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]I804:24011-200000265997

2017년 2월
교육학석사(체육교육)학위논문

레슬링 선수들의 경쟁불안이 경기결과에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 정 민

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

레슬링 선수들의 경쟁불안이 경기결과에 미치는 영향

Effect in anxiety are the result of the game competition of a professional wrestler.

2017년 2월 24일

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 정 민

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

레슬링 선수들의 경쟁불안이 경기결과에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 청구논문으로 제출함.

2016년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

박 정 민

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

박정민의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 서영탄 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 박도현 인

심 사 위 원 조선대학교 교수 송재훈 인

2016년 12월

조선대학교 교육대학원

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

목 차

ABSTRACT
Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 2
3. 연구변인 및 가설 ····· 3
4. 용어의 정리 ····· 3
5. 연구의 제한점 ····· 4

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 5
1. 레슬링의 개념 ····· 5
가. 레슬링의 역사 ····· 5
나. 레슬링의 경기방식과 선수현황 ····· 6
2. 경쟁경기 상태의 불안 ····· 13
가. 경쟁경기 불안의 개념 ····· 13
나. 경쟁경기 불안의 특성 ····· 13
다. 경쟁경기 불안과 운동수행과의 관계 ····· 14

Ⅲ. 연 구 방 법 ····· 16
1. 연구 대상 ····· 16
2. 연구설계 ····· 17
3. 측정도구 ····· 17
가. 스포치심리설문지 ····· 18
나. 경쟁상태불안설문지 ····· 19
4. 자료 처리 방법 ····· 19

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과 ····· 21
1. 중·고등학교 체급에 따른 심리기술의 차이 ····· 26
2. 중·고등학교 체급에 따른 경쟁상태불안 ····· 27
3. 중·고등학교 종목에 따른 경쟁상태불안 ····· 28
4. 종목에 따른 경쟁상태불안 차이 ····· 29
5. 경쟁상태불안과 경기불안의 상관관계 ····· 30

Ⅴ. 논 의 ····· 32

Ⅵ. 결 론 ····· 34

참고문헌 ····· 36

<부 록> ····· 39

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

표 목 차

<표 1> 중등부 레슬링선수 현황 ····· 8
<표 2> 고등부 레슬링선수 현황 ····· 10
<표 3> 대학부 레슬링선수 현황 ····· 11
<표 4> 일반부 레슬링선수 현황 ····· 12
<표 5> 연구 대상자의 일반적 특성 ····· 16
<표 6> 스포츠 심리기술 질문지의 문항 구성 ····· 18
<표 7> 경쟁상태불안 설문지의 문항 구성 ····· 19
<표 8> 조사대상자의 특성 ····· 21
<표 9> 심리기술의 타당도 검정 ····· 21
<표 10> 심리기술의 신뢰도 검정 ····· 22
<표 11> 경쟁상황의 타당도 검정 ····· 23
<표 12> 경쟁상황의 신뢰도 검정 ····· 24
<표 13> 심리기술과 경쟁상황간의 상관성 ····· 25
<표 14> 체급에 따른 심리기술 독립 t-검정 ····· 26
<표 15> 체급에 따른 경쟁상태불안 독립 t-검정 ····· 27
<표 16> 종목에 따른 심리기술 독립 t-검정 ····· 28
<표 17> 종목에 따른 경쟁상태불안 독립 t-검정 ····· 29
<표 18> 상태불안과 경기불안 하위요인의 상관관계 ····· 30

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

The Effect of the State Anxiety on the Game Anxiety among Wrestlers

Park jung-min
Advisor : Prof. song, chae-hun Ph.D.
Major in Physical Education,
Graduate School of Education, Chosun University

This study aimed to analyze the wrestlers' game state anxiety to find a way for sport players to be in stable during a match by analyzing players' anxiety, a psychological phenomenon, which can determine the players' performance.

The subjects involved in this study were middle and high school wrestlers of 239 from Gwangju and Jeonnam. Using clustersampling, this study represents wrestlers population of all the current male-wrestlers from Gwangju and Jeonnam. The gathered data was analyzed by using IBM SPSS Statistics 23 program to find the results of this study. The results are summarized as follows:

First, the results from verifying the difference of anxiety in relation to background variables of wrestlers are as follows:

According to the result which was analyzed to measure the anxiety level in relation to sex and wrestling types, the significant difference of cognitive

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

anxiety was found in age, but there were no differences in other factors. However, there were significant differences in all factors according to the results from verifying the differences among cognitive, emotional and physiological anxiety in relation to weight class and an educational background.

There was a significant difference of emotional anxiety in award-winning career and there were no differences in other factors. In particular, it was found that the players who won many awards showed lower anxiety than those who didn't.

Moreover, there were no significant differences among all factors in relation to athlete career.

Second, the results from verifying the difference of game anxiety in relation to background variables of wrestlers are as follows:

There was a significant difference only among people's expectation, lack of confidence and physical anxiety in age, and also the significant difference was shown only between psychological and physical anxiety in wrestling types. In relation to weight classes, there were no significant differences among all variables, but the significant differences were shown in relation to injury and failure, lack of confidence and physical anxiety.

A significant difference appeared among all factors in relation to educational background, and it also appeared among the people's expectation, injury and failure, lack of confidence, psychological anxiety, physical anxiety and so on except the anxiety about their opponents.

Third, according to the result from analyzing the effects of wrestlers' anxiety on game anxiety, physiological anxiety affects the anxiety from people's expectations and it shows 31.2% of influence. The injury and failure all the state anxiety, and it shows 51.5% of influence which is a high figures.

Emotional and physiological anxiety affect a lack of confidence, and it shows

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

53.6% of influence. Moreover, physiological anxiety psychological anxiety and it shows 7.2% in numbers.

Cognitive anxiety affect physical anxiety and it shows 17% of influence. For the last, cognitive anxiety affects the anxiety about the opponents and it shows 17.3% in numbers.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

본 연구는 현 레슬링선수들을 대상으로 경기 전 경쟁불안의 심리상태가 어느 정도인지를 분석하고, 그러한 심리상태가 경기에 미치는 영향이 어떠한지를 연구하고자 하며, 연구의 필요성과 목적, 변인 및 가설, 용어의 정의, 연구의 제한점을 분석하고자 한다.

1. 연구의 필요성

한국의 레슬링은 1976년 몬트리올 올림픽에서 양정모 선수가 자유형에 출전하여 한국 최초의 레슬링 금메달이라는 쾌거를 안겨줌을 시작으로 1996년 애틀랜타 올림픽, 2000년 시드니 올림픽 2연패에 연이어 세계선수권, 아시아선수권, 아시안게임을 모두 석권한 그랜드슬램을 체급까지 변경해서 2 번이나 달성한 세계 스포츠팬들에게 작은 거인으로 불려진 심권호 선수를 비롯하여 최근 김현우 선수까지 한국 올림픽의 효자종목으로 여전히 국민들의 큰 기대와 사랑을 받고 있으며, 감동을 선사하는 스포츠이다. 레슬링은 도구를 이용하는 다른 종목과는 다르게 오로지 선수 개인의 신체적, 기술적, 정신적 능력을 활용하여 선수의 맨손을 사용하여 승패를 가루는 투기종목이다. 그렇다보니 상대에 비해 능력이 월등하더라도 한번의 실수가 경기의 패배로 연결되기도 한다. 이렇다보니, 경쟁 상황의 심리상태가 중요시되는 스포츠 중의 하나이다. 심리적 불안과 긴장의 연속이 지속되다 보면 경기의 결과에 영향을 주기 마련이다. 또한 높은 불안감과 긴장감은 두려움과 집중력, 자신감, 의지력, 동기 저하 등 경기력을 저하시키는 등 안 좋은 영향을 초래하기도 한다.

특히, 최근 피겨스케이트의 김연아, 수영의 박태환, 리듬체조의 손연재 등 국민의 관심과 사랑이 새로운 종목으로 넓어지면서 효자종목이라는 타이틀이 무색하게 되기

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

도 하였다. 이러한 부담감 또한 선수들에게 심리적인 영향을 작용했을거라 추측이 된다. 이러한 걱정이 현실로 나타나기도 하였다.

지난 2010년 광저우 아시안게임에서 레슬링은 '노골드'라는 최악의 성적을 거두었고, 그 후 아시안게임 종목 제외의 위기까지 겪으면서 선수들의 사기와 자존감이 하락하였다.

이렇듯 경기 전에 느끼는 심리적 불안에 관한 연구(김남범 1990, 정기영 1993, 안종학, 이권노, 임규홍 1997, 문충식 1999, 이병철 2000, 신정훈 2003, 권택일 2004, 류봉태 2004, 송주한 2007)이 이루어졌으며, 좀 더 심층적으로 분석한 정다운(2012)은 시합형과 선수형 타입으로 나누어 연구를 하였고, 정진혁(2013)은 선수유형별로 경쟁상황에 따른 심리기술 및 경쟁상태불안 분석을 하였다. 최근 이윤석(2014)은 레슬링 상태불안이 경기불안에 미치는 영향을 분석연구 하였다.

