

#### 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 이용허락조건 을 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 🖃







2016년 2월 교육학석사(체육교육)학위논문

# 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원 체육교육전공 우 스 미



# 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향

The Effects of University Taekwondo Coaches' Types of

Leadership on Players' Anxiety about Intense Competition

2016년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

우 스 미





# 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향

지도 교수 : 윤 오 남

이 논문을 교육학 석사(체육교육)학위 청구 논문으로 제출함.

2015년 12월

조선대학교 교육대학원 체육교육전공

우 스 미





# 우스미의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정 재 환

심사위원 조선대학교 교수 이 계 행

심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남

2015년 12월

조선대학교 교육대학원





# 목 차

I	. 서	론	•••••	•••••	•••••	• • • • • • • •	• • • • • • •	•••••	• • • • • • •	•••••	• • • • • • •	• 1
1.	연구의	필요	성		•••••		•••••			•••••	•••••	··· 1
2.	연구의	목적			•••••		•••••		•••••		•••••	3
3.	연구모	형 및	가설·	••••••	•••••	•••••	•••••	•••••		•••••	•••••	3
4.	연구의	제한	점		•••••	••••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	••••••	•••••	•••••	5
Π	. 이톤	르적	배경	•••••	•••••	• • • • • • •	•••••	•••••	•••••	•••••	• • • • • • •	. 6
1.	태권도	선수	의 경기	]력	•••••		•••••			•••••		6
2.	태권도	선수	의 경기	기력에 '	영향을	미치는	요인	•••••	•••••	• • • • • • • • • • • • • • • • • • • •	•••••	• 10
3.	상태불	안과	특성불	안		•••••		•••••		•••••	•••••	· 17
Π	[. 연구	구방	궙	• • • • • • • •	•••••	•••••	• • • • • • • •	• • • • • •	• • • • • •	• • • • • •	•••••	21
1.	연구대	상 …						•••••		•••••		· 21
2.	연구절	차	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••	•••••		•••••	•••••	· 21
3.	측정도	구	•••••			•••••	•••••			•••••		· 22
4.	자료처	리	•••••		•••••	•••••	•••••					· 23

V. 연구결과 ····································	25
스포츠경쟁불안과 지도행동 유형의 요인분석 ·································· 2. 대학태권도선수의 개인적 특성에 따라 경쟁불안에 차이가 있을 것이다 3. 대학태권도 선수의 개인적 특성에 따라 지도행동 유형에 차이가 있을 것 구····································	30 [•]
, 님. 대학태권도 지도자행동 유형은 선수들의 스포츠 경쟁불안에 영향을 끼었이다	칠
V. 논 의 ··································	41
/I. 결론 및 제언 ··································	42
. 결론	42
2. 제 언 ·····	
참 고 문 헌	44
4 = /NP-N	



# 표 목차

<표-1> 설문지 구성내용22
<표-2> 대학태권도 선수의 경쟁불안에 대한 요인분석26
<표-3> 대학태권도 지도자의 행동유형에 따른 요인분석28
<표-4> 대학 태권도 선수의 경쟁불안과 지도자의 지도행동 유형간의 상관관계·29
<표-5> 태권도 선수 성별에 따른 스포츠 경쟁불안 분석30
<표-6> 태권도 선수 입상여부에 따른 스포츠 경쟁불안 분석31
<표-7> 태권도 선수의 경력에 따른 스포츠 경쟁불안 분석 32
<표-8> 태권도 선수의 성별에 따른 지도행동유형 분석33
<표-9> 태권도 선수의 입상여부에 따른 지도행동유형 분석34
<표-10> 태권도 선수경력에 따른 지도행동유형 분석35
<표-11> 대학 태권도 지도자의 훈련과 지시행동이 경쟁불안에 미치는 영향 … 36
<표-12> 대학 태권도 지도자의 권위적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향 37
<표-13> 대학 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 경쟁불안에 미치는 영향 38
<표-14> 대학 태권도 지도자의 긍정적 보상행동이 경쟁불안에 미치는 영향 39
<표-15> 대학 태권도 지도자의 민주적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향40





#### **Abstract**

The Effects of University Taekwondo Coaches' Types of Leadership on Players' Anxiety about Intense Competition

Woo Seu-Mi

Advisor: Prof. O-Nam Yoon Ph.D.

Major in Physics Education

Graduate School of Education, Chosun University

This study investigated the effects of university Taekwondo coaches' types of leadership on players' anxiety about intense competition. The study subjects were university Taekwondo players. A questionnaire survey was conducted with the subjects. The survey was carried out in consideration of players' participation in contest, and thus, much effort was made for the subjects to take part in the survey with interest and sincerity. For statistics, SPSS 18.0 was used, and a significance level was set to 0.05. By investigating the personal characteristics of university Taekwondo players by sex, this study classified types of leadership into training & instruction behavior,





authoritative behavior, social support behavior, and positive reward behavior, and democratic behavior. Among them, training and instruction behavior showed significant difference according to whether players won a prize. Based on that, it was assumed that the content prize winners were excellent players and non-prize winners were non-excellent players. In the case of the non-excellent players, the middle level of intervention and instruction of instructors seemed to influence their prize winning. Given the statistical results, there was no significant difference in all types of leadership: training & instruction behavior, authoritative behavior, social support behavior, and positive reward behavior, and democratic behavior. It showed that the players' leadership type for elementary students was not significantly influential to university Taekwondo players. Although there was not much significant difference statistically, this study was conducted in the psychological aspect. On the assumption that there are always differences by the times, age, and characteristics, it is considered that it will be more effective for university Taekwondo instructors to use a new type of leadership in instruction.





# I 서 론

### 1. 연구의 필요성

스포츠와 운동 상황에서 다양한 역할을 수행하는 지도자의 리더쉽은 팀 구성원들에게 가장 큰 영향력을 행사하는 지도행동을 의미한다. 리더 쉽은 궁극적으로 선수들에게 수행능력을 극대화시키고 좋은 수행결과의 근간이 되기 때문에 최근 스포츠 심리학자들은 스포츠 리더쉽에 많은 관 심을 기울여왔다(정지혜, 2004).

오늘날 세계적 스포츠로 성장한 우리의 태권도는 크게 신체적인 능력과 정신적인 능력이 서로 밀접하게 상호 작용하는 스포츠 중의 하나로 짧은 경기시간 안에 상대의 공격, 방어, 페인팅 동작에 대하여 순간적인 판단과 밀접한 동작, 심리적인 영향이 아주 많이 작용하는 운동이다(이우만, 2000), 그러므로 지도자의 역할이 중요하다고 생각된다.

지도자의 역할이 중요한 이유는 지도자가 여러 역할을 하는 위치에 있기 때문이라고 할 수 있으며, 지도자는 공식적으로 운동 지도를 할 뿐만 아니라 다양한 형태로 동기유발 기회를 제공한다고 할 수 있으며 격려와 칭찬을 하고 지루함과 피로를 극복 하도록 이끌어 준다(김병준, 2006).

지도자의 지도력은 개인이나 한 조직의 목표 달성에 큰 영향을 미치는 요인일 것이다. 성공적인 조직은 그렇지 못한 조직과 비교하여 지도행동에 차이가 나는 중요한 특성을 가지고 있는데 그것은 지도행동 효과성에 달려있다고 하였다(Hersey, 1977). 지도자의 유형을 훈련과 지시 행동



# 조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

유형, 민주적 행동유형, 권위적 행동유형, 사회적지지 행동유형, 긍정적 피드백 행동유형의 5가지 행동유형으로 구분되고 지도자의 적절한 행동유형은 성원 만족도와 팀 성공을 높여준다고 하였다(Chelladurai, 1978).

일반적으로 모든 운동경기에는 경쟁과 도전을 주요 요소로 하여 운동수행에 있어 심리적 요인은 큰 영향을 미치게 되는데 이러한 심리적 요인 중 대표적인 요인이 불안(anxiety)이라고 불리는 정서이다(이웅기, 1989). 불안이란 개인의 능력과 자기성취를 불가능하게 하는 내적, 외적인 관계에서 생기는 부조화이고, 인간을 문화적인 축소판으로 보고 대인관계에서 개인의 안전을 방해하는 상황에서 유발되는 것이다(Carron, 1980; Williams, 1986).

경쟁은 중요 요소로 포함되고 있는 스포츠 상황에서 경쟁과정에 수반되어 가장 뚜렷하게 나타나는 특징은 경쟁으로부터 발생되는 불안 즉 경쟁불안이다(서명석, 2002). 경쟁불안은 우리가 중요한 순간이라고 생각하는 상황이나 좋은 성적을 거둬야겠다는 생각을 가지고 있을 때 나타나는 초조하고 떨리고 긴장하는 것과 같은 마음의 상태를 말한다.

대권도는 8m 사각경기장에서 움직이는 상대방과 겨루는 투기 종목으로써 체력과 신체 조건, 숙련된 기술이 필요한 종목이다. 게다가 경기 상황에 따라 적절히 대처하며 상대방의 빠른 움직임에 반응하며 자신에 동작을 성공시키기 위해서 불안 조절이나 자신감, 각성수준 등이 경기 결과에 있어 대단히 중요한 변인이 된다.

위와 같이 선행연구를 참고한 결과 고등학교 태권도 선수들이 대부분





코치와 감독의 영향을 많이 받는 것으로 나타났으며 태권도 지도자행동 유형이 경쟁불안에 부분적으로 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 이에 대학태권도 지도자 지도행동유형이 태권도 선수들의 경쟁불안에 어떠한 영향을 미치고 있는가에 대한 연구의 필요성을 인식하게 되어 본 연구를 실시하게 되었다.

### 2. 연구목적

본 연구는 태권도 선수들이 지도자 지도행동 유형이 배경 변인(성별, 입상경력, 선수경력)에 따라 경쟁불안에 미치는 영향을 알아보고, 스포츠 경쟁상태 불안 완화에 유용한 자료를 제시하는데 그 목적이 있다.

## 3. 연구모형 및 가설

본 연구의 목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 모형 및 가설을 설정 하였다. 또한, 앞서 설정한 관련 연구변인과 모형을 기초로 하여 다음과 같은 구체적인 가설을 설정하고, 이를 검증하였다.





가설1. 대학 태권도 선수의 개인적 특성에 따라 스포츠 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 선수의 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 입상경력에 따라 선수의 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 선수경력에 따라 선수의 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

가설2. 대학 태권도 선수들의 개인적 특성은 지도행동유형의 영향을 받을 것이다.

- 2-1. 성별에 따라 대학태권도 지도자의 지도행동유형의 영향을 받을 것이다.
- 2-2. 입상경력에 따라 대학태권도 지도자의 지도행동유형의 영향을 받을 것이다.
- 3-3. 선수경력에 따라 대학태권도 지도자의 지도행동유형의 영향을 받을 것이다.

가설3. 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수들의 경쟁불안에 영향을 미칠 것이다.





