

2006년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과 경기력의 관계

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

최 현 목

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과
경기력의 관계

*Relationship between an Uncertainty of
Competitive Condition and a Competitive Power
With Handball Player*

2006 년 2 월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 현 목

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과 경기력의 관계

지도교수 조 동 진

이 논문을 교육학석사(체육교육전공)학위 청구논문으로 제출합니다.

2005 년 10 월

조선대학교 교육대학원

체 육 교 육 전 공

최 현 목

최현목의 교육학 석사학위 논문을 인준합니다.

심사위원장 조선대학교 교수 _____ 인

심사위원 조선대학교 교수 _____ 인

심사위원 조선대학교 교수 _____ 인

2005 년 12 월

조선대학교 교육대학원

목 차

표 차 례	iii
그림차례	iv
ABSTRACT	v
I. 서 론	1
1. 연구의 필요성	1
2. 연구 목적	2
3. 연구 문제	3
4. 연구 가설	3
5. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	4
1. 불안의 개념	4
2. 스포츠와 경쟁 불안	6
3. 불안의 측정 방법	12
4. 자신감과 스포츠 수행	16
III. 연구방법	18
1. 연구 대상	18
2. 연구 절차 및 기간	19
3. 검사 도구	19
4. 조사 절차	22
5. 자료 처리	22
IV. 연구결과 및 논의	22

1. 연구결과	22
1) 경쟁상태 불안 요인 및 경기 요인의 성별 비교	23
2) 경쟁상태 불안에 따른 경기 요인의 분석	24
3) 경쟁상태 불안과 경기 요인의 상관 분석	27
2. 논의	27
V. 결론 및 제언	29
1. 결론	29
2. 제언	30
참 고 문 헌	31
국 문 초 록	34
설 문 지	36

표 차례

표 1. Lavitt의 AET프로그램	12
표 2. 특성불안의 검사도구	13
표 3. 불안의 행동적 척도	15
표 4. 상태불안의 검사도구	16
표 5. 연구대상자의 일반적 특성	18
표 6. 경기 기록지	20
표 7. CSAI-2의 문항 분석	21
표 8. 경쟁상태 불안에 대한 성별비교	23
표 9. 경기 요인에 대한 성별비교	24
표 10. 경쟁상태 불안에 따른 공격 성공 횟수 비교	25
표 11. 경쟁상태 불안에 따른 수비 성공 횟수 비교	26
표 12. 경쟁상태 불안에 따른 실책 횟수 비교	26
표 13. 경쟁상태 불안과 경기 요인의 상관분석	27

그림 목차

그림 1. 경쟁 과정 모형	7
그림 2. 남녀 간 신체 불안 수준에 따른 공격 성공 횟수 비교	28

A B S T R A C T

Relationship Between an Uncertainty of Competitive Condition and a Competitive Power With Handball Player

Choi- Hyun, Mok

Advisor : Prof. Dong-Jin, Cho

Major in Physical Education

Graduate School of Education

Chosun University

This study involved 250 handball players in middle and high school registered Korea Handball Federation (KHF) - 110 Middle school players (60 males and 50 females) and 140 high school players (65 males and 75 females) - who were analyzed comparison by sex, background and position targeting cognitive and physical situation, self-confidence. The result is that the various factors of situation affect cognitive and physical uncertainty and self-confidence.

Using ASAI-2, The study finding is as following, work with the players who participated in Middle and High School Handball competition of Ministry of Culture & Tourism(MCT).

First, the result which was analyzed by sex is shown that in uncertainty of competitive factor, effect has little difference between male and female. But in competitive power factor, Male is shown a little high value for competitive power than female, and the difference was insignificant statistically.

Second, the group which has low level of the physical uncertainty has higher attack-success rate than the group which has high level of the physical uncertainty. The group which has low level of the cognitive uncertainty, high level of self-confidence and low level of uncertainty has high attack-success rate. In the uncertainty of condition, the high and low level of the uncertainty or self-confidence has a little difference of the number of times of attack failure.

Third, the analyzing of the uncertainty of competitive condition and competitive factor is shown statistically that uncertainty has nothing to do with the number of times of attack success, but that self-confidence has something to do with the number of times of defence-success.

Fourth, for handball players competitive uncertainty level and physical uncertainty level have little difference. Therefore, main uncertainty factor of effect in athletics-achievement is the self-confidence against competitive condition, the more player has self-confidence, the player has athletics-achievement.

I. 서론

1. 연구의 필요성

모든 운동은 경기 전이나 경기 중에 불안을 느껴 보지 않은 선수는 없을 것이다. 실제로 신체조건 및 기술은 비슷하나 성공하는 정도가 판이하게 다른 경우를 볼 수 있으며 우수한 성과를 거두거나 그렇지 못한 선수들에게 승패를 좌우하는 결정적 요인에 대해 이유가 무엇이나고 물어본다면, 대개 시합 전 또는 시합 중의 심리 상태라고 말하고 있다. 물론 개인의 성격이나 종목에 따라 약간의 차이는 있으나, 일반적으로 운동 경기 수행의 성과는 신체적, 생리적, 역학적 대변인의 복합적인 상호작용의 결과라고 할 수 있다.

그러나 어떤 선수가 특정 스포츠에서 성공할 수 있을 만한 신체적인 소질과 생리적, 역학적인 효과의 정도를 높게 조건화시켜 훈련을 받았다고 하더라도 이러한 요인들만으로써는 경기에서의 성공을 보장받을 수 없다. 왜냐하면 선수는 경쟁의 압박감 특히 경쟁 과정에 필연적으로 수반되어 경기력에 영향을 미치는 경쟁 불안을 효과적으로 극복할 수 있어야 하기 때문이다(김기웅외 4인, 1986).

이러한 스포츠의 운동 수행 과정에서 뚜렷하게 나타나는 큰 특징은 경쟁으로 발생하는 불안이며, 이것을 경쟁 불안(Competition Anxiety)이라고 한다. 스포츠 현장에서의 불안은 생리적, 행위 학적, 심리학적 과정이 모두 포함된 선수의 모든 영역을 포함한 심리적 표현이다. 경쟁 불안의 심리적 과정이란 강제적이라는 생각, 불안정한 감정, 집중의 어려움, 비효과적인 지각, 타인과의 조화에 대한 어려움(동료나 지도자 포함)등이 포함된다.

생리적 과정이란 자율 신경계를 포함한 모든 변화 즉, 소화 기능의 불규칙, 심혈 관계의 불규칙성, 호흡곤란, 근육의 긴장 증가, 땀의 증가를 포함하며, 행위적 과정이란 선수들의 불안에 대해 긍정적 해결책을 발휘할 수 없을 때

나타나는 것으로 경기 목적과는 다른 행동을 수반하는 것이다. 즉 로봇처럼 행동한다거나 긴장에 의해 굳은 표정으로 잘 움직이지 못하는 것 등이 포함될 수 있다(김성수, 1995).

특히 핸드볼은 고도의 신체 기술을 필요로 하므로 민첩성, 교차성, 지구력 및 순발력 등의 신체적성을 배양하는 데에는 그 가치가 풍부하며 수시로 변하는 복잡 다양함 등의 신체적성을 배양하는 데에는 그 가치가 풍부하며 수시로 변하는 복잡 다양한 상황에 빠른 판단과 사고로 반응하여 즉시 적응할 수 있어야 하므로 판단력과 적응력을 키우는 데에는 매우 효과적이다.

단체경기인 핸드볼은 단체의 효율성과 개인의 효율성에 의해 경기의 승·패가 좌우된다. 스포츠에서 승부를 좌우하는 것은 수행하는 선수의 신체적, 심리적, 생리적, 물리적, 사회적 변인에 의하여 차이가 나타난다.

