

碩士學位請求論文

運動競技와 關聯된 選手들의
心理的 變化 分析

指導教授 李 昌 俊



濟州大學校 教育大學院

體 育 教 育 專 攻

吳 基 寧

1997年 8月

運動競技와 關聯된 選手들의 心理的 變化 分析

指導教授 李 昌 俊

이 論文을 教育學 碩士學位 論文으로 提出함

1997年 6月 日

濟州大學校 教育大學院 體育教育專攻

提出者 吳 基 寧



吳基寧의 教育學 碩士學位 論文을 認准함

1997年 7月 日

審査委員長 金 成 贊
審査委員 李 世 衡
審査委員 吳 基 寧

運動競技와 關聯된 選手들의 心理的 變化 分析

吳 基 寧

濟州大學校 教育大學院 體育教育專攻

指導教授 李 昌 俊

스포츠 활동에서의 치열한 경쟁과 끊임없이 일어나는 격렬한 감정 변화, 승패에 따른 기쁨과 분노, 희생과 인내, 육체적 고통 등에서 오는 심적 불안과 부담은 선수들에게 많은 어려움과 장애를 가져다준다. 따라서 스포츠 장면에서 일어나는 심적·정서적 감정의 변화를 어떻게 통제하고 표현하느냐에 따라서 경기의 승패가 좌우될 만큼 선수들의 심리적인 영향은 중요하다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구는 제주도 중·고·대학생 선수들을 대상으로 설문지 728매를 배포·수집하여 처리가 가능한 518매를 선정, 자료의 특성에 따라 명목 척도인 경우는 배경 변인과의 관계를 분석하기 위하여 비모수적 통계 방법인 분할표 검증(카이자승 검증)을 실시하였다. 등간척도로 구성된 경우는 배경 변인을 독립 변인으로 하여 분산 분석을 실시하였는데 이 과정에서 집단간의 유의차가 발견되는 경우에는 Scheffé 방식을 적용한 사후다중비교 검정으로 처리하였다. 그 결과는 다음과 같다.

- 1) 평상시 운동 연습은 개인의 기술, 학교의 명예, 코치의 관심 순으로 부담을 느끼고 있으며, 자신의 실력을 최대한 발휘하고 싶어한다. 시합전의 정신자세는 모든 선수가 자신의 실력발휘를 위한 각오를 새롭게 다짐하고 있으며 고등학교 학생들이 중학교, 대학교 선수들 보다 심적 부담이 많았다.
- 2) 경기시의 심적 부담으로는 중학교 선수들은 고등학교, 대학교 선수들보다 코치를 상당히 의식하며 경기에 임하고 있고, 고등학교 선수들이 심적 부담을 많이 느끼고 있다. 운동 종목별로 보면 단체종목 선수들은 개인종목 선수들 보다 덜 부담을 느끼고 있는 것으로 나타났다.
- 3) 시합 후에는 중·고·대학교 선수들 모두 다음 시합을 위해 분발을 다짐하고 있으며, 잘못된 점을 반성한다는 응답은 대학교 선수들에게서 높게 나타났다.
- 4) 선수와 코치와의 유대 관계에서 중·고·대학교 선수 집단에서 공통적으로 상담 활동이 이루어지지 않고 있다(62.4%). 코치에 대한 자신의 생각으로는 고등학교 선수들이 코치에 대한 거리감을 많이 가지고 있었고(20.5%), 종목별로는 단체 종목 선수들이 코치와의 거리감이 비교적 적은 것으로 나타났다. 선수와 코치간의 신뢰도를 높일 수 있기 위해서는 선수 개개인의 성격과 특성을 파악하여 지도하는 방법(49.5%)과 거리감 없는 대화가 필요하다(32.9%)고 하였다.

目 次

I. 序 論	1
1. 問題의 提起	1
2. 研究의 目的	2
3. 研究 問題	3
4. 研究의 制限點	3
II. 理論的 背景	4
1. 스포츠의 心理的 特性	4
2. 競技力에 關係되는 心理的 要因	7
3. 게임場面에 影響을 주는 心理的인 問題	12
III. 研究 方法	16
1. 研究 對象	16
2. 研究 道具	16
3. 研究 節次	17
4. 資料 處理	17
IV. 研究 結果	18
V. 結 論	30
參考文獻	32
Abstract	36
附 錄	38

표 목 차

〈표 1〉 학교별 개인, 대인, 단체종목 선수현황	16
〈표-2〉 평상시 일일 연습 시간	18
〈표-3〉 평상시 연습 내용	19
〈표-4〉 합숙 훈련 실시 여부와 기간	19
〈표-5〉 평상시 연습과 합숙 훈련시의 차이점	20
〈표-6〉 합숙훈련의 효과	21
〈표-7〉 합숙훈련시의 심적 부담	21
〈표-8〉 시합 하루 전의 정신 자세	22
〈표-9〉 경기시의 심적 부담	23
〈표-10〉 연습 때와 시합 때의 심적 변화	23
〈표-11〉 연습 때보다 시합 때 못하게 되는 원인	24
〈표-12〉 연습 때보다 시합 때 더욱 잘하게 되는 원인	25
〈표-13〉 경기 중 지고 있을 때의 심적 부담	26
〈표-14〉 시합 후의 정신 상태	27
〈표-15〉 코치와의 상담 횟수	27
〈표-16〉 코치에 대한 자신의 생각	28
〈표-17〉 선수와 코치 사이의 신뢰도를 높일 수 있는 방안	28

I . 序 論

1. 問題의 提起

스포츠에의 참여와 실천은 개인적 이유에서 즐거움을 느끼고 건강을 증진하는 등의 효과를 유발할 뿐만 아니라 운동 기술의 습득과 향상을 초래한다. 물론 스포츠에의 참여와 실천은 그 자체 일정 수준의 운동 기술이 전제되어야 한다. 또한 스포츠에의 참여와 실천 그 자체는 목적이 즐기는 데 있던 승부를 위해서이건 간에 항상 경쟁을 내포하고 있다.

어떠한 종류의 활동이든 인간이 수행하는 활동이 경쟁 속에서 이루어질 때는 그 결과가 항상 변화, 부침 한다. 각종 시험이 그 한 예이고, 스포츠에서의 경쟁, 즉 각종 경기가 또 다른 예이다. 시험이나 각종 경기에서는 시험을 치르거나 경기를 하기 전까지 쌓은 실력과 기량을 경쟁적 상황에서 발현, 비교하는 과정이 포함되어 있다 .

스포츠(Sports)에 있어서 경기는 체력이나 운동 능력을 겨루는 것만이 아니라 心理的인 스트레스(Stress)를 극복하는 能力을 겨루는 것이기 때문에 선수들의 심리적 상태가 게임(game)에 커다란 영향을 미치리라는 것과, 人間の 신체 운동이 감정이나 感動에 의해서 여러 가지로 영향을 받는다는 것은 널리 알려진 사실이다.

감정이나 情緒가 어떤 때에는 운동 수행(Performance)을 促進시키고 어떤 때에는 이것을 억제하며 때로는 파괴하여 쫓아 버리는 수도 있다. 그러나 이와 같은 현상은 어느 인간에게나 같다고 할 수 없다. 어떤 사람에게 있어서는 마이너스(minus) 반응을 일으키는 정서 체험이 다른 사람에 대해서는 행동을 촉진시키는 경우도 생기는 것이다.

상황의 긴장 정도에 알맞은 정서적 흥분이 과도해져 신경 지배가 혼란 되고 통제에 곤란이 일어나서 능력을 충분히 발휘하지 못하는 상태가 되는 것을 臨場 不安 (Audience anxiety) 이라고 말할 수 있다.

Langer(1966)는 「Perceptual and Motor Skills」 라는 잡지에서 Utah State

Univ 축구 선수들을 관찰하여 다음과 같은 결론을 내렸다. “여러 번 반복하여 관찰한 것에 의하면 항상 우수한 선수들은 매 경기마다 같은 형태로 긴장함을 알 수 있다.”는 것이며 또 “우수한 선수들은 긴장 상태에서 자신을 조정할 수 있는 것처럼 보인다.”고 말했다.

Singer(1973)는 “두 상대팀(Team)이, 기능(Skill), 체력(Physical Fitness), 그리고 여러 가지 성격 특성 등의 것이 완전히 같을 경우라면 그 경기에서는 정신적 자세가 더 잘된 팀이 승리할 것이 기대된다. 그러나 대체로 경쟁에 대한 가장 이상적인 정신적 준비로도 기능적인 차이를 극복할 수 없다”고 지적한 바 있다.

훌륭한 코치(Coach)는 자기 팀 선수들을 여러 가지 면에서 充分히 이해하고 있고, 어떠한 狀況에서는 選手들이 어떠한 動作을 할 것이며, 그가 실시한 동작은 어떠한 理由로 하여 그렇게 되었는지를 효율적으로 관찰, 판단하고 또 지도해야 할 것이다. 운동경기를 통하여 보면 기술 발휘를 위하여 행동으로 옮겨지는 心的 變化와 이에 상반되는 외적인 심적 요인들이 운동경기에는 허다함을 선수 자신들은 잘 알고 있다. 경기시 기술 발휘를 못하는 선수나 기타, 관중이나 승부욕 때문에 실제 운동경기에는 차질을 초래한다는 점이다. 따라서 이러한 心的 變化는 신체적인 제반 조건과 정신적인 모든 조건들과 관계가 있다고 할 수 있다.



2. 研究의 目的

스포츠 活動에서의 치열한 競爭과 끊임없이 일어나는 격렬한 감정 변화, 승패에 따른 기쁨과 분노, 희생과 인내, 육체적 고통 등에서 오는 심적 불안과 부담은 선수들에게 많은 어려움과 장애를 가져다준다. 따라서 스포츠 장면에서 일어나는 心的·情緒的 감정의 변화를 어떻게 통제하고 표현하느냐에 따라서 경기의 승패가 좌우될 만큼 선수들의 심리적인 영향은 중요하다고 볼 수 있다.

따라서 本 研究의 目的은 제주도 중·고등학교, 대학교 운동 선수들이 운동경기를 통한 심적 변화 및 경기력에 미치는 心的 沮害 條件과 선수들의 생활에 관한 의식 상황을 조사 파악하는 것이다.

3. 研究 問題

본 研究에서는 研究 目的에 따라 다음과 같은 研究 問題를 설정하고 새로운 改善策을 찾고자 한다.

- 1) 운동 연습 및 경기시 心的인 變化는 학교 급간 및 운동 종목에 따라서 차이가 있는가?
- 2) 시합 후 心的인 變化는 학교 급간 및 운동 종목에 따라서 차이가 있는가?
- 3) 선수와 코치의 유대 관계에서 心的인 變化는 학교 급간 및 운동 종목에 따라서 차이가 있는가?

