



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 원 저작자를 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 권리와 책임은 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

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

[Disclaimer](#)



육상 단거리 지도자의 리더십이 인지된 경기력에 미치는 영향

The Effects of the Leadership of Athletic Sprint Leader on
the Perceived Athletic Performance

2019년 8월

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

정 현석

육상 단거리 지도자의 리더십이 인지된 경기력에 미치는 영향

지도교수 김현우

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위
신청논문으로 제출함.

2019년 8월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정현석

정현석의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 정재환 

심사위원 조선대학교 교수 백승현 

심사위원 조선대학교 교수 김현우 

2019년 6월

조선대학교 교육대학원

< 목 차 >

ABSTRACT

I. 서 론	1
1. 연구 배경	1
2. 연구 동향	2
3. 연구의 필요성	3
4. 연구의 목적	5
5. 연구 범위 및 가설	5
6. 용어의 정의	8
II. 이론적 배경	10
1. 육상경기의 정의	10
2. 육상경기의 특성	11
3. 지도자 리더십	12
4. 훈련 프로그램	15
5. 훈련 프로그램에 대한 만족도	19
6. 인지된 경기력	20
III. 연구방법	22
1. 연구 대상	22
2. 자료 처리 방법	23
3. 조사 도구	23

IV. 연구결과	34
V. 논 의	47
VI. 결 론	53
참고문헌	55
<부 록>	57

〈표 목차〉

표 1 연구 대상자의 일반적 특성	22
표 2 설문지 주요 구성내용	24
표 3 육상 단거리 지도자 리더십에 대한 요인분석 결과	26
표 4 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도에 대한 요인분석 결과	28
표 5 인지된 경기력에 대한 요인분석 결과	30
표 6 육상 단거리 지도자 리더십 측정 문항의 신뢰도 분석 결과	32
표 7 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 문항의 신뢰도 분석 결과	33
표 8 인지된 경기력 측정 문항의 신뢰도 분석 결과	33
표 9 성별에 따른 지도자 리더십에 대한 t-검증 결과	34
표 10 성별에 따른 훈련만족도에 대한 t-검증 결과	35
표 11 성별에 따른 인지된 경기력에 대한 t-검증 결과	36
표 12 소속에 따른 지도자 리더십에 대한 차이 검정	37
표 13 소속에 따른 훈련만족도에 대한 차이 검정	38
표 14 소속에 따른 인지된 경기력에 대한 차이 검정	39
표 15 운동경력에 따른 지도자 리더십에 대한 차이 검정	40
표 16 운동경력에 따른 훈련만족도에 대한 차이 검정	41
표 17 운동경력에 따른 인지된 경기력에 대한 차이 검정	43
표 18 인지된 경기력과 훈련만족도 및 지도자 리더십의 상관분석 결과	44
표 19 인지된 경기력(성과)과 독립변수 간의 다중회귀분석 결과	45
표 20 인지된 경기력(선수 만족)과 독립변수 간의 다중회귀분석 결과	44

<그림 목차>

그림 1. 연구 변인 6

ABSTRACT

The Effects of the Leadership of Athletic Sprint Leader on the Perceived Athletic Performance

Jeong Hyeon-Seok

Advisor : Prof. Kim, Hyunwoo Ph.D.

Major in Physical Education,

Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to provide useful information to map the athlete by the athlete sprint leader's leadership in identifying the impact of training on exercise performance and satisfaction.

The subjects of this study to achieve these research objectives of the current middle and high schools, universities and general athletes, sampling a total of 180 people using the stratified cluster random sampling It was. Or a part of a questionnaire survey of the number of parts is missing, except unfaithful materials 30 and finally 150 questionnaires were used in this study.

In this study, a questionnaire was used as research tools. Composed of 3 general characteristics questionnaire items, 26 items leader's leadership, satisfaction training consisted of 21 questions, and perceived performance 17 items total 67items.

By the results analyzed according to the above methods and procedures were derived based on the following results. First, in case of leader leadership according to the gender of the athlete, there were significant differences in subordinate factors such as training leadership and social leadership. Male athlete showed higher influence on leader leadership than

female athlete. In addition, leaders' leadership according to player affiliation influenced social leadership in order of general, university, and middle school, and there was no significant difference in training leadership. Leader's leadership according to athletic career was influenced by social leadership in the order of more than 10 years, 5 to 10 years, and less than 5 years.

Second, in the case of the satisfaction of the athletes' gender, there was a significant difference in the sub-factors such as exercise type, exercise order, exercise intensity, exercise time and exercise frequency. In the case of training satisfaction according to athletes' affiliation, there was a significant difference only in exercise time and exercise frequency. In the case of training satisfaction according to athletes' athletic career, all the sub-factors showed significant difference.

Third, In the case of perceived performance according to the gender of the athlete, there was a significant difference in the athlete satisfaction and performance. In the case of perceived performance according to athlete's affiliation, it was confirmed that there is a significant difference in the sub-factor performance. In the case of perceived performance according to athlete's athletic career, both athlete satisfaction and performance showed significant difference.

Fourth, the leadership of sprint athletic leaders has a significant effect on the perceived performance of athletes. The sub-factor of leader's leadership, training leadership, influences performance and athlete satisfaction And social leadership was found to affect performance.

Finally, The results showed that the training satisfaction of sprint athletes had a significant effect on the perceived performance, and the sub-factors of exercise satisfaction, such as exercise type and exercise frequency, were found to affect sub-factors of perceived performance.

I. 서 론

1. 연구 배경

육상경기의 기원은 인류의 발생과 함께 시작되었으며, 달리기, 뛰기, 던지기와 같은 생존을 위한 기본적인 동작들은 살아가기 위한 필수적인 방어와 공격 방법이었을 것이다. 이러한 동작을 활용하여 점차 발전시켜 만든 스포츠가 오늘날의 육상경기로 발전해 왔고(김경지, 2013), 모든 스포츠의 가장 기초가 되는 스포츠로 인식되고 있다(장재근, 2008).

현대에 와서 스포츠의 특징은 전문화된 선수들로 인하여 대중들의 지대한 관심을 얻고 있으며, 이러한 스포츠에 대한 관심은 선수에게 강한 경쟁과 승리의식을 갖게 해주며 또한, 승리에 있어서 더 이상 선수 개인의 관심이 아닌 스포츠 관계자뿐만 아니라 국가 간의 대항전인 경우, 국민에게도 중요한 관심사가 되고 있다(김준월, 2009).

이에 따라 육상경기는 세계적으로 인기 스포츠로 인정받고 있으며, 수많은 우수한 지도자들이 육상 스타들을 배출하였다. 하지만, 현재 우리나라의 육상은 여러 문제점을 보이고 국내 육상종목의 기록은 아직도 해외 기록에 비하면 많은 격차를 보이고 있는 것이 사실이며, 그 격차가 점점 더 벌어지고 있는 실정이다.

일반적으로 아시아 육상선수들은 선천적 및 인종적 특징이나 신체조건 등의 이유로 세계적인 선수들의 반열에 진입하지 못한다고 생각해왔다. 하지만 가까운 일본이나 중국에서는 우리나라와 비교하여 경쟁력을 가진 세계적인 수준의 육상 선수들이 꾸준하게 등장하고 있으며, 과연 어떤 점이 우리나라와 다른지에 대한 조사를 수행해보니 선수관리 시스템의 다각화와 체계적인 훈련 프로그램과 투자 그리고 전략적인 선수육성 등에서 차이를 보이고 있는 것을 확인할 수 있었다.(이종우, 2016)

이를 위해 육상지도자의 전문화를 통한 체계적인 지도 및 시스템 발전을 위해 노력하고 있다. 그러나 육상지도자 시스템 전반의 체계화 및 저변확대에도 불구하고 국내의 스포츠 형태는 그 역할과 기능에서 비대칭적인 모습을 발견하였다(장민식, 2014). 육상을 비롯한 모든 스포츠 조직은 사람과 사람 사이의 상호작용의 정형화된 과정으로 이루어져 있으며 스포츠 조직의 공동의 목표 달성을 위하여 스포츠라는 활동을 매개로 조직을 형성하고 유지해 나간다. 그러므로 복잡한 변화의 과정을 겪고 있는 경쟁적인 스포츠 조직에서는 지도자의 역량이 중요한 영역을 차지하고 있다.

모든 우수한 선수들은 그 위치에 도달하기까지 그들의 노력과 열정도 필요하지만 그들 뒤에는 항상 그 노력에 걸맞은 우수한 지도자들이 있어왔다. 이러한 이유로 국내 육상의 어려움을 극복하기 위해서는 단기적인 처방이 아닌 지도자와 선수 사이의 신뢰를 기반으로 한 장기적인 해결방안이 필요한 때이다.

2. 연구 동향

이와 같이 육상지도자와 선수사이의 신뢰, 육상지도자의 역량 및 리더십에 대한 많은 선행연구들이 진행되어 왔으며, 육상지도자와 선수사이의 신뢰에 관한 연구로는 다음과 같은 연구들이 진행되었다.

김단경(2014)은 소프트볼 선수들의 지도자 신뢰, 심리기술, 자기관리, 인지된 경기력의 인과관계에 대한 연구를 수행하였으며, 지도자의 실력과 이전 경력, 운동수행 수준, 지식, 언행, 태도, 도덕성에 따라 선수들이 지도자를 동경하고 신뢰하고 따르며 둘 모델이 되어진다고 하였다.

또한, 박원길(2018)은 육상지도자와 선수 사이의 의사소통에 따른 인지된 경기력의 영향을 연구하였으며, 개방적이고 명료한 의사소통은 자기존중감 및 성취동기 등의 사회적 건강과 경기력에 긍정적인 영향을 미친다고 하였으며, 따라서 육상경기 현장에 있는 지도자들은 선수들의 자신감과 효율적인 동기부여를 위해서 선수들과 원활한 의사소통이 이루어어야 한다고 하였다.

이와 더불어 최선웅(2015)은 육상 단거리 지도자의 코칭행동에 따른 지도자 신뢰 및 팀 분위기의 관계를 규명하였으며, 장민석(2014)은 육상지도자의 지도유형에 따라 선수의 경기몰입에 대한 연구를 수행하여 성별에 따른 지도 유형 중 긍정적 항목에서 유의미한 차이가 나타났고, 소속팀에 따른 지도 유형에서는 긍정적, 강압적 요인에서 유의한 차이를 보였으며, 종목과 입장성적 따른 지도 유형에서는 강압적, 민주적, 인간적에서 유의한 차이가 나타난다고 하였다.

전덕형(2013)에 의하면, 육상지도자의 리더십 유형에 따라 선수의 경기력에 미치는 영향이 매우 크다고 판단하였다. 지도자 리더십 유형과 선수의 개인적 특성은 지도자와 선수간의 경기력에 중요한 상호관계에 영향을 주는 요인으로 육상경기 지도자 리더십은 선수경기력에 영향을 미치며, 선수지도에 있어서 매우 중요한 문제로 판단하였다. 이에 지도자는 선수들의 경기력을 위한 리더십역량을 강화하여 규명함으로써 선수

와 지도자간의 관계형성과 경기력 향상 방안을 지속적으로 연구하여 지도자들의 리더십을 충분히 발휘할 수 있는 프로그램 개발의 개발이 필요하다고 하였다.

또한, 지도자와 선수간의 관계는 수직관계가 아닌 수평관계로 이루어져야하며, 두 집단 간의 신뢰가 중요한 이유는 스포츠 경기현장에서 지도자와 선수라는 신분이 존재하긴 하지만 지도자와 선수이기 이전에 인간과 인간의 상호작용이라는 중요한 신뢰와 서로간의 믿음이 있기 때문이다(강경훈, 2015). 이와 같이 사람과 사람의 관계에 있어 기본적으로 서로의 관심을 갖는 것뿐만 아니라 자연스럽게 많은 대화로 이어지게 된다. 그리고 이러한 많은 의사소통으로부터 지도자는 선수 개개인의 특성과 성향을 파악하는 것이 신뢰 형성에 매우 중요하다(이주형, 김종욱, 김현식, 2004).

홍지연(2012)은 선수들은 매일 지도자와 함께하는 훈련시간을 통해 수년 간 해왔던 본인의 느낌과 더불어 지도자의 지도를 따르게 되며, 중요한 요인 중 하나가 지도자와 선수 사이의 신뢰라고 하였다. 이처럼 지도자의 대한 신뢰는 선수들의 고된 훈련과 운동수행 및 경기력을 좌우를 하며, 지도자와 선수간의 탄탄한 신뢰는 열악한 훈련환경 및 여건을 극복하게 하고 효율적인 훈련을 가능하게 해주는 원동력이 될 수 있다고 하였다. 이와 같이 선행연구를 통하여 육상지도자와 선수 사이의 관계는 선수들의 훈련만족도와 운동수행력에 효율뿐만 아니라 인지된 경기력과 선수 개인의 정서발달 등에도 지대한 영향을 미치게 될 것으로 판단된다.

3. 연구의 필요성

위와 같은 선행연구에서의 지도자와 선수 사이의 신뢰 및 의사소통, 지도자의 리더십 유형 및 지도 유형은 다소 추상적인 개념으로 개인과 환경에 따라 그 차이가 나타날 수 있으며, 일반화하기에 어려움이 있을 수 있다. 이에 본 연구에서는 지도자와의 신뢰 및 리더십과 같은 정성적인 변인을 정량적인 변인으로 구체화하여 인지된 경기력에 영향을 주는 원인을 규명하고자 한다. 이에 따라 육상 단거리 지도자의 리더십, 지도 유형을 나타내는 변인을 선정하였으며, 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 훈련 만족도와 운동수행력 및 인지된 경기력의 관계를 규명하고자한다. 이에 육상 단거리 선수들의 성장과 지도자의 효율적인 코칭에 도움이 되는 자료를 제공함으로써 육상의 활성화와 지도자의 역할에 대한 이론적 발전에 도움이 될 것으로 기대된다.

육상경기는 타인과 경쟁하는 개인 종목인 동시에 자기 자신의 기록과 싸우고 자기 자신의 한계에 도전하는 특징이 있어 육상선수에게 있어 지도자의 리더십은 자신을 관리해 주며 스스로와의 싸움에서 이길 수 있도록 지지해주는 필수적인 요소이다. 훈련을 잘 해야 한다는 생각은 지도자나 선수 모두 가지고 있으며, 훈련을 얼마나 충실히 잘 하는가에 따라 경기에서의 성과는 차이가 나게 된다. 중요한 것은 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램 기본요소에 따른 운동수행 만족도와 인지된 경기력에 얼마나 영향을 미치는가의 문제라고 할 수 있다.

훈련하기에 앞서 달성할 목표를 미리 설정해야 한다. 매 훈련마다 달성할 목표를 미리 설정하느냐 그렇지 않느냐에 따라 훈련의 성과는 크게 달라 질수 있으며, 육상 단거리 지도자는 훈련 프로그램 및 목표를 매번 구체적으로 분명하게 알려 줘야 하며, 선수도 훈련에 임하기 전에 자신만의 훈련 목표를 갖고 있어야 한다.

한 가지 예로서 훈련 프로그램에 있어 단거리 육상 지도자는 훈련 일지를 개발하고 선수에게 기록하도록 하는 것은 훈련의 충실도를 높이는데 도움이 될 수 있다. 훈련일지는 훈련의 목표를 정하고, 목표를 달성하기 위해 매일 얼마나 열심히 훈련을 했는지를 확인할 수 있으며, 성공한 선수의 대부분은 자신만의 독특한 방식으로 훈련일지를 기록하고 있다. 훈련일지를 기록하는 습관을 갖고 있다면 기량이 향상되고 있다는 것을 충분히 예상할 수 있다. 훈련일지의 작성은 훈련에서 어디에 집중할 것인가를 명확하게 해주며, 노력의 수준을 높이고 노력을 지속하게 하는 효과가 있다.