## 4. 연구의 제한점

본 연구는 태권도 지도자의 지도행동 유형에 따른 경쟁상태 불안에 미치는 영향을 알아보고자 하는 과정에서 다음과 같은 제한점을 갖는다.

- 1) 본 연구의 대상자는 전국 대회 1곳을 선정하여 그 대회에 참여한 대학태권도 선수들로 제한하였다.
- 2) 본 연구는 대학태권도 선수들의 체급 및 신체적 특성을 고려하지 않았다.





# Ⅱ 이론적 배경

### 1. 태권도 선수 경기력

#### 1) 태권도 경기력의 요인

경기력이란 경기장의 선수들 개인이나 팀들이 발휘하는 기술들을 포함하는 종합적인 능력으로 말하는 것으로 여기에 여러 가지 요인이 작용하게 된다. 유전적인 요인으로는 물론이고 체격, 훈련기간, 체력, 훈련량, 경기 중 심리적 상태, 경험의 유무,경기장 조건 등 내적·외적인 요인이 수 없이 많다고 할 수 있다. 다시 말하면 신체적,형태학적, 생리적, 사회학적, 물리적, 심리적 요인등이 직접 또는 간접적으로 영향을미치게 된다. 따라서 각종 스포츠 종목에 있어서의 경기력의 향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하며, 그 요인들의 우선순위에따라 경험과 관찰을 통하여 향상을 도모해야 한다. 경기력 요인을 체계적으로 분류한다는 것은 효율적인 훈련과 훈련의 극대화를 가져오게 하는 과학적인 기초가 되는 것이라 하겠다. 스포츠종목의 경기력은 신체적 기능과단일 요인에 의해서 결정되는 것이 아니며, 신체적 생리적 역학적 심리적 요인들의 복합적인 상호작용에 의해 결정된다(설정덕, 2000; Foster& Porter, 1986).

경기력 요인에 대한 분석도 학자들마다 다양한 차이를 보이고 있는데 경기력 향상을 위해 우수한 선수들이 가지고 있는 특성에 대해 살펴보면, Singer(1980)는 유전적 요인, 성장기의 경험, 사전 운동경험 및 학습된 기능, 훈련상태 및 신체적 속성, 흥미와 동기, 문화적, 가족적 동료집단의 영향 및 코치의 지도 등으로 분석하고 있다. 국내에서도 신동성(1997)은 운동수행에 영향을 미치는 요인으로 개인의 내적요인 즉신체적(신장, 체중 등), 생리적(체력), 심리적 요인(성격, 동기, 정신력)과 외적요인





즉, 물리적(기후, 시설 및 기자재, 기타), 사회적 요인(관중, 코치,팀 구성원)으로 구분 하였으며, 또한 채흥원 등(1989)은 경기수행의 성취요인을 운동적 요인(신체적 능력, 운동능력, 전략, 경기수행), 생리적인(심페기능, 근구조, 운동기관), 심리적요인(인성, 심리, 생리, 심리운동 현상, 사회심리학적 현상), 형태구성적 요인(체표면적, 체지방, 체격형태)로 규정하고 있다.

- 운동적 요인(motorical factors)
- · 신체적 능력 : 스포츠 분야에 대한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력. 즉 순발력, 지구력, 스피드, 유연성, 조정능력, 운동감각, 율동 등
- · 운동능력 : 특정한 능력뿐만 아니라 일반적인 능력, 스포츠 분야의기술, 운동의 콤비네이션 등
  - 전략: 특정한 것뿐만 아니라 일반적인 전술
  - · 경기수행: 경기 상황에서의 운동요인들의 분석
  - 생리적 요인(physiological factors)
- ·심장의 기능 : 유산소, 무 산소 젖산과 무 산소, 비 젖산의 특징을 지닌 과정에 대한 일반적이고 특별한 변화, 적응에 관한 사항
- · 근구조 : 부하에 대한 반응, 일반적 또는 특수한 감각, 섬유구조와 운동수행 근력의 상호작용 지구력과 스피드, 특수적응, 근 비대에 관한 사항
- · 운동기관 : 일반적으로 특정한 의미에서 부하에의 반응, 관절과 인대의 부하에의 민감성, 유연성의 발달 등에 관한 요소
  - 심리적 요인(psychological factors)
  - 인성 : 스포츠 분야에 대한 일반적이고 특정한 인성특성, 그들의 상호작용
  - 동기, 불안, 공격성





·심리·생리적이거나 심리·운동적인 현상: 일반적이고 특정한 의미에서 코치에의 반응 - 시야의 질, 중추와 말초의 민첩성, 운동감각, 균형, 운동 정확성, 반응시간 ·사회 심리학적인 현상: 집단 구조와 인성뿐만 아니라 집단 구조와 운동수행 사이의 관계

그리고 고도로 훈련체계와 프로그램의 직접적인 결과는 높은 운동수행능력을 발휘하게 한다. 훈련의 질은 코치에게만 의존하는 것이 아니라 코치와 무관한 많은 다른 요인에 의해 선수의 운동수행에 영향을 미칠 수도 있다. 훈련의 질에 영향을 미치는 요소들을 효과적으로 이용하여야하며 훈련에 내포된 선수의 능력과 여러 시설을 계속 개선해야 한다. 모든 선수가 우수한 기량을 낼 수 있는 것이 아니고 좋은 신체적조건과 뛰어난 운동감각을 소지한 선수가 양질의 훈련을 받음으로써 좋은 성적을 거둘 수 있다. 경기력은 선수 개개인의 유전적 요인이나, 훈련 그리고 코치의 훌륭한지도와 주변의 지원에 의해 향상된다는 이론이다.

코치와 선수는 훈련체계의 초석이며 그들이 역할은 훈련의 가장 결정적인 요소이다. 코치와 선수사이의 원만한 관계는 성공을 좌우하며 중요한 역할은 주로 코치에의해 수행된다. 그러므로 코치의 개성, 지식, 행동은 훈련이나 경기성적에 매우 큰 영향을 미친다. 즉 훈련체계의 주 요인은 코치와 선수의 상호작용에 의해 훈련의 질이결정됨을 나타내는 것이다(이공세, 1985).

#### 2) 정신력과 경기력의 관계

스포츠에 있어서 경기력(performance)의 향상을 위해서는 경기력을 결정하는 요 인들을 분석하여 이 요인들을 강화하고 조절하여 통합시키는 것이 중요하다.

일반적으로 경기력은 체력, 기술 그리고 심리적 요인에 의해 영향을 받는다고 말할





수 있으며, 그 중에서 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과에 대한 객관적 평가가 가능하지만 심리적 요인은 밖으로 잘 나타나지 않기 때문에 평가하거나 정량화 하는 것이 쉽지 않다(박상덕, 2005).

스포츠 현장에서 뛰고 있는 지도자나 선수들은 경기력을 향상시키기 위한 훈련 효과가 신체적인 연습에 소비한 시간이 많으면 많을수록 운동의 효과가 크고 경기력 향상 또한 신체적인 연습에 의해서만 영향을 크게 받는 것으로 생각하고 있으나, 이러한 사실은 신체 훈련만을 강조한 나머지 인간의 내면적인 심리 과정과 정신적인 능력을 충분히 이해하지 못하고 있는 것이다.

최근 20여 년 동안 스포츠 과학은 크게 발전하여 경기력과 관련된 거의 모든 학문 분야의 연구 결과가 경기력 향상을 위하여 활용되고 있다(Loehr, 1982). 스포츠 심리학 분야의 경우도 다른 분야와 같이 발전해왔다고 할 수 있으나 스포츠 현장에서의 적용이나 응용의 측면에서는 미흡하였다고 할 수 있다. 좋은 예로써 Loehr(1982)가 정신력 검사지를 개발할 때 일선 지도자들과 면담한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

"경기 수행을 잘하기 위해서는 경기력을 좌우하는 여러 가지 요인 중 심리적인 요인이 최소한 50% 정도 작용하며, 또 다른 선수나 지도자들은 그 이상인 70-90%까지 심리적 요인이 작용한다고 믿는다. 그러면서도 실제 연습 시에 어느 정도의 시간을 정신력이나 정신적 기술 연습에 할애하고 있느냐는 질문에는 거의 대부분이 연습시간의 5-10% 정도의 시간만을 할애하고 있다고 하였다. 그들의 전체 훈련량의 최소한 50%정도의 시간을 심리적 요인의 강화에 할애해야 하겠지만 그들의 대답은 무엇을 어떻게 해야 할지 모르겠다고 대답했다. 따라서 운동선수나 지도자들이 정신력혹은 제반 심리적 문제에 관하여 어떻게 이해하고 가르쳐야 하며 통제해야 할 것인



# 조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

가 하는 것이 중요하다".

이와 같은 면담 결과에 의하면, 심리적 요인이 경기력에 미치는 영향이 크다는 것을 잘 알고 있으면서도 평소 스포츠 현장에서 정신적인 능력을 향상시키기 위한 구체적이고 실제적인 훈련 프로그램을 적용시키는 경우는 그렇게 많지 않은 것으로 보인다. 그 이유는 선수와 지도자들이 구체적으로 정신력을 강화시키는 방법을 알지 못하기 때문이라고 볼 수 있다.

경기 결과에 있어서 평소에 연습 시와 혹은 작은 시합에서는 우수한 성적을 나타내는 선수도 중요한 경기에서는 허무하게 무너지거나 크게 실패하는 경우를 흔히 접할 수 있는데, 이는 선수들이 경기상황이 가까워지거나 직면하게 되면 주로 경기 외적인 정보나 요인에 의하여 보다 많은 심적 부담을 느끼게 되어 이러한 심리적 부담은 선수들의 주의형태나 집중력을 방해하고, 그 결과 신체적 긴장을 야기함으로써 비효율적으로 운동을 수행할 뿐만 아니라 쉽게 피로해지거나 무기력하게 되어 나타나는 경기 결과이다. 그러므로 정신력이 경기력에 많은 영향을 준다고 할 수 있다(홍현실, 2001).

### 2. 태권도 선수의 경기력에 영향을 미치는 요인

태권도 경기력에 영향을 미치는 요인은 평소의 훈련프로그램이나 시간, 환경 및 경기경험, 신체적 조건 그리고 지도자의 자질과 능력 등 여러요인이 있으나 본 연구에서는 체력과 관련된 요인과 심리적 요인 중 다음과 같은 몇 가지 요인에 대해서 연구하고자 한다.

#### 1) 순발력

순발력이란 폭발적으로 발휘되는 동적인 근력을 뜻하는데, 흔히 power라고 부른



# スグロウェ CHOSUN UNIVERSITY

다. 고흥환(1993)은 순발력을 단위시간 내에 이루어지는 작업(작업 율)이라 정의하고, 체육이나 스포츠 분야에서는 "최대의 노력으로써 동적으로 그리고 순간적으로 힘을 발휘하는 능력"이라 정의하였다. 그리고 힘과 속도의 곱으로 다음과 같이 나타낼수 있다.

