



## 저작자표시 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

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

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:



저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#) 

2019년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 경 아

# 태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향

The Effects of Taekwondo Master  
Leadership Type on Competition Results  
and Competition Insecurity

2019년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

오 경 아

# 태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향

지도교수 정재환

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위 신청논문으로 제출함.


2018년 10월


조선대학교 교육대학원


체육교육전공

오 경 아

# 오경아의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 이계행 

심사위원 조선대학교 교수 유오남 

심사위원 조선대학교 교수 빙석권 

2018년 12월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서 론</b> .....	<b>1</b>
1. 연구의 필요성 .....	1
2. 연구의 목적 .....	4
3. 연구의 문제 .....	4
4. 연구가설 .....	5
5. 연구모형 .....	6
6. 연구의 제한점 .....	7
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>8</b>
1. 지도자 지도유형 .....	8
가. 지도자의 역할 .....	8
나. 지도자의 지도유형 .....	10
(1) 훈련과 지시행동 .....	10
(2) 민주적 행동 .....	11
(3) 전제적 행동 .....	11
(4) 사회적 지지행동 .....	12
(5) 긍정적 보상행동 .....	12
2. 경기성과 .....	13
가. 경기성과의 개념 .....	13
나. 지도유형과 경기성과 .....	15
3. 경기불안 .....	16

가. 경기불안의 개념 .....	16
나. 지도유형과 경기불안 .....	18
(1) 인지적 불안 .....	19
(2) 신체적 불안 .....	20
(3) 상태 자신감 .....	20
<b>III. 연구방법 .....</b>	<b>21</b>
1. 연구 대상 .....	21
2. 조사 도구 .....	23
가. 지도자 유형 .....	24
나. 경기성과 .....	24
다. 경기불안 .....	25
3. 자료처리 .....	25
<b>IV. 연구결과 .....</b>	<b>26</b>
1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형 .....	26
2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과 .....	28
3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안 .....	29
4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향 .....	30
5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향 .....	31
<b>V. 논 의 .....</b>	<b>32</b>
1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형 .....	32
2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과 .....	34
3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안 .....	36
4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향 .....	38

5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향 .....	39
<b>VI. 결 론 .....</b>	<b>42</b>
1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형 .....	42
2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과 .....	42
3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안 .....	43
4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향 .....	43
5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향 .....	43
<b>참고문헌 .....</b>	<b>44</b>
<b>&lt;부 록&gt; .....</b>	<b>52</b>



## 표 목 차

<표 1> 연구대상의 개인별 특성 .....	22
<표 2> 설문 구성 및 문항의 신뢰도 .....	23
<표 3> 태권도 선수 소속에 따른 지도자 지도유형 차이분석 .....	26
<표 4> 태권도 선수 지도자 성별에 따른 지도자 지도유형 차이분석 .....	27
<표 5> 태권도 선수 지도자 성별에 따른 경기성과 차이분석 .....	28
<표 6> 태권도 선수 성별에 따른 경기불안 차이분석 .....	29
<표 7> 태권도 선수 소속에 따른 경기불안 차이분석 .....	30
<표 8> 지도자의 지도유형이 경기성과에 미치는 영향 .....	30
<표 9> 지도자의 지도유형이 경기불안에 미치는 영향 .....	31

## 그림 목 차

<그림 1> 연구 모형 ..... 6

## ABSTRACT

### The Effects of Taekwondo Master Leadership Type on Competition Results and Competition Insecurity

Oh Kyeong-Ah

Advisor : Prof. Jeong Jae Hwan

Major in Physical Education

Graduate School of Education Chosun University

The purpose of the study was to find out the impact of Taekwondo competition leaders' types of leadership on results and economic instability. The research target was 323 male and female college students registered with the Taekwondo Association in 2018. Statistical methods for data processing used frequency analysis, factor analysis, reliability analysis, independent sample t test, one-way analysis, and linear regression to derive the following conclusions:

First, the analysis of differences in leadership types according to individual characteristics of Taekwondo athletes showed that university leaders showed differences in average value of athletes, but did not differ much depending on gender. From the leader's point of view, it was revealed that the leader's supervised athletes had absolute actions of a higher level of leadership style than their male coaches.

Secondly, despite the fact that taekwondo athletes' gender was different from their average grades, the analysis of the games according to their individual characteristics was not statistically significant. And the results showed that they did better depending on the gender of the Taekwondo leader.

Third, analysis of differences in economic instability according to individual characteristics of Taekwondo athletes showed that male athletes were more gender specific than female athletes, and that male athletes were more anxious.

Fourth, analyzing the influence of a leader's type of leadership on the performance of a Taekwondo athlete shows that the type of leader affects the player's performance and anxiety.

Fifth, an analysis of how a leader's type of leadership affects a Taekwondo athlete's anxiety about the sport showed that the type of leader's leadership does not affect the player's performance or economic instability.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

태권도는 2000년 시드니올림픽 정식종목 채택을 시작으로 2016년 리우올림픽까지 총 금메달 12개, 은메달 2개, 동메달 5개를 획득하며 정식종목 채택 이후 우리나라 전체 메달의 약 15%를 책임지고 있다. 지난 2016년 리우올림픽에 출전한 대한민국 선수들의 23개 종목에서 획득한 메달 21개 중 5개(금2, 동3)의 메달이 태권도 종목에서 이루어졌으며, 이는 태권도 종목이 명실상부한 올림픽 효자종목이라는 사실을 누구도 부인할 수 없을 것이다(박은희, 2018).

또한 전세계 8,000만명 이상 수련하고 있는 태권도인들(World Taekwondo Feferation, 2014)의 규모만 봐도 태권도는 이미 세계적으로 인정받는 스포츠 중에 하나이다.

태권도를 수련한 사람이 태권도 기술과 묘기를 보여줌으로써 보는 사람으로 하여금 태권도가 무엇인가를 알려주고 신기함과 흥미를 자아내게 하여 배우고자 하는 의욕을 일으켜 주며(국기원, 2006), 우리나라의 전통무예인 태권도를 널리 알리고 이를 기반으로 국가 지명도를 향상시킴으로써 국위선양은 물론 전 세계인에게 태권도의 가치를 알리는 밑거름을 마련하였다(정재환, 김지혁, 김종수, 2012).

스포츠 현장에서 지도자들이 가르치는 선수들은 매우 다양하며, 지도의 내용과 그 방법도 매우 다양한 것을 볼 수 있다. 지도자 코칭 행동의 중요성과 더불어 남녀지도자는 각각 다른 지도 방식을 가지고 있으며, 훈련 방법, 전술, 전략 뿐만 아니라 선수관리 등 확연한 차이가 있다(김효정, 2014).

태권도 지도자의 지도유형에 따른 선수만족도와와의 관계를 규명한 선행 연구로는 김형수(2013), 한태환, 김기환, 심상신(2012), 하철수, 최명수, 김수연

(2009) 등 타 스포츠 종목처럼 최근에도 많은 연구가 진행되고 있으나 그들이 주를 이루고 있으며, 실질적으로 실업팀으로 입단하여 프로 선수로 거듭나느냐 아니면 은퇴나 다른 진로로 전향하느냐와 같은 선수로서의 실질적인 고민이 많은 대학생 선수들로 한 연구는 아직 미비한 설정이다(조민기, 2013).

Chelladurai와 Carron(1978)의 연구에서 지도자가 목표달성을 위하여 성원에게 영향력을 행사하는 행동적 과정을 지도력이라 부르며 지도자의 행동유형에 따라 집단효율성은 크게 달라진다고 하였다(Chelladurai & Carron, 1978; 송창섭, 2010).

지도자의 지도유형이 어떠한가에 따라 선수의 훈련 효과성을 긍정적으로 올릴 수도 있지만, 오히려 선수들을 불안, 초조, 긴장을 야기 시켜 태권도 훈련에 대한 무관심, 체념, 싫증, 의사결정 능력의 감소 등을 유발시켜 훈련의 효과성을 저하시킬 수도 있다고 보고하고 있다(박진경, 1986).

스포츠 현장에서 코치는 선수와 팀의 능력을 경기장에서 최고로 발휘할 수 있도록 훈련과 시합을 전개하며 지도하고, 선수가 신뢰할 수 있을 정도로 코치와 선수간의 관계를 발전시키는 데에 있어 코치의 역할은 매우 중요한 과제라 할 수 있다(한태환, 김기환, 심상신, 2012).

태권도 선수의 경기력은 지도현장에서 선수들의 활동과 지도자의 리더십 등 상호작용관계에 의해서 나타나는 결과를 의미한다(이기철, 1999).

태권도는 세계적인 스포츠로서 그 자리를 공고히 하게 되면서 선수와 지도자 그리고 팀 관계자들이 실제 경기장에서 좋은 성적을 올리기 위해 다양한 훈련 방법을 다루어 경기력 향상에 총력을 기울이고 있다(김만근, 2012).

훈련 체계의 주요소들의 관계를 나타낸 것으로 경기력에 결정적으로 영향을 미치는 과학적이고 효율적인 훈련은 코치와 선수의 상호작용에 의해 이루어진다는 이론을 주장하였다(박성진, 2007).

긍정적인 성과가 나타나기까지의 과정은 지도자와 선수의 상호 유기적인 관계에 의해서 창출될 수 있으며, 이에 지도자의 리더십은 중요한 요인으로 자리 잡는다. 경기력은 경쟁상황에서 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘할 수

있는 능력을 의미하며, 대회의 승패, 성적, 경기진행상황 등 주로 객관적인 지표가 사용된다(전상대, 2008).

태권도는 좁은 공간에서 빠르게 움직이는 상대방과 겨루어야 하는 투기 종목으로써 높은 체력과 신체적 조건, 숙련된 기술이 필요한 운동종목이며, 매 경기 상황마다 적절이 대처하여 상대방의 빠른 움직임에 대응하고 자신의 기술을 성공시키기 위해서는 불안 조절이나 자신감, 적절한 각성수준과 같은 심리와 관련된 불안조절 능력이 경기 결과에 있어서 대단히 중요한 변인이 된다(Orlick & Partington, 1988; 박경훈, 2008).

불안은 신체의 활성화나 각성과 관련된 초조, 걱정, 공포감을 지닌 부정적 정서상태를 말하며, 경기불안은 경기상태에서 주관적으로 예상되는 위협에 대한 반응을 의미한다(홍승분, 2003).

스포츠 상황에서의 불안은 경쟁불안이라고 총칭되며 시합 상황에서 선수가 느끼게 되는 불안정한 심리상태를 의미한다. 선수가 실제 경기에서 느끼고 지각하는 경쟁불안은 경쟁특성불안(Competitive Trait Anxiety)과 경쟁상태 불안(Competitive State Anxiety)으로 구분된다(김향수, 2004).

김기웅 등(1986)은 대표선수의 경기불안 원인분석에 대한 연구에서 운동경력에 따른 경기불안 원인은 자신감 결여, 낮은 시설 및 장소, 훈련에 대한 불만이 원인이었으며, 이러한 결과는 경력이 높을수록 불안수준이 낮아지는 경향을 보인다고 하였다(마정훈, 2016).

수년 동안 선수, 코치 및 연구자들 사이에서 일치되고 있는 점은 불안이 경기력을 저해한다는 것이었으나, 아직도 불안과 경기력과의 관계는 경험적으로 검증하기에 어렵다. 비록 보다 명확한 불안의 다차원적 측정과 특정 상황에서 불안을 측정하는 것을 실패하였기 때문에 경기력을 예측하는데 어려움이 있다는 인식을 공유하더라도, 경기력을 보다 세밀하게 측정해야 할 필요성이 대두되었다(Gould, Petlichkoff, Simons, & Vevera, 1987; 김향수, 2004).

이러한 태권도의 발전과 더불어 태권도 지도자의 리더십을 분석하고 효율적인 리더십 유형과 모델을 제시하고 있는 연구(김영갑 & 손성도, 2005; 오대영,

2003; 오상훈, 2004; 김백운 외, 2005; 류충완, 2005; 최광근, 2007)와 지도 유형에 따른 경기력과의 관계에 관한 연구(전상대, 2008; 유청, 2013; 최창목, 2017; 조성민, 2012; 이은희, 2017; 김연지, 2016; 우스미, 2016; 홍용표, 2008; 한정민, 2012) 등으로 다양한 각도와 방법에 의해 심도있는 연구들이 현재까지도 진행되어지고 있다.

위의 내용을 바탕으로 본 연구에서는 태권도 겨루기 지도자의 지도유형을 조사하고 분석하여 그에 따른 경기성과 및 경기불안에 대한 영향을 분석하여 지도방법의 확대 및 연구자료 기여, 그리고 나아가서 경기력 향상을 도모하고자 한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구는 태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적이 있다. 이를 통하여 고등학교 · 대학교 · 실업팀 선수들을 대상으로 많은 연구가 진행되어 왔으나, 본 연구에서는 지도자 성별에 따른 지도유형을 파악하고 이에 따른 경기성과 및 경기불안에 어떠한 영향을 미치는지 규명하고자 한다.

## 3. 연구문제

본 연구의 목적을 수행하기 위하여 설정한 구체적인 연구문제는 다음과 같다.

첫째, 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형의 차이는 어떠한가?

둘째, 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과의 차이는 어떠한가?