또한, 목표 성취 과정을 추적하고, 달성에 대한 피드백을 제공하며, 훈련량을 확인할 수 있어 시합에 대한 자신감을 높여준다. 추가로, 훈련의 효과를 극대화시켜 경기력을 향상시켜주며, 심리적 측면의 준비도와 변동 상황에 대한 정보를 얻을 수 있다.

이처럼 육상 단거리 지도자의 리더십에 따라 어떠한 훈련 프로그램을 사용하는지는 모든 육상종목에서 매우 중요한 사항이다. 육상 단거리 지도자들은 자신들의 다양한 경험을 바탕으로 더 효율적이고, 더욱 바람직한 리더십으로 소속팀의 우승을 목표로 최선을 다하는 반면, 그렇지 못한 지도자도 있을 것이다. 좋은 성적을 거두기 위해서는 지도자와 선수 사이의 신뢰를 바탕으로 한 지도자의 효과적인 리더십 및 훈련 프로그램과 선수의 실천이 있어야 할 것이다. 때문에 본 연구에서는 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의 훈련 만족도와 운동수행능력 및 인지된 경기력에 매우 밀접한 영향을 미칠 것으로 판단되어 본 연구를 통하여 그 관계를 규명하고자 한다.

4. 연구의 목적

본 연구의 주요 목적은 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따라 선수의 만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하여 어떠한 기본요소가 선수의 인지된 경기력에 영향을 미치는지 규명하여 지도자가 보다 효율적으로 지도할 수 있도록 정보를 제공하는데 목적이 있다.

이에 육상 단거리 경기에서 주요 인지된 경기력 향상 요인으로 육상 단거리 지도자의 리더십이라고 판단하고 본 연구의 핵심요인으로 결정하였다. 다음으로 본 연구의 목적에 따라 연구 목표로는 다음과 같이 설정하였다.

첫째, 육상 단거리 선수들의 인구통계학적 특성에 따라 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의 훈련 만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

둘째, 육상 단거리 지도자의 리더십이 육상 단거리 선수의 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련 만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 검증하고자 한다.

셋째, 이러한 연구결과를 기반으로 지도자의 리더십이 훈련 프로그램에 따른 선수 개개인의 인지된 경기력에 얼마나 영향을 미치는지 실증분석을 수행하여 맞춤형 훈련 프로그램 개발에 필요한 기초 자료를 제공한다.

5. 연구 변인 및 가설

가. 연구 변인

본 연구에서는 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의 만족도와 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하고자 다음과 같은 변인을 설정하였다. 일반적 특성인 배경변인에 대한 하위요인으로는 성별, 소속, 단거리 육상종목, 운동경력으로 구성하였고, 독립변인으로는 육상 단거리 지도자의 리더십으로 설정하였으며, 매개변인으로는 훈련 프로그램의 하위요인으로 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도로 구성하였다. 또한, 종속변인에 대한 요인은 인지된 경기력으로 구성하였으며 그림 1과 같이 나타내었다.

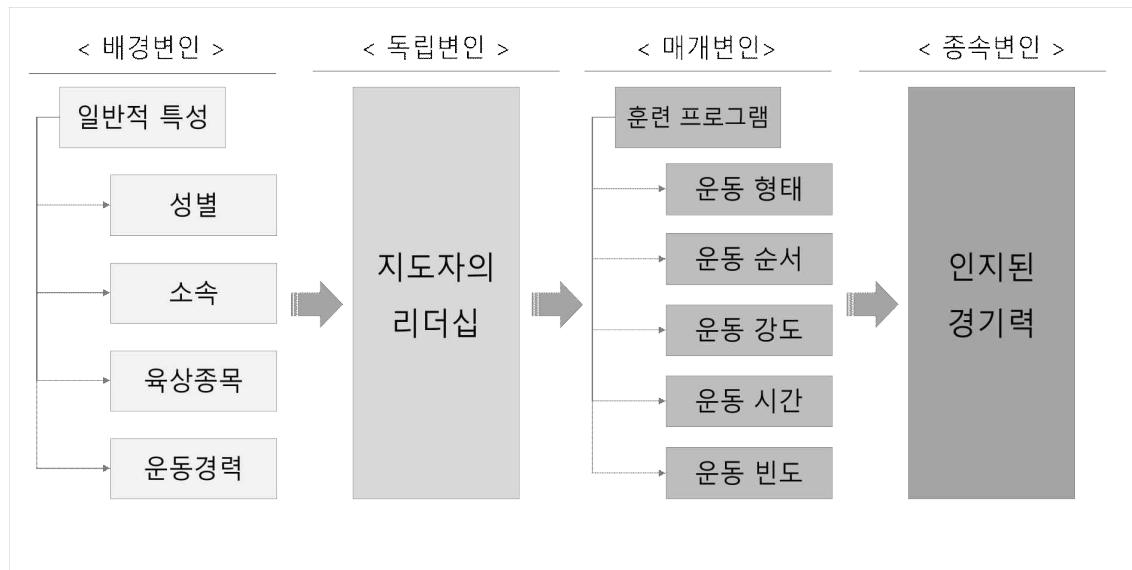


그림 1 연구 변인

나. 연구 가설

본 연구에서는 지도자의 리더십이 인지된 경기력에 미치는 영향과 훈련만족도가 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 앞에서 설정한 연구변인과 관계모형을 토대로 다음과 같은 연구가설을 설정하고 이를 검증하고자 한다.

가설 1. 일반적 특성(성별, 소속, 운동경력)에 따라 지도자 리더십에 대한 유의한 차이가 있을 것이다.

- 1-1. 성별에 따라 지도자 리더십에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-2. 소속에 따라 지도자 리더십에 유의한 차이가 있을 것이다.
- 1-3. 운동경력에 따라 지도자 리더십에 유의한 차이가 있을 것이다.

가설 2. 지도자의 리더십에 따라 훈련 프로그램 기본요소(운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도)에 영향을 미칠 것이다.

- 2-1. 지도자의 리더십에 따라 운동 형태 만족도에 영향을 미칠 것 이다.
- 2-2. 지도자의 리더십에 따라 운동 순서 만족도에 영향을 미칠 것 이다.
- 2-3. 지도자의 리더십에 따라 운동 강도 만족도에 영향을 미칠 것 이다.
- 2-4. 지도자의 리더십에 따라 운동 시간 만족도에 영향을 미칠 것 이다.
- 2-5. 지도자의 리더십에 따라 운동 빈도 만족도에 영향을 미칠 것 이다.

가설 3. 훈련 프로그램 기본요소(운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도)에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것이다.

- 3-1. 운동 형태에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-2. 운동 순서에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-3. 운동 강도에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-4. 운동 시간에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것 이다.
- 3-5. 운동 빈도에 따라 인지된 경기력에 영향을 미칠 것 이다.

가설 4. 지도자의 리더십은 훈련 프로그램 기본요소에 따라 인지된 경기력(선수 만족, 성과)에 영향을 미칠 것이다.

다. 연구 한계점

본 연구에서는 연구의 수행과정과 연구의 측면에서 다음과 같은 한계점을 갖는다.

첫째, 본 연구에는 대한육상경기연맹에 등록되어있는 고등학생 이상의 일반 육상 단거리 선수를 대상으로 하기 때문에 연구 결과를 육상종목 이외에 적용하거나 일반화하기에는 한계가 있다.

둘째, 본 연구에서는 지도자의 리더십이 훈련만족 및 인지된 경기력에 영향을 줄 수 있는 기타 변인은 고려하지 못하였다.

셋째. 선정한 배경변인 이외의 다른 잠재적인 변인은 고려하지 못하였다.

6. 용어의 정의

가. 육상 단거리 지도자의 리더십

육상 단거리 지도자의 리더십이란 육상 단거리 팀을 이끌어가는 지도자로서의 능력을 말하며, 리더십은 지도력, 지휘라고도 할 수 있으며, 조직의 목표를 달성하기 위하여 구성원들을 한 방향으로 이끌어 성과를 창출하는 능력을 의미한다.(임번장, 2008) 또한, 리더십의 유형은 지도자와 선수들의 인간관계로 관계형성 리더십과 인정과 칭찬으로 선수들을 격려하여 용기를 심어주는 선수독려 리더십으로 나눌 수 있다.

나. 훈련 프로그램

육상 운동을 하는 선수들은 주기적으로 훈련을 시행하며, 이러한 훈련을 설계하며 계획하는 것을 육상 훈련 프로그램이라 한다. 따라서 육상 훈련 프로그램을 계획할 때에는 종목과 훈련 시간, 훈련 장소, 훈련 내용, 선수 명단 등의 항목을 구체적으로 계획하며, 선수 명단의 경우 성명과 학년, 성별뿐만 아니라 신장과 현재 능력, 목표 등의 수치까지도 기재한다.

계획은 앞으로 할 일의 절차, 방법, 규모 따위를 미리 유추하여 작정하는 것이라고 볼 수 있다. 따라서 계획을 세우는 것은 미래의 행위에 많은 도움을 주는 일이라고 해석된다. 그러므로 일을 진행함에 있어 튼튼한 토대를 만들기 위해 계획서를 꼼꼼하고 세부적으로 작성하는 것이 바람직하다.

다. 훈련 만족도

스포츠 팀 활동을 통하여 느껴지는 욕구의 충족 또는 만족에 대한 개인의 인식 정도로 정의 되며, 선수가 운동의 수행, 타 선수와의 사회적 관계, 지도자행동 등에 대하여 기대하는 정도와 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가한 정도를 의미한다(이한규, 1992). 즉, 선수가 훈련을 수행함에 있어서 훈련과정이나 훈련 성과에 대한 개인의 욕구의 기대의 충족 정도를 훈련만족도로 정의 하였다.

라. 운동수행력

수행력에 있어서 다양한 성취목표들이 존재 할 수 있지만, 스포츠와 상황에서 가장 중요한 성취목표는 유능성 또는 능력을 보이는 것이라고 추론된다. 이러한 능력은 성취상황에서 개인이 추구할 수 있는 두 개의 주요 목표측면을 유도하였고, 이 목표들은 각각 다양하게 명칭될 수 있다. 과제와 자아, 학습과 수행, 숙련과 능력 집중(Roberts, 1992). 또한, 개념적으로는 학습, 과제, 숙련목표들과 유사하며, 자아, 수행, 능력목표와 동의어로서 볼 수 있다.

마. 인지된 경기력

경기력(Performance)은 운동선수나 팀 전체가 경기장에서 발휘 할 수 있는 능력의 총체를 일컫는 것으로 체력, 기술, 그리고 심리적 요인과 관련된 함수로 표현할 수 있다(이용호, 2007). 이에 따라, 인지된 경기력(Perceived performance)은 자신의 기량발휘가 경기 상황에서 최고의 운동수행능력을 할 수 있는 것을 의미한다. 또한, 어떤 경기 상황이든 혹은 어떤 상대이든 승리에 대한 자신감은 자신이 승리할 수 있다는 것을 의미한다.

바. 운동 강도와 빈도 및 운동 시간

얼마나 강한 운동을 하느냐 또는 힘든 운동을 하느냐를 의미하며, 훈련 중에 일정 시간 동안 수행한 일량과 관계가 있다. 또한 운동 빈도는 동일한 목적의 훈련 단위를 주당 실시하는 횟수를 의미하고, 운동 시간은 훈련의 지속시간으로 반복횟수와 세트 수로 표현이 가능하다.

II. 이론적 배경

1. 육상경기의 정의

육상 경기는 트랙과 필드에서 이루어지는 경기의 총칭으로, 모든 스포츠의 기본이 되는 능력을 겨루는 스포츠이다. 그러므로 육상 경기는 모든 스포츠의 시작이자 기본적으로 개인 경기이다. 종목 수만 해도 약 30종목에 달하며 크게 트랙 경기(단거리, 중거리, 장거리)와 필드 경기(도약, 투척)로 구분한다.

육상 경기의 역사는 4,000년 전 고대 이집트의 유적에서 찾아 볼 수 있으며 처음으로 경기의 형태가 이루어진 것은 기원 전 1,500년경의 크레타인들에 의해서 이루어졌다. 그 후 아카이아인에 의하여 육상 경기가 계승되어 왔다. 'Athletics'는 그리스어로 '경쟁'을 의미하는 'Athlos'에서 유래하였고 'Stadium'은 고대 그리스의 거리를 나타내는 단위 'Stadion(약 180m)'에서 유래한 것이다.

근대 육상경기의 시작은 영국으로부터 시작되었으며 17세기 말에서 18세기 초기에 걸쳐 주로 경주와 경보의 형태로 경기가 시행되었다. 19세기 초에는 프로에 의한 최초의 육상대회가 개최되었으며 돈을 거는 경기가 시행되었다. 그리고 1860년경에 이르러 옥스퍼드대학과 케임브리지대학에서 육상경기가 열리고 1866년에는 역사상 처음으로 정식 육상경기 제1회 영국육상경기선수권대회가 열렸다. 그 후, 육상경기는 미국과 유럽의 각국으로 전파되어 1896년의 제1회 근대 올림픽경기의 대부분은 육상경기로 이루어졌다(국민생활체육회, 스포츠 백과, 2008).

우리나라 육상경기의 시작은 학교의 운동회로부터 시작되었으며, 1896년 5월 2일 동소문 밖 삼선펼(三仙坪)에서 한성영어학교(漢城英語學校)의 학생들이 영국인 교사 허치슨(Hutchison) 등의 지도로 운동회를 개최하였는데, 이것이 우리나라 학교운동회의 효시인 동시에 육상경기의 출발이다.(한국민족문화대백과, 한국학중앙연구원).

육상경기를 위해 공식대회를 개최하는 경기장은 6레인 또는 8레인의 400m 트랙, 도약 경기와 투척 경기를 시행할 수 있는 필드, 그리고 장애물 경기용의 시설이 준비되어야 한다. 주루 방향은 반드시 시계반대방향, 즉 주자의 좌측이 트랙의 안쪽이 되어야 하며 경기 순서는 추첨으로 결정된다. 자신의 순서에 경기를 시행하지 않는 선수는 레이스 또는 시기의 재경기는 인정되지 않는다. 또한, 정당한 이유가 없이 경기에 늦

은 선수는 실격이 되는 경우가 있다. 2번 연속 참가하지 않으면 그 시점에서 실격으로 처리되고 실격전의 기록만이 인정된다. 경기를 방해받은 경우에는 심판의 판단에 의해 재경기를 할 수 있는 기회를 준다(국민생활체육회, 스포츠 백과, 2008).

육상경기는 모든 운동의 기초가 되는 운동으로 운동능력 향상에 기본이 되는 전신운동이다. 달리고, 뛰고, 던지는 운동이 주를 이루는 육상경기는 타인과 경쟁하는 동시에 자신의 최고 기록을 갱신하기 위해 도전하는 운동으로 기초적인 운동의 요소인 근력, 근지구력, 유연성, 민첩성, 평형성, 고유수용성, 심폐지구력 등 모든 체력적인 요인들과 정신력을 양성하는데 기본이 되는 운동이라 할 수 있다(이동욱, 조현철, 최덕환, 김성수, 2009).

2. 육상경기의 특성

육상은 달리고, 던지고, 뛰는 인간의 기본 동작과 기초 능력을 규격화된 규칙 속에서 겨루는 스포츠다. 육상의 기원은 인류가 직립 보행을 하면서 시작된 것으로 볼 수 있다. 달리고 점프하고 던지는 것이 생존을 위한 필수 공격과 방어 능력이었기 때문이다. 육상의 영문 명칭을 영국에서는 애슬레틱(Athletic), 미국에서는 트랙앤파필드(track and field)로 불린다(대한육상경기연맹, 2012).

