



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](#)

2022년 2월

박사학위논문

# 그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구

조선대학교 대학원

체육학과

전 희 섭

# 그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구

A Study on Athlete Performance  
with Grit and Mindset

2022년 2월 25일

조선대학교 대학원

체육학과

전 희 섭

# 그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구

지도교수 이 경 일

이 논문을 이학박사학위 청구논문으로 제출함.

2021년 10월

조선대학교 대학원

체육학과

전 희 섭

# 전희섭의 이학박사학위논문을 인준함

위원장 조선대학교 교수 윤오남



위원 조선대학교 교수 이계행



위원 송원대학교 교수 박장진



위원 조선대학교 교수 홍완기



위원 조선대학교 교수 이경일



2022년 1월

조선대학교 대학원

# 목 차

## ABSTRACT

<b>I. 서론</b> .....	<b>1</b>
A. 연구 필요성 .....	1
B. 연구 목적 .....	6
C. 연구 가설 및 모형 .....	6
D. 연구 제한점 .....	8
<b>II. 이론적 배경</b> .....	<b>9</b>
A. 코칭 행동 .....	9
B. 그릿 .....	17
C. 마인드셋 .....	22
D. 경기력 .....	26
<b>III. 연구 방법</b> .....	<b>30</b>
A. 연구대상 .....	30
B. 조사방법 .....	31
C. 조사도구 .....	32
D. 설문지 타당도 및 신뢰도 분석 .....	36
E. 조사도구의 타당도 및 신뢰도 .....	41
F. 기술통계분석 .....	44
G. 자료분석 .....	45

<b>IV. 연구 결과</b> .....	<b>46</b>
A. 상관관계분석 .....	46
B. 구조방정식 모형 분석 .....	47
C. 직·간접효과 분석 .....	51
D. 코칭행동과 마인드셋의 영향관계 분석 .....	53
E. 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석 .....	55
F. 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석 .....	57
G. 코칭행동에 대한 마인드셋의 매개효과 분석 .....	59
H. 통제적 코칭행동에 대한 그릿의 조절효과 분석 .....	67
I. 자율적지지 코칭행동에 대한 그릿의 조절효과 분석 .....	73
<b>V. 논의</b> .....	<b>79</b>
A. 코칭행동과 경기력에 관한 논의 .....	79
B. 코칭행동과 마인드셋에 관한 논의 .....	81
C. 코칭행동과 그릿에 관한 논의 .....	83
D. 코칭행동에 대한 마인드셋과 경기력에 관한 논의 .....	85
E. 코칭행동에 대한 그릿과 경기력에 관한 논의 .....	87
<b>VI. 결론</b> .....	<b>89</b>
A. 결론 .....	89
B. 제언 .....	91
<b>참고문헌</b> .....	<b>92</b>
<b>부    록</b> .....	<b>107</b>

## 표 목 차

표 1. 고정 마인드셋과 성장 마인드셋 비교(Dweck, 2006) .....	23
표 3. 연구 참여자의 특성 .....	30
표 3. 조사도구 구성 .....	32
표 4. 통제적 코칭행동의 조사도구 구성 .....	33
표 5. 자율적지지 코칭행동의 조사도구 구성 .....	34
표 6. 마인드셋의 조사도구 구성 .....	34
표 7. 그릿의 조사도구 구성 .....	35
표 8. 경기력의 조사도구 구성 .....	35
표 9. 통제적 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과 .....	36
표 10. 자율적지지 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과 .....	37
표 11. 마인드셋의 요인분석과 신뢰도분석 결과 .....	38
표 12. 그릿의 요인분석과 신뢰도분석 결과 .....	39
표 13. 자율적지지 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과 .....	40
표 14. 측정모형의 적합도 지수 .....	42
표 15. 집중타당도 결과 .....	43
표 16. 기술통계 분석 결과 .....	44
표 17. 상관관계 분석 결과 .....	46
표 18. 연구모형의 경로계수 .....	48
표 19. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교 .....	49
표 20. 예비연구 모형의 경로계수 .....	50
표 21. 직접효과분석 결과 .....	51
표 22. 간접효과 결과(bootstrap test) .....	52



표 23. 통제적 코칭행동과 마인드셋의 영향관계 분석 결과 .....	53
표 24. 자율적지지 코칭행동과 마인드셋의 영향관계 분석 결과 .....	54
표 25. 통제적 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석 결과 .....	55
표 26. 자율적지지 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석 결과 .....	56
표 27. 통제적 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석 결과 .....	57
표 28. 자율적지지 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석 결과 .....	58
표 29. 통제적 코칭행동에 대한 성장마인드셋의 매개효과분석 결과 .....	60
표 30. 통제적 코칭행동에 대한 고정마인드셋의 매개효과분석 결과 .....	62
표 31. 자율적지지에 대한 성장마인드셋의 매개효과분석 결과 .....	64
표 32. 자율적지지 코칭행동에 대한 고정마인드셋의 매개효과분석 결과 .....	66
표 33. 조건적 관계에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	67
표 34. 위협 및 협박에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	68
표 35. 개인 통제에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	69
표 36. 조건적 관계에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과 .....	70
표 37. 위협 및 협박에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과 .....	71
표 38. 개인 통제에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과 .....	72
표 39. 훈련 분위기에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	73
표 40. 사생활 보호에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	74
표 41. 전략 인정에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	75
표 42. 훈련 분위기에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	76
표 43. 사생활 보호에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	77
표 44. 전략 인정에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과 .....	78

## 그림 목 차

그림 1. 연구 모형 .....	7
그림 2. 운동 수행의 결정요인(신동성, 1997) .....	26
그림 3. 조사 방법 .....	31
그림 4. 측정모형의 확인적 요인분석 .....	42
그림 5. 연구모형의 경로분석 결과 .....	48
그림 6. 경쟁모형의 경로분석 결과 .....	50

# ABSTRACT

## A Study on Athlete Performance with Grit and Mindset

Hee-Seop Jeon

Advisor : Prof. Kyung-Il Lee Ph.D.

Department of Physical Education,

Graduate School of Chosun University

This study aimed to investigate the structural relationship between coaching behavior perceived by athletes and the performance of athletes who applied grit and mindset, and explored the influence between the variables. This study also verified the mediating effect of mindset on the relationship between coaching behavior and performance, a for desirable coaching behavior by verifying the moderating effect of grit, and provided empirical information for understanding the causal relationship between the study variables.

The study results focused on the hypotethesis and were presented in detail as follows: There was an influencing relationship between controlling coaching behavior and athletes' mindset. However, it was found that the sub-factors of controlling coaching behavior, such as conditional relationships, threats and intimidation, and personal control, did not affect the athletes' mindset. There was an influencing relationship between autonomy support coaching behavior and athletes' mindset. Moreover, among the sub-factors of autonomy support coaching behavior, the most

direct influence on the athlete's mindset was the training atmosphere followed by strategy recognition. There was an influencing relationship between the athletes' mindset and their performance. There was no influencing relationship between controlling coaching behavior and athletes' performance. In addition, it was shown that conditional relationships, threats and intimidation, and personal control, which are sub-factors of controlling coaching behavior, did not influence athletes' performance. There was an influencing relationship between autonomy support coaching behavior and performance. Moreover, among the sub-factors of autonomy support coaching behavior, the most direct influence on the athletes' performance was strategy recognition followed by training atmosphere. Conditional relationships, threats and intimidation, and personal control, which are sub-factors of controlling coaching behavior, did not influence the grit of athletes. Among the sub-factors of autonomy support coaching behavior, strategy recognition had the most direct influence on the grit of athletes, followed by training atmosphere and Controlling coaching behavior has a mediating effect on performance through mindset. However, it was found that growth mindset and fixed mindset had no mediating effect on the relationship between conditional relationships, threats and intimidation, and personal control, which are sub-factors of controlling coaching behavior, and athletes' performance. performance through mindset. Moreover, in the relationship between the training atmosphere and performance, the growth mindset showed a partial mediating effect, and in the relationship between strategy recognition and performance, the growth mindset showed a partial mediating effect. In addition, the fixed mindset showed a partial mediating effect in the relationship between the training atmosphere and

performance, and the fixed mindset showed a partial mediating effect in the relationship between strategy recognition and performance. In addition, the passion grit showed a moderating effect in the influence relationship between personal control and performance. The perseverance of grit showed a moderating effect on the influencing relationship between privacy protection and performance, and on the influencing relationship between strategy recognition and performance.

In addition, this study showed that it is possible to establish an effective method for coaching behavior that can be continuously carried out to improve athletes' successful performance through grit and mindset. Therefore, coaching behavior is meaningful in that there is a need to proceed considering various psychological factors and non-exercise areas as it has been suggested through the study results and subsequent discussion.

# I. 서론

## A. 연구 필요성

다양한 분야에서 성공을 한 사람들을 보면 어떠한 방법과 특징이 있는지, 어떻게 하면 우리도 성공할 수 있을지에 대한 관심사는 굉장히 흥미로운 일이 아닐 수 없다(신준하, 2019). 만약 학교에서나 인생에 있어 성공을 예측할 수 있는 그 무언가가 본인이 가지고 있는 지능이나 재능보다 훨씬 더 중요한 다른 뭔가에 달려있다면 우리는 그 방법을 찾아낼 필요성이 있다(Duckworth, 2014).

최근 우리 사회는 스포츠와 운동선수에 대한 인식이 변화되었다. 예전 운동선수의 모습은 운동만 잘하면 되었으나, 지금은 운동 실력은 기본으로 좋아야 하고 지식과 언어능력도 갖추어야 한다(박나영, 2021). 다양한 대중매체를 접하는 청소년들이 경기장은 물론 다양한 곳에서 능력을 발휘하는 운동선수의 모습을 보고 운동선수에 대한 인식이 바뀌었고, 운동선수라는 직업에 관심이 늘어났다(박나영, 2021). 운동선수들의 가장 중요한 목표 중 하나는 경기력 향상이라고 할 수 있으며, 이를 위해 운동선수들은 지속적인 노력을 기울인다. 인지된 경기력이란 선수의 개인이 인지하고 있는 자신의 경기력 상태를 말하며, 인지된 경기력은 장기적인 훈련 과정을 통해 만들어지는 체격, 체력, 기술, 심리적 능력의 조합과 경험을 통해 형성되며, 실제 경기력과는 약간의 차이가 존재할 수 있다(강현우, 장세용, 2021).

성공적인 수행에 있어 지능과 같은 인지적 요인과 학습동기, 성취동기, 자아개념, 통제소재, 불안, 가치관, 학습태도, 흥미, 인지양식 등과 같은 비인지적 요인, 가정 및 환경과 같은 외부 환경적인 요인 등 다양한 요인들이 존재한다(윤미선, 2004; 신준하, 2018). 또한, 선수들의 노력과 더불어 스포츠의 과학화로 인해 선수들의 체력과 기술적 요소들은 평준화됨에 따라 체력과 기술훈련만으로는 상

대방과의 경기에서 우위를 점하기는 점점 어려워지고 있는 실정이기 때문에 선수들의 경기력과 관련된 심리적 변인의 중요성이 각광받고 있다(강현우, 장세용, 2021).

특히, 좋은 성과를 올리기 위해서 운동선수 지도자의 역할은 매우 중요한 요인으로 강조된다. 코칭이란 선수를 가르치고 지도하는 역할을 넘어 개인 혹은 팀이 설정한 목표를 달성하기 위한 행동적 과정이다(성창훈, 2005). 이와 관련하여 스포츠 분야에서 코칭에 관한 많은 연구(양명환, 김덕진, 2010; 박중길, 김기형, 2013; 임동기, 2019; 황재욱, 권승민, 2019; 신준하, 허진영, 2019; 장보경, 김승재, 2019; 이경현, 강현우, 2019; 강유신, 이근모, 2019; 정광채, 2020, 홍승한, 2021, 재인용)들이 이뤄져 왔으며, 그 결과를 종합해보면 우수한 경기력을 위해서는 뛰어난 재능을 갖고 있는 선수와 더불어 지도자의 다양한 코칭행동이 포함된 역량이 중요하게 적용되며, 통제적 코칭행동 및 자율적지지 코칭행동이 포함된 지도자의 전략적인 역량이 중요한 요인이 될 수 있다. 코칭 형태는 지도자가 누구이며, 어떠한 코칭 스타일을 선호하는가에 따라서 달라지며, 코칭행동에 따라 선수들의 동기적 성향과 운동수행의 결과에 많은 영향을 미치게 된다(손원일, 김성문, 2013).

