골프심리학

1. 진짜자신감
2. 느낌골프(루틴)
3. 자존감
4. 자기암시

발표자 : 이종철(한국체육대학교)

골프 선수는 도대체 왜 심리에 관심을 갖지 않는 것인가?

심리

- 심리는 눈에 보이지 않는 것.
- 선수들의 생각은 카메라로 찍을 수 없다.
- 훌륭한 선수들과 보통 선수들의 차이는 보이지 않는 곳에 있다.
- 골퍼들은 심리보다 기술의 결점을 치유하는 것이 당장의 골프실력에 도움이 될 것이라 생각한다.
- 스윙을 특별한 기술로 생각하면서 이를 완벽하게 만들면 골프를 잘 할 수 있을 것으로 생각한다.

골프 심리의 궁극적 목표

자신감

-자신을 믿는 느낌

-자신이 어떤 일을 해낼 수 있다고 스스로 믿는 것

가짜 자신감

-기술(특정능력)에 대한 자신감
-열등감과 함께 있다.
-말로만 하는 자신감

VS

진짜 자신감

-자존감에서 나오는 자신감
-'나'에 대한 무한 신뢰
-챔피언 마인드

가짜 자신감

OB 안 낼 자신 있어!
쓰리퍼팅 안 할 자신 있어!
비거리는 자신 있어!
언더파 칠 자신 있어!
이번 시합은 자신 있어!

타이거 우즈와 애니카 소렌스탐이 자신의 마음을 솔직하게 표현한다면...

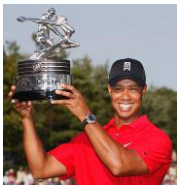
"나는 세계 최고의 골퍼이다.

여지껏 나 같이 훌륭한 골퍼는 없었을 것이다.

경기에서 내가 볼을 대충 치더라도, 아마도 다른 선수들은 2위 자리를 놓고 경쟁할 것이다.

그만큼 나는 최고다."

출처- Your 15th club



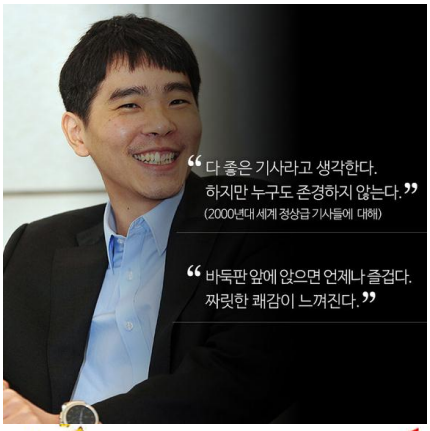
타이거 우즈

PGA 개인 통산 79승(메이저 14회)
총상금 : 약 1,890억원
총수입 : 약 1조 7,000억원

애니카 소렌스탐

LPGA 최초 59타 기록
LPGA 통산 72승(메이저 10회)
총상금 : 약 270억

이세돌의 챔피언 마인드



뇌의 특성으로 골프 이해하기(느낌 = 우뇌)

우뇌로 하는 골프 – 타겟을 상상!

스윙 분석

감정표현

루틴(routine) – 규칙적으로 하는 일 루틴을 왜 해야 하는가?

목표에 집중할 수 있다.

타이거 우즈의 루틴

티샷(3번우드) 세컨샷(7번아이언)

타이거 우즈의 칩샷 루틴

타이거 우즈의 퍼팅 루틴

진종오의 사격훈련

진종오는 쏘고 분석하는 오전, 오후 훈련이
끝나면 꼭 하는 훈련이 하나 더 있다.

바로 반사적 슈팅 훈련. 올림픽 결승전에서
마지막 10발을 쏜다고 가정하고 고민 없이
본능적으로 방아쇠를 당기는 연습을 해왔다.

덕분에 6.6점에 꽂는 실수에도 불구하고
자신의 능력에 의심을 품지 않고
과감하게 사격할 수 있었다.

★ 루틴을 꼭 실행해야 하는 중요한 의미★

-표적을 보고 있지 않지만 마치 보고 있는 것처럼 하기 위한 행위
-타겟에 반사적으로 반응하기 위한 행위(타겟에 집중)
-자신감을 갖기 위한 행위
-집중력을 높이기 위한 행위
-불안에 맞서고 극복하기 위한 행위

입스(Yips)에 걸린 선수?

입스(Yips)란 과도한 불안감으로 경기수행을 제대로
하지 못하는 증상, 현상.