스포츠 과학자, 지도자 및 선수의 한결같은 소망이 어떻게 하면 경기력을 향상시킬 수 있을 것인가에 집중되고 있다. 선수는 물론이고 코치, 감독 및 운동 팀과 관계하는 모든 이들은 각종 경기 대회에서 좋은 성적을 올리고자 다양한 훈련 방법을 통해 경기력 향상에 총력을 기울이고 있다. 특히, 체력 및 기술이 비슷한 수준에 있는 선수들의 경우 심리적 요인이 경기에 지대한 영향을 미친다는 사실은 누구나 공감하는 사실이다. 그러므로 본 연구에서는 스포츠 수행에 영향을 미치는 변인으로서의 경쟁상태 불안이 경기의 전반적인 내용에 어떠한 영향을 미치는가를 연구하고 지금까지 이루어진 핸드볼에 대한 연구 중에서 선수 심리적 요인과 관련된 연구는 찾아보기 어려운 실정 이므로 스포츠 현장에서 선수와 지도자에게 경쟁상태 불안을 감소시켜 최대의 운동 수행 능력을 발휘할 수 있는 기초 자료를 제공하고자 하는 것이 본 연구의 필요성이다.

2. 연구 목적

본 연구는 핸드볼 선수들이 경쟁상태 불안과 경기 요인의 차이를 알아

보고 경쟁상태 불안과 경기 요인은 어떤 상관을 갖는가를 알아보며 그 결과를 토대로 핸드볼 선수들의 경쟁상태 불안을 감소시켜 경기력을 향상시킬 수 있도록 그 자료를 제공하는데 목적이 있다.

3. 연구 문제

본 연구에서 규명하고자 하는 구체적인 연구 문제는 다음과 같다.

- 1) 경쟁상태 불안과 경기 요인은 성별에 따라 어떠한 차이를 나타내는가?
- 2) 경쟁상태 불안과 경기 요인은 전력이 강한 팀, 유사 팀, 약한 팀과 어떠한 차이를 나타내는가?
- 3) 경쟁상태 불안이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 경기 중 실책 횟수는 어떠한 차이를 나타내는가?
- 4) 경쟁상태 불안이 운동 수행 능력에 미치는 영향은 어떠한 차이를 나타내는가?

4. 연구 가설

본 연구는 선행 연구와 이론적 조건을 바탕으로 성별, 실책 횟수, 상태 자신감에 따라 경쟁상태 불안에 수준의 차이를 규명하고자 다음과 같은 가설을 설정하였다.

- 1) 경쟁상태 불안과 경기 요인은 성별에 따라 차이가 있을 것이다.
- 2) 경쟁상태 불안과 경기 요인은 전력이 강한 팀, 유사 팀, 약한 팀과의 경기 중에 다르게 나타날 것이다.
- 3) 경쟁상태 불안이 낮은 집단이 높은 집단에 비해 경기 중 실책 횟수가 적을 것이다.
- 4) 경쟁상태 불안은 운동 수행 능력에 따라 차이가 있을 것이다.

5. 연구의 제한점

- 1) 연구의 대상 팀을 2005년 9월 2일부터 2005년 9월 8일까지 제33회 문화관광부장관기 전국 중·고등학교 핸드볼 선수권대회에 참가한 남·여 중·고등부 선수들로 한정 하였으므로 전반적인 개념과 차이가 있을 수 있다.
- 2) 핸드볼 경기의 승패와 관련된 여러 가지 변인 가운데, 선수의 경쟁상태 불안으로 한정하여 연구를 수행하였다.
- 3) 경기 요인의 측정 항목이 여러 가지 있으나, 본 연구는 공격 성공률, 수비 성공률, 실책 횟수의 세 가지 항목만 선정하였다.
- 4) 검사는 경기 하루 전 숙소를 방문자기 기입 방식으로 응답하게 하였다.
- 5) 측정 시간은 10분 이내로 하였다.

II. 이론적 배경

1. 불안의 개념

1) 불안의 정의

불안의 어원을 살펴보면 본래 라틴어의 Anxietas와 독일어의 Enge에서 유래되었다. Anxietas와 Enge는 좁은 길, 좁은 장소를 뜻하며, 어떤 재산이나 사물을 이해하지 못하거나, 전체 대상 또는 사물을 그대로 받아들일 수 없거나, 환경에 적절히 적응하지 못하는데서 발생하는 무력한 상태를 말한다(이애현, 1970).

이러한 무력한 상태가 되면 막연하게 평안치 못한 느낌이 들어 가슴이 뛰고

근육이 긴장되며, 식은땀이 솟아나기도 하고 누적될 경우 개인의 성취욕을 방해하고 의식을 압박하는 경향이 있어 에너지 쇠퇴는 물론 저항력이 약화되어 심신의 장애를 가져온다(김인자, 1983).

불안이란 일반적으로 자기 보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때 직접적인 외적 위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때, 신경 시스템 자체 내의 어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때, 나타나는 심리적 동요라고 볼 수 있다. 경쟁 불안이란 문자 그대로 경쟁 상황, 즉 경기 상황에서 선수가 느끼는 불안을 말한다(김승철, 1994).

2) Stress

스트레스(Stress)란 압박, 압력, 긴박 등을 의미하는데, 물리학, 공학에서는 중압, 압력, 의 뜻으로 쓰인다. 이 용어는 실제로 불안이라는 말과 거의 혼용되어 쓰이고 있지만, 이 의미는 불안과 구별되는 것으로서 크게 두 가지 의미로 사용된다. 첫째로 스트레스란 말은 Mcgrath(1970)는 객관적 용구로써 자극을 설명하여 개인이 불안할 때 나타나는 반응을 지칭하는 뜻으로 나타내고 있으며, 두 번째로 spielberger(1972)가 설명한 자극에 따른 불안을 야기시키는 상황을 지칭하는 의미로서 쓰여 지고 있다(정청회, 1994).

Selye H.(1975)는 몸에 외상, 한냉, 정신적 충격과 같은 이상 자극을 받으며 생활체에는 이에 대처하려는 반응이 일어나는데, 이 반응을 간뇌 ⇒ 뇌하수체 ⇒ ACTH호르몬분비 ⇒ 부신피질 ⇒ 부신피질호르몬 ⇒ 전신의 기관이라는 경로를 거친다는 것이 발견되었다. 이 반응이 경계 반응(alarmreaction)이며, 이 반응을 통틀어 일반 적응 증상 군(general adaptation syndrome)이라 일컫는다. 이 경우의 이상 자극을 스트레스(Stress), 적응반응을 일으키는 생활체의 상태를 스트레스라고 불렀다. 그러나 자극도 스트레스라고 부를 경

우가 있으며, 자극과 반응을 함께 스트레스라고 일컫기도 한다(민중서관 편집국, 1983).

3) 상태 불안(State anxiety)과 특성 불안(Trait anxiety)

불안은 크게 상태 불안과 특성 불안으로 나뉜다. 이 두 가지 불안 상태를 명확히 구분한 것은 1966년 Spielberger에 의해서였다.

상태 불안은 긴장과 불안에 의하여 발생하는 직접적인 정서 상태를 말하는 것으로 Spielberger는 상태 불안을 자율 신경계의 활성화 혹은 각성과 관련되어 나타나는 긴장과 우려 등을 의식적으로 자각하는 것이라고 하였다. 그러나 특성 불안은 객관적으로 전혀 위험하지 않은 환경을 위험적인 것으로 지각하도록 개인의 경향을 지우는 후천적 행동 경향이라고 하였다. 즉 이들의 관계는 운동 에너지와 잠재 에너지의 관계와 같다고 볼 수 있다. 상태 불안은 어느 정도의 자극에 즉시 반응하는 것으로 운동에너지와 유사하며, 특성 불안은 적당한 자극이 주어지면 반응을 일으킬 잠재적 경향으로 잠재적 에너지와 유사하다고 볼 수 있다(김귀봉, 1993).

2. 스포츠와 경쟁 불안

스포츠의 고유한 특성 중의 하나는 경쟁에 의해 승부가 결정되는 것이다. 따라서 스포츠는 불안을 증가시키며 부정적인 스트레스를 유발시키는 객관적인 상황이 된다. 먼저 경쟁 불안의 개념을 알아보고, 경쟁 불안이 운동 수행과 어떤 관계가 있는지를 몇 가지 이론을 근거로 살펴본다. 그리고 경쟁 불안을 감소시키거나 해소시키기 위하여 개발된 다양한 인지적 대처 방안에 대해 알아본다.