셋째, 태권도 선수 개인특성에 따른 태권도 선수의 경기불안의 차이는 어떠한가?

넷째, 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향은 어떠한가?

다섯째, 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향은 어떠한가?

## 4. 연구가설

태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 선수의 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향을 규명하기 위하여 설정한 연구가설은 다음과 같다.

가설 1. 태권도 선수 개인특성에 따라 지도자 지도유형에 차이가 있을 것이다.

1-1. 성별에 따라 지도자 지도유형에 차이가 있을 것이다.

1-2. 소속에 따라 지도자 지도유형에 차이가 있을 것이다.

1-3. 지도자 성별에 따라 지도자 지도유형에 차이가 있을 것이다.

가설 2. 태권도 선수 개인특성에 따라 태권도 선수의 경기성과에 차이가 있을 것이다.

2-1. 성별에 따라 태권도 선수의 경기성과에 차이가 있을 것이다.

2-2. 소속에 따라 태권도 선수의 경기성과에 차이가 있을 것이다.

2-3. 지도자 성별에 따라 태권도 선수의 경기성과에 차이가 있을 것이다.

가설 3. 태권도 선수 개인특성에 따라 태권도 선수의 경기불안에 차이가 있을 것이다.

3-1. 성별에 따라 태권도 선수의 경기불안에 차이가 있을 것이다.

3-2. 소속에 따라 태권도 선수의 경기불안에 차이가 있을 것이다.

3-3. 지도자 성별에 따라 태권도 선수의 경기불안에 차이가 있을 것이다.

가설 4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 영향을 미칠 것이다.

가설 5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 영향을 미칠 것이다.

## 5. 연구모형

본 연구 목적에 맞는 연구 모형을 <그림 1>과 같이 설정하였고, 독립변인으로는 지도자 지도유형, 종속변인으로는 경기성과와 경기불안으로 연구 변인을 설정하였다.

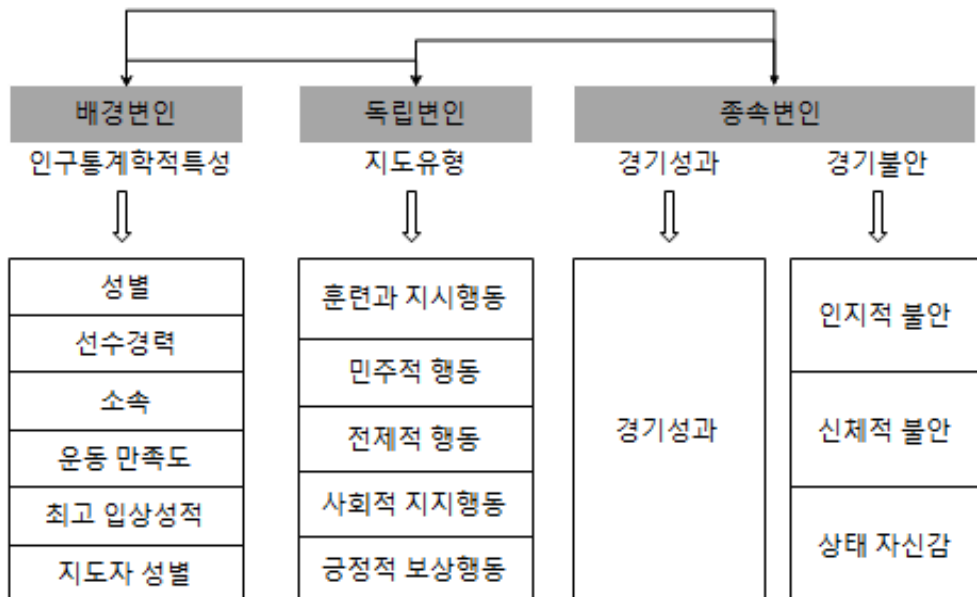


그림 1. 연구모형

## 6. 연구의 제한점

본 연구를 수행하는 과정과 연구결과를 일반화 하는데 있어 다음과 같은 제한점을 고려하여야 한다.

첫째, 본 연구의 대상자는 2018년 대한태권도협회에 등록되어 있는 대학과 실업팀 선수를 대상으로 하였기 때문에 연구결과를 태권도 종목에 일반화시키기에 주의가 요구된다.

둘째, 본 연구는 설문지 조사를 바탕으로 한 결과이기에 선수들의 심리상태 또는 훈련환경 등의 변인으로 연구에 영향을 받을 수 있기 때문에 현장에 적용함에 있어 지도자들의 주의가 요구된다.

## II. 이론적 배경

### 1. 지도자 지도유형

#### 가. 지도자의 역할

스포츠 지도자로서 해야 할 임무는 운동 대상자들을 훈련, 지도, 관리하는데 있어 효과적인 발전을 가져오게 하는 총체적인 인간 대 인간의 지도력 기술을 발휘해야 하는 것이다(윤익선, 1996).

지도자에 대한 논리는 학자들에 따라서 다소의 견해 차이는 있으나 크게 구별하여 자질론과 상황론의 둘로 나뉘어진다. 자질론이란 지도자의 요건을 천부적으로 타고난 것으로 그것이 어떤 사람으로 하여금 지도자로 되게 한다는 것이다. 상황론이란 개인적인 자질보다는 그를 둘러싼 환경적 조건들이 지도자로 되게끔 한다는 이론이다(송창섭, 2010).

Chelladurai 와 Carron(1978)의 연구에서 지도자가 목표달성을 위하여 성원에게 영향력을 행사하는 행동적 과정을 지도력이라 부르며 지도자의 행동유형에 따라 집단효율성은 크게 달라진다고 하였으며, 우수한 지도자가 되기 위해서는 참여자들의 개인적 특성을 파악하고, 좋은 교육적 효과를 내는데 실제적 경험과 이론적 지식의 정립을 위해 노력하는 자세가 요구 된다고 볼 수 있다(Chelladurai, Carron, 1978; 신승중, 2009).

성공적인 팀 뒤에는 항상 뛰어난 지도자가 있기 마련이다. 지도자의 리더십은 팀의 목표를 달성하기 위하여 선수 개개인 또는 팀에 영향력을 행사하는 행동적 과정이기 때문에 어떠한 지도유형으로 지도하는 것은 대단히 중요하다(제호송, 2000).

스포츠 지도자의 역할에는 지도대상자의 기량을 향상시키는 것과 동기유발 등이 있다고 하였으며 그 역할에 대해 구체적으로 살펴보면 다음과 같다(김민희,

2007).

첫째, 선수의 소질과 잠재성을 발견해야 한다. 우수한 선수를 양성하기 위한 필연적인 단계는 합리적이고 과학적인 선수 선발 과정이어야 한다.

둘째, 선수의 개별적 심리 적성을 파악해야 한다. 스포츠 심리는 선수들의 행동을 분석하고, 이해하며, 통제하는 분야로 코치가 선수들의 개별적인 심리 코치이다. 선수가 경기를 하는데 있어 체력과 기술이 뛰어나다고 반드시 좋은 성적을 내는 것이 아닌 만큼 정신적으로 심리적인 면에서 중요성에 비중을 두어 선수들의 정신력, 심리적으로 개인적 특성을 고려하여 각기 지도를 해야 할 것이다.

셋째, 훈련의욕을 환기시켜야 한다. 코치가 훈련내용을 독단이나 생각만으로 선수들에게 강요할 것이 아니라, 훈련을 왜 해야 하는가 동기부여를 선수들에게 잘 이해시킬 필요가 있으며 때로는 선수들의 사기를 북돋아주면서 계획된 훈련을 해 나갈 수 있도록 해야 한다.

넷째, 합리적이고 효율적인 훈련계획을 세워야 한다. 다양한 훈련프로그램을 제시하고 선수들의 운동기량의 향상을 위해서 먼저 선수들의 수준과 목표달성에 적합한 트레이닝 계획을 수립해야 하며, 선수들의 개별적 능력에 따라 차별화하여야 한다.

다섯째, 컨디션(Condition)을 유지시켜야 한다. 코치의 최대 목표는 실제 경기에서 선수들이 평소 쌓은 기량을 제대로 발휘해 좋은 성적을 거두게 하는 것이고, 그러기 위해서는 경기에 불필요한 요소들을 사전에 예방하고 대비책을 마련해줌으로써 선수의 컨디션 유지를 항상 고려해야 한다(김민희, 2007).

지도과정 측면에서 지도자의 기능은 성원에게 지도내용을 쉽게 전달하고 활동과제를 제시해주는 기획자이고 집단 활동에 대한 성원의 동기유발을 촉발시키는 동기유발자이며 성원의 스포츠 활동을 평가하는 평가자이다(신승중, 2009).

## 나. 지도자의 지도유형

스포츠 상황에서 지도행동에 관한 연구는 1940년대 중반 이후 시작되어 현재에 이르기까지 수많은 이론, 모델, 그리고 규정이 이루어져 왔으며, 심리학자마다 지도행동에 대한 시각차이 때문에 상반되는 견해도 많았다(이현우, 2000).

지도자는 수련생을 교육시키는 사람으로만 평가하기보다는 다각적으로 분석해보아야 지도자의 특성을 이해할 수가 있을 것이다(김현진, 2010). 또 한 지도자의 자질과 능력은 지도 대상자에게 많은 영향을 줄 뿐만 아니라 목표 달성에도 영향을 주며 지도자가 인격적 통합성과 건전한 지도의 배경 성장 및 발달의 잠재 능력을 갖고 있지 않으면 지도자적 자질이 부족하다고 할 수 있다(김귀봉, 위성식 & 정일규, 1998).

Chelladurai(1978)는 코치의 지도유형을 5가지로 분류한 후 LBDQ를 근간으로 한 요인분석을 실시하여 총 40문항으로 구성된 LSS(Leadership Scale for Sport)를 코치의 리더십 측정 도구로 개발하였다. LSS는 선수가 선호하는 코치의 행동(Athlete's preferred version), 선수가 지각하는 코치의 행동(Athlete's preferred version), 코치 자신의 행동(Coach's perception of own behavior)을 평가할 수 있도록 제작되어 있다. 선수가 지각하는 코치의 실제적 행동은 코치의 성격, 능력에 따라서 직접적인 영향을 받으나 요구된 행동과 선호된 행동은 간접적인 영향을 받는다. LSS의 5가지 행동 유형은 다음과 같다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008).

### (1) 훈련과 지시행동

선수들에게 강하고 힘든 훈련을 강조하고 용이하게 시킴으로 경기력을 향상시키는데 목적을 둔 지도행동이다. 또한 선수들에게 기술, 기교, 전술 등을 중점적으로 지도하며, 팀의 체계를 세우고 선수들의 활동을 조정하고 구성한다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008). 기술 향상을 위해 지도자는 훈련에 있어 최대의 효

과는 가져올 수 있지만 지도자 자신의 생각과 감정을 훈련에 반영하기 보다는 훈련에 의한 기술 향상만을 추구하게 됨으로써 어떠한 원리를 가르치기 위한 이해의 결핍을 보이게 되고 선수들은 훈련학습과정에 있어 그 의미를 발견하지 못하는 단점을 수반하게 된다. 이러한 점으로 보았을 때 훈련과 지시행동은 단기적인 방안으로 국한될 수 있는 것이다(조민기, 2013).

## (2) 민주적 행동

선수들이 팀의 목표를 설정하고, 훈련방법과 팀의 전술과 전략에 관한 의사결정에 선수를 상당한 정도로 참여토록 하는 행동이다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008). 민주적지도자는 권위적지도자와는 다르게 권위나 권력을 지향하거나 추구하지 않는 반면에 선수들이 최선을 다 할 수 있도록 격려와 칭찬을 아끼지 않고 원만한 의사소통을 통한 인간관계 중심의 활동 분위기를 중시한다. 그러나 이 방법은 주로 지도자와 선수 자신들의 통찰력 개발과 성취감에 만족을 느끼는 훈련으로 이끌기 때문에 선수들은 신체적 기술 향상을 갖게 하는 도전적인 과제를 회피하는 결과를 초래할 수 있는 단점이 있다(조민기, 2013).

## (3) 전제적 행동

전제적 행동은 권위적 행동유형이라고도 한다. 선수에게 항상 일정한 거리를 두고 행동하며 지도자의 권위를 강조하고 지도자 자신이 모든 의사를 결정하고 자 하는 행동이다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008). 즉 선수들의 의견을 반영하는 것은 기대하기 힘들다. 지도행동 유형의 지도자들은 선수들이 자신의 말과 행동을 따르지 않거나 존중하지 않는 것을 가장 멸시하며, 모든 상황에서 자신의 의견을 제시하여야만 된다는 획일적인 사고유형을 가지고 있다. 또 한 팀의 목표를 중요시 하며 선수들과 지도자간의 상호작용이 일방적으로 진행됨에 따라 효율적인 의사전달이 어렵게 된다. 따라서 이러한 방법을 주장하는 것은 선수들 개인의 잠재적 능력을 보지 못하는 단점을 초래하게 될 수도 있다(조민기, 2013).