4. 研究의 制限點

- 1) 본 연구는 제주도 중·고등학교, 대학교를 대상으로 한정하였다.
- 2) 운동 경력에 따라 차이가 날 수 있다.



Ⅱ. 理論的 背景

1. 스포츠의 心理的 特性

스포츠는 놀이가 發展하고 組織化한 것이며, 사람과 사람의 경쟁 · 사람과 自然의 장애와의 싸움이라고 말하듯, 본래 相對에게 이기거나 장애를 극복하는 것에 즐거움이나 만족을 발견하는데서 이루어진 活動이다. 따라서 Sports는 놀이(Play)의 特性을 기반으로 하면서 독자적인 特性을 가진 것이다.(Newcomb,1950)

McIntosh(1963)는 호이징하의 自由, 分離, 規則등 놀이의 特性에 의해 說明하려고 하였으며, 相對나 自己 環境을 극복하려고 하는 노력은 Sports에 特有的 만족과 人間의 生活에 特수한 가치를 가져온다고 하며, 스포츠는 活動 自體가 아니고 Sports가 초래하는 만족의 동기나 성질에 의해 다음과 같이 분류하고 있다.

- (1) 競爭스포츠(Competitive Sports)
- (2) 擊鬪스포츠(Combat Sports)
- (3) 克服스포츠(Conquest Sports)

이 외에, Sports는 아니지만 Dance나 Rhythm 體操 등 제4의 領域도 포함하고 있다.

곤도(近藤, 1974)는 스포츠를 「오락성」과 「엄숙성」이라는 양극적 구조를 갖는 것으로 本質的으로 유희적 精神을 가지면서 정신적 단련이나 인간 형성 수단으로 될 수 있는 特性을 갖는 것이라 생각하고 Sports의 엄격함이 人生觀에까지 發展하는 것이라 하고 있다.

미쓰이(松井,1952)는 유희에 무엇인가가 첨가되어 Sports가 이루어진다면 그 부가 조건으로서 다음 세 가지를 들고 있다.

- (1) Steintzer 가 말하는 活動者가 競爭이라는 目的을 達成키 위해 同一條件 속에서 이루어지는 것에 同意하는 것.
- (2) Gross의 견해로서 유희에 엄숙성이 가해지는 것, 技術이 이것에 상당하고 그 結果 活動하는 方法, 規則(rule), 시설, 복장 등이 決定될 수 있다.

(3) Benary의 견해로서 어떤 活動을 다른 사람보다 훌륭하게 成就하고 싶다는 욕구가 있는 것.

이들 제설을 배경으로 하면서 心理學的인 관점에서 스포츠의 特性을 살펴보면 다음과 같다.(McIntosh,1963)

1) 競爭性

McIntosh는 스포츠를 가이요와가 말하는 Agon(競爭的놀이)에 포함되는 것이라고 하였고 사람과 사람과의 경쟁이나 자연 장애의 극복을 즐기는 活動이며 탁월성을 구해 노력하는 활동이라고 했다.

즉, 스포츠의 본질적 특성은 競爭에 있으며 그것은 탁월성을 구해 노력하는 것이라고 말할 수 있다.

2) 自己開發性

스포츠는 自己自身에게 課題를 부여하고 그것에 도전하는 것을 즐기며 그것을 통해 자기 자신을 개발하는 것에 기쁨을 느끼는 自己開發的인 특성이 있다. 그것은 놀이(Play)에 있어서 自己시도나 Sports에서의 관련된 特性이며 어린이의 놀이에도 어른들의 놀이에도 이 特性은 인정된다. 아이들의 놀이에서 自己시도나 그것이며 어른들의 취미 활동도 자신의 才能을 넓히고 깊게 하는 역할을 하고 있는 것이라 할 수 있다. 이 特性은 Sports를 教育으로서 채택 할 중요한 관점이 된다.

3) 協同性

Sports는 스스로 하는 것도 있지만 集團으로 하는 것이 많다. 그 集團에 있어서는 지도자(Leader)와 추종자(Follower)가 分化되며 각 Member는 集團의 공동 목표 달성 때문에 서로 協力하지 않으면 안된다.

즉 그 集團에서 각 Member의 역할 분담이 이루어지고 自己中心的인 行動을 누르고 그 역할에 책임을 지고 全體를 묶어 나가는 팀워크(Team Work)이 중요한 要件으

로 되어 있다. 좋은 업적을 남게 하는 Team이란 技術的인 協力을 통해 相互의 心理的 協力을 만들고 있는 Team이며 또한 일상생활에서의 相互協력을 통해서 技術속에서도 그것을 反映해 나가는 것이 가능한 Team이다.

4) 公開性

Sports는 개방된 곳에서 이루어진다는 公開性的 特性을 갖고 있어서 평소의 練習結果를 發揮하여 相對와 힘을 겨루는 것이다. 따라서 觀衆이나 응원 등의 영향으로 心理的 부담을 느끼고 지나친 긴장 상태가 만들어지는 수가 있다. 이것을 보통 과긴장 했다고 말하며 Sports를 하는 사람의 Personality, 能力, 自信, 혹은 觀衆이나大會의 규모, 기대의 정도 등에 의해 다르지만 시험장에서는 實力을 충분히 發揮하는 것이 필요하며 그것이 可能的한 사람은 精神的으로 강하며 情緒的으로도 安定되어 있다는 人格的 評價가 되는 것이다.(Singer, 1972)

5) 親和性

Sports場에서의 대인간의 커뮤니케이션(Communication)은 言語나 文字에 의한 Communication보다도 몸이나 몸의 움직임, 표정, 눈의 움직임 등과 같은 非言語的 커뮤니케이션(Non-Verbal communication)에 의해 되는 수가 많다.

非言語的 커뮤니케이션에서는 身體的 접촉, 身體的 근접과 위치, 몸맨두리 언어(bodily language), 얼굴 표정, 눈의 운동, 會話의 非言語的 측면(Paralanguage), 人爲的 表現등이 있을 수 있다. 이것은 個人이 갖는 경험에 의존하는 것이기는 하나 그러한 表現이 공통의 文化的 背景을 가지며, 文化의 形態를 反映하는 수도 있어서 動作에 의해 서로의 의도를 전달하는 것이 가능하기 때문이다.

非言語的 커뮤니케이션에 의해 言語가 다른 종족간의 상호 교섭이 가능해지며 종족간의 親和性을 높이는 것도 된다. Sports가 국제 친선에 기여하는 큰 成果를 거두고 있는 것은 이 特性에 의한 것이라고 말할 수 있다.

6) 心的 긴장의 해소

Sports가 日常生活에서 心的 긴장이나 不安을 해소시키는 것은 옛날부터 많은 사람들에게 의해 지적되어 왔다. 이 特性은 Sports의 心理面에 對한 效과의 特性이며 일상생활에서의 기분 전환을 위한 活動으로서 정신장애의 치료로 活用되기도 하는 것이 이 特性을 살린 것이다. Sports 는 일상생활과는 분리된 허구의 활동이며 精神障(Mentaldisorder)의 원인이 되는 활동과는 이질적인 활동이다.

이상에서 고찰한 바와 같이 스포츠의 종합적인 특징은 경쟁성, 자기 개발성, 공개성, 협동성, 친화성, 심적 긴장의 해소를 시켜 주는데 그 意義가 크다.

2. 競技力에 關係되는 心理的 要因

우수한 運動技能을 몸에 익힌 사람이 試合에서도 우수한 성적을 올린다고는 단정하지 못한다. 연습에서는 강하지만 시합에서는 약하다고 하는 사람이 있는 것이다. 이 경우 영향을 주는 것은 주로 心理的 要因이다.

1) 運動遂行과 性格



Allport(1961)는 人格, 性格, 氣質을 구분하여, 人格은 평가된 性格으로 윤리적인 개념을 시사하는 것이며, 性格은 평가 절하된 人格으로, 그리고 氣質이란 생물학적 결정 인자와 밀접히 관련된 것으로 성장해서도 별로 변하지 않는 소질이라고 보았다.

性格을 心理學의 본질적인 주체로 규정한 Allport(1937)는 性格이란 자기의 고유한 환경에서 적응을 결정짓는 個體 내의 역동적인 組織體라고 하였으며 Rogers(1951)는 근본적으로 현상적인 것이며 주로 설명적인 개념으로서 自我의 개념에 의존한다고 하였다. 또한 Cattell(1965)은 인간의 주어진 환경에 놓여 있을 때 무엇을 할 것인가를 구별짓는 것으로 정의하였으며, Mddi(1968)는 인간의 心理學的 행동(思考, 感情, 行爲 등)에서의 공통점과 상위점을 결정해 주는 恒常性 있는 特徵(characteristics)과 傾向性(tendency)이라고 하였다. 이와 같이 性格에 관한 정의

는 매우 다양하며 다양한 정의들이 강조되고 있는 점은 個人的 特徵, 唯一性, 獨特性, 一貫性, 持續性 등이다. 요약하면 性格이란 환경의 조건들과 시간에 걸쳐서 행동 특성에 비교적 일관성 있게 영향을 미치는 한 개인의 독특한 심리적 특성들의 총체라고 할 수 있다.

스포츠는 종목별로 독특한 경기형태를 취하고 있다. 육상과 수영과 같이 개인 스포츠가 있는가 하면 1인으로 성립될 수 없는 단체경기도 있다.

Singer(1969)는 EPPS를 이용하여 오하이오 주립 대학에 재학중인 26명의 대표 야구선수와 33명의 1학년 야구선수 그리고 10명의 테니스선수 등 69명의 선수를 대상으로 性格構造를 비교하였다. 그 결과 야구팀은 屈辱要因에 있어서 다른 두 집단보다 유의하게 높게 나타났고 차단(방해)변수는 다른 두 집단보다 낮은 점수를 기록했으며, 成就點數에 있어서는 테니스 선수보다 낮은 것으로 나타났다. 그리고 自律性에 있어서 일반인보다 낮으며 支配性에 있어서 테니스 선수보다 낮은 것으로 나타났다.

2) 運動遂行과 動機

신경학자 Livingston은 動機란 모든 행동에 대하여 실행할 것이나 하지 않을 것이나에 대한 스위치(switch) 기능을 하는 것으로, 정서를 일정하게 활성화된 수준까지 발생시켜 실행하고자 하는 과제를 성취하도록 하는 것(Alderman1974)이라고 하였다. 목적 없는 행동은 유발되지 않으며 개체의 행동은 언제나 일정한 목표를 추구하게 된다. 따라서 動機란 행동을 취하게 하는 준비태세이며 이러한 상태로 개체로 하여금 목표로 이끌어 갈 수 있게 하는 에너지원이라고 할 수 있다. 그러나 개개인마다 지니고 있는 動機의 양상은 매우 다양하여 時間과 空間 그리고 심리적 생리적인 체반 측면에서 볼 때 변화무쌍한 성질을 지니고 있다.