통제적인 코칭방식은 코치의 믿음에서 비롯되는 의사 결정이자 특정 행동이며, 선수들의 생각, 정서, 행동을 코치가 원하는 방향으로 유도하고 이끌어 가기 위한 전략들로 구성되어있다(Bartholomew, Ntoumanis, & Thogersen-Ntoumanis, 2009; Mageau & Vallerand, 2003). 이러한 관점에서 송용관 등 (2012)은 Bartholomew, Ntoumanis와 Thogersen-Ntoumanis(2009)의 통제적 코칭행동 척도를 국내 스포츠 상황에 맞게 검증하였으며, 네 가지 통제 전략(‘부정적 조건적 관계’, ‘통제적 외적 보상’, ‘개인통제’, ‘위협 및 협박’)으로 설명하였다. 이와 관련하여 국내 스포츠 분야 선행연구에 의하면, 통제적 코칭행동은 번아웃(최연호, 김수연, 2020), 팀 상호작용, 인지된 경기력(황재욱, 권승민, 2019), 실패내성, 중도 포기 의도(김윤만, 2020)에 부정적인 영향을 미치기도 하며, 통제적 코칭행동의 하위 요인에 따라 진단응집력(김종식, 신종훈, 2017), 경기력, 운동지

속(이영철, 이석준, 심영균, 김현륜, 2017)에 긍정적 영향을 미친 것으로 보고되었다. 이는 통제적 코칭행동의 하위요인에 따라 긍정적 또는 부정적 영향을 끼치게 되는 양면성이 존재함을 뜻한다.

한편, 자율성을 지지하는 지도자의 코칭행동에 대한 중요성도 강조되고 있다. 자율성지지 코칭행동은 선수들에게 심리적 압박과 불필요한 요구를 최소화함과 동시에 선수들의 생각과 행동을 인정하고 스스로 선택과 행동을 할 수 있도록 지속적으로 기회를 제공하는 것을 의미하며(Black & Deci, 2000), 지도자의 자율성 지지는 선수들이 최상의 경기력을 발휘하는데 긍정적인 영향을 미치게 된다(Gagne, 2003). 이와 관련하여 국내 스포츠 분야에서 선행된 연구에 의하면, 지도자의 자율성 지지는 정신력(김미량, 김병태, 2010), 열정 및 운동행동(남광우, 김종식, 2016), 운동지속(윤상진, 신승우, 남광우, 2018), 기본심리육구(최유나, 최예림, 2019), 태권도 선수의 경기력(이경현, 강현우, 2019) 등 다양한 변인에 긍정적 영향을 미치는 것으로 보고되었다.

이러한 부분을 살펴보면, 지도자의 코칭행동에 따라 동기를 자극하고 운동선수들이 목표달성을 위해 지속적으로 노력하게 만든다는 점에서 지도자의 코칭행동과 비인지적인 변인들과의 관련성을 예측할 수 있으며, 최근에 많은 사람들의 관심을 끌고 있는 그릿은 성취에 영향을 미치는 대표적인 비인지적 요인이다(신준하, 2019).

그릿(Grit)은 다양한 분야에서 탁월한 성취를 이룬 사람들에게 공통적으로 나타나는 비인지적 예측인자로서 역경이나 실패에도 불구하고 장기적인 목표를 성취하기 위한 인내와 열정으로 정의되며(Duckworth, Peterson, Matthew, & Kelly, 2007), 미국의 심리학자 Angela Duckworth가 개념화한 말로 성장(growth), 회복력(resilience), 내적동기(intrinsic motivation), 끈기(tenacity)의 줄임말이다. 그릿이 높은 사람은 하나의 목적을 달성하기 위해 장기간 지속적으로 노력하는 반면, 그릿의 수준이 낮은 사람은 목표가 자주 변하고 지속적으로 노력하는 정도가 낮은 특성을 보인다(Duckworth et al., 2007). 또한, 그릿은 자신이 세운 목표를 성공적으로 수행하려는 과정에서 상황적 어려움에도 자신이



세운 목표를 포기하지 않고, 성공을 위해 포기하지 않고 끝까지 버티는 힘이라고 할 수 있으며(박나영, 2021), 장기적인 목표를 가지고 운동선수들이 그 목표를 이루기 위해 지속적으로 나아가는 힘을 제공한다. 이러한 그릿의 특성은 장기간에 걸친 지속적인 훈련과 노력을 통해 얻어지는 경기력에 긍정적으로 작용할 수 있을 것으로 예측 가능하며(이경현, 강현우, 2019), 다양한 스포츠 분야에서 운동 선수들을 대상으로 한 연구들(장유진, 2020; 이도홍, 2020; 강현우, 장세용, 2021; 박나영, 2021; 김길식, 2021; 이재원, 2021)에서 그릿이 선수들의 경기력을 예측할 수 있는 핵심 변수임을 밝혀냄으로써 그릿의 중요성이 부각되고 있다.

같은 맥락에서 그릿의 성장에는 Dweck(2006)이 제안한 마인드셋이 하나의 방안이 될 수 있다고 발표하면서 그릿과 함께 마인드셋의 연구에도 많은 관심을 갖게 되었다. 그릿과 마인드셋의 관계를 보면 마인드셋이 높으면 그릿도 강화되며, 그릿이 높으면 마인드셋 역시 높아지는 것으로 나타났다(Dewck, 2006; Duckworth, 2014).

마인드셋은 기본적으로 자신의 능력이나 지능에 대한 신념을 의미하며, 성장 마인드셋과 고정 마인드셋으로 나뉜다(Dweck, 2006). 이 중, 성장 마인드셋은 이러한 신념이 유동적이며 변화가 가능하다고 믿는 것으로서 학습능력은 타고나거나 고정되어 있는 것이 아니라 노력을 통해 변화할 수 있다고 믿는 것이며, 반대로 고정 마인드셋은 이러한 신념은 고정되어 있기에 노력으로도 변화시킬 수 없다고 믿는 것이다. 성장 마인드셋 성향의 사람들은 어려움에 처하면 포기하지 않고 다양한 방법으로 문제를 해결해 나아가려는 시도를 하며, 목표를 추구하는 과정에서 직면하게 되는 다양한 상황을 배움의 기회로 삼으며 수행을 교정하기 위해 노력한다(Dweck, 2006). 실제 미국 교육 장면에서도 성장 마인드셋은 그릿을 향상시킬 수 있는 교육내용으로 제시되고 있다(Duckworth & Eskreis-Winkler, 2013). 국내 스포츠 분야에서도 마인드셋이 그릿에 긍정적인 주요 요인임을 보고하여(신준하, 허진영, 2019; 강유신, 이근모, 2019; 김현주, 김형석, 김덕진, 2019; 김창우, 이원일, 2021), 그릿의 성장에 마인드셋의 형성이 주요함을 설명하였다. 이렇듯, 운동선수들은 경기력 향상을 위해서 필연적으로 장기간

의 반복훈련을 수행해야 한다(류호윤, 양대승, 2017)는 점에서 그릿과 경기력의 연관성이 있을 것으로 예측 가능하며, 박성언, 한승용(2019)과 이경현, 강현우(2019)의 연구에서 태권도 선수들의 그릿이 경기력에 긍정적인 영향을 미쳤다고 밝혀짐에 따라 타 종목의 스포츠 분야에서도 그릿이 경기력을 예측하는 중요한 변수임을 시사한다. 일반적으로 운동선수들의 경기력(performance)은 선수들의 경기수행과 관련된 총체적인 역량을 말하며, 선수들이 오랜 기간동안 지속적인 준비와 노력, 훈련과정을 통해 얻게 되는 능력으로서 체력, 기술, 경기운영, 심리적 요소 등의 복합적 상호작용에 의해 결정된다(양대승, 2015).

위 내용을 종합해보면, 운동선수들의 그릿 수준은 코칭행동과 마인드셋이 경기력을 설명하는 데 있어 중요한 변인임을 예측할 수 있다. 코칭행동에 관련된 선행연구가 다양하게 이루어졌으며, 비인지적 요인인 그릿과 마인드셋에 대한 연구는 최근 심리학 분야에서 주목받고 있지만, 아직은 미흡한 편이고, 코칭행동이 경기력에 영향을 미치는 데 있어 마인드셋의 조절효과와 그릿이 매개하는 효과를 밝혀낸 연구는 찾아보기 힘든 실정이다. 선행연구의 결과로 미루어 보아 스포츠 현장에서의 운동선수들을 대상으로도 같은 맥락의 긍정적 효과를 기대해 볼 수 있으므로 다양한 종목의 운동선수들을 대상으로 실증적 연구를 통한 적용 범위의 확대가 필요하다(신준하, 2019). 선행연구에서 제시한 실증적 연구결과와 이론적 근거를 바탕으로 그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구의 필요성이 있다고 사료 된다.

## B. 연구 목적

이 연구의 목적은 운동선수가 인지한 코칭행동에 그릿과 마인드셋을 적용한 선수의 경기력 간의 구조적 관계를 규명하고, 변인 간의 영향력을 밝혀내고자 한다. 또한, 코칭행동과 경기력의 관계에서 마인드셋의 매개효과를 검증하고, 그릿의 조절효과를 검증함으로써 바람직한 코칭행동에 대한 근거를 제시하고, 연구 변인 간의 인과관계를 이해하는데 정보를 제공하여, 운동선수의 경기력 향상을 위한 기초자료로 활용될 것을 기대한다.

## C. 연구 가설 및 모형

선행연구를 중심으로 고등학교 및 대학교 운동선수를 대상으로 지도자의 코칭 행동과 경기력의 관계에서 그릿과 마인드셋을 적용한 구조적 관계를 규명하기 위하여 다음과 같은 가설을 제시하였다.

가설 1. 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 마인드셋에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 2. 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 마인드셋에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 3. 마인드셋은 운동선수의 경기력 향상에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 4. 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 경기력 향상에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 5. 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 경기력 향상에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 6. 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 그릿에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 7. 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 그릿에 직접적인 영향이 있을 것이다.

가설 8. 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)와 운동선수의 경기력의 관계에서 마인드셋(성장, 고정)은 매개효과가 있을 것이다.

가설 9. 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)와 운동선수의 경기력의 관계에서 마인드셋(성장, 고정)은 매개효과가 있을 것이다.

가설 10. 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)와 운동선수의 경기력의 관계에서 그릿(열정, 끈기)은 조절효과가 있을 것이다.

가설 11. 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)와 운동선수의 경기력의 관계에서 그릿(열정, 끈기)은 조절효과가 있을 것이다.

위와 같은 연구가설과 선행연구를 중심으로 연구 모형은 다음과 같다.

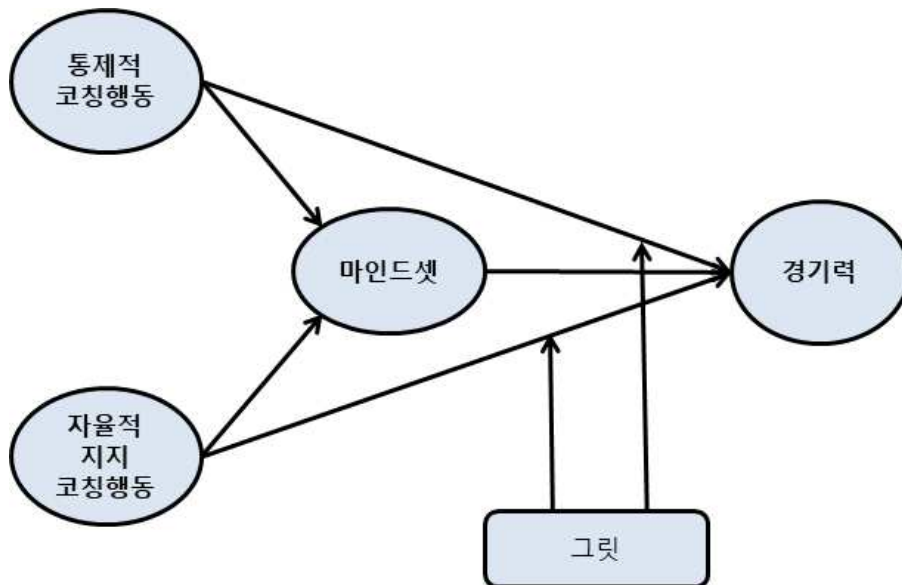


그림 2. 연구 모형

## D. 연구 제한점

첫째, 본 연구에 참여한 운동선수는 전국적으로 621명이 참여하여 연구가 진행되었지만, 고등부와 대학부로 한정되었다. 등록된 운동선수를 대상으로 연구를 진행하는데 있어 표본을 확보하는데 어려움이 있었던 이유로 다양한 의견을 수렴하는 데 한계가 있었고, 일반부 운동선수가 제외된 것이 연구의 제한점이다.

둘째, 운동선수의 경기력 향상에 영향을 제공할 수 있는 변수는 다양하다. 하지만 본 연구는 통제적 코칭행동과 자율적지지 코칭행동으로 조사도구가 제한되어 진행됐기 때문에 조사도구를 다양화 하지 못한 한계를 가질 수 있다.

셋째, 경기력 향상을 위한 통제적 코칭행동과 자율적지지 코칭행동을 측정할 수 있는 연구방법은 다양하다고 할 수 있다. 하지만 본 연구는 양적 연구를 실천하기 위해 구조화된 설문지를 중심으로 진행되었다. 이와 같은 제한된 연구방법을 통하여 질적 연구를 통한 다양한 의견을 수렴하지 못한 한계를 가질 수 있다.

