



Original Article

Development and Application of Athlete Psychological Conditioning Program

Sungho Kwon¹, Jieun Won^{1*}, Seungjoo Lee¹, Doheung Lee^{1,2}, and Taiwoo Kim¹

¹Department of Physical Education, Seoul National University

²BK21 Four: Training Program for Global Leaders in Sports Science, Seoul National University

Article Info

Received 2025.05.29.

Revised 2025.08.21.

Accepted 2025.09.02.

Correspondence*

Jieun Won

wldms0958@snu.ac.kr

Key Words

Athletes, Psychological conditioning, Periodization, Psychological homeostasis, IMP

This work was supported by the Ministry of Education of the Republic of Korea and the National Research Foundation of Korea (NRF-2022S1A5A2A01045414)

PURPOSE This study aimed to develop and examine the applicability and effectiveness a psychological conditioning program based on the principle of periodization as an alternative to conventional problem-focused and short-term psychological skills training. It intends to systematize and support the long-term regulation of the psychological preparation of golf and soccer players. **METHODS** The study followed the six-step procedure of the Intervention Mapping Protocol. It recruited 16 professional athletes (7 golfers and 9 soccer players) during the development phase and an additional 20 athletes (9 golfers and 11 soccer players) for the subsequent implementation and evaluation phases. Program effectiveness was assessed as follows. Semi-structured interviews were conducted to gain in-depth insights into the program's impact (qualitative evaluation), and, the Test of Performance Strategies-2 and a condition measurement tool were administered (quantitative evaluation). **RESULTS** The qualitative findings indicated that the program supported athletes in better regulating anxiety, reducing negative thoughts, and recovering more quickly from mistakes. The quantitative results demonstrated significant improvements in athletes' psychological skills and overall condition levels. **CONCLUSIONS** This results indicate that undergoing a periodized psychological conditioning program can effectively enhance athletes' psychological skills and support the maintenance of psychological homeostasis. For a broad implementation, a structured support system should be established to replace one-time interventions, thus enabling continuous feedback and practical application to help athletes sustain optimal psychological states during competition.

서론

스포츠 맥락에서 컨디션은 선수의 심리적 안정, 신체적 조절 능력, 기술적 편안함, 그리고 날씨나 경기장 분위기와 같은 외적 환경에 대한 지각으로 정의된다(Yun, 2017). 시합을 준비하면서 발생하는 갑작스러운 상황 변화와 다양한 요인들은 선수의 컨디션에 영향을 미치게 되며(Hong, 2003; Park, 2024), 이는 대체로 선수에게 부정적인 영향을 미쳐 심리적 불안정성을 유발하기도 한다. 이러한 이유로 선수

들의 컨디션 조절은 경기력에 영향을 미치는 중요한 요소 중 하나로 여겨지고 있다(Meyer & Bucking, 2004; Tanaka, 2009).

선수들이 매 시합 기복 없는 경기력을 발휘하기 위해서는 신체적, 심리적, 기술적, 환경적 요인의 적절한 조화를 위한 컨디션 관리가 필요하다. 이를 위해서는 선수 개인에게 맞는 심리 조절 전략을 모색할 필요가 있으며, 선수의 심리적 항상성을 유지하는 데 도움이 되는 컨디션닝이 필요하다.

컨디션닝(conditioning)은 과학적 방법을 활용하여 컨디션과 경기력을 최상으로 끌어올리는 과정이다(Song, 2012). 이는 컨디션을 원하는 방향으로 조절하는 과정으로, 그 결과는 경기나 경기 준비 과정에서 나타난다(Yun, 2017). 컨디션닝 관련 선행연구를 살펴보면, 주기화 원리에 기반하여 주로 신체적 능력(He, 2022; Long et al.,

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

2024) 및 기술 향상에 집중되어 왔다는 것을 알 수 있다(Ibrahim et al., 2022; Plisk & Stone, 2003). 그러나 체력, 기술, 심리가 조화를 이룰 때 경기력이 극대화될 수 있다는 점을 고려한다면, 심리적 측면을 체계적으로 다루는 심리컨디셔닝의 필요성이 제기된다.

이러한 맥락에서 Kwon et al.(2024)은 스포츠 환경에서 선수들의 심리적 문제 예방 및 대처, 회복, 그리고 항상성 유지를 위해 주기화 원리에 기반한 심리컨디셔닝의 중요성을 제기하였으며, 심리컨디셔닝은 특정 시기나 상황 구분 없이 이상적인 심리상태를 유지할 수 있는 일련의 과정이 될 수 있을 것으로 보았다. 심리컨디셔닝은 특정 시점(e.g., 심리적 문제가 발생하였을 때, 경쟁 요구가 적은 시기 등)에 심리기술 습득과 활용에 초점을 두는 전통적인 심리기술훈련과 달리, 시즌 주기에 따라 모든 선수를 대상으로 심리적 항상성을 유지하도록 설계된 체계적인 개입 방법이다(Blumenstein et al., 2005; Blumenstein & Orbach, 2020; Lidor et al., 2007). 이러한 접근은 모든 시기와 상황에 적용되며, 지속적인 점검과 조절을 통해 선수의 심리 준비 상태를 관리할 수 있다는 점에서 기존 심리기술훈련과 차별된다.

심리적 측면과 관련한 컨디셔닝 연구는 아직 제한적이지만(Mellalieu & Shearer, 2012), 최근 들어 그 중요성이 점차 강조되고 있다. 예를 들어, Radcliffe et al.(2015)은 영국, 미국, 호주에서 활동하는 S&C(strength & conditioning) 지도자를 대상으로 한 인터뷰에서, 이들이 목표설정이나 각성 조절과 같은 심리 전략을 활용하고 있으며, 특히 선수의 자신감 향상을 위해 인지·행동적 기법을 자주 사용한다고 보고하였다. 유사하게, Quartiroli et al.(2022) 역시 미국 대학 S&C 지도자들이 스포츠심리 교육을 충분히 받지 않았음에도 불구하고 목표설정이나 혼잡할 전략 등을 비교적 자주 적용하고 있음을 확인하였다. 이러한 결과는 심리 전략이 주로 체력 및 기술 훈련 과정에서 비공식적으로 활용되며, 지도자의 경험이나 직관에 의해 구성되고 있다는 한계를 보여준다.

종합하면, 심리적 컨디셔닝을 반영한 프로그램이나 연구 사례는 여전히 부족한 실정이며(Mellalieu & Shearer, 2012), 이는 심리 전문가의 개입과 체계적 설계에 기반한 심리컨디셔닝 프로그램 개발의 필요성을 뒷받침한다. 따라서 본 연구에서는 기존 연구의 한계와 Kwon et al.(2024)이 제시한 심리컨디셔닝 개념을 토대로 주기화 원리에 기반한 심리컨디셔닝 프로그램을 개발하고 이를 실제 스포츠 현장에 적용하여 그 효과성을 검증하고자 한다.

심리컨디셔닝은 심리기술훈련과 같이 특정 시기에만 적용되는 것이 아니라, 시즌 전반에 걸쳐 선수들의 심리 상태를 지속적으로 점검하고 유지 및 강화하는 것을 목표로 한다. 이러한 특성을 효과적으로 구현하기 위해서는 시즌의 흐름에 따라 개입 시기와 방법을 구조적으로 설계할 수 있는 주기화 원리가 필수적이다. 주기화는 시즌의 흐름에 따라 훈련 방식과 개입 시점을 체계적으로 조정함으로써 선수의 신체·기술·심리 상태를 최적화하는 방법이다(Fleck, 1999). 이러한 주기화 훈련은 스포츠 현장에서 컨디셔닝의 핵심적인 원리로 작용하며, 프로그램을 계획하고 운영하는 데 중요한 역할을 한다(Bompa & Buzzichelli, 2015).

주기화에 기반한 프로그램은 일반적으로 준비(preparatory), 경쟁(competitive), 전환(transition) 단계로 구성되며(Harre, 1982; Zatsiorsky & Kraemer, 2006), 이 과정에서 실시하는 훈련은 신체, 기술, 전술, 심리 등 네 가지 요인을 포함한다(Bompa, 1999; Matveyev,

1981; Platonov, 1986). 각 단계에서는 목표와 상황에 따라 훈련 강도, 내용, 방법이 달라지므로(Blumenstein et al., 2005; Stonecypher et al., 2015), 각 단계별 목표와 개입 방법을 구체화할 수 있는 체계적인 절차가 필요하다.

이를 위해 본 연구에서는 Intervention Mapping Protocol(IMP)을 활용하였다(Eldredge et al., 2016). IMP는 건강행동 및 질병 예방과 재발을 위한 프로그램 개발에 다수 활용되어 왔으며(De Craemer et al., 2014; Scarinci et al., 2012), 국내에서는 보건학 분야를 중심으로 다양한 대상의 건강행동 변화를 위한 프로그램 개발과 적용 사례가 보고되고 있다(Joung et al., 2017; Park & Kim, 2018).

IMP는 총 6단계(요구 평가, 목표설정, 이론 기반의 중재방법 및 수행전략 선택, 프로그램 내용 개발, 프로그램 적용 및 수행 계획개발, 프로그램 효과 평가방법 개발)로 구성되며, 한 단계에서 작업을 완료하면 후속 단계의 가이드가 생성되고, 모든 단계의 완성은 이론적, 경험적, 실제적 정보를 토대로 평가 및 검토된다. 이처럼 IMP는 단계별로 프로그램의 흐름과 구체적인 목표를 설정하고, 중재 요소들을 지도처럼 그려 연구자를 안내해 준다. 이는 심리컨디셔닝을 새롭게 접하는 지도자나 선수들이 쉽게 이해하고 적용할 수 있으며, 상황에 맞는 심리컨디셔닝 프로그램을 개발하는 데 길잡이가 될 수 있다. 따라서 본 연구에서는 IMP를 심리컨디셔닝 프로그램 개발에 적용하여 선수나 지도자들이 심리컨디셔닝을 과학적이고 쉽게 적용할 수 있는 토대를 구축하고자 한다.

