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

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000265483

2016년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 용 철

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

The Effects of Sports Stress and Perceived Middle and High School Taekwondo Sparring Players

2016년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 용 철

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향

지도교수 윤 오 남

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2015년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

최 용 철

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

최용철의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이 계 행 인

심사위원 조선대학교 교수 정 홍 용 인

심사위원 조선대학교 교수 윤 오 남 인

2015년 12월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

Abstract

Ⅰ. 서 론 ····· 1

1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구모형 및 가설 ····· 4
4. 용어의 정의 ····· 5
5. 연구의 제한점 ····· 5

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 6

1. 스트레스 ····· 6
   1) 스트레스의 개념 ····· 6
   2) 스트레스의 구성요인 ····· 7
2. 인지된 경기력 ····· 11
3. 선행연구 ····· 13

Ⅲ. 연구방법 ····· 15

1. 연구대상 ····· 16
2. 조사도구 ····· 17
3. 설문지의 타당도 및 신뢰도 ····· 17
4. 자료분석방법 ····· 22

Ⅳ. 결과 및 논의 ····· 23

1. 결과 ····· 23
2. 논의 ····· 37

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 결론 및 제언 ····· 42
1. 결론 ····· 42
2. 제언 ····· 44

참고문헌 ····· 45
부 록 ····· 53

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

표 1. 조사대상자의 사회인구학적 특성 ····· 15
표 2. 설문지의 구성내용 ····· 16
표 3. 스트레스의 탐색적 요인분석 ····· 18
표 4. 인지된 경기력의 탐색적 요인분석 ····· 20
표 5. 각 요인별 신뢰도 분석 ····· 21
표 6. 성별에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 23
표 7. 소속에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 24
표 8. 선수경력에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 25
표 9. 입상경력에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 26
표 10. 보유단증에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 27
표 11. 성별에 따른 인지된 경기력의 *t*-검증 ····· 28
표 12. 소속에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 29
표 13. 선수경력에 따른 *t*-검증 ····· 30
표 14. 입상경력에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 31
표 15. 보유단증에 따른 스트레스 *t*-검증 ····· 32
표 16. 상관관계분석 ····· 33
표 17. 스트레스와 자신감의 다중회귀분석 ····· 34
표 18. 스트레스와 정신력의 다중회귀분석 ····· 35
표 19. 스트레스와 집중력의 다중회귀분석 ····· 36

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

그림목자

그림 1. 연구모형 ····· 4

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Abstract

The Effects of Sports Stress and Perceived Middle and High School Taekwondo Sparring Players

Choi Yong-cheol
Advisor Prof. Yoon Oh-Nam
Major in Physical Education
Graduate School of Education Chosun University

The purpose of this study was to disclose the influence of middle and high school competition sparring players' stress on their perceived athletic performance. To achieve the purpose, the study found a population in Taekwondo players in male and female middle and high school teams whose organizations were registered at the Korea Taekwondo Association in 2015, and applied the convenience sampling method. The concrete subjects of sampling were a total of 400 competition sparring players who participated in the 10th Jeju Peace Flag National Taekwondo Competition, the 8th Asian Junior Taekwondo Championship, the 25th Yongin University Presidential Flag National Junior Taekwondo Competition, the 42nd Korea Junior Taekwondo Federation Presidential Flag National Taekwondo Competition, and the 17th May 18 Gwangju Democratic Movement Memorial Mayoral Flag National Junior Taekwondo Competition. 31 players' answer papers including unfaithful answer papers, double answer papers,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

and outlier data were excluded, and then finally 369 players' answer papers were analyzed. Statistical program SPSS 18.0 was utilized to analyze data concretely, and research hypothesis needed to achieve the purpose of this study and data collected from the process of researching method were analyzed. First, frequency analysis was applied to analyze sociodemographic characteristics. Second, EFA (exploratory factor analysis) was carried out to analyze inter-item consistency (Cronbach's α), which was the construct validity and reliability of questionnaire. Third, reliability coefficient was used to grasp the correlation between variables. Fourth, t-test and one-way ANOVA were applied to check the differences between personal characteristics and variables. In addition, multiple regression analysis was performed to investigate the influences between variables. Those methodologies and findings led to the following conclusions:

First, when the differences of players' stress according to gender were analyzed, there were statistically significant differences in their stress on the umpire´s decision and competition.

Second, when the differences of players' stress according to their respective team were analyzed, there were statistically significant differences in their stress on the umpire´s decision, training, and competition.

Third, when the differences of players' stress according to their career were analyzed, there were statistically significant differences in their stress on the umpire´s decision.

Fourth, when the differences of players' stress according to their

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

prize-winning experiences were analyzed, there were statistically significant differences in their stress on the umpire´s decision, training, and competition.

Fifth, when the differences of players′ perceived athletic performance according to their prize-winning experiences were analyzed, there were statistically significant differences in their self-confidence, mental strength, and concentration.

Sixth, as a result of analyzing players′ self-confidence as the sub-factor of their perceived athletic performances, their stress on training and competition had statistically significant influences on self-confidence.

Finally, as a result of analyzing players′ mental strength and concentration as the sub-factors of their perceived athletic performances, their stress on training, competition, and the umpire´s decision had statistically significant influences on mental strength and concentration.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

오늘날 현대 스포츠 경기는 승자와 패자 혹은 순위가 가려지는 경쟁적 요소가 존재한다. 이러한 경쟁적 상황에서 승리하기 위해서는 반드시 체력, 종목에 따른 운동기술, 경험, 전술과 전략 등을 유지시켜야 하며, 그러기 위해서 운동선수들은 다양한 연습방법을 통해 많은 연습량을 이겨내고 있다. 하지만 많은 노력에도 불구하고 실제 경기에 들어서게 되면, 우연치 않은 상황으로 인해 연습 때의 기량을 제대로 발휘하지 못하고 패하는 경우를 자주 볼 수 있다(황경화, 2008). 이러한 사실은 운동선수에게 있어 기술개발과 실력연마를 위한 숨은 고난과 힘든 과정이 뒤따를 뿐만 아니라 상대와의 경쟁, 기록에의 도전, 승패라고 하는 냉정한 승부의 형태를 갖기 때문에 상당한 스트레스를 수반한다(류근무, 2008). 특히, 스포츠 현장에서 과도한 스트레스는 운동선수의 경기력 저하라는 부정적인 영향을 끼칠 수 있는 요인으로서(한명우, 2003), 운동중단과 수면장애를 초래하고(Gould & Petlichkoff, 1988), 우울증, 불안감, 분노 등의 감정을 일으키는데 이는 한정된 인간의 능력을 분산시키고, 이로 인하여 판단능력이 저하되며(Hockey, 1979), 과제의 효율성을 떨어뜨린다(이수식, 1984). 또한 스트레스는 주의분산(Anderson & Williams, 1988)과 운동 협응력의 저하(Beuter & Duda, 1985) 등을 가져와 운동 상해(김차환, 1977; 이계윤, 2002)를 일으키기도 한다. 다시 말해 운동선수에게 있어서 과도한 스트레스는 경기력의 저하와 부상 등 부정적인 요인을 만들어낼 뿐 아니라, 시합에서의 부정적인 경기결과와 직접적으로 연관이 되는 치명적인 독과 같은 역할을 한다(김리건, 2012).

우리나라 중, 고등학교 태권도 선수들은 경기력 향상에 중점을 두고 반복적인 훈련과정으로 일상을 보내며 강도 높은 훈련을 지속하게 되는데(조경민,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2012), 이는 “끊임없는 훈련과 시합으로 인한 심리적 부담감”, “대학진학과 진로에 대한 걱정”, “경기에 대한 실패로 인한 처벌과 두려움”, “선수개인의 가정환경”, “팀동료와 지도자간의 부정적인 대인관계” 등으로 스트레스에 노출되고 있다(장부식, 2012). 또한, 태권도 경기에서는 정사각형, 원형, 팔각형 매트위에서 “공격과 반격”의 적절한 안배, “2분 3회 회전의 정해진 시간에 유효한 득점”과 “전술적 운영”, “경기규칙의 이해”, “득점과 반칙사항의 숙지” 등 전반적으로 경기를 운영하는데 많은 어려움을 직면하고 있다(황경화, 2008). 이러한 사실은 태권도 선수의 운동수행 향상과 시합에서 승리하기 위하여 끊임없이 기술개발과 실력연마를 위한 숨은 고난과 힘든 과정이 뒤따를 뿐만 아니라(김성민, 2014), 상대선수와의 경쟁에서 승리와 패배의 냉혹한 현실속에서 상당한 스트레스를 갖고 있다는 것이다(이계윤, 이종목, 김승철, 1991; 안아주, 2015).

최근, 스포츠 심리학에서는 스트레스, 운동스트레스, 경기스트레스, 심판스트레스 등 스트레스의 관한 수많은 연구가 진행되고 있다(조대용, 2008; 강진규, 2010; 김성기, 2011; 허동진, 2011; 허재석, 2013). 특히, 태권도 경기겨루기, 품새선수를 중심으로 스트레스와 경기력에 관한 선행연구(차세영, 2005; 강동국, 2010; 강진규, 2010; 김리건, 2012; 김성민, 2014; 김정환, 2010; 김종철, 2012; 김현정, 2013; 김호진, 2014; 남보라, 2006; 류근무, 2008; 박효주, 2008; 이관우. 2005; 이수복, 2011; 이종호, 2014; 오정수, 2011; 윤덕영, 2008; 원정희, 2011; 전동준, 2010; 전문철, 2008; 전진우, 2007; 최승록, 2009; 최호성, 2003; 함정수, 2013)의 연구결과를 살펴보면, 태권도와 같은 대인 경기의 경우 상대선수와의 시합상황에 있어 현저한 불안상태, 즉 과도한 스트레스는 태권도 선수들의 경기력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 보고되고 있다(Gould & Weiss, 1982; Scanlan & Lewthwaite, 1984; Smith & Smoll, 1990). 이처럼 태권도 선수들이 스트레스를 느끼는 정도가 과중해지면 해당 종목에 대한 흥미를 잃어버릴 뿐만 아니라, 스스로 부정적인 생각들에 영향을 미침으로써 결국 탈진상태와 슬럼프에 빠지게 되며, 시합 때는 과도한 긴장이나 중압감, 스트레스, 각성, 불안 등으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

로 인하여 경기력에 저하시키는 결과를 제시하였다(오윤경, 2005; 전태진, 2013). 이와 같은 태권도 선수들은 최상의 운동수행을 위한 훈련과정과 시합상황에서 힘들고 고된 훈련을 견디어내고(류근무, 2008). 선수개인의 기량을 최대한 발휘하여 보다 우수한 경기성과를 얻기 위해서는 고민, 걱정, 피로, 불안, 권태, 강박감 등을 스트레스를 최소화 하거나 적절하게 대처할 수 있는 방안이 마련되어야 한다(이현재, 2009). 따라서 본 연구에서는 중, 고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 최상의 경기력을 발휘하기 위하여 훈련과정 및 태권도 경기장에서 유발되는 스트레스를 적절히 조절하고 효율적으로 대처할 수 있는 방안을 모색하여 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 연구의 필요성을 제시하고자 한다.

2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 실제 훈련과 경기상황에서 경험하는 스트레스가 태권도 선수의 부정적인 심리상태를 유발하여경기결과에 부정적인 영향을 미치는 것으로 태권도 선수와 지도자에게 현실적으로 중요한 문제일 것이다(허재석, 2013). 이를 위해 태권도 경기겨루기 선수들에게 스트레스를 효율적으로 관리하고 극복할 수 있는 전략을 모색하여 최상의 경기력을 유지할 수 있는 기초자료를 제공하는데 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구모형 및 가설

본 연구에서는 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 영향미칠 수 있다는 가정 하에 다음과 같은 연구모형을 설정하였다.