#### (4) 사회적 지지행동

선수의 각 개인 복지에 관심을 두고 긍정적인 팀 분위기 조성 및 선수들 사이의 따뜻한 인간관계를 중요시하는 행동이다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008). 팀내 문제를 대화로서 풀어나가는 경향이 많으며 이러한 훈련 및 생활의 과정은 지도자와 선수들의 생각과 결정이 동일한 상호 교환으로 이루어지게 된다(조민기, 2013). 보통 운동은 개개인이 모여서 이루어진 팀 전체로 하기 때문에 개개인의 특성을 살리지 못하는 경우가 생기고, 우수선수의 수준에 맞춰서 운동 분위기가 형성되는 경우가 대부분이다. 이에 지도자는 비 우수 선수들을 배려한 운동을 따로 하던지 전체적인 운동 중에 개개인의 특성을 살릴 수 있는 지도행동을 보여야 한다(한정민, 2012).

#### (5) 긍정적 보상행동

지도자가 선수들의 동기를 부여하는 방법으로 선수들이 훌륭한 운동수행에 대해 칭찬하는 행동이다. 또한 선수들의 훌륭한 행동과 경기 결과를 인정해주고 이에 대한 보상을 해주는 행동이다(Chelladurai, 1978; 김연수, 2008).

교사-학습자 간에 긍정적 상호작용이 이루어지도록 하기 위해서는 원만한 인간관계를 유지되어야 하는데 이것은 지도자와 선수들의 친밀감을 갖고 대화의 기회를 많이 가져야 하며 항상 칭찬을 아끼지 않아야 한다고 하여 긍정적 피드백을 많이 사용할 것을 권하고 있다(박연호, 1995). 특히 훈련을 수행하는데 있어서 기술 향상뿐만 아니라 학습자의 심리적 상태도 매우 중요하므로 선수들의 개성을 존중하고 동기를 부여해줄 수 있는 긍정적 피드백은 훈련을 통해 심신의 올바른 육성을 도모하는 지도방법으로 이용될 수 있다(조민기, 2013).



## 2. 경기성과

### 가. 경기성과의 개념

성과는 스포츠 지도현장에서 선수들의 활동과 지도자의 리더십 등 상호작용관계에 의해서 나타나는 결과를 의미한다(이기철, 1999).

긍정적인 성과가 나타나기까지의 과정은 지도자와 선수의 상호 유기적인 관계에 의해서 창출될 수 있으며, 이에 지도자의 리더십은 중요한 요인으로 자리잡는다(전상대, 2008).

또한 운동성과가 훈련 내 외적으로 지도자와 선수의 상호작용이나 이러한 과정을 통해서 선수가 지도자에게 신뢰를 쌓는 것은 운동성과 즉 운동생활이나 수행결과에 중요한 영향을 미친다(최창목, 2017).

각종 경기에서의 결과는 수많은 시간동안의 피땀어린 연습과 훈련의 결과로 쌓은 기술의 발휘로 간주할 수 있다. 경기의 결과는 기술, 체력, 그리고 체격요인에 의해서만 결정되는 것이 아니라 선수의 경기 수행력이 습득된 기술과 향상된 체력 이외에 경기시 선수가 갖는 심리적인 상태에 크게 좌우된다(김기웅, 1996).

스포츠에서의 성과는 오로지 경기 결과, 경기 성적만으로 측정할 수 없고, 선수 만족과 경기력만족 등의 요인이 측정 되어야 한다(유청, 2013).

선수 만족은 코치의 리더십행동, 경기결과, 자기위치, 소속팀, 환경적 요인에 대하여 기대하는 정도와 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가한 정도를 의미한다(이한규, 1992). 만족은 마음이 흡족한 것을 의미하는 심리적 개념인데 대체로 선수 만족을 직무 만족과 유사한 개념으로 정의를 내리고 있다(정지혜, 2004).

선수만족이란 선수들의 욕구가 어느 정도 충족되고 있는가에 대한 반응으로 운동선수 생활에 대한 만족도, 선수들 간의 인간관계에 대한 만족, 선수생활로 인한 욕구충족 등의 정서적 반응을 말하는데 이는 개인이 갖고 있는 다양한 태도의 결과이다(최규진, 2007). 또한 선수만족은 일반적으로 직무만족과 유사한

개념으로 해석되며 운동선수가 선수생활을 수행하는 과정을 통해 얻게 되는 경험 또는 운동수행 결과를 평가함으로써 얻는 개인의 정서 상태로 정의된다(정용민, 1994). 그러므로 시험에 대한 선수 만족도는 경기결과와 경기 성적, 경기력 그리고 지도자와 선수간의 상호작용의 만족이 포함되어 있다고 볼 수 있다(유청, 2013).

경기력에(Performance)에 대한 일반적인 정의는 스포츠 경기상황에서 운동선수 및 팀이 발휘하는 기술을 포함한 종합인 능력을 말하는 것으로, 여러 가지 요인이 작용하게 된다(마정훈, 2016). 개인적으로는 신체적, 정신적, 심리적인 영향과 환경적으로는 주변의 환경, 선수, 지도자, 장비 등에 의해 경기력에 영향을 미치는 종합적인 과정을 형성과정이라고 정의 하였으며, 경기력 향상을 위한 선수의 개인적, 환경적 영향이 작용하는 전체의 과정을 말한다(송성규, 2013).

경기력은 체력, 심리기술, 경기기술, 전술 등의 경기력 구성요인 함수 관계라 볼 수 있으며, 체력과 기술은 훈련방법과 정도에 따라 크게 달라질 수 있어 그 결과를 비교적 쉽게 평가하거나 정량화 시킬 수 있지만 심리적, 사회적 요인은 인간의 내면적 문제이기 때문에 평가하거나 정량화 시키는 것이 쉽지 않다(김아람, 2014). 따라서 각종 스포츠 종목에 있어서 경기력의 향상을 위해서는 우선적으로 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하며, 그 요인들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통하여 향상을 도모해야 한다(이은희, 2007).

경기력은 경쟁상황에서 자신이 지니고 있는 기능을 충분히 발휘할 수 있는 능력을 의미하며 대회의 승패, 성적, 경기진행상황 등 주로 객관적인 지표가 사용된다(전상대, 2008). 스포츠에 있어서 경기력은 끊임없이 연구해야 하는 영역으로 간주되어 왔고, 최근까지도 많은 학자들에 의해 경기력을 극대화하기 위한 다양한 노력이 지속적으로 행해지고 있다(이제행, 2007).

## 나. 지도유형과 경기성과

우리나라의 태권도 지도자들은 선수들의 경기력 향상 및 최대의 성과를 얻기 위해 끊임없이 노력하고 있다. 스포츠에서 승리하기 위해서는 높은 경기력이 요구되는데 이러한 높은 경기력은 신체적, 심리적, 사회적 요인들이 복합적으로 작용하는데, 특히 지도자의 지도력이 절대적이라 할 수 있다(안준호, 2002).

지도자의 역할은 긍정적, 부정적 요인에 따라 선수의 경기력에 큰 영향을 미치며, 긍정적 요인은 선수들의 기술 향상 및 사기 진작과 선수 진로에 대한 영향 등을 말할 수 있고, 부정적 요인으로는 지도자 본인 및 선수 개인과의 갈등 등을 말한다(김병현, 1990; 장재심, 2006; 심지호, 2015). 이러한 갈등을 효과적으로 대처하는 지도자의 지도력의 발휘는 선수의 경기력을 극대화 시키고 선수의 사기를 향상시키고 선수의 목표 달성에 엄청난 영향력이 있다(정영희, 2010).

지도자는 조직의 요구를 만족시키고 조직의 효율성을 보장해야 하는 책임과 성원이나 부하의 욕구나 열망을 만족시켜 주어야 하는 책임을 가지고 있으며, 성원이 만족하고 팀 성적이 좋을 때 코치나 감독은 효율적인 지도자로 간주된다(김연수, 2008).

최근 지도자의 폭행과 폭언으로 많은 운동선수들이 심리적으로 불안전하고 운동을 지속하지 못하는 경우가 있는데 운동선수들은 매일 같이 훈련을 반복하고 잦은 시합 출전으로 지도자의 영향을 많이 받게 되므로 이러한 과정에서 선수들이 원하는 지도자의 올바른 지도유형이 필요한데, 특히 경기 중 지도자의 선수관리는 경기승패에 중요한 의미를 갖기 때문에 이에 대한 경각심이 요구 되는 것이다. 선수가 원하는 최대의 성과는 자신의 경기력만족이나 경기결과로 인해서 얻어지는 것이므로 훈련 중 지도 유형도 중요한 요소들 이지만 지도자가 경기 중 하는 작전지시와 얼마나 빨리 상대방선수의 장점과 단점을 파악하느냐 또한 자신의 선수 상태를 파악하여 전달하는 방법이 선수에게 어떤 영향을 미치는지를 연구해 볼 필요가 있다(유청, 2013).

경기의 결과는 기술, 체력, 그리고 체격요인에 의해서만 결정되는 것이 아니라

선수의 경기 수행력이 습득된 기술과 향상된 체력 이외에 경기 시 선수가 갖는 심리적인 상태에 크게 좌우된다(김기웅, 1996).

선수들의 시합준비나 시합 중 발생하는 스트레스 요인에 대한 대처방식에 따라 경기결과가 달라질 수 있고, 다양한 상황들을 예측할 수 없기 때문에 더욱 흥미롭다(이헌수, 2000).

Mageau와 Vallerand(2003)은 지도자의 행동은 스포츠 상황에서 매우 중요한 동기적 영향력 중의 하나라고 제안하였다. 즉, 코치가 보여주는 여러 가지 행동에 대한 선수들의 지각이 선수들의 동기와 상관성이 있다는 것이다(Mageau & Vallerand, 2003; 유청, 2013).

### 3. 경기불안

#### 가. 경기불안의 개념

불안의 개념은 일종의 공포이지만 그 대상이 확실하지 않은 정서이다. 즉, 막연한 공포가 불안이나 짜증감을 동반하는 우울 또는 흥분상태를 말한다(Lazarus & Averill, 1972; 김태희, 2011).

불안이란 말은 본래 라틴어의 Anxietas 와 독일어의 Enge에서 유래되었으며, Anxietas 와 Enge는 좁은길 좁은 장소를 뜻한다. 어떠한 대상이나 사물을 이해하지 못하거나 그대로 받아들이지 못하는 환경과의 부적응 상태에서 비롯되는 무기력한 상태를 일컫는다(이해현, 1970).

불안은 신체에 위협을 느끼거나, 자신의 능력이 어떠한 형태로든지 압박을 받을 때 느끼게 되며, 이러한 불안은 염려(apprehension), 근성(worry), 공포(dread), 두려움(fear)등의 즐겁지 않은 정서적인 성격을 지니고 우리는 이러한 것을 다양하게 경험하게 되는 것이다(강호광, 2004).

운동수행을 하는데 있어서의 불안은 다른 선수들에 대한 지나친 경쟁심, 승부욕, 상벌에 대한 기대와 두려움 등의 원인에 의해 발생한다. 그러므로 적당량의 불안은 개인으로 하여금 고심하지 않게 하여 안정적인 운동수행을 하도록 하지만 많은 양의 불안은 의지를 저하시킨다(이광석, 2003).

선수들 대부분은 경기 장면에서 과도한 경쟁불안을 갖게 되며, 고조된 경쟁불안은 운동경기 수행에 유해한 효과를 미치는 것으로 알려져 있다(Landers, 1980; 김태희, 2011). 결국, 경쟁불안이란 경기상황에 따라 다르게 나타나는 일시적인 근심, 걱정, 우려, 긴장의 감정이며, 어떤 개인이 경쟁(시합)이라고 하는 특수한 상황을 위협적인 것으로 지각함으로써 발생하는 불안이라고 할 수 있다(정재은, 1998).

경기상황에서 경험하는 불안의 원인은 다양하다. 각 종목의 특성에 따라 불안을 일으키는 요인은 다를 수 있는데, 대표선수들의 경기 상태불안에 관한 선행연구에서는 운동경험에 따라 자신감 결여, 낯선 시설 및 장소, 훈련에 의한 불안에 있어서 유의수준도 다르게 나타났다(김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우, 1986).

선수들에게 불안을 야기 시키는 비합리적인 믿음을 Ellis(1969)는 인지적 매개모형에서 다음과 같이 제시하고 있다(Ellis, 1969; 김태희, 2011).

- (1) 자신이 가치 있는 결과를 얻어야만하고 능력을 인정받아야 한다는 믿음.
- (2) 유의미한 타인, 즉 부모, 가족, 친구로부터의 시대에 부응할만한 정도가 되어야 한다는 믿음.
- (3) 사람들이 좋아하지 않는 경기 방법을 피해야 한다는 믿음.
- (4) 자신의 불안은 완전히 외부적인 것으로 자신이 그것을 통제할 수 없다는 믿음.
- (5) 어떤 위협이 발생 할 가능성이 있을 때 그것이 꼭 일어나고야 말 것이라는 믿음.

Spielberger(1972)는 경쟁불안의 개념을 ‘특성불안’과 ‘상태불안’으로 구분하였는데, ‘특성불안’이라는 것은 특정한 상황을 위협적으로 지각하여 어느 정도의 상태불안을 야기 시키려는 선천적인 성향으로 객관적으로 위협하지 않은 상황을

위협적인 상황으로 지각하고 이에 대해서 객관적으로 위험한 정도와는 비례하지 않는 정도의 상태불안으로 반응하려고 하는 성향이다. 이에 반하여 ‘상태불안’이란 자율 신경계의 활성화 또는 각성을 수반하거나 이들과 관련된 의식적으로 지각된 우려 또는 긴장의 감정으로 특징 지워진다(Spielberger, 1972; 이광석, 2003). 이러한 관점에서 볼 때 경기불안은 어떤 개인이 경쟁이라고 하는 특수한 상황을 위협적인 것으로 지각함으로써 발생하는 상태불안이라고 할 수 있다(이윤석, 2015).