## II. 이론적 배경

### A. 코칭 행동

#### 1. 통제적 코칭 행동

##### 1) 통제적 코칭 행동의 개념

코칭 행동은 지도자가 선수들에게 설정된 목적을 달성할 수 있도록 정신적, 심적, 환경적 영향력을 행사할 수 있는 코치의 임무이자 책임이라고 정의할 수 있다(정지혜, 허정훈, 2014). 코칭 행동은 크게 통제적 코칭 행동과 자율성지향 코칭 행동으로 구분되는 가운데 통제적이란 사전적 의미는 ‘목적이나 일정한 방침에 따라 행위를 제약하거나 제안하는 것’으로서, 통제적인 코칭 행동(controlling coaching behavior)은 압박적(pressuring)이고, 강압적(coercive)이고, 독재적(autocratic)이고, 권위적(authoritative)인 형태를 선수들에게 가하는 코칭 형태라고 할 수 있다.

이러한 행동은 통제소재(locus of causality)가 내부가 아닌 외부에 있는 것이다(김중식, 2013). 또한, 선수에게 높은 강도의 훈련을 강조하고, 선수에게 기술과 전술을 중점적으로 지도하며, 팀의 체계를 세우고 선수의 활동을 규제하고 구성하는 행동을 의미한다(홍용표, 2008). 즉, 통제적 코칭 행동이란 지도자가 이끄는 방식의 방향으로 선수가 행동하고 훈련하도록 지시하고 명령하는 권위적인 코칭을 의미한다(Bartholomew et al., 2009).

지도자들은 지도자가 원하는 결과를 얻기 위해서 환경이나 상황을 통제하거나 통제신념을 갖게 되며(김성문, 황승현, 손원일, 2012), 이러한 통제된 코칭 행동은 스포츠 현장을 보면 쉽게 볼 수 있는 전통적인 코칭 행동이다. 대표적으로 지도자의 화난 듯한 무서운 표정이 담긴 얼굴, 권위적이고 강압적인 목소리와 지시

행동, 그리고 이러한 지도자의 명령에 수동적이고 빠르게 반응하는 선수들의 행동 등이 있다(송용관, 김동환, 2006).

통제적 코칭행동을 지속해서 선수에게 지도하게 되면 선수의 동기에 부정적으로 영향을 미쳐 훈련에 대한 의욕이 떨어질 뿐만 아니라 시합에서의 경기력에도 영향을 미치게 되어 이에 대한 결과가 선수에게 영향을 미쳐 운동을 포기하게 될 수 있다(최선웅, 2015). 이러한 내용을 바탕으로 국내에서 선수들을 대상으로 연구된 통제적 코칭행동에 대한 종합적인 연구결과는, 지도자의 통제적 코칭행동은 선수들의 자기결정동기에 부정적인 영향을 미친다는 것이다(천승현, 이재원, 2011).

송용관, 천승현(2012)은 Bartholomew 등(2010)이 개발한 통제적 코칭행동 척도(Controlling Coach Behaviors Scale:CCBS) 검사를 국내에 적용하고 활용하기 위하여 타당성을 검증하였는데, 이는 통제적 코칭행동과 자율성지시 코칭행동의 환경이 서로 상이하고 다차원적인 코칭 전략으로 보상 활용을 통한 통제, 부정적인 조건적 관계, 위협 및 협박, 과도한 개인통제 등 총 네 가지의 통제전략들로 구성되어 있음을 보고하였다(유재권, 2016).

이와 같이 스포츠 현장에서 지도자의 통제적 코칭행동에 관한 다양한 연구들이 여러 관점에서 다각도로 이뤄져야 하는 이유는 통제적 코칭행동의 부정적인 결과를 더욱 여러 측면에서 다양하게 예측할 수 있기 때문이다(Bartholomew et al., 2010). 즉, 다양한 종목의 스포츠 엘리트 선수들에게 통제적 코칭행동이 긍정적으로 영향을 주는 요인에 대해서 확인 할 필요가 있으며, 부정적인 영향을 주는 요인이 있다면 찾아 보완하는 것이 운동선수들의 경기력 향상과 효과적인 코칭행동 프로그램 개발 및 개선에 도움이 될 것으로 사료 된다.

## 2) 통제적 코칭행동에 관한 선행연구

통제적 코칭행동에 관한 국외 스포츠 관련 선행연구에서는 지도자가 통제적 코칭을 통한 전략을 사용하는 경우에는 선수들이 심리적인 스트레스가 가중되고

내적인 압박감을 심하게 느끼는 것으로 나타났다(Mageau & Vallerand, 2003). Hollembeak & Amorose(2005)의 스포츠 분야의 연구에서는 지도자의 권위적이고 강압적인 통제적 코칭행동은 선수의 동기와 정서에 부정적인 것으로 보고하였고, Deci & Ryan(2008)의 연구에서는 지도자의 강압적이고 권위적인 통제적 코칭행동이 선수들의 심리상태를 불안정하게 하고 운동수행 능력이 저하되는 등의 영향을 미치는 것으로 나타났다(홍승한, 2021).

국내 스포츠 현장에서의 통제적 코칭행동에 관한 선행연구에서는 중학교 검도 선수를 대상으로 통제적 코칭행동이 성취목표(숙달접근, 숙달회피, 수행접근, 수행회피)에 미치는 영향에 대해 통제적인 코칭행동의 요인인 부정적인 조건적 관계와 위협 및 협박이 숙달접근에 영향을 미치고, 보상을 통한 통제가 숙달회피에 영향을 미치며, 보상을 통한 통제, 부정적인 조건적 관계, 과도한 개인통제가 수행접근에 영향을 미치고, 위협 및 협박이 수행회피에 유의미한 영향을 끼친다고 보고하였다(김대근, 2019). 황인정(2019)은 중학교 이상의 체조선수들을 대상으로 통제적 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계에 대하여 선수들이 통제적 코칭행동을 높이 지각할수록 훈련 관리에 긍정적인 영향이 있다고 설명하였다.

신준하(2018)는 대학 운동선수들을 대상으로 통제적 코칭행동은 성장 마인드셋에 부정적인 영향을 끼치지만, 통계적으로는 유의하지 않음을 밝혔고, 실수인식에 대해서는 통계적으로 유의미한 부적인 영향을 확인하였다. 그리고 통제적 코칭행동이 낮게 지각될수록 실수에 대한 긍정적인 인식이 높아졌으며, 통제적 코칭행동이 높이 지각될수록 실수에 대한 부담이 높고, 긍정적인 인식이 낮다고 보고하였다. 이러한 결과는 통제적인 훈련환경은 개인의 능력을 발휘하고자 하는 욕구가 낮아지는 것으로 해석될 수 있으며, 스포츠 현장에서 지도자들은 권위적이고 통제와 억압하는 코칭행동보다 훈련 상황에서 선수들을 의사결정에 참여시키고 훈련시간에 유능성을 느낄 수 있는 훈련 분위기를 조성해야 할 것이라고 강조하였다(신준하, 2019).

여자프로농구 선수를 대상으로 통제적 코칭행동과 코치-선수간 상호작용에 대하여 부적인 영향이 있음을 보고하였다(임동기, 2019). 유도선수가 인지한 통제



적 코칭행동은 승부근성에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다지만, 마인드셋의 하위요인 성장 마인드셋을 통한 간접적 매개효과는 승부근성에 완전 매개하는 것으로 보고하였다(홍승한, 2021).

박지훈(2013)의 연구에서는 태권도 선수를 대상으로 통제적 코칭행동이 스포츠 능력민음과 운동지속에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다. 김종식(2013)은 대학 운동선수를 대상으로 통제적 코칭행동이 집단응집력과 지도자신뢰, 운동만족과 유의한 상관관계와 인과관계가 있음을 밝혔다. 이정효(2017)는 통제적 코칭행동은 지각된 유능감과 성취목표에 유의한 영향을 미친다고 보고하였다.

통제적 코칭행동과 경기력이 연관된 선행연구에서 태권도 겨루기 선수들을 대상으로 통제적 코칭행동의 하위요인인 보상활용을 위한 통제가 경기력에, 보상활용을 위한 통제와 과도한 통제 요인이 운동지속에 유의한 영향을 끼치는 것으로 나타났다(이영철, 2017). 김주영(2015)은 중학교 태권도 선수를 대상으로 통제적 코칭행동이 불안, 코치신뢰에 부정적인 영향과 각성조절에는 긍정적인 영향이 미친다고 보고하였으며, 일반적으로 통제적 코칭행동을 자제해야 할 것이라고 주장하였다. 또한, 통제적 코칭행동과 경기력의 관계에서 부분매개효과를 가진다고 밝혔다. 이러한 결과는 자신의 방식대로만 경기하도록 선수를 강요하여 질책하거나 고성을 지르고, 잘할 때만 칭찬해주는 등의 행동인 통제적 방법은 일반적으로 비효과적인 방법이기 때문에 선수의 상태나 경기상황을 충분히 고려하여 코치의 적절한 판단 하에 활용되어야 할 것을 시사한다고 언급하였다.

앞서 살펴본 선행연구에서는 통제적 코칭행동이 엘리트 선수들에게 부정적인 영향을 끼치는 사례가 대부분이지만, 몇몇 연구에서는 통제적 코칭행동이 긍정적인 영향을 주는 것을 알 수 있다. 정지혜, 허정훈(2006)이 선수들이 지각하는 지도자의 코칭행동에 따라서 선수들의 경기력은 변화할 수 있다(홍승한, 2021)고 시사한 점은 앞으로도 다양한 관점에서 코칭행동에 관한 연구가 꾸준히 실시되어야 하는 이유이다.

## 2. 자율적지지 코칭 행동

### 1) 자율적지지 코칭행동의 개념

어린 아이들 중 부모로부터 자율성을 보장받고 자라온 아이들은 그렇지 못한 아이들과 달리 자신의 행동에 대한 통제능력이 타인이 아닌 자신에게 있음을 인지하며, 여러 측면에 있어 높은 자율성과 통제에 대한 이해, 유능성을 가지고 있으며, 부모의 자율적인 관여가 높을수록 더 많은 유능감을 느끼게 되고 자율적인 학업 동기 지향성을 갖고 높은 통제 이해 수준을 얻게 된다(Grolnick, Ryan & Deci, 1991). 특히, 각종 스포츠 현장에서의 지도자, 코치, 감독의 지도행동은 선수들의 목표달성을 위해 많은 영향력을 행사하고 효율적인 코칭행동은 선수들의 동기를 강화시켜 훈련의 효율성과 경기력 향상에 매우 큰 영향을 미친다(김기형, 박중길, 2009).

Deci 등(2000)은 개인의 내적동기와 외적동기의 원인, 모든 동기의 결과를 이해하는데 중요한 동기 이론 중의 하나로 알려진 자기결정성 이론을 자율적지지 코칭행동과 통제적 코칭행동 두 개의 관점으로 제안하였고, 스포츠에서 코칭행동으로 바람직한 것은 선수들의 경기력 향상이며, 이러한 경기력 향상 방법 중에 주목받고 있는 것이 바로 자기결정성 이론을 기반으로 한 자율적지지 코칭행동이라고 주장하였다(홍승한, 2021).

자율적지지 코칭행동은 코치가 선수들의 의지에 의하여 선택할 수 있는 권한을 경험할 수 있는 환경을 제공하고 스스로 도전하고 노력하도록 지원하는 것을 말하며(Bartholomew et al., 2009), 자율적지지는 집단 내에서의 지도자 및 관리자의 전반적인 관계 지향성을 의미하고(Deci, Connell & Ryan, 1989), 사람들에게 스스로의 선택권을 부여하는 것으로 특정 과정의 참여자가 지도자, 교사, 부모, 동료로부터 특정 활동의 참가에 있어서 독자적인 문제해결, 의사결정 과정에의 참여 등에 자발적인 선택의 기회가 부여되었다고 느낄 수 있는 상태를 의미하는 것이다(Vallerand & Houlfort, 2003).

즉, 자율적지지는 감독, 코치, 동료선수, 부모 등의 주요타자가 선수의 기분과 마음을 이해하고, 지속적인 정보와 선택의 기회를 제공하여 선수들이 경험하는 심리적 압박과 요구를 최소화 시키는 것을 뜻하며(Deci & Ryan, 1985, 2002), 스포츠에서 자율적지지 코칭행동은 지도자가 선수들에게 심리적인 압박, 강압, 요구를 줄이고 선수의 관점에서 그들의 기분을 인정하고 이해하여 계속 선택의 기회와 정보를 지원하고 공유하는 것으로 설명할 수 있다(은희관, 오상덕, 김성민, 추종호, 2012).

위 내용을 종합해보면, 자율적지지 코칭행동은 자기결정성 이론에 근거하여 지도자가 권위적 위치에서 선수들을 통제하고 압박하는 등 불필요한 요구를 최소화하고 선수들의 관점에서 이해하고 사고에 대한 인정을 통해서 선수들과 함께 문제해결에 대해 방법과 선택의 기회와 정보를 나누어 협력하는 것을 의미하며(Black & Deci, 2000), 자율적인 분위기는 사람의 행동과 수행에 영향을 미치며, 개인의 수행 능력보다 더 발휘하는 데 중요하게 작용하며, 자율적지지 기능을 나타내는 정도에 따라 달라질 수 있다(이명희, 김아영, 2008).

