

“옴니핏 스포츠” 활용한 스포츠심리검사 및 상담

제품문의 : 070-4242-5530 kiramtech@kiramtech.com
기술 및 상담 : 인하대 스포츠심리연구실 (김병준 교수님)

‘옴니핏 스포츠’는 스포츠심리상담을 위해 만들어진 태블릿 기반 애플리케이션으로 내담자의 뇌파 & 맥파의 측정과 간단한 상태진단 및 6종 스포츠 전문 심리검사를 제공합니다. 측정결과는 홈페이지 또는 이메일을 통해 받아볼 수 있습니다. 본 자료에서는 옴니핏 스포츠를 활용한 상담의 가이드라인을 제시합니다

상 담 절 차

1. 생체 신호 측정

[뇌 파] : 6가지 뇌파를 측정 및 분석

[측정 항목]



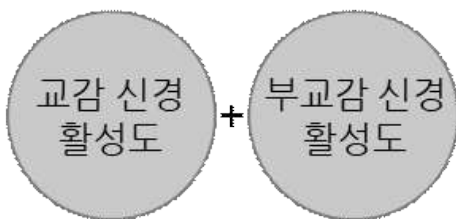
[분석 항목]

- 집중도
- 두뇌스트레스
- 좌우뇌 불균형
- 두뇌활동정도
- 두뇌건강점수
- 기본뇌파

* 선수 상담 시 주로 사용 항목

[맥 파] : 교감신경과 부교감신경의 활성화 정보 분석

[측정 항목]



[분석 항목]

- 자율신경나이
- 스트레스
- 심장건강도
- 누적피로도
- 신체활력도
- 자율신경건강도

* 선수들의 관심이 높은 항목

2. 라포 형성

생체 신호의 측정과 해석은 초기 상담시 내담자와의 라포형성에 도움이 됨
내담자와의 라포형성 과정에서 수반한 대화는 상담에 필요한 중요한 정보를 제공함
뇌파/맥파 측정 데이터는 심리검사 결과의 해석에 기초자료로 활용될 수 있음

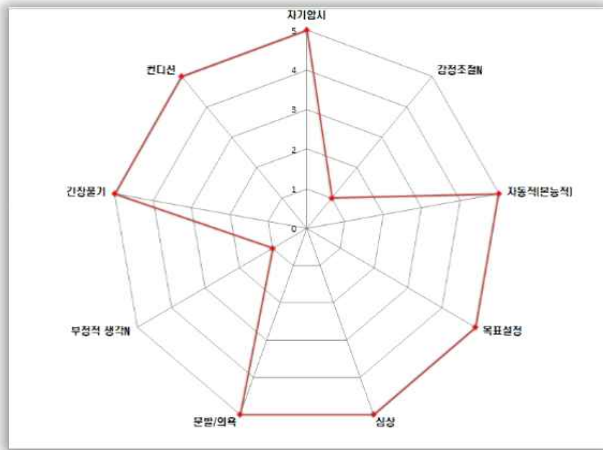
- 측정기기에 대한 호기심
 - 측정 결과에 대한 궁금증
 - 측정결과와 상담의 연관성
 - 상담 분위기 전환 효과
- (예: 스트레스, 피로도, 우울감 등)

3. 스포츠 전문검사

본 장비에는 TOPS, TOPS-2, SCAT, CSAI-2, 운동선수 자기관리, IZOF 수행 프로파일 등 총 6종의 스포츠 전문 심리검사가 탑재되어 있습니다. 주로 사용되는 검사지는 TOPS 또는 TOPS-2, 운동선수 자기관리, IZOF 수행 프로파일 세 가지로, 상담 1회기에 선수의 현재 상태를 탐색하고 전반적인 정보를 얻기 위하여 활용합니다

1) 수행전략검사 (TOPS)

선수의 심리기술과 심리전략을 측정을 목적으로 개발된 자기보고식 검사입니다. 최적의 심리상태에 도달하기 위해 훈련해야 할 심리기법을 파악하기 위한 용도로 사용됩니다. 구체적으로 9개요인(자기암시, 감정조절, 자동적 수행, 목표설정, 심상, 분발/의욕, 부정적 생각, 긴장풀기, 컨디션 조절), 총 27문항으로 구성되어 있습니다. 선수의 측정결과 그래프와 이상적인 모형을 비교하며 부족한 부분을 파악하고, 상담 회기 구성에 참고합니다.



