creative commons

COMMONS DEED

저작자표시-비영리-변경금지 2.0 대한민국

이용자는 아래의 조건을 따르는 경우에 한하여 자유롭게

- 이 저작물을 복제, 배포, 전송, 전시, 공연 및 방송할 수 있습니다.

다음과 같은 조건을 따라야 합니다:

저작자표시. 귀하는 원저작자를 표시하여야 합니다.

비영리. 귀하는 이 저작물을 영리 목적으로 이용할 수 없습니다.

변경금지. 귀하는 이 저작물을 개작, 변형 또는 가공할 수 없습니다.

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

저작권법에 따른 이용자의 권리는 위의 내용에 의하여 영향을 받지 않습니다.

이것은 이용허락규약(Legal Code)을 이해하기 쉽게 요약한 것입니다.

Disclaimer

dCollection

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

[UCI]I804:24011-200000283210

2020년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

다이빙 선수의 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

조 성 인

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다이빙 선수의 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향.

How diver’s self-management influences on confidence and exercising immersion.

2020년 2월

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전 공

조 성 인

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

다이빙 선수 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향

지도교수 송 채 훈

이 논문을 교육학석사(체육교육)학위
청구논문으로 제출함.

2019년 10월

조 선 대 학 교 교 육 대 학 원

체 육 교 육 전공

조 성 인

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

조성인의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 김 홍 남 인

심사위원 조선대학교 교수 박 도 헌 인

심사위원 조선대학교 교수 송 채 훈 인

2019년 12월

조선대학교 교육대학원

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

< 목 차 >

ABSTRACT

Ⅰ. 서 론 ····· 1
1. 연구의 필요성 ····· 1
2. 연구의 목적 ····· 3
3. 연구의 변인 ····· 4
4. 연구의 가설 ····· 5
5. 용어의 정의 ····· 7

Ⅱ. 이론적 배경 ····· 9
1. 다이빙의 이해 ····· 9
2. 자기관리의 정의 ····· 16
3. 스포츠 자신감의 정의 ····· 17
4. 운 동 몰 입 ····· 19

Ⅲ. 연 구 방 법 ····· 20
1. 연 구 대 상 ····· 20
2. 연 구 도 구 ····· 21
3. 연 구 절 차 ····· 25
4. 자 료 처 리 ····· 25

Ⅳ. 연 구 결 과 ····· 26
Ⅴ. 논 의 ····· 47
Ⅵ. 결 론 ····· 50
참고문헌 ····· 53
<부 록> ····· 58

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

< 표 목 차 >

<표 1> 스프링보드 시설 최소 사이즈 ····· 13
<표 2> 플랫폼 시설 최소 사이즈 ····· 14
<표 3> 남, 여 다이빙 선수 등록 현황 ····· 15
<표 4> 인구통계학적 특성 ····· 20
<표 5> 설문지 구성 ····· 21
<표 6> 자기관리 행동 유형 설문지 구성 ····· 23
<표 7> 스포츠 자신감 행동 유형 설문지 구성 ····· 24
<표 8> 운동몰입 행동 유형 설문지 구성 ····· 24
<표 9> 성별에 따른 자기관리 행동 차이 t-test 결과 ····· 26
<표 10> 선수경력에 따른 자기관리행동 차이 t-test 결과 ····· 27
<표 11> 소속팀에 따른 자기관리행동 일원변량분석 결과 ····· 28
<표 12> 입상실적에 따른 자기관리행동 일원변량분석 결과 ····· 29
<표 13> 성별에 따른 스포츠 자신감 차이 t-test 결과 ····· 31
<표 14> 선수경력에 따른 스포츠 자신감 차이 t-test 결과 ····· 32
<표 15> 소속팀에 따른 스포츠 자신감 일원변량분석 결과 ····· 33
<표 16> 입상실적에 따른 스포츠 자신감 일원변량분석 결과 ····· 34
<표 17> 성별에 따른 스포츠 자신감 차이 t-test 결과 ····· 35
<표 18> 선수경력에 따른 스포츠 자신감 차이 t-test 결과 ····· 36
<표 19> 소속팀에 따른 스포츠 자신감 일원변량분석 결과 ····· 37
<표 20> 입상실적에 따른 스포츠 자신감 일원변량분석 결과 ····· 38
<표 21> 다이빙 선수 자기관리 유형이 사회적 지지에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 39
<표 22> 다이빙 선수 자기관리 유형이 능력인증에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 40

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 23> 다이빙 선수 자기관리 유형이 코치지도력에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 41
<표 24> 다이빙 선수 자기관리 유형이 신체정신준비에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 42
<표 25> 다이빙 선수 자기관리 유형이 발생이전요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 43
<표 26> 다이빙 선수 자기관리 유형이 진입요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 44
<표 27> 다이빙 선수 자기관리 유형이 경기요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 45
<표 28> 다이빙 선수 자기관리 유형이 결과요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과 ····· 46

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

< 그 림 목 차 >

<그림 1> 연구변인 ····· 4
<그림 2> 다이빙의 6가지 기술그룹 ····· 10
<그림 3> 다이빙의 포지션(형) ····· 11
<그림 4> 스프링보드 받침대(롤러), 스프링보드 시설 ····· 14

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

ABSTRACT

How diver’s self-management influences on confidence and exercising immersion.

Cho, sung-in
Adviser : Prof. Song, Chae-Hun Ph.D.
Major in Physical Education,
Graduate School of Education, Chosun University

The purpose of this study is to find out the difference between the individual characteristics of a diver and the impact of self-control on confidence and exercise immersion. The study target was a middle school and higher diver who visited the athletes' training site directly from August 22, 2019 to October 10, 2019 to ask their leader for his understanding, and collected 116 copies from the secondary, higher, university and general department divers, and used 93 parts for the actual analysis, excluding 23 books that were either disloyal or missed responses. The measuring tools were modified and supplemented for the purpose of this study by Kim Byung-joon (2003) and Vealey (1998), sports confidence questionnaires developed to suit the sports situation (SSCQ), Kim Won-bae (1999), and Kwon Sung-ho (2007).

Data processing performed independent sample t-test, one-way ANOVA, and multiple-return analysis using the statistical program of IBM SPSS 25.0 for Window to verify each study theory. The results from this are as follows.

First, there were some significant differences in self-management depending on personal characteristics.

A diver by gender showed significant differences in mental control. Diving

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

player self-management according to his career did not show any difference when divided by 10 years. There was also no significant difference in self-care by the team, and it was found that self-management of divers based on the number of awards was higher than 0 times for winning more than one prize in mental health care, interpersonal relations management, and living management.

Second, a diver's sports confidence by gender showed significant differences in social support. Male divers showed higher social support than female divers, with no gap between men and women in competency certification, coaching leadership and physical mental preparation. A diver's confidence in the sport according to his or her experience did not differ significantly on a 10-year basis, nor did there appear to be any significant differences between his or her team. The difference between the number of prizes was found to be greater There were big differences of social support, coaching leadership, and physical mental preparation according to the number of awards. To be more specific, one who got prizes over one time show 3 things above greater than the others who didn't have any experiences of awards. However, the record of awards don't have a effect on the results of certificate of competency.

Third, the focusing exercise of pro divers has been shown significant differences in 2 factors ; pre-occurrence and competition cause depends on sex. In this case, male divers rather focused exercise than female divers. On the other hand, there was no difference in the aspects of playing career and their clubs. Plus, the players who got a prize over one time have been presented more higher than others who never won before.

Fourth, it has been shown that the type of diver's self-care is having a partially significant defining influence on sports confidence factors. Among the sub-variates of the type of self-managing of divers, mental and interpersonal management had a significant impact on social support factors,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

with 58.9% explanatory power. Among the sub-variates of the type of diver's self-care, training management had a significant impact on competency certification and represented a 16.8% explanatory power. Among the sub-variates of the type of self-management of the diver, mental and interpersonal management significantly affected the coaching leadership and represented a 36.8% explanatory power. Among the variables of the type of self-care of divers, mental and interpersonal management have a significant effect on physical mental preparation, with 52.7% explanatory power.

Fifth, it has been shown that the self-control of the diver has a partially significant defining influence on the immersion of the movement. Among the sub-variates of the type of diver's self-care, mental management had a significant impact on the pre-occurrence factor and was shown by 60.2% explanatory power. Among the sub-variates of the type of self-management of divers, mental management and living management affected the entry factors, showing 62.4 percent explanatory power. Among the sub-variates of the type of diver's self-care, mental management had a significant impact on the competition factor and was shown by 45.3% explanatory power. The results showed that mental and interpersonal management had a significant impact on the outcome factors, with 53.1% explanatory power.

Summing up the above results, the diving player can confirm that among the lower four factors of self-management, mental control primarily affects sports confidence sub-3 factors and sports immersion sub-4 factors, and that training, interpersonal management, and living management only affect definition in some factors of sports confidence and exercise immersion. The results suggest that mental management is most important for a diver to improve sports and exercise immersion. In addition, training management, interpersonal management, and living management also have a definition impact on sports confidence and sports immersion, so there is a need to be managed consistently. Competitors themselves, coaches, manager,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

associations, etc. will have to make efforts to maintain interest and control through the operation of related programs, consultation with professional counselors, etc. as mental management is especially important for divers.

The limitations and suggestions of this study are as follows. First, there is a need to study, including primary school data, since the number of national divers is small in the study. Second, since the characteristics of each particular category were not considered in the diving, it is necessary to refine and study them in future studies. Third, who were awarded one time mostly showed more higher self-care,
sports confidence, and focusing exercise than the dthers who never won before on this study. therefore, if this study would process including junior department, the conclusion of study will be expexted to be generallzed results

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 서 론

1. 연구의 필요성

수영종목 중에서 다이빙은 높은 곳에서 기술을 구사하며 수면 위로 떨어지는 스포츠이다. 수면에 떨어지기 전까지의 동작을 채점하여 높은 점수를 받은 선수가 우수한 경기력을 가지고 있는 선수이기 때문에 모든 선수가 높은 점수를 받기 위해서 큰 노력을 기울이고 있다.

다이빙에 대한 대중들의 인식은 높은 곳에서 물로 뛰어내리는 것, 아니면 완전히 다른 종목인 스쿠버다이빙으로 여겨져 왔다. 그러나 2013년 여름 한 TV 매체에서 방영된 '스타 다이빙 쇼 스플래시'를 시작으로 여러 공중파 방송에서 다이빙이란 종목을 소개하고 예능인들이 다이빙을 즐기는 모습이 TV에 방영되며 대중들과 언론의 관심이 높아졌다. 또한 2014년 인천아시안게임, 2015년 광주 하계유니버시아드 대회, 2016년 리우 하계올림픽 우하람 선수의 대한민국 첫 올림픽 결승진출, 2018년 팔렘방 아시안게임에서 대한민국 다이빙 국가대표선수들이 좋은 성적을 거두며 다이빙에 대한 대중들의 인식과 관심이 변화하고 있다(이태균, 2019).

다이빙은 양궁, 골프, 사격 등과 같이 대표적인 폐쇄 기술 운동 종목으로 남자 총 6라운드 여자 총 5라운드로 각각 라운드의 점수를 합산해 총 득점 순위대로 등위를 정하는데 이때 라운드마다 지도자에게 피드백을 받고 자기조절 상황에 있어서 다음 연기에 대한 생각을 충분히 할 수 있는 여유가 있다. 하지만 이는 지나치게 많은 생각을 하게 되는 시간이 될 수도 있으며 그때 따라 불안이나 높은 곳에서 기술을 수행해야 하는 공포, 난도가 높은 기술수행의 실패에 대한 두려움, 도입 부분에서의 보드 마찰, 경쟁상대의 실수나 완벽한 성공 등 다양한 변수들이 심리조절에 영향을 미칠 수 있고 이는 수행에 영향을 미치게 되며 결국 경기력까지 좌지우지하게 되는 것이다. 다이빙은 도입에서부터 공중 동작과 입수 과정까지의 시간이 짧고 높이에 대한 정신적인 불안과 자신감, 집중력은 물론 경기상황에서의

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

여러 가지 변수에 상황을 극복하는 것이 아주 중요하며 경기장의 구조와 다이빙대의 환경은 선수들의 감각을 크게 좌우하여 곧 경기력으로 이어지게 되는 종목이다(박유현, 2006).

운동선수들은 성공적인 운동 수행과 목표달성을 위해 신체적, 정신적인 면뿐만 아니라 대인관계와 훈련, 일상생활 등에 이르기까지 다양한 측면에서 자기 자신을 조절하는 것을 말한다(고화섭, 2014).

일반적으로 선수들의 신체적, 기술적 요인은 수행의 성공을 판가름하는 필수 불가결한 요소라는 것은 이미 알려진 사실이며, 특히 시합 상황에서 선수들이 자신의 경기력을 최대로 발휘하기 위하여 강인한 체력, 정교한 기술, 다양한 시합 전술과 함께 자신의 심리적 상태를 자율적으로 조정할 수 있는 심리적 기술의 연마가 필요하다고 주장하여 선수의 내적 요인 즉 심리기술(psychological skills)의 중요성을 주장하고 있다(Birrer & Morgan, 2010; 김남익, 2010).

스포츠 상황에서 가장 중요한 심리기술을 순서대로 조사한 결과 선수와 지도자 모두 자신감, 목표설정, 의지력 등과 함께 자기관리를 매우 중요하게 여기고 있다고 보고 하였다(유진, 장덕선, 1998).

다이빙은 훈련 상황이나 시합 상황에서 운동몰입이 떨어지거나 과도한 긴장을 했을 때 큰 부상을 초래할 수 있다(이태균, 2019).