그래서 본 연구는 위의 연구를 바탕으로 좀 더 심층적으로 세세하게 레슬링 선수들의 경쟁불안의 심리상태가 경기에 미치는 영향을 분석하고, 그런 요소를 파악하여 선수들 및 레슬링선수 지도자들에게 경기력 향상을 위한 심리적인 기초자료가 되어 좋은 결과를 얻고자 하는데 그 필요성을 두었다.

2. 연구의 목적

본 연구는 중·고등부 레슬링 선수 유형별, 체급별 경쟁불안상태 심리를 소명하고 차이를 규명하여 지금보다 더 나은 선수들의 경기력 향상을 위하여 그에 따른 심리기술훈련 프로그램과 불안심리 해소를 위한 프로그램 개발에 기초자료가 되고자 한다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구 변인 및 가설

본 연구에서 레슬링 선수들의 경기전 가지는 경쟁불안의 심리상태를 분석하고자 다음과 같이 가설한다.

가. 중·고등부 선수 체급에 따라 선수들의 불안수준에 차이가 있을 것이다.

나. 중·고등부 선수체급에 따라 선수들의 주의력차이가 있을 것이다.

다. 중·고등부 선수체급에 따라 선수들의 동기수준의 차이가 있을 것이다.

라. 중·고등부 선수 종목에 따라 선수들은 불안수준에 차이가 있을 것이다.

마. 중·고등부 선수 종목에 따라 선수들의 주의력차이가 있을 것이다.

바. 중·고등부 선수 종목에 따라 선수들의 동기수준의 차이가 있을 것이다.

4. 용어의 정리

가. 인지적 상태불안(Cognitive state anxiety)

운동수행에 대한 부정적인 기대나 부정적 자기 평가로 인해 파생되는 상태불안으로서 인지적 차원에서의 불·유쾌한 감정과 근심, 걱정 등을 의미한다.

나. 신체적 상태불안(Somatic state anxiety)

자율신경계의 각성으로부터 직접적으로 파생된 불안 경험의 생리적, 감정적 요인으로 신체적 차원에서의 생리적 각성정도를 뜻한다.

다. 스포츠자신감(Sport confidence)

스포츠 자신감은 스포츠 수행에 영향을 미치는 심리적 요인 중 하나로서, 자신감

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

의 개념은 주어진 과제를 성공하거나 목표를 성취할 수 있다는 나 자신의 능력에 대한 믿음을 의미하며 스포츠 능력에 대한 개인적 확실성의 정도를 의미한다.

5. 연구의 제한점

본 연구의 제한점은 아래와 같다.

가. 본 연구의 대상은 광주·전남권 중·고등부 레슬링 선수들을 대상으로 하였다. 따라서 본 연구결과를 가지고 레슬링 선수 모두를 표준화 하는데는 올바르지 않다.

나. 본 연구의 심리적 특성은 불안, 주의력, 동기수준, 자신감으로 제한한다.

다. 위의 설정된 변인 이외에 다른 잠재적인 변인에 의해 참여의지가 달라질 가능성도 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 레슬링의 개념

1)두 사람의 경기자가 일정한 규칙 하에서 맞붙어 상대방의 양 어깨를 동시에 땅에 대든가 또는 심판의 판정으로 승부를 정하는 경기를 말하며 투기 종목 중 기원이 가장 오래된 것으로 여겨진다.

가. 레슬링의 역사

2)레슬링이 언제부터 시행된 운동인지 알기 위해 유적지의 출토품이나 예술작품 등을 통해서 고찰할 필요가 있는데, 그 가운데 가장 오래된 것은 고대 이집트 왕조 중기(BC 2131~BC 1786)의 것이다. 그밖에 인도에서는 BC 1500년 이전에 시작되었으며 고전적 서사시들인 리그베다 등에 상세하게 기록되어 있다. 중국에서는 BC 700년부터 시작되었다는 기록이 있다. 또한 메소포타미아 등 고대국가에서도 레슬링 경기가 있었으며, 그 뒤 에게 문화를 거쳐 고대그리스에 계승되어 가장 대중적인 스포츠로 자리를 잡았고 BC 776년부터 고대올림픽의 주요 종목이 되었다.

로마시대의 레슬링은 에트루리아의 유산을 기초로 하여 고도로 발전하였고 그리스 제전이 복원되었다. 레슬링은 젊은 귀족, 군인과 지도자들이 가장 좋아하는 스포츠였다. 클레시우스 디온에 따르면 팔레스트라는 로마인들의 군사적인 성취에 기원을 두고 있다. 393년 황제 테오도시우스 1세는 모든 이교도의 게임을 금지 시켰고, 올림픽 게임을 불법으로 선언했다. 올림픽의 가치는 중세까지 떨어졌으나 그들은 중지되지 않고 언제나 잠복기에 있었다. 중세와 르네상스 시대 동안 레슬링은 사회적 엘리

1) [네이버 지식백과] 레슬링 [wrestling] (스포츠 백과, 2008., 국민생활체육회)
2) [네이버 지식백과] 레슬링 [wrestling] (스포츠 백과, 2008., 국민생활체육회)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

트에 의해 성과 궁전에서 실행되었다.

[3]초기 올림픽의 5종 경기(경주, 뛰기, 원반, 투검, 레슬링)중의 마지막 레슬링은 그리스 운동 경기 중 가장 인기 있고 널리 행해졌으며, 레슬링은 힘과 몸의 민첩성, 교치성, 순발력, 유연성, 결단력 등을 보여준다고 믿었으며 제우스신의 제단 앞에서 행해졌다고 한다. 레슬링은 목을 조르고, 치고, 코나 입을 손으로 눌러 막고 꺾기를 이용하였다. 그러나 올림픽에서는 금지하였다. 레슬링은 5종경기이면서 단일 경기이기도 했다.

나. 레슬링의 경기방식과 선수현황

(1) 경기방법

a) 참가 자격라운드(Qualification Round)

b) 직접 제외라운드((Elimination Round)

c) 패자 부활전 (Repechage Round)

d) 결승전(Finals)

1. 경기방법은 직접제외로 탈락되는 토너멘트 방식으로 진행하며 대진방식은 아이디얼 넘버(Ideal Number) 4, 8, 16, 32, 64명으로 대진표를 작성하여 경기를 진행한다.

a. 참가 자격라운드(Qualification Round) 아이디얼 넘버(Ideal Number) 4, 8, 16 숫자가 넘는 선수가 참가한 각 체급은 참가 자격라운드를 거쳐 4, 8, 16로 본선 대진표가 확정된다.

b. 직접 제외라운드(Elimination Round)에서 처음부터 4, 8, 16 등 아이디얼 넘버가 확정된 체급은 직접 본선 1회전을 한다.

c. 패자 부활전(Repechage Round)은 결승에 진출한 두 선수에 패한 선수가 패

3) 용인대학교 교육대학원 : 교육학과 체육교육전공 2007년 8월.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

자전을 갖는다. 양 그룹 패자부활전의 시작은 처음 라운드에서 패한 선수부터 차례로 대진하며, 승자가 준결승 전에서 패한 선수와 3~5위전, 동메달 결정전을 갖는다. 각 체급 동메달은 2개가 된다.

2. 참가체급이 6명 미만일 경우 노르딕 라운드(Nordic Round) 방식으로 전 선수가 리그전으로 시합을 하며, 동메달은 1개이다.

3. 3~5위 결정전이 끝나면, 1~2위 결승전을 갖는다.
   a. 결승전에 앞서 선수 및 심판소개 하지 않음.
   b. 주심이 시합 전 양 선수의 손수건 검사 하지 않음.
   c. 결승전이 끝나면 그 체급 시상식을 곧바로 시행한다.

4. 각 체급 경기는 당일에 시작하여 당일에 끝내야 한다.

5. 각 체급의 계체량은 해당 경기 체급 하루 전에 실시한다.

6. 노르딕 토너먼트(Nordic Tournament System)의 순위결정(6명이하참가)
   a. 4승점(Classification Point) 적용
   b. 더 많은 승점을 획득한 선수가 1위가 된다.
   c. 만약, 두선수가 승점이 동일할 때 전에 두 선수가 싸워서 이긴 선수가 승자가 된다. (승자 승).
   d. 만약 여러 선수가 승점이 같을 경우 아래의 규정을 적용하여 승자를 결정한다.
      1) 폴승이 많은 자
      2) 우세승 시합이 많은 자.
      3) 우세승 라운드가 많은 자.
      4) 전 시합 기술점이 많은 자
      5) 전 시합에서 더 많은 기술점을 획득한 자.
   e. 만약 두선수의 기술점이 같은 경우 시합에 승자가 1위가 된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(2) 선수현황

본 연구에서 대상으로 한 S대 소속 선수들은 자유형 5명, 그레꼬로만형 11명이다.

