 것을 받아들여라.

결과가 아닌 수행에 초점을 맞춰라

시합에서 목표는 당신의 능력을 100% 발휘하는 것이다. 그것이 왜 모든 근력을 수행에 쏟아야 하는지에 대한 답이다-당신의 행동과 정신적 상태. 효과적인 수행에 영향을 주는 모든 요소에 주목해야한다. 경기 결과에 집착하면 운동 수행에 방해받기 마련이다. 집중력을 잃게 될 것이다. 기억하라:

좋은 결과를 얻고 싶다면 먼저 실행에 집중하라. 그러면 보상을 받을 것이고 결과는 자연스레 따라올 것이다.

최적의 수행에 적합한 것에만 초점을 두는 방법을 찾아라. 초점을 맞춰라!

자신감

대부분의 걱정들은 피할 수 있다: 잘 해낼 수 없거나 다른 이로부터 인정받지 못하는 것. "내가 실패하면 사람들이 나를 어떻게 생각할까?" "그들이 나를 싫어하진 않을까? 존중하거나 아님 동경하려나?"

이런 걱정들은 남들이 자기를 어떻게 생각할까라는 잠재의식에서 온다. 그런 부정적인 믿음들은 긍정적인 것들로 대체할 수 있다.

-자신의 가치를 높이는 걸 반복함으로써.

누군가 당신의 가치에 대해 말하는 것은 당신이 걱정하는 정도에 영향을 미친다. 이러한 이유로 당신이 가지고 있는 믿음에 대한 평가가 필요한 것이다. 자신을 받아들일 때 자신의 가치가 상승되며, 남들이 자신을 뭐라 생각하던 당신의 능력은 언젠가는 상승할 것이다.

다시 말해 누군가 당신에 대해 어떤 생각을 가지고 있다면 당신은 어떻게 생각할 것인가? 어느 날 당신이 걱정을 다룰 수 있다는 것을 받아들일 때 그 어떤 걱정도 사라질 것이다.

최고의 선수에게 무엇이 요구되는가?

연간훈련- 신체적, 정신적.....

최고의 운동선수가 되기 위해선 계속되는 연습이 필요하다. 여러 해 동안 일주일에 5~6일의 연습이 필요하며 실제로 십년 정도의 연습이 요구된다. 지름길은 없다. 당신은 오랫동안 열심히 연습해야 한다! 왜 그래야 하는가? 그 답은 명확하다. 당신의 능력을 현재 수준보다 높이길 원하기 때문이다. 승자에게는 신체적 능력과 정신적 능력 모두가 요구된다. 강한 상대는 일반적인 경쟁자들과 다르다. 그들은 당신에게 압박을 가한다. 그들은 압력을 가하기도 하고 다른 방식으로 혼란을 야기할 것이다. 운동선수에겐 정신력이 필요하고, 그러한 심리기술을 연습한 사람이 결국 승자가 되는 것이다. 스스로를 이해하고 정신력을 강화하는 연습을 한다면 당신 역시 승자가 될 수 있다.

정신력을 강화시키는 것은 신체를 단련하는 것과 같은 원리이다. 즉 다시 말해 많은 시간의 연습이 필요하다. 그러한 기술에 익숙해져서 좋은 습관으로 일상화 되도록 내면의 정신적인 근력의 원천을 사용하는 법을 배워야 한다.

"성공을 위한 요리법"을 통해 4가지 성공 방식을 소개하고, "강한" 상대와의 경쟁에서 이겨 최종목표를 달성할 수 있는 최고의 수행능력을 성취하고자 한다!

성공의 요리법

빵을 굽기 위해선 좋은 요리법이 필요하다. 성공한 운동선수가 되려면 좋은 훈련 프로그램이 있어야 한다. 다음은 가장 중요한 4가지 요소이다.

⇒ 집중
⇒ 과도한 불안의 제어
⇒ 여유 있는 휴식
⇒ 높은 수준의 수행능력

집중

최고의 운동선수들은 시합 중에 정신을 일정한 상태에 도달하는 능력이 있고 그 임무수행에만 주의 집중을 한다. : 그 말은 행동이나 생각을 포함하는 것이다.

과도한 불안의 제어

최고의 운동선수들은 시합에서의 압박에 맞설 수 있고, 방해 받았을 때 재빨리 본연의 모습으로 돌아올 수 있다.

여유 있는 휴식

최고의 운동수행은 운동선수가 충분히 휴식을 취했을 때만이 가능하다. 피로로부터 벗어나 재충전을 해야만 신체적, 정신적 근력이 충만해진다.

⇒ 세 가지 단기적 요소가 있다. 이 말은 그런 기술들을 잘 따르고 시합 내지는 그 전에 최적의 상태를 만드는 것이다.

