creative commons

COMMONS DEED

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 원저작자를 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 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

[UCI]I804:24011-200000265008
조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2015년 8월
교육학석사(체육교육)학위논문

대학 태권도 품새 선수 경기력요인 향상을 위한 훈련프로그램 방안

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 재 일

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학 태권도 품새 선수 경기력요인 향상을 위한 훈련프로그램 방안

Training program proposed on enhancing the athlete of the University Taekwondo-poomsae player

2015년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 재 일

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대학 태권도 품새 선수 경기력요인 향상을 위한 훈련프로그램 방안

지도교수 : 윤 오 남

이 논문을 교육학 석사(체육교육) 학위 청구논문으로 제출함.

2015년 4월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 재 일

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

오재일의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장　조선대학교 교수　정 재 환 인

심사위원　조선대학교 교수　이 계 행 인

심사위원　조선대학교 교수　윤 오 남 인

2015년 6월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT

Ⅰ. 서론 ····· 1
A. 연구의 필요성 및 목적 ····· 1
B. 연구의 제한점 및 범위 ····· 3

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 4
A. 품새의 정의 ····· 4
B. 품새의 목적 ····· 5
C. 품새의 구성 ····· 6
D. 품새대회의 변천과정 ····· 10
E. 경기력 요인 ····· 15

Ⅲ. 연구방법 ····· 17
A. 연구대상 ····· 17
B. 조사도구 ····· 18
1. 면접방법 ····· 18
2. 질문내용 ····· 19
3. 연구의 신뢰도 및 타당도 ····· 20
C. 자료 분석 ····· 21

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과 ····· 23

Ⅴ. 요약 및 결론 ····· 32

A. 요약 ····· 32
B. 결론 ····· 35
C. 제언 ····· 37

참고문헌 ····· 38

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 유급자, 유단자 품새선 ····· 6
표 2. 대한태권도협회 국내 품새대회 경기현황 ····· 10
표 3. 세계태권도연맹 국제 품새대회 경기현황 ····· 13
표 4. 운동수행에 영향을 미치는 요인 ····· 15
표 5. 경기수행의 성취요인 ····· 16
표 6. 연구수행 과정 ····· 21
표 7. 연구 참여자 면담 요약 (정확성) ····· 32
표 8. 연구 참여자 면담 요약 (표현성) ····· 33
표 9. 연구 참여자 면담 요약 (숙련성) ····· 34

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Abstract

Training program proposed on enhancing the athlete of the University Taekwondo-poomsae player

Oh Jae-Il
Advisor : Prof. Yoon O-Nam Ph.D
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

Taekwondo poomsae competitions is start to 1993 Taekwondo Hanmadang poomsae competition to be host by each university president ship as well as president of Korea Taekwondo association ship, mid-high federation, university federation, Semi-Professional federation etc. located with major of Taekwondo university and Taekwondo associations, World poomsae competition for the championship, universiade, competition for university championship, competition for Asia championship etc. world competitions frequency of adopt is get higher And contribute to the globalization of Taekwondo. but this poomsae competition raised questions constantly from players and leaders about every year ambiguity and obscurity of indication standard. Korea Taekwondo association revision the rule of poomsae competition and management of competition every year for improve this problem.

Look at the revised in 28th January 2014 competition rules, up to this year 2015 bigger role in importance for accuracy 4point expressivity 6point, have purpose to find out effective training method for athletic performance improvement. Carried out qualitative example research targeting 5 national player who experience participation in international competitions(group A), player who advanced to the more than round of 16 In a competition sponsored

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

by the Korean Taekwondo Association(group B) for achieve the objective of this study, collected date through literature search and depth interview. Based on such, training method for effective athletic performance improvement is as follows.

First, in competition for Taekwondo poomsae by training methods for improved accuracy mostly a lot of player looks in the mirror and straighten oneself training and needs steady weight training, think poomsae's detail movement then practice repeating etc. on this wise more effectively training methods are first one, make a partner as 1:1 and teach connected movement one poom at the time.

Second, in competition for Taekwondo poomsae by training methods for improved expressivity when express kicking nurture one's rhythmical sense at poomsae flows repetitious training to show folded knee train and speed control, filming oneself and high score player's poomsae video, then find out and supplement advantage and disadvantage while monitoring. on this wise have many poomsae training methods but more effective training methods is effectually make a imaginary person to in head then training by imagining have a game with each other, Consider play the game over image training before the game is effective.

Third, in competition for Taekwondo poomsae by training methods for improved skill steady repetitious training and weight training then growing basis physical strength and improving hand and foot speed. when do poomsae, moving body's center is important. so, do a lot training of shifting central axis. Out of all these methods, Effective training methods are weight as individual know-how and practice delivering one's power expression to other. Important thing as training for improved skill is continuous practice, Consider according to the each person's amount of practice is make different.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서론

A. 연구의 필요성 및 목적

태권도는 우리의 역사 속에서 함께 숨을 쉬며 독특한 형태로 발전해온 우리의 전통무예이며, 격투술적 무술로 출발하여 그 틀을 형성하게 되어 무예로 불리어지게 되었다. 8.15해방 이후부터 잊혀진 우리의 태권도를 되찾고자 뜻있는 사람들이 모여서 후진을 양성하기 시작하였으며, 점차 우리의 뿌리를 찾게 되어 1961년 9월 16일 현재 대한태권도협회의 전신인 대한태수도협회가 창설되고, 1962년 6월 28일 대한체육회에 27번째 가맹단체로 가입되어 1963년 10월 9일 전주에서 개최된 제 44회 전국체육대회에 태권도가 공식경기로 처음 참가하게 되었다(정재환, 2004).

1962년 월남전 참전을 계기로 주월 한국군 태권도 교관 단이 조직되면서 시작된 태권도의 해외진출은 1970년대에 전성기를 맞았다. 1970년대 초에 국내의 여러 관이 통합되고, 국기원을 건립하였으며 기술과 이론을 정비, 통일시키고 또 경기의 규칙과 운영방법을 개선하는 등 국내 태권도의 오랜 체제를 해결한 태권도협회는 새로운 전략으로 세계화를 시도하였다(윤오남, 2002).

현대에 이르러서는 태권도의 겨루기가 경기화 되어 스포츠로서 크나큰 발전을 하였으며 타 무술과는 비교할 수 없는 속도로 전 세계에 보급되어 태권도의 정신적 가치와 우수성을 인정받고 있다.

1972년에 세계태권도연맹(WTF)이 창설되면서 국제대회가 시작되었으며, 1980년에는 태권도가 국제올림픽위원회(IOC)로부터 공식경기로 승인을 받았다. 이후 1988년 서울올림픽에 이어 1992년 바르셀로나올림픽에서 시범종목으로 채택되어 많은 사람들이 관심을 보였으며, 2000년 시드니올림픽에서는 정식종목으로 채택되면서 이후부터 2004년 아테네올림픽, 2008년 베이징올림픽, 2012년 런던올림픽, 2016년 리우데자네이루올림픽, 2020년 도쿄올림픽까지 올림픽 종목으로 채택되면서 태권도 종주국인 대한민국이 세계적으로 인정을 받아 명실공이 우리나라를 대표하는 무도스포츠로 자리 잡게 되었고, 우리나라가 체육선진국으로써의 위상을 확고히 하는데 크게 기여하였다.

태권도 겨루기는 지속적으로 발전되고 있는 반면, 태권도 품새는 비활성화 되고 있기 때문에 품새와 겨루기의 괴리감이 더욱 커지고 있는 실정이다.

점차 이러한 문제점에 대해 인식이 확대되면서 대한태권도협회는 1992년 태권도 한마당을 주최하기에 이르렀고, 겨루기를 제외한 품새, 격파, 호신술 등의 시범경연

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대회를 현재까지 매년 실시하고 있다. 용인대학교에서는 1998년부터 용인대총장기 대회에 품새 부문을 처음 신설하여 겨루기 부문과 함께 시행하고 있으며, 경희대학교에는 2000년부터, 2003년에는 제1회 우석대학교 총장배 전국 품새 대회가 우석대학교에서 개최되었고, 한국체육대학교, 계명대학교에서는 2005년부터 품새 대회를 실시하고 있다(김지혁, 2006).

이와 같이 국내 품새 경기가 활성화되면서 세계태권도연맹(WTF)에서는 세계대학태권도선수권대회, 하계유니버시아드대회, 세계 태권도 품새 선수권대회, 아시아태권도선수권대회 등 국가대표 선수를 선발하여 파견하는 국제대회의 채택 빈도를 높이게 되었으며, 품새 대회 입상을 통하여 대학진학도 가능해지면서 주니어 선수층이 두터워지고 이를 통해 전국에 많은 4년제 및 전문대학 태권도학과에서 품새팀들이 창단되어 대회가 발전되기 시작하였다.

이러한 상승적 추세와 더불어 그동안 소외되었던 품새에 관한 연구가 차츰 시작되면서 태권도 관련기관에서는 품새 경기력 향상 및 품새 대회의 활성화를 위한 노력에 박차를 가하기 시작하였다. 점차 성장하는 시점이지만 품새 선수들을 위한 훈련 방안에 관한 연구가 제대로 이루어지지 않고 있었으며 훈련의 궁극적인 목적은 종목 고유의 특성에 맞는 경기력을 향상시키는 것이므로 대부분의 종목에서 공통적으로 요구되는 목적 외의 품새 종목의 특수성에 따라서 보다 효율적이고 전문화된 트레이닝이 수행되어야 한다(정용안, 2005). 이는 지도자 개인의 지도방법만을 고수하는 고유방식이 아닌 태권도 모국인 대한민국에서부터 탄탄한 기반을 갖춘 발전된 훈련방법을 구축할 필요성이 있다. (황초롱, 2014)

그러나 기존의 태권도 품새에 대한 선행연구들은 전반적인 품새 경기 발전에 대한 연구, 품새 경기의 세계화 방안 및 활성화 방안 등이 있으며, 경기규칙에 관련한 연구 등이(김지혁, 2006. 이춘우, 2007. 안진영, 2011. 김연부, 2013. 김종명, 2013. 허승재, 2013. 이승진, 2015) 대부분이기 때문에 품새 선수들에게 적용할 수 있는 훈련 방안에 관한 연구는 미흡한 실정이다. 이렇듯 태권도 품새 종목은 구체적이고 전문적인 연구가 진행되어야 하며, 효과적인 훈련방안을 선수들에게 지도해야할 필요성이 있다.

