



저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.
- 이차적 저작물을 작성할 수 있습니다.
- 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원 저작자를 표시하여야 합니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)



2011년 2월

교육대학원 석사학위논문

체조선수의 경기전 불안요인이
경기결과에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

조성원

체조선수의 경기전 불안요인이 경기결과에 미치는 영향

The effects of the competition result by gymnastics'
anxiety before gymnastic competition

2011년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

조 성 원

체조선수의 경기전 불안요인이 경기결과에 미치는 영향

지도교수 : 원 영 두

이 논문을 교육학석사학위 청구 논문으로 제출함.

2010년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

조성원

조성원의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 체육대학 교수 조 동 진 인
심사위원 체육대학 교수 이 경 일 인
심사위원 체육대학 교수 원 영 두 인

2010년 12 월

조선대학교 교육대학원

<목 차>

ABSTRACT

I. 서 론	1
A. 연구의 필요성	1
B. 연구의 목적	3
C. 연구의 가설	3
D. 용어의 정의	4
E. 연구의 제한점	4
II. 이론적 배경	6
A. 체조에 관한 이론적 고찰	6
B. 경기 수행에 영향을 미치는 요인	13
C. 스포츠 경기와 불안	19
D. 경제상태 불안해소	23
F. 선행연구 고찰	24
III. 연구 방법	26
A. 연구 대상	26
B. 조사 도구	27
C. 조사 절차	29
D. 자료 처리	29

IV. 연구결과	30
A. 성별에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석	30
B. 학력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석	31
C. 입상경력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석	33
D. 운동경력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석	34
V. 논의	36
VI. 결론 및 제언	38
A. 결론	38
B. 제언	39
참고문헌	40
부록	45

<표 목 차>

<표1> 연구대상자의 인구사회학적 특성	26
<표2> 경쟁상태 불안의 확인적 요인 분석 및 신뢰도 분석 결과	28
<표3> 성별에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	30
<표4> 학력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	32
<표5> 입상경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	33
<표6> 운동경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	35

<그림 목 차>

<그림1> 성별에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	31
<그림2> 학력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	32
<그림3> 입상경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과	34

ABSTRACT

The effects of the competition result by gymnastics' anxiety before gymnastic competition

Cho, Sung-Won

Advisor : Prof. Won, Young-Doo, Ph. D.

Department of physical Education.

Graduate School of Chosun University

Artistic gymnastics refers to all gymnastics using various apparatus. Gymnasts must use as many techniques as possible within the given amount of time using muscular strength, endurance, flexibility, agility and sense of equilibrium, and show off beautiful techniques with artistic expressions.

Men's events are comprised of floor exercise, pommel horse, still rings, vault, parallel bars and high bar for a total of 6 events while women's events are comprised of floor exercise, balance beam, uneven parallel bars and vault for a total of 4 events, and based on individual apparatus events the competitions are divided into team competitions and individual all-around competitions.

This research was performed on middle and high school gymnasts that participated in artistic gymnastics competitions, and to investigate whether the level of competitive state anxiety based on gender, academic background, athletic experience and award winning experience of the gymnasts before the competition affected the result of the competition, it was divided into 3 types of lower regions of cognitive state anxiety, somatic state anxiety and state self confidence for research, and the following conclusion was drawn as the result of the research.

1. It was found that there was no difference in the gymnasts' cognitive state anxiety and somatic state anxiety based on gender, but state self confidence was found to be higher on male gymnasts than female gymnasts.
2. It was found that there was no difference in the gymnasts' cognitive state anxiety and somatic state anxiety based on academic background, but state self confidence was found to be higher on high school gymnasts than middle school gymnasts.
3. It was found that there was no difference in the gymnasts' cognitive state anxiety, somatic state anxiety and state self confidence based on athletic experience.
4. It was found that there was no difference in the gymnasts' cognitive state anxiety and somatic state anxiety based on award winning experience. State self confidence was found to be higher on the group with winning experience than the group with no award winning experience.

I. 서 론

A. 연구의 필요성

현대의 스포츠는 고도의 경쟁 속에서 선수들의 신체적·기술적 수준이 평준화 되어감에 따라 선수들의 심리적 요인들이 승패를 좌우하는 주요 요인으로 크게 부각되고 있다. 특히 운동수행에 있어서 훈련시에는 좋은 기록을 내는 선수가 경기시에는 기록이 부진한 경우를 흔히 경험하는데, 이는 심리적으로 불안할 때 그러한 경향을 나타난다고 할 수 있고, 스포츠 현장에서 선수들이 자신의 능력을 최대로 발휘할 수 없게 만드는 요인들에는 긴장, 스트레스, 높은 각성, 불안, 자신감 결여 및 정서적 불안정 등과 같은 심리적 요인들 중에서 불안이 가장 주된 요인이다(전병관, 2000).

스포츠는 수행과정에서 승패 또는 순위를 결정하는 경쟁적인 요소가 필수적으로 존재하고 동반하기 때문에 이것은 선수들에게 불안감과 부담감을 갖게 만들고 결국 운동수행 능력을 저하시키는 주요한 요인으로 작용하게 된다(조택구, 1998). 또한 시합 전 불안상태는 식욕을 저하시키고, 혈압을 높이거나, 소변을 자주 보게 되는 등 여러 가지 형태로 나타나며, 선수들이 주관적으로 느끼는 상태 불안은 승패에 직접적으로 영향을 미친다(곽병유 등, 2000).

경기력 향상을 위해서는 체력과 기술, 그리고 정신력의 세 분야가 조화를 이루어야 한다. 운동수행에 있어서 선수가 특정 스포츠에 적합한 체력과 기술을 가지고 있더라도 심리적인 상태가 안정되지 못하면 경기에서 패배하거나 기록이 좋지 못한 반면, 체력과 기술 수준이 낮은 경우라도 정신력으로 이를 극복하는 경우를 종종 볼 수 있는데 이는 심리적 요인이 경기력에 크게 영향을 미치고 있다는 것을 설명해 주는 좋은 사례이다(전병관, 2000).

지금까지 많은 연구자들은 불안과 운동수행과의 관계를 규명하기 위해 연구를 거듭

해 왔지만, 대부분 선수들의 경기력 향상을 위한 초기의 연구는 체력이나 기술에 초점이 맞추어져 왔다. 최근에는 선수들의 심리적인 요인이 경기의 승패를 좌우하는 연구에서 확인할 수 있듯이 경기력의 결정요인으로 심리적 변인의 중요성이 부각되고 있으며, 최고 수준의 경기력을 발휘하기 위해서는 과도한 심리적 부담을 효율적으로 통제하고 이를 조절함으로써 선수 각자가 정서적 안정과 자신감을 가지고 경기에 임해야 한다는 것이다(정청희·안정덕, 1995). 경기 전 선수들의 심리상태에 대한 연구에서 선수의 경쟁 전 불안이 아주 중요한 역할을 한다. 따라서 경기 전 선수들의 상태불안을 파악하게 되면 바로 뒤따르는 경기수행을 예상할 수 있기 때문이다.

양궁선수들을 대상으로 한 김진호(1999)의 연구에서 경기력에 미치는 심리적 요인을 분석한 결과 우수선수와 비우수 선수간에는 주의집중, 자신감, 성취동기, 위기관리, 각성 조절 등에서 유의한 차이를 보이고 있음을 보고하고 있다. 또한 최희남 등(2002)의 초등학교 핸드볼 선수를 대상으로 상대팀에 대한 인지정도에 따른 경쟁 상태 불안의 정도에 대해 연구한 결과에서도 상대팀을 자신의 팀보다 강하게 인지하고 있을 때 높은 인지적 불안과 신체적 불안이 나타났으며, 낮은 자신감의 경향을 보였다. 반대로 상대팀을 약하게 인지했을 때에는 낮은 인지적 불안과 신체적 불안을 그리고 높은 자신감을 보였다. 이는 자신감이 증가하면 인지적 불안과 신체적 불안이 감소되지만, 자신감이 감소하면 인지적 불안과 신체적 불안은 증가된다고 하였다(곽병유 등, 2000). 이러한 선행연구들에서 경쟁 상대팀에 대한 인지정도가 선수들의 경쟁 상태불안에 영향을 미칠 수 있으며, 나아가 실제 경기력에도 중요한 변수임을 시사하고 있다.

스포츠 상황에서 발생하는 불안은 그 원인이 선수 자신의 의지 및 정서 상태, 주변 환경과 자신과의 관련성에 대한 의식상태 등이 작용한다(조성봉, 1995). 특히 이러한 불안상태는 상대선수와의 직접적인 경쟁시 경기력에 보다 중요한 영향을 미치기 때문에 이러한 불안상태 발생의 원인을 파악하고 이를 보다 적절하게 통제, 조절하기 위한 과정은 경기력 향상을 위해서 매우 중요하다.

이에 본 연구에서는 심리적으로 가장 민감한 중·고등학교 체조선수들이 가지는 경쟁

불안의 원인을 분석하여, 이를 기초자료로 불안상태에 따른 적절한 해소방법을 모색하고, 지도자들이 선수를 지도하는데 정보를 제공하여 선수들의 성공적인 시합에 도움을 주고자 한다.

B. 연구의 목적

본 연구는 체조 선수의 경기 전 인구사회학적 변인(성별, 학력별, 운동경력별, 입상 경험)에 따른 경쟁 상태 불안 특성을 알아보고, 경쟁 상태 불안 수준이 경기력에 미치는 영향을 분석하여, 체조 경기 시 불안수준을 감소시켜 성공적인 경기를 수행 할 수 있는 자료를 제공하는데 그 목적이 있다.

C. 연구의 가설

본 연구는 체조 선수의 경기 전 경쟁상태 불안이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

1. 체조 선수의 성별에 따른 경쟁상태 불안에 차이가 있을 것이다.
2. 체조 선수의 학력에 따른 경쟁상태 불안에 차이가 있을 것이다.
3. 체조 선수의 입상경험에 따른 경쟁상태 불안에 차이가 있을 것이다.
4. 체조 선수의 운동경력에 따른 경쟁상태 불안에 차이가 있을 것이다.

E. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 다음과 같다.

1. 연구 대상자는 체조선수만을 대상으로 하여 일반화하기는 어렵다.
2. 설문조사 과정에 있어 동시 측정이 이루어지지 못하여 연구 대상자의 피로상태 및 기후조건을 고려하지 못했다.
3. 연구 대상자의 개인적인 생리적·심리적 상태를 동일하게 통제하지 못하였다.

D. 용어의 정의

1. 불안

자기보존을 위한 생리학적 반응이나 심리적 동요를 의미한다. 압박(stress), 긴장(tension), 좌절(frustration)이라는 말과 함께 일상적으로 사용하는 말이기도 하지만 짜증감을 갖고 있는 우울함이나 홍분상태를 의미하기도 한다.

2. 특성불안

선천적으로 타고난 잠재적 특성을 말한다. 많은 상황을 더 위험한 것으로 지각하여 반응하는 특성이다.

3. 상태불안

자율신경계의 높은 각성상태로부터 비롯되는 불쾌감이나 지나친 근심 상태를 말한다. 다시 말해서 어떤 상태에서 특별한 강도로 생기는 상황적인 불안을 의미한다.

4. 경쟁불안

경기상황에서 선수가 느끼는 불안 즉 경쟁적 상황을 위협적인 것으로 지각하고 이러한 상황에 대해 우려와 긴장의 감정으로 반응하는 경향을 말한다.