높은 수준의 수행능력

높은 수준의 수행능력을 만들기 위해선 장기간의 재료가 필요하다. 그것이 필수적이고 능숙한 기술인 것은 분명하다. 그것은 훈련과정에서 매우 중요하다. 그러나 심리기술 역시 중요하다.

좋은 심리 기술을 선택하여 훈련기간이나 시합 중에 어떻게 사용하는지는 매우 중요하다

심리기술 방법

성공한 운동선수들은 그들의 정신력을 어떻게 강화시켰는가? 어떠한 방법과 기술을 사용하고, 어

떻게 시합을 준비했는가? 이러한 질문들은 운동선수들에게 광범위하게 질문 되어 왔다. 운동선수들에게는 다음과 같은 심리기술 훈련이 자주 사용 되었다:

⇒ 자신과의 약속

운동선수들은 자신을 분석했다. 그들은 과거의 경험을 토대로 배우고 모델을 세웠다. 그들은 꿈꾸었다. 그들만의 목표를 세우고, 자신에게 동기를 부여했다.

⇒ 양질의 훈련

운동선수들은 그들의 심리기술 발달에 노력한다. 하루의 목표를 세우고 훈련 기간 동안 이미지 트레이닝을 통해 준비한다. 기술을 사용하고 휴식을 통해 회복하는 동안 연습된다. 그들은 훈련 기간 후에 얻은 경험들을 평가한다.

⇒ 시합을 위한 일상과 전략

시합을 위해 어떻게 생각하고 행동하며, 어디에 초점을 맞춰 일상을 발전시키는가. 준비운동을 하고 시합계획과 전략을 수립하고 방해요소에 어떻게 맞서고 어떻게 회복할지 일상화 한다.

⇒ 보고와 평가

시합 후에도 정신력 강화를 계속 해야한다. 특히 기분이 좋지 않을 때, 감정을 조절해 나가야 한다. 시합을 통해 얻은 경험을 바탕으로 분석하여 미래의 새로운 전략을 찾아야 한다.

자신에 대한 약속

자신을 파악하기

자신의 장점과 약점은 무엇인가? 자신에 대해 더 자세히 알 때, 당신의 능력을 배가 시킬 방법을 결정할 수 있는 것이다. "프로필"은 장기간의 목표나 하루 목표, 걱정과 각성, 상상력, 자신에 대한 확신, 집중 압박과 시합중의 일상에 관한 평가 도구이다.

프로필을 찾기 위한 부록1

질문에 대해 반성하고 지도자와 같이 상의 할 수 있다면 결국에는 어떤 결론에 이를 것이다. 거기에 당신이 원하는 발전방향이 있는가? 발전을 위한 자신의 목표를 세워라.

모델을 통해 배우기

우리는 훌륭한 선수들로부터 많은 것을 배운다. 여기 훌륭한 선수들이 가진 심리기술 몇 가지가

있다. 그 기술은 다음과 같다 :

- 압박 속에서 수행
- 스스로에게 동기부여
- 자신의 목표 설정
- 위험을 감수한 도전
- 해야할 일에 대한 집중
- 실패에 대한 대처
- 자신의 결정
- 경험을 통한 배움
- 한계에 도전
- 스스로 편안함 찾기
- 다른 사람과 의사소통하고, 의견을 내고, 다른 사람의 의견을 듣기.....

이상적인 모델은 운동선수나 예술가 또는 다른 성공한 사람들에게서 찾을 수 있다. 겉으로 보기에 평범한 사람들, 부모나 친구 또한 모델이 될 수 있다. 하지만 실제로는 그들의 감탄할 만한 개성이나 본질을 찾아야한다. 그들을 보고 어떤 방식에 의해 좋은 습관을 배울 수 있다.

많은 모델들을 보고 공부 하면 당신의 자기발전을 위한 장점들을 쉽게 발견할 수 있을 것이다. 그러고 나서 당신의 목표를 세우고, 개성과 본질을 발전시켜야 한다. 그들이 무엇을 하고 어떠한 개성을 가지고 있는지 찾아야 한다. 그렇게 하면 당신도 할 수 있다! 모든 것을 배우고, 발전시키는 것이 가능하다!

다음의 기초를 토대로 도전하라

1. 당신이 동경할 만한 사람을 선택
2. 장점을 자신만의 언어로 표현
3. 장점을 통해 발전시킬 요소 평가
4. 심리기술을 위한 자신만의 목표 설정

목표 설정하기

당신의 목표와 항상 함께하라. 그것이 근력과 즐거움, 그리고 자신과의 약속을 가져다 줄 것이다. 목표를 설정함으로써 무엇을 해야 하고 어떻게 해야 할지 알게 될 것이다. 하지만 목표는 훈련과 직접적으로 연관 되어 있다:

어떻게 신체를 발달시킬 것인지, 기술, 전술, 심리기술을 발전시켜 사람으로서 어떻게 발전해 나갈지를 목표로 설정한다. 이러한 목표는 직업으로서 운동을 어떻게 준비하고 개발하느냐에 따라 당신을 보장해 줄 것이다. 운동을 직업으로 어떻게 준비하고 개발하느냐에 따라 당신을 보장해 줄 것이다.