따라서 이 연구는 대학태권도 품새 선수들의 경기력향상을 위한 효과적인 훈련방안을 추론하여 지도자 및 대학 품새 선수들에게 보다 전문적인 훈련 방향성을 제시하는데 목적이 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 연구의 제한점 및 범위

1) 이 연구에서는 태권도 품새 선수들의 경기력 향상을 위한 효과적인 트레이닝 방안 연구를 위해 선수들 간의 경쟁이 가장 치열하며, 절정의 품새 동작을 구사하는 성인 1부 참가자로 연구 참여자를 제한하였기 때문에 모든 품새 선수를 대표한다고 할 수는 없다.

2) 이 연구는 대한태권도협회(KTA)에서 주관한 공식적인 국가대표선발전을 거쳐 세계태권도연맹(WTF)이 주최한 국제대회에 참가한 국가대표선수들(A그룹)과 대한태권도협회가 주관한 대회에서 16강 이상 진출한 선수들(B그룹)을 연구 참여자로 제한하였다.

3) 일반 국내대회 및 모든 선수가 참여 가능한 국제대회는 포함하지 않는다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

A. 품새의 정의

태권도의 품새란 명칭은 국기원 기술심의회 및 분과위원회에서 1987년 11월 30일 한글 학회의 자문을 받아 '품세(品勢)'를 '품새'로 개정하였으며 이는 태권도 용어의 우리말 전환 작업의 하나였다. '품새'는 '품(品:모양)'과 '새(기운 맵시)'의 두 글자가 합쳐진 단어이다. '품(品)'은 '모양이나 법식'을 일컫고 '새'는 순수한 우리말로 '기운 맵시 꼴 됨됨이' 등을 뜻한다. 따라서 품새는 한자(漢字)와 우리말이 합쳐 생긴 말로 '모양과 기운', '모양의 됨됨이' 등으로 해석할 수 있다(김영선, 1995).

태권도 품새는 개체적인 단순한 공격과 방어 수단으로서의 원시적 무술이 인간의 인지가 발달되고 사회가 조직화되면서 싸우는 양상이 집단적 공동체 구성원을 대상으로 한 기술의 수련과 전수의 편리를 위해 무질서하고 복잡 다양한 기술은 필연적으로 정리하고 통일한 것이라고 할 수 있는 것이다. 이러한 원시형태의 품새가 실전 경험을 통한 기술의 발전과 전통사상 및 의학적인 요소가 첨가되어 점차적인 체계화과정을 거쳐 초기의 태권도 품새와 같은 형태가 완성된 것으로 볼 수 있다(국기원, 2005).

품새는 그 특성상 태권도의 모든 동작과 기본이 함축된 종합적 수련의 장으로, 겨루기 기술의 향상은 물론 근육 단련, 호흡조절, 중심이동, 힘의 강약, 유연한 동작, 시선 기합 등 신체의 운동능력을 숙달시키는 태권도에서 중요한 요소이다(안용규, 2006).

김정록(1989)은 "어떤 제한된 상황을 가정하고 품새의 연무선을 통하여 가상의 상대와 조직적으로 상대할 수 있도록 여러 가지 공격기술과 방어기술을 기본동작들로 조합시킨 것을 말한다. 즉 상대가 없이도 공격 및 방어 기술을 수련할 수 있도록 한 것이 태권도의 품새인 것이다."라고 하였다.

이와 같이 품새는 태권도의 모든 동작과 신체의 움직임으로 품새의 연무선을 통하여 인간의 아름다움을 표현하는 동시에 태권도의 다양한 움직임을 표현한다. 품새의 품 하나하나는 유구한 역사를 바탕으로 이루어진 과학적인 기술의 결정체이다. 기술적인 측면에서 보면 품새가 곧 태권도이며, 기본동작은 품새를 위한 예비동작에 불과하고, 겨루기는 품새의 실전응용에 지나지 않으며 태권도 정신도 문자로 표현되는 상징적이고 추상적인 정신철학보다는 품새에 의한 행동 속에서 찾아진다.

따라서 태권도에 있어서의 품새란 태권도 정신과 기술의 정수를 모아 심신수양

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

과 공방원리를 직접 또는 간접으로 나타낸 행동양식이다(국기원연수원, 1998).

B. 품새의 목적

태권도에서 품새란 예상할 수 없는 방향에서 공격자의 가상적 공격이 가해진다고 생각하고 그것을 방어하고 공격하기 위하여 의미심장한 순서로 배열된 서기, 막기, 지르기, 치기, 차기 등의 연속동작으로 구성되어있다. 이는 태권도를 전수하기 위한 공식적이며 유일한 수단일 뿐 아니라 수련생들에게 태권도의 본질을 이해시키며 태권도의 기본을 가르칠 수 있는 유일한 것이다. 따라서 품새라는 것이 태권도의 기초가 되는 것이다. 게다가 방어의 공격기술을 일정한 형식에 맞춘 것은 이치와 기술향상 그리고 특수한 기술 등을 스스로 연마 할 수 있게 하며, 극에 도달하게 하는 기법이라 할 수 있다. 중요한 것은 지속적인 반복 훈련만이 품새 수련의 효과를 가져온다는 것이다. 따라서 품새, 겨루기, 격파로 나뉘는 태권도 3대 요소 중 가장 근본이 되는 것이라 할 수 있다(김경찬, 1998). 또한 허건식(1999)은 “태권도의 품새는 공격과 방어의 기술을 한정된 범위 내에서 체계적으로 연결하여 종합한 것과 가상의 적으로부터 공격을 받을 때 그에 대응하는 기술을 효과적이고 합리적인 품새선을 따라 막아내며, 역습공격 하는 기술을 습득하도록 꾸며놓은 것이다.” 라고 하였다.

품새는 각각 고유한 성격과 특색을 가지고 있는데, 그것은 독립된 기술의 조각이 아니라 유기적인 전체이며 고유한 통일성을 보유하고 있으며 육체적인 수련 외에도 방심과 나태함을 극복하게 하는 철학적 바탕 위에 호신 및 심신 수련의 합목족성을 구현하는 품인 것이다.(이재봉, 2000)

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 품새의 구성

품새란 공격과 방어의 기술을 규정된 형식(틀, 型)에 맞추어 지도자 없이 수련할 수 있도록 이어 놓은 동작이다.

따라서 품새는 공격과 방어의 기본동작을 연결•수련함으로써 겨루기기술향상과 동작응용능력배양 그리고 기본동작에서는 익힐 수 없는 특수기술의 연마(숙달)을 할 수 있는 장점을 지니고 있다(국기원, 2006).

품새는 외형적인 아름다움보다 정신적인 평안의 추구가 강조되는 정신적인 수양과 연관된 형이다. 유급자 품새(태극 1장 ~ 8장)에서 나타난 태극의 사상과 원리는 태극의 음양오행을 엮어서 응용한 동작의 형태를 말한다.

여기서 품새의 진행 품새 선은 수련을 위해 사물의 이치를 나타낸 어떤 모양이나 문자를 선으로 표시한 가상선이며, 이것은 형을 연무할 때 위치 이동을 표시한 선을 말하고, 음양과 팔괘선을 택하여 공격과 방어, 후퇴와 전진, 속도의 완급, 부드러움과 강함 등 변화의 원리를 적용하였다.

품새선에 따른 선(繕)에는 깊고 헤아릴 수 없는 넓은 의미의 뜻을 가지며, 품새의 생명을 담고 있다. 각 품새에 대한 진행선의 의미는 다음과 같다(국기원, 2006).

<표1. 유급자, 유단자 품새선>

구 분	품새 명	품새선
유급자 품새	태극1장~태극8장	임금 왕 "王"
유단자 품새	고려	선비 사 "士"
	금강	뫼 산 "山"
	태백	지울 공 "工"
	평원	한 일 "一"
	십진	열 십 "十"
	지태	한글의 ㅗ 모음 "ㅗ"
	천권	한글의 ㅜ 모음 "ㅜ"
	한수	물 수 "水"
	일여	불교 만 "卍"

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 유급자 품새

(1) 태극 1장

팔괘의 '건(建)'을 의미하고 있으며, 동작의 수는 18개이다. 건은 하늘과 양(梁)을 뜻하며, 건이 만물의 근원되는 시초를 나타낸 것과 같이 태권도에 있어서도 맨 처음의 품새이다.

(2) 태극 2장

팔괘의 태(兌)를 의미하고 있으며, 동작의 수는 18개이다. 태는 연못을 나타내며, 속으로 단단하고 겉으로는 부드럽다는 뜻이다.

(3) 태극 3장

팔괘의 이(離)를 의미하고 있으며, 동작의 수는 20개이다. 이는 불을 나타내고 뜨겁고 밝음을 지닌다. 태권도 품새 수련을 통한 불같은 정의심과 수련의욕이 생겨나 파란 띠로 승급할 수 있는 과정이다.

(4) 태극 4장

팔괘 중 진(震)을 의미하고 있으며, 동작의 수는 20개이다. 진은 우뢰를 나타내고 큰 힘과 위엄 있는 뜻을 지니고 있다.

