

# 올림픽 심리적 압박감 '4단계 전략'으로 방어

스포츠동아·KISS 공동기획  
리우를 향해 된다! 22 심리지원

1단계 선수들의 심리 프로파일 작성 후 개인별 프로그램 개발·적용·수정 완료 4단계 올림픽 무대서 상담과 복합 적용



2016리우데자네이루올림픽을 앞두고 한국스포츠개발원은 스포츠심리 지원에도 각별한 노력을 기울이고 있다. 전지훈련부터 국제대회 등에 이르기까지 꾸준한 지원이 이뤄지고 있다. 올해 초 브라질 상파울루에서 전훈을 한 양궁대표팀도 든든히 지원했다. 사진제공 | 한국스포츠개발원

경기력은 체력, 기술, 전술, 심리적 요인 등 크게 4가지로 구성된다. 특히 4년에 한 번씩 열리는 올림픽은 경쟁이 가장 치열한 스포츠 이벤트라 출전선수들이 느끼는 심리적 압박감은 상상을 초월한다.

대회에 도전장을 내민 톱 레벨 선수들의 체력, 기술, 전술은 대개 비슷한 수준을 보이는데, 결국 올림픽 기간 중 심리와 컨디션 어떻게 조절하느냐에 따라 순위와 메달 색깔이 가려진다. 따라서 올림픽 기간 최적의 심리 컨디션을 조절하기 위해 스포츠심리학자 접근 및 지원이 필수라고 할 수 있다.

2016리우데자네이루올림픽을 앞두고 다각도로 우리 선수단을 지원하고 있는 한국스포츠개발원(KISS)에서도 스포츠심리 지원에 큰 노력을 기울이고 있다. 리우올림픽에 대비한 스포츠심리 지원은 4단계로 진행되고 있다. 우선 1단계에선 선수들과 지도자들을 대상으로 스포츠심리 지원의 필요성과 심리기술 훈련에 대한 교육을 수행하고, 다양한 심리질문(불안요소·자신감·자기관리·스포츠수행전략 등) 상담을 통해 선수들의 강점과 약점을 파악할 수 있는 심리 프로파일을 작성한다.

2단계부터가 본격적인 실행단계인데, 1단계에서 마련한 심리 프로파일을 바탕으로 선수 개인에게 적합한 심리기술 훈련 프로그램을 개발하고 종목별 훈련시간에 이를 훈련한다. 3단계에선 훈련에서 연습한 심리기술을 국제무대에서 적용하고, 이를 더욱 효율적이고 효과적으로 활용하기 위해 수정보완작업을 거친다. 마지막 4단계는 올림픽 현장에서 지금까지의 심리기술 훈련 내용과 상담을 복합적으로 적용하게 된다.

스포츠심리 지원은 ▲심리기술훈련 ▲상담으로 이뤄진다. 심리기술훈련은 자신감과 집중력, 불안 등의 심리요인을 조절하기 위한 훈련으로 루틴, 심상(이미지 트레이닝) 등의 기법을 활용할 수 있는 주요 심리기법이다.

루틴은 선수들이 최고의 경기력을 발휘하는 데 필요한 이상적인 상태를 갖추기 위한 자신만의 고유한 동작과 절차를 의미하는데, 최상의 경기력을 위해 반드시 해야 할 기술적 포인트와 동작, 생각, 이미지, 혼잣말 등으로 구성한다. 심상은 성공적으로 경기를 하는 자신의 모습을 머릿속에서 뚜렷하게 그려가는 것을 의미한다. 최대한 많은 감각을 활용해 구체적이고 선명하게 그려낼 수 있도록 훈련한다.

상담은 선수와 지도자들이 경험하는 다양한 문제들을 경청하고 공감대를 형성해 해결책을 함께 찾아나가는 과정으로, 선수와 지도자들의 요구에 따라 수시로 이뤄진다. 경기 관련 생각들이 너무 많거나 생각이 부정적일 때, 이를 정리하고 긍정적 생각으로 전환시키는 데 활용된다. 아울러 팀 동료 및 지도자와의 관계, 개인적 삶에서의 어려움 등 경기력 관련 외의 문제들도 함께 다룬다.

