

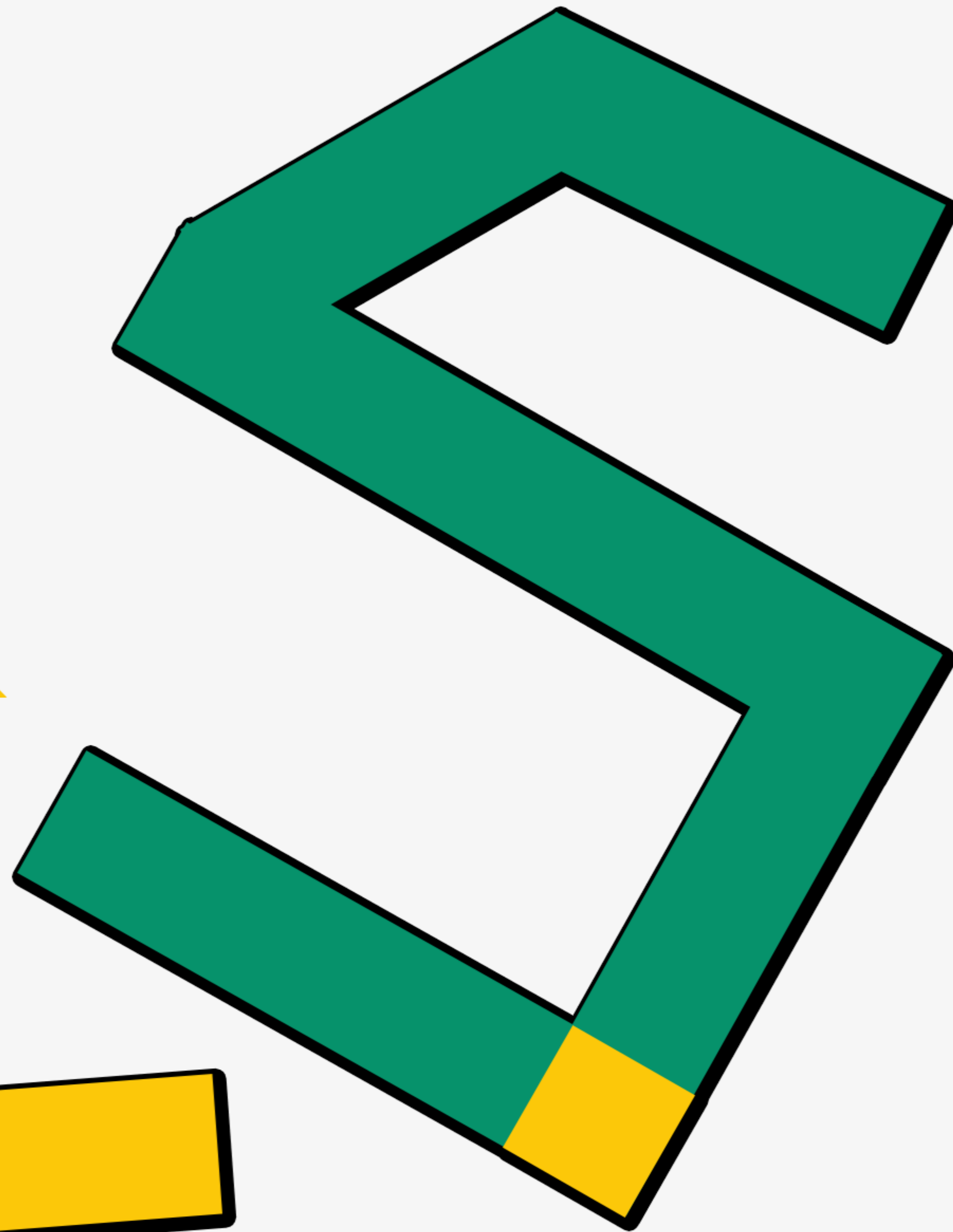
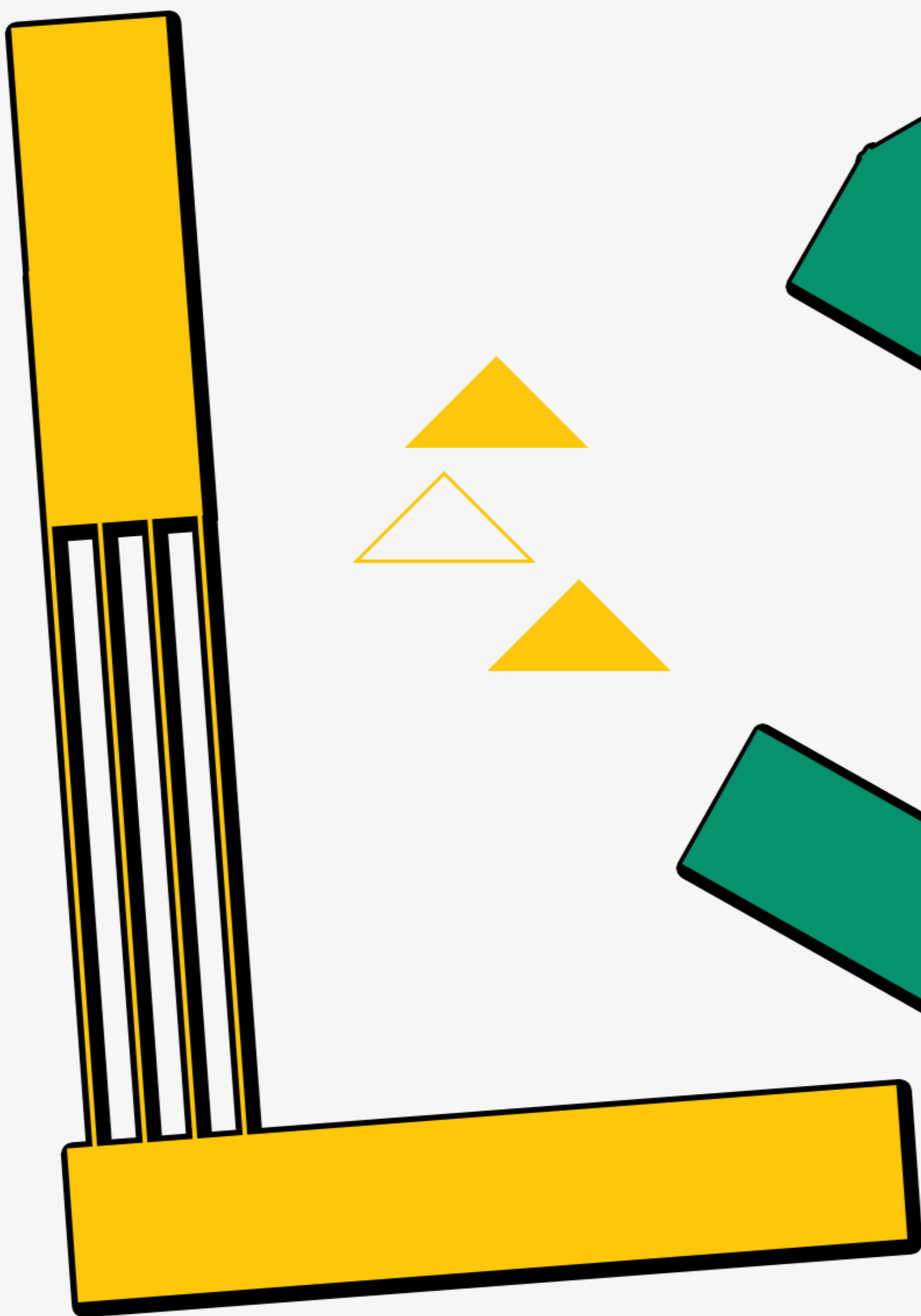