운동몰입이 높은 선수는 자신이 정해놓은 명확한 목표가 있으므로 연습이나 시합 상황에서 해야 할 동작을 정확히 인지하여 다양한 상황에 임하므로 운동몰입이 낮은 선수보다 스포츠 상황에서 실수가 적을 수밖에 없다. 이는 선수 스스로가 스포츠 상황에서 많은 몰입을 통해 심리적으로 안정되어 선수가 가지고 있는 능력을 자신 있게 표현함으로써 선수의 신체적인 표현에 최선의 능력을 보일 수 있게 되고 지도자와 선수 간의 성숙도가 높아지게 될 때 경기력이 향상된다는 연구결과가 이를 뒷받침 해주고 있다(이재환, 2009).

일반적으로 스포츠 상황은 일반 상황보다 몰입을 경험할 수 있는 여러 환경 여건을 제공하지만, 대다수의 선수와 참여자들은 몰입 순간을 경험하거나 이해하는데 어려움을 느낌과 동시에 몰입 경험에 대한 이해의 부족으로 그들이 경험하는 몰입이 순간적인 경험에 그치는 경우가 많다. 따라서 몰입에 대한 심리적 특징을 규명하는 것은 스포츠 과학에서 시사하는 바가 크다고 할 수 있을 것이다(이승목,

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2010).

다이빙은 체력적 요소뿐 아니라 자기관리와 자신감이 경기력에 많은 영향을 미치는 요소라고 할 수 있다. 특히 다이빙은 높이에 대한 공포를 극복하기 위해 자신감을 키우는 게 중요하고 섬세한 동작과 기술을 실현하기 위해 자기관리가 중요하다. 아시아에서는 중국이 다이빙의 강국이라고 할 수 있는데 20세기에 들어오면서 기량 차이가 더 벌어지고 있고 중국이 다이빙 종목에서 독주하는 가운데 우리나라는 발전하고 있지만, 아직 부족하다. 그러므로 연구를 진행함으로써 우리나라의 다이빙 발전에 도움이 되리라 생각한다. 2019년 광주광역시에서 열린 세계수영선수권대회 수영종목에서 메달을 획득한 종목은 다이빙 선수 김수지(울산광역시청)가 유일하다. 박태환(인천광역시체육회)이 2011년 세계수영선수권대회 메달 획득 이후 8년 만의 메달이었고 이렇듯이 우리나라는 수영 불모지라고 할 수 있지만, 다이빙 선수는 왜소하면 유리하므로 가능성이 크다고 볼 수 있는데 경영이나 수구는 외국인 선수들에 비해 체격이 작으므로 경쟁에서 큰 노력이 필요하다. 이렇듯 다이빙에는 아시아인이라는 장점과 국내 여건의 어려움 속에서의 성적이 꾸준히 발전을 진행해 오고 있으므로 연구의 필요성이 있다.

2. 연구의 목적

1) 다이빙 선수의 특성에 따라 자기관리, 자신감, 운동몰입에 차이가 있는지 확인하는 데 연구의 목적이 있다.

2) 다이빙 선수의 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향을 분석하고자 하는 데 연구의 목적이 있다.

3) 남, 여 다이빙 선수들을 분석하여 다이빙 선수들에게 데이터를 주고 운동능력 및 경기력 향상에 도움을 주는 데 연구의 목적이 있다.

4) 남, 여 다이빙 선수들을 분석하여 다이빙 선수들에게 데이터를 주고 심리적 요인의 문제점을 파악하는 데 연구의 목적이 있다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구의 변인

본 연구에서는 다이빙 선수의 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향을 알아보기 위하여 <그림 1>과 같은 연구의 변인을 설정하였다. 다이빙 선수들의 개인적 특성을 알아보기 위하여 배경 변인의 하위 변인은 성별, 소속, 운동 경력, 입상 경험의 4가지로 설정했고, 독립변인은 자기관리이며, 자기관리 하위요인은 훈련관리, 정신력관리, 대인관계관리, 생활관리의 4가지 변인으로 설정했고, 종속변인은 자신감과 운동몰입 2가지 요인으로 설정하였다.

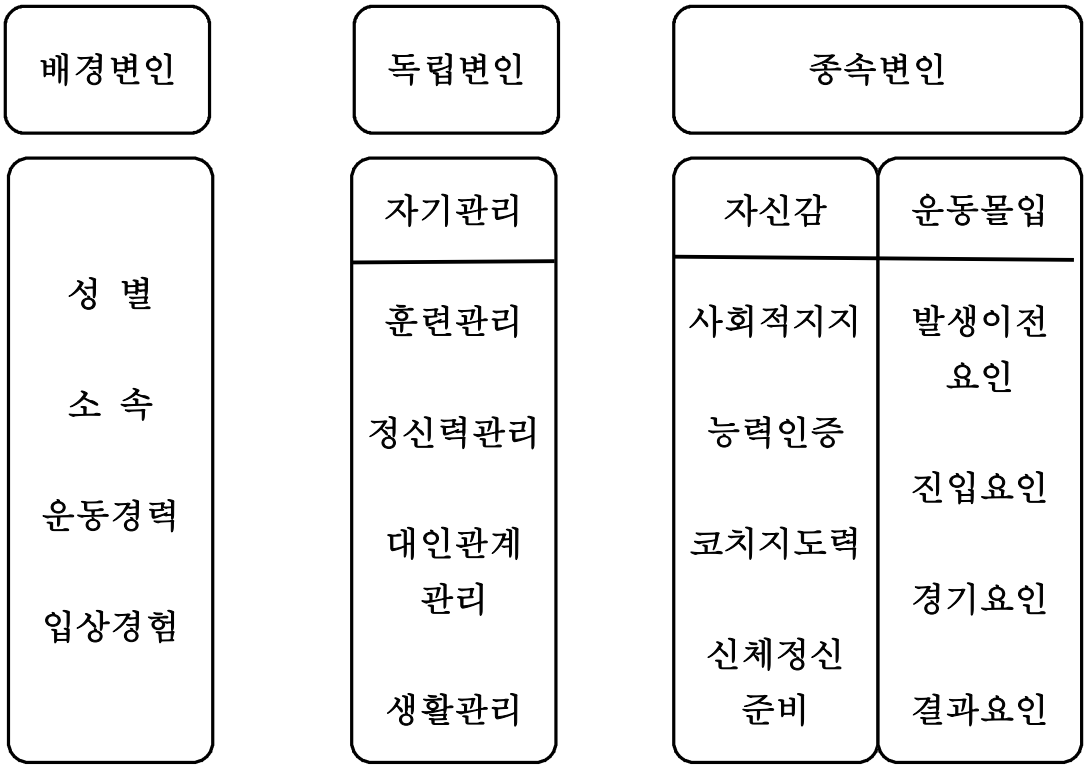

그림 1. 연구변인

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 연구의 가설

본 연구에 목적을 달성하기 위하여 설정한 가설은 다음과 같다. 자기관리행동(4요인), 스포츠 자신감(4요인), 운동몰입(4요인) 모두 하위요인을 포함한다.

1) 다이빙 선수 개인적 특성에 따른 자기관리행동은 차이가 있을 것이다.

1-1) 성별에 따른 자기관리행동은 차이가 있을 것이다.

1-2) 선수 경력에 따른 자기관리행동은 차이가 있을 것이다.

1-3) 소속팀에 따른 자기관리행동은 차이가 있을 것이다.

1-4) 입상실적에 따른 자기관리행동은 차이가 있을 것이다.

1-5) 성별에 따른 스포츠 자신감은 차이가 있을 것이다.

1-6) 선수 경력에 따른 스포츠 자신감은 차이가 있을 것이다.

1-7) 소속팀에 따른 스포츠 자신감은 차이가 있을 것이다.

1-8) 입상실적에 따른 스포츠 자신감은 차이가 있을 것이다.

1-9) 성별에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

1-10) 선수 경력에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

1-11) 소속팀에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

1-12) 입상실적에 따른 운동몰입은 차이가 있을 것이다.

2) 다이빙 선수의 자기관리는 스포츠 자신감에 영향을 미칠 것이다.

3) 다이빙 선수의 자기관리는 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 용어의 정의

1) 다이빙

다이빙이란 딱딱한 시멘트 바닥 위에 미끄러지지 않는 재질의 매트를 깔아 놓은 플랫폼과 탄성섬유가 들어간 5M 길이에 폭 50cm인 스프링보드에서 도약하여 입수하기 전까지의 동작 기술과 신체가 수면과 수직선으로 입수하여 물의 파장을 일으키지 않는 것을 통해 점수가 매겨지는 겨루는 수상스포츠 경기이다(이명원 2010).

2) 자기관리

자기관리란? 자신이 어떤 행동을 변화시키기 위하여 기술이나 전략적인 것들을 사용하여 변화를 주도하는 과정이다. 따라서 스포츠에서 자기관리 행동이란 자신과 생활에서 자기 자신의 절제 및 통제로 인해 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정으로 정의될 수 있다.

① 훈련관리

운동선수들이 훈련에 최선을 다하는 것과 규칙적인 생활로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다.

② 정신력 관리

운동선수들이 고도의 경쟁상황인 스포츠에서 불안 등 부정적인 정서를 극복하고 성공적인 행동들을 나타내기 위해서 스스로 자신감을 고취하고 긍정적인 사고방식을 갖는 등의 자기관리 전략을 의미한다.

③ 대인관계관리

대인관계관리는 팀 동료, 친구, 가족 등 주변의 인물들과의 집단생활속의 구성원 상호 간의 심리적 관계를 말한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

④ 생활관리

생활관리는 규칙적인 생활과 수면조절, 술 및 담배 자제, 생활 절제 등을 통해 전략적인 자기관리를 말한다.

3) 자신감

자신감이란 개인이 가지고 있는 능력 및 기능을 의미하는 것이 아닌 개인이 가지고 있는 능력 및 기능을 가지고 무엇을 할 수 있는지에 대한 인식, 판단이라 볼 수 있다. 즉, 자신감은 어떠한 일을 수행할 수 있는 개인의 마음의 상태를 말한다.

4) 운동몰입

몰입이란 어떤 행위에 깊이 빠져 시간 흐름, 감각 등 더 나아가 자기 자신에 관한 생각까지 잊어버리게 될 때의 심리적 상태를 말하는 것으로 운동몰입이란 신체의 활동을 통해 자신이 하는 행동을 이러한 상태에 이르는 것을 말한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 이론적 배경

1. 다이빙의 이해

1) 다이빙의 역사

플랫폼이나 스프링보드에서 도약하여 입수까지의 동작 기술, 수면과 수직선으로 입수하며 물의 파장을 일으키지 않는 것을 겨루는 수상스포츠 경기로, 경기종목은 플랫폼 다이빙과 스프링보드 다이빙, 싱크로나이즈 다이빙으로 나뉜다. 오늘날의 다이빙은 독일이나 스웨덴의 기계체조 선수들이 부상을 방지하기 위해 해변에서 바다로 기술의 착지를 연습하는 것에서 유래되었다고 알려져 있으며 다이빙 경기가 처음 열린 때는 1886년 독일 제1회 세계선수권 대회에서이며 올림픽 정식종목으로 채택된 것은 1904년 재3회 세인트루이스 대회이다(박지호, 2017).

이후 1908년 제4회 런던 올림픽에서는 플랫폼 다이빙과 스프링보드 다이빙으로 나뉘며 종목이 세분되었으며 2000년 제27회 시드니 올림픽에서는 싱크로나이즈 다이빙이 정식 경기종목으로 채택되었다. 한국 다이빙은 1934년 현재의 동대문 운동장, 경성 운동장의 수영장이 건립되며 다이빙경기장이 설립된 7월부터라고 할 수 있으며, 이후 1948년 제14회 런던올림픽, 1952년 제15회 헬싱키올림픽에서 2연패를 차지한 한국계 미국 국가대표 Sammy Lee 선수가 경성운동장 수영장에서 시범경기를 보이며 알려지기 시작했으며 선수들에게는 선진 다이빙 기술 보급과 전반적인 발달의 기틀이 마련되었다(체육지도자 훈련지도서, 2010).

2019년 이탈리아 나폴리에서 열린 유니버시아드대회에 우리나라 다이빙 국가대표 선수로는 남자 4명, 여자 4명의 선수들이 출전했다. 대학생들의 축제이기도 하며 대학생의 올림픽이라고 할 수 있는 유니버시아드대회에서 쾌거를 이루었는데 우리나라의 차세대 유망주라고 할 수 있는 이재경(광주광역시체육회) 선수가 3M 스프링보드에서 2위라는 성적을 이루었다. 우리나라 선수들에게는 익숙하지 않은 야외 수영장에서 이루어졌지만 우수한 성적으로 대회를 마쳤다. 그리고 얼마 후에는 제18회 광주광역시에서 세계수영선수권대회를 개최 하였고 우리나라 다이빙 국

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가대표선수로는 남자 4명, 여자 4명의 선수가 출전하였다. 남자 선수 중에서는 우하람(국민체육진흥공단) 선수가 1M 스프링보드와 3M 스프링보드 경기에서 역대 남자 최고 성적인 4위를 기록하면서 2020년에 개최하는 도쿄 올림픽 티켓을 획득하였다. 여자선수 중에서는 김수지(울산광역시청) 선수가 1M 스프링보드에서 3위에 입상하였고 대한민국 최초로 세계수영선수권대회에서 첫 메달이라는 쾌거를 이루었다.

