



# Psychological Success in Archery

Dr. Seunghyun Hwang

Associate Professor

Department of Kinesiology

Kyoungpook National University

2023  
ASIA ARCHERY  
CHALLENGE





# Contents

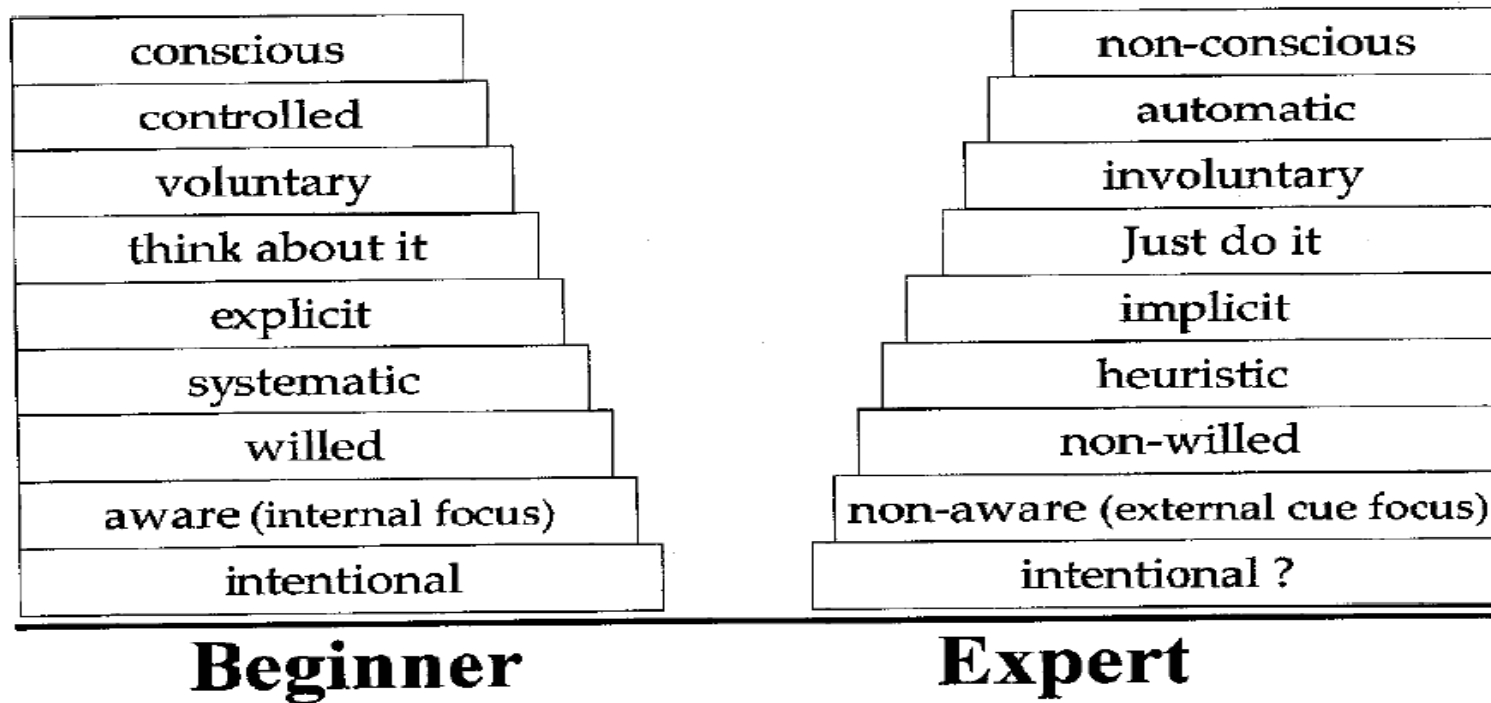
- 01 What is psychological success?
- 02 Elements of psychological success
- 03 What should I do?