Power(순발력) =  $F(\dot{q}) \times S(\mathcal{H}_{a})/T(\mathcal{H}_{c}) = F(\dot{q}) \times V(속도)$ 

즉, Strength와 Power는 다같이 "힘"이란 뜻을 가지고 있지만 여기서 Power란 Force(F=m×a)와 속도를 포함하는 개념이고, Strength는 Force만을 뜻한다(윤남식, 1986). 윤남식(1986)은 Power를 물리적인 개념으로 단위시간에 행하여지는 일의 양을 의미라고 하였다. 따라서 Force와 속도의 요소를 동시에 포함하는 운동은 Power를 나타내는 것으로 모두가 순간적이고 포괄적으로 행하여진다. Kaneko는 에너지 저장량을 기반으로 하는 근과 에너지 반응속도를 기반으로 하는 근수축의 스피드가문제가 되는데 여기서 순발력 Power는 신경동작의 집중성에 좌우되는데 대하여 등속적 Power는 최대산소부채의 효율에 좌우된다고 하였다. 순발력을 증가시키기 위한 방법에는 Weight Training과 Circuit Training이 많이 사용되나 비교적 가벼운중량물을 가지고 최대 스피드의 동작으로 트레이닝을 실시하는 것이 효율적이다.

태권도 경기규칙 제12조 득점규정에 의하면 "득점은 허용 기술로 득점 부위를 정확하고, 강하게 가격한 것으로 한다"고 되어있다. 즉, 강하게 가격해야만 득점으로 인정받을 수 있다. 태권도 경기에서는 강한 공격, 다시 말해 공격 찬스가 왔을 때 순발력이 좋아야만 빠르고 힘찬 공격을할 수 있게 된다. 그러므로 태권도의 경기력 요인중 체력 요인으로서는 순발력이 매우 중요하다고 할 수 있다.

#### 2) 민첩성

민첩성이란 신체적 활동에 있어 전신적인 동작이나 부분적인 동작을 급속히 변경





한다든가 또는 운동의 방향을 재빠르게 바꾸는 능력을 말한다. 고흥환(1987)은 민첩성이란 잘 조정된 재빠른 동작으로 부드럽게 반응할 수 있는 능력 혹은 신체 활동에 있어서 전신적인 동작이나 부분적인 동작을 급속히 변경한다든지 운동의 방향을 재빠르게 바꿀 수 있는 능력이라 하였으며, 위치와 방향을 빠르고 정확하게 바꿀 수 있는 통제

된 능력이라 하고, 수행자의 능력에 영향을 미치는 요건으로서 예측 가능한 자극에 대해 알려진 방향과 형태에 대한 반응과, 다소간 예측할 수 없고 광범위하게 변할 수도 있는 일련의 자극에 대해 방향도 모르고 그형태를 결정할 수 없는 반응이라 하였다.

김진원(1982)은 민첩성을 발현하는 생리적인 인자로 근수축의 속도, 운동, 뉴론의 임펄스 전달 양식 또는 장시간에 걸친 활동의 경우에는 산소소비 등이 서로 협조되어 민첩성 또는 일부분을 가능한 최대의 속도로서 방향을 바꾸는 빙상 경기, 축구와같은 신체활동에서 중요한 요소이며, 농구, 핸드볼, 테니스, 배드민턴과 같은 sports에서 정지하거나 출발을 하는데, 또는 방향을 신속히 전환시키는 능력은 운동 성취에 필수적이라하였다. 민첩성은 근육, 반응시간, 속도, 순발력, 협응력, 유연성 등과도 밀접한 관계가 있으며, 이러한 운동 능력의 조합에 의하여 발휘된다. 따라서 민첩성은 근육의 수축 속도와 중추신경계의 반사 속도에 의하여 좌우되며 협응력, 순발력, 반응 시간 등을 향상시키며, 민첩성도 증진된다고 하였다. 고흥환(1993)은 민첩성 테스트는 반응 시간의 측정, start dash때의 반응 동작, 다리의 stepping, shuttle run, boomerang run, zig zag run, burpee test, side step test 등이 있으며, 민첩성의 단일 테스트로서의 독립성과 편의성이라는 면에서 볼 때는 전신반응 시간의 test와 side steptest가 태권도 경기와 가장 밀접한 연관이 있다. 운동경기에서 신체를 빠르





고 민첩하게 반응시키는 일은 운동경기 및 훈련 시에 중요한 일이다. 전신반응 시간 에 대하여 어떠한 자극 신호가 제시되었을 때 이 제시된 신호에 응하여 전신이 동작 을 일으키는데 소요되는 시간을 의미한다. 다시 말해 전신반응 시간은 소리나 음으로 어떤자극을 받는 즉시 민첩하게 움직일 수 있는 전신의 능력을 의미하며, 고흥환 (1993)은 민첩한 움직임을 test하는 경우에는 신경전달 속도와 근수축의 빠르기 등 두 가지의 주체가 되는데, 인간의 신경전달 속도는 GLa나 GLb의 구심성 신경일 지 라도 70-120m/sec를 요한다고 한다. 이것은 개인차가 있으며, 민첩성의 주체는 근 수축의 빠르기에 의존하는것이라고 하였다(이수판, 2004). 자극을 받고 반응이 생기 기까지의 시간즉 자극이 감각기의 흥분을 일으켜 그 임펄스가 자각 신경을 통하여 대뇌 피질의 감각령에 달하고 연합령 등의 연합을 거쳐 운동령의 흥분을 일으켜 그 임펄스가 척수를 하강시키고 운동신경을 자극하여 근의 수축이 생겨 실제의 반응이 되기까지의 시간을 반응시간이라 한다. 단순한 반응 동작일지라도 팔이나 다리를 반 응시키는 국부적인 반응동작과 축구의 골키퍼와 같이 전신을 반응시키지 않으면 안 되는 전신반응 동작도 있다. 또 좌우, 상하를 판단한 뒤에 반응하는 선택반응도 중요 한 요소가 된다. 그리고 100m달리기와 같이 재빠른 반응이 요구되는 것은 start시 1 회만 것과 볼게임과 같이 시합 중에 반복하여 요구되는 경우가 있다(이동옥, 1986). 이수판(2004)은 동작시간은 반응시간과 운동시간으로 이루어지며, 통상반응 시간 이 전에는 사전기간이 있다고 하였으며, 사전기간은 준비신호 이후부터 동작의 시작신호 로부터 실제운동이 시작될 때까지의 시간이며, 운동시간은 실제운동이 시작된 뒤부터 운동이 끝날 때까지의 시간을 설명하였다. 반응시간과 동작시간을 합쳐서 전신반응시 간이라 하고, 이는 운동의 반복연습을 통해서 향상시킬 수 있다고 하였다. 태권도경 기에서의 득점은 빠른 발기술동작 수행시 상대의 허점이 포착되었을 때 그 찬스를

- 13 -



놓치고 않고 즉시 공격할 수 있는 재빠른 동작이절대적으로 중요한 관건이다. 순간의 빠른 판단력과 그에 따른 공격타이밍을 놓치지 않고 공격하여 득점으로 연결하는 빠른 반응 동작이야 말로 우수 선수가 갖추어야할 가장 핵심적인 요소이다.

#### 3) 유연성

유연성 정의에 관한 학자들의 견해를 종합해보면 일반적으로 관절의 가동범위 (ROM; range of motion)로 규정하고 있다(고흥환, 1987). 김진원(1982)은 관절의 가동범위가 주축을 이루는 유연성에 생리적으로는 근육자체의 신전성과 인대의 신전성이 해부학적으로는 관절의 구조등이 중요한 결정요인이 된다고 하였다. 또한 Larson도 유연성을 기본적체력 요소의 하나로 인정하면서, 이 요소는 운동을 수행하는데 중요한

역할을 하고 운동상해의 예방 조건이 되며 인체조직의 노화 정도를 예측할 수 있는 적도로 사용할 수 있다고 하여 성인 체력을 평가함에 있어 유연성 측정 항목이 필수적임을 제시하고 있다(고흥환, 1987). 이러한 유연성을 결정하는 인자에 대해 Mathews(1958)는 유연성을 관절의 신축성과 구조 및 관절을 싸고 있는 인대, 근막의 상태와 밀접한 관계가 있다고 하였다. 이러한 유연성은 거리법, 각도법, 지수법 등의 방법으로 측정되고 있다. 거리 법에 의한 유연성 측정 종목으로는 체전굴, 체후굴등이 있다. 태권도경기에서 유연성은 가장 중요한 체력요소의 하나이다. 발기술을 많이 구사하는 태권도 경기의 특성상 유연성은 태권도선수들이 가장 많이 실시하고 있는 스트레칭 종목이다. 낮게 차거나, 또는 얼굴 공격시나 들어오는 상대선수에 대한 뒤후리기 공격 등은 유연성이 부족하면 효과적인 발기술을 구사할 수가 없다. 특히 연속적으로 이루어지는 공격기술을 구하거나, 상대의 연속된 공격으로부터 되받아 차서 득점을 얻기 위해서는 유연성이 아주 중요한 체력요소로 취급된다.





#### 4) 하지 근지구력

하지 근지구력은 하지가 일정한 근 작업량을 그 강도를 변하지 않은 상태에서 어디까지 계속할 수 있는가 하는 능력을 말한다. 근지구력은 정적작업에 의한 정적 근지구력은 시간으로, 동적 근지구력은 그 반복횟수로 나타낸다. 태권도 경기에서는 사지를 사용하여 공격과 방어를 하지만 실제 경기상황에서는 주로 발기술을 사용하여 공격을 하게 된다. 경기 규정이 차등점수제로 바뀐 이후에 무승부 시에는 누가 더 공격적인 경기운영을 하였는가로 판정기준으로 삼고 있다. 그래서 3분 3회전 동안 혼신의 힘을 다하여 지속적인 발기술을 구사하여야만 공격적인 경기 운영으로 판정에 유리하게 된다. 이러한 이유로 인하여 하지 근지구력 또한 승패에 영향을 미치는 중요한 체력 요인이 된다.