목표를 생각해 보아라. "프로필"과 "모델을 통한 배움"의 방법은 도움을 줄 것이다. 부록 2 에서는 목표에 대한 개요 잡는 법을 소개하겠다. 실행을 통해 시간을 잡아라.

항상 자신의 목표를 상기해라. 반복하고, 새로운 목표를 준비하라.

훈련 중 동기부여

동기부여는 중요한 심리기술이다. 당신은 동기를 토대로 목표를 설정해야 한다. 당신은 매일의 훈련에서 자신에게 동기 부여를 할 수 있다. 하루 동안 어디에 초점을 두어야 하는지를 알고 훈련이 어떤 영향을 미칠지를 이해한다면 동기가 강해질 것이다. 훈련을 하면서 시합에서 어떤 도움이 될지 생각하는 것은 좋은 방식이다.

모든 훈련 전에 스스로 준비하라. 자신에게 다음과 같은 질문을 해 보아라.

1. 오늘의 과정은 다음과 같은 측면을 포함한다:
2. 이 훈련의 결과로 나는 발전할 것이다.....
3. 그러한 기술들은 시합에서 중요하다. 왜냐하면.....

양질의 훈련

하루의 목표

목표를 설정하는 것은 훈련 중에 자신을 정신적으로 재무장하는 것과 같다.

최고의 선수들은 보통 정신적인 무장을 하는 것이 습관이다. 그들은 훈련을 어떻게 할 것인지, 어떤 기분을 원하고 어떤 태도로 임할 것인지를 상상한다.

구체적인 일상, 운동 시 느낌, 어떻게 근력이 넘치는 기분을 만드는 지, 긍정적 생각들, 이러한 것들을 구체적으로 그릴 수 있다. 그런 이미지들을 어떻게 조합하고 의사소통할지 다른 사람과 의견을 나눈다. 예를 들어 기자나 지도자.

좋은 수행은 긍정적인 내면의 "계획"에 의한 결과와 많은 연관이 있다.

상상은 그러한 계획을 발전시키는 정신적인 방법이다. "자신의 계획은 자신이 수립하라"! 머리로 반복하는 것은 또 다른 학습의 효과를 준다. 내적으로 "몸을 풀고" "각성하는"것을 상상하는 과정이 당신의 능력을 만든다. 상상은 또한 자신감이나 휴식에 큰 영향을 미친다.

일상에서 가장 당신에게 적절한 시간을 찾고, 상상을 통해 하루의 목표를 정하라. 홀로 휴식을 취하고 기분 좋은 생각을 할 수 있는 조용한 장소를 택하라. 그리고 나서 하루의 목표를 위한 계획을 머릿속으로 세운다.

제언 :

1. 스스로의 방식으로 휴식
2. 특정한 날에 자신에게 무엇이 중요한지 질문하기
3. 특정 상황에서 어떻게 접근할 것인가: 당신의 태도, 생각, 감정.....?
4. 특정 상황에 어떻게 행동하고 움직일 것인가? 그 상황에 처했다고 상상해보라?

상상을 통해 정신력 강화

당신 내면의 지도

상상을 통해 당신 머릿속에 있는 경험들을 재구성하라. 이것은 일종의 기억기술이다. 경험해 보지 않거나 원치 않는 미래에 대해 그림을 그려보는 능력 또한 필요하다. 당신이 상상한 그림은 지도와 같다. 신체는 그러한 내면의 지도를 따른다. 더 좋은 지도를 당신 머리에 그린다면, 어떻게 해야 할지를 판단하는 더 좋은 정보가 몸으로 보내진다.

공상은 상상이다. 시합의 기술들에 대해 상상해봐라. 상상을 통해 어떻게 경쟁하고 경쟁에서 승리하는 지 꿈꿔보라. 신체는 대체로 실제 일어난 것처럼 반응을 보일 것이다. 즐거운 기억을 떠올리면 행복해진다. 반대로 생각하면 기분이 상당히 나빠진다! 당신이 가진 문제는 결국 생각의 문제인 것이다.

우리의 몸은 내면의 그림을 따른다. 그것은 종종 잠재의식 수준으로 작용한다. 당신의 행동과 감정들을 의식하기 시작하면 그것을 조절할 수 있다.

당신은 상상하여 원하는 그림을 그려야한다. 좀 더 새로운 당신만의 지도를 그릴 수 있다.