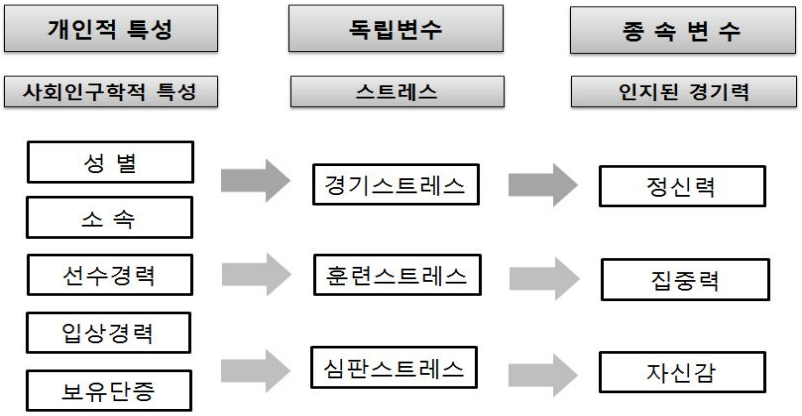

그림 1. 연구모형

가설 1. 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 사회인구학적 특성에 따른 스트레스, 인지된 경기력은 차이가 있을 것이다.

가설 1-1. 사회인구학적 특성에 따른 스트레스는 차이가 있을 것이다.

가설 1-2. 사회인구학적 특성에 따른 인지된 경기력은 차이가 있을 것이다.

가설 2. 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스는 인지된 경기력에 영향이 미칠 것이다.

가설 2-1. 경기스트레스는 인지된 경기력에 영향이 미칠 것이다.

가설 2-2. 판정스트레스는 인지된 경기력에 영향이 미칠 것이다.

가설 2-3. 심판스트레스는 인지된 경기력에 영향이 미칠 것이다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 용어의 정의

1) 스트레스

스포츠 심리학의 스트레스는 운동선수들이 훈련과정과 경기상황에서 유발되는 불안의 원인으로서, 이는 시합상황을 위협적 요인으로 지각하고, 이 상황에 대해 근심, 걱정, 또는 긴장 상태를 반응하는 경향을 의미한다(허동진, 2011). 이 연구에서 스트레스 요인으로는 경기스트레스, 판정스트레스, 훈련스트레스로 구성하였다(김지성, 2009; 허동진, 2011)

2) 인지된 경기력

경기장에서 운동선수의 개인이나 팀이 발휘하는 기술을 포함하는 종합적인 능력을 발휘하는 것으로 신체적, 생리적, 사회학적, 물리적, 심리적인 요인 등이 직접 또는 간접적으로 여러 가지 요인으로 구성되어 있다(김지묵, 2010; 이지애, 2010). 이 연구에서 인지된 경기력 요인으로는 자신감, 집중력, 정신력 등 3개의 요인으로 구성하였다.

5. 연구의 제한점

본 연구는 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위한 연구의 제한점은 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 스트레스와 인지된 경기력의 영향에 관하여 설정하였으나 이외의 요인이 영향을 미칠 수 있는 가능성은 배제하였다.

둘째, 본 연구에서 사용하고 있는 연구변인의 구성에 따라 연구결과는 한정될 수 있으며, 이를 모든 중, 고등학교 태권도 선수들에게 확대하여 해석할 수 없다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 스트레스

1) 스트레스의 개념

스트레스(stress)라는 어원은 라틴어의 “strictus” 또는 “stringere”라는 의미에서 유래되었으며(심미현, 2014; 강봉원, 2007), 여기서 “stringere” 용어의 의미는 “팽팽하게(tight) 죄다”의 뜻으로(Skeat, 1958) 개인이 스트레스를 경험할 때 느끼는 “답답한 느낌”, “근육의 긴장” 등을 반영하고 있다(임현묵, 2006).

스트레스는 외부의 환경적인 요인에서 인간을 위협할 때 느끼는 몸과 마음이 반응하는 전반적인 처리과정으로(임현묵, 2006), 스트레스(stress)는 물리적 환경, 사회적 환경, 심리적 환경에서 오는 내부 신호가 개인의 평정심을 위협하였을 때 나타나는 현상을 의미한다(Lazarus, 1966). 또한 Encyclopedia of Stress(2000)에는 ‘스트레스를 생리적 반응이나 행동적 반응을 일으키는 사실상의 위협 또는 본인이 위협으로 받아드리는 것’이라 소개하고 있다. “스트레스(stress)”라는 용어는 14세기에 처음으로 사용되기 시작하였으며, 17세기에는 “곤경(hardship)”, “곤란(straits)”, “역경(adversity)”, “고통(affliction)”의 의미로 사용되었고, 18세기 후반에 스트레스의 의미는 진일보하여 사람의 신체기관이나 정신력과 관련되어 나타나는 “힘(force)”, “압력(pressure)”, “긴장(strain)” 및 노력의 강도가 “strong effect(강한 효과)”의 의미로 사용되었다(Hinkle, 1973; 박재옥, 2008).

현대적 의미에서 스트레스라는 용어를 처음 사용한 사람으로 Cannon을 지칭하고 있다(Mason, 1975). 그는 스트레스를 산소부족, 저혈압 등의 조건 하에서 생기는 항상성 유지(homeopathies)의 장애로 생각하였다(강봉원, 2007).

스포츠 현장에서 스트레스는 목표를 달성하기 위해서 새로운 과제를 수행하고 그 결과 성취감을 얻고, 기술 습득이 빨라졌다면 새로운 과제수행은 긍정적인

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스트레스(enstress)가 되는 것이고, 반대로 스트레스가 오랫동안 지속되면서 해로운 효과가 나타나면, 부정적인 스트레스(distress)가 되는 것이다(전태원, 현무성, 정영수, 2001). 이러한 스트레스는 주어진 각종 요구들을 자신이 완성할 수 없다는 생각을 하였을 때 흥분, 걱정, 고민, 불안, 긴장상태 등으로 심리적, 생리적, 감정적 영역에서도 동반하게 된다.

2) 스트레스의 구성요인

스포츠 심리학에서 스트레스는 운동선수들의 경쟁불안으로 축약되며(Smith, 1986) 운동선수들이 경쟁과정에서 수반되는 경기스트레스(김지성, 2009)는 모든 스포츠 경기에서 당면하는 위협적인 요소로부터 발생하는 스트레스를 의미한다(허동진, 2010), 또 다른 하나는 반복적인 훈련생활에서 수반되는 훈련스트레스는 심리적, 정서적, 신체적으로 힘든 상황에서 발생하는 부정적인 스트레스를 의미한다(김지묵, 2010). 그리고 판정스트레스는 스포츠 경기에서 심판판정에 대한 자질문제, 심판의 오심 또는 편파판정 등 부정적인 스트레스 요인으로 설명할 수 있다(함정수, 2013). 본 연구에서 제시한 스트레스의 하위요인인 경기스트레스, 훈련스트레스, 심판스트레스에 대한 구체적인 설명은 다음과 같다.

(1) 훈련스트레스

중, 고등학생들은 학교나 가정의 정신적 압박, 좌절, 갈등 등으로 일상생활에서 심한 스트레스를 받고 있다(함정수, 2013). 운동선수들은 경쟁 스포츠 자체가 신체적 행위로서 스포츠 활동을 하는 것으로, 개인의 목표달성을 위해서 강도 높은 훈련과정과 기술개발에서 오는 정신적 긴장은 항상 노출되어 있으며, 지속적인 훈련생활은 운동선수들에게 많은 스트레스를 주는 요인으로 작용하고 있다(김지묵, 2010). 이는 운동선수가 반복되는 고된 훈련과정 속에서 느껴지는 스트레스는 스포츠 팀의 활동으로서 느껴지는 욕구, 충족 또는 만족에 대안 개인의 심리적, 정서적, 신체적 측면의 인식 정도를 의미할 수 있으며(권순형,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2008), 운동선수들이 훈련과정에서 나타나는 부정적인 스트레스는 “훈련과정”, “경기 전에 대한 걱정”, “합숙훈련, 진로문제, “경기기술 습득”, “경제적 부담”, “학교생활”, “성적관리”그리고 “훈련 중 팀의 동료, 선, 후배 및 지도자 간의 인간관계”에서 훈련 중 유발하는 훈련 스트레스 원인으로 살펴볼 수 있다(scanlan, Stein & Racizza, 1991). Scanlan, Stein & Racizza(1989, 1991)는 스포츠 상황에서의 스트레스 원인을 조사하기 위하여 26명의 전 국가대표 피겨 스케이트 운동선수를 대상으로 심층면접(in-depth interview)을 분석한 결과에서 5가지 스트레스 원인을 살펴보면 ① 시합의 부정적인 면의 경우 “실패에 대한 두려움”, “경쟁적 장애를 극복하기위한 걱정” ② 타인과의 부정적 관계 ③ 스케이팅의 필요한 조건이나 비용(경제적인 비용, 시간상의 요구) ④ 개인적 갈등(체중조절 문제, 재능에 대한 자기회의, 최우수 수준에 맞는 노력, 헌신) ⑤ 정신적 충격 경험(가족문제, 죽음) 등의 결과를 나타내고 있다. 특히, 한국의 고등학교 운동선수들은 반복되는 고된 훈련 속에서 감독, 코치, 동료, 선배와의 갈등 그리고 학교생활과 공부 등으로 스트레스가 더욱 심화되고 있다(정진우, 2007). 또한 김병준, 김정수(1998). 중학교 운동선수 334명을 대상으로 중학교 운동선수의 스트레스 요인을 연습과 시합의 부담, 학업 및 진로걱정문제, 운동에 따른 개인적 부상, 실패 및 처벌의 두려움, 선, 후배 및 지도자의 대인관계 등으로 제시하고 있다(권순형, 2008). 또한, 우리나라는 운동선수들의 경우 대학진학과 직결되는 경우가 많기 때문에 과도한 훈련스트레스는 “운동수행능력 저하”, “훈련에 대한 흥미저하”, “자신감 상실”, “훈련 중 부상”, “과도한 훈련시간의 부담”은 심각한 부상, 슬럼프 및 운동탈진을 초래하여 선수생활을 중도 포기하는 사례가 많이 나타나고 있다(문재우, 박재산, 2011).

(2) 경기스트레스

경기스트레스는 경쟁적 스포츠 상황에서 운동선수의 신체적, 정신적 측면에서 불균형 상태로 유발되는 것으로 시합운영, 시합부적응, 몸상태를 의미하는

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

것으로(김영랑, 2012), 특히, 경기스트레스는 운동선수가 경기에 임하기 전, 후에 받는 스트레스의 원인은 환경적인 부분과 인적인 부분의 영향으로 받는다고 할 수 있다(함정수, 2013). 물리적 환경에서는 경기장, 도구, 경기시간, 날씨 등이 포함되고 인적 환경에서는 관중, 감독, 심판, 상대선수 그리고 팀 동료, 팀 분위기 등이 포함된다(함정수, 2013). 또한, 경기스트레스는 상대선수의 예상치 못한 경기력, 심판의 잘못된 판단, 판정, 저조한 경기기록, 관중의 야유, 코치의 질책, 상대선수의 위협적인 언행, 실패적인 경기결과로 인한 동료선수의 놀림 또는 비난 등은 스포츠 현장에서 발생하는 경기스트레스의 원인으로 제시하였다(Anshel, Hodge & Willams, 1993). 이러한 결과는 스트레스를 주제로 한 스포츠 심리학 연구에서는 대부분(박철민, 2004), "심리적 불안 및 긴장감", "의욕 상실", "경기 중의 부상", "자신감 상실", "수면장애" 등 운동선수들의 경기스트레스와 경기력 간에는 부정적인 영향이 나타나면, 운동선수들이 경기스트레스를 느끼는 정도가 과중해지면 운동선수들의 심리적인 상태에 문제가 발생하게 되면, "운동의욕에 대한 상실" 뿐만 아니라 "탈진상태와 슬럼프"에 빠지게 되며(오윤경, 2005), 이는 경기력 저하로 인하여 경기에 부정적 결과를 초래하게 된다(한명우, 2003).