아래의 표는 전국 중등부, 고등부, 대학부, 일반부까지 대한레슬링협회에 소속된 선수현황이다. 표는 대한레슬링협회 홈페이지에서 발췌한 부분이다.

4)[표 1] 중등부 레슬링선수 현황(2014년 7월 18일)

지역	학교명	남	여	계	지역	학교명	남	여	계
서울	고척중학교	12	0	12	강원	강릉중학교	4	0	4
	서울체육중학교	16	4	20		강원주천중학교	2	0	2
	선덕중학교	2	1	3		강원중학교	6	0	6
	수송중학교	12	2	14		강원체육중학교	6	0	6
	서울영도중학교	21	0	21		북평중학교	7	0	7
	영서중학교	9	0	9		인제중학교	8	0	8
	중량중학교	12	4	16		평원중학교	13	0	13
	청량중학교	13	2	15		평창중학교	5	1	5
		97	13	110		화천중학교	4	0	4
부산	건국중학교	8	0	8		황지중학교	4	0	4
	부산체육중학교	12	0	12			59	1	60
	인지중학교	1	0	1	충북	가경중학교	3	0	3
	재송중학교	20	0	20		오송중학교	12	0	12
		41	0	41		율량중학교	15	0	15
대구	대구수성중학교	9	0	9		진천중학교	11	0	11
	대구체육중학교	2	0	2		충주중앙중학교	11	3	14
	왕선중학교	9	0	9		한일중학교	12	0	12
	학산중학교	4	0	4			64	3	67
		41	0	41	충남	공주중학교	4	0	4
인천	검암중학교	3	0	3		기민중학교	7	0	7
	동산중학교	8	0	8		대명중학교	16	0	16
	만성중학교	15	0	15		한내여자중학교	0	1	1
	산곡중학교	27	0	27			27	1	28
	재능중학교	1	0	1	전북	군산산북중학교	9	0	9
		54	0	54		부안중학교	20	0	20

4) 출처; 대한레슬링협회, http://www.wrestling.or.kr

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

광주	광주체육중학교	24	2	24		이리영동중학교	9	0	9
	금구중학교	5	0	5		전북체육중학교	5	2	7
	금호중앙중학교	1	0	1		전주동중학교	4	0	4
	송정중학교	14	0	14		진안중학교	3	0	3
		44	2	46			50	2	52
대전	대전체육중학교	22	1	23	전남	목포제일중학교	1	0	1
	보문중학교	8	0	8		전남체육중학교	10	1	11
		30	1	31		함평중학교	5	0	5
울산	범서중학교	9	0	9		해남중학교	12	0	12
	울산동중학교	5	0	5			28	1	29
		14		14	경북	경북체육중학교	10	1	11
세종	연서중학교	9	0	9		구미신평중학교	6	0	6
	전의중학교	1	0	1		석전중학교	7	0	7
		10	0	10			23	1	24
경기	경기수성중학교	10	0	10	경남	관동중학교		0	6
	과천중학교	3	0	3		단성중학교		0	5
	도곡중학교	5	0	5		명서중학교		0	5
	문정중학교	5	0	5		양산중앙중학교		0	5
	반월중학교	11	0	11		하동중앙중학교		0	7
	봉일천중학교	7	0	7		해운중학교		0	3
	성남중학교	8	0	8				0	31
	수일중학교	5	0	5	제주	노형중학교	1	0	1
	역곡중학교	2	0	2		제주서중학교	15	0	15
		56	0	56			16	0	16

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5)[표 2] 고등부 레슬링선수 현황(2014년 7월 18일)

지역	학교명	남	여	계	지역	학교명	남	여	계
서울	고척고등학교	9	0	9	강원	강릉중앙고등학교	3	0	3
	리라아트고등학교	7	20	27		강원고등학교	9	0	9
	상명고등학교	5	0	5		강원체육고등학교	7	0	7
	서울체육고등학교	21	7	28		북평고등학교	7	0	7
	영등포공업고등학교	4	0	4		철암고등학교	3	0	3
	청량고등학교	5	2	7		평창고등학교	1	3	4
		51	29	80			30	3	33
부산	경남공업고등학교	12	0	12	충북	충북체육고등학교	18	2	20
	부산체육고등학교	8	1	9			18	2	20
	용인고등학교	11	0	11	충남	충남체육고등학교	22	1	23
		31	1	32					
대구	경북공업고등학교	17	2	19			22	1	23
	대구체육고등학교	16	4	20	전북	전북체육고등학교	19	1	20
		33	6	39			19	1	20
인천	광성고등학교	5	0	5	전남	여수정보과학고등학교	0	9	9
	대인고등학교	8	0	8		전남체육고등학교	12	0	12
	동산고등학교	12	0	12		함평공업고등학교	9	0	9
	인천체육고등학교	18	2	20		호남원예고등학교	6	0	6
		43	2	45					
광주	광주체육고등학교	2	7	28			27	9	36
		21	7	28	경북	경북체육고등학교	13	0	16
대전	대전체육고등학교	22	1	23		사곡고등학교	2	0	2
	보문고등학교	6	0	6		신라고등학교	7	0	7
		28	1	29					
울산	울산상업고등학교	6	0	6			22	3	25
	울산스포츠과학고등학교	4	0	4	경남	경남체육고등학교	18	7	25
		10	0	10		마산가포고등학교	9	0	9
경기	경기체육고등학교	25	2	27			27	7	34
	봉일천고등학교	13	0	13	제주	남녕고등학교	9	0	9
	서현고등학교	10	0	10		대정여자고등학교	0	7	7
	홍익디자인고등학교	12	0	12		제주중앙여자고등학교	0	1	1
		60	2	62			9	8	17

5) 출처; 대한레슬링협회, http://www.wrestling.or.kr

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6)[표3] 대학부 레슬링선수 현황(2014년 7월 18일)

지역	대학명	남	여	계	지역	대학명	남	여	계
서울	한국체육대학교	46	4	50	충북	충북대학교	7	0	7
		46	4	50			7	0	7
부산	경성대학교	16	0	16	충남	백석대학교	7	0	7
	동아대학교	15	0	15			7	0	7
		31	0	31	전북	우석대학교	0	1	1
인천	인천대학교	3	0	3		원광대학교	14	0	14
		3	0	3		전주대학교	11	0	11
광주	조선대학교	15	0	15			25	1	26
	조선이공대학교	0	10	10	경북	경운대학교	12	0	12
		15	10	25		대구미래대학	8	3	11
대전	한남대학교	5	6	11		동양대학교	4	0	4
		5	6	11		영남대학교	10	0	10
경기	용인대학교	13	5	18			34	3	37
		13	5	18	경남	경남대학교	16	0	16
강원	강원대학교	4	0	4		동아과학기술대학교	6	0	6
	관동대학교	7	0	7					
	한중대학교	3	0	3					
		14	0	14			22	0	22

6) 출처; 대한레슬링협회, http://www.wrestling.or.kr

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

7)[표 4] 일반부 레슬링선수 현황(2014년 7월 18일)

지역	소 속 명	남	여	계	지역	소 속 명	남	여	계
서울	구로구청	6	0	6	경기	경기도레슬링협회	2	0	2
	삼성생명보험	9	0	9		부천시청	7	0	7
	서울특별시레슬링협회	6	1	7		수원시청	8	0	8
	서울특별시중구청	0	6	6			17	0	17
	성신양회(주)	5	0	5	강원	강원도체육회	3	0	3
	한국토지주택공사	7	0	7		평창군청	0	4	4
		33	7	40			3	4	7
부산	부산광역시레슬링협회	0	0	0	충북	충청북도레슬링협회	2	0	2
	부산광역시청	8	0	8			2	0	2
	부산광역시체육회	0	3	3	충남	충청남도청	6	4	10
		9	3	11					
대구	대구광역시레슬링협회	3	4	7			6	4	10
	대구광역시체육회	0	4	4	전북	완주군청	0	3	1
		3	8	11		전라북도레슬링협회	2	0	2
인천	인천환경공단	6	0	6		전라북도청	8	0	8
	레슬링협회	5	2	7			10	3	13
	인천광역시체육회	0	2	2	전남	전라남도레슬링협회	7	1	8
		11	4	15		함평군청	3	0	3
광주	광주광역시남구청	6	1	7			10	1	11
	광주광역시레슬링협회	3	0	3					
		9	1	10	경북	경상북도레슬링협회	2	3	5
대전	한국조폐공사	5	0	5		국군체육부대	17	0	17
	대전광역시레슬링협회	3	0	3		칠곡군청	4	2	6
	대전광역시유성구청	0	5	5		포항시체육회	5	0	5
		8	5	13			28	5	33
울산	울산광역시남구청	4	0	4	경남	창원시청	7	6	13
	울산광역시레슬링협회	2	1	3					
	울산광역시체육회	0	2	2			7	6	13
		6	3	9	제주	제주시체육회	1	1	2
세종	세종특별자치시레슬링협회	0	1	1		제주특별자치도청	3	3	6
	세종특별자치시체육회	1	2	3					
		1	3	4			4	4	8

7) 출처; 대한레슬링협회, http://www.wrestling.or.kr

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 경쟁경기 상태의 불안

가. 경쟁경기 불안의 개념

8)각종 스포츠에서의 경기결과는 신체적, 생리적, 생체역학적, 심리적인 요인들이 상호작용하는 산물이다. 또한 각종경기에서의 수많은 시간동안의 피땀 어린 연습과 훈련의 결과로 쌓은 기술의 발휘로 볼 수 있다.