육상경기는 개인 종목이면서 타인과 경쟁하는 종목인 동시에 다른 종목과는 다르게 자기 자신의 기록과 싸우고 자기 자신의 한계에 도전하는 종목이다. 육상경기는 크게 트랙경기와 필드경기로 구분하며 그 종목의 수는 약 30 종목에 달하고 인간이 가지고 있는 기본 능력인 달리기, 뛰기, 던지기 능력을 겨루는 종목으로써 육상경기는 모든 운동의 기본 척도가 되는 운동이라고 할 수 있다.

트랙종목은 다시 단거리 경기인 100M, 200M, 400M 경기와 장애물 경기인 100mH, 110mH, 400mH 경기가 있으며 단체 종목인 400mR, 1600mR 경기가 있다. 또한, 중장거리 경기로는 800M, 1500M, 5000M, 10000M 경기가 있으며 장애물 경기인 3000sc 경기가 있고 도로에서 이루어지는 마라톤 경기와 20km, 50km 경보 경기가 있다. 마라톤은 42.195km를 달리는 경기를 말하며 경보는 한쪽 발이 지면에서 떨어지지 않도록 하면서 빠른 속도로 전진해 나가는 경기를 말한다.

한편, 필드종목 또한 다시 도약경기와 투척경기로 나눌 수 있으며, 도약경기는 멀리뛰기, 세단뛰기, 높이뛰기, 장대높이뛰기가 있으며 투척경기로는 포환던지기, 원반던지

기, 창던지기, 해머던지기 경기가 있다. 그 밖에 혼성 경기라는 것이 있는데 트랙과 필드 경기를 이틀에 걸쳐 치르게 되며 기록에 의해 점수를 획득하고 그 점수가 높은 순으로 등위를 결정하게 된다. 남자는 10종 경기, 여자는 7종 경기로 분류한다.

육상경기장은 400M 트랙에 8코스 이상을 갖추고 있어야 하며, 그 외에 여러 가지 조건을 충족하여야만 공인운동장으로써 인정을 받을 수 있다. 육상경기는 선수들의 순위와 기록이 매우 중요하게 여겨지는 종목으로 기후나 경기장 규격에 의해 기록이 달라진다. 따라서 공인운동장으로 인정을 받은 경기장에서 그와 같은 조건을 충족하였을 때 세계 어느 나라에서 경기를 하더라도 공인 기록으로 인정한다.

3. 지도자 리더십

리더십에 대한 연구는 오랜 연구에 걸쳐 이론적으로 발전하고 있으며, 행동과학의 영향을 받은 리더십 이론은 1940년대 특성이론을 등장시켜 기업조직의 요구에 의하여 신체적, 성격적, 사회적 특성들을 규명하고자 하였으며 태어난 능력을 받아 태어난 지도자를 선별하기 위하여 사용되었다.

그 후 1950년대에서 1960년대 나타난 행동이론은 지도자가 하급자들에게 보여주는 행동패턴을 발견하여 그 행동 패턴에 따르는 리더십 유형과 조직원들 간의 관계를 규명하여 효과적인 리더십 유형을 제시하고자 하였다. 하지만, 1970년대에 들어오면서 상황과 환경에 따라 성과가 다르다는 Fiedler(1971)의 상황이론이 등장하면서 지도자들은 적합한 상황 및 환경을 만나면 성공할 수 있음을 설명하였다.

현대에 이르러서는 기존의 연구들과 다른 부류의 연구가 등장하고 있다. 기존의 연구는 지도자와 부하간의 조직적 거래를 전제로 하고 있었으나 1980년대부터의 다양한 연구에는 카리스마적 리더십, 비전적 리더십, 문화적 리더십, 슈퍼 리더십과 같은 여러 리더십의 유형이 등장하였다(이승민, 2008).

이처럼 리더십의 개념은 시대적 흐름이나 연구자의 객관적인 생각에 따라 다양하게 정의 할 수 있으며, 리더십의 정확한 정의는 어느 한가지로 결정할 수 없고, 리더십이란 용어 또한 어떠한 환경에서 사용하느냐에 따라 의미가 다르게 해석될 수 있다. 이에 따라 리더십이란 개인이 조직 또는 개인의 목적을 모두 만족시키기 위해 조직의 구성원을 고무시키고 영향력을 행사하는 과정이라 설명할 수 있다.

가. 특성이론

특성이론은 지도자의 특성을 밝히는데 중점을 두고 있으며, 리더십의 능력이란 타고난 것이라는 가정에서 시작하여 성공한 지도자들은 특별한 자진을 보유하고 있으며 보통 일반 사람들과는 다르게 인간적인, 신체적, 능력적 특성, 성품들을 가지고 있다고 여겨왔다. 이러한 특성을 가진 사람은 어떠한 환경이나 상황에 관계없이 지도자가 될 수 있는 가능성이 높다고 주장하였다.

나. 행동이론

앞서 특성이론이 바람직하지 못한 결과를 나타내면서 연구자들은 성공한 지도자의 행동이나 활동에 대하여 새로운 행동이론을 연구하였다(김경수, 1989). 훌륭한 지도자는 특정한 행동을 보여줄 것이라 가정하였으며 훌륭한 지도자가 되기 위해서는 지도자의 행동을 관찰 및 모방하여 훌륭한 리더십을 갖출 수 있다고 가정하였다. 특성이론과 행동이론의 차이점으로는 지도자는 타고난 것이 아니며 만들어진다는 것으로 지도자의 행동이론은 지도자의 행동이 구성원의 만족감과 팀 조직의 성공을 진작시켜야 한다는 가정에서 시작하였다.

1945년 오하이오 주립대학의 경영학자들은 초기의 리더십 검사지(LBDQ: Leadership behavior description questionnaire)를 이용하여 연구하기 시작하였다. 이 연구는 구조주도적 리더십과 배려적 리더십의 유형을 제시하였으며, 첫째로 구조주도적 리더십은 부하를 지도하는 것과 역할을 명확하게 하는 것, 계획, 문제 해결, 조정, 비판, 독촉하는 것과 관련된 행동 항목을 포함하여 지도자는 목표성취를 위해 지시하고, 계획하고, 새로운 생각을 실천한다.

둘째로 배려적 리더십은 지도자의 지원, 친밀성, 부하와의 협의, 인정, 부하들의 공헌을 인정하는 것과 관련된 포괄적인 개념이다. 이러한 배려적 지도자는 구성원들과의 사이에서 화목한 분위기 형성, 구성원의 감정중시, 상호신뢰, 존경과 애정을 중시한다고 할 수 있다.

다. 상황이론

특성이론과 행동이론의 연구결과는 지도자의 성격, 행동특성을 연구한 것이라면 상황이론은 지도자의 행동특성과 상황적 요인의 상호작용을 알아내기 위한 연구이다. 즉, 주어진 상황에서 지도자에게 가장 효과적일 수 있는 특성, 기능, 행동을 결정해주는 상황의 여러 측면을 확인하고자 하는 것이며, 효율적인 지도자의 행동은 구성원의 성숙도에 따라서 변해야하며 구성원의 과제, 성숙도의 수준이 증가하면 지도자는 과제 행동을 줄이며 서로의 관계를 증가시켜야 한다는 것이다.

이와 같이 상황이론은 지도자의 특성과 상황적 변수를 동시에 고려한 연구이며 지도자의 행동유형을 지도자와 구성원간의 상호작용 형태 및 과제 상황에 대한 선호도에 따라 좌우된다는 것이다. 이는 지도자와 구성원 두 사이의 관계를 중요시하는 관계 지향형과 과제 목표달성을 중요시하는 과업 지향형으로 구분하였다(이재환, 2009).

관계 지향형은 지도자와 구성원의 관계가 원만한 사이일수록 존경심과 신뢰감이 구축되어 지도자가 집단에 대한 협조와 노력을 쉽게 구할 수 있다는 것이며, 과업 지향형은 과제를 구조화 시키고 과제목표 및 절차가 전문화 될수록 영향력 발휘가 용이하다고 하였다. 따라서 지도자와 구성원의 관계가 긍정적이고, 과제가 구조화되면 지도자의 영향력이 높아진다고 할 수 있다.

라. 변형이론

전통적 리더십과 구별하여 권위주의적 지배와 통제보다 집중력을 길러주는 리더십으로 연구가 시작되어 지금까지의 리더십 이론은 한 가지 단면만을 보여주었다. 특성이론은 지도자가 얼마만큼의 자질을 가지고 있어야 한다는 것을 제시하지 못하였고, 행동이론의 경우 지도자의 행동 중 어떠한 행동이 상황에 따라 달라지는지에 대한 한계를 보였다.

또한 상황이론 역시 지도자의 행동범위가 개괄적이며 상황의 변수를 단순화시킴에 따라 유효성의 설명이 미흡하다고 할 수 있다. Burns(1978)에 의해 변형이론이 시작되면서 거래 중심적으로 관심을 두어 부하들의 욕구를 끌어올리며 조직의 성과를 향상시키는 변형적 지도자 유형을 구체화 하였다.

4. 훈련 프로그램

가. 훈련의 기본원리

훈련의 궁극적인 목적은 발달시키고자 하는 체력요소를 목표수준까지 증진시키는 것이다. 따라서 이러한 목적을 효과적으로 달성하기 위해서는 의사의 진단과 처방에 따라 약사가 약을 조제하듯이 운동의 양과 질을 조합하는 지도자의 훈련 처방이 잘 이루어져야 한다. 그러기 위해서는 훈련을 처방하는 과정에 기본적인 원리들이 반드시 적용되어야 한다.

1) 과부하의 원리

과부하(over-load)의 원리는 일상생활 중에 받는 부하자극보다 강한 물리적 운동자극을 주어야 운동의 효과를 얻을 수 있다는 것으로 약한 자극은 생리적 작용을 일으키게 하며, 중간정도의 자극은 생리적 작용을 촉진시킨다. 또한, 강한 자극은 오히려 생리적 작용을 억제시키며, 너무 강한 자극은 생리적 작용을 정지시키게 된다. 따라서 훈련에 있어서의 과부하란 생리적 작용을 촉진시키는 중간정도의 자극이나 이를 약간 초과하는 수준의 운동자극을 의미한다.

2) 점진성의 원리

점진성의 원리는 운동기간 중에 운동부하를 점증시켜감과 동시에 훈련의 양도 점진적으로 늘려가며 훈련의 과제 또는 운동방식을 점차 복잡한 것으로 변화시켜 나간다는 것이다. 이 원리는 신체의 모든 기관의 발달과 계통의 변화 그리고 기능의 발달은 훈련에 의해 서서히 이루어지며, 급격한 운동의 양과 질의 증가는 오히려 역효과를 초래할 수 있다는 생리학적 이론에 근거를 둔 것이다. 운동부하의 점증은 주기를 가지고 점차적으로 이루어져야 하며, 즉 일정한 기간 동안은 운동 강도 및 시간을 비슷하게 유지하다가 다음 주기가 되었을 때 부하강도 및 시간을 높여야 한다. 또한, 신체 조직이나 기관에 생겨난 변화를 적응하고 피로를 충분히 회복시키기 위해서 하루 또는 적절한 기간 동안 정기적으로 부하를 줄이는 등의 피상적 리듬을 지켜야 한다.

3) 반복성의 원리

훈련의 효과는 1회성 훈련과 불규칙한 훈련으로는 도저히 기대할 수 없다. 이것은 훈련에 의해 각 기관이나 계통에 생리적 기능이나 생화학적 변화가 일어나 정착(안정화)되기까지는 장시간에 걸친 반복적인 운동부하가 주어져야하기 때문이다. 마치 운동 기술의 발달이나 완성이 반복적인 기술연습에 의해서 조건 반사적인 동작으로 습득되는 과정과 같다. 체력증진을 위한 훈련은 물론이고 체력유지를 위한 훈련에도 반복성의 원리는 어김없이 적용되어야 한다. 따라서 운동부하와 휴식기간을 적절하게 배분함으로 지나치게 피로가 누적되는 일이 없도록 하는 것이 매우 중요하다.

4) 개별성의 원리

개별성의 원리는 개인의 특성에 맞는 훈련을 함으로써 보다 큰 효과를 얻을 수 있다는 것이다. 따라서 운동의 종류, 운동 방법, 운동 시간, 운동 강도 등을 선택할 때 체력 수준, 연령, 성별, 체형, 발육단계, 노화의 정도, 건강상태, 운동 종목의 선호도, 숙련도 및 심리적 특성 등을 반드시 고려해야 하며, 이와 같은 개인의 특성은 건강검사, 체력진단, 운동습관조사 등의 자료와 지도자의 지속적인 관찰을 통하여 얻을 수 있는데, 이를 바탕으로 훈련 계획의 수립과 조정이 이루어져야 한다.

5) 특이성의 원리

훈련의 효과는 과부하의 원리에 의해 운동부하가 주어진 신체의 계통 또는 일부기관이나 조직에 한정되어 나타난다. 즉, 특정한 에너지 시스템을 발달시키기 위해서는 동일한 에너지 시스템에 의해 공급되는 에너지로 운동을 해야 한다. 특정 근육군의 기능을 개선시키려고 한다면 동일 근육군의 수축과 이완을 일으키는 운동을 선택해야 하며, 이와 같은 원리를 특이성의 원리라고 한다.

예를 들어 호흡 순환계의 기능을 개선하여 심폐지구력을 향상시키고자 한다면 조깅과 같은 유산소성 지속운동을, 근육계 또는 근신경계의 기능을 발달시키고자 한다면 웨이트 훈련과 같은 운동을 선택하여야 한다.

나. 훈련 프로그램의 기본요소

훈련의 과정을 구성하고 있는 것을 훈련의 요소라 하고, 이 요소들을 구체적으로 계획하는 절차를 훈련 계획 또는 훈련 처방이라고 한다. 훈련을 계획한다는 것은 하고자 하는 운동의 형태나 강도, 시간, 빈도 등을 제시하는 것을 말한다.

1) 운동 형태

훈련을 계획하고자 할 때에 가장 먼저 고려해야 할 요소는 운동 형태이다. 즉, 어떤 형태의 운동을 통하여 훈련을 실시할 것인지를 고려하는 것이다. 운동 형태는 개인의 운동능력, 기술, 용구, 시설 및 흥미 등을 알아야 한다.

그 이유는 훈련의 목적이 1차적으로 생리적인 개선을 통하여 운동 능력을 높이려는데 있기 때문이며 운동 형태와 관련하여 유산소 운동과 무산소 운동의 개념을 이해해야 한다. 유산소 운동이란 마라톤과 같이 장시간에 걸쳐 이루어지는 지구성 운동 형태를 말하고, 무산소 운동이란 100m 달리기와 같이 극히 짧은 시간에 이루어지는 운동 형태를 말한다.

2) 운동 순서

운동 순서란 신체에 부담을 주지 않는 가벼운 운동에서부터 힘든 운동으로 실시하는 것이 일반적이다. 즉, 신체 부위별로 다리 운동에서 팔 운동으로 실시하고, 대근군에서 소근군으로, 순발력 운동에서 지구성 운동으로 진행하는 것이 바람직하다.

3) 운동 강도

훈련 계획에서 가장 중요한 운동 강도는 얼마나 힘든 운동을 실시해야 할 것인지에 대한 운동의 질적 요소를 말한다. 운동 강도의 수준은 연습의 형태에 따라 다르게 설정된다. 속도를 중요하게 여기는 경우에는 m/sec 또는 회/분으로 측정되고, 무게가 중요한 경우에는 kg으로 나타낸다.