01

# What is psychological success?

## Dicotomizing Cognitive and Attentional Processes



**Figure 1 — Terms in the literature related to the distinction between conscious and nonconscious learning and performance.**

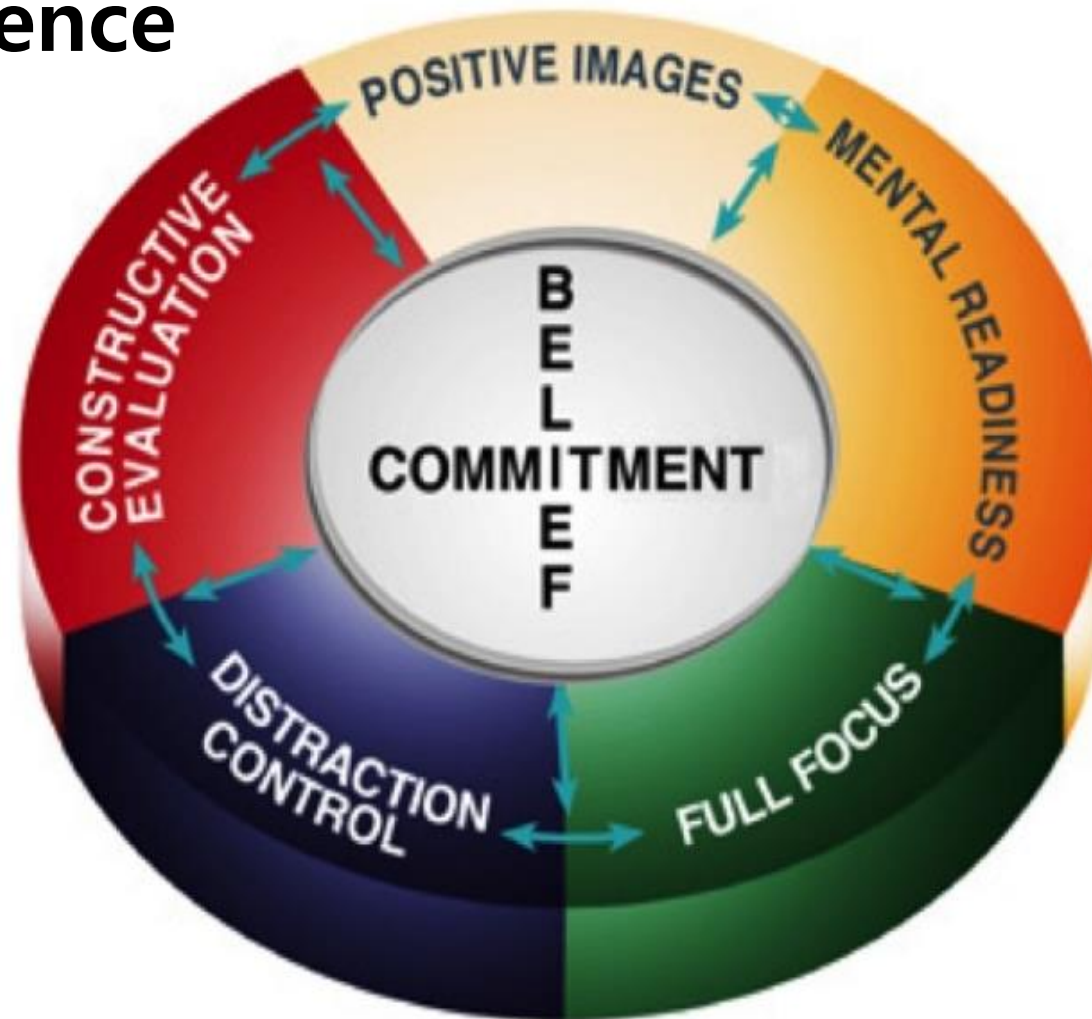
Singer, R. N. (2002). Preperformance state, routines and automaticity: What does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 24(4), 359-375.



02

# Elements of psychological success

# Wheel of Excellence



Orlick, T. (2008). In pursuit of excellence. Human Kinetics.



**03**

**What should I do?**

# Goal Setting

- ✓ Setting outcome & process goals
- ✓ Planning a day
- ✓ Reviewing the day plan