1) 경쟁 불안의 개념

스포츠 상황에는 필연적으로 경쟁이라는 요소가 내포되어 있다. 경쟁은 상태 불안이나 스트레스를 증가시키는 객관적인 상황이다. 경쟁 불안이란 스포츠의 경쟁 상황에서 발생하는 불안을 의미한다. 그러므로 경쟁 불안은 경쟁 상황이 변수가 되어 나타나는 불안의 한 형태라고 할 수 있다. 이러한 객관적인 상황을 어떻게 받아들이냐에 따라 경쟁 불안의 낮고 높은 정도가 달라진다고 할 수 있다. 여기서 객관적인 경쟁 상황이란 수행해야 할 과제 of 성질, 상대방과 비교한 자신의 능력, 타인의 존재 등이다. 객관적 경쟁 상황은 개인의 성격 기질에 따라 다르게 지각되므로 불안 수준이 달라지게 된다. 이러한 경쟁 불안의 과정을 그림으로 나타내면 <그림 1> 과 같다.

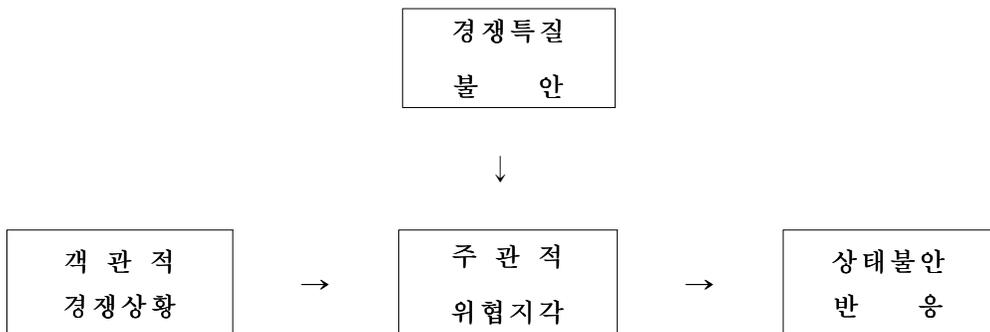


그림 1. 경쟁 과정 모형

그림에서 <주관적 위협 지각> 요소는 선수가 객관적 경쟁 상황을 어떻게 인식하는가와 관련된다. 따라서 개인의 성격 특성으로 나타나는 경쟁 특성 불안은 경쟁 상황과 상태 불안 반응 사이의 중요한 매개 변인으로 여겨진다.

2) 경쟁 불안의 원인

경쟁 불안의 본질적 이유는 개인적, 규범적 기준에 도달함과 동시에 타인과

경쟁하게 되는 경기 상황의 특수성에서 비롯되며 바로 이 경기 상황이 포함하고 있는 경쟁 과정을 위협적인 것으로 지각하기 때문이다. 이와 같이 경쟁 불안을 야기 시키는 경기 상황이란 선수가 이미 습득한 운동 기능을 남들에게 보여야 하고, 이러한 수행은 어떠한 기준과 비교되며, 선수 자신을 제외한 누군가가 존재하여 이러한 비교 과정을 평가하는 데 그 특징이 있다.

Kroll(1979)은 불안의 원인이 신체적 불만, 실패에 대한 공포, 통제 상실, 불공정한 판정, 시설 조건 등으로부터 발생한다고 했으며, Passer(1984)는 경기 상황에서 느끼는 경쟁 불안에 대해서 실패에 대한 공포, 주의 사람들의 평가에 대한 두려움, 코치나 팀 구성 원간의 갈등, 부상에 대한 공포 등이 주원인이라고 하였다.

김기용 등(1986)이 한국 남녀 국가 대표 선수들의 불안 요인 조사 결과에 의하면 불리한 판정, 훈련에 대한 만족도, 상대의 우월성 인정, 실패에 대한 공포, 주의 기대에 대한 부담감, 코치나 팀 구성원 간의 갈등, 자신감 결여, 낮은 시설 및 장소, 부상 등을 들고 있으며, 서재덕(1994)은 중·고등학교 운동선수들을 대상으로 경기 불안 요인을 연구한 결과 기대에 대한 부담감, 실패에 대한 공포, 자신감 결여, 심판 판정에 대한 불만 등으로 나타났다. 이러한 여러 요인 중 무엇보다도 중요한 경쟁 불안의 원인은 실패에 대한 공포라 할 수 있으며, 이 과정에서 성공에 대한 예상과 부정적 평가 등이 인지적 중재 요인으로써 작용할 수 있다. 이에 대하여 Fisher와 Zwart(1982)는 지각된 불안 요인으로 자아 위협, 정적 기대 및 부적 결과에 대한 두려움의 세 가지 요인을 확인하고 있으며, Gould, Hom & Spreemann(1983)도 경기 불안을 조사한 결과 자아 위협과 실패에 대한 두려움이 경기 불안의 원천으로써 가장 중요한 것임을 밝히고 있다. 결론적으로 경기 불안 요인은 선수 자신의 의지나 정서 상태와 같은 주위 상황이 원인으로 작용하여 운동 수행에 많은 영향을 미칠 수 있는 것으로 확인되었다.

3) 불안과 운동 수행과의 관계

모든 코치나 감독은 경기장에서 발생하는 불안이 운동 수행에 어떤 영향을 미치는 지에 관심이 많다. 선수나 코치는 과거의 경험으로부터 적정 수준의 각성이 최고의 수행을 가져온다는 점을 인식하고 있다. 실제로 선수의 각성 수준이 너무 높거나 낮으면 좋은 수행을 가져올 수 없다는 점은 직관적으로 알고 있다. 운동 수행과 각성의 관계는 적정 수준 이론(optimal level theory)과 욕구 이론(drive theory)등 두 가지로 설명되어 왔다. 적정 수준 이론에서는 각성 수준이 높아지면 각성이 오히려 운동에 방해가 된다는 이론이다. 반면에 욕구 이론에서는 각성 수준이 증가함에 따라 운동 수행이 비례해서 증가하는 것으로 보고 있다.

위와 같은 이론적 근거를 토대로 지금까지 불안이 운동 수행에 미치는 영향을 다룬 연구가 많이 이루어졌다. 초기에는 상태 불안과 운동 수행의 관계, 또는 특성 불안과 운동 수행의 관계 등 일차원적인 관계에 대하여 초점을 맞추고 있다. 최근에는 불안이 운동 참가나 수행에 어떤 영향을 미치는지를 규명하는 연구와 불안의 다차원적 특성을 검증하는 연구가 시도되고 있다.

Whittaker(1980)는 불안 수준에 따라 운동에 참가하는 사람과 참가하지 않는 사람을 구분 할 수 있다는 결과를 제시하였다. 그는 수영을 하는 안 하는 사람을 비교한 결과 수영을 하지 않은 사람들은 불안 때문에 수영하기를 꺼린다는 것을 밝혀냈다. 즉, 수영을 완고하게 하지 않으려는 사람들은 그 이유 중의 하나로 물이나 익사에 대한 강한 두려움을 들고 있다. 여기서 수영을 하는 사람들은 신경증 점수가 높을 뿐만 아니라 내향성이 강한 사람이라고 결론을 내렸다.

Alderman과 Wieringen(1974)은 변화하는 상황에서 목표 수행을 하는 경우, 불안에 따라 민감한 영향을 받는다는 사실을 규명하였다. 또한, 수행에 나쁜 영향을 주는 것은 상태 불안의 인지적 측면이라는 점도 밝혀냈다. 이 연구에

서 불안 검사 점수를 기초로 피험자를 높은 불안 집단, 중간 불안 집단, 낮은 불안 집단 등 3개의 집단에 각각 할당하였다. 테니스공을 오버핸드로 목표 지점에 던지기를 할 때 집단 간에 정확성의 차이는 없었다.

하지만 움직이는 것발이 앞으로 지나가는 순간에 목표를 맞추게 했을 때, 상태 불안이 가장 낮은 피험자 집단이 나머지 집단보다 타이밍을 조절하는 것은 그냥 벽에 공을 던지는 것보다 어렵기 때문에 불안에 더 민감한 것으로 결론지었다. 이 자료를 세밀하게 분석한 결과 수행에 나쁜 영향에 미치는 것은 상태 불안의 신체적 측면(somatic aspect)보다는 인지적 측면(cognitive aspect)인 것으로 나타났다.