(3) 판정스트레스

현대스포츠는 경기규칙이 규정되어 있으며, 이 경기규칙이 지켜져야만 경기운영이 원활하고, 이에 운동선수뿐만 아니라 코치, 감독, 관중 그리고 경기를 운영하는 경기심판은 경기규칙을 준수해야 한다(전영천, 2015). 스포츠 현장에서 경기규칙을 엄격하게 준수하고 효율적인 경기운영을 수행하는데 중립적 존재인 심판은 스포츠 경기에 있어 필요적인 요소로서 운동선수의 기량과 지도자의 지도력을 발휘할 수 있도록 경기규칙에 따라 공정하게 판정하는 중요한 역할을 담당하고 있다(Weinberg & Richardson, 1995). 하지만 국내 스포츠 경기에서 뿐만 아니라 국제스포츠대회, 올림픽에서도 심판 판정에 대한 불신과 고질

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

적인 심판의 판정시비는(오현정, 2013) 어제, 오늘의 문제가 아니라 현대스포츠 경기문화에 현실화된 문제로 인식되고 있다(김지묵, 2010). 심판오심은 운동선수, 지도자, 관중 등의 불신을 불러일으키거나 경기운영의 흐름을 방해하는 부정적인 요소이며 판정시비에 따른 문제는 운동선수의 경기력 저하로 인해 경기결과에 부정적인 원인이 된다(김지묵, 2010). 이러한 심판의 오심이나 편파판정은 운동선수들의 심리적 동요로 인해 경기운영을 과격하게 만들며, 초조함과 정서적 불안, 긴장, 심리적 불안과 갈등을 유발하게 되며, 운동선수는 경기중 충분한 능력을 발휘하지 못함은 물론이고, 극단적 경우에는 운동상해, 팀 분위기 저하, 탈진, 운동의욕 저하 등과 같은 부정적인 현상을 유발하게 되면 선수생활을 포기하는 주된 원인이 된다(Orlick & Botterill, 1975).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 인지된 경기력

스포츠 현장에서 경기력(Performance)은 운동선수 및 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합적인 능력을 의미하는 것으로(정진배, 2012), 이는 운동선수의 유전적인 요인은 물론, 체격, 체력수준, 훈련환경, 훈련상태, 훈련기간 및 심리적인 상태, 경험유무, 경기장의 조건 등 내적·외적인 요인으로 신체적, 형태학적, 생리적, 사회적, 심리적인 요인 등으로 직접적인 또는 간접적인 영향을 의미한다(박태원, 2015; 최상국, 2012). 그 중에서 체력과 경기기술은 훈련방법과 경기수준에 따라 크게 달라질 수 있으며, 그 결과를 평가하거나 정량화 시킬 수 있지만 심리적, 사회적 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가하거나 정량화 시키는 것이 쉽지 않다(장세영, 2014).

특히, 스포츠 심리학에서는 "운동선수, 지도자들의 주요관심은 어떻게 하면 경기력을 향상시킬 수 있을까?" 라는 관점에서 경기력을 결정하는 요인을 분석하고 그 결과를 기초로 하여 운동선수에게 경기력을 유지할 수 있는 정보를 제공할 수 있는지를 기대하고 있다(이동욱 등, 1998; 김재철, 2011).

Loehr(1982)는 운동선수가 시합 중에 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 신체는 물론 정신적인 체력이 강해야 한다고 지적하고, 정신적인 힘은 기본적으로 심리적인 기능을 보다 구체화하는 것이라고 설명하고 있다(김재철, 2011). 그는 심리적인 기능을 구체화시키려면 집중력의 향상, 일상적인 생활태도의 관리능력, 스트레스 관리능력, 올바른 상황 판단능력, 에너지 관리능력, 유발된 동기수준 유지 및 기술의 시각화 조절능력 등이 포함되어야 한다고 밝히고 있다(진명수, 2012). 또한 이긍세(1985)는 훈련의 질에 영향을 미치는 모든 요소들을 효과적으로 이용하여야 하며 훈련에 내포된 선수의 능력과 여러 시설을 계속 개선해야 한다. 모든 선수가 우수한 기량을 나타낼 수 있는 것이 아니고 좋은 신체적 조건과 뛰어난 운동감각을 소지한 선수가 양질의 훈련을 받음으로서 좋은 성적을 올릴 수 있다(이정흔, 2013). 경기력은 선수개인의 유전적 요인이나 훈련의 질 그

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

리고 코치의 지식과 성격, 도구와 장비, 주위의 지원에 의해 향상된다는 이론이다(이재환, 2009). 김의환 외(1991)는 스포츠 경기에서의 경기력의 그 기저를 이루는 것으로써 “신체적인 면”, “정신적인 면”, “기술적인 면”으로 구성하였으며, 신체적인 연습을 통하여 얻은 단순하고 감각적인 느낌은 심리기술 훈련을 통하여 신체적인 연습과 시합상황에 관련된 심리적 지식을 더욱 명확하게 기억할 수 있게 한다(정청희, 2006). 따라서, 모든 스포츠 종목에 있어서 경기력의 향상을 위해서는 해당 종목의 경험과 관찰을 통하여 경기력을 결정하는 요인에 대하여 과학적인 분석이 이루어져야 한다(정국현, 2003).

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 선행연구

최승록(2009)은 대학 태권도 선수들의 목표지향 성향에 따라 느끼는 스트레스를 분석하여 첫째, 대학태권도 선수들의 일반적 사항에 목표성향의 차이를 연구한 결과, 입상경험이 있는 선수가 입상경험이 없는 선수에 비하여 수행접근목표가 높으며, 이는 경력과 건강정도에 따라 유의한 차이를 보였다. 둘째, 대학 태권도 선수들의 일반적 사항에 스트레스의 차이를 연구한 결과, 성별, 입상경험여부, 건강정도, 운동량인식, 스트레스 상담자에 따라 스트레스의 차이를 보였다. 셋째, 대학 태권도선수의 목표성향이 전체 스트레스에 미치는 영향에 대한 회귀분석 결과에서는 대학 태권도선수가 수행회피목표가 높을수록 스트레스는 높아지며, 숙달목표가 높을수록 스트레스는 낮아지는 것으로 나타났다.

김지묵(2010)은 중, 고등학교 축구선수의 심판판정의 인식을 토대로 축구선수들의 운동스트레스와 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과에서 중, 고등학교 축구선수의 운동스트레스는 인지된 경기력에 유의한 영향이 미치는 것으로 나타났다. 운동스트레스 하위요인으로 경기 중 스트레스와 환경스트레스는 경기운영에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 운동스트레스의 하위요인인 환경스트레스와 훈련중 스트레스는 경기영향력에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

함정수(2013)는 중·고등학교 품새선수들 대상으로 경기스트레스가 경기력의 하위요인인 정신력에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 경기스트레스의 하위요인 중 판정스트레스는 통계적으로 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났다. 경기스트레스가 경기력의 하위요인인 집중력에 미치는 영향은 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 경기스트레스의 하위요인 중 판정스트레스는 통계적으로 부(-)적영향이 있는 것으로 나타났다.

김성민(2014)은 태권도 선수의 멘토링 경험은 스포츠 스트레스에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 실패에 대한 두려움은 멘토링 경험의 하위요인인 수용기능과 지도기능이 유의한 영향을 미치고, 운동지속의 두려움은 수용기능,

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지도기능과 노출기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 운동능력에 대한 걱정은 수용기능, 지도기능과 우정기능이 유의한 영향을미치고, 중요타자에 대한 걱정은 수용기능과 노출기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 교우관계 걱정은 수용기능과 상담기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 학업성적에 대한 걱정은 수용기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그리고 선배관계 걱정은 상담기능과 지도기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 미래에 대한 불확실은 수용기능과 상담기능이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 스포츠 스트레스는 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 멘토링 경험이 스포츠 스트레스 및 경기력의 관계에서 멘토링 경험과 스포츠 스트레스에 직접적인 영향력을 미치고, 이를 통해 경기력에도 간접적인 영향이 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구대상

본 연구는 중, 고등학교 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위하여 2015년 대한태권도협회 산하 경기단체에 등록되어 있는 남, 여 중학교, 고등학교 겨루기 선수를 모집단으로 선정한 다음 편의표본추출법을 이용하였다. 구체적인 표본추출은 2015년 대한태권도협회에서 승인한 전국태권도대회 중 제10회 제주평화기전국태권도대회, 제8회 아시아청소년태권도선수권 최종선발대회, 제25회 용인대학교총장기 전국남여고교태권도대회, 제42회 한국 중·고등학교 태권도연맹회장기 전국태권도대회, 제17회 광주 5. 18 민주항쟁추모기념 시장기 전국남여중·고태권도대회에 참가한 경기겨루기 선수 총 400명을 표집대상으로 실시하였으며, 불성실한 응답, 이중응답, 이상치 자료 31명의 사례수를 제외한 369명을 최종 분석하였다.

표 1. 조사대상자의 사회인구학적 특성

구분		인원(명)	빈도(%)
성별	남자	273	74.6
	여자	93	25.4
소속	중학교	191	52.2
	고등학교	175	47.8
선수경력	1년 이상 - 3년 미만	139	38.0
	3년 이상 - 5년 미만	87	23.8
	5년 이상 - 7년 미만	48	13.1
	7년 이상 - 10년 미만	92	25.1
입상경력	입상경력 없음	56	15.3
	시·도·군 대회입상	182	49.7
	전국·국제 대회입상	128	35.0
보유단증	1품(단)	8	2.2
	2품(단)	40	10.9
	3품(단)	158	43.2
	4품(단)	160	43.7

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 1>과 같이 조사대상자의 사회인구학적 특성을 분석한결과, 남성은 273명(74.6%), 여성은 93명(25.4%)으로 나타났고, 소속은 중학교 191명(52.2%), 고등학교 175명(47.8%)으로 나타났으며, 선수경력은 1년 이상~3년 미만 139명(38.0%), 3년 이상~5년 미만 87명(13.1%), 7년 이상~10년 미만 92명(25.1%)으로 나타났다. 입상경력은 입상경력 없음 56명(15.3), 시·도·군 대회입상 182명(49.7%), 전국·국제 대회입상 128명(35.0%)으로 나타났고, 보유단증은 1품(단) 8명(2.2%), 2품(단) 50명(10.9%), 3품(단) 158명(43.2%), 4품(단) 160명(43.7%)으로 나타났다.

2. 조사도구

중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위한 본 연구의 설문지 구성내용은 다음과 같다.