이러한 내용은 자율적지지 코칭행동에 대하여 오해의 소지가 발생할 수 있는 가운데 Reeve(2002)는 자율적지지 분위기란 스스로가 마음대로 하도록 방치하는 것을 의미하는 게 아니라, 자신이 무엇을 하고 싶은지, 하고 싶은 것을 스스로 선택하고 행동할 수 있도록 도우며, 목표를 설정하고 달성하기까지 참고 인내하며, 참여자의 관점에서 문제를 바라보도록 노력하되 규칙과 한계를 반드시 명확하게 설명해 주는 것이 중요하다고 하였다(신준하, 2019). 즉, 지도자가 선수들에게 자율적지지 행동을 지원하게 되면 선수들의 훈련 및 교육, 학업에 있어서 자율성, 유능성과 같은 심리적인 욕구에 영향을 미쳐 선수들이 훈련 및 교육, 학업 참여 등에 동기행동을 유발하며, 이는 자율적지지 코칭행동은 개인의 생각이나 의지를 인정하고 이해해주고 스스로 결정하고 선택할 수 있는 자율성을 강조하고 지원하는 것을 말한다(임동기, 2019). 대부분의 선행연구에서는 자율성을 지지하는 훈련환경이 수행을 극대화 시킨다고 주장하고 있으나, 실제적인 스포츠 상황에서는 통제적이며 강압적인 훈련 분위기에서 통제적인 훈련방법을 경험한

선수가 더 좋은 수행결과를 가져오기도 한다(김순영, 박상혁, 2016).

그러나, Vallerand와 Losier(1999)는 지도자의 자율적지지, 피드백 등의 여러 요인이 개인의 유능성, 관계성, 자율성 등의 심리적인 욕구에 지대한 영향을 미치면서 선수의 동기를 결정하는 것이며, 이와 유사한 동기유형은 행동적, 인지적, 정서적 결과에 비슷한 영향을 미친다고 보고하였다(홍승한, 2021). 국내 스포츠 분야의 연구에서 자율적지지 코칭행동은 목표에 대한 압박감이나 타인의 평가와 요구사항을 최소화 시킴으로서 선수들에게 방향설정 및 선택에 대한 기회를 부여한다고 설명하였다(김아영, 2010). 지도자가 자율성을 지지하는 방식이 유능감 만족에 정적인 상관을 나타내어 지도자의 코칭 방식이 선수들의 심리적인 욕구에 영향을 미치는 주요 선행변인으로서의 중요함을 밝혔다(송용관, 천승현, 황승현, 2017). 또한, 이예승, 박진훈, 송용관, 이철(2014)은 코치의 자율적지지가 스포츠 선수들의 유능성 욕구를 충족시킨다고 주장하였으며, 자율적인 성향이 높은 운동선수들은 자신이 흥미를 느끼거나 가치가 있다고 생각되는 활동과 행동에 더욱더 적극적으로 참여하게 되는 특성이 있다고 보고하였다(황정동, 2012).

따라서 운동선수들에게 자율성을 지지하는 환경을 계속해서 조성하는 것이 중요하며, 이러한 환경에서 운동선수들은 어떠한 영향을 받는지 검증할 필요가 있다. 이에 따른 선수의 운동수행이 긍정적으로 작용한다면 이를 확대하고, 자율적지지 코칭행동이 운동선수의 수행 및 경기력에 있어 부정적인 영향을 끼치는 부분이 있다면 개선점 및 차선책을 찾아 보완하여 지도하는 것이 운동선수들의 경기력 발전에 도움이 될 것으로 사료된다.

## 2) 자율적지지 코칭행동에 관한 선행연구

Amorose & Anderson-Butcher(2007)의 연구에서는 고교 및 대학 운동선수들의 동기지향성이 지도자의 자율적지지 코칭행동으로 향상되는 것을 밝혔고, Gillet 등(2010)의 연구에서는 지도자의 자율적지지 코칭행동은 선수들의 내적

동기에 중요한 영향을 미쳐 운동수행을 하는 데 있어 긍정적인 영향을 끼치는 것으로 나타났다(홍승한, 2021). 또한, Pelletier 등(2002)이 수영선수들을 대상으로 한 연구에서는 선수가 지각한 자율적지지 코칭행동과 자기결정적동기의 관계에서 긍정적인 영향을 미치는 결과를 시사하였다(홍승한, 2012).

국내 스포츠 분야의 선행연구에서는 자율적지지 코칭행동이 중학교 검도선수의 성취목표에 미치는 영향에 대하여 숙달접근에 유의한 영향이 있음을 밝혔으며(김대근, 2019), 중학교 이상의 기계체조 선수의 자기관리(몸관리, 대인관리, 훈련관리, 정신관리)와 인지 몰입에 유의한 정의 영향력이 있음을 보고하였다(황인정, 2019).

대학 운동선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동은 성장 마인드셋과 실수인식에 정적인 영향을 미치는 것을 확인하였으며, 자율적지지 코칭행동과 그것 간에는 성장 마인드셋과 실수인식의 매개효과를 검증하였다(신준하, 2018). 이러한 결과는 자율성이 지지되는 코치로부터의 선수들은 스스로 노력하여 성장하고자 하는 마음가짐이 강하며 다양한 스포츠 상황에서 발생할 수 있는 실수에도 긍정적인 인식을 갖고 있음을 의미하며, 자율적지지 코칭행동은 성장 마인드셋과 실수인식에도 직접적인 효과를 미쳤고, 실수인식과 성장 마인드셋역시 그것에 직접적인 영향을 나타낸 결과로 보아 자율성을 지지받은 선수들은 성장 마인드셋과 실수인식을 통하여 그것에도 정적인 영향을 미치는 것을 의미한다고 주장하였다(신준하, 2019).

태권도 선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동은 운동 몰입과 인지된 경기력에 통계적으로 유의한 정의 영향을 끼치는 것으로 나타났으며, 선수들이 지각한 자율적지지 코칭행동과 인지된 경기력의 관계에서 운동 몰입이 매개효과를 나타낸다고 보고하였다(임우섭, 2018). 임동기(2019)는 여자 프로농구 선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동과 코치-선수간 상호작용에 대하여 분석한 결과, 정적인 영향이 있음을 밝혔다. 홍승한(2021)은 유도선수가 인지한 자율적지지 코칭행동은 승부근성에 영향을 미치며, 그것의 간접적 매개효과와 성장 마인드셋을 통한 간접적 매개효과는 승부근성에 정적 영향이 있음을 발표하였다.

장애인 운동선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동이 통제적 행동조절에 정적으로 유의한 영향을 미친다고 보고하였다(유재권, 2015). 이정효(2017)는 프로축구 선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동은 지각된 유능감과 성취목표(숙달접근, 수행회피)에 영향을 미친다고 보고하였다.

대학 운동선수들의 지각된 자율적지지 코칭행동은 긍정적 정서와 정서지능을 통해서 뿐만 아니라 직접적으로 노력과 지속성을 증진시키는데 기여한다고 보고하였으며, 이러한 결과는 코치의 행동이 선수들의 수행을 위한 노력과 지속성에 영향을 주지만, 코치가 선수들의 자율성을 지지할수록 선수들은 긍정적인 정서가 촉진되어 자신과 타자의 정서를 적절히 평가하고 조절함으로써 스포츠 수행을 위해 지속적인 노력을 기울인다는 사실을 시사하였다(장보경, 김승재, 2019).

이경현, 강현우(2019)는 대학 태권도 선수들을 대상으로 자율적지지 코칭행동이 선수들의 경기력과 그것에 긍정적인 영향이 있다고 보고하였으며, 이러한 결과를 바탕으로 태권도 지도자들이 현장에서 선수들을 지도하는 데 있어 자율적 환경을 만들기 위한 세심한 계획과 노력이 필요할 것으로 판단된다고 주장하였다. 황재욱, 권승민(2019)은 대학 축구선수들이 지각한 자율적지지 코칭행동이 팀 상호작용과 인지된 경기력에 정적인 영향이 있으며, 인지된 경기력과 자율적지지 코칭행동의 관계에서 팀 상호작용의 부분 매개효과를 확인하였다.

## B. 그릿

### 1. 그릿의 개념

비인지적 특성은 인지적 특성이 설명하지 못하는 부분을 다루고 있는 한편, 인지적 요인들에 비해 그 변화가 용이하다는 측면에서 중요하게 다루어진다(임효진, 하혜숙, 황매향, 2016). 최근 수년 사이 다양한 분야에서 성취에 영향을 미

치는 것으로 밝혀진 그릿(Grit)은 대표적인 비인지적 요인이다(강도영, 2021). 근성, 회복탄력성, 진취성, 끈기, 투지, 열정 등 다양한 시각으로 해석되어온 그릿은 장기적인 목표를 달성하기 위한 열정적인 끈기를 의미한다(Duckworth et al., 2007). Duckworth & Seligman(2005)은 비인지적 요인과 성취의 관련성에 대한 연구를 분석하여 인간의 성취를 결정하는 것은 타고난 재능, 지능, 지식과 같은 인지적 요인보다 열정, 인내심, 난관을 극복할 수 있는 능력, 뚜렷한 목표, 자신의 능력에 대한 자신감과 같은 비인지적 요인이라는 것을 확인하였다(양찬일, 2020). Duckworth(2006)는 타고난 지능, 재능과 기회가 동일한 경우에 누군가는 성공을 하고 누군가는 실패를 하는 데 있어 동료들보다 상대적으로 더 높은 성취를 하는 사람들이 가진 일반적 특성에 주목했다(신준하, 2019). 그리고 다양한 분야에서 탁월한 업적을 이루고 성공한 위치에 있는 사람들이 가진 공통점을 찾아 그 특성을 그릿이라고 명명하였다(전유화, 2021).

그릿을 가지고 있는 사람들에게서는 오랜 시간이 소요되는 장기적인 명확한 목표를 가지고 있었으며, 장기적인 목표를 달성하는 과정에서 직면하게 되는 걸림돌, 고원현상(plateau phenomenon), 실수 또는 실패에 대하여 포기하지 않고 지속적인 노력과 흥미를 유지하는 특성을 가지고 있었다(강도영, 2021). 그 후 Duckworth 등(2007)은 사회적으로 성공한 사람들과의 면담을 통해 그들의 공통적 특징은 자신의 목표달성을 위한 장기적인 노력과 열정이 남다르게 높다는 것을 확인하였다(양찬일, 2020).

이처럼 그릿은 미국에서 Angela Duckworth 등(2007)에 의해 처음으로 소개된 개념이며, 그릿의 철자 ‘G’는 성장(Growth), ‘R’은 회복력(Resilience), ‘I’는 내재적 동기(Intrinsic Motivation), ‘T’는 끈기(Tenacity)를 의미한다. 4개의 단어가 모여 만들어진 그릿이란 개념은 미래의 삶에서 성취와 성공을 가능하게 하는 심리적 특성으로 “장기적인 목표달성을 위한 열정과 끈기”를 의미하며, 자신이 계획한 장기적인 목표를 달성하기 위하여 어떠한 시련이 와도 열정과 끈기로 포기하지 않고 버텨내는 힘으로 정의한다(Duckworth et al., 2007). 즉, 그릿은 단순히 일회성의 짧은 기간의 노력을 말하는 것이 아니고 오랜 기간 그 목적을 달성

하기 위하여 노력하다가 겪는 많은 실패와 좌절 경험에도 불구하고 본인의 관심과 노력을 계속해서 기울이는 것을 뜻한다(한상춘, 2017).

그릿은 우리말로 집념, 투지와 의미상으로 유사한 개념으로 이해되지만, 목표달성을 위한 장기적인 노력과 열정을 유지하는 것을 의미한다(양찬일, 2020). 이러한 그릿은 장기적인 목표를 향해 나아가는 동안 흥미를 잃지 않고 열정적으로 목표를 추구하는 흥미 유지(consistency of interest)와 장기적인 목표를 향해 나아가는 동안 어떠한 역경이 있더라도 포기하지 않고 정진하는 노력 지속(perseverance of effort)으로 구성되어 있다(Duckworth et al., 2007).

국내에서는 그릿에 대한 개념에 대해 유영란, 유지원, 박현경(2015)은 그릿은 보다 높은 목표달성을 위해 끊임없이 노력을 기울인다는 점에서 차별화된다고 정의하였으며, 그릿은 어려움이나 좌절되는 순간에 처하더라도 멈추지 않고 도전하는 것을 뜻하며, 다양한 방법을 통하여 문제를 해결해 나아가며 개인의 능력 향상에 대한 관심이 높기 때문에 목표를 달성하기 위한 과정에서도 여러 경험을 통해 배워나가고 수행을 위해 노력하는 것을 의미한다고 언급하였다(신준하, 허진영, 2019). 또한, 그릿에 대해 노력의 꾸준함은 목표를 달성하기 위해 좌절, 역경, 실패의 순간에 부딪히더라도 열정과 더불어 지속적인 노력을 통해 극복하려는 경향을 뜻하며, 흥미의 지속성은 일관성을 갖고 흥미와 목표를 쉽게 바꾸거나 포기하지 않는 경향을 뜻한다고 주장하였다(김주영, 2019).