5. 인지적 상태불안(cognitive anxiety)

직접적인 상황이나 잠재적 결과에 대한 부정적인 기대 및 자신에 대한 인지적 경험으로 자기를 부정적으로 평가하며 근심이 증가하고 시각적 심상 등이 혼란을 일으키는 것을 의미한다.

6. 신체적 상태불안(somatic anxiety)

직접적으로 자동적인 각성의 촉발로 야기되는 생리적 정의적인 위험불안 요소로 심박의 증가, 호흡의 증가, 손이 차가워지거나 근육의 긴장 등이 발생하는 것을 의미한다.

7. 상태 자신감 요인(state self-confidence)

인지적 상태불안과 반대의 개념으로서 요구된 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 확신 즉, “어떤 것을 잘할 수 있다”, “경기에서 이길 수 있다”등 자기 자신의 대한 내적인 감정을 말한다.

II. 이론적 배경

A. 체조에 관한 이론적 고찰

1. 체조의 역사

오늘날 우리가 체조라고 불리는 운동형식이 생겨난 것은 18세기 들어와서 부터이고, 체조경기는 여러 가지 기구를 사용하여 체조의 기술과 자세의 미(美)를 겨루는 경기이다. 체조경기의 역사는 19세기 독일을 중심으로 유럽 여러 나라에서도 성행되자 기술의 진보와 함께 기구도 개량되고 조직적인 경기로 발전하였다. 1896년 아테네 제 1회 올림픽 대회 때부터 채택되어 주요 종목으로 실시되고 있다. 여자체조 경기대회의 공식적인 첫 경기는 1934년 제 10회 부다페스트 세계선수권 대회 때 부터이며 올림픽은 1936년 베를린 올림픽 대회 때부터 평균대와 평행봉 두 종목만 실시하였다.

한국에서는 1895년 2월 고종의 ‘교육조서’ 발표 후, 각급 학교의 설치령이 공포되면서 부터 정식 교과목으로 되었다. 1908년 9월에는 한국 최초의 체조 단체라고 볼 수 있는 무도 체조 기계부라는 것이 창설되었고, 그 후 중앙기독청년회 주최로 현상 철봉 대회가 개최되었으며, 1931년 10월 31일 제 1회 전국조선기계체조대회가 중앙기독교 청년회 체육관에서 개최되었는데, 이것이 한국 기계체조 경기의 효시라고 할 수 있다. 8·15광복 후 1946년 3월 6일에 체조경기연맹이 창립 발족되었고, 일반 체조와 경기 체조의 5개 부문으로 나누어 실행되었다. 1946년 4월 27일 제 1회 기계체조 선수권대회를 열었는데, 해를 거듭하던 중 전국 종별 선수권대회로 바뀌었고, 한편 종합선수권대회도 병행해서 해마다 열리게 되었다. 체조경기가 전국체육대회 정식종목으로 채택 된 것은 1949년 10월 제 30회 대회부터였으며, 처음으로 한국 체조선수단이 해외에 원정 한 것은 1956년 6월 홍콩원정이다. 그 후 1958년 무학여고의 대만 원정, 1959년 수도

여고 팀의 월남원정 등이 있다. 1959년에는 한국도 국제연맹에 가입함으로써 정식으로 국제대회 및 올림픽대회에 참가하게 되었는데 그 첫 번째 국제대회는 1960년 제 7회 로마올림픽경기대회였고, 남녀 각 1명씩 출전했으며, 1964년 제 18회 도쿄 올림픽 경기대회에도 참가 하였으나 첫 국제무애여서 성적이 부진하였다. 1966년 도쿄 유니버시아드대회에 남녀 같이 단체로 출전하여 남자는 8개국 중 3위에 입상하였다. 1968년 멕시코에서 개최된 제19회 올림픽경기대회에 김충태가 참가했으나 150명 중 43위에 머물렀으며, 첫 금메달 획득은 1974년 테헤란 아시아경기대회에서 하였다(두산세계대백과, 1982).

1990년대에 들어서면서 남자 체조는 국제대회에서 좋은 성적을 거두었고, 1992년 제 25회 바르셀로나 올림픽경기대회에서 유옥렬이 도마경기에서 동메달을, 같은 해 파리 세계선수권대회에서 여홍철이 도마경기에서 은메달을, 제27회 시드니 올림픽경기대회에서는 평행봉경기 은메달, 철봉 경기에서 동메달을 획득하였다. 국제대회에서 비중이 큰 대회는 올림픽대회, 세계선수권대회, 유니버시아드대회, 월드컵대회 등이 있으며, 국내 경기로서는 종합 선수권 대회, 전국체육대회, 대학일반선수권대회 종별선수권 대회 등이 있다(두산세계대백과, 1982).

2. 체조경기의 특성

a. 경기 방식

기계체조 경기의 방식은 제 I 경기 (예선단체전 및 개인전), 제 II경기(개인종합경기), 제III경기(종목별 결승경기), 제IV경기(단체 결승경기)로 나타낸다.

- ① 제 I 경기는 단체 및 예선으로 제 II경기, 제III경기, 제IV경기의 출전자격을 결정한다.
- ② 제II경기는 개인종합 결승경기로 남자 6종목, 여자 4종목의 연기로 경기에 참가한다. 예선 36위(팀 당 최고3명)이내의 선수로 구성되며, 제 I 경기 전적은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.
- ③ 제III경기는 종목별 결승경기로 예선 8위(팀당 최고2명)이내의 선수로 구성되며, 제 I 경기 전적은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.
- ④ 제IV경기는 단체 결승경기로 예선 6위팀 이상으로 구성되며, 제 I 경기전적은 포함되지 않고 다시 0점부터 시작한다.

b. 경기 내용 및 평가방법

기계체조 종목의 경기방식은 남자 6종목(마루, 안마, 링, 도마, 평행봉, 철봉)과 여자 4개 종목(도마, 이단평행봉, 평균대, 마루운동)순으로 실시한다. 경기 심판원은 최대 9명으로 2개 그룹으로 구성되며, 득점은 종목당 10점 만점을 넘을 수 있으며, 연기 내용에 대한 감점은 최고점과 최하점은 배제된다. 나머지 4개의 총점 평균을 10점에서 감산하여 최종 E점수를 산출한다. 모든 경기에서 동일하지만 도마경기는 예선경기 및 종목별 결승경기에 적용되는 별도의 규정을 적용한다. 연기에 대한 최종점수는 D1, D2심판의 점수와 E심판의 점수를 합산하여 산출하고 공식적인 FIG 대회에서 D심판단의 D점수 및 E점수는 반드시 표출하며, E심판단의 각 채점표는 평가양식에 의해 기록한다.

기술연기와 자세범실은 정확한 신체자세에 대한 일반요건과 정확한 끝맺음을 못 할 때 이다(작은 범실 0.1, 중간 범실 0.30, 큰 범실 0.50, 낙하 시 1.0 감점). 특별요구 조건은 선수의 개별적인 기술 발달을 방지하고, 연기동작의 다양성을 향상시키도록 의도된 동작들을 평가한다. 보너스 점수는 A심판에 의해 어려운 연기요소(D난도 0.1, E난도 0.20, 슈퍼E난도 0.30)와 직접연결 연기에 매회 평가하여 1.40까지 제공한다.

c. 경기 종목의 특성

** 남자 종목 **

1) 마루운동(Floor Exercise)

마루운동은 구획된 사방 12m²의 탄성 마루 위에서 공중돌기 동작과 힘, 균형, 유연성, 물구나무서기 및 조화로운 리듬의 조합하여 모든 마루운동 공간 사용, 최대 70초의 시간 동안 행하는 안무 운동이다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 아크로바틱 기술을 연속적으로 많이 시도해야 하며 실시에 있어 감점을 최소화해야 한다. 특히 라인감점에 있어서 한발 또는 한 손이 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.1감점, 양발 또는 양손, 신체 일부가 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.3감점, 마루 공간 밖에서 착지할 경우 0.5감점, 마루 공간 밖에서 연기를 시작한 경우 난이도 점수가 없어 라인 감점을 최소화해야 한다.

2) 안마(Pommel Horse)

안마의 높이는 105cm, 길이 160cm, 폭35cm의 말 위에 2개의 손잡이가 얹어져 있으며 현대의 안마연기는 말의 모든 부분에 다양한 버터기 동작으로 다리를 벌리거나 모아서 실행하는 여러 종류의 선회와 진자운동으로 특색을 이루고 있다. 모든 동작은 반듯이 스윙만으로 구성되어야 하며, 연기도중 아주 경미한 면춤이나 힘의 사용이 있어서는 안 된다. 즉, 힘 기술과 버티기 기술을 해서는 안 된다. 높은 점수를 얻기 위해서는

가치점이 높고 고난도 기술을 정확하게 많이 시도해야하고, 실시 면에 있어서 진폭은 신체가 완전하게 펴진 상태로 이루어져야 하며 리듬성이 결여 되어서는 안 된다.

3) 링(Rings)

매트위에서 높이 260cm로부터 2개의 링 줄과 연결된 지름 18cm의 링이 달려 있으며 링 연기는 흔들기, 힘 기술 및 베티기 기술이 비슷한 비율로 구성된다. 이러한 구성요소는 베티기 자세 또는 물구나무서기 자세로 연결되는 매달리기 자세로 실행되며, 팔을 직선으로 펴는 것이 필수적인 요건이다. 현대 체조에서 링운동은 흔들기와 힘 기술 동작 간의 전이로 정의할 수 있다. 링 운동 중, 링 줄이 흔들리거나 꼬여서는 안 된다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도(D 난도이상) 힘 기술에서 힘 기술로 상승되어지는 기술을 연속적으로 많이 시도해야 연결 점수를 받을 수 있으며, 힘 기술 및 베티기 시 정확한 각도와 2초 이상의 정지시간을 염두하여 감점을 최소해야 한다.

4) 도마(Vault)

도마의 길이는 95~105cm, 너비 95cm, 높이 135cm로 되어 있는 말을 도움닫기 하여 두 다리를 모아 발 구름(발 구름 전 도움 짚기 할 수 도 있고 그렇지 않을 수 도 있음) 한 후 한손 또는 양손을 기구에 짚고 뛰어 넘는 경기이다. 도마에서 신체의 두 축을 중심으로 1회 또는 복합적인 비틀기 동작을 포함한다. 도움닫기 거리는 25m 이내로 제한되며 연기는 2.0~70점까지의 기술 가치점이 정해져 있다. 체조선수는 2차시기의 결승경기와 결승 진출을 위한 예선 경기에서 다른 뛰기 그룹이나 다른 비행국면 기술을 실행해야 하며 이를 제외하고는 한 번의 도마 연기를 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고, 높은 비행 국면과 착지 매트에 구획된 폭 1.00m~1.50m의 선을 밟거나 이탈해서는 안 되며 정확한 착지가 점수에 큰 영향을 미친다.

5) 평행봉(Parallel Bar)

평행봉의 높이는 180cm, 길이 350cm, 직경 5cm의 계란모양의 평행한 두 개의 봉으로 되어 있고, 현대의 평행봉 운동은 모든 가능한 연기요소 그룹에서 선택된 스윙과 비행 동작으로 구성해야 한다. 특히 기구의 모든 잠재성을 반영하여 다양한 매달리기와 베티기 자세를 연속적인 전환형태로 실행되어야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하며 낮은 비행, 각도 이탈, 물구나무서기에서 여분의 흔들기, 손 움직임 등의 감점을 최소화해야 한다.