2) 다이빙의 정의

높은 다이빙대에서 물 가운데로 뛰어드는 수상경기 종목, 일정한 높이에서 물속으로 뛰어드는 과정에서 도약, 점프, 공중에서의 다이빙 동작과 우아함, 입수 자세를 채점하여 득점으로 순위를 정하는 경기이다.

3) 다이빙 기술그룹

다이빙에는 선수가 뛰는 방향과 회전하는 방향에 따라 총 여섯 가지 군의 기술그룹이 있다. 1군 Forward(앞으로 뛰며 앞으로 회전), 2군 Back(뒤로 서서 뒤로 회전), 3군 Revers(앞으로 서서 뒤로 회전), 4군 Inward(뒤로 서서 앞으로 회전), 5군 Twist(비틀며 뛰기), 6군 Armstand(물구나무 서서 뛰기)가 있으며(윤정원, 2017).

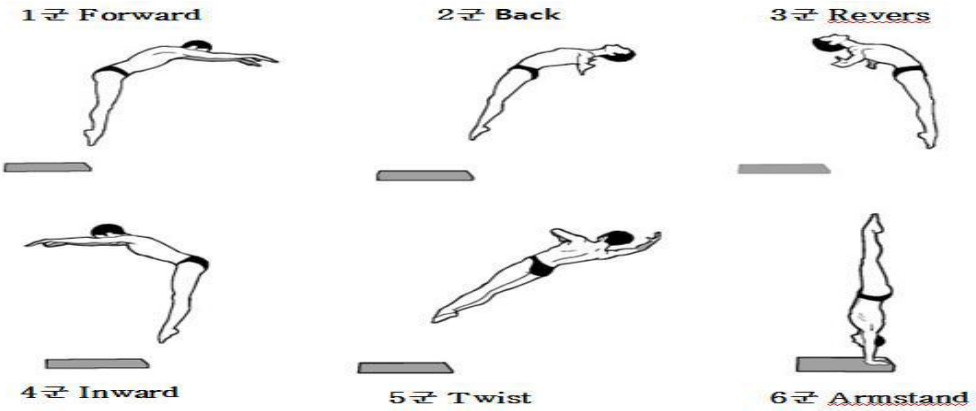

그림 2. 다이빙의 6가지 기술그룹(체육지도자 훈련지도서, 2010).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

회전 형태는 완전히 편 자세 Straight(A형), 반 구부린 자세 Pike(B형), 완전히 구부린 자세 Tuck(C형), 비틀기 동작에 자유 자세 Free(D형)로 구분되어 있다(윤정원, 2017).

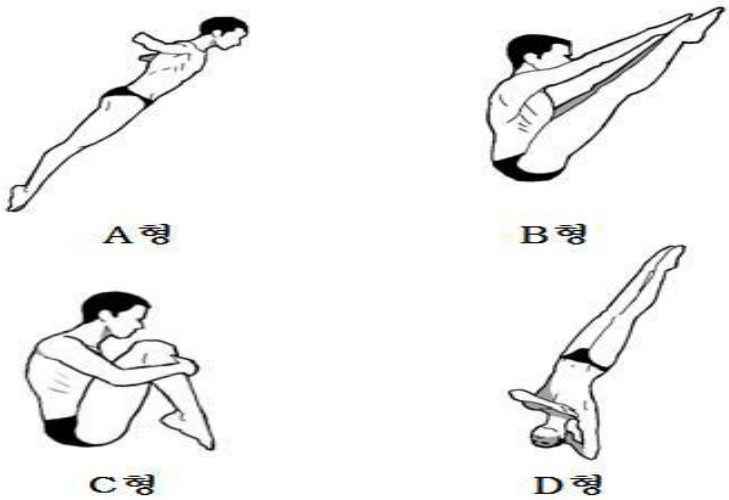

그림 3. 다이빙의 포지션(형)(체육지도자 훈련지도서, 2010).

4) 다이빙의 난이도

다이빙의 난이도는 높이, 기술그룹, 회전 수, 자세에 따라 매겨지게 되는데 이러한 난이도의 설정은 국제수영연맹(FINA)에서 2년에 한번 새로운 난이도를 부여하거나 기존의 난이도의 수정이 이루어지며 이는 해당 동작이 얼마나 어렵고 복잡한 구체적인 동작인지 평가하는 척도가 된다. 이러한 난이도는 시합에서 해당 종목의 점수와 난이도를 곱하여 점수를 산출하기 때문에 시합에서 높은 점수를 얻기 위한 중요한 요소로 구분된다(체육지도자 훈련서, 2010).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 다이빙 경기종목

① 플랫폼 다이빙

플랫폼 다이빙은 1904년 샌트루이스 올림픽에서 처음 정식종목으로 채택되었고, 보드가 고정되어 있으며, 높이는 3M, 5M, 7.5M, 10M가 있다. 종목으로는 1군 앞으로 서서 앞으로 뛰기, 2군 뒤로 서서 뒤로 뛰기, 3군 앞으로 서서 뒤로 뛰기, 4군 뒤로 서서 앞으로 뛰기, 5군 비틀기, 6군 물구나무서서 뛰기 6종목이 있다(편형록, 2010).

② 스프링보드 다이빙

스프링보드 다이빙은 1908년 런던 올림픽에서 처음 정식 종목으로 채택되었고, 동작 수행 시 보드의 탄력을 이용하여, 높이는 1M와 3M가 있다.
스프링보드 다이빙에서는 물구나무서서 뛰기 종목이 없으므로 총 5개의 군으로 나누어진다. 1군 앞으로 서서 앞으로 뛰기, 2군 뒤로 서서 뒤로 뛰기, 3군 앞으로 서서 뒤로 뛰기, 4군 뒤로 서서 앞으로 뛰기, 5군 비틀기의 5종목이 있다(편형록, 2010).

③ 싱크로나이즈 다이빙

싱크로나이즈 다이빙 경기는 1998년 시작되었으며, 2000년 시드니 올림픽에서 처음 정식 종목으로 채택되었고 두 선수가 동시에 같은 동작의 다이빙을 하는 경기이다. 3M 스프링보드와 10M 플랫폼에서 이루어지며, 선수들 개인의 다이빙 기술 수행능력뿐만 아니라, 두 선수의 동시성(Synchronization)을 평가하는 경기이다. 싱크로나이즈 다이빙 경기에서 평가해야 할 요소는 두 선수의 준비 자세, 접근, 도약과 높이의 동시성과, 공중동작의 일치성 등이다. 또한 입수 시 각도와 보드로부터의 거리, 입수 타이밍의 동시성도 평가요소에 포함된다(체육지도자 훈련지도법).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

6) 다이빙 경기시설

① 경기시설 및 경기 용구

풀의 수심은 최저 3.5~5M가 되어야 한다. 복장은 수영하기에 간편한 것으로. 물속으로 들어갈 때 벗겨지지 않는 것이어야 하며, 빛깔과 크기에는 아무런 제한이 없다(편형록, 2010).

② 스프링보드

다이빙 경기에 사용되는 모든 스프링보드는 비행기 등급의 알루미늄 1개를 늘려 만들며, 표면은 수영장의 물 색과 잘 어울리는 아쿠아 컬러와 미끄럼방지를 위해 에폭시 합성수지 재질로 제작되어야 한다. 스프링보드는 보드의 탄력 조절이 가능한 받침대(롤러, 그림 3)와 함께 제공되어야 하며, 모든 스프링보드는 국제수영연맹(FINA)에 공인된 것이어야 한다. 스프링보드는 길이가 최소 4.8M, 넓이가 0.5가 되어야 하고, 1M와 3M 높이에 설치되어야 한다. 또한 스프링보드는 플랫폼의 한쪽, 또는 양쪽에 설치되어야 하며, 싱크로 다이빙 경기를 위해 같은 높이에 최소 2개 이상의 스프링보드가 설치되어야 한다. 스프링보드 사이에는 어떠한 장애물도 없어야 한다. 스프링보드는 풀의 뒤 가장자리로부터 최소 1.5M 이상 돌출되어 있어야 하고, 풀의 옆 가장자리로부터 3M 스프링보드는 최소 3.5M. 1M 스프링보드는 최소 2.5M 이상 떨어져 있어야 한다(표 1). 그리고 3M 스프링보드의 경우 스프링보드가 설치되는 플랫폼의 끝 가장자리와 스프링보드 중간에 설치되는 받침대(롤러)의 끝이 0.68M 떨어져 있어야 한다(그림 4)(체육지도자 훈련지도법).

<표1> 스프링보드 시설 최소 사이즈(체육지도자 훈련지도서, 2010).

높 이	1m	3m
길 이	4.8m	4.8m
넓 이	0.5m	0.5m
보드 끝과 풀의 뒤 가장자리와의 거리	1.5m	1.5m
보드의 중심과 풀의 옆 가장자리와의 거리	2.5m	3.5m

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

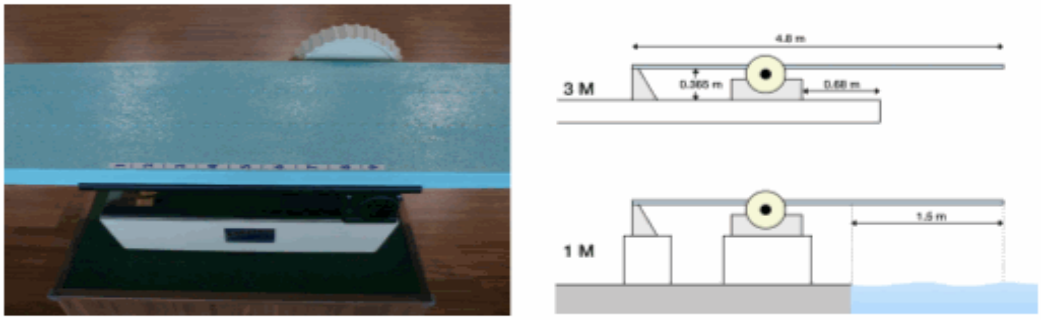

그림 4. 스프링보드 받침대(롤러), 스프링보드 시설(체육지도자 훈련지도서, 2010).

③ 플랫폼

10M, 7.5M, 5M 플랫폼의 길이는 최소 6M 이상 되어야 하고, 5M와 7.5M 플랫폼은 넓이는 최소 1.5M, 10M 플랫폼의 넓이는 최소 3M 이상 되어야 한다(표). 그리고 10M와 7.5M 플랫폼은 풀 뒤 가장자리로부터 최소 1.5M 이상 돌출되어 있어야 하고, 5M와 3M 플랫폼은 최소 1.25M 돌출되어 있어야 한다. 플랫폼의 앞 가장자리의 두께는 0.2M ~ 0.3M로 만들어야 하며, 플랫폼이 위아래로 설치될 때는 두 플랫폼이 최소 0.75M의 길이 차이가 있어야 한다. 각 플랫폼 뒤와 양 옆은 최소 1M 높이의 난간이 있어야 하고, 플랫폼의 앞면으로부터 0.8M 지점에서 시작되어야 한다. 난간에는 두 개 이상의 바가 설치되어야 한다(1M 플랫폼 제외). 10M 플랫폼의 난간은 싱크로 다이빙을 위해 제거될 수 있도록 조립과 해체가 가능하도록 고안되어야 한다. 모든 높이의 플랫폼은 견고하고 수직이어야 하며, 플랫폼의 표면은 미끄럽지 않은 탄력 있는 고무재질로 감싸야 한다. 그리고 적당한 계단이 있어 출입이 가능해야 한다(사다리는 안 됨).

<표 2> 플랫폼 시설 최소 사이즈(체육지도자 훈련지도서, 2010).

높 이	1m	3m	5m	7.5m	1.m
길 이	5m	5m	6m	6m	6m
넓 이	0.6m	1.5m	1.5m	1.5m	3m
보드 끝과 풀의 뒤 가장자리와의 거리	0.75m	1.25m	1.25m	1.5m	1.5m
보드의 중심과 풀의 옆 가장자리와의 거리	2.3m	2.8m	3.25m	4.25m	5.25m

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

7) 다이빙 선수등록 현황

(1) 남, 여 다이빙 선수 등록 현황

<표 3> 남, 여 다이빙 선수 등록 현황 (2019년 기준)

구분			남녀현황	빈도(명)	비율(%)
성별	남자		102 명	102 명	55 %
	여자		84 명	84 명	45 %
소속	초등부	남	34 명	60 명	32 %
		여	26 명		
	중등부	남	16 명	29 명	16 %
		여	13 명		
	고등부	남	23 명	45 명	24 %
		여	22 명		
	대학부	남	7 명	8 명	4 %
		여	1 명		
	일반부(실업팀)	남	22 명	44 명	24 %
		여	22 명		
합 계				186	100 %

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 자기관리의 정의

몸 관리는 마사지하기, 부상 예방과 치료, 컨디션 조절, 웨이트 트레이닝으로 최상의 경기력을 위한 선수들의 노력이며 이상적으로 사용하는 자기관리 전략이다. 훈련관리는 선수들이 연습에 최선을 다하는 것과 규칙적인 훈련과 부족한 개인 연습으로 훈련에 집중하려는 노력을 의미한다. 정신관리는 평소연습과 시합상황에서 불안과 두려움 등 심리적 문제를 조절하고 힘든 훈련을 이겨내며 자신감을 느끼는 등의 자기관리 전략을 말한다. 생활관리는 평소 규칙적이고 절제된 생활을 의미하는 것으로 술 및 담배 자제, 수면관리, 대인관계 관리 등의 자기관리 전략을 말한다. 특히, 대인관계는 동료, 친구 등 주변 인물들과 관계에서 나타나는 관계로서 관계 중심적인 한국문화의 특수성을 내포하고 있다(허정훈, 2001).