여러 감각의 사용

상상이 선명할수록 효과적이다. 가능한 많은 감각들을 활용하라 : 내면의 그림을 보고, 듣고 움직임과 근육의 수축을 느껴라.

안과 밖으로부터

비디오를 보다가 당신이 그 속의 배우가 되는 것을 경험 해본 적이 있는가? 그것은 자신으로부터 나온 밖의 경우이다. 내면의 그림은 자신의 눈으로 주위를 둘러보는 것이다. 마치 카메라의 관점으로 쳐다보듯이. 그러한 내면의 그림은 행동에 대한 느낌을 강화시켜줄 것이다. 훌륭한 선수는 자신의 시점과 타자의 시점을 바꿀 수 있다. 아마 이것은 자연스럽게 일어날 것이다. 하지만 당신은 의식적으로 선택해야 한다. 당신의 나쁜 습관이나 나쁜 감정을 바꾸거나 나쁜 기술들을 바꾸길 원한다면 외부의 그림이 효과적일 것이다.

자발적이거나 계획된 훈련

연구에 의하면 최고의 선수들은 매일, 하루에도 여러 번씩 심상연습을 하는 것으로 보고하고 있다. 그들은 주간 계획을 짜고 상상을 한다. 계획은 운동휴식기에 정신적인 습관화가 되어야 한다. 예를 들어 휴식이나 근육의 이완 시이다.

부록 3 에서는 심상을 도와주는 두 가지 운동을 소개한다. 글의 일부를 한 번에 읽고 난 후 눈을 감고 상상하라...그러면....눈을 떴을 때 무엇이든 원하는대로 상상할 수 있는 기술을 갖게 될 것이다.

운동수행에 집중

초점 맞추기 기술을 자기 것으로 만들라. 그것은 원하는 것을 이루고 당신의 몸을 깨우치는 도구이다. 일상적인 준비운동을 통해 습득하라. 좋은 수행에 있어 가장 중요한 순간은 경기의 "도약"을 준비하는 짧은 시간이다. 여기에서는 준비운동이나 도약 전에 알게 될 몇 가지 유용한 기술들을 다룬다. 당신은 훈련기간 중에 그것을 연습할 수 있고, 나중에 시합에서 일상화하여 전략으로 사용할 수 있다.

준비운동

준비운동의 목적은 시합에 앞서 몸과 마음을 준비시키는 것이다. 근육의 온도를 높일 필요가 있고 편안한 마음을 가지며, 자신감을 가지고 무엇을 해야 할 것인가에 집중하는 것이 좋다. 자 여기에 준비 운동 시 중점을 두어야 할 몇 가지 예들이 있다.

조깅

따뜻한 느낌이 온몸에 퍼진다. 편안함을 느끼고, 휴식을 취하고, 화장실에 갔다 온다. 근력이 점차 증가 될 것이다.

스트레칭

근육이 당겨지는 것을 느껴라. 차분히 숨 쉬고, 숨을 내쉴 때마다 조금씩 스트레칭 한다. 스트레칭을 통해 근육의 긴장을 풀어준다. 낮은 강도부터 시작해서 스트레칭 도중에 점차로 강도를 높인다. 마지막 스트레칭 운동은 좀 더 활동적이어야 한다.

낮은 강도의 기술적 운동

움직임을 느껴라: 어떻게 움직이는지 그 느낌을 가져라. 아주 느린 박자의 간단한 움직임부터 시작하라. 점진적으로 속도와 강도를 높인다.

빠르게 달리기

긴장을 풀고 마음을 편안히 갖는다. 아무런 방해가 없을 때의 경험을 느낀다. 온몸의 긴장을 푼다.

시합에 대비하기

달리기를 하던, 점프를 하던, 던지기를 하던 간에 우선 준비를 해야 한다. 시작할 때의 움직임을 연습하라. 예를 들어 장애물은 제거하고, 높은 점프가 도달할 곳을 설정하라. 무엇을 준비하던 그 동작의 리듬을 느껴라. 그렇게 하면 몸이 자연스럽게 익숙해질 것이다. 자신의 몸을 믿어라. 장비, 옷, 신발 등을 확인 하라.

"도약"전에 기술적인 초점

자신의 몸에 대해 어떻게 말하는가? 어떻게 자신의 신체적 능력을 100% 발휘하는가? 이것은 매우 중요한 질문이다. 좋은 운동수행은 신체와 정신의 상호 협력 과정에서 나오는 것이다. 그 중 일부가 아니라 전체인 것이다. 자신의 몸이 제 능력을 발휘하지 못하는 것을 의식할 때 당신의 의식이 스스로를 압박하여 긴장이 생기고 피곤해진다.

