

## 목적

본 자료는 스포츠심리학 예비전문가로서 선수 시절 경험했던 상담을 경험적·실증적 접근을 통해 보완점과 개선점을 탐색하는데 목적이 있다. 또한 당시 선수로서 느꼈던 상담 및 호소문제에 대하여 논의와 해결방안을 제시하고, 이를 통해 스포츠심리상담사들이 상담 회기를 구성할 때 필요한 기초자료를 제공하고자 한다.

## 선수 시절 상담 프로그램

- ▶ 일시: 2016년 3월~4월 (대학교 3학년 시즌 전)
- ▶ 대상: 대학교 야구선수(본인)
- ▶ 횟수: 주 3~4회
- ▶ 시간: 18:00 ~ 19:00

## 당시 호소 문제



문제. 1

- ▶ 평소 감독님의 눈치를 많이 봄
- ▶ 주전 경쟁으로 인한 심한 스트레스

문제. 2

- ▶ 실수 후 회복능력이 낮음
- ▶ 송구에 대한 불안감 호소

## 당시 해결방안 심리기법

### 1번 호소문제 해결방안

- ▶ 통제가능성 구분 (일기내용)

내가 주전으로 못뽑긴 잘하면 뛰지만 감독님이 봤기 때문에 통제가 불가능한 것이다.  
비결이 신경쓰자!! 긍정에너지!!

### 2번 호소문제 해결방안

- ▶ 루틴 정하기 (수비, 실수극복루틴)

수비 루틴  
그만 외치고 현재집중이신 겁니다.  
모자를 다시 쓰고, 글러브를 다시 한번 만지고  
마음이 진정될때까지 소리를 크게 세게 내준다.  
전 실수의 감각을 없애려고 한다.  
성공이까지 이뤄 생각하기, 다시 루틴하기.

## 상담경험 분석 및 평가

- ▶ 선수의 상담 요청으로 매주 3~4회로 4주 동안 상담이 진행되었으며, 운동이 끝난 후 상담과 피드백이 이루어졌음.
- ▶ 1번, 해결방안으로 통제가능성 구분, 평가금지, 불안 컨트롤, PR-TR 구분 및 목표설정을 훈련함.
- ▶ 2번, 기술적 측면에서 수비 루틴, STOP기법, 재집중 훈련, '단점 보완' 기술훈련 목표설정을 구체적으로 설정함.
- ▶ 선수의 장점 중 '일기를 쓰는 습관' 이 있어, 일기장에 적어가며 심리기술훈련이 진행되었음.

## 평가

- ▶ 짧은 기간 많은 상담을 통해 다양한 심리기술훈련을 학습하였으며, 상황에 맞는 '기술훈련 목표설정' 을 통해 체계적인 훈련이 가능했음.
- ▶ 하지만 기법을 완전히 습득하지 못한 채 다음 상담이 진행되었기에, 자신의 것으로 만들 시간이 매우 부족했다는 아쉬운 점을 남김.  
이는 상담횟수에 비례한 기법 제시가 아닌, 내담자의 '습득 상황' 에 맞게 상담이 진행되어야 한다는 경험적 개선점을 제시함.

## 논의

### 1) '장점-강화', '단점-보완'의 방향성

- ▶ 본 상담은 단점(재집중계획, 실수극복루틴 등)에 초점을 맞춰, 선수의 최적 에너지 수준에 도달하기 위한 구체적인 방법을 제시하지 못함.
- ▶ 개선점(의견 제시): 선수의 단점만을 보완하기 위한 상담이 아닌, 최고수행을 위한 '장점-강화' 및 '단점-보완' 방향의 상담이 필요함.

### 2) PST를 통해 심리적/기술적 측면에서의 목표설정 필요(행동전략)

- ▶ 팀 종목일수록 현장에서 본인을 위한 훈련 시간이 적어, 상담을 받아도 현장에서 적용시키기 쉽지 않음.
- ▶ 개선점(의견 제시): 상담사는 현장 상황에 맞는 심리훈련과 기술훈련(행동전략)의 구체적인 목표설정 제시가 필요함.

ex) 야구장(TR) - 평고 시 TR 00%(수비), 배팅 시 TR 00%(타격) / 웨이트장(PR) - 핸드링 및 스텝 연습(수비-PR 00회), 스윙 및 밸런스 잡기(타격-PR 00회)