#### 5) 경쟁불안

#### 가. 불안의 개념

불안이란 일반적으로 자기보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식에 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응으로 외적 위협을 피할 수 없을 때, 직접적인 외적 위협이 존재하지 않지만 공포가 만성화 되었을 때, 신경시스템 자체 내의어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때 나타나는 초조함, 걱정, 우려 등의 부정적인 심리적 동요라고 볼 수 있다. 이러한 불안은 미래에 일어날 일에 대한 신체적, 정신적적응을 준비하게 하는 긍정적인 기능도 한다. Martens 등(1990)은 불안은 상상적인위협에 대한 주관적인 느낌으로 불쾌감 또는 짜증감을 동반하는 우울, 긴장, 흥분과각성 상태로 정의하였다. 이러한 정의에서 알 수 있듯이 불안은 실제 존재하지 않은 감정으로서 개인이 스스로 만들어 낸 주관적인 상상적인 위협 같은 반응 상태이다. 주관적이고 상상적인 위협에 대한 반응 상태인 불안은 현실적이고 실제적인 위협에





대한 반응이 아니라는 것을 의미하기 때문에 실제 두렵고 불안한 대상이 존재하는 공포(fear)와는 구별되는 개념이라 할 수 있다. 즉 막연한 공포가 불안이나 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말한다. 따라서 조작적인 정의의 차원에서 불안이 인지적, 행동적, 그

리고 생리적 반응 요소로 측정된다. 이렇게 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 쇠진을 물론 저항력이 약화되어 심신의 장애를 가져온다(이수판, 2004). 불안이란 말은 우리가 너 무나 일상적으로 쓰고 있는 말이기 때문에 더구체적으로 그 의미를 생각해 볼 필요 가 없는 듯이 느낀다. 그러나 불안이란 개념은 여러 가지 의미로 사용된다. 불안은 공포의 일종이지만 그 대상이 확실하지 않은 정서이다. 즉 막연한 공포가 불안이다. 그러므로 불안은 공포보다 오래 지속되는 경향이 있다. 실존주의자들은 자기의 정체 를 확정하지 못한 상태가 불안 정서상태라고 하며, 그 외에도 도덕적 행위에 대한 걱 정, 실패를 두려워하는 것을 불안이라고 정의하기도 한다. 스포츠 상황에서 불안은 경쟁불안이라고 총칭되며 시합 상황에서 선수가 느끼게 되는 불안정한 심리상태를 의미한다. 선수가 실제 경기에서 느끼고 지각하는 경쟁불안은 경쟁특성 불안과 경쟁 상태 불안으로 구분된다.

#### 나. 경쟁불안의 개념

인간은 어떠한 자극에 대하여 논리적으로 판단하고 인식하기에 앞서 유쾌 혹은 불쾌와 같은 느낌을 가지게 된다. 스포츠를 하는 도중에 위기에 부딪치면 그 사태를 지각하고 판단하기 전에 대상이 확실하지 않은 불안(anxiety)의 감정부터 가지게 된다. 경기장면에서 선수로 하여금 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘할 수 없게 하



# 조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

는 여러 가지 심리적인 요인 중에서 가장 중요한 것 중의 하나는 과도한 경쟁불안이 다. 불안이란 일반적으로 자기 보존을 위한 생리학적 반응 혹은 억압된 내적 욕구가 의식의 세계로 표출되는 경우에 나타나는 반응이라 외적위협이 존재하지는 않지만 공포가 만성화되었을 때. 신경시스템 자체 내의 어떤 혼란으로 공포가 발생하였을 때. 나타나는 심리적 동요라고 볼 수 있다. 경쟁불안이란 문자 그대로 경쟁상태. 즉 경기 상황에서 선수가 느끼는 불안을 말한다(김승철, 1995). Martens(1974)는 경쟁 불안과 관련된 기본적인 구조를 정의하였다. 그는 경쟁의 4가지 요인 모형을 순환과 정으로 개념화하였으며, 이러한 요인들은 (1) 객관적 경쟁상황, (2) 주관적 경쟁상황, (3) 반응, 그리고 (4) 결과라고 제시하였다. 객관적 상황은 직접적으로 경기력과 관련 이 있기보다는 최소한의 상황적 행동의 집합으로 흔히 연구되어져 왔다. 성취동기와 경기력과의 직접적인 관계는 충분한 지지를 받지 못하고 있지만, 성취동기 과정에 있 어서 다른 외적 요인들의 효과는 인식되어지고 있다. 이러한 경쟁불안의 원인은 실패 에 대한 공포, 평가에 대한 두려움, 주위로부터의 기대감, 지도자와 동료와의 원만하 지 못한 대인관계 등 여러가지 요인들이 있으며, 이들 요인은 상황에 따라 다르게 나 타난다. 결과적으로 운동 수행 결과에 심대한 영향을 미치는 경쟁불안의 원인은 선수 자신의 의지 및 정서상태, 그리고 주위상황과 관련된 사고 등이며, 이는 최대의 운동 수행 결과 발휘에 부정적인 영향을 미치게 되는 주요인이라고 할 수 있다.

#### 다. 상태불안과 특성불안

불안은 크게 상태불안(state anxiety)과 특성불안(trait anxiety)으로 나뉜다. 이 두 가지 불안 상태를 명확히 구분한 것은 1966년 Spielberger에 의해서였다. 상태불안은 긴장과 불안에 의하여 발생하는 직접적인 정서 상태를 말하는 것으로 Spielberger는 상태불안을 자율신경계의 활성화 혹은 각성과 관련되어 나타나는 긴

장과 우려 등을 의식적으로 자각하는 것이라고 하였다. 그러나 특성불안은 객관적으로 전혀 위험하지 않은 환경을 위험적인 것으로 지각하도록 개인을 경향 지우는 후 천적 행동 경향이라고 하였다. 즉 이들의 관계는 운동에너지와 잠재에너지의 관계와 같다고 볼 수 있다. 상태불안은 어느 정도의 자극에 즉시 반응하는 것으로 운동에너지와 유사하며, 특성불안은 적당한 자극이 주어지면 반응을 일으킬 잠재적 경향으로 잠재적 에너지와 유사하다고 볼 수 있다(김귀봉, 1993). 투기종목이지만 복싱은 주먹만을 사용하며, 유동에서는 상대선수의 신체에 직접적인 타격을 하지는 않는다. 그러나 태권도 경기에서는 손과발을 모두 사용하여 상대의 신체에 직접적인 타격을 함으로써 신체에 커다란 충격을 줄 수가 있다. 또한 태권도 경기는 주로 발을 많이 이용하여 공격을 하기 때문에 공격 가능 거리도 길뿐만 아니라 타격 강도 또한 매우 강하다. 그래서 태권도 선수들의 경기 불안은 다른 종목보다 훨씬 더 높다. 경기 불안이높다는 것은 경기의 집중력을 떨어뜨리며 과도한 긴장을 유발하여 결과적으로 경기력을 떨어뜨리는 요인이 된다.

#### 라. 경쟁불안과 운동수행의 관계

경쟁불안과 경기력의 관계는 많은 학자들에 의해 연구되어져 왔으나이러한 관계의 본질은 아직도 명확하게 풀리지 않고 있다. 일반적으로 경기불안을 연구하는 스포츠 심리학자들이나 선수를 직접 지도하는 코치의 경험에 의하면 고조된 경쟁불안은 운 동경기 수행에 유해한 효과를 미치는 것으로 알려져 있다. 경쟁불안이 운동수행에 미 치는 이론은 크게 욕구이론과 역-U 가설로 나누어 설명할 수 있다.

#### (1) 욕구이론

욕구이론은 Hull(1943)에 의하여 발표되었다가 Spence(1956)에 의하여 수정된 이론으로서, 개인의 운동 수행은 각성 수준이 증가됨에 따라 비례적으로 증가되는 것으

로 보고 있다. 이 이론의 주된 내용은 행동의 원리로서 행동의 기본 요소를 Pavlov 의 반사와 유사한 자극-반응의 결합(S-R bond)이라고 규정한다. 또한 이 이론의 기 본 골격은 이른바 습관 강도의 개념으로, 이것은 자극상태와 반응을 연결하는 연합의 강도이다(남정렬, 2007), Martens(1974)는 욕구이론이 단순한 운동기술에는 적합하 지만 복잡한 기술을 요하는 운동에는 적용되기 어려우므로 그 사용을 극히 제한해야 한다고 결론지었다. 이러한 것을 종합하여 볼 때. 욕구이론에서는 상황에 대한 반응 으로서 운동 수행 또는 그 효과를 운동 수행 시까지 학습된 습관의 강도(habit strength)와 수행의 결과에 따라 주어지는 유인동기 그리고 경쟁 상황적 욕구에 의해 나타나게 되는 욕구(불안, 각성) 정도와의 함수관계로 설명하고 있다. 따라서, 욕구이 론은 운동수행=욕구×습관강도×유인동기라는 공식으로 표현된다. 즉, 운동 수행은 습관의 힘이 강화된 시행의 결과로서 욕구가 커지게 되면, 수행결과 역시 높아지게 된다. 초기의 운동습득 단계에서 각성 수준의 증가는 운동 수행을 저하시키나 운동기 능이 학습됨에 따라서 각성의 증가는 운동 수행을 촉진시킨다는 것이다. 그러나 일반 적으로 시합상황은 이미 습득한 운동기능을 일정한 경기조건하에서 수행하는 것이므 로 습관의 강도와 유인 동기는 일종의 고정된 상수로 가정할 수 있다. 그러므로 결국 운동 수행의 결과는 앞서 논의된 각종 경쟁불안의 원인으로부터 발생된 경쟁불안의 정도 또는 그 상관물로서의 각성수준과 비례하여 증가한다는 것이 욕구이론의 주장 이다.

#### (2) 역U이론(적정수준이론)

각성과 운동 수행의 관계를 설명하는 또 하나의 모델은 역U이론으로, 이 이론은 주창자의 이름을 따라 Yerkes-Dodson 법칙 혹은 각성과 수행과의 관계에 따라 적정 수준이라고도 한다. 역U이론의 주된 관점은 각성 수준이 증가함에 따라 수행의

효율이 어느 정도까지는 증가하지만 일정 수준 이상으로 높아진 각성상태에서는 수행이 오히려 저해된다고 가정한다(Weinberg, 1985). 또한 과제의 성질에 따라 비교해보면 어렵거나 복합 과제의 최적 각성 수준은 적당한 난이도의 과제 혹은 난이도가 낮은 과제보다 상대적으로 낮다고 본다. Martens & Landers(1970)는 특성불안이 높고 적절불안이 높으며, 적절하고 낮은 3단계의 스트레스 수준에 소년들을 위치시키고 운동과제를 부여한 결과, 상기의 제한점을 해결하였다. 이 스트레스 수준의유효성은 맥박 수, 손바닥의 발한 반응 등으로 증명되었는데, 스트레스 수준이 점차증가함에 따라 수행 수준은 역U자형을 나타냈다. 적정 각성 수준은 개인적인 특성과종목별 특성, 그리고 종목에 대한 숙련도 등에 따라 다를 수 있다.

첫째, 스포츠에 있어 높은 상태불안을 나타낸 경향은 개인에 따라 다를 수 있다. 이것은 선수들 개개인 경쟁특성불안 수준이 다르고 이런 차이가 동일한 경쟁상황에서도 다른 수준의 상태불안을 나타낼 수 있기 때문이다. 이와 같이 특수한 경쟁적인 상황이 어떤 사람에게는 적정할 것이고 다른 사람에게는 적정하지 않을 수도 있는 것이다.

둘째, 적정 각성 수준은 동작의 난이도, 즉 종목에 따라 달라질 수 있다. 단순한 동작은 각성 정도가 높을 때 성적이 비교적 좋다. 이와는 반대로 복잡한 동작을 훌륭하게 표현하려고 하면 각성의 정도는 상대적으로 낮아야 한다. 동작의 특성 역시 각성수행에 영향을 준다.