(5) 태극 5장

팔괘의 손(巽)을 의미하고 있으며, 동작의 수는 20개이다. 손은 바람을 나타내고 바람의 강약에 따라 위세와 고요의 뜻을 지닌다.

(6) 태극 6장

팔괘의 감(坎)을 의미하고 있으며, 동작의 수는 19개이다. 감은 물을 나타내고 끊임없는 흐름과 유연함을 뜻한다.

(7) 태극 7장

팔괘의 간(艮)을 의미하고 있으며, 동작의 수는 25개이다. 산을 나타내고 육중함과 굳건하다는 끗을 지닌다.

(8) 태극 8장

팔괘의 곤(坤)을 의미하고 있으며, 동작의 수는 27개이다. 곤은 음과 땅을 나타

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

내고 안정 그리고 시작과 끝의 뜻을 지닌다.

2) 유단자 품새

(1) 고려(高麗)

고려(高麗)품새는 선배(선비)를 의미하며 선배는 강력한 상무정신과 곧은 선비정신을 나타내고 고구려-발해-고려로 이어지는 선배의 얼을 바탕으로 하여 품새로 엮어졌다.

(2) 금강

품새선은 '山' 자로 되어 있으며, 지(知)와 덕(德)이 견고하고 외부로부터의 공략과 파괴되지 않는 힘에 기본을 두고 있다. 석굴암의 금강역사상과 금강산의 위용(偉容)을 나타내는 웅대미비(雄大無比)한 뜻이 담겨있다.

(3) 태백

품새선은 '工' 자로 열린 하늘과 땅 사이를 사람이 올바로 이어주는 개천과 개국을 뜻하며, 한민족의 고대국가인 단군조선이 개국한 아사달(아씨땅)의 성산인 '붉메'(밝은산)를 의미하며 밝은 산은 얼과 전통의 근원, 신선함을 그리고 홍익인간의 사상을 나타낸다.

(4) 평원

품새선 '一' 은 평원의 본디와 바뀜을 뜻한다. 아득한 사방으로 넓게 펼쳐진 큰 땅을 의미하며 큰 땅은 생물의 모체로서 생명의 보존과 만물의 영장인 사람으로 인한 삶의 터전을 나타내고 본디(本)와 쓰임(用)에 따른 평화와 투쟁을 바탕으로 품새가 이루어졌다.

(5) 십진

품새선은 '十' 으로 십장사상에서의 십장생을 의미하며 십장생은 해,달,산,물,돌,소나무,불로초,거북,사슴,학을 일컫는 것으로 이러한 두 개의 천체와 세 개의 자연,두 개의 식물과 세 개의 동물은 사람의 믿음과 희망과 사랑을 나타내므로 이를 상징하고 변화하는 품새가 십진이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(6) 지태

품새선 ‘ㅗ’는 땅위에서 선 사람과 땅 위에서 하늘을 향해 솟구치는 사람의 모양으로 땅에서 나고 자라며 죽는 사람과 그 땅을 뜻 한다. 땅위의 사람이 하늘을 향해 두 발을 딛고 선 지상인(地上人)을 의미하며 지상인은 사람이 삶의 터전인 땅 위에서 두 발로 차고 밟고 뛰는 삶과 싸움을 나타낸다.

(7) 천권

픔새선 ‘ㅜ’는 하늘에서 내리는 사람과 하늘의 뜻에 의한 사람 그리고 하늘로부터 힘을 받은 사람과 하늘을 받드는 사람인 하늘사람이란 뜻과 하늘과 사람이란 뜻을 함께 지니고 있다.

만물의 근본이며 우주 그 자체이기도 한 하늘이 가진 대능력을 의미하며 그 무한한 능력을 창조와 변화의 완성을 나타낸다.

(8) 한수

품새선 ‘水’는 물과 민족의 핏줄인 한가람 그리고 커짐을 뜻한다. 만물의 생명을 키워주는 근원이 되는 한물을 의미하며 한물은 생명의 탄생과 성장, 강함과 약함, 큰 포용력과 융화력 그리고 적응력을 나타낸다.

(9) 일여

품새선 ‘卍’은 원효 대사를 기리 위해 일여사상을 나타내는 데 부족함이 없는 불교의 상징으로 했으며 본(本),체(體),용(用)이 일치하는 무아의 경지를 뜻한다. 신라의 위대한 승려, 원효 대사의 사상 정수를 의미하며 원효의 사상은 마음(정신)과 몸(물질)이 하나이면서 원리는 오직 하나뿐이라는 높은 천리를 말하고 이것은 점이나 선이나 원이 하나가 된다는 뜻을 나타낸다.

이와 같이 태권도 품새는 진행선이 모두 글자 혹은 부호로 표시되어 있으며, 모든 품새 선에서 볼 수 있듯이 좌우 진행방향에서는 동작의 대칭성을 전후 선상에서 동작의 다양성과 역동성의 조합, 그리고 시작과 끝이 준비서기로 귀의하는 일치성과 순환성을 지니고 있다(이경명, 2000).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

D. 품새대회의 변천과정

1) 국내 품새대회

<표 2. 대한태권도협회 국내 품새 대회 경기현황>

순서	개최일	대회장소	대회명
1	1998.04.22	용인대학교	제8회 용인대학교총장배 전국품새대회
2	2000.06.07	경희대학교	제12회 경희대학교총장배 전국품새대회
3	2002.06.11	KBS 88체육관	제1회 여성가족부장관기 전국여성태권도대회
4	2003.08.05	국기원	제1회 한국여성태권도연맹회장배 전국품새대회
5	2003.08.11	우석대학교	제1회 우석대학교총장배 전국품새대회
6	2004.11.29	춘천호반체육관	제1회 대한태권도협회장배 전국품새대회
7	2005.04.25	전남 나주 실내체육관	제1회 한국중·고태권도연맹회장배 전국품새대회
8	2005.05.29	한국체육대학교	제1회 한국체육대학교총장배 전국품새대회
9	2005.06.04	계명대학교	제2회 계명대학교총장배 전국품새대회
10	2007.06.01	서울교대	제20회 서울교대총장배 전국품새대회
11	2007.08.23	동아대학교	제2회 동아대학교총장배 전국품새대회
12	2009.03.30	전남 구례실내체육관	제36회 전국대학태권도개인선수권대회 겸 제1회 전국대학 품새대회
13	2009.04.01	영천 실내체육관	제1회 한국실업태권도연맹회장기 전국태권도품새대회
14	2009.07.31	삼천포체육관	제20회 문화체육관광부장관기 전국 남녀 중·고 태권도대회

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

15	2013.09.27	상지대학교	제4회 상지대학교총장배 전국품새대회
16	2014.04.19	전북 무주 국민체육센터	2014년도 전국종별태권도선수권대회
17	2014.06.26	청양군민체육관	제7회 나사렛대학교총장배 전국품새대회
18	2014.08.15	무주 태권도원	제49회 대통령기전국단체대항태권대회

대한태권도협회는 1992년 12월 9일부터 11일까지 3일간 처음 태권도한마당 대회를 개최하여 '태권도는 겨루기'라는 식의 관념을 깨고 태권도에도 품새•격파•호신술•태권체조 등의 다양한 분야가 있다는 것을 알리는 인식개선의 효과와 저변확대를 목적으로 이루어졌다.

태권도한마당은 2000년부터 국기원으로 이관되어 치러지고 있으며, 1998년 용인대학교는 대한태권도협회로부터 공식승인을 받아 최초로 품새부문을 신설하여 제 8회 용인대총장기대회를 개최하였다. 그리고 2000년 6월 7일에는 제 12회 경희대총장기대회에서 품새 부문을 승인받아 신설하였으며, 2002년도에는 KBS 88체육관에서 여성가족부장관기 전국여성태권도대회가 개최되고 1년 뒤 2003년 8월 5일 한국여성태권도연맹이 제 1회 한국여성태권도연맹회장배 전국품새대회를 개최하였다.

점차 품새 경기가 활성화되면서 같은 해 8월 11일 제 1회 우석대학교 총장기 전국 품새대회가 개최되었다.

그 후, 2004년 대한태권도협회가 제1회 대한태권도협회장배 전국품새대회를 개최하면서 머뭇거리던 일반도장의 지도자들에게 품새 경기에 대한 인식을 전환하는 획기적인 계기를 제공하였다(대한태권도협회, 2005). 품새 경기에 대한 인식이 확대되면서 많은 전국 품새대회가 활성화 되었다. 2005년 한국 중•고태권도연맹은 전남 나주실내체육관에서 제1회 한국 중•고태권도연맹 회장배 전국 품새 대회를 개최하였으며, 그 해 한국체육대학교와 계명대학교가 각각 제1회 한국체육대학교총장기 전국 품새 대회와 제2회 계명대학교 총장기 전국 품새대회를 개최하였다.

2006년에는 제1회 세계 태권도 품새 선수권대회가 개최되면서 잠시 주춤거리던 품새 대회가 다시 활성화되기 시작하였다. 2007년에는 제20회 서울교육대학교총장배 전국 품새 대회와 제2회 동아대학교 총장기 전국 품새 대회가 개최하였으며, 2009년에는 한국대학태권도연맹에서 주최한 제36회 전국대학태권도개인선수권대

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

회 겸 제1회 전국대학품새대회가 개최되었다. 그 해, 제1회 한국실업태권도연맹회장기 전국품새대회가 개최되어 초등부, 중•고등부, 대학부, 성인부의 인재를 배출할 수 있는 대회가 활성화 되었다.