마지막으로 본 연구는 프로그램의 적용 가능성을 검증하기 위해 개인종목인 골프선수와 단체종목인 축구선수를 연구 대상으로 선정하였다. 골프는 경기 시간이 길고(Swann et al., 2014) 날씨나 코스 상태 등 환경적 변수가 다양하다(Jowett & Phillips, 2023). 또한 시즌이 시작되면 선수들은 매주 또는 격주 단위로 시합에 참가하게 되며, 이러한 특성으로 인해 장시간에 걸친 자기조절과 집중력 유지, 스트레스 관리 등은 경기 수행에 직접적인 영향을 미치게 된다(Pilgrim et al., 2018). 반면, 축구는 개인종목과 다르게 팀 내 상호작용이 중요하며 의사소통, 팀웍집력 등의 팀요인이 수행력에 중요하게 작용한다(Asamoah & Grobbelaar, 2017). 또한 축구 리그의 경우, 주말에 경기가 이어지는 일정이 반복되기 때문에, 짧은 기간 안에 신체 및 심리 컨디션이 적절히 조율되어야 한다.

이처럼 종목 특성에 따른 상황적 맥락과 서로 다른 심리적 요구를 반영함으로써, 주기화 기반 심리컨디셔닝 프로그램이 다양한 스포츠 맥락과 심리 요구에서 어떻게 적용되고 효과성을 발휘할 수 있는지 폭넓게 검증하고자 한다.

연구방법

연구참여자

1. 심리컨디셔닝 프로그램 요구조사 참여자

심리컨디셔닝 프로그램 개발을 위해 개인/단체종목의 선수들을 섭외하였다. 구체적으로 개인종목(골프) 선수 7명, 단체종목(축구) 선수 9명 등 총 16명의 선수가 프로그램 개발 관련 요구조사(needs assessment)에 참여하였다. 성별로는 남자 13명, 여자 3명으로 구성

되었으며, 연령은 19~41세($M=29.63$, $SD=5.33$), 선수 경력은 2~18년($M=9.69$, $SD=5.03$)으로 확인되었다. 경력은 모두 프로 활동 기준으로 산정하였다.

2. 심리컨디셔닝 프로그램 적용 참여자

심리컨디셔닝 프로그램 적용을 위해 개인종목(골프) 선수 9명, 단체종목(축구) 선수 11명 등 총 20명의 선수가 본 연구에 참여하였으며, 성별로는 남자 15명, 여자 5명이며, 연령은 16~24세($M=19.60$, $SD=2.06$), 선수 경력은 2~10년($M=6.90$, $SD=1.92$)으로 확인되었다.

연구 절차

1. 심리컨디셔닝 프로그램 개발

본 연구진은 IMP를 활용하여 프로그램을 개발하였다. IMP는 총 6단계로 이루어져 있으며, 본 연구에서도 이 절차를 따라 프로그램을 개발하였다. 절차에 대한 자세한 내용은 다음 <Table 1>과 같다.

1단계 요구조사에서는 프로선수 16명을 대상으로 인터뷰를 실시하였다. 프로선수는 KPGA, KLPGA에 등록된 프로 골프선수와 대한축구협회에 등록된 프로축구선수를 포커스 그룹으로 선정하였다. 총 16명을 대상으로 심층 인터뷰를 진행하였으며, 해당 인터뷰를 통해 각 종목에서 중요시되는 심리컨디셔닝의 특성을 도출하였다. 인터뷰는 약 60분 정도 소요되었으며, 연구참여자의 요청에 따라 팀 사무실, 팀 숙소, 카페 등에서 진행되었다. 인터뷰 전 연구참여자에게 연구에 관한 설명과 연구 참여 동의서를 받는 절차를 거친 후 인터뷰를 진행하였다. 인터뷰 시 활용된 질문지는 스포츠심리학 교수 1명, 박사 1명, 박사과정 3명, 석사과정 2명 등 총 7명의 회의를 통해 구성하였다.

이러한 요구조사를 바탕으로, 주기별 개입 목표를 설정하였으며, 프로그램의 체계적인 개입 전략을 마련하기 위해 주기와 원리(Bompa, 1999)와 심리적 항상성 이론(Marks, 2018)을 기반으로 수

행전략을 설계하였다. 이후 도출된 목표와 수행전략을 바탕으로, 골프와 축구 종목에 맞는 심리컨디셔닝 프로그램을 개발하였다. 프로그램은 선수 개별 점검을 통해 주기별 맞춤형 개입이 가능하도록 구성되었다. 프로그램의 효과적인 적용을 위해 실내·실외 환경에서 활용할 수 있는 시스템을 구축하였으며, 프로그램의 효과성을 검증하기 위해서 질적·양적 평가 방안을 마련하였다.

2. 심리컨디셔닝 프로그램 적용

개발된 프로그램은 시합 3개월 전부터 시합 후까지의 주기로 구성되어 있으므로, 약 4개월이라는 기간 동안 적용되었다.

먼저, 골프선수를 대상으로 심리컨디셔닝 프로그램을 적용하기 위해 프로그램 중재 전달자는 스포츠심리학 교수 1인과 스포츠심리학 박사과정 3인(한국스포츠심리학회 스포츠심리상담사 1급 1명, 2급 수료 2명)으로 구성하였다. 프로그램 적용의 용이성을 위해, 000 골프아카데미에서 훈련하고 있는 선수 9명을 사전 협조를 통해 모집하였으며, 4개월 내 해외 전지훈련 2주 동행 및 주 1회 대면 상담을 활용하여 프로그램을 적용하였다.

축구선수를 대상으로 심리컨디셔닝 프로그램을 적용하기 위해 프로그램 중재 전달자는 스포츠심리학 교수 1인과 박사 1명, 박사과정 1명, 석사과정 1명(프로 축구선수 출신 및 한국스포츠심리학회 스포츠심리상담사 2급 수료 3명)이 참여하였다. 골프 종목과 마찬가지로 00고등학교의 지도자와 사전에 협조하여 축구선수 11명을 모집하였으며 국내 전지훈련 2주 동행 및 주 1회 대면 상담을 활용하여 프로그램을 적용하였다. 프로그램 적용 과정에서 연구진들은 주 1회 회의를 통해 프로그램 자체의 진행 사항에 대한 공유뿐만 아니라 선수들의 심리 컨디션 변화 과정에 대한 심도 있는 논의를 진행하였다.

프로그램 질적·양적 평가는 사전(시즌 3개월 전), 사후(시즌 1개월 전), 추후(시합 종료 후) 총 3번 진행되었으며, 반구조화 인터뷰, 스포츠수행전략검사지-2(Test of Performance Strategies 2, TOPS-2;

Table 1. Step-by-step contents of IMP

Step		Contents
step 1	needs assessment	- Identifying the characteristics and traits of participants through literature review of the selected sports - Defining the target group (athletes) and selecting focus groups - Assessing needs through preliminary interviews with the focus groups
step 2	creating matrices of change objectives	- Articulating expected outcomes of the psychological conditioning program - Detailing performance objectives with consultation from practitioners - Adopting decision factors for behavioral change through expert meetings
step 3	selection of theory-based methods and practical strategies	- Reviewing empirical research on psychological skills training and conditioning - Generating ideas for the psychological conditioning program - Selecting intervention methods based on the principle of periodization - Assessing and designing practical assets for program implementation
step 4	development of the program	Designing the themes, content, and stages of the psychological conditioning program
step 5	development of an adoption and implementation plan	- Preparing materials and manuals for program implementation - Establishing a schedule and planning for program application
step 6	development of an evaluation design	- Setting evaluation variables for effects based on needs assessment and goal setting - Planning for program effect analysis (experimental design) - Planning process evaluation (participant feedback)

Kim & Choi, 2017) 그리고 컨디션 평가 질문지(Yun, 2017)를 활용하였다. 결과 분석에는 Excel 2021 프로그램을 활용하였으며, 시기(사전, 사후, 추후)별 점수 차이와 종목별 평균 점수를 계산하였다. 또한, 결과의 가독성을 위해 막대형과 방사형 차트를 활용하였다.

연구결과

심리컨디셔닝 프로그램 개발 결과

심리컨디셔닝 프로그램 개발은 IMP의 6단계 절차를 토대로 선수들과의 인터뷰, 문헌고찰 그리고 전문가 회의를 종합적으로 고려하였다. 이에 대한 구체적인 결과는 다음과 같다.

1. 1단계: 요구조사

본 연구에서는 선수들의 심리적 요구를 체계적으로 분석하기 위해 Kwon et al.(2024)의 연구를 근거로 하여 요구조사를 수행하였다. 요구조사를 위한 인터뷰 질문지를 설계할 때 주기화 원리를 반영하여 준비-경쟁-전환 단계로 구분하였으며, 보다 세부적으로 3개월 단위의 시합 주기를 설정하여, 심리적 개입이 필요한 시점을 체계적으로 구분하였다. 이를 토대로 선수들과 인터뷰를 통해 시합 3개월 전부터 시합 종료 후까지 각 시기에서 선수들에게 필요한 심리적 요소 및 개입 방법을 탐색하였다.

그 결과, 골프선수들의 경우 시합 3개월 전은 심리적 부담이 비교적 낮은 시기로 인식되었으며, 한 시즌을 준비하는 중요한 기간이기 때문에 기술 및 체력 훈련은 강도 높게 수행하되, 심리적 에너지를 아끼고 스트레스 관리에 집중하는 경향이 나타났다. 반면, 축구선수들은 동계훈련 기간의 준비 과정에서 주전 여부가 결정될 수 있기 때문에, 골프선수들보다 상대적으로 높은 심리적 스트레스를 경험하며 주전 경쟁에 몰입하는 시기로 나타났다.

1개월 전부터는 경기 준비에 대한 심리적 전환이 이루어졌으며, 골프선수들은 시합 당일까지 개인의 루틴에 따라 시합에 집중하는 모습을 보였다. 특히 골프선수들은 자신감(기술 구사에 대한 믿음, 위기 상황에서의 심리적 강인함), 자기조절(평정심 유지, 스트레스 대처, 감정조절), 심상(실수를 잊고 미래에 대한 심상, 성공하는 심상), 심리적 압박감(주요타자의 평가에 대한 부담감, 자신의 높은 기준) 조절을 주요 심리 요인으로 인식하고 있었으며, 상대와의 경쟁보다는 자기수행에 대한 확신을 더 중요하게 생각하고 있었다.

반면, 축구선수들은 팀 일정에 따라 움직이는 구조적 특성상, 개인의 심리적 항상성 유지를 위해 추가적인 노력이 필요하다고 인식하였다. 또한, 선수들은 경기 중 상대와의 신체적, 심리적 경쟁에서 밀리지 않는 자신감을 강조하였으며, 경기 중 발생할 수 있는 환경적 변수(예: 심판, 관중, 날씨 등)에 대한 심리적 대응, 팀 내 의사소통과 응집력 강화를 중요한 요소로 인식하였다.