그것은 긴장으로 인해 너무 과도한 근육사용을 야기한다는 뜻이다. 대신에 당신은 다른 방법을 찾아야 한다. 당신의 초점을 맞추는 접근이 해답을 줄 것이다.

기술에 초점을 맞추는 것이 이상적인 운동수행에 이르게 할 것이다. 당신은 "마음을 읽고" 당신 안에 있는 최고의 운동수행과정과 자신의 몸이 제대로 수행하게 할 수 있다. 초점을 두고 시작하라. 자신의 몸을 믿어라.

초점을 맞추는 기술은 자신을 해방하고 이상적인 정신 상태에 이르는데 사용된다.

- 심상
- 단언
- 암시
- 암시를 위한 단어
- 신체 언어
- 시선 고정

심상

심상을 그릴 때, 신체를 환기시키고 계획을 짜거나 지도를 따른다.

완전한 수행을 상상하라; 달리고 점프하거나 던지거나, 시합에서의 임무수행에 있어 처음 시작을 상상하는 것은 특별한 근력이 될 것이다. 시작이 좋다면, 나머지는 자연적으로 따라 올 것이다.

심상은 레이스 중간에서 전술상의 계획 같은 다른 상황을 준비하거나 거친 경기에서 의지를 동원하는 데도 유용하다.

단언

단언은 자신과 자신의 능력에 대한 긍정적 전술이다. 예를 들면 "난 충분한 준비를 했어!" "나는 할 수 있다는 걸 알아!" 자신이 할 수 있는 단언을 목록으로 작성하라. 써 내려가고 자주 읽도록 하라. 연습이나 시합 중에 스스로의 단언들을 상기하라.

암시

암시는 내면에 그림을 그리는 특별하고 강력한 방법이다. 단거리 선수는 이렇게 생각할 수 있다. "나는 빠른 표범이다!" 출발하는 상황에 이렇게 암시를 줄 수 있을 것이다. "나는 폭탄이다!" 암시를 다른 훈련이나 시합 중에 사용할 수 있도록 발견하라. 상상력을 발휘하라!

핵심 단어

핵심단어는 자신에게 근력, 기술 전략을 동원하는데 가르침을 준다. "팔을 쭉 펴라" 같은 생체 역학적 단어는 피하라. 그러한 말들은 신체의 일부분만을 지칭하며 당신 몸의 전체적인 협응에 악영향을 준다. 생체 역학적 단어는 당신이 뭔가를 할 때 그것의 이상적인 정신상태, 평정의 상태를 매우 의식적이게 가르친다. 대신에 당신은 "easy, attack, flow, loose, forward, dance", 이러한 핵심 단어를 사용할 수 있다. 시작하기 전이나 임무 수행 중에 그러한 단어들을 생각하고 느끼며 되새겨 보아라.

경주의 중간에 구간마다 어떻게 달릴지 핵심 단어를 이용할 수 있다. 400m경주에서 100m 구간으로 나누어 다음과 같이 할 수 있다 :

"power-relax-let go-forward".

훈련이나 시합 때 적절한 핵심단어를 찾아 자신만의 것으로 만들어 계획을 세워라.

신체언어

몸을 움직이는 것은 기분과 정신 상태에 큰 영향을 준다. 허리를 스트레칭 할 때 근력이 나는 걸 느낄 수 있을 것이다. 차분히 마음을 가라앉히고 천천히 움직일 때와 웃을 때 행복한 기분이 느껴질 것이다!

그러므로 신체언어를 통해 훈련 전이나 시합에서 스스로를 차분히 하고, 활기를 찾을 수 있을 것이다. 신체언어가 당신에게 적합한지 평소에 미리 실험해 두어라. 기분의 균형을 잃었을 때 신체 언어를 이용하여 재빨리 회복할 수 있다.

시선 고정

시선을 어딘가에 고정하면 몸이 따라가기 마련이다! 제어는 시선을 어디에 두는지에 달려있다. 어디서 무얼 하는지에 초점을 맞춰라. 특히 "도약" 하기 직전에 당신의 눈을 어디에 맞출지를 결정하라.

회복

회복을 취할 때 모든 기회를 사용하라. 누작된 피로와 긴장, 부정적 생각들을 가능한 날려버려라 회복은 시합 중 점프나 던지기에서 매우 중요하다. 여기에 몇 가지 압박과 걱정에 맞서고 회복하는데 좋은 운동이 있다. 이 운동들은 여유 있는 연습에서나 혹은 언제든지 활용되어야 한다.

호흡관리

호흡에 집중하라. 얼마나 자주, 얼마나 깊게 호흡하는가? 코로 숨을 쉬어라.
두 가지 생각이 당신의 머릿속에 들어 있다.....들이 마시고.....내쉬고.
깊이 들이 마신 후 숨을 참고 긴장감을 느껴 보아라. 숨을 내쉬면 편안함이 찾아 올 것이다. 숨을 깊게 천천히 쉬도록 하라. 숨을 들이마실 땐 근력이 차오르고 내쉴 땐 편안함이 찾아온다고 생각하라.