<TOPS 이상적 모형 >

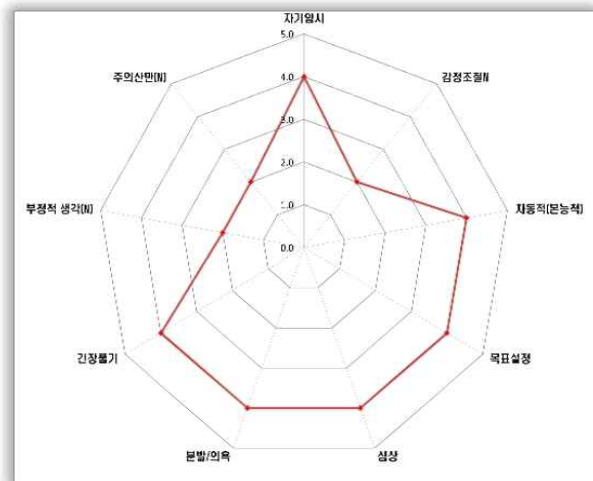
이상적인 모형 - 황금박쥐 모형

TOPS 검사 분석결과에서, 총 9 개의 요인은 방사형 그래프로 표현됩니다.

9 개 요인 중 수행에 도움을 주는 7 개 요인(자기암시, 자동적 수행, 목표설정, 심상, 분발/의욕, 긴장풀기, 컨디션 조절)은 4 점 이상, 그 외 수행에 방해가 되는 2 개 요인(감정조절 N, 부정적 생각 N)은 2 점 이하가 가장 이상적입니다.

2) 수행전략검사2 (TOPS-2)

기존 TOPS의 개선 버전으로 한국 문화에 적합한 번역 문항으로 개발되었으며, 구체적으로 총 9개 요인(자기암시, 감정조절n, 자동적 수행, 목표설정, 심상, 분발/의욕, 긴장풀기, 부정적 생각n, 주의산만n), 총 28문항을 측정하며 각 문항은 5점 likert 척도(예: 1점 = 전혀 아니다 ~ 5점 = 매우 그렇다)로 응답하도록 구성되어 있습니다. tops의 이상적인 방사형 그래프 형태와 차이가 있으나, 활용법은 동일하게 선수의 측정결과 그래프와 이상적인 모형을 비교하며 부족한 부분을 파악하고, 상담 회기 구성에 참고합니다.



<TOPS-2 이상적 모형 >

이상적인 모형 - 엄지척 모형

TOPS-2 검사 분석결과에서, 총 9 개의 요인은 방사형 그래프로 표현됩니다.

9 개 요인 중 수행에 도움을 주는 6 개 요인(자기암시, 자동적 수행, 목표설정, 심상, 분발/의욕, 긴장풀기)은 4 점 이상, 수행에 방해가 되는 3 개 요인(감정조절 N, 부정적 생각 N, 주의산만 N)은 2 점 이하가 가장 이상적입니다.

3) 운동선수 자기관리

다음은 운동선수 자기관리행동(김병준, 2003)을 바탕으로 현장에 맞게 문장을 추가, 보완하여 총 40문항으로 구성되어 있습니다. 인내심, 자신감 향상과 불안감 극복을 위한 노력 정도를 파악하기 위한 검사로, '잘한다(O)'의 개수가 많을수록 노력을 많이 하고 있음을 의미합니다

'잘한다(O)' 개수	평가
0~14	평균 이하
15~24	평균
25~29	우수
30~34	매우 우수
35+	특급 엘리트선수

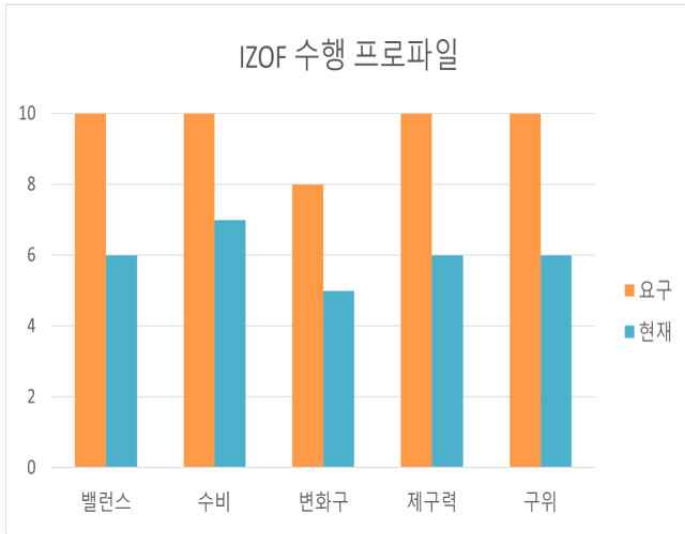
자기관리 - 잘한다(O) 개수 파악

'잘한다(O)'의 개수가 30 개 이상이면 매우 우수, 35 개 이상이면 특급 엘리트선수의 수준으로 판단합니다.

EX. 잘한다 - 보통이다 - 못한다 [21 개 - 16 개 - 3 개]
 '잘한다'의 개수가 21 개이므로, 인내심, 자신감 향상과 불안감 극복 노력을 평균수준으로 판단합니다.

