



### 저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원 저작자를 표시하여야 합니다.



비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.



변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

- 귀하는, 이 저작물의 재이용이나 배포의 경우, 이 저작물에 적용된 이용허락조건을 명확하게 나타내어야 합니다.
- 저작권자로부터 별도의 허가를 받으면 이러한 조건들은 적용되지 않습니다.

저작권법에 따른 이용자의 권리와 책임은 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 [이용허락규약\(Legal Code\)](#)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

[Disclaimer](#)



2017년 08월  
박사학위논문

레슬링선수의 자기관리행동과  
스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된  
경기력에 미치는 영향

조선대학교 대학원

체 육 학 과

정 천 모

레슬링선수의 자기관리 행동과  
스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된  
경기력에 미치는 영향

The Effects of Self-Management and Sport Mental Toughness  
on Competition Anxiety and Perceived Performance in Wrestlers

2017年 08月

조선대학교 대학원  
체 육 학 과

정 천 모

레슬링선수의 자기관리행동과  
스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된  
경기력에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 이학박사 학위신청 논문으로 제출함

2017年 04月

조선대학교 대학원

체 육 학 과

정 천 모

## 정천모의 박사학위논문을 인준함

위원장 조선이공대학교 교수

金 承 築



위원 조선대학교 교수

徐 泳 槟



위원 조선대학교 교수

朴 道 宪



위원 조선대학교 교수

金 玉 珍



위원 조선대학교 교수

宋 塘 鍾



2017년 6월

조선대학교 대학원

## <목 차>

ABSTRACT ..... v

I. 서 론 .....	1
A. 연구의 필요성 .....	1
B. 연구 목적 .....	5
C. 연구모형 .....	5
D. 연구 가설 .....	6
E. 연구의 제한점 .....	6
II. 선행연구의 고찰 .....	7
III. 연구방법 .....	16
A. 연구대상 .....	16
B. 측정도구 .....	17
1. 설문지의 구성 .....	17
C. 조사도구 타당도와 신뢰도 .....	19
1. 자기관리행동에 대한 타당도 검사 .....	19
2. 스포츠 정신력에 대한 타당도 검사 .....	21
3. 경쟁불안에 대한 타당도 검사 .....	22
4. 인지된 경기력에 대한 타당도 검사 .....	23
D. 조사도구의 신뢰도 .....	24
E. 자료처리 .....	25

IV. 연구결과 .....	26
A. 결과 .....	26
1. 헤슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안에 미치는 영향 .....	26
2. 헤슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향 .....	28
3. 헤슬링선수의 스포츠정신력이 경쟁불안에 미치는 영향 .....	30
4. 헤슬링선수의 스포츠정신력이 인지된 경기력에 미치는 영향 .....	31
5. 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력 상관관계 .....	33
6. 논의 .....	34
V. 결론 및 제언 .....	38
A. 결론 .....	38
B. 제언 .....	39
참고문헌 .....	41
부록 .....	1

## 표 목차

표 1. 인구통계학적 특성 .....	16
표 2. 설문지의 주요 구성내용 .....	17
표 3. 자기관리행동에 대한 요인분석 .....	20
표 4. 스포츠 정신력에 대한 요인분석 .....	21
표 5. 경쟁불안에 대한 요인분석 .....	22
표 6. 인지된 경기력에 대한 요인분석 .....	23
표 7. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석 .....	24
표 8. 레슬링선수의 자기관리행동이 인지적 상태불안에 미치는 영향 .....	27
표 9. 레슬링선수의 자기관리행동이 신체적 상태불안에 미치는 영향 .....	27
표 10. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기수행력에 미치는 영향 .....	28
표 11. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기만족에 미치는 영향 .....	29
표 12. 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지적 상태불안에 미치는 영향 .....	30
표 13. 레슬링선수의 스포츠정신력이 신체적 상태불안에 미치는 영향 .....	31
표 14. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기수행력에 미치는 영향 .....	32
표 15. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기만족에 미치는 영향 .....	33
표 16. 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력 상관관계 .....	34

## 그림 목차

그림 1. 연구모형 ..... 5

## ABSTRACT

The Effects of Self-Management and Sport Mental Toughness on Competition Anxiety and Perceived Performance in Wrestlers

JUNG CHUN-MO

Advisor : Prof. SONG CHAE-HOON Ph. D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

Unlike the past wrestling, the current wrestling requires great mental toughness and physical ability. Therefore, it is necessary to examine the effects of consistent self-management and great mental toughness on competitive anxiety and perceived performance and the relationship among internal situations, physical conditions, and self-management ability to reduce competitive anxiety and improve performance in wrestlers.

The purpose of this study is to examine the effects of self-management and sport mental toughness on competitive anxiety and perceived performance and test factors which help overcome competitive anxiety and show the best performance through self-management and mental toughness in wrestlers. The results of the study will provide important basic data in the field for wrestling-related people, coaches, and parents.

The subjects of the study were 500 wrestlers participating in the 42th KBS national wrestling tournament 2017 to commemorate Yang Jungmo's win in the

Olympics and Korea national wrestling team. The questionnaires were distributed to the subjects. 463 questionnaires were used for the final analysis via the outlier removal of double answers and no answers.

A measurement instrument to examine the effects of socio-demographic characteristics, self-management, and sport mental toughness on competitive anxiety and perceived performance was distributed to the subjects. Detailed explanation was given for the response using the self-administration method. Then, the questionnaires were directly collected.

The questionnaire used for this study included items about self-management, sport mental toughness, competitive anxiety, and perceived performance in wrestlers. Measurement instruments which were tested in reliability and validity in previous research at home and abroad were modified and added to measure wrestlers' general characteristics, self-management, sport mental toughness, competitive anxiety, and perceived performance for the purpose of this study.

In the questionnaires collected for data processing, unfaithful data which included double answer or no answer were excluded. Then, the data were inputted in accordance of the input guideline and processed according to the purpose of analysis using the SPSS 22.0 program for Windows.

The statistical methods used for the study included frequency analysis, exploratory factor analysis, correlation analysis, and multiple regression analysis.

Finally, the following results were drawn via the needs, objectives, sampling, instruments, and data processing of the study.

First, wrestlers' self-management had significant effects on cognitive state anxiety and physical state anxiety of competitive anxiety.

Second, wrestlers' self-management had significant effects on game performance and game satisfaction of perceived performance.

Third, wrestlers' sport mental toughness had significant effects on cognitive state anxiety and physical state anxiety of competitive anxiety.

Finally, wrestlers' sport mental toughness had significant effects on game performance and game satisfaction of perceived performance.

## I. 서 론

### A. 연구의 필요성

현재의 레슬링이 발전하기 까지 과거의 레슬링 역사를 살펴보면 고대 이집트 왕조 중기(BC 2131~BC 1786) 시대로 추측 할 수 있다. 고대올림픽에서 레슬링은 3판 2선승제의 토플링 경기로 한 사람이 항복함으로써 끝나는 판크라티온이 있었다. 그리스·로마 시대로 접어들 무렵에는 다액의 상품을 걸어 이에 눈독들인 직업 선수들이 판을 치는 레슬링으로 타락하였고, 경기내용도 야만적으로 변질되었다. 로마인들은 종래의 레슬링에 창의성을 가하여 새로운 규칙을 제정하였는데, 이것이 현재의 그레코로만형의 원형이 되었다.

자유형은 영국과 미국에서 보급되었고 1888년 아마추어체육협회의 인정을 받은 후 아마추어 스포츠로도 널리 행해졌다.

한국의 레슬링은 1935년 일제강점기시대 일본 유학생들에 의해 레슬링이 소개된 이래 꾸준히 발전하여 각종 세계대회 및 올림픽에서 우승하는 등, 아마추어 레슬링의 세계적인 강국이 되었다. 특히 1976년 몬트리올 올림픽에서 양정모선수가 72kg급에서 우승의 승전보는 한국 최초 올림픽 금메달을 획득한 쾌거였다(스포츠백과, 네이버).

이후 김원기, 류인탁(1984, LA, 미국), 김영남, 한명우(1988, 서울, 대한민국) 안한봉, 박장순(1992, 바로셀로나, 스페인) 심권호(1996, 애틀랜타, 미국) 심권호(2000, 시드니, 호주) 정지현(2004, 아테네, 그리스) 김현우(2012, 런던, 영국)가 올림픽에서 금메달을 획득하여 한국 엘리트스포츠 효자종목으로 자리매김하였다. 이러한 성과는 비단 국가적 정책과 지원뿐만 아니라 선수들의 철저한 자기관리와 강인한 정신력으로 무장하여 국제경기에 임하였기에 이를 수 있는 성과라고 판단된다.

하지만 2013년 레슬링종목은 올림픽 퇴출이라는 위기에 몰리게 되었으며, 한국을 비롯한 러시아, 미국, 이란, 일본 등 레슬링종목에 강한 나라들도 충격적인 소식이였다.

고대올림픽에서 약 1,200여년동아 지속되었으며, 1896년 근대올림픽에 이르기까지 레슬링이란 종목이 어떤 종목인가? 하지만 레슬링이 과거와 다르게 포인트를 지키는 레슬링으로 소극적인 경기운영과 흥미가 떨어지면서 시청자와 팬들이 등을 돌리게 되는 결정적인 요인이 되었다.

타 종목에서 경기내용에 있어 투지력이 중요시 되는 요인이지만 투기종목으로서 강한 투지력을 필드의 선수뿐만 아니라 시청자, 팬들이 요구하고 있다.

이후 세계레슬링협회는 과거의 형식에서 탈피하고 레슬링 경기운영에 대한 새로운 규칙을 제정하여 포인트를 지키는 경기가 아닌 적극적인 공격 방식의 레슬링으로 변화를 시도하여 그 결실로 올림픽에 재 가입할 수 있었다.

현대사회 스포츠는 정치, 경제, 미디어, 테크놀러지 등을 통한 상업화가 지속적으로 이루어지고 있으며, 이러한 변화는 인기종목과 비인기종목 양극화가 심화되는 상태이다. 이처럼 레슬링 올림픽을 상징하는 종목일지라도 흥미와 현대사회에서 다양한 요인과 부합되지 않는다면 다시한번 레슬링은 퇴출이라는 불명예를 떠 안을 수밖에 없다.

현재 한국 엘리트스포츠의 구조를 살펴보면 과거 국제스포츠이벤트에 초점이 맞추어져있었다면 현재는 각 시도대표로 출전하는 전국체육대회가 매우 중요시되고 있다. 이러한 요인은 다양한 종목에서 경기력, 경기만족, 자기관리, 정신력 등이 저하되고 있는 실정이라 판단된다.