2013년에는 대한태권도협회로부터 공식 승인을 받은 제4회 상지대학교총장배 전국품새대회를 본교에서 치루어 졌으며, 2014년에는 전국종별태권도선수권대회에 품새부분이 신설되어 무주국민체육센터에서 열렸으며, 같은 해 6월에 청양군민체육관에서 제7회 나사렛대학교 전국품새대회를 개최하였다. 또한 8월에는 제49회 대통령기전국단체대항태권도대회에서 품새 부문이 신설되면서 대회의 규모가 더욱 커졌다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 국제 품새대회

<표 3. 세계태권도연맹 국제 품새대회 경기현황>

순서	개최일	대회장소	대회명
1	2006.09.04	한국 서울	제1회 세계태권도품새선수권대회
2	2007.11.04	한국 인천	제2회 세계태권도품새선수권대회
3	2008.12.06	터키 앙카라	제3회 세계태권도품새선수권대회
4	2009.07.01	세르비아 베오그라드	제25회 하계유니버시아드대회
5	2009.11.30	이집트 카이로	제4회 세계태권도품새선수권대회
6	2010.05.20	카자흐스탄 아스타나	제19회 아시아태권도선수권대회
7	2010.06.29	스페인 비고	제11회 세계대학태권도선수권대회
8	2010.10.08	우즈베키스탄 타슈켄트	제5회 세계태권도품새선수권대회
9	2011.07.29	러시아 블라디보스톡	제6회 세계태권도품새선수권대회
10	2011.08.12	중국 선전	제26회 하계유니버시아드대회
11	2012.05.04	베트남 호치민	제1회 아시아청소년태권도품새선수권대회
12	2012.05.05	베트남 호치민	제2회 아시아품새선수권대회
13	2012.05.25	한국 포천	제12회 세계대학태권도선수권대회
14	2012.12.06	콜롬비아 툰하	제7회 세계태권도품새선수권대회
15	2013.06.20	인도네시아 자카르타	제2회 아시아청소년태권도품새선수권대회
16	2013.10.31	한국 청양	제4회 아시아대학선수권대회
17	2013.10.31	인도네시아 발리	제8회 세계태권도품새선수권대회
18	2014.05.26	우즈베키스탄 타슈켄트	제21회 아시아태권도선수권대회
19	2014.06.08	중국 후허하오터	제13회 세계대학태권도선수권대회
20	2014.10.30	멕시코 아과스칼리엔테스	제9회 세계태권도품새선수권대회

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

공식적으로 열린 최초의 국제 품새대회는 세계태권도연맹이 주최•주관하여 개최된 세계태권도품새선수권대회로서 가장 큰 공식 품새 경기이다(세계태권도연맹).

제1회 세계태권도품새선수권대회는 2006년에 개최되었으며, 50여개국이 참가하여 품새대회의 발전 가능성을 높였다. 이후, 2007년 제2회 세계태권도품새선수권대회가 인천 삼산체육관에서 열렸으며 2008년 제3회 대회부터는 터키 앙카라에서 개최되었다.

세계태권도품새선수권대회가 국가대표를 선발하는 국제대회로 유일하였지만, 2009년 제25회 하계유니버시아드대회에서 품새 경기가 채택되어 국제종합스포츠대회에 처음으로 선보이게 되었다. 그리고 2010년에는 제19회 아시아태권도선수권대회와 제11회 세계대학태권도선수권대회가 각각 카자흐스탄 아스타나와 스페인 비고에서 품새 경기가 채택되어 선수들을 파견하였다.

2012년 제1회 아시아청소년태권도품새선수권대회가 개최되었으며, 다음날 제2회 아시아품새선수권대회도 개최되었다. 2013년에는 충남 청양에서 열린 제4회 아시아대학선수권대회에 품새 종목을 처음 선보이게 되었으며(황초롱, 2014), 2014년에는 제21회 아시아태권도선수권대회가 우즈베키스탄에서 열렸다. 같은 해 제13회 세계대학태권도선수권대회가 6월에 열렸으며, 제9회 세계태권도품새선수권대회가 10월에 멕시코에서 열렸다. 이같이 세계태권도연맹에 가입 국가들의 호응과 관심을 받으며 태권도 품새대회는 많이 발전해 나가고 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

E. 경기력 요인

경기력(performance)이란 경기장에서 선수 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 말하는 것으로 여기에는 여러 가지 요인이 작용하게 된다.

신동성(1997)은 운동수행에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적 요인 즉 신체적, 생리적, 심리적 요인과 외적 요인 즉 물리적, 사회적 요인으로 구분하였으며 그것을 세분화하여 다음과 같이 나타내었다.

<표4. 운동수행에 영향을 미치는 요인>

운동수행요인	개인 내적 요인	신체적 요인	신장, 체중 등
		생리적 요인	체력
		심리적 요인	성격, 동기, 정신력
	개인 외적 요인 (환경적 요인)	물리적 요인	기후, 시설 및 기자재, 기타
		사회적 요인	관중, 코치, 팀 구성원

각종 스포츠 종목에 있어서 경기력의향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하며, 그 요인들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통하여 향상을 통하여 향상을 도모해야한다.

또한 채홍원(1989)은 스포츠 경기수행의 성취요인을 형태 구성적 요인, 운동적 요인, 심리적 요인, 생리적 요인 등 4가지로 구분하여 설명하였으며, 경기수행의 성취요인에 대한 세부적인 내용은 다음과 같다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표5. 경기수행의 성취요인>

형태 구성적 요인 (constitutional factors) - 체표면적 측정 - 체지방(LBM) - 체격의 형태	운동적 요인 (motorical factors) - 신체적 능력 - 운동 능력 - 전략, 경기
심리적 요인 (psychological factors) - 인성, 심리-생리 - 심리-운동현상 - 사회심리학적현상	생리적 요인 (physiological factors) - 심폐기능 - 근 구조

형태구성적(constitutional factors)요인에는 신장과 넓이의 측정, 체지방인 지방조직의 특정한 적응, 허리둘레의 측정, 체격의 형태인 스포츠 분야에 대한 일반적이고 특정한 특징의 체형이 포함된다.

운동적요인(motorical factors)에는 신체적 능력인으로 대변되는 스포츠 분야에 대한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력인 조정능력, 순발력, 지구력, 스피드, 운동감각, 유연성, 율동 등이 있고, 운동능력은 특정한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력인 스포츠 분야의 기술, 운동의 컴비네이션 등이 있다.

심리적 요인(psychological factors)에는 스포츠 분야에 대한 일반적이고 특정한 인성, 특성, 그들의 상호적용이 어우러져 생성되는 동기, 공격성, 불안, 등의 인성이 있고, 시야의 질, 운동감각, 균형, 반응시간, 운동 정확성, 말초의 민첩성으로 구성되는 심리적, 생리적인 형상이 있다.

생리적 요인(physiological factors)은 무산소, 젖산과 무산소, 유산소, 비젖산의 특징을 지닌 과정에 대한 일반적이고 특별한 변화, 일반적 또는 특수한 감각, 적응에 관한 사항이 포함되는 심장의 기능, 섬유구조와 운동수행, 지구력과 스피드, 근비대에 관한 사항인 근구조, 근력의 상호작용, 특수기능이 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

이 연구는 태권도 품새선수들의 경기력향상을 위해 훈련방법과 경기력 요인을 비교 분석하여 품새대회에서 뛰어난 성적을 낼 수 있도록 그 방향성을 제시하고자 한다. 이에 따른 연구방법으로는 질적사례연구(qualitative case study) 방법과 문헌탐구의 방법을 적용하여 연구를 진행하였다. 경험연구에 많이 활용되고 있는 심층면접 인터뷰를 실시하였으며 연구 결과는 각각의 내용에 대한 공통적 논리를 밝히기 위하여 귀납적 방법을 적용할 것이다. 질적 연구에서는 관찰이나 면담 등이 중요한 자료수집 방법이 되며, 그에 따른 연구대상, 조사도구, 자료분석의 방법은 다음과 같다.

A. 연구대상

본 연구에서 사용된 구체적인 연구대상 선정방법은 질적 사례연구에서 이용하고 있는 비확률표집 중 하나인 목적표집(purposive sampling) 방법을 이용하였다. 목적표집법은 연구자가 어떤 목적을 가지고 의도적으로 표본을 추출하는 방법이다(강상조 2006). 연구자의 경우 유소년시절부터 대학교시절까지 태권도 품새선수로 활동한 바가 있으므로 연구대상자를 표집 하는데 무리 없다고 판단하였으며 편견에서 오는 오류를 통제할 수 없고 충분한 지식이 있어야 사용할 수 있다는 단점을 보안하였다. 또한 진실성 또는 신뢰성 높은 자료를 얻을 수 있다는 장점을 가지고 있다(강효민, 1998).