4) IZOF 수행 프로파일

다음의 검사는 1) 기술, 2) 체력, 3) 심리 세 가지 대분류에서 각각 5개 세부요인을 분석하여, 총 15요인을 평가하도록 구성되어 있습니다. 1가지 요인에 대하여 자신의 현재 상태와 요구되는 훈련량을 비교하여, 향상시켜야 할 부분을 구체적으로 확인할 수 있도록 도와줍니다.



훈련요구량 = 요구 - 현재

요구 : 자신에게 요구되는 훈련량
 현재 : 실제 자신의 기술상태
 훈련요구량 = 요구 - 현재

EX. 1) 기술영역 - <구위>

구위 : 요구 10점 - 현재 6점 = 훈련요구량 4점
 구위 훈련요구량 = 4 점 > 이상적인 점수 2 점
 따라서 기술영역에서 <구위>는 향상이 필요함

4. 회기 구성 및 상담

일반적으로 위에서 소개한 세가지 검사결과와 내담자와의 대화를 통해 파악한 상황을 복합적으로 고려하여 상담의 방향을 결정합니다.

이 외에 SCAT, SCAI-2는 각각 특성불안과 경쟁상태불안을 측정하는 검사지로 상담 회기 진행 시 필요에 따라 추가적으로 활용 가능합니다.

TOPS 또는 TOPS-2, 운동선수 자기관리 검사지는 종목에 관계없이 사용 가능합니다.

IZOF 수행 프로파일은 심리를 제외한 기술, 체력 측면에서 종목과 포지션 별로 다른 요인들로 구성되어 있습니다.

따라서 선수 상담시 TOPS(또는 TOPS-2), 운동선수 자기관리 검사지는 모든 선수에게 동일하게 검사를 진행하되, IZOF 수행 프로파일은 종목과 포지션을 구분하여 사용하는 것을 권장합니다.

주식회사 터플리
 인하대학교 스포츠심리연구소

- OMNIFIT Mindcare는 뇌파/맥파 (EEG/PPG)의 생체신호를 측정
- 스트레스 및 두뇌건강을 분석/치유/ 심리훈련 콘텐츠 제공

설치형 KIOSK TYPE

이동형 PACKAGE TYPE



옴니핏 스포츠 제품

단 1분측정, 99% 정확도, 의료장비2등급

- 측정용 헤드셋
- 측정 프로그램
- 훈련 App
- 관리자 프로그램

맥파

스트레스	심장건강	누적 피로도	신체 활력도	자율신경 건강도	자율신경 나이
------	------	--------	--------	----------	---------



뇌파

집중도	두뇌 스트레스	두뇌활동정도	좌우뇌 불균형	두뇌 건강점수
-----	---------	--------	---------	---------

측정 내용

- ✓ 뇌파 측정 : 두뇌 건강도
- ✓ 맥파 측정 : 신체 건강도
- ✓ 설문 측정 : 선수 멘탈 측정

스포츠 멘탈 측정 설문 검사 (16개 종목, 31개 설문)

TOP5(스포츠수행전략검사)	TOP5(스포츠수행전략검사)
CSAI2(경쟁상태불안검사)	SCAI(스포츠경쟁불안검사)
운동선수 자기관리	IOC수행프로파일 축구
IOC수행프로파일 야구	IOC수행프로파일 배구
IOC수행프로파일 농구	IOC수행프로파일 핸드볼
IOC수행프로파일 양궁	IOC수행프로파일 사격
IOC수행프로파일 골프	

<p>뇌파로 확인하는 두뇌건강</p> <ul style="list-style-type: none"> 두뇌 건강점수: 두뇌 인지능력을 분석한 종합 두뇌건강점수 집중도: 주의력과 몰입력에 대한 총체적 평가 두뇌활동정도: 인지활동의 정신적 작업의 부하수준 평가 두뇌 긴장도: 두뇌의 긴장, 불안 상태의 평가 좌우뇌 불균형: 좌우 뇌파의 신경학적 균형 상태를 확인 기본 뇌파: 뇌파의 각 주파수별 파워의 정도 	<p>맥파로 확인하는 스트레스 (자율신경건강)</p> <ul style="list-style-type: none"> 스트레스: 현재 스트레스로 내포하는 즉각적인 신체 반응 정도 자율신경 나이: 자율신경 활성 정도로 분석한 자율신경의 나이 심장건강: 심장박동의 간격으로 확인하는 심장 건강상태 누적 피로도: 반복적인 스트레스로 인해 나타나는 신체의 피로 정도 신체 활력도: 현재 신체의 활력, 무거움 상태의 정도 자율신경 건강도: 신진대사를 담당하는 자율신경의 건강정도
---	--

결과지

결과지

OMNIFIT CMS Web Service

제품문의 : 주식회사 기람테크
070-4242-5530
WWW.KIRAMTECH.COM