6) 철봉(Horizontal Bar)

철봉의 높이는 매트위에서 높이 260cm, 직경 2.8m의 봉으로 되어 있고 모든 연기는 정지함이 없이 흔들기를 중심으로 구성하고, 현대의 철봉 경기는 스윙, 틀기, 그리고 비행동작의 부드러운 연결로 구성된 역동적인 연기가 되어야 하며, 이러한 동작들은 다양한 손잡기 동작으로 봉에서 가까이 또는 멀리 떨어져 기구의 가능한 모든 부분을 이용하여 변화를 주면서 연기를 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고 다양한 손잡기 요소(on bar)에서 비행요소나 비행요소에 비행요소는 용대하고 높은 비행국면과 스윙요소는 큰 진폭과 다이나믹하게 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서 강력하고 스릴 넘치는 비행요소는 높게 날아야하고, 스윙 요소는 큰 폭과 우연해야 하며 다이나믹하게 실시해야 한다.

여자 종목

1) 도마(Vault)

도마의 높이는 125cm로 구름판에 양발을 밟은 후 도마 위에 양손을 짚고 뛰겨서 연기되어지는 종목으로써 구름판을 밟기 전에 한 가지 요소 이상의 동작은 허용되지 않는다. 도마 종목은 다른 종목과 달리 채점규칙에 시작점수가 나와 있는데 기술은 2.40~7.10까지의 가치 점으로 되어 있다. 그 중에서 기술을 선택하여, 뛰는 종목 표시

번호를 주심에게 보이고 연기하는 종목으로써 단체경기 및 개인종합경기에서는 1번 뛰기로 득점이 인정되고 종목별 결승경기에 진출하고자 하는 선수는 단체경기 시, 서로 방향이 다른 공중돌기를 포함하여 2차시기까지 연기를 실시한다. 종목별결승 경기는 2번의 다른 뛰기에서 평균점이 득점이 된다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하고, 전체적인 기술의 동작은 다이나믹하고 정확한 돌기와 틀기를 완벽하게 함으로써 좋은 점수를 받을 수 있다. 옆선을 밟거나 이탈해서는 안 되며 정확한 착지가 점수에 큰 영향을 미친다.

2) 평행봉(Uneven Bars)

높은 봉 250cm, 낮은 봉 170cm의 봉 위, 봉 아래에서 물구나무서기와 흔들기를 중심으로 정지함이 없이 틀기, 공중돌기, 스윙기 등으로 양봉사이를 이동하는 것을 구성하고 있다. 이렇게 구성되어진 동작들을 어려운 요소들 간에 직접 연결하면서 크고 정확하게 실시함으로써 좋은 점수를 얻을 수 있다. 최근에는 리듬이나 연속적인 것을 중요시하고 남자의 철봉경기의 기술을 응용하는 다양한 기술을 많이 활용하고 있으며, 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 기술을 시도해야 하며 낮은 비행, 각도 이탈, 물구나무서기에서 여분의 흔들기, 손 움직임 등의 감점을 최소화해야 한다.

3) 평균대(Balance Beam)

높이 125cm, 길이 500cm, 폭 10cm의 대 위에서 전체의 연기가 90초를 넘어서는 안 되며 시간초과는 0.10, 2초를 초과했을 때는 0.30점의 감점을 받는다. 또한 30초 이내의 너무 짧은 연기는 5.0의 감점을 받는다. 평균대 앞, 옆 뒤로 하는 비행요소나 텐, 접프, 봉에 근접한 요소 등으로 다양하게 구성하여야 하며 특히 가치 점을 가진 요소들을 직접적으로 연기함으로써 좋은 점수를 받을 수 있다. 전체적인 연기의 리듬은 빠르고 느린 움직임들 사이에서 약동적인 변화를 갖고 동시에 다이나믹 한 흐름으로 실시해야 한다.

4) 마루운동(Floor Exercise)

마루운동은 구획된 사방 12m²의 탄성 마루 위에서 90초를 초과하지 않는 시간 안에 노래가 없는 오케스트라나 피아노 또는 다른 악기를 사용하여 체조적인 비행요소와 댄스적인 요소 및 턴, 점프 등으로 구성하여 실시해야 한다. 특히 미적 아름다움을 표현할 수 있는 종목으로써 마루의 충분한 사용과 앞, 옆, 뒤 방향의 변화, 음악 특성에 맞추어 느리고 빠른 움직임 사이의 다이나믹한 변화, 음악과 동작의 조화로움 등이 어우러진 연기를 실시해야 한다. 높은 점수를 얻기 위해서는 가치점이 높은 고난도 아크로바틱 기술을 연속적으로 많이 시도해야 하며 실시에 있어 감점을 최소화해야 한다. 특히 라인감점에 있어서 한발 또는 한 손이 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.1 감점, 양발 또는 양손이 마루 공간 밖에 닿을 경우 0.3감점, 마루 공간 밖에서 착지할 경우 0.5감점, 마루 공간 밖에서 연기를 시작한 경우 난도 점수가 없어 라인감점을 최소화해야 한다.

B. 경기 수행에 영향을 미치는 요인

1. 심리적 요인

스포츠 경쟁 상황에서 선수의 심리적 불안 상태는 운동 수행에 많은 영향을 미치게 한다. 운동선수들이 특정 스포츠 종목에서 승리를 위한 바람직한 체력을 소유하였거나 부가적으로 높은 수준의 생리학적 효과를 위하여 조건화 되었거나 훈련을 받았다 할지라도 그러한 요인들만으로는 운동에서의 성공은 보장되지 않을 것이다. 수행자는 경쟁이라는 압력을 효과적으로 극복해야만 하고, 경쟁 압박감에서도 경기를 수행할 수 있는 이러한 능력은 불안을 극복하기 위한 선수의 선천적 또는 후천적인 능력에 의한 것이라 한다(오영숙, 2006).

박정근(1996)은 스트레스, 긴장, 좌절이란 말들과 관련지을 때 불안에 대한 정의가 필요하다고 했다. 고흥완, 김기웅, 장국진(1994)은 공식적으로 불안은 상상적인 위협에 대한 주관적인 느낌으로 불쾌감 또는 짜증 감을 동반하는 우울, 긴장, 흥분(고각성)상태로 정의한다고 설명하고 있다.

전매희, 방희정(1987)은 걱정과 불안은 거의 항상 자생적(Self-produced)이라고 했다. 상황에 대한 인식은 대부분의 문제를 일으키지만, 불안은 많은 요인에 의해서 생긴다. 이러한 불안에 대하여 많은 스포츠 심리학자들은 스포츠 경쟁상황 이란 관점에서 경쟁 불안이라고 설명하고 있다. 불안은 간혹 선수가 자신에 대한 확실성이 없을 때 나타내며 대부분 부정적 느낌을 경험하게 된다. 불안의 효과는 스포츠 수행력을 감소 또는 방해할 수도 안할 수도 있지만, 분명 경쟁 상황을 지각하는 것으로부터 발한다. 특징적으로 불안한 사람은 모든 사물이나 모든 상황에서 공포를 느끼는 것이 아니라 특정한 사물, 사람, 사건에 의한 것이 분명하다. 스포츠에서는 근본적으로 스포츠 경쟁불안에 관련되며(Martens, 1987) 불안 반응은 운동시합 시 경쟁과 관련된다. 이러한 불안은 개인의 경험과 성격에 따라 느끼는 정도가 달라지는데, 경쟁불안(Competitive anxiety)의 원인은 특성불안(Trait anxiety)과 상태불안(State anxiety) 두 가지가 있다 (Spielberger, 1966). 특성불안은 선천적 기질의 경향에 의한 것이고, 상태불안은 긴장과 우려에 의하여 발생하는 직접적인 정서 상태로서 자율신경계의 활성화 혹은 각성과 관련되어 나타나는 긴장과 우려에 의하여 발생하는 직접적인 정서 상태를 말한다.

Martens(1977)는 Spielberger의 이론을 경기 상황에 적용시켜 경쟁특성불안 (Competitive Trait Anxiety)과 경쟁상태 불안(Competitive State Anxiety)의 두 가지로 다시 구분하였는데 이는 특별히 경쟁적 상황이 환경적 자극일 경우에 비추어 개념화 한 것이다. 경쟁특성불안과 경쟁상태 불안을 제외한 이유는 첫째, 스포츠 상황의 특징이 경쟁이라는 필수적인 과정을 포함하고 있으며, 둘째, 일반적인 불안의 개념만으로는 스포츠 상황에서 관찰할 수 있는 운동수행에 관련된 심리적인 문제를 설명하는데 충분치 못하다는 것에 근거를 두고 스포츠 상황에서의 수행을 보다 잘 설명하기 위해

서는 스포츠 상황에 특수한 불안, 즉 경쟁불안이란 개념이 필요하다. 경쟁불안과 운동 수행과의 관계에 대한 이론은 크게 추동이론(Drive Theory)과 적정수준이론(Optimal Level Theory)으로 대변된다. 적정수준이론은 주창자의 이름을 따서 Yerkes-Dodson 법칙 혹은 각성과 수행관계의 모양에 따라 역U가설(Inverted U Hypothesis)이라고도 한다. 이 이론의 주된 관점은 각성 수준이 증가함에 따라 수행의 효율이 어느 정도까지 증가하지만 일정 수준 이상으로 높아진 각성 상태에서는 수행이 오히려 저해된다. 이러한 적정 각성수준은 개인적인 특성과 동작의 난이도, 혹은 종목에 따라 차이가 난다 (Cox, 1990). 즉, 경험이 많고 운동수준이 높을수록 불안조절 능력이 높은 반면 경험이 적고 운동수준이 낮을수록 불안조절 능력이 낮다는 것을 여러 연구결과에서 볼 수 있다.

격변이론(Catastrophe Theory)은 불안의 증가는 최적 수준에 이르기까지 수행을 촉진 시킨다는 점에서는 역U가설과 비슷하다. 그러나 역 U가설은 각성수준이 최적 수준을 넘어서더라도 수행이 최적수준에 이를 때와 대칭적으로 정연하게 감소된다는 입장인데 비하여 격변이론은 각성수준이 최적의 수준을 넘어서 어느 수준에 이르면 수행이 급격한 감소가 일어나면 그 회복 또한 불안이 감소됨에 따라 점차적으로 향상되는 것이 아니라 불안이 감소되어도 일정기간 동안 저하된 수행 수준을 유지하다가 급작스런 수행의 상승이 일어난다(김성옥, 2000).

Martens(1987)는 각성을 어떻게 해석 하느냐에 따라 운동수행이 달라진다는 주장을 하였다. 각성을 긍정적으로 해석하면, 심리에너지가 발생되기 때문에 운동수행에 긍정적인 영향을 미친다고 한다. 반면 각성을 부정적으로 해석한다면 부정적 심리 에너지 때문에 각성과 운동수행 사이에는 부정적인 관계가 성립된다. 따라서 선수는 긍정적인 심리에너지가 높고 부정적인 심리에너지가 낮을 때 최고의 경기력을 발휘한다는 심리 에너지론을 주장하였다. 선수가 최고의 수행을 발휘하는 경우는 긍정적 심리에너지가 최고 상태이고 부정적 심리에너지가 거의 없는 경우이다.