따라서 이를 기초로 하여 이 연구에서는 품새경기 중 최상의 득점을 받을 수 있는 훈련방법을 도출해내기 위해 현재 태권도 품새경기의 부별 경기 중 20대 선수들이 출전가능한 성인1부(Senior 1)에서 대한태권도협회가 공식적으로 주관한 국가대표선발전 대회의 입상자로 출전 가능한 하계유니버시아드대회, WTF세계태권도품새선수권대회, 세계대학태권도품새선수권대회, 아시아대학태권도품새선수권대회의 직접 참가한 국가대표선수 5명(A그룹), 대한태권도협회가 주관한 대회에서 16강 이상 진출한 선수(B그룹) 들 대상으로 선정하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 조사도구

1. 면접방법

본 연구는 질적연구 방법인 심층면접법과 문헌연구를 병행하였다. 질적 연구에서 면담과 분석이 계속적인 반복과정을 거치는 자료수집방법을 사용하는 것이 바람직하다. 연구자는 연구 참여자의 마음속에 있는 심층적인 내용을 파악하고 면담은 연구대상의 행동, 감정 혹은 그들 주변세계를 해석하는 방법을 관찰할 수 없을 때 혹은 반복하기가 불가능한 과거 사건들에 관심이 있을 때 효과적인 자료수집 방법이다(허미화,1997). 면접법은 구조화된 면접법과 비구조화된 면접의 장단점을 보완하여 일정 분량의 중요한 질문을 구조화 하고 그 외의 질문을 비구조화 하는 방법인 반구조화된 면접법을 사용하였다. 구조화 면접은 미리 준비한 질문 리스트의 순서대로 차례차례 질문을 해 나가는 것으로, 이런 방법으로는 미리 준비된 질문에 대한 답 이외에는 얻기 어렵기 때문에 바람직하지 않은 방법으로 여겨진다. 비구조화 면접은 연구자가 질문내용들을 머리 속에 간직한 채 대화형식으로 질문을 해나가는 것이다. 즉 한 가지 질문을 던짐으로써 대화를 시작하고, 답변에 따라 그와 관련된 질문을 추가해 나가며, 필요에 따라 연구자의 의견을 제시하기도 하는 등 가능한 한 보통 대화에 가깝게 한다. 이러한 비구조화 면접은 가장 이상적이지만 전문연구자가 아니면 실시하기 어려우며 분석시간이 많이 걸리므로 반구조화 면접을 실시하는 경우가 많다. 반구조화 면접에서는 미리 준비한 질문리스트를 사용하되 답변내용에 따라서 필요한 질문을 추가하고, 질문순서를 바꾸기도 한다(교육평가용어사전, 2004). 반구조화된 면접법은 반 표준화 반지시적 면접법 이라고 하며 구조화된 면접법과는 다르게 면접상황에 따라 연구자에 의해 적당히 변경될 수 있는 융통성을 가지고 있다. 필요시 심층적인 면담도 가능하며 일정한 주제나 형식없이 자유롭게 면접하여 정보를 얻는 방법이다. 심층면담은 통계적 분석을 염두에 둘 필요가 없고 연구자의 융통성이 가능한 장점을 살리기 위한 연구방법이다(이용숙・김영천, 1998).

따라서 면담 자는 어떤 목적이나 대답을 유도하는데 있어 상황에 맞추어 유연하게 면담을 진행하였고 면담 대상자의 참여도를 높이기 위해 조사의 목적을 설명하고 참여 동의를 받았으며, 면접을 마친 후에는 녹취록을 작성하여 면담 내용을 기록화 하여 그 의미를 파악하고자 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 질문내용

면접 질문내용은 현재 태권도 품새경기 평가항목에 따른 경기력향상 훈련방법에 대한 질문을 바탕으로 구성하였다.

질문1. 품새경기에서 정확성 부분의 높은 점수를 받기위해서 효과적인 훈련방법에는 어떠한 것들이 있다고 생각하십니까?

질문2. 품새경기에서 표현성 부분의 높은 점수를 받기위해서 효과적인 훈련방법에는 어떠한 것들이 있다고 생각하십니까?

질문3. 품새경기에서 숙련성 부분의 높은 점수를 받기위해서 효과적인 훈련방법에는 어떠한 것들이 있다고 생각하십니까?

질문4. 겨루기 선수들과 품새선수들의 경기력향상에 대한 훈련방법 차이점이 무엇이라고 생각하십니까?

질문5. 앞으로 품새선수의 경기력 향상을 위해 어떠한 개선방안이 필요하다고 생각하십니까?

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구의 신뢰도 및 타당도

자료의 신뢰도는 질적 연구 자료의 자료 분석의 적법성, 연구결과의 타당성을 포함하는 개념으로서 연구주제의 개념화과정, 자료수집, 자료에 대한 분석과 해석 등 연구문제에서 연구결과의 도출까지 전반적인 과정에 대한 타당도이다. 이 연구의 신뢰도와 연구의 타당성을 확보하기 위해 연구자와 연구 참여자와의 검토, 동료 간 검증, 삼각측정법을 이용하였다.

1) 연구자와 연구 참여자와의 검토

심층면접을 통해 얻어진 자료들을 연구자와 연구 참여자사이의 상호 협의에 의해 다시 확인 시키고 연구 참여자가 인터뷰 내용 중 범할 수 있는 내용이나 부수적으로 추가하고 싶은 내용이 있으면 수정·보완 할 수 있도록 함으로며, 수집도니 자료와 정보를 연구자와 연구 참여자가 재확인하는 과정을 의미한다.

2) 동료 간 검증

본 연구자의 연구에 관여하지는 않지만, 연구의 배경이나 학문분야가 비슷한 연구 동료를 선정하여 연구자가 자신의 분석과 해석에 대한 연구 동료의 관점과 조언, 그리고 평가를 구하는 것을 동료 간 검증이라고 한다(김영천, 2006). 따라서 연구자가 범할 수 있는 오류나 왜곡을 방지함으로써 그들의 조언과 지적으로 연구의 진실성을 확보하고 타당도와 신뢰도를 높일 수 있다.

3) 다각적 검증

다각적 검증은 연구의 타당도를 평가하는 일반적인 방법의 하나로 가능한 한 다양한 방법으로 많은 증거를 확보하여 자료수집을 함과 동시에 연구결과를 분석하며 발생하는 연구자의 오류를 감소시켜 타당도를 높이는 방법으로 연구자, 연구 참여자, 연구방법 등에 대하여 타당성이나 신뢰성을 검증하는 방법이라 할 수 있다. 따라서 질적 연구에서 각각의 연구방법은 장단점을 가지고 있기 때문에 두 개 이상의 조사방법을 병합하여 사용함으로써 한 가지 방법의 사용으로부터 생겨날 수 있는 연구자들의 해석에 대한 결점과 오류를 보완할 수 있도록 하였다. 또한 연구자는 연구 참여자에게 여러 차례의 면담을 실시하고 최종적으로 연구 자료를 범주화 하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 자료 분석

녹취된 내용을 기록지에 옮겨 적은 후 여러 번 반복 청취하여 기록 된 자료가 녹취된 내용과 일치하는지 확인하였다. 이러한 작업들이 연구를 진행하는 동안 순환적으로 이루어 졌으며, 새로운 인터뷰가 추가되고 삭제되는 과정을 반복적으로 순환하였다.

위와 같은 내용일 통해 본 연구가 추진되는 과정을 도식화 하면 다음과 같다.

<표6. 연구수행 과정>

대학 태권도 품새 선수 경기력요인 향상을 위한 훈련프로그램 방안	
↓	
연구계획 수립	
선행 연구 및 문헌자료 검토	
↓	
자료수집	
문헌조사	심층면담
↓	
자료분석	
귀납적 내용분석 / 녹취록 작성 및 분석	
↓	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

해석 및 결과
분석자료 해석 및 결과 작성 종합적인 결론 도출

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구결과

2013년 대한태권도협회 품새 경기규칙을 살펴보면 점수 배점은 10점 만점에 정확성이 3점 숙련성이 7점 이였지만, 2014년 1월 28일에 개정되어진 경기규칙을 살펴보면 2015년 현재까지 정확성 4점 표현성이 6점으로 품새경기가 진행되고 있다. 이를 통해 경기규칙개정 전과 후를 비교했을 때 정확성의 비중이 높아진 것을 알 수 있다. 정확성에 비중이 커지게 되었다. 경기력 향상을 위한 효과적인 훈련방안을 찾기 위해서 연구 참여자들에게 숙련성, 표현성, 정확성으로 구분하여 살펴보았다.

A. 정확성

1) A그룹 :

AAA - 정확성 향상을 위한 훈련 방법은 거울을 보고 연습하는 방법과 품새 기본동작을 정확하게 만들어 놓은 상태에서 예비동작과 끝점을 천천히 길을 따라 반복동작을 하는 방법과 2인 1조 또는 3인 1조로 조를 편성하여 한명씩 나와서 다른 사람의 지도를 통해 잘못된 점을 지적해 가며 훈련하는 방법이 있다.

BBB - 먼저 품새에서 제일 중요하게 생각하는 기본기를 충실히 해야 하기 때문에 거울을 보며 하나의 동작을 정확히 만들 수 있게 반복훈련을 한 뒤, 모든 품새동작은 응용동작이므로 몇 가지 기본동작을 연습하고 품새를 실시 할 때 한품씩 이어가며 반복하는 훈련하는 방법이 있다.

CCC - 정확성이라는 것은 자세가 얼마나 정확한지를 보여주는 것이기 때문에 그 자세에 대해 확실히 이해하고 정확한 자세가 나오려면 '반복훈련' 밖에 없다고 생각한다. 혼자 거울을 보고 반복적으로 자세를 취해가며 몸이 기억할 때 까지 시도하는 훈련방법이있다.

DDD - 정확성이란 자체가 품새의 가장기본인 것이기 때문에 기본동작

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

훈련을 많이 해야 하며 특히 거울을 보거나 파트너를 정하여 1대1로 서로 봐주면서 훈련하는 방법이 있고 서기동작의 훈련에는 자세잡고 버티기나 이동하면서 자세 잡기 등을 하면서 훈련하는 것이 좋고 가장 효과적으로는 영상을 찍어 문제점을 스스로 보안해나가는 것이 가장 좋다고 생각한다.

EEE - 정확성을 연습하기 위해서는 품새의 동작을 하나씩 천천히 잡아가며 훈련을 하며, 웨이트트레이닝이나 스쿼트 등을 통하여 품새를 할 때 사용되는 근력을 키우는 것이 필요하며, 이러한 훈련방법을 통하여 품새의 기본동작들을 바르게 잡아가며 정확하게 동작 할 수 있도록 훈련을 한다.