레슬링도 2012년 이후 국제대회에서 성적이 예전에 미치지 못하는 상황이며, 그레코로만형에 비해 자유형은 현저히 뒤쳐져 있다. 그 이유로는 처음(중, 고등학교) 시작하는 단계에서 자유형보다는 국제대회경쟁에서 그레코로만형이 더 경쟁력이 있다 생각해서 지도자 및 학부모들의 요인으로 생각된다.

물론 상, 하체를 모두 쓰는 자유형보다 체력적인 면에서 상체위주로 쓰는 그레코

로만형이 한국인의 체형으로 유리한 요인이 존재한다.

성공한 선수생활을 위해서는 가장 중요한 요인으로 자기관리 요인과 더불어 선수의 환경적 측면도 매우 중요하다고 할 수 있다. 그러한 이유로는 학생선수들은 대부분 집단생활 즉, 합숙활동을 실시하고 있다. 이러한 집단생활은 가족과 떨어져 같은 또래학생들과 함께 생활하면서 학습권 저해, 자아발견 등의 부정적인 요소로 작용된다고 할 수 있다.

안순옥(2016)의 연구에서 자기관리란 성공적인 수행과 목표달성을 위하여 신체적, 정신적인 면 뿐 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 스스로를 조절하고 가장 필요한 자질 중의 하나라고 볼 수 있다.

이처럼 자기관리는 성공적인 운동수행과 목표를 달성하기 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 훈련과 사생활에 이르기까지 다양한 측면에서 선수자신이 스스로 조절하는 것이다. 황진철(2013)의 연구에 따르면 완벽주의 성향과 자기관리는 골프 경기력에 매우 중요한 요인, 김철이(2005) 연구에 따르면 청소년들을 대상으로 경기력과 자기관리 행동의 관계에서 자기관리가 중요한 요인, 정국현(2003)의 연구에서는 태권도 선수의 경기력에 관한 질적 연구를 통해 자기관리 능력이 경기력에 많은 영향을 미친다고 하였다(안순옥, 2016 재인용).

Gould, Eklund & Jackson(1992)의 연구에서 하계올림픽에서 자신의 최고기록을 세웠을 때와 최악의 기록을 보였을 때 어떤 상태였는가를 검증하였는데 최고기록을 수립했을 때는 긍정적인 기대와 노력을 더 많이 했고, 시합에 대한 철저한 심리적인 준비를 했으며, 생각과 감정 상태에도 무리가 없었다는 응답을 하였다. 반면 최악의 결과가 나온 당시에는 부정적인 기분상태였고, 평소에 해오던 운동습관을 지키지 않았으며 부정적인 생각이 산발적으로 떠올랐다고 한다.

스포츠 상황에서 세계적인 스포츠스타들은 철저한 자기관리가 성공에 비결로 이야기하고 있다. 예를들면 박인비, 유소연, 최경주, 오승환, 박찬호, 박세리 등 세계적인 한국스포츠 선수들이 신체적 능력과, 심리적 요인, 사회적 요인에 걸쳐 철저한 자기관리를 통해 최고의 경기력을 발휘할 수 있는데 결정적인 요인으로 보고

있다.

스포츠 정신력이란 선수가 자신의 목표를 성취하고자 하는 마음을 유지하는 힘을 의미한다. 이러한 정신력은 스포츠 상황에서 경기의 승리와 패배를 결정하는 매우 중요한 요인으로 작용한다(김원배, 2002 재인용).

Bull, Albinson, & Shambrook(1996)과 Gould, Weiss, & Weinberg(1981)의 연구에 따르면 경기력 향상에 영향을 미치는 심리적 변인 즉, 성격, 동기, 공격성, 욕구 수준, 경쟁불안, 각성, 주의 등을 통제하여 이상적인 심리상태를 유지하는 것으로 선수들의 이상적인 심리상태를 유지시키며, 경기 중에 겪게 되는 힘든 고통을 감소시킬 뿐만 아니라 승리에 대한 욕망을 증가시킨다고 보고하고 있다.

경쟁불안이란 불안은 짜증감을 수반하는 근심, 우울, 공포, 두려우모가 같은 용어들이 표현하는 특별하고 불쾌한 정서와 비이성적인 공포를 포함하는 감정적, 심리적으로 건강하지 못한 상태를 의미한다(Cratty, 1983, 김형겸, 2016 재인용).

경기가 진행되는 동안 선수들의 경기수행에 상당히 큰 영향을 미치는 요인으로 운동능력이 뛰어나더라도 심리적·생리적 조건이 충족되지 않으면 선수들은 최고의 경기력을 발휘할 수 없을 뿐 아니라 높은 경쟁불안을 경험하게 된다(Pijipers, Oudejans, & Bakker, 2005).

개인이나 팀이 승리를 위해 발휘하는 기술 및 능력을 의미한다(추요한, 2016). 이러한 스포츠 경기력은 한 개인 혹은 팀이 갖는 고유의 특성으로 설명될 수 있다 (McGarry & Franks, 1994). 통상적으로 스포츠 선수들은 ‘경기력 향상’이라는 공통된 목표를 성취하기 위해 기술, 체력, 전술, 심리적 요인 등과 같은 여러 가지 요소들을 함께 고려한다(김연, 2015; 김의수, 최은택 및 이용수, 2002).

스포츠에 있어서 경기력은 끊임없이 연구해야 하는 영역으로 간주되어 왔고, 최근까지도 수많은 학자들에 의해서 경기력을 극대화하기 위한 다양한 노력이 지속적으로 경주되고 있다. 그럼에도 불구하고 경기력 향상 방법이 명확하게 정의되지 못한 이유가 바로 단일 요인으로 한정지을 수 없는 종합적이고 복합적인 성격의 요인들로 구성되어 있기 때문이다(이제행, 2007).

이처럼 선행연구를 근거로 레슬링 종목은 고도의 정신력과 신체적 능력을 요구하고 있는 스포츠로써 철저한 자기관리행동과 강인한 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 한다. 따라서 레슬링선수들의 경쟁 불안을 낮추고 경기력을 향상시키기 위해서는 선수의 내면적 상황과 심리적 조건, 자기관리능력의 관계를 규명할 필요가 있다.

## B. 연구 목적

본 연구는 레슬링 선수들의 자기관리행동 및 스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 자기관리와 정신력을 통하여 경쟁불안을 극복하고 최상의 경기력에 발휘 할 수 요인을 검증하고자 한다. 이러한 연구결과는 레슬링 관계자, 지도자, 학부모 등 현장의 매우 중요한 기초자료로 제공하고자 한다.

## C. 연구모형

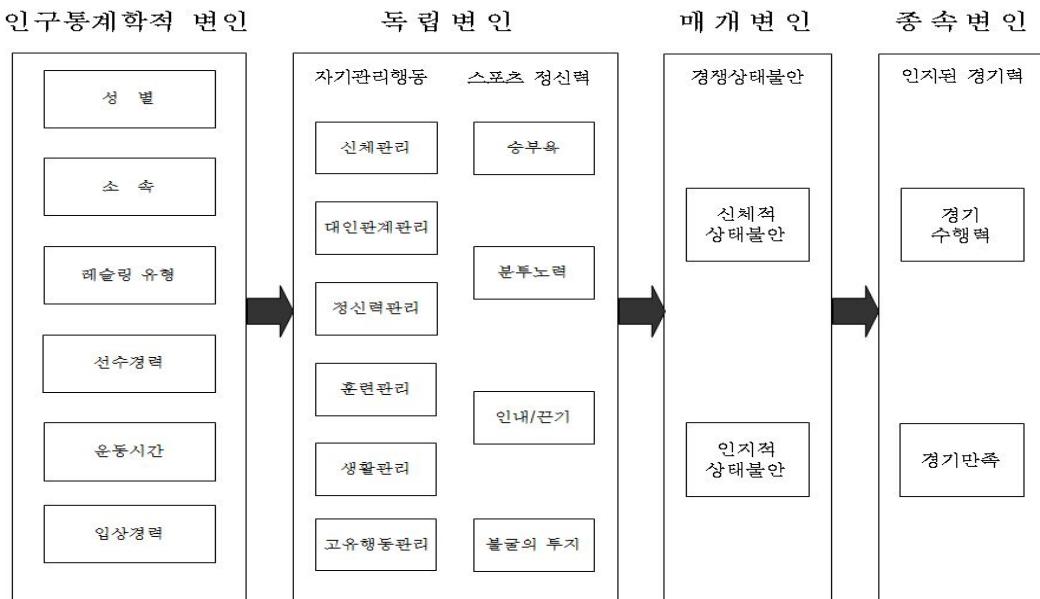


그림 1. 연구모형

본 연구에서는 직업레슬링수를 대상으로 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력간의 관계를 분석하기 위하여 다음과 같은 연구모형을 설정하였다.

## D. 연구 가설

본 연구에서는 레슬링선수를 대상으로 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다음과 같이 연구가설을 설정하였다.

첫째, 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 레슬링선수의 스포츠 정신력이 경쟁불안에 영향을 미칠 것이다.

넷째, 레슬링선수의 스포츠 정신력이 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다.

## E. 연구의 제한점

첫째, 본 연구의 대상자는 레슬링선수를 대상으로 설정하여 타 종목의 선수들에게 연구결과를 적용하는데 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서 소속 지도자가 선수들을 관리하므로 연구자가 직접적으로 통제 할 수 없다.

셋째, 남자, 여자, 고등학교, 대학교, 실업팀 모두 체급이 상이하여 인구통계학적 특성변인에서 제외하였다.

## II. 선행연구의 고찰

권상호, 김방출(2007)의 연구에 따르면 육상선수들의 성별이나 소속, 그리고 종목에 의해 중점적으로 다루어야 할 자기관리 항목을 알 수 있었으며, 자신감에 영향을 미치는 자기관리의 주요 변인들도 고려 할 수 있게 되었다. 앞으로 육상선수들에게 물질적인 지원이외에 실제로 선수들에게 적용 할 수 있는 학문적인 이론체계가 계속 되었으면 하는 바램이며, 운동종목별로 특별한 자기관리에 영향을 미치는 주요 정신적인 요인이 자기 관리 외에 어떤 것이 있는지에 대한연구도 지속되어야 할 것으로 사료된다.

권상호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 18(1), 1-14.

김경수(2011)의 연구에 따르면 자기관리는 자신감, 경기력에 양의 방향으로 영향을 미치며, 자기관리는 성취목표지향성에 영향을 미치지 않는다는 것이다. 또한, 자신감은 성취목표에 양의 방향으로 영향을 미치나, 경기력에는 영향을 미치지 않았으며 성취목표지향성도 경기력에 영향을 미치지 않았다는 것이다.