표 2. 설문지의 구성내용

변인		하위변인	문항수	총문항수
독립변수	스트레스	경기스트레스	5문항	15문항
		훈련스트레스	5문항	
		심판스트레스	5문항	
종속변수	인지된 경기력	정신력	4문항	12문항
		집중력	4문항	
		자신감	4문항	
사회인구학적 특성		성별, 소속 선수경력, 입상경력, 보유단증	5문항	
합 계			32문항	

1) 스트레스

본 연구에서는 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스를 심층적으로 파악하기 위하여, 권순형(2008), 조대용(2008), 허동진(2011), 함정수(2013)의 설문지 문항을 통해 본 연구의 목적에 맞도록 수정·보완하였다. 본 연구에서 스트

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

레스의 문항은 판정스트레스 5문항, 훈련스트레스 5문항, 경기스트레스 5문항 등 총 15문항으로 구성하였다.

2) 인지된 경기력

본 연구에서는 중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 인지된 경기력을 심층적으로 파악하기 위하여, Mamassis & Doganis(2004)가 개발하고 박경훈(2008)의 설문지 문항을 통해 본 연구의 목적에 맞도록 수정·보완하였다. 본 연구에서는 인지된 경기력의 문항은 자신감 4문항, 정신력 4문항, 집중력 4문항 등 총 12문항으로 구성하였다.

3) 사회인구학적 특성

성별, 소속, 선수경력, 입상경력 보유단증 등 총 5개 문항으로 구성하였다.

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

본 연구에서 사용된 설문지의 타당도를 검증하기 위하여 전문가 집단에 의한 내용타당도(Contents Validity Analysis)검증과 탐색적 요인분석(Exploratory Factor Analysis)을 실시하였다. 탐색적 요인분석 실행에 있어서 회전시키는 방법으로 직각회전 방법을 사용하였다. 직각회전 방법은 요인들 간의 상관관계가 없도록 요인을 회전시키는 방법으로 직각회전 방법 중 베리맥스(Varimax)방식을 사용하였다. 또한, 신뢰도를 검증하기 위하여 문장 하나하나를 독립된 별개의 검사로 간주하며 검사 문항간의 동질성 정도에 의한 신뢰도 추정치인 문항내적 합산도를 구하는 신뢰도 방법인 (Cronbach'sα)계수를 산출하는 방법을 사용하였다

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1) 스트레스의 탐색적 요인분석

중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 스트레스의 하위요인을 탐색하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분 분석에 의해 요인을 추출하였으며, 요인회전은 베리맥스(Varimax)방식을 이용하였다. 공통요인 추출방법은 고유치 1.0이상을 기준으로 요인적재 값 .40이상을 기준으로 문항을 선택하였다. 스트레스의 탐색적 요인분석은 다음과 같다.

표 3. 스트레스 탐색적 요인분석

문항	스트레스			
	(요인1) 판정스트레스	(요인2) 훈련스트레스	(요인3) 경기스트레스	공분산비(h^2)
스트레스 9	**.818**	.235	.157	.748
스트레스 7	**.816**	.215	-.128	.728
스트레스 6	**.811**	.143	-.135	.697
스트레스 10	**.789**	.247	.080	.690
스트레스 8	**.786**	.138	.281	.716
스트레스 13	.289	**.854**	.121	.827
스트레스 11	.051	**.845**	.008	.717
스트레스 14	.222	**.826**	.077	.737
스트레스 12	.324	**.625**	.102	.506
스트레스 4	-.131	.095	**.817**	.694
스트레스 3	.200	.035	**.806**	.690
스트레스 1	.044	.074	**.695**	.491
고유치	3.531	2.734	1.976	
분산율(%)	29.427	22.783	16.463	
누적분산율(%)	29.427	52.210	68.673	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 3>과 같이 스트레스의 탐색적 요인분석 결과 3개의 하위요인과 12개의 문항으로 축소·구성되었다. 요인 1은 고유값 3.531를 가지고 있으며, 29.43% 설명해 주고 있다. 요인 1은 6, 7, 8, 9, 10 총 5개의 문항으로 구성되었으며, 판정스트레스로 명명하였다. 요인 2는 고유값 2.734를 가지고 있으며, 22.78% 설명해 주고 있다. 요인 2는 11, 12, 13, 14 총 4개의 문항으로 구성되었으며, 훈련스트레스로 명명하였다. 요인 3은 고유값 1.976를 가지고 있으며, 16.46% 설명해주고 있다. 요인 3은 1, 3, 4 총 3개의 문항으로 구성되었으며, 경기스트레스로 명명하였다. 스트레스는 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 3가지 요인을 나타내고 있으며, 누적분산율은 68.67%인 것으로 나타났고, 요인 적재치는 .625~.826의 수준을 나타내어, 본 연구의 설문 내용인 스트레스의 변인을 측정할 수 있는 것으로 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 인지된 경기력의 탐색적 요인분석

중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 인지된 경기력의 하위요인을 탐색하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였다. 탐색적 요인분석은 주성분 분석에 의해 요인을 추출하였으며, 요인회전은 베리맥스(Varimax)방식을 이용하였다. 공통요인 추출방법은 고유치 1.0이상을 기준으로 요인적재 값 .40이상을 기준으로 문항을 선택하였다. 인지된 경기력의 탐색적 요인분석은 다음과 같다.

표 4. 인지된 경기력 탐색적 요인분석

문항	인지된 경기력			
	(요인1) 자신감	(요인2) 정신력	(요인3) 집중력	공분산비(h^2)
인지된경기력12	**.872**	.127	.235	.832
인지된경기력10	**.862**	.230	.185	.830
인지된경기력11	**.854**	.233	.191	.819
인지된경기력9	**.780**	.301	.258	.766
인지된경기력4	.068	**.836**	.256	.769
인지된경기력3	.289	**.805**	.165	.759
인지된경기력1	.355	**.730**	.160	.684
인지된경기력5	.258	.206	**.876**	.877
인지된경기력6	.288	.292	**.821**	.842
고유치	3.205	2.221	1.752	
분산율(%)	35.610	24.681	19.466	
누적분산율(%)	35.610	60.291	79.757	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 4>에 의하면 인지된 경기력의 탐색적 요인분석 결과 3개의 하위요인과 9개의 문항으로 축소·구성되었다. 요인 1은 고유값 3.205를 가지고 있으며, 35.61% 설명해 주고 있다. 요인 1은 9, 10, 11, 12 총 4개의 문항으로 구성되었으며, 자신감으로 명명하였다. 요인 2는 고유값 2.221를 가지고 있으며, 24.681% 설명해 주고 있다. 요인 2는 1, 3, 4 총 3개의 문항으로 구성되었으며, 정신력으로 명명하였다. 요인 3은 고유값 1.752를 가지고 있으며, 19.466% 설명해주고 있다. 요인 3은 5, 6 총 2개의 문항으로 구성되었으며, 집중력으로 명명하였다. 인지된 경기력은 자신감, 정신력, 집중력의 3가지 요인을 나태내고 있으며, 누적분산율은 79.76%인 것으로 나타났고, 요인적재치는 .730~.876의 수준으로 나타내어, 본 연구의 설문 내용인 인지된 경기력의 변인을 측정할 수 있는 것으로 판단된다.

3) 설문지의 신뢰도

타당도가 검증된 중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 스트레스 및 인지된 경기력의 신뢰도를 내적일관성계수인 알파계수로 검증하였다. 내적일관성계수는 <표 5>와 같다. 스트레스는 판정스트레스 .888, 훈련스트레스 .842, 경기스트레스 .693이었다. 인지된 경기력은 자신감 .921, 정신력 .806, 집중력 .836이었다. 신뢰도 계수가 .70이상이므로 설문내용을 신뢰성 있게 측정할 수 있는 것으로 판단된다.

표 5. 요인별 신뢰도

변인	하위요인	문항번호(문항수)	Cronbach's α
스트레스	판정스트레스	6, 7, 8, 9, 10	.888
	훈련스트레스	11, 12, 13, 14	.842
	경기스트레스	1, 3, 4	.693
인지된 경기력	자신감	9, 10, 11, 12	.921
	정신력	1, 3, 4	.806
	집중력	5, 6	.83

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 자료처리방법

본 연구는 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하는데 목적이 있다. 분석에 사용된 통계프로그램은 SPSS 18.0 프로그램을 활용하였으며, 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구가설을 통계방법을 이용하여 수집된 자료를 분석하였다. SPSS 18.0 프로그램을 이용하여 중·고등학교 경기겨루기 선수의 사회인구학적 특성을 분석하기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였고, 설문지의 구성타당도와 신뢰도를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석(EFA: exploratory factor analysis)을 실시하였다. 각변인 간의 상관정도를 알아보기 위하여 상관관계분석(reliability coefficient)을 실시하였다. 사회인구학적 특성과 변인간의 차이를 분석하기 위하여 t검증, 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 이용하였고, 각 변인간의 미치는 영향을 분석하기 위하여 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 결과 및 논의

1. 결 과

1) 사회인구학적 특성에 따른 스트레스의 차이

사회인구학적 특성에 따른 스트레스의 차이를 알아보기 위해 성별, 소속은 t검증을 실시하였고 선수경력, 입상경력, 보유단증은 일원배치 분산분석을 실시하였다.

(1) 성별에 따른 스트레스의 차이

성별에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 차이는 t-검증을 실시하였다.

표 6. 성별에 따른 스트레스 t-검증

스트레스	성별	N	평균	표준편차	t
판정스트레스	남자	273	2.49	.87	-3.009**
	여자	93	2.82	.97	
훈련스트레스	남자	273	2.27	.72	-2.941**
	여자	93	2.52	.68	
경기스트레스	남자	273	3.15	.90	3.996***
	여자	93	2.72	.83	

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

<표 6>과 같이 성별에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스는 여자(2.82±.97)가 남자(2.49±.87)보다 높은 것으로 나타났고, 훈련스트레스는 여자(2.52±.68)가 남자(2.27±.72)보다 높은 것으로 나타났으며, 경기스트레스는 남자(3.15±.90)가 여자(2.72±.83)보다 높은 것으로 나타났다. 판정스트레스(p<.01), 경기스트레스(p<.01), 훈련스트레스(p<.001)에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 소속에 따른 스트레스의 차이

소속에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 차이는 t-검증을 실시하였다.