경쟁경기 불안이란 경기상황에서 선수가 느끼는 불안이라고 할 수 있는데, 경쟁경기 불안은 대체로 스포츠 상황에서 경쟁이라는 요소에 의해 발생하게 된다. 개인의 내적 요인과 관련해서 외부의 자극을 어떻게 받아 들이냐에 따라 경쟁불안이 결정된다.

그렇다면 그런 불안의 반응들은 근육의 경직, 맥박증가, 심장박동수 증가, 호흡수 증가, 땀 증가, 아드레날린의 분비 증가, 전기 피부저항 감소, 타액분비 감소, 초조한 움직임 등과 같은 생리적 반응, 불안감, 초조, 두려움, 혼란, 낙담, 피로감, 공포감, 자신감 부족, 쉽게 산만해지거나 주의 집중이 안 되는 등의 심리적 반응, 속이 울렁거림, 가슴이 두근거리고, 안절부절, 근육이 뻣뻣해 지는 등의 행동적 반응이 나타나기 일쑤이다.

나. 경쟁경기 불안의 특성

9)불안은 각성의 정서적, 인지적 영역으로 유기체의 활성이나 각성과 관련된 긴장감을 의미한다. 또한 일반적으로 짜증감을 동반하는 우울한 흥분상태를 말한다. 즉 우리가 경험하는 근심, 두려움, 그리고 공포와 같은 용어들이 특징짓는 불쾌한 정서를 의미한다.

---

8) Alderman, 1974; Carron, 1980; Cratty, 1967
9) Landers, 1980

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

10)상태불안은 인체기관에 의한 염려와 긴장감의 느낌으로 나타나면서, 부정적 감정과 연결되어 있고 특성불안은 특정의 환경적 자극을 위협적인 것이나 위협적이지 않은 것으로 지각하여 이러한 자극들에 다양한 수준의 상태불안으로 반응하는 성향으로 특징 지워지며 인지적 상태불안은 성공에 대한 부정적인 기대 또는 부정적인 자기평가로 발생되는 불안의 정신적 요인이라고 한다.

다. 경쟁경기 불안과 운동수행과의 관계

11)스포츠 경쟁상황에서 운동수행 능력을 결정하는 요인으로는 상당히 많이 존재하지만 그 중 특히 불안이 운동수행에 중요한 요인으로 간주되고 있다. 그리고 스포츠 심리학적 측면에서 선수의 운동수행 능력의 극대화를 위해 불안의 원인을 규명하기 위해 다각적인 노력이 시도되어 왔다.

우선, 각성수준이 증가함에 따라 운동수행이 높아진다는 욕구이론 (drive theory)과 각성수준이 높아짐에 따라 운동수행의 효율이 어느 정도까지는 증가하지만 일정수준 이상으로 높아진 각성 상태에서는 운동수행을 저해한다는 적정 수준이론(optimal level theory)은 이 분야의 연구를 이끌어 왔다. 불안 혹은 각성수준이 어떤 관계에 있는지 이해하기 위해서는 이 이론들을 살펴보아야한다.

(1) 욕구이론

욕구이론은 1943년 Hull에 의해 발표되었다가 Spance(1956)에 의해 수정된 이론으로, 자극반응 강화이론(S-R reinforcement theory) 또는 욕구·감소이론이라고 한다. 이 이론의 관점은 경기상황에서 각정 환경적 요구로부터 발생하는 상태불안이 증가함에 따라 운동수행의 성과도 비례해서 변화한다는 것이다. 조금 더 심층적으로 보면 욕구이론에서는 상황에 대한 반응으로서 운동수행 또는 그 효과를 운동수행 시까지 학습된 습관의 힘과 수행의 결과에 따라 주어지는 유인동기(incentive

10) Martens, Burton, Vealey, Bump, & Smith, 1990
11) Martens, 1977; Taylor, 1987; Martens, 1990; Jones, Swain, Cale, 1991)

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

motivation)그리고 경쟁 상황적 요구에 의해 나타나게 되는 불안정도와의 함수관계로 설명하고 있다. 즉 욕구이론은 운동수행=f(욕구×습관강도×유인동기)라는 공식으로 표현된다. 이 말은 운동수행은 습관의 힘이 강화된 시행의 결과로 욕구가 커지면 수행결과 역시 높아진다는 의미이다.

(2) 적정수준 이론

각성과 운동수행의 관계를 설명하는 또 하나의 모델은 적정수준이론이다. 이 이론은 주창자의 이름을 따서 Yerkes-Dodson법칙 혹은 각성과 퍼포먼스 관계의 모양에 따라 역U가설이라고도 한다.

적정수준이론에서 운동수행의 효율성은 각성수준이 적정할 수준일 때 가장 높으며 각성수준이 증가함에 따라 효율성을 증가하다가 적정수준에 이르면 수행수준이 최고에 이르고 더욱 증가하면 수행수준이 떨어진다는 이론이다.

또한 선천적으로 할 수 있는 선수의 특성불안수준이 너무 높으면 일반적으로 경기력에 해로우며 너무 낮아도 경기력의 저해요인이 된다고 볼 수 있다. 그리고 수행의 난이도 역시 적정 각성수준의 유지에 영향을 미치는 한 요인으로서 일반적으로 단순하고 쉬운 수행은 어느 정도 높은 수준의 각성상태가 유리한 반면 복잡한 수행 또는 정적이며 집중이 요구되는 수행은 낮은 수준의 각성상태에서 효율적이다. 즉 정교하고 복잡하며 지속적으로 집중이 요구되는 운동은 비교적 낮은 수준의 각성상태에서 운동을 수행하는 것이 효과적이라고 사료된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구조사 대상은 , 광주시내권 및 전남권에 있는 레슬링선수들을 대상으로 하였으며, 선수유형에 대한 분류는 코치가 직접 선수들의 유형을 분류하였다.

또한 연구 참여자들의 심리적 특성 파악, 전문가 회의, 문헌 검토, 레슬링선수 개인별 심층 면담 및 지도자 면담, 연습 및 경기 참관으로 실시하였다.

[표 5] 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	사례수	백 분 율 (%)
성 별	남		
	여		
소속	중등부		
	고등부		
종목	자유형		
	그레꼬로만형		
체급	경량급		
	중량급		
총 계			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구 설계

본 연구에는 2명이상을 대상으로 하는 사례연구로 레슬링선수들이 경기 전 느끼는 경쟁불안 심리요소가 경기력에 미치는 영향을 분석하여 경기력향상에 도움이 되고자 심리기술훈련프로그램 개발에 기초자료가 되고자 한다.

이 연구에서 사용한 설문지는 몇 차례에 걸쳐 예비검사(pilot study)를 통하여 타당도를 검증하였다. 첫 번째 예비검사의 목적은 설문내용의 적합성 및 설문내용이 레슬링 선수들에게 적용 가능한 내용인지를 파악하는데 있다.

예비검사에서는 이 연구와 관련한 분야의 전문적인 지식을 소유하고 있는 교수 및 레슬링 전문가, 스포츠심리학 전문가 3명 집단을 구성한 다음 연구자가 설문내용을 한 문항씩 그 개념을 설명한 후 의미가 통하지 않거나 이해하기 어려움이 있는 단어나 문장 혹은 내용을 지적하도록 요구하며, 특히 문항 구성이 해당 개념을 잘 반영하고 있는지, 그리고 문항들이 특정 내용영역의 독특한 의미를 얼마나 잘 나타내주는지를 질문하였다. 이와 같이 과정을 통하여 지적된 사항은 두 번째 예비검사 설문지에 반영 하였다.

3. 측정 도구

본 연구조사에서는 레슬링 선수유형, 체급에 따른 경쟁불안 심리의 차이를 분석하기 위한 자료수집은 설문지를 이용하였으며, 관련 문헌들과 이미 연구되어진 연구물들을 참고하였다.

불안요인 측정방법과 관련하여 검사지의 내용과 작성요령을 선수들에게 직접 설명한 후 배포하여 작성하도록 하고 회수하였다. 검사지는 Martens 등(1990)에 의해 개발된 경쟁 불안 검사지를 사용하였다. 또한 한국체육과학연구원에서 개발한 불안원인 검사지(김기웅등, 1986)도 사용하였다. 이 검사지들은 전문가에 의뢰하여 타당

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

성을 검토하고 기우반분법에 의한 신뢰도를 검토한 바 있으며, 아울러 스포츠 현장에서 널리 이용되고 있다는 관점에서 적절한 검사지로 생각되어 선택하게 되었다.

