



1. 스포츠심리학의 의미





스포츠의 정의



- 실제 생활에서 벗어난 기분 전환을 위한 신체
운동

(야외에서, 태양광선 하에서, 신선한 공기를 마시면서...)

- 신체적 기능, 전략, 우연, 요행

- 정해진 규칙과 규정이 있음

- 제도화된 규칙에 의한 경쟁적인 신체운동





놀이, 게임, 스포츠의 관계



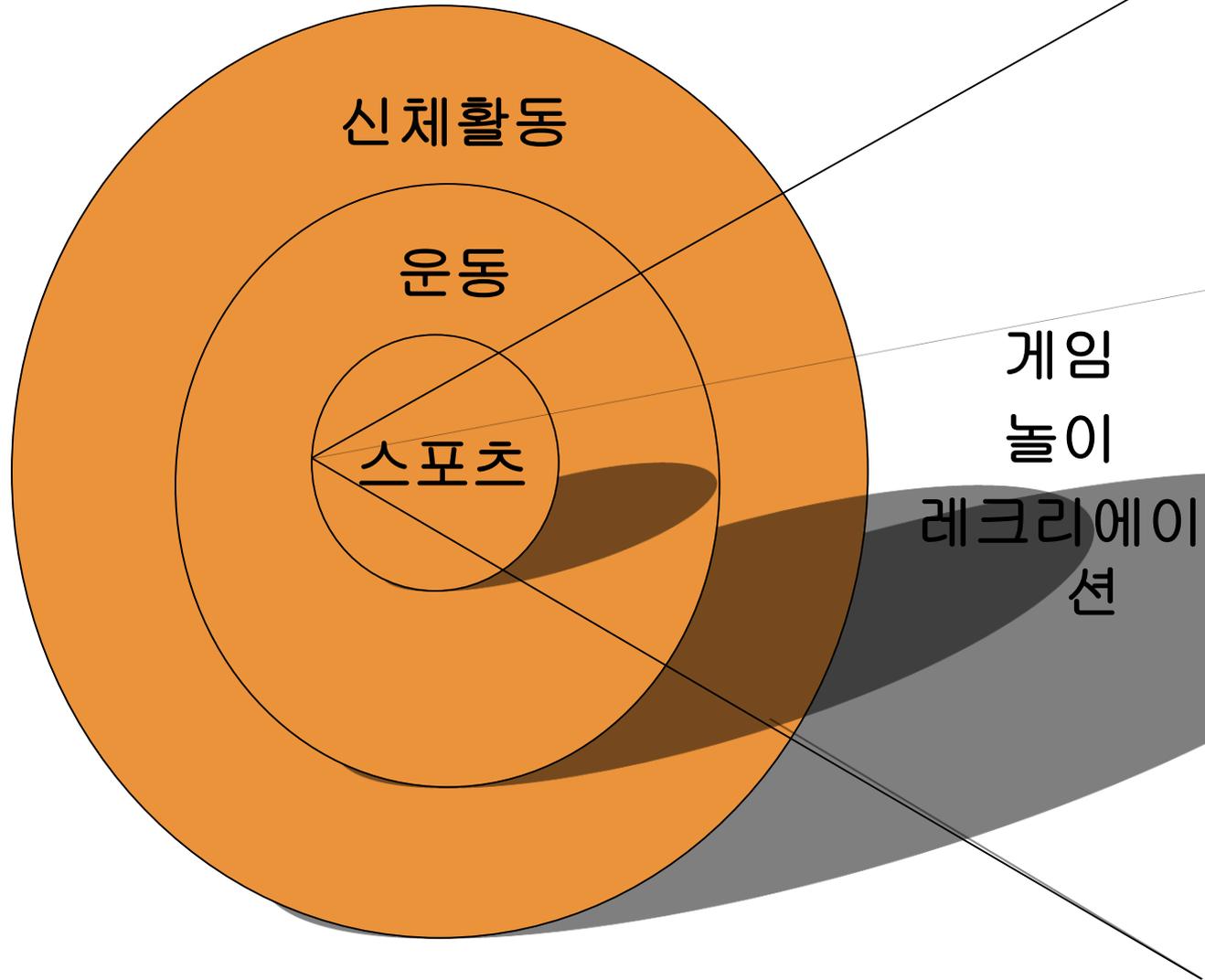
스포츠(신체활동성)

게임(경쟁) : 경쟁적놀이(확률,운)

놀이(즐거움) : 포괄적인 인간의 기본활동



운동과 스포츠 관련 용어의 개념적 범위



심리학이란?