스포츠심리 지원은 선수뿐만 아니라 전지훈련지와 월드컵 등 세계대회가 열리는 곳에서도 꾸준히 진행된다. 훈련에서 연습한 심리기법들을 직접 활용하고 이를 수정·보완해 선수단에 효과적인 심리지원 프로그램들을 올림픽에서 적용하게 된다.

리우올림픽 개막까지 4개월 가량 남았다. 남은 기간 KISS에선 우리 국가대표 선수들이 강한 자신감으로 경기에 임할 수 있도록 열과 성을 다해 스포츠심리 지원을 지속할 계획이다.

국민체육진흥공단 한국스포츠개발원(KISS) 스포츠과학실 연구원 김영숙 박사

편집 | 최해경 기자 hk7048@donga.com

# 파티는 끝났다...女배구, 훈련 돌입

V리그 앞당겨진 시간표

봄배구 탈락 GS칼텍스·도로공사, 시즌 준비 2연속 끝낸 인삼공, 대대적 변화 임종모색 구단들은 트라이아웃 후보 용병들 검토 중

29일의 시상식을 끝으로 'NH농협 2015~2016 V리그'가 대단원의 막을 내렸다. 파티는 화려했다. 이제는 현실로 돌아가야 할 때다.

'봄 배구' 진축에 실패한 몇몇 팀들은 이미 휴가를 마치고 복귀해 다음 시즌 준비에 들어갔다. 여자부 GS칼텍스가 가장 먼저 훈련을 시작했다. 도로공사도 김종민 감독을 새 사령탑으로 선임하고 다음 시즌 준비에 돌입했다. 두 팀은 4월 1일부터 시작되는 실업배구연맹전에 변의 팀으로 출전한다. 시즌 동안 출전 기회가 없었던 선수들에게 기회를 주고, 몇몇 선수들에게는 재계약 여부를 결정하는 기준으로 삼기 위해서다.

2시즌 연속 최하위에 머문 인삼공사는 임종모 감독이다. 30일 선수들이 휴가를 마치고 복귀했지만, 아직 어떤 결정도 이뤄지지 않았다. 최근 구단주에게 팀 운영의 문제점을 보고했고 2개의 지침을 받았다. 구단주는 쇄신과 새로운 팀컬러 구축을 주문했다. 구단은 당장 눈앞의 성적에 '울인'하기보다는 모기업의 이미지에 어울리는 팀컬러를 결정하는 데 노력할 계획이다. 선수단에 대폭적 변화를 줘 팬들로부터 사랑받는 팀을 만들겠다는 계획이다.

●종전보다 앞당겨진 2016~2017시즌 V리그 일정 V리그의 시간표에 따르면 앞으로 남부 외국인 선수 트라이아웃, 각 구단의 선수 재계약, FA 선수 재계약 및 영입, KOVO(한국배구연맹)컵 등이 이어진다. 10개 구단 체제가 된 프로야구의 영향으로 개막이 일주일 앞당겨졌고, KOVO컵도 2016리우데자네이루올림픽 때문에 9월로 미뤄졌다.

여기서 고려할 것은 여자부의 리우올림픽 최종예선전이다. 도쿄에서 5월 14일부터 펼쳐진다. 기존 V리그 스케줄대로라면 이 때가 FA 계약기간이다. 지난해에는 5월 1일 FA가 공시되고, 10일까지가 원소속구단과의 협상기간이었다. 이후 20일까지는 다른 구단들과 협상했다. 만약 기존 일정을 고수하면 리우올림픽 최종예선 준비 때문에 선수와 구단이 만날 기회조차 없어진다. KOVO의 조정이 필요하다. 9월 열리는 KOVO컵까지 고려하면 각 팀의 훈련일정도 예전과는 달라야 한다.

여자부는 4월 27일부터, 남자부는 5월 11일부터 실시하는 외국인선수 트라이아웃 각 팀의 운명을 가를 중요한 이벤트다. 지금 열심히 후보



2015~2016시즌을 성공리에 마친 V리그가 다시 새로운 출발선에 선다. 전력의 절반이라는 외국인선수 트라이아웃은 여자부의 경우 4월 27일 실시된다. 2015~2016시즌 V리그에 데뷔했던 선수들 가운데 캐뎬(GS칼텍스·왼쪽), 시크라(도로공사)만이 다시 트라이아웃에 나올 의사를 밝혔다. 스포츠동아DB