자신의 행동을 변화시키려고 행동적 학습원리를 활용하는 것을 말한다. 최근 학습에 대한 행동적 시각을 적용하는 이른바 '자기관리' 는 학습자들이 자신들의 학습에 대해 통제를 하고자 하는 점을 강조하고 있다. 학습자 자신의 행동을 관리하고 자신의 행동을 책임지는 것이 자기관리의 핵심이며, 목표의 설정은 자기관리에 있어서 매우 중요한 차원이다. 자기관리의 마지막 단계는 자기강화이다. 자기관리란 자신과 생활에서 자기 스스로 절제를 통하여 정신적으로 준비하고 극복해 가는 과정이며 개인의 내적·외적·환경적 요인 등을 포괄하는 주제이고 심리 행동적 전략의 하나로 개인의 목표를 달성하기 위해서 사생활과 대인관계 등의 다양한 측면에서 스스로 철저해지는 것을 말한다(유진, 1997).

스포츠 상황에서 운동선수들이 성공적인 수행을 위해 일상생활과 훈련 상황에서 자신의 신체와 정신, 훈련과 대인, 부상 관계 측면에서 자기를 스스로 관리하는 총체적인 전략을 의미한다(허정훈, 2001).

자기관리란 용어에서 자기란 인지 심리학에서의 의식적 자아를 말한다. 관리란 행동주의 심리학에서 인간의 행동을 변하게 하는 외적 환경 자극 수단을 말한다. 이 두 용어가 합쳐진 자기관리는 자신의 행동을 자기통제 수단에 의하여 스스로 관리하는 것을 말한다. 즉 새롭게 통제하는 반응을 시작하여 이것을 유지하는 과정을 말한다(정소연, 2006).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 스포츠 자신감의 정의

스포츠 현장을 관찰하면 연습 때는 훌륭한 기량을 발휘하다가 중요한 시합에서는 허무하게 무너지는 선수가 있고, 연습 때는 두각을 나타내지 못하다가 시합상황에서 뛰어난 경기력을 선보이는 선수가 있다. 선수들이 시합하다 보면 경기가 평소보다 잘 풀리지 않을 때가 있거나 시합 때 유용하게 사용하려고 연습했던 기술을 막상 사용하려고 하면 잘 안 되는 경우가 선수들에게서 종종 발생한다. 이러한 현상은 자신감이라는 정서적 요인과 운동 수행의 관계로 설명될 수 있다(이강헌, 구우영, 정구인, 정용각, 2005).

자신감은 가장 상식적인 의미에서 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있다는 마음 상태를 나타낸다. 자신감은 자신의 퍼포먼스에 대한 낙관적인 생각과는 다르며 성공에 대한 확신이며, 이러한 확신 속에는 성공하는데 필요한 행동을 해낼 수 있다는 의미가 포함되어 있다. 자신감은 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해낼 수 있다는 믿음이다(Weinberg& Gould, 1996).

자신감에 대한 하나의 접근 방법은 성격 연구에 그 토대를 두고 있다. 스포츠 특수성, 상호 작용, 성격 특성과 상황의 구별 및 개인차와 행동 간의 관계를 기저로 하여 자신감의 모형을 개념화하는 것이 적절한 방법이 될 수 있다. 표현 화 되어야 할 구성 개념이 통상적인 개념의 자신감이 아니라 특수적 상황인 스포츠 자신감이기 때문에 Vealey는 이것을 스포츠 자신감 (sport-confidence)이라 부르고, 이를 개인이 스포츠에서 갖는 그의 수행 결과가 성공적일 것이라는 확고함에 대한 신념 또는 정의라고 정의하였다(최영옥, 1998).

Vealey(1986)는 스포츠자신감의 정의를 바탕으로 특성 스포츠 자신감은 개인이 객관적인 상황에서 자신감을 가지고 스포츠에서 흔히 갖추는 능력들이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념이며, 상태 스포츠 자신감은 특정한 상항에서 실제로 가지는 자신감으로서, 개인이 스포츠에서 어떤 특정한 순간에 갖는 그 외 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념이라고 정의하고 있다(최문영, 2015).

특성 스포츠 자신감과 경쟁지향성이 낮은 사람은 같은 객관적인 경쟁상황에서 그렇지 않은 사람보다 상태 스포츠 자신감이 낮다(심기선, 2010).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

특성 스포츠 자신감은 개인이 객관적인 상황을 자신감을 가지고 임하는 성향을 나타내는 것이고 상태 스포츠 자신감은 특정한 상황에서 개인이 실제로 거치는 자신감을 말한다(허승욱, 2013). 이 두 요소가 높은 사람은 같은 상황에서 상태 스포츠 자신감이 높다. 또한 개인의 특성 스포츠 자신감과 경쟁지향성을 가지고 경기 상황에 임하며 이 두 요소가 개인이 경기에서 실제로 경험하는 상태 스포츠 자신감에 영향을 미친다(송민혁, 2010).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 운동몰입

운동몰입(absorption in sport)을 논하기 전에 먼저 몰입에 학문 분야에서 몰입에 대한 연구가 많이 다루어지는데 이는 개인의 활동에 대한 몰입은 성과나 결과에 어떠한 영향을 미칠 수 있기 때문이다. 일반적으로 몰입은 어떤 활동에 대한 활동자 자신의 완전한 참여에 기인한다(최석민, 1998).

개인의 태도와 행동 의지의 결합으로 자신의 목표와 가치를 굳게 믿고 받아들이는 신념의 강도, 최선의 노력을 하고자 하는 의지, 개인의 업무에 있어서 성공적으로 수행하고자 하는 계속된 활동으로 설명하였다. 또한, 심리학에서 몰입은 사람들이 어떤 일에 완전히 몰두할 때 갖는 심신 일치의 느낌 또는 자동으로 통제되는 것을 몰입이라 하고 이러한 경험은 스포츠 활동뿐만 아니라 일상생활의 여러 활동에서도 경험할 수 있다고 하였다(손영수, 최만식, 문익수, 2002).

대부분 심리학자는 몰입(FLOW)은 개인의 내적 동기로 나타나는 것으로 어떠한 활동에 완전하게 빠져있는 상태라고 하였다(Csikszenmuhalyi & Rathunde, 1993).

운동몰입 혹은 스포츠몰입은 운동 및 스포츠 활동에 완벽하게 몰두할 때 일어나는 최적의 심리적 현상으로서 참여의 지속성을 위한 기다림과 계속의 의사를 나타내는 것과 몰입상태에 들어가기 전, 인지 또는 행위 상태로서 정보를 얻고 우선적 관심을 두는 마음의 상태라고 정의할 수 있다. 이것은 자기 자신의 행하고 있는 운동에 완전히 의식을 좁혀 자신의 삶에 가치가 높은 활동으로 인식하고 있는 상태를 말한다(오제권, 2007). 연습이나 시합을 하는 중간에 자신이 동작하는데 고도로 몰두해 있고, 힘이 들지 않고 자동으로 이루어지는 듯한 느낌이 들며, 몸과 마음이 하나가 된 순간이다. 이러한 현상은 개인이 가진 운동기술 수준과 운동의 수준이 거의 일치 할 때 일어나며, 억지로 만들어지지 않고, 자신도 모른 채 저절로 일어나는 특징을 가지고 있다(김병준, 2002).

몰입은 인간의 삶에 있어서 최고의 감정, 경험, 심리상태로 볼 수 있는데, 몰입상태가 이루어지려면 자신의 기술과 균등한 도전의 상황인지 인지되어야 한다. 반면 도전의 대상이 안 되거나 너무 높은 도전은 권태와 불안을 일으킬 수 있다(박정은, 2010).

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 연구방법

1. 연구 대상

본 연구의 대상은 2019년 8월 22일부터 10월 10일까지 대한수영연맹에 선수로 등록된 남녀 다이빙 선수 중등부, 고등부, 대학부, 일반부(실업팀)를 대상으로 비확률표본추출법 중 편의표본추출법(Convenience Sampling Method)을 사용하여 116부의 설문지를 수집하였고, 그 중 불성실하다고 판단되는 23개의 설문지를 제외한 93부를 대상으로 하였다. 수집된 자료의 인구통계학적 특성은 아래 <표 4>와 같다.

<표 4> 인구통계학적 특성

구분		빈도
성별	남	47
	여	46
선수경력	초등부	0
	중등부	23
	고등부	30
	대학부	8
	일반부(실업팀)	32
전국대회 수상경력 (개인 / 단체)	수상	81 / 85
	비수상	12 / 8
수상 순위 (개인 / 단체)	1위	62 / 72
	2위	10 / 9
	3위	9 / 4
	-	12 / 8
수상 횟수	0회	4
	1회 ~ 3회	13
	4회 ~ 6회	11
	7회 ~ 9회	10
	10회 이상	55
총계		93

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 연구 도구

1) 설문지의 구성

본 연구의 개인적 특성을 조사하기 위한 항목과 자기관리와 자신감 및 운동몰입을 측정 설문지를 구성하였다.

설문지 구성내용은 (표 4)와 같다.

<표 5> 설문지 구성

구성	구성문항	문항수	문항번호
개인적 특성 변인	성별	1	1
	선수경력	1	2
	소속팀	1	3
	입상실적	1	4
자기관리	훈련관리	6	5,6,7,8,9,10
	정신력관리	8	11,12,13,14,15,16,17,18
	대인관계관리	3	19,20,21
	생활관리	8	22,23,24,25,26,27,28,29
자신감	사회적 지지	3	30,31,32
	능력 인증	4	33,34,35,36
	코치 지도력	4	37,38,39,40
	신체정신준비	4	41,42,43,44
운동몰입	발생이전요인	3	45,46,47
	진입요인	4	48,49,50,51
	경기요인	6	52,53,54,55,56,57
	결과요인	5	58,59,60,61,62
총계		62	

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 자기관리 행동 유형 설문지

이 연구에서 사용된 자기관리 요인은 김병준(2003)의 운동선수 자기관리행동 질문지를 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였고, 이 연구에 사용된 질문지의 구성요인으로는 훈련관리(6문항), 정신력관리(8문항), 대인관계관리(3문항), 생활관리(8문항)로 25문항이고, 응답형태는 “전혀 아니다”의 1점에서 “매우 그렇다”의 5점의 Likert Scale의 5점 척도로 구성하였다.

3) 스포츠 자신감 행동 유형 설문지

이 연구에서 사용된 스포츠 자신감 요인은 Vealey(1998) 등이 스포츠 상황에 맞도록 개발한 스포츠 자신감 질문지(SSCQ)를 김원배(1999)가 타당성을 검증한 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였고, 본 연구에 사용될 질문지의 구성요인으로는 사회적지지(3문항), 능력 입증(4문항), 코치 지도력(4문항), 신체 정신적 준비(4문항)로 15문항이고, 응답형태는 “전혀 아니다”의 1점에서 “매우 그렇다”의 5점의 Likert Scale의 5점 척도로 구성하였다.

4) 운동몰입 유형 설문지

본 연구에서 사용된 운동몰입 요인은 권성호(2007)가 스포츠 상황에 맞도록 개발한 개인경기 운동몰입 척도를 본 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였고, 본 연구에 사용될 질문지의 구성요인으로는 운동몰입 발생이전(3문항), 운동몰입 진입(4문항), 운동몰입 경험(6문항), 운동몰입 결과(5문항)로 18문항이고, 응답형태는 “전혀 아니다”의 1점에서 “매우그렇다”의 5점의 Likert Scale의 5점 척도로 구성하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5) 신뢰도 검증

조사도구의 신뢰도를 검증하기 위해 문항간 내적 일치도 검사법(Chonbach’s α)을 수행하였다. 각 문항 삭제 시 신뢰도 계수(α)가 모든 문항 사용 시 계수보다 커지는 경우 해당 문항을 제거하였다. 전체 61문항 중 자기관리행동의 하위요인 정신력관리에서 1문항(14번), 자기관리행동의 하위요인 생활관리에서 1문항(29번), 스포츠 자신감의 하위요인 신체정신준비에서 1문항(44번), 총 3문항을 제거하였다.

<표 6> 자기관리 행동 유형 설문지 구성

요인	구성요소	문항번호	Cronbach’s α
자기관리행동	훈련관리	5,6,7,8,9,10	.848
	정신력관리	11,12,13,15,16,17,18	.897
	대인관계	19,20,21	.892
	생활관리	22,23,24,25,26,27,28	.899

자기관리행동 하위요인들의 Cronbach’s α는 .848 ~ .899로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<표 7> 스포츠 자신감 행동 유형 설문지 구성

요인	구성요소	문항번호	Cronbach’s α
스포츠 자신감	사회적지지	30,31,32	.882
	능력인증	33,34,35,36	.909
	코치지도력	37,38,39,40	.922
	신체정신준비	41,42,43	.905

스포츠 자신감 하위요인들의 Cronbach’s α는 .882 ~ .922로 나타났다.

<표 8> 운동몰입 행동 유형 설문지 구성

요인	구성요소	문항번호	Cronbach’s α
운동몰입	발생이전요인	45,46,47	.815
	진입요인	48,49,50,51	.837
	경기요인	52,53,54,55,56,57	.928
	결과요인	58,59,60,61,62	.906

운동몰입 하위요인들의 Cronbach’s α는 .815 ~ .928로 나타났다.