숙련된 수행자는 수행 시 방해가 되는 높은 불안을 통제하는 능력을 학습하지만, 초보자는 불안 조절 능력을 학습하지 못한다는 연구 결과가 제시되었다. 초심자의 경우 낙하의 순간이 다가오면서 생리적 반응이 점점 강해졌다. 전문가는 그 반응이 증가하긴 했지만 자신이 탄 비행기가 이륙할 때까지만 증가하고 더 이상 증가하지 않았다. 이륙 순간 이후부터는 전문가들은 낙하에 앞서 불안이나 긴장을 전혀 경험하지 않는 것이 아니라 그들의 불안이나 생리적 반응을 적당히 조절하는 방법을 학습했다고 볼 수 있다. 그 결과 수행에 나쁜 영향을 미칠지도 모르는 높은 불안 수준을 미리 감소시킨 것이다.

4) 불안 감소 기법

시합장에서 직면하는 불안을 어떻게 감소시키려는가는 경기력과 직결되는 문제이다. 경쟁 불안을 해소시키기 위해서 3가지 단계를 거쳐야 한다.

첫째, 선수가 가지고 있는 불안 수준을 정확하게 파악해야 한다. 특성 불안과 상태 불안은 질문지를 이용하며, 선수의 심리적, 생리적, 행동적 지표로 불안 수준을 평가하게 된다.

둘째, 선수 개개의 불안 수준을 파악하고 나면 불안의 근본적인 원인을 규

명해야 한다. 불안의 원인은 환경적 요인과 개인 내적 요인에서 찾을 수 있다. 객관적으로 존재하는 환경의 스트레스를 개인이 어떻게 인식하느냐에 따라 개인의 불안은 달라지게 된다. 선수들이 흔히 경기장에서 불안을 느끼는 원인에는 관중의 존재, 실패에 대한 두려움, 상대 선수의 나쁜 태도, 심판의 편파적인 판정, 과도한 승부욕, 팀 구성원 간의 문제 등이 있다, 따라서 불안의 원인이 어디에 있는지를 정확하게 파악하는 것이 불안을 해소하는 전제 조건이다.

셋째, 불안의 원인이 규명되면 적절한 불안 감소 기법을 사용해서 불안을 해소시키고 걱정 수준의 각성을 유지하도록 해야 한다. 불안을 해소하는 방법에는 근본적인 원인을 없애는 것과 불안의 수준을 낮추는 방법이 있다. 불안의 원인을 제거하는 것은 현실적으로 불가능하므로 선수는 변화하는 시합장에서 대응하는 적응 훈련을 통해 자신의 심리상태를 조절할 수 있어야 한다.

경쟁 불안은 해소하기 위하여 개발된 각종 정신 훈련(mental training)은 실제로 훈련 현장에서 적용되고 있다. 정신 훈련이란 개인의 외적, 내적, 정신적, 신체적 행동 체험의 조절 및 변화를 목표로 하는 심리적 훈련 기법을 의미한다. 이러한 정신 훈련 기법을 스포츠 수행을 극대화시키기 위하여 정신적 능력을 높이는 훈련 방법이다.

현재까지 연구의 대부분의 스포츠 수행의 향상을 위한 심리적 요인의 제어로 불안 해소, 긴장완화, 집중력 향상, 그리고 자신감 배양 등과 관련된 프로그램의 개발과 그 효과에 관한 것이다. 류무정(1984)는 불안의 조정 통제 방법으로 점진적 이완 훈련, 바이오피드백 훈련, 무감화 훈련, 인지 대처 훈련 등을 들고 있다. 이와 같은 정신 훈련은 주로 미국, 소련, 동유럽 국가 등 스포츠 강국에서 많이 이용하고 있으며 Kerr(1989)과 Lirgg(1991)등에 의해서 그 효과가 입증 되었다.

한편 Lavitt(1980)는 스포츠 수행을 위한 정신력의 강한 부분과 약한 부분을 찾아내기 위하여 정신력을 자신감, 각성 조절력, 주의 통제력, 심상화, 동기 유발, 긍정적 에너지, 태도 조절 등 7개의 범주로 구분하였다. 선수 자신의

정신력의 약점과 강점은 이 프로 파일을 통해 이해할 수 있다.

Lavitt는 이 프로 파일을 통해 나타난 특징을 기초로 정신력을 높이기 위하여 AET(athletic excellence training)프로그램을 개발하였다(표 1참조). AET 모형은 국내 중·고 여자 탁구 선수들에게 적용해 본 결과 불안 감소에 의미 있는 효과가 있는 것으로 나타났다.

표 1. Lavitt의 AET프로그램

주 제	주 제
심 상 화 훈련	주의집중과 역동적 에너지
자아 동기유발	최 면
근육이완 훈련	스포츠 수행과 슬럼프
정신이완 훈련	시합의 준비
명 상	조화로운 팀 형성
호흡조절 훈련	청 소 년 선수
활 성 화 훈련	AET모형과 코칭

3. 불안의 측정 방법

선수의 시합 장면에서 직면하게 되면 불안은 다양한 방법으로 측정한다. 불안은 생리적 척도, 심리적 척도, 행동적 척도로 측정할 수 있다. 우리 몸은 스트레스를 받으면 호흡과 순환 기능이 빨라지고 근육의 긴장이 나타나는데 이러한 생리적 징후를 측정하여 불안을 평가하는 것이 생리적 척도를 이용한 방법이다. 심리적 척도를 이용한 방법은 각종 질문지나 검사지를 이용하여 자기 보고식 방법으로 불안으로 측정한다. 불안의 행동적 측정은 선수의 행동에서 발견할 수 있는 불안 증상을 파악하여 불안 수준을 평가하는 방법이

다. 이러한 방법은 현장에서 직접 적용하여 선수의 불안 여부를 파악하므로 코치에게 가장 현실적인 자료가 될 수 있다.

1) 특성 불안의 측정

지금까지 특성 불안(A-trait)을 검사하기 위한 많은 도구가 개발되었다. 그러나 여기서는 가장 널리 쓰이는 세 가지 방법에 대해서만 알아본다.

표 2. 특성 불안의 검사 도구

검 사 명	개 발 자	특 징
테일러 표출 불안검사(TMAS)	Taylor(1953)	50개 항목, MMPI를 이용
스필버그 특질불안검사(TAI)	Spielberger등 (1970)	20개 항목, 리커트척도
스포츠 경쟁불안검사(SCAT)	Martens(1982)	15개 항목, TAI를 수정개발

2) 상태 불안의 측정

각성은 상태 불안(A-state)과 관련이 있으므로 각성 수준을 측정하기 위해 이용된 전기 생리적 척도가 상태 불안을 측정하는데도 이용될 수 있다. 뿐만 아니라 상태 불안의 수많은 척도들이 개발되었다. 행동 측정 방법의 하나의 관찰법으로도 상태 불안을 측정할 수 있다. 이 방법에서 실험자는 피험자로부터 객관적인 불안의 증거를 찾아 기록한다(표 3참조). 안절부절 하거나 입술에 침을 바르고 손바닥을 옷에 문지르며 호흡에 변화가 있다는 것은 모두 활성화(activation)의 행동적 증거로 여겨진다.

상태 불안을 행동적으로 측정하는 두 번째 방법은 특성상 주관적이며 간단한 필답식 질문지를 이용하는 것이다. 이와 같은 기법이 스포츠 심리학자들

에 의해 가장 널리 쓰인다. 상태 불안을 측정하기 위해 필답식 척도를 사용하는 것에 대한 비판이 제기되고 있는데, 특히 사용된 방법이 하나뿐일 때 문제가 된다. 하지만 많은 스포츠 심리학자들은 필답식 질문지가 가장 실용적이며, 상태 불안을 비교적 정확하게 측정한다고 믿고 있다.

표 3, 불안의 행동적 척도

반응	연습 중	경기 전	경기 후	경기 성적
심장 박동
근육 긴장
피로 감
입술의 창백함
손과 발의 발한
속이 거북함
소변이 마려움
시각적 이상
구토
설사
근육경련과 떨림
가쁜 호흡
심박수 증가
호흡수 증가
하품
목소리 떨림
피부의 붉어짐
초조 감
혼동 감
기억상실
집중력 저하
의사결정 약화
습관성동작 발현

일례로 전기 생리적 방법은 실용적이지 못하며, 검사 장비를 이용하는 데는 엄청난 비용이 든다.

상태 불안을 측정하는데 자주 이용되는 질문지는 다음과 같다.