(주)위즈덤센터

T: 02-6207-7430 F:02-6207-6431

서울특별시 종로구 창덕궁3가길 9 지하 1층

LSI(운동) 검사 프로파일 분석결과



LSI 검사 및 결과 내용은 저작권법 제 53조에 의하여 보호받는 저작물입니다.
본 내용의 무단 복제 및 배포를 할 경우 법적 제재를 받으실 수 있습니다.

LSI(운동) 검사 결과

당신의 현재 운동방법은, 운동 도피생입니다

운동 도피생의 핵심은 자신이 운동을 잘 할 수 있다는 생각이 없다는 것입니다

<개인적 특성>

당신은 시합에서 실패할까 두려워하는 마음을 가지고 있거나, 자신이 운동을 하는 이유를 찾지 못했거나, 운동보다는 노는 것을 더 좋아하다 보니 운동에서 마음이 멀어지게 되었을 것입니다. 어쩌면 뼈 아픈 실수의 경험으로 인해 자책을 하고 있을 수도 있습니다.

<운동하는 동기>

운동을 잘 하는 것은 자신과 무관하다고 생각하며 살아가고 있는 당신은 운동을 그만두고 싶은 마음을 가지고 있습니다. 주변에서 운동을 해야 한다고 하니, '해야 하나 보다' 하고 받아들일 뿐, 운동을 해야 할 필요를 별로 느끼지 않고 있습니다. 당신의 운동 성적은 당연히 좋은 편은 아니나, 성적이 떨어졌다고 하여 스트레스를 받거나 운동을 잘 하기 위해서 크게 애를 쓰지도 않습니다. 단지 당신의 마음이 운동에 있지 않을 뿐입니다.

<운동하는 방식>

당신이 아예 운동을 안하고 뻔뻔하게 놀고 있는 것은 아닙니다. 부모님의 강요나 주변의 강압, 또는 분위기 때문에 훈련도 참여하고 시합을 앞두고 연습하는 시늉을 하기도 합니다. 집중해서 운동을 하지는 않지만, 시합 전 훈련시간을 적당히 채우고 할 일을 다했다는 마음입니다. 운동을 한다고 와 있어도 공상의 세계로 순식간에 넘어가는 자신을 발견하게 됩니다. 이런 당신에게 특별히 목적지향적 운동은 존재하지 않습니다. 당신은 시합 성적이 좋지 않게 나와도 크게 신경을 쓰지 않는 마음이지만 좋지 않은 성적으로 인해 코치진(부모님 등)에게 야단을 맞으면 억울한 마음이 들 것입니다. 당신은 그래도 시합 준비 기간에 운동하는 시늉은 했기 때문에 코치진(부모님 등)이 잘못된 훈련을 해준 것이나 코치진이 시합 대비를 잘 못 해준 것을 시합의 안 좋은 결과를 받은 것에 대해 핑계로 삼고 싶어 질 것입니다.

<운동에 대한 조언>

당신이 슬럼프를 겪고 있는 것이라면, 지금이 운동의 끝이거나 실패는 아닙니다. 당신은 운동을 해야 한다는 것은 알고는 있습니다. 그러나 운동을 할 마음이 생기지 않을 뿐입니다. 이렇게 당신이 운동과 사이가 멀어진 데는 여러가지 이유가 있을 것입니다. 그 이유가 되는 사건을 되짚어보고, 마음의 걸림돌을 상담을 통해 찾아내는 것도 방법입니다. 또한 자신의 성격적인 특성도 고려하여 자신에게 맞는 운동 재건 방법을 찾아갈 필요가 있습니다. 각자의 성격에 따라 운동에 대한 접근도 달라지기 때문입니다.