4) 운동 시간

운동 시간은 결정된 운동 강도로 얼마동안 운동을 반복 및 수행할 것인가에 대한 양적인 조건을 말한다. 이러한 운동 시간은 일반적으로 운동을 반복하는데 소요되는 시간으로 결정하는 것을 원칙으로 한다. 그러나 운동 형태에 따라서 1세트 또는 1회의 훈련으로 표현하기도 한다. 1세트는 주어진 반복 횟수를 휴식하지 않고 실시하는 단위를 뜻하며, 1회 훈련은 몇 회의 세트로 구성된 일련의 운동을 의미한다. 또한, 세트운동이나 운동 사이의 휴식은 두 가지 휴식 종류로 나누어지며, 완전 휴식은 짧고 강한 운동에 사용되고, 불완전 휴식은 장시간의 운동에 이용된다.

5) 운동 빈도

운동 빈도는 앞서 결정된 운동 강도와 운동 시간으로 구성된 연습을 1일 또는 1주 동안 몇 회 훈련 할 것인지에 대한 또 다른 운동의 양적 조건을 말한다. 운동 빈도의 기준을 주간 단위로 하는 것은 일반적으로 주간 단위에 익숙해져 있기 때문이며, 주간 빈도의 계획은 한주 동안에 하루는 충분한 휴식을 취해야 하며, 나머지 6일 동안은 적절한 운동 강도와 운동 빈도로 계획하는 것이 바람직하다. 일반적으로 운동 빈도는 한주에 3회 정도가 적당하며 격일로 처방하는 것을 원칙으로 하나 효과를 높이기 위해서는 운동 빈도를 주당 3회 이상으로 처방해도 무관하다.

6) 운동 기간

운동 기간은 한 번 결정된 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 등의 훈련 요소에 따라 운동을 실시할 때 얼마 동안의 기간이 경과하면 원하는 효과가 나타날 것인지를 의미한다. 그러나 선수에게 짧은 기간 동안 집중된 훈련을 실시할 때에는 운동 기간을 무시할 수는 있으나 기간이 긴 경우에는 반드시 고려해야 한다. 근력 훈련 때에는 10~12주 정도가 지나면 초기에 비해 85%정도가 증가하며, 심폐지구력 훈련의 경우에는 최대 산소 섭취량의 측면에서 보았을 때 12주 정도가 지나면 초기에 비해 약 30%정도 향상된다. 유연성 훈련은 스트레칭 등의 운동으로 근육의 탄성을 좋게 하는데 8~12주 정도면 된다.

5. 훈련 프로그램에 대한 만족도

선수의 만족은 스포츠 집단 활동을 통하여 느껴지는 욕구와 충족 또는 만족에 대한 개인의 인식정도로 정의되며, 집단구성원이 과제의 수행, 타구성원과의 사회적 관계, 지도자 행동 등에 대한 기대와 정도 그리고 실제 인식하는 정도의 차이를 주관적으로 평가하는 것을 의미한다(이한규, 1992).

훈련 프로그램에 대한 선수 만족의 개념은 개인이 갖고 있는 다양한 태도의 결과로써 선수들의 욕구가 어느 정도 충족되고 있는가에 대한 반응으로 운동선수 생활에 대한 만족도와 선수들 간의 인간관계에 대한 만족도 및 선수생활로 인한 욕구 충족 등의 정서적 반응을 말한다(송권석, 2009). 또한, 스포츠 집단 구성원들의 욕구와 동기가 충족되어 훈련에 대한 관심, 열의, 그리고 애착 등과 같은 정서적 태도를 갖는 정도를 말하며, 훈련에 대한 기대와 선수 자신의 주관적이고 개인적인 만족감을 말한다(서상철, 2008).

육상경기에 있어 선수만족은 팀의 응집력이나 리더십과 팀 성과의 관계에 의한 매개 변수로 다루어져왔다. 즉 응집력이나 리더십유형에 따라 선수만족은 상이하게 나타나며 팀 성과에도 영향을 미친다(고용주, 2002). 그리고 김광석(2000)은 선수만족도를 팀 조직과 연관하여 선수 개인의 태도, 신념, 가치, 요구 또는 타 조직과의 경쟁 수준 등의 여러 가지 요인의 평가적이고 감정적인 심리상태와 충족정도라고 하였다.

또한, 최규진(2007)은 개인이 갖고 있는 다양한 태도의 결과로 선수들의 욕구가 어느 정도 충족되고 있는가에 대한 반응으로서 운동선수 생활에 대한 만족도, 선수들 간의 인간관계에 대한 만족, 선수생활로 인한 욕구 충족 등의 정서적인 반응을 선수만족이라 정의하였다.

경기력 향상을 위하여 지도자가 효율적인 지도유형을 제시하였는데 지도자들의 실질적인 지도유형과 선수들이 선호하는 지도유형이 일치 할수록 지도자의 지도 효율성이 높다(채관석, 1997)고 하였다. 이처럼 훈련에 대한 만족도는 훈련의 질이 높아짐과 동시에 경기력 향상과 직결된다는 점에서 훈련만족도는 그 중요성을 지닌다. 때문에 지도자들은 팀 분위기나 선수들의 사기를 높이기 위해 무엇보다도 선수들의 요구를 수용하고 팀 구성원들의 욕구가 충족 될 수 있도록 노력하여야 한다.

6. 인지된 경기력

인지된 경기력은 실제 스포츠에서 경기력을 측정하기 어려운 종목의 경기력을 측정하기 위해 개발되었다. 예를 들어, 단체종목의 경기, 토너먼트 경기 등에서 개인의 경기력을 측정하기는 쉽지 않다. 따라서 이러한 종목에서 선수 개인의 경기력을 선수들이 스스로 인지하는 경기력을 측정하는 것이 효과적이라고 한다.

이와 같이, 선수들이 인지하는 경기력을 측정하도록 개발된 것이 인지된 경기력 수행평가지이다. Mamassis & Dogani(2004)에 따르면 테니스 선수들의 경기력을 측정하기 위하여 수행평가지를 개발하였다. 수행평가는 선수들의 경기력을 측정하기 위하여 5 점 척도(1점: 전혀 좋지 않다, 5점: 매우 좋다)와 8가지의 하위요인으로 구성되었다.

수행평가지의 8가지 하위요인으로는 첫 번째로 선수의 신체적인 느낌, 두 번째로 기술의 질, 세 번째로 타이밍과 리듬, 네 번째로 집중력, 다섯 번째로 노력의 양, 여섯 번째로 정신적인 태도와 사고, 일곱 번째 시합 중 자신감의 수준, 여덟 번째 선수가 상대팀과의 시합에서 기대했던 수행과 실제 수행과의 비교이다.

이러한 인지된 경기력은 경기상황에서 자신의 운동수행능력을 최고로 수행할 수 있고, 어떤 상대이든 혹은 어떤 경기상황이건 자신이 이길 수 있다는 자신감을 의미한다 (노재현, 2013). 인지된 수행력 혹은 인지된 능력은 육상 및 스포츠 경기에서 성공인지에 관한 논의에서 목적 지향적 행동에 중대한 인지적 요건이며 수행 만족에 선행하는 변인이라 주장하였다.

이처럼 인지된 수행력은 운동 수행에 앞서 선수가 갖는 자신감 혹은 불안감의 의미로써 국내에서는 이와 유사한 개념으로 인지된 성공, 인지된 능력 등의 몇 가지 용어로 사용되고 있다. 또한, 인지된 경기력은 최고의 수행을 위한 스포츠 경기에 있어서 목적 지향적 행동의 중요 요소이며, 운동 수행 만족에 선행하는 변인이라고 할 수 있는 개념을 갖고 있다.

스포츠 경기에 참여한 육상선수는 본인의 능력 이상의 최상의 운동수행 경험은 인지된 수행에 있어 성공적인 느낌(Feeling of success)을 향상시킬 것이며, 이는 운동 수행을 통하여 즐거움을 극대화시켜 줄 수 있다. 인지된 경기력을 설명하는 가장 큰 개념은 바로 자신감이다.

즉, 자신감의 개념이 반영된 인지된 경기력은 결국 어떤 개인이 특정한 결과를 산출하기 위하여 요구되는 반응을 성공적으로 해낼 수 있을 것으로 예상하는 확신의 강도

를 나타낸다. 인지된 경기력은 단순히 개인의 기술이나 경기력을 단순히 ‘잘 수행할 것이다’라는 개념보다는 ‘반드시 성공적으로 기술이나 경기력을 수행할 수 있다’라는 단호한 내적 의지인 것이다. 따라서 인지된 경기력은 성공적인 경기력 수행에 대한 확신이라 볼 수 있다(Weinberg& Gould, 2010).

III. 연구방법

본 연구는 육상 단거리 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의 만족도와 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하는데 있으며, 이와 같은 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같이 연구대상, 조사도구, 연구절차 및 자료 분석의 과정을 통하여 연구를 수행하였다.

1. 연구 대상

본 연구는 연구 대상자는 2018년 9월을 기준으로 대한육상경기연맹에 등록되어있는 고등학교 이상의 일반 단거리 육상선수를 모집단으로 설정하고 자기평가기입법(self-administration method)을 이용하였다.

표 1 연구 대상자의 일반적 특성

변 인	구 분	빈 도	백분율 (%)
성 별	남	91	60.7
	여	59	39.3
소 속	중·고등학교	46	30.7
	대학교	49	32.7
	일반	55	36.7
단거리 육상종목	100m	54	36.0
	200m	42	28.0
	400m	54	36.0
운동경력	5년 미만	30	20.0
	5년~10년	79	52.7
	10년 초과	41	27.3
총계		150	100.0

총 180부를 배포하여 설문 조사를 실시하였으며, 이 중 23부는 회수하지 못하였고 설문지 응답에 불성실하거나 응답하지 않은 7부를 제외하여 총 150부를 회수하였으며 실증분석에 활용하였다.

표 1은 조사대상자의 특성을 나타내고 있으며 성별에서 남자 91명(60.7%), 여자 59명(39.3%), 소속에서 중·고등학교 46명(30.7%), 대학교 49명(32.7%), 일반 55명(36.7%), 단거리종목에서 100m 54명(36.0%), 200m 42명(28.0%), 400m 54명(36.0%), 운동경력에서 5년 미만 30명(20.0%), 5~10년 79명(52.7%), 10년 초과 41명(27.3%)로 나타났다.

2. 자료 처리 방법

본 연구에서 회수된 설문지 중 응답이 불량하거나 신뢰성이 없다고 판단되는 자료는 분석 대상에서 제외시키고 분석 가능한 자료를 코딩한 후, 통계 소프트웨어인 SPSS Statistics ver. 25.0 프로그램을 이용하여 다음과 같이 자료 처리를 수행하였다.

- 첫째. 일반적 특성 파악을 위하여 빈도분석(Frequency analysis)을 실시하였다.
- 둘째. 요인간의 내외적 타당성검증을 위하여 요인분석(Factor analysis)을 실시하였으며, 동일한 집단으로 분리된 요인들의 신뢰성검증을 위하여 Cronbach's α 계수를 산출하였다.
- 셋째. 적합한 타당성 결과를 통하여 가설검증은 조사대상자의 요인간의 차이를 알아보기 위하여 T-test, 일원분산분석(One-way ANOVA)을 실시하였다.
- 넷째. 지도자 리더십에 따른 매개변인 훈련만족도와 종속변인 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 다중회귀분석(Multiple Regression)을 사용하였다.

3. 조사 도구

가. 설문지의 구성

본 연구에서 측정도구로 사용한 설문지는 표 2에 나타낸 것 같이 지도자의 리더십과 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의 훈련만족 및 인지된 경기력에 관한 항목으로써 일반적 특성에 더하여 지도자 리더십, 훈련 프로그램 기본요소에 따른 육상 단거

리 선수들의 훈련만족도, 운동수행력 및 인지된 경기력으로 나누었으며, 이를 측정하기 위하여 국내외 선행연구를 바탕으로 신뢰도와 타당도가 검증된 측정도구를 본 연구의 목적에 맞게 수정, 보완하여 예비검사를 통해 내용의 적합성과 적용가능성을 검토하였다.

표 2 설문지 주요 구성내용

구성지표	구성내용	문항수	측정척도
일반적 특성	성별	3문항	
	소속		
	운동경력		
지도자 리더십	지도자 리더십	26문항	
훈련 만족도	운동 형태	21문항	등간척도 Likert Scales
	운동 순서		
	운동 강도		
	운동 시간		
	운동 빈도		
인지된 경기력	인지된 경기력	17문항	

1) 일반적 특성

연구 참여자의 일반적 특성을 알아보기 위한 질문으로서 측정 도구로는 성별, 소속, 단거리육상종목, 운동경력 4문항으로 구성하였다.

2) 육상 단거리 지도자 리더십

지도자 리더십에 대한 측정 도구는 전덕형(2013)의 연구에서 사용된 바 있는 척도를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보완하여 26문항으로 구성하였으며, 설문지의 응

답형태 측정은 5단계 리커트 척도(Likert Scales)를 사용하였다.

응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과 하였다.

3) 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도

훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 도구는 전경수(2014)가 “유도선수가 지각하는 지도자의 리더십 유형의 차이가 훈련만족도에 미치는 영향”의 연구에서 사용된 바 있는 설문지를 이 연구의 목적과 대상에 맞게 한 번 더 수정·보안하여 훈련 프로그램 하위 5개 영역으로 나누어 21문항으로 구성하였으며, 설문지의 응답형태 측정은 5단계 리커트 척도(Likert Scales)를 사용하였다.

응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과 하였다.

4) 인지된 경기력

인지된 경기력 측정 도구는 Hersey와 Blanchard(1977)가 개발한 척도를 이승은(2007)의 연구에서 번안해서 활용한 설문지를 참고 하였으며, 전덕형(2013)의 연구에서 사용된 바 있는 척도를 본 연구의 목적과 대상에 맞게 수정·보안하여 17문항으로 구성하였으며, 설문지의 응답형태 측정은 5단계 리커트 척도(Likert Scales)를 사용하였다.

응답내용에 따라 “매우 그렇지 않다”에 1점 “매우 그렇다”에 5점으로 순차적으로 부과 하였다.

나. 설문지의 타당성 검증

설문지의 타당도(Validity)란 측정하고자 하는 바를 정확히 측정했는가에 대한 개념으로 연구 초기에 측정하려고 의도하였던 것을 어느 정도로 정확하게 측정하였는지 밝히는 것을 의미한다.

본 연구의 설문지의 타당성을 검증하기 위하여 KMO(Kaiser Meyer Olkin measure) 계수와 유의확률을 분석하였다. 분석방법으로 주성분분석과 베리맥스(Varimax) 직각회

전 방법을 통하여 값을 도출하였다. 일반적으로 회전 방법에는 직각회전(Orthogonal rotation)과 사각회전(Oblique rotation)이 있으며 직각회전에는 베리맥스(Varimax), 쿼티맥스(Quartimax), 이퀴맥스(Equimax) 방법이 있고, 사각회전에는 직접 오블리민(Oblimins)과 프로맥스(Promax) 방법이 있으며, 본 연구에서의 주로 사용되는 베리맥스(Varimax) 직각회전 방법을 통하여 값을 도출하였다.

1) 육상 단거리 지도자 리더십 측정 문항의 타당성 검증

육상 단거리 지도자 리더십 측정 문항의 타당성 검증을 위하여 요인분석을 수행하였으며, 그 결과를 표 3에 나타내었다.