## 나. 지도유형과 경기불안

2002월드컵을 통해 보여졌던 히딩크의 리더십은 우리나라 및 전 세계 국민들에게 한국의 이미지를 각인시켰고 2011년 프로야구 초보 감독인 류중일 삼성감독이 우승하기까지 그의 리더십은 분명 큰 영향을 미치는 요인이 되었을 것이다(한정민, 2012).

태권도 경기를 포함한 경쟁을 특징으로 하는 스포츠는 그 상황에서 상대 선수를 능가하고 스스로 목표를 달성하기 위하여 본인의 잠재력을 최대로 발휘하기 위해 선수 자신을 지도하고 있는 지도자의 훈련프로그램에 의해서 반복적인 훈련을 하고 있다(이태훈, 2000).

태권도 지도자의 코칭유형 중 훈련과 지시행동, 민주적 행동의 코칭행동이 높을수록 태권도 선수들의 경쟁특성 불안을 낮추는데 효과가 있다. 홍용표(2008)는 태권도 지도자의 코칭유형 중 선수의 경쟁상태 불안에 대해 3가지로 나누어 효과적 방안을 제시하였다.

첫째, 태권도 지도자의 코칭유형 중 훈련과 지시 행동, 긍정적 보상의 코칭행동이 높을수록 태권도 선수들의 인지적 불안을 낮추는데 효과가 있다.

둘째, 태권도 지도자의 코칭유형 중 훈련과 지시 행동, 민주적 행동 수준은 높을수록 전체적 행동수준은 낮을수록 태권도 선수의 신체적 불안 수준을 낮추는

데 효과가 있다.

셋째, 태권도 지도자의 코칭유형 중 훈련과 지시 행동, 민주적 행동, 사회적 지지행동이 높을수록 태권도 선수의 자신감을 높이는데 효과가 있다.

권위적 행동은 신체적 불안을 상승 시키지만 훈련과 지시 행동, 민주적 행동은 신체적 불안을 감소시킨다고 했다. 이는 지도자가 권위적으로 행동을 하면 선수들은 패배에 대한 두려움, 지도자가 원하는 대로 플레이를 하지 못했을 경우 꾸중을 들을 것에 대한 두려움 등으로 인한 신체적 불안은 더욱 증가 할 수 밖에 없다(김재완, 2017).

선수가 시합 상황에서 경험하게 되는 불안은 그 원인을 두가지 차원에서 찾아 볼 수 있는데, 첫 번째는 선수 자신이 선천적으로 소지한 특성 경향인 특성불안이고 두 번째는 주위의 상황으로부터 야기되는 상태불안이다(김동건, 1996).

Morris 등(1981)은 인지적 불안은 불유쾌한 감정의 의식적 인식이라고 하였으며, 신체적 불안은 생리적인 각성을 인식하는 것으로 정의된다고 하였다(Morris, Davis, Hutchings, 1981; 김동건, 1996).

불안은 경기 전에 선수가 경기에 대한 다른 사람들의 생각과 실망, 그리고 원하는 수행에 실패할까봐 걱정하는 상태라고 할 수 있다. 특히 태권도 경기는 동료 팀원들이 협동하여 경기를 운영해 나가는 단체 종목과 달리 개인이 판단하고 진행해나가기 때문에 경기에 대한 걱정과 불안감이 높다고 할 수 있다(김주영, 2015). 지도자는 경기현장에서 선수의 긴장과 불안을 제거할 수 있는 다양한 심리적 조언을 사용해야 한다(박경석, 2011). 따라서 태권도 경기 중 통제적 코칭행동의 빈도를 줄이고 자율성 지지 행동을 증가시킨다면, 선수들에게 부정적인 영향을 주는 불안 수준을 감소시켜 줄 수 있을 것으로 보인다(김주영, 2015).

### (1) 인지적 불안

자기 자신, 현재의 상황, 불확실한 결과에 대한 비관론적 기대 또는 예감으로써 수행에 대한 부정적인 기대, 집중력의 부족, 주의산만 등의 현상을 나타낸다(김종진, 2005).

## (2) 신체적 불안

직접적으로 자동적 각성촉발로부터 생기는 생리적, 정서적 불안 경험 요소로서, 근육긴장, 호흡곤란 심박수의 변화를 말한다(박규원, 2013).

## (3) 상태 자신감

요구된 행동을 성공적으로 수행할 수 있다는 자신의 확신 즉, “어떤 것을 할 수 있다.”, “경기에서 잘할 수 있다.” 등 자기 자신에 대한 내적인 감정을 말한다(조은희, 2003).



### Ⅲ. 연구방법

#### 1. 연구 대상

본 연구는 2018년 대한태권도협회에 등록되어 있는 대학교와 실업팀 태권도선수 323명을 대상으로 2018년 3월1일~6월30일까지 4개월에 걸쳐 설문조사를 실시하였고, 회수된 설문지 중 불성실하다고 판단된 설문지 23부를 제외하고 총 300부의 설문지가 유효한 자료 분석을 위해 사용되었으며, 연구대상의 개인별 특성은 <표 1>과 같다.

응답자 300명 중 남자는 160명(53.3%), 여자는 140명(46.7%)으로 남자 선수가 20명 더 많았다. 태권도 선수의 선수경력에 대해서는 10년 미만 170명(56.7%), 10년 이상 130명(43.3%)로 10년 미만 선수가 40명 더 많이 분포했다. 소속별로는 대학팀 소속 150명(50%), 실업팀 소속 150명(50%)으로 그 비율이 같았다. 운동을 하게 된 것에 대한 만족도는 매우 만족 54명(18%), 만족 184명(61.3%), 조금만족 53명(17.7%), 불만족 9명(3%) 등으로 만족이 가장 높은 값을 나타냈다. 최고 입상 성적별로는 시·도 대항 입상 7명(2.3%), 전국대회 입상 210명(70%), 국가(청소년)대표 선발 21명(7%), 국제대회 입상 62명(20.7%) 등으로 전국대회 입상, 국제대회 입상, 국가(청소년)대표 선발, 시·도 대항 입상 순으로 높은 빈도로 나타났다. 지도자 성별은 남자 지도자 코칭(지도) 경험이 있는 선수가 138명(46%), 남자, 여자 지도자 코칭(지도) 경험이 있는 선수 162명(54%)로 남자, 여자 모두에게 코칭(지도)을 받은 경험이 있는 선수가 24명 더 많았다.

<표 1> 연구대상의 개인별 특성

(단위: 명, %)

구 분		명	%
성별	남자	160	53.3
	여자	140	46.7
선수경력	10년 미만	170	56.7
	10년 이상	130	43.3
소속	대학팀	150	50
	실업팀	150	50
운동 만족도	매우 만족	54	18
	만족	184	61.3
	조금 만족	53	17.7
	불만족	9	3
최고 입상성적	시·도 대항 입상	7	2.3
	전국대회 입상	210	70
	국가(청소년)대표 선발	21	7
	국제대회 입상	62	20.7
지도자 성별	남자	138	46
	남자, 여자	162	54
합계		300	100

## 2. 조사 도구

본 연구에서는 연구대상에 대한 개인별 특성, 연구대상이 인식한 지도자의 지도유형, 경기성과, 경기불안 등을 조사도구로 사용하였고, 각 변인들의 설문 구성 및 문항의 신뢰도는 <표 2>와 같다.

<표 2> 설문 구성 및 문항의 신뢰도

구성	내용	문항수	Cronbach's $\alpha$
개인별 특성	성별, 선수경력, 소속, 운동 만족도, 최고 입상성적, 지도자 성별	6	-
지도자 유형	훈련과 지시 행동	13	.870
	민주적 행동	9	.848
	전제적 행동	5	.681
	사회적 지지행동	8	.663
	긍정적 보상행동	5	.853
경기성과	경기성과	6	.913
경기불안	인지적 불안	9	.896
	신체적 불안	9	.770
	상태 자신감	9	.930
합계		79	-

## 가. 지도자 유형

본 연구에서는 태권도 선수가 인식한 지도자의 지도유형을 분석하기 위해 Chelladurai와 Saleh(1978)가 개발하고 홍지연(2012) 등이 번안하여 사용한 스포츠 리더십 척도(Leadership Scale for Sports; Lss)를 사용하였다. 총 40문항으로 훈련과 지시 행동 13문항, 민주적 행동 9문항, 전체적 행동 5문항, 사회적 지지행동 8문항, 긍정적 보상행동 5문항 등으로 구성되어 있다.

40문항의 척도는 ‘매우 그렇다(5점)’, ‘대체로 그렇다(4점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’로 응답하도록 5점 Likert로 평가하였다.

타당도는 요인적재량이 훈련과 지시 행동 .59~.74, 민주적 행동 .58~.70, 전체적 행동 .62~.69, 사회적 지지행동 .68~.78, 긍정적 보상행동 .76~.81 등으로 나타났고, 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .66~.87으로 확인되었다.

## 나. 경기성과

본 연구에서는 태권도 선수의 경기성과를 분석하기 위해 조병섭(2003)이 개발한 경기력에 대한 문항을 이승은(2007)이 전문가의 의견을 받아서 수정 보완한 6개의 문항을 사용하였다. 경기성과는 총 6문항으로 ‘매우 그렇다(5점)’, ‘대체로 그렇다(4점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 등으로 Likert 5점 척도로 구성하였다.

점수가 높을수록 경기성과가 높은 것을 의미한다. 타당도는 요인적 재량이 .75~.80으로 나타났고, 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .91로 확인되었다.

## 다. 경기불안

본 연구에서는 태권도 선수의 경기불안을 분석하기 위해 Martens(1990)이 개발한 스포츠 경쟁불안 검사지(Competitive State Anxiety Inventory-II)를 수정 보완하여 사용하였다. 총 27문항으로 인지적 불안 9문항, 신체적 불안 9문항, 상태 자신감 9문항으로 구성되었고, ‘매우 그렇다(5점)’, ‘대체로 그렇다(4점)’, ‘보통이다(3점)’, ‘그렇지 않다(2점)’, ‘전혀 그렇지 않다(1점)’ 등 Likert 5점 척도로 평가하였다.

타당도는 요인적재량이 인지적 불안 .63~.85, 신체적 불안 .74~.81, 상태 자신감 .82~.88 등으로 나타났고, 신뢰도 계수(Cronbach  $\alpha$ )는 .77~.93으로 확인되었다.

## 3. 자료처리

본 연구에서는 가설을 검정하기 위하여 SPSSWIN18.0 프로그램을 이용하였으며, 다음과 같은 과정을 거쳐 분석하였다.

첫째, 연구 대상자의 개인별 특성에 대하여 빈도와 백분율을 구하는 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.

둘째, 각 변수의 타당성 검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 신뢰도 검증을 위하여 신뢰성 분석(reliability analysis)을 이용하였다. 요인 추출방식으로는 주성분 분석법(principal component analysis), 회전방식으로는 varimax를 사용하였다.

셋째, 태권도 선수의 개인별 특성과 주요변수의 차이검증을 위해 독립표본 t검정(independent samples t-test)을 실시하였다.

넷째, 주요변수들 간의 미치는 영향을 알아보기 위해 선형회귀분석(linear regression)을 실시하였다. 각 통계검증에서 사용된 유의수준은  $p < .05$ 이다.

## IV. 연구결과

### 1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형

태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t검정(independent-samples t-test)을 실시하였다. 분석결과 태권도 선수 성별에 따라 지도자 지도유형 평균값에서는 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 아님을 나타냈다. 태권도 선수 소속에 따른 지도자 지도유형 차이 분석결과 <표 3>과 같이 지도유형 하위요인 중 민주적 행동( $t=-4.54, p<.001$ ), 전체적 행동( $t=3.75, p<.001$ ), 사회적 지지행동( $t=-3.75, p<.001$ ), 긍정적 보상행동( $t=-2.15, p<.05$ ) 등에서 유의한 차이를 보였다. 태권도 선수 지도자 성별에 따른 지도자 지도유형 차이 분석 결과 <표 4>와 같이 지도유형 하위요인 중 전체적 행동( $t=-2.87, p<.01$ )에서 유의미한 평균값의 차이가 나타났다.