요구조사 결과를 종합하면, 공통적으로 경기력 관련 요인(각성 및 불안, 자신감, 집중력, 동기, 심상, 자기조절 등)과 경기력 외적 요인(환경적 요인, 개인 특성적 요인)이 확인되었다. 이 중 골프선수들은 루틴의 중요성을 강조하며 루틴 요인이 추가로 도출되었고, 축구선수들의 경우 단체종목의 특성에 따라 의사소통과 응집력 등 팀 관련 요인이 도출되었다. 또한, 같은 심리 요인이라 하더라도 종목별로 중요하게 인식하는 측면이 상이함(예: 자신감의 의미)을 확인할 수 있었으

며, 이는 종목의 특성을 반영한 맞춤형 심리컨디셔닝 프로그램이 필요함을 시사하였다.

2. 2단계: 목표설정

심리컨디셔닝 프로그램의 전체적인 목표설정을 위해 각 시기별 요구조사를 토대로 전문가 회의를 진행하였으며, 시즌을 준비하는 선수들의 주기별 특징(characteristics)과 목표(goals)는 골프와 축구의 종목 특성을 고려하여 주기에 따라 다르게 구성하였다. 구체적인 내용은 <Table 3 and 4>와 같다.

3. 3단계: 이론 기반 중재 방법 및 수행 전략 선택

선수들의 이상적인 심리상태(심리적 항상성)를 유지하기 위한 중재 전략 수립을 수립하기에 앞서, 관련 문헌 고찰로 이론적 기반을 마련하였다. 그 결과, 주기화 원리(Bompa, 1999; Matveyev, 1981; Platonov, 1986)와 심리적 항상성의 원리(Marks, 2018)를 기반으로 프로그램을 설계하였으며, 심리기술에 관한 이론들을 바탕으로 중재 방법과 수행 전략을 체계적으로 구성하였다. 구체적으로 시합 3개월 전, 1개월 전, 일주일 전, 시합 전날 및 당일 그리고 시합 종료 후 등 다섯 개 시기에 따라 적용할 수 있는 심리훈련 기법을 선정하였다. 적용된 구체적인 심리기법은 <Table 2>와 같다.

4. 4단계: 프로그램 내용 개발

문헌고찰 및 전문가 회의를 토대로 골프와 축구 종목의 특성을 고려하여 종목에 따른 프로그램 내용과 개입 전략(intervention strategies & implementation)을 구성하였다(Table 3 and 4).

먼저 골프 심리컨디셔닝을 위해 필요한 심리적 측면을 경기력 관련(각성 및 불안, 자신감, 집중력, 동기, 루틴 등) 및 경기력 외 관련(환경적 요인, 개인 특성적 요인)요인으로 구분하여 프로그램 틀을 설계하였으며, 선수 개인별 점검을 통해 주기별 목표가 개별적으로 조정될 수 있도록 구성하였다. 예를 들어, 골프는 다른 종목에 비해 루틴의 중요성이 특히 강조되는 종목이다. 이에 따라 시즌 전에는 루틴을 핵심 요소로 설정하고, 다른 심리요인들과 병행하여 개입 전략을 구성하였다.

한편, 축구 심리컨디셔닝 프로그램은 주기에 따라 중요시되는 개인의 경기력 관련 요인(각성 및 불안, 자신감, 집중력, 동기 등)과 팀 관련 요인(응집력, 의사소통)을 모두 포함하도록 설계하였다. 구체적으로 개인과 팀에 대한 문제점을 파악하고 목표설정을 할 수 있도록 하는 교육을 구성하였다. 또한, 리그가 시작되기 전, 다양한 팀 활동을 통해 팀원과의 친밀감, 존중, 수용의 경험을 제공하여 팀 응집력 향상의 기초를 다지는 것에 중점을 두었다.

5. 5단계: 프로그램 적용 및 수행 계획 개발

본 연구에서는 심리컨디셔닝 프로그램이 현장에서 효과적으로 적용될 수 있도록 실내·실외 환경에서 활용 가능한 시스템을 구축하고, 선수들이 쉽게 실천할 수 있는 방안을 마련하였다. 또한, 종목별 중요 심리요인을 반영하여 맞춤형 프로그램을 구성하고, 주기별 심리 상태 점검을 위한 프로파일을 제공하여 프로그램의 실효성을 극대화하고자 하였다.

프로그램의 실행 방식으로, 실내에서는 심리기술 교육 및 훈련과 상담을 중심으로 선수 개별 맞춤형 개입을 제공하고, 실외에서는 훈련 및 경기 상황에서 심리기술을 적용할 수 있도록 설계되었다. 이

Table 2. List of psychological techniques used during program implementation

Techniques	Description
Goal setting (Smith, 1999)	- Establishing competition goals based on the SMART principle - Individual goal setting to enhance motivation and concentration
Imagery training (Vealey, 2005)	- Creating images of successful performance by simulating competition scenes - Designing imagery training to alleviate competition anxiety and establish optimal psychological states
Relaxation and energization training (Jacobson, 1987)	- Includes techniques such as diaphragmatic breathing and progressive muscle relaxation (PMR) - Developing strategies to reduce psychological tension and promote emotional stability
Positive self-talk (Burton & Raedeke, 2008)	- Self-talk training to reduce anxiety and fear during competitions - Training to shift negative thoughts into positive thinking patterns
Attentional focus training (Moran, 2009)	Strategies for maintaining concentration during competitions, including techniques for dealing with distractions (e.g., crowd noise, opponent's behavior, mistakes)
Routine development (Cohn et al., 1990)	Developing and refining pre-performance routines to maintain psychological stability and concentration during competitions
Cognitive reconstruction (Ellis, 2021)	Utilizing rational emotive behavior therapy (REBT) and the ABCDE model to change irrational beliefs and emotional responses

를 위해 선수별 심리 프로파일을 구축하여 개별적인 심리적 강·약점을 분석하고 맞춤형 전략을 적용하였다. 특히, 실전과 유사한 환경에서 불안 조절, 루틴 유지, 집중력 향상 등을 반복 훈련하고, 지도자와 협력하여 피드백을 제공하는 방식을 활용할 수 있도록 하였다. 이를 통해 불안 수준, 자신감, 집중력 등을 체계적으로 점검하고, 개별적인 심리상태 변화에 따른 조치를 취할 수 있도록 하였다.

마지막으로 본 프로그램은 주기에 따른 적용의 중요성이 강조되는 프로그램으로, 시즌 3개월 전부터 시합 종료 후까지 약 4개월의 주기로 적용될 수 있도록 하였다.

6. 6단계: 프로그램 효과 평가 방법 개발

본 연구에서는 프로그램 효과성 검증을 위해 Kwon et al.(2024)의 연구를 토대로, 심리컨디셔닝의 세 가지 주요 목적에 따른 평가가 필요하다고 판단하였다. 해당 목적으로는 1) 심리적 문제 예방 및 대처, 2) 심리적 회복, 3) 심리적 항상성 유지이며, Kwon et al.(2024)은 이러한 목적 달성을 위해 주기화의 원리에 기반한 심리기술훈련의 적용을 제안한 바 있다.

이에 따라 본 연구에서는 질적 및 양적 방법을 활용한 효과성 검증을 실시하였다. 먼저, 질적 효과 검증은 반구조화 질문지를 활용한 선수들과의 인터뷰를 통해 수행되었으며, 프로그램 참여 이후 선수들이 체감한 변화와 인식을 중심으로 인터뷰를 진행하였다(예: “프로그램 참여를 통해 도움이 되었다고 느낀 부분은 무엇인가요?”).

또한, 본 연구에서는 선수들의 수행전략과 컨디션 수준이 유지되거나 향상되는 양적 데이터 결과를 활용하여 심리컨디셔닝 목적 달성 여부를 확인하고자 하였다. 따라서 양적 효과 검증으로는 TOPS-2(Kim & Choi, 2017)와 컨디션(심리, 기술, 체력, 전반적) 평가 도구를 활용하였다. 컨디션 평가를 위해 본 연구에서는 Yun(2017)의 개인별 컨디션 검사지를 토대로 수정 보완하여 컨디션 평가 도구를 제작하였다. 해당 평가지는 100점 만점을 기준으로 선수 스스로 특정 시기의 컨디션 점수를 기록할 수 있도록 하였다.

심리컨디셔닝 프로그램 운영 및 적용

IMP 6단계 절차를 거쳐 개발된 심리컨디셔닝 프로그램은 시즌 3개월 전, 1개월 전, 시합 일주일 전, 시합 전날 및 당일 그리고 시합 종료 후 등, 총 다섯 개 시기로 구분되었다. 따라서 프로그램 적용은 약 4개월간 각 시기의 특성에 맞게 적용하였다. 종목별 구체적인 프로그램 적용 결과는 다음과 같으며, 주기별 선수 상담 내용 중 일부를 발췌하여 적용 내용에 관한 결과를 보완적으로 제시하였다.

1. 골프 심리컨디셔닝 프로그램 적용 내용

1) 시즌 3개월 전

시즌 3개월 전은 비시즌기(동계훈련)로 다음 시즌을 준비하는 기초적인 단계라고 할 수 있다. 따라서 해당 시기에는 심리컨디셔닝에 대한 사전 교육과 함께 선수 개인의 문제점을 파악하였으며, 이에 따른 전략을 수립하였다.

먼저 경기력 관련(각성, 자신감, 집중력, 동기, 루틴) 및 경기력 외 관련(환경적 요인, 개인 특성적 요인)요인에 대한 각 선수의 특성 및 호소 문제를 파악하였다. 이후 각자의 샷 루틴 및 샷별 자신감을 확인하였으며, 자신감, 목표설정, 각성 및 불안, 심상, 자기조절 등에 관한 기본적인 교육과 함께 워크시트를 활용한 활동을 실시하였다. 다른 종목과는 달리 골프는 루틴이 매우 중요한 종목으로 알려져 있다(Cotterill et al., 2010; Furley et al., 2015). 따라서 시즌 3개월 전에는 루틴을 중점적으로 다루었으며, 구체적으로 선수들의 기본적인 루틴을 확인함과 동시에 수행루틴과 인지루틴을 통합하여 적용하였다. 이러한 적용에 따라 선수들은 아래와 같이 보고하였다.