표 7. 소속에 따른 스트레스 t-검증

스트레스	소속	N	평균	표준편차	t
판정스트레스	중학교	191	2.48	.96	-2.073*
	고등학교	175	2.68	.84	
훈련스트레스	중학교	191	2.21	.75	-3.512***
	고등학교	175	2.47	.66	
경기스트레스	중학교	191	2.87	1.00	-3.894***
	고등학교	175	3.23	.74	

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

<표 7>과 같이 소속에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스는 고등학교(2.68±.84)가 중학교(2.48±.96)보다 높은 것으로 나타났고, 훈련스트레스는 고등학교(2.47±.66)가 중학교(2.21±.75)보다 높은 것으로 나타났으며, 경기스트레스는 고등학교(3.23±.74)가 중학교(2.87±.100)보다 높은 것으로 나타났다. 판정스트레스(p<.05), 훈련스트레스(p<.001), 경기스트레스(p<.001)에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(3) 선수경력에 따른 스트레스의 차이

선수경력에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 8. 선수경력에 따른 스트레스 일원배치 분산분석

스트레스	선수경력	N	평균	표준편차	F	P	사후검증
판정스트레스	1~2년	139	2.49	.85	8.741	.000***	c>b, a, d
	3~4년	87	2.53	.85			
	5~7년	48	3.18	.94			
	7~10년	92	2.43	.93			
훈련스트레스	1~2년	139	2.32	.73	.714	.544	
	3~4년	87	2.34	.63			
	5~7년	48	2.46	.82			
	7~10년	92	2.27	.73			
경기스트레스	1~2년	139	3.07	.88	1.714	.164	
	3~4년	84	3.19	.87			
	5~7년	48	2.97	.80			
	7~10년	92	2.90	1.00			

a. 1~2년, b. 3~4년, c. 5~7년, d. 7~10년
*** *p<.001*

<표 8>과 같이 선수경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스는 5~7년(3.18±.94), 3~4년(2.53±.85), 1~2년(2.49±.85), 7~10년(2.43±.93)의 순으로 나타났고, 훈련스트레스는 5~7년(2.46±.82), 3~4년(2.34±.63), 1~2년(2.32±.73), 7~10년(2.27±.73)의 순으로 나타났으며, 경기스트레스는 3~4년(3.19±.87), 1~2년(3.07±.88), 5~7년(2.97±.80), 7~10년(2.90±1.00)의 순으로 나타났다. 판정스트레스에서 차이(p<.001)가 있는 것으로 나타났고, 사후검증(scheffe) 결과 5~7년과 3~4년, 1~2년, 7~10년에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(4) 입상경력에 따른 스트레스의 차이

입상경력에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 9. 입상경력에 따른 스트레스 일원배치 분산분석

스트레스	선수경력	N	평균	표준편차	F	P	사후검증
판정스트레스	입상없음	56	2.59	1.02	10.667	.000***	c>b, a
	시·군·도입상	182	2.31	.83			
	전국·국제입상	128	2.85	.90			
훈련스트레스	입상없음	56	2.22	.71	8.991	.000***	c>b, a
	시·군·도입상	182	2.21	.71			
	전국·국제입상	128	2.56	.69			
경기스트레스	입상없음	56	3.26	.84	13.991	.000***	c, b>a
	시·군·도입상	182	2.80	.93			
	전국·국제입상	128	3.29	.80			

a. 입상 없음, b. 시·군·도 입상, c. 전국·국제 입상

*** *p<.001*

<표 9>와 같이 입상경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스는 전국·국제 입상(2.85±.90), 입상 없음(2.59±1.02), 시·군·도 입상(2.31±.83)의 순으로 나타났고, 훈련스트레스는 전국·국제 입상(2.56±.69), 입상 없음(2.22±.71), 시·군·도 입상(2.21±.71)의 순으로 나타났으며, 경기스트레스는 전국·국제 입상(3.29±.80), 입상 없음(3.26±.84), 시·군·도 입상(2.80±.93)의 순으로 나타났다. 판정스트레스, 훈련스트레스에서 차이(p<.001)가 있는 것으로 나타났고, 사후검증(scheffe) 결과 전국·국제 입상과 시·군·도 입상, 입상 없음에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 경기스트레스에서 차이(p<.001)가 있는 것으로 나타났고, 사후검증(scheffe) 결과 전국·국제 입상, 시·군·도 입상과 입상 없음에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(5) 보유단증에 따른 스트레스의 차이

보유단증에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 10. 보유단증에 따른 스트레스 일원배치 분산분석

스트레스	보유단증	N	평균	표준편차	F	P
판정스트레스	1품(단)	8	1.95	.63	1.808	.145
	2품(단)	40	2.54	.75		
	3품(단)	158	2.66	.96		
	4품(단)	160	2.54	.89		
훈련스트레스	1품(단)	8	2.06	.76	.599	.616
	2품(단)	40	2.41	.59		
	3품(단)	158	2.35	.79		
	4품(단)	160	2.31	.68		
경기스트레스	1품(단)	8	3.08	1.20	.556	.645
	2품(단)	40	3.20	.84		
	3품(단)	158	3.05	.87		
	4품(단)	160	2.99	.94		

<표 10>과 같이 보유단증에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스는 3품(단)(2.66±.96), 4품(단)(2.54±.89), 2품(단)(2.54±.75), 1품(단)(1.95±.63)의 순으로 나타났고, 훈련스트레스는 2품(단)(2.41±.59), 3품(단)(2.35±.79), 4품(단)(2.31±.68), 1품(단)(2.06±.76)의 순으로 나타났으며, 경기스트레스는 2품(단)(3.20±.84), 1품(단)(3.08±1.20), 3품(단)(3.05±.87), 4품(단)(2.99±,94)의 순으로 나타났다. 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스는 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 사회인구학적 특성에 따른 인지된 경기력

사회인구학적 특성에 따른 인지된 경기력의 차이를 알아보기 위해 성별, 소속은 t검증을, 선수경력, 입상경력, 보유단증은 일원배치 분산분석을 실시하였다.

(1) 성별에 따른 인지된 경기력의 차이

성별에 따른 인지된 경기력의 하위요인 자신감, 정신력, 집중력의 차이는 t-검증을 실시하였다.

표 11. 성별에 따른 인지된 경기력 t-검증

인지된 경기력	성별	N	평균	표준편차	t
자신감	남자	273	3.55	.89	.403
	여자	93	3.52	.66	
정신력	남자	273	3.40	.94	1.506
	여자	93	3.25	.75	
집중력	남자	273	3.53	.94	1.763
	여자	93	3.36	.74	

<표 11>과 같이 성별에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감은 남자(3.55±.89)가 여자(3.52±.66)보다 높은 것으로 나타났고, 정신력은 남자(3.40±.94)가 여자(3.25±.75)보다 높은 것으로 나타났으며, 집중력은 남자(3.53±.94)가 여자(3.36±.74)보다 높은 것으로 나타났다. 자신감, 정신력, 집중력에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 소속에 따른 인지된 경기력의 차이

소속에 따른 인지된 경기력 하위요인 자신감, 정신력, 집중력의 차이는 t-검증을 실시하였다.

표 12. 소속에 따른 인지된 경기력 t-검증

인지된 경기력	소속	N	평균	표준편차	t
자신감	중학교	191	3.55	.79	-.016
	고등학교	175	3.54	.88	
정신력	중학교	191	3.21	.95	-3.452**
	고등학교	175	3.52	.80	
집중력	중학교	191	3.42	.97	-1.362
	고등학교	175	3.55	.80	

** *p<.01*

<표 12>와 같이 소속에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감은 중학교(3.55±.79)가 고등학교(3.54±.88)보다 높은 것으로 나타났고, 정신력은 고등학교(3.52±.80)가 중학교(3.21±.95)보다 높은 것으로 나타났으며, 집중력은 고등학교(3.55±.80)가 중학교(3.42±.97)보다 높은 것으로 나타났다. 정신력(p<.01)에서 차이가 있는 것으로 나타났고, 자신감, 집중력은 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(3) 선수경력에 따른 인지된 경기력의 차이

선수경력에 따른 인지된 경기력의 하위요인 자신감, 정신력, 집중력의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 13. 선수경력에 따른 인지된 경기력 일원배치 분산분석

인지된 경기력	선수경력	N	평균	표준편차	F	P
자신감	1~2년	139	3.58	.82	.663	.575
	3~4년	87	3.59	.82		
	5~7년	48	3.40	.99		
	7~10년	92	3.52	.80		
정신력	1~2년	139	3.38	.89	2.026	.110
	3~4년	87	3.31	.91		
	5~7년	48	3.62	.87		
	7~10년	92	3.24	.89		
집중력	1~2년	139	3.51	.87	.310	.818
	3~4년	84	3.52	.89		
	5~7년	48	3.50	.85		
	7~10년	92	3.41	.96		

<표 13>과 같이 선수경력에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감은 3~4년(3.59±.82), 1~2년(3.58±.82), 7~10년(3.52±.80), 5~7년(3.40±.99)의 순으로 나타났고, 정신력 5~7년(3.62±.87), 1~2년(3.38±.89), 3~4년(3.31±.91), 7~10년(3.24±.89)의 순으로 나타났으며, 집중력은 3~4년(3.52±.89), 1~2년(3.51±.87), 5~7년(3.50±.85), 7~10년(3.41±.96)의 순으로 나타났다. 자신감, 정신력, 집중력에서 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(4) 입상경력에 따른 인지된경기력의 차이

입상경력에 따른 스트레스의 하위요인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 14. 입상경력에 따른 인지된 경기력 일원배치 분산분석

스트레스	선수경력	N	평균	표준편차	F	P	사후검증
자신감	입상없음	56	3.74	.99	7.738**	.001	a, b>c
	시·군·도입상	182	3.64	.76			
	전국·국제입상	128	3.32	.82			
정신력	입상없음	56	3.70	.87	4.824**	.009	a>c, b
	시·군·도입상	182	3.28	.92			
	전국·국제입상	128	3.32	.85			
집중력	입상없음	56	3.76	.89	3.194*	.042	a>c, b
	시·군·도입상	182	3.43	.90			
	전국·국제입상	128	3.44	.87			

a. 입상 없음, b. 시·군·도 입상, c. 전국·국제 입상

*** *p<.001*

<표 14>와 같이 입상경력에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감은 입상 없음(3.74±99), 시·군·도 입상(3.64±.76), 전국·국제 입상(3.32±.82)의 순으로 나타났고, 정신력은 입상 없음(3.70±.87), 전국·국제 입상(3.32±.85), 시·군·도 입상(3.28±.92)의 순으로 나타났으며, 집중력은 입상 없음(3.76±.89), 전국·국제 입상(3.44±.87), 시·군·도 입상(3.43±.90)의 순으로 나타났다. 자신감에서 차이(p<.00)가 있는 것으로 나타났고, 사후검증(scheffe) 결과 입상 없음, 시·군·도 입상과 전국·국제 입상에서 차이가 있는 것으로 나타났다. 정신력, 집중력은 차이(p<.001)가 있는 것으로 나타났고, 사후검증(scheffe) 결과 입상 없음과 전국·국제 입상, 시·군·도 입상에서 차이가 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(5) 보유단증에 따른 스트레스의 차이

보유단증에 따른 인지된 경기력의 하위요인 자신감, 정신력, 집중력의 일원배치 분산분석을 실시하였다.

표 15. 보유단증에 따른 인지된 경기력 일원배치 분산분석

스트레스	보유단증	N	평균	표준편차	F	P
자신감	1품(단)	8	3.50	.95	.898	.398
	2품(단)	40	3.46	.63		
	3품(단)	158	3.63	.89		
	4품(단)	160	3.48	.82		
정신력	1품(단)	8	2.91	1.09	1.310	.271
	2품(단)	40	3.32	.69		
	3품(단)	158	3.44	.97		
	4품(단)	160	3.31	.85		
집중력	1품(단)	8	3.68	1.09	.760	.517
	2품(단)	40	3.47	.77		
	3품(단)	158	3.55	.91		
	4품(단)	160	3.41	.90		

<표 15>와 같이 보유단증에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감은 3품(단)(3.63±.89), 1품(단)(3.50±.95), 4품(단)(3.48±.82), 2품(단)(3.46±.63)의 순으로 나타났고, 정신력은 3품(단)(3.44±.97), 2품(단)(3.32±.69), 4품(단)(3.31±.85), 1품(단)(2.91±.1.09)의 순으로 나타났으며, 집중력은 1품(단)(3.68±1.09), 3품(단)(3.55±.91), 2품(단)(3.47±.77), 4품(단)(3.41±,90)의 순으로 나타났다. 자신감, 정신력, 집중력은 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 상관관계분석 결과

중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스의 하위요인인 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스, 인지된 경기력의 하위요인인 자신감, 정신력, 집중력의 상관관계를 분석한 결과는 <표 16>과 같다. 각각의 변인들 측정값은 kline(2011)이 제시한 .85 값보다 낮으므로, 다중공성선의 문제는 없는 것으로 나타났고, 유의수준(p<.05, p<.01)내에서 대체적으로 상관을 보인다.