단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 모집단에 대한 표본 타당성을 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure) 계수의 값이 0.922로 나타났으며, KMO 계수는 1에 가까울수록 적합도가 높다는 것을 의미하며 일반적으로 0.5 이상의 값을 가지면 타당성이 입증된 것으로 판단한단. 따라서 본 설문지의 타당성이 검증된 것으로 판단하였으며, 추가적으로 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정결과 근사 카이제곱(χ^2)과 유의확률(p)을 도출하였으며, 각각 $\chi^2 = 2,514.730$, $p < 0.001$ 로 나타나 해당 요인모형에 적절하다는 것을 확인하였고, 요인추출모델은 주성분분석(PCA)을 이용하였다. 지도자 리더십은 총 2개의 요인으로 추출되었으며 13개의 문항이 포함된 요인 I(고유치: 11.759)은 ‘훈련 리더십’으로 설정하였고, 요인 적재치는 .977~.924 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 45.229%의 분산을 나타내었다.

또한, 나머지 13개의 문항이 포함된 요인 II(고유치: 7.453)은 ‘사회적 리더십’으로 설정하였고, 요인 적재치가 .918~.557 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 27.661%의 분산을 나타내었다. 따라서 본 조사도구는 타당한 하위요인으로 구성된 것으로 판단하였다.

표 3 육상 단거리 지도자 리더십에 대한 요인분석 결과

	요인 I	요인 II
리더십14	.977	.064
리더십19	.968	.083
리더십26	.958	.032

리더십17	.953	.087
리더십25	.953	.090
리더십20	.946	.095
리더십24	.943	.060
리더십18	.942	.038
리더십15	.942	.038
리더십21	.941	.056
리더십23	.941	.100
리더십22	.937	.043
리더십16	.924	.038
리더십1	-.013	.918
리더십2	-.055	.821
리더십13	.028	.813
리더십6	.015	.811
리더십3	.002	.793
리더십8	.138	.792
리더십5	.077	.756
리더십11	.030	.746
리더십4	.123	.725
리더십9	.097	.717
리더십12	.075	.715
리더십10	.107	.559
리더십7	.006	.557
요인명	훈련 리더십	사회적 리더십
고유성	11.759	7.453
분산(%)	45.229	28.667
누적분산(%)	45.229	73.895

Kaiser-Meyer-Olkin 측도 : .922

Bartlett's 구형성검정 [근사카이제곱:2,514.730, 자유도:325, 유의확률=.000]

2) 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 문항의 타당성 검증

마찬가지로, 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 문항의 타당성 검증을 위하여 요인분석을 수행하였으며, 그 결과를 표 4에 나타내었다.

위와 동일한 방법으로 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 모집단에 대한 표본 타당성을 검증하는 KMO(Kaiser Meyer Olkin measure) 계수의 값을 도출하여 0.758로 나타난 것을 확인하였다. 또한, KMO 계수가 0.5 이상의 값을 가지므로 본 설문지의 적합도가 검증된 것으로 판단하였으며, 추가적으로 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정결과 근사카이제곱(χ^2)과 유의확률(p)을 도출하였으며, 각각 $\chi^2 = 5,490.407$, $p < 0.001$ 로 나타나 해당 요인모형에 적절하다는 것을 확인하였고, 요인추출모델은 주성분분석(PCA)을 이용하였다.

훈련 만족도의 요인은 총 5개의 요인으로 추출되었으며 5개의 문항이 포함된 요인 I (고유치: 4.562)은 ‘운동 형태’로 설정하였고, 요인 적재치는 .917~.887 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 21.726%의 분산을 나타내었다. 다음으로 4개의 문항이 포함된 요인 II(고유치: 3.797)은 ‘운동 순서’로 설정하였고, 요인 적재치가 .654~.624 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 18.079%의 분산을 나타내었다.

또한, 다음 4개의 문항이 포함된 요인 III(고유치: 3.794)은 ‘운동 강도’로 설정하였고, 요인 적재치가 .399~.413 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 18.069%의 분산을 나타내었다. 다음 4개의 문항이 포함된 요인 IV(고유치: 3.757)은 ‘운동 시간’으로 설정하였고, 요인 적재치가 .496~.488 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 17.892%의 분산을 나타내었다.

마지막 4개의 문항이 포함된 요인 V(고유치: 3.754)은 ‘운동 빈도’로 설정하였고, 요인 적재치가 .407~.437 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 17.834%의 분산을 나타내었다. 따라서 본 조사도구는 타당한 하위요인으로 구성된 것으로 판단하였다.

표 4 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도에 대한 요인분석 결과

	요인 I	요인 II	요인 III	요인 IV	요인 V
만족도17	.917	.039	.083	.021	.343
만족도21	.899	.056	.071	.027	.300

만족도20	.889	.034	.108	.037	.335
만족도18	.887	.071	.140	-.014	.272
만족도19	.887	.048	.093	.006	.297
만족도9	-.171	.654	-.303	-.555	.307
만족도11	-.137	.647	-.323	-.569	.263
만족도12	-.142	.630	-.295	-.582	.304
만족도10	-.169	.624	-.306	-.541	.355
만족도2	.265	.619	.399	-.084	-.590
만족도4	.249	.615	.379	-.084	-.565
만족도3	.216	.615	.411	-.089	-.580
만족도1	.259	.609	.413	-.092	-.595
만족도15	.138	.375	-.727	.496	-.120
만족도13	.119	.417	-.706	.521	-.115
만족도14	.127	.426	-.697	.495	-.131
만족도16	.126	.437	-.683	.488	-.131
만족도8	-.339	.489	.516	.430	.407
만족도5	-.350	.490	.511	.430	.419
만족도7	-.347	.474	.484	.438	.380
만족도6	-.322	.444	.461	.428	.437
요인명	운동 형태	운동 순서	운동 강도	운동 시간	운동 빈도
고유성	4.562	3.797	3.794	3.757	3.745
분산(%)	21.726	18.079	18.069	17.892	17.834
누적분산(%)	21.726	39.805	57.873	75.765	93.599

Kaiser-Meyer-Olkin 측도 : .758

Bartlett's 구형성검정 [근사카이제곱:5,490.407, 자유도:210, 유의확률=.000]

3) 인지된 경기력 측정 문항의 타당성 검증

마찬가지로, 인지된 경기력 측정 문항의 타당성 검증을 위하여 요인분석을 수행하였으며, 그 결과를 표 5에 나타내었다.

위와 동일한 방법으로 단순상관계수와 부분상관계수의 크기를 비교하여 모집단에 대한 표본 타당성을 검증하는 KMO(Kaiser-Meyer-Olkin measure) 계수의 값이 0.894로 나타난 것을 확인하였다.

KMO 계수가 1에 가까울수록 적합도가 높다는 것을 의미하며 일반적으로 0.5 이상의 값을 가지면 타당성이 입증된 것으로 판단한다. 따라서 본 설문지의 적합도가 검증된 것으로 판단하였으며, 추가적으로 요인분석의 적합성을 보여주는 Bartlett의 구형성 검정결과 근사카이제곱(χ^2)과 유의확률(p)을 도출하였으며, 각각 $\chi^2 = 1,952.124$, $p < 0.001$ 로 나타나 해당 요인모형에 적절하다는 것을 확인하였고, 요인추출모델은 주성분분석(PCA)을 이용하였다.

인지된 경기력의 요인은 총 2개의 요인으로 추출되었으며 9개의 문항이 포함된 요인 I(고유치: 8.165)은 ‘선수 만족’으로 설정하였고, 요인 적재치는 .978~.932 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 48.032%의 분산을 나타내었다.

또한, 나머지 8개의 문항이 포함된 요인 II(고유치: 6.757)은 ‘성과’로 설정하였고, 요인 적재치가 .947~.853 사이로 분포된 것을 확인하였으며 약 39.748%의 분산을 나타내었다. 따라서 본 조사도구는 타당한 하위요인으로 구성된 것으로 판단하였다.

표 5 인지된 경기력에 대한 요인분석 결과

	요인 I	요인 II
경기력9	.978	.080
경기력13	.954	.091
경기력14	.952	.103
경기력17	.952	.087
경기력11	.946	.096
경기력10	.945	.104

경기력16	.937	.116
경기력12	.935	.103
경기력15	.932	.148
경기력1	.110	.947
경기력3	.086	.941
경기력4	.109	.937
경기력5	.106	.922
경기력2	.088	.913
경기력6	.088	.913
경기력7	.106	.868
경기력8	.099	.853
요인명	선수 만족	성과
고유성	8.165	6.757
분산(%)	48.032	39.748
누적분산(%)	48.032	87.780

Kaiser-Meyer-Olkin 측도 : .894

Bartlett's 구형성검정 [근사카이제곱:1,952.124, 자유도:136, 유의확률=.000]

다. 설문지의 신뢰성 검증

설문지의 신뢰도(Reliability)는 측정하려고 하는 설문지의 항목에 따른 응답이 얼마나 일관성 있는지 얼마나 정확하게 측정되었는지에 관한 것으로 측정의 정확성을 의미한다. 때문에 본 연구의 응답자가 설문지를 얼마나 일관성 있게 응답하였는지 얼마나 정확한지 확인하기 위하여 신뢰성 검증을 수행하였다.

신뢰성 검증 방법으로는 재검사법, 반분검사법, 동형검사법, 내적일관성법 등이 있으며, 본 연구에서는 크론바흐 알파(Cronbach's α)계수를 활용한 내적일관성법을 사용

하였다. Cronbach's α 계수는 하나의 측정항목과 같은 범위의 문항들과의 상관관계를 나타내며 0에서 1사이의 값을 가지며, 0에 가까울수록 신뢰성이 낮고 1에 가까울수록 신뢰성이 높은 것을 의미한다.

일반적으로 사회과학 연구에서는 Cronbach's α 계수가 0.6 이상이면 내적일관성이 높은 것으로 판단한다. 이에 따라 설문지의 특정 항목이 다른 항목들과의 상관관계가 낮다면, 그 항목은 일관된 개념을 측정하지 못한 것으로 판단하여 그 항목은 제외시킴으로 나머지 항목들 사이의 내적일관성 즉, Cronbach's α 계수를 높이도록 하였으며, 본 연구에서는 Cronbach's α 계수가 0.6 이상인 경우에 신뢰성을 확보한 것으로 판단하고 평가를 수행하였다.

1) 육상 단거리 지도자 리더십 측정 문항의 신뢰성 검증

육상 단거리 지도자 리더십에 대한 측정 문항들의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 활용한 신뢰성 분석을 실시하였으며, 그 결과 전체 26문항에 대한 신뢰도를 13문항씩 나누어 분석하였으며 1~13문항은 0.991, 14~26문항은 0.935로 분석결과를 도출하였다. 이로써 표 6에 나타낸 것과 같이 사회과학의 일반적 기준인 0.6 이상의 Cronbach's α 계수를 얻었으며, 설문지의 내적일관성이 높은 것으로 판단하였고 수집된 자료의 신뢰성을 검증하였다.

표 6 육상 단거리 지도자 리더십 측정 문항의 신뢰도 분석 결과

요인	문항	문항수	Cronbach's α
훈련 리더십	14,15,16,17,18,19,20, 21,22,23,24,25,26	13	.991
사회적 리더십	1,2,3,4,5,6,7,8, 9,10,11,12,13	13	.935

2) 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 문항의 신뢰성 검증

훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도에 대한 측정 문항들의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 활용한 신뢰성 분석을 실시하였으며, 그 결과 전체

21문항에 대한 신뢰도를 4문항과 5문항으로 나누어 분석하였으며, 각각 1~4문항은 0.981, 5~8문항은 0.978, 9~12문항은 0.977, 13~16문항은 0.981, 17~21문항은 0.976으로 분석결과를 도출하였다. 이로써 표 7에 나타낸 것과 같이 사회과학의 일반적 기준인 0.6 이상의 Cronbach's α 계수를 얻었으며, 설문지의 내적일관성이 높은 것으로 판단하였고 수집된 자료의 신뢰성을 검증하였다.

표 7 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도 측정 문항의 신뢰도 분석 결과

요인	문항	문항수	Cronbach's α
운동 형태	17,18,19,20,21	5	.976
운동 빈도	5,6,7,8	4	.978
운동 강도	1,2,3,4	4	.981
운동 시간	13,14,15,16	4	.981
운동 순서	9,10,11,12	4	.977

3) 인지된 경기력 측정 문항의 신뢰성 검증

인지된 경기력에 대한 측정 문항들의 신뢰성을 검증하기 위하여 Cronbach's α 계수를 활용한 신뢰성 분석을 실시하였으며, 그 결과 전체 17문항에 대한 신뢰도를 8문항과 9문항으로 나누어 분석하였으며, 각각 1~8문항은 0.973, 9~17문항은 0.987로 분석결과를 도출하였다. 이로써 표 8에 나타낸 것과 같이 사회과학의 일반적 기준인 0.6 이상의 Cronbach's α 계수를 얻었으며, 설문지의 내적일관성이 높은 것으로 판단하였고 수집된 자료의 신뢰성을 검증하였다.

표 8 인지된 경기력 측정 문항의 신뢰도 분석 결과

요인	문항	문항수	Cronbach's α
성과	1,2,3,4,5,6,7,8	8	.973
선수 만족	9,10,11,12,13, 14,15,16,17	9	.987

IV. 연구결과

본 연구에서는 단거리 육상 지도자의 리더십이 훈련 프로그램의 기본요소에 따른 선수의만족도와 인지된 경기력에 미치는 영향을 가설을 중심으로 알아보았다.

첫째, 일반적 특성에 따른 단거리 육상 지도자 리더십, 훈련만족도, 인지된 경기력의 차이를 분석하였다.

둘째, 단거리 육상 지도자의 리더십과 훈련만족도가 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하였다. 그 결과를 구체적으로 살펴보면 다음과 같다.

1. 일반적 특성에 따른 요인의 차이 검정

가. 성별에 따른 지도자 리더십, 훈련만족도, 인지된 경기력 차이

1) 성별에 따른 육상 단거리 지도자 리더십의 차이

성별에 따라 육상 단거리 지도자 리더십의 차이를 검정하기 위하여 t-검증을 실시하여 그 결과를 다음의 표 9에 나타내었다.

표 9 성별에 따른 지도자 리더십에 대한 t-검증 결과

구분		N	평균	표준편차	t	p
사회적 리더십 (14~26)	남	91	3.964	1.051	3.409***	.001
	여	59	3.377	1.000		
훈련 리더십 (1~13)	남	91	3.997	0.819	4.593***	.000
	여	59	3.319	0.922		

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

훈련 리더십(1~13)은 남자 3.997점, 여자 3.319점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($t=4.593$, $p<.001$), 사회적 리더십(14~26)은 남자 3.964점, 여자 3.377점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.409$, $p<.001$).

2) 성별에 따른 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도의 차이

성별에 따라 훈련 프로그램 기본요소에 따른 훈련만족도의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시하여 그 결과를 다음의 표 10에 나타내었다.

표 10 성별에 따른 훈련만족도에 대한 t-검증 결과

구분		N	평균	표준편차	t	p
운동 형태 만족도 (1~4)	남	91	3.835	1.031	2.325*	.021
	여	59	3.441	0.991		
운동 순서 만족도 (5~8)	남	91	3.670	0.904	2.869**	.005
	여	59	3.203	1.072		
운동 강도 만족도 (9~12)	남	91	3.670	1.074	2.592**	.010
	여	59	3.208	1.058		
운동 시간 만족도 (13~16)	남	91	3.670	1.038	3.547***	.001
	여	59	3.047	1.073		
운동 빈도 만족도 (17~21)	남	91	3.859	1.115	2.314*	.022
	여	59	3.471	0.924		

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

운동 형태 만족도(1~4)는 남자 3.835점, 여자 3.441점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($t=2.325$, $p<.05$), 운동 순서 만족도(5~8)는 남자 3.670점, 여자 3.203점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($t=2.869$, $p<.01$). 또한, 운동 강도 만족도(9~12)는 남자 3.670점, 여자 3.208점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($t=2.592$, $p<.01$), 운동 시간 만족도(13~16)는 남자 3.670점, 여자 3.047점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=3.547$, $p<.001$). 마지막으로, 운동 빈도 만족도(17~21)는 남자 3.859점, 여자 3.471점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($t=2.314$, $p<.05$).