나의 인생을 바꾸는
자존감 (자아존중감)

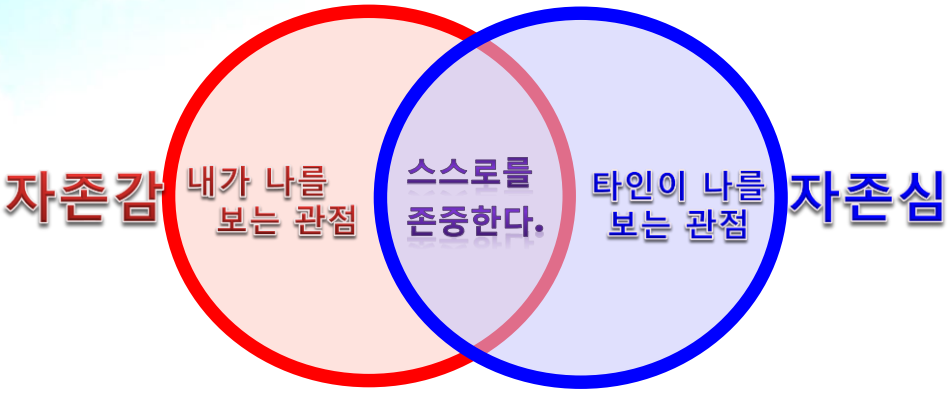
-나 자신을 존중하는 마음
-나 자신을 사랑하는 마음
-나 자신을 소중하게 생각하는 마음
-나 자신을 가치 있게 평가하는 마음
-나 자신을 성공적으로 생각하는 마음
-나 자신은 무엇이든 해낼 수 있다는 믿음
-나 자신에 대한 긍정적인 마음

-이런 마음에 대한 태도, 판단, 느낌, 평가

-무의식에 존재함

자존감 自尊感 – **스스로를 존중하는 마음**

자존심 自尊心 – **남에게 존중 받고 싶은 마음**



낮은 자존감

-부정적인 사고, 어두운 표정, 불안과 걱정, 강박증
-감정표현을 잘 못한다.
-착한사람(좋은사람) 컴플렉스
-의사표현을 잘 못한다. 권리를 습관적으로 포기
-선택을 망설인다. 우유부단한 성격.
-타인의 시선에 민감하다. 열등감의 반응
-완벽주의, 실수에 민감하다. 열심히 한다.
-자신에 대한 불만, 외모, 성격
-과장과 허풍, 자기합리화, 핑계, 자기자랑
-자신의 삶을 자신이 주인으로서 살지 못한다.
-의욕이 없는 삶, 수동적인 삶, 무기력, 목표가 없다.

고1, 구력 6년, 70대 후반, 도시합 우승경력 有

낮은 자존감

샷이 불안하다. OB 해저드만 보이고 자신이 없다.

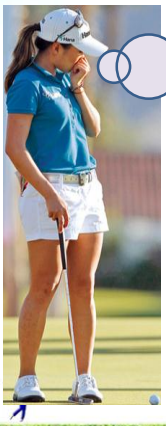
나의 성격에서 장점은 하나도 없다.
나는 너무 소심하고 겁이 많다.

나는 머리부터 발끝까지 맘에 들지 않는다.
나의 외모에 장점은 하나도 없다.

재미 없다. 막막하다.
프로나가서 우승하는 것이 목표이지만
멀게 느껴진다.

낮은 자존감

고2, 구력 8년, 중고연맹 8등이 최고 성적



뭘 해도 안될 거 같다.
퍼터가 너무 안 된다.
뒷심이 없다.

급하고 부정적인 생각이 많다.
살 빼고 싶고 외모에 자신 없다.

성적 안 나면.. 아빠한테 많이 맞았다.
아빠가 집착이 심하다.
정신적으로 쉴 틈을 안 준다.
아빠가 맨날 골프 스윙, 성적을 비교한다.
나 좀 내버려 뒀으면 좋겠다.

자존감 회복 과정

자기 객관화

'있는 그대로'의 자신을 수용(비교X)

감정표현(적절성)

의사표현(거절, 권리)
당당함

자기 용서
자기 칭찬

성공 경험

자아 존중감

자기주도적인 삶
자기주도적인 골프
행복

가장 중요한 멘탈 훈련

자기암시

자신의 감각과 생각(상상)을 통해 잠재의식에 자극을 주는 일체의 행위, 일종의 자기최면

에밀쿠에 (프랑스 심리치료사)

"나는 날마다 모든 면에서 점점 나아지고 있다."