가. 스포츠 심리 설문지

본 연구에서 활용한 스포츠 심리기술 검사지는 스포츠 상황에 대한 선수들의 심리기술을 측정하기 위한 목적으로 유진, 허정훈(2002)에 의해 개발된 검사지이다. 심리기술 검사지는 심리기술 요인 중 자신감, 집중력, 목표설정, 팀조화, 심상, 의지력, 불안조절의 7개 요인을 측정하기 위해 요인에 따른 4 개 문항, 총 28문항으로 각 문항에 대한 응답 방법은 전혀 그렇지 않다 (1점)부터 매우 그렇다 (5점)에 이르는 5점 Likert척도로 구성되어 있으며, 국내 선행연구에서 자신감 .81, 집중력 .80, 목표설정 .80, 팀조화 .74, 심상 .73, 의지력 .74의 준수한 내적 일관성이 나타났다. 설문지 구성에 대한 구체적인 내용은 다음 <표 6>과 같다.

[표 6] 스포츠 심리기술 질문지의 문항 구성

	하위요인	문항 수	문항
스포츠 심리기술	자신감	4	1, 9, 23, 25
	집중력	4	4*, 12*, 16*, 19*
	목표설정	4	3, 7, 10, 21
	팀조화	4	, 15, 22, 28
	심상	4	6, 20, 24, 26
	의지력	4	11, 14, 18, 27
	불안조절	4	2*, 5*, 13*, 17

* 역채점 문항

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

나. 경쟁상태불안 설문지

스포츠 상황에서 겪는 인지적 상태불안, 신체적 상태불안, 그리고 자신감 요인을 측정하는 27문항의 자기보고식 도구로 불안의 다차원 이론에 근거하여 불안을 인지, 신체 영역으로 구분해서 측정하기 위해 Martens 등(1990)에 의해 개발된 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory : CSAI-2) 를 사용 하였다. 경쟁불안 검사지는 요인에 따른 9문항씩 총 27개 문항으로 구성되어있으며, 5점 Likert 척도로 점수가 높으면 높을수록 인지적·신체적 상태불안, 상태 자신감이 높은 것을 의미한다. 국내의 선행연구에서 인지적 상태불안 .84, 신체적 상태불안 .74, 상태 자신감 .83으로 비교적 준수한 내적 일관성을 보였다. 설문지 구성에 대한 구체적인 내용은 다음 <표 7>과 같다.

[표 7] 경쟁상태불안 설문지의 문항 구성

	하위요인	문항 수	문 항
경쟁상태불안	인지적 불안	9	1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25
	신체적 불안	9	2, 5, 8, 11, 14*, 17, 20, 23, 26
	상태 자신감	9	3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27

* 역채점 문항

4. 자료 처리 방법

본 연구 결과를 도출하기 위해 수집된 자료를 IBM SPSS Statistics 23 프로그램을 사용하여 자료를 분석하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가. 조사대상자의 특성을 빈도분석을 통하여 살펴보았다.

나. 요인들이 조사도구로 타당한지 보기 위해 요인분석을 실시하였고, 계수를 산출하여 조사도구의 신뢰성을 살펴보았다.

다. 요인들 간의 상관성을 보기 위해 pearson의 상관분석을 실시하였다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연구 결과

[표 8] 조사대상자의 특성

항 목	구 분	빈 도	%
성별	남자	239	100.0
종목	레슬링	239	100.0

위 표는 조사대상자의 특성을 살펴본 표로써, 성별에서 남자 239명(100.0%), 종목에서 레슬링 239명(100.0%)로 나타났다.

[표 9] 심리기술의 타당도 검정

	불안조절	팀조화	집중력	의지력	목표설정	심상
불안조절4	.792	.032	.010	−.197	−.066	.116
불안조절2	.759	.071	.247	−.007	.288	.087
불안조절1	.716	.107	.196	.082	.345	.104
불안조절3	.710	.087	.176	.319	−.109	−.178
팀조화4	.183	.778	.106	.015	.044	.330
팀조화3	.104	.706	.185	.086	.188	.350
팀조화2	−.144	.621	.156	.456	−.028	.008
팀조화1	.131	.610	.134	.066	.434	−.046
집중력4	.092	.054	.833	.079	−.024	.159
집중력3	.254	.136	.716	.137	.194	.122
집중력2	.184	.317	.652	.165	.145	−.072
의지력1	−.045	−.002	.139	.798	.103	.187
의지력3	.100	.234	.052	.679	.152	.150
의지력2	.062	.077	.272	.514	.105	.456
목표설정1	.232	.129	.022	.209	.791	.193
목표설정2	−.007	.167	.199	.084	.789	.309
심상4	.054	.134	.061	.215	.287	.764
심상3	.048	.286	.088	.197	.143	.726
고유치	2.483	2.215	1.998	1.918	1.899	1.850
설명변량(%)	13.793	12.306	11.099	10.655	10.552	10.280
누적변량(%)	13.793	26.099	37.197	47.852	58.404	68.684

Kaiser−Meyer−Olkin측도:.848
Bartlett's구형성검정[근사카이제곱:1610.057,자유도:153,p=.000]

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

위 표는 심리기술의 타당도를 살펴본 표로써, 모집단의 정규성 그리고 타당한 척도인지를 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)을 보면 .848로써 타당성이 입증되었다. Bartlett's 구형성 검정결과 근사카이제곱 값은 1610.057(p<.001)로 본 조사도구로 위와 같이 요인분석을 실시해도 무방한 것으로 나타났다. 요인추출모델은 주성분분석(PCA)를 이용하였고, 요인회전 방식은 베리맥스 방법을 사용하였다.

총 6개의 요인으로 추출되었으며, 이들 요인에 의해 설명되는 총 설명량은 68.684%로 나타났다. 요인분석결과와 신뢰도분석결과 저해 문항으로 심리기술 1, 심리기술 4, 심리기술 6, 심리기술 9, 심리기술 20, 심리기술 23, 심리기술 25, 심리기술 27이 나타나 이를 제거한 최종 모형이다.

불안조절의 고유치는 2.483으로 약 13.793%의 설명량을 가지고 있고, 팀조화의 고유치는 2.215로 약 12.306%의 설명량을 가지고 있으며, 집중력의 고유치는 1.998로 약 11.099%의 설명량을 가지고 있으며, 의지력의 고유치는 1.918로 약 10.655%의 설명량을 가지고 있고, 목표설정의 고유치는 1.899로 약 10.552%의 설명량을 가지고 있으며, 심상의 고유치는 1.850으로 약 10.280%의 설명량을 가지고 있는 것으로 보아 본 조사도구는 타당한 하위요인으로 구성된 것으로 나타났다.

[표 10] 심리기술의 신뢰도 검정

요 인	문항	문항수	Cronbach's α
불안조절	1,2,3,4	4	.786
팀조화	1,2,3,4	4	.743
집중력	2,3,4	3	.724
의지력	1,2,3	3	.674
목표설정	1,2	2	.786
심상	3,4	2	.732
	전체	18	.874

위 표는 심리기술의 각 하위요인이 조사도구로써 신뢰할 수 있는지 보기 위해 Cronbach's α값을 산출한 결과로써, 불안조절 .786, 팀조화 .743, 집중력 .724, 의

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

지력 .674, 목표설정 .786, 심상 .732, 전체 .874로 나타나 모두 .6 이상의 값을 가지는 것으로 보아 조사도구로써 충분히 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

[표 11] 경쟁상황의 타당도 검정

	상태자신감	신체적불안	인지적불안
상태자신감8	.784	-.016	-.044
상태자신감3	.712	-.071	-.103
상태자신감5	.707	.004	-.242
상태자신감4	.704	-.337	-.107
상태자신감7	.670	-.047	-.018
상태자신감2	.653	-.343	-.056
상태자신감1	.652	-.305	-.111
상태자신감9	.638	.083	-.219
상태자신감6	.625	.106	-.341
신체적불안2	.023	.740	.060
신체적불안3	-.072	.731	.321
신체적불안1	-.090	.709	.215
신체적불안4	-.046	.701	.282
신체적불안6	-.180	.588	.335
인지적불안8	-.153	.198	.783
인지적불안6	-.220	.408	.705
인지적불안3	-.101	.366	.680
인지적불안4	-.322	.384	.630
인지적불안9	-.175	.491	.499
고유치	4.481	3.499	2.824
설명변량(%)	23.582	18.414	14.862
누적변량(%)	23.582	41.996	56.859

Kaiser-Meyer-Olkin측도:.902

Bartlett's구형성검정[근사카이제곱:2038.665,자유도:171,p=.000]

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

위 표는 경쟁상황의 타당도를 살펴본 표로써, 모집단의 정규성 그리고 타당한 척도인지를 확인하기 위해 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin)을 보면 .902로써 타당성이 입증되었다. Bartlett's 구형성 검정결과 근사카이제곱 값은 2038.665(p<.001)로 본 조사도구로 위와 같이 요인분석을 실시해도 무방한 것으로 나타났다. 요인추출모델은 주성분분석(PCA)를 이용하였고, 요인회전 방식은 베리맥스 방법을 사용하였다.

