

運動競技와 關聯된 選手들의 心理的 變化 分析

이 참 준¹⁾ · 오 기 념²⁾

- 목 차 -	
ABSTRACT	III. 研究 結果
I. 序 論	IV. 結 論
II. 研究方法	參考文獻

The Anaysis of the Athletes' Psychological Change in Sport Games

Lee, Chang-Joon · Oh, Ki-Young

Abstract

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.

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 unversity students more than any other class.

4) In the relationship between a athlete and a coach, there is little consultation. This

1) 제주대학교 체육학과 교수

2) 남주고등학교 교사

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.

1. 서론

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 있진 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 기

술 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. 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 scale)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 유훈 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 이해시켜 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 실시한다. 집단 간의 유의차가 발견되는 경우에는 Scheffé 방식을 적용한 사후 다중 비교 검증을 실시하였다.

Ⅲ. 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.

운동경기와 관련된 선수들의 심리적 변화분석(이창준·오기녕)

〈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 향상보

운동경기와 관련된 선수들의 심리적 변화분석(이창준·오기녕)

다는 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 향상된다는 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)	3(4.3)	69(100)
	고	14(7.2)	79(40.5)	61(31.3)	4(2.1)	37(19.0)	195(100)
	대	18(23.1)	27(34.6)	26(33.3)	6(7.7)	1(1.3)	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)	15(16.1)	93(100)
	대인	16(16.2)	15(15.2)	48(48.5)	6(6.1)	14(14.1)	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 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.

〈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	

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 선수들

의 경우는 개인 종목 선수들의 경우와 순서가 같았다.

시험 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> 시험 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 종목별로 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	중 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 급간 (A)	중	57(34.8)	53(32.3)	54(32.9)	164(100)
	고	59(22.5)	108(41.2)	95(36.3)	262(100)
	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 (E)	개인	72(37.9)	64(33.7)	54(28.4)	190(100)
	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 시합 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, 대인 종목 선수들은 연습 때보다 잘한다는 응답이 다른 집단보다 적었다.

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

<표-11> 연습 때보다 시합 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

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 고등학교 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	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	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. 구체적인 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	종 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	

시험 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 시험을 위해 분발을 다짐한다고 응답한 비율이 높았으며 잘못된 점을 반성한다는 응답은 대학교, 고등학교, 중학교 순으로 나타났다.

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

〈표-14〉 시험 후의 정신 상태

종속 변인	종 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 개개인의 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.

IV. 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 Scheffe방식을 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 선수

- 들 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 개인의 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 調查 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 運動경기에 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 調查 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
- 임성호(1976), "成就 動機 및 人性 特性과 運動 學習 效果와의 關係", 석사 학위 청구 논문,

고려대학교 대학원

- 염은식(1990), "운동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의 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 關한 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 關한 研究," 석사 학위 논문, 건국대 교육대학원
- 장병립(1983), 「社會心理學」, 서울:박영사
- 정의권(1981), "運動選手의 Personality 特性에 關한 相關 研究", 고려대학교 대학원 청구 논문
- 정철희·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-Hal.
- 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 Learders, The Journal of Social Psychology, 32:11~22
- Loy, J. W., and Gerald, 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 Volution 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