리우올림픽 펜싱 금메달 박상영 선수(한국체대) "할 수 있다"

긍정적 암시효과 암시현상

타인으로부터 받은 말이나 행동, 또는 자기자신의 생각, 신념 등이 어떤 판단이나 비판 등의 거부반응을 거치지 않고 그대로 심층에 있는 잠재의식에 들어가서 관념으로 형성되었다가 즉시, 또는 추후에 그 관념대로 신체적으로, 행동적(태도)으로 변화가 일어나는 정신작용을 말한다.

꿈 실현

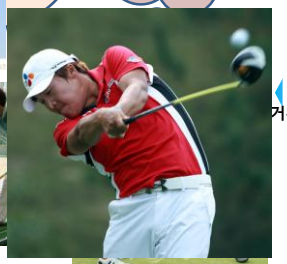
있구나~

엄마

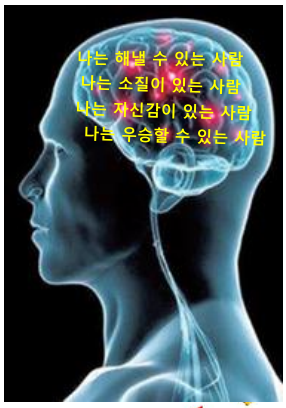
자기암시

나는 해낼 수 있다.
나는 최고의 골퍼다.
나는 자신감이 넘친다.

자신감 있는 수행



판단 X
비판 X
거부반응 X



부정적 암시효과 암시현상

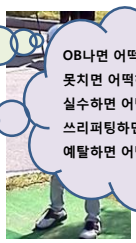
타인으로부터 받은 말이나 행동, 또는 자기자신의 생각, 신념 등이 어떤 판단이나 비판 등의 거부반응을 거치지 않고 그대로 심층에 있는 잠재의식에 들어가서 관념으로 형성되었다가 즉시, 또는 추후에 그 관념대로 신체적으로, 행동적(태도)으로 변화가 일어나는 정신작용을 말한다.

꿈 좌절

난 왜 이렇게 안 되는거야

난 왜 이렇게 불행하지?

불안, 두려움 안에서의 수행



OB나면 어떡하지?
못치면 어떡하지?
실수하면 어떡하지?
쓰리퍼팅하면 어떡하지?
예탈하면 어떡하지?

판단
비판
거부반응

멘탈 훈련 "이미지 트레이닝" 심상

-시합 전, 시합하는 장면
-항상 실수가 있었던 홀
-자신감 있게 플레이 하는 내 모습
-위기상황을 잘 극복하는 내 모습
-긴장이 되는 순간의 내 모습
-연습하고 있는 기술을 적용
-감을 살리는 연습

1인칭 관점, 3인칭 관점
되도록 구체적으로 상상한다.

특정 능력에 대한 자기암시문 쓰기 시간 나는 대로 쓰고 읽는다...

퍼 팅

나는 퍼팅을 잘하는 사람이다. 퍼팅그린은 내가 좋아하는 곳이다. 퍼팅그린은 나의 강점을 살릴 수 있는 곳이다. 퍼팅그린은 완전히 나의 것이다. 퍼팅그린은 내가 다른 사람들과 다르다는 것을 느낄 있는 곳이다.

나는 그린을 잘 읽기 위한 천재적인 본능을 가지고 있다. 나는 그 느낌을 믿고 집중할 수 있다. 목표를 정하고 나는 루틴을 실행한다. 그 무엇도 나의 집중을 깰 수 없다. 나는 그저 홀에 들어갈 것이라는 믿음만 있을 뿐, 결과가 어떻게 되더라도 상관이 없다.

나는 퍼팅하는 시간을 즐긴다. 나는 퍼팅라인을 선명하게 볼 수 있다. 공이 홀에 들어가는 상상을 좋아한다. 나는 긍정적이고 끈기가 있다. 퍼팅이야말로 진짜 게임이 시작되는 곳이다.

자존감

집중
자신감
목표설정
불안해소
도전정신
기술의 자동화

대인관계
교우관계
문제해결
자아실현
자기관리
책임감
협동심
창의력

자기인식
자아상
자기개념
자기이해
자아의식
자기정체

스포츠 코칭

코칭유형
코칭행동
코칭언어
코칭태도
코칭피드백
코칭리더쉽

끝

경청해주셔서 감사합니다.