2) B그룹

FFF - 정확성에서 높은 점수를 받기 위해서는 기본기를 탄탄하게 해야 한다. 품새를 시작하기 전 기본동작 훈련을 많이 하고 상체는 상체, 하체는 하체 따로따로 훈련하는 방법도 효과적인 방법인 것 같다. 품새를 할 때 하체는 주춤서기를 만들어 버티고(근력운동) 상체만 품새를 하는 것으로 상체에만 신경을 쓸 수 있으므로 상체 동작의 정확성을 높일 수 있고 하체만 품새하는 것은 허리에 손을 올리고 하체동작을 하는 것으로 하체에만 집중을 할 수 있기 때문에 발차기를 찰 때나 하체 동작을 할 때 중심과 방향, 다리 넓이 등을 신경 써서 할 수 있기 때문에 정확성을 높이는 효과적인 훈련방법이라고 생각한다.

GGG - 본인이 정확성 훈련을 해본 결과 정확성을 키우기 위한 운동은 반복 운동이 가장 좋다는 생각을 하였다. 똑같은 동작을 반복운동을 하면 머리가 아닌 몸이 자신이 지금 하고 있는 동작의 위치를 기억하고 습관처럼 나오게 된다. 반복운동을 하면서 근력운동 까지 같이 한다면 동작이 흔들리지 않게 되어 정확성 부분에서 높은 점수를 받을 수 있을 것 같다.

HHH - 정확성부분의 훈련방법은 기본동작을 반복하는 것이 가장 효과적인 것 같다. 품새를 그냥 연습하는 것 보다는 기본동작을 반복하여 손위치를 정확하게 반복연습하고 난 뒤 품새를 시작하면 좀 더 정확하게 품새를 할 수 있다고 생각한다.

Ⅲ - 거울을 보고 서로 팀을 나누어서 기본동작을 하면서 봐주는 훈련이 효과적 일 것 같다. 그리고 매년 새로운 품새경기규칙들이 개정되어 발

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

간되는 태권도 품새경기규칙 책자를 보며 훈련을 하면 효과적일 것 같다.

JJJ - 거울을 보며 자기 자신의 손동작 위치를 수정하면서 정확한 위치를 찾아가며 반복운동을 실시하고 한 동작의 높이와 속도, 정확한 자세의 잡음으로써 표현성과의 연관을 지어 품새의 세부 동작에 대해 다시 한 번 생각해 보면서 한 동작 동작의 규율을 알아가고 찾아가는 걸 목적으로 훈련을 실시하는게 효과적인 방법이라고 생각한다.

B. 표현성

1) A그룹 :

AAA - 본인의 힘을 최대로 끌어올릴 수 있을 만큼 힘을 주어 훈련하는 방법과 머릿속으로 가상의 인물을 만들어 실제로 겨루어 본다는 생각으로 이미지 트레이닝하며 수련하는 방법 등이 있다.

BBB - 표현성에서는 막기 동작이나 공격동작 하나하나를 시작과 끝을 잘 보여 주어야 한다. 막기동작과 공격동작을 할 때 그 동작이 어느 부위와 어느 위치에 사용되는지 정확히 알고 생각해가며 훈련을 하며 마치 실전상황인 듯이 빠르고 정학하게 동작들을 훈련한다. 여기서 또 하나 중요한 것은 자기 자신감을 표출 할 수 있는 건 기합이라고 생각하기에 기합을 크게 넣는 것도 중요하다고 생각한다.

CCC - 대체로 표현성이라는 것은 힘의 강약이라고들 한다. 동작 하나하나에 대한 표현력을 구사하려면 어깨에 힘을 빼고 가상의 적이 아닌 실전처럼 공격과 방어를 해야 한다. 그러기 위한 훈련방법은 대부분 사람들이 어깨에 힘이 들어가는 것은 품새 하나를 할 때마다 최대로 힘을 주어 내 의지로 어깨에 힘이 들어가지 못할 정도로 하는 것과 강약을 조절하는 것은 끝점에 힘을 주는 것이라 생각하는데 손목스냅훈련을 하는 것이 좋은 것 같다.

DDD - 표현성의 많은 항목들 중에서도 힘의 강약조절과 품새흐름 등이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가장 중요하다고 생각하는데 이러한 것을 이루기 위해서는 힘의 강약조절을 잘하기 위해서는 잔 근육이 많이 필요한데 모래주머니나 팔굽혀펴기, 밴드운동 등을 해야 하며 흐름의 경우 입이나 머릿속으로 흐름을 직접 생각하면서 품새를 하는 법이 좋다고 생각한다.

특히 표현성으로 발차기(특히 옆차기)를 강점으로 두는 심판도 있는데 발을 높게 일자로 차는 연습보다 머리 끝선을 강하고 빠르게 꽂아 차는 훈련과 접어서 차고 접어서 내리는 훈련을 많이 하는 것이 좋은데 훈련법으로는 '무릎접은 상태에서 차고 접기, 차고 버티기, 앞에 의자나 사물을 놓고 발차기' 등이 있는데 이 훈련들을 모래주머니나 밴드(튜브)를 이용하여 하면 더욱더 효과적이라고 생각한다.

EEE - 품새에서의 표현성을 잘 나타내기 위해서는 유와 강이 중요한다. 유와 강을 보여주기 위해서 예비 동작에서는 유를 보여주기 위해서 힘을 뺀 상태에서 연습을 하고 동작을 했을 때는 강을 보여주기 위해 빠른 스피드를 이용하여 끝점에서 잘 잡아주면 된다. 그리고 리듬감도 중요한데 너무 느리게 연습하여도 안 되고 너무 빠르게 연습을 하면 안 되기 때문에 유와 강을 이용하여 막는 동작과 공격하는 동작들을 잘 구분하여 동작들을 연습하여야 한다.

2) B그룹

FFF - 표현성 부분은 힘의 강약, 속도의 완급, 기의 표현 등이 있다. 힘의 강약은 예비동작을 할 때 힘을 빼고 동작 끝에 힘을 강하게 주는 것이다. 속도의 완급은 품새의 흐름이라고도 한다. 기의 표현은 기합을 크게 하거나, 품새 할 때의 표정 등을 표현 하는 것이다. 이런 것들을 훈련 하는 방법은 꾸준한 웨이트트레이닝과 반복훈련이 가장 효과적인 훈련 방법이라고 생각한다.

GGG - 표현성을 높이기 위해서는 일단 이미지 트레이닝이 가장 중요하다고 생각한다. 자신이 보는 자신의 품새와 남들이 보는 자신의 품새는 아주 차이가 많이 나게 된다. 고득점을 받는 선수들의 영상을 꾸준히 반복적으로 보면서 표현성을 키우고 고득점선수들은 어떻게 고득점을 받는지 생

조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

각하며 해답을 찾고 개인 운동시간에 지도자 또는 동기와 1:1 훈련방식으로 자세의 교정을 받으면서 표현성을 키우는 것이 좋다고 생각한다.

HHH - 표현성이라는 부분은 자기를 표현하는 것이기 때문에 훈련방법보다는 자신감과 경험이 중요한 것 같다. 그렇기 때문에 대회를 자주 뛰면서 경험을 쌓고 캠코더나 카메라에 자기 품새 영상을 담아서 어느 표현이 약한가를 파악하면서 파악한 그 부족한 점을 집중적으로 훈련 하는 것이 효과적인 것 같다고 생각한다.

Ⅲ - 표현성의 저의 생각은 품새의 강약조절과 공격과 방어 그리고 발차기를 말 할 수 있다고 생각한다. 손동작 훈련은 기본적으로 팔굽혀펴기와 밴드를 이용하여 당기는 훈련으로 파트너를 정하여 훈련하면 좋을 것 같다. 그리고 발차기훈련은 벽을 잡고 무릎 접기 버티기 등 여러 방법이 있으며 또한 밴드를 걸고 무릎을 접어 차는 훈련을 하면 도움이 될 거 같다.

JJJ - 품새의 손동작이나 발동작을 한 동작씩 품새의 강약과 속도를 지도자나 동료에게 지적받으면서 훈련하며 개인적인 트레이닝을 통해 자신의 완급조절과 자신만의 리듬감을 살려 자신만의 품새를 완성하는 것이 품새경기의 표현성에서 비춰지는 효과적인 훈련방법이라고 생각한다.

C. 숙련성

1) A그룹 :

AAA - 처음부터 끝까지 끊어지지 않고 실수를 하여도 계속 이어가며 훈련하여야 하며 미숙한 동작들을 반복적으로 연습하는 방법과 몸의 밸런스를 맞추기 위해 체력훈련, 웨이트트레이닝을 하면서 밸런스를 맞춰가며 훈련하는 방법 등이 있다.

BBB - 품새를 할 때 무게감이 있도록 품새를 하며 자신의 기의 표현을 상대방에게 잘 전당해지도록 품새를 해야 한다. 숙련성부분에서는 품새를 계속 반복적으로 연습하는 것이 가장 좋은 방법이라고 생각하며 연습량에

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

서 선수간에 숙련도 기량이 차이가 날 것이라고 생각한다.

CCC - 솔직히 숙련성 부분은 얼마나 많은 훈련을 하여 동작의 흔들림이 없나 아니면 실수를 하지 않는 것이라고 생각한다. 정확성과 표현성이 높으면 숙련성이 높다 라고 말한다. 그래서 위의 두 가지를 매일 열심히 훈련함으로써 숙련성이 높아진다고 생각한다.

DDD - 숙련성의 경우 표현성과 비슷하다고 보지만 품새를 오래한 사람들만의 노하우가 이것에 해당한다고 생각한다. 중심이동이나 손의 스피드, 개인 스타일 등이 이에 해당한다고 생각한다. 숙련성의 대부분은 말 그대로 오랜 수련의 의해 만들어지는 것이기 때문에 가장 좋은 가장 기본적인 훈련법은 반복훈련이라고 생각한다. 중심이동은 하체 힘이 중요하기에 때문에 스쿼트나 런지 같은 운동을 통해 하체 힘을 기르고 기본자세 버티기 같은 완전한 자세를 몸에 익히는 것이 중요하다.

