

스포츠 심리와 멘탈 코칭 교육 교육생 모집 공고

대구광역시체육회에서는 스포츠 심리의 기초 이론 학습 및 이미지 트레이닝 등의 교육을 통해 스포츠 현장 및 일상 생활에서 적용하기 위한 스포츠 심리와 멘탈 코칭 교육을 운영코자 하오니 많은 관심과 참여 바랍니다.

□ 체육 아카데미 교육 개요

- 교육기간: 2023년 11월 ~ 12월 / 총 8회
- 교육장소: 대구체육복지센터 (대구광역시 북구 고성로 191 체육복지센터 4층)
- 모집기간 : 2023년 11월 16일(목) ~선착순 모집 마감
- 교육일정
 - 1) 스포츠 멘탈 코칭 교육

구분	일정	모집대상	모집인원	교육방식	비고
1차	12월 1일(금) 9:00~12:00	체육지도자	30	이론	3시간
2차	12월 6일(수) 16:00~19:00	초,중,고 운동선수	30	이론	3시간
3차	12월 8일(금) 18:50~21:40	학부모 및 대구시민 누구나	30	이론	3시간
4차	12월 13일(수) 9:00~12:00	체육지도자	30	이론	3시간
계			120		12시간

2) 스포츠 심리 교육

구분	일정	모집대상	모집인원	교육방식	비고
1차	11월 28일(화) 16:00~19:00	초,중,고 운동선수	30	이론	3시간
2차	12월 5일(화) 18:50~21:40	학부모 및 대구시민 누구나	30	이론	3시간
3차	12월 12일(화) 9:00~12:00	체육지도자	30	이론	3시간
4차	12월 19일(화) 9:00~12:00	체육지도자	30	이론	3시간
계			120		12시간

○ 교육내용

1) 스포츠 멘탈 코칭 교육

	교육대상	시간	교육과정	교육내용	비고
1	체육지도자	1교시	스포츠 리더십 개발	- 스포츠 리더의 성공전략 - 지도자가 갖추어야 할 효율적인 리더십	
		2교시	팀 의사소통	- 선수들이 인지하는 지도자의 선호 및 비선호 코칭행동 - 올바른 의사 소통 방법	
		3교시	멘탈코칭 역량강화	- 자신과 팀 구성원 현재 상태 파악하기 - 최상 수행을 위한 심리기술훈련	
2	초,중,고 운동선수	1교시	선수 개인의 문제 탐색	- 스포츠 심리검사 진행 - 자신의 상태 파악하기	
		2교시	마음의 힘 키우기	- 불안관리, 각성조절 전략프로그램	
		3교시	실행력 강화	- 자신감 향상 및 집중력 훈련 프로그램	
3	학부모 및 대구시민	1교시	이기는 선수의 심리전략	- 이기는 선수의 심리 전략 이용	
		2교시	소통의 기술 운동선수 진로 진학	- 학부모와 선수의 소통의 기술 - 운동선수 진로 진학	
		3교시	탈진 예방 및 관리	- 운동선수 탈진 예방 및 관리	

2) 스포츠 심리 교육

	교육대상	시간	교육과정	교육내용	비고
1	체육지도자	1교시	바람직한 코칭 행동과 리더십	- 펍 가르디올라의 리더십 - 거스 히딩크의 리더십 - 존 우든의 리더십	
		2교시	칭찬과 처벌의 강화 효과	- 칭찬의 여러 가지 효과 - 처벌이 선수에게 미치는 영향 - 바람직한 행동 강화	
		3교시	효율적인 의사소통 방법	- 샌드위치 화법(지도자의 사례 적용) - 비폭력 대화법(지도자 사례 적용) - I 메세지 화법(지도자 사례 적용)	
2	초,중,고 운동선수	1교시	자신감을 높이는 불안조절과 심상	- 촉진불안과 방해불안의 이해 - 촉진불안의 신체적 변화 - 심상훈련의 효과	
		2교시	집중력을 높이는 루틴과 이완	- 시합 전 루틴, 수행 전 루틴, 수행 후 루틴, 시합 후 루틴 - 자신만의 루틴설정 - 이완훈련(호흡조절, 점진근육이완, 명상, 체계적 둔감화)	
		3교시	자존감을 높이는 소통 방법	- 긍정적 자기 코칭 방법 - 샌드위치 화법 (선수 사례 적용) - I- 메세지 화법 (선수 사례 적용)	
3	학부모 및 대구시민	1교시	선수의 자신감을 높이는 칭찬과 격려	- 사랑을 표현하는 부모는 눈치가 빠르다 - 운동선수에게 해야 하는 말과 해서는 안되는 말 - 감정적인 말은 관계를 망친다	
		2교시	소통과 협력을 높이는 학부모의 역할	- 지도자가 바라는 학부모의 역할 - 학부모가 착각하는 학부모의 역할 - 내 아이를 망치는 학부모의 역할	
		3교시	효율적인 의사소통 방법	- 샌드위치 화법(학부모 사례 적용) - 비폭력 대화법(학부모 사례 적용) - I 메세지 화법(학부모 사례 적용)	

○ 교육비: 전액 무료

□ 신청 방식

○ 신청 방법:

- 1) 대구광역시체육회(<http://www.daegusports.or.kr/>) 접속 → 수강신청서 작성
→ 이메일(dsa2430336@gmail.com) 접수 → 문자 신청 완료 확인
- 2) 대구광역시 체육복지센터 4층 방문 접수 → 문자 신청 완료 확인

○ 문의: 대구광역시체육회 체육 아카데미(☎053-243-0336)

※ 신청서류: '체육아카데미 수강 신청서', '개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서' 첨부파일 각1부

[붙임 2]

개인정보 수집 및 이용에 대한 동의서

대구광역시체육회는 체육 아카데미 운영을 위한 개인정보 수집·이용을 위하여 개인정보보호법 제15조 및 제22조, 제24조에 따라 귀하의 동의를 받고자 합니다.

1. 개인정보의 수집·이용 목적

- 본회는 이용자에 대하여 체육 아카데미에 필요한 개인정보 등 필수사항을 서면으로 수집하고 있으며, 수집한 개인정보를 다음의 목적을 위하여 이용합니다.
(본인신상 확인 등)

2. 수집하는 개인정보의 항목

- 성명, 성별, 연락처(휴대전화번호), 소속, 이메일, 주소 관련 항목 등

3. 개인정보의 보유 및 이용 기간

- 원칙적으로 개인정보 수집 및 이용목적이 달성된 후에는 해당 정보를 지체없이 파기합니다.

4. 귀하는 개인정보 수집·이용에 동의하지 않을 수 있습니다.

단, 미 동의로 인해 불이익이 발생될 수 있습니다.

본인은 상기 내용과 같이 개인정보를 수집·이용하는데 동의합니다.

2023년 월 일

성명:

(서명 또는 날인)