動機誘發이 갖는 기능으로는 행동을 일으키는 始發機能, 맹목적인 행동이 아닌 특수한 반응을 선택하는 選擇機能, 행동을 목표에 방향 짓는 指向機能, 목표에 도달했을 때 그 행동의 재현가능성을 높이려는 強化機能을 들 수 있다. 이러한 動機誘發의 機能은 어떠한 행동이 발생되면서부터 종료될 때까지의 과정을 설명하기 위하여 상정된 가설적 구체성이라고 할 수 있다. 내적인 힘을 제공해 주고 정서적 흥분을 일으키며 기대적 방향을 제시해 주는 動機의 機能을 살펴보면 다음과 같다.

첫째, 動機는 行動의 原動力으로 작용된다. 동기는 욕구나 충동의 성질을 가지고 있기 때문에 유기체는 이러한 욕구를 감소시키거나 제거하거나 강화시킬 수 있는 행동을 일으키게 된다. 욕구가 생기면 그것을 충족시킴으로써 유기체의 내적 균형을 유지시켜야 한다.

둘째, 動機는 情緒的 興奮을 일으킨다. 어떤 욕구에서 동기가 형성되면 심리적인 긴장상태를 가져오게 된다. 이때의 감정상태를 여러 가지로 부르고 있으나 일반적으로 정서라고 부른다.

셋째, 動機는 目標의 結果와 選擇에 작용한다. 동기유발이 된 사람은 내적인 에너지 변화에서 생기는 긴장을 감소시키기 위한 행동을 일으키게 된다. 즉, 목표지향적 반응을 일으키게 된다. 행동의 방향을 결정하는 힘을 역동적 과정의 설명방법에 따라서 誘意性이라고 하는데, 이러한 유의성은 행동을 적극적으로 일정한 방향으로 이끌어 갈 뿐만 아니라 소극적으로 피하게 하는 원인이 될 수도 있다.

目標은 行動을 일으키는 意慾을 강하게 하는 동시에 그 行動에 方向을 제시하고 心身의 기능을 동원하여 行動에 정신을 집중시키는 역할을 하는 것이다. 목표를 가짐으로서 自己行動의 結果에 대하여 滿足感, 成就感, 혹은 不滿足感, 失敗感을 經驗하고 더욱 그것에 의해서 다음의 목표가 높아지기도 하고 낮아지기도 한다.(Singer, 1972)

要求水準(Level of aspiration)이란 自身이 目標로 선정한 성적의 단계 및 수준이다. 요구 수준은 성공과 실패의 經驗에 따라 영향을 받는다. 요구 수준과 成就感, 失敗感과의 사이에는 다음과 같은 관계가 있다.

- (1) 성공한 뒤에는 要求水準은 높아지고, 실패한 뒤에는 낮아지는 경향이 있다.
- (2) 성공하면 성공할수록 要求水準은 높아져 가는 가능성이 있지만, 실패하면 실패할수록 要求水準은 낮아지는 가능성이 있다.
- (3) 成就感이 강하면 강할수록 要求水準은 낮아지는 확률이 높고, 失敗感이 강하면 강할수록 要求水準은 낮아지는 확률이 높다.

training에 있어서 成就感을 자주 경험시켜서 더욱 강한 성취감을 가질 수 있는 目標를 갖게 하여 점차로 目標를 높여서 競技力을 높이도록 指導하는 것이 효과적이다.(Singer, 1972)

成 就 感 과 失 敗 感 은 個 人 이 지니고 있는 要 求 水 準 에 따라 다르면 目 標 達 成 의 可 能 性 이 어느 정도일 때에 가장 강하게 그 課 題 에 동기 유발(Motivation)이 되고 成 果 를 올릴 수 있을 것인가가 중요한 문제이다.(Oxendine, 1968)

Murray(1953)에 의하면 成 就 動 機 (achievement motive)는 어떤 어려운 일을 성취하려는 것, 人 間 이나 어떤 事 物 을 操 作 하거나 征 服 하려는 것, 그와 같은 일을 가능한 獨 立 的, 自 律 的 으로 신속히 처리하려는 것, 어떠한 장애물을 극복하고 높은 수준에 도달하려는 것, 타인보다 앞서려는 욕구하고 定 義 했고, Mc Celland(1965)은 人 間 의 動 機 를 「感情的 색조를 띤 연상적 조직이라고 定 義 하고 이것이 他 人 과 의 競 爭 에서 이기려는 욕망, 自 身 의 卓 越 基 準 과 의 競 爭, 독특한 업적, 자기 목표에의 자아 관여와 관련되어 감정의 유발시킬 때 이를 成 就 動 機 」라고 定 義 하고 있다.

Atkinson(1950)은 간단한 계산 문제를 과제로 하여 인간의 동기 유발을 실험적으로 分 析 한 바, 目 標 達 成 의 可 能 性 이 50 % 이상, 즉 성공하는가 아닌가가 50 % 이상의 확률(실패의 가능성도 50%이다)인 경우에 그 과제에 강하게 동기 유발되어 성적도 높아지는 것으로 나타나고 있다.

3) 運 動 遂 行 과 競 爭 不 安

不 安 이란 개념은 여러가지 의미로 사용된다. 不 安 은 恐 怖 의 일종이지만 그 대상이 확실하지 않은 情 緒 이다. 즉, 막연한 공포가 불안이다. 그러므로 불안은 공포보다 오래 지속되는 경향이 있다. 실존주의자들은 자기의 正 體 를 확정하지 못한 상태가 不 安 情 緒 狀 態 라고 하며, 그 외에도 道 德 的 行 爲 에 대한 걱정, 失 敗 를 두려워하는 것을 不 安 이라고 정의하기도 한다.

不 安 水 準 과 運 動 遂 行 간 의 관계를 밝히는 것은 운동선수나 코치 그리고 스포츠 과학자들에게 매우 중요한 과제가 아닐 수 없다. 이러한 주제에 대하여 그 동안 많은 기초연구가 수행되었으나 스포츠장면에 이용하기 위한 응용 연구들은 많이 이루어지지 않았다. 많은 기초연구들은 狀 態 不 安 과 運 動 遂 行 또는 特 性 不 安 과 運 動 遂 行 에 대하여 초점을 맞추고 있다.

Spielberger(1971)은 불안 경향을 特 性 不 安 (trait anxiety)과 狀 況 不 安 (State anxiety)으로 나누고, 特 性 不 安 은 퍼스낼리티의 특성으로서의 불안 경향이며, 狀 況 不

안은 「특별한 상황이 개인적으로 위협한가 또는 자기를 위협하는 것으로 지각되는 사람에게 생기는 情動的인 反應으로 실제로 위협한가 아닌가 에는 관계없이 생기는 것이다」라고 한다. 같은 상황일지라도 特性不安이 높은 사람은 낮은 사람보다도 狀況不安이 높다고 생각되고 양자는 밀접한 관계를 가질 것이라고 보고 있다. 그런데 경기자의 特性不安과 狀況不安은 경기력에 상당한 영향을 준다.(Spielberger, 1971)

즉, 다른 條件이 같은 경우에 불안이 너무 적거나 너무 많은 경우에 競技力은 방해를 받는다. 不安과 스트레스가 너무 높거나, 너무 낮아도 퍼포먼스(Performance)는 최악의 상태를 나타내고, 그것들이 중간 정도 일 때 최고의 상태를 보여주고 불안과 스트레스에 적당한 정도가 있다는 사실을 알 수 있다.(Singer, 1975)

각성수준이 증가함에 따라 운동수행이 높아진다는 推動理論(drive theory)과 각성수준이 높아짐에 따라 運動遂行의 효율이 어느 정도까지는 증가하지만 일정수준 이상으로 높아진 각성상태에서는 運動遂行을 저해한다는 適正水準理論(optimal level theory)은 이 분야의 연구를 이끌어 왔다.

4) 心的 飽和와 苦痛 忍耐性

어떤 활동을 지속하고 있으면 Energy가 소모될 뿐만 아니라 고통이 따르거나, 그 활동으로부터 벗어나고 싶다는 감정이 생기기도 한다. 이 현상을 心的 飽和(Physical Satiation)라 하고 持久力(Endurance)에 큰 영향을 준다.

心的 飽和는 피로가 계속되어 곤란하고 어려운 상태에 있을 때에는 意志의 힘으로는 어떻게든 할 수 없지만, 대부분의 경우 피로한 상태에 도달할 때까지 心的 飽和가 떨어지게 된다.(Tutko, 1976) 활동을 지속할 것인가 아닌가는 그 활동에 대한 흥미와도 관계가 있으나 目標達成에 대한 의욕과 고집성에 따라서 영향을 받는다.

一般的으로 피로와 고통을 느꼈을 때에 어떤 활동을 지속하는 능력은 인간의 노력 중에서도 가장 중요한 것이며 Sports의 training이나 競技力을 발휘하는 경우에도 빠뜨릴 수 없는 것이다.(Vanek, 1970)

고통을 이겨내는 것을 고통 인내성(Pain tolerance)이라 하고 生理的인 과정에 의해서만이 아니라 心理的인 要因의 영향을 강하게 받는 것이다. 일반적으로 현재 활동하고 있는 활동 그 자체에 주의를 기울이기보다도 그것에서 주의를 다른 것으로 돌

리는 데에 의해서 고통을 이겨낼 수 있다.(Puni,1965) 苦痛忍耐性は 競技者の Personality, 경험, 또는 양자의 結合에 의해서 다르며 個人差가 있을 것이다. 이 상에서 본 바와 같이 경기력에 관여하는 心理的 要因으로는 억제와 촉진 요구 수준과 성취 동기, 긴장과 불안 그리고 심적 포화와 고통 인내성 등을 들 수 있다.

3. 게임場面에 영향을 주는 心理的인 問題

사람의 生死, 만물의 興亡등 이 세상에서의 모든 현상이 變化하고 중지하지 않음을 보통 遺傳이라 한다. 現代는 불확실성의 時代라고 말할 정도로 확실한 것은 존재할 수 없다. Sports의 現場도 흐르고 중지함이 없는 時空間에서 예측할 수 없는 미래를 가지고 전개되는 狀況의 추이에 대응하면서 사람의 마음이 서로 상극 갈등되어 가는 장면이다. 마음의 훈련 내지 Conditioning이란 것은 단순히 科學的, 學問的 形式에 의한다는 것보다 오히려 非科學的·非學問的인 性質에 의한 효과가 얻어지는 경우가 많다. (長田一臣, 1971)

1) Coach의 問題



個人과 Team의 실력은 반드시 많은 社會的 要因들의 相對的인 기여에 의존한다. Coach는 - 指導管理의 범위에 한계성이 있지만 - 指導者이며 指導力(Leadership)이란 個人의 性格과 상황간에 相互作用하는 관계이다. (Hemphill, 1950) 따라서 모든 상황에는 그것에서 일어나는 문제들을 대처하고 해결할 특수한 재능이 필요하기 때문에 指導力이란 전적으로 任務指向的이라 볼 수 있다.