김경수(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감, 성취목표지향성 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

김영미, 한혜원(2013)의 연구에 따르면 운동선수의 승부근성과 자기관리, 운동몰입 및 경기력 인과적 관계를 규명하고자 하였다. 운동경력에 따라 승부근성과 운동몰입, 경기력은 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 승부근성은 강한 선수일수록 훈련이나 몸, 정신, 대인관리 등 자기관리를 더 철저히 하며 운동몰입도 높은 것으로 나타났다. 운동선수의 승부근성과 자기관리, 운동몰입 및 경기력 간에는 인간관계가 있다.

이상과 같은 결과로 볼 때 지도자들은 학생들의 경기력 향상을 위해서는 선수들의 승부근성을 자극하여 정신력을 강화시키고, 이를 통해 자기를 철저히 관리할 수 있는 능력을 길러주도록 이끌어야 할 것이다.

김영미, 한혜원(2013). 대학운동선수의 승부성과 자기관리, 운동 몰입 및 경기력의 관계. *한국여성체육학회지*, 27(1), 163-177.

한태준(2008)의 연구에 따르면 성취지향성은 자기관리와 스포츠자신감을 예측할 수 있으며, 자기관리는 스포츠자신감을 예측할 수 있을 것이다. 본 연구는 레슬링 한 종목만을 대상으로 자료를 수집하여 분석하였다. 추후 연구에서는 세 주제에 대한 다양한 운동 종목 간 비교연구와 이들에 대한 관계성을 구체적으로 입증할 수 있는 프로그램과 통계기법을 이용하여 인과관계를 밝히는 연구가 후속되어야 할 것으로 사료된다.

한태준(2008). 레슬링선수의 성취목표지향성, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 35-52.

허정훈, 유진(2004)의 연구에 따르면 최근 시행되는 스포츠심리상담사 제도는 본 연구주제와도 무관하지 않다. 있는 그대로의 선수들의 삶을 이해하고, 함께 문제를 발견하며, 목표와 전략을 수립하고, 이를 실천적으로 변화시키는 선수들을 돋는다는 관점에서 이 주제와 관련한 스포츠심리상담사의 깊은 이해가 요구된다.

허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-52.

성별에 따른 자기관리 및 자신감은 차이가 없었다. 소속팀에 따른 자기관리 및 자신감은 자기관리의 하위요인인 정신관리, 자신감의 하위요인인 사회적지지, 코치 지도력, 신체적/ 정신적 준비에서 차이가 나타났다. 실업팀 선수들이 자기관리 및 자신감이 뛰어났다.

수행수준에 따른 자기관리 및 자신감은 자기관리의 하위요인인 훈련관리, 정신관리, 자신감의 하위요인인 사회적지지, 코치지도력, 신체적/ 정신적 준비에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 우수선수들이 자기관리 및 자신감이 뛰어난 것을 알 수 있다.

자기관리가 자신감에 미치는 영향을 규명한 결과, 능력입증과 사회적 지지는 훈련관리, 대인관리가 영향을 미치고 있었으며, 코치지도력은 정신관리, 몸 관리가 영향을 미치고 있었으며, 신체적/ 정신적 준비는 훈련관리, 정신관리가 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다.

문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. 한국스포츠심리학회지, 19(1), 19-32.

격투기 운동선수들의 경기력을 증진시키는 위해서는 선수들의 자신감 수준을 높여야 할 필요성이 있으며, 자신감 수준을 높이기 위해서는 선수생활만족과 사회승인만족도 수준을 증가시켜야 하고 선수들은 정신력관리와 몸 관리를 통해 선수생활만족과 사회승인만족도 수준을 증가시켜야 할 필요성이 있을 것으로 사료되며, 본연구의 결과를 근거로 격투기 선수들의 자기관리능력을 제고 시킬 수 있는 효율적인 자기관리 훈련 프로그램을 개발할 필요성이 있다고 사료된다.

김종탁(2009). 격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향. 대한무도학회지, 11(3), 305-318.

복싱선수들의 성취목표성향, 특히 자기 성향은 경기력에 큰 영향을 미치는 것을 알 수 있다. 복싱은 지속적이고 왕성한 활동을 요구하는 운동으로 신체는 항상 준비되어 있어야 하고, 한 순간도 긴장감을 늦출 수 없는 운동이다. 이런 이유로 타인을 이기려고 하는 것 보다는 자신의 기준을 달성하는데 일차적으로 관심을 갖는 과제 지향적 성향 보다는 타인과 비교하여 자신의 우월한 능력을 입증하는데 관심을 갖는 자아지향성 성향이 복싱에서는 더 큰 경기력을 발휘한다고 할 수 있을 것으로 사료된다.

김재철(2011). 복싱선수의 성취목표성향과 자기관리 및 경기력 관계. 미간행 석사학위논문, 한국체육대학교 대학원.

레슬링 지도자의 Victory 리더십에 따른 선수 만족도 인지된 경기력의 관계를 규명하는데 그 목적이 있었다.

인지된 경기력이 선수만족에 크게 영향을 미치는 이유는 선수개인이 신체적 기술과 제를 수행할 수 있는 인지적 능력이 발달하였을 때 과제를 수행함에 있어 선수 개인이 자신감 있게 보다 적극적으로 책임감을 맡으려는 자발성을 가질 수 있고 성취동기 또한 높아지며 지속적인 훈련을 통한 노력과 연습에 대한 태도가 발달하기 때문에 선수들의 만족도도 높아지는 것이라 생각한다.

김용호, 김종욱, 이소미(2007). 레슬링 지도자의 victory 리더십에 따른 선수 만족과 인지된 경기력의 관계. 코치능력개발지, 9(1), 257-267.

운동선수에게는 경기에 있어 최상의 경기력을 발휘하는 것은 사명이라 할 수 있어 최상의 경기력을 발휘하는 것은 사명이라 할 수 있는데 이를 위해서는 자기관리 전략을 어떻게 세우고 관리를 성공적으로 하는 것이 관건인 것이다.

성공적인 자기관리를 통해 심리적 자신감과 안정감이 고양되고 그것이 궁극적으로 최상의 경기력을 발휘하는데 있어 매우 유용하고 효율적이라고 판단된다.

김영운(2010). 하키선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. 한국사회체육학회지, 40(2), 853-861.

효율적인 심리기술 훈련을 위해 선수, 코치 그리고 스포츠 심리학자 사이의 긴밀한 유대 속에서 심리적 요인의 형태를 정확하게 파악하여 레슬링 선수들에게 적합한 훈련방법이 개발되어야 할 것이며, 후속 연구에서는 레슬링선수들의 정확한 심리적 요인의 측정을 위해 관찰이나 인터뷰 등을 통한 질적 연구가 이루어져야 할 것으로 사료된다.

박종진(2000). 레슬링선수의 경기력 수준에 따른 정신력과 주의형태의 분석. 한국사회체육학회지, 14, 523-533.

고등학교 블링선수들의 자기관리가 자신감과 경쟁불안에 미치는 영향을 분석한 결과 다음과 같은 결론을 얻었다.

고교 블링선수의 자기관리는 자신감 각 하위요인을 예측 설명하는데 자기관리 하위요인 중 정신 관리와 대인관리 요인이 크게 기여하고 있고, 경쟁불안을 설명하는 데는 몸 관리의 자기관리 하위요인만이 기여하고 있음을 나타내고 있음을 알 수 있었다. 이 연구에서 확인된 결과를 반영하여 지도활동을 전개한다면 더욱 큰 효과를 기대 할 수 있을 것으로 판단된다.

조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 블링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. 한국스포츠심리학회지, 19(4), 21-34.

운동선수들에게 있어 철저한 자기관리는 수행의 향상과 최상의 경기력을 발휘하기 위한 필요성과 목적, 그리고 그 효과성 뿐 만 아니라 운동에 더욱 몰두하도록 심리적 준비상태를 이끌어 내는 내적동기로 작용하는 운동 몰입에도 긍정적으로 영향을 주는 선행인자임을 시사한다.

아울러 행동과 인지적 수준의 변화에 따라 다르게 관여되고, 운동선수들에 있어서는 일상의 주체가 되는 운동에 대한 만족도에도 자기관리는 매우 주요하게 관여되고 있는 영향인자임을 시사하고 있다.

조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동 몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.

개인훈련을 하는 선수가 하지 않은 선수보다 자기관리 행동을 잘한다고 할 수 있고 씨름선수들의 조직유효성의 조직몰입이 자기관리행동 중 생활관리, 고유 행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸 관리에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

으며, 경기력이 훈련관리, 대인관계관리, 몸 관리에 긍정적인 영향을 주는 것으로 나타났다.

차승진(2016). 씨름선수들의 자기관리행동과 스포츠맨십이 조직유효성과 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

승부근성과 자기관리, 스포츠정서가 겸도경기력에 요인임을 알 수 있으며, 이 모든 요인을 양적, 질적 연구에서 확인하였다. 이는 스스로에 대한 승부근성을 추구하는 것이 스스로에 대한 목표 수립과 훈련과정에서의 자기관리로 이어지는 것으로 긍정적인 정서 또한 관련성이 깊으므로 현장의 선수들과 지도자들도 경기력 향상과 선수의 만족감을 향상시키기 위하여 이러한 부분을 참고하여야 할 것이다.

김민희(2014). 겸도선수의 승부근성, 자기관리, 스포츠정서 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

자기관리행동의 연령, 경력, 경기력에 따른 차이분석 결과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 연령, 경력, 경기력에 따른 자기관리행동의 모든 하위요인 (고유 행동관리, 대인관계관리, 생활관리, 정신력관리, 훈련관리, 신체관리)은 연령에서는 20세 이상이, 경력에서는 6년 이상 집단이, 경기력(입상성적)에서는 최우수선수가 가장 높게 나타났다.

스포츠자신감의 연령, 경력, 경기력에 따른 차이분석결과 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 연령, 경력, 경기력에 따른 코치지도력의 차이검정은 연령에서 20세 이상보다 18세 미만과 18세-20세 미만이, 경력에서 6년 이상보다 2년 미만과 2년-6년 미만 집단이, 경기력(입상성적)은 최우수보다 우수와 비 우수 집단이 가장 높게 나타났다.

안순옥(2016). 세팍타크로 선수의 경기력에 따른 성취목표성향, 자기 관리행동 및 스포츠 자신감. 미간행 박사학위논문. 대구가톨릭대학교 대학원.

대학축구선수의 심리기술훈련 전과 후의 결과를 살펴보면 심리기술훈련을 받고 난 후 경기력결정 요인 즉, 편더멘탈, 축구지능, 동기, 정신력 등이 높아졌다. 또한 개방형 질문지의 내용에서도 선수들은 자신감, 집중력, 승부욕, 자기관리, 목표설정 등에서 향상되었다고 기술 하고 있다. 따라서 축구선수들도 심리 일지작성, 목표설정, 긍정적 자화, 점진적 이완, 심상훈련 등과 같은 심리기술훈련이 경기력 향상에 도움이 되는 것으로 나타나 심리기술훈련의 효과를 입증 하였다.