## Achievement

## Confidence

## up!

몸관리	영양제 먹기	FSQ 90kg	인스텝 개선	몸통강화	축이 흔들리지 않기	각도를 만든다	공을 위에서 던진다	손목강화
유연성	몸만들기	RSQ 130kg	릴리스 포인트 안정	제구	불안정함 없애기	힘모으기	구위	하체주도로
스태미너	가동역	식사 저녁7수저 아침3수저	하체강화	몸을 열지 않기	멘탈 컨트롤	볼을 앞에서 릴리스	회전수 증가	가동역
뚜렷한 목표, 목적 가지기	일회일비 하지 않기	머리는 차갑게 가슴은 뜨겁게	몸만들기	제구	구위	중심축 회전	하체강화	체중증가
위기에 강하게	멘탈	분위기에 휩쓸리지 않기	멘탈	8구단 드래프트 1순위	스피드 160km/h	몸통강화	스피드 160km/h	어깨주위 강화
기복 만들지 않기	승리를 향한 집념	동료를 배려하는 마음	인간성	운	변화구	가동역	라이너 캐치볼	피칭 늘리기
감성	사랑받는 사람	계획성	인사	쓰레기 줍기	부실청소	카운트볼 늘리기	포크볼완성	슬라이더 구위
배려	인간성	감사	장비는 소중히	운	심판에 대한 태도	슬로우커브	변화구	좌타자 결성구
예의	신뢰받는 사람	지속력	긍정적 사고	응원받는 사람이되자	책임기	직구와 같은폼으로 던지기	스트라이크에서 볼을던지는 제구	거리의 이미지화



## Self- Fulling Prophecy

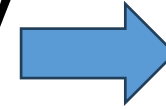
- ✓ Positive thoughts and Mood
- ✓ Good Expectation

- \*Celebration,
- \*Positive self-talk,
- \*Imaging a successful performance



Relax~

- ✓ Somatic anxiety
- ✓ Cognitive anxiety



Increased arousal,  
Muscle tension  
Lowered  
concentration  
Physiological  
changes  
Negative thoughts

- \*Effective Breathing,
- \*Mediation,
- \*Re-constructing cognition

Focus on **NOW**, not past and future



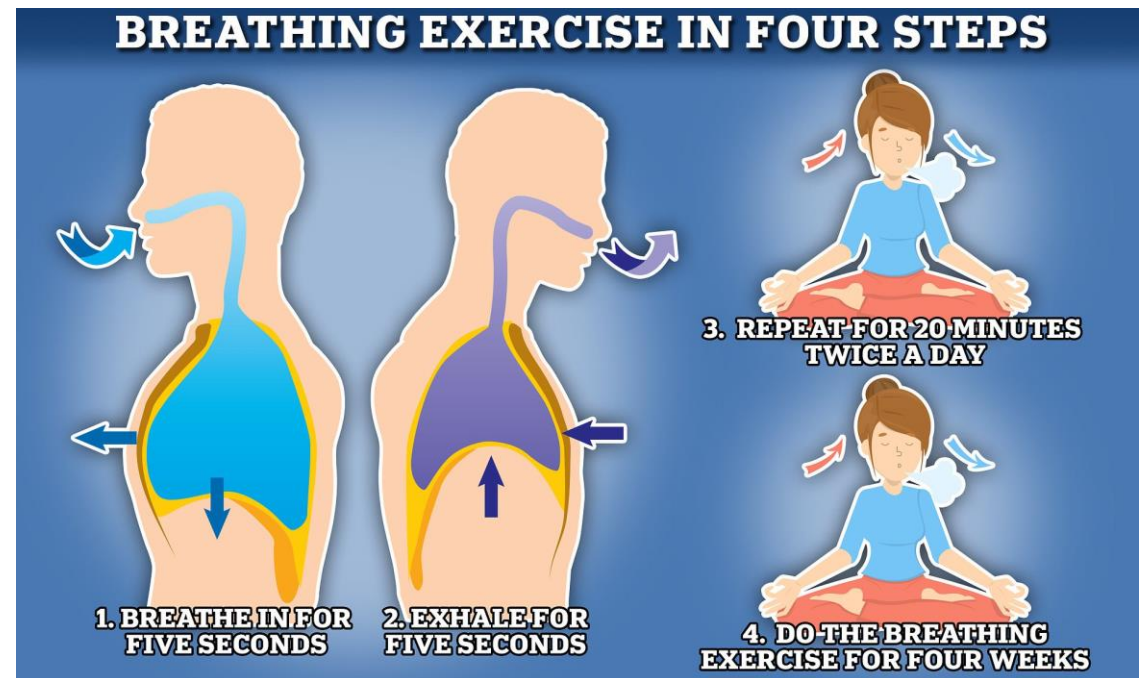




# Breathing

✓ Achieving stable changes in physiology

- \*Inhale via nose
- \*Exhale via mouse





**2023  
ASIA ARCHERY  
CHALLENGE**

**Thank you for your attention**