표 4. 상태 불안의 검사 도구

검 사 명	개 발 자	특 징
활성화-비활성화 체크리스트	Taylor(1963)	4차원의 활성화와 상태불안검사
정기적 형용사 체크리스트	Mandler등(1958)	3부(자유반응, 신체활동인지 및 인체인지)로 구성
스필버거 상태불안 검사 (CSAI)	Spielberger등 (1970)	21개 문항, 불안 긍정 11개, 불안 부정 10개 문항
경쟁상태 불안 검사(CSAI)	Martens(1982)	10개 항목, SAI에 기초하여 개발
경쟁상태불안검사2 (CSAI-2)	Martens등(1990)	27개 항목, 신체적, 인지적 불안 상태 자신감의 측정

4. 자신감과 스포츠 수행

자신감(self-confidence)이 스포츠 수행에 영향을 줄 것이라는 생각은 Bandura의 자기 효능감 이론(theory of self-efficacy)에 기초를 두고 있다. 자기 효능 감이란 어떤 결과(트로피, 자기만족 등)를 얻고자 하는 행동(스포츠)을 성공적으로 실행해 낼 수 있는 개인의 신념(conviction)을 묘사하는 말로서 특히 상황적으로 구체적인 자신감을 의미한다.

일반적으로 사용되는 자신감이란 용어는 수행을 성공적으로 해낼 수 있는 능력에 대한 개인적 확실성의 정도 또는 믿음이라고 정의된다. 자기 효능감과 일반적 자신감 사이의 개념적 차이를 살펴보면, 자신감은 믿음 또는 확신의 강도를 언급하나 인지된 능력의 구체화된 수준을 말하지는 않으며, 자기 효능감은 그 믿음의 강도와 인지된 능력 수준의 구체화를 의미한다.

스포츠와 운동 상황에서 이루어진 연구는 Bandura의 이론을 대개 지지하고 있다. 자신이 객관적으로 약하다고 믿는 선수는 상대보다 강하다고 믿는 사람의 83% 정도밖에 수행을 못한 것으로 나타났다.

또한 자신의 능력에 대해서 확신을 가지지 않은 우수 선수는 확신을 갖고 있는 선수보다 수행이 떨어진 것으로 밝혀졌다. 이후의 연구에서 자기 효능감과 자신감이란 두 용어를 동의어로 간주하고 있는데, 다수의 연구에서도 자신감이 높은 피험자가 낮은 피험자에 비해 수행이 우수한 시점에서 개인이 느끼는 자신감을 대상으로 하였다. 스포츠 상황에서 자신감을 측정하는 도구가 개발되면서 자신감, 상대 심리적 변인 및 스포츠 수행 사이의 관계에 대한 연구 결과가 제시 되었다. 최근 국내에서 프로야구 선수를 대상으로 한 연구를 보면 프로야구 선수들의 자신감 수준과 경기 결과와는 직접적인 상관관계가 낮은 것으로 나타났다. 하지만 이전의 경기 결과가 나쁘면 이 결과에 의해 선수들은 불안해 지게 되고 이 영향을 받아 자신감을 잃게 되므로 다음의 수행이 계속 저조해질 것이라는 예측이 가능하다.

이와 같은 관점에서 많은 스포츠 심리학자들은 운동선수들의 개인 차 변인이나 환경적 조건과 같은 선행 조건에 따라 시합 전 경쟁상태 불안을 규명하는 연구들이 이루어지고 있다. 대학 농구 선수들을 대상으로 성격 특성을 연구한 Weinberg(1978)는 주전 선수들은 후보 선수에 비하여 지적 능력이 높으며 자기 통제성이 강한 반면에 정서적 안정성은 후보 선수보다 낮은 것으로 보고하고 있으며, 송강영(1993)은 CSAI-2를 이용하여 탁구 선수들의 기능 수준을 우수 집단(국가대표 및 국가대표출신 선수)과 일반 선수(우수 집단의 범주에 들지 못한 대학 및 실업팀, 고교, 중학생)로 구분하여 경쟁상태 불안을 연구한 결과 인지적 불안, 신체적 불안, 자신감 수준은 별다른 차이가 없는 것으로 나타났다. 그리고 기능 수준에서 차이가 있는 미국 올림픽 체조 대표팀과 비대표 팀을 비교한 Mahoney와 Alderman(1974)는 대표팀 선수들은 비 대표 팀에 비해 시합 전 불안 수준이 더 높다고 보고하였다.

이상과 같은 연구 결과들을 종합하여 살펴보면 남·여 핸드볼 선수의 포지

선과 역할에 따른 인지적, 신체적 불안 및 상태 자신감 수준의 차이가 있을 것이라는 예측이 가능하다.

Ⅲ. 연구 방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2005년도 현재 대한 핸드볼 협회에 등록된 중·고교 남·여 핸드볼 선수 중 제33회 문화관광부장관기 전국 중·고등학교 핸드볼 선수권대회에 참가하는 선수들 중에 선정된 250명으로(남고:6, 여고:7, 남중:5, 여중:5 총:23개팀) 하며 연구 대상자의 일반적 특성은 <표5>과 같다.

표 5. 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	인 원	합 계	총
중 학 교	남	60	110	250
	여	50		
고 등 학 교	남	65	140	
	여	75		
경 력 별	3년 미만	14	250	250
	3년~5년	54		
	5년~7년	115		
	7년 이상	67		

2. 연구 절차 및 기간

1) 연구의 설정 및 계획 수립	2005.	3.	1 ~ 2005.	4.	30
2) 자료 수집	2005.	5.	1 ~ 2005.	5.	30
3) 설문지 작성	2005.	6.	1 ~ 2005.	6.	30
4) 조사 대상자 표출	2005.	7.	1 ~ 2005.	8.	31
5) 설문지 조사	2005.	9.	1 ~ 2005.	9.	15
6) 자료 처리	2005.	9.	16 ~ 2005.	10.	31
7) 논문 작성	2005.	11.	1 ~ 2005.	12.	31

3. 검사 도구

1) 경기력 측정

핸드볼 경기의 승패에 영향을 미치는 기술적인 요인으로 공격 성공률, 수비 성공률, 경기 중에 발생하는 모든 실책 횟수를 한정하고 이의 기록을 기록지에 기록하고 종합 분석 하였다.

표 6. 경기 기록지

팀 명:		대 회 명:			범	L → 롱 슈트		속 → 속공슈트	
득점 상황		일시: 2005. . .				S → 사이드슈트		런 → 런닝슈트	
전반전:					레	SK → 스카이슈트		스 → 스탠드슈트	
후반전:						N → 완전찬스		경 → 경 고	
합 계:		장 소:			P → 포스트슈트		퇴 → 퇴 장		
성 명	슈트 성공	수비 성공	패스 미스	캐치 미스	오픈스 파울	더블드 리 블	경 고	퇴 장	기 타

경기 전 상태 불안과 자신감 수준의 변화 양상은 Martens, Burton, Vealey, Bump와 Smith(1990)가 개발한 경쟁상태 불안 검사지-2(CSAI-2)를 이용하여 측정하였다. 이 검사지는 체계적인 심리 측정 과정을 거쳐 개발된 것으로 스포츠 상황에서 다차원적으로 불안을 측정 할 수 있다. 최근에 CSAI-2를 이용한 여러 선행 연구에서는 다차원적 불안 측정 도구로서의 신뢰도와 타당도가 인정되어 공신력 있는 검사지로 평가되고 있는 실정이다.

CSAI-2는 인지적 상태 불안(cognitive state anxiety), 신체적 상태 불안(son-atic state anxiety), 상태 자신감(state self-confidence) 등 세 가지 하위 요인으로 구성되어 있는데, 각 척도는 9개 문장으로 구성되어 있다. 각 문항에 대한 반응은 “전혀 그렇지 않다” (1점)부터 “아주 그렇다” (4점)에 이르는 4점 리커트형 척도로 나타낸다. 따라서 세 가지 하위 척도를 분리해서 계산한 점수의 합은 최저 9점에서 최고 36점에 이르게 된다.

이 검사의 신뢰도는 .79에서 .90으로 높게 나타난 것으로 보고되고 있다. 또, 하위 요인들 간의 상관관계를 살펴보면 인지적 불안과 신체적 불안은 .55, 인지적 불안은 -.61, 그리고 신체적 불안과 자신감은 -.57로 나타났다. 즉 두 불안 요인 간에는 상관이 높고 불안 요인과 자신감과는 부적인 상관관계가 있음을 알 수 있다.