조대용(2008). 심리기술훈련이 대학축구선수의 경기력결정 심리요인과 운동스트레스에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 울산대학교 대학원.

성별, 운동경력, 연습시간에 따른 골프선수들의 성취목표성향의 차이를 분석한 결과 남자선수 보다 여자선수들의 성취목표성향이 비교적 높게 나타났다.

목표성향수준에 따른 자기관리에서 과제성향이 높은 두 집단이 과제성향이 낮은 두 집단보다 더 많은 자기관리를 잘하는 것으로 나타났으며 목표성향수준에 따른 경기력에서는 과제성향이 높은 두 집단이 과제성향이 낮은 두 집단보다 전반적으로 경기력이 더 좋은 것으로 나타났다.

김창연(2012). 청소년골프선수의 스포츠성취목표성향에 따른 자기관리가 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

실업팀 선수들의 자기관리행동 중 훈련 관리와 자신감, 팀 만족 중 직무만족과 조직몰입, 경기력 요인에서 남자가 여자보다 높게 나타났으며, 선수경력이 많은 선수일수록 높게 나타났다.

자기관리행동 하위요인, 자신감하위요인, 경기력 하위요인에 대한 요인간의 상관관계는 모두 상호간의 정적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

자기관리행동의 하위요인인 정신력관리와 고유 행동관리, 훈련관리, 대인관계관리, 몸 관리가 자신감과 팀 만족의 하위요인인 직무만족과 조직몰입 그리고 경기력에 전적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

황병하(2016). 실업팀 선수들의 자기관리와 자기감이 팀 만족과 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

성별에 따른 자기관리전략의 하위요인 중 신체관리와 정신 관리는 여자선수가 남자선수보다 높게 나타났으며, 승부근성의 하위요인 중 투혼도 여자선수가 남자 선수보다 높게 나타났으며,

학년에 따른 자기관리전략의 차이는 신체관리, 정신관리, 대인관리, 훈련관리 등 모든 하위요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났고, 승부근성, 경기력의 차이도 통계적으로 유의한 차이가 나타났다.

대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 경기력에 영향을 미치는 예측요인 중 자기 관리 전략의 하위요인인 신체관리, 정신관리 등으로 나타났으며, 승부근성의 하위 요인인 자신감, 투혼은 통계적으로 유의한 영향이 미치는 것으로 조사되었다.

한승용(2013). 대학 태권도 선수들의 자기관리 전략 및 승부근성이 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.

골프선수들의 정신력과 자기관리, 자신감 및 경기력의 인과관계를 분석한 결과 골프선수들에게 있어 정신력은 자기관리, 스포츠 자신감 및 경기력에 있어서 핵심적 역할을 하고 있음을 알 수 있었으며 자기관리 역시 스포츠 자신감과 인지된 경기력에도 중요한 매개역할 및 중요한 역할을 하고 있음을 알 수 있었다. 따라서 본 연구의 결과를 근거로 본다면 골프선수들의 안정적인 경기력을 획득하고 향상시키기 위해서는 무엇보다 이들 요인 간의 관계를 근거로 이들 요인들의 형성 및 향상전략을 수립하는 한편 적응해야 할 것이다.

우승백(2015). 골프선수의 정신력과 자기관리능력, 자신감 및 경기력의 인과관계. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

인구통계학적 특성에 따른 자기관리, 스포츠자신감, 인지된 경기력에서는 유의한

차이가 나타났다. 성별에서는 차이가 나타나지 않았으며, 연령과, 운동경력에서는 유의한 차이가 나타났다. 운동종목에 따른 차이에서는 자기관리의 훈련관리, 몸 관리에서 유의한 차이가 나타났다.

선수의 자기관리가 스포츠자신감에 미치는 영향에서는 자기관리의 정신관리, 대인관리가 능력입증과 사회적지지, 신체적, 정신적 준비에 유의한 영향을 미쳤다.

선수의 자기관리가 인지된 경기력에 미치는 영향에서는 자기관리의 정신관리, 몸 관리가 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

선수의 스포츠자신감이 인지된 경기력에 미치는 영향에서는 스포츠자신감의 코치지도력이 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

결과를 보면 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

고화섭, 전병관(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 23(1), 547-561.

### III. 연구방법

#### A. 연구대상

본 연구의 대상은 헤슬링 선수들을 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을 사용하여 표본을 추출하고 2017 양정모 올림픽 제42회 KBS배 전국 헤슬링 대회 참가 선수 및 국가대표 선수 등 500명을 연구대상으로 설정하였다.

표 1. 연구통계학적 특성

구 분		명	%
성 별	남자	392	84.7
	여자	71	15.3
지 역	강원도	33	7.1
	경기도	47	10.2
	경상도	109	23.5
	국가대표	35	7.6
	서울	70	15.1
	인천	25	5.4
	전라도	62	13.4
	제주도	22	4.8
	충청도	60	13.0
소속	고등학교	255	55.1
	대학교	123	26.6
	실업팀	85	18.4
헤슬링 유형	그래고로만형	224	48.4
	자유형	239	51.6
운동경력	3년미만	93	20.1
	3-7년 미만	203	43.8
	7-10년 미만	101	21.8
	10년 이상	66	14.3
운동시간	2시간 미만	13	2.8
	2-3시간 미만	66	14.3
	3-4시간 미만	115	24.8
	4시간 이상	269	58.1
입상경력	있다	376	81.2
	없다	87	18.8

설정된 연구대상에 설문지를 배포하였으며, 이중기입, 무기입 등 극단치 제거절차를 거쳐 최종 분석에 사용한 설문지는 463명을 대상으로 연구결과를 분석하였다.

인구사회학적특성, 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위한 측정도구를 연구대상에게 배포한 다음 자기평가기입법(self administration method)으로 설문내용에 대하여 응답하도록 자세히 설명하고 이를 직접 회수하여 설문조사를 실시하였다. 인구통계학적특성은 <표-1>과 같다.

## B. 측정도구

### 1. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 레슬링 선수들의 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력에 관한 항목으로써 레슬링 선수들의 일반적 특성과 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력을 측정하기 위하여 다음과 같은 국내·외 선행 연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

표 2. 설문지의 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수
인구통계학적 특성	성별, 소속, 레슬링 유형, 경력, 참여시간, 입상경력	7
자기관리행동	신체관리, 대인관계관리, 정신력관리, 훈련관리, 생활관리, 고유행동관리	28
스포츠 정신력	승부욕, 분투노력, 인내/끈기, 불굴의 투지	20
경쟁불안	신체적 상태불안, 인지적 상태불안	18
인지된 경기력	경기수행력, 경기만족	7
Total		80

### a. 자기관리행동

자기관리행동 측정은 자기관리행동의 검사도구는 김병준(2003)이 개발한 운동선수 자기관리행동 질문지를 권오민(2008), 권성호, 김방출(2007), 안순옥(2017)이 사용한 설문지를 연구의 목적에 알맞게 수정·보완하여 사용하였다. 자기관리행동은 6개 하위요인 28문항으로 설정하였으며, ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### b. 스포츠 정신력

스포츠 정신력의 측정도구는 김원배(2002)가 개발하고 우승백(2015)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였다. 스포츠 정신력은 4개 하위요인 20문항으로 설정하였으며, ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### c. 경쟁불안

경쟁불안 측정도구는 Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith(1990)가 개발하고 김형겸(2016)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였다. 경쟁불안은 2개 하위요인 18문항으로 설정하였으며, ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을 부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

### d. 인지된 경기력

인지된 경기력의 측정도구는 이승은(2007), 최봉암(2007), 양성지(2011), 정진배(2012), 박태원(2014)의 연구에서 사용한 설문지를 사용하였다. 인지된 경기력은 2개 하위요인 7문항으로 설정하였으며, ‘매우 그렇다’ 5점, ‘전혀 그렇지 않다’ 1점을

부과하여 5점 Likert 척도로 구성하였다.

## C. 조사도구 타당도와 신뢰도

본 연구에서는 내용 타당도 검사를 위해 다음과 같이 요인분석을 통하여 타당성 검사를 실시할 것이며, 주성분분석(principal component analysis)을 통하여 직교회전(orthogonal rotation) Varimax 방법을 이용하여, 요인을 선정하고 그 설명정도 (Communality:공통성)를 고려하여 요인을 추출하였다.

### 1. 자기관리행동에 대한 타당도 검사

본 연구의 자기관리행동에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-3>에 나타난 바와 같이 요인 I에 높은 요인적재치(.613이상)를 나타내고 있는 문항은 5개 문항이며 정신력관리를 설명하는 문항들이다. 요인II에 높은 요인적재치(.739이상)를 나타내고 있는 문항은 4개 문항이며 대인관리를 설명하는 문항들이다. 요인III에 높은 요인적재치(.541이상)를 나타내고 있는 문항은 5개 문항이며 생활관리를 설명하는 문항들이다. 요인IV에 높은 요인적재치(.531이상)를 나타내고 있는 문항은 5개 문항이며 신체관리를 설명하는 문항들이다. 요인V에 높은 요인적재치(.536이상)를 나타내고 있는 문항은 4개 문항이며 훈련관리를 설명하는 문항들이다. 요인VI에 높은 요인적재치(.685이상)를 나타내고 있는 문항은 3개 문항이며 고유행동관리를 설명하는 문항들이다.