# Ⅲ 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상은 2015년 8월에 개최하는 제50회 대통령기 전국 단체대항 태권도대회 겸 2016년 국가대표선수 선발예선대회에 참가한 남녀 대학교 태권도 선수들을 대상으로, 비확률 표본추출법 중 편의표본추출법을 사용하여 총 350부의 설문지를 수집 하였다.

# 2. 연구절차

본 연구의 연구절차는 주제를 선정 후 문헌을 검토하고 본 연구의 취지에 맞게 경기 30분에서 1시간 전의 불안 변화 측정을 위해 목적과 연구방법을 충분히 설명한 후 자기평가기입법 으로 설문지조사를 실시하였다.

### 3. 측정도구

본 연구의 목적을 달성하기 위한 조사도구는 구조화된 설문지를 사용하였다. 먼저 태권도지도자 지도행동유형을 측정하기 위해 Chelladurai



와 Saleh가 개발하고 김병헌 등(1990)이 국내에서 번안한 지도행동유형 검사지(Leadership Scale for Sports; LSS) 40문항, 경쟁불안을 측정하기 위해 Martens(1990)이 개발한 스포츠 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-II) 27문항을 태권도 경기 상황에 맞게 수정·보완하여 사용했으며 총59문항으로 설문지를 구상하였다.

<표-1> 설문지 구성내용

구성	구성문항	문항수	문항번호
	성별	1	1
개인적 특성	입상경력	1	2
	선수경력	1	3
	훈련과 지시행동	9	1,2,3,4,5,6,7,8,9
지도행동	권위적 행동	5	10,11,12,13,14
시도 행동 유형	사회적 지지행동	6	15,16,17,18,19,20
П 2	민주적 행동	5	21,22,23,24,25
	긍정적 보상행동	4	26,27,28,29
	인지적 불안	9	1,4,7,10,13,16,19,22,25
경쟁불안	신체적 불안	9	2,5,8,11,14,17,20,23,26
	상태 자신감	9	3,6,9,12,15,18,21,24,27
총 계		59	





#### 설문지 구성

#### 1) 지도행동유형 설문지

Chelladurai와 Saleh가 개발하고 김병헌 등(1990)이 국내에서 번안한 스포츠 리더쉽 척도(Leadership Scale for Sports; LSS)를 수정 보완하여 사용했으며, 훈련 및 지시행동, 권위적행동, 사회적 지지행동, 민주적행동, 긍정적 보상행동으로 구성되어 있으며 각 질문에 대한 대답은 Likert 5점 척도로 (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점; 매우 그렇다)로 평가하였다.

#### 2) 경쟁불안 설문지

Martens(1990)이 개발한 스포츠 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-Ⅱ)를 사용했으며, 인지적 불안, 신체적 불안, 자신감으로 구성되어 있으며 평가 척도는 Likert 5점 척도로 (1점: 전혀 그렇지 않다, 5점; 매우 그렇다)로 평가하였다.

### 4. 자료처리

본 연구에 수집된 설문지를 연구의 목적에 맞게 Window용 SPSS 18.0통계프로그램을 사용했으며, 각 가설의 유의수준은 p<.05로 하였다.

1) 개인적 특성(성별, 입상여부, 선수경력)에 따른 대학태권도 지도자 지도행동유





형과 경쟁불안에 차이를 알아보기 위해 t-test와 일원변량분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였으며 유의한 차이가 나는 것에 대하여 사후검정 Tukey-test를 실시하였다.

2) 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향에 대하여 다중회귀분석(Multiple regression)을 실시 하였다.





# IV 연구결과

## 1. 스포츠 경쟁불안과 지도행동 유형의 요인분석

#### 1-1. 대학 태권도 선수의 스포츠 경쟁불안에 대한 요인분석

태권도 선수들의 경쟁상태불안 요인을 측정하기 위한 설문지는 정찬수(2004)와 손정민(2008)이 사용한 재미요인 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 재미에 대한 문항 분석결과를 살펴보면 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)값이 .719로 KMO 값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 볼 때 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 확인하였다.

또한 요인분석의 적합성을 나타내는 Bartlett의 구형성 검증결과 p<.001으로 요인분석에 적합한 공통요인이 존재함을 확인하였다. 경쟁상태 불안요인의 하위요인은 인지적 불안(26번, 25번, 17번, 16번, 20번, 23번)인 6개 문항, 상태 자신감(6번, 18번, 9번, 12번, 3번, 21번)인 6개 문항, 신체적 불안(2번, 4번, 5번)인 3개 문항 총15개 문항으로 구성되어 있다. 이 3개요인의요인 적재치와 아이겐 값은 일번 479~.681/2.491, 이번 .429~.652/2,252, 신체적 불안 -.713~.-.674/2.207이며, 총누적분산률은 37.299%로 타당성이 확인 되었다. 신뢰도 검증결과 인지적 불안 .96, 상태 자신감 .90, 신체적 불안 .82으로 비교적 신뢰성이 있는 것으로 나타났다. 이들





각 문항이 느낀 감정에 따라 '매우 그렇지 않다'(1점)에서 '매우그렇다'(5점)의 5점 Likert 척도로 구성하였다. 선행연구를 통해 신뢰성 검정을거쳐 추출된 문항들의 요 인구조를 확인하고 재미요인 질문지를 검정하기 위해 탐색적 요인분석을 실시하였다. 구체적인 내용은 다음 <표 - 2>와 같다.

〈표 - 2〉 대학태권도 선수의 경쟁불안에 대한 요인분석

	1	2	3	공통성
문항26	.681	.118	136	.535
문항25	.636	.208	191	.286
문항17	.553	.199	278	.491
문항16	.542	.193	344	.489
문항20	.510	.250	193	.509
문항23	.479	.437	282	.301
문항6	.035	.652	369	.321
문항18	.230	.575	.005	.329
문항9	.123	.540	165	.319
문항12	.224	.507	178	.375
문항3	.258	.435	418	.451
문항21	.315	.429	172	.324
문항2	.359	.178	713	.331
문항4	.282	.135	692	.405
문항5	.201	.369	674	.475
아이젠값	2.491	2.252	2.207	
분산	22.510	7.972	6.818	
누적분산	22.510	30.481	37.299	
신뢰도				



#### 1-2. 대학 태권도 지도자의 지도행동 유형에 대한 요인분석

태권도 선수들의 경쟁상태불안 요인을 측정하기 위한 설문지는 정찬수(2004)와 손 정민(2008)이 사용한 재미요인 척도를 본 연구에 맞게 수정, 보완하여 사용하였다. 재미에 대한 문항 분석결과를 살펴보면 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 전체 자료에 대한 표본 적합도를 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)값이 .719로 KMO 값이 1에 가까울수록 적합도가 크다는 기준에 비추어 볼 때 질문지의 표본 적합도가 인정됨을 확인하였다.

또한 요인분석의 적합성을 나타내는 Bartlett의 구형성 검증결과 p<.001으로 요인분석에 적합한 공통요인이 존재함을 확인하였다. 지도행동유형의 하위요인은 훈련과 지시행동(21번, 6번, 5번, 4번, 20번, 2번, 7번, 22번, 8번)인 9개 문항, 권위적행동(10번, 11번, 12번, 13번, 14번)인 5개 문항, 사회적 지지행동(15번, 16번, 26번)인 3개 문항, 긍정적 보상행동(25번, 27번, 28번, 29번)인 4개 문항, 민주적행동(3번, 17번, 18번, 19번)인 4개 문항 총 25개 문항으로 구성되어 있다. 이 5개요인의요인 적재치와 아이겐 값은 훈련과 지시행동 454~.619/4.445, 권위적 행동.556~.862/2.866, 사회적 지지행동 -.792~.-.402/3.263이며, 긍정적 보상행동-.673~.-.512/4.185이며, 민주적 행동 .601~..695/4.295이며 총 누적분산률은46.468%로 타당성이확인 되었다. 신뢰도 검증결과 훈련과 지시행동 .96, 권위적행동 .90, 사회적 지지행동 .82 긍정적 보상행동 .00, 민주적행동 .00으로 비교적신뢰성이 있는 것으로 나타났다. 이들 각 문항이 느낀 감정에 따라 '매우 그렇지 않다'(1점)에서 '매우그렇다'(5점)의 5점 Likert 척도로 구성하였다. 선행연구를 통해신뢰성 검정을거쳐 추출된 문항들의 요인구조를 확인하고 재미요인 질문지를 검정하기 위해탐색적 요인분석을 실시하였다. 구체적인 내용은 다음 <표 - 3>와 같다.





<표 - 3> 대학태권도 지도자의 행동유형에 따른 요인분석

-	1	2	3	4	5	공통성
문항21	.619	.025	334	288	.318	.441
문항6	.613	056	165	437	.361	.397
문항5	.605	022	267	388	.399	.402
문항4	.593	.108	360	393	.444	.398
문항20	.579	.009	294	148	.448	.406
문항2	.553	.156	460	418	.453	.422
문항7	.544	.074	210	434	.399	.361
문항22	.539	.048	386	290	.371	.335
문항8	.454	.059	262	404	.449	.299
문항12	061	.862	089	077	063	.413
문항11	066	.788	.006	024	082	.756
문항13	.071	.784	044	034	046	.634
문항10	073	.673	016	127	.075	.627
문항14	.317	.556	257	200	.159	.489
문항16	.361	.117	792	423	.536	.408
문항15	.347	.049	765	363	.352	.685
문항26	.317	.090	402	687	.403	.596
문항28	.301	.081	215	673	.357	.517
문항27	.346	.113	264	668	.403	.458
문항29	.349	.100	392	599	.313	.460
문항25	.363	.103	370	512	.351	.500
문항18	.366	011	296	390	.695	.401
문항17	.294	041	460	464	.662	.318
문항19	.425	.004	315	270	.625	.406
문항3	.445	.090	327	408	.601	.489
아이젠값	4.445	2.866	3.263	4.185	4.295	
분산	26.134	11.164	3.456	3.432	2.282	
누적분산	26.134	37.297	40.753	44.185	46.468	
신뢰도						



#### 1-3. 대학 태권도 선수의 경쟁불안과 지도자의 지도행동유형간의 상관관계

대학 태권도 선수의 경쟁불안과 지도자의 지도행동유형간의 상관관계 분석 결과는 다음 <표 - 4>와 같이 나타났다.