최명수(1988)는 양궁선수의 운동수행 시 불안요인에 관한 연구에서 경기기록이 좋지 않은 선수일수록 시합 전·후와 시합 중에 불안도가 높았는데 그 이유는 자부심속의 목표의식, 상대 선수보다 좋은 성적이 단체기록에 미치는 영향, 과거의 자기에 대한 현재의 자기도전, 개인경쟁에 있어서 내적경쟁 등의 원인이 작용하기 때문이며, 우수선수의 경우는 이러한 요인들을 자신 있게 스스로 극복하고 성실히 운동수행을 이루고 있으며 비 우수선수는 그렇지 못하다고 지적하고 있다.

박정근(1999)은 국가대표 축구선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구에서 선수들이 경기에 대한 걱정, 불안, 긴장으로 실제 경기력에 나쁜 영향을 미친다고 했고, 또한 시합을 잘해야 된다는 강박관념이나 시합에 꼭 이겨야겠다는 압박감이 경기력에 나쁜 영향을 미친다고 했다.

한국 국가대표 선수들의 경기불안 원인분석에 관한 연구(김기웅·김용근·김병현·이병기·한명우, 1986)에 의하면 경쟁불안을 야기하는 주요 10개 요인은 운동과제에 대한 선수 자신의 자신감 정도, 즉 자신감 결여와 실패에 대한 예상, 또는 운동수행이 실패로 끝날 것에 대한 두려운 감정에서 야기된 실패에 대한 공포, 주위의 기대에 대한 지나친 부담감 등이 불안을 더욱 고조시키는 것으로 나타났다. 그 밖에도 낯선 시설 및 장소, 팀 성원간의 갈등, 부상에 대한 공포, 심판판정에 대한 불안, 자신의 성격특성, 훈련 량에 대한 불안 등의 요인이 있다고 제시하였다.

몇몇 연구에서는 스포츠의 경쟁상황에서 경기 전, 경기 중에 일어나는 경쟁불안 요인과 경기력에 관한 분석을 했다(조성봉, 1995; 김선진, 1993; 김봉균, 1991). 조성봉(1995)의 연구에서는 경기력의 수준에 따른 비우수선수군은 자신감 결여에 따른 불안이 가장 큰 원인으로 나타났으며, 우수선수군은 훈련 상태가 가장 높은 불안의 원인으로 나타났다. 선수 경력 차이에 따른 비교에서는 자신감 결여, 실패에 대한 공포, 낯선 시설 및 장소, 부상에 대한 공포, 훈련 상태 등에서 우의한 차이를 나타냈다. 일반적으로 경기 전 불안은 숙련되지 않은 운동 수행자가 숙련된 운동 수행자들 보다 더 높게 나타날 것으로 판단하기가 쉽다.

그러나 연구 결과에 의하면 숙련자와 비 숙련자 사이에는 인과관계가 나타나는 것이 아니라 종목에 따라 다른 것으로 나타났다. 즉, 체조나 라켓볼 같은 종목의 경우에는 숙련된 운동 수행자들이 숙련되지 않은 운동 수행자들보다 상태불안의 수준이 더 높게 나타났지만 레슬링이나 스카이다이빙의 경우에는 숙련되지 않은 운동 수행자들의 상태 불안 수준이 숙련된 운동 수행자들의 그것보다 더 높은 것으로 나타났다.

상태불안은 선수가 경기를 하는데 즐거움이나 재미를 느끼지 못할 때 또는 지도자가 선수에게 경기에 대한 부담감을 주었을 때 더 높게 나타났다. 그러므로 지도자는 선수들에게 승리의 중요성보다 운동수행에 대한 노력과 기술을 연마하고 완성시켜 나가는 것에 대한 즐거움의 중요성을 강조하는 것이 더욱 효과적이라 볼 수 있다. 그 이유는 선수들로 하여금 불안의 정도를 낮게 할 수가 있고 자신감을 갖고 실력을 발휘할 수가 있는 확률이 높아지기 때문이다.

2. 신체 및 환경적 요인

스포츠 경쟁상황에서 신체적 방해요인은 일반적으로 부상, 수면부족, 훈련부족 등이 있다. 부상에 대한 불안은 자기 존중에 위협이 있는 것이다. 이러한 불안상황에서는 수행에 방해를 일으키는 신체적이고 정신적 반응이 수반되게 된다. 신체적인 요인들이 운동 상해의 주요원인이지만 심리적인 요인도 역시 하나의 원인이다. 심리적인 스트레스와 부상간의 복잡한 관계를 연구하기 위해 고등학교 남녀선수 452명을 대상으로 사회적 정서적 지지와 대처기술, 부상에 대해 연구한 겨로가 이러한 요일들 간에는 아무런 관계가 없는 것으로 나타났지만, 생활상의 스트레스는 대처기술이 열악하고 사회적 지지 수준이 낮은 특수한 하위집단에서 운동 상해와 관련이 있는 것으로 나타났다(이윤철, 2009).

Gould 등(1983)은 우수주니어 레슬링선수의 스트레스 요인이라란 연구에서 스트레스의 강도는 시합전 신체 컨디션에 대한 불안, 신체조건에 대한 불안(탈진), 체중조절 실패

에 대한 불안, 신체적 외상의 순으로 높게 나타났다고 했다. 박정근 등(1995)은 신체적 문제에 부상, 수면부족, 체력문제, 전술, 전략의 순으로 수행의 방해요인이 있다고 밝혔다. 선수들은 자신의 신체 내에서 일어나고 있는 것을 느끼고 경험해야하며, 연습이나 실제경기에서 무슨 일이 일어나는지를 조화롭고 통합된 방식으로 인식하여야 한다. 또한 인지적, 신체적으로 경험하는 선수 자신의 능력과 잠재력을 중시해야 한다.

환경적인 방해요인은 일반적으로 심판판정, 경기일정, 관중, 기후, 시설, 장비 등이 있다. 스포츠 경쟁에서 심판판정에 불만을 갖는 경우 심리적 방해요인의 원인이 된다. 이러한 경우 불리한 판정을 받았다고 생각하는 선수들은 흥분하고 고각성 상태가 되어 경기력에 많은 영향을 미친다. 김병현, 윤재량, 방대우, 김영남(1995)의 레슬링 선수들의 일시적 스트레스 원인과 대처방안이란 연구에서 연구에 참여한 20명 중 17명에 해당되는 선수들이 심판판정이 잘못되었을 때, 유리한 경기의 맥을 끊을 때 일시적으로 스트레스를 받았다고 밝혔다. 관중으로 인한 심리적 영향은 일반적으로 기능 수준이 높으면 높을수록 경기력에 긍정적 영향을 미치며 수준이 낮을수록 부정적 영향을 미친다(박정근 등, 1995; 한명우, 1997).

김병현 등(1995)은 사격선수들의 일시적 스트레스 원인과 대처방안이란 연구에서 스트레스 원인 중 관중 혹은 주위의 소음으로 집중에 방해될 때 일시적으로 스트레스를 받았다고 밝혔다. 이것은 평가에 대한 우려와 밀접한 관계가 있으며 선수의 경기력을 비판하거나 평가하는 관중들의 평가에 대한 우려가 각성수준을 증가시켜 경기력에 영향을 미친다.

박정근 등(1995) 국가대표선수들의 수행의 방해의 방해요인 연구에서 환경적 요인으로는 기후, 시설, 음식, 시차, 장비 등이 방해요인으로 경기력에 영향이 미친다고 밝혔다. 환경적 요인이 경기력에 영향을 미치는 경우는 성공적인 선수들보다 성공적이지 못한 선수들에게 심리적인 문제로 빈번히 발생한다. 즉, 비가 온다, 바람이 분다, 먼지가 날린다, 낯선 경기장, 지리적 여건 등으로 인해 불안하거나, 긴장하여 경기력에 영향을 미치는 것이 라고 했다.

C. 스포츠 경기와 불안

1. 경쟁상태 불안의 개념

불안의 개념에 대해서는 학자들 간의 견해가 일치되어 있지 않을뿐더러 일상생활에서도 스트레스, 각성, 활성화, 긴장 등의 용어와 혼동되어 있어 더욱 명확한 개념을 얻기 힘들다. 일반적으로 불안이란 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말하며 신체에 위협을 느끼거나 자신의 능력이 어떠한 형태로든지 압박을 받을 때 느끼게 되며 이러한 불안은 염려(apprehension), 근심(worry), 두려움(fear)등의 즐겁지 않는 정서적인 성격을 지니고 우리는 이러한 것을 다양하게 경험하게 되는 것이다. 불안은 각성성과 같이 정서에 관련된 용어로서 혼용되고 있지만 이들의 개념에는 차이가 있다. 각성은 일반적으로 개인의 심리적 활동의 전 과정이며, 불안은 불쾌한 감정에 이르게 하는 높은 각성상태를 의미한다(전재연, 2007).

이렇듯 스포츠상황에서도 경쟁불안을 느끼게 되는 원인에는 많은 내용들을 생각해볼 수 있겠지만 이를 나누어 보면 “내가 경기를 하다가 실수하면 어떻게 하나?”, 또는 “경기를 하다가 제대로 못해서 지지나 않을까” 하는 등의 예로 대표되는 실패에 대한 공포와 “내가 지면 남들이 뭐하고 이야기할까” 또는 “이번 시합에서 제대로 못하면 좋은 평을 못 받을 텐데” 하는 등의 예로 대표되는 부정적인 평가에 대한 두려움의 두 가지가 제일 큰 요인인 것으로 나타났다(원대호, 2006).

이 두 가지 요인들은 인지적인 요인임과 동시에 운동수행자들의 자아에 위협을 주는 요소이기 때문에 운동수행자들이 경기에 집중할 수가 없고 불안을 느끼게 되는 것이다. 그러므로 지도자들은 운동수행자의 대한 위협을 주는 상황을 최소화시키기 위한 노력을 기울여야 한다. 관중을 비롯한 많은 다른 사람들 앞에서 구중을 한다거나 체벌

을 가하는 일, 승리의 중요성만을 지나치게 강조하는 일 등은 운동수행자의 자신에 커다란 위협을 주는 요소이므로 지도자들은 이런 일이 이러나지 않도록 노력하여야 한다. 경기력에 심대한 영향을 미치는 불안의 원인은 결국 선수 자신의 의지 및 정서 상태, 그리고 주위상황과 관련된 생각이며 이는 스포츠상황과 관련하여 직접적인 영향을 줄 것이다.

스포츠는 근육의 움직임을 수단으로 운동수행의 과정에서 경쟁을 필수적으로 동반하는 특성을 가지고 있다. 그렇게 때문에 주요 요서로 포함하고 있는 스포츠 상황에서는 경쟁과정이 수반되고 더불어 경쟁으로부터 불안이 발생되는 이것이 경쟁불안이다(신동성, 1988). 경쟁불안은 스포츠 상황에서 개인의 내적요인과 외부 자극을 어떻게 받아들이느냐에 따라 결정된다. 객관적 경쟁상황이란 개인에게 미치는 환경적 요구로서 과제의 성질, 상대방과 관련된 자기 능력, 타인의 참여 등이 이게 속하며 주관적 경쟁상황은 개인의 성격, 기질에 의해 객관적 경쟁 상황이 어떻게 지각되느냐에 따라 불안 수준이 다르게 나타난다.