이와 관련하여 국내 다양한 스포츠 분야에서도 운동선수들을 대상으로 한 연구들(장유진, 2020; 이도홍, 2020; 강현우, 장세용, 2021; 박나영, 2021; 김길식, 2021; 이재원, 2021)에서 그릿이 선수들의 경기력을 예측할 수 있는 핵심 변수임을 밝혀냄으로써 그릿의 중요성이 부각되고 있다. 이처럼 어떠한 분야를 막론하고 높은 수준의 그릿은 성공 및 성취를 얻는데 필수적인 요인으로 작용하며, 특히 운동선수의 목표달성과 경기력에 있어 중요한 역할을 할 것으로 판단된다.



## 2. 그릿에 관한 선행연구

국의 그릿에 관한 선행연구에서 Vallerand 등(2003)은 그릿은 스포츠에서 운동선수가 나타내는 심리적인 요인 중 열정이나 투지, 끈기 등과 유사하다고 볼 수 있으며, 열정은 개인이 흥미를 갖고 지속해서 활동에 투자하여 많은 시간과 에너지를 쏟아내는 강한 성향으로 보고하였다(홍승한, 2021). 승부 욕심이 강한 수영 선수들의 승부욕을 알아본 결과, 선수들의 빛나는 업적은 평범해 보이는 무수한 노력에 대한 개별요소의 합이라고 설명하였다(Chambless, 1989). Vallerand 등(2008)은 그릿을 열정과 끈기라고 설명하면서 자신의 목표와 관심 분야에 지속해서 참여할 수 있는 밑거름이 되는 요인으로서 궁극적으로는 힘을 발산할 수 있는 중요한 원천 중 하나인 자신감이 되고, 이를 통해 목표성취를 이룰 수 있다고 강조하였다(홍승한, 2021).

Pink(2011)의 그릿에 관한 연구에서는 자신이 하고자 하는 목표와 목적 달성을 위해 일에 대한 끈기와 열정, 가치, 의미부여 등이 실제 수행에서 결과에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, Duckworth(2016)는 미식축구팀 코치의 인터뷰 내용분석과 미국 프로야구에서 명예의 전당에 오른 투수의 인터뷰 내용 분석을 통해 결과목표와 중간목표, 하위목표 구분의 중요성에 대해 보고하였으며, 수영 올림픽 금메달리스트 선수와의 인터뷰를 통해 재미가 선수들의 행동을 일으키는 중요한 요인임을 밝혀냈다(박나영, 2021). 노력이 타고난 재능을 뛰어넘을 수 있음을 대변해 주는 하나의 중요한 예시이며, 타고난 재능을 뛰어넘는 의지의 중요성을 대변해 준다(Duckworth, 2016).

또한, Duckworth 등(2007)은 장기적인 목적, 목표성취를 위해서는 노력에 대한 지속성, 꾸준한 관심을 통한 열정으로 그릿을 정의하면서, 목표성취의 매우 중요한 요인이며, 그릿은 타고난 재능이나 지능보다 개인의 성취에 많은 영향을 미치고 있음을 시사하였다(홍승한, 2021). Vallerand 등(2014)의 그릿에 관한 연구에서는 그릿과 열정은 교육적 성과를 긍정적으로 예측할 수 있는 요인임을 시사하였다.

국내 스포츠 분야의 그릿에 관한 선행연구에서 강도영(2021)은 그릿이 내재적 미래지향목표에 유의한 영향을 미친다고 보고하였으며, 인생에서 가장 중요한 시기라고 할 수 있는 대학 엘리트선수에게 성공적인 수행을 예측할 수 있는 그릿에 대한 중요성 인지의 필요성을 제기하였다. 유주연(2019)은 대학 태권도선수들을 대상으로 그릿이 기본심리욕구(자율성, 유능성, 관계성)에 긍정적 영향을 미치며, 인지몰입과 행위몰입에 유의한 영향을 끼친다고 보고하였다. 양찬일(2020)의 연구에서는 중·고등학교 야구선수들의 그릿은 운동지속의도에 긍정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 조성욱(2019)은 체육전공 일반 대학생을 대상으로 그릿이 진로준비행동에 영향이 있으며, 긍정심리자본과 진로준비행동의 관계에서 그릿의 매개효과가 있음을 확인하였다.

그릿과 경기력에 관한 선행연구에서는 고등학교 농구선수를 대상으로 그릿이 성취목표지향성과 경기력에 유의한 영향을 끼친다고 보고하였으며, 고등학교 농구선수들에게 그릿과 성취목표지향성의 확립이 중요한 요인으로 작용한다는 것을 확인하였다(이재원, 2021). 또한, 대학 운동선수들을 대상으로 이도홍(2020)은 그릿이 높을수록 인지된 경기력이 높은 것을 확인하였으며, 청소년 태권도 겨루기 선수들의 그릿은 경기력의 하위요인인 자신감, 정신력, 집중력에 유의한 긍정적 영향을 미치며, 그릿을 향상시킬 수 있는 선행변수에 대한 연구를 지속적으로 수행해야 할 필요성에 대하여 강조하였다(장유진, 2020). 김길식(2021)의 연구에서는 프로축구선수들을 대상으로 그릿이 높으면 정서적 고갈 탈진 및 비인격화와 개인적 성취도 저하 탈진이 감소하며, 인지된 경기력이 향상하여, 그릿은 탈진과 인지된 경기력에 영향을 주는 선행인자임을 시사하였다. 강현우, 장세용(2021)의 연구에서도 그릿이 경기력에 정적인 영향을 미치며, 긍정심리자본과 경기력의 관계에서 부분적으로 매개효과가 있음을 밝혔다.

박나영(2021)의 그릿에 관한 연구에서는 학생선수를 대상으로 개인운동 종목과 단체운동 종목의 차이를 비교분석 하였는데, 개인운동 종목에서 그릿은 경기력과 학업성취도에 유의미한 정적 영향이 있음을 밝혔고, 사회적 지지와 학업성취도 그리고 사회적 지지와 경기력의 인과관계에서 유의한 매개효과를 검증하였

다. 단체운동 종목에서도 마찬가지로 그릿이 경기력과 학업성취도에 긍정적인 영향을 미치는 것을 검증하였으며, 개인운동 종목과 달리 사회적 지지와 경기력에서만 매개효과가 유의하게 나타났다고 보고하였다.

앞서 살펴본 선행연구의 결과를 종합해보면, 높은 그릿 수준은 다양한 비인지적 요인에 긍정적인 영향을 미치며, 다양한 변인 간 관계에서 매개효과가 있는 것을 알 수 있다. 특히, 박나영(2021)의 연구에서 나타내듯, 개인종목과 단체종목에 따라 그릿의 매개효과 결과의 차이점이 있다는 점은 본 연구에서도 통제적 코칭행동에 따른 경기력, 자율적지지 코칭행동에 따른 경기력 그리고 마인드셋에 따른 경기력의 인과관계에서 그릿의 매개효과를 검증하는 데 있어, 개인 및 단체운동 종목에 따라 흥미로운 결과가 나타날 것을 예상해 볼 수 있다.

## C. 마인드셋

### 1. 마인드셋의 개념

마인드셋(mindset)은 내재적 이론(implicit theory)에 기반을 두고 미국 스탠포드 대학의 심리학자 Carol Dweck(1999)에 의해 최초로 제안된 개념이다. 내재적 이론은 겉으로 명시되지 않는 비인지적인 신념으로, 내재적으로 주변과 자신을 예측하고 그 의미를 해석하는 틀을 제공한다(Molden & Dweck, 2006). 이에 기초하여 Dweck(2006)은 실체론을 고정 마인드셋, 증진론을 성장 마인드셋으로 규명하였으며, 마인드셋을 고정 마인드셋(fixed mindset)과 성장 마인드셋(growth mindset) 두 가지 요인으로 분류하였다. 고정 마인드셋은 노력을 꾸준히 하더라도 재능과 지능을 변화할 수 없다는 믿음이며, 이와 대비되는 개념인 성장 마인드셋은 자신의 노력을 통해 재능이나 지능을 향상할 수 있다는 마음이 집이다(홍승한, 2021). 즉, 전자는 실패를 경험했을 때 열정이 감소하거나 위축

된 행동을 보이지만, 후자는 실패를 경험하더라도 이를 발판삼아 극복하고 지속적인 열정을 보인다(Dweck, 2006). 아래의 <표 1>은 고정 마인드셋과 성장 마인드셋을 비교한 내용이다.

표 1. 고정 마인드셋과 성장 마인드셋 비교(Dweck, 2006)

태도	고정마인드셋	성장마인드셋
도전	도전을 회피함	도전을 수용함
어려움	쉽게 포기하거나 방어적 자세를 취함	어려움에 처하더라도 포기하지 않음
노력	노력을 헛된 것으로 생각함	노력을 숙달의 과정으로 생각함
비판	도움이 되는 부정적 피드백을 무시함	성장과 배움의 기회로 받아들임
타인의 성공	타인의 성공을 위협으로 받아들임	타인의 성공을 통해 교훈을 얻음
결과	잠재력을 발휘하지 못함	높은 성취에 도달함

이처럼 고정 마인드셋의 소유자는 사고와 행동을 초기정보의 기준으로 정한 뒤 그것에 고정되어 부적응적 동기를 유발하며(이정림, 2015), 사람의 특성과 성격은 고정되어 있다고 믿고 있어 실패에 더 민감하게 반응한다(오주원, 2019). 한편, 성장 마인드셋의 소유자는 실패에 대한 두려움이 없고, 과정에 목적을 두며, 자신이 잘할 수 있는 정보를 얻으려 노력하며, 그러한 과정에서 즐거움을 느끼며(McCutchen et al., 2016), 불가능해 보이는 상황에서도 연습과 노력을 통해 자신의 능력이 발전하고 개선될 수 있다고 믿는다(오주원, 2019).

국내 스포츠 선행연구에서 고정 마인드셋이란 사람은 재능이나 지능을 변화할 수 없다고 믿고 자신의 성취나 성장에 있어 부정적인 행동을 하거나 방어적인 행동을 취하는 것을 뜻하며, 성장 마인드셋은 개인의 재능이나 지능은 노력으로 변화할 수 있다고 믿고 외부의 정보를 자신의 성취와 성장을 위한 발돋움으로 받아들이고 노력해 나아가는 개인의 신념이라고 설명하였다(홍승한, 2021).

즉, 마인드셋이란 운동선수가 훈련과정에서 한계의 상황에 직면하게 될 때, 좌

절할 수 있는 상황에서 자신의 능력 성장에 대한 믿음을 가지고서 신체적 한계에도 불구하고 자신이 목표한 목적을 달성하기 위해 끊임없이 노력하는 것이며, 이러한 믿음은 같은 상황에서 누군가는 도전 의식으로 어려움을 헤쳐 나아가지 이러한 새로운 과제에 대한 도전과 좌절의 차이는 바로 자신의 능력 성장에 대한 믿음인 마인드셋으로 설명할 수 있다(김현주, 강상범, 김덕진 2018, 홍승한, 2021, 재인용).만, 누군가는 좌절하고 말 것이다(홍승한, 2021).

## 2. 마인드셋에 관한 선행연구

국외 마인드셋에 관한 선행연구는 다양한 분야에서 이루어져 왔는데, 마인드셋에 관한 연구에서 마인드셋은 학생들의 학업성취와 연관된 동기를 예측하고 분석하는 데 있어서 학생의 재능이나 지능보다도 마인드셋이 중요한 요인임을 주장하였다(Sternberg, 2000). 마인드셋 유형에 따른 뇌 활성화 패턴을 분석한 결과 학습자의 성장 마인드셋이 고정 마인드셋 보다 뇌가 더욱 많이 활성화되는 것을 확인하여 성장 마인드셋이 학습자의 동기와 수행에 많은 영향을 준다는 사실을 검증했다(Mangels 등, 2006).

또한, 고정 마인드셋을 가진 사람은 특정 사실에 대한 초기정보는 동기의 준거가 되어 이후의 정보해석과 행동범위에 영향을 미쳐 결과적으로 부적응적 동기양식을 형성하게 되고, 성장 마인드셋을 가진 사람은 초기정보에 고착되지 않고, 추가정보를 활용하여 초기정보 개선을 통해 성취에 도움이 되는 적응적인 동기양식을 형성하게 된다는 것을 알 수 있었다(Vandewalle, 2012). 학생들의 학업 측면과 운동 측면에서 마인드셋을 비교한 Atwood(2010)를 통해서는 마인드셋이 학업적 능력 성장에 대한 가능성보다는 운동능력에 대한 성장 가능성의 믿음이 더 높게 나타났다고 평가하였다(김길식, 2021).

마인드셋이 강할수록 그것이 향상되며, 그것이 향상될수록 마인드셋이 강화되어 상호 작용하는 것으로 나타났다(Dweck, 2006).