근육이완

정신적으로 한 곳에 집중할 수 있음을 발견하라. 근육의 긴장을 몰아내라. 만약 어떤 긴장이라도 발견되면 그와 관련된 근육들을 이완하라. 그 다음 중요한 근육들을 확인한다. : 이마...턱...혀...어깨...손가락....

몸 흔들기

똑바로 안정되게 선 상태에서 무릎을 약간 구부린다. 이제 몸 전체를 한 번에 흔들어 보자. 온몸의 근육에 있는 긴장들이 사라질 것이다.

부정적 생각들에 대해 알아야 한다. 그러한 생각들을 "그만"이라고 자신에게 말하며 떨쳐내야 한다. 이제 부정적 생각들을 긍정적이고, 확언할 수 있는 생각들로 대체한다.

일일 평가

자신의 경험을 통해 배운다. 특히 좋았던 경험들에 대해 훈련이 끝나고 평가하는 시간을 가져라. 무언가 좋지 않은 게 있었다면, 어떻게 좋은 방향으로 발전시킬지 생각해보고 해결책을 찾아라!

자신에게 질문하기 :

1. 오늘 내가 무엇을 했는가?
2. 오늘 일어난 일들을 받아들일 수 있겠는가?
3. 나의 수행능력에 있어 좋았던 측면은?
4. 최대한으로 능력을 신장하기 위해 준비해야 할 것은?

일상화와 시합에서의 전략

일상화

심리기술이 좀 더 친숙해지면 자신만의 것으로 조화되기 시작한다. 의지가 일상이 된다. 일상화는 무의식적이기 때문에 훌륭하다. 일상화함으로써 근력의 낭비를 줄일 수 있다. 당신은 너무 많은 생각을 할 필요가 없다. 당신은 좀 더 차분해 질 것이고 자신에 대해 좀 더 알게 될 것이다. 당신은 일상화에 의지 할 수 있다. 심리기술은 반복해서 사용할수록 나아진다. 심리기술 훈련을 자주하여 일상화나 심리적 습관이 되도록 한다. 반복, 반복, 반복.....

심리전략

당신의 신체적 행동과 심리 기술의 일상화를 조합하여 완벽한 계획을 세울 수 있다. 이 계획이 당신의 전략이다. 여러 상황에 맞는 자신만의 전략을 짜라. 예를 들면 :

준비운동

훈련과정 동안 심리적 준비운동의 일상화를 사용할 수 있다.

"도약" 직전에 초점을 맞출 수 있다.
초점을 맞추는 기술을 통해 당신에게 가장 적절한 방식을 찾을 수 있다.

운동수행

시합 중에 신체적, 심리적으로 어떻게 초점을 맞출지 결정하라.

휴식과 점프, 최고조와 마지막.

새로운 시도를 기다릴 때 어떻게 회복하고 휴식할지 결정하라. 방해요소를 없애라.

압박과 방해요소에 대처

부록 4 에서는 대부분의 운동시합에서의 공통적인 방해요소를 찾을 수 있다. 그러한 상황들에 스스로 준비하고, 그러한 일이 일어났을 때 어떻게 행동하고 생각하고 재집중할지 준비하라.

시합 후 보고

시합은 때로는 좋고 나쁜 감정과 많은 경험을 선사한다. 시합 후 보고를 할 때엔 그러한 감정들을 건설적인 방향으로 전환해야 한다. 당신이 했던 일과 경험을 통해 배우고 나아가 미래의 발전을 이룰 수 있다. 이러한 보고 훈련으로 자신의 길을 찾을 뿐 아니라 누군가가 당신을 도울 때 사용될 수도 있다.

여기 보고를 위한 몇 가지 제언이 있다 :

1. 마무리 운동 시간을 가져라 - jog , stretch.
2. 당신의 수행을 객관적으로 평가하라 - 어떠한 가치판단도 제외시키고 "내가 무엇을 이루었는가?" 나의 결과는 어떠한가?" 경기를 위한 목표와 이것을 비교하라.