集團 또는 狀況이 變化한다는 것은 指導力에 있어서의 變化를 초래한다.

Coach가 해야 할 임무는 다음과 같은 것들을 중심으로 다루어야 한다.(윤홍근, 1982)

(1) 一般的인 任務

- ° Team meeting을 자주 가져라.

- 競技分析을 할 줄 알아야 한다.
- Team評價 및 個人評價를 할 줄 알아야 한다.
- 選手들에게 忠告와 가르침을 이야기보다는 글로 써 줄 것.
- 選手들에게 技術, 戰術, 體力, 訓練을 지도할 수 있어야 한다.
- 選手와 Team을 통솔할 줄 알아야 한다.

(2) 技術的 任務

가. Coach의 試合前에 할 일

- 운동장에 선수들보다 먼저 도착되어야 한다.
- 기후 조건과 운동장 조건을 먼저 알고 익혀야 한다.
(ground사정, 풍향, 광선 관계등)
- 선수들의 장비를 점검하여야 한다.
- 출전前에 戰術的인 면을 이야기해 주어야 한다.
(Team전술, 개인 전술)
- 적편의 라인-업(Line-up)을 알아서 거기에 대한 長·短點을 이야기해 준다.

나. Half Time에 Coach가 할 일

- 선수가 대기실로 돌아왔을 때 밖의 어떤 사람도 들어오지 못하게 한다.
- 음료수를 먹고 땀을 씻게 한 후 칭찬을 앞세우고 잘못을 지적해 주어야 한다.
- 전반전에 본 적의 장점과 단점, 우군의 장단점을 이야기하여 주고 이에 대비할 수 있는 전술을 간단히 이야기해 주어야 한다.
- 선수 개개인에 적당한 충고를 빨리 해 주어야 한다.
- 부상자는 빨리 치료하여 출전하도록 해야 한다.

다. 競技中 Coach가 해야 할 일

- Coach는 game中인 선수들과 연관성을 가져야 한다.
- 적의 장단점을 파악하여 기입하여 둔다.(指導할 사항)
- Half time 동안의 이야기할 것을 적어 둔다.
- 전반전의 자기 Team선수의 전술 불이행 등을 적어서 이야기한다.

라. 기타 해야 할 일

- 선수들과 友情을 함께 나누어야 한다.
- 선수들과 접촉을 지속시켜야 한다.
- 선수의 가정과 밀접한 관계를 가져야 한다.
- 老少선수와 先後輩와의 관계를 원활히 하게 한다.
- 후보선수들의 사기를 북돋아 줘야 한다.
- 新進選手의 起用을 잘해야 한다.

2) 觀衆效果(Spectator effect)

運動遂行에 영향을 미치는 環境的 要因에는 기후, 시설, 관중 등이 있다. 그러나 최근 Sports 心理學 分野에서 커다란 관심과 研究의 對象이 되어 온 環境的 要因(內的 要因)으로는 運動競技상황에서의 觀衆의 存在이다. 이렇게 운동경기 상황하의 觀衆의 存在가 관심을 끌게 된 理由는 運動遂行에 영향을 미치는 外的 要因으로서 觀衆이 운동수행 결과에 미치는 영향이 매우 크기 때문이다. (Carron, 1980 ; Zajonc, 1965)

觀衆이 運動遂行에 미치는 영향은 모든 運動競技가 觀衆의 존재 하에 이루어진다는 사실을 상기하면서 더욱 쉽게 이해할 수 있다.

이렇게 운동 수행에 영향을 미치는 觀衆存在의 여러 유형 가운데 觀衆의 「單純한 存在」가 運動遂行 結果에 미치는 영향을 觀衆의 效果(Effect of Others Pressence) 또는 社會的 促進(Social Facilitation)現象이라고 한다. (Zajonc, 1965)

運動遂行에 영향을 미치는 外的 要因을 觀衆의 效果로 볼 때, 그 效果는 다른 內外的 要因들에 의해 가감된다. 즉 觀衆이 運動遂行중에 存在할 때, 그 存在의 양식과 특성이 변하지 않는다고 가정한다면 遂行者의 人的 要因(內的 要因)에 의하여 「觀衆 效果」는 決定된다.

예를 들면 運動遂行에 영향을 미치는 內的 要因으로서 遂行者의 性格特性 가운데 情緒安定성은 運動遂行時의 觀衆의 存在效果는 欲求水準과 課題의 難易度, 과제 學習程度와 매우 밀접한 관계가 있다.(Zajonc, 1965)

또한 觀衆存在의 效果는 항상 遂行者에게 欲求上昇을 시키는 것이 아니라 觀衆으로부터 느끼는 遂行者의 평가 우려 수준 인식에 따라 저하되기도 하고 上昇되기도 한다.

觀衆의 效果에 대하여 綜合해 보면 「觀衆이 運動시에 존재하면 遂行者의 欲求水準에 변화를 일으키며 이 欲求水準의 변화는 운동 수행 결과에 영향을 미치는데 課題의 難易도에 따라 肯定的, 否定的인 영향을 미친다」고 말할 수 있다.(Triplett, 1897 ; Allport, 1924 ; Zajonc, 1965 cottrell, 1968)

3) Team의 相互作用

어떤 集團이나 Team全體가 協同을 要하고 競爭이 따르는 競技를 成功的으로 遂行하기 위하여 集團力學의 本質을 이해하여야만 한다.

밀접한 協應에 잘 숙달되지 않은 Team 은 競技가 있을 경우에 상당히 당황한다. 그러나 Team은 어떠한 경기에도 승리할 수 없을 것이다. 경쟁을 하는데 대한 身體的·情緒的·心理的인 準備는 가장 적절한 경기의 수행을 가능하게 해준다.(Singer, 1972) 모든 선수는 연습이나 실전시에 Team活動의 進行을 위해서 자신의 役割을 알아야 한다. 그러나 모든 선수가 똑같은 認定을 받을 수 있는 것은 아니다. 위기의 순간에 나타나는 선수는 그 Team에 가장 가치 있는 存在이다.

선수의 편성을 다각적으로 調和·發展시키는 것은 Team의 사기를 增大시키고 따라서 그 group을 보다 더 조화 있게 한다. 이러한 要因들은 集團的으로나 選手個人的으로나 Team의 성공 或은 失敗의 원인으로 나타난다.

Team의 구성원들 상호간의 社會的 연관은 Team의 성공에 상당한 영향을 미친다. 「가장 성공적인 集團이란 그 구성원들이 서로의 장점과 약점을 들어 잘 이해하고 받아들일 수 있을 만큼 서로를 잘 알고, 서로 效率的으로 의사를 교환하며 업무를 遂行하는데 적당한 役割을 할 수 있는 指導力을 갖는 것이다」(Cratty, 1973) 집단 구성원들 간의 원만한 人間關係와 서로 형제들처럼 친해진다는 것은 중요한 일이다.

Ⅲ. 研究 方法

1. 研究 對象

본 연구의 대상자는 1997년 4월 현재 제주도 내 중·고등학교, 대학교에서 선수 생활하고 있는 학생을 대상으로 선정하였고 표집분포는 <표-1>과 같다

<표 1> 학교별 개인, 대인, 단체종목 선수현황

	중학교	고등학교	대학교	전 체
개 인	56명	110명	24명	190
대 인	63명	69명	30명	162
단 체	45명	83명	38명	166
전 체	164명	262명	91명	518명

2. 研究 道具



- 1) 본 연구의 도구는 위성식(1977)의 선행논문에서, 본 연구와 관계 있는 문항을 발췌해서 제작하였다.
- 2) 질문지법을 사용하며 질문지를 통하여 얻으려는 자료는 제주도내 운동선수들이 경기를 통한 심적 변화를 파악하고 질문지의 구성은 배경 질문 4항, 운동 연습 및 경기시 심적 변화 13항, 선수와 코치와의 유대 관계 5항, 총23문항으로 구성되어 있다. 자료의 특성에 따라 명목척도로 제작된 다지선다형 질문 항목과 리커트 척도(Likert seale)를 이용한 질문 항목으로 구성되었다.
- 3) 제작된 질문지는 중학생과 고등학생을 대상으로 예비 조사(Pilot study)를 실시하여 내용 타당도와 재검사 신뢰도를 검증하였다.

3. 研究 節次

본 연구는 각 학교를 방문하여 체육 교사 및 코치에게 연구의 취지와 질문 내용을 설명한 후 자 유로운 분위기에서 설문지에 응답할 수 있도록 유도하였다.

- 1) 중·고등학교, 대학교를 방문하여 설문지를 직접 배포하고 수집하였다.
- 2) 솔직한 응답을 위해서 무기명으로 하며 학교와 운동부와는 전혀 관계없음을 이 해시켜 설문 조사의 신뢰도를 도모하였다.

4. 資料 處理

본 연구의 자료 처리는 자료의 특성에 따라 두 가지 방법으로 적용한다.

- 1) 수집된 자료가 명목척도인 경우는 배경 변인과의 관계를 분석하기 위하여 비모수적 통계 방법인 분할표 검증(카이자승 검증)을 실시하였다.
- 2) 등간 척도로 구성된 경우는 배경 변인을 독립 변인으로 하여 분산 분석을 실시 한다. 집단간의 유의차가 발견되는 경우에는 Scheffé 방식을 적용한 사후 다중 비교 검증을 실시하였다.



IV. 研究 結果

1. 운동 연습 및 경기시 심리적 저해 요인

평상시 일일 연습 시간은 중학생의 경우 오전 수업 후 운동을 하는 선수들은 2시간 정도를 연습한다는 응답이 가장 많았고 4시간 이상 연습한다는 선수가 그 다음이었는데 이 경우는 수업을 전혀 받지 않고 연습을 하는 경우였으며 그 다음은 3시간을 연습한다는 응답이었다. 이 순위는 대학생의 경우에도 마찬가지였다. 반면에 고등학생의 경우에는 4시간 이상 연습한다는 학생이 가장 많았고 3시간 이상이 그 다음을 차지하여 다른 집단보다 많은 시간을 연습하고 있음을 알 수 있었다. 개인 종목의 경우에는 2시간 정도가 가장 많았고 대인 운동은 3시간 정도, 단체 운동의 경우에는 종목의 특성상 4시간 이상이 가장 높은 비율(50.6%)을 보였다.