숙련성의 가장 중요하다고 생각하는 손속도의 경우 광배근의 작용을 많이 받기 때문에 광배근 운동과 스스로 손 속도를 빠르게 하려는 생각으로 반복훈련이 중요하다고 생각한다.

또한 표현성에서와 마찬가지만 대부분의 경력이 좋은 선수들을 보면 자기만의 흐름, 즉 개인 스타일을 가지고 있는데 동작은 제대로 표현하면서 자기 자신만의 스타일을 규정 범위 안에서 창조해내서 활용하는 것도 좋은 방법이다.

EEE - 숙련성을 잘 받기 위해서는 반복적인 훈련이 필요하다. 기본동작들도 반복적으로 연습을 해야 하며, 연습기간에는 거의 발차기를 차지 않는데 연습은 실전처럼 발차기 부분에서도 계속 차서 중심 잡는 연습도 해야 한다.

2) B그룹 :

FFF - 숙련성의 부분은 표현성이랑 비슷한데 숙련성 부분을 높이기 위해 효과적인 훈련 방법은 꾸준한 웨이트와 반복훈련이 있고 예를 들어 금강에서의 경우 많이 흔들리기 때문에 체육관 바닥에 품새선을 그려 넣어 중심잡기 훈련 등이 있다. 품새 옆차기에서 숙련성 부분을 많이 두는데 발차기를 잘 차기 위해 효과적인 훈련방법은 웨이트, 런지, 스쿼트 등 기본적

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

인 훈련 방법이 있고 봉 잡고 버티기, 2인 1조로 손잡고(서로의 봉이 되어) 버티기, 앞굽이, 범서기 등을 취해 발차기, 파워 발차기 등을 하는 것이 효과적인 훈련방법인 것 같다. 그리고 품새는 경험이 많이 중요한데 시합을 자주 나가 잘하는 선수들을 보며 모방하고 영상을 찍어 계속 보는 것도 좋은 훈련방법인 것 같다.

GGG - 숙련성을 키우기 위해서는 단기간 훈련으로는 절대 키울 수 없다고 생각한다. 숙련성의 또 다른 말은 경험이라고 생각한다. 그만큼 자신이 규모가 큰 대회 작은 대회 가리지 않고 출전 하여 숙련성을 키우고 시합시즌이 아닌 때 에는 항상 운동하던 장소에서만 하지 않고 다양한 장소에서 운동을 하면 숙련성이 좋아질 거라고 생각한다.

HHH - 숙련성부분의 훈련방법은 속도와 힘은 요즘 품새선수라면 항상 근력운동을 하기 때문에 지금 품새에서 중요시되고 있는 중심축에 대한 훈련을 강화해야 된다고 생각한다. 훈련 방법은 품새의 단락에서 단락으로 넘어가는 부분에서의 중심축이 움직이는 부분을 두 사람이 번갈아가면서 보고 수정하는 식으로 반복하는 훈련방법이 가장 효과적이라고 생각한다.

Ⅲ - 우선 숙련성은 힘과 중심이동 그리고 오래한사람들의 노하우나 비법이 있어 사람마다 다른 방법을 알고 있는 것 같다. 우선 힘은 기본적인 웨이트운동 그리고 기본동작을 하고 팔굽혀펴기하고 계속해서 반복훈련 하는 것이 좋다고 생각한다. 그리고 중심이동은 하체운동이 필요하다. 기본적인 스쿼트, 런지등 운동을 하고 어떤 자세에 서기를 버티고 있고 4방향으로 서기를 하면서 움직이면서 중심이동을 연습하고 같이 동반 하면서 손동작도 연습하면 훈련에 도움이 될 것 같다.

JJJ - 정확성과 표현성을 숙달 반복해서 그 품새를 몸이 기억하고 노련하게 훈련시킨다. 또한 속도와 힘을 기르기 해서 민첩성운동과 체력운동을 하고 자신에 몸에 익숙하게 단련시켜 최고의 실력을 만들어 내는 것이 효과적인 훈련방법이라고 본다.

이렇게 태권도 품새경기에서 좋은 점수를 받기위하여 연구 참여자들은 본인들만의 훈련 스타일과 노하우 등 많은 방법들을 모색하여 살펴보면서 또한 앞으로 품새경기에서 선수들의 경기력 향상을 위해 어떠한 효과적인 개선방안이 필요한지

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

살펴보았다.

AAA - 심판들의 판정에 수긍하는 것도 선수들이 지녀야 할 자세 중 하나지만 겨루기에 비해 품새 시합에 편파판정이 많고 심판의 채점 결과가 경기 결과이니 심판이 갑이 되는 그런 경기 룰을 좀 더 선수들을 위한, 선수들이 왜 패배 하였는지 정확하게 알 수 있는 그런 객관적인 룰로 개선되었으면 좋겠다.

CCC - 품새는 올림픽 정식종목이 아니어서 아무리 열심히 해도 겨루기만큼의 혜택도 목표도 없다고 생각한다. 고등학생 선수였을 때는 대학이라는 목표를 가지고 운동을 했기 때문에 부단히 노력하고 성과를 이루려고 했다. 그 덕분에 실력도 오르고 경기력도 올랐다고 생각한다. 하지만 대부분 대학 진학의 목표가 끝나면 선수생활을 그만두는 사람들이 많이 있다. 목표가 없다면 실력이 향상되기는커녕 하기 싫은 것이 당연하고 부진해지는 것도 당연하다고 생각한다. 때문에 협회에서의 많은 품새대회 지원이 이루어져야 한다고 생각한다.

DDD - 품새선수의 경기력이 가장 좋을 때가 시합시즌이라고 생각한다. 올해는 2,3년 전에 비해 전국규모에 대회가 3개 이상 추가되면서 더 많은 경험으로 경기력 향상이 크게 이루어 질 거라고 생각한다. 앞으로 전국체전이나 올림픽과 같은 규모가 큰 대회 유치를 통해 일반선수들 및 국가대표선수들의 경기력에 가장 중요한 부분이라고 생각한다. 또한 요즘 학교팀의 등장으로 더 좋은 환경에서 운동을 하게 되는 선수들도 있는데 현재 학교팀이 별로 없기 때문에 더 많은 학교팀 창단도 중요하며 고등학교 뿐 만 아닌 겨루기처럼 초등학교, 중학교에도 학교팀이 만들어 지면 품새의 발전과 경기력 향상이 지금보다 더 빠르게 이루어 질것이라고 생각한다.

GGG - 품새 경기력 향상을 위해서는 일단 학교의 지원이 많이 필요하고 소속 학교와 하는 운동이 아닌 다른 학교들과 다 같이 훈련하면서 다른 학교의 장점도 배우고 운동 스타일도 배우면서 자신의 능력을 더 키우고 억압된 분위기에서 보다는 자유스러운 분위기에서 운동하면 선수들의 실력이 더 성장할 것 같다.

HHH - 앞으로 품새선수는 힘의 강약을 표현하는 것이나 정확한 손동

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

작 위치와 발 위치, 그리고 중심축 이동이 중요시 되고 있다. 그렇기 때문에 항상 똑같은 훈련과 강도 높은 훈련보다는 선수들의 컨디션과 그때마다 보이는 부족한 점들을 빨리 파악을 해서 다양한 운동 프로그램과 강도조절이 필요 할 것 같다. 그리고 선수들은 품새나 근력운동을 그냥 하는 것이 아니라 원리를 잘 이해하고 자기 자신이 어떤 점이 부족한지 어떤 점이 강점인지를 파악하여 강점을 부각 시키고 약점을 보완시키는 발빠른 대처를 하는 선수들이 경기력 향상이 빠르고 높은 성과를 얻을 것이라고 생각한다.

Ⅲ - 각대학교 팀들마다 전문 코치가 봐주면서 동영상도 찍고 비교 분석도 하고 일대일도 봐주고 운동하면 좋을 거 같고 그리고 현재 심판들이 그대학교직역마다 돌면서 학교에 초대를 해서 운동할 때 이런 거는 고치라 하고 심판들에 팁을 주면 경기력에 향상이 될 거 같습니다.

JJJ - 정확하게 품새를 잘 알고 실력 있는 지도자가 필요하며 체력향상과 근력 근지구력 유연성을 향상시키고 반복적인 운동으로 선수로서의 자질을 갖는다. 숙련성과 표현성과 정확성을 위에 방법같이 훈련하고 지도자는 선수의 자신감과 격려를 복 돋아 주며 선수로서의 자질을 갖추어 최상의 선수로 발 돋음 할 수 있게 지도하는게 지도자의 몫이라고 생각하고 그것에 따라 훈련하는 것이 품새선수로서의 경기력 향상의 크나큰 목적이라고 생각한다.