표 16. 상관관계분석

	1	2	3	4	5	6
판정스트레스	1					
훈련스트레스	.486**	1				
경기스트레스	.129*	.184**	1			
자신감	-.252**	-556**	.088	1		
정신력	-.035	-.344**	.325**	.540**	1	
집중력	-.059	-.349**	.201**	.560**	.542**	1

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

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향.

표 17. 스트레스와 인지된 경기력 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	공차한계	VIF
자신감	(상수)	4.583	.164		27.985***		
	판정스트레스	.013	.045	.014	.282	.763	1.311
	훈련스트레스	-.695	.057	-5.99	-12.203***	.749	1.335
	경기스트레스	.183	.040	.197	4.548***	.964	1.037
			R^2=.347 F=64.074 sig=.000				

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

<표 17>은 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 인지된 경기력의 하위요인인 자신감을 예측 분석한 결과 훈련스트레스(β=.-695, t=-12.203, p<.001), 경기스트레스(β=.183, t=4.548, p<.001)는 영향을 미치는 것으로 나타났고, 판정스트레스(β=.599, t=.282)는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 설면변량은34.7%(F=64.074, p<.001)로 통계적으로 유의미한 회귀모형이었다. 공차한계는 0.1이상, VIF 값이 10미만으로 다중공선성에는 문제가 없다고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 18. 스트레스와 인지된 경기력 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	공차한계	VIF
정신력	(상수)	3.205	.183		17.555***		
	판정스트레스	.150	.50	.152	3.003**	.763	1.311
	훈련스트레스	-.611	.064	-.491	-9.617***	.749	1.335
	경기스트레스	.394	.045	.396	8.798***	.964	1.037
			R^2=.293 F=49.913 sig=.000				

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

<표 18>은 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 인지된 경기력의 하위요인인 정신력을 예측 분석한 결과 훈련스트레스(β=.-491, t=-9.617, p<.001), 경기스트레스(β=.396, t=8.798, p<.001), 판정스트레스(β=.152, t=3.003, p<.01)는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명변량은29.3%(F=49.913, p<.001)로 통계적으로 유의미한 회귀모형이었다. 공차한계는 0.1이상, VIF 값이 10미만으로 다중공선성에는 문제가 없다고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 19. 스트레스와 인지된 경기력 다중회귀분석

종속변인	독립변인	B	SE	β	t	공차한계	VIF
집중력	(상수)	3.684	.192		19.142***		
	판정스트레스	.129	.053	.131	2.454*	.763	1.311
	훈련스트레스	-.574	.067	-.463	-8.569***	.749	1.335
	경기스트레스	.267	.047	.270	5.664***	.964	1.037
			R^2=.208 F=31.770 sig=.000				

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

<표 19>는 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 분석하기 위해 다중회귀분석을 실시한 결과이다. 인지된 경기력의 하위요인인 집중력을 예측 분석한 결과 훈련스트레스(β=.-463, t=-8.569, p<.001), 경기스트레스(β=.270, t=5.664, p<.001), 판정스트레스(β=.131, t=2.454, p<.05)는 영향을 미치는 것으로 나타났다. 설명변량은20.8%(F=31.770, p<.001)로 통계적으로 유의미한 회귀모형이었다. 공차한계는 0.1이상, VIF 값이 10미만으로 다중공선성에는 문제가 없다고 판단된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 논 의

1) 사회인구학적 특성에 따른 스트레스, 인지된 경기력의 차이검증 결과.

첫째, 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 성별에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과. 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

김영랑(2012)은 배드민턴 선수를 대상으로 성별에 따른 경기스트레스의 차이를 검증한 결과, 경기스트레스의 하위요인인 심판판정, 지도자 피드백, 시합운영은 집단간 차이가 있으며 통계적으로도 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며 조경민(2012)은 고등학교 태권도 겨루기 선수를 대상으로 성별에 따른 스트레스의 차이를 검증한 결과, 성별에 따른 스트레스의 하위요인인 대인관계요인, 경기전요인, 경기결과요인, 사회적요인, 여가 요인, 운동수행요인, 훈련 중 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 김정환(2010)은 태권도 선수의 성별에 따른 스트레스 원인의 하위요인 평균과 차이검증을 분석한 결과, 운동수행요인, 대인관계요인, 경기중 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 소속에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

허동진(2010)은 검도선수를 대상으로 경기스트레스에 대한 차이를 일원변량분석을 실시한 결과, 판정스트레스 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났으며, 김지묵(2010)은 중학생, 고등학생 축구선수를 대상으로 연령에 따른 각 변인의 차이에서 심판판정 인식도와 운동스트레스에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 김정환(2010)은 태권도 선수의 소속(중학생, 고등학생)에 따른

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스트레스 원인의 하위요인 평균과 차이검증을 분석한 결과, 태권도 선수들간의 중, 고생에 따른 스트레스 원인의 하위요인에서 경기 전 요인, 운동수행 요인, 대인관계 요인, 여가요인, 훈련중 요인, 사회적 요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 선수경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스에서 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

김영랑(2012)은 배드민턴 선수를 대상으로 운동경력에 따른 경기스트레스의 하위요인인 심판판정, 지도자 피드백, 시합운영에서 통계적으로 유의한 영향이 미치는 것으로 나타났으며, 함정수(2013)는 중, 고등학교 태권도 품새선수의 선수경력에 따른 경기스트레스의 차이검증을 분석한 결과, 경기스트레스의 하위요인 중 경기스트레스, 판정스트레스가 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 본 연구의 결과를 지지해주고 있다.

넷째, 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 입상경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

오정수(2011)는 태권도 품새선수들의 입상경험에 따른 스트레스 요인은 운동수행, 대인관계에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로, 김정환(2010)은 태권도 선수들간의 대회성적에 따른 스트레스 원인의 하위요인 평균과 차이검증을 분석한 결과, 대회성적에 따른 스트레스 원인의 하위요인에서 경기결과 요인, 대인관계요인, 여가요인에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 본 연구의 결과를 지지해주고 있다. 이러한 연구결과는 중, 고등학교 태권도선수들은 경기결과 뿐만 아니라 평소 일상생활 속에서부터 훈련과정에서 다양한 스트레스를 받고 있기 때문에 중요한 시합을 앞두고 있거나 슬럼프 등의 어려운 시점에서는 무엇보다 가족이나 동료 및 지도자들의 관심과 보살핌이 정신적인 문제

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

점과 스트레스를 줄일 수 있는 중요한 요소가 될 수 있다는 점을 인식하여야 할 것이다. 특히, 고등학교 3학년은 진로결정을 위한 부모의 경제적 지원, 지도자와의 갈등, 입상성적과 관련하여 많은 고민을 하며 그로 인해 스트레스를 받는다고 하였다. 따라서 중, 고등학교 태권도 선수들이 스트레스를 인지하고 예방할 수 있도록 지도자의 적극적인 관심과 스트레스에 관한 교육이 필요하다고 할 수 있다.

다섯째, 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 입상경력에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과, 자신감, 정신력, 집중력에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

이지애(2010)의 리듬체조 선수들의 입상경력이 많은 리듬체조 선수일수록 경기만족 및 경기수행력 등 인지된 경기력 요인이 높은 것으로 통계적으로 유으한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 함정수(2013)는 중, 고등학교 태권도 품새 선수의 인구통계학적 특성과 성별에 따른 경기력의 하위요인 중 정신력은 유의수준에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 학년에서는 경기력의 하위요인 중 자신감이 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동수행 년수에서는 경기력의 하위요인 중 정신력, 자신감이 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 참가횟수, 입상유무에서는 경기력의 하위요인 중 정신력, 집중력, 자신감이 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다.

또한, 박태원(2015)은 엘리트 유도선수를 대상으로 전국대회 입상실적에 따른 엘리트 유도선수의 인지된 경기력의 차이에서는 경기만족 요인과 경기수행력 요인 모두에서 입상실적이 2회 이상의 경력을 가지고 있는 선수가 가장 높은 것으로 나타났고, 뒤 이어서 2회 이하, 입상경력 없음의 순으로 높게 나타나 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 종합하여 살펴볼 때, 태권도 선수들의 인지된 경기력을 향상시키는 방법으로, 태권도 선수들

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의 대회참여 경험을 확대하는 것이 필요할 것으로 판단되며, 이러한 측면에서 랭킹포인트가 집중되어 있는 국제대회, 세계대회만 고집하면서 입상기회의 제한을 가져오는 것 보다는 국내대회 및 국제대회를 병행하여 대회를 참가하면서 입상경험을 확대시켜 주는 것이 경기력 향상측면에서 효과적인 방법이라 판단된다.

2) 중·고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향.

중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 분석하기 위해 다중회귀분석 결과에서 첫째, 인지된 경기력의 하위요인인 자신감을 예측 분석한 결과, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 인지된 경기력의 하위요인인 정신력, 집중력을 예측 분석한 결과, 훈련스트레스, 경기스트레스, 판정스트레스에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

김지묵(2010)은 운동스트레스의 하위요인 중 환경스트레스와 경기중 스트레스가 인지된 경기력의 경기운영을 설명해 주는 변인으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났으며, 운동스트레스의 하위요인 중 훈련 중 스트레스와 환경스트레스가 인지된 경기력의 영향력을 설명해 주는 변인으로 통계적으로 유의한 것으로 나타났다.

김우찬(2010)은 프로 골프선수들의 스트레스와 자신감이 경기력에 미치는 영향에 대한 연구에서 자신감의 하위요인인 능력입증, 신체적 · 정신적 준비에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 스트레스가 경기력에 미치는 영향에서 가정문제와 경기력에 정적 영향을, 환경문제는 부(-)적 영향을 미치며 성적, 장래문제, 경제적, 심리적 문제는 통계적으로 유의한 영향은 없는 것으로 나타났다. 허동진(2011)은 검도선수의 심판판정 인식과 경기스트레스 및 인지된 경기력의 관계를 분석한 결과, 경기스트레스, 판정스트레스의 순으로 나타났으

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

며, 경기스트레스의 하위요인인 판정스트레스가 인지된 경기력의 하위요인인 정신력, 집중력에 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 함정수(2013)는 중, 고등학교 품새선수들의 지각된 심판판정 인식이 경기스트레스 및 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과에서 중, 고등학교 품새선수들의 경기스트레스를 독립변수로 설정하고 경기력 하위요인인 정신력 요인을 종속변수로 설정하여 다중회귀분석을 실시한 결과, 경기스트레스 하위요인 중 경기스트레스가 정신력에 통계적으로 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났다. 경기스트레스 하위요인 중 판정스트레스가 집중력에 통계적으로 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타났다. 다음으로 경기스트레스 하위요인 중 경기스트레스가 자신감에 통계적으로 부(-)적 영향이 있는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있다. 이러한 결과는 정문철(2008), 박태원(2015)의 선행연구 결과에서 운동선수의 스트레스 요인들을 가지고 있으며 심리적인 영향을 받는 것으로 실제 시합에서 운동선수의 개인뿐만 아니라 팀에게도 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구와 비교하였을 때 부분적으로 일치하는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 결론 및 제언