따라서 경쟁상태 불안이란 경쟁적인 상황을 위협적인 것으로 지각하고 이와 같은 상황에 대해 우려와 긴장의 감정으로 반응하려는 경향으로 선천적인 기질로서 경쟁 또는 시합이라고 하는 일종의 자극을 위협적인 것으로 느끼는 성격적 특성을 말한다. 이와 대조적으로 경쟁상태 불안은 경쟁상황에서 수행자가 느끼는 상황에 대한 반응으로서 자율신경계의 활성 또는 각성을 수반하는 의식적으로 지각한 우려 또는 긴장의 감정이라고 할 수 있다.

이와 같은 관점에서 볼 때 경쟁불안은 어떤 개인이 경쟁이라고 하는 특수한 상황을 위협적인 것으로 지각함으로 발생되는 상태불안이라고 할 수 있다. 그러나 같은 경기 상황에서 개인에게 다르게 나타나는 상태불안의 정도에 따라 다르게 나타나며 개인이 내적 요인에 따라 외부의 자극을 어떻게 다르게 나타나며 어떻게 받아들이느냐에 따라 결정된다.

2. 경쟁상태 불안의 원인

일반적으로 운동경기 상황에서 발생하는 상태불안 또는 스트레스는 각종 경기에 포함되어 있는 경쟁이라는 요소로부터 비롯된다. 선수가 경기상황에 당면하는 불안의 원인을 두 가지로 볼 수 있는데 그 하나는 선수 자신이 선천적으로 가지고 있는 경향 즉 특성불안이며 또 다른 하나는 상황으로부터 기인되는 상태불안이다. 다시 말해서 선수가 경기상황에서 느끼는 불안의 정도는 상황적 요구로부터 오는 실패공포, 결과에 대한 불확실성, 자신감의 결여, 주위의 압력 등과 선수 자신이 갖고 있는 성격적 특성과 밀접한 관계를 가지고 있다. 또한 신체적 불만, 부족감, 통제 상실, 불공정한 판정, 마음에 들지 않는 시설 조건 등은 경기상황에서 직접적인 불안의 요인이 된다(양명재, 2009).

그러나 경기상황에서 느끼는 경기불안은 무엇보다도 실패공포, 주위사람들의 평가에 대한 두려움, 코치나 팀 구성원간의 갈등, 부상에 대한 공포 등이 주원인이다. 이러한 상황적 조건이 존재할 때 각기 다른 특성적 경쟁불안을 가진 개인이 각기 다른 정도의 상태불안을 느끼게 되는 이유는 여러 가지 인지적 요인의 영향 때문이라 할 수 있다. 경기상황에 참여하는 선수는 자신의 능력에 대한 지각을 갖게 된다. 자신의 운동기능을 상대에 비해 낫다고 지각하는 선수는 보다 높은 경쟁불안을 느끼게 된다. 또한 지각된 능력은 경쟁특성불안이 높은 사람일수록 더욱 더 심각하게 느끼게 된다(Passer, 1984).

경쟁불안을 느끼게 되는 또 다른 인지적 중개요인은 성공에 대한 예상이다. 높은 경쟁불안을 가진 사람은 자신의 수행에 대해서 보다 많은 걱정을 하게 된다. 왜냐하면 경쟁불안이 높기 때문에 자신이 수행 또는 평가에 대해서 보다 더 신경을 쓰게 되고 성공 가능성은 낮게 평가하기 때문이다. 물론 과제 수행에 대한 성공예상을 지각된 능력, 계획된 노력, 과제 난이도에 대한 지각, 심리적인 준비도 성공을 무었으로 볼 것인가 등의 요인과 밀접한 관계를 가진다. 즉 같은 능력을 갖고 느끼는 능력 역시 같다고 하더라도 각 개인이 예상하는 성공의 가능성은 다르며 이로 인해 불안해지는 정도

의 차이가 발생하게 된다(Passer, 1984).

3. 경쟁상태 불안의 종류

a. 특성불안

특성불안은 어떤 사람의 성격의 한 측면으로서 개인적 특성 및 기질로 설명할 수 있다. 객관적으로 위협적이지 않은 상황에서도 그것을 위협적으로 지각하여 객관적 위협의 정도와 관계없이 상태불안 반응을 나타내는 행동경향으로 정의한다(Spielberger, 1966). 특성불안은 사람들의 상태불안의 강도 및 빈도와 관계를 가진다. 즉 특성불안이 높은 사람은 위협이 있을 때 더 많은 상황을 불안하게 인식하게 되고 이와 같은 상황은 심리적 반응 강도를 더 높게 할 것이다. 결국 특성불안이 높은 선수는 높은 수준의 상태불안을 경험하게 될 것이며 현재의 상황을 보다 더 위협적은 것으로 느껴 더 높은 상태불안 반응을 보이게 되는 것이다.

b. 상태불안

상태불안은 일시적인 상황적 측면이 강한 개념이다. 즉, 상황에 따라 다양하게 변화하는 정서 상태로서 자율신경계의 활성화와 관련된 주관적이고 의식적으로 지각된 공포, 우려 및 긴장감을 지닌 일시적이고 지속적으로 변화하는 정서 상태로 정의된다. 예를 들면 경기가 있는 날 아침까지 상태불안 수준이 낮은 상태였지만, 경기장에 도착해서는 주변의 여러 상황으로 인해 상태불안 수준이 급격하게 올라갈 수 있다. 상태불안은 인지적 상태불안과 신체적 상태불안으로 구분 할 수 있다. 인지적 상태불안은 한 개인이 특정한 순간에 우려나 걱정을 하고 부정적인 생각을 하는 정도를 말하며, 신체적 상태불안은 특정한 순간에 느끼게 되는 신체적, 생리적 반응으로 설명될 수 있다.

D. 경쟁상태 불안의 해소

과도한 경쟁불안을 어떻게 해소하느냐 하는 문제는 경기력을 극대화시키려는 지도자와 선수들에게 중요한 의미를 갖는다. 고도한 경쟁불안의 해소를 위하여 첫 번째는 선수 개개인의 불안수준을 정확히 파악하는 일이다. 그러나 선수들이 경기에서 이기느냐 지느냐를 결정할지도 모르는 상태불안의 미묘한 차이를 정확하기 측정할 수 있는 수단을 없을지도 모른다. 어쩌면 현재의 측정방법의 미묘한 심리학적으로 기인하고 통찰력 있는 지도자가 관찰하는 것보다 부정확할지도 모른다. 따라서 여러 가지 측정기법과 아울러 지도자의 세밀한 관찰에 의하여 선수 개개인의 불안수준이 파악되고 평가되어야 한다. 선수들의 불안수준이 파악된 후 해야 할 일은 불안의 근본적인 원인을 파악하는 일이다. 선수들이 경기장에서 불안을 느끼는 이유는 선수자신의 성격요인, 실패에 대한 공포, 과도한 승부욕, 환경에 대한 부적응, 관중의 존재, 상대선수의 좋지 않은 태도, 심판의 불공정한 판정, 팀 구성원간의 문제 등 수많은 원인이 있을 수 있다. 이러한 불안을 일으키는 요인들을 정확히 파악하여 제거함으로써 경쟁불안을 완화시키는 것이 가장 좋은 방법이라고 할 수 있다. 선수들의 불안수준과 불안의 원인이 파악된 후 경쟁불안의 해소를 위한 적절한 기법을 선택하여 사용함으로써 선수들의 적정 각성 수준을 유지할 수 있도록 하는 일이다. 불안의 원인을 제거시킴으로써 불안의 해소가 가능하지만 불안의 원인을 정확하게 파악하는데 많은 어려움이 따른다. 또한 실제의 경쟁상황을 지도자나 선수가 임의로 변화시킬 수 없음으로 상황적 요인에 대한 적응훈련과 아울러 경쟁불안의 해소기법을 사용함으로써 경쟁상황에서 선수자신이 심리상태를 조절할 수 있는 능력을 길러야 한다. 신체적, 정신적 행동과 경험을 제어하고 변화시키는 것을 목표로 하는 심리적 기법의 총칭이다. 따라서 정신훈련은 심리적 조절능력과 태도, 그리고 경기에 대한 전략 등을 의도적으로 변화시킴으로서 경기력의 행상성이 유지될 수 있도록 하려는 훈련기법이라고 할 수 있다. 스포츠에서 잠재력을 최대로 발휘하는 길은 자신의 심리상태를 조절하는 능력에 달려있다. 시합이 다가오면

선수는 시합의 의미와 결과에 대하여 많은 생각을 하게 된다. 시합의 결과가 어떻게 될 것이며 그것이 어떤 의미가 있는지를 생각하면 불안해질 수도 있고 불안이 사라질 수도 있다. 실제로 시합 면에서 선수는 긴장으로 인하여 불안을 외적인 것으로 간주하고 개인이 통제할 수 없다고 여기게 된다. 하지만 같은 상황에서도 불안에 의하여 의기 소침해지지 않고 과제에 집중하는 능력을 가진 선수가 있다. 이는 불안이 실제로 경기장면에 객관적으로 존재하지 않기 때문이다. 불안은 선수 자신의 내적인 과정이며 선수의 머리 외부에는 절대 존재하지 않는 것이다. 그러므로 위와 같은 불안과 스트레스 과정을 이해한다면 지도자는 선수에게 시합을 긍정적으로 생각하게 함으로써 두려움을 줄이고 수행을 향상 시킬 수 있다(권오민, 2005).

E. 선행연구 고찰

오늘날 스포츠 현장에서 선수들이 느끼는 불안이 경기력에 나쁜 영향을 미친다는 사실은 많은 연구와 현장경험을 통하여 일반적인 상식이 되어 왔다. 김복선(2006)은 배드민턴 선수들의 경쟁상태불안과 경기력과의 관계에 관한 연구에서 선수수준별에 따른 자신감은 수준이 높은 선수일수록 자신감에 높게 나타났다고 밝히고 있다.

김관현(1999)은 경쟁상태 불안의 하위요소들이 유도선수의 경기력에 어떠한 영향을 미치는가를 분석한 결과 고등학교 선수들에게 경쟁상태 불안 요인중 신체적 상태불안 요인이 경기력에 가장 큰 영향을 준다고 밝히고 있으며 이러한 사실은 민감성을 가진 사춘기로 인한 신체적 이상 증상들이 상대적으로 인지적 상태불안 요인과 자신감 요인에 비해 경기력에 더 큰 범위를 차지한다고 판단하였다.

이용인(1991)은 양궁선수의 경쟁불안수준은 남자 선수보다 여자선수집단에서 높게 나타났으며 선수 경력이 많을수록 불안 수준은 낮아지고 있는 반면 주위에 대한 기대 부담감 요인 및 팀 구성원간의 모태요인은 선수경력이 많을수록 경쟁상태 불안 수준도 높아지고 있는 것으로 나타났다.

이수행(2004) 중학교 테니스 선수를 대상으로 시합운영스타일에 따라 시점별로 시합 전 경쟁상태 불안을 분석한 결과 수비형 선수의 인지적 불안 수준과 신체적 불안 수준이 모든 측정 시점에 걸쳐서 공격형선수보다 높게 나타났고 시합이 다가옴에 따라 공격형 선수와 수비형 선수의 인지적, 신체적 불안의 변화는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났고 여자가 남자에 비해 불안 수준이 다소 높은 것으로 나타났고 기능수준에 따른 인지적 불안수준은 우수선수와 비우수 선수간의 차이가 없는 것으로 나타났다고 밝히고 있다.