“훈련 초반에 루틴 훈련을 중점적으로 하니까 연습 라운딩 나갔을 때 집중이 잘 됐던 것 같고, 첫 티샷이 제일 불안했는데, 조금 덜 불안해진 것 같아요” (player 2)

2) 시즌 1개월 전

시즌 1개월 전은 준비단계에서 경쟁 단계로 주기가 옮겨가는 시점인 만큼 선수 개인 특성에 따라 요인별 적정 수준을 파악하고 유지하기 위한 개입을 실시하였다. 시즌이 다가올수록 현장 적용에 중점을 두었으며, 다양한 기법들을 시험 때 활용할 수 있도록 심리기술훈련을 병행하였다. 예를 들어, 시즌 3개월 전에는 루틴 탐색 및 개발을 하였다면, 시즌 1개월 전에는 개발하고 훈련한 루틴을 유지하는 데 초점을 두었다. 이는 선수 3이 이야기하는 것과 같이 선수들이 시험 때 겪을 수 있는 돌발상황을 대비하고, 심리적 항상성을 유지하는 데 도움이 될 수 있을 것으로 판단된다.

“요즘 루틴만 계속 생각하면서 하고 있는데, 루틴이 조금 명확해지니까 실수했을 때 조금 덜 흔들리는 것 같고, 어떤 부분이 흔들렸는지 아니까 금방 집중했던 것 같아요” (player 3)

3) 시험 일주일 전

시험 일주일 전에는 선수들의 전체적인 에너지 관리(기술, 체력, 심리, 수면, 영양 등)에 중점을 두었으며, 심리적 측면으로는 각성 및 불안, 자신감, 루틴 등에 대한 점검 및 적정 상태를 유지할 수 있도록 컨디셔닝을 진행하였다. 선수 5는 시험 일주일 전 불안 수준이 높은 선수였지만, 컨디셔닝을 통해 불안할 때 심상과 루틴에 집중하게 되었다고 이야기하였다. 이는 긴장 수준이 높아지는 시점에서 프로그램이 심리적 안정과 수행 자신감을 뒷받침할 수 있음을 시사한다.

“시험 생각을 너무 많이 해서 불안한데, 그래서 처음에 배운 심상이랑 루틴을 계속 신경 써서 하려고 하는 것 같아요.” (player 5)

4) 시험 전날 및 당일

시험 전날에는 체력 조절을 위해 기술적인 부분은 감각을 익히는 정도로 가볍게 하되, 질 좋은 수면과 심리적 에너지 관리에 중점을 맞추었다. 이를 위해서는 시험 결과에 관한 생각으로 인해 증폭되는 불안 및 각성을 적정 수준으로 유지하는 것이 중요하므로, 이를 위한 컨디셔닝을 진행하였다.

시험 당일에는 결과보다 과정에 집중하여 경기에 임해야 한다. 따라서 시즌 3개월 전부터 훈련했던 심상, 이완, 긍정적인 혼잣말 등의 기법을 활용하여 선수가 자신의 자신감, 각성 및 불안 등을 조절할 수 있도록 지원하였다. 선수 9는 이 시기의 개입을 아래와 같이 이야기하였으며, 이는 시즌 3개월 전부터 적용된 심리컨디셔닝 개입이 시험 때의 심리적 항상성 유지에 점진적인 효과가 있는 것으로 해석할 수 있다.

“원래는 잘할 수 있을지에 대한 걱정이 많았는데, 잘해야 한다는 생각보다는 각 홀에서 어떻게 해야 하는지 집중하려고 했던 것 같아요” (player 9)

5) 시험 종료 후

시험이 끝난 이후에는 전반적인 경기 결과에 대한 분석 및 평가를 실시하였다. 심리적으로 미흡했던 부분에 대한 선수 스스로의 평가와 연구진의 피드백을 모두 고려하여 심리컨디셔닝의 측면에서 준비했던 부분들에 대한 구체적인 평가가 병행될 수 있도록 하였다. 또한, 다음 시험을 준비하기 위해서 다가오는 시험 일정을 확인 후 심리적 휴식을 충분히 가질 수 있도록 하였다.

2. 축구 심리컨디셔닝 프로그램 적용 내용

1) 시즌 3개월 전

축구도 골프와 마찬가지로 해당 기간은 다음 시즌을 준비하는 기초적인 단계라고 할 수 있다. 따라서 해당 시기에는 심리컨디셔닝에 대한 사전 교육과 함께 선수 개인 또는 팀의 문제점을 파악하였으며, 이에 따른 전략을 수립하였다.

해당 시기에는 특히 앞으로 있을 시험에 대한 동기부여와 함께 힘든 동계훈련 기간을 이겨낼 수 있는 정신적 강인함이 요구되었다. 또한, 개인종목과는 다르게 주전 경쟁이 치열하게 이루어지는 시기로, 이로 인해 경험할 수 있는 스트레스를 잘 대처하고 관리하는 것이 중요한 시기라는 것을 알 수 있었다. 이에 따라 동기부여를 위한 개인 및 팀 목표설정, 팀 역할 명확화, 정신적 강인함, 주전 경쟁에 대한 스트레스 조절에 관한 교육 및 활동이 주로 실시되었다. 또한 리그가 시작되기 전, 다양한 팀 활동을 통해 팀원과의 친밀감, 존중, 수용의 경험을 제공하여 팀 응집력 향상의 기초를 다졌다. 전반적으로 팀의 효율적인 의사소통과 상황별 팀 응집력 향상을 위한 기법을 활용한 개입으로 이루어졌다. 선수 12의 상담 내용과 같이 선수들은 다양한 팀 활동을 통해 긍정적인 경험을 했다는 것을 알 수 있었으며, 이는 팀 내 협력의 기반을 다지는 효과로 나타났다고 해석할 수 있다.

“평소에 팀 미팅을 잘 하지 않는데, 이런 경험을 통해서 서로 어떤 역할을 맡아야 하는지 알 수 있었던 것 같아요” (player 12)

2) 시즌 1개월 전

효율적인 팀 또는 개인 전략의 실천 적용을 위해, 해당 시기에는 전략에 대한 점검과 피드백의 과정이 포함되었다. 특히, 팀의 효율적인 의사소통과 상황별(득점, 실점, 실수 등) 팀 응집력 향상을 위한 전략에 대한 적용과 환경적 변인(심판, 관중 압박 등)을 대비하는 훈련이 강조되었다. 이 과정에서는 상황에 따른 수정과 보완도 이루어졌다. 이에 대한 선수 15의 평가는 아래와 같으며, 이러한 결과는 경기 중 갑작스럽게 발생하는 문제에 대한 예방 및 대처에 도움이 될 수 있는 결과로 해석된다. 즉, 선수들 간의 긍정적인 의사소통은 팀 응집력을 강화할 수 있는 요인(Kim, 2010; Han & Lee, 2017)으로 알려져 있듯이, 경기 중 발생하는 문제를 긍정적으로 해결하는 것과 관련이 있을 것으로 판단된다.

“요즘 확실히 훈련 중에 저희끼리 긍정적 피드백을 좀 많이 하는 것 같아요” (player 15)

3) 시험 일주일 전

해당 시기는 심리적 측면을 얼마나 잘 관리하느냐에 따라 경기력에 큰 영향력을 행사할 수 있으므로, 해당 시기의 중요 심리요인에 대한 전체적인 점검이 이루어졌다. 특히, 시험 일정이 다가옴에 따라 발생할 수 있는 각성 및 불안 조절과 함께 자신감 수준을 강화하거나 유지할 수 있는 개입이 주로 이루어졌다. 또한, 팀원들 간의 관계 혹은 분위기 등을 파악하여 팀 공동 목표를 위해 시험을 준비할 수 있도록, 이에 맞는 분위기를 형성하고자 노력하였다. 선수들은 이번 시기의 상담에서 아래와 같이 보고하였다. 상담 내용을 토대로 팀 스포츠에서의 심리적 회복은 개인도 중요하지만, 팀 상호작용에 의해 강화될 수 있음을 보여준다.

Table 3. Periodized psychological conditioning program for golf

Training Period	Characteristics	Goals	Intervention Strategies & Implementation
3 Months Before	- Preparation phase for the upcoming season with relatively low psychological pressure - Focus on stress and psychological energy management during high-intensity physical and technical training - Period to establish and reinforce individual psychological skills through psychological skills training - Develop basic routines that can support consistency throughout the season	- Self-evaluation - Maintain motivation - Develop personal psychological strategies	- Check general physical and psychological condition - Identify past performance: differences between successful and unsuccessful events - Identify external factors influencing performance, including environmental and personal characteristics - Set individual goals for motivation - Psychological skills education and training (e.g., cognitive reconstruction, relaxation, self-talk, routine development, etc.)
1 Month Before	- Transition to a competition-focused psychological state, guided by personal performance routines - Apply psychological strategies in training to enhance autonomy and consistency in competition - Period to refine and stabilize individual routines for consistent execution in real competition settings	- Application through practical training - Complement and strengthen psychological strategies	- Apply psychological strategies in training or practice golf rounding - Complement and strengthen through feedback and review (e.g. Daily routine and sleep management, Practice of positive self-talk, Imagery training, Refocusing training, Goal check and adjustment) - Counseling for external performance-related factors
1 Week Before	- Period where overall energy management is prioritized - Period requiring psychological conditioning to maintain an optimal psychological state	- Focus on physical and psychological aspects rather than technical factors - Maintain an optimal psychological state - Focus only on controllable factors	- Continuous monitoring of energy levels for effective energy management - Psychological conditioning to regulate anxiety and enhance confidence based on individual and situational needs (e.g., imagery, routine maintenance, relaxation, positive self-talk)
The day before / event day	- Period requiring maintenance of an optimal psychological state for competition - Period when physical and technical states are less modifiable, making psychological conditioning especially important - Emphasis on personal routine adherence to reduce anxiety and maintain emotional control	- Maintain an optimal psychological state - Focus on the process rather than the outcome	- Utilize techniques to regulate anxiety about competition outcomes and enhance confidence (e.g., imagery, routine maintenance, relaxation, positive self-talk) - Utilize routines and refocusing strategies to maintain focus on the competition process
Post-event	- Period for evaluating the previous competition and preparing for the next - Focused on competition evaluate and psychological recovery	- Review and evaluation of performance - Psychological recovery	- Self-evaluation and researcher feedback regarding the performance → Check psychological state during the competition → Compare with previous competition experiences → Explore strategies for the next competition - Ensure adequate rest for psychological recovery