3. 자신만의 언어로 무엇이 좋고 어떻게 발전해야 할지 표현하라.
4. 스스로 준비하여 지도자나 기자 등과 토론하라.
5. 지도자의 말을 경청하여 그에게 배울 수 있도록 한다. 끝까지 지도자의 의견을 듣도록 한다. 열린 토론을 한다. 변명으로 자신을 옹호하지 마라.
6. 당신의 분석에서 제어 가능한 것에 초점을 맞춰라. 제어 할 수 없는 것들에 시달리지 말라. 그저 받아들이고 털어버리면 된다.
7. 당신의 예상을 분석하라. 너무 높거나 낮지는 않은가? 새로운 목표를 세우되 당신이 제어할 수 있는 범위로 제한하라.
8. 당신이 잘했던 방식에 날카롭게 접근하라. 미래의 수행에 있어서 이용할 좋은 측면을 결정하라.
9. 무엇을 발전해 나갈지 결정하라. 특별한 기술을 사용하기 위해 더 연습할 필요가 있는가? 준비에 있어 하나라도 부족한 것이 있는가? 당신의 전략을 어떤 방식으로든 발전시킬 수 있는가? 해결책을 찾아라!
10. 충분한 휴식을 갖고, 쉬면서 당신이 좋아하는 뭔가를 하라. 스스로 마음에 드는 일을 하라.

부 록 1

프 로 필

미래의 목표

예 아니요

1. 당신의 운동에서 미래에 대한 꿈을 가지고 있는가? .....
2. 내년에 이루고 싶은 명확한 목표가 있는가? .....
3. 당신의 목표가 당신의 능력 범위 안에 있고 다른 운동선수들의 영향하에 있진 않은가? .....
4. 기술이나 신체를 발전시킬 목표가 있는가? .....
5. 정신력을 강화시킬 목표가 있는가? .....
6. 당신의 지도자나 혹은 누군가가 당신의 목표를 세워주진 않았는가? .....

하루의 목표

1. 매 훈련 과정 전에 하루의 목표를 세우는가? .....
2. 모든 기간에 걸쳐 신체적, 정신적으로 어떻게 해야 할지 준비를 하는가? .....
3. 훈련을 시작하기 전에 일상화를 통해 안정과 편안함을 가지는가? .....
4. 훈련 전에 다른 사람들에게 동기부여 받기위해 도움이 필요한가? .....
5. 훈련기간 후에 당신의 수행을 평가하기 위한 시간을 갖는가? .....
6. 평가할 때 노트나 일기를 쓰는가? .....

불안/각성

1. 시합 중에 불안으로 인한 문제가 생기는가? .....
2. 시합보다 연습 때 훨씬 더 잘해내는가? .....
3. 당신의 불안을 제어하기 근력든가? .....
4. 의식적으로 당신의 근력과 각성수준을 조절할 수 있는가? .....
5. 긴장을 늦추고 침착하게 하는 것이 가능한가? .....
6. 중요한 경쟁으로 이끌어가기 위해 하루 쉴 수 있나? .....

심 상

1. 당신 운동에 있어 종종 심상연습을 하는가? .....
2. 머릿속으로 그림을 명확히 그릴 때 많은 감각을 사용하는가? .....
3. 자신을 내면으로부터 바라보는 것이 가능한가? .....
4. 머릿속으로 심상을 그릴 때 신체의 움직임을 온몸으로 느낄 수 있는가? .....

5. 경기의 "도약" 직전에 뭐라고 다짐해야할지 기억하는가? ·····
6. 근육이완을 위한 상상하기 연습을 시도 하는가? ·····

집 중

1. 훈련기간에 집중하는 것이 쉬운가? ·····
2. 시합 중에 집중하는 것이 쉬운가? ·····
3. 훈련기간의 매부분마다 어디에 초점을 둬야 하는지 아는가? ·····
4. 집중력을 잃었을 때 다시 집중하기가 어렵진 않은가? ·····
5. 집중력을 잃기 쉬운 특별한 상황이 있는가? ·····
6. 경기의 마지막 부분에 피로가 축적되어 집중력을 쉽게 잃진 않는가? ·····

자신감

1. 임무수행 중에 자신감을 잃은 경험이 있는가? ·····
2. 자신의 능력 수행에 있어 의문을 가지진 않는가? ·····
3. 경기 진행이나 목표 도달에 의문을 가지진 않는가? ·····
4. 실패했을 때 자신이 부적절하다고 느끼진 않는가?. ·····
5. 자신이 해온 훈련이나 프로그램에 대해 의문을 가지진 않는가? ·····
6. 자신감을 키우기 위해 스스로 자문해 봤는가? ·····

압 박

1. 당신의 임무수행에서 압박을 느끼거나 불편함을 느끼는 측면이 있는가? ·····
2. 새로운 경기장소나 많은 관중 앞에 서는 걸 걱정하는가? ·····
3. 특정한 상대나 특정 시합 장소에 두려움을 갖는가? ·····
4. 당신을 두렵게 만드는 기억이 있는가? ·····
5. 당신의 두려움을 없애기 위한 요령이나 방법이 있는가? ·····
6. 지도자가 당신이 균형을 잃는 압박 상황들을 알고 있는가? ·····