국내 마인드셋에 관한 이수경(2016)의 연구에서는 일반 성인을 대상으로 성장

마인드셋은 회복탄력성과 그릿에 정적으로 유의한 영향이 있으며, 반대로 고정 마인드셋은 회복탄력성과 그릿에 부적 영향을 미친다고 보고하였다. 국내 스포츠 분야에서는 대학 운동선수들의 성장 마인드셋이 그릿에 정적으로 유의한 영향을 미치는 것이 확인되었다(신준하, 2019). 또한, 원영식(2018)의 연구에서는 성장 마인드셋과 고정 마인드셋 각각의 독립적인 영향을 확인하기 위해 둘로 구분하여 살펴본 결과, 성장 마인드셋은 회복탄력성에 정적인 영향을 미치며, 고정 마인드셋은 회복탄력성에 부적 영향을 미친다고 설명하였다.

야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계(양찬일, 2020)에 대하여 선행된 연구에서도 마찬가지로 성장 마인드셋은 그릿과 운동지속의도에 긍정적인 영향이 있으며, 반대로 고정 마인드셋은 부정적 영향을 미친다고 보고하였다. 장지현(2021)의 연구에서도 학생 선수들을 대상으로 마인드셋이 운동몰입과 운동지속에 정적인 영향을 끼치며, 성장 마인드셋과 고정 마인드셋의 영향력을 비교한 결과, 운동몰입과 운동지속 각각 성장 마인드셋의 영향력이 더 높은 것으로 확인되었다.

마인드셋에 관한 선행연구들을 살펴본 결과, 대부분의 연구에서 성장 마인드셋은 다양한 요인에 정적(+ )인 영향을 미쳤으며, 고정 마인드셋은 부적(-)으로 영향을 끼치거나, 긍정적 영향이 있더라도 성장 마인드셋 보다 낮은 영향력이 있었다. 이러한 선행연구들의 결과로 미루어 볼 때, 본 연구에서도 변인들의 구조적 관계에 있어 마인드셋의 조절효과를 살펴본다면 성장 마인드셋은 긍정적으로 작용하고, 반대로 고정 마인드셋은 부정적인 영향이 나타날 것으로 예측해 볼 수 있다.

## D. 경기력

### 1. 경기력의 개념

스포츠에서 궁극적 목표로 하는 것은 경기에서 승리하는 것이며, 승리를 위해 서 반드시 필요한 것은 최상의 경기력이다. 경기력(performance)은 스포츠 경기 상황에서 발휘할 수 있는 총체적인 운동수행 능력이라고 할 수 있으며(이주형, 김중욱, 김현식, 2004), 장시간의 철저한 준비와 노력, 훈련을 통하여 얻은 최상의 운동 능력을 안정적으로 유지할 수 있는 능력으로 정의된다(김수연, 2009).

또한, 스포츠에서 경기가 진행되는 스포츠 현장에서 개인 또는 선수가 속해있는 팀이 지니는 경기력은 대회에서 소진하고 소멸하는 일회성의 기록이나 성적 이 아니라 장기간의 철저한 준비와 훈련, 노력 등을 통하여 얻어진 안정적인 개인의 운동 능력을 의미한다(하철수, 김봉경, 이재환, 2009). 즉, 경기력이란 선수들의 경기 수행에 필요한 통합적인 능력으로 선수들이 장기간에 걸쳐 꾸준한 훈련과정을 통해 생성되는 능력으로서 체력, 기술, 경기운영, 심리적 요소 등의 복합적 상호작용에 의해 결정된다(양대승, 2015).

신동성(1997)의 연구에 따르면 운동 수행에 개인의 내적요인(신체적·심리적·생리적)과 외적요인(사회적·물리적)이 영향을 끼친다고 하였으며, 이를 구체적으로 살펴보면 아래의 <그림 1>과 같다.

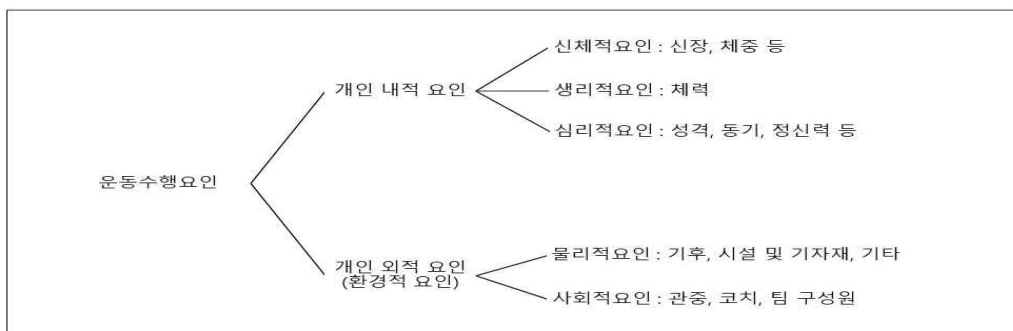


그림 2. 운동 수행의 결정요인(신동성, 1997)

위 내용을 종합해보면, 이러한 경기력에는 신체적, 유전적, 훈련량, 훈련 기간, 체력, 경험, 심리상태 등 많은 요인이 복합적으로 작용하며, 이 같은 내·외적 요인 모두 직접 또는 간접적으로 작용한다. 따라서 경기력 향상은 다차원적이고 복합적인 노력이 동반되어 상승할 수 있다(박나영, 2021). 운동선수들은 그 종목의 경기력을 결정하는 요인을 파악하고 분석해야 할 것이며, 이러한 요인들의 우선순위에 따라 경험과 관찰을 통하여 실력향상을 위해 도모해야 할 것이다(김훈중, 2011).

## 2. 경기력에 관한 선행연구

대부분의 경기력에 관한 연구에서 경기력은 종속변수로서 어떠한 변인이 경기력에 미치는 영향에 대해 이루어져 왔다. 본 연구에서도 경기력은 종속변수로서 통제적 코칭행동과 경기력의 관계, 자율적지지 코칭행동과 경기력의 관계, 마인드셋과 경기력의 관계를 살펴보고자 하며, 이러한 구조적 관계를 밝히는 과정에서 각 변인 간 그릿의 매개역할을 검증하고자 한다.

경기력에 관한 선행연구를 살펴보면, 김주영(2015)은 태권도 선수들을 대상으로 심리적 기술이 경기력에 미치는 영향에 대하여 알아보았는데, 심상조절, 불안, 코치신뢰, 투지와 도전, 각성조절 요인이 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 선수들의 성공적인 경기력 발휘를 기대하기 위해서 부정적인 요소를 최소화하여 심리적 기술 안정에 도움을 줄 수 있도록 다각적인 측면에서의 노력이 필요할 것이라고 언급하였다. 또한, 코칭행동과 경기력의 관계에서 심리적 기술의 매개효과를 알아본 결과, 통제적 코칭행동과 경기력은 부분 매개효과를 가지며, 자율적지지 코칭행동과 경기력의 관계에서 완전 매개효과를 갖는다고 보고하였다. 따라서 경기가 시작해 완전히 종료될 때까지 코치가 근접한 위치에 있어 선수와의 상호작용이 매우 중요한 태권도 경기현장에서 긍정적인 심리적 기술과 경기력 향상을 위해서는 통제적 코칭행동보다 자율적지지 코칭행동이 전제되어야 할 것을 강조하였다.



배상운(2015)은 아이스하키 지도자의 설명지도, 피드백, 관리지도가 지도자에 대한 신뢰와 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치고, 지도자에 대한 신뢰와 인지된 경기력은 결국 구전의도에 유의한 영향을 미친다고 밝혔다.

코칭행동과 경기력에 관한 연구를 살펴보면, 고등학교 태권도 겨루기 선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 경기력의 관계에 대하여 정광채(2020)의 연구에서 통제적 코칭행동이 경기력에 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 대학 태권도선수를 대상으로 선행된 이경현, 강현우(2019)의 연구에서는 지도자의 자율적지지와 그것이 선수들의 경기력에 긍정적인 영향을 미치며, 자율적지지 코칭행동과 경기력의 관계에서 그것이 부분적으로 매개하는 것으로 나타났다. 황재욱, 권승민(2019)은 대학 축구선수들이 지각한 자율적지지 코칭행동과 인지된 경기력의 관계에서는 정적인 영향이 나타났으며, 통제적 코칭행동과 인지된 경기력은 부적인 관계를 보이는 것으로 보고하였다.

그렇고 경기력의 관계를 밝힌 장유진(2020)의 연구에서는 그것의 하위요인인 관심의 지속성과 노력의 꾸준함 모두 경기력의 하위요인인 자신감, 정신력, 집중력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 경기력 향상을 위해 그것을 향상시킬 수 있는 방안을 적극적으로 모색해야 할 필요가 있다고 언급하였다. 또한, 윤찬수(2019)는 대학 학생선수의 투지(Grit)가 높을수록 자신의 인지된 경기력에 정적인 영향을 미친다고 평가하였다.

박나영(2021)은 개인운동 및 단체운동 선수들을 대상으로 사회적 지지(부모 지지, 지도자 지지, 친구 지지)와 그것, 경기력, 학업성취와의 관계에 대하여 살펴보았는데, 개인운동 종목에서는 사회적 지지(부모 지지, 지도자 지지)가 부분적으로 경기력에 유의한 정적 영향을 미치며, 그것이 경기력에 유의한 정적 영향을 미친다고 보고하였다. 단체운동 종목에서는 개인 종목과 달리 사회적 지지에서 지도자 지지, 친구 지지가 경기력에 유의한 영향을 끼친다고 밝혔으며, 그것 또한 경기력에 유의한 정적 영향을 끼친다고 발표하였다.

정신력과 경기력에 관한 선행연구에서 정천모(2017)는 레슬링 선수를 대상으로 자기관리행동과 스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 유의한 영향을

미치는 것으로 보고하였으며, 이한성, 김상국(2018)은 청소년 골프선수의 정신력이 인지된 경기력에 정적인 영향을 미치며, 자기조절과 주도적 관여는 정신력을 매개로 경기력에 유의한 영향을 미치는 것을 확인하였다.

경기력과 관련된 선행연구들을 종합해보면, 심리적 기술, 지도자의 설명지도, 피드백, 관리지도, 그릇, 자기관리행동, 스포츠 정신력, 투지, 사회적 지지 등이 경기력에 정적(+) 영향을 미쳤으며, 통제적 코칭행동은 경기력에 부적(-) 영향을 미치는 것을 볼 수 있었다. 이러한 연구들의 결과로 미루어 보면, 본 연구에서도 통제적 코칭행동이 경기력에 어떠한 영향을 미칠 것인지 예측할 수 있으며, 통제적 코칭행동을 제외한 다양한 변인이 경기력에 긍정적인 영향을 줄 것으로 판단된다.

### III. 연구 방법

#### A. 연구대상

본 연구는 2021년 선수로 등록이 되어 있는 전국의 고등학교 및 대학교 운동 선수를 대상으로 650명의 비확률 표집방법으로 모집단으로 선정하여 조사하였다. 모집단은 단체종목과 개인종목으로 구분하였고, 자기평가기입법으로 조사를 실시하였다. 2021년 6월 1일부터 6월 30일까지 모집단에게 연구의 목적을 설명한 후에 비대면 온라인 조사를 진행하였다.

사전에 교육을 받은 연구원이 설문에 참여하여 모집단에게 설문문항에 대하여 충분히 설명을 하였으며, 설문 조사 시간을 10분으로 제공하였다. 회수된 설문지 중에서 중복응답 등의 불성실 문항이 발견된 설문지 29부의 설문지를 제외하고 621부의 자료를 최종적으로 선택하여 연구에 사용하였다. 연구에 참여한 대상자의 특성은 <표 2>와 같이 제시하였다.

표 2. 연구 참여자의 특성

변인	구분	빈도(명)	비율(%)
성별	남성	337	54.3
	여성	284	45.7
연령	19세 이하	241	38.8
	20대	339	54.6
	30대 이상	41	6.6
소속	고등부	252	40.6
	대학부	369	59.4
운동 경력	5년 미만	133	21.4
	5년 이상 10년 미만	371	59.7
	10년 이상	117	18.8
운동 유형	개인운동	376	60.5
	단체운동	245	39.5

## B. 조사방법

본 연구는 우리나라에 선수로 등록되어 있는 고등학교 및 대학교 운동선수를 대상으로 그릿과 마인드셋을 적용한 경기력에 관한 조사를 실시하였다.

먼저 각 설문문항의 신뢰도와 문항 적합도를 검증하기 위하여 운동역학 전공 교수 1명, 사회조사 박사 1명의 도움을 받아 설문문항에서 이해하기 어렵다고 판단되는 문항과 연구목적에 부합되지 않다고 판단되는 문항도 제거하였다.

이와 같이 검증된 조사도구를 중심으로 2021년 5월 1일부터 5월 20일까지 100부의 설문지를 배포하여 예비 조사를 실시하였으며, 신뢰도와 문항 적합도에 저해된다고 판단되는 문항은 제거하거나 수정·보완하여 재구성하였다.