김민호(2003)는 주니어 대표와 국가대표 배드민턴 선수들의 시합인 경쟁 상태불안에 미치는 영향을 분석한 결과 주니어대표선수는 남자선수보다 여자선수가 다소 높게 나타났으며 국가대표선수에서도 남자보다 여자선수가 높게 나타났다고 보고하고 있다.

이상의 선행 연구들을 살펴보면 일관된 연구결과는 나오지 않았지만 남자 선수보다 여자 선수가 경쟁상태 불안을 다소 높다는 연구결과들이 많으며 자신감은 여자선수보다 남자선수들이 높음을 알 수 있었고 시기별로는 시합시간이 다가올수록 경쟁상태 불안이 높다는 것을 알 수 있었으며 우수선수보다 비우수선수가 경쟁상태 불안이 높은 것을 알 수 있었다.

III. 연구 방법

A. 연구 대상

본 연구는 2010년 현재 체조선수로 등록된 중학교 36명, 고등학교 84명 총 120명을 대상으로 하였으며, 연구대상자의 인구사회학적 특성은 <표 1>에 제시하였다.

<표 1> 연구대상자의 인구사회학적 특성

구분	인원	퍼센트
성별	남	70
	여	50
학력	중학생	36
	고등학생	84
입상경험	없음	52
	있음	68
운동경력	5년 미만	21
	5년~8년 미만	55
	8년 이상	44

B. 조사 도구

1. 설문지 구성

본 연구에서는 체조선수들의 경기 시 불안요인을 분석하기 위하여 Martens, Burton, Vealy, Bumped, Smith(1990)¹⁰⁾ 개발한 CSAI-2 (Competitive State Anxiety Inventory-2)를 이용하여 설문 조사를 사용하였다. 설문지의 구성은 인구사회학적요인 4문항, 경쟁상태 불안검사 설문지인 CSAI-2의 인지적 상태불안(competitive state anxiety), 신체적 상태불안(somatic state anxiety), 자신감(self-confidence) 등 각 9개의 문항 27개 문항 총 33문항으로 구성되었으며, 각 문항에 대한 반응은 “전혀 그렇지 않다(1점)”부터 “매우 그렇다(5점)”에 이르는 5점 Likert형 척도로 구성하였다.

2. 설문지의 타당도와 신뢰도 검증

본 연구에서 사용된 설문지는 선행연구를 토대로 연구변인 및 항목을 도출하였으며, 설문지의 연구변인 및 항목에 대한 적절성과 대표성을 중심으로 확인적 요인분석과 신뢰도 검증을 실시하였다. 설문지의 탐색적 요인분석결과 경쟁상태 불안 요인은 3개 하위변인으로 인지적 상태불안 요인은 .537-.737, 신체적 상태불안 요인은 .514-.819, 상태 자신감 요인은 .600-.780으로 나타났으며, 타당성과 적절성면에서 통계적으로 유의 (Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 0.879, Bartlett Test of Sphericity = 310.429, p<.001)한 것으로 검증되었다. 또한 중·고등학교 체조선수 집단의 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태 자신감에 관한 신뢰도 분석을 통하여 본 연구의 설문조사도구가 적합한 신뢰도(Cronbach's α = .7784~.6993)를 가진 조사 도구임을 검증하였다.

<표 2> 경쟁상태 불안의 확인적 요인분석 및 신뢰도분석 결과

항목	인지적	신체적	상태자신감	Cronbach'a
A 10	0.737	0.051	-0.043	.6993
A 25	0.651	0.307	0.045	
A 22	0.548	0.461	-0.128	
A 19	0.537	0.369	0.118	
A 20	0.222	0.819	0.059	.7686
A 17	0.051	0.815	0.020	
A 05	0.174	0.656	0.104	
A 23	0.414	0.514	0.026	
A 15	-0.010	0.027	0.780	.7784
A 09	-0.008	-0.096	0.767	
A 18	-0.230	0.122	0.720	
A 24	0.151	0.056	0.632	
A 27	-0.010	0.191	0.612	
A 12	0.445	-0.165	0.600	
고유값	1.156	2.765	3.630	
분산 %	8.256	19.748	25.926	
누적 %	53.931	45.675	25.926	

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy = 0.879, Bartlett Test of Sphericity = 310.429, p<.001

C. 조사 절차

본 연구는 2010년 5월 14일 체조시합에 참가한 중·고등학교 선수들을 대상으로 경쟁 상태불안을 측정하기 위하여 본 연구자가 조사 목적 등을 상세히 설명한 후 선수가 직접 경기시작 1시간전에 실시하였으며, 모든 설문 문항은 자기평가기입법(self-administration method)으로 작성하였으며 즉시 회수하였다.

D. 자료처리

본 연구에서 수집된 자료의 처리는 설문지의 응답결과를 기입한 자료를 회수한 후 SPSS 14.0프로그램을 이용하여 자료처리를 실시하였으며, 자세한 내용은 다음과 같다.

1. 인구사회학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.
2. 성별, 학력, 입상경험에 따른 경쟁상태 불안(인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 상태 자신감)을 검정하기 위하여 t-test를 실시하였고, 운동경력에 따른 경쟁 상태불안을 분석하기 위해 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였으며, 유의한 차가 있을 시 Scheffe를 이용하여 사후검증을 실시하였다.
3. 모든 분석에서의 통계적인 유의수준은 $p=.05$ 수준으로 설정하였다.

IV. 연구결과

본 연구는 체조 선수의 경기력에 따른 경쟁상태 불안의 차이를 규명하는데 목적을 두고 설문조사를 실시하여 결과는 다음과 같다.

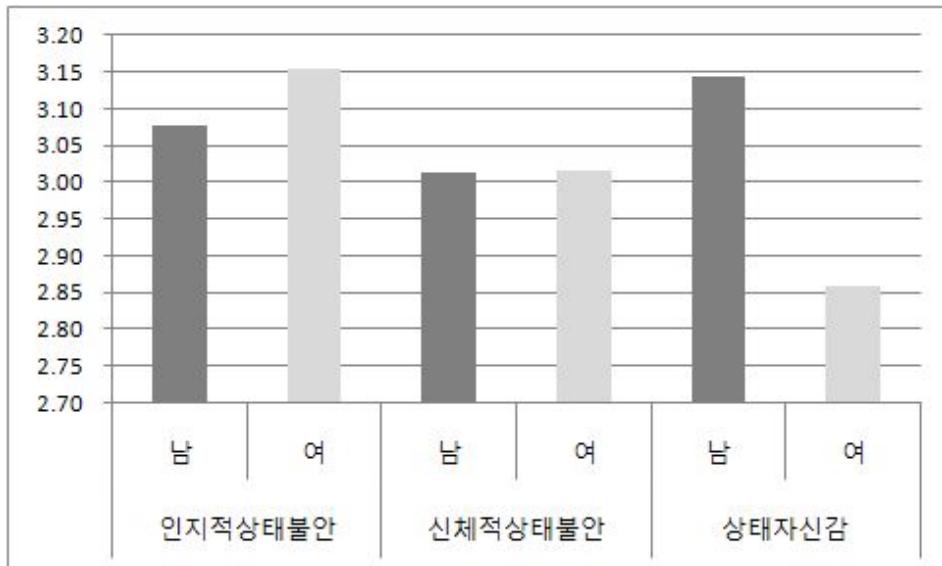
A. 성별에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석

<표 3>에 나타난 바와 같이 성별에 따른 경쟁상태 불안의 하위요인인 인지적 상태 불안요인과 신체적 상태불안요인에 대한 분석에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 상태자신감 요인은 남자 선수집단 $3.14 \pm .48$ 로 여자 선수집단 $2.86 \pm .33$ 보다 높게 나타났으며 통계적으로($t=3.633$) $p<.001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

<표 3> 성별에 따른 경쟁상태 불안 분석결과

구분	성별	N	평균	표준편차	t	p
인지적 불안상태	남	70	3.08	0.67	-0.704	.483
	여	50	3.15	0.46		
신체적 불안상태	남	70	3.01	0.68	-0.026	.979
	여	50	3.02	0.55		
상태 자신감	남	70	3.14	0.48	3.633	.000***
	여	50	2.86	0.33		

*** $p<.001$



<그림 1> 성별에 따른 경쟁상태 불안 분석결과

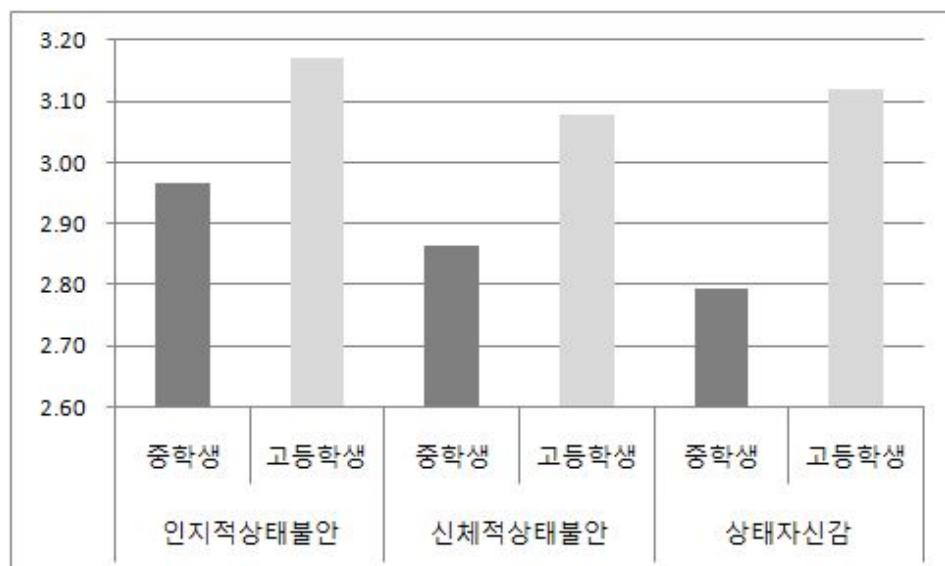
B. 학력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석

<표 4>에 나타난 바와 같이 학력에 따른 경쟁상태 불안의 하위요인인 인지적 상태 불안요인과 신체적 상태불안요인에 대한 분석에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 상태자신감 요인은 고등학생 선수집단 $3.12 \pm .44$ 로 중학생 선수집단 $2.79 \pm .38$ 보다 높게 나타났으며 통계적으로 ($t = -3.845$) $p < .001$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

<표 4> 학력에 따른 경쟁상태 불안 분석 결과

구분	학력	N	평균	표준편차	t	p
인지적 불안상태	중학생	36	2.97	0.65	-1.743	.084
	고등학생	84	3.17	0.55		
신체적 불안상태	중학생	36	2.86	0.68	-1.728	.087
	고등학생	84	3.08	0.59		
상태 자신감	중학생	36	2.79	0.38	-3.845	.000***
	고등학생	84	3.12	0.44		