총 3개의 요인으로 추출되었으며, 이들 요인에 의해 설명되는 총 설명량은 56.859%로 나타났다. 요인분석결과와 신뢰도분석결과 저해 문항으로 경쟁상황 1, 경쟁상황 4, 경쟁상황 13, 경쟁상황 14, 경쟁상황 19, 경쟁상황 20, 경쟁상황 23, 경쟁상황 26이 나타나 이를 제거한 최종 모형이다.

상태자신감의 고유치는 4.481로 약 23.582%의 설명량을 가지고 있고, 신체적불안의 고유치는 3.499로 약 18.414%의 설명량을 가지고 있으며, 인지적불안의 고유치는 2.824로 약 14.862%의 설명량을 가지고 있는 것으로 보아 본 조사도구는 타당한 하위요인으로 구성된 것으로 나타났다.

[표 12] 경쟁상황의 신뢰도 검정

요인	문항	문항수	Cronbach's α
상태자신감	1,2,3,4,5,6,7,8,9	9	.872
신체적불안	1,2,3,4,6	5	.814
인지적불안	3,4,6,8,9	5	.851
	전체	19	.679

위 표는 경쟁상황의 각 하위요인이 조사도구로써 신뢰할 수 있는지 보기 위해 Cronbach's α값을 산출한 결과로써, 상태자신감 .872, 신체적불안 .814, 인지적불안 .851, 전체 .679로 나타나 모두 .6 이상의 값을 가지는 것으로 보아 조사도구로써 충분히 신뢰할 수 있는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[표 13] 심리기술과 경쟁상황 간의 상관성

	상태자신감	신체적불안	인지적불안
불안조절	.443**	−.572**	−.593**
	.000	.000	.000
팀조화	.528**	−.097	−.221**
	.000	.133	.001
집중력	.344**	−.365**	−.437**
	.000	.000	.000
의지력	.465**	−.070	−.219**
	.000	.280	.001
목표설정	.559**	−.068	−.217**
	.000	.297	.001
심상	.519**	−.043	−.178**
	.000	.508	.006

위 표는 심리기술과 경쟁상황 간의 상관성을 보기 위해 pearson의 상관분석을 실시한 표로써, 상태자신감을 기준으로 불안조절과 .443만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<.001), 팀조화와 .528만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(p<.01), 집중력과 .344만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<.01), 의지력과 .465만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(p<.01), 목표설정과 .559만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<.01), 심상과 .519만큼의 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(p<.01).

신체적불안을 기준으로 불안조절과 −.572만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<.01), 집중력과 −.365만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(p<.01).

인지적불안을 기준으로 불안조절과 −.593만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고(p<.01), 팀조화와 −.221만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며(p<.01), 집중력과 −.437만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

(p<.01), 의지력과 −.219만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났으며 (p<.01), 목표설정과 −.217만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고 (p<.01), 심상과 −.178만큼의 부(−)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다(p<.01).

레슬링 선수유형별 심리기술과 경쟁상태불안이 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위해 독립 t검증과 일원변량분석을 실시하였으며, 일원변량에서 차이가 나타날시 사후검성을 실시하도록 하였다. 또한 선수유형에 따른 경쟁상황에 경쟁상태불안을 분석하였다.

1) 중·고등학생 체급에 따른 심리기술의 차이

[표 14] 체급에 따른 심리기술 독립 t - 검정

심리기술	체급	M	SD	t	df	p
자신감	경량급	3.88	.699	2.322	115	.022
	중량급	3.58	.664			
불안조절	경량급	3.11	.805	.319	115	.750
	중량급	3.06	.793			
목표설정	경량급	3.49	.744	.882	115	.379
	중량급	3.37	.733			
집중력	경량급	3.17	.839	−1.093	115	.277
	중량급	3.34	.894			
심상	경량급	4.28	.642	.887	115	.377
	중량급	4.16	.755			
팀조화	경량급	3.81	.624	−.798	115	.427
	중량급	3.91	.769			
의지력	경량급	3.64	.621	.478	115	.633
	중량급	3.58	.849			

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 14>에 나타난 것과 같이, 체급에 따른 심리기술은 자신감에서 경량급 (3.88±.699)이 중량급(3.58±.664)보다 높았으며, t통계값 2.322, 유의확률.022로 통계적 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

2) 중·고등학생 체급에 따른 경쟁상태불안

[표 15] 체급에 따른 경쟁상태불안 독립 t-검정

경쟁상태불안	체급	M	SD	t	df	p
인지적불안	경량급	3.62	.724	1.235	115	.219
	중량급	3.46	.644			
신체적불안	경량급	2.99	.576	1.499	115	.137
	중량급	2.84	.567			
상태자신감	경량급	3.05	.604	-.337	115	.736
	중량급	3.09	.602			

<표 15>에 나타난 것과 같이, 체급에 따른 인지적·신체적 불안, 상태 자신감은 차이가 없는 것으로 나타났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 중·고등학생 종목에 따른 경쟁상태불안

[표 16] 종목에 따른 심리기술 독립 t-검정

심리기술	체급	M	SD	t	df	p
자신감	자유형	3.79	.670	1.116	115	.267
	그레꼬르만형	3.65	.708			
불안조절	자유형	3.11	.829	.319	115	.750
	그레꼬르만형	3.06	.773			
목표설정	자유형	3.40	.781	-.251	115	.802
	그레꼬르만형	3.44	.706			
집중력	자유형	3.33	.845	.759	115	.450
	그레꼬르만형	3.21	.893			
심상	자유형	4.32	.720	1.510	115	.134
	그레꼬르만형	4.12	.689			
팀조화	자유형	3.83	.716	-.447	115	.656
	그레꼬르만형	3.89	.705			
의지력	자유형	3.63	.735	.355	115	.723
	그레꼬르만형	3.58	.773			

<표 16>에 나타난 것과 같이 종목에 따른 심리기술은 별 차이가 없는 것으로 보여진다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 종목에 따른 경쟁상태불안 차이

[표 17]. 종목에 따른 경쟁상태불안 독립 t-검정

경쟁상태불안	체급	M	SD	t	df	p
인지적불안	자유형	3.61	.703	1.189	115	.237
	그레꼬르만형	3.46	.663			
신체적불안	자유형	2.85	.624	-.972	115	.333
	그레꼬르만형	2.95	.531			
상태자신감	자유형	3.09	.648	.280	115	.780
	그레꼬르만형	3.06	.564			

<표 17>을 보면 종목에 따른 경쟁상태불안은 별 차이가 없는 것으로 드러났다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 경쟁상태불안과 경기불안의 상관관계

레슬링 선수들의 경쟁상태 불안과 경기불안의 관계를 검증하기 위해 회귀분석에 투입될 변수간의 상관관계를 분석하였다.

아래의 <표 18>이 그것이다.

[표 18] 상태불안과 경기불안 하위요인의 상관분석

		pearson상관계수								
상태불안	인지적불안	1								
	정서적불안	.522**	1							
	생리적불안	.647**	.364**	1						
경기불안	주위기대	.317**	.311**	.535**	1					
	부상과실패	.323**	.465**	.631**	.694**	1				
	자신감결여	.562**	.644**	.540**	.707**	.736**	1			
	심리적불안	.113	.019	.254**	.439**	.556**	.443**	1		
	신체적불안	.405**	.261**	.296**	.353**	.506**	.521**	.322**	1	
	경쟁상대불안	.387**	.297**	.173	.254**	.213*	.460**	.018	.482**	1

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

레슬링 선수들의 경쟁상태불안이 경기불안으로 이어져 결과에 미치는 영향을 알아보기 위한 전제조건으로 두 요인 간의 상관관계 측정을 위한 분석을 실시하여 보았다. 그 결과는 <표 18>와 같이 두 요인 간의 상관 정도가 매우 높다는 것을 상관계수를 통해 알 수 있다. 불안을 측정하는 하위요인으로 인지적 불안과 정서적 불안 (r=.522)과 생리적 불안(r=.647)의 상관계수가 매우 높고, 자신감 결여의 경우 부상과 실패 (r=.736), 주위기대(r=.707)가 밀접한 관계를 이루고 있다. 또한 이렇게 불안과 경기상태불안 간에도 매우 높은 상관계수를 보여주는데

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

생리적 불안은 주위기대(r=.535), 부상과 실패(r=.631), 자신감 결여(r=.540)등이다. 이와 같이 경쟁불안 요인과 경기불안 요인의 상관계수는 p<.01, p<.05 의 수준에서 유의한 결과가 도출되었다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

V. 논 의

1. 중·고등학교 체급에 따른 심리기술과 경쟁상태불안의 차이

레슬링 선수들을 대상으로 한 체급별 불안에 관한 선행연구는 많으나 심리기술에 관한 선행연구는 찾지 못하였다. 그러나 문갑렬(2005)의 역도선수들을 대상으로 체급별 심리기술이 경기력에 미치는 영향 의 연구에서 집중력, 의지력, 불안조절은 체급별 유의한 차이가 나타났다고 보고와 본 연구에서 체급에 따라 자신감은 유의한 차이가 나타난 것은 운동선수를 대상으로 한 선행연구에서 자주 다루어지는 성별, 소속, 경력과 같은 인구통계학적 특성뿐 아니라 체급에 따라서도 심리기술 차이가 나타날 수 있다는 것을 의미한다.