자기관리행동에 하위요인의 누적비율이 67.662%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

표 3. 자기관리행동에 대한 요인분석

문항	구분	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	요인 V	요인 VI
정신력 관리	정신력관리-02	.838	.131	.135	.129	.083	.077
	정신력관리-03	.786	.264	.089	.133	.166	.030
	정신력관리-04	.757	.097	.132	.097	.098	.220
	정신력관리-01	.641	.345	.250	.221	.129	.069
	정신력관리-05	.613	.243	.204	.177	.265	.153
대인 관리	대인 관리-02	.185	.848	.165	.156	.101	.045
	대인 관리-01	.204	.810	.202	.168	.171	.051
	대인 관리-04	.217	.768	.234	.183	.146	-.025
	대인 관리-03	.247	.739	.247	.162	.118	-.054
생활 관리	생활 관리-04	.158	.264	.778	.163	.127	.085
	생활 관리-03	.117	.081	.761	.298	.178	.135
	생활 관리-05	.119	.272	.752	.069	.144	.137
	생활 관리-02	.207	.218	.676	.177	.309	.067
	생활 관리-01	.299	.221	.541	.068	.218	.269
신체 관리	신체 관리-03	.328	.190	.143	.667	.250	.175
	신체 관리-01	.021	.086	.135	.663	.233	.062
	신체 관리-04	.143	.241	.123	.650	.030	.321
	신체 관리-05	.298	.328	.240	.605	.038	.116
	신체 관리-02	.207	.118	.207	.531	.419	.035
훈련 관리	훈련 관리-04	.218	.252	.206	.151	.731	.085
	훈련 관리-02	.225	.160	.183	.122	.708	.164
	훈련 관리-05	.110	.086	.323	.225	.583	.213
	훈련 관리-03	.042	.042	.134	.267	.536	.405
행동 관리	행동 관리-03	.098	-.050	.128	.137	.081	.861
	행동 관리-02	.153	.007	.057	.063	.140	.793
	행동 관리-01	.126	.052	.252	.222	.269	.685
고유치		3.469	3.358	3.265	2.579	2.473	2.448
분산(%)		13.342	12.917	12.557	9.921	9.511	9.415
누적(%)		13.342	26.259	38.816	48.736	58.247	67.662
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.939							
Bartlett Test of Sphericity=6646.962, df=325, Significance=.000							

## 2. 스포츠 정신력에 대한 타당도 검사

본 연구의 스포츠 정신력에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

표 4. 스포츠 정신력에 대한 요인분석

문항	구분	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV
인내/끈기	인내/끈기-02	.848	.233	.236	.185
	인내/끈기-03	.838	.269	.268	.132
	인내/끈기-01	.803	.300	.238	.155
	인내/끈기-05	.705	.255	.286	.339
	인내/끈기-04	.697	.310	.266	.273
승부욕	승부욕-03	.134	.813	.186	.216
	승부욕-05	.277	.768	.256	.152
	승부욕-02	.283	.758	.161	.238
	승부욕-04	.320	.754	.259	.136
	승부욕-01	.289	.686	.143	.294
분투노력	분투노력-03	.297	.259	.819	.194
	분투노력-02	.346	.253	.795	.173
	분투노력-04	.448	.335	.590	.253
불굴의 투지	불굴의 투지-04	.260	.240	.170	.828
	불굴의 투지-05	.177	.280	.159	.827
	불굴의 투지-01	.323	.289	.447	.540
고유치		4.023	3.704	2.456	2.288
분산(%)		25.143	23.151	15.350	14.299
누적(%)		25.143	48.293	63.644	77.943
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.941					
Bartlett Test of Sphericity=6047.853, df=120, Significance=.000					

<표-4>에 나타난 바와 같이 요인 I에 높은 요인적재치(.697이상)를 나타내고 있는 문항은 5개 문항이며 인내/끈기를 설명하는 문항들이다.

요인Ⅱ에 높은 요인적재치(.686이상)를 나타내고 있는 문항은 5개 문항이며 승부욕을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅲ에 높은 요인적재치(.590이상)를 나타내고 있는 문항은 3개 문항이며 분투노력을 설명하는 문항들이다. 요인Ⅳ에 높은 요인적재치 (.540이상)를 나타내고 있는 문항은 3개 문항이며 불굴의 투지를 설명하는 문항들이다. 스포츠 정신력 하위요인의 누적비율이 77.973%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

### 3. 경쟁불안에 대한 타당도 검사

표 5. 경쟁불안에 대한 요인분석

문항	구분		요인 I	요인 II
인지 상태불안	인지 상태불안-06		.861	.172
	인지 상태불안-04		.841	.223
	인지 상태불안-07		.835	.210
	인지 상태불안-03		.822	.228
	인지 상태불안-05		.777	.300
	인지 상태불안-08		.769	.243
	인지 상태불안-09		.695	.308
	인지 상태불안-02		.646	.379
신체 상태불안	신체 상태불안-04		.248	.811
	신체 상태불안-06		.260	.790
	신체 상태불안-02		.251	.784
	신체 상태불안-05		.118	.765
	신체 상태불안-01		.210	.765
	신체 상태불안-07		.238	.764
	신체 상태불안-03		.344	.747
	신체 상태불안-09		.388	.603
고유치		5.490		5.138
분산(%)		34.313		32.113
누적(%)		34.313		66.425
Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.946				
Bartlett Test of Sphericity=5288.012, df=120, Significance=.000				

본 연구의 경쟁불안에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

<표-5>에 나타난 바와 같이 요인 I에 높은 요인적재치(.646이상)를 나타내고 있는 문항은 8개 문항이며 인지상태불안을 설명하는 문항들이다. 요인II에 높은 요인적재치(.603이상)를 나타내고 있는 문항은 8개 문항이며 신체상태불안을 설명하는 문항들이다.

경쟁불안에 하위요인의 누적비율이 66.425%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

#### 4. 인지된 경기력에 대한 타당도 검사

본 연구의 조직유효성에 대한 타당도 검사를 분석한 결과는 다음과 같다.

표 6. 인지된 경기력에 대한 요인분석

문항	구분	요인 I	요인 II
경기수행력-01	.833	.194	
경기수행력	경기수행력-02	.823	.234
	경기수행력-03	.763	.356
	경기만족-01	.174	.921
경기만족	경기만족-02	.424	.770
	고유치	2.164	1.660
분산(%)		43.285	33.202
누적(%)		43.285	76.487

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy=.809

Bartlett Test of Sphericity=909.501, df=10, Significance=.000

<표-6>에 나타난 바와 같이 요인 I에 높은 요인적재치(.763이상)를 나타내고 있는 문항은 3개 문항이며 경기수행력을 설명하는 문항들이다. 요인II에 높은 요인적재치(.770이상)를 나타내고 있는 문항은 2개 문항이며 경기만족을 설명하는 문항들이다. 인지된 경기력에 하위요인의 누적비율이 76.487%로 나타나 설문 문항의 내용이 타당하게 측정되었음을 보여주고 있다.

## D. 조사도구의 신뢰도

본 연구의 신뢰성 검증은 설문도구의 문항간의 일관성 여부를 판단하는 과정을 의미하며, 본 연구에서는 Cronbach's  $\alpha$ 계수를 이용하는 내적일관성기법을 사용하였다. 일반적으로  $\alpha$ 계수 값이 .7-.9이면 설문의 신뢰성이 보장되지만 새로이 개발된 설문지나 수정이 가해진 설문지는 .6을 최저 허용치로 사용하기도 하며, 설문의 난이도 등에 따라 .5를 최저 허용치로 사용하는 경우도 있다(Nunnally, 1978; 김계수, 2004).

표 7. 요인별 문항수 및 신뢰도 분석

요 인	하위 요인	문 항 수	Cronbach's $\alpha$
자기관리행동	정신력관리	5	.872
	대인관리	4	.901
	생활관리	5	.868
	신체관리	5	.800
	훈련관리	4	.777
	행동관리	3	.805
스포츠 정신력	인내/끈기	5	.936
	승부욕	5	.904
	분투노력	3	.882
	불굴의 투지	3	.834
경쟁불안	인지 상태불안	8	.932
	신체 상태불안	8	.801
인지된 경기력	경기수행력	3	.808
	경기만족	2	.767

전체적인 요인별로 신뢰도 수준이 .767에서 .936으로 각 변수들 간에 신뢰도가 적정수준으로 나타났다. 본 연구의 측정문항은 신뢰할 만한 도구로 판명되어 사용하였다.

## E. 자료처리

본 연구에서 자료처리를 위하여 회수된 설문지를 검토하여 무기입, 이중기입 등 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시키고, 각 자료를 입력지침에 따라 컴퓨터에 입력하여 원도우용 SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

본 연구에서 사용된 통계방법은 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

## IV. 연구결과

### A. 결 과

본 연구에서는 레슬링선수의 자기관리행동과 스포츠 정신력이 경쟁불안 및 인지된 경기력의 관계를 규명하기 위하여, 첫째, 레슬링선수의 자기관리 행동이 경쟁불안에 미치는 영향, 둘째, 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향, 셋째, 레슬링선수의 스포츠 정신력이 경쟁불안에 미치는 영향, 넷째, 레슬링선수의 스포츠 정신력이 인지된 경기력에 미치는 영향. 다섯째, 레슬링선수의 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력의 관계를 분석한 결과와 논의를 제시하고자 한다.

#### 1. 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음과 같으며, 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안(인지적 상태불안, 신체적 상태불안)의 표준다중회귀분석을 실시하였다.

#### a. 레슬링선수의 자기관리행동이 인지적 상태불안에 미치는 영향

다음 <표-8>은 레슬링선수의 자기관리행동이 인지적 상태불안에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-8>에 의하면, 자기관리행동 하위요인인 대인관리( $\beta=.216$ ), 신체관리( $\beta=-.244$ )가 인지적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 정신력관리( $\beta=-.112$ ), 생활관리( $\beta=.022$ ), 훈련관리( $\beta=-.066$ ), 고유행동관리( $\beta=.025$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대인관리, 신체관리가 인지적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 6개의 독립변인은 전체 변량의 약 7.3%를 설명해 주고 있다.

표 8. 레슬링선수의 자기관리행동이 인지적 상태불안에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
정신력관리	-.162	.088	-.112	-1.833
대인관리	.329	.095	.216	3.463***
생활관리	.033	.100	.022	.333
신체관리	-.346	.094	-.244	-3.680***
훈련관리	-.095	.094	-.066	-1.006
고유행동관리	.029	.064	.025	.455
		F		5.974***
		R, R <sup>2</sup>		.270, .073

\*\*\*p&lt; .001

**b. 레슬링선수의 자기관리행동이 신체적 상태불안에 미치는 영향**

다음 <표-9>은 레슬링선수의 자기관리행동이 신체적 상태불안에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 9. 레슬링선수의 자기관리행동이 신체적 상태불안에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
정신력관리	-.174	.063	-.167	-2.75**
대인관리	.231	.068	.212	3.412***
생활관리	.004	.071	.004	.062
신체관리	-.275	.067	-.270	-4.106***
훈련관리	-.055	.067	-.053	-.810
고유행동관리	.140	.046	.169	3.067**
		F		6.892***
		R, R <sup>2</sup>		.288, .083

\*\*p&lt; .01, \*\*\*p&lt; .001

<표-9>에 의하면, 자기관리행동 하위요인인 정신력관리( $\beta=-.167$ ), 대인관리( $\beta$

=.212), 신체관리( $\beta=-.270$ ), 고유행동관리( $\beta=.169$ )가 신체적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 생활관리( $\beta=.004$ ), 훈련관리( $\beta=-.053$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정신력관리, 대인관리, 신체관리, 고유행동관리 신체적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 6개의 독립변인은 전체 변량의 약8.3%를 설명해 주고 있다.

## 2. 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음과 같으며, 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안(경기수행력, 경기만족)의 표준다중회귀분석을 실시하였다.