*** p<.001



<그림 2> 학력에 따른 경쟁상태 불안 분석 결과

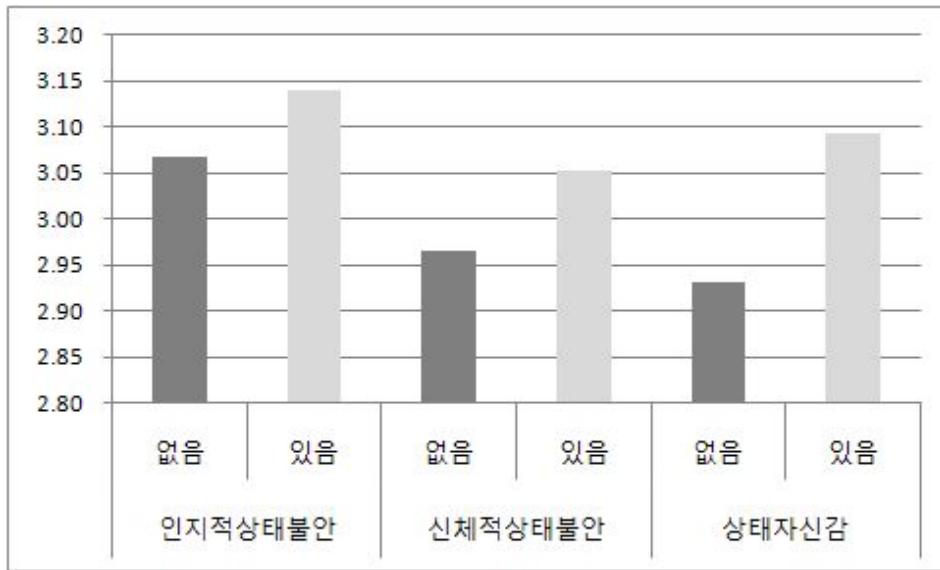
C. 입상경력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석

<표 5>에 나타난 바와 같이 입상경력에 따른 경쟁상태 불안의 하위요인인 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인에 대한 분석에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 그러나 상태자신감 요인은 입상경험이 있는 선수집단 $3.09 \pm .48$ 로 입상경험이 없는 선수집단 $2.93 \pm .38$ 보다 높게 나타났으며 통계적으로 ($t = -1.995$) $p < .05$ 수준에서 유의한 것으로 나타났다.

<표 5> 입상경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과

구분	학력	N	평균	표준편차	t	p
인지적 불안상태	없음	52	3.07	0.53	-0.647	.519
	있음	68	3.14	0.63		
신체적 불안상태	없음	52	2.96	0.58	-0.767	.445
	있음	68	3.05	0.66		
상태 자신감	없음	52	2.93	0.38	-1.995	.048*
	있음	68	3.09	0.48		

* $p < .05$



<그림 3> 입상경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과

D. 운동경력에 따른 경쟁상태 불안의 차이 분석

<표 6>에 나타난 바와 같이 경력별 따른 경쟁상태 불안의 하위요인인 인지적 상태 불안요인($F=1.079$)은 유의한 차이가 나타나지 않았으며, 8년이상($3.21 \pm .59$), 5년 미만($3.06 \pm .48$), 5-8년 미만($3.04 \pm .63$)순으로 나타났다. 신체적 상태불안요인($F=.705$)도 유의한 차이가 나타나지 않았으며 8년이상($3.10 \pm .64$), 5년 미만($2.99 \pm .457$), 5-8년 미만($2.95 \pm .63$)순으로 나타났다. 상태자신감요인($F=1.651$)은 유의한 차이가 나타나지 않았지만 8년이상($3.21 \pm .48$), 5년 미만($3.00 \pm .42$), 5-8년 미만($2.95 \pm .41$)순으로 나타났다.

<표 6> 운동경력에 따른 경쟁상태 불안 분석결과 (단위:년)

구분	학력	N	평균	표준편차	F	p
인지적 불안상태	5 미만	21	3.06	0.48		
	5-8 미만	55	3.04	0.63	1.079	.343
	8 이상	44	3.21	0.59		
신체적 불안상태	5 미만	21	2.99	0.57		
	5-8 미만	55	2.95	0.63	0.705	.496
	8 이상	44	3.10	0.64		
상태 자신감	5 미만	21	3.00	0.42		
	5-8 미만	55	2.95	0.41	1.651	.196
	8 이상	44	3.12	0.48		

V. 논의

본 연구는 체조 선수의 경기 전 성별, 학력, 운동경력별, 입상경험에 따른 경쟁 상태 불안의 특성을 밝혀내고, 경쟁상태 불안 수준이 경기력에 미치는 영향을 비교분석하여 도출된 본 연구의 결과를 토대로 논의 하고자 한다.

성별에 따른 남녀 체조 선수의 경쟁상태불안 요인 중 인지적 상태불안은 집단 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났는데 이는 양명재(2009), 안재만(2005), 이강현(1993), 임태천(1998) 등의 연구에서 인지적 상태불안은 성별간 남녀 선수가 불안 수준 차이가 없는 것으로 보고해 본 연구결과와 일치하는 것으로 나타났으며 김형준(2001), 송은숙(1998)의 결과와도 일치하는 것으로 나타났다. 또한 신체적 불안요인에서도 두 집단 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 이는 김범수(1996), 이동윤(2001)의 태권도 선수의 시합 전 경쟁불안에 관한 연구에서 남녀 모두 경기 전 신체적 상태불안이 높게 나타났으나 성별에 따라서는 차이가 없다는 결과와 일치하는 것으로 나타났으나 헨드볼 선수들을 대상으로 한 유석진(2003)의 결과와는 일치하지 않는 것으로 나타났다.

성별에 따른 상태자신감 요인은 남자 선수들이 여자선수들의 비해서 높은 것으로 나타났으며 이 연구의 결과는 국춘근(2003)의 연구에서 제시된 경쟁 상태불안이 성별에 따라 상이한 차이가 있다는 결과를 지지하고 있다. 그러나 손정협(2007), 유석진(2003), 오현웅(2004)의 연구결과에서는 성별에 따른 상태자신감 요인은 유의미한 차이가 없다고 밝히고 있으므로 본 연구와는 일치하지 않는 것으로 나타났다. 학력에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인은 집단 간의 유의한 차이가 없는 것으로 나타났으며 이러한 결과는 이동석(2001), 김복선(2006)의 결과와 일치하는 것으로 나타났다. 반면 상태자신감은 집단 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 고등학교집단이 중학교 보다 상태 자신감이 더 높은 것으로 나타났으며, 신체적 상태불안을 더 느끼는 것으로 나타났다.

경력별에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인, 그리고 상태자신감요인 모두 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 연구의 결과는 경력에 따라 차이는 조금의 차이는 있으나 집단 간의 유의한 차이가 없다는 결과를 밝힌 김복선(2006)의 연구와 일치하는 것으로 나타났다.

입상경험에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인은 차이가 없는 것으로 나타났으며, 이러한 결과는 우수 선수가 비 우수선수에 비해 인지적 상태불안요인이 낮게 나타났다는 양명재(2009), 김범수(1996), 이강보(2004)의 결과와 일치하지 않는 것으로 나타났다. 또한, 신체적 상태불안요인은 차이가 없는 것으로 나타났다. 이러한 연구 결과는 경기력 수준에 따라서 우수선수가 비우수선수에 비해 높게 나타났으며 실업선수가 대학선수에 비해 높게 나타났다는 권오민(2005)의 연구결과와 일치하지 않는 것으로 나타났다.

반면, 상태자신감 요인은 입상경험이 있는 집단이 입상경험이 없는 집단에 비해 높은 것으로 나타났으며 이러한 결과는 비우수역도선수들이 우수 역도선수보다 상태자신감이 높게 나타났다는 박종태(2001)의 연구결과와 우수탁구선수들이 비우수선수보다 상태자신감이 높게 나타났다는 송강영(1993)의 연구결과와 일치하는 것으로 나타났다.

VI. 결론 및 제언

A. 결론

본 연구는 체조 선수의 경기 전 인구사회학적 변인(성별, 학력별, 운동경력별, 입상 경험)에 따른 경쟁 상태불안 특성을 알아보고, 경쟁 상태 불안 수준이 경기력에 미치는 영향을 분석하여, 체조 경기 시 불안수준을 감소시켜 성공적인 경기를 수행 할 수 있는 자료를 제공하는데 그 목적을 두고 설문조사를 실시하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

1. 성별에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인은 차이가 없는 것으로 나타났으나 상태자신감요인은 남자가 여자보다 높은 것으로 나타났다.
2. 학력에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인은 차이는 없는 것으로 나타났으나 상태자신감요인은 고등학생이 중학생보다 높은 것으로 나타났다.
3. 운동경력에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인, 그리고 상태자신감요인 모두 차이가 없는 것으로 나타났다.
4. 입상경험에 따른 체조 선수들의 인지적 상태불안요인과 신체적 상태불안요인은 차이가 없는 것으로 나타났다. 상태자신감 요인은 입상경험이 있는 집단이 입상 경험이 없는 집단에 비해 높은 것으로 나타났다.

B. 제언

본 연구를 통하여 얻어진 결과 및 논의와 관련하여 이상과 같은 연구의 결과를 토대로 하여 몇 가지 제언을 하고자 한다.

1. 체조 선수들의 경기력 향상을 위해서 많은 훈련과 기술력의 습득뿐만 아니라 경기상황에 불안과 같은 정서 문제 등에 관한 후속 연구들이 이루어져야 할 것으로 보여 진다.
2. 경기 전, 후 경쟁상태불안에 대한 세밀한 관찰뿐만 아니라 선수 개인의 심리적인 불안을 좀 더 세밀하게 분석하고 이에 대한 불안의 측정도구의 개발이 뒤따라야 할 것이다.
3. 체조 선수들의 경기 전, 후 과소 또는 과다한 불안을 느낄 때의 특성과 상황에 알맞은 불안 해소기법에 대한 연구가 이루어짐으로서 선수들의 경기능력에 대한 향상을 기대할 수 있으리라 본다.

참고문헌

- 고홍환·김기웅·장국진(1994). 운동행동의 심리학, 보경문화사
- 곽병유(2000). 고등학교 축구선수들의 시합전 경쟁 불안 수준. 미간행 석사학위논문. 경북대학교 대학원.
- 국춘근(2002). 태권도 선수들의 시합직전 갖는 불안감 형태와 해소방안에 대한 연구. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 권오민(2005). 태권도 선수들의 경기력에 따른 경쟁상태 불안의 차이. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김관현(1999). 유도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우(1986). 대표선수들의 경기불안 원인 분석에 관한 연구. 대한체육회 스포츠과학연구소 스포츠과학연구보고서, 395-440.
- 김민호(2003). 주니어 대표와 국가대표 배드민턴 선수의 주요시합이 경쟁 불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 김범수(1996). 태권도경기시 우수선수와 비우수선수의 경쟁상태불안에 대한 비교연구. 미간행 석사학위논문. 성균관대학교 교육대학원.
- 김병현·윤재량·방대두·김영남(1995). 레슬링선수들의 일시적 스트레스원인과 대처방안, 한국체육과학연구원. 체육과학연구과제종합보고서
- 김복선(2006). 경쟁불안이 배드민턴 선수의 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 부산외국어대학교 대학원.
- 김봉균(1991). 시합전 경쟁불안과 경기력과의 관계. 육군사관학교 국방체력과학연구소, 제3권
- 김승철(2005). 스포츠심리학. 서울:도서출판 무지개사.