Nunnally(1978)는 Chonbach’s α에 대해 허용 가능한 기준으로 .5 이상, 신뢰할만한 기준으로 .7 이상을 제시하였는데 본 연구의 측정도구는 모든 요인의 Chonbach’s α는 .7 이상으로 나타나 측정도구의 신뢰도에 문제가 없음을 확인하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 연구 절차

이 연구에서는 다이빙 선수 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향을 규명하기 위해 전국 중등부, 고등부, 대학부, 일반부 훈련장소를 직접 방문하여 담당 지도자에게 협조를 얻은 후에 설문지를 직접 배포 및 설문지 문항에 내용과 설문 목적을 설명 후 설문내용에 대해 자기평가기입법(Self-Administration)으로 설문지 조사를 실시하였다.

4. 자료 처리

본 연구에 수집된 설문지는 연구의 목적에 맞게 Window용 SPSS 25.0 통계 프로그램을 사용하였고, 각 가설의 유의 수준은 .05로 하였다.

먼저 개인적 특성 분석과 설문 문항을 분석하기 위해서 SPSS 25.0 프로그램을 활용하여 빈도 분석(Frequency Analysis)을 수행하였다. 개인 특성에 따른 차이를 분석하기 위해 독립표본 t 검증(Independent t-test)과 일원변량분석(One-way ANOVA) 및 사후검증을 수행하였다. 마지막으로 자기관리가 스포츠 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향을 확인하기 위해 다중회귀분석(Multiple Regression Analysis)을 수행하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 연 구 결 과

1. 개인적 특성에 따른 자기관리행동 유형

1) 성별에 따른 자기관리행동 차이

성별에 따른 자기관리행동의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t검증(Independent t-test)을 실시한 결과는 <표 8>과 같다.

<표 9> 성별에 따른 자기관리 행동 차이 t-test 결과

자기관리행동	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
훈련관리	남	47	3.702	.738	-1.019	.311
	여	46	3.855	.709		
정신력관리	남	47	4.106	.569	2.255	.026
	여	46	3.798	.739		
대인관계관리	남	47	4.518	.528	.668	.506
	여	46	4.428	.756		
생활관리	남	47	3.900	.632	-.323	.748
	여	46	3.947	.781		

* $p<.05$

<표 9>은 성별에 따른 자기관리행동의 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 성별에 따른 자기관리행동의 차이로는 정신력관리(p<.05)에서 통계적으로 유의한 차이가 나타났다. 정신력관리는 남자 M=4.106, 여자M=3.798로 남자가 더 높게 나타났다. 훈련관리(p=.311), 대인관계관리(p=.506), 생활관리(p=.748)는 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 선수 경력에 따른 자기관리행동 차이

선수 경력에 따른 자기관리행동의 차이를 분석하기 위해 선수경력 10년을 기준으로 10년 이상, 10년 미만의 두 집단으로 나누어 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시한 결과는 <표 10>과 같다.

<표 10> 선수 경력에 따른 자기관리행동 차이 t-test 결과

자기관리행동	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
훈련관리	10년 미만	55	3.718	0.746	-.955	.342
	10년 이상	38	3.864	0.691		
정신력관리	10년 미만	55	3.958	0.615	.078	.963
	10년 이상	38	3.947	0.759		
대인관계관리	10년 미만	55	4.533	0.600	1.078	.284
	10년 이상	38	4.386	0.713		
생활관리	10년 미만	55	3.939	0.712	.237	.814
	10년 이상	38	3.902	0.706		

* $p<.05$

<표 10>은 선수 경력에 따른 자기관리행동의 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 선수 경력에 따른 자기관리행동의 차이로는 훈련관리(p=.342), 정신력관리(p=.963), 대인관계관리(p=.284). 생활관리(p=.814) 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 소속팀에 따른 자기관리행동 차이

소속팀에 따른 자기관리행동의 차이를 분석하기 위해 일원변량분산분석(One-way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 11>과 같다.

<표 11> 소속팀에 따른 자기관리행동 일원변량분석 결과

자기관리 행동	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
훈련관리	중등부	23	3.717	.784	.907	.441	
	고등부	30	3.772	.580			
	대학부	8	3.458	.494			
	일반부	32	3.906	.838			
정신력관리	중등부	23	4.000	.693	.378	.769	
	고등부	30	3.976	.584			
	대학부	8	3.714	.535			
	일반부	32	3.960	.778			
대인관계관리	중등부	23	4.536	.680	.186	.906	
	고등부	30	4.500	.552			
	대학부	8	4.417	.427			
	일반부	32	4.417	.767			
생활관리	중등부	23	3.882	.769	.066	.978	
	고등부	30	3.929	.672			
	대학부	8	3.875	.393			
	일반부	32	3.960	.774			

* $p<.05$

<표 11>은 소속팀에 따른 자기관리행동의 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 소속팀에 따른 자기관리행동의 차이로는 훈련관리(p=.441), 정신력관리(p=.826), 대인관계관리(p=.961), 생활관리(p=.944) 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 입상실적에 따른 자기관리행동 차이

입상실적에 따른 자기관리행동의 차이를 분석하기 위해 일원변량분산분석(One-Way ANOVA)를 실시한 결과는 <표 12>과 같다.

<표 12> 입상실적에 따른 자기관리행동 일원변량분석 결과

자기관리 유형	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
훈련관리	0회	4	3.542	1.750	.667	.617	
	1~3회	13	3.641	.933			
	4~6회	11	3.652	.634.			
	7~9회	10	4.050	.604			
	10회 이상	55	3.803	.606			
정신력 관리	0회	4	2.571	1.304	6.989	.000	a<b,c,d,e
	1~3회	13	3.945	.656			
	4~6회	11	3.727	.584			
	7~9회	10	3.814	.509			
	10회 이상	55	4.127	.539			
대인관계 관리	0회	4	3.167	1.972	5.252	.001	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.590	.434			
	4~6회	11	4.394	.757			
	7~9회	10	4.467	.358			
	10회 이상	55	4.558	.440			
생활관리	0회	4	2.821	1.584	4.105	.004	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.275	.621			
	4~6회	11	3.714	.910			
	7~9회	10	4.086	.458			
	10회 이상	55	3.932	.550			

* $p<.05$ a: 0회, b: 1~3회, c: 4~6회, d:7~9회, e:10회 이상

<표 12>은 입상실적에 따른 자기관리행동의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석과 사후검정(TUKEY)을 실시한 결과이다. 입상실적에 따른 자기관리행동의 하위요인 중 정신력관리(p<.001), 대인관계관리(p<.001), 생활관리(p<.05)는 일원변량분석 결과 집단간 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 유의한 차이

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

가 있는 것으로 나타난 요인을 대상으로 Tukey법을 사용하여 사후검증을 수행한 결과 입상경력이 없는 집단보다 1회라도 수상한 집단이 정신력관리, 대인관계 관리, 생활관리가 높은 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2. 개인적 특성에 따른 스포츠 자신감 유형

1) 성별에 따른 스포츠 자신감의 차이

성별에 따른 스포츠 자신감의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시한 결과는 <표 13>와 같다.

<표 13> 성별에 따른 스포츠 자신감 차이 t-test 결과

자신감	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
사회적지지	남	47	4.560	.418	2.058	.042
	여	46	4.275	.850		
능력인증	남	47	4.112	.869	.500	.618
	여	46	4.027	.757		
코치 지도력	남	47	4.154	.865	1.360	.177
	여	46	3.908	.884		
신체정신준비	남	47	4.378	.518	1.774	.079
	여	46	4.130	.799		

* $p<.05$

<표 13>는 성별에 따른 스포츠 자신감 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 성별에 따른 스포츠 자신감의 차이로는 사회적지지(p<.05)에서 유의한 차이가 나타났다. 사회적지지는 남자 M=4.560, 여자 M=4.297 로 남자가 더 높게 나타났으며 능력인증(p=.618), 코치지도력(p=.177), 신체정신준비(p=.079)는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 선수 경력에 따른 스포츠 자신감 차이

선수 경력에 따른 스포츠 자신감 차이를 분석하기 위해 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시한 결과는 <표 14>과 같다.

<표 14> 선수 경력에 따른 자신감 차이 t-test 결과

자신감	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
사회적지지	10년 미만	55	4.424	.665	.083	.934
	10년 이상	38	4.412	.708		
능력인증	10년 미만	55	3.986	.783	-1.196	.235
	10년 이상	38	4.191	.708		
코치 지도력	10년 미만	55	4.105	.822	.954	.343
	10년 이상	38	3.928	.957		
신체정신준비	10년 미만	55	4.250	.636	-.091	.927
	10년 이상	38	4.263	.746		

* $p<.05$

<표 14>은 선수 경력에 따른 스포츠 자신감의 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 선수 경력에 따른 자신감의 차이로는 사회적지지(p=.934), 능력인증(p=.235), 코치 지도력(p=.343), 신체정신준비(p=.927)에서 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 소속팀에 따른 스포츠 자신감 차이

소속팀에 따른 스포츠 자신감의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 15>와 같다.

<표 15> 소속팀에 따른 자신감의 차이 일원변량분석 결과

자기관리 행동	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
사회적지지	중등부	23	4.464	.857	.166	.919	
	고등부	30	4.367	.506			
	대학부	8	4.333	.535			
	일반부	32	4.458	.732			
능력인증	중등부	23	4.196	.794	.403	.751	
	고등부	30	3.950	.747			
	대학부	8	4.063	.678			
	일반부	32	4.094	.926			
코치지도력	중등부	23	4.250	.833	.625	.601	
	고등부	30	3.950	.834			
	대학부	8	4.000	.926			
	일반부	32	3.961	.953			
신체정신준비	중등부	23	4.250	.719	.390	.761	
	고등부	30	4.208	.561			
	대학부	8	4.500	.463			
	일반부	32	4.242	.802			

* $p<.05$

<표 15>는 소속팀에 따른 스포츠 자신감의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과이다. 소속팀에 따른 스포츠 자신감의 차이로는 사회적지지(p=.919), 능력인증(p=.751), 코치지도력(p=.601), 신체정신준비(p=.761) 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 입상실적에 따른 스포츠 자신감 행동 차이

입상실적에 따른 스포츠 자신감행동의 차이를 분석하기 위해 일원변량분산분석(One-Way ANOVA)를 실시한 결과는 <표 16>과 같다.

<표 16> 입상실적에 따른 자신감 행동 유형의 차이 일원변량분석 결과

자신감 유형	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
사회적 지지	0회	4	2.750	2.062	9.696	.000	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.436	.599			
	4~6회	11	4.424	.474			
	7~9회	10	4.200	.391			
	10회 이상	55	4.576	.403			
능력인증	0회	4	3.813	1.313	.496	.738	
	1~3회	13	4.135	1.197			
	4~6회	11	4.114	.861			
	7~9회	10	3.775	.650			
	10회 이상	55	4.118	.690			
코치 지도력	0회	4	2.875	1.750	3.543	.010	a<b,e
	1~3회	13	4.058	1.056			
	4~6회	11	3.909	.989			
	7~9회	10	3.550	.610			
	10회 이상	55	4.032	.687			
신체/정신 준비	0회	4	2.813	1.599	6.600	.000	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.288	.691			
	4~6회	11	4.432	.489			
	7~9회	10	4.025	.416			
	10회 이상	55	4.359	.533			

* $p<.05$ a: 0회, b: 1~3회, c: 4~6회, d:7~9회, e:10회 이상

<표 16>는 입상실적에 따른 자신감 행동의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과이다. 사회적지지(p<.001), 코치지도력(p<.05), 신체정신준비(p<.001)에서 집단간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났으며, 이를 구체적으로 확인해보기 위해 Tukey법을 사용해 사후분석을 수행하였다. 사회적지지는 입상실적이 0회인 집단보다 1번이상 입상한 집단이 모두 높은 것으로 나타났으며, 코치지도력은 입상실적 0회 집단보다 1~3회와 10회이상 집단이 높은 것으로 나타났다. 신체정신준비는 입상실적 0회보다 1번 이상 입상한 집단이 모두 높은 것으로 나타났다. 능력인증(p=.738)은 집단간 차이가 유의하지 않은 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3. 개인적 특성에 따른 운동몰입 유형

1) 성별에 따른 운동몰입의 차이

성별에 따른 운동몰입의 차이를 분석하기 위해 독립표본 t 검증(independent t-test)을 실시한 결과는 <표 17>과 같다.

<표 17> 성별에 따른 운동몰입 차이 t-test 결과

운동몰입	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
발생이전요인	남	47	4.213	.562	2.735	.007
	여	46	3.833	.763		
진입요인	남	47	4.165	.514	1.640	.104
	여	46	3.940	.782		
경기요인	남	47	3.521	.706	2.709	.008
	여	46	3.083	.848		
결과요인	남	47	4.187	.559	1.747	.085
	여	46	3.909	.929		

* $p<.05$

<표 17>은 성별에 따른 운동몰입 차이를 살펴보기 위하여 독립표본 t-test를 실시한 결과이다. 성별에 따른 운동몰입의 차이로는 발생이전요인(p<.05), 경기요인(p<.05)에서 통계적으로 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 발생이전요인은 남자 M=4.106, 여자 M=3.798, 경기요인은 남자 M=3.521, 여자 M=3.083으로 두 요인 모두 남자가 높은 것으로 나타났다, 진입요인(p=.104), 결과요인(p=.085)은 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 선수 경력에 따른 운동몰입 차이

선수 경력에 따른 운동몰입 차이를 분석하기 위해 독립표본 t검증(independent t-test)을 실시한 결과는 <표 18>과 같다.