Table 4. Periodized psychological conditioning program for soccer

Training Period	Characteristics	Goals	Intervention Strategies and Implementation
3 Months Before	- Highly competitive phase for securing main player positions, characterized by elevated psychological stress due to internal team competition - Focus on enhancing motivation, regulating emotions, and strengthening mental toughness - Assess and address psychological needs at both individual and team levels, including communication and team cohesion	- Evaluate individual and team condition - Maintain motivation - Develop and establish psychological strategies for individuals and the team - Enhance cohesion and rapport among team members	- Check general physical and psychological condition - Identify past performance: differences between successful and unsuccessful events - Identify external factors influencing performance, including environmental and personal characteristics - Identify factors that hinder team cohesion and evaluate communication patterns - Set team and individual goals for motivation - Psychological skills education and training (e.g., cognitive reconstruction, relaxation, self-talk, team goal setting, etc.)
1 Month Before	- Emphasis on sustaining confidence amid physical/mental fatigue and internal competition - Psychological preparation for managing situational variables (e.g., referees, crowd pressure, weather) - Reinforce team communication and cohesion through psychological training	- Team cohesion enhancement - Application through practical training - Complement and strengthen psychological strategies	- Apply psychological strategies in training or practice game - Complement and strengthen through feedback and review (e.g, Daily routine and sleep management, Practice of positive self-talk, Imagery training, Refocusing training, Goal check and adjustment) - Counseling for external performance-related factors
1 Week Before	- Period where overall energy management is prioritized - Focus on sustaining confidence and emotional stability through team meetings and regulation strategies, while maintaining positive interactions and minimizing internal tension by consistently managing team dynamics	- Focus on physical and psychological aspects rather than technical factors - Maintain an optimal psychological state - Maintain ongoing communication to build positive relationships among team members	- Support the maintenance of a positive team environment by continuously monitoring relationships with team members and coaches - Continuous monitoring of energy levels for effective energy management - Psychological conditioning to regulate anxiety and enhance confidence based on individual and situational needs
The day before / event day	- Period when physical and technical states are less modifiable, making psychological conditioning especially important - Emphasis on team-focused routines, and role clarity to reduce stress	- Maintain an optimal psychological state - Focus on the process rather than the outcome	- Utilize techniques to regulate anxiety about competition outcomes and enhance confidence (e.g., imagery, relaxation, positive self-talk) - Enhance team communication and check team goals to maintain focus during competition process
Post-event	- Period for evaluating the previous competition and preparing for the next - Team and individual feedback sessions to consolidate learning and strategize for upcoming matches	- Review and evaluation of performance - Psychological recovery	- Team, Self-evaluation and researcher feedback regarding the performance → Check psychological state during the competition → Compare with previous competition experiences → Explore strategies for the next competition - Ensure adequate rest for psychological recovery

“훈련 중이었는데, 제가 실수를 했었어요, 근데 00이가 괜찮다고 조금 긍정적으로 이야기해 주니까 다시 훈련에 집중하는 데 도움이 됐어요” (player 20)

4) 시합 전날 및 당일

해당 시기에는 팀 전체적인 분위기와 선수 개인의 안정된 심리상태를 유지하는 것이 중요한 시기이다. 따라서 다시 한번 더 팀 공동의 목표를 상기시키며, 개인의 의지와 각성 및 불안을 조절하는 전략을 통해 불안하거나 긴장되는 마음을 스스로 조절할 수 있도록 도왔다. 이 시기의 선수들은 시합 과정에 집중하면서 팀 내 긍정적인 의사소통이 긴장감을 줄이는 데 도움이 되었다고 진술했다.

“팀이 어떤 실수를 했을 때도 긍정적인 말을 해주고 격려해주는 것들이 많아져서 좋은 것 같아요.” (player 16)

5) 시합 종료 후

시합이 끝난 이후에는 전반적인 경기 결과에 대한 분석 및 평가를 실시하였다. 미흡했던 부분에 대한 선수 스스로의 평가와 팀의 전체적인 평가 그리고 연구진의 피드백을 모두 고려하여 심리컨디셔닝의 측면에서 준비했던 부분들에 대한 구체적인 평가가 병행될 수 있도록 하였다. 또한, 다음 시합을 준비하기 위해서 심리적 휴식을 충분히 가질 수 있도록 팀 일정을 고려한 심리컨디셔닝을 진행하였다.

심리컨디셔닝 프로그램 적용 결과

1. 프로그램의 질적 효과 검증 결과

심리컨디셔닝의 전반적인 목적 달성 여부 및 프로그램 질적 효과를 평가하기 위한 인터뷰 결과는 다음과 같다.

1) 심리컨디셔닝을 통한 긍정적 변화

선수들은 프로그램 적용 이후, 마음이 편안해지고 부정적인 생각보다는 긍정적인 생각을 하게 되었으며, 경기 중에 발생할 수 있는 문제들에 대해 심리적으로 대처할 수 있었다고 언급하였다. 특히, 실수에 연연하지 않고 자신의 플레이를 지속해 나갈 수 있게 되었다고 이야기하였다.

“부정적인 생각을 많이 했었는데 이제는 부정적인 생각도 덜 하는 것 같아요. 그리고 샷을 할 때 딱 그 순간 집중력을 확 끌어올리는 게 조금 좋아진 것 같아요.” (player 6/golf)

이뿐만 아니라 개인종목 골프선수들과는 다르게 팀 종목 축구선수들의 경우, 심리컨디셔닝 프로그램 적용 이후 긍정적인 격려나 칭찬 등 팀원 간의 의사소통이 향상되었음을 보고하였다.

“동료들과 긍정적인 이야기들을 주고 받으면서, 팀적으로도 성장할 수 있다고 생각해요. 서로 팀적으로 또 좋은 말 해주는 방법도 정해봤고, 그런 것 때문에 저희 팀이 경기하는데 분위기도 더 좋아졌어요” (player 20/soccer)

이러한 선수들의 인터뷰 결과는 개인종목인 골프와 단체종목인 축구의 특성을 반영한 접근 방식이 효과적이었음을 시사하며, 심리컨디

셔닝 프로그램은 종목별 특성을 고려하여 개입 방식이 다르게 적용될 필요가 있음을 보여준다.

또한, 대부분의 선수는 심리컨디셔닝이 경기력에 미치는 영향뿐만 아니라, 심리적 조절과 관리의 중요성을 더욱 깊이 인식하게 되었다고 언급하였다.

“심리에 대해 원래는 별 생각이 없어서 그냥 시간 지나서 골프를 잘 치면 뭐 굳이 화가 나는 상황이나 짜증이 나는 상황을 통제할 필요도 없고 좋은 생각할 필요도 없겠지. 그냥 잘 맞으면 잘 맞겠지라는 생각을 했었는데 지금은 아무리 잘 맞는 날에도 실수를 하는 날은 무조건 있고 이런 부분들을 조절하려고 심리적으로 노력하는 게 좀 많이 바뀐 것 같아요.” (player 5/golf)

“전에는 심리적인 게 그냥 별거 아닌 건 줄 알았는데, 프로그램을 하니까 심리적인 게 엄청 중요한 걸 알았고 그래서 심리적으로 더욱더 준비를 해야 된다고 생각이 들어요. 특히, 마음의 안정이 들어가 심리 컨디션이 좋다고 생각해요. 그냥 평소도 그렇고 경기 날 기점으로 해서도 그렇고 마음의 안정을 항상 찾으려고 해요.” (player 19/soccer)

인터뷰 결과에서 볼 수 있듯이, 선수들은 프로그램을 통해 심리적 조절이 경기력 유지에 중요한 요소임을 인식하게 되었으며, 이를 실천에서 적용하려는 의지를 보였다. 이는 심리컨디셔닝이 단순히 경기 전후의 심리적 안정에 기여하는 것을 넘어, 선수 스스로 심리상태를 조절하고 관리하는 능력을 키우는 데 효과적이라는 점을 시사한다. 아울러, 이러한 결과는 심리컨디셔닝의 주요 목적인 심리적 문제의 예방 및 대처, 심리적 회복, 그리고 심리적 항상성 유지 측면에서도 긍정적인 가능성을 시사한다.

2) 주기와 기반 심리컨디셔닝의 활용 가능성

선수들은 프로그램 적용의 긍정적인 효과를 바탕으로 배운 심리기술을 적극적으로 활용하며 스스로 적용하려는 태도를 보였다.

“기술적인거나 체력적인 측면뿐 아니라 심리적인 준비도 잘 되어야 한다고 생각해서 심리적인 측면에서 배운 것들을 통해서 심리적인 관리를 꾸준히 하려고 해요.” (player 11 /soccer)

선수들의 인터뷰 결과를 종합해보면, 심리컨디셔닝 프로그램은 단순히 경기 전 심리기술을 익히는 것에 그치는 것이 아니라, 경기 중 선수들이 실수를 관리하고 경기 흐름을 효과적으로 조절할 수 있도록 돕는 역할을 수행한 것으로 판단된다. 일부 선수들은 프로그램 종료 이후에도 지속적인 심리적 준비와 조절의 필요성을 인식하고, 실제로 이를 실천하려는 태도를 보였다. 이는 심리컨디셔닝이 일시적 개입을 넘어, 경기 후 심리적 회복과 장기적인 심리적 안정 유지에도 기여할 수 있음을 시사한다.

이러한 점에서 심리컨디셔닝은 기존의 단기적·문제 중심의 심리기술훈련과는 구별되며, 심리기술훈련을 포함하면서도 보다 장기적이고 구조화된 개입을 지향하는 상위 개념으로 이해될 수 있다. 따라서 향후 심리 개입은 특정 시점에 국한되지 않고, 시즌 전체를 고려한 주기화 기반 전략을 통해 경기 전·중·후의 심리상태를 체계적으로 관리할 수 있는 방향으로 설계될 필요가 있다. 특히, 시즌 전체를 고려한

심리전략 수립과 반복적 개입을 통해, 선수들이 심리기술을 안정적으로 습득하고 실전에서 효과적으로 활용하며, 경기 후에는 심리적 회복과 재정비를 수행할 수 있는 순환적 구조가 마련되어야 한다. 이는 선수의 장기적인 경기력 유지와 심리적 항상성 확보에 효과적인 기반이 될 수 있을 것이다.