1. 결 론

본 연구는 중, 고등학교 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 2015년 대한태권도협회 산하 경기단체에 등록되어 있는 남, 여 중학교, 고등학교 경기겨루기 선수를 모집단으로 선정한 다음 편의표본추출법을 이용하였다. 구체적인 표본추출은 2015년 대한태권도협회에서 승인한 전국태권도대회 중 제10회 제주평화기 전국태권도대회, 제8회 아시아청소년태권도선수권 최종선발대회, 제25회 용인대학교총장기 전국남여고교태권도대회, 제42회 한국 중/고등학교 태권도연맹회장기 전국태권도대회, 제17회 광주 5.18민주항쟁 추모기념 시장기 전국남여중고태권도대회에 참가한 경기겨루기 선수 총 400명을 표집대상으로 실시하였으며, 불성실한 응답, 이중응답. 이상치 자료 31명의 사례수를 제외한 최종적인 369명을 최종 분석하였다. 구체적인 자료분석에 사용된 통계프로그램은 SPSS 18.0 프로그램을 활용하였으며, 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 설정한 연구가설을 통계방법을 이용하여 수집된 자료를 분석하였다. 첫째, 중·고등학교 태권도 경기겨루기 선수의 개인적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석(Frequency Analysis)을 실시하였다. 둘째, 설문지의 구성타당도와 신뢰도인 문항내적일치도(Cronbach's α)를 알아보기 위하여 탐색적 요인분석(EFA: exploratory factor analysis)을 실시하였다. 셋째, 변인 간의 상관정도를 알아보기 위하여 상관분석(reliability coefficient)을 실시하였다. 넷째, 개인적 특성과 변인 간의 차이를 알아보기 위하여 t검증(t-test), 일원배치 분산분석(one-way ANOVA)을 실시하였고, 변인간의 영향을 알아보기 위해 다중회귀분석(multiple regression analysis)을 실시하였다. 이상의 연구방법을 통하여 다음과 같은 결론을 얻었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

첫째, 성별에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과에서는 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

둘째, 소속에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과에서는 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

셋째, 선수경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과에서는 판정스트레스에서 통계적으로 차이가 있는 것으로 나타났다.

넷째, 입상경력에 따른 스트레스의 차이를 분석한 결과, 판정스트레스, 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

다섯째, 입상경력에 따른 인지된 경기력의 차이를 분석한 결과에서는 자신감, 정신력, 집중력에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

여섯째, 인지된 경기력의 하위요인인 자신감을 예측 분석한 결과에서는 훈련스트레스, 경기스트레스에서 통계적으로 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다.

일곱째, 인지된 경기력의 하위요인인 정신력, 집중력을 예측 분석한 결과에서는 훈련스트레스, 경기스트레스, 판정스트레스에서 통계적으로 영향을 미치는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 제 언

본 연구는 중, 고등학교 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 대한 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하여 태권도 선수들의 경기력 향상을 위한 방안으로 그 의미를 찾을 수 있다. 이에 본 연구를 통하여 밝혀진 결과를 바탕으로 향후 태권도 선수들이 고려해야할 몇 가지 연구과제를 제언하고자 한다.

첫째, 중, 고등학교 태권도 선수들의 스트레스가 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 이는 스트레스와 인지된 경기력의 부정적인 현상을 명확히 설명할 수 없어, 후속연구에서는 스트레스 이외 매개변수를 적용하여 인지된 경기력에 포괄적으로 설명을 고려해야 할 것이다.

둘째, 태권도 겨루기 선수들의 스트레스 요인, 인지된 경기력에 관한 보다 심층적인 연구와 분석을 위해서는 이에 대한 다양한 연구방법을 동원되어야 할 것이며, 본 연구에서는 양적연구는 물론 질적연구를 활용한 연구방법이 혼합한 문화기술적 연구방법을 통해서 본 연구에서의 주제에 대한 지속적인 연구가 이루어져야 할 것이다.

셋째, 본 연구를 통해서 밝혀진 연구결과가 태권도 현장에서 의미 있게 활용되기 위해서는 지도자 연구나 현장 연구를 통해서 지도자들이 효과적으로 활용할 수 있는 연구체계를 마련하여 중, 고등학교 태권도 선수들의 경기력 향상을 위해서 끊임없는 연구 활동이 현장에서 지속적으로 이루어져야 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참고문헌

강동국(2010). 고교 태권도 선수의 스트레스 요인과 해소방법과의 관계. 경남대학교 대학원 석사학위논문.

강봉원(2007). 태권도 지도자의 리더쉽이 태권도선수의 스트레스와 심리기술에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.

강진규(2010). 중, 고등학교 태권도 선수들의 스트레스 요인과 비행행동분석. 강원대학교 교육대학원 석사학위논문.

권순형(2008). 고등학교 축구선수들의 포지션에 따른 운동만족 및 스트레스 요인에 관한 연구. 경원대학교 교육대학원 석사학위논문.

김리건(2012). 태권도 선수들의 심리기술이 스트레스 대처전략에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

김성기(2011). 태권도 품새 심판의 스트레스 요인. 용인대학교 대학원 석사학위논문.

김성민(2014). 태권도 선수의 멘토링 경험과 스포츠 스트레스 및 경기력의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

김성은(2005). 여자 프로농구 선수들의 성취목표성향과 내적동기가 스포츠 자신감에 미치는 영향. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

김의환, 이학래, 김정행, 김상철, 최종삼, 김기진(1991). 유도경기 훈련지도서. 한국체육과학원

김영랑(2012). 배드민턴 선수의 경기스트레스와 경기정신력의 관계. 경남대학교 교육대학원 석사학위논문.

김우찬(2010). 프로골프선수들의 스트레스와 자신감아 경기력에 미치는 영향. 용인대학교 체육과학대학원 석사학위논문.

김정환(2010). 태권도 선수의 스트레스 유형 및 해소방안에 관한 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

김종철(2012). 태권도 선수와 지도자 및 파트너 신뢰와 운동스트레스, 스포츠 자신

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

감의 관계분석. 한국체육대학교 사회체육대학원 석사학위논문.

김지묵(2010). 중, 고등학교 축구선수의 심판판정에 대한 인식도와 운동스트레스 및 인지된 경기력의 관계. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

김재철(2011). 복싱선수의 성취목표성향과 자기관리 및 경기력의 관계. 한국체육대학원 대학원 석사학위논문.

김차환(1977). 마라톤 선수의 스트레스 요인과 대처방안의 연구. 경희대학교 대학원 박사학위논문

김현정(2013). 고등학교 태권도선수의 경기력 수준에 따른 스트레스 분석. 인하대학교 교육대학원 석사학위논문.

김호진(2014). 대학 태권도 선수들의 스포츠 자신감이 운동스트레스와 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 경희대학교 체육대학원 석사학위논문.

남보라(2006). 중, 고, 대학 태권도 선수들의 스트레스 원인과 해소에 관한 연구. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

류근무(2008). 태권도 선수들이 스트레스 원인과 해소에 관한 연구. 경희대학교 체육대학원 석사학위논문.

문재우, 박재산(2011). 중, 고등학교 운동선수들의 자살행위을 주는 관련 요인. 한국학교보건교육학회지, 12(1), pp. 1-20.

박경훈(2008). 태권도 선수의 경쟁불안의 경기력에 미치는 영향. 한국체육대학교 대학원 석사학위논문.

박양하(2010). 대학축구선수의 운동스트레스가 학교생활태도에 미치는 영향. 서남대학교 대학원 석사학위논문.

박재옥(2008). 직무스트레스의 예방관리전략에 관한 연구. 한남대학교 일반대학원 박사학위논문.

박효주(2008). 대학 태권도선수의 스트레스 요인과 대처방안 분석. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

박태원(2015). 엘리트 유도선수의 성격유형에 따른 운동스트레스, 운동만족이 인지된

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경기력에 미치는 영향. 경기대학교 일반대학원 박사학위논문.

세계태권도연맹(2012). www.wtf.org

오윤경(2005). 고등학교 탁구선수의 운동스트레스 척도 개발. 창원대학교 대학원 석사학위논문.

오정수(2011). 태권도 품새선수들의 자기관리가 스트레스 및 대처방안에 미치는 영향. 경원대학교 사회체육대학원 석사학위논문.

오현정(2013). 축구경기 중 심판의 판정이 선수경기력에 미치는 영향. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

원정희(2011). 대학 태권도 선수들의 스트레스 원인과 빈도에 관한 연구. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

윤덕영(2008). 태권도 심판의 스트레스 요인에 따른 자기대처 방안연구. 경희대학교 체육과학대학원 석사학위논문.

이긍세(1985). 트레이닝의 이론과 방법. 스포츠 과학연구소.

이계윤(1991). 운동선수들의 스트레스 척도에 관한 연구(1). 한국스포츠심리학회지, 1(2), 75-88.

이계윤(2002). 운동선수들의 스트레스와 사회적 지원, 대처기술에 따른 운동상해효과. 한국스포츠심리학회지, 12(3). pp. 141-155.

이동욱(1998). 축구선수들의 운동능력 요인분석. 제36회 한국체육학회 학술발표회.

이상엽(2006). 테니스 선수들의 운동스트레스 요인이 탈진에 미치는 영향. 안동대학교 교육대학원 석사학위논문.

이수식(1984). 스트레스가 단기기억에 미치는 영향. 한양대학교 교육대학원 석사학위논문.

이수복(2011). 고등학교 태권도 선수의 운동스트레스별 운동지속 수행 및 중도탈락 의도에 미치는 영향. 동국대학교 교육대학원 석사학위논문.

이영모(2013). 대학 태권도 선수의 자기관리 전략이 운동열정, 운동정서, 인지된 경기력에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

이양주(2009). 고교 육상선수의 운동스트레스가 선수생활만족과 운동지속 및 포기의도에 미치는 영향. 단국대학교 교육대학원 석사학위논문

이지애(2010). 리듬체조 선수들의 일반적 특성과 인지된 경기력의 관계. 세종대학교 일반대학원 석사학위논문.

이재원(2010). 중학교 배구선수의 사회적 지지가 운동스트레스에 미치는 영향. 경기대학교 교육대학원 석사학위논문.

이종호(2014). 실업 태권도 선수들의 스트레스 유형 및 대처방안에 관한 연구. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.

이재환(2009). 유도지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계. 상지대학교 대학원 박사학위논문.

이현재(2009). 유도선수들의 스트레스요인과 스트레스 해소방안의 관계. 순천향대학교 교육대학원 석사학위논문.

임현묵(2006). 운동참여 및 내외통제성에 따른 노인의 스트레스 지각정도. 단국대학교 대학원 석사학위논문.

신철우, 박하진, 장수덕, 최병우(2007).

심미현(2014). 에어로빅체조선수의 운동스트레스가 운동지속수행 및 운동중단의도에 미치는 영향. 인대학교 교육대학원 석사학위논문.

장부식(2012). 중학교 태권도선수의 스포츠 스트레스가 일탈행동에 미치는 영향. 순천대학교 교육대학원 석사학위논문.

진명수(2012). 고등학교 여자축구선수의 자기관리가 선수만족 및 경기력에 미치는 영향. 우석대학교 일반대학원 석사학위논문.

전동준(2010). 고등학교 태권도 선수의 운동스트레스가 운동지속수행 및 중도탈락 의도에 미치는 영향. 단국대학교 스포츠과학대학원 석사학위논문.

전문철(2008). 체중감량에 따른 중학교 태권도 선수들의 스트레스 호르몬과 경기력. 강원대학교 일반대학원 석사학위논문.

전영천(2015). 스포츠 심판의 판정오류와 편파성의 원인, 심리적 결과 및 개선

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

방안. 경상대학교 대학원 박사학위논문.