<표 18> 선수 경력에 따른 운동몰입 차이 t-test 결과

운동몰입	구분	*N*	*M*	*SD*	*t*	*p*
발생이전요인	10년 미만	55	4.055	.621	.492	.624
	10년 이상	38	3.982	.790		
진입요인	10년 미만	55	4.036	.613	-.301	.764
	10년 이상	38	4.079	.745		
경기요인	10년 미만	55	3.230	.807	-1.071	.287
	10년 이상	38	3.412	.803		
결과요인	10년 미만	55	4.000	.750	-.740	.461
	10년 이상	38	4.121	.810		

* $p<.05$

<표 18>은 선수 경력에 따른 운동몰입의 차이를 살펴보기 위하여 t-test를 실시한 결과이다. 선수 경력 따른 운동몰입의 차이는 발생이전요인(p=.624), 진입요인(p=.764), 경기요인(p=.287), 결과요인(p=.461) 모두 통계적으로 유의한 차이가 없는 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 소속팀에 따른 운동몰입 차이

소속팀에 따른 운동몰입의 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One-way ANOVA)을 실시한 결과는 <표 19>과 같다.

<표 19> 소속팀에 따른 자신감의 차이 일원변량분석 결과

자기관리 행동	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
발생이전 요인	중등부	23	4.087	.698	.137	.938	
	고등부	30	4.044	.611			
	대학부	8	3.958	.445			
	일반부	32	3.979	.821			
진입요인	중등부	23	4.065	.662	.202	.895	
	고등부	30	4.000	.616			
	대학부	8	3.969	.452			
	일반부	32	4.117	.772			
경기요인	중등부	23	3.217	.760	.605	.613	
	고등부	30	3.211	.796			
	대학부	8	3.292	.486			
	일반부	32	3.458	.913			
결과요인	중등부	23	4.035	.839	.167	.918	
	고등부	30	4.020	.717			
	대학부	8	3.925	.282			
	일반부	32	4.119	.875			

* $p<.05$

<표 19>은 소속팀에 따른 자신감의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과이다. 소속팀에 따른 운동몰입의 차이로는 발생이전요인(p=.938), 진입요인(p=.895), 경기요인(p=.613), 결과요인(p=.918) 모두 통계적으로 유의한 차이가 나타나지 않았다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 입상실적에 따른 운동몰입 행동 차이

입상실적에 따른 운동몰입 행동 차이를 분석하기 위해 일원변량분석(One-Way ANOVA)를 실시한 결과는 <표 20>과 같다.

<표 20> 입상실적에 따른 운동몰입 행동 유형의 차이 일원변량분석 결과

운동몰입 유형	구분	*N*	*M*	*SD*	*F*	*p*	Tukey (사후검증)
발생이전 요인	0회	4	2.750	1.500	4.458	.003	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.077	.683			
	4~6회	11	3.939	.554			
	7~9회	10	3.933	.605			
	10회 이상	55	4.139	.576			
진입요인	0회	4	2.750	1.500	4.885	.001	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.173	.553			
	4~6회	11	3.977	.596			
	7~9회	10	4.050	.483			
	10회 이상	55	4.136	.567			
경기요인	0회	4	2.167	1.027	2.919	.026	a<b,d,e
	1~3회	13	3.256	.969			
	4~6회	11	3.091	.647			
	7~9회	10	3.233	.802			
	10회 이상	55	3.455	.725			
결과요인	0회	4	2.450	1.692	6.836	.000	a<b,c,d,e
	1~3회	13	4.062	.814			
	4~6회	11	4.091	.568			
	7~9회	10	3.700	.591			
	10회 이상	55	4.218	3594			

* $p<.05$ a: 0회, b: 1~3회, c: 4~6회, d:7~9회, e:10회 이상

<표 20>는 입상실적에 따른 운동몰입 행동의 차이를 살펴보기 위하여 일원변량분석을 실시한 결과이다. 입상실적에 따른 운동몰입 유형 중 발생이전 요인(p<.05), 진입요인(p<.05), 경기요인(p<.05), 결과요인(p<.001)에서 모두 집단간 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 구체적인 집단간 비교를 위해 Tukey방법을 이용해 사후검증을 실시한 결과 발생이전요인, 진입요인, 결과요인은 입상실적 0회보다 1회이상 받은 집단이 모두 운동몰입이 높게 나타났다. 경기요인은 1~3회, 7~9회, 10회 이상 입상한 집단이 0회 입상한 집단보다 운동몰입이 높은 것으로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4. 다이빙 선수 자기관리가 자신감에 미치는 영향

1) 자기관리유형이 사회적 지지에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 사회적지지에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 21>과 같다.

<표 21> 다이빙 선수 자기관리 유형이 사회적지지에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	.799	.374		2.135	.036
훈련관리	-.033	.071	-.035	-.462	.645
정신력관리	.415	.094	.411	4.397	.000
대인관계관리	.399	.108	.381	3.703	.000
생활관리	.082	.104	.085	.789	.432
R^2 =.589 *F*=31.531 *p*=.000					

<표 21>은 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001), 대인관계관리(p<.001)가 사회적지지에 대해 정(+)의 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리와 생활관리는 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정신력관리가 대인관계관리보다 더 많은 영향을 미치고 있으며 R^2=.589이므로 회귀모형의 설명력은 58.9%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 자기관리유형이 능력인증에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 능력인증에 미치는 영향을 분석하기 위해 중다회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 22>과 같다.

<표 22> 다이빙 선수 자기관리 유형이 능력인증에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	2.059	.636		3.235	.002
훈련관리	.359	.121	.320	2.974	.004
정신력관리	.168	.160	.139	1.045	.299
대인관계관리	-.087	.183	-.069	-.474	.636
생활관리	.097	.177	.085	.551	.583
R^2 =.168 *F*=4.454 *p*=.003					

<표 22>는 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 훈련관리(p<.05)가 능력인증에 대해 유의한 정(+)의 영향을 미치는 것으로 나타났으며 정신력관리(p=.299), 대인관계관리(p=.636), 생활관리(p=.583)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. R^2=.168이므로 회귀모형의 설명력은 16.8%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 자기관리유형이 코치지도력에 미치는 영향

다이빙 선수의 자기관리행동 유형이 코치지도력에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 23>과 같다.

<표 23> 다이빙 선수 자기관리 유형이 코치지도력에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	.460	.600		.766	.446
훈련관리	-.023	.114	-.019	-.201	.841
정신력관리	.602	.151	.461	3.977	.000
대인관계관리	.361	.173	.266	2.089	.040
생활관리	-.085	.167	-.068	-.510	.612
R^2 =.368 *F*=12.820 *p*=.000					

<표 23>는 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001), 대인관계관리(p<.000)에서 코치지도력에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.841)와 생활관리(p=.612)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정신력관리가 대인관계관리보다 더 많은 영향을 미치고 있으며 R^2=.368이므로 회귀모형의 설명력은 36.8%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 자기관리유형이 신체정신준비에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 신체정신준비에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 24>과 같다.

<표 24> 다이빙 선수 자기관리 유형이 신체정신준비에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	1.083	.402		2.696	.008
훈련관리	-.054	.076	-.058	-.712	.478
정신력관리	.589	.101	.584	5.822	.000
대인관계관리	.249	.116	.238	2.157	.034
생활관리	-.018	.112	-.018	-.158	.875
R^2 =.527 *F*=24.503 *p*=.000					

<표 24>은 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001), 대인관계관리(p<.05)에서 신체정신준비에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.478)와 생활관리(p=.875)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정신력관리가 대인관계관리보다 더 많은 영향을 미치고 있으며 R^2=.527이므로 회귀모형의 설명력은 52.7%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

5. 다이빙 선수 자기관리가 운동몰입에 미치는 영향

1) 자기관리유형이 발생이전요인에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 발생이전요인에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 25>와 같다.

<표 25> 다이빙 선수 자기관리 유형이 발생이전요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	.550	.375		1.467	.146
훈련관리	-.014	.071	-.015	-.202	.840
정신력관리	.676	.095	.658	7.147	.000
대인관계관리	.202	.108	.189	1.867	.065
생활관리	-.011	.104	-.011	-.108	.914
R^2 =.602 F=33.275 p=.000					

<표 25>는 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001)가 발생이전요인에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.840), 대인관계관리(p=.065), 생활관리(p=.914)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. R^2=.602이므로 회귀모형의 설명력은 60.2%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

2) 자기관리유형이 진입요인에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 진입요인에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 26> 과 같다.

<표 26> 다이빙 선수 자기관리 유형이 진입요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	.422	.351		1.201	.233
훈련관리	.025	.067	.027	.372	.711
정신력관리	.470	.089	.475	5.310	.000
대인관계관리	.200	.101	.195	1.980	.051
생활관리	.200	.098	.212	2.050	.043
R^2 =.624 *F*=36.492 *p*=.000					

<표 26>는 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001), 생활관리(p<.05)에서 진입요인에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.711)와 대인관계관리(p=.051)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정신력관리가 생활관리보다 더 많은 영향을 미치고 있으며 R^2=.624이므로 회귀모형의 설명력은 62.4%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

3) 자기관리유형이 경기요인에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 경기요인에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 27>과 같다.

<표 27> 다이빙 선수 자기관리 유형이 경기요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	3269	.512		.525	.601
훈련관리	-.030	.097	-.027	-.312	.756
정신력관리	.778	.129	.650	6.031	.000
대인관계관리	-.119	.147	-.096	-.807	.422
생활관리	.154	.142	.135	1.083	.282
R^2 =.453 *F*=18.242 *p*=.000					

<표 27>은 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 요인 변인 중 정신력관리(p<.001)가 경기요인에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.756), 대인관계관리(p=.422), 생활관리(p=.282)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. R^2=.453이므로 회귀모형의 설명력은 45.3%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

4) 자기관리유형이 경기요인에 미치는 영향

다이빙 선수 자기관리행동 유형이 결과요인에 미치는 영향을 분석하기 위해 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시한 결과는 <표 28>과 같다.

<표 28> 다이빙 선수 자기관리 유형이 결과요인에 미치는 영향의 다중회귀분석 결과

독립변인	B	*SE*	*β*	*t*	*p*
상수	.032	.455		.070	.945
훈련관리	.086	.086	.080	.996	.322
정신력관리	.597	.115	.520	5.213	.000
대인관계관리	.336	.131	.282	2.564	.012
생활관리	-.044	.126	-.040	-.345	.731
R^2 =.531 *F*=24.953 *p*=.000					

<표 28>은 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위요인 변인 중 정신력관리(p<.001), 대인관계관리(p<.05)가 경기요인에 대해 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리(p=.322)와 생활관리(p=.012)는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 정신력관리가 대인관계관리보다 더 많은 영향을 미치고 있으며 R^2=.531이므로 회귀모형의 설명력은 53.1%로 나타났다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅴ. 논 의

본 연구는 다이빙 선수 자기관리 유형이 자신감 및 운동몰입의 자기관리에 미치는 영향과 개인적 특성에 따른 차이를 분석함으로써 다이빙 선수의 스포츠 자신감과 운동몰입을 향상시키기 위한 자기관리 유형의 방안을 제시할 수 있는 위한 기초자료를 제공하고자 하였다. 본 연구의 논의에서는 첫째, 다이빙 선수의 개인특성, 배경변인(성별, 선수경력, 소속팀, 입상실적)에 따른 다이빙 선수 자기관리의 차이, 둘째, 다이빙 선수의 개인특성, 배경변인(성별, 선수경력, 소속팀, 입상 실적)에 따른 자신감의 차이, 셋째, 다이빙 선수의 개인특성(성별, 선수경력, 소속팀, 입상실적)에 따른 운동몰입 차이, 넷째, 다이빙 선수 자기관리유형이 스포츠 자신감에 미치는 영향, 다섯째, 자기관리유형이 운동몰입에 미치는 영향에 대해 논의하고자 한다.

첫째, 성별에 따른 다이빙 선수 자기관리는 정신력 관리에서 유의한 차이가 나타났다. 남자 다이빙 선수가 여자 다이빙 선수보다 정신력관리를 더 잘하는 것으로 나타났으며, 이는 성별에서 남자선수가 여자선수보다 훈련관리, 정신관리가 높을 것으로 나타난 정성우, 표내숙(2009)의 연구를 일부 지지하고 있다. 이러한 차이가 나타나는 이유로 남자 선수가 여자 선수보다 체력적으로 많은 훈련양, 체력, 정신력, 개인연습 등의 뒷받침되어야 하므로 남자 선수는 여자 선수보다 정신력관리가 높은 것으로 해석할 수 있다. 선수 경력에 따른 다이빙 선수 자기관리는 10년을 기준으로 그룹을 나누었을 때 훈련관리, 정신력관리, 대인관계관리, 생활관리에서 모두 유의한 차이가 나타나지 않았다. 이는 운동경력 요인에서는 운동경력이 짧은 선수보다 자기관리와 자신감이 높은 것으로 나타난 조현익, 소영호(2007)의 연구와 일치하지 않았는데, 본 연구는 중등부이상 전체 다이빙선수 126명 중 116명을 대상으로 자료를 수집하였으므로 다이빙 선수의 경우 운동 경력과 관계없이 자기관리행동을 하고 있음을 확인할 수 있다. 소속팀에 따른 다이빙 선수 자기관리는 위의 운동경력과 같은 맥락에서 유의한 차이가 없었다. 입상경력에 따른 다이빙 선수 자기관리는 정신력 관리, 대인관리, 생활관리에서 유의한 차이가 나타났으며, 사후검증을 수행한 결과 입상 0회 보다 1회 이상 입상한 모든 집단에서

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

높게 나타났다. 1회 이상 입상한 경우 10회 이상 입상까지 유의한 차이는 나타나지 않았다. 이는 입상실적에 따른 자기관리에서 훈련관리에서 유의한 차이가 나타난 김병준(2003), 권성호, 김방출(2007)의 연구결과와 부분적으로 일치하고 있으며, 입상경험이 1회라도 있는 선수의 경우 자기관리유형이 높게 나타나 다이빙에서 입상경험의 중요성을 확인할 수 있다.