〈표 - 4〉 대학 태권도 선수의 경쟁불안과 지도자의 지도행동 유형간의 상관관계

	인지적 불안	상태 자신감	신체적 불안	훈련과 지시행동	권위적 행동	사회적 지지행동	긍정적 보상행동	민주적 행동
 인지적 불안	1	.326**	.386**	035	.010	.012	.084	.039
상태 자신감		1	.355**	.051	004	.026	.059	.041
신체적 불안			1	031	.008	037	.027	.030
훈련과 지시행동				1	.073	.551**	.559**	.614**
권위적 행동					1	.110	.131*	.016
사회적 지지행동						1	.593**	.566**
긍정적 보상행동							1	.505**
민주적 행동								1

<sup>\*</sup>p<.05, \*\*p<.01





대학 태권도 선수의 경쟁불안과 지도자의 지도행동유형간의 상관관계 분석 결과를 보면 각 요인들 간의 상관이 있는 것으로 나타났다. 인지적 불안은 상태자신감 (r=.326 p<.01)과 신체적 불안(r=.386 p<.01)으로 상관관계가 나타났고 상태 자신감은 신체적 불안(r=.355 p<.01)과 상관관계가 있는 것으로 나타났다. 훈련과 지시행동은 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동, 민주적 행동(r=.551~614 p<.01), 권위적행동은 긍정적 보상행동(r=.131 p<.05), 사회적 지지행동은 긍정적 보상행동, 민주적행동(r=.593~566 p<.01), 긍정적 보상행동은 민주적 행동(r=.505 p<.01)과 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

# 2. 대학태권도 선수의 개인적 특성에 따라 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

## 2-1. 성별에 따라 스포츠 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

성별에 따른 스포츠 경쟁불안에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 <표 -5>와 같은 결과가 나왔다.

〈표 - 5〉 태권도 선수 성별에 따른 스포츠 경쟁불안 분석

	남	여	Τ	p
인지적 불안	3.22(.74)	3.24(.68)	-0.22	0.83
상태자신감	3.39(.54)	3.31(.47)	1.25	0.21
신체적 불안	3.28(.58)	3.24(.58)	0.6	0.55



성별에 따른 일번의 독립T 검정을 살펴보면 성별에 따라 일번, 이번, 삼번에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

#### 2-2. 입상여부에 따라 스포츠 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

입상여부에 따른 스포츠 경쟁불안에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 〈표 - 6〉와 같은 결과가 나왔다.

〈표 - 6〉 태권도 선수 입상여부에 따른 스포츠 경쟁불안 분석

	입상유	입상무	Т	p
인지적 불안	3.21(.74)	3.23(.71)	-0.11	0.91
상태자신감	3.22(.56)	3.38(.50)	-1.8	0.07
신체적 불안	3.23(.53)	3.27(.59)	-0.36	0.72

입상유무에 따른 일번의 독립T 검정을 살펴보면 성별에 따라 일번, 이번, 삼번에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

## 2-3. 선수경력에 따라 스포츠 경쟁불안에 차이가 있을 것이다.

선수경력에 따른 스포츠 경쟁불안에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 <표 - 7>와 같은 결과가 나왔다.





〈표 - 7〉 태권도 선수의 경력에 따른 스포츠 경쟁불안 분석

	A	В	Τ	p
인지적 불안	3.26(.70)	3.22(.71)	0.02	0.89
상태자신감	3.22(.61)	3.36(.50)	0.61	0.43
신체적 불안	3.20(.59)	3.26(.58)	0.09	0.76

<sup>\*</sup> A = 4년이상 ~ 5년미만, B = 6년이상

선수경력에 따른 일번의 독립T 검정을 살펴보면 성별에 따라 일번, 이번, 삼번에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

# 3. 대학태권도 선수의 개인적 특성에 따라 지도행동 유형에 차이가 있을 것이다.

대학 태권도 선수들의 개인적 특성은 지도자의 지도행동 유형에 영향을 받아 경기 력을 비롯한 선수의 개인적 특성에 영향을 끼치는지 살펴보았다.

## 3-1. 성별에 따라 지도행동유형에 차이가 있을 것이다.

성별에 따른 지도행동유형에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 <표 - 8>와 같은 결과가 나타났다.





〈표 - 8〉 태권도 선수의 성별에 따른 지도행동유형 분석

	남	여	Т	р
훈련과 지시행동	3.67(.48)	3.59(.53)	1.24	0.22
권위적 행동	3.19(.81)	3.06(.79)	1.34	0.18
사회적 지지행동	3.56(.64)	3.46(.64)	1.29	0.20
긍정적 보상행동	3.68(.61)	3.54(.55)	1.96	0.051
민주적 행동	3.63(.59)	3.56(.58)	1.03	0.30

성별에 따른 지도행동유형의 독립T 검정을 살펴보면 연령에 따라 훈련과 지시행동, 권위적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동, 민주적 행동에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

## 3-2. 입상여부에 따라 지도행동유형에 차이가 있을 것이다.

선수의 입상여부에 따른 지도행동유형에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 <표 - 9>와 같은 결과가 나왔다.





〈표 - 9〉 태권도 선수의 입상여부에 따른 지도행동유형 분석

	입상유	입상무	Т	р
훈련과 지시행동	3.39(.54)	3.68(.49)	-3.29	0.01**
권위적 행동	3.10(.76)	3.13(.81)	-0.2	0.84
사회적 지지행동	3.23(.64)	3.56(.63)	-3.04	0.01**
긍정적 보상행동	3.42(.47)	3.65(.60)	-2.23	0.03*
민주적 행동	3.44(.60)	3.63(.58)	-1.81	0.07

<sup>\*</sup>p<.05, \*\*p<.01

입상유무에 따른 지도행동유형의 독립T 검정을 살펴보면 연령에 따라 훈련과 지시행동 요인에선 t=-3.29, p=.01로 유의한 차이를 보였으며, 입상 유(M=3.39)가 입상무(M=3.68) 보다 낮게 나타났다. 사회적 지지행동의 경우 t=-3.04, p=.01로 유의한차리를 보였으며, 입상 유(M=3.23)가 입상 무(M=3.56) 보다 낮게 나타났다. 긍정적보상행동의 경우 t=-2.23, p=.03로 유의한 차이를 보였으며, 입상 유(M=3.42)가 입상무(M=3.65) 보다 낮게 나타났다. 그러나 권위적 행동, 민주적 행동 에서는 유의한차이가 나타나지 않았다.

## 3-3. 선수경력에 따라 지도행동유형에 차이가 있을 것이다.

선수의 경력에 따른 지도행동유형에 대한 차이를 알아보기 위해 독립T 검정을 실시한 결과 <표 - 10>와 같은 결과가 나왔다.



〈표 - 10〉 태권도 선수경력에 따른 지도행동유형 분석

	A	В	Т	p
훈련과 지시행동	3.64(.54)	3.63(.50)	0.01	0.96
권위적 행동	3.44(.63)	3.11(.81)	1.47	0.23
사회적 지지행동	3.48(.41)	3.51(.65)	0.02	0.88
긍정적 보상행동	3.72(.46)	3.61(.59)	0.32	0.57
민주적 행동	3.69(.33)	3.59(.59)	0.25	0.62

<sup>\*</sup> A = 4년이상 ~ 5년미만, B = 6년이상

선수경력에 따른 일번의 독립T 검정을 살펴보면 연령에 따라 일번, 이번, 삼번, 사번, 오번에 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

4. 대학태권도 지도자행동 유형은 선수들의 스포츠 경쟁불안에 영향을 끼칠 것이다.

4-1. 대학 태권도 지도자의 훈련과 지시행동이 경쟁불안에 미치는 영향





대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 다중회 귀분석을 실시한 결과는 아래 <표 - 11>과 같다

〈표 - 11〉 대학 태권도 지도자의 훈련과 지시행동이 경쟁불안에 미치는 영향

	훈련과 지시행동								
	b	SE	β	t	р	$R^2$	adj $R^2$	F	
상수	3.58	.24		14.82	.00				
인지적 불안	03	.05	04	65	.52	007	005	.589	
상태 자신감	.08	.07	.08	1.17	.24	.007			
신체적 불안	04	.06	04	59	.56				

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향의 하위요인인 훈련과 지시행동은 경쟁불안[F(3,258)=.589, p=.623]에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 4-2. 대학 태권도 지도자의 권위적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 다중회 귀분석을 실시한 결과는 아래 <표 - 12>과 같다





〈표 - 12〉 대학 태권도 지도자의 권위적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향

	권위적 행동								
	b	SE	β	t	þ	$R^2$	adj $R^2$	F	
상수	3.098	.387		8.006	.000				
인지적 불안	.012	.078	.011	.154	.878	000	012	.022	
상태 자신감	017	.109	011	159	.873	.000	012	.022	
신체적 불안	.014	.097	.010	.140	.889				

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향의 하위요인인 권위적 행동은 경쟁불안[F(3,258)=.589, p=.623]에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 4-3. 대학 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 경쟁불안에 미치는 영향

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 다중회 귀분석을 실시한 결과는 아래 <표 - 13>과 같다





<표 - 13> 대학 태권도 지도자의 사회적 지지행동이 경쟁불안에 미치는 영향

	사회적 지지행동								
	b	SE	β	t	p	$R^2$	adj $R^2$	F	
상수	3.492	.307		11.369	.000				
인지적 불안	.020	.062	.023	.327	.744	004	000	204	
상태 자신감	.051	.086	.040	.588	.557	.004	008	.504	
신체적 불안	066	.077	060	853	.394				

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향의 하위요인인 사회적 지지행동은 경쟁불안[F(3,258)=.589, p=.623]에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 4-4. 대학 태권도 지도자의 긍정적 보상행동이 경쟁불안에 미치는 영향

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 다중회 귀분석을 실시한 결과는 아래 <표 - 14>과 같다





<표 - 14> 대학 태권도 지도자의 긍정적 보상행동이 경쟁불안에 미치는 영향

	긍정적 보상행동								
	b	SE	β	t	þ	$R^2$	adj $R^2$	F	
 상수	3.316	.281		11.817	.000				
인지적 불안	.063	.057	.077	1.110	.268	000	003	.714	
상태 자신감	.047	.079	.041	.597	.551	.008			
신체적 불안	019	.071	019	267	.790				

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향의 하위요인인 긍정적 보상행동은 경쟁불안[F(3,258)=.589, p=.623]에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

## 4-5. 대학 태권도 지도자의 민주적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향에 대한 다중회 귀분석을 실시한 결과는 아래 <표 - 15>과 같다





<표 - 15> 대학 태권도 지도자의 민주적 행동이 경쟁불안에 미치는 영향

		민주적 행동								
	b	SE	β	t	þ	$R^2$	adj $R^2$	F		
상수	3.386	.282		11.999	.000					
인지적 불안	.021	.057	.026	.374	.709	.002	009	911		
상태 자신감	.033	.079	.029	.421	.674	.002		.211		
신체적 불안	.010	.071	.010	.136	.892					

대학 태권도 지도자의 지도유형이 선수들의 경쟁불안에 미치는 영향의 하위요인인 민주적 행동은 경쟁불안[F(3,258)=.589, p=.623]에 대해 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.