표 7. CSAI-2의 문항 분석

하위척도	문항번호	내	용
인지적 불안	1	나는 이번 시합이 신경이 쓰인다.	
	4	나는 지금 이 순간 내 자신의 능력에 대해 의심스럽다.	
	7	나는 이번 시합이 잘 풀리지 않을 것 같은 예감이 든다.	
	10	나는 이 순간 패배에 대한 걱정이 된다.	
	13	나는 이번 시합이 부담이 된다.	
	16	나는 형편없는 시합이 될까 걱정된다.	
	19	나는 지금 내 목표에 도달할 수 있을지 걱정이 된다.	
	22	나는 다른 사람이 내 경기를 보고 실망 할까봐 걱정이 된다.	
	25	나는 지금 이 순간 집중을 할 수 없을 것 같아 걱정이다.	
신체적 불안	2	나는 지금 이 순간 이 경기에 신경이 쓰인다.	
	5	나는 지금 이 순간 마음이 초조하다.	
	8	나의 온 몸이 긴장 되어 있다.	
	11	나는 지금 속이 거북하다.	
	14*	지금 나에 몸은 편안하게 이루어져 있다.	
	17	나는 지금 이 순간 내 심장이 마구 뛰는 것을 느낀다.	
	20	나는 지금 이 순간 속이 철렁한다.	
	26	나는 지금 이 순간 몸이 뻣뻣해짐을 느낀다.	
자신감	3	나는 지금 마음이 홀가분하다.	
	6	나는 지금 이 순간 안락한 기분이 든다.	
	9	나는 이번 시합에 자신감이 있다.	
	12	나는 지금 이 순간 마음이 든든하다.	
	15	나는 지금 이 순간 이 도전을 감당할 자신이 있다.	
	18	나는 시합이 잘될 것을 확신한다.	
	21	나는 지금 이 순간 내 마음이 풀어져 있음을 느낀다.	
	27	나는 지금 이 순간 정신적 압박을 이겨낼 자신이 있다.	

* 14번은 1=4점, 2=3점, 3=2점, 4=1점으로 계산하다.

4. 조사 절차

핸드볼 선수들의 경쟁상태 불안에 관한 설문지 조사를 위해서 먼저 연구자가 선정된 조사 대상 학교 운동부의 지도자에게 본 조사에 관해 설명을 하며 협조 요청을 한 다음 약속된 일자에 연구자는 사전에 교육을 받은 보조자와 직접 현장을 방문한다.

설문지 조사는 집단 조사법을 이용하며, 조사 대상자들에게 본 조사의 목적과 작성 요령을 설명한 후 설문지를 배포하여 조사 대상자가 자기평가 기입 방법으로 작성하고 설문지는 현장에서 회수한다.

5. 자료 처리

본 연구의 자료 처리는 평균과 표준편차를 산출하고 이것을 근거로 3원 변량 분석 (3-way ANOVA)과 t-test를 실시했으며 또한 경쟁상태 불안을 이루는 하위 변인(인지적 불안, 신체적 불안, 자신감)간의 상관계수를 산출하였다.

IV. 연구 결과 및 논의

1. 연구 결과

핸드볼 선수들의 심리적 훈련의 방향 제시를 위한 기초 자료를 마련하고자 Marten이 개발한 CSAI-2를 사용하여 핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과 경기력의 관계에 미치는 영향을 알아보기 위해 경쟁상태 불안의 요인인

인지적 불안, 신체적 불안, 자신감 그리고 경기 요인 중 공격 성공률, 수비 성공률, 경기 중에 발생하는 실책 횟수로 구분하여 다음과 같이 분석하였다.

1) 경쟁상태 불안 요인 및 경기 요인의 성별 비교

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안 수준이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 제33회 문화관광부장관기 핸드볼 선수권대회에 참석한 전국 남·녀 중·고등학교 선수들을 대상으로 CSAI-2와 경기 기록지를 이용 하여 경쟁상태 불안 요인과 경기 요인의 성별 차이에 따른 비교 분석을 하였다.

분석 결과 인지적 불안, 신체적 불안, 자신감 측면 모두 남자가 통계적으로 유의미하게 높게 나타났다. 결과적으로 인지적 불안, 신체적 불안은 남자가 높게 나타났으며, 자신감에서도 남자가 역시 높게 나타났고 전체적인 불안에서는 남녀간 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

(1) 경쟁상태 불안 요인의 성별 비교

표. 8 경쟁상태 불안 요인에 대한 성별 비교

요 인	성 별	인 원	평균(M)	표준편차(SD)	t-value
인지적 불안	남	125	18.66	5.88	2.08**
	여	125	17.26	4.76	
신체적 불안	남	125	17.41	3.57	3.02**
	여	125	15.94	4.07	
자 신 감	남	125	20.06	5.03	4.73**
	여	125	17.31	4.09	
전체 불안	남	125	56.13	58.14	0.461
	여	125	50.51	57.60	

* p < 0.05
** p < 0.01

(2) 핸드볼 선수의 경기 요인에 대한 성별 비교

핸드볼 선수의 경기 요인에 대한 성별 차이를 알아보기 위해서 핸드볼 경기의 경기 요인을 공격 성공 횟수, 수비 성공 횟수, 실책 횟수로 한정하여, 각 요인에 성별로 평균과 표준편차를 산출 한 후 t-test를 실시하여 비교 분석하였다.

분석 결과 각 경기 요인별로 보면 수치상으로는 남자가 여자보다 모든 경기 요인에서 높은 값을 보이나, 그 차이는 통계적으로는 유의미하지 않았다.

표. 9 경기 요인에 대한 성별 비교

요 인	성 별	인 원	평균(M)	표준편차(SD)	t
공격 성공 횟수	남	73	3.60	2.21	0.44
	여	76	3.45	2.15	
수비 성공 횟수	남	64	2.09	1.05	1.34
	여	68	1.87	0.88	
실책 횟수	남	69	3.32	1.91	0.72
	여	76	3.09	1.90	

* p < 0.05

** p < 0.01

2) 경쟁상태 불안 수준에 따른 경기 요인의 분석

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안 수준이 경기 요인에 미치는 영향을 알아보기 위해 경쟁상태 불안 요인을 구분하여 불안도가 높은 집단과 낮은 집단으로 나누어 경기력 요인별로 평균 및 표준편차를 산출 한 후, t-test를 실시하여 다음과 같이 분석하였다.

(1) 경쟁상태 불안 수준에 따른 공격 성공 횟수의 분석

경쟁상태 불안에 따른 공격 성공률의 비교 분석은 다음의 <표.10> 과 같다. 신체적 불안이 낮은 집단에서만 공격 성공 횟수가 유의미하게 높게 나타났다.

표 10. 경쟁상태 불안 수준에 따른 공격 성공 횟수 비교

요 인	불 안 도	인 원	평균(M)	표준편차(SD)	t
인지적 불안	낮은 집단	77	3.55	2.36	0.00
	높은 집단	72	3.50	1.97	
신체적 불안	낮은 집단	83	3.88	2.40	26.72**
	높은 집단	66	3.08	1.77	
자 신 감	낮은 집단	79	3.37	2.33	0.76
	높은 집단	70	3.70	1.98	
전체 불안	낮은 집단	85	3.64	2.31	0.27
	높은 집단	64	3.38	1.99	

* p < 0.05

** p < 0.01

신체적 불안이 낮은 집단에서 평균 0.8회 이상 높은 공격 성공 횟수를 보였다. 인지적 불안이 낮은 집단, 자신감이 높은 집단, 전체 불안이 낮은 집단에서 상대적으로 공격 성공 횟수가 높게 나타나긴 하였으나, 통계적으로는 유의미한 차이를 보이지 못하였다.

(2) 경쟁상태 불안 수준에 따른 수비 성공 횟수의 분석

경쟁상태 불안 수준에 따른 수비 성공률의 비교분석은 다음의 <표11>과 같다. <표11>에 의하면 모든 경쟁상태 불안 요인에 있어서 불안도가 높고 낮음, 혹은 자신감의 높고 낮음 간의 수비 성공 횟수의 차이는 통계적으로 유의미함을 보이지 않았다.