성별에 따른 다이빙 선수 스포츠 자신감은 사회적 지지에서 유의한 차이가 나타났다. 남자 선수가 여자 선수보다 자신감이 높은 것으로 나타났으며, 10년을 기준으로 한 선수 경력과 소속팀에 따른 스포츠 자신감은 유의한 차이가 나타나지 않았다. 수집된 자료에서 다이빙 선수 스포츠 자신감 하위요인들의 평균이 4.032부터 4.419인 것으로 볼 때 다이빙 선수들은 선수 경력과 소속팀에 관계없이 높은 스포츠 자신감을 가지고 있는 것을 확인할 수 있다. 입상횟수에 따른 스포츠 자신감은 0회보다 1회 이상 입상한 경우 사회적지지, 코치지도력, 신체정신준비에서 높게 나타나 입상경험이 중요한 것을 확인할 수 있다.

성별에 따른 다이빙 선수 운동몰입은 발생이전, 경기요인에서 유의한 차이가 나타났다. 발생이전, 경기요인에서 여자 선수보다 남자 선수가 운동몰입이 높은 것으로 나타났으며 10년을 기준으로 한 선수 경력과 소속팀에 따른 차이가 나타나지 않았다. 입상횟수에 대한 운동몰입은 입상 0회보다 1회 이상 입상한 경우 운동몰입이 높은 것으로 나타났다.

다이빙 선수 자기관리가 스포츠 자신감에 미치는 영향을 자기관리의 하위 요인을 기준으로 살펴보면 훈련관리 요인은 능력인증에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정신력관리 요인은 사회적 지지, 코치지도력, 신체정신준비 요인에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이는 권성호, 김방출(2007), 조현익, 윤병민, 소영호(2008), 정성우, 표내숙(2009), 허정훈(2001)의 연구결과와 부분적으로 일치하여 이 연구의 결과를 일부 지지하고 있다. 또한 대인관계 요인은 사회적 지지, 코치지도력, 신체정신준비 요인에 영향을 미쳤으며, 생활관리 요인은 스포츠 자신감에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이는 김남익(2010)의 연구결과와 부분적으로 일치하여 이 연구결과를 일부 지지하고 있다.

다이빙 선수 자기관리가 운동몰입에 미치는 영향의 결과를 자기관리 하위요인을 기준으로 살펴보면 훈련관리 요인은 운동몰입에 영향을 미치지 않았으며, 정신력

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

관리 요인은 발생이전, 진입요인, 경기요인, 결과요인에 모두 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대인관계 요인은 경기요인에만 정의 영향을 미쳤으며, 생활관리 요인은 진입요인에만 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다이빙 선수의 훈련관리는 평균 4.419로서 전반적으로 높은 수준이므로 훈련관리는 운동몰입에 영향을 미치지 않는다고 해석할 수 있다. 반면 다이빙이라는 종목의 특성상 정신력관리가 매우 중요할 것으로 예측할 수 있는데, 본 연구결과는 정신력관리가 스포츠 자신감과 운동몰입에 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타나 이를 입증하였다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅵ. 결 론

본 연구는 다이빙 선수의 개인적 특성에 따른 차이와 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향을 알아보고자 하는데 그 목적이 있다. 연구대상은 중학생 이상 다이빙 선수로서 2019년 8월22일 부터 10월 10일 까지 선수들의 훈련장소에 직접 방문하여 담당 지도자에게 양해를 구한 후에 중등부, 고등부, 대학부 ,일반부 다이빙 선수에게 총 116부를 수집, 불성실하거나 응답 누락이 있는 23부를 제외한 93부를 실제 분석에 사용하였다. 측정 도구로서 김병준(2003)의 운동선수 자기관리 행동 질문지, 스포츠 자신감 요인은 Vealey 등(1998)이 스포츠 상황에 맞도록 개발한 스포츠 자신감 질문지(SSCQ), 김원배(1999), 권성호(2007)가 스포츠 상황에 맞도록 개발한 개인경기 운동몰입 질문지를 연구의 목적에 맞게 수정 및 보완하여 사용하였다.

자료처리는 각 연구가설을 검증하기 위해 Window용 IBM SPSS 25.0의 통계프로그램을 사용하여 독립표본 t 검증(Independent t-test), 일원변량분석(One-way ANOVA), 다중회귀분석(Multiple regression analysis)을 실시하였다. 이를 통해 도출한 결과는 다음과 같다.

첫째, 개인적 특성에 따른 자기관리는 부분적으로 유의한 차이가 있었다. 성별에 따른 다이빙 선수는 정신력관리에서 유의한 차이가 나타났다. 선수경력에 따른 다이빙 선수 자기관리는 10년을 기준으로 나누었을 때 차이가 나타나지 않았다. 소속팀에 따른 자기관리 또한 유의한 차이가 없었으며, 입상횟수에 따른 다이빙 선수 자기관리는 정신력관리, 대인관계관리, 생활관리에서 1회 이상 입상한 경우 입상 0회보다 높은 것으로 나타났다.

둘째, 성별에 따른 다이빙 선수의 스포츠 자신감은 사회적 지지에서 유의한 차이가 나타났다. 남성 다이빙 선수가 여성 다이빙 선수보다 사회적지지가 높은 것으로 나타났으며 능력인증, 코치지도력, 신체정신준비는 남녀선수 차이가 나타나지 않았다. 선수 경력에 따른 다이빙 선수의 스포츠 자신감은 10년을 기준으로 유의한 차이가 나타나지 않았으며 소속팀에 따른 차이도 유의한 차이가 나타나지 않았다. 입상횟수에 따른 차이는 사회적지지, 코치지도력, 신체정신준비에서 0회

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

입상보다 1회 이상 입상한 경우 큰 것으로 나타났으며 능력인증은 입상실적에 따른 차이가 없는 것으로 나타났다.

셋째, 성별에 따른 다이빙 선수 운동몰입은 발생이전요인, 경기요인에서 유의한 차이가 있는 것으로 나타났다. 발생이전요인, 경기요인에서 남성 다이빙 선수가 여성 다이빙 선수보다 운동몰입이 높은 것으로 나타났으며, 선수 경력과 소속팀에 따른 운동몰입에는 유의한 차이가 나타나지 않았다. 입상실적에 따른 운동몰입은 입상 0회보다 1회 이상 입상한 경우 운동몰입이 높은 것으로 나타났다.

넷째, 다이빙 선수 자기관리 유형이 스포츠 자신감 요인에 부분적으로 유의한 정의 영향을 미치고 있는 것으로 나타났다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 정신력관리, 대인관계관리가 사회적 지지요인에 유의한 영향을 미치며 58.9%의 설명력으로 나타났다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 훈련관리가 능력인증에 유의한 영향을 미치며 16.8% 설명력을 나타내었다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 정신력관리, 대인관계관리가 코치지도력에 유의한 영향을 미치며 36.8% 설명력을 나타내었다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 변인 중 정신력관리, 대인관계관리가 신체정신준비에 유의한 영향을 미치며 52.7% 설명력인 것으로 나타났다.

다섯째, 다이빙 선수의 자기관리는 운동몰입에 부분적으로 유의한 정의 영향을 미치는 것으로 나타났다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 정신력 관리가 발생이전요인에 유의한 영향을 미치며 60.2% 설명력으로 나타났다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 정신력관리와 생활관리가 진입요인에 영향을 미치며 62.4% 설명력으로 나타났다. 다이빙 선수 자기관리 유형의 하위 변인 중 정신력관리가 경기요인에 유의한 영향을 미치며 45.3% 설명력으로 나타났다. 결과요인에 대해 정신력관리와 대인관계관리가 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며 설명력은 53.1% 인 것으로 나타났다.

위의 결과를 종합하여 보면 다이빙 선수는 자기관리의 하위 4요인 중 주로 정신력관리가 스포츠 자신감 하위 3 요인과 과 운동몰입 하위 4 요인에 정의 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 훈련관리, 대인관계관리, 생활관리는 스포츠 자신감과 운동몰입의 일부 요인에만 정의 영향을 미치는 것을 확인할 수 있다. 이 결과는 다이빙 선수에게 정신력관리가 스포츠몰입과 운동몰입을 향상시키는 데 가장 중요

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

하다는 점을 시사한다. 그뿐만 아니라 훈련관리, 대인관계관리, 생활관리 또한 부분적으로 스포츠 자신감과 운동몰입에 정의 영향을 미치므로 꾸준히 관리되어야 할 필요성이 있다. 선수 본인, 코치, 감독, 협회 등은 다이빙 선수에게 정신력관리가 특히 중요한 만큼 관련 프로그램 운영, 전문상담사와의 상담 등을 통해 지속해서 관심을 두고 관리할 수 있도록 노력하여야 할 것이다.

본 연구의 한계와 제언은 다음과 같다. 첫째, 연구의 대상자에서 초등부를 제외하였는데 전국 다이빙 선수의 수가 작으므로 향후 연구에서 초등부 자료를 포함해 연구할 필요성이 있다. 둘째, 다이빙 안에서 세부종목별 특성을 고려하지 않았으므로 향후 연구에서 이를 세분화하여 연구할 필요성이 있다. 셋째, 본 연구에서는 입상 0회보다 1회 이상의 경우 대부분 자기관리유형, 스포츠 자신감, 운동몰입이 높게 나타났는데 이는 다른 집단보다 입상 0회의 집단 수가 4부로서 부족해서 일 수 있다. 향후 초등부를 포함하여 연구를 진행한다면 보다 더 일반화된 결과를 도출해낼 수 있을 것으로 기대한다.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅶ. 참고문헌

고화섭, 전병관(2014). 대학운동선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지, 23**(1), 547-561.

곽정현, 송남정(2012). 태권도 품새 선수들의 자기관리와 스포츠자신감 및 스포츠 대처의 관계. **한국사회체육학회지, 48**(1), 547-558.

구진경(2002). 여자 육상선수의 경기 전 상태불안과 경기력의 관계. **미간행 석사학위논문, 수원대학교 교육대학원.**

권성호(2007). 운동몰입의 개념형성을 위한이론적 고찰.

권성호, 김방출(2007). 육상선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 18**(1), 1-14.

권수정(2005). 중・고등학교 탁구선수의 자기관리행동과 특성 스포츠 자신감에 관한 연구. **미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원.**

권영우(2011). 유도선수가 지각한 변혁적 리더십과 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문, 한양대학교 교육대학원.**

김남익(2010). 대학 유도선수들의 자기관리, 스포츠 자신감 및 운동몰입과의 관계 **한국스포츠학회지. 8**(2). 37-47.

김병준(2003). 운동선수 자기관리행동의 측정. **체육과학연구, 14**(4), 125-140.

김석일(2005). 여자 축구선수의 심리기술과 자기관리의 관계. **한국스포츠심리학회지, 16**(2), 223-243.

김승철, 김종구(1998). 심상훈련이 수영선수의 수행력에 미치는 영향. **한국체육학회지-인문사회학, 37**(3), 114-127.

김영운(2010). 하키 선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 40**(2), 853-861.

김원배(1999). 스포츠-자신감 질문지 (SSCQ) 의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지, 10**(2), 107-122.

김원배, 윤영길, 현종호(2000). 경쟁불안이 수영 선수들의 경기력에 미치는 영향. **서울대학교 체육연구소, 21**(2), 71-85

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

김원배, 홍준희(2001). 고등·대학선수의 스포츠 자신감 형성 요인 규명. (Ⅱ). **한국스포츠심리학회지, 10**(2), 107-122.

김종탁(2009). 격투기 운동선수들의 자기관리가 운동만족 및 자신감에 미치는 영향. **대한무도학회지. 11**(3), 305-318.

문한식, 박진성(2008). 양궁선수들의 자기관리와 자신감과의 관계. **한국스포츠심리학회지, 19**(1), 19-32.

박유현(2006). 다이빙 선수의 Mental Rehearsal 사례 연구. **미간행 박사학위 논문, 성균관대학교.**

박유현(2006). 다이빙선수의 성별, 경기력 및 학력에 따른 스포츠자신감에 관한 연구.

박정은(2010). 청소년의 스포츠 참여동기가 운동몰입에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문. 세종대학교 대학원, 서울.**

박지용(2003). 수영 매니아의 체험분석 연구. **미간행 석사학위논문. 서강대학교 교육대학원.**

박지호(2017). 남자 플랫폼 다이빙 우수, 비 우수 선수간의 Back pike 회전동작에 대한 운동역학적 비교분석. **미간행 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.**

배준우(2010). 대한수영지도자의 지도유형이 대학생의 수업만족도에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문. 건국대학교 교육대학원.**

백진호, 강효민, 김정규, 김효식, 양승민, 한성진(2010). 체육지도자 수영 훈련지도서, 서울: 국민체육진흥공단 체육과학연구원.

손영수, 최만식, 문익수(2002). 스포츠 몰입상태 척도 (FSS) 에 대한 통계적 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지, 13**(2), 59-73.

송민혁(2010). 중·고등학생의 스포츠 활동 참가가 스포츠자신감 및 학교생활적응에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문, 국민대학교 교육대학원.**

송홍선, 박동호, 정동식(2008). 수영선수를 위한 주기화 근력트레이닝 적용이 경기력에 미치는 영향. **체육과학연구원. 19**(3), 60-72.