시합의 일상화

1. 시합 전에 준비하는 공통된 순서 또는 일상화가 있는가? ·····
2. "도약" 직전에 하는 일정한 패턴의 행동을 만들었는가? ·····
3. 시합 수행 중에 당신의 마음가짐이나 어디에 초점을 맞출지 결정했는가? ·····
4. 시합 전에 준비하는 좋은 몇 가지 방법들을 가지고 있는가? ·····
5. 시합에서 제어를 방해하는 여러 상황을 일상화 했는가? ·····
6. 시합을 위한 일상화와 전략을 써 보았는가? ·····

부 록 2

나의 목표

최종 목표

나의 최종목표를 머릿속으로 그려봐라. 나의 운동 경력에서 최절정을 맛볼 수 있다. 나의 실제 능력으로 어떻게 최종 목표에 도달할지 보여준다. -최종한계에 도달하기!

내년을 위한 목표

내년에 도달하기위해 내가 느끼는 어떤 것이 현실적으로 어떤 결과를 가져오는가?

내년을 위한 신체적이고 기술적인 목표

신체적, 기술적 발전을 위해 정한 내년 목표는 무엇인가?

심리적 목표

이번 해 동안 나의 정신력 강화를 위해 사용한 심리기술은 무엇인가?

자신의 가치

결과에 상관없이 내 삶에서 내가 완전한 사람인지 받아들이는 등급의정도?

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

불안전함 완전함

하루의 목표

이번 해의 주요훈련 기간 전에 스스로 정한 하루 목표를 잘 이행했는가.

예 아니오.

부 록 3

심상 연습

연습1:시합의 흔적

당신이 종종 훈련하거나 경쟁하는 친숙한 경기 장소에 간다고 생각해보아라.

그곳은 황폐하고 텅 비어 있으며, 오직 당신만이 그곳에 있다. 트랙의 중앙에 서서 주위를 잘 살펴보라. 잠시 멈춰서 얼마나 조용하고 공허한지 관찰해라.

트랙에서 쉽게 찾을 수 있는 몇몇의 요소들을 선택하라. 동시에 잠시 멈춰서 그것을 아주 주의 깊게 살펴라.

동일하지만 이번에는 잠시 멈춰서 경기를 보기위한 많은 구경꾼들이 있는 트랙에 서 있다고 상상해라.

지금 당신이 경기를 시작하기에 앞서 준비하고 있다고 상상해라. 당신의 내면에서 이 장면들의 상상을 시도하라. 잠시 멈춰서 관중들, 팀 동료, 감독 그리고 상대를 주의 깊게 살펴라.

주위의 모든 소리를 들으려 시도하라. 잠시 멈춰서 당신의 팀 동료들 간의 대화, 감독의 격려 그리고 트랙에서 벌어지는 또 다른 경기들의 소리를 느껴라

당신이 경기 전에 느꼈던 흥분과 에너지의 느낌을 재창조해라. 그것들이 최고조에 이르렀을 때의 느낌이 어떤가?

연습 2: 경기 수행

경기 도구 중의 한 부분을 골라라. 주의를 그것에 집중하고 찾을 수 있는 모든 것들을 상상하라. 그 모양. 표면, 등등을 느껴라.

이제 그것을 경기에서 사용한다고 상상하라. 경기에서 당신이 그것을 사용하는 장면을 그리는 것을 시작하라. 운동을 반복해서 하는 모습을 봐라. 너의 신체가 하고 있는 모습을 너의 눈으로 보아라.

이제 당신의 신체 밖에서 마치 영화 속에 있는 것처럼 당신을 보아라.

이제 다시 당신의 몸으로 돌아가서 운동을 계속하라.

이제 당신의 움직임에 수반되는 소리를 들으려 시도하라. 당신이 운동을 할 때 나는 모든 소리를 주의 깊게 들어라.

이제 그 장면들과 소리들을 모아라. 모든 소리를 가지고 당신이 운동을 할 때 정확한 장면을 그리려고 노력하라.

통제 불능

방해요소를 위한 준비를 하라. 초점을 다시 맞추고, 생각하고 행동하기 위해 전략을 연습하라. 뒤따르는 상황에 대해 어떻게 재조명 할 것인지 결정하라.
그러고 나서 너의 재조명 전략을 연습하기 위한 모든 적절한 수단을 사용하라.

- 짜증, 긴장을 느끼거나 동기부여가 되지 않을 때
- 경기 조건이 좋지 않을 때 (날씨, 트랙...)
- 출발이 지연될 때
- 부정 출발
- 긴장이 느슨해짐
- 많은 경쟁자들/ 라운드 사이의 긴 휴식
- 첫 번째 라운드 등에서 안 좋은 수행
- 또 다른 방해요인들 혹은 스트레스를 느끼게 할 상황들.