3) 프로그램 지원 체계 보완의 필요성

프로그램 적용에 대한 선수들의 의견을 수렴한 결과, 선수들은 프로그램을 통해 습득한 심리기술을 실전에서 활용하고자 하는 의지를 보였으나, 실제 경기 상황에서 이를 혼자 적용하는 데 어려움을 느낄 가능성이 있다고 응답하였다. 특히, 경기 중 즉각적으로 심리기술을 활용하거나 실수를 반복하지 않도록 조절하는 과정이 쉽지 않다고 인식하였으며, 주기화에 따른 적용을 스스로 수행하는 것이 어려울 수도 있다는 우려를 나타내기도 하였다.

혼자 할 때 조언을 듣고 싶을 때 원가 내가 심적으로 힘들거나 멘탈적으로 힘들 때, 그럴 때 혼자 하다 보니까 그게 좀 어려울 것 같아요.
(player 5/golf)

이러한 점을 고려했을 때, 프로그램의 효과를 극대화하기 위해서는 선수들이 혼자서도 효과적으로 활용할 수 있는 체계적인 지원 도구가 필요하다. 예를 들어, 경기 전·후 체크리스트를 보다 구체적으로 구성하여 선수들이 자신의 심리상태를 점검하고, 특정 상황에서 적절한 심리기술을 적용할 수 있도록 안내하는 방식이 요구된다. 이는 단순히 심리컨디션을 평가하는 수준을 넘어, 실전에서 활용 가능한 심리기술을 직접 제시하는 형태의 가이드라인으로 제시되는 것이 효과적일 것이다.

또한, 심리컨디셔닝이 개별 선수의 노력에만 의존하는 것이 아니라 지속적인 지원 체계 속에서 이루어질 필요가 있다는 점도 중요하게 고려되어야 한다. 현재 일부 종목에서는 스포츠심리 전문가나 심리상담사가 선수들의 심리상태를 관리하는 역할을 수행하지만, 여전히 많은 선수들은 경기 중 심리적 조절을 독립적으로 수행해야 하는 상황에 놓여 있다. 따라서, 심리컨디셔닝의 필요성을 더욱 공론화하여, 선수들이 경기 중에도 실질적인 심리적 지원을 받을 수 있는 환경을 조성하는 것이 필요하다.

2. 프로그램의 양적 효과 검증 결과

심리컨디셔닝의 전반적인 목적 달성 여부를 평가하기 위한 양적 효과 검증은 TOPS-2와 컨디션 질문지를 활용하였으며, 프로그램 사전(시전 3개월 전), 사후(시전 1개월 전), 추후(시합 종료 후)의 단계로 구분하여 총 3회 측정을 진행하였다.

1) TOPS-2 측정 결과

먼저 골프선수들의 전체 평균 결과를 살펴보면, 프로그램 적용 이전인 사전 단계에 비해 추후 단계에서 모든 하위요인의 점수가 향상된 것을 확인하였다. 특히, 주의산만(2.3 → 3.1), 감정조절(2.9 → 3.9), 긴장풀기(2.9 → 3.7), 부정적 생각(2.3 → 3.2) 수준이 다른 요인들에 비해서 더 많이 향상된 것을 확인할 수 있다(Fig. 1).

축구선수들 전체 평균 결과 역시, 프로그램 적용 이전인 사전 단계에 비해 추후 단계에서 모든 하위요인의 점수가 향상된 것을 확인하였다. 다만, 골프선수들과 비교하였을 때 향상도가 크지는 않는 것으

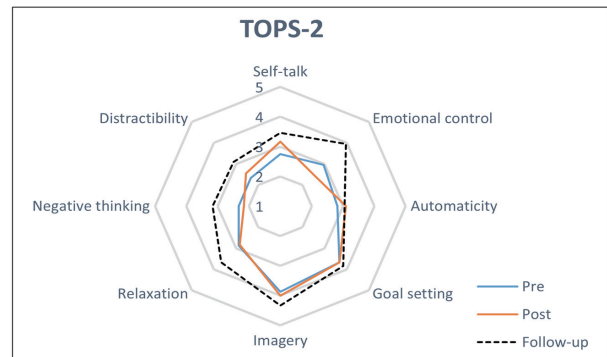


Fig. 1. Results of the TOPS-2 for golf player

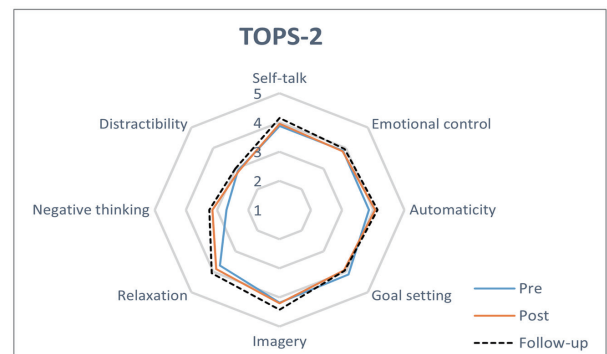


Fig. 2. Results of the TOPS-2 for soccer player

로 나타났다(Fig. 2).

이는 축구선수들의 사전 검사 점수가 골프선수들보다 전반적으로 높게 나타난 점을 고려할 필요가 있으며, 심리컨디셔닝의 적용 방식이 개인 중심이었는지 혹은 팀 중심이었는지에 따라 차이가 발생했을 가능성도 있다. 즉, 개인 맞춤형 심리컨디셔닝 적용과 다수 인원을 대상으로 한 집단 중심의 적용은 각 개인의 설문 결과에서 차이를 유발할 수 있다. 본 연구의 양적 결과는 개인 및 팀 단위의 개입 이후, 각 개인을 대상으로 설문을 실시한 후 그 점수들을 평균 내어 분석한 것이다. 따라서 향후 팀 단위를 대상으로 심리컨디셔닝을 적용하는 경우, 각 개인을 대상으로 한 정밀한 개입 외에도, 팀 전체 수준에서 변화를 평가할 수 있는 측정도구를 함께 활용한다면, 보다 명확한 개입 효과를 확인할 수 있을 것으로 판단된다.

2) 컨디션 측정 결과

먼저 골프선수들 전체 평균 결과를 살펴보면, 심리, 체력 그리고 전반적인 컨디션 수준은 사전 단계에 비해 사후, 유지 단계에서 향상된 것으로 나타났다. 특히, 심리(56.9 → 75.3)와 체력(56.1 → 74.1) 관련 컨디션 수준의 향상도가 가장 크게 나타났다. 단, 기술과 관련된 컨디션 수준은 사후 단계에 비해 유지 단계에서 다소 낮아졌다(Fig. 3).

축구선수들 전체 평균 결과의 경우, 심리, 기술, 체력 그리고 전반적인 컨디션 수준은 사전 단계에 비해 사후, 추후 단계에서 향상된 것으로 나타났다. 특히, 심리(70.1 → 84), 기술(71.8 → 82.7) 컨디션 수준의 향상도가 가장 크게 나타난 것을 알 수 있다(Fig. 4).

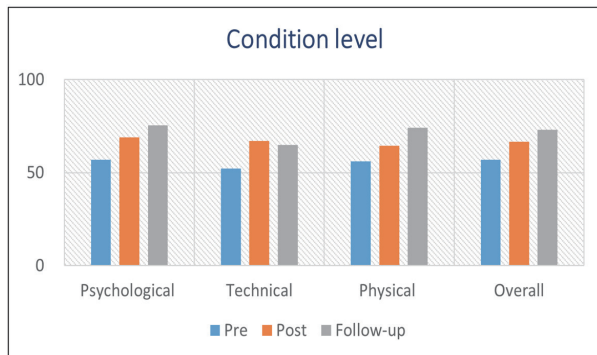


Fig. 3. Condition level changes in golf players

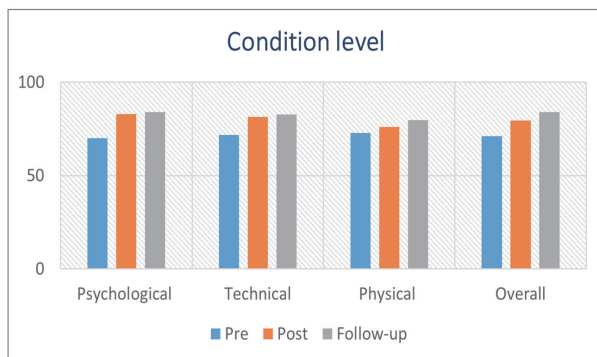


Fig. 4. Condition level changes in soccer players

종합적으로 볼 때, 주기별 심리컨디셔닝 프로그램 적용 결과는 골프와 축구 중목을 구분하지 않고 전반적으로 선수들의 컨디션이 유지되거나 향상되는 양상을 보였다. 이러한 결과는 심리컨디셔닝이 종목과 관계없이 선수들의 컨디션 관리에 효과적으로 기여할 수 있음을 시사한다.

논 의

본 연구에서는 Kwon et al.(2024)의 심리컨디셔닝 개념을 바탕으로 주기화에 따른 심리컨디셔닝 프로그램을 적용함으로써, 선수들이 경기 전·중·후에 최적의 심리상태를 유지할 수 있도록 지원하고자 하였다. 그 결과, 질적·양적 효과검증을 통해 본 프로그램이 선수들의 심리컨디셔닝의 요인인 심리적 문제 예방 및 대처, 심리적 회복, 그리고 심리적 항상성 유지 등에 긍정적인 효과를 보였음을 확인할 수 있었다.

먼저, 선수들과의 인터뷰를 통해 프로그램이 선수들의 실제 심리적 변화에 어떻게 기여했는지 확인할 수 있었다. 선수들은 프로그램을 통해 경기 중 불안이나 부정적 사고를 보다 효과적으로 조절할 수 있었고, 실수 이후에도 빠르게 회복하여 긍정적인 심리상태를 유지하는데 도움이 되었다고 응답하였다. 특히 골프선수들은 루틴을 확립하고 반복함으로써 불안을 조절하고 집중력을 유지할 수 있었는데, 이는 골프에서 루틴이 경기력 유지에 핵심적인 역할을 한다는 기존 연구

(Cotterill et al., 2010; Furley et al., 2015)와도 일치하는 결과이다.