〈표-2〉 평상시 일일 연습 시간

변인 구분		1시간	2시간	3시간	4시간	4시간 이상	전체
학교급간 (A)	중	18(11.1)	53(32.7)	35(21.6)	14(8.6)	42(28.2)	162(100)
	고	14(5.3)	42(16.0)	69(26.3)	51(19.5)	86(32.8)	262(100)
	대	5(5.5)	27(29.7)	21(23.1)	15(16.5)	23(25.3)	91(100)
	전체	37(7.2)	122(23.7)	125(24.3)	80(15.5)	151(29.3)	515(100)
운동종목 (E)	개인	18(9.5)	71(37.6)	48(25.4)	26(13.8)	26(13.8)	189(100)
	대인	14(8.8)	33(20.8)	42(26.4)	30(18.9)	40(25.2)	159(100)
	단체	5(3.0)	18(10.8)	35(21.1)	24(14.5)	84(50.6)	166(100)
	전체	37(7.2)	122(23.7)	125(24.3)	380(15.6)	150(29.2)	514(100)

학교급간 → $X^2 = 35.07$ D.F = 12 P < .0005 Cramer's V = .18

운동종목 → $X^2 = 82.32$ D.F = 12 P < .0000 Cramer's V = .28

평상시 연습 내용을 조사한 결과, 중·고·대학교 선수들 모두 종합 연습의 비율이 가장 높았는데 특이한 점은 대학교 선수들의 경우 개인 체력 운동을 한다는 응답 비율이 다른 집단에 비해 다소 높았다. 종목별로 조사해 본 결과도 종합 연습을 위주로

하고 있다는 것을 알 수 있다.

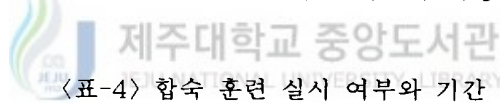
〈표-3〉 평상시 연습 내용

변인 구분	개인 체력	운동 기술	종합 연습	가벼운 연습	기타	전체	
학교급간 (A)	중	11(6.7)	18(11.0)	118(72.0)	11(6.7)	6(3.7)	164(100)
	고	16(6.1)	45(17.2)	168(64.1)	24(9.2)	9(3.4)	262(100)
	대	20(22.2)	19(21.1)	37(41.1)	8(8.9)	6(6.7)	90(100)
	전체	47(9.1)	82(15.9)	323(62.6)	43(8.3)	21(4.1)	516(100)
운동종목 (E)	개인	23(12.1)	37(19.5)	102(53.7)	21(11.1)	7(3.7)	190(100)
	대인	16(10.1)	21(13.2)	97(61.0)	19(11.9)	6(3.8)	159(100)
	단체	8(4.8)	24(14.5)	123(74.1)	3(1.8)	8(4.8)	166(100)
	전체	47(9.1)	82(15.9)	322(62.5)	43(8.3)	21(4.1)	515(100)

학교급간 → $X^2 = 39.57$ D.F = 10 P < .0000 Cramer's V = .20

운동종목 → $X^2 = 28.29$ D.F = 10 P < .0016 Cramer's V = .17

합숙 훈련의 실시 여부와 실시할 때의 기간을 조사해 본 결과, 학교 급별로 볼 때는 중학교에서 합숙 훈련을 하지 않는다는 비율이 매우 높았다. 그런데 고등학교 선수들의 경우에는 한달 이상 합숙 훈련을 한다는 비율이 가장 높은 것으로 나타났다.



〈표-4〉 합숙 훈련 실시 여부와 기간

변인 구분	하지 않는다	1주일 정도	2주일 정도	3주일 정도	한달 정도	한달 이상	전체	
학교급간 (A)	중	94(58.0)	6(3.7)	17(10.5)	10(6.2)	12(7.4)	23(14.2)	162(100)
	고	61(23.4)	14(5.4)	12(4.6)	11(2.7)	25(9.6)	142(54.4)	261(100)
	대	13(14.3)	9(9.9)	14(15.4)	12(13.2)	35(38.5)	8(8.8)	91(100)
	전체	168(32.7)	29(5.6)	43(8.4)	29(5.6)	72(14.0)	173(33.7)	514(100)
운동종목 (E)	개인	94(49.5)	10(5.3)	8(4.2)	5(1.0)	25(13.2)	48(25.3)	190(100)
	대인	57(36.3)	7(4.5)	17(10.8)	7(4.5)	23(14.6)	46(29.3)	157(100)
	단체	17(10.2)	12(7.2)	18(10.8)	17(10.2)	23(13.9)	79(47.6)	166(100)
	전체	168(32.7)	29(5.7)	43(8.4)	29(5.7)	71(13.8)	173(33.7)	513(100)

학교급간 → $X^2 = 192.05$ D.F = 10 P < .0000 Cramer's V = .43

운동종목 → $X^2 = 74.15$ D.F = 10 P < .0000 Cramer's V = .27

운동 종목별로 보았을 때 실시하지 않는다는 응답은 개인, 대인, 단체 종목의 순이었고, 한달 이상 실시한다는 설문에는 단체 종목이 가장 높았고 개인 종목과 대인 종목은 별다른 차이가 없었다.

평상시 연습할 때와 합숙 훈련 기간 동안의 연습 방법에서 차이가 나는 점을 조사했을 때, 중·고·대학교 별로 차이점이 있었다. 중학교에서는 전술 훈련을 실시한다는 비율이 가장 높았고 고등학교의 경우는 평상시 연습 내용에서 시간만 연장한다는 응답이 가장 많았다. 대학교의 경우는 평상시보다 연습 방법과 지도 방법이 다양해진다고 응답한 비율이 가장 높았다. 운동 종목별로는 개인 종목과 대인 종목의 경우에는 평상시보다 다양한 방법으로 실시한다는 응답이 수위, 전술 훈련을 실시한다는 응답이 그 다음이었다. 반면에 단체 종목의 경우에는 이 순위가 바뀌어 전술 훈련을 실시한다는 비율이 가장 높았다.

〈표-5〉 평상시 연습과 합숙 훈련시의 차이점

변인 구분	시간만 연장	방법이 다양	평상시와 같다	전술적 훈련	기타	전체	
학교급간 (A)	중	14(20.6)	17(25.0)	3(4.4)	22(32.4)	12(17.7)	164(100)
	고	15(44.1)	41(21.1)	46(23.7)	53(15.6)	39(20.1)	262(100)
	대	5(6.5)	37(48.1)	6(7.8)	27(8.0)	2(2.6)	91(100)
	전체	34(10.0)	95(28.0)	55(16.2)	102(30.1)	53(15.7)	339(100)
운동종목 (E)	개인	10(10.5)	27(28.4)	19(20.0)	22(23.2)	17(17.9)	95(100)
	대인	10(10.3)	35(36.1)	10(10.3)	28(28.9)	14(14.5)	97(100)
	단체	14(9.6)	33(22.6)	25(17.1)	52(35.6)	22(15.1)	146(100)
	전체	34(10.1)	95(28.1)	54(16.0)	102(30.2)	53(15.7)	338(100)

학교급간 → $X^2 = 52.30$ D.F = 10 P < .0000 Cramer's V = .28
 운동종목 → $X^2 = 12.82$ D.F = 10 P > .2337 Cramer's V = .33

합숙 훈련의 효과에 대하여 조사해 본 결과 중학교 선수들은 전체적인 기술과 체력이 향상된다고 응답한 비율이 가장 높았고 고등학교 선수들의 경우에는 전체적인 기술과 체력의 향상보다는 단결심 양양에 효과가 있다고 응답한 비율이 다소 높았고, 대학교 선수들의 경우는 이 두 가지의 비율이 거의 비슷하게 나타났다. 운동 종목별로 조사해 본 결과 개인 종목과 대인 종목의 경우는 전체적인 기술과 체력이 향상된

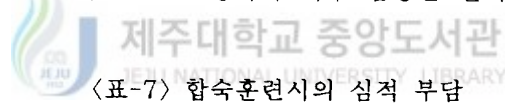
다는 응답이 많았고 반면에 단체 종목의 선수들은 단결심 양양에 가장 큰 효과가 있다고 대답하여 종목의 특성을 잘 보여 주고 있다.

〈표-6〉 합숙훈련의 효과

변인 구분	개인기술 향상	단결심 양양	전체의 기술과 체력	평상시보다 퇴보	그저 그렇다	전체	
학교급간 (A)	중	7(10.1)	16(23.2)	40(58.0)	3(4.3)	69(100)	
	고	14(7.2)	79(40.5)	61(31.3)	4(2.1)	195(100)	
	대	18(23.1)	27(34.6)	26(33.3)	6(7.7)	78(100)	
	전체	39(11.4)	122(35.7)	127(37.1)	13(3.8)	41(12.0)	342(100)
운동종목 (E)	개인	13(14.0)	26(28.0)	35(37.6)	4(4.3)	93(100)	
	대인	16(16.2)	15(15.2)	48(48.5)	6(6.1)	99(100)	
	단체	10(6.7)	81(54.4)	44(29.5)	3(2.0)	11(7.4)	149(100)
	전체	39(11.4)	122(35.8)	127(37.2)	13(3.8)	40(11.7)	341(100)

학교급간 → $X^2 = 50.45$ D.F = 8 P < .0000 Cramer's V = .27
 운동종목 → $X^2 = 45.92$ D.F = 8 P < .0000 Cramer's V = .26

합숙 훈련을 함으로써 심적 부담이 되는 점을 검증한 결과는 〈표-13〉이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과 중학교 선수의



〈표-7〉 합숙훈련시의 심적 부담

종속 변인	중	고	대	D.F	F	P	Scheffé Test
	n=69	n=197	n=79				
학교의 명예	2.94(.87)	2.76(.91)	2.59(.90)	2 , 342	2.72	.0670	
개인의 기술 향상	2.40(.92)	2.33(.87)	2.09(.80)	2 , 342	2.87	.0580	
코치의 관심	2.70(.94)	2.70(.96)	2.54(.95)	2 , 344	.82	.4424	
별 부담이 없다	2.82(.99)	2.94(.97)	2.75(1.01)	2 , 342	1.15	.3165	
종속 변인	개인	대인	단체	D.F	F	P	S — T
	n=189	n=160	n=166				
학교의 명예	2.68(.90)	2.89(.97)	2.73(.87)	2 , 341	1.54	.2149	
개인의 기술 향상	2.16(.78)	2.42(1.02)	2.28(.80)	2 , 341	2.21	.1117	
코치의 관심	2.51(1.04)	2.63(.92)	2.78(.91)	2 , 343	2.39	.0930	
별 부담이 없다	3.08(1.04)	2.75(.88)	2.81(.99)	2 , 341	3.34	.0367	

경우 학교의 명예, 개인의 기술 향상, 코치의 관심 순으로 나타났고, 고등학교 선수들은 개인의 기술 향상, 학교의 명예, 코치의 관심 순으로 부담을 느끼고 있고, 대학교 선수들의 경우는 고등학교 선수들의 경우와 같았다.