Psychology

Psycho(정신, 마음) + Logos(연구, 학문)

1850년대 처음 사용(Melanchton)

- ❖ 마음의 연구 : B.C. 300 - A.D. 1800 내관법
- ❖ 의식의 연구 : 18C - 19C 분트
- ❖ 행동의 연구 : 20C 이후 조건 반사설
- ❖ 심리과정의 연구 (현대) 정보처리 이론, 인지심리학

인간의 행동을 연구하는 것

환경과의 접촉에서 일어나는 유기체의 행동을 분석하여
이해하고 설명하며, 통제하는 것을 다루는 과학



- **스포츠** : “제도화된 규칙하에 이루어지는 경쟁적 신체운동을 분석·이해하고 예언하며 통제하는 것을 다루는 과학”
- **스포츠심리학(sports psychology)**
: 스포츠상황에서의 인간행동과 정신과정을 과학적으로 연구하는 학문
- **운동심리학(exercise psychology)**
: 운동 참여가 정신 건강 및 행복에 미치는 영향을 분석하고 운동에 적극적으로 참여하게 하는 방법을 연구하는 학문





광의의 스포츠심리학



심리학이 포괄하는 모든 측면을 스포츠 상황을 적용하여 인간행동을 연구하는 것으로 운동제어, 운동학습, 운동발달, 스포츠심리학

및 스포츠 사회심리학 모두를 포함한다.





협회의 스포츠심리학



스포츠 장면에서 운동수행에 영향을 미치는
심리적·사회적 요인 및 과정을 규명하는 것을
포함한다





스포츠심리학이란?



- ❖ 스포츠심리학 : 스포츠와 운동상황에서의 인간과 인간행동을 과학적으로 탐구하고 그 지식의 현장 보급에 초점을 둔 운동과학(체육학)
 - (1) 다양한 심리적 변인이 개인의 운동참가와 수행에 미치는 영향의 이해
 - (2) 스포츠와 운동 참여가 개인의 다양한 심리적 발달 및 정신적 건강에 미치는 영향

- ❖ 1990년 전후로 스포츠심리학의 변화
 - (1) 스포츠심리적 지식과 정보를 현장에 보급하는데 목적
 - (2) 운동선수뿐만 아니라 다양한 부류의 사람들에게 적용





스포츠심리학의 발달



태동기 1895 - 1920	Norman Triplett 사이클경기의 집단효과 연구		
창립기 1921 - 1938	Carl Diem 독일 라이프치히 스포츠심리실험실(1920)	Coleman Griffith 미국일리노이 주립대 스포츠심리연구소(1925)	Puni 구소련 레닌그라드 체육문화연구소(1925)
정착기 1939 - 1965	Franklin Henry : 체육의 학문화 스포츠심리학 대학원과정 개설		
도약기 1965 - 1979	Martens 현장관련연구 : 스포츠심리학자의 양산 국제학회 창설 : 연구의 활성화 ISSP(1965), FEPSAC(1967), NASPSPA(1968)		
번영기 1980 - 현재	스포츠심리학의 부각 : Mental Trainer의 활약 AAASP 창립(1987), ISMTE 창립(1989) APA의 47분과(1987) USOC 스포츠심리자문단 구성 및 채용		