다음으로 6월 1일부터 6월 30일까지는 본 연구의 목적을 달성하기 위하여 본 조사를 실시하였다. 우리나라 등록된 운동선수를 대상으로 표본을 선정하였고, 연구의 필요성과 목적을 충분히 설명한 후에 참여를 희망한 표본 중에서 연구대상자를 선정 한 후에 비대면 온라인 설문조사를 전화 및 이메일, 문자서비스를 이용하여 설문조사를 실시하였다.

본 조사는 총 621부의 설문지가 회수되었고, 중복 응답과 불성실 응답이 없는 것으로 판단되어 모든 설문문항을 연구에 사용하였다.

설문조사를 실시한 절차를 [그림 3]과 같이 제시하였다.

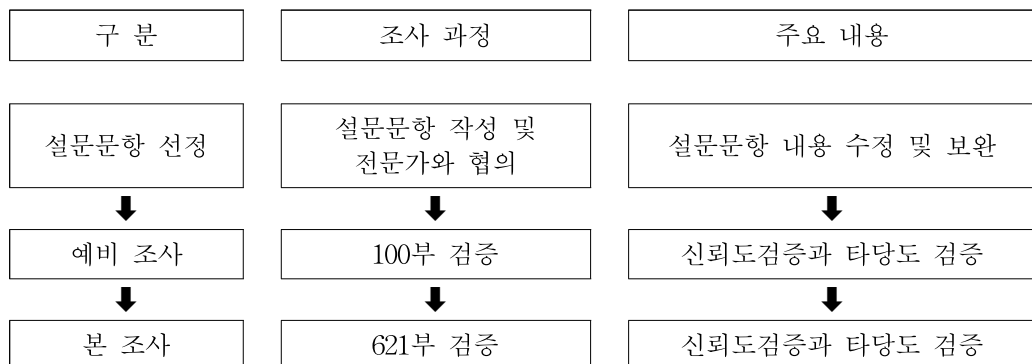


그림 3. 조사 방법

### C. 조사도구

본 조사에서 사용한 조사도구는 그릿과 마인드셋을 적용한 코칭행동과 운동선수 경기력에 관한 연구에 참여를 희망한 표본을 중심으로 자기평가기입법 (self-administration method)으로 총 621명의 조사 자료를 추출하였다.

독립변수인 통제적 코칭행동의 조사도구는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제의 3개의 하위요인으로 구성하였고, 자율적지지 코칭행동의 조사도구는 훈련 분위기, 사생활 보호, 전략 인정의 3개 하위요인으로 구성하였다. 매개변수인 마인드셋은 성장 마인드셋과 고정 마인드셋의 2개 하위요인으로 구성하였고, 조절변수인 그릿은 열정 그릿과 끈기 그릿의 2개 하위요인으로 구성하였으며, 종속변수는 경기력으로 구성하였다.

조사도구의 설문문항 척도는 리커트(Likert) 5점으로 하였고, 1='전혀 그렇지 않다'에서 5='매우 그렇다'로 척도 점수가 높을수록 설문문항을 높게 인식하고 있다고 할 수 있다. 조사도구의 구성은 <표 3>과 같이 제시하였다.

표 3. 조사도구 구성

변수	하위 요인	설문문항 수	총 문항 수	
독립변수	통제적 코칭행동	조건적 관계	3	9
		위협 및 협박	3	
		개인 통제	3	
독립변수	자율적지지 코칭행동	훈련 분위기	3	9
		사생활 보호	3	
		전략 인정	3	
매개변수	마인드셋	성장 마인드셋	4	8
		고정 마인드셋	4	
조절변수	그릿	열정 그릿	6	12
		끈기 그릿	6	
종속변수	경기력	경기력	5	5
총 문항			43	43

## 1. 통제적 코칭행동의 조사도구 구성

통제적 코칭행동은 Bartholomew et al.(2009)의 코칭행동 척도를 송용관과 천승현(2012)이 국내에 맞게 검증하였고, 김종식(2013)과 홍승환(2021)이 사용한 조사도구를 사용하였다. 또한 유도선수를 대상으로 코칭행동에 관하여 연구한 홍승환(2021)의 조사도구, 축구 지도자의 행동에 관하여 연구한 김도윤(2019)의 조사도구와 아이스하키 지도자의 지도행동유형과 경기력에 관하여 연구한 배상운(2015)의 조사도구를 수정·보완하여 연구목적에 맞게 재구성하였다.

통제적 코칭행동의 설문문항은 총 9문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 조사도구에 대한 Cronbach's Alpha값은 .953으로 나타났다.

통제적 코칭행동에 대한 조사도구를 정리하면 <표 4>와 같이 제시하였다.

표 4. 통제적 코칭행동의 조사도구 구성

하위요인	설문 번호	Cronbach's Alpha
조건적 관계	a1, a2, a3	.953
위협 및 협박	a4, a5, a6	
개인 통제	a7, a8, a9	

## 2. 자율적지지 코칭행동의 조사도구 구성

자율적지지 코칭행동은 김순영과 박상혁(2015)이 개발한 코칭행동 척도를 신준하(2019)와 홍승환(2021)이 사용한 조사도구를 사용하였다. 또한 유도선수를 대상으로 코칭행동에 대해 연구한 홍승환(2021)의 조사도구, 축구 지도자의 행동에 관하여 연구한 김도윤(2019)의 조사도구와 아이스하키 지도자의 지도행동유형과 경기력에 관하여 연구한 배상운(2015)의 조사도구를 수정·보완하여 연구목적에 맞게 재구성하였다.

자율적지지 코칭행동의 설문문항은 총 9문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 조사도구에 대한 Cronbach's Alpha값은 .725로 나타났다.

자율적지지 코칭행동에 대한 조사도구를 정리하면 <표 5>와 같다.

표 5. 자율적지지 코칭행동의 조사도구 구성

하위요인	설문 번호	Cronbach's Alpha
훈련 분위기	b1, b2, b3	.725
사생활 보호	b4, b5, b6	
전략 인정	b7, b8, b9	

### 3. 마인드셋의 조사도구 구성

마인드셋은 Dweck et al.(1995)이 개발한 조사도구 척도를 국내에 맞게 수정 보완하여 사용한 전향신(2018)과 신준하(2019)의 조사도구를 사용하였다. 또한 대학 운동선수를 대상으로 코칭 스타일과 성장 마인드셋에 관하여 연구한 신준하(2019)의 조사도구와 유도선수를 대상으로 코칭행동과 마인드셋에 관하여 연구한 홍승환(2021)의 조사도구를 수정·보완하여 연구목적에 맞게 재구성하였다.

마인드셋의 설문문항은 총 8문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 조사도구에 대한 Cronbach's Alpha값은 .774로 나타났다.

마인드셋에 대한 조사도구를 정리하면 <표 6>과 같이 제시하였다.

표 6. 마인드셋의 조사도구 구성

하위요인	설문 번호	Cronbach's Alpha
성장 마인드셋	c1*, c2*, c3*, c4*	.774
고정 마인드셋	c5, c6, c7, c8	

\* 역채점 문항

### 4. 그릿의 조사도구 구성

그릿은 Duckworth & Quinn(2009)이 개발하고, 한국 실정에 맞게 재구성하여 사용한 이수란(2014)의 조사도구를 사용하였다. 또한 유도선수를 대상으로 코칭행동과 그릿에 관하여 연구한 홍승환(2021)의 조사도구, 대학 운동선수를 대상

으로 코칭 스타일과 그릿에 관하여 연구한 신준하(2019)의 조사도구와 학생선수들을 대상으로 그릿과 경기력에 관하여 연구한 박나영(2021)의 조사도구를 수정·보완하여 연구목적에 맞게 재구성하였다.

그릿의 설문문항은 총 12문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 조사도구에 대한 Cronbach's Alpha값은 .848로 나타났다.

그릿에 대한 조사도구를 정리하면 <표 7>과 같이 제시하였다.

표 7. 그릿의 조사도구 구성

하위요인	설문 번호	Cronbach's Alpha
열정 그릿	d1, d2, d3, d4, d5, d6	.848
끈기 그릿	d7, d8, d9, d10, d11, d12	

## 5. 경기력의 조사도구 구성

경기력의 조사도구를 김진표(2000)과 이태현(2010)이 사용한 조사도구를 아이스하키 지도자의 지도행동유형과 경기력에 관하여 연구한 배상운(2015)의 조사도구와 학생선수를 대상으로 그릿과 경기력에 관하여 연구한 박나영(2021)의 조사도구를 수정·보완하여 연구목적에 맞게 재구성하였다.

경기력의 설문문항은 총 5문항으로 Likert 5점 척도로 구성하였으며, 조사도구에 대한 Cronbach's Alpha값은 .816으로 나타났다.

경기력에 대한 조사도구를 정리하면 <표 8>과 같이 제시하였다.

표 8. 경기력의 조사도구 구성

하위요인	설문 번호	Cronbach's Alpha
경기력	e1, e2, e3, e4, e5	.816



## D. 설문지 타당도 및 신뢰도 분석

### 1. 통제적 코칭행동의 요인분석과 신뢰도 분석

독립변수인 통제적 코칭행동의 탐색적 요인분석 결과는 <표 9>와 같이 3개 요인이 추출되었다. 즉, 독립변수인 통제적 코칭행동은 위협 및 협박, 조건적 관계, 개인 통제에서 서로 독립적인 요인으로 추출되었다.

전체 누적분산은 81.235%로 나타났다. 첫 번째 위협 및 협박의 설명분산은 29.253%, 두 번째 조건적 관계의 설명분산은 28.908%, 세 번째 개인 통제의 설명분산은 23.074%로 나타났다.

신뢰도 분석 결과는 <표 9>와 같이 Cronbach's Alpha 값이 .953으로 높게 나타났고, 부하량에 따른 설문문항의 삭제를 권고하는 하위요인 Cronbach's Alpha 값도 Cronbach's Alpha 값 보다 낮게 제시되었기 때문에 신뢰도를 저해시키는 설문문항이 없는 것으로 판단되어 모든 문항을 분석에 사용하였다.

표 9. 통제적 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과

분류		설문내용			하위요인 Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha	
		위협 협박	조건적 관계	개인 통제			
위협 협박	a4	.732			.947	.953	
	a5	.724			.947		
	a6	.687			.947		
조건적 관계	a7		.757		.949		
	a8		.692		.948		
	a9		.733		.947		
개인 통제	a10			.717	.947		
	a11			.696	.947		
	a12			.485	.947		
적재값		2.633	2.602	2.077	KMO=.965		
설명분산(%)		29.253	28.908	23.074	$\chi^2=4731.973$		
누적분산(%)		29.253	58.160	81.235	자유도=36, $p=.000$		

## 2. 자율적지지 코칭행동의 요인분석과 신뢰도 분석

독립변수인 자율적지지 코칭행동의 탐색적 요인분석은 고유값은 1.0 이상, 성분 최소값은 0.4 이상으로 실시하였고, 탐색적 요인분석 결과는 <표 10>과 같이 3개 요인이 추출되었다. 즉, 독립변수인 자율적지지 코칭행동은 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정에서 서로 독립적인 요인으로 추출되었다.

전체 누적분산은 65.658%로 나타났다. 첫 번째 훈련 분위기의 설명분산은 30.880%, 두 번째 사생활 보장의 설명분산은 23.190%, 세 번째 전략 인정의 설명분산은 11.589%로 나타났다.

신뢰도 분석 결과는 <표 10>과 같이 Cronbach's Alpha 값이 .725으로 낮게 나왔지만, 부하량에 따른 설문문항의 삭제를 권고하는 하위요인 Cronbach's Alpha 값이 Cronbach's Alpha 값 보다 낮게 제시되었기 때문에 신뢰도를 저해시키는 설문문항이 없는 것으로 판단되어 모든 문항을 분석에 사용하였다.

표 10. 자율적지지 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과

분류		설문내용			하위요인 Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha
		훈련 분위기	사생활 보장	전략 인정		
훈련 분위기	b1	.668			.678	.725
	b2	.456			.694	
	b3	.728			.694	
사생활 보장	b4		.736		.746	
	b5		.882		.701	
	b6		.856		.700	
전략 인정	b7			.805	.697	
	b8			.672	.699	
	b9			.701	.697	
적재값		2.779	2.087	1.042		
설명분산(%)		30.880	23.190	11.589		
누적분산(%)		30.880	54.070	65.658		
					KMO=.806	
					$\chi^2=1644.345$	
					자유도=36, $p=.000$	

### 3. 마인드셋의 요인분석과 신뢰도 분석

매개변수인 마인드셋의 탐색적 요인분석은 고유값은 1.0 이상, 성분 최소값은 0.4 이상으로 실시하였고, 탐색적 요인분석 결과는 <표 11>과 같이 2개 요인이 추출되었다. 즉, 매개변수인 마인드셋은 고정 마인드셋과 성장 마인드셋에서 서로 독립적인 요인으로 추출되었다.

전체 누적분산은 64.820%로 나타났다. 첫 번째 고정 마인드셋의 설명분산은 35.551%, 두 번째 성장 마인드셋의 설명분산은 29.270%로 나타났다.