종목별로 보았을 때 개인 종목 선수들은 개인의 기술 향상, 학교의 명예, 코치의 관심 순이었고, 대인 종목 선수들은 코치의 관심에 가장 많은 부담을 느끼고 있었고, 단체 종목 선수들의 경우는 개인 종목 선수들의 경우와 순서가 같았다.

시합 하루 전의 정신 자세에 대하여 검증한 결과가 <표-14>이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과 중학교 선수, 고등학교 선수, 대학교 선수들은 자신의 실력 발휘를 위한 각오를 새롭게 다짐하고 있다는 것을 알 수 있다.

종목별로는 개인 종목, 대인 종목, 단체 종목 선수들 모두가 자신의 실력 발휘를 최우선적으로 생각하고 있었다.

<표-8> 시합 하루 전의 정신 자세

종속 변인	중 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=163	n=262	n=91				
필승 다짐	2.37(.88)	2.18(.80)	2.14(.93)	2, 513	3.08	.0467	3>1
학교 명예 최선	2.15(.80)	2.27(.80)	2.18(.79)	2, 514	1.25	.2861	
자신의 실력 발휘	1.96(.76)	1.91(.76)	1.99(.76)	2, 512	.4011	.6698	
별다른 부담 없음	2.98(1.01)	3.14(.97)	2.71(1.12)	2, 510	6.25	.0021	3>2
종속 변인	개인	대인	단체	D.F	F	P	S — T
	n=189	n=160	n=166				
필승 다짐	2.47(.86)	2.24(.97)	1.96(.83)	2, 512	16.55	.0000	3>2>1
학교 명예 최선	2.37(.76)	2.34(.83)	1.91(.73)	2, 513	18.62	.0000	3>1=2
자신의 실력 발휘	1.99(.74)	2.02(.76)	1.80(.77)	2, 511	4.15	.0162	3>1=2
별다른 부담 없음	3.08(.98)	3.01(.97)	2.95(1.10)	2, 509	.76	.4667	

경기시의 심적 부담에 대하여 검증한 결과가 <표-15>이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과 학교 급별에서는 코치를 의식하여 부담을 느낀다는 항목은 대학교 선수들보다는 중학교 선수들이 심하고, 소속을 의식한다는 항목에서는 대학교 선수, 고등학교 선수, 중학교 선수의 순이었다. 운동 중

목별로 분석해 보면 코치에 대한 부담은 개인 종목 선수들이나 단체 종목 선수들이 비슷했고 단체 종목 선수들은 개인 종목이나 대인 종목 선수들보다는 부담을 덜 느끼고 있는 것으로 나타났다.

〈표-9〉 경기시의 심적 부담

종속 변인	종 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=164	n=261	n=90				
코치를 의식	2.71(.96)	2.79(1.01)	3.07(.97)	2 , 513	3.86	.0217	1>3
관중을 의식	3.19(.94)	3.06(.96)	3.00(1.03)	2 , 513	1.37	.2652	
소속을 의식	2.97(.97)	2.77(1.01)	2.63(.97)	2 , 512	3.75	.0241	3>1
가족, 팀응원단 의식	3.02(1.01)	2.89(1.00)	2.76(1.00)	2 , 512	2.10	.1249	
별다른 부담이 없다	3.05(.91)	3.10(.95)	2.83(1.06)	2 , 512	2.54	.0795	

종속 변인	개인 대인 단체			D.F	F	P	S — T
	n=189	n=160	n=166				
코치를 의식	2.67(.94)	2.65(1.01)	3.12(.98)	2 , 512	12.45	.0000	1=2>3
관중을 의식	3.05(.94)	3.13(1.02)	3.10(.95)	2 , 512	.25	.7767	
소속을 의식	2.72(.90)	2.81(1.03)	2.90(1.05)	2 , 511	1.44	.2388	
가족, 팀응원단 의식	2.91(.91)	2.87(1.13)	2.95(.98)	2 , 511	.29	.7507	
별다른 부담이 없다	3.10(.95)	3.13(.96)	2.88(.97)	2 , 511	3.44	.0327	

〈표-10〉 연습 때와 시합 때의 심적 변화

변인 구분	연습 때보다 잘 한다	연습 때보다 못한다	별 차이가 없다	전체
학교 중	57(34.8)	53(32.3)	54(32.9)	164(100)
급간 고	59(22.5)	108(41.2)	95(36.3)	262(100)
(A) 대	35(38.5)	21(23.1)	35(38.5)	91(100)
전체	151(29.2)	182(35.2)	184(35.6)	517(100)
운동종목 개인	72(37.9)	64(33.7)	54(28.4)	190(100)
(E) 대인	24(15.0)	72(45.0)	64(40.0)	160(100)
단체	55(33.1)	46(27.7)	65(39.2)	166(100)
전체	151(29.3)	182(35.3)	183(35.5)	516(100)

학교 급간 → $X^2 = 25.01$ D. F = 8 P < .0015 Cramer's V = .15
 운동 종목 → $X^2 = 32.18$ D. F = 8 P < .0001 Cramer's V = .18

연습 때와 시험 때의 심적 변화에 대하여 조사한 결과, 중학교 선수들은 세 가지 응답이 거의 비슷한 비율이었고, 고등학교 선수들은 연습 때보다 못한다는 응답이 가장 많았다.

운동 종목별로 분석해 보면 개인 종목과 단체 종목은 별다른 차이가 없었고, 개인 종목 선수들은 연습 때보다 잘한다는 응답이 다른 집단보다 적었다.

연습 때보다 시험 때 못하게 되는 원인에 대하여 검증한 결과가 <표-17>이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과 중학교 선수들은 긴장하기 때문이라는 응답이 가장 많이 나왔고, 그 다음으로는 승부에 집착하기 때문, 코치를 의식하기 때문, 자신을 인정받기 위해 최선을 다하겠다는 부담감 순으로 응답하였다. 고등학교 선수들은 긴장하기 때문, 승부에 집착하기 때문이라는 것은 중학교 선수들과 같았으나 최선을 다하겠다는 부담감이 코치를 의식하기 때문이라는

<표-11> 연습 때보다 시험 때 못하게 되는 원인

종속 변인	중 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=52	n=109	n=21				
승부에 집착	2.40(.91)	2.35(.97)	2.38(1.02)	2, 179	.06	.9412	
관중을 의식	3.12(.94)	3.06(1.01)	2.95(1.02)	2, 178	.20	.8150	
능력 입증의 부담감	2.77(1.02)	2.49(.94)	2.52(.98)	2, 177	1.53	.2185	
너무 긴장하기 때문	2.23(1.00)	2.11(.79)	2.05(.80)	2, 177	.47	.6276	
학교의 명예를 의식	2.85(.94)	2.78(.92)	2.62(1.02)	2, 177	.44	.6464	
코치를 의식	2.44(.96)	2.60(1.05)	2.52(.98)	2, 177	.41	.6616	
가족과 친지를 의식	3.00(1.05)	3.05(1.01)	2.76(1.14)	2, 176	.67	.5152	
종속 변인	개인 대인 단체			D.F	F	P	S — T
	n=65	n=73	n=44				
승부에 집착	2.29(.96)	2.48(1.00)	2.30(.85)	2, 179	.83	.4375	
관중을 의식	2.93(.91)	3.16(.99)	3.07(1.10)	2, 178	.90	.4098	
능력 입증의 부담감	2.53(1.01)	2.59(.96)	2.60(.95)	2, 177	.09	.9127	
너무 긴장하기 때문	2.14(.87)	2.12(.80)	2.16(.95)	2, 177	.03	.9718	
학교의 명예를 의식	2.77(.90)	2.89(.89)	2.60(1.05)	2, 177	1.27	.2831	
코치를 의식	2.56(.97)	2.42(.97)	2.72(1.14)	2, 177	1.17	.3130	
가족과 친지를 의식	3.03(.88)	2.84(1.08)	3.23(1.13)	2, 176	2.07	.1295	

것보다 다소 높게 나타났다. 대학교 선수들의 경우에도 지나친 긴장 때문에 실력 발휘가 안된다는 응답이 가장 많았다.

운동 종목별로 분석해 볼 때에도 공통적으로 지나친 긴장이 실력 발휘를 저해하는 가장 큰 요인이었다.

연습 때보다 시험 때 더욱 잘하게 되는 이유에 대하여 검증한 결과가 <표-18>이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과 중학교 선수들은 팀 승리를 위해 최선을 다하기 때문이라는 응답과 자신을 인정받기 위해 최선을 다하기 때문이라는 응답이 가장 많았다. 고등학교 선수들의 경우는 자신을 인정받기 위해 최선을 다하기 때문이라는 응답이 다소 많았다. 대학교 선수들의 경우에는 고등 학교 선수들의 경우와 별다른 차이가 없었다.

종목별로 분석한 개인 종목 선수들은 자신을 인정받기 위해 최선을 다하기 때문이라는 응답 비율이 가장 높았고 대인 종목과 단체 종목을 팀 승리를 위해 열중하기 때문이라는 응답자가 가장 많았다.

<표-12> 연습 때보다 시험 때 더욱 잘하게 되는 원인

종속 변인	중 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=56	n=58	n=37				
인정받기 위해 최선을 다함	2.20(.84)	2.03(.84)	2.14(.82)	2, 148	.55	.5808	
팀 응원단이 많다	3.34(.90)	3.24(.84)	3.03(1.07)	2, 148	1.29	.2787	
가족과 친지의 응원	3.23(.89)	3.14(.89)	2.92(1.04)	2, 148	1.29	.2793	
팀 승리를 위해 열중	2.14(.72)	2.16(.93)	2.38(1.06)	2, 148	.91	.4040	
코치를 의식	2.89(.95)	2.98(.95)	2.89(1.06)	2, 149	.15	.8611	
종속 변인	개인 대인 단체			D.F	F	P	S — T
	n=189	n=160	n=166				
인정받기 위해 최선을 다함	2.04(.81)	2.25(.84)	2.16(.86)	2, 148	.68	.5059	
팀 응원단이 많다	3.28(.91)	3.00(1.14)	3.25(.84)	2, 148	.85	.4280	
가족과 친지의 응원	3.21(.96)	2.88(1.03)	3.11(.83)	2, 148	1.16	.3155	
팀 승리를 위해 열중	2.43(.87)	2.21(.98)	1.90(.90)	2, 148	5.59	.0045	3>1
코치를 의식	2.83(.95)	2.96(.93)	3.04(1.01)	2, 149	.70	.5001	

경기 중 지고 있을 경우 심적 부담에 대하여 검증한 결과가 <표-19>이다. 구체적

인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과를 가지고 학교 급별로 비교해 보면 중학교 선수들의 경우 중학교, 고등학교, 대학교 선수들 모두 초조해지며 당황하게 된다는 응답이 가장 많았다. 운동한 것을 후회한다는 반응은 고등학교 선수들이 다른 집단보다 가장 높았다.