또한, 경쟁상태불안에 대해서는 중·고·대학교 레슬링 남자선수들을 대상으로 한 이기용(2005)의 「레슬링 선수의 경기전 경쟁불안이 승패에 미치는 영향」 선행연구에서 시합 전 경쟁불안은 체급에 따라 차이가 없다고 보고하였으며, 중·고등학교 레슬링 선수들을 대상으로 한 임진우(2008)의 「중·고등학교 레슬링 선수들의 정신력이 경쟁불안에 미치는 영향」에서도 체급별 경쟁불안은 차이가 없다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 즉, 레슬링 선수들의 경쟁상태불안은 체급에 상관없이 비슷한 수준을 가지고 있다는 것을 알 수 있다.

2. 중·고등학교 종목에 따른 심리기술과 경쟁상태불안의 차이

레슬링 종목에 따른 심리기술에 대한 연구한 선행연구 또한 찾지 못했다. 올림픽에서 한국을 대표하는 효자 종목임에도 불구하고 레슬링 종목별 불안과 경기력에 관한 선행연구는 많이 이루어지고 진행되고 있는 반면 정작 불안을 유발하는 심리기술에 관한 연구

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

는 현저히 부족한 실정이라는 것을 알 수 있는 점이다.

타 종목의 경우 심리기술의 중요성이 입증되어 불안을 줄이기 위한 심리기술프로그램이 개발되어 적용되고 있는 시기인 점을 고려할 때 레슬링에서도 심리기술에 관한 연구가 필요함을 알 수 있다. 반면 종목에 따른 불안에 대해서는 임진우(2008)의 「중·고등학교 레슬링 선수들의 정신력이 경쟁불안에 미치는 영향」에서는 종목에 따라 경쟁불안은 차이가 없다고 보고 하여 본연구와 일치하였다. 그러나 무엇보다 이 결과에서 중요한 부분은 종목에 상관없이 경쟁상태불안의 하위요인 평균점수가 전부 높다는 것으로 이는 불안 해소방법에 대한 지식이 부족하다는 것을 알 수 있다.

3. 중·고등학교 소속에 따른 심리기술과 경쟁상태불안의 차이

소속에 따른 심리기술에 대해 이기용(2005)의 연구에서는 고등학교와 대학교 선수 간의 경쟁불안은 유의한 차이가 없으나 중학교와 고등학교, 중학교와 대학교 선수 간에는 인지적·신체적 불안, 상태자신감 모두 유의한 차이가 있다고 보고하였다. 그러나 3년 뒤 진행된 연구에서는 중·고등학교 레슬링 선수를 대상으로 한 임진우(2008)의 연구에서는 경쟁불안 하위요인 모두에서 차이가 없다고 보고한 점에서 이제는 고등학교와 대학교 선수 간 인지적 불안에 차이가 있다는 본 연구와 같은 결과가 나올 수 있다는 것이 설명하는 선행연구들이라 볼 수 있다.

소속에 따른 경쟁상태불안에 대해 본 연구에서는 인지적 불안에서 유의한차이가 있다는 결과를 도출하였다. 이에 관한 선행연구들은 다양한 결과를 보고하였는데 우선 임진우(2008)의 연구에서는 경쟁상태불안 하위요인 모두에서 차이가 없다고 보고한 반면, 이기용(2005)의 연구에서는 하위요인 모두에서 유의한 차이가 있다고 보고하여 선행연구 간 상반되는 연구결과가 나타났다. 그러나 신정훈(2003), 정재웅(2003)의 연구에서는 신체적 불안을 제외한 인지적 불안과 상태자신감에서 유의한 차이가 나타났다고 보고하였는데 이는 소속에 따라 경쟁상태불안은 부분적으로 유의한 차이가 나타날 수 있다는 점을 뒷받침하는 선행연구라 할 수 있다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결 론

본 연구는 레슬링 소속별 심리기술과 경쟁상태불안 차이를 규명하여 향후 한국레슬링 선수들의 경기력 향상을 위한 선수유형에 맞는 심리기술 훈련과 불안 해소 프로그램 개발을 위한 기초자료를 제공하는데 목적을 가지고 연구를 수행하여 다음과 같은 결과를 도출하였다.

중·고등학교 레슬링선수들의 심리기술은 체급, 소속에서 자신감에서 유의한 차이가 있으며, 경쟁상태불안은 소속에서 인지적 불안이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다.

특히 종목에 따른 심리기술은 자신감, 경쟁상태불안은 신체적 불안에서 유의한 차이가 있는 것으로 자유형과 그레꼬로만형 선수 간의 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 또한 목표설정과 의지력에 있어서 상호작용 효과가 나타났다.

마지막으로 경쟁상황에 따른 경쟁상태불안은 신체적 불안에서 상호작요 효과가 있는 것으로 보여진다.

본 연구는 레슬링 선수의 소속, 종목별 경쟁상황에 따른 심리기술과 경쟁상태 불안에 대해 분석한 연구 결과이다. 따라서 본 연구가 가지고 있는 몇 가지의 제한점 때문에 연구의 결과를 우리나라 레슬링 선수들에게 일반화로서 적용하기에는 한계를 가지고 있다. 그래서 본 연구의 제한점을 기초로 하여 그것과 관련된 부수적인 연구문제를 부단히 제기하고 연구해야 할 것으로 사료된다. 여기서 본 연구의 수행과정에서 나타난 몇 가지 문제점을 중심으로 앞으로의 후속 연구과제에 대한 제안하고자 한다.

첫째, 본 연구에서는 광주·전남권에 소속되어 있는 중·고등부 남자 레슬링선수 대상으로 제한되어 있다. 남녀 선수의 비교 연구도 같이 하면 좋았겠지만 현 시점에서 여자 선수들이 소속되어 있지 않아 다소 아쉬움이 남는다. 따라서 앞으로의 후속 연구에서는 여자 선수는 물론이며 대학교 소속의 선수들, 더 나아가 국가대표와 같은 대상으로 범위를 넓혀 연구결과의 적용 및 외적 타당도를 확보할 수 있는 연구가 지

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

속적으로 수행 되어야 한다고 생각한다.

둘째, 본 연구에서는 유진, 허정훈이 개발한 심리기술요인과 경쟁상태 불안에 관한 연구를 분석한 것이다. 따라서 후에는 다른 심리기술과 경기력에 영향을 미치는 변인들을 조사하여 레슬링 선수에게 실질적으로 도움을 줄 수 있는 연구가 이루어져야 한다고 사료된다.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

참 고 문 헌

고홍환, 김기웅, 장국진(1994). “운동행동의 심리학”. 서울 : 보경문화사.

권택일(2004). “레슬링 선수들의 경기불안에 관한 연구”. 미간행 석사학위논문. 경남대학교대학원.

김기웅(1994). “선수선발의 심리학덕 기준과 방법”. 제32회 한국체육학회 학술발표회 논문집. 50-56.

김기웅(1996). “경기시 선수의 심리적 상태에 관한 조사연구”. 한국스포츠심리학회지. 7(2),79-88.

김기웅(1999). “경기 심리상태 조사연구Ⅱ”. 한국체육학회지. 38(1), 197-207.

김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우(1986). “대표선수들의 경기불안 원인분석에 관한 연구”. 1986년 스포츠 과학 연구과제 종합보고서Ⅱ. 395-440.

김기웅, 이만령(1987). “정보처리 역량의 선수선발에의 타당도 검증을 위한 기초연구”. 이화체육논집.1(1),36-45.

김남범(1990). “레슬링 선수의 경기전 심리적 불안에 관한 연구”. 미간행석사 학위논문. 관동대학교 대학원.

김종진(2005). “남자대학 투기종목선수의 경기불안 차이분석”. 미간행석사 학위논문. 울산대학교 교육대학원.

김영환, 김지혜, 오상우, 임영란, 홍상황(2001). “성격평가질문지 실시요강”. 서울 : 학지사.

김향숙(2001). “사회공포증 하위 유형의 기억 편향”. 미간행 석사 학위논문 .서울대학교 대학원.