<표 3> 태권도 선수 소속에 따른 지도자 지도유형 차이분석

구분	태권도 선수 소속	N	M	SD	t
훈련과 지시행동	대학팀	150	4.04	0.43	0.28
	실업팀	150	4.03	0.47	
민주적 행동	대학팀	150	3.72	0.50	-4.54***
	실업팀	150	3.99	0.51	
전체적 행동	대학팀	150	2.53	0.45	3.75***
	실업팀	150	2.33	0.46	
사회적 지지행동	대학팀	150	3.67	0.42	-3.75***
	실업팀	150	3.86	0.46	
긍정적 보상행동	대학팀	150	4.08	0.53	-2.15*
	실업팀	150	4.21	0.54	

\* $p<.05$  \*\*\* $p<.001$

주: 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않다, 3. 보통이다, 4. 대체로 그렇다, 5. 매우 그렇다

< 표 4 > 태권도 선수 지도자 성별에 따른 지도자 지도유형 차이분석

구분	지도자 성별	N	M	SD	t
훈련과 지시행동	남자	138	4.05	0.42	0.45
	남자,여자	162	4.03	0.47	
민주적 행동	남자	138	3.80	0.52	-1.77
	남자,여자	162	3.90	0.52	
전제적 행동	남자	138	2.35	0.37	-2.87**
	남자,여자	162	2.50	0.52	
사회적 지시행동	남자	138	3.77	0.43	0.56
	남자,여자	162	3.75	0.47	
긍정적 보상행동	남자	138	4.20	0.50	1.46
	남자,여자	162	4.11	0.57	

\*\*p<.01

주: 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않다, 3. 보통이다, 4. 대체로 그렇다, 5. 매우 그렇다

## 2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과

태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t검정(independent-samples t-test)을 실시하였다.

분석결과 태권도 선수 성별과 소속에 따른 경기성과 평균값에서는 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 태권도 선수 지도자 성별에 따른 경기성과 차이 분석결과 <표 5>와 같이 남자 지도자 코칭(지도)경험만 있는 선수가(M=3.15) 남자, 여자 지도자 코칭(지도)경험을 모두 가지고 있는 선수(M=2.84)보다 높은 평균값을 나타냈고, 이 결과는 유의미한 차이(t=2.81, p<.01)로 분석됐다.

<표 5> 태권도 선수 지도자 성별에 따른 경기성과 차이분석

구분	지도자 성별	N	M	SD	t
경기성과	남자	138	3.15	0.99	2.84**
	남자,여자	162	2.84	0.88	

\*\*p<.01

주: 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않다, 3. 보통이다, 4. 대체로 그렇다, 5. 매우 그렇다



### 3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안

태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안 차이를 분석하기 위하여 독립표본 t검정(independent-samples t-test)을 실시하였다.

분석결과 태권도 선수 성별에 따른 경기불안 차이 분석결과는 <표 6>과 같이 경기불안 하위요인 중 상태 자신감( $t=2.24, p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 태권도 선수 소속에 따른 경기불안 차이 분석결과 <표 7>과 같이 경기불안 하위요인 중 인지적 불안( $t=2.41, p<.05$ ), 신체적 불안( $t=2.21, p<.05$ ) 등에서 유의미한 평균값의 차이가 나타났다. 상태 자신감은 평균값에서는 차이가 나타났으나 통계적으로 유의미하지 않았다. 지도자 성별에 따른 경기불안에서는 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

<표 6> 태권도 선수 성별에 따른 경기불안 차이분석

구분	성별	N	M	SD	t
인지적 불안	남자	160	2.87	0.80	-1.23
	여자	140	3.00	0.92	
신체적 불안	남자	160	2.76	0.62	-0.86
	여자	140	2.83	0.70	
상태 자신감	남자	160	3.28	0.80	2.24*
	여자	140	3.07	0.82	

\* $p<.05$

주: 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않다, 3. 보통이다, 4. 대체로 그렇다, 5. 매우 그렇다

<표 7> 태권도 선수 소속에 따른 경기불안 차이분석

구분	태권도 선수 소속	N	M	SD	t
인지적 불안	대학팀	150	3.05	0.79	2.41*
	실업팀	150	2.81	0.91	
신체적 불안	대학팀	150	2.88	0.66	2.21*
	실업팀	150	2.71	0.64	
상태 자신감	대학팀	150	3.14	0.74	-0.85
	실업팀	150	3.22	0.89	

\*p<.05

주: 1. 전혀 그렇지 않다, 2. 그렇지 않다, 3. 보통이다, 4. 대체로 그렇다, 5. 매우 그렇다

#### 4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향

지도자의 지도유형 5개 하위요인(훈련과 지시행동, 민주적 행동, 전체적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동)을 독립변인으로, 경기성과를 종속변인으로 하여 개인특성 통제후 선형회귀분석을 실시한 결과 <표 8>과 같이 지도자의 지도유형 중 훈련과 지시행동( $\beta=.29, p<.05$ )이 경기성과에 유의한 정(+ )적 영향을 미쳤다.

<표 8> 지도자의 지도유형이 경기성과에 미치는 영향

종속변수	독립변수	$\beta$	t	R <sup>2</sup>	F
경기성과	훈련과 지시행동	.29	2.69*	.10	6.12***
	민주적 행동	.15	1.22		
	전체적 행동	.04	0.29		
	사회적 지지행동	-.13	-0.78		
	긍정적 보상행동	.06	0.50		

## 5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향

태권도 선수가 인지한 지도자의 지도유형이 경기불안에 미치는 영향을 분석하기 위해 선형회귀분석을 실시한 결과 <표 9>와 같이 지도자의 지도유형은 선수들의 경기불안에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

<표 9> 지도자의 지도유형이 경기불안에 미치는 영향

종속변수	독립변수	$\beta$	$t$	$R^2$	F
인지적 불안	훈련과 지시행동	-.00	-0.01	.01	.56
	민주적 행동	-.14	-1.27		
	전제적 행동	-.01	-0.12		
	사회적 지지행동	.01	0.10		
	긍정적 보상행동	-.07	-0.59		
신체적 불안	훈련과 지시행동	.20	0.20	.01	.69
	민주적 행동	-.15	-1.77		
	전제적 행동	-.05	-0.49		
	사회적 지지행동	.03	0.23		
	긍정적 보상행동	.02	0.28		
상태 자신감	훈련과 지시행동	.12	0.98	.01	.59
	민주적 행동	.11	1.02		
	전제적 행동	.07	0.56		
	사회적 지지행동	-.03	-0.21		
	긍정적 보상행동	-.03	-0.28		

## V. 논 의

### 1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형

태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형의 차이를 분석한 결과 태권도 선수 성별에 따라 지도자 지도유형 평균값에서는 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 아님을 나타냈다. 이러한 결과는 홍지연(2012)의 양궁지도자의 지도유형이 선수만족과 경기수행력에 미치는 영향의 연구에서 성별에 따른 유의미한 차이가 나타나지 않았다는 결과와 일치하며, 핸드볼 선수를 대상으로 한 채창석(2012)의 전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십유형이 선수만족과 경기수행능력에 미치는 영향의 연구에서 성별에 따라 훈련 및 지시유형에 유의한 차이가 나타났으며, 여자 선수들보다 남자 선수가 평균적으로 높게 나타났다는 결과와 상반된다. 본 연구결과 선수 성별에 따른 지도자 지도유형에서 유의미한 차이가 나타나지 않았는데, 이러한 결과는 연구대상이 대학팀·실업팀 선수로 10년 이상의 선수경력을 가지고 있어 선수 성별이 지도자의 지도방법을 다른 각도의 의미로 해석하지 않는다고 볼 수 있다.

태권도 선수 개인특성에 따른 지도자의 훈련과 지시행동, 민주적 행동, 전제적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동의 다섯 가지 지도유형 하위요인 중 태권도 지도자 성별에 따라 평균값에서는 지도유형의 하위요인 중 전제적 행동( $t=-2.87, p<.01$ )에서 유의미한 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 지도자의 남·여 성별에 따라 지도유형에 차이가 있다고 볼 수 있다.

지도자의 지도유형 중 전제적 행동은 권위적 행동유형이라고도 할 수 있는데 선수와 지도자간의 훈련 중 또는 훈련을 제외한 공간에서 선수와의 소통을 지도자가 일정부분 존중하고 자기중심적 사고에서 벗어난 선수와의 상호

작용이 남자 지도자에 비해 여자 지도자가 선수들과 조금 더 긍정적인 형태로 이루어졌다고 해석할 수 있다.

이와 같은 결과는 유진, 허정훈(2001), 박영찬(2012)의 여자가 남자에 비해 과제지향적 성향이 높다고 주장한 연구와 맥락을 같이 한다고 볼 수 있고, 여자 지도자의 이러한 과제지향적 성향이 선수들에게 조금 더 세심한 관심과 의사소통이 선수들의 의견을 존중하고 배려한 결과라고 사료된다.

태권도 선수의 소속에 따른 지도자의 지도유형의 차이에서는 지도유형 하위 요인 중 민주적 행동( $t=-4.54, p<.001$ ), 전체적 행동( $t=3.75, p<.001$ ), 사회적 지지행동( $t=-3.75, p<.001$ ), 긍정적 보상행동( $t=-2.15, p<.05$ )으로 다섯 가지 하위요인 중 네 가지 하위요인에서 유의한 차이가 나타났다. 또한 실업팀 선수들이 대학팀 선수들보다 지도유형 중 민주적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동이 높다는 결과가 나타났다.

Chelladurai 등(1983)은 훈련과 지시행동, 민주적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동을 선수들이 더 많이 인식할수록 만족이 더 크다고 하였으며, 전체적 행동은 선수가 덜 인식할수록 지도자에 대한 만족이 크다고 주장하였고, 이승준(2007)은 운동경력이 오래될수록 코칭 방법에 만족한다고 보고하여 본 연구결과와 일치하였다. 또한 박종진(2007)의 선수 경력이 적을수록 기능향상을 위해 훈련과 지시행동이 많이 사용된다는 연구결과와도 일치한다.

아울러 고등학교·대학교 하키 선수들을 대상으로 지도자의 지도유형을 연구한 임봉혁(2008)은 하키 지도자들이 고등학교 선수들에 비해 대학교 선수들에게 훈련과 지시, 사회적 지지유형, 긍정과 보상, 민주적, 전체적 지도를 상대적으로 많이 하고 있다고 보고하여 본 연구결과와 부분적으로 일치하는 결과를 나타냈다.

본 연구결과 대학팀 선수들에 비해 실업팀 선수들이 지도자의 민주적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동이 높다는 결과를 나타냈는데, 이러한 결과는 경기결과로 인해 진학 또는 취업의 부담이 없는 실업팀의 지도자들이 선수들에게 훈련 중 훈련으로 인한 스트레스를 주지 않고, 선수 자신이 스스로

훈련만족과 성과를 거둘 수 있는 코칭방법으로 선수들이 스스로 훈련분위기를 형성하고 그에 대한 성과를 인정하고 보상해준 결과라고 사료된다.

## 2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과

태권도 선수 개인특성에 따른 선수의 성별과 소속에 따라 경기성과 평균값에서는 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 이승은(2007)의 골프지도자의 리더십 유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향의 연구에서 성별과 소속에 따라 경기성과는 유의미한 차이가 나타나지 않았다는 연구결과와 일치하였으며, 성동호(2010)의 연구결과와도 일치한다. 그러나, 채창석(2012)의 전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기수행능력에 미치는 영향의 연구에서 나이에 따라 경기수행능력의 수행 성숙에 유의한 차이가 나타났다는 연구결과와는 상반되는 결과를 나타냈으며, 성별과 소속에 따라 경기성과의 유의한 차이가 나타났다는 장은영(2013)의 연구결과와도 상반된다.

경기성과는 선수와 지도자가 훈련 또는 연습경기가 아닌 경기장에서만 얻어질 수 있는 결과물이며, 선수와 지도자가 얼마만큼 상대 선수를 대비하여 작전지시가 이루어지느냐에 따라 경기 승패를 좌우한다. 따라서 중·고등학교 소속 선수들의 경우 본인의 경기 중 판단보다 지도자의 역할이 경기승패에 지대한 영향력을 미치겠지만, 10년 이상의 경력을 가진 대학팀·실업팀 선수들에게는 영향을 미치지 않은 것으로 판단된다. 이는 선수 경력이 오래될수록 선수 본인만의 경기 스타일이나 컨디션이 경기승패에 많은 영향을 미치게 되고 본 연구의 대상과 같이 선수 경력이 오래될수록 성별과 소속과 같은 요인들은 경기성과에 영향을 미치지 못한다고 볼 수 있다.

태권도 선수 지도자 성별에 따른 경기성과 차이 분석결과에서는 남자 지도자

코칭(지도)경험만 있는 선수가(M=3.15) 남자, 여자 지도자 코칭(지도)경험을 모두 가지고 있는 선수(M=2.84)보다 높은 평균값을 나타냈으며 유의미한 차이로 분석됐다. 이러한 결과는 지도자 성별이 경기성과에 영향을 미치는 것으로 해석할 수 있는데, Eagly와 Johnson(1990)은 여자 지도자는 남자 지도자에 비해 민주적이며 참여적인 리더 행동을 취하며 남자 지도자는 여자 지도자보다 지배적이고 독재적인 행동을 취한다고 하였으며, 권은경(2010)은 여자 지도자는 개개인에게 섬세하고 세심한 관심을 갖고 지도하며 남자 지도자는 개개인 보다는 팀 전체의 운영을 하는데 중점을 두고 있으며 기술적인 면에 있어서는 여자 지도자 보다는 남자 지도자가 더 탁월하다고 하였다(김효정, 2014). 이는 여자 지도자가 남자 지도자에 비해 선수와의 소통 또는 상호관계에서 적극적이고 유연하지만, 선수가 지도자에게 가지는 신뢰감 부족, 경기 전 또는 경기 중 느끼는 불안감 등의 요소들을 충분히 해소하지 못해 남자 지도자가 더 높은 경기성과를 나타냈다고 판단된다.