# V 논의

본 연구의 설문 대상자가 대학 선수들의 시합다양화로 인한 설문 조사의 타당성 검증에 미비함을 인지하며 전체 대학 태권도 지도자의 지도유형과 선수들의 스포츠 경쟁불안으로 일반화 하기에 어려움이 있기에 다양한 선수들에게 설문을 더 실시하여일반적 사례로 적용할 수 있는 연구가 계속 되었으면 한다.

본 연구의 결과로 비추어 볼 때 홍웅표(2008)에 의한 연구와는 통계적으로 대조되게 지도자의 지도유형은 선수들의 경쟁불안에 유의한 차이를 나타내지 않았으므로 대학 태권도 지도자들은 새로운 지도방법을 도입하여야 할 것으로 보인다. 대학선수들의 자아 완성기에 이르른 만큼 개인차도 클 것으로 생각되어지므로 이러한 개인차에 따른 연구가 지속 되어 대학 태권도 지도자들의 지도에 있어 다양한 방법들을 제시해 줄 수 있었으면 하는 바람이다.





# Ⅵ 결론 및 제언

## 1. 결론

본 연구에서는 대학 태권도 지도자들의 행동 유형이 대학 태권도 선수들에게 스포 츠 경쟁불안에 어떠한 영향을 주는지를 확인해 보았다. 대학 태권도 선수들의 개인적특성을 성별로 구분하여서 살펴보았던 지도행동 유형에서 훈련과 지시행동, 권위적행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동, 민주적 행동으로 구분하여 조사를 실시하였으며 통계적으로 유의한 차이가 나타는 것은 선수들의 입상여부에 따라 훈련과 지시행동에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이를 통해 입상하지 못했던 선수들이 입상했던 선수들 보다 통계적으로 높게 나타났다. 지도자들의 지시행동 보다는 대학 태권도 선수들은 스스로 운동할 수 있는 지도방법이 선수들에게 효율적인 훈련방법이 될 것으로 생각된다. 사회적 지지행동과 긍정적 보상행동에 관하여서도 이와동일한 통계적 유의한 차이를 나타냈다. 대회 입상선수를 우수한 선수로 가정하고 입상하지 못한 선수를 비우수 선수로 가정한다면 비우수한 선수들은 지도자의 지도방법이 중간정도의 개입과 지시를 하는 것은 입상결과에도 영향을 줄 수 있을 것으로보인다. 이를 제외한 대학 태권도 선수들의 개인적 특성과 지도자의 지도행동 유형에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

대학 태권도 선수들의 개인적 특성은 스포츠 경쟁불안(인지적 불안, 신체적 불안, 상태 자신감)에 관련하여서 통계적으로 조사한 결과 유의한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 지도자의 코칭행동이 선수들 경쟁상태에 영향(홍웅표, 2008)을 미치는지를 연구한 선행논문을 살펴보니 대상자가 초등학생들이였으나 이를 대학 태권도 지도자



의 지도행동 유형이 선수들의 스포츠 경쟁불안에 대하여 영향을 주고 있는지를 다중회귀분석의 통계적 방법을 통해 차이를 비교해보았다. 본 연구의 통계결과를 살펴보면 대학 태권도 지도자의 훈련과 지시행동, 권위적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동, 민주적 행동에 관한 모든 지도행동 유형에 대해 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 홍웅표(2008)의 연구에 의한 유의한 차이를 나타냈던 초등학생 대상자가성인이 되는 대학생으로 바뀌면서 대조적인 결과를 나타내고 있는 것으로 보인다. 이를 통해 초등학생들 대상으로 하는 선수들의 대한 지도방법이 대학 태권도 선수들에게는 유의한 차이를 줄 만큼 영향을 주지 않는 것으로 보인다. 대학 태권도 지도자분들의 지도에 있어 새로운 지도행동 유형을 이용하여 지도하는 것이 효율적 지도가될 것으로 보인다.

## 2. 제언

본 연구의 결론으로 비추어 볼 때 대학 태권도 지도자들의 지도행동 유형을 다양하게 시도하고 제시함으로써 개인적 특성이 완성되어진 대학생들을 대상으로 할때에는 개인적으로 타당한 지도방법이 적용되어야 할 것으로 생각되어진다. 이는 앞으로의 선수 개개인의 특성에 따른 다양한 지도방법을 적용하고 그에따른 연구가 필요하다고 생각된다.

본 연구를 시발점으로 하여 앞으로의 대학 태권도를 비롯하여 다양한 나이에 따른 태권도 지도자들의 지도방법들이 제시 될 수 있도록 연구가 지속되길 바란다.



# 참고문헌

김병준(2006). 운동심리학. 서울: 무지개사

김병현(1989). 경기종목 특성에 따른 코치의 지도 행동유형에 관한 연구. 한국체육과학연구원.1,3,3. 1-16

정지혜(2004).종목선수들의성취목표와내적동기와의관계. 한국체육교육학회지, 9(3), 105-118.

이우만(2000). 엘리트 골프선수들의 심리적 방해요인과 대처방안 연구. 미간행 박사학위논문. 세종대학교 대학원

이웅기(1989). 스포츠. 心理學/ 保景文化社

서명석(2002). 역도선수의 경기 전 경쟁 상태불안이 경기력에 미치는 영향. 부산 외국어대학교 석사학위논문.

강상조(1994). 체육연구방법, 서울: 21세기교육사.

강상조, 안문용, 원영두(1994). 코치론, 서울: 대한미디어.

고정선(2006). 펜싱 지도자의 지도행동유형에 따른 선수만족도가 경기력에 미치는 영향, 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.

고흥환(1987). 체육의 측정평가, 연세대학교 출판부.

고흥환(1993). 체육의 측정평가, 연세대학교 출판부.

권묘희(2006). 여자고등학교 농구코치의 지도행동과 자아유능감과의 관계, 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

김귀봉(1993). 스포츠 경쟁 불안, 서울. 성균관대학교 출판부.

김기용(2004). 유도 지도자의 코칭 행동유형이 집단응집력 및 선수만족에 미치는 영



# 조선대학교 CHOSUN UNIVERSITY

향, 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

김남현(1983). 관리적 리더십론. 서울: 학문사.

김병현(1989). 경기종목 특성에 따른 코치의 지도 행동유형에 관한 연구, 한국체육과 학연구워.

김병현(1994), 운동경기상황과 스포츠심리학, 한국체육학회지, 32, 37-42.

김상태, 설정덕(2001). 골프선수들의 심리기술훈련 효과, 한국체육학회지, 40(10), 129-146

김성훈(2005). 국가대표 태권도 선수의 경쟁상태 불안 연구, 연세대학교대학원 석사학위논문.

김승철(1995). 경쟁상태 불안과 운동수행과의 관계, 국민대학교 대학원박사학위논문. 김원영(2008). 농구지도자의 지도행동유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 경성

대학교 대학워 석사학위논문.

김종진(2005). 남자대학 투기종목선수의 경쟁불안 차이분석, 울산대학교 교육대학원 석사학위논문.

김종훈, 이명천, 김재호(1990). 트레이닝 방법론, 서울: 교학연구사.

김진원(1982). 트레이닝이론, 서울: 동화문화사.

김창호(1997). 코치의 리더쉽 행동이 엘리트 스포츠조직의 성과에 미치는 영향, 한양 대학교 대학원 박사학위논문.

남정렬(2007). 태권도 선수들의 경쟁 특성불안과 상태불인이 경기력이 미치는 영향, 경남대학교 대학원 석사학위논문.

류정무 등(1991). 스포츠 심리학, 서울: 민음사.

박내회(1993). 현대 리더쉽 이론, 서울: 법무사.





박상덕.(2005). 고등학교 태권도선수의 경기력 수준에 따른 정신력 차이, 경상대학교 교육대학원 석사논문.

방열(1999). 농구 지도자의 지도관과 코칭행동에 대한 체계적 관찰 분석, 한국체육대학교 대학원 박사학위논문.

방한효(2002). 씨름 지도자의 행동유형과 집단응집력 및 선수만족과의관계, 용인대학 교 교육대학원 석사학위논문.

배수진(1987). 창조적 리더십의 실증적 모형개발에 관한 연구, 경희대학교 대학원 박사학위논문.

설정덕(2000). 심리기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수의 운동수행 능력에 미치는 영향, 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원.

송재훈(2000). 유도 지도자의 지도행동유형과 선수 만족도 및 팀 성과에 관한 연구, 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

신동성(1997). 코칭론Ⅱ. 1급지도자연수교재, 서울: 동원사.

신민성(2005). 탁구지도자들의 리더십 행동 유형이 선수들의 경기력에 미치는 효과, 제주대학교 교육대학원 석사학위논문.

안준호(2002). 농구지도자의 리더십 행동유형에 따른 응집성 및 인지된 경기력의 관계, 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.

유수종(2004). 태권도 지도자 리더십 행동유형 분석, 울산대학교 교육대학원 석사학 위논문.

윤남식(1986). 체육평가, 서울: 동화문화사.

이경우(1999). 코치의 리더십 행동유형과 집단응집력의 관계, 단국대학교 대학원 석사학위논문.





이긍세(1985). 트레이닝의 이론과 방법, 스포츠과학연구소.

이동옥(1986). 체육측정평가, 서울: 보경문화사.

이수판(2004). 중.고등학교 태권도 우수선수와 일반선수의 경기력 요인 비교, 부산대학교 대학원 석사학위논문.

정국현(2003). 태권도 국가 대표 선수의 경기력에 관한 질적 연구, 명지대학교 대학 원 박사학위논문.

정용민·윤양진(1994). 코치의 지도행동이 성원만족도에 미치는 영향, 체육과 학연구소 논문집. 부산대학교 부설 체육과학 연구소.

정지혜(2000). 한국 프로농구 감독의 코칭 지식, 개념적 모형 개발, 중앙대학교 대학 원 박사학위논문.

조규청(2003). 댄스스포츠 지도자의 교수-학습을 위한 피드백 행동 분석, 한국체육 대학교 대학원 박사학위논문.

조선령(2003). 리더십 유형이 유도 경기력에 미치는 영향, 경기대학교 대학원 석사학 위논문.

조현홍(2004). 우수팀과 비우수팀 검도 사범의 코칭행동 분석, 연세대학교 교육대학 원 석사학위논문.

차봉준(1994). 레슬링 코치의 리더십과 집단응집력이 경기력 향상에 미치는 영향, 동 아대학교 대학원 박사학위논문.

채홍원, 장용수, 우복원(1989). 엘리트 스포츠 트레이닝론. 서울: 보경문화사.

Carron, A. V. (1980). Social Psychology of Sport. New York; Movement publications.





Carron, A. V. (1988). Group dynamics in sport. Ontario: Spodym Publishers.

Chelladurai & Carron(1977). A reanalysis of formal structure in sport.

Chelladurai, P., & Saleh, S. D.(1980). Dimensions of leader behavior in sport;

Development of a Leadership scale. Journal of Sport Psychology, 2, 34-45.