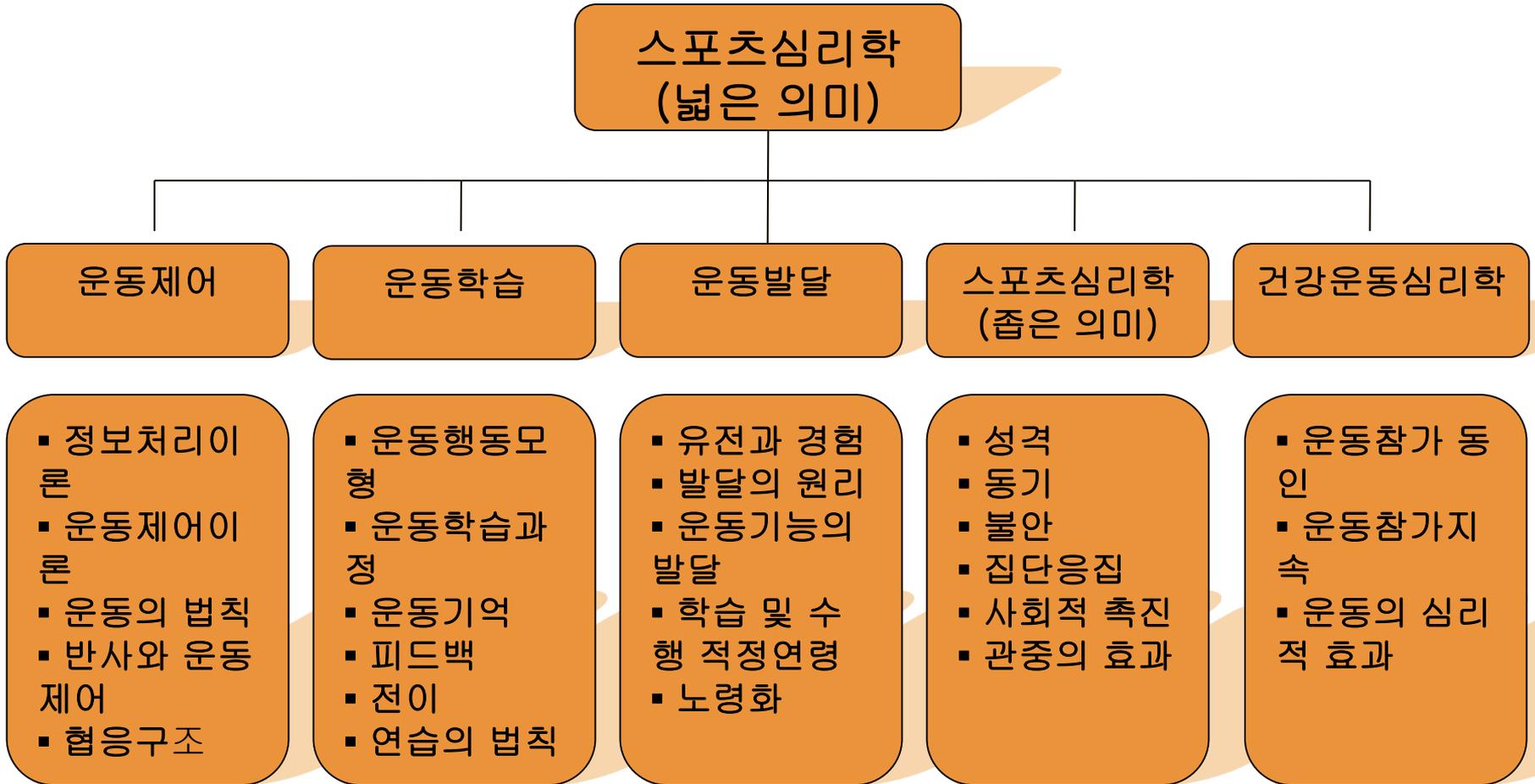
❖ 패러다임에 따른 구분

- (1) 성격연구 시대(1950~1965) : 성격과 신체활동 참여와의 관계
- (2) 사회촉진, 각성과 수행의 관계 연구 시대(1966~1976) : 사회심리학 이론의 도입과 실험실 연구 패러다임
- (3) 인지적 접근과 현장 연구(1977~현재) : 다양한 인지적 모형이 제기





스포츠심리학의 하위 영역





스포츠심리학 지식과 실천



- ❖ 스포츠심리학의 지식을 체육교사, 감독, 코치, 생활체육지도자, 선수 등과 같은 현장의 지도자에게 전달
- ❖ 주요 이론과 원리를 운동장, 체육관, 수영장, 무용실 등에서 적용