출발선에 선다. 전력의 절반이라는 외국인선수 트라이아웃은 여자부의 경우 4월 27일 실시된다. 2015~2016시즌 V리그에 데뷔했던 선수들 가운데 캐뎬(GS칼텍스·왼쪽), 시크라(도로공사)만이 다시 트라이아웃에 나올 의사를 밝혔다. 스포츠동아DB

자들을 검토하고 있는 구단에 따르면, 2015~2016시즌 V리그에 데뷔했던 선수들 가운데 캐뎬(GS칼텍스), 시크라(도로공사)만이 다시 트라이아웃에 나올 의사를 밝혔다. 현대건설은 챔피언 결정전 우승 주역 에밀리와의 재계약도 고려하는데, 어떤 결과가 나올지 궁금하다.

남자부는 연봉상한선 30만달러에 구단이 세금을 내주는 조건이다. 속소와 통역, 자동차 제공 비용까지 고려한다면 사실상 45만달러의 조건이라 V리그를 지망하는 선수들이 많았다. 특히 센터 쪽에서 좋은 선수들이 많이 신청했다고 구단 관계자들은 입을 모았다.

●명리학으로 본 4강 외국인선수의 운세, 100% 적중률을 기록하다!

스포츠동아는 2월 5일자에 남자부 4강팀 외국인선수의 운세를 다뤘다. 설 연휴를 앞두고 명리학의 관점에서 OK저축은행, 현대캐피탈, 대한

항공, 삼성화재(당시 정구리코 성적순)의 주공격수인 외국인선수 4명의 사주팔자를 알아봤다. 스포츠동아에 '박경호의 운수 좋은 날'이라는 운세 코너를 기고하고 있는 도원역리학회 도원학당 박경호 원장의 눈을 통해 미래를 예측했다.

▲시문(1987년 6월 11일 오전 7시 정묘(丁卯)생·쿠바 출생) ▲오레올(1986년 7월 22일 오후 9시 병인(丙寅)생·쿠바 출생) ▲모로즈(1987년 2월 26일 정묘(丁卯)생·생시는 모로·우크라이나 출생) ▲그로저(1984년 11월 27일 오전 9시30분 갑자(甲子)생·헝가리 출생)의 사주팔자를 풀이한 결과 올해 가장 기가 세고 운이 따르는 선수는 ①오레올 ②시문 ③그로저 ④모로즈의 순서였고, 3월 봄 배구 때의 운세는 ①시문 ②오레올 ③그로저 ④모로즈의 순이었다. 주역에 바탕을 둔 박 원장의 예측은 모두 맞았다. 정구리코 순위와 봄 배구 순위까지 모두 적중했다.

김종건 전문기자 marco@donga.com

**제주돼지 생고기 1인분 8,000원**

**100% 한우등심 1등급이 170g 16,000원!!!**

한우살차살 | 한우꽃등심 | 한우생등심 | 제주 돼지 생고기

www.hkf.co.kr

# 제주돼지 소한마리

특별한 조건 1,600만원에 대박집으로 업종변경 헤드립니다. 선착순 한정으로 모십니다

**제주돼지 소한마리**

- 1 최고의 육질로 엄선된 100% 국내산 제주돼지로 높은 매출 제주돼지 생고기: 오겹살, 목살, 갈비살
- 2 100% 국내산 한우로 고객만족 추구
- 3 저렴한 투자대비 높은 수익구조
- 4 본사의 안정된 물류공급 시스템 제주 축산농가와 직접 계약 및 제주현지 공장에서의 직접 배송으로 안정된 물류공급 시스템을 갖추었습니다.
- 5 기존시설 최대활용으로 인테리어비 절약

우수가맹점 불광점 우수가맹점 수원우만점

줄서서 먹는집으로 바뀌었어요~ 이런가격 이런메뉴가 대박집이 되지요~

세상에 이런가격이?? (청정지역 제주도 산지직송)

3월 예정 및 오픈점 불광점, 부천시점, 구월점, 흥계점, 전주시청점, 번동점, 수원우만점, 정읍점, 군산소릉점, 군산 경암점, 부산 감만점

한국식품(주) | 본사: 서울시 은평구 구산동 21-48 | 체인점 문의 (02)383-1277  
 공장: 경기도 고양시 일산 백석동