한편, 축구선수들은 프로그램 참여 이후 팀원 간 긍정적 피드백과 의사소통이 증가하면서 경기 전·중·후 분위기와 응집력이 향상되었음을 경험했다고 보고하였다. 이는 팀 스포츠의 맥락에서는 단순한 개인의 심리기술뿐 아니라, 팀원 간 협력과 소통 전략이 경기력에 직접적인 영향을 미친다는 기존 연구(Carron et al., 2002; Leo et al., 2019)를 지지하는 결과로 해석할 수 있다. 이러한 점에서 축구선수들은 골프선수들과 달리 팀 내 의사소통의 중요성을 보다 분명히 인식하게 되었으며, 경기 중 동료에게 긍정적인 피드백을 주는 경험이 팀 응집력과 경기력 향상에 기여할 수 있음을 체감한 것으로 해석할 수 있다.

양적 분석 결과에서도 심리컨디셔닝 프로그램의 효과가 확인되었다. TOPS-2와 컨디션 평가 결과, 전반적인 심리기술 수준과 심리/신체 컨디션이 유의미하게 향상되었으며, 이는 프로그램이 선수들의 수행 전략과 심리상태 유지에 긍정적인 영향을 미쳤음을 보여준다. 특히, 반복적 심리훈련과 개별 피드백이 병행될 경우 효과가 더욱 강화될 수 있다는 점에서, 향후 주기화 기반 프로그램의 필요성이 강조된다. 이는 기존 연구(Birrer & Morgan, 2010; Jeon & Yun, 2014; Kwon et al., 2024)에서 강조한 바와 같이, 심리적 항상성을 유지하는 체계적인 심리 개입이 경기력 향상과 직결될 수 있음을 다시 한번 확인시켜준 결과이기도 하다.

다만, 축구선수들의 경우 골프선수들에 비해 심리기술 향상 정도가 다소 낮게 나타났는데, 이는 단체종목의 특성상 개인별 개입보다 팀 단위 개입의 영향을 더 크게 받았기 때문으로 판단된다. 팀 스포츠에서는 개인의 심리기술뿐만 아니라 팀원 간 상호작용, 의사소통, 응집력이 경기력에 중요한 요소로 작용한다(Holt & Dunn, 2004; Filho et al., 2014). 따라서, 팀 스포츠에서의 심리컨디셔닝 개입 효과를 평가할 때, 개인의 심리기술 변화만을 측정하는 방식으로는 팀 스포츠의 특성을 충분히 반영하기 어렵다. 이에 따라, 개인의 심리기술 향상과 더불어 팀 내 의사소통 및 응집력 등 팀의 상호작용적 측면의 변화를 함께 평가하는 방식으로 프로그램의 효과검증을 확장할 필요가 있다.

결과적으로, 주기화 기반 심리컨디셔닝은 선수의 심리기술 향상뿐만 아니라, 심리적 문제의 예방과 대처, 회복, 그리고 심리적 항상성 유지에 핵심적인 역할을 할 수 있음을 시사한다. 이러한 결과는 심리기술훈련과 심리컨디셔닝의 차이점을 바탕으로 설명할 수 있다. 기존의 심리기술훈련은 선수들의 경쟁 요구가 상대적으로 낮은 시기(Gordin, 1995)나 갑작스럽게 문제가 드러난 상황에서 급히 개입하는 방식으로 진행되는 경우가 많았으며(Balague, 2000), 적용 대상 역시 심리적 어려움을 겪는 일부 선수에 국한되는 경향이 있었다. 반면, 심리컨디셔닝은 심리적 항상성 유지를 전반적인 목표로 하며, 이를 위해 시즌의 주기에 맞추어 체계적으로 실행된다. 따라서 심리컨디셔닝은 특정 시기나 문제 발생 여부와 무관하게 모든 선수를 대상으로 적용될 수 있다는 점에서 차별성을 가지며, 주기적 특성에 따라 선수의 심리상태를 조정할 수 있다(Blumenstein et al., 2005; Blumenstein & Orbach, 2020; Lidor et al., 2007). 그러므로, 심리컨디셔닝의 관점에서의 개입은 특정 시점에 국한된 일회성 처치가 아니라, 시즌 전체를 고려한 반복적이고 구조화된 형태로 설계될 필요가 있다. 이러한 접근은 선수 개인의 심리적 성장과 안정적인 경기력 유지에 효과적인 기반이 될 수 있다.

특히, 이러한 개입은 종목별 특성을 반영한 맞춤형 전략 설계가 중요하다. 본 연구에서는 개인종목인 골프에서 루틴 유지와 자기조절

이, 단체종목인 축구에서는 팀 내 의사소통과 응집력 강화가 주요 개입 요소로 나타났다. 이는 각 종목의 심리적 요구가 상이함을 보여주며, 향후 프로그램 개발 시 이러한 차이를 정교하게 반영해야 함을 의미한다. 또한, 심리컨디셔닝의 효과가 지속되기 위해서는 단기적 개입에 그치지 않고, 주기별 상태 점검과 피드백, 실전 적용이 연계된 체계적인 지원이 병행되어야 한다. 이를 통해 선수들은 경기 중에도 스스로 심리상태를 조절하고 최적의 수행 상태를 유지할 수 있으며, 심리컨디셔닝 프로그램 또한 보다 정교하고 실용적인 방향으로 발전해 나갈 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구에서는 주기화와 심리적 항상성 원리를 기반으로 한 심리컨디셔닝 프로그램을 개발하고, 이를 골프와 축구선수들에게 적용하여 그 효과를 검증하였다. 이를 통해 개인종목과 단체종목에서 더 강조되는 심리적 요인이 다름을 확인하였으며, 종목별 맞춤형 개입 전략이 심리컨디셔닝의 효과를 극대화하는 중요한 요소임을 확인하였다.

향후 연구에서는 본 연구에서 비교적 제한적이었던 표본 수를 확장하여 다양한 종목과 선수 수준에 따라 프로그램을 적용하고, 그 효과성을 보다 폭넓게 검증할 필요가 있다. 또한, 심리적 개입의 장기적 효과를 평가하기 위해, 후속 연구에서는 프로그램 적용 후 일정 기간이 지난 후에도 선수들의 심리기술 유지 및 경기력 변화를 지속적으로 측정하는 방식으로 연구를 확장하는 것이 필요하다. 향후 심리컨디셔닝 프로그램을 보다 체계적으로 적용하기 위한 제언은 다음과 같다.

첫째, 선수 개별 맞춤형 개입을 보다 강화하기 위해 심리 프로파일을 정교하게 구축하고, 경기 전·중·후의 심리적 변화를 지속적으로 평가할 수 있는 체계를 마련해야 한다. 특히, 선수들이 혼자서도 적용할 수 있도록 구체적인 가이드라인을 개발한다면, 프로그램의 현장 실효성을 더욱 극대화할 수 있을 것이다. 이러한 가이드라인은 선수뿐만 아니라 지도자들에게도 효과적인 정보를 제공할 수 있으며, 스포츠심리상담사와 같은 전문가의 도움을 받기 힘든 경우에 더욱 도움이 될 것이다. 둘째, 단체종목에서는 팀 차원의 심리적 개입이 더욱 강조될 필요가 있으며, 이를 위해 팀과 개인 기반 심리훈련을 체계적으로 설계하고, 팀 개입 결과를 명확히 할 수 있는 측정도구 활용이 필요하다. 또한, 지도자 및 팀원 간의 피드백 시스템을 강화하여 종목별 특성에 맞는 심리컨디셔닝 프로그램 연구를 확장시킬 필요가 있다. 본 연구에서는 축구 종목을 대상으로 진행하였지만, 후속 연구에서는 야구나 배구와 같은 다양한 종목에 적용하여 프로그램 전략을 종목의 특성에 맞게 보다 정교화할 필요가 있다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Sungho Kwon, Data curation: Jieun Won, Seungju Lee, Doheung Lee & Taiwoo Kim, Formal analysis: Jieun Won, Seungju Lee, Doheung Lee & Taiwoo Kim, Methodology: Jieun Won, Seungju Lee, Doheung Lee & Taiwoo Kim, Project administration: Sungho Kwon, Visualization: Jieun Won, Seungju Lee, Doheung Lee & Taiwoo Kim, Writing-original draft: Sungho Kwon, Jieun Won, Seungju Lee, Doheung Lee & Taiwoo Kim, Writing-review & editing: Sungho Kwon & Jieun Won