3) 성별에 따른 인지된 경기력의 차이

성별에 따라 인지된 경기력의 차이를 검정하기 위하여 t검증을 실시하여 그 결과를 다음의 표 11에 나타내었다.

표 11 성별에 따른 인지된 경기력에 대한 t-검증 결과

구분		N	평균	표준편차	t	p
성과 (1~8)	남	91	3.934	0.872	5.073***	.000
	여	59	3.182	0.909		
선수 만족 (9~17)	남	91	3.803	1.076	2.236*	.027
	여	59	3.407	1.038		

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

성과(1~8)은 남자 3.934점, 여자 3.182점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($t=5.073$, $p<.001$), 성과(9~17)은 남자 3.803점, 여자 3.407점으로 나타났고, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($t=2.236$, $p<.05$).

나. 소속에 따른 지도자 리더십, 훈련만족도, 인지된 경기력 차이

소속에 따라 육상 단거리 지도자 리더십과 훈련만족도 및 인지된 경기력의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였으며 그 결과를 다음의 표 12, 표 13, 표 14에 나타내었다.

표 12, 표 13, 표 14는 소속에 따른 각 요인 간의 차이를 보기 위해 일원변량분석(ANOVA)을 실시한 결과로써, 먼저, 사회적 리더십(14~26)은 일반소속의 경우 4.020점으로 가장 높게 나타났고, 중고등학교소속의 경우 3.349점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.269$, $p<0.01$). 이 외 소속과 요인들 간의 차이는 없는 것으로 나타났다.

표 12 소속에 따른 지도자 리더십에 대한 차이 검정

구분		N	평균	표준 편차	F	p	Duncan
	중고등학교	46	3.349	1.096			
사회적 리더십 (14~26)	대학교	49	3.772	1.002			
	일반	55	4.020	1.020	5.269 **	.006	a<b=c
	합계	150	3.733	1.068			
	중고등학교	46	3.543	0.974			
훈련 리더십 (1~13)	대학교	49	3.732	0.925			
	일반	55	3.887	0.855	1.760	.176	-
	합계	150	3.731	0.920			

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

a=중고등학교, b=대학교, c=일반

다음으로, 운동 시간 만족도(13~16)는 일반소속의 경우 3.691점으로 가장 높게 나타났고, 중고등학교소속의 경우 3.125점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=3.484$, $p<0.05$). 또한, 운동 빈도 만족도(17~21)은 일반 소속의 경우 4.076점으로 가장 높게 나타났고, 중고등학교소속의 경우 3.239점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=8.672$, $p<0.01$).

표 13 소속에 따른 훈련만족도에 대한 차이 검정

구분		N	평균	표준 편차	F	p	Duncan
운동 형태 만족도 (1~4)	중고등학교	46	3.435	1.142	2.506	.089	-
	대학교	49	3.673	1.002			
	일반	55	3.891	0.924			
	합계	150	3.680	1.030			
운동 순서 만족도 (5~8)	중고등학교	46	3.239	1.003	2.118	.124	-
	대학교	49	3.566	0.939			
	일반	55	3.623	1.022			
	합계	150	3.487	0.997			
운동 강도 만족도 (9~12)	중고등학교	46	3.353	1.030	1.282	.281	-
	대학교	49	3.408	1.220			
	일반	55	3.673	1.002			
	합계	150	3.488	1.088			
운동 시간 만족도 (13~16)	중고등학교	46	3.125	1.103	3.484*	.033	a < b < c
	대학교	49	3.408	1.010			
	일반	55	3.691	1.106			
	합계	150	3.425	1.092			

	중고등학교	46	3.239	1.021			
운동 빈도 만족도 (17~21)	대학교 일반	49 55	3.731 4.076	1.000 1.003	8.672 ***	.000	a<b=c
	합계	150	3.707	1.058			

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

a=중고등학교, b=대학교, c=일반

마지막으로 성과(1~8)는 대학교 소속의 경우 3.788점으로 가장 높게 나타났고, 중고등학교 소속의 경우 3.326점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=3.661$, $p<0.05$).

표 14 소속에 따른 인지된 경기력에 대한 차이 검정

구분		N	평균	표준 편차	F	p	Duncan
	중고등학교	46	3.326	0.857			
성과 (1~8)	대학교 일반	49 55	3.788 3.766	0.868 1.062	3.661*	.026	a<b=c
	합계	150	3.638	0.957			
	중고등학교	46	3.481	1.053			
선수 만족 (9~17)	대학교 일반	49 55	3.773 3.675	1.117 1.058	.905	.407	-
	합계	150	3.647	1.075			

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

a=중고등학교, b=대학교, c=일반

다. 운동경력에 따른 지도자 리더십, 훈련만족도, 인지된 경기력 차이

운동경력에 따라 육상 단거리 지도자 리더십과 훈련만족도 및 인지된 경기력의 차이를 검정하기 위하여 일원변량분석(ANOVA)을 실시하였으며 그 결과를 다음의 표 15, 표 16, 표 17에 나타내었다. 먼저, 사회적 리더십(14~26)은 10년 초과 4.098점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.362점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.486$, $p<.05$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, $a < b < c$ 의 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 15 운동경력에 따른 지도자 리더십에 대한 차이 검정

구분	N	평균	표준편차	F	p	Duncan
5년 미만	30	3.362	1.105	4.486*	.013	$a < b < c$
사회적 리더십 (14~26)	5~10년	79	3.685			
10년 초과	41	4.098	1.068			
전체	150	3.733	1.068			
5년 미만	30	3.387	0.964	2.987	.054	-
훈련 리더십 (1~13)	5~10년	79	3.770			
10년 초과	41	3.906	0.917			
전체	150	3.731	0.920			

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

a=5년 미만, b=5~10년, c=10년 초과

다음으로 운동 형태 만족도(1~4)는 5~10년 3.823점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.167점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며($F=4.924$, $p<0.01$), 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, $a < b = c$ 의 차이가 있는 것으로 나타났다.

또한, 운동 순서 만족도(5~8)는 10년 초과 3.823점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.200점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다 ($F=3.893$, $p<0.05$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a**b**의 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동 강도 만족도(9~12)의 경우 10년 초과 3.805점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.067점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.157$, $p<0.01$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a**b**의 차이가 있는 것으로 나타났다.

다음으로 운동 시간 만족도(13~16)는 10년 초과 3.976점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.067점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=8.310$, $p<0.001$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a**b**의 차이가 있는 것으로 나타났다. 마지막으로 운동 빈도 만족도(17~21)의 경우 10년 초과 4.220점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.167점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=9.917$, $p<0.001$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a**b**의 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 16 운동경력에 따른 훈련만족도에 대한 차이 검정

구분	N	평균	표준편차	F	p	Duncan
운동 형태 만족도 (1~4)	5년 미만	30	3.167	1.071		
	5~10년	79	3.823	1.025	4.924 ^{**}	.009
	10년 초과	41	3.780	0.909		a b <c>=</c>
전체	150	3.680	1.030			
운동 순서 만족도 (5~8)	5년 미만	30	3.200	0.939		
	5~10년	79	3.421	1.034	3.893 [*]	.023
	10년 초과	41	3.823	0.891		a b <c><</c>
전체	150	3.487	0.997			

	5년 미만	30	3.067	0.902			
운동 강도 만족도 (9~12)	5~10년	79	3.484	1.171	4.157 ^{**}	.010	a<b<c
	10년 초과	41	3.805	0.954			
	전체	150	3.488	1.088			
	5년 미만	30	3.067	1.242			
운동 시간 만족도 (13~16)	5~10년	79	3.275	0.974	8.310 ^{***}	.000	a<b<c
	10년 초과	41	3.976	1.012			
	전체	150	3.425	1.092			
	5년 미만	30	3.167	0.966			
운동 빈도 만족도 (17~21)	5~10년	79	3.646	1.031	9.917 ^{***}	.000	a<b<c
	10년 초과	41	4.220	0.962			
	전체	150	3.707	1.058			

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

a=5년 미만, b=5~10년, c=10년 초과

성과(1~8)는 10년 초과 3.796점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.133점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=5.571$, $p<.01$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a<b<c의 차이가 있는 것으로 나타났다.

선수 만족(9~17)은 10년 초과 4.024점으로 가장 높게 나타났고, 5년 미만 3.304점으로 가장 낮게 나타났으며, 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다($F=4.387$, $p<.01$). 이에 따라 사후분석 Duncan을 실시한 결과, a<b<c의 차이가 있는 것으로 나타났다.

표 17 운동경력에 따른 인지된 경기력에 대한 차이 검정

구분		N	평균	표준편차	F	p	Duncan
성과 (1~8)	5년 미만	30	3.133	0.795	5.571 ^{**}	.005	a<b<с
	5~10년	79	3.748	0.897			
	10년 초과	41	3.796	1.072			
선수 만족 (9~17)	전체	150	3.638	0.957	4.387 ^{**}	.010	a<b<с
	5년 미만	30	3.304	1.052			
	5~10년	79	3.582	1.141			
	10년 초과	41	4.024	0.851			
	전체	150	3.647	1.075			

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

a=5년 미만, b=5~10년, c=10년 초과

2. 단거리 육상 지도자의 리더십에 따른 인지된 경기력 및 훈련만족도 간의 인과관계

가. 단거리 육상 지도자 리더십이 훈련만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향

단거리 육상 지도자의 리더십이 육상 선수의 훈련만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 알아보기 위하여 설정된 요인을 중심으로 다중회귀분석을 실시하였다. 회귀분석의 사전단계로 관련 변인간의 상관관계 분석을 실시하였으며, 구체적인 결과는 표 18에 나타내었다. 표 18은 종속변수인 인지된 경기력에 영향을 미치는 독립변수들과의 상관성을 보기 위해 상관분석을 실시한 표로써, 인지된 경기력의 성과(1~8)는 운동 형

태 만족도(1~4), 운동 빈도 만족도(17~21), 사회적 리더십(14~26), 훈련 리더십(1~13)과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났고, 인지된 경기력의 선수 만족(9~17)은 훈련 리더십(1~13)과 정(+)의 상관관계가 있는 것으로 나타났다.

표 18 인지된 경기력과 훈련만족도 및 지도자 리더십의 상관분석 결과

	인지된 경기력: 성과	인지된 경기력: 선수 만족
운동 형태 만족도	.165*	-.074
운동 순서 만족도	.001	.128
운동 강도 만족도	.049	.117
운동 시간 만족도	.035	.051
운동 빈도 만족도	.406***	.040
사회적 리더십	.528***	.053
훈련 리더십	.269***	.340***

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

1) 단거리 육상 지도자의 리더십이 성과에 미치는 영향

표 19는 인지된 경기력: 성과(1~8)에 미치는 영향을 보기 위해 다중회귀분석을 실시한 표로써, 모형의 설명력은 약 $30.4\%(\text{adj}_R^2=.304)$ 로 유의미한 모형으로 나타났다 ($F=10.277$, $p<.001$).

인지된 경기력: 성과(1~8)에 영향을 미치는 변수를 보면, 사회적 리더십(14~26)의 경우 성과(1~8)에 정(+)적인 영향을 주는 것으로 나타났고($t=4.887$, $p<.001$), 마찬가지로 훈련 리더십(1~13)의 경우 성과(1~8)에 정(+)적인 영향을 주는 것으로 나타났다($t=2.701$, $p<.05$).

표 19 인지된 경기력 : 성과(1~8)와 독립변수 간의 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수 베타	t	adj_R ²	F
		B	표준오차				
인지된 경기력 - 성과 (1~8)	(상수)	.839	.499		1.683		
	운동 형태						
	만족도 (1~4)	.087	.065	.093	1.323		
	운동 순서						
	만족도 (5~8)	.045	.068	.047	.672		
	운동 강도						
	만족도 (9~12)	.021	.062	.023	.333		
	운동 시간						
	만족도 (13~16)	-.033	.061	-.037	-.533		
	운동 빈도						
	만족도 (17~21)	-.099	.110	-.109	-.902		
	사회적						
	리더십 (14~26)	.534	.109	.596	4.887***		
	훈련						
	리더십 (1~13)	.197	.073	.189	2.701*		

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

2) 단거리 육상 지도자의 리더십이 선수 만족에 미치는 영향

표 20은 인지된 경기력: 선수 만족(9~17)에 미치는 영향을 보기 위해 다중회귀분석을 실시한 표로써, 모형의 설명력은 약 11.3%(adj_R²=.113)로 유의미한 모형으로 나타났다 ($F=3.714$, $p<.001$).

인지된 경기력: 선수 만족(9~17)에 영향을 미치는 변수를 보면, 훈련 리더십(1~13)의 경우 선수 만족(9~17)에 정(+)적인 영향을 주는 것으로 나타났다($t=4.271$, $p<.001$).

표 20 인지된 경기력 : 선수 만족(9~17)과 독립변수 간의 다중회귀분석 결과

종속변수	독립변수	비표준화 계수		표준화 계수	t	adj_R ²	F
		B	표준오차				
인지된 경기력 - 선수 만족 (9~17)	(상수)	1.786	.632		2.825 **		
	운동 형태						
	만족도 (1~4)	-.157	.083	-.151	-1.894		
	운동 순서						
	만족도 (5~8)	.132	.086	.122	1.543		
	운동 강도						
	만족도 (9~12)	.088	.078	.089	1.126		
	운동 시간						
	만족도 (13~16)	.012	.078	.012	.157		
	운동 빈도						
	만족도 (17~21)	.012	.139	.012	.089		
	사회적						
	리더십 (14~26)	.030	.139	.030	.215		
	훈련						
	리더십 (1~13)	.395	.092	.338	4.271 ***		

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

V. 논 의

본 연구에서는 단거리 육상선수를 대상으로 하여 지도자의 리더십이 선수의 훈련만족도와 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하는데 있다. 따라서 단거리 육상 지도자의 리더십에 따라 훈련만족도와 인지된 경기력에 어떠한 영향을 미치는지 알아보고자 하였다.

1. 일반적 특성(성별, 소속, 운동경력)에 따른 지도자의 리더십이 선수의 훈련만족도 및 인지된 경기력에 미치는 영향

가. 일반적 특성에 따른 지도자 리더십의 차이

본 연구에서는 먼저, 육상 선수의 성별에 따른 지도자 리더십의 분석결과로써 하위 요인인 훈련 리더십, 사회적 리더십에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 이는 본 연구의 참고 질문지로 사용했던 전덕형(2013)의 연구 결과와 유사한 것으로 나타났으며, 남자 선수가 여자 선수에 비하여 유의한 차이가 높게 나타난 것 또한 유사하였다. 이는 신정택, 박윤식(2006)의 연구에서 성별에 따른 지도자 리더십의 지각 차이 분석결과 남자 선수들이 여자 선수들에 비하여 지도자들의 계획적 실행역할과 절대적 지시역할에 더 많이 의존하고 지각하는 것으로 나타난 것과 일치하는 것으로 나타났으며, 이는 남자 선수들이 여자 선수들에 비하여 지도자 리더십에 더 많은 영향을 받기 때문이라고 판단된다.