운동 종목별 차이를 비교해 본 결과도 초조해지며 당황하게 된다는 반응이 가장 많았다. 특이한 점은 개인 종목 선수들일수록 초조, 당황해진다는 응답과 운동한 것을 후회한다는 응답이 대인 종목이나 단체 종목 선수들보다 높은 비중을 보였다.

〈표-13〉 경기 중 지고 있을 때의 심적 부담

종속 변인	중 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=164	n=261	n=89				
초조, 당황해진다.	2.21(.56)	2.14(.87)	2.49(1.01)	2, 511	4.97	.0073	2>3
코치와 동료들 의식	2.54(.92)	2.39(.91)	2.57(.97)	2, 513	2.01	.1348	
운동한 것을 후회	3.53(.97)	3.08(1.14)	3.22(1.10)	2, 512	8.63	.0002	2>1
별로 부담이 없다	3.36(.95)	3.55(.89)	3.08(1.01)	2, 509	8.59	.0002	3>2
종속 변인	개인 대인 단체			D.F	F	P	S - T
	n=164	n=261	n=89				
초조, 당황해진다.	2.45(1.00)	2.17(.97)	2.13(.83)	2, 510	2.90	.0561	
코치와 동료들 의식	2.49(.87)	2.48(.98)	2.49(.93)	2, 512	.13	.8741	
운동한 것을 후회	2.98(1.12)	3.34(.05)	3.47(1.07)	2, 511	9.76	.0001	1>2=3
별로 부담이 없다.	3.44(.91)	3.37(.95)	3.40(1.00)	2, 508	.30	.7443	

시합 후의 정신 상태에 대하여 검증한 결과가 〈표-20〉이다. 구체적인 차이를 분석하기 위하여 Scheffé방식의 사후 검증을 실시한 결과를 가지고 학교 급별로 비교해 본 결과 중·고·대학교 선수들 모두 다음 시합을 위해 분발을 다짐한다고 응답한 비율이 높았으며 잘못된 점을 반성한다는 응답은 대학교, 고등학교, 중학교 순으로 나타났다.

종목별로 비교한 결과 다음 시합의 분발을 다짐한다는 비율이 가장 높았으며 단체 종목 선수들의 경우가 가장 높았다.

〈표-14〉 시험 후의 정신 상태

종속 변인	중 고 대			D.F	F	P	Scheffé Test
	n=164	n=262	n=90				
긴장 이완, 정신 해이	3.22(1.02)	3.08(.96)	2.98(.99)	2 , 514	1.95	.1430	
잘못된 점 반성	2.40(.81)	2.26(.76)	2.23(.78)	2 , 512	2.11	.1222	
마음이 홀가분해짐	2.59(1.01)	2.41(.95)	2.40(.91)	2 , 513	1.89	.1520	
다음의 분발 다짐	1.99(.76)	2.18(.82)	2.02(.96)	2 , 508	3.23	.0405	

종속 변인	개인 대인 단체			D.F	F	P	S — T
	n=164	n=262	n=90				
긴장 이완, 정신 해이	3.14(.96)	3.14(.98)	3.01(1.01)	2 , 513	.81	.4424	
잘못된 점 반성	2.33(.75)	2.32(.75)	2.25(.84)	2 , 511	.53	.5911	
마음이 홀가분해짐	2.45(.99)	2.44(.94)	2.51(.96)	2 , 511	.23	.7984	
다음의 분발 다짐	2.12(.78)	2.03(.75)	2.11(.85)	2 , 507	.63	.5327	

2. 선수와 코치의 유대 관계

코치와의 상담 횟수에 대하여 설문한 결과 학교 급별 비교를 해보면 중학교, 고등학교, 대학교의 경우 모두 없다는 응답이 가장 많았는데 다만 대학교 선수들의 경우는 없다는 응답 비율이 다소 낮았다.

〈표-15〉 코치와의 상담 횟수

변인 구분		매일	주 1회	주 2회	주 4회	없다	전체
학교급간 (A)	중	24(15.9)	19(12.6)	4(2.6)	4(2.6)	100(66.2)	151(100)
	고	19(7.7)	29(11.7)	17(6.9)	9(3.6)	173(70.0)	247(100)
	대	18(20.2)	23(25.8)	10(11.2)	7(7.9)	31(34.8)	89(100)
	전체	61(12.5)	71(14.6)	31(6.4)	20(4.1)	304(62.4)	487(100)
운동종목 (E)	개인	13(7.3)	32(17.9)	10(5.6)	9(5.0)	115(64.2)	179(100)
	대인	22(14.9)	14(9.5)	15(10.1)	5(3.4)	92(62.2)	148(100)
	단체	26(16.4)	25(15.7)	6(3.8)	6(3.8)	96(60.4)	159(100)
	전체	61(12.6)	71(14.6)	31(6.4)	20(4.1)	303(62.3)	486(100)

학교급간 → $X^2 = 43.88$ D.F = 8 P < .0000 Cramer's V = .21
 운동종목 → $X^2 = 16.53$ D.F = 8 P < .0354 Cramer's V = .13

운동 종목별로 비교한 결과도 개인, 대인, 단체 종목 모두 없다는 응답이 가장 많았다.

코치에 대한 선수 자신의 생각에 대하여 조사한 결과 학교 급별로 비교해 볼 때 고등학교 선수들이 코치에 대하여 거리감을 갖는 비율이 다른 집단보다 다소 높았다.

종목별로 비교해 보면 단체 종목 선수들이 다른 종목 선수들에 비해 코치에 대하여 거리감을 갖는 비율이 낮았다

〈표-16〉 코치에 대한 자신의 생각

변인구분		①	②	③	④	⑤	전체
학교급간 (A)	중	21(12.9)	57(35.0)	19(11.7)	43(26.4)	23(14.1)	163(100)
	고	51(19.8)	65(25.2)	53(20.5)	52(20.2)	37(14.4)	258(100)
	대	4(4.4)	31(34.4)	13(14.4)	26(28.9)	16(17.8)	90(100)
	전체	76(14.9)	153(29.9)	85(16.6)	121(23.7)	76(14.9)	511(100)
운동종목 (E)	개인	28(14.9)	60(31.9)	42(22.3)	34(18.1)	24(12.8)	188(100)
	대인	24(15.3)	50(31.8)	27(17.2)	35(22.3)	21(13.3)	157(100)
	단체	24(14.5)	43(26.1)	15(9.1)	52(31.5)	31(18.8)	165(100)
	전체	76(14.9)	153(30.0)	84(16.5)	121(23.7)	76(14.9)	510(100)

학교급간 → $X^2 = 24.74$ D.F = 10 P < .0059 Cramer's V = .16

운동종목 → $X^2 = 22.61$ D.F = 10 P < .0122 Cramer's V = .15

* ① 무섭고 두렵다. ② 존경하게 되며 친밀해지고 싶다. ③ 선수들과 호흡이 맞지 않고 거리감이 있다. ④ 조금도 불만이 없고 부담감이 없다. ⑤ 기타

〈표-17〉 선수와 코치 사이의 신뢰도를 높일 수 있는 방안

변인구분		①	②	③	④	전체
학교급간 (A)	중	19(11.7)	73(44.8)	64(39.3)	7(4.3)	163(100)
	고	23(8.9)	139(54.1)	77(30.0)	18(7.0)	257(100)
	대	16(17.8)	40(44.4)	27(30.0)	7(7.8)	90(100)
	전체	58(11.4)	252(49.4)	168(32.9)	32(6.3)	510(100)
운동종목 (E)	개인	25(13.3)	100(53.2)	53(28.2)	10(5.3)	188(100)
	대인	18(11.5)	75(48.1)	55(35.3)	8(5.1)	156(100)
	단체	15(9.1)	77(46.7)	60(36.7)	13(7.9)	165(100)
	전체	58(11.4)	252(49.5)	168(33.0)	31(6.1)	509(100)

학교급간 → $X^2 = 11.34$ D.F = 6 P < .0783 Cramer's V = .11

운동종목 → $X^2 = 5.63$ D.F = 6 P < .4661 Cramer's V = .07

- * ① 좀더 과학적인 훈련 방법이 이루어진다면
- ② 선수 개인의 성격과 특성을 파악하여 이해해 준다면
- ③ 항상 코치와 선수사이에 거리감 없는 대화가 이루어진다면
- ④ 기타

선수와 코치간에 신뢰도를 높일 수 있는 방법에 대하여 조사한 결과를 분석해 보면 학교 급별이나 운동 종목별로 차이가 없이 공통적으로 과학적인 훈련 방법의 제시보다는 개인의 성격과 특성을 파악한 지도와 거리감 없는 대화를 바라고 있다. 기타 응답으로 편견을 갖지 않고 지도, 부상시 개별 상담 등을 바라고 있다.

V. 結 論

스포츠 활동에서의 치열한 경쟁과 끊임없이 일어나는 격렬한 감정 변화, 승패에 따른 기쁨과 분노, 희생과 인내, 육체적 고통 등에서 오는 심적 불안과 부담은 선수들에게 많은 어려움과 장애를 가져다준다. 따라서 스포츠 장면에서 일어나는 심적·정서적 감정의 변화를 어떻게 통제하고 표현하느냐에 따라서 경기의 승패가 좌우될 만큼 선수들의 심리적인 영향은 중요하다고 볼 수 있다.

따라서 본 연구는 제주도 중·고·대학생 선수들을 대상으로 설문지 728매를 배포·수집하여 처리가 가능한 518매를 선정, 자료의 특성에 따라 명목 척도인 경우는 배경 변인과의 관계를 분석하기 위하여 비모수적 통계 방법인 분할표 검증(카이자승 검증)을 실시하였다. 등간척도로 구성된 경우는 배경 변인을 독립 변인으로 하여 분산 분석을 실시하였는데 이 과정에서 집단간의 유의차가 발견되는 경우에는 Scheffé 방식을 적용한 사후다중비교 검정으로 처리하였다. 그 결과는 다음과 같다.