전진우(2007). 태권도선수의 스트레스 유형 및 해소방안 연구. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

전태원, 현무성, 정영수(2001). 현대사회의 건강. 서울: 무지개사

전태진(2013). 대학축구 선수의 스트레스 요인이 경쟁상태불안에 미치는 영향. 호남대학교 대학원 석사학위논문.

정국현(2003). 태권도 국가대표 선수의 경기력에 관한 질적연구. 명지대학교 대학원 박사학위논문.

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

정청희(2006). 스포츠 심리학이란 = Sport Psychology is. 대한스트레스학회 14(4). pp. 325-335.

정현도(2012). 태권도 공인 품새경기의 발전방안에 대한 고찰. 한국체육교육학회지, 17(3), 131-141.

정창희, 김병준(1999). 스포츠심리학의 이해. 도서출판 금강.

조경민(2012). 고등학교 태권도 선수들의 스트레스가 일탈행동에 미치는 영향. 강원대학교 대학원 석사학위논문.

차세영(2005). 태권도 선수의 체중조절시 스트레스와 대처전략 연구. 용인대학교 교육대학원 석사학위논문.

장세영(2014). 고등학교 태권도 겨루기 선수들의 스포츠 열정이 정서 및 경기수행능력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문

최승록(2009). 대학 태권도선수들의 목표성향에 따른 스트레스에 관한 연구. 청주대학교 대학원 석사학위논문.

최상국(2012). 축수선수의 사회적지지 및 사회적 건강이 인지된 경기력에 미치는 영향. 원광대학교 일반대학원 박사학위논문.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

최호성(2003). 태권도 선수의 스트레스와 대처 기술의 관계. 원광대학교 교육대학원 석사학위논문.

한명우(2003). 레슬링 선수의 체력 및 체력이 경기력에 미치는 영향. 건국대학교 교육대학원 석사학위논문.

한국심리학회(1997), 현대 심리학의 이해, 서울; 학문사.

황경화(2008). 태권도 선수의 심리기술능력에 관한 연구. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

허동진(2011). 검도선수의 심판판정 인식과 경기스트레스 및 인지된 경기력의 관계. 국민대학교 교육대학원 석사학위논문.

허재석(2013). 사격선수들의 스트레스 요인이 스포츠 대처와 경기력에 미치는 영향. 전남대학교 교육대학원 석사학위논문.

함정수(2013). 중, 고등학교 품새선수들이 지각된 심판판정 인식이 경기스트레스 및 경기력에 미치는 영향. 경희대학교 대학원 석사학위논문.

황경화(2008). 태권도 선수의 심리기술 능력에 관한 연구. 우석대학교 교육대학원 석사학위논문.

Andersen, M. B., & Williams, J. M. (1988). A Model of Stress and Athletic Injury : Prediction and Prevention. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, 294-306.

Anshel, M. H., Hodge, K., & Williams, I., R, T.(1993). Toward development of an inventory for measuring coping style for acute stress in sport. unpublished.

Cannon, W. B.(1929). Organization for physiological homeostasis. Physiol. Rev., 9(3) : 399-431

Gould, D. Feltz, D. Horn, T., & Weiss M.(1982). Reasons for discontinuing involvementin competitive youth swimming, Journa lof spor tBehavior, 5, 155-165.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Gould, D. & petlichkoff, L.(1988). particip ation motivation and attrition in young athletes In F. L. Smoll. R. A. MaGil, & M. F. Ash(eds). *Children in sport (3rd ed, 161-178). Champaign, IL: Human Kinetics.*

Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A.(1993). Coping strategies used by U. S Olympic wrestlers. Research Quarterly for Exercise and Sport, 64, 1, 83-93.

Gould, D., & Weiss, M. R. (1982). The effects of model similarity and model talk on self-efficacy and muscular endurance Journal of Sport Psychology, 3, 17-29.

Hockey, R.(1979), Stress and the cognitive components of skilled performance, In v. Hamilton and D. A. Warburton(ED). Human Stress and Cognition : An information processing approach, (John wiley & Sons.), p. 420.

Hinkle, L. E. (1973). *The Concept of stress in the biological and socia science. Science, Medicine and Man. 31-48.*

Lazarus, R. S.(1966), Psychological stress and the coping process. New York: McGraw-Hill.

Lazarus, R. S., & Folkman, K.(1984). Stress, Appraisal ,and Coping. N.Y: Spinger.

Locke, E. A.(1982). Relation of goal level to performance with a sport work period and multiple goal livel. Journal of Applied Psychology. 67, pp. 512-514.

Mason, J, W.(1975). Emotion as reflected in patterns of endocrine integration. In L.Levi(Ed.),Emotion: Their parameters and measure ment. New York: Raven.

McGrath, J. E. (1970). A conceptual for mulation for research on stress. In J. E. McGrath(Eds.), Socialand psychological factors in stress(pp. 19-49). New York : Holt,Renehart & Winston.

Orlick T. D., & Botterill, C.(1975). Every kid can win. Chicago; Nelson Hall.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Scanlan T. K., & Lewthwaite, R.(1984). Social psychology aspets of competition for male youth sport participants: I. predictors of competitive stress. Journal of Sport Psychology, 6, 208-226.

Scanlan, T, K, Stein, G, L. & Ravizza, K.(1989). An in-depth study of former elite figure skaters : I, Sources of Stress Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 54-64.

Scanlan, T, K, Stein, G, L. & Ravizza, K.(1989). An in-depth study of former elite figure skaters : II, Sources of Stress Journal of Sport & Exercise Psychology, 11, 65-83.

Scanlan, T, K, Stein, G, L. & Ravizza, K.(1991). An in-depth study of former elite figure skaters : III, Sources of Stress Journal of Sport & Exercise Psychology, 13, 103-120.

Smith, R. E. (1986). Toward a cognitive affective model of athletic burnout. *Journal of Sport Psychology, 8*, 36 50.

Smith. R. E., & Smoll. F. L.(1990). Sport performance anxiety. In H. Leitenberg(eds), Hand book of Social and Evaluation Anxiety417-454.

Selye, H.(1956). The stress of life .New York : McGraw-Hill.

Selye, H.(1983). The stress concept: Past, present, andfuture. In C. L.L. Cooper (Eds.), *Stress research: Issues for the eighties. Chichester: John Wiley & Sons.*

Weinberg, R. S., & Richardson, P. A.(1995). Psychological of facilitation. Champaign, Illinois: Leisure Press.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

설 문 지

안녕하십니까?

귀하의 학업과 훈련 중 귀중한 시간을 할애해 주셔서 감사합니다.

본 설문조사는 중, 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위한 것입니다. 여러분이 응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 어떤 용도로도 사용하지 않을 것을 약속드리오니 느끼시는 대로 솔직하게 응답하여 주시면 감사하겠습니다. 본 조사결과의 완성도를 높이기 위하여 모든 설문문항에는 빠짐없이 성실하고 솔직한 답변 부탁드립니다. 본 연구에 참여해 주신데 대하여 깊이 감사드립니다.

조선대학교 교육대학원
연구자 : 최용철

1. 다음의 문항은 학생의 기본사항에 관한 것입니다. 각 문항의 해당번호에 ✓ 표기하여 주십시오

1. 귀하의 성별은 ?	① 남성< > ② 여성 < >
2. 귀하의 소속은 ?	① 중학교< > ② 고등학교< >
3. 귀하의 선수 경력 ? ① 1년 이상 - 2년 미만< > ② 2년 이상 - 4년 미만 < > ③ 4년 이상 - 6년 미만< > ④ 6년 이상 < >	
4. 귀하의 입상경력? ① 입상경력 없음< > ② 시,도,군,대회입상 < > ③ 전국대회입상< > ④ 국제대회입상< >	

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

설문문항 응답 요령

※ 문항을 읽으시고 그 내용이 자신이 느끼는 정도와 가장 가깝다고 생각되는 곳에 ✓표 하시면 됩니다.

매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
⑤✓	④	③	②	①

2. 다음은 경기 스트레스에 관한 문항입니다. 각 문항에 대한 귀하의 생각과 어느 정도 일치하는지 솔직히 응답해 해주시면 감사하겠습니다(해당 번호 ✓).

	내용	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
1	나의 실수로 인해 경기에서 패배할까봐 스트레서를 받는다.	⑤	④	③	②	①
2	나는 경기 중에서 나의 기술이 적중이 되지 않을까봐 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①
3	나는 경기를 반드시 이겨야 된다는 부담감 때문에 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①
4	나는 경기가 제대로 풀리지 않을 까봐 걱정한다.	⑤	④	③	②	①
5	나는 경기의 승패에 대한 불확실성 때문에 스트레스를 받는다	⑤	④	③	②	①
6	나는 판정이 공정하게 이루어지지 않을까봐 걱정된다.	⑤	④	③	②	①
7	나는 경기중 부정확한 판정을 받으면 당황하고 경기가 안 풀린다.	⑤	④	③	②	①
8	나의 유효타격을 심판이 득점으로 인정해 주지 않았을 때 당황하고 경기가 잘 풀린다.	⑤	④	③	②	①
9	나는 경기중 심판 판정이 공정하지 않으면 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①
10	나는 경기 중 오심이나 사심으로 피해를 볼까봐 스트레스 받는다.	⑤	④	③	②	①
11	나는 훈련과정이 너무 힘들어서 스트레스를 받는다	⑤	④	③	②	①
12	나는 훈련 시 코치나 감독이 차별대우 때문에 스트레스를 받는다	⑤	④	③	②	①
13	나는 훈련 시 감독과 코치님이 서로 상반되는 지시를 하였을 때 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①
14	나는 훈련과정 중 선배나 후배가 사생활을 지나친 간섭을 하였을 때 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①
15	나는 훈련과정 중 선배나 후배가 나를 무시할 때 스트레스를 받는다.	⑤	④	③	②	①

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 다음은 인지된 경기력에 관한 문항입니다. 각 문항에 대한 귀하의 생각과 어느 정도 일치하는지 솔직히 응답해 해주시면 감사하겠습니다(해당 번호 √)

순번		내용	매우 그렇다	그렇다	보통이다	그렇지 않다	전혀 그렇지 않다
정신력	1	나는 경기에 항상 열정적으로 임하고 있다	⑤	④	③	②	①
	2	나는 누구와 경기를 하여도 포기하지 않고 최선을 다하고 있다.	⑤	④	③	②	①
	3	나는 모든 경기에 후회 없는 경기를 하고 있다.	⑤	④	③	②	①
	4	나의 경기로 하여금 팀의 사기를 최고조로 끌어 올리고 있다.	⑤	④	③	②	①
집중력	5	나는 감독의 지시사항이나 내가 계획한 전략을 경기 중에서 제대로 실행하고 있다.	⑤	④	③	②	①
	6	나는 연습경기보다 실제 경기에 들어가면 더욱 몰입한다	⑤	④	③	②	①
	7	나는 경기를 임하면서 상대선수의 약점을 분석하고 제대로 대응한다	⑤	④	③	②	①
	8	나는 경기시 감정에 치우치지 않고 냉정하게 경기에 임한다.	⑤	④	③	②	①
자긍감	9	나는 최근에 누구와 경기를 하여도 이길 수 있다는 자신감을 가지고 있다.	⑤	④	③	②	①
	10	나는 최근에 최상의 경기력을 구사하고 있다.	⑤	④	③	②	①
	11	나는 다른 선수들보다 더 뛰어난 경기력을 보유하고 있다.	⑤	④	③	②	①
	12	나는 최근에 나의 주특기 기술이 100% 득점으로 이뤄질 것이라는 확신을 가지고 경기에 임하고 있다.	⑤	④	③	②	①

Collection @ chosun