반면, 정윤태(2016)의 연구 결과에 의하면 성별에 따른 지도자 신뢰의 차이가 유의한 결과를 나타내지 않았으며, 이러한 결과는 이전 시대와 현 시대의 차이가 있어 남자 선수와 여자 선수의 지도자 신뢰에 따른 차이가 나타나지 않는 것으로 해석하였으나 본 연구에서는 성별에 따른 차이가 발생하는 것으로 나타났다. 이는 지도자 리더십 또는 지도자 신뢰를 구성하는 하위요인에 대한 차이가 발생하기 때문으로 판단된다. 따라서 본 연구의 경우에는 여자 선수를 지도하는 지도자의 경우 남자 선수와 여자 선수의 차이를 파악하고 리더십을 발휘하는 것이 필요할 것을 판단된다.

육상 선수의 소속에 따른 지도자 리더십의 분석결과로써 하위요인인 사회적 리더십

의 경우 일반소속의 경우 가장 높게 나타났고, 대학교, 중고등학교 순으로 차이가 나타났으며, 훈련 리더십에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 이는 정윤태(2016)의 연구 결과와 차이가 있는 것으로 중고등학교 선수들의 경우 학생 때 운동선수로 활동하다 졸업을 기점으로 대학 진학 또는 실업팀으로 취업을 하게 되므로 중고등학교 선수들에 있어 지도자는 본인들의 중대한 진로를 선택함에 있어 중요한 역할을 수행하기에 지도자에게 의존할 수밖에 없다고 해석하였으며, 일부 선수들의 경우 성인으로써 선수 개인의 경험과 경력 및 의식 수준이 일정 위치까지 성장하였기에 문제해결과 미래계획 등을 스스로 할 수 있고 훈련에 있어서도 지도자의 지도보다는 동료 선수들 및 해외 선수들의 훈련정보들을 공유하여 자발적인 훈련을 수행하기 때문에 지도자에 대한 의존도가 낮아지는 것이라고 해석하였다.

반면에 전덕형(2013)의 경우 본 연구의 결과와 유사한 결과를 나타냈으며 본 연구의 사회적 리더십과 같이 선수호의 리더십의 경우 유의한 차이가 발생하는 것으로 나타났다. 이는 지도자가 선수를 인정하고 격려 할 때 긍정적인 영향을 미치고 있음을 보여주었다. 이와 같이 지도자의 사회적 리더십은 중고등학교, 대학교, 일반 소속에 따라 영향을 미치는 것으로 나타났다.

육상 선수 운동경력에 따른 지도자 리더십의 분석결과로써 하위요인인 사회적 리더십은 운동경력에 따라 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 10년 초과 선수들에게서 가장 높은 차이를 나타내었고 5~10년, 5년 미만 순으로 차이가 나타났다. 반면에 정윤태(2016)의 연구 결과에 따르면 5년 미만 선수들에게서 가장 높은 차이를 나타내었으며, 10년 초과의 선수들에 경우 가장 낮은 차이를 나타내었다. 또한, 최선웅(2010)의 연구도 유사한 결과를 나타내었으며 운동경력이 짧을수록 지도자의 영향이 크게 미치기 때문에이라고 해석하였다.

하지만 전덕형(2013)의 연구에서는 운동경력에 따른 지도자 리더십의 모든 하위요인에 유의한 차이가 나타나지 않았다고 밝혔다. 이는 설문지에 응답하는 연구대상에 따라 달라 질수 있는 것으로 판단되며 시대의 변화에 따라 달라 질수 있을 것으로 판단된다. 이는 최근 취업의 어려움이 지속됨에 따라 일부 선수의 경우 학생 선수에 비하여 현실적인 문제를 더욱 직시하게 되어 지도자에 대한 리더십에 더욱 의존하게 되는 것으로 판단되며, 또한 대부분의 일부 선수의 경우 1~2년의 계약을 통하여 선수 생활을 유지하기 때문에 단기간의 실적을 내야하는 부담으로 인하여 지도자의 사회적 리더십에 의존하는 것으로 판단된다.

나. 일반적 특성에 따른 훈련만족도의 차이

육상 선수의 성별에 따른 훈련만족도의 분석결과로써 하위요인인 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 훈련 만족도의 모든 하위요인은 남자가 여자에 비하여 높은 차이를 나타내었으며, 이는 남자 선수들이 여자 선수들에 비하여 훈련 프로그램 기본요소에 따른 만족도에 더 많은 영향을 받는 것으로 보이나 그 차이는 크지 않는 것으로 판단된다.

또한, 육상 선수 소속에 따른 훈련만족도의 분석결과로써 하위요인인 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 중 운동 시간 만족도 중 운동 시간과 운동 빈도의 경우 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 하위요인인 운동 시간 만족도의 경우 일반소속이 가장 높게 나타났고, 중고등학교소속이 가장 낮게 나타났다. 또한 운동 빈도 만족도의 경우 또한 일반소속의 경우 가장 높게 나타났으며 중고등학교 선수의 경우 가장 낮게 나타났다.

이는 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도에 비하여 운동 시간과 운동 빈도가 선수들의 훈련만족도에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났으며 일반적으로 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도는 대부분이 단거리 육상 선수에 맞는 정형화된 루틴이 있으나 운동 시간과 운동 빈도는 선수 개인이 계획하고 실천하는 것에 따라 달라질 수 있는 요인이기 때문에 선수가 체감하는 훈련만족도가 더욱 큰 것으로 판단된다.

마찬가지로 육상 선수 운동경력에 따른 훈련만족도의 분석결과로써 하위요인인 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 만족도와 같은 모든 하위요인에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 운동 형태 만족도의 경우 5~10년 선수들의 가장 높은 차이를 보였고 나머지 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 만족도의 경우 10년 초과 선수들에게 가장 높게 나타났으며, 하위요인에 따라 다소 다른 결과를 나타내기도 하지만 대부분 운동경력이 길 때 훈련만족도에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이는 운동경력이 긴 선수의 경우 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도와 같은 훈련 프로그램 기본요소에 대한 이해와 경험이 충분하기 때문에 훈련을 통한 만족도가 높은 것으로 판단되며 반면에 운동경력이 짧은 선수의 경우 아직 훈련 프로그램 기본요소에 대한 이해가 정립되지 못하여 훈련에 대한 만족도가 낮은 것으로 판단된다.

다. 일반적 특성에 따른 인지된 경기력의 차이

육상 선수의 성별에 따른 인지된 경기력의 분석결과로써 하위요인인 성과와 선수 만족에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 모든 하위요인에 대하여 남자 선수가 여자 선수에 비하여 유의한 차이가 높게 나타났으며, 이는 남자 선수들이 여자 선수들에 비하여 인지된 경기력에 더 많은 영향을 받는 것으로 판단할 수 있다.

또한, 육상 선수 소속에 따른 인지된 경기력의 분석결과로 하위요인인 성과에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 대학교 소속의 경우 가장 높게 나타났으며 일반 소속, 중고등학교 소속 순으로 그 차이는 크지 않은 것으로 나타났다.

정윤태(2016)의 연구 결과에 따르면 중고등학교 선수들의 경우 운동수행력이 가장 높게 나타났으며, 일반부 선수들이 가장 낮게 나타나 중고등학교 선수들의 경우 운동이나 시합의 경험이 적어 운동 스트레스가 적고 습득력이 빠르기 때문에 운동수행력이 높은 결과가 나오는 것으로 해석하였으나 본 연구에서는 대학교 소속의 선수들의 경우 신체발달이 최고조에 이르는 20대 초중반의 시기이기 때문에 인지된 경기력이 가장 두드러지게 나타나는 것으로 판단되며 시대의 흐름을 반영하여 대학교 소속의 선수들은 취업을 앞두고 있는 취업 준비생이라 할 수 있기 때문에 성과에 대한 집착과 열망이 가장 크기 때문이라고 판단된다. 따라서 오히려 이미 취업이 결정된 일반 소속 선수나 중고등학교 선수들에 비하여 많은 영향을 미치는 것으로 판단된다.

또한, 육상 선수 운동경력에 따른 인지된 경기력의 분석결과로써 하위요인인 성과와 선수 만족 모두에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 성과의 경우 10년 초과가 가장 높게 나타났고, 5년 미만이 가장 낮게 나타났다. 또한, 선수 만족의 경우도 마찬 가지로 10년 초과가 가장 높게 나타났으며, 5년 미만이 가장 낮게 나타났다. 이는 우리나라에서 일반적으로 육상을 시작하는 선수들의 나이를 고려하였을 때 육상 선수로써 시작단계에 있는 5년 미만의 선수들 보다 경력과 경험이 쌓인 10년 초과의 선수들이 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 판단된다.

2. 단거리 육상 지도자의 리더십이 육상 선수의 인지된 경기력에 미치는 영향

단거리 육상 지도자의 리더십이 육상 선수의 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다. 단거리 육상 지도자의 리더십이 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 지도자 리더십의 하위요인인 훈련 리더십은 인지된 경기력의 하위요인인 성과와 선수 만족에 모두 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 단거리 육상 선수들은 지도자의 훈련 리더십에 따라 인지된 경기력인 높은 성과와 선수 만족을 할 수 있는 것으로 해석된다. 이는 지도자의 리더십이 단거리 육상 선수들의 인지된 경기력과 밀접한 관계가 있는 것으로 해석된다.

또한, 지도자 리더십의 하위요인인 사회적 리더십은 인지된 경기력의 하위요인인 성과에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 즉 단거리 육상 선수들은 지도자의 사회적 리더십에 따라 인지된 경기력의 하위요인인 성과를 올릴 수 있는 것으로 해석된다.

본 연구의 결과와 같이 지도자의 리더십 유형에 따라 선수의 인지된 경기력에 영향을 미치고 있다는 것을 시사하고 있다. 이러한 결과는 정윤태(2016)의 연구와 다소 차이가 있는 것으로 나타났으며 육상 선수들은 지도자의 권위적인 행동보다는 선수들과의 관계형성이나 긍정적인 피드백 행동을 통하여 선수들은 지도자를 더욱 신뢰하게 되고 이에 따라 훈련에 몰입함으로써 운동수행력이 향상된다고 밝혔다. 이와 마찬가지로 전덕형(2013)의 연구에서도 지도자의 리더십 유형 중 선수호의형이 높을수록 집중적 경기력이 높게 나타난다고 밝혔다. 반면 조준희(2015)에 따르면 씨름지도자의 리더십 유형과 인지된 경기력의 영향을 살펴본 결과 권위적 행동만이 유의한 차이를 나타내었고, 훈련지시 행동, 민주적 행동, 사회적 행동, 긍정적 행동과 같은 지도자 유형들은 유의한 차이를 나타내지 않았다고 밝혔다. 이러한 원인은 인지된 경기력은 개인의 심리적 자신감이 자신의 수행력에 영향을 미치는 것이기 때문에 선수간의 차이가 있을 수 있기 때문이라 하였다. 이 같은 연구결과는 본 연구에서 훈련 리더십이 성과와 선수 만족 모두에 영향을 미치고 사회적 리더십은 선수 만족에만 미친것과 유사한 결과라 해석된다. 이처럼 선행연구들의 결과에서와 같이 지도자의 리더십에 따라 선수의 인지된 경기력이 향상될 수 있다는 것을 확인하였으며, 본 연구의 결과에서와 같이 지도자의 리더십 유형을 적절히 활용하면 선수의 인지된 경기력을 향상시킬 수 있을 것으로 기대된다.

3. 단거리 육상 선수의 훈련만족도가 인지된 경기력에 미치는 영향

단거리 육상 선수의 훈련만족도가 육상 선수의 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는지 알아보기 위하여 설정된 하위요인(운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도)을 중심으로 다중회귀분석을 실시하였다. 단거리 육상 선수의 훈련만족도가 육상 선수의 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 훈련만족도의 하위요인인 운동 형태 만족도가 인지된 경기력의 하위요인인 성과에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 단거리 육상 선수들은 운동 형태 만족도에 따라 인지된 경기력의 높은 성과를 올릴 수 있는 것으로 해석된다.

또한, 훈련만족도의 하위요인인 운동 빈도 만족도도 마찬가지로 인지된 경기력의 하위요인인 성과에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 즉, 단거리 육상 선수들은 운동 빈도 만족도에 따라 인지된 경기력인 높은 성과를 가질 수 있을 것으로 해석된다. 이는 앞서 일반적 특성에 따른 훈련만족도의 관계와 다소 차이가 있으나 이는 일반적 특성과 훈련만족도 간의 관계를 나타낸 것으로 훈련만족도와 인진된 경기력간의 결과는 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간에 비하여 운동 형태와 운동 빈도가 선수들의 훈련만족도에 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

훈련 프로그램의 기본요소 중 운동 형태는 가장 먼저 고려해야 하는 요소로써 어떤 형태의 운동을 통하여 훈련을 할 것인지를 고려하는 것이기 때문에 다른 하위요소에 비하여 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 판단된다. 또한, 운동 빈도는 훈련을 1일 또는 1주 동안 몇 번 할 것인지를 고려하는 요소로 본 연구 결과에서와 같이 얼마 동안 운동을 할 것인지에 대한 운동 시간 요소 보다 운동 빈도 요소가 인지된 경기력에 더 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 훈련만족도에 있어 얼마나 오래 훈련을 실시하는 가보다 얼마나 자주 실시하는 것이 인지된 경기력에 더 중요하게 작용하는 것으로 판단된다. 이러한 원인으로는 운동 순서, 운동 강도는 대부분이 단거리 육상 선수에 맞는 정형화된 루틴이 존재하고 대부분의 단거리 육상 선수들이 동일하게 수행하는 요소로써 큰 차이가 발생하는 요소가 아닌 것으로 판단되며, 운동 빈도는 선수 개인이 계획하고 실천하는 것에 따라 달라질 수 있는 요인이기 때문에 선수의 인지된 경기력에 미치는 영향이 더욱 큰 것으로 판단된다. 이처럼 운동 형태 만족도와 운동 빈도 만족도를 적절히 활용하여 인지된 경기력의 하위요소인 성과에 영향을 미칠 수 있을 것으로 판단된다.

VII. 결 론

본 연구에서는 단거리 육상 지도자의 리더십이 단거리 육상 선수의 인지된 경기력에 미치는 영향과 단거리 육상 선수의 훈련만족도가 인지된 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위하여 수행하였다. 먼저, 일반적 특성에 따른 지도자 리더십과 훈련만족도 및 인지된 경기력의 미치는 영향을 분석하였으며, 다음으로 지도자 리더십에 따른 육상 선수의 인지된 경기력과 육상 선수 훈련 만족도에 따른 인지된 경기력의 영향을 각각 분석하였다. 연구 대상자는 2018년 9월을 기준으로 대한육상경기연맹에 등록되어 있는 고등학교 이상의 일반 단거리 육상선수를 모집단으로 설정하고 자기 평가기입법(self-administration method)을 이용하였다. 총 180부를 배포하여 설문 조사를 실시하였으며, 이 중 23부는 회수하지 못하였고 설문지 응답에 불성실하거나 응답하지 않은 7부를 제외하여 총 150부를 회수하였으며 실증분석에 활용하였다.

또한, 분석을 위한 측정도구는 전덕형(2013), 전경수(2014), 이승은(2007)의 연구에서 사용된 설문지를 본 연구의 주제와 맞게 수정 보완하여 사용하였으며, 연구 대상자의 일반적 특성 4문항, 지도자 리더십 26문항, 훈련만족도 21문항, 인지된 경기력 17문항으로 구성하였다. 설문지를 통하여 수집된 자료는 가설에 따라 빈도분석, 일원분산분석, 상관분석, 다중회귀분석과 같은 통계방법을 활용하였다. 이와 같은 방법과 절차에 따라 분석한 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 육상 선수의 성별에 따른 지도자 리더십의 경우 하위요인인 훈련 리더십, 사회적 리더십에 유의한 차이가 나타났으며, 남자 선수가 여자 선수에 비해 지도자 리더십에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 선수 소속에 따른 지도자 리더십의 경우 일반, 대학교, 중고등학교 순으로 사회적 리더십에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련 리더십에는 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다. 다음으로 운동경력에 따른 지도자 리더십의 경우 10년 초과, 5~10년, 5년 미만 순으로 사회적 리더십에 영향을 미치는 것으로 나타났으며 이는 선수 소속에 따른 결과와 유사한 경향이라 할 수 있겠다.