- 1) 평상시 운동 연습은 개인의 기술, 학교의 명예, 코치의 관심 순으로 부담을 느끼고 있으며, 자신의 실력을 최대한 발휘하고 싶어한다. 시합전의 정신자세는 모든 선수가 자신의 실력발휘를 위한 각오를 새롭게 다짐하고 있으며 고등학교 학생들이 중학교, 대학교 선수들 보다 심적 부담이 많았다.
- 2) 경기시의 심적 부담으로는 중학교 선수들은 고등학교, 대학교 선수들보다 코치를 상당히 의식하며 경기에 임하고 있고, 고등학교 선수들이 심적 부담을 많이 느끼고 있다. 운동 종목별로 보면 단체종목 선수들은 개인종목 선수들 보다 덜 부담을 느끼고 있는 것으로 나타났다.
- 3) 시합 후에는 중·고·대학교 선수들 모두 다음 시합을 위해 분발을 다짐하고 있으며, 잘못된 점을 반성한다는 응답은 대학교 선수들에게서 높게 나타났다.
- 4) 선수와 코치와의 유대 관계에서 중·고·대학교 선수 집단에서 공통적으로 상담 활동이 이루어지지 않고 있다(62.4%). 코치에 대한 자신의 생각으로는 고등학교 선수들이 코치에 대한 거리감을 많이 가지고 있었고(20.5%), 종목별로는

단체 종목 선수들이 코치와의 거리감이 비교적 적은 것으로 나타났다. 선수와 코치간의 신뢰도를 높일 수 있기 위해서는 선수 개개인의 성격과 특성을 파악하여 지도하는 방법(49.5%)과 거리감 없는 대화가 필요하다(32.9%)고 하였다.



參考文獻

- 곽영란(1984), "心理的 練習이 運動技能學習에 미치는 效果," 석사 학위 논문, 연세대 교육대학원
- 권판근·정성태(1983), "球技 種目別 競技者의 意識構造에 대한 調査 研究", 경상대학교 논문집(사회계 편) 제22輯
- 김동규(1981), "韓國 코치의 實態에 관한 研究", 석사 학위 청구 논문, 고려대학교 대학원
- 김상초(1991), "心理的 不安이 운동경기에 미치는 영향(국민학교 씨름선수를 대상으로)," 서울 건국대학교
- 김설향(1984), "心理的 不安이 運動遂行에 미치는 影響," 석사 학위 논문, 이화여대
- 김재광(1990), "運動學習이 運動能力에 미치는 影響," 석사 학위 논문 한양대 교육대학원
- 김희주(1988), "運動選手의 試合勝敗 意識에 대한 調査 研究," 석사 학위 논문, 중앙대 교육대학원
- 남석우(1983), "心理的 練習이 運動技能 學習에 미치는 效果" 석사 학위 논문, 경북대학교
- 류정무·박영희·원호연 편역(1983), 「스포츠 心理學」, 서울:명지출판사
- 류정무·정행도·최창규 (1981), 「運動 行動의 心理學的 研究」, 서울:명지출판사
- 문규진 (1982) "運動選手의 心理的 安定이 競技勝敗에 미치는 影響에 관한 研究" 부산교대 논문집
- 박경향(1983), "觀衆과 遂行者의 情緒 安定性이 運動 遂行에 미치는 影響", 석사 학위 청구 논문, 이화여자대학교 교육대학원
- 박 관 (1985), "運動選手의 心理的 意識에 關한 研究," 석사 학위 논문, 고려대 교육대학원
- 손흥기(1982), "大學校 運動選手의 Personality 特性에 관한 研究", 석사 학위 청구 논문, 경희대학교 대학원
- 송현중(1982), "成功에 대한 귀인이 情緒的 反應과 成功에 대한 期待 變化에 미치는

- 效果”, 석사 학위 청구 논문, 전남대학교 대학원
- 엄성호(1976), “成就 動機 및 人性 特性和 運動 學習 效果와의 關係”, 석사 학위 청구 논문, 고려대학교 대학원
- 염은식(1990), “運動練習이 運動遂行에 미치는 影響.” 석사 학위 논문, 성균관대 교육대학원
- 오진구(1983), 「體育心理學」, 서울:학문사
- 오혜영(1981), “成就 結果에 대한 因果的 歸屬 過程과 自我 概念과의 相關 關係 研究.” 석사 학위 청구 논문, 고려대학교 대학원
- 위성식(1977), “運動競技를 통한 心的變化에 관한 연구” 고려대학교
- 윤홍근(1982), 「축구」 서울:명지출판사
- 이발면(1986), “心理的 不安이 運動技能에 미치는 影響” 석사 학위 논문, 경기대학교
- 이종원(1991), “心理的 練習이 運動技能 習得에 미치는 影響에 관한 研究” 서울 경희대학교
- 이철원(1994), “運動 遂行에 미치는 認知 心理的 技術과 指導 行動 類型과의 關係.” 서울 연세대학교
- 임정국(1984), “運動選手의 心理的 傾向에 관한 研究.” 석사 학위 논문, 건국대 교육대학원
- 장병림(1983), 「社會心理學」, 서울:박영사
- 정의권(1981), “運動選手의 Personality 特性에 관한 相關 研究”, 고려대학교 대학원 청구 논문
- 정청희·김종선(1982), 「스포츠 心理學이란 무엇인가」, 서울:동아학구사
- 지현수(1984), “心理的 練習이 運動技能 向上에 미치는 影響” 석사 학위 논문, 한국체육대학교
- 최명중(1987), “心理的 訓練이 競技不安 解消에 미치는 影響.” 박사 학위 논문, 경희대학교
- 長田一臣外5人(1972) 「體育心理學研究」東京
- Alderman, R.B.(1974), Psychological behavior in sport. Philadelphia : Saunders

- Allport, G.W.(1964), Pattern and growth in personality. Holt, Rinehart and Winstion
- Atkinson, J.M.(1958), "Toward Experimental Analysis of Human motivation in teans of Motives, Espertances, and Incentives". In Atkinson J. W., (Ed) Motives in Fantasy, Action and Society, Van Nostrand
- Buche, C.A.(1975), Foundations of Physical Education 7th ed, Saint Louis: The, C. V, Mosby Company
- Carron, A.V.(1974), Social Psychology of Sports, Ithac ; arovermeti publication
- Cattell, R.B.(1957), personality and Motivation Structure and Measurement. New york : Book Company
- Cratty, B.J.(1981), Social Psychology in Athletics, Englew wood Cliffs, N. J. ; Prentice-Hall
- Fitts, P. M.(1965), Factors in Complex Skill training, In Robert Classer(Ed) Training Research and Education, John Wiley & Sons, Inc.
- Hanphill, J. K(1950), Relations Between the Size of Groups and the Behavior of superior Leaders, The Journal of Social Psychology, 32:11~22
- Loy, J. W., and GeraldS, Kenyou(ed)(1965), Sports Culture ; and Society, NewYork : Macmillan
- Mc Clelland, D. C.(1953), The Achievement motive N, Y : Appleton-Century Crofts
- Murray, H. A.(1953), Explorations in Personality, N, Y : Oxford Univ Press
- Mc Intosh, P. C.(1963), Sports in Society, C. A. Watts & Co.
- Newcomb, T. M.(1950), Social Psychology, New York ; Dryden Press

- Oxendine, J. B.(1968), Psychology of Motor learning, Appleton
- Puni, A. T.(1965), Problem of Voluntion of Motor Activity in Sports, In
Autonell : I. F.(Ed) eedings of the 1st International Congress of
Sports Psychology
- Rogers, C.R.(1951), Client-centred therapy : Its Current Practice,
Implications, and Theory, Boston : Houghton
- Singer, R. N.(1972), Coaching, Athletics and Psychology, Mc Graw Hill
- Spielberger, C.(1971), Trait-State Anxiety and Motor Behavior, J. of
Motor Behavior, 1971
- Triplett, N.(1898), The dynamogenic factors in pacemaking and
competition. American journal of Psychology
- Tutko, Tand Josi, W.(1976), Sports Psyching, J. P., Tarcher, Inc.
- Vanek, M. and Cratty, B. J.(1970), Psychology and the Superior Athlete
Macmillan Co.
- Zajons, R. B.(1965), Social Facillitation, Science



<Abstract>

The Anaysis of the Athletes' Psychological Change in Sport Games

Oh, Ki-Nyung

Physical Education Major
Graduate School of Education, Cheju National University
Cheju, Korea

Supervised by Professor Lee, Chang-Joon

There are violent emotion-changes, that is joy and anger, concerned with the outcome of a game through hot competition, sacrifice, endurance, and physical pain, and the like in sports activities. These make athletes feel their anxiety and burden psychologically. These also bring much difficulties and barriers to them. Thus their psychology is important, because the outcome of a game is up to how to control their emotional and psychological changes.

This study is to examine and analyze the psychological changes of middle school students, high school students and university students which have bad effects on their sports activity. The results from such an analysis are as follows:

1) In exercising, they have a tendency to feel their own technique, the honor of their school, and their coach's attention in this order. They are also eager to do their best.

※ A thesis submitted to the Committee of the Graduate School of Education, Cheju National University in partial fulfillment of the requirements for the degree of Master of Education in August, 1997.

2) In a sports game, middle school students take part in the game with feeling much more psychological difficulties and barriers than those of high school students and university students.

3) After a game, all classes of students reflect on it and make up their minds to do their best for the next game. This attitude is shown by university students more than any other class.

4) In the relationship between a athlete and a coach, there is little consultation. This tendency has to do with all classes of the students. Above all, high school students have much more distance from their coach than any other class. So far as the kind of sports games is concerned, this tendency has little to do with team athletes. To have high confidence between athletes and their coach, there needs to be familiar consultation and the methods of teaching athletes needs to be according to their individual personalities and peculiarities.



附 錄

운동경기와 관련된 선수들의 심리적 변화 분석

본 조사는 제주도 중·고등학교, 대학교 운동 선수들이 운동경기를 통한 심적 변화 및 경기력에 미치는 심적 저해 조건과 선수들의 생활에 관한 의식 상황을 조사하여 선수들의 자질 향상은 물론 경기력 향상에 새로운 개선책을 찾고자 하는데 목적이 있습니다.

여러 선수가 응답하신 내용은 비밀이 철저히 보장되며 연구 목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드리며 솔직하게 대답하여 주시면 감사하겠습니다.

제주대학교 교육대학원 체육교육전공 오 기 념

※ 각 물음을 읽고 자신의 생각과 가장 가까운 답을 하나만 골라 해당하는 난에 V표를 하거나 O표를 하여 주십시오. 그리고 각 물음에 대한 보기에 자신의 생각과 맞는 내용이 없을 경우에는 기타란에 의견을 자연스럽게 적어 주십시오.

I. 배 경

- 출전 횟수 : 제주도 대회 ()회
전국 대회 ()회
- 운동 경력 : ()년
- 연 령 : ()세
- 운동 종목 : ()종목

II. 운동 연습 및 경기시 심리적 저해 요인

- 평상시 일일 연습 시간은?
① 1시간 정도 ② 2시간 정도 ③ 3시간 정도
④ 4시간 정도 ⑤ 4시간 이상