Chelladurai, P. & Saleh, S. D.(1986). Dimensions of leader behavior in sport;

Development of Sport Psychology 2, 4-5.

Danielson, R. R., & Zelhart, R. Fm, & Drake, C. J.(1975), Multidimensional scaling and factor analysis of coaching

behavior as perceived by high Donald E. Fours & Robert J.

Troppmann(1981). Effective Coaching. NY: John Wiley & Sons. Diffenbuch, K.,

Gould, d., & Moffett, A.(2002). Effective behaviors of expert rowing coaches:

A qualitative investigation of canadian athletes and coaches, International

Sports Journal, 7, 62-77.

Fiedler, F. (1981). Leadership effectiveness. American Behavioral Scientist,

Preferred Leadership in sports. Canadian Joural of Applied Sports sciences,

85-92.,

Forsyth, D. R.(1983). An introduction to group dynamics. Belmont, CA:

Wordsworth.

Hendry, L. D.(1972). The coaching stereotype. In H.T.A. Whiting(Ed.),

Readings in sport psychology. London: Kimpton.

Martens, R. Vealey, R. S., & Burton, D.(1990). Competitive anxiety in sport.

Champaign, IL: Human Kinetics.





Martens, R.(1974). Arousal and motor performance. In, J. H. Wilmore(Ed). Exercise and sport science review(2, 155-188).

Ogilvie, D. C & Tutko, T. A. (1966). Problem athletes and how to handle team. London: Palham books.

Hersey, P. & Blanchard, K. H.(1982). Management of angizational Behavior, Prentice-hall. p. 83.

Jewell, L.N., & Reitz, H. J. (1981). Group effectiveness in organizations. Glenview, IL: Scott Foresman & Co.

Liker, R.(1967). Haman Organization, New York: Mcgraw-Hill, pp. 106-108.

Loehr.(1982). Athletic Excellence: Mental Toughness Training for Sports, Forum Publishing Company, Denver.

Mathews, D.K. dt al(1958): Measurement in physical education. W. B. Saunders Co.

Sage, G. H.(1975). An occupational analysis of the college coach. In Ball, D. W., & Loy, J. W.(Eds). Sport and social order: contributions to the sociology of sport reading. Mass: Addison-Wesley, 391-355.

Smith, R. E., Smoll, F. L., Hunt, E. A.(1977). system for the behavioral assessment of athletic coaches. Research Quartery, 401-407.

Weinberg, R. S.(1985). The effects of goal proximity and goal specificity on endurance performance. Journal of Sport Psychology, 7, 296–305.

Widmeyer, W. N., & Williams, J. M.(1991). Predicting cohesion in coaching teams. Small Group Research, 22, 548-557.





Carron, A. V.(1980) Motor Performance under stress. Research uarterly,39,463-480.

Chelladurai, P.(1978). A contingency model of leadership in athletics.

Unpublished terHersey,

P. & Blanchard, K. H.(1997). Management of organizational behavior

Utilizing Human Resources, NY: prentice-Hall.

Williams, J. M.(1986). Applied sport psychology: personal growth to peak performance. Mayfield Publishing company, palo Altl.

California.



## 부록

# 대권도 선수들의 지도자 행동유형 및 경쟁불안에 관한 연구 <설문지>

#### 안녕하십니까?

이 설문조사는 태권도 선수들의 지도자 행동유형 및 경쟁불안 관계를 알아보기 위한 것입니다.

이 조사에 대한 귀하의 모든 응답내용은 익명으로 처리될 것이며, 통계처리 하여 학문적 목적으로만 사용하게 되므로, 이 설문에 대한 응답으로 인하여 개인적으로 어떠한 불이익을 받지 않을 것입니다.

본 설문지의 질문에는 정답이 없습니다. 질문내용을 잘 읽으신 후 한 문항 도 빠짐없이 느끼신 대로 솔직하게 대답해 주십시오.

바쁘신 시간에도 불구하고 설문에 답해 주셔서 진심으로 감사드립니다.

#### 2015년

조선대학교 교육대학원 체육교육 전공 우 스 미

- I. 다음은 귀하의 개인적 특성에 관한 질문입니다. 빠짐없이 기입해주시기 바랍니다.
  - 1. 귀하의 성별은?

①남자

(2)여자



2. 귀하의 최근 3년간 전국대회에 입상경험은? ①있다. ②없다.

3. 귀하의 선수 경력은?

① 3년미만 ② 4년미만 ③ 5년미만 ④ 6년이상

## I. 지도행동 유형 설문지

문항 내용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1. 우리 지도자(코치)는 선수들 자신의 능력이 잘 발휘될 수 있도록 지시한다.	1	2	3	4	5
2. 우리 지도자(코치)는 선수 개개인의 동작 실수에 대하여 특별한 관심을 기울인다.	1	2	3	4	5
3. 우리 지도자(코치)는 선수들이 확실히 이해하도 록 설명한다.	1	2	3	4	5
4. 우리 지도자(코치)는 훈련 내용의 목표를 구체적으로 설명해준다.	1	2	3	4	5
5. 우리 지도자(코치)는 훈련 내용을 하나하나 구체적으로 설명해준다.	1	2	3	4	5
6. 우리 지도자(코치)는 선수의 동작에 대해 장단점을 지적해준다.	1	2	3	4	5
7. 우리 지도자(코치)는 매 상황마다 해야 할것에 대해 각 선수에게 자세히 지시한다.	1	2	3	4	5
8. 우리 지도자(코치)는 이론과 실기를 서로 연결하여 지도한다.	1)	2	3	4	5
9. 우리 지도자(코치)는 선수들의 개인능력에 따라 지도한다.	1	2	3	4	5



10. 우리 지도자(코치)는 코치 자신의 행동에 대해 설명하지 않는다.	1	2	3	4	5
11. 우리 지도자(코치)는 모든문제에 대하여 학생					
의견을 듣지 않는다.	1	2	3	4	5
				_	
12. 우리 지도자(코치)는 선수들과 거리를 둔다.	1	2	3	4	5
13. 우리 지도자(코치)는 선수들에게 질문할 기회	1	2	(3)		
를 주지 않는다.	1	4		4	5
14. 우리 지도자(코치)는 선수 지도 시 학생을 철	1	0	0		(F)
저하게 지도한다.	1	2	3	4	5
15. 우리 지도자(코치)는 우리의 개인적(사적)인		(0)			
문제에 대해 도움을 준다.	1	2	3	4	5
16. 우리 지도자(코치)는 선수들의 부상방지나 치		(			
료를 위해 노력한다.	1	2	3	4	5
17. 우리 지도자(코치)는 선수들 사이의 갈등을	1	0	0		<u> </u>
하결할 수 있도록 도와준다.	1	2	3	4	5
18. 우리 지도자(코치)는 선수들에게 개인적인 호	1	0	<u></u>		
의를 베푼다.	1	2	3	4	5
19. 우리 지도자(코치)는 선수들에게 친근감을 표	1	0	<u></u>		
현한다.	1	2	3	4	5
20. 우리 지도자(코치)는 선수들과 개인적으로 친	1	0	(3)		
한 관계를 유지하려 노력한다.	1	2	(3)	4	5
21. 우리 지도자(코치)는 훈련방법에 대해 학생들	1	0	<u></u>		
에게 의견을 묻는다.	1	2	3	4	5
22. 우리 지도자(코치)는 중요한 문제를 결정할	(1)		<u> </u>		
때 학생들의 동의를 구한다.		2	3	4	5
23. 우리 지도자(코치)는 선수들이 자신의목표를	(1)	<u> </u>	(3)		(5)
스스로 정하도록 한다.		2	W	4	
24. 우리 지도자(코치)는 선수들이 자율적인 훈련	(1)	2	(3)		(5)
을 할 수 있도록 도와준다.		4	(J)	4	



25. 우리 지도자(코치)는 훈련방침에 대해 학생들	(1)	2	(3)	(4)	(5)
이 건의할 수 있도록 한다.	(I)	4		4)	(3)
26. 우리 지도자(코치)는 훈련에 열심히 참여 했	1	0	<u></u>	(	0
을 때 칭찬을 해준다.	1	2	3	(4)	5
27. 우리 지도자(코치)는 선수가 잘한 일에 대해	1	0	<u></u>	(	<u> </u>
서 제때에 인정해준다.	1	2	3	4	5
28. 우리 지도자(코치)는 선수가 특별히 잘했을	1	0	(2)		
때 '잘했다'라고 표현한다.	1	2	3	4	5
29. 우리 지도자(코치)는 기량이 향상되었을때 다	1	<u> </u>	(2)		
른 학생들 앞에서 칭찬해준다.	1	2	3	(4)	5

# Ⅲ. 스포츠 경쟁상태 불안 설문지 (CSAI-2)

문항	문항내용	전혀 그렇 지 않다	그렇 지 않다	보통 이다	그렇 다	매우 그렇 다
1	이번 시합에 신경 쓰인다.	1	2	3	4	5
2	초조하다.	1	2	3	4	5
3	마음이 가볍다.	1	2	3	4	5
4	자심감에 대하여 의문을 갖는다.	1	2	3	4	5
5	내 몸이 과도하게 민감해진다.	1	2	3	4	5
6	마음이 편하다.	1	2	3	4	5
7	기량을 잘 발휘할 수 없을까 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
8	몸이 긴장된다.	1	2	3	4	5



자신이 있다.	1	2	3	4	5
질까봐 긴장한다.	1	2	3	4	5
속이 긴장된다.	1	2	3	4	5
안심이 된다.	1	2	3	4	5
압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다.	1	2	3	4	5
몸이 이완된다.	1	2	3	4	(5)
시합에 대처할 자신이 있다.	1	2	3	4	(5)
경기를 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4	(5)
심장박동이 빨라진다.	1	2	3	4	(5)
시합을 잘 해낼 자신이 있다.	1	2	3	4	(5)
목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	1	2	3	4	(5)
속이 철렁한다.	1	2	3	4	5
정신적으로 여유가 생긴다.	1	2	3	4	(5)
다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)
걱정이 된다.					
손이 끈적거린다.	1	2	3	4	(5)
내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로	(î)	(1)	(2)		
상상하니까 자신이 생긴다.			( <u>3</u> ) 	(4)	5
집중을 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4	5
몸이 굳는다.	1	2	3	4	5
정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	1	2	3	4	(5)
	절까봐 긴장한다. 속이 긴장된다. 안심이 된다. 압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다. 몸이 이완된다. 시합에 대처할 자신이 있다. 경기를 못할까봐 걱정이 된다. 심장박동이 빨라진다. 시합을 잘 해낼 자신이 있다. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다. 속이 철렁한다. 정신적으로 여유가 생긴다. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정이 된다. 손이 끈적거린다. 내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상하니까 자신이 생긴다. 집중을 못할까봐 걱정이 된다.	절까봐 긴장한다.	절까봐 긴장한다.	절까봐 긴장한다.	절까봐 긴장한다.

-설문지에 응답해주셔서 감사합니다-