또한, 석은정(2014)의 소프트볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향의 연구에서는 경기력, 전체 경기력 모두 지도자의 성별이 남자인 경우가 여자보다 경기력이 높은 것으로 나타났는데, 이러한 결과는 남자 지도자 코칭(지도)경험만 있는 선수가 남자, 여자 지도자 코칭(지도)경험을 모두 가지고 있는 선수보다 경기성과가 높다는 본 연구결과와 일치한다. 이는 남자 지도자의 카리스마 있는 훈련과 경기 중 선수들과의 호흡이 여자 지도자에 비해 선수들에게 조금 더 영향을 미쳐 경기성과에서 나타났다고 판단되며, 연구대상의 확대 또는 타 종목을 대상으로 한 연구가 추가적으로 이루어져야 한다고 사료된다.

### 3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안

태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안 차이를 분석한 결과 태권도 선수 성별에 따른 경기불안 차이분석 결과는 경기불안 하위요인 중 상태자신감( $t=2.24, p<.05$ )에서 유의한 차이를 보였다. 이러한 결과는 이윤석(2015)의 레슬링선수의 상태불안이 경기불안에 미치는 영향을 연구한 결과 성별에 따른 경기불안의 차이가 나타나지 않았다는 결과와는 상반되며, 김경수(2003)의 연구에서 태권도 선수들을 대상으로 성별에 따른 경쟁상태불안을 분석한 결과 모든 변인에서 차이가 있다고 보고한 결과와는 부분적으로 일치한다. 또한 곽한병, 박경실, 박성준(2000)의 연구에서 스쿼시 선수들을 대상으로 성별에 따라 신체적 불안 및 인지적 불안 요인은 차이가 없는 것으로 보고하고 있어 본 연구결과와 같은 맥락이라 볼 수 있다.

김평재(2010)는 스포츠 상황에서 선수가 느끼는 부정적인 감정이 성별에 따라 다양한 결과를 보이는 것은 각 종목의 특성상 선수들이 느끼는 감정이 그 장소의 환경이나 날씨 그리고 기온 등과 같은 외부적인 요인에 의해 성별에 관계없이 불안의 수준이 다양하게 나타난다고 하였다.

성별을 변인으로 한 연구의 다양한 결과는 스포츠 종목의 특성상 단체종목 또는 개인종목으로 나뉘고 그러한 집단, 즉 종목의 특성이 연구결과의 획일화를 이루지 못했다고 사료되며, 각 부별(고등부, 대학부, 일반부)의 운동수행 기간이 연구결과에 영향을 미쳐 상이한 결과를 나타냈다고 판단된다.

태권도 선수 소속에 따른 경기불안 차이를 분석한 결과 경기불안 하위요인 중 인지적 불안( $t=2.41, p<.05$ ), 신체적 불안( $t=2.21, p<.05$ ) 등에서 유의미한 평균값의 차이가 나타났다. 상태 자신감은 평균값에서는 차이가 나타났으나 통계적으로 유의미한 결과가 나타나지 않았다. 이러한 결과는 정진혁(2012)의 레슬링선수의 선수유형별 심리기술과 경쟁상태 불안을 연구한 결과 소속에서 인지적 불안의 유의한 차이가 있다고 보고한 결과와 일치하며, 김평재(2010)의 성별, 경기력, 소속별에 따른 카누선수의 경쟁불안 차이를 연구한 결과 인지적



불안과 신체적 불안 그리고 자신감 요인에서 모두 통계적으로 유의한 차이가 있다고 보고한 결과와 부분적으로 일치한다. 또한, 백상서, 정순광(2001)의 핸드볼 선수들의 경기 전 경쟁불안의 고찰을 연구한 결과 소속에 따른 신체적 불안과 인지적 불안에서 차이가 없다고 보고한 결과와는 상반된다.

본 연구결과 실업팀 선수들이 대학팀 선수들에 비해 인지적 불안과 신체적 불안이 낮다는 결과가 나타났는데, 이러한 결과는 실업팀 선수들의 오랜 경력과 상위 학교로 진학하며 점진적으로 많은 대회를 치름으로 인해 경기 중 일어날 수 있는 불안감 등의 요소를 선수들 본인만의 노하우로 해소할 수 있었던 것으로 판단된다. 또한 국내 실업팀의 경우 각 종목당 팀이 한정되어 있고 대학팀 선수들 중 우수한 선수들만이 실업팀으로 입단이 가능해 부별 중 가장 낮은 초등학교-중학교-고등학교-대학교 순으로 우수한 선수들은 피라미드 형태를 갖췄다고 해석할 수 있다.

일반적으로 운동수행능력의 성과는 신체적, 생리적, 역학적 그리고 심리적인 변인의 복합적인 상호작용의 결과라고 할 수 있으며, 운동수행능력의 결과는 일정한 수준의 잠재력과 일정한 양과 질의 수행 시에는 고정된 것으로 볼 수 있다. 운동수행능력의 결과는 승패의 수행 당시의 상태, 특히 심리적 상태의 함수관계로 파악될 수 있으며, 결과에 직접적으로 영향을 미치는 요인으로써 불안의 의미는 크다고 볼 수 있다(차성복, 1992). 따라서 각 종목 중 가장 우수한 선수들의 집단인 실업팀 선수들은 경기에 불필요한 요소들을 저하 및 해소할 수 있는 능력이 있으며, 그러한 부분들이 실업팀 선수들이 대학팀 선수들에 비해 인지적 불안과 신체적 불안이 낮고 상태 자신감이 높다는 결과를 나타냈다고 판단된다.

#### 4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향

지도자의 지도유형 5개의 하위요인 중 훈련과 지시행동, 민주적 행동, 전체적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동을 독립변인으로, 경기성과를 종속변인으로 하여 개인특성 통제 후 선형회귀분석을 실시한 결과 지도자의 지도유형 중 훈련과 지시행동( $\beta=.29, p<.05$ )이 경기성과에 유의한 정(+)적 영향을 미쳤다.

이와 같은 결과는 문성철(1993)의 우수한 기량을 가지고 있는 선수들은 지도자의 훈련과 지시행동을 선호한다고 보고하여 본 연구결과와 맥락이 같다고 볼 수 있으며, 안준호(2002)는 지도자의 코치지도의 하위변인 중 훈련과 지시행동, 전체적 행동이 높을수록 팀 경기력이 높다는 연구결과를 나타내어 본 연구결과와 부분적으로 일치한다.

훈련과 지시행동 유형의 지도자는 훈련에 있어 운동수행능력 향상과 기술향상의 목적을 가지고 강도 높은 훈련을 지도하고 선수들에게 이해를 수반하여 기술 전수를 이루는 것과 반대로 직접적이고 강한 주입식 훈련 방식이 주를 이룬다.

따라서 선수들은 체력향상의 목표를 이룰 수는 있겠으나 단기간에 이루어진 주입식 고강도 훈련내용은 선수들이 이해하지 못하는 전술이 이루어지기 때문에 상급학교로 진학하면서 선수 자신만의 경기력을 가지지 못하며 장기간의 우수한 성적을 기대하기 힘들다고 볼 수 있다.

그러나 많은 경기 지도자들은 단기간의 성과를 이루기 위해서는 강도 높은 훈련 그리고 선수들에게 주입식 훈련을 지시하는 것만이 짧은 시간 내에 경기에서 높은 경기력을 보일 수 있다고 한다.

태권도 선수들의 경기력과 관련된 선행연구는 전체 약 70%를 차지하고 있는 심리 요인이 대부분인데, 이는 우수한 기술과 체력을 지닌 태권도 선수들이 경기력 수준을 결정하는 것은 개인의 심리적인 요인이 경기상황에서 적용되기 때문이라는 관점에서 출발한 것이다(조익래, 2010).

지도자의 역할이 경기성과에 지대한 영향을 가져다 줄 수 있다는 시각에서 수

행된 선행연구 중 전상대(2008)는 태권도 지도자의 카리스마 리더십이 선수들의 운동 몰입 및 성과에 미치는 영향을 규명하면서 운동성과, 즉 경기력이 지도자의 지도력에 의해 영향을 받는다고 주장하였다. Bennis(1959)는 지도자행동을 타인을 자기가 바라는 대로 행동하도록 유도하는 과정이라고 정의를 내리고 있으며, Fiedler(1967)는 지도자행동을 지도자가 그의 집단 구성원들의 일을 지시하고 조정하는 과정에 종사하는 특정한 행위로 보았다.

스포츠 집단은 집단내의 의사소통 체계개선, 사기의 진작, 인간관계 개선, 경기 기능, 선수만족 등의 향상과 같은 개인적인 차원의 효율성으로 나타나며 이들은 감독이나 코치의 리더십에 상당한 영향을 받는다(정용민, 윤양진, 1994). 본 연구의 대상인 대학팀, 실업팀 선수들 또한 훈련과 지시행동의 강한 카리스마로 강도 높은 훈련을 지도하는 지도자가 경기성과에 정적 영향을 미친다는 결과는 다른 네 가지 지도유형(민주적 행동, 전체적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동)의 선수들과의 상호관계 또는 이해를 통한 전술형태의 훈련보다 반복적이고 고강도의 지시적 형태인 지도행동이 경기성과에 긍정적 영향을 미칠 수 있었다고 사료된다.

## 5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향

태권도 선수가 인지한 지도자의 5가지 지도유형 중 훈련과 지시행동, 민주적 행동, 전체적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동은 선수들의 경기불안에 유의미한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 우스미(2016)의 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향을 규명한 결과 지도자 행동유형은 선수들의 스포츠 경쟁불안에 영향을 미치지 않는다고 보고한 결과와 일치하며, 김재완(2017)의 스퀘시 지도자 지도 유형이 중·고등부 스퀘시 선수들의 경쟁 상태 불안에 미치는 영향을 규명한 연구에서 지도자 지도유

형이 선수의 경쟁 상태 불안에 영향을 미치지 않는다는 결과와도 일치한다.

그러나 염승곤(2009)의 볼링 지도자 유형이 상태불안에 미치는 영향을 규명한 연구에서 지도자의 지도유형이 선수의 상태불안에 미친다는 결과와는 상반되며, 홍용표(2008)의 태권도 지도자의 코칭행동이 선수의 경쟁상태 불안에 미치는 영향을 규명한 연구에서 지도자의 지도유형이 선수의 경쟁상태 불안에 미친다는 연구결과와도 상반된다.

아울러 한정민(2012)의 태권도 지도자 행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향을 규명한 결과 태권도 지도자행동 유형이 인지적 불안에 미치는 영향은 지도자의 지도행동 유형 중 훈련과 지시행동이 선수의 경기 전 인지적 불안에 대해 유의한 차이가 나타났고, 태권도 지도자의 지도행동 유형이 신체적 불안에 미치는 영향은 훈련과 지시행동, 권위적 행동에서 유의한 차이가 나타났으며, 태권도 지도자의 지도행동 유형이 상태 자신감에 미치는 영향은 훈련과 지시행동에서 유의한 차이가 나타나 본 연구결과와 상반되는 결과가 나타났다. 한정민(2012)은 태권도 경기가 동적으로 짧은 시간에 빠르게 이루어지고, 순식간에 점수 차이가 벌어질 수 있으며, 긴장하지 않으면 큰 부상으로 이어질 수 있는 염려가 있다. 그러므로 고도의 집중력이 요구되고 급박한 상황에서의 대처능력이 요구되며, 경기상황에서 지도자의 지시능력이 성패에 커다란 영향이 있는 것으로 생각되어 훈련과 지시행동이 상태자신감을 높여주긴 하지만 권위적 행동과 더불어 인지적 불안과 신체적 불안을 동시에 높여주는 정비례 현상이라고 주장하였다.

본 연구의 대상인 대학팀과 실업팀, 우스미(2016)의 연구대상인 대학팀 그리고 김재완(2017)의 연구대상인 중학교와 고등학교 선수들을 대상으로 한 결과 지도자의 지도유형은 선수의 경기불안에 영향을 미치지 않았다. 이러한 결과는 학년 그리고 부별(고등학교, 대학교, 실업팀) 차이는 지도자의 지도유형이 인지적 불안, 신체적 불안, 상태 자신감에 영향을 미치지 않는다고 볼 수 있다. 장지훈 외(2005)의 보고에 의하면 근대 5종 선수들의 경우 경기력 수준이 우수할수록 심상기술, 심리적 기술이 의미 있게 높다고 나타났으며, 전준석(2003)에 의

하면 일반인 정구 선수보다는 우수한 정구 선수가 시각화 심상조절이 유의하게 높은 결과가 나타났다고 보고하였다.

따라서 본 연구와 같이 우수선수들로 구성되어 있는 대학팀과 실업팀 선수들은 지도자의 지도유형이 경기불안에 영향을 미치지 않았다고 판단된다. 전준배(2015)는 지도자는 자신의 선수의 기량을 최대치로 발휘할 수 있게 지도하여 승리라는 팀 및 개인의 목표를 달성할 수 있게 한다고 하였고, 이러한 지도자의 역할 즉, 승리를 위한 훈련과정 및 경기는 선수들에게 불안과 같은 요인들을 가져다 줄 수 없다고 해석할 수 있다.