- 김선진(1993). 골프에서 경쟁상태불안과 경기력과의 관계. 한국체육과학연구원, 경기지도자연수원, 1급 경기지도자 수료논문.
- 김성옥(2000). 스포츠 행동의 심리학적 기초. 서울 : 태근문화사.
- 김진호(1999). 양궁 경기력에 영향을 미치는 심리적 기술 요인 분석. 체육과학연구소논문집, 18(2), 81-89.
- 김형준(2001). 배드민턴 경기시 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.
- 두산 세계대백과 사전(1982). 체조편
- 대한 체조 협회(2010). <http://www.gymnastics.or.kr>
- 박정근(1996). 스포츠심리학. 서울 : 도서출판 대한미디어. 87-100, 117-118.
- 박정근(1999). 국가대표 축구선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구. 신진교수과제. 1-20.
- 박정근·문익수·최만식(1995). 국가대표선수들의 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구, 95 한국스포츠심리학회, 추계 학술발표회논문집, 115-128.
- 박종태(2001). 남자 중·고등학교 역도선수들의 경쟁 상태불안이 운동수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서원대학교 교육대학원.
- 손정협(2007). 육상 선수의 스포츠자신감과 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원 .
- 송강영(1993). 탁구선수의 기능수준과 대상에 따른 상태불안수준 조사연구. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 송은숙(1998). 한국배드민턴 선수의 우수군과 비우수군의 상태불안 조사연구. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 산업정보대학원.
- 신동성(1988). 최적 운동 수행을 위한 심리적 컨디셔닝. 서울 : 보경
- 안재만(2005). 유도 경기 시 선수들의 경쟁 상태불안 변화에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 16(3), 527-533.

양명재(2009). 배드민턴 선수의 경쟁상태 불안이 경기력에 미치는 영향. 대구가톨릭대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.

오영숙(2006). 양궁국가대표 선수들의 심리적 방해요인에 대한 대처방안 연구. 미간행 박사학위논문, 상지대학교 대학원.

오현웅(2004). 초·중학교 배드민턴 선수의 경쟁상태 불안 요인에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원

원대호(2006). 배드민턴선수들의 경기 전 상태불안이 경기력 향상에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.

유석진(2003). 리더십 유형이 핸드볼 선수들의 스포츠 자신감에 미치는 영향. 한국스포츠리서치, 14(5), 261-270.

이강보(2004). 남자 중·고등학교 역도선수들의 경쟁 상태불안이 운동수행에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 순천향대학교 교육대학원.

이강현(1993). 우수탁구선수와 일반탁구선수의 심리적 요인비교연구. 한국스포츠심리학회지, 2(1), 34-77.

이동석(2001). 초, 중, 고등학교 배드민턴 선수들의 경기 전 상태불안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.

이동윤(2001). 태권도 선수의 경기력 향상을 위한 심리적 요인 분석. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 대학원.

이수행(2004). 중학교 테니스 선수의 시합 전 경쟁불안 수준의 변화. 미간행 석사학위논문. 인하대학교 교육대학원.

이용인(1991). 양궁선수의 경쟁상태 불안수준에 관한 연구. 충남대학교. 체육과학연구지, 9(1), 64-69.

이윤철(2009). 국가대표 체조선수의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 체육대학원.

임태천(1998). 배드민턴 선수의 경쟁상태불안에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 대구

가톨릭대학교 교육대학원.

전매희, 방희정(1987). 최상의 운동수행을 위한 스포츠심리학. 서울: 도서출판 금광.

49-59

전병관(2000). 육상경기선수의 경기력과 심리적 불안요소에 관한 연구. 한국체육학회지, 39(4), 257-264.

전재연(2007). 중, 고 배드민턴 선수들의 불안과 수행전력의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 일반대학원.

정청희·안정덕(1995). 고교 여자 양궁선수의 경기력과 관련된 심리적 변인 모형 검증. 95 추계 학술발표회, 한국스포츠심리학회, 71-20.

조성봉(1995). 레슬링선수들의 경쟁불안 원인에 관한 연구. 한국체육학회지, 34(1).

조택구(1998). 주의유형, 경쟁불안 및 자기효능감이 야구의 타격수행에 미치는 영향, 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원

최명수(1988). 양궁선수의 운동수행시 불안요인 및 정신생리학적 특성에 관한 연구. 미간행 박사학위논문. 고려대학교 대학원.

최희남, 최대혁, 김종각, 박종현, 유광욱, 유재현, 김성문(2002). 초등학교 핸드볼선수의 경쟁 상태불안 요인이 경기결과에 미치는 영향. 한국체육교육학회지, 7(3), 114-123.

한명우(1997). 1급 경기지도자 연수교재(스포츠심리학Ⅱ). 한국체육과학연구원 경기지도자 연수원.

Cox, R. H.(1990). Sport psychology: Concepts and applications.(2nd ed.), Dubuque, IA: Wm. C. Brown.

Gould, D., Horn, T., & Spreeman, J.(1983). Sources of stress in junior elite wrestlers. Journal of Sport Psychology, 5, 159-171.

Martens, F.K.,(1977). Sport Competition anxiety test. ChampaignIII: Human KineticsPub.

Martens, R.(1987). Coaches guide to sport psychology. Champaign, IL, Human

Kinetics.

- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D.E(1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2(CASI-2). IN R. Martens, R. Vealey, & Burton(Eds), Competitive anxiety in sport, 117-213. Champaign, IL: Human Kinetics
- Passer, M. W(1984). Competitive trait anxiety in children and adolescents. In J.. silva & R. S. Weinberg(Ed). Psychological foundations of sport. Champaign, IL : Human Kinetic.
- Smith, M. D.(1990). Theoretical and treatment approaches to anxiety reduction In J. M. Silva & R. S. Weinberg(Eds). Psychological foundations of sport, 157-170. Champaign, IL : Human Kinetics.
- Smith,R.E., Smoll,E.L.,& Schutz,R.W(1990). Measurement and correlates of sport-specific cognitive and somatic anxiety: The sport Anxiety Scale. Anxiety Research, 2.
- Spielberger, C. D. (1966). Anxiety Current trends in theory and research (Vol, 1), New York : Academic Press.
- Wienberg,R.S.& Gould,D.(1995). Foundation of sport and exercise psychology. Champaign,IL: Human Kinetics.

<부 록>

안녕하십니까?

본 설문지는 체조 시합 전 상태불안요인 분석에 관한 연구입니다.

본 조사의 결과는 단지 연구의 목적으로만 사용할 것을 약속드리며, 한문항도 빠짐없이 솔직하고 성의 있게 응답해 주시면 감사하겠습니다.

질문에 응답하여 주셔서 감사합니다.

2010년 5월

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

조 성 원 올림

1) 귀하의 성별은(남 . 여)

- ① 남자 ② 여자

2) 귀하의 현재 학력은?

- ① 중학교 ② 고등학교

3) 귀하의 입상경력은?

- ① 있다 ② 없다

4) 귀하의 현재 학력은?

- ① 5년미만 ② 5-8년미만 ③ 8년이상

다음은 시합 전 상태 불안요인에 대한 질문입니다

해당란에 “○”나 “√”표시를 하여 주시면 감사하겠습니다.

문	항	전혀그렇지않다	그렇지않다	보통이다	그렇다	매우그렇다
1. 나는 지금 이 순간 이 경기가 걱정스럽다.						
2. 나는 지금 이 순간 이 경기에 신경이 쓰인다.						
3. 나는 지금 이 순간 마음이 편안하다.						
4. 나는 지금 이 순간 내 자신의 능력에 대해 의심스럽다.						
5. 나는 지금 이 순간 마음이 조마조마 하다.						
6. 나는 지금 이 순간 안락한 기분을 느낀다.						
7. 나는 지금 이 순간 이번 경기에서 전처럼 잘할 수 있을까 걱정된다.						
8. 나는 지금 이 순간 내 몸이 굳어지는 것 같다.						
9. 나는 지금 이 순간 자신감을 느낀다.						
10. 나는 지금 이 순간 이 경기를 망칠까 걱정된다.						
11. 나는 지금 이 순간 체한 것 같은 느낌이 든다.						
12. 나는 지금 이 순간 마음이 들판하다.						
13. 나는 지금 이 순간 숨이 막히는 것 같다.						
14. 나는 지금 이 순간 내 몸이 편안함을 느낀다.						
15. 나는 지금 이 순간 이 경기를 감당할 자신이 없다.						
16. 나는 지금 이 순간 경기를 잘못할까 걱정이 된다.						
17. 나는 지금 이 순간 내 심장이 마구 뛰는 것을 느낀다.						
18. 나는 지금 이 순간 경기를 잘 할 자신이 있다.						
19. 나는 지금 이 순간 내 목표에 도달할 수 있을 것인지 가 걱정이 된다.						
20. 나는 지금 이 순간 속이 메스꺼움을 느낀다.						
21. 나는 지금 이 순간 내 마음이 풀어져 있음을 느낀다.						
22. 나는 지금 이 순간 다른 사람들이 내 경기를 보고 실망할까 걱정된다.						
23. 나는 지금 이 순간 손에 축축하게 땀이 난다.						
24. 나는 지금 이 순간 머리 속에 내 목표에 도달 할 계획이 있기 때문에 자신이 있다.						
25. 나는 지금 이 순간 집중할 수 없을 것 같아 걱정이 된다.						
26. 나는 지금 이 순간 몸이 뻣뻣해짐을 느낀다.						
27. 나는 지금 이 순간 스트레스를 극복 할 자신이 있다.						

저작물 이용 허락서

학과	체육교육	학번	20028112	과정	교육학석사
성명	한글: 조 성 원	한문: 趙 成 元	영문: Cho Sung Won		
주소	광주광역시 광산구 수완동 우미린 2차 211동 1402호				
연락처	010-9655-7981	E-MAIL:	sungwonkh@hanmail.net		
논문제목	한글 : 체조선수의 경기 전 불안요인이 경기결과에 미치는 영향 영문 : The effects of the competition result by gymnastics' anxiety before gymnastic competition				

본인이 저작한 위의 저작물에 대하여 다음과 같은 조건 아래 조선대학교가 저작물을 이용할 수 있도록 허락하고 동의합니다.

- 다 음 -

- 저작물의 DB구축 및 인터넷을 포함한 정보통신망에의 공개를 위한 저작물의 복제, 기억 장치에의 저장, 전송 등을 허락함.
- 위의 목적을 위하여 필요한 범위 내에서의 편집 · 형식상의 변경을 허락함. 다만, 저작물의 내용변경은 금지함.
- 배포 · 전송된 저작물의 영리적 목적을 위한 복제, 저장, 전송 등은 금지함.
- 저작물에 대한 이용기간은 5년으로 하고, 기간종료 3개월 이내에 별도의 의사표시가 없을 경우에는 저작물의 이용기간을 계속 연장함.
- 해당 저작물의 저작권을 타인에게 양도하거나 또는 출판을 허락을 하였을 경우에는 1개월 이내에 대학에 이를 통보함.
- 조선대학교는 저작물의 이용허락 이후 해당 저작물로 인하여 발생하는 타인에 의한 권리 침해에 대하여 일체의 법적 책임을 지지 않음.
- 소속대학의 협정기관에 저작물의 제공 및 인터넷 등 정보통신망을 이용한 저작물의 전송 · 출력을 허락함.

2011년 2월

저작자: 조 성 원 (서명 또는 인)

조선대학교 총장 귀하