표 11. 경쟁 불안 상태 수준에 따른 수비 성공 횟수 비교

요 인	불 안 도	인 원	평균(M)	표준편차(SD)	t
인지적 불안	낮은 집단	65	1.98	0.96	0.00
	높은 집단	67	1.97	0.98	
신체적 불안	낮은 집단	73	1.96	0.99	0.00
	높은 집단	59	2.00	0.95	
자 신 감	낮은 집단	68	1.90	0.92	0.92
	높은 집단	64	2.06	1.98	
전체 불안	낮은 집단	73	1.95	0.94	0.03
	높은 집단	59	2.02	1.01	

* p < 0.05

** p < 0.01

(3) 경쟁상태 불안 수준에 따른 실책 횟수의 분석

경쟁상태 불안 수준의 상위·하위에 따른 실책 횟수의 분석은 다음의 <표 12>와 같다. <표11>에 의하면 모든 경쟁상태 불안 요인에 있어서 불안도가 높고 낮음, 혹은 자신감의 높고 낮음 간의 실책 횟수의 차이는 통계적으로 유의미함을 보이지 않았다.

표 12. 경쟁상태 불안 수준에 따른 실책 횟수 비교

요 인	불 안 도	인 원	평균(M)	표준편차(SD)	t
인지적 불안	낮은 집단	73	3.00	1.76	2.66
	높은 집단	72	3.40	2.03	
신체적 불안	낮은 집단	82	3.41	2.07	5.89
	높은 집단	63	2.92	1.63	
자 신 감	낮은 집단	75	2.99	1.73	3.87
	높은 집단	70	3.43	2.06	
전체 불안	낮은 집단	82	3.26	2.00	0.03
	높은 집단	63	3.13	1.78	

* p < 0.05

** p < 0.01

3) 경쟁상태 불안 요인과 경기 요인의 상관 분석

본 연구에서 측정된 심리적 요인 즉, 인지적 상태 불안, 자신감과 경기 기록지에 나타난 공격 성공률, 수비 성공률, 실책 횟수와의 상관분석을 실시한 결과는 다음의 <표13>과 같다.

표 13. 경쟁상태 불안 요인과 경기 요인의 상관분석

		공격 성공 횟수	수비 성공 횟수	실책 횟수
인지적 불안	상관계수	-0.087	0.055	0.092
	사 례 수	149	132	145
신체적 불안	상관계수	-0.116	0.028	0.003
	사 례 수	149	132	145
자 신 감	상관계수	0.129	.202(*)	0.127
	사 례 수	149	132	145
전체 불안	상관계수	-.165(*)	-0.047	-0.008
	사 례 수	149	132	145

* $p < 0.05$

** $p < 0.01$

<표13>에 의한 상관관계를 종합 분석한 결과를 보면, 전체 불안과 공격 성공 횟수 간에는 유의미한 부적 상관, 자신감과 수비 성공 횟수 간에는 유의미한 정적 상관관계를 보이고 있다.

2. 논의

남성이 여성보다 모든 불안 수준이 높게 나타난 반면, 자신감 역시 여성보다 높게 나타나고 있는 점이 특징적이다. 이는 여성들보다 남성들이 신체 활

동에 있어 외적인 긴장감을 더 표출하는 반면, 여성들은 내적으로 억압하는 성향이 반영된 것으로 사료된다.

이는 신체 불안이 낮을 경우 남녀 간 공격 성공 횟수의 차이가 없으나, 신체 불안이 높을 경우는 여자가 남자보다 공격 성공 횟수가 더 낮게 나타나는 점을 보면 알 수가 있다.

〈그림2〉를 보면 신체 불안 수준이 낮을 경우 남자 3.94회, 여자 3.84회로 남녀 간 공격 성공 횟수 간 통계적으로 의미가 없는 것으로 나타났으나, 신체 불안 수준이 높은 집단의 경우 여자 2.74, 남자 3.31로 여자의 경우 공격 성공 횟수가 통계적으로 유의미하게 낮게 나타나고 있다($F(1, 74)=4.74, p < 0.05$).

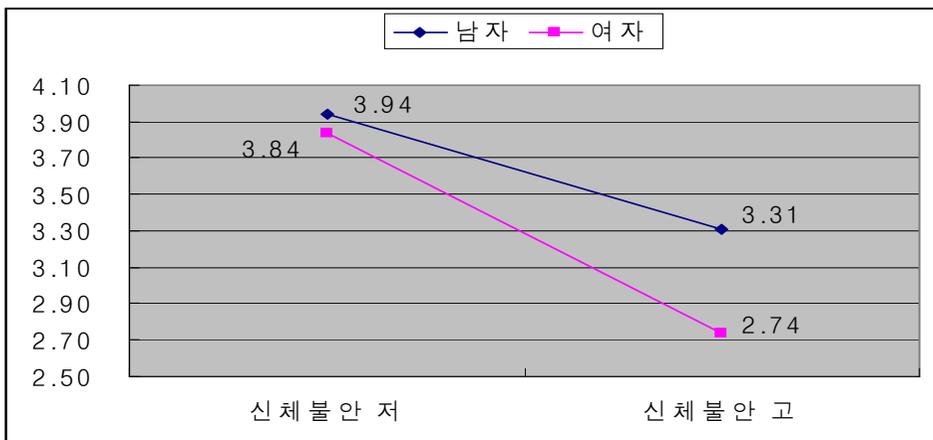


그림2> 남녀 간 신체 불안 수준에 따른 공격 성공 횟수 비교

전반적으로 신체 불안이 전체 불안에 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타났으며, 이는 경기 요인 중 공격 성공 횟수에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 상관관계 분석을 통해서도 자신감 요인이 수비 성공 횟수와 정적인 상관관계를 보이고 있는 것으로 나타났다.

V. 결론 및 제언

1. 결론

본 연구를 위해 대한 핸드볼 협회에 등록된 중·고등학교 핸드볼 선수 250명을 대상으로 핸드볼 선수들의 인지적, 신체적 상태 불안, 상태 자신감 수준을 성별, 경력 및 위치별로 비교 분석한 결과 여러 가지 변인과 상황 변인이 인지적 불안, 신체적 불안 및 자신감에 영향을 미치는 것으로 밝혀졌다.

경쟁 불안 검사지(CSAI-2)를 사용하여 2005년 제33회 문화관광부장관기 전국 중·고 핸드볼 대회에 참가한 남·여 총 250명을 대상으로 연구한 결과를 근거로 얻은 결과는 다음과 같다.

첫째, 경쟁상태 불안 요인 및 경기 요인을 성별로 비교 분석한 결과, 경쟁상태 불안 요인에 있어서는 남·여 간에는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았고, 경기 요인별로 보면 수치상으로는 남자가 여자보다 모든 경기 요인에서 높은 값을 보이나, 그 차이는 통계적으로 유의미한 차이를 보이지 않았다.

둘째, 경쟁상태 불안 수준이 높은 집단과 낮은 집단 간의 경기 요인을 분석한 결과, 신체적 불안이 낮은 집단에서만 공격 성공 횟수가 높게 나타났으며, 인지적 불안이 낮은 집단, 자신감이 높은 집단, 전체 불안이 낮은 집단에서 상대적으로 공격 횟수가 높게 나타났다. 상태 불안 요인에 있어서 불안도가 높고 낮음, 혹은 자신감의 높고 낮음 간의 실책 횟수의 차이는 통계적으로 유의한 차이를 보이지 않았다.

셋째, 경쟁상태 불안 요인과 경기 요인을 상관 분석한 결과, 전체 불안과 공격 성공 횟수 간에는 유의미한 부적 상관, 자신감과 수비 성공 횟수 간에는 유의미한 정적 관계를 보이고 있다.

넷째, 핸드볼 선수들에 있어 경기력 수준별로는 인지적 불안 수준과 신체적 불안 수준에 유의한 차이가 없었으며, 이러한 사실은 핸드볼 선수들에 있어 운동 수행에 영향을 미치는 주된 경쟁상태 불안 요인은 경쟁 상황에 대한 자신감이며, 그러한 자신감이 높을수록 효과적인 운동 수행이 이루어짐이 나타났다.