### a. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기수행력에 미치는 영향

다음 <표-10>은 레슬링선수의 자기관리행동이 경기수행력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 10. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기수행력에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
정신력관리	.273	.065	.218	4.237***
대인관리	-.121	.069	-.092	-1.746
생활관리	.192	.073	.146	2.638**
신체관리	.149	.069	.122	2.175*
훈련관리	.125	.069	.100	1.815
고유행동관리	.226	.047	.227	4.852***
F				38.851***
R, R <sup>2</sup>				.582, .338

\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

<표-10>에 의하면, 자기관리행동 하위요인인 정신력관리( $\beta=.218$ ), 생활관리( $\beta=.146$ ), 신체관리( $\beta=.122$ ), 고유행동관리( $\beta=.227$ )가 경기수행력에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 대인관리( $\beta=-.092$ ), 훈련관리( $\beta=.100$ )은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정신력관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리가 경기수행력에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 6개의 독립변인은 전체 변량의 약33.8%를 설명해 주고 있다.

### b. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기만족에 미치는 영향

다음 <표-11>은 레슬링선수의 자기관리행동이 경기만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 11. 레슬링선수의 자기관리행동이 경기만족에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
정신력관리	.245	.080	.167	3.051**
대인관리	-.299	.086	-.194	-3.466***
생활관리	.226	.090	.147	2.496*
신체관리	.249	.085	.173	2.917**
훈련관리	.105	.086	.072	1.226
고유행동관리	.234	.058	.200	4.029***
		F		25.921***
		R, R <sup>2</sup>		.504, .254

\*p< .05, \*\*p< .01, \*\*\*p< .001

<표-11>에 의하면, 자기관리행동 하위요인인 정신력관리( $\beta=.167$ ), 대인관리( $\beta=-.194$ ), 생활관리( $\beta=.147$ ), 신체관리( $\beta=.173$ ), 고유행동관리( $\beta=.200$ )가 경기만족에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 훈련관리( $\beta=.072$ )는 영향을 미치지 않는 것으로

나타났다. 이는 정신력관리, 대인관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리 경기만족에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 6개의 독립변인은 전체 변량의 약25.4%를 설명해 주고 있다.

### 3. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경쟁불안에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 레슬링선수의 스포츠정신력이 경쟁불안에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음과 같으며, 레슬링선수의 스포츠정신력이 경쟁불안(인지적 상태불안, 신체적 상태불안)의 표준다중회귀분석을 실시하였다.

#### a. 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지적 상태불안에 미치는 영향

다음 <표-12>는 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지적 상태불안에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 12. 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지적 상태불안에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
인내/끈기	-.212	.096	-.164	-2.220*
승부욕	-.014	.084	-.011	-.163
분투노력	.070	.094	.054	.740
불굴의 투지	-.163	.076	-.139	-2.139*
		F		7.203***
		R, R <sup>2</sup>		.243, .059

\*p<.05

<표-12>에 의하면, 스포츠정신력 하위요인인 인내/끈기( $\beta=-.164$ ), 불굴의 투지( $\beta=-.139$ )가 인지적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 승부욕( $\beta=-.011$ ), 분투노력( $\beta=.054$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 인내/끈기, 불굴의 투지가 인지적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 4

개의 독립변인은 전체 변량의 약5.9%를 설명해 주고 있다.

### b. 레슬링선수의 스포츠정신력이 신체적 상태불안에 미치는 영향

다음 <표-13>은 레슬링선수의 스포츠정신력이 신체적 상태불안에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 13. 레슬링선수의 스포츠정신력이 신체적 상태불안에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
인내/끈기	-.169	.070	-.182	-2.418*
승부욕	.024	.062	.027	.390
분투노력	.058	.069	.063	.846
불굴의 투지	-.033	.056	-.039	-.583
		F		2.647***
		R, R <sup>2</sup>		.150, .023

\*p< .05

<표-13>에 의하면, 스포츠정신력 하위요인인 인내/끈기( $\beta=-.182$ )가 신체적 상태 불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 승부욕( $\beta=.027$ ), 분투노력( $\beta=.063$ ), 불굴의 투지( $\beta=-.039$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 인내/끈기 요인이 신체적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약2.3%를 설명해 주고 있다.

### 4. 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지된 경기력에 미치는 영향

본 연구에서 설정한 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지된 경기력에 미치는 영향을 살펴본 결과는 다음과 같으며, 레슬링선수의 스포츠정신력이 인지된 경기력(경기수행력, 경기만족)의 표준다중회귀분석을 실시하였다.

### a. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기수행력에 미치는 영향

다음 <표-14>는 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기수행력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

표 14. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기수행력에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
인내/끈기	.082	.067	.073	1.226
승부욕	.347	.059	.320	5.855***
분투노력	.171	.066	.153	2.585**
불굴의 투지	.161	.054	.159	2.999**
		F		69.639***
		R, $R^2$		.615, .378

\*\*p< .01, \*\*\*p< .001

<표-14>에 의하면, 스포츠정신력 하위요인인 승부욕( $\beta=.320$ ), 분투노력( $\beta=.153$ ), 불굴의 투지( $\beta=.159$ )가 경기수행력에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 인내/끈기( $\beta=.073$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 승부욕, 분투노력, 불굴의 투지가 경기수행력에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약37.8%를 설명해 주고 있다.

### b. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기만족에 미치는 영향

다음 <표-15>는 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기만족에 미치는 영향을 알아보기 위하여 표준다중회귀분석을 실시한 결과이다.

<표-15>에 의하면, 스포츠정신력 하위요인인 승부욕( $\beta=.142$ ), 불굴의 투지( $\beta=.218$ )가 경기만족에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 인내/끈기( $\beta=.094$ ), 분투노력( $\beta=.114$ )는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 승부욕, 불굴의 투지 요인

이 경기만족에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 회귀분석에 투입된 4개의 독립변인은 전체 변량의 약 24.0%를 설명해 주고 있다.

표 15. 레슬링선수의 스포츠정신력이 경기만족에 미치는 영향

독립변수	B	SE B	$\beta$	t값
인내/끈기	.123	.087	.094	1.415
승부욕	.180	.077	.142	2.347*
분투노력	.149	.086	.114	1.741
불굴의 투지	.258	.069	.218	3.722***
		F		36.245***
		R, R <sup>2</sup>		.490, .240

\*p< .05, \*\*\*p< .001

## 5. 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력 상관관계

본 연구에서는 단일차원성이 확인된 요인들의 적합도를 검정하기에 앞서 예측타당성의 검정을 실시하였다. 즉, 각 요인들의 예측타당성을 알아보기 위해 상관관계 분석을 실시하여 <표-16>과 같은 결과를 얻었다.

<표-16>에서 나타난 바와 같이 모든 변인에서 각 요인간의 관계가 상관관계를 보이고 있어 연구가설에서 제시된 요인간의 관계와 일치하는 것으로 나타나 기준 타당성을 만족 시킨다고 볼 수 있다.

표 16. 레슬링선수의 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력의 상관관계

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	1													
2	.563**	1												
3	.535**	.568**	1											
4	.564**	.545**	.580**	1										
5	.499**	.430**	.611**	.617**	1									
6	.357**	.148**	.408**	.441**	.504**	1								
7	.576**	.458**	.528**	.513**	.516**	.360**	1							
8	.535**	.374**	.432**	.438**	.480**	.437**	.665**	1						
9	.512**	.459**	.547**	.493**	.521**	.349**	.738**	.651**	1					
10	.505**	.406**	.480**	.488**	.531**	.483**	.637**	.639**	.636**	1				
11	-.140**	.009	-.086	-.206**	-.153**	-.114*	-.220**	-.174**	-.163**	-.216**	1			
12	-.164**	-.024	-.085	-.205**	-.124**	-.004	-.142**	-.078	-.079	-.097*	.613**	1		
13	.444**	.256**	.435**	.441**	.448**	.454**	.500**	.569**	.516**	.507**	-.233**	-.148**	1	
14	.341**	.138**	.351**	.379**	.369**	.403**	.411**	.417**	.414**	.440**	-.245**	-.169**	.594**	1

1. 정신력관리, 2. 대인관리, 3. 생활관리, 4. 신체관리, 5. 훈련관리, 6. 고유행동관리, 7. 인내/끈기, 8. 승부욕, 9. 분투노력, 10. 불굴의 투지, 11. 인지적 상태불안, 12. 신체적 상태불안, 13. 경기수행력, 14. 경기민족

\*p< .05, \*\*p< .01

## 6. 논 의

### a. 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안에 미치는 영향

자기관리행동 하위요인인 대인관리, 신체관리가 인지적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 정신력관리, 생활관리, 훈련관리, 고유행동관리는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 대인관리, 신체관리가 인지적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

자기관리행동 하위요인인 정신력관리, 대인관리, 신체관리, 고유행동관리가 신체적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 생활관리, 훈련관리는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정신력관리, 대인관리, 신체관리, 고유행동관리 신체적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

이정규(2012)의 연구에서 자기관리의 하위요인인 경쟁불안의 하위요인에 긍정적

인 영향을 미치는 것으로 보고하고 있어, 선수개개인은 본인의 불안수준감소를 위하여 꾸준한 몸관리와 생활습관의 긍정적 사고향상 그리고 훈련에 임하여 부족한 부분의 반복적 훈련 등 자기관리가 중요한 요인으로 보고하고 있다.

또한, 윤병민(2008)은 선수들의 자기관리의 노력수준이 높을수록 경쟁불안이 가중된다는 결과는 본 연구결과를 지지하고 있다고 볼 수 있다. 이는 자기관리의 효과성 측면에서 볼 때 경쟁불안과 관련한 측면에서 자기관리가 부정적인 영향을 미치는 것으로 볼 수 있다.

### b. 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력에 미치는 영향

자기관리행동 하위요인인 정신력관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리가 경기 수행력에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 대인관리, 훈련관리는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정신력관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리가 경기 수행력에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

자기관리행동 하위요인인 정신력관리, 대인관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리가 경기만족에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 훈련관리는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 정신력관리, 대인관리, 생활관리, 신체관리, 고유행동관리 경기만족에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

한승용(2013)의 연구결과에 따르면 대학 태권도 선수를 대상으로 자기관리 전략이 경기력에 영향을 미치는 예측요인 중에서 신체관리, 정신관리의 순서로 유의한 영향을 미치고 있다고 보고하고 있다.

유도지도자의 리더유형과 자기관리 및 경기력의 관계검증에서 자기관리가 경기력에 정적영향을 미치는 것으로 보고하고 있다. 이러한 결과는 유도선수는 물론 다른 종목 선수들의 자기관리와 인지된 경기력의 관계를 규명한 연구결과와 일치하는 결과이다. 레슬링선수의 자기관리와 인지하는 경기력의 관계를 바탕으로 선수들의 경기력을 향상시키기 위한 전략적 준거로 자기관리가 이용될 수 있음을 알

수 있다(김대연, 남정훈, 2014).