태권도와 같이 개인종목의 경우 지도자가 선수와 1:1로 경기를 준비하고 경기 중 세컨드를 통해 선수와 호흡하게 된다. 그러므로 선수는 지도자에게 절대적으로 신뢰를 가지게 되며, 자신의 경기에 승리를 위해 지도자와 선수가 함께 경기를 진행해야 한다는 것을 인지하고 지도자에 대한 신뢰가 증대되는 것이다. 이와 같은 이유로 선수는 경기 전 일어나는 경기불안과 같은 요인들을 제거시킬 수 있다고 판단되며, 선수는 경기불안 또는 긴장감, 압박감 등과 같은 경기에 부정적 영향을 주는 요인들을 스스로 제거하고 해소할 수 있었다고 사료된다.

## VI. 결 론

본 연구는 태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향을 규명하는데 연구의 목적을 두고 이를 규명하기 위한 연구방법에 따라 다음과 같은 결론을 얻었다.

### 1. 태권도 선수 개인특성에 따른 지도자 지도유형

첫째, 태권도 선수 성별에 따라 지도자 지도유형은 평균값에서는 차이를 보였으나 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 태권도 선수 소속에 따른 지도자 지도유형에서는 민주적 행동, 사회적 지지행동, 긍정적 보상행동에서 실업팀 선수들이 대학팀 선수들에 비해 높다는 결과가 나타났고, 지도자 지도유형 중 전체적 행동에서는 대학팀 선수들이 실업팀 선수들보다 높다는 결과가 나타났다.

셋째, 태권도 선수 지도자 성별에 따른 지도자 지도유형에서는 남자 지도자의 지도(코칭)를 받은 선수들에 비해 남·여 지도(코칭)를 받은 선수들이 지도자 지도유형 중 전체적 행동에서 높다는 결과가 나타났다.

### 2. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기성과

첫째, 태권도 선수 성별에 따른 경기성과에서는 평균값에서 차이가 나타났으나, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

둘째, 태권도 선수 소속에 따른 경기성과에서는 평균값에서 차이가 나타났으나, 통계적으로 유의미한 차이가 나타나지 않았다.

셋째, 태권도 선수 지도자 성별에 따른 경기성과에서는 남자 지도자의 지도(코칭)를 받은 선수들이 남·여 지도(코칭)을 받은 선수들에 비해 경기성과가 높다는 결과가 나타났다.

### 3. 태권도 선수 개인특성에 따른 경기불안

첫째, 태권도 선수 성별에 따른 경기불안에서는 상태 자신감에서 남자 선수들이 여자 선수들에 비해 높다는 결과가 나타났다.

둘째, 태권도 선수 소속에 따른 경기불안에서는 대학팀 선수들이 실업팀 선수들보다 인지적 불안과 신체적 불안이 높다는 결과가 나타났다.

### 4. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기성과에 미치는 영향

태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향 중 지도자 지도유형의 하위변인(훈련과 지시행동)에서 경기성과에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

### 5. 지도자의 지도유형이 태권도 선수의 경기불안에 미치는 영향

태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향 중 지도자 지도유형은 경기불안에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

## 참 고 문 헌

- 강호광(2004). 남자 중고교 카누선수의 경기 전 경쟁불안. 울산대학교 산업대학원. 석사학위논문.
- 곽한병, 박경실, 박성준(2000). 국내 스쿼시 선수들의 경쟁상태불안에 관한 연구. 한국체육과학회, 9(2), 249-259.
- 국기원(2006). 태권도교본. 서울: 오성출판사.
- 권은경(2010). 여자 태권도 지도자의 리더십이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김경수(2003). 고교 및 대학 남녀 태권도 선수들의 경쟁상태불안. 석사학위논문. 경남대학교 교육대학원.
- 김귀봉, 위성식, 정일규(1998). 사회체육지도론. 서울 : 대경문화사.
- 김기웅(1996). 경기 시 선수의 심리적 상태에 관한 조사연구. 한국스포츠심리학 회지, 7(2), 43-56
- 김기웅, 김용근, 김병현, 이병기, 한명우(1986). 대표 선수들의 경기불안 원인 분석에 관한 연구. 1986년 스포츠 과학 연구과제 종합 보고서 II, 395-440.
- 김동건(1996). 생리적 각성수준과 경기력 및 신체적 불안의 관계. 한국체육대학교 대학원. 박사학위논문.
- 김만근(2012). 고등학교 태권도 지도자 리더십유형이 선수의 자아존중감, 성취목 표지향성 및 경기인지력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 한양대학교 대학원
- 김민희(2007). 수영종목 리더십 유형이 코칭 효율성에 미치는 영향. 미간행 석사 학위 논문. 연세대학교 대학원.
- 김백운, 조옥성, 정용(2005). 태권도 수련생의 인구통계학적 특성에 따른 체육관 프로그램 및 지도자 만족도 분석. 한국스포츠산업경영학회, 10(3), 71-80.
- 김병현(1990). 경기 종목 특성에 따른 코치의 지도 행동유형에 관한 연구. 체육과학논총, 1(3), 1-16.



- 김아람(2014). 여성 태권도 겨루기 선수의 스포츠 성취목표성향이 승부근성 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 김연수(2008). 태권도 선수들의 지도자 유형에 따른 선수만족도. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 테크노 경영대학원.
- 김연지(2016). 태권도 지도자 리더십 유형이 중·고등학교 여자 태권도선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 우석대학교 대학원.
- 김영갑, 손성도(2005). 태권도 지도자의 감성적 리더십과 고객만족 및 충성도의 관계. 한국스포츠산업경영학회지, 10(3), 81-90.
- 김재완(2017). 스쿼시 지도자 지도 유형이 중·고등부 스쿼시 선수들의 경쟁 상태 불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원
- 김종진(2005). 남자대학 투기종목선수의 경쟁불안의 차이분석. 석사학위논문. 울산대학교 교육대학원.
- 김주영(2015). 태권도 경기 중 코칭행동이 심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 고려대학교 교육대학원.
- 김태희(2011). 태권도 선수들의 운동몰입이 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- 김평재(2010). 성별, 경기력, 소속별에 따른 카누선수의 경쟁불안 차이. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 교육대학원.
- 김향수(2004). 태권도 선수의 시합 전 경쟁상태 불안과 경기력과의 관계. 미간행 석사학위논문. 청주대학교 대학원.
- 김현진(2010). 수영지도자의 지도유형이 여성회원의 운동몰입 및 구매행동에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 김형수(2013). 태권도 지도자의 지도행동유형이 선수만족, 집단응집력 및 수련몰입에 미치는 영향. 코칭능력개발지, 15(1), 43-54.
- 김효정(2014). 배구 남녀지도자의 코칭행동 비교. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 류충완(2005). 전남지역 태권도장의 운영전략에 관한 연구. 한국 스포츠 리서치, 16(5), 1325-1334.
- 마정훈(2016). 대학 골프선수들의 경쟁 상태불안과 경기력 간의 관계분석. 미간행 석사학위논문. 호남대학교 교육대학원.

- 문성철(1993). 선수특성과 선호하는 코치의 지도행동 유형의 관계. 인하대학교 스포츠과학연구소 논문집 5 : 59 ~ 73
- 박경석(2011). 대학운동선수의 시합시 걱정거리와 지도자의 조언분석. 코칭능력개발지. 13(1), 77-84.
- 박경훈(2008). 태권도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 박규원(2013). 남자대학 골프선수의 경기력에 따른 경쟁불안에 관한 연구 : 2012 회장배 우수대학생 골프대회를 중심으로. 석사학위논문. 호서대학교 대학원.
- 박성진(2007). 국가대표 사격선수의 경기력에 영향을 미치는 요인분석. 미간행박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 박연호(1995). 『교사와 인간계론』,법문사
- 박영찬(2012). 지도자의 리더십 유형이 체육고등학교 운동선수들의 성취목표성향에 미치는 영향. 한국산학기술학회논문지. 13(11), 5014-3113.
- 박은희(2018). 태권도 선수의 경기 후 Cold water immersio이 중추신경계 피로와 스트레스호르몬 및 근 손상, 항산화효소에 미치는 효과. 성신여자대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 박종진(2007). 레슬링 지도자의 지도행동 유형과 선수만족도에 관한 연구. 한국스포츠 리서치. 18(4), 249-260.
- 박진경(1986). 스포츠조직내의 사회적 차별에 관한 Davis Moore 이론의 검증. 미간행 석사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 백상서, 정순광(2001). 핸드볼 선수들의 경기 전 경쟁불안의 고찰. 한국안전교육학회지. 4(2), 93~101.
- 석은정(2014). 소프트볼 지도자 리더십 유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 경희대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 성동호(2010). 에어로빅체조 지도자의 리더십유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 송성규(2013). 에어로빅체조선수의 자기관리가 성취목표성향, 몰입 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 송창섭(2010). 태권도 지도자의 지도행동유형과 성취목표지향성 및 지도효율성의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 사회체육대학원.

- 신승중(2009). 태권도 지도자의 지도유형에 따른 수련생의 만족도에 관한 연구. 경희대학교 테크노경영대학원. 석사학위논문.
- 심지호(2015). 유도 지도자의 지도유형에 따른 성취목표성향과 경쟁불안의 구조적 관계. 박사학위논문. 용인대학교 대학원.
- 안준호(2002). 농구지도자의 리더십 행동유형에 따른 응집성 및 인지된 경기력의 관계. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 염승곤(2009). 볼링 지도자의 지도유형이 상태불안에 미치는 영향. 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.
- 오대영(2003). 태권도 관장의 변혁적·거래적 리더십이 사범의 임파워먼트, 직무 만족에 미치는 영향. 경기대학교 대학원. 박사학위논문.
- 오상훈(2004). 태권도 지도자의 거래적 리더십에 대한 선수의 인지도와 가치관에 미치는 영향에 관한 연구. 한국스포츠리서치, 15(6), 1627-1640.
- 우스미(2016). 대학태권도 지도자 지도행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원.
- 유진, 허정훈(2001). 체육 성취목표지향성과 동기분위기지가 내적동기와 운동 수행에 미치는 효과. 한국스포츠심리학회지, 12(1).
- 유청(2013). 고등학교 태권도 지도자의 세컨유형이 선수의 경기몰입 및 성과에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학 대학원.
- 윤익선(1996). 스포츠 지도론. 서울 : 태근 문화사.
- 이광석(2003). 태권도 선수들의 시합전 불안과 해소방안에 대한연구. 미간행 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.
- 이기철(1999). 스포츠 집단의 조직문화와 리더십 유형 및 효과성이 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 동아대학교 대학원
- 이승은(2007). 골프지도자의 리더십유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향. 경기대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 이승준(2007). 하키지도자의 지도유형에 따른 선수만족의 관계. 조선대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 이윤석(2015). 레슬링선수의 상태불안이 경기불안에 미치는 영향. 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 이애현(1970). 불안요인이 아동의 성격 형성에 미치는 영향. 숙명여자대학교 대학원.

학교생활연구소. 5, 39

- 이은희(2007). 유도 지도자의 전문성과 지도효율성 및 인지된 경기력과의 관계. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이은희(2017). 대학 태권도지도자의 피드백 유형이 선수만족도와 경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- 이제행(2007). 학생선수의 인지된 경기력에 따른 정신력과 자기관리 및 스포츠맨십의 관계. 코칭능력개발지. 9(1), 247-256.
- 이태훈(2000). 태권도 지도자의 리더십 유형과 선수의 성취목표 지향성 및 수행기대 관계. 건국대학교 교육대학원. 석사학위논문.
- 이한규(1992). 스포츠집단의 구조적 요인과 집단효율성의 관계. 서울대학교 대학원. 미간행 박사학위논문.
- 이현수(2000). 정상급 골프 선수의 경기력 결정 요인분석. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 이현우(2000). 심리기술 훈련이 골프경기력 향상에 미치는 영향. 미간행석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 임봉혁(2008). 하키지도자의 지도유형이 선수만족도와 경기력에 미치는 영향. 국민대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 장은영(2013). 유도지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족 및 경기력과의 관계. 경남대학교 교육대학원. 미간행 석사학위논문.
- 장재심(2006). 유도지도자의 지도행동유형에 따른 선수만족에 관한 연구. 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 장지훈, 김용규, 고애리(2005). 근대5종 선수들의 지각된 경기력에 따른 심리기술증력의 차이, 한국스포츠학회지, 3(1), 19-27.
- 전상대(2008). 태권도 지도자의 카리스마리더십이 선수들의 운동몰입 및 성과에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학 대학원.
- 전준배(2015). 축구 지도자 지도유형이 중학생 축구선수 자아탄력성에 미치는 영향. 석사학위논문. 한양대학교 교육대학원.
- 전준석(2003). 기능수준에 따른 여자정구선수들의 정신력과 경쟁불안수준과의 관계, 한국체육과학학회지, 12(2), 299-308.
- 정영희(2010). 볼링 지도자의 지도행동 특성에 대한 문화기술적 연구. 박사학위논문.