2. 제언

- 1) 본 연구에서는 핸드볼 선수들의 심리적 변인 중에서 인지적, 신체적 상태 불안 및 자신감만을 연구하였기 때문에 심리적 컨디션 조절에 한계가 있다고 판단되므로 핸드볼 선수들의 심리적 변인에 대한 다차원적인 연구가 필요하다.
- 2) 핸드볼 선수들의 인지적, 신체적 상태 불안에 영향을 미치는 내·외적인 변인에 대한 연구가 필요하다고 생각된다.
- 3) 핸드볼 선수들의 자신감 증진 및 불안 수준을 조절하기 위하여 시합의 경험도 많아야 하지만 평상시 연습에서도 마음의 준비와 태도를 시합 상황과 동일시하고 연습량을 늘려서 자신감을 갖도록 함은 물론 경기에서 불안을 극복할 수 있도록 선수 자신 및 지도자들로 하여금 많은 연구가 필요하다고 사료된다.

참 고 문 헌

- 김인자(1983), **적용심리** Eastwood Atwater저
- 김기웅외 4인(1986), **대표선수의 경쟁 불안 원인 분석에 관한 연구**, 서울 스포츠 과학연구소 연구 과제 종합 보고서.
- 김승철(1994), **스포츠심리학**, 한국스포츠 심리학회편, 태극문화사.
- 김성수(1995), **유도 경쟁 불안의 다면적 분석**, 한양 대학교 일반 대학원 박사학위 논문.
- 강종현(2003), **핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과 탈진 정도의 관계**, 조선대학교 교육대학원 석사학위논문
- 류정무외 2명 (1988), **운동수행과 스포츠 심리학**, 서울 : 보경문화사
- 류정무, 이강현(1990) **스포츠 심리학**, 서울 : 믿음사
- 민중서관편집국(1983), **심리학소사전**, 믿음사.
- 서재덕(1994), **운동선수들의 경기불안 원인 및 수준에 관한 연구**, 경희대학교 대학원 석사학위논문.
- 송강영(1993), **탁구선수의 기능수준과 대상에 따른 상태불안수준 조사연구**, 서울대학교 대학원 석사학위논문.
- 이애현(1970), **불안 요인이 아동의 성격 형성에 미치는 영향**, 숙명여자대학교 학교생활연구소.
- 정청희(1994), **스포츠 심리학**, 태근 문화사.
- 정성윤(2002), **테니스선수들의 기능 수준에 따른 경쟁불안의 변화**, 계명대학교 교육대학원 석사학위논문
- 최돈익(2001), **남·여 축구선수의 경쟁상태 불안에 관한 연구**, 강릉대학교 교육대학원 석사학위논문.

- Alderman, R. B.(1974), *Psychological behavior in sport*. Philadelphia :
Sauders.
- Burton, D.(1988). Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the
elusive anxiety-performance relationship. *Journal of Sport and
Exercise Psychology, 10*, 45-61.
- Fisher, A. C., & Zwart, E. F.(1982), Psychological analysis of athletic
anxiety responses. *Journal of Sport Psychology, 4*, 139-158
- Gould, D., Horn, T., & Spreemann, J. (1983), Competitive anxiety in
junior elitewrestlers. *Journal of Sport Psychology, 5(1)*, 58-71
- Kroll, W. (1979), The stress of high performance athletics. In P. Klavora,
& J. V. Daniel(Eds.), *Coach, athlete and sport psychologist*,
Toronto: University of Toronto.
- Kerr, J. H.(1989), *Anxiety, arousal, and sport performance: An
application of reuersal theory*. In D.Hsckfort and C.D.
- Lavitt, E. E.(1980), *The psychology of anxiety*, Hillsdale, JN: Erlbaum.
- Lirgg C.D.(1991), Gender difference in self-confidence in physical
activity: A meta analysis of recent studies. *Journal of Sport
& Exercise Psychology, 13*. 294-310
- McGrath. J. E.(1970), A conceptual formulation for research on stress.
In J.E.McGrath(ed.), *Sociai and psychological factors in stress*,
New York : Holt, Rinehart and Winston.
- Mahoney, M., & Avener, A.(1977). Psychology of the elite athlete
nexploratory study. *Cognitiue Therapy and Research, 1*, 135-141
- Martens, R. (1987). *Coaches guide to sport psychology*, Champaign
IL: Hunman Kinetics Publisher.
- Martens, R., Vealey, R, & Burton, D.(1990). *Competitiue anxiety in sport*.
Champaign, IL: Human Kinetics.

- Martens, R. (1977). *Sport competition anxiety test*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Passer, M. W. (1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J. Silva III & R. S. Weinberg(Eds.), *Psychological foundations of sport*. (130-144)
- Smith, M., & Lee, C. (1992). Goal setting performance in a novel coordination task: Mediating mechanisms. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 14*, 169-176
- Spielberger, C. D. (1966). *Anxiety and behavior*. New York: Academic press.
- Taylor. J. A. (1963), A personality scale of manifest anxiety, *Journal of Abnormal and Social psychology*.
- Weinberg R. S. & Rangan J. (1978). Motor performance under three levels of trait anxiety and stress. *J. of Motor Behavior, 10(3)*. 169-176
- Whittaker, Bleuler, S. A. (1980). Detection of nonverbal winning and losing behavior in sport. *Research quarterly. 51(2)*. 437-440

설문지

핸드볼 선수의 경쟁상태 불안과 경기력의 관계

안녕하십니까?

본 설문조사는 중·고교 핸드볼 선수들의 경쟁상태 불안과 경기력의 관계를 조사, 분석하여 선수들의 경쟁상태 불안을 해소함으로써 경기력 향상에 도움을 주고자 하는 것입니다.

귀하가 응답하고 내용은 연구 목적 이외의 다른 어떠한 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드립니다.

각 설문에 대해 귀하의 생각을 한 문항도 빠짐없이 솔직하게 응답해 주시는 것이 매우 중요합니다.

본 조사의 설문에 응하여 주셔서 대단히 감사합니다.

※ (응답요령)

2005년 월 일~2005년 월 일까지 다음의 내용을 읽어보신 후 귀하의 견해를 V표와 O로 표시해 주시기 바랍니다.

성 별: (남·여)

학 년:

소 속:

운동경력:

전혀안 조 금 그렇다 매 우
 그렇다 그렇다 그렇다

- | | | | | |
|------------------------------------|---|---|---|---|
| 1. 나는 이번 시합이 신경이 쓰인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. 나는 지금 이 순간 이 경기에 신경이 쓰인다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. 나는 지금 마음이 흥가분하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. 나는 지금 이 순간 내 자신의 능력에 대해 의심스럽다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5. 나는 지금 이 순간 마음이 초조하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. 나는 지금 이 순간 안락한 기분이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 7. 나는 이번 시합이 잘 풀리지 않을 것 같은 예감이 든다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. 지금 나의 온 몸이 긴장 되어 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. 나는 이번 시합에 자신감이 있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. 나는 이 순간 패배에 대한 걱정이 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

- | | | | | |
|---------------------------------------|---|---|---|---|
| 11. 나는 지금 속이 거북하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 12. 나는 지금 이 순간 마음이
튼튼하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. 나는 이번 시합이 부담이 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. 지금 나에 몸은 편안하게 이완
되어있다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. 나는 지금 이 순간 이 도전을 감당 | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 16. 나는 형편없는 시합이 될까 걱정이
된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 17. 나는 지금 이 순간 내 심장이 마구
뛰는 것을 느낀다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 18. 나는 지금 시합이 잘될 것을
확신한다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 19. 나는 지금 내 목표에 도달할 수 있을지
걱정이 된다. | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 20. 나는 지금 이 순간 속이 철렁하다. | 1 | 2 | 3 | 4 |

21. 나는 지금 이 순간 내 마음이 풀어져
있음을 느낀다. 1 2 3 4
22. 나는 다른 사람이 내 경기를 보고 실망
할까봐 걱정이 된다. 1 2 3 4
23. 나는 지금 이 순간 손에 땀이 난다. 1 2 3 4
24. 나는 목표에 도달하는 나를 상상하기
때문에 자신이 있다. 1 2 3 4
25. 나는 지금 이 순간 집중을 할 수 없을
것 같아 걱정이다. 1 2 3 4
26. 나는 지금 이 순간 몸이 뻣뻣해짐을
느낀다. 1 2 3 4
27. 나는 지금 이 순간 정신적 압박을 이겨낼
자신이 있다. 1 2 3 4