### c. 레슬링선수의 스포츠 정신력이 경쟁불안에 미치는 영향

스포츠정신력 하위요인인 인내/끈기, 불굴의 투지가 인지적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 승부욕, 분투노력은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 인내/끈기, 불굴의 투지가 인지적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

스포츠정신력 하위요인인 인내/끈기가 신체적 상태불안에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 승부욕, 분투노력, 불굴의 투지는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 인내/끈기 요인이 신체적 상태불안에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

선행연구를 살펴보면 김예하(2009)는 정신력이 경쟁상태불안에 미치는 영향에서 선수들의 정신력은 각성조절, 주의조절, 동기수준, 태도조절이 인지적 불안에 부적 영향을 주는 것으로 나타났다. 또한 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경쟁상태불안 및 운동몰입에 미치는 영향의 어성문(2013) 연구에서도 정신력의 하위변인 자신감, 각성조절, 주의조절 등이 인지적 상태불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구 결과를 지지해주는 것으로 나타났다.

이러한 연구결과를 종합해보면 우수한 경기력을 가진 선수들이라도 각성조절이 무너지면 경기에 흐름을 넘기는 경우를 많이 볼 수가 있다. 결국 각성수준조절 능력의 상승은 경기 상황에 대한 인지적 불안과 신체불안을 감소시키며 자신감의 상승으로 이어지는 결과라고 할 수 있다(오형석, 김경엽, 2014. 재인용)

### d. 레슬링선수의 스포츠 정신력이 인지된 경기력에 미치는 영향

스포츠정신력 하위요인인 승부욕, 분투노력, 불굴의 투지가 경기수행력에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 인내/끈기는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는

승부욕, 분투노력, 불굴의 투지가 경기수행력에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

스포츠정신력 하위요인인 승부욕, 불굴의 투지가 경기만족에 유의한 영향을 미치고 있는 반면 인내/끈기, 분투노력은 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 승부욕, 불굴의 투지 요인이 경기만족에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

선행연구를 살펴보면 김규수, 강병표, 송일훈(2009)에 따르면 고등학교 씨름선수들의 정신력이 경기력에 유의한 영향을 미친다고 보고하고 있다. 즉, 정신력 향상은 경기력에 좋은 영향을 미치는 것으로, 정신력을 향상시킬 수 있는 훈련프로그램을 개발하여 선수들에게 적용시키면 선수들은 시합에서 좋은 결과를 얻을 것으로 보고하고 있다.

선수가 우수한 경기력을 발휘하기 위해서는 체격을 포함한 기량과 전술 및 심리적 요인이 뛰어나야 한다. 이러한 요인들 중에서 무엇보다 중요한 것은 끊임없는 노력과 최선을 다하고자 하는 불굴의 정신이다. 선수가 경기에서 승리하기 위해서는 이러한 요인들이 뒷받침 되어야 하지만 특히 강한 정신력이 승리의 열쇠이다 (김홍설, 2010).

스포츠에 참가하여 성공하기 위해서는 기본적으로 승리하겠다는 욕구, 즉 승부근성이 있어야 한다. 욕구가 강한 선수는 어려움에 부딪혀도 쉽게 포기하지 않고 끝까지 노력한다. 또한 선수가 수많은 고난을 인내하며 승리하고자 하는 강한 욕망을 바탕으로 한 정신력 없이는 성공할 수 없다. 이러한 성취욕구는 타고난 성격에 의해서 결정되기도 하지만 더욱 중요한 것은 선수 자신의 능력에 대한 평가와 정신력에 의해 더 많은 영향을 받는다(정청희, 2000; 김홍설2010, 재인용).

## V. 결론 및 제언

### A. 결론

현재의 레슬링은 과거와 달리 고도의 정신력과 신체적 능력을 요구하고 있는 스포츠로써 철저한 자기관리행동과 강인한 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고 레슬링선수들의 경쟁불안을 낮추고 경기력을 향상시키기 위해서는 선수의 내면적 상황과 심리적 조건, 자기관리능력의 관계를 규명할 필요가 있다.

이에 따라 본 연구에서는 레슬링 선수들의 자기관리행동 및 스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지를 규명하여 자기관리와 정신력을 통하여 경쟁불안을 극복하고 최상의 경기력에 발휘 할 수 요인을 검증하고자 한다. 이러한 연구결과는 레슬링 관계자, 지도자, 학부모 등 현장의 매우 중요한 기초자료로 제공하고자 한다.

본 연구의 대상은 현재 레슬링선수로 활동하고 있는 대상자를 연구대상으로 편의표본추출법을 사용하여 표본을 추출하고 2017 양정모 올림픽제패기념 제42회 KBS배 전국레슬링대회 참가 선수 및 국가대표 선수 등 500명을 연구대상으로 설정하였다. 설정된 연구대상에 설문지를 배포하였으며, 이중기입, 무기입 등 극단치 제거절차를 거쳐 최종 분석에 사용한 설문지는 463명을 대상으로 연구결과를 분석하였다.

인구사회학적특성, 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위한 측정도구를 연구대상에게 배포한 다음 자기평가기입법으로 설문내용에 대하여 응답하도록 자세히 설명하고 이를 직접 회수하여 설문조사를 실시하였다.

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 레슬링 선수들의 자기관리행동, 스포츠

정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력에 관한 항목으로써 레슬링 선수들의 일반적 특성과 자기관리행동, 스포츠 정신력, 경쟁불안, 인지된 경기력을 측정하기 위하여 국내·외 선행 연구에서 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다.

본 연구에서 자료처리를 위하여 회수된 설문지를 검토하여 무기입, 이중기입 등 불성실한 자료와 신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시키고, 각 자료를 입력지침에 따라 컴퓨터에 입력하여 원도우용 SPSS 22.0 통계 프로그램을 이용하여 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

본 연구에서 사용된 통계방법은 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 상관관계분석과 다중회귀분석을 실시하였다.

본 연구는 필요성과 목적, 연구대상의 표집, 측정도구, 자료처리의 단계를 거쳐 최종적으로 연구결과를 도출하였다.

첫째, 레슬링선수의 자기관리행동이 경쟁불안의 하위요인인 인지적 상태불안과, 신체적 상태불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

둘째, 레슬링선수의 자기관리행동이 인지된 경기력의 하위요인인 경기수행력과 경기만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

셋째, 레슬링선수의 스포츠 정신력이 경쟁불안의 하위요인인 인지적 상태불안과 신체적 상태불안에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

마지막으로 레슬링선수의 스포츠 정신력이 인지된 경기력의 하위요인인 경기수행력과 경기만족에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

## B. 제언

본 연구에서 도출된 결과에서 내재된 제한점을 고려하여 후속연구를 위한 연구과제에 대하여 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 본 연구에서 연구대상이 레슬링선수로 제한하였기에 후속 연구에서는 타

종목의 선수를 대상으로 확대하여 후속 연구가 필요할 것으로 판단된다.

둘째, 본 연구에서 연구대상을 선수로만 한정하였지만 후속 연구에서는 감독, 코치, 가족 등 심리적으로 영향을 미칠 수 있는 주위 환경의 다양한 요인을 고려하여 심층적 분석과 더불어 면접법, 참여관찰법 등의 질적 연구를 실시한다면 더욱 가치 있는 연구가 될 것으로 판단된다.

## 참고문헌

- 고화섭, 전병관(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 미치는 영향. *한국체육과학회지*, 23(1), 547-561.
- 권상호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 18(1), 1-14.
- 권오민(2008). 태권도선수의 스포츠자신감이 성취목표지향성 및 자기관리행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 우석대학교대학원.
- 김연(2015). 여자프로선수의 프로페셔널이미지 및 미디어노출 인식, 외모관리가 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 중앙대학교 대학원.
- 김경수(2010). 씨름선수의 자기관리가 자신감, 성취목표지향성 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 김규수, 강경표, 송일훈(2009). 고등학교 씨름선수의 정신력이 경기력에 미치는 영향. *대한문도학회지*, 11(2), 137-148.
- 김대연, 남정훈(2014). 유도지도자의 리더유형과 자기관리 및 경기력의 관계검증. *대한무도학회지*, 16(2), 79-92.
- 김민희(2014). 검도선수의 승부근성, 자기관리, 스포츠정서 및 경기력의 관계. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. *체육과학연구*, 14(4), 125-140.
- 김영미, 한혜원(2013). 대학운동선수의 승부성과 자기관리, 운동 몰입 및 경기력의 관계. *한국여성체육학회지*, 27(1), 163-177.
- 김영윤(2010). 하키선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 40(2), 853-861.
- 김예하(2009). 고등학교 인라인 스케이트 선수의 정신력이 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 관동대학교 대학원.

- 김용호, 김종욱, 이소미(2007). 레슬링 지도자의 victory 리더십에 따른 선수 만족과 인지된 경기력의 관계. *코치능력개발지*, 9(1), 257-267.
- 김원배(2002). 스포츠 정신력개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. *한국스포츠심리학회지*, 13(3), 21-41.
- 김의수, 최은택, 김용수(2002). 축구강국 유소년 훈련서. 대한미디어.
- 김재철(2011). 복싱선수의 성취목표성향과 자기관리 및 경기력 관계. *미간행 석사학위논문*, 한국체육대학교 대학원.
- 김종탁(2009). 격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향. *대한무도학회지*, 11(3), 305-318.
- 김창연(2012). 청소년골프선수의 스포츠성취목표성향에 따른 자기관리가 경기력에 미치는 영향. *미간행 박사학위논문*. 경기대학교 대학원.
- 김철이(2005). 청소년 축구선수의 성취목표성향, 경기력 관련 심리요인의 중요도 인식 및 자기관리 행동 간의 관계. *미간행 박사학위논문*. 경남대학교 대학원.
- 김형겸(2016). 청소년 축구선수들의 스트레스와 경쟁불안, 스포츠 자신감과의 관계. *미간행 박사학위논문*. 성균관대학교 대학원.
- 김홍설(2010). 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경기력에 미치는 영향. *한국콘텐츠학회논문지*, 10(8), 391-397.
- 문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(1), 19-32.
- 박종진(2000). 레슬링선수의 경기력 수준에 따른 정신력과 주의형태의 분석. *한국사회체육학회지*, 14, 523-533.
- 박태원(2014). 엘리트 유패선수의 성격유형에 따른 운동스트레스, 운동만족이 인지된 경기력에 미치는 영향. *미간행 박사학위논문*. 경기대학교 대학원.
- 안순옥(2016). 세팍타크로 선수의 경기력에 따른 성취목표성향, 자기 관리행동 및 스포츠 자신감. *미간행 박사학위논문*. 대구가톨릭대학교 대학원.
- 양성지(2011). 골프선수의 다차원 완벽주의와 정서, 스포츠대처, 자기관리 및 인지

된 경기수행의 관계. 미간행 박사학위논문. 건국대학교 대학원.

어성문(2013). 운동선수의 자기관리 및 정신력이 경쟁상태 불안 및 운동 몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 배재대학교 대학원.