류봉태(2004). “중학교 레슬링선수의 시합전 경쟁상태불안 수준이 경기성적에 미치는 영향”. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원 .

문지영(2008). “골프 수행에 영향을 미치는 방해요인과 대응 극복전략 분석 : 우수 여자 프로골프선수를 중심으로”. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

문충식(1999). “레슬링 선수의 경기 전 경기불안에 관한 연구”. 미간행석사 학위논문. 단국대학교 대학원.

박민진(2014). “고등학교 레슬링 선수들의 자기관리가 자신감 및 경기불안에 미치는 영향”. 미간행 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.

박순철, 고완상(2005). “수학에 대한태도와 불안에 관한 연구”,「수학교육연구」. 26(1), 8.

박준호(1996). “레슬링선수의 불안원인 연구”. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

백다예(2014). “수치심 기억과 도식적 신념이 편집성향 및 사회불안에 미치는 영향”. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.

서재덕(1994). “운동선수들의 경기불안원인 및 수준에 관한 연구”. 미간행 석사학위 논문. 경희대학교 교육대학원.

손형구 외(1995). “체육백과대사전”. 한국사전연구소.

송주한(2007) “.여자 레슬링 선수의 경기불안특성에 관한 연구”. 미간행석사 학위 논문. 용인대학교 대학원.

신용호(1990). “프로선수들의 경기불안원인분석에 관한 연구”. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 대학원.

신정훈(2003). “레슬링 선수들의 시합 전 경쟁상태불안에 관한 연구”. 미간행 석사 학위논문. 경기대학교 대학원.

양남준(1992). “레슬링선수의 경기력향상을 위한 불안원인 분석 연구”. 경희대학교 대학원.

유범희(2001). “불안의 정신분석적 이해”. 정신병리학. 10(1), 17.

이강욱(2001). “불안의 생물학적 이해”. 정신병리학. 10(1), 23.

이권노(1997). “무도선수들의 시합전 경기불안에 관한 연구”. 미간행 석사학위 논문. 건국대학교 교육대학원.

임규홍(1997). “레슬링 선수의 경기불안에 대한 분석 연구”. 미간행 석사학위 논문. 명지대학교 교육대학원.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정기영(1993). “레슬링선수의 시합전 현장심리분석을 통한 경기력 향상에 관한 연구 : 고등부 자유형 선수를 중심으로”. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.

정다운(2012). “레슬링의 시합형과 연습형 선수의 상태불안 분석”. 미간행 석사학위논문. 중앙대학교 교육대학원.

정진혁(2013). “레슬링 선수유형별 경쟁상황에 따른 심리기술 및 경쟁상태불안 분석”. 미간행 석사학위논문. 안동대학교 대학원.

한창환(2001). “불안 개념의 역사적 고찰”. 정신병리학. 10(1), 20.

Burton, D.(1988). “*Do anxious swimmers swim slower? Reexamining the elusive Anxiety-performance relationship*”. Journal of Sport & Exercise Psychology, 10, 45-61.

Fisher, A.C.(1976). “*Psych up, push out : Relationship of arousal to sport perfomance. In A.C. Fisher(Eds.)*”, Psychological sport(pp-136-142). Palo Alto, CA, Mayfield Publish.

H.Ritter(1990). “*Anxiety*”. Journal of Religionand Health. 49-50.

Levitt, E. E. (1980). “*The psychology of anxiety.* Hillsdale, NJ : Erldaum.

Martens, R.(1977). “*Sport Competition anxiety test”.* Champaign, IL : Human Kinetics.

Martens, R, Vealey, R.s, & Burton, D.(1990). “*Competitive anxietyin sport.”* Champaign, IL : HumanKinetics.

Mattick, R. P., & Clarke, J. C.(1998). “*Development alvalidation of asures of social phobiascrutiny fearand social interaction anxiety”.* Behaviour Resear chandtherapy. 36, 455-470.

MoreY LC.Henry W.(1994). “*Personality Asseessment Iventory .In Maruish M”. Editor.* the use of psychological testing for treatment planning and out come assessment. Hillsdale : Erlbaum.

Rank Otto(1929). “*The Trauma of Birth. Harcourt”*, Brace & Co, New York.

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

부록 : 설 문 지

안녕하십니까?

본 조사의 설문에 응하여 주셔서 대단히 감사합니다. 본 설문조사는 레슬링선수의 심리기술과 경쟁상태불안을 분석하기 위한 것입니다.

응답하신 내용은 연구목적 이외의 다른 용도에는 사용되지 않습니다.

각 질문에 대하여 맞고 틀리는 것이 없으니, 여러분의 개인적인 생각을 느끼시는 대로 응답하여 주시는 것이 무엇보다 중요합니다.

바쁘신 가운데 설문에 응해주셔서 다시 한 번 감사 합니다.

조선대학교 교육대학원

박 정 민

H.P : 010-****-1234

1. 성별 :

2. 종목 :

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

스포츠심리기술 질문지	전혀 그렇지 않다	거의 그렇지 않다	보통 이다	약간 그렇다	매우 그렇다
1. 내 능력을 믿는다.	1	2	3	4	5
2. 나의 플레이에 지장을 줄 정도로 긴장한다.	1	2	3	4	5
3. 평소 훈련할 때 목표를 설정한다.	1	2	3	4	5
4. 시합에서 집중이 제대로 안 된다.	1	2	3	4	5
5. 시합에 대해 너무 걱정하는 편이다.	1	2	3	4	5
6. 나의 동작을 쉽게 상상할 수 있다.	1	2	3	4	5
7. 세부적인 목표를 세운다.	1	2	3	4	5
8. 팀 동료들과 지내는 것이 즐겁다.	1	2	3	4	5
9. 내 실력에 자신이 있다.	1	2	3	4	5
10. 목표를 세우고 달성하는 편이다.	1	2	3	4	5
11. 부상에도 불구하고 해내려고 애쓴다.	1	2	3	4	5
12. 시합할 때 가끔 딴 생각이 든다.	1	2	3	4	5
13. 시합상황이 불리하면 흔들린다.	1	2	3	4	5
14. 아파도 이겨낸다.	1	2	3	4	5
15. 우리 팀 선수들은 서로 사기를 올려준다고 생각한다.	1	2	3	4	5
16. 운동할 때 한 곳에 집중이 안 된다.	1	2	3	4	5
17. 시합 전 마음이 긴장된다.	1	2	3	4	5
18. 쓰러져도 끝까지 한다.	1	2	3	4	5
19. 집중이 쉽게 무너진다.	1	2	3	4	5
20. 성공적인 경기장면을 자주 상상해 본다.	1	2	3	4	5
21. 계획을 세워 운동한다.	1	2	3	4	5
22. 우리 팀은 실수를 해도 서로 격려한다.	1	2	3	4	5
23. 나는 자신 있게 시합에 임한다.	1	2	3	4	5
24. 내 기술이 성공한 장면을 선명하게 떠올릴 수 있다.	1	2	3	4	5
25. 힘들어도 잘 해낸다.	1	2	3	4	5
26. 시합 전 멋진 플레이를 연상한다.	1	2	3	4	5
27. 이를 악물고 해내는 편이다.	1	2	3	4	5
28. 우리 팀은 서로 믿고 의지한다.	1	2	3	4	5

Collection @ chosun

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

경쟁상태불안 심리	전혀 그렇지 않다	약간 그렇다	어느 정도 그렇다	아주 그렇다
1. 이번 시합에 신경 쓰인다.	1	2	3	4
2. 초조하다	1	2	3	4
3. 마음이 가볍다	1	2	3	4
4. 자심감에 대하여 의문을 갖는다.	1	2	3	4
5. 내몸이 과도하게 민감해진다.	1	2	3	4
6. 마음이 편하다.	1	2	3	4
7. 기량을 잘 발휘할 수 없을까 걱정이 된다.	1	2	3	4
8. 몸이 긴장된다.	1	2	3	4
9. 자신이 있다.	1	2	3	4
10. 질까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
11. 속이 긴장된다.	1	2	3	4
12. 안심이 된다.	1	2	3	4
13. 압박감 때문에 답답할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
14. 몸이 이완된다.	1	2	3	4
15. 시합에 대처할 자신이 있다.	1	2	3	4
16. 경기를 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
17. 심장박동이 빨라진다.	1	2	3	4
18. 시합을 잘해 낼 자신이 있다.	1	2	3	4
19. 목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	1	2	3	4
20. 속이 철렁한다.	1	2	3	4
21. 정신적으로 여유가 생긴다.	1	2	3	4
22. 다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	1	2	3	4
23. 손이 끈적거린다.	1	2	3	4
24. 내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상하니까 자신이 생긴다.	1	2	3	4
25. 집중을 못할까봐 걱정이 된다.	1	2	3	4
26. 몸이 굳는다.	1	2	3	4
27. 정신적 압박을 견디어 낼 자신이 있다.	1	2	3	4

Collection @ chosun