EEE - 앞으로 품새대회가 지금보다 더 활성화 되어 대한태권도협회에 정식 승인 되는 대회가 많이 생겼으면 좋겠고 품새대회가 증가하는 만큼 우리나라에 태권도 품새선수들과 그 선수들의 기량이 증가 할 거 같다고 생각된다. 그리고 매년 해마다 새로운 경기용 품새가 나와서 선수들이 다양한 품새를 접해 볼 수 있도록 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 요약 및 결론

A. 요약

1) 정확성

<표7. 연구 참여자 면담 요약(정확성)>

A그룹	B그룹
1. 거울을 보며 자세 연습. 2. 한 품씩 이어가는 동작들을 훈련 3. 반복 훈련 4. 파트너와 1:1 훈련 5. 웨이트 트레이닝	1. 웨이트 트레이닝 2. 반복연습 3. 기본동작 반복 연습 4. 거울을 보며 기본동작 훈련 5. 품새 세부동작을 생각하는 훈련

위와 같이 정확성을 향상시키는 훈련방법으로는 A그룹과 B그룹이 웨이트 트레이닝, 반복 훈련, 거울을 보며 기본동작 훈련 등 비슷한 훈련방법들을 제시하였지만 A그룹 같은 경우 파트너와 1:1 훈련하는 방법과 한 품씩 이어가는 동작훈련 등 본인이 직접 동작을 하면서 보는 것과 상대방이 보는 관점의 차이를 이해하고 정확성을 향상 시킬 수 있는 훈련방안을 말하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 표현성

<표8. 연구 참여자 면담 요약(표현성)>

A그룹	B그룹
1. 실제로 가상의 인물과 싸운다는 생각으로 훈련에 임한다. **2. 손목스냅훈련을 하는 것이 좋다.** **3. 팔굽혀펴기, 발차고 버티기 근력운동** **4. 시작과 끝을 보여주는 연습을 한다.** **5. 강과 유를 이용하여 막는 동작과 공격을 연습한다.**	**1. 속도의 완급, 품새의 흐름을 반복 트레이닝한다.** **2. 고득점 선수들의 영상으로 이미지 트레이닝 한다.** **3. 캠코더나 카메라에 품새 영상을 담아 연습한다.** **4. 무릎 접는 훈련과 근력운동을 한다.** **5. 자신만의 리듬감을 살려 연습한다.**

효과적으로 표현성을 높이기 위해서는 A그룹, B그룹 모두 손목 스냅연습과 근력운동 및 강과 유를 이용하여 흐름을 반복적으로 트레이닝 한다. 하지만 두 그룹의 차이점으로는 B그룹에서는 본인이나 고 득점한 선수들의 카메라 영상을 보며 훈련을 해서 영상 속의 점수를 목표로 두지만, A그룹은 점수에 중점을 두지 않고 가상의 적이 실전처럼 공격해오는 것을 방어 및 공격하는 것처럼 이미지 트레이닝 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 숙련성

<표9. 연구 참여자 면담 요약(숙련성)>

A그룹	B그룹
1. 실수해도 멈추지 않고 끝까지 하는 훈련방법. 2. 정확성과 표현성 훈련방법을 반복 훈련한다. 3. 무게감이 있고 자신의 기 표현을 상대방에게 전달해지도록 연습한다. 4. 개인의 노하우와 하체와 상체 근력 운동을 한다. 5. 기본동작들의 반복적 훈련	1. 꾸준한 반복훈련. 2. 많은 대회를 출전하여 숙련성을 키운다. 3. 중심축 이동 훈련을 한다. 4. 근력 트레이닝 5. 민첩성, 체력운동을 하여 속도와 힘을 기른다.

숙련성은 정확성과 표현성을 효과적으로 트레이닝 할 시, 자동적으로 길러지는 것이다. 숙련성 같은 경우 A그룹과 B그룹의 차이점이 거의 없고 위 1), 2)와 같은 훈련 방법으로 트레이닝하면 효과적으로 숙련도를 높일 수 있다고 한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

B. 결론

태권도 품새 경기는 1993년 태권도한마당을 시작으로 각 대학 총장기는 물론 대한태권도협회장기 한국중고연맹회장기, 한국대학연맹회장기, 한국실업연회장기 등 태권도학과 소재 대학 및 태권도 단체들의 품새 대회가 개최 되었으며, 세계품새선수권대회, 유니버시아드, 대학선수권, 아시아선수권대회 등 세계대회 채택빈도가 높아지며 태권도의 세계화에 이바지하고 있다. 그러나 이러한 품새 대회는 매년 애매하고 모호한 판정기준으로 선수 및 지도자들에게 끊임없이 문제가 제기되어왔다. 대한태권도협회는 이러한 문제점을 개선하기 위해 매년 품새 경기규칙을 개정하여 대회를 운영하고 있다.

2014년 1월 28일에 개정되어진 경기규칙을 살펴보면 2015년 현재까지 정확성 4점 표현성이 6점으로 정확성에 비중이 커지게 되면서, 경기력 향상을 위해 효과적인 훈련방안을 찾으려는 목적이 있다. 본 연구 목적을 달성하기 위해 국제대회 출전 경험이 있는 국가대표선수 5명(A그룹), 대한태권도협회가 주관한 대회에서 16강 이상 진출한 선수(B그룹) 들 대상으로 질적 사례연구를 실시하였으며, 문헌조사 및 심층면접을 통해 자료를 수집하였다. 이를 토대로 효과적인 경기력 향상을 위한 훈련방안으로는 다음과 같다.

첫째, 품새 경기에서 정확성 향상을 위한 훈련방법으로는 대부분 많은 태권도 품새 선수들이 거울을 보고 자세를 바로 잡아가며 훈련하는 방법과 꾸준한 웨이트 트레이닝이 필요하며 품새 세부동작을 생각하며 반복연습을 하는 방법 등이 있다. 이와 같이 보다 효과적으로 훈련하는 방법으로는 1:1 파트너로 짝을 지어 한품씩 이어가는 동작들을 지도하는 방법들이 있다.

둘째, 품새 경기에서 표현성 향상을 위한 훈련방법으로 발차기를 표현할 때 무릎접는 훈련과 속도의 완급을 보여주기 위해 자신만의 리듬감을 살려 품새의 흐름을 반복트레이닝 하며, 자신과 고득점 선수들의 품새 영상을 촬영하여 모니터링 하면서 장, 단점을 찾아 보안하는 방법이 있다. 이렇게 많은 품새 훈련 방법이 있지만 더욱 효과적으로 훈련하는 방법으로는 실제로 머릿속에 가상의 인물을 만들어내어 상대와 경기 한다는 상상을 하며 훈련하는 방법이 있으므로 경기 전 이미지트레이닝을 하며 경기에 임하는 것이 효과적이라고 본다.

셋째, 품새 경기에서 숙련성 향상을 위한 훈련방법으로 꾸준한 반복훈련과 웨이트

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

트레이닝을 하여 기초체력을 기르고 손, 발의 속도를 향상시킨다. 품새를 할 때 몸의 중심이동이 중요하여 중심축을 이동하는 훈련을 많이 한다. 이러한 방법들 중 에서도 효과적인 훈련방법으로는 개인의 노하우로 무게감이 있고 자신의 기를 표현하는 것이 상대방에게 전달되어지도록 연습하는 방법이 있다. 숙련성 향상을 위한 훈련으로 매우 중요한 것은 지속적인 연습이며 개개인이 훈련하는 연습량에 따라 달라진다고 본다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

C. 제언

품새 경기규칙에 따라 많은 훈련방법들이 변화되고 발전 해 나가며, 좋은 경기력은 기본동작, 중심이동, 근력운동, 모니터링, 이미지트레이닝 등 많은 시간과 노력으로 인해 얻어지는 것이다. 이 연구는 경기력 향상을 위해 훈련방안에 대한 기초자료를 제공하였다라고 할 수 있으며, 연구 참여자의 기준을 성인1부로 국한 하였다. 따라서 이후 후속 연구에서는 구체적인 훈련방안과 더불어 태권도 품새 경기에 참가하고 있는 청소년 및 청, 장년 부를 위한 효과적인 훈련 프로그램 연구가 지속적으로 이루어질 필요성이 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌

강효민(1998). **스포츠집단의 경쟁·협동적 상호작용과 집단내 매력의 형성: 상징적 상호작용론적 접근**. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

국기원(2006). **국기태권도교본**. 서울: 오성출판사.

교육평가용어사전(2004). 한국성인교육학회저 학지사.

김경찬(1998). 태권도 수련생 지도자료. 한국태권도교육연구회

김연부(2013). 태권도 품새 경기 활성화 방안. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.

김영선(1995). 태권도 정신론 정립을 위한 모색. 대한태권도협회 계간지

김영천(2006). **질적연구방법론Ⅰ** 서울: 문흠사.

김정록(1989). 태권도敎範. 서울: 서림문화사

김종명(2013). 태권도 품새경기화 및 경기규칙의 변천과정. 미간행 석사학위논문. 가천대학교 교육대학원.

김지혁(2006). **태권도 품새대회의 발전발향연구.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원

신동성(1997). **코칭론Ⅱ.** 1급 경기지도자 연수교재. 서울: 동원사

안용규(2006). **태권도 탐구논리.** 서울: 대한미디어

안진영(2011). **태권도 품새경기의 세계화 방안 탐색.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

윤오남(2002). 태권도 수련자의 참여만족 및 인격형성에 따른 대중화 방안. 미간행 박사학위논문. 원광대학교 대학원.

이경명(2000). **한국 전통무예의 철학 태권도.** 서울: 형설출판사.

이승진(2015). 태권도 품새선수 육성 전문도장과 고등학교 팀의 경기력 요인 비교분석. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.

이용숙·김영천(1998). **교육에서의 질적 연구**. 서울: 교육과학사.

이재봉(2000). **태권도 품새의 미학적 고찰.** 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

이춘우(2007). **태권도 품새 지도자를 위한 발전방향.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.

정용안(2005). 축구국가대표팀의 트레이닝방법에 관한 연구. 미간행 석사학위논문. 수원대학교 대학원.

정재환(2004). 태권도장의 성공사례 분석을 통한 발전방향 탐색. 미간행 석사학위

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

논문. 한국체육대학교 사회체육대학원,
채홍원(1989). 엘리트 스포츠 트레이닝 이론. 서울: 保景文化社.
허건식•김상철(1999). 무도의 교육적 필요성과 방향. 용인대학교 무도연구지. 제10집 제1호.
허미화(1997). 질적 사례연구법. 경기: 양서원 출판사.
허승재(2013). **태권도 품새선수의 경기력 향상을 위한 방향성 탐구.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
황초롱(2014). **태권도 품새선수의 경기력 향상을 위한 훈련 방안 탐색.** 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.
www.koreataekwondo.org 대한태권도협회 홈페이지.
www.wtf.org 세계태권도연맹 홈페이지.
www.kukkiwon.or.kr 국기원 홈페이지.