참고문헌

- Asamoah, B., & Grobbelaar, H. W. (2017). Team cohesion and performance during a university soccer championship: two sides of the coin. *South African Journal for Research in Sport, Physical Education and Recreation*, 39(1), 1-15.
- Balague, G. (2000). Periodization of psychological skills training. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 3(3), 230-237.
- Birrer, D., & Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high intensity sports. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 20, 78-87.
- Blumenstein, B., Lidor, R., & Tenenbaum, G. (2005). Periodization and planning of psychological preparation in elite combat sport programs: the case of judo. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 3(1), 7-25.
- Blumenstein, B., & Orbach, I. (2020). Periodization of psychological preparation within the training process. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 18(1), 13-23.
- Bompa, T. O. (1999). *Periodization Training: Theory and Methodology-4th: Theory and Methodology-4th*. Human Kinetics Publishers.
- Bompa, T., & Buzzichelli, C. (2015). *Periodization Training for Sports* (3rd ed.). Human kinetics.
- Burton, D., & Raedeke, T. D. (2008). *Sport psychology for coaches*. Human Kinetics.
- Carron, A. V., Colman, M. M., Wheeler, J., & Stevens, D. (2002). Cohesion and performance in sport: A meta analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24(2), 168-188.
- Cohn, P. J., Rotella, R. J., & Lloyd, J. W. (1990). Effects of a cognitive-behavioral intervention on the preshot routine and performance in golf. *The Sport Psychologist*, 4(1), 33-47.
- Cotterill, S. T., Sanders, R., & Collins, D. (2010). Developing effective pre-performance routines in golf: Why don't we ask the golfer?. *Journal of Applied Sport Psychology*, 22(1), 51-64.
- De Craemer, M., De Decker, E., De Bourdeaudhuij, I., Verloigne, M., Duvinage, K., Koletzko, B., Grammatikaki, E., Bjørnara, H. B., Manios, Y., Moreno, L. A., Gózdź, M., Socha, P., Palou, A., Fernández-Alvira, J. M., Jan, N., Kulaga, Z., Lotrean, L. M., Birnbaum, J., & Iotova, V. (2014). Applying the Intervention Mapping protocol to develop a kindergarten-based, family-involved intervention to increase European preschool children's physical activity levels: the ToyBox-study. *obesity reviews*, 15(S3), 14-26.
- Eldredge, L. K. B., Markham, C. M., Ruiter, R. A., Fernández, M. E., Kok, G., & Parcel, G. S. (2016). *Planning health promotion programs: An intervention mapping approach*. John Wiley & Sons.
- Ellis, D. J. (2021). *Rational emotive behavior therapy*. American Psychological Association.
- Filho, E., Dobersek, U., Gershgoren, L., Becker, B., & Tenenbaum, G. (2014). The cohesion-performance relationship in sport: A 10-year retrospective meta-analysis. *Sport Sciences for Health*, 10, 165-177.
- Fleck, S. J. (1999). Periodized strength training: A critical review. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 13(1), 82-89.
- Furley, P., Schweizer, G., & Bertrams, A. (2015). The two modes of an athlete: dual-process theories in the field of sport. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 8(1), 106-124.
- Gordin, R. D. (1995). Hypnosis in Sports. In P. Keith y F. William (Eds.). *Sport psychology: An analysis of athlete behavior* (3rd ed., pp. 193-201). Mouvement Publications.
- Han, Y. I., & Lee, T. H. (2017). The Effects of the Communications between the Soccer Coaches and the Players in Terms of the Reliability towards Coaches, Team Cohesiveness, and the Result of the Game. *Korean Journal of Sports Science*, 26(4), 387-401.
- Harre, D. (1982). Special problems in preparing for athletic competitions. In D. Harre (Ed.). *Principles of Sports Training.-Berlin: Sportverlag* (pp. 216-227). Sportverlag.
- He, Y. (2022). Core strength training on physical conditioning of college male soccer players. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 28(5), 501-504.
- Holt, N. L., & Dunn, J. G. (2004). Toward a grounded theory of the psychosocial competencies and environmental conditions associated with soccer success. *Journal of applied sport psychology*, 16(3), 199-219.
- Hong, J. H. (2003). An analysis of the condition construct and development of sport condition inventory in Korea. *The Korean Journal of Physical Education*, 42(3), 259-268.
- Ibrahim, R., de Boode, V., Kingma, I., & van Dieën, J. H. (2022). Data-driven strength and conditioning, and technical training programs for goalkeeper's diving save in football. *Sports Biomechanics*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/14763141.2022.2099966>
- Jacobson, E. (1987). Progressive relaxation. *The American Journal of Psychology*, 100(3/4), 522-537.
- Jeon, J. Y., & Yoon, Y. G. (2014). Maintenance Process of Psychological Homeostasis in Badminton Competition. *Korea Institute of Sports Science*, 25(3), 575-589.
- Joung, H. J., Kim, S. K., Kim, Y. S., Noh, W. R., & Lee, Y. H. (2017). Developing and Evaluating of a Creative Dance Program to Improve Physical Performance, Strength, and Balance for the elderly women in rural community. *Korean Journal of Adapted Physical Activity*, 25(4), 109-132.
- Jowett, H., & Phillips, I. D. (2023). The effect of weather conditions on scores at the United States Masters golf tournament. *International Journal of Biometeorology*, 67(11), 1897-1911.
- Kim, B. J., & Choi, M. R. (2017). Reliability and validity of the Korean version of the test of performance strategies 2 (TOPS 2). *Korean Journal of Sport Psychology*, 28(2), 13-27.
- Kim, Y. S. (2010). The development of sport team-building program for youth female football team. *Korean Society of Sport Psychology*, 21(4), 139-152.
- Kwon, S. H., Lee, S. J., Lee, D. H., Kim, T. W., & Won, J. E. (2024). Exploration of concept and perception of psychological conditioning in sports settings for athletes' peak performance. *The Korean Journal of Physical Education*, 63(5), 503-522.

- Leo, F. M., García-Calvo, T., González-Ponce, I., Pulido, J. J., & Fransen, K. (2019). How many leaders does it take to lead a sports team? The relationship between the number of leaders and the effectiveness of professional sports teams. *PloS one*, 14(6), e0218167.
- Lidor, R., Blumenstein, B., & Tenenbaum, G. (2007). Psychological aspects of training in European basketball: Conceptualization, periodization, and planning. *The Sport Psychologist*, 21(3), 353-367.
- Long, C., Ranellone, S., & Welch, M. (2024). Strength and conditioning in the young athlete for long-term athletic development. *HSS Journal*, 20(3), 444-449.
- Marks, D. F. (2018). *A General Theory of Behaviour*. SAGE Publications Ltd.
- Matveyev, L. P. (1981). *Fundamentals of sports training*. Progress.
- Mellalieu, S., & Shearer, D. (2012). Mental skills training in strength and conditioning. In D. Tod & D. Lavallee (Eds.), *The psychology of strength and conditioning* (pp. 1-39). Routledge.
- Meyer, K., & Bücking, J. (2004). Exercise in heart failure: should aqua therapy and swimming be allowed?. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 36(12), 2017-2023.
- Moran, A. P. (2009). Attention, concentration and thought management. In B. Brewer (Ed), *Handbook of sports medicine and science: Sport psychology* (pp. 18-29). Wiley-Blackwell.
- Park, M. J., & Kim, Y. J. (2018). Development the posture correction exercise program based self-regulation for healthcare professional students: Using the intervention mapping protocol. *Journal of Learner-Centered Curriculum and Instruction*, 18, 59-82.
- Park, S. H. (2024). Development of a sports condition measurement tool for elite athletes. *Journal of Coaching Development*, 26(3), 257-265.
- Pilgrim, J., Kremer, P., & Robertson, S. (2018). The self-regulatory and task-specific strategies of elite-level amateur golfers in tournament preparation. *The Sport Psychologist*, 32(3), 169-177.
- Platonov, V. N. (1986). *Preparation of elite athletes*. Physical Culture and Sport.
- Plisk, S. S., & Stone, M. H. (2003). Periodization strategies. *Strength & Conditioning Journal*, 25(6), 19-37.
- Quartiroli, A., Moore, E. W. G., & Zakrajsek, R. A. (2022). Strength and conditioning coaches' perceptions of sport psychology strategies. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 36(5), 1327-1334.
- Radcliffe, J. N., Comfort, P., & Fawcett, T. (2015). Psychological strategies included by strength and conditioning coaches in applied strength and conditioning. *The Journal of Strength & Conditioning Research*, 29(9), 2641-2654.
- Scarinci, I. C., Bandura, L., Hidalgo, B., & Cherrington, A. (2012). Development of a theory-based (PEN-3 and health belief model), culturally relevant intervention on cervical cancer prevention among Latina immigrants using intervention mapping. *Health Promotion Practice*, 13(1), 29-40.
- Song, H. S. (2012). Sports science: Conditioning strategies for the London Olympics. *Korea institute of Sports Science*, 119(1), 40-50.
- Stonecypher, J., Leitzelar, B., & Judge, L. W. (2015). Creation and instruction of a coach-implemented mental periodization plan. *The Journal of Sport*, 4(2), 12-25.
- Swann, C., Piggott, D., Crust, L., Keegan, R., & Hemmings, B. (2014, September 1-3). A connecting analysis of flow occurrence in elite golfers. In *Proceedings of the 4th International Conference on Qualitative Research in Sport and Exercise* (Loughborough University, UK).
- Tanaka, H. (2009). *Peak exercise performance, muscle strength, and power in masters athletes*. In P. M. R. Shephard (Ed.), *The Masters Athlete* (pp. 53-63). Routledge.
- Vealey, R. S. (2005). *Coaching for the inner edge*. Fitness Information Technology.
- Yun, Y. G. (2017). Adoption of usability in condition questionnaire development. *Korea institute of Sports Science*, 28(3), 739-749.
- Zatsiorsky, V. M., & Kraemer, W. J. (2006). *Science and practice of strength training*. Human Kinetics.

운동선수 심리컨디셔닝 프로그램 개발 및 적용

권성호¹, 원지은^{2*}, 이승주³, 이도흥^{3,4}, 김태우²

¹서울대학교, 체육교육과, 교수

²서울대학교, 체육교육과, 박사수로

³서울대학교, 체육교육과, 강사

⁴서울대학교, 미래형 스포츠 인재양성 교육연구단, 연수연구원

*교신저자: 원지은(wldms0958@snu.ac.kr)

[목적] 본 연구는 기존의 문제 중심·단기적 접근의 심리기술훈련에서 나아가, 골프와 축구선수의 심리적 준비 과정을 체계화하고 장기적으로 조절할 수 있도록 주기화 원리에 기반한 심리컨디셔닝 프로그램을 개발하고, 그 적용 가능성과 효과성을 검증하는 데 목적이 있다.

[방법] 프로그램은 IMP(Intervention Mapping Protocol)의 6단계 절차를 통해 개발되었으며, 총 16명의 프로 골프선수(7명)와 축구선수(9명)가 참여하였다. 이후, 개발된 프로그램의 적용 및 효과성 검증을 위해 총 20명의 골프선수(9명)와 축구선수(11명)가 추가로 참여하였다. 프로그램 효과성 검증은 질적 평가와 양적 평가로 구분하여 실시하였으며, 질적 평가는 반구조화 면담을 통해 프로그램의 효과를 심층적으로 탐색하였고, 양적 평가는 스포츠 수행전략검사지(TOPS-2)와 컨디션 평가 도구를 활용하였다.

[결과] 반구조화 인터뷰를 통해 프로그램이 불안 조절, 부정적 사고 감소, 실수 이후 회복력 향상 등과 같은 심리적 변화에 도움이 되었음을 확인할 수 있었으며, TOPS-2와 컨디션 평가 결과, 선수들의 심리기술과 전반적인 컨디션 수준이 유의미하게 향상된 것으로 나타났다.

[결론] 본 연구는 주기화 원리에 기반한 심리컨디셔닝 프로그램이 선수들의 심리기술과 심리적 항상성 유지에 긍정적인 영향을 미칠 수 있음을 보여주었다. 향후 프로그램이 보다 체계적으로 활용되기 위해서는 일회성 적용을 넘어 지속적인 피드백과 실천 적용이 가능하도록 체계적인 지원 방안을 마련함으로써, 선수들이 경기 중에도 심리적 항상성을 유지하고 최적의 수행 상태를 지속적으로 관리할 수 있도록 할 필요가 있다.

주요어

운동선수, 심리컨디셔닝, 주기화, 심리적 항상성, IMP

※ 이 논문은 2022년 대한민국 교육부와 한국연구재단의 인문사회분야 중견연구자지원사업의 지원을 받아 수행된 연구임 (NRF-2022S1A5A2A01045414).