심기선(2010). 고등학교 태권도 선수들의 성취목표성향과 내적동기가 자신감에 미치는 영향. **미간행석사학위논문. 경희대학교.**

오수학, 김병준(2002). 심리측정도구의 타당도에 관한 새로운 개념과 검증방법. **한국스포츠심리학회지, 13**(3), 111-126.

오은(2013). 수영선수 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문, 서강대학교 교육대학원.**

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

오제권(2007). 생활체육참여자들의 운동몰입이 운동중독, 심리적 행복감에 미치는 영향. **전남대학교 교육대학원 석사학위논문.**

유진(1997). 스포츠 성취목표 지향성과 동기 분위기가 내적동기, 자긍심, 운동수행에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지, 8**(1), 69-85.

유진(1997). **스포츠심리학. 서울: 중앙대학교 출판부.**

유진, 장덕선(1998). Sport psychology and psychological skills perceived by coach and athletes in Korea: An exploratory study. **서울 국제스포츠과학 학술대회발표논문.**

육현철(2003). **수영지도론 Ⅱ.** 홍경출판사.

육현철, 윤승호, 엄한주, 안길영(2003). 수영선수의 형태학적 특성. **한국체육측정평가학회지, 5**(2), 9-29.

윤정원(2017). 다이빙 선수의 경쟁불안이 인지된 경기력에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문. 용인대학교 교육대학원**

윤혜선, 김병준, 김랑, 문용관(2006). 운동선수 자기관리 중재프로그램 적용의 효과. **한국스포츠심리학회지, 17**(2), 53-70.

이강헌(2015). **운동행동과 스포츠심리학.** 대한미디어.

이강헌, 구우영, 정구인, 정용각(2005). **운동행동과 스포츠심리학.** 서울: 대한미디어.

이명원(2010). 다이빙 지도자의 지도행동유형과 운동만족도 및 인지된 경기력의 관계. **미간행 석사학위논문. 이화여자대학교 교육대학원**

이명자(2017). 무용전공대학생의 성취목표성향과 실기자신감이 몰입에 미치는 영향. **한국사회체육학회지, 68,** 259-272.

이승목(2011). 축구선수들의 자기관리와 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향. **미간행석사학위논문, 관동대학교 대학원.**

이재환(2009). 유도지도자의 리더십유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계. **미간행 박사학위논문, 상지대학교 대학원.**

이태균(2019). 다이빙 전문지도자의 카리스마 리더십이 선수의 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문, 경희대학교 교육대학원**

정성우, 표내숙(2009). 체조선수들이 인식하는 체조코치의 리더십유형과 자신감의 관계. **한국스포츠심리학회지, 20**(2), 99-111.

정성우, 표내숙(2009). 체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 20**(4), 229-242.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

정소연(2006). 프로무용수의 자기관리 인식에따른 공연성패 분석. **미간행 석사학위논문, 중앙대학교 교육대학원.**

정연성, 유영규, 홍성진(2015). 인라인스케이트 선수의 성취목표성향과 스포츠자신감의 관계에서 자기관리의 매개효과. **한국체육측정평가학회지, 17**(2), 111-122.

정용각(1997). 여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입행동에 미치는 영향. **미간행 박사학위논문, 부산대학교 대학원, 17.**

조현익, 소영호(2007). 인문, 사회과학편: 대학 운동선수의 자기관리가 운동몰입 및 운동만족도에 미치는 영향. **한국체육학회지-인문사회과학, 46**(6), 205-218.

조현익, 윤병민, 소영호(2008). 고교 볼링선수의 자기관리가 자신감 및 경쟁불안에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지, 19**(4), 21-34.

최문영(2015). 성인 탁구선수의 자기관리가 스포츠자신감 및 경기력에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문, 경기대학교 교육대학원.**

최영옥(1988). 결과 정의 특성 스포츠 자신감이 경기 결과와 귀인 형태에 미치는 영향. **미간행 박사학위논문, 서울대학교 대학원.**

최영옥(1988). 결정행위, 특성스포츠 자신감, 상태스포츠자신감이 경기결과와 귀인형태에 미치는 영향. **미간행 박사학위논문, 경희대학교대학원.**

최영옥(1988). 경쟁정위, 특성스포츠자신감, 상태스포츠자신감이 경기결과와 귀인형태에미치는 영향. **서울대학교 대학원 박사학위논문.**

편형록(2010). 비디오 분석을 통한 관찰학습이 중학교 다이빙 선수의 운동수행에 미치는 영향. **미간행 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원**

하철수, 김봉경, 이재환(2009). 유도지도자의 리더십유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계. **한국체육과학회지, 18**(1), 43-53.

허승욱(2013). 전문 스키선수의 자기관리에 따른 스포츠 심리적기술 및 스포츠 자신감의 관계. **미간행 박사학위논문, 경기대학교 대학원.**

허용, 손준호, 정찬수(2011). 대학씨름선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. **코칭능력개발지, 13**(2), 23-30.

허정훈(2001). 운동선수 자기관리 측정도구의 구조적 타당화와 인과모형 검증. **미간행 박사학위논문, 중앙대학교 대학원.**

허정훈, 김병준, 유진(2001). 대학운동선수들의 자기관리전략: 평소 연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지. 40**(1), 187-198.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

허정훈, 김병준, 유진(2001). 스포츠심리학: 대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지-인문사회과학,** 40(1), 187-198.

허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적 연구. **한국스포츠심리학회지.** 15(3), 27-52.

허정훈, 장덕선(2004). 스포츠 자기관리에 대한 이론적 고찰・양적・질적접근. **코칭능력 개발지.** 6(2), 3-11.

Birrer, D., &Morgan, G. (2010). Psychological skills training as a way to enhance an athlete's performance in high-intensity sports. **Scandinavian journal of medicine &science in sports, 20,** 78-87.

Csikszentmihalyi, M. R., &Rathunde, K. K., &Whalen, S.(1993). **Talented teenagers: The roots of success and failure.**

Csikszentmihalyi, M., &Rathunde, K. (1993). The measurement of flow in everyday life: Toward a theory of emergent motivation.

FINA(2015).

Gould, A., &Weinberg, D. H. (1996). Imaging the forest of Lyman limit systems. **The Astrophysical Journal, 468,** 462.

Vealey, R. S. (1988). Sport-confidence and competitive orientation: An addendum on scoring procedures and gender differences. **Journal of Sport and Exercise Psychology, 10**(4), 471-478.

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

<부 록>

다이빙 선수 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향

< 설문지 >

안녕하십니까?

설문조사를 위해 소중한 시간을 내주셔서 진심으로 감사드립니다.

본 설문조사는 **「다이빙 선수 자기관리가 자신감 및 운동몰입에 미치는 영향」** 에 대해 알아보기 위한 것입니다. 귀하께서 작성하신 설문지의 응답 내용은 비밀이 철저히 보장되며 연구 목적 이외의 다른 용도로는 사용하지 않은 것을 약속드립니다.

이 설문지에 대한 응답에는 옳고 그름이 없습니다. 이 연구가 다이빙 발전에 조금이나마 도움이 되고자 하니 한 문항도 빠뜨리지 마시고 성심 성의껏 대답해주시면 감사하겠습니다.

본 설문에 응답해주셔서 감사드립니다.

2019년

조선대학교 교육대학원

체육교육전공 조 성 인

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅰ. 다음은 귀하의 개인적인 특성에 관한 질문입니다.
빠짐없이 기입해주시기 바랍니다.

1. 귀하의 성별은 ?

① 남자 ② 여자

2. 귀하의 선수경력은?

( )년 ( ) 개월

① 초등부 ② 중등부 ③ 고등부 ④ 대학부 ⑤ 일반부(실업팀)

3. 귀하는 전국대회 3위 이내 수상한 경력이 있습니까?

① 네, 있습니다. 개인( )위 단체( ) ② 아니요, 없습니다.

4. 입상 경험 회수 (최근 3년간/개인 단체 포함)

① 1회~3회 ② 4회~6회 ③ 7회~9회 ④ 10회 이상

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅱ. 다음은 운동선수 자기관리행동에 관한 문항에 관한 질문입니다. 문항을 보고 동의하는 정도에 ✓ 표기를 해주십시오. (5번 ~ 29번 문항)

설문내용		전혀아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우그렇다
훈련관리	5. 힘들어도 끝까지 참고 견뎌 낸다.	①	②	③	④	⑤
	6. 규칙을 철저히 지키며 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
	7. 최선을 다해 연습한다.	①	②	③	④	⑤
	8. 훈련에 방해되는 것을 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤
	9. 부족한 점을 보충하기 위해 개인연습을 한다.	①	②	③	④	⑤
	10. 운동 전후에 스트레칭을 충분히 한다.	①	②	③	④	⑤
정신력관리	11. 승리할 수 있다는 생각으로 경기에 임한다.	①	②	③	④	⑤
	12. 이길 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	13. 시합에서 항상 이긴다는 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
	14. 미래에 성공한다는 긍정적인 생각을 한다.	①	②	③	④	⑤
	15. 할 수 있다는 자신감을 갖기 위해 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	16. 기능이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
	17. 실력이 향상되는 것을 생각하며 훈련한다.	①	②	③	④	⑤
	18. 불안감을 극복하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

대인 관계 관리	19. 좋은 인간관계를 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	20. 인간관계를 원만히 하려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	21. 예의를 중요시 한다.	①	②	③	④	⑤
생활 관리	22. 동료들 간에 예의바르게 행동한다.	①	②	③	④	⑤
	23. 규칙적인 생활을 한다.	①	②	③	④	⑤
	24. 매사에 성실하게 올바른 행동을 한다.	①	②	③	④	⑤
	25. 말과 행동을 올바르게 가지려고 노력한다.	①	②	③	④	⑤
	26. 도구를 청결히 한다.	①	②	③	④	⑤
	27. 팀워크를 위해 솔선수범한다.	①	②	③	④	⑤
	28. 선수로서 지켜야 할 사항을 철저히 지킨다.	①	②	③	④	⑤
	29. 음주나 흡연을 하지 않는다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅲ. 다음은 스포츠 자신감에 관한 문항에 관한 질문입니다. 문항을 보고 동의하는 정도에 ✓ 표기를 해주십시오. (30번 ~ 44번 문항)

설문내용		전혀 아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우 그렇다
사회적 지지	30. 나는 팀 동료로부터 격려나 칭찬을 받았을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	31. 나는 코치와 가족이 격려해 줄 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	32. 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비하였을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
능력 인증	33. 나는 다른 선수보다 운동을 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	34. 나는 사람들이 나를 보고 믿음직한 선수라고 말할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	35. 나는 상대편 선수보다 경기를 더 잘했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	36. 나는 상대방 선수보다 더 우수하다는 것을 보여 주었을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
코치 지도력	37. 나는 유능한 지도자 밑에서 운동할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	38. 나는 지도자의 예측이 믿을만할 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	39. 나는 지도자가 훌륭한 사람이라고 느껴질 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	40. 나는 지도자의 결정에 믿음이 갈 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
신체 정신 준비	41. 나는 운동하는 것에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	42. 나는 운동 기술을 향상시켰을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	43. 나는 나의 목표에 집중이 잘 될 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤
	44. 나는 신체적/정신적으로 시합을 잘 준비했을 때 자신감이 생긴다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

Ⅳ. 다음은 운동몰입에 관한 문항에 대한 질문입니다. 문항을 보고 동의하는 정도에

✓ 표기를 해주십시오. (45번 ~ 62번 문항)

설문내용		전혀아니다	아니다	보통이다	그렇다	매우그렇다
발생 이전 요인	45. 몰입을 경험하는 시합은 시합 전에 잘 할 수 있다는 자신감이 높다.	①	②	③	④	⑤
	46. 하고자하는 의지가 높을 때 몰입을 경험한다.	①	②	③	④	⑤
	47. 내 실력으로 충분히 도전해 볼만한 경기에서 몰입을 경험한다.	①	②	③	④	⑤
진입 요인	48. 내가 하고 있는 운동 동작에 완전하게 집중한다.	①	②	③	④	⑤
	49. 경기에 완전하게 몰두한다.	①	②	③	④	⑤
	50. 내 기록이나 운동 동작만 생각한다.	①	②	③	④	⑤
	51. 몰입을 할 때 나의 모든 초점은 특별한 동작에만 맞춰진다.	①	②	③	④	⑤
경기 요인	52. 모든 것이 내가 마음먹은 대로 되어간다.	①	②	③	④	⑤
	53. 운동기구와 하나가 되어 있음을 느낀다.	①	②	③	④	⑤
	54. 내가 생각하는 대로 몸이 움직이는 느낌이 든다.	①	②	③	④	⑤
	55. 내가 원하는 대로 경기를 이끌 수 있다.	①	②	③	④	⑤
	56. 운동 동작이 자연스럽게 이루어진다.	①	②	③	④	⑤
	57. 내가 하기 힘들었던 동작도 자연스럽게 이루어진다.	①	②	③	④	⑤

조선대학교
CHOSUN UNIVERSITY

결과 요인	58. 시합에서 경험한 짜릿함을 다음 경기나 연습 때 다시 느끼고 싶다.	①	②	③	④	⑤
	59. 몰입을 경험하는 경기에서 최고의 경기력을 발휘한다.	①	②	③	④	⑤
	60. 경기성적이 좋을 때 몰입을 경험한다.	①	②	③	④	⑤
	61. 몰입을 할 때 경기성적이 좋다.	①	②	③	④	⑤
	62. 몰입을 경험하는 시합에서 좋은 성적을 거둘 수 있다는 자신감이 있다.	①	②	③	④	⑤

※ 소중한 시간 응해주셔서 감사드립니다. ※