둘째, 육상 선수의 성별에 따른 훈련만족도의 경우에는 하위요인인 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 남자 선수가 여자 선수에 비해 훈련만족도에 높은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한, 육상 선수의 소속에 따른 훈련만족도의 경우에는 하위요인인 운동 형태, 운동

순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 중 운동 시간 만족도 중 운동 시간과 운동 빈도만이 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 일반소속이 가장 높게 나타났고, 중고등학교소속이 가장 낮게 나타났다. 이는 중고등학교소속의 집단은 아직 육상 선수를 직업으로써 인식하는 것이 아니고, 경험이 부족하여 훈련만족도에 대한 인식이 낮은 것으로 판단되며, 일반소속의 집단은 선수 개인의 경력과 성과 및 이루고자 하는 위치 까지 도달하려는 뚜렷한 목표가 있기 때문에 훈련만족도에 대한 인식이 높은 것으로 판단된다.

마찬가지로 육상 선수 운동경력에 따른 훈련만족도의 경우에는 운동 형태, 운동 순서, 운동 강도, 운동 시간, 운동 빈도 만족도와 같은 모든 하위요인에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 운동 형태의 경우 5~10년 선수들이 가장 높게 나타났고, 나머지 하위요인의 경우 10년 초과 선수들이 높게 나타났다. 이는 운동경력이 쌓여갈 수록 훈련에 대한 이해도가 높아지기 때문에 경력이 높아질수록 훈련만족도에 대한 영향이 높아지는 것으로 판단된다.

셋째, 육상 선수의 성별에 따른 인지된 경기력의 경우에는 하위요인인 선수 만족과 성과에 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이는 남자 선수가 여자 선수에 비하여 인지된 경기력에 인식이 높은 것으로 나타났다. 반면, 육상 선수 소속에 따른 인지된 경기력의 경우에는 하위요인인 성과에 유의한 차이가 나타나는 것으로 확인하였으며, 대학교 소속의 경우 가장 높게 나타났다. 또한, 육상 선수 운동경력에 따른 인지된 경기력의 경우에는 선수 만족과 성과 모두 유의한 차이를 나타내었으며 10년 초과가 가장 높게 나타났고, 5년 미만이 가장 낮게 나타났다. 이는 운동경력이 높아질수록 인지된 경기력의 인식이 높아지는 것으로 판단된다.

넷째, 단거리 육상 지도자의 리더십이 육상 선수의 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 지도자 리더십의 하위요인인 훈련 리더십은 인지된 경기력의 하위요인인 성과와 선수 만족에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 사회적 리더십은 성과에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 지도자의 리더십으로 인하여 선수의 경기력 및 성과에 높은 영향을 미치는 것으로 판단되며 때문에 지도자는 전문적인 지식과 코칭 방법뿐만 아니라 사회적 리더십으로 선수를 이끌어 할 것이다.

다섯째, 단거리 육상 선수의 훈련만족도가 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련만족도의 하위요인인 운동 형태 및 운동 빈도 만족도는 인지된 경기력의 하위요인인 성과에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

참고문헌

- 강경훈(2015). 대학운동 선수의 지도자신뢰가 팀응집력 및 선수만족에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 교육대학원.
- 고용주(2002). 탁구경기에서 지도자행동 유형과 선수기용 및 선수만족의 관계. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 김광석(2000). 코치의 리더십 유형과 구성원 성취도 및 만족도가 집단 응집력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경성대학교 대학원.
- 김경수(1989). 운동선수의 가정환경과 경기력 운동만족도에 관한 연구 박사학위논문 한국체육대학교 대학원.
- 김경지(2013). 육상 단거리 우수 고등학교 팀의 경기력 지속 요인 탐색. 미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 김단경(2014). 소프트볼 선수의 지도자 신뢰, 자기관리, 심리기술, 인지된 경기력의 인과관계. 단국대학교 대학원.
- 김준원(2009). 유도지도자의 지도유형이 지도효율성에 미치는 영향. 석사학위논문, 상지대학교 대학원.
- 박원길(2018). 육상지도자와 선수의 의사소통이 선수의 사회적 건강 및 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문. 공주대학교 교육대학원
- 신정택, 박윤식(2006). 중학교 운동부 지도자의 경쟁가치 리더십이 지도자 만족에 미치는 영향 한국체육학회지 45(1).
- 서상철(2008). 고등부 축구선수의 집단 응집력, 집단 효능감, 팀 성공률, 선수 만족 간 구조적 관계: 박사학위, 서남대학교 대학원.
- 송권석(2009). 핸드볼 선수의 공유멘탈모델과 집단응집력, 운동몰입 및 선수만족의 관계, 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 이승민(2008) 육상 경기지도자의 리더십 유형에 따른 지도효율성의 관계. 석사학위논문, 성균관대학교 대학원.
- 이승은(2007). 골프지도자의 리더십유형이 선수만족 및 경기력에 미치는 영향 박사학위논문 경기대학교 대학원.
- 이재환(2009). 유도지도자의 리더십 유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계 박사학위논문 상지대학교 대학원.
- 이종우(2016). 육상지도자의 리더십이 선수자신감과 성과에 미치는 영향. 석사학위논문. 경기대학교 교육

대학원.

- 이주형, 김종옥, 김현식(2004). 체조 지도자의 선수관리방법. *한국체육학회지*, 43(3), 265-277.
- 이한규(1992). 스포츠 집단의 구조적 요인과 집단효율성의 관계. 미간행 석사학원 논문. 서울대학교 교육대학원.
- 임변장(2008). 스포츠 사회학개론
- 장재근(2008). 고교 육상선수들의 성취목표성향과 귀인유형이 내적동기에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 성균관대학교 대학원.
- 장민식(2014). 육상경기 지도자의 지도유형이 선수 경기몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 원광대학교 교육대학원.
- 정윤태(2016). 육상선수의 지도자 신뢰가 훈련만족 및 운동수행력에 미치는 영향. 석사학위논문. 조선대학교 교육대학원
- 전경수(2014). 유도선수가 지각하는 지도자의 리더십 유형의 차이가 훈련만족도에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 인제대학교 교육대학원.
- 전덕형(2013). 육상경기 지도자 리더십유형이 선수경기력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 충남대학교 대학원.
- 조준희(2015). 씨름지도자의 리더십유형에 따른 지도자 신뢰가 인지된 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원
- 채관석(1997). 코치행동에 대한 선호 · 인식의 일치정도와 성원만족 및 응집성의 관계. 미간행 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 최선웅(2015). 육상 단거리 지도자의 코칭행동에 따른 지도자 신뢰 및 팀 분위기의 관계. 미간행 석사 학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 홍지연(2012). 양궁지도자의 지도유형이 선수만족과 경기수행력에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 전주대학교 교육대학원.
- Fiedler,F.E.(1967). A theory of leadership effectiveness. New York: McGraw-Hill.

<부 록>

육상 단거리 지도자의 리더십이 인지된 경기력에 미치는 영향 설문지

안녕하십니까?

여러분들의 귀중한 시간을 설문 응답에 할애해 주셔서 진심으로 감사드립니다. 본 설문지는 육상지도자 리더십 및 훈련 프로그램에 대한 선수 만족도가 인지된 경기력에 미치는 영향을 알아보고자 하는 설문지입니다.

아래의 문항들은 정해진 답은 없습니다. 본인의 경험을 바탕으로 솔직하게 답해주시면 됩니다. 이 설문지는 연구 외에 다른 목적으로 사용되지 않을 겁니다. 정성껏 하나하나 대답해 주시면 연구에 귀중한 자료로 사용하여 육상의 활성화와 지도자의 역할에 대한 이론 발전에 큰 도움이 될 것입니다.

감사합니다.

2018년 08월

조선대학교 교육대학원

체육교육

정 현석

I. 다음은 일반적 특성에 관한 문항입니다.

귀하가 해당하는 곳에 “■” 표를 해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은?

- ① 남 ② 여

2. 귀하의 소속은?

- ① 중·고등학교 ② 대학교 ③ 일 반

3. 귀하의 운동경력은?

- ① 5년 이하 ② 5년~10년 ③ 10년 이상

II. 육상 단거리 지도자 리더십 (1 ~ 26번 문항)

다음의 문항들은 지도자 신뢰에서 일관성, 믿음, 성실성, 능력, 이타성에 관하여 묻고 싶습니다.
자세히 읽으시고 해당 항목에 “○” 또는 “■” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
1	우리 코치는 선수들 자신의 능력이 잘 발휘될 수 있도록 지도 한다.					
2	우리 코치는 시합의 작전에 대해 선수들에게 의견을 묻는다.					
3	우리 코치는 우리의 개인적인 문제에 도움을 준다.					
4	우리 코치는 경기선수 각자에게 경기기술과 전술을 설명해준다.					
5	우리 코치는 선수들과 상의 하지 않고 훈련계획을 세운다.					
6	우리 코치는 팀 구성원들 사이의 갈등을 해결할 수 있도록 도와준다.					
7	우리 코치는 선수들의 실수를 고쳐주는데 특별한 관심을 기울인다.					
8	우리 코치는 지도할 때 선수들이 확실하게 이해하도록 말한다.					
9	우리 코치는 자신의 행동에 대해서 설명하지 않는다.					
10	우리 코치는 선수들의 부상방지나 치료를 위해서 노력한다.					
11	우리 코치는 연습방법에 대해 선수들의 의견을 묻는다.					
12	우리 코치는 선수들에게 개인적인 호의를 베풀다.					
13	우리 코치는 포지션 종목 별 내용을 구체적으로 설명한다.					
14	우리 코치는 선수들의 자신의 목표를 스스로 정하도록 한다.					
15	우리 코치는 훈련지도 시 선수들을 철저히 지도 한다.					
16	우리 코치는 훈련 시 선수방식대로 해보도록 놔둔다.					

17	우리 코치는 선수들의 신뢰를 받도록 분위기를 만든다.				
18	우리 코치는 어떤 점에 대해서도 양보하지 않는다.				
19	우리 코치는 선수들이 경기를 잘할 때 칭찬을 한다				
20	우리 코치는 매 상황마다 각 선수에게 세세하게 지시한다.				
21	우리 코치는 선수들과 개인적으로 친한 관계를 유지하도록 노력한다.				
22	우리 코치는 선수들이 선수들을 자신의 집으로 초대한다.				
23	우리 코치는 선수들이 잘 한일에 대해서 제때 인정을 해준다.				
24	우리 코치는 기술 훈련방법 목표를 구체적으로 말해준다.				
25	우리 코치는 시합전술 전략을 선수들이 결정하도록 한다.				
26	우리 코치는 모든 문제에 대하여 선수 의견을 듣지 않는다.				

III. 훈련 프로그램 기본요소에 따른 만족도 (27 ~ 47번 문항)

다음의 문항들은 훈련만족도에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○ 또는 ■” 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문 항 내 용	전 혀 그렇지 않 다	그렇지 않 다	보통 이다	그렇다	매 우 그렇다
27	나의 지도자는 훈련 시 나의 능력이 잘 발휘할 수 있도록 지도해준다고 생각한다.					
28	나의 지도자는 훈련 시 내가 잘못한 기술이나 행동을 지적 해준다고 생각한다.					
29	나의 지도자는 훈련 시 내가 해야 할 것과 하지 말아야 할 것을 설명해 준다고 생각한다.					
30	나의 지도자는 훈련 시 내가 훈련방법을 건의할 수 있도록 해준다고 생각한다.					

31	나의 지도자는 훈련 시 나에게 훈련방법을 구체적으로 설명해준다고 생각한다.				
32	나의 지도자는 훈련 시 나의 장점과 단점을 이야기 해준다고 생각한다.				
33	나의 지도자는 훈련 시 내가 하는 이야기를 잘 들어준다고 생각한다.				
34	나의 지도자의 훈련방식이 나의 경기력 향상에 영향이 미친다고 생각한다.				
35	나의 지도자는 훈련 시 내가 잘할 때 칭찬을 해 준다고 생각한다.				
36	나의 지도자의 팀 훈련방식이 승부에 영향이 미친다고 생각한다.				
37	나의 지도자는 훈련 시 나의 능력에 맞게 운동 순서를 지도해준다고 생각한다.				
38	나의 지도자는 훈련 시 가벼운 운동부터 힘든 운동으로 지도해준다고 생각한다.				
39	나의 지도자는 훈련 시 나에게 맞는 운동 강도로 지도해준다고 생각한다.				
40	나의 지도자는 훈련 시 나에게 얼마나 힘든 운동 해야하는지 구체적으로 설명해준다고 생각한다.				
41	나의 지도자는 훈련 시 나에게 알맞은 운동 시간으로 지도해준다고 생각한다.				
42	나의 지도자는 훈련 시 나에게 알맞은 반복 횟수로 지도해준다고 생각한다.				
43	나의 지도자는 훈련 시 나에게 반복 횟수에 따라 알맞은 휴식으로 지도해준다고 생각한다.				
44	나의 지도자는 1주 동안 나의 능력에 맞는 운동 빈도로 지도해준다고 생각한다.				
45	나의 지도자는 1주 동안 일정한 운동 빈도에 맞게 운동할 수 있도록 이끌어준다고 생각한다.				
46	나의 지도자는 원하는 효과가 나타날 때까지 운동 기간을 정하여 지도해준다고 생각한다.				
47	나의 지도자는 나의 능력에 맞는 운동 기간을 설정하여 지도해준다고 생각한다.				

IV. 인지된 경기력 (48 ~ 64번 문항)

다음의 문항들은 인지된 경기력에 관하여 묻고 싶습니다. 자세히 읽으시고 해당 항목에 “○” 또는 ■ 표로 표기하여 주시기 바랍니다.

No	문항 내용	전혀 그렇지 않다	그렇지 않다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
48	어떤 과제가 주어져도 내 기술이면 충분히 잘 대처할 수 있다고 믿었다					
49	경기 중 내가 무엇을 해야 하는지를 분명히 알았다					
50	내가 하고 있는 것에 완전히 주의 집중하였다					
51	내가 하는 일에 대해 완전히 통제하였다고 느꼈다					
52	나는 다른 사람들이 나를 어떻게 평가하는지에 대해 전혀 개의치 않았다					
53	평소보다 시간이 느리거나 또는 빠르게 느껴졌다					
54	나는 이 경기가 정말 즐거웠다					
55	내 능력은 최고의 기술을 요하는 상황에 잘 맞았다					
56	평소와 다르게 시간이 지나간 것 같다					
57	나는 이번 경기와 같은 느낌을 좋아하며 다시 느껴보고 싶다					
58	나는 나의 존재를 인식하지 못하는 것과 같이 자연스럽게 경기를 하였다					
59	나는 경기에 완전히 몰두하였다					
60	나는 내가 어떻게 보여 지는가에 대해 신경을 쓰지 않았다					
61	이번 경기는 내게 아주 좋은 느낌을 주었다					
62	나는 생각 할 필요도 없이 이번 경기를 자발적이며 자동적으로 풀어 나갔다					
63	나는 내 몸을 완전히 통제하였다고 느꼈다					
64	다른 사람들이 나를 어떻게 생각하고 있는지에 대해 전혀 걱정하지 않았다					