- 단국대학교 대학원.
- 정용민(1994). 코치의 리더십 행동의 선호형과 현실형 간의 불일치와 성취동기·선수만족과의 관계. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 정용민, 윤양진(1994). 코치의 지도자 행동이 구성원만족에 미치는 영향. 익산대학교 체육과학연구소논문집, 10, 155-171.
- 정재은(1998). 병사경기의 종목특성과 기술수준에 따른 경쟁상태불안의 강도와 방향. 이화여자대학교 대학원. 석사학위논문.
- 정재환, 김지혁, 김종수(2012). 태권도 시범단원의 슬럼프 경험에 관한 연구. 한국스포츠학회지, 10(1), 93-103.
- 정지혜(2004). 대학농구팀 수행성적에 따른 코치의 지도유형과 집단 응집력. 한국스포츠심리학회지, 15(1).
- 정진혁(2012). 레슬링 선수유형별 경쟁상황에 따른 심리기술 및 경쟁상태불안 분석. 석사학위논문. 안동대학교 대학원.
- 제호송(2000). 고등부 유도 지도자의 지도행동 유형분석. 용인대학교 대학원 석사학위논문.
- 조민기(2013). 태권도 겨루기 코치의 지도행동유형이 대학선수만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 가천대학교 교육대학원.
- 조병섭(2003). 골프지도자의 카리스마 리더십에 따른 리더동일시 및 신뢰, 운동물입이 지도효율성에 미치는 영향. 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 조성민(2012). 태권도지도자의 지도행동유형이 집단응집력과 선수 사기에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학 대학원.
- 조은휘(2003). 스키선수들의 경기경험이 경쟁불안과 경기결과에 미치는 영향. 석사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 조익래(2010). 태권도 지도자의 지도유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문. 상명대학교 교육대학원.
- 차성복(1992). 스포츠에서의 불안과 운동수행에 관한 연구. 학술저널지, 17, 159-168.
- 채창석(2012). 전국 중학교 핸드볼 지도자 리더십유형이 선수만족과 경기수행능력에 미치는 영향. 석사학위논문. 목포대학교 교육대학원.
- 최광근(2007). 태권도지도자의 리더십 행동 유형과 선수의 리더십의 관계. 한국체육학회지, 46(2), 143-151.

- 최규진(2007). 중학교 유도코치의 리더십유형에 따른 팀 응집력 및 선수만족의 관계. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 최창묵(2017). 태권도 지도자와 선수의 상호작용이 지도자신뢰 및 운동성파에 미치는 영향. 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 하철수, 최명수, 김수연(2009). 태권도 선수들이 선호하는 지도행동유형에 따른 만족 및 경기력의 관계. 대학무도학회지, 11(1), 119-130
- 한정민(2012). 태권도 지도자 행동유형이 선수의 경쟁불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.
- 한태환, 김기환, 심상신(2012). 고등학교 태권도 지도자의 리더십유형이 선수만족도 및 팀 효과성에 미치는 영향. 교과교육학연구, 16(1), 21-38.
- 홍승분(2003). 농구선수 경기불안의 요인구조 분석. 이화여자대학교 대학원. 미간행석사학위청구논문.
- 홍용표(2008). 태권도 지도자의 코칭행동이 선수의 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.
- 홍지연(2012). 양궁지도자의 지도유형이 선수만족과 경기수행력에 미치는 영향. 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- Bennis, W. G. (1959). Leadership theory and administrative behavior. The proram of authority. ASQ, 4.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1978). Leadership. Ottawa: Sociology of Sport Monograph Series, Canadian Association for Health, n and Recreation.
- Chelladurai, P., & Carron, A. V. (1983). Athletic maturity and preferred leadership. Journal of Sport Science, 2, 9-14.
- Chelladurai, P., & Saleh, S. D. (1978). Preferred leadership in sports. Canadian Journal of Applied Sports Sciences, 3, 85-92.
- Eagly A.H & Johnson B.T. (1990). Gender and leadership style metaanalysis. Psychological bulletine, 108: 233-256.
- Ellis, A. (1969). Reason & Emotion in psychoth erapy, New York: Lyle Stuart.
- Fiedler, F. E. (1967). A theory of leadership effectiveness. New

- York: McGrawHill.
- Gould, D., Petlichkoff, L., Simons, J., & Vevera, M. (1987). Relationships between Competitive Anxiety Inventory-2 subscale scores and pistol shooting performance. *Journal of Sport Psychology*, 9, 33-42.
- Landers, D. M. (1980). The arousal-performance relationship revisited. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 51, 77-90.
- Lazarus, R. S., & Averill, J. R. (1972). Emotion and cognition with special reference to anxiety. In C. O. Spielberger (Ed). *Anxiety, Current trends in theory and research* (2). New York: Academic Press.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: A motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Morris, L. W., Davis, D., & Hutchings, C. (1981). Cognitive and emotional components of anxiety: Literature review and revised worry-emotionality scale. *Journal of Educational Psychology*, 73, 541-555.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). Mental links to excellence. *The Sport Psychologist*, 2, 105-130.
- Spielberger, C. D. (1972). *Anxiety. Current Trends in Theory and Research*, 24-54, New York : Academic.

<부 록>

[설 문 지]

태권도 겨루기 지도자의 지도유형이  
경기성과 및 경기불안에 미치는 영향

안녕하십니까?

본 설문지는 “태권도 겨루기 지도자의 지도유형이 경기성과 및 경기불안에 미치는 영향”을 알아보기으로써 효과적인 지도 및 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는데 있습니다.

여러분이 응답하신 자료는 오직 연구만을 위해서 사용될 것이며, 의견은 귀중한 자료로 활용될 것입니다. 응답이 빠진 설문지는 사용할 수 없으므로, 한 문장도 빠짐없이 작성해 주시기 바랍니다.

여러분의 성의 있고, 솔직한 답변은 본 연구의 귀중한 자료가 될 것입니다.

오늘도 행복한 하루되시고, 설문에 참여해 주셔서 감사합니다.

조선대학교 교육대학원 체육교육전공  
석사과정 오경아



다음은 기초문항입니다.

자세히 읽어보신 후 답을 기입해 주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 무엇입니까?  
①남자      ②여자
  
2. 귀하의 태권도 선수 경력은? (          년 )
  
3. 귀하의 소속은 어디입니까?  
① 대학팀   ② 실업팀
  
4. 운동을 하게 된 것에 대해 어느 정도 만족하십니까?  
① 매우 만족   ② 만족   ③ 조금만족   ④불만족
  
5. 본인의 최고 입상 성적은 어느 정도입니까?  
① 시·도 대항 입상      ② 전국대회 입상  
③ 국가(청소년)대표 선발   ④ 국제대회 입상
  
6. 남자 지도자 코칭(지도) 경험이 있습니까?  
①있다      ②없다
  
7. 여자 지도자 코칭(지도) 경험이 있습니까?  
①있다      ②없다   ③남·여 모두있다

다음은 지도자의 지도유형을 알아보기 위한 것입니다.  
 해당하는 곳에 √ 표를 해주세요.

문항 내용		전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나의 지도자는 선수들의 능력이 잘 발휘 될 수 있도록 지도 한다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 지도자는 시합 작전에 대해 선수들의 의견을 묻는다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 지도자는 개인적인 문제에 대해 도움을 준다.	①	②	③	④	⑤
4	나의 지도자는 경기를 잘했을 때 사람들 앞에서 칭찬해 준다.	①	②	③	④	⑤
5	나의 지도자는 선수 각자에게 경기 기술과 전술을 설명해 준다.	①	②	③	④	⑤
6	나의 지도자는 선수들과 상의하지 않고 훈련계획을 세운다.	①	②	③	④	⑤
7	나의 지도자는 팀 구성원들 사이의 갈등을 해결 할 수 있도록 도와준다.	①	②	③	④	⑤
8	나의 지도자는 선수들의 실수를 고쳐주는데 특별한 관심을 기울인다.	①	②	③	④	⑤
9	나의 지도자는 중요한 문제들을 결정할 때 선수들의 동의를 구한다.	①	②	③	④	⑤
10	나의 지도자는 선수가 특별히 잘했을 때 '잘했다'고 말해준다.	①	②	③	④	⑤
11	나의 지도자는 지도할 때 선수들이 확실하게 이해하도록 말한다.	①	②	③	④	⑤
12	나의 지도자는 자신의 행동에 대해 설명하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
13	나의 지도자는 선수들의 부상방지나 치료를 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
14	나의 지도자는 선수들에게 경기 기술을 개인적으로 지도한다.	①	②	③	④	⑤
15	나의 지도자는 어떤 사항을 결정할 때 선수들과 상의한다.	①	②	③	④	⑤
16	나의 지도자는 선수들이 경기를 잘 했을 때 '잘했다'고 말한다.	①	②	③	④	⑤
17	나의 지도자는 해야 할 일을 미리 계획한다.	①	②	③	④	⑤

18	나의 지도자는 연습 방법에 대해 선수들의 의견을 묻는다.	①	②	③	④	⑤
19	나의 지도자는 선수들에게 개인적인 호의를 베푼다.	①	②	③	④	⑤
20	나의 지도자는 훈련내용을 구체적으로 설명한다.	①	②	③	④	⑤
21	나의 지도자는 선수들이 자신의 목표를 스스로 정하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
22	나의 지도자는 선수들에게서 느낀 친근감을 표현한다.	①	②	③	④	⑤
23	나의 지도자는 훈련지도 시 선수들을 철저히 지도 한다.	①	②	③	④	⑤
24	나의 지도자는 훈련 시 선수들 방식대로 해보도록 한다.	①	②	③	④	⑤
25	나의 지도자는 선수들에게 신뢰를 받도록 분위기를 만든다.	①	②	③	④	⑤
26	나의 지도자는 각 선수들의 강점과 약점을 세심하게 지적해준다.	①	②	③	④	⑤
27	나의 지도자는 어떤 점에 대해서도 양보하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
28	나의 지도자는 선수들이 경기를 잘할 때 칭찬을 한다.	①	②	③	④	⑤
29	나의 지도자는 매 상황마다 각 선수에게 세심하게 지시를 내린다.	①	②	③	④	⑤
30	나의 지도자는 중요한 코칭사항에 대해 선수들의 의견을 묻는다.	①	②	③	④	⑤
31	나의 지도자는 선수들과 개인적으로 친한 관계가 유지되도록 노력한다.	①	②	③	④	⑤
32	나의 지도자는 기술과 전략을 서로 연결하여 지도 한다.	①	②	③	④	⑤
33	나의 지도자는 개인 능력에 따라 훈련 시킨다.	①	②	③	④	⑤
34	나의 지도자는 선수들과 심리적 거리를 적당하게 두고 있다.	①	②	③	④	⑤
35	나의 지도자는 선수들의 세부종목별 중요성을 일일이 설명해준다.	①	②	③	④	⑤
36	나의 지도자는 선수들을 자신의 집에 초대한다.	①	②	③	④	⑤
37	나의 지도자는 선수들이 잘 한일에 대해서 그 자리에서 인정해 준다.	①	②	③	④	⑤
38	나의 지도자는 기술, 훈련방법, 목표를 구체적으로 말해준다.	①	②	③	④	⑤
39	나의 지도자는 시험전술, 전략을 선수들이 결정하도록 한다.	①	②	③	④	⑤
40	나의 지도자는 모든 문제에 대하여 선수의 의견을 듣지 않는다.	①	②	③	④	⑤

다음은 경기성과를 알아보기 위한 것입니다.  
해당하는 곳에 √ 표를 해주세요.

	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	나의 경기력은 예전의 어느 때보다도 최고의 기량을 발휘하고 있다.	①	②	③	④	⑤
2	나의 경기력은 상승세이다.	①	②	③	④	⑤
3	나의 경기력은 만족할 만하다.	①	②	③	④	⑤
4	나는 항상 좋은 경기를 할 수 있을 것이라고 확신하고 있다.	①	②	③	④	⑤
5	나는 정상급의 경기력을 가지고 있다.	①	②	③	④	⑤
6	나는 정상급의 선수이다.	①	②	③	④	⑤

다음은 경기불안을 알아보기 위한 것입니다.  
본인과 가장 일치하는 번호에 √ 표를 해주세요.

	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통 이다	대체로 그렇다	매우 그렇다
1	이번 시험에 신경 쓰인다.	①	②	③	④	⑤
2	초조하다.	①	②	③	④	⑤
3	마음이 가볍다.	①	②	③	④	⑤
4	자신감에 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
9	자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
10	질까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
11	속이 긴장된다.	①	②	③	④	⑤
12	안심이 된다.	①	②	③	④	⑤
13	압박감 때문에 답답할까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
14	몸이 이완된다.	①	②	③	④	⑤
15	시합에 대처할 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
16	경기를 못할까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
17	심장박동이 빨라진다.	①	②	③	④	⑤
18	시합을 잘 해낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤
19	목표하는 바를 이룰지 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
20	속이 철렁한다.	①	②	③	④	⑤
21	정신적으로 여유가 생긴다.	①	②	③	④	⑤
22	다른 사람이 내 경기를 보고 실망할까봐 걱정된다.	①	②	③	④	⑤
23	손이 끈적거린다.	①	②	③	④	⑤
24	내가 목표를 달성하는 것을 머릿속으로 상상하니까 자신이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
25	집중을 못할까봐 걱정이 된다.	①	②	③	④	⑤
26	몸이 굳는다.	①	②	③	④	⑤
27	정신적 압박을 견뎌 낼 자신이 있다.	①	②	③	④	⑤

- 수고 하셨습니다. -