오형석, 김경엽(2014). 배드민턴 주니어, 청소년대표 선수의 정신력과 경쟁상태불안의 관계. 한국스포츠학회지, 12(4), 59-68.

우승백(2015). 골프선수의 정신력과 자기관리능력, 자신감 및 경기력의 인과관계. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

윤병민(2008). 고등학교 볼링선수들의 자기관리가 자신감과 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.

이승배(2009). 복싱선수들의 스포츠 정신력이 자기관리에 미치는 영향. 대한무도학회지, 11(3), 95-110.

이승온(2007). 골프지도자의 리더십유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.

이정규(2012). 골프선수의 자기관리행동과 스포츠몰입 및 상태불안수준간 인과관계 분석. 한국골프학회지, 6(1), 61-70.

이제행(2007). 학생선수의 인지된 경기력에 따른 정신력과 자기관리 및 스포츠맨십의 관계. 코칭능력개발지, 9(1), 247-256.

정국현(2003). 태권도 국가대표 선수의 경기력에 관한 질적 연구. 미간행 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

정진배(2012). 중·고등학교 골프선수 지도를 위한 자기관리와 스포츠대처, 위험지각 및 인지된 경기력 간의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문. 숭실대학교 대학원.

정청희(2000). 골프경기를 위한 심리기술 훈련, 도서출판 무지개사.

조대용(2008). 심리기술훈련이 대학축구선수의 경기력결정 심리요인과 운동스트레스에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 울산대학교 대학원.

조현익, 소영호(2007). 대학 운동선수의 자기관리가 운동 몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. 한국체육학회지, 46(6), 205-218.

조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 21-34.

차승진(2016). 씨름선수들의 자기관리행동과 스포츠맨십이 조직유효성과 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

최봉암(2007). 골프코치의 경쟁가치 리더십 유형이 경기력 및 선수생활 만족도에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

추요한(2016). 고등학교 여자배구선수의 경기력 향상의 의미 연구. 미간행 석사학위논문. 전남대학교 대학원.

한승용(2013). 대학 태권도 선수들의 자기관리 전략 및 승부근성이 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.

한승용(2013). 대학 태권도 선수들의 자기관리 전략 및 승부근성이 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 서남대학교 대학원.

한태준(2008). 레슬링선수의 성취목표지향성, 자기관리 및 스포츠자신감의 관계. *한국스포츠심리학회지*, 19(4), 35-52.

허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략. *한국스포츠심리학회지*, 15(3), 27-52.

황병하(2016). 실업팀 선수들의 자기관리와 자기감이 팀 만족과 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.

황진철(2011). 주니어 골프선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrock, C. J. (1996). *The Mental Game Plan*, Fotodirect Ltd. Brighton, UK.

Bull, S. J., Albinson, J. G., & Shambrock, C. J. (1996). *The mental game plan: Getting psyched for sport*. Sports Dynamics.

Cratty, B. J. (1983). *Psychology in contemporary sport*(2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.

- Gould, D., Weiss, M., & Weinberg, R. (1981). Psychological characteristics of successful and nonsuccessful Big Ten wrestlers. *Journal of Sport Psychology*, 3, 69–81.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *Sport Psychologist*, 6(4).
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. Champaign, IL: Human Kinetics.
- McGarry, T., & Franks, I. M. (1994). A stochastic approach to predicting competition squash match-play. *Journal of Sports Sciences*, 12, 573–584.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R. D., & Bakker, F. C. (2005). Anxiety-induced changes in movement behaviour during the execution of a complex whole-body task. *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 58A(3), 421–445.
- 네이버스포츠백과. <http://terms.naver.com/entry.nhn?docId=384484&cid=42872&categoryId=42872>.

ID				
----	--	--	--	--

---

## 레슬링 선수의 자기관리행동과 스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 미치는 영향

본 설문지는 레슬링 선수의 심리적 분석 연구를 규명하기 위한 설문지입니다. 귀 함께 응답해주신 내용은 레슬링 선수의 심리적 분석에 대한 귀중한 자료로 활용 될 것입니다. 바쁘시더라도 시간을 내주시어 설문에 응해주시면 대단히 감사하겠습니다.

이 설문지는 옳고 그른 답이 없습니다. 질문내용을 잘 읽으신 후에 느낌이 가는 곳에 응답해주시면 됩니다. 마지막으로 설문자료는 오로지 학술적 목적이외에는 사용되지 않을 것임을 약속드립니다. 감사합니다.

2017년

---

조선대학교 대학원 박사과정 : 정천모

01. 다음은 자기관리행동을 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

신체관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 충분한 수면을 취한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 연습할 때 땀 생각은 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 몸 관리에 항상 최선을 다 한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 몸에 좋다는 것을 자주 먹는다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 부상예방과 치료를 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①
대인관계관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전전혀 그렇지않다
01. 나는 좋은 인상을 주려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 좋은 인간관계를 가지려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 예의를 중시한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 인간관계를 원만히 하려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
정신력관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 승리할 수 있다는 생각으로 경기에 임한다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 이길 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 시합에서 항상 이긴다는 생각을 한다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 실력이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다.	⑤	④	③	②	①
훈련관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 부족한 점을 보충하기 위해 개인연습을 한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 힘들어도 끝까지 참고 견뎌낸다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 운동 전후에 스트레칭을 충분히 한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 최선을 다해 연습한다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 훈련에 방해되는 것은 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
생활관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 팀워크를 위해 솔선수범 한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 규칙적인 생활을 한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 동료들 간에 예의바르게 행동을 한다.	⑤	④	③	②	①
05. 나는 말과 행동을 올바르게 가지려고 노력한다.	⑤	④	③	②	①
고유행동관리	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 체력훈련을 위한 프로그램을 세워 실시한다.	⑤	④	③	②	①
02. 나는 긴장을 풀기 위해 독특한 행동을 한다.	⑤	④	③	②	①
03. 나는 나만의 훈련 계획표를 만들어 실천한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나는 긴장을 풀기 위하여 자신감을 갖기 위해 노력한다.	⑤	④	③	②	①

02. 다음은 스포츠 정신력을 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

승부욕	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 실력이 안 되면 악과 깡으로 한다.	⑤	④	③	②	①
02. 시합에 독기를 품고 한다.	⑤	④	③	②	①
03. 아주 악바리다.	⑤	④	③	②	①
04. 승부 근성이 강하다.	⑤	④	③	②	①
05. 오기가 강하다.	⑤	④	③	②	①
분투노력	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전전혀 그렇지않다
01. 깡다구가 세다.	⑤	④	③	②	①
02. 모든 일에 최선을 다한다.	⑤	④	③	②	①
03. 무슨 일이든지 열심히 한다.	⑤	④	③	②	①
04. 마지막까지 최선을 다한다.	⑤	④	③	②	①
05. 시합을 쉽게 포기 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
인내/끈기	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 시합에서 끝까지 포기하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
02. 절대로 시합을 포기하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
03. 시합을 쉽게 포기 하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
04. 악착같이 물고 늘어진다.	⑤	④	③	②	①
05. 어떤 상황에서도 포기하지 않는다.	⑤	④	③	②	①
불굴의 투지	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 무슨 일이든지 죽기 살기로 한다.	⑤	④	③	②	①
02. 시합에서 지지 않으려고 한다.	⑤	④	③	②	①
03. 어떻게 해서든 이기려고 한다.	⑤	④	③	②	①
04. 기합을 크게 넣으며 죽기 살기로 한다.	⑤	④	③	②	①
05. 체력 한계를 느낄 때 기합을 크게 넣는다.	⑤	④	③	②	①

03. 다음은 경쟁불안을 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

신체적 상태불안	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 초조하다.	⑤	④	③	②	①
02. 내 몸이 과도하게 민감해 진다.	⑤	④	③	②	①
03. 몸이 긴장된다.	⑤	④	③	②	①
04. 속이 긴장된다.	⑤	④	③	②	①
05. 몸이 이완된다.(R)	⑤	④	③	②	①
06. 심장이 빨라진다.	⑤	④	③	②	①
07. 속이 철렁한다.	⑤	④	③	②	①
08. 손이 끈적거린다.	⑤	④	③	②	①
09. 몸이 굳는다.	⑤	④	③	②	①
인지적 상태불안	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 이번 시합에 신경이 쓰인다.	⑤	④	③	②	①
02. 자심감에 대하여 의문을 갖는다.	⑤	④	③	②	①
03. 기량을 잘 발휘할 수 없을까봐 걱정이 된다.	⑤	④	③	②	①
04. 질까봐 걱정이 된다.	⑤	④	③	②	①
05. 압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다.	⑤	④	③	②	①
06. 경기를 못 할까봐 걱정이 된다.	⑤	④	③	②	①
07. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	⑤	④	③	②	①
08. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	⑤	④	③	②	①
09. 집중을 못 할까봐 걱정이 된다.	⑤	④	③	②	①

04. 다음은 인지된 경기력을 알아보고자 합니다. 귀하가 느끼시는 정도와 일치한다고 생각하는 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

경기수행력	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나는 내가 사용하는 기술이 괜찮다고 생각한다	⑤	④	③	②	①
02. 나는 정신력이 강한 편이라고 생각한다	⑤	④	③	②	①
03. 나는 손 짜움이나 테클 기술을 다른 선수들보다 잘 구사한다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①
04. 나의 경기력은 상승세이다	⑤	④	③	②	①

경기만족	매우 그렇다	그렇다	보통	그렇지 않다	전혀 그렇지않다
01. 나의 최근 경기수준은 만족할 만하다	⑤	④	③	②	①
02. 나는 내가 사용하는 기술 수준에 대해 대체적으로 만족하는 편이다	⑤	④	③	②	①
03. 나를 가르쳐주는 선생님(감독, 코치)은 유능하다고 생각한다.	⑤	④	③	②	①

\* 다음은 귀하의 인구통계학적 특성을 알아보기 위한 문항들입니다. 해당 번호에  표기해 주시기 바랍니다.

1. 성별 ① 남 ② 여  
2. 소속 ① 고등학교 ② 대학교 ③ 실업팀

\* 다음은 스포츠 참여에 관한 일반적 사항입니다.

3. 귀하의 레슬링 유형 ?  
① 그레고로만형 ② 자유형

4. 귀하의 레슬링 선수 경력 ?  
① 3년 미만 ② 3년 - 7년 미만  
③ 7년 - 10년 미만 ④ 10년 이상

5. 귀하의 하루 평균 운동을 하는 시간은 얼마입니까 ?  
① 2시간 미만 ② 2-3시간 미만  
③ 3-4시간 미만 ④ 4시간 이상

6. 귀하는 최근 2년에 전국대회 3위 이내 입상경력이 있습니까 ?  
① 있다 ② 없다

[지금까지 소중한 시간을 내어 성심성의껏 설문에 응해주셔서  
대단히 감사합니다]