신뢰도 분석 결과는 <표 11>과 같이 Cronbach's Alpha 값이 .774로 낮게 제시되었지만, 부하량에 따른 설문문항의 삭제를 권고하는 하위요인 Cronbach's Alpha 값이 Cronbach's Alpha 값 보다 낮게 제시되었기 때문에 신뢰도를 저해시키는 설문문항이 없는 것으로 판단되어 모든 문항을 분석에 사용하였다.

표 11. 마인드셋의 요인분석과 신뢰도분석 결과

분류	설문내용		하위요인 Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha
	고정 마인드셋	성장 마인드셋		
고정 마인드셋	c5	.833	.724	.774
	c6	.832	.720	
	c7	.854	.736	
	c8	.842	.740	
성장 마인드셋	c1	.800	.765	
	c2	.740	.770	
	c3	.757	.766	
	c4	.735	.768	
적재값	2.884	2.342	KMO=.813	
설명분산(%)	35.551	29.270	$\chi^2=1756.926$	
누적분산(%)	35.551	64.820	자유도=28, $p=.000$	

#### 4. 그릇의 요인분석과 신뢰도 분석

조절변수인 그릇의 탐색적 요인분석은 고유값은 1.0 이상, 성분 최소값은 0.4 이상으로 실시하였고, 탐색적 요인분석 결과는 <표 12>와 같이 2개 요인이 추출되었다. 즉, 조절변수인 그릇은 끈기 그릇과 열정 그릇에서 서로 독립적인 요인으로 추출되었다.

전체 누적분산은 53.276%로 나타났다. 첫 번째 끈기 그릇의 설명분산은 27.118%, 두 번째 열정 그릇의 설명분산은 26.158%로 나타났다.

신뢰도 분석 결과는 <표 12>와 같이 Cronbach's Alpha 값이 .848로 높게 나타났다고, 부하량에 따른 설문문항의 삭제를 권고하는 하위요인 Cronbach's Alpha 값도 Cronbach's Alpha 값 보다 낮게 제시되었기 때문에 신뢰도를 저해시키는 설문문항이 없는 것으로 판단되어 모든 문항을 분석에 사용하였다.

표 12. 그릇의 요인분석과 신뢰도분석 결과

분류	설문내용		하위요인 Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha
	끈기 그릇	열정 그릇		
끈기 그릇	d7	.708	.838	.848
	d8	.646	.843	
	d9	.752	.835	
	d10	.710	.831	
	d11	.704	.832	
	d12	.740	.833	
열정 그릇	d1	.700	.836	
	d2	.737	.833	
	d3	.736	.835	
	d4	.688	.836	
	d5	.668	.841	
	d6	.685	.838	
적재값	3.254	3.139	KMO=.875	
설명분산(%)	27.118	26.158	$\chi^2=2505.504$	
누적분산(%)	27.118	53.276	자유도=66, $p=.000$	

## 5. 경기력의 요인분석과 신뢰도 분석

종속변수인 경기력의 탐색적 요인분석은 고유값은 1.0 이상, 성분 최소값은 0.4 이상으로 실시하였고, 탐색적 요인분석 결과는 <표 13>과 같이 1개 요인이 추출되었다. 즉, 종속변수인 경기력이 서로 독립적인 요인으로 확인되었다.

전체 누적분산은 57.677%로 나타났다.

신뢰도 분석 결과는 <표 13>과 같이 Cronbach's Alpha 값이 .816으로 높게 나타났고, 부하량에 따른 설문문항의 삭제를 권고하는 하위요인 Cronbach's Alpha 값도 Cronbach's Alpha 값 보다 낮게 제시되었기 때문에 신뢰도를 저해시키는 설문문항이 없는 것으로 판단되어 모든 문항을 분석에 사용하였다.

표 13. 자율적지지 코칭행동의 요인분석과 신뢰도분석 결과

분류	설문내용		하위요인 Cronbach's Alpha	Cronbach's Alpha
	경기력			
경기력	e1	.812	.760	.816
	e2	.717	.794	
	e3	.813	.759	
	e4	.780	.773	
	e5	.665	.808	
적재값	2.884		KMO=.837 $\chi^2=973.607$ 자유도=10, $p=.000$	
설명분산(%)	57.677			
누적분산(%)	57.677			

## E. 조사도구의 타당도 및 신뢰도

### 1. 확인적 요인분석 결과

본 연구의 목적을 달성하고자 Anderson & Gerbing(1988)이 제시한 2단계 접근방법을 사용하여 구조적 관계를 규명하고자 하였다. 1단계에서는 잠재변수와 관찰변수의 영향 관계에 관한 측정모형의 적합도와 타당도를 확인적 요인분석을 실시하여 분석하였고, 2단계에서는 연구 모형에서 제시된 각 변수들 간의 구조적 관계를 분석하였다.

측정모형의 적합도와 타당도를 검증하기 위하여 각 관찰변수를 잠재변수가 잘 설명하고 있는지를 검증하고자 각 변수의 하위요인을 관찰변수로 하여 측정모형을 검증하였다. 최대우도법은 변수가 다변량 정규분포를 따를 경우에 정확한 미지수의 추정이 가능하고, 적절한 표본을 중심으로 모형을 검증을 실시할 때에 다변량 정규분포의 가정에서 일부가 벗어난다고 하여도 미지수 추정에 큰 문제가 없기 때문에 공변량 구조분석에서 많이 사용된다(김계수, 2009). 이러한 이유로 모수추정방법은 최대우도법(maximum likelihood)을 사용하여 실시하였다.

확인적 요인분석을 실시한 측정모형을 [그림 4]와 같이 제시하였고, 측정모형의 확인적 요인분석을 실시한 측정모형의 적합도 검증 결과는 <표 14>와 같이 제시하였다. 측정모형의 적합도 지수는  $df(p)=286(.000)$ ,  $CMIN/DF=4.146$ ,  $GFI=.880$ ,  $AGFI=.792$ ,  $IFI=.917$ ,  $CFI=.915$ ,  $RMSEA=.071$ 로 나타났다.

측정모형의 RMSEA는 절대지수로 보통 .05이하이면 모형의 적합도가 좋은 것으로 해석하고 .08이하이면 괜찮은 적합도로 해석하며 .10이하이면 보통 적합도로 .10이상이면 나쁜 적합도로 해석하고(김주환, 2009), GFI, AGFI, IFI, CFI, 는 .90 이상이면서 1.0에 가까울수록 적합하다. 하지만, GFI와 AGFI는 표본특성이 비일관성의 영향을 받을 수 있으므로 GFI, CFI가 표본특성에 자유로워서 적합도 해석을 권고하고 있다(송지준, 2015). 측정모형의 적합도 지수 결과에서는  $CFI=.915$ ,  $RMSEA=.071$ 으로 나타났고, 다른 적합도 지수도 기준에 적합도 기준에 양호하다고 판단되어 측정모형의 적합도는 부합하는 것으로 확인되었다.

표 14. 측정모형의 적합도 지수

	$df$	CMIN/DF	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
지수	286(.000)	4.146	.880	.792	.917	.915	.071

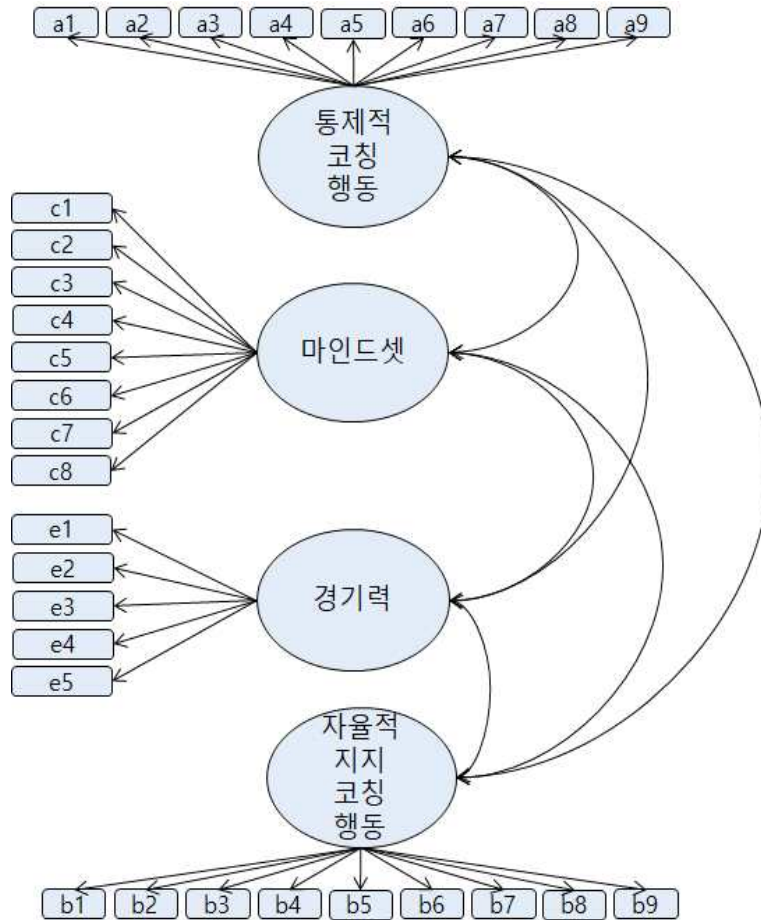


그림 4. 측정모형의 확인적 요인분석

## 2. 타당도분석 결과

측정모형의 변수들 간의 타당도를 확인하기 위하여 집중타당도를 확인한 결과는 <표 15>와 같이 제시하였다.

집중타당도를 검증하는 방법으로는 개념신뢰도 값을 0.7 이상인 경우에 집중타당도를 확보하였다고 해석된다(송지준, 2015). 그러므로 본 연구에 사용되는 변수는 타당도를 확보된 것이 확인되어 모든 변수를 연구에 사용하였다.

표 15. 집중타당도 결과

변수	측정 항목	설문 번호	비표준화 계수	표준화 계수	C.R	p	개념 신뢰도
통제적 코칭행동	조건적 관계	a1	1.000	0.761			.878
		a2	1.098	0.791	22.093	.000	
		a3	1.082	0.807	23.376	.000	
	위협 및 협박	a4	1.103	0.822	21.738	.000	
		a5	1.066	0.807	20.921	.000	
		a6	1.100	0.776	20.472	.000	
	개인 통제	a7	1.121	0.827	21.709	.000	
		a8	1.119	0.823	22.022	.000	
		a9	1.047	0.804	21.142	.000	
자율적 지지 코칭 행동	전략 인정	b9	1.000	0.620			.834
		b8	0.771	0.510	10.726	.000	
		b7	0.896	0.609	11.168	.000	
	사생활 보호	b6	1.578	0.798	9.202	.000	
		b5	0.903	0.408	9.144	.000	
		b4	0.751	0.364	8.153	.000	
	훈련 분위기	b3	0.829	0.520	10.851	.000	
		b2	0.873	0.573	10.916	.000	
		b1	0.923	0.629	11.581	.000	
마인드셋	고정마인드셋	c8	1.000	0.699			.827
		c7	0.938	0.641	13.261	.000	
		c6	1.039	0.712	13.982	.000	
		c5	1.178	0.842	13.232	.000	
	성장마인드셋	c4	0.368	0.333	6.491	.000	
		c3	0.394	0.365	6.989	.000	
		c2	0.653	0.608	6.206	.000	
		c1	0.626	0.573	4.846	.000	
경기력	경기력	e5	1.000	0.556			.775
		e4	1.465	0.735	12.338	.000	
		e3	1.549	0.745	12.569	.000	
		e2	1.140	0.611	11.471	.000	
		e1	1.492	0.800	12.618	.000	



## F. 기술통계분석

자료의 특성을 파악하기 위하여 집중경향치는 평균으로 살펴보고, 분산도는 표준편차로 살펴보았다. 또한 관찰변수의 정규분포를 확인하기 위하여 먼저 변수들의 관찰변수를 구성하였다. 다음으로 관찰변수를 확인하기 위하여 정규분포를 살펴보았다. 이를 위하여 구조방정식의 최대우도법 사용에 적절성을 확인하기 위하여 관찰변수의 왜도와 첨도를 살펴보았다. 구조방정식에 사용할 관찰변수의 왜도는 절대값이 3을 초과하면 정규분포를 벗어나는 것으로 해석하고 첨도는 절대값이 10을 초과하면 정규분포에서 벗어나는 것으로 해석한다(나성운, 2017).

본 연구에서 선정된 각 변수들에 대한 첨도와 왜도를 살펴보기 위하여 분석을 실시한 결과는 <표 16>과 같이 제시하였다.

<표 16>와 같이 모든 관찰변수에서 왜도와 첨도의 절대값이 정규분포에서 벗어나지 않는 것으로 해석되어 구조방정식 모형의 정규성 분포에는 문제가 없다고 할 수 있어 본 연구에 사용하였다.

표 16. 기술통계 분석 결과

	분류	표본	평균	표준편차	왜도	첨도
통제적 코칭행동	조건적관계	621	2.621	1.223	.325	-1.069
	위협 및 협박	621	2.597	1.227	.332	-1.121
	개인통제	621	2.616	1.224	.285	-1.141
자율적 지지 코칭행동	훈련분위기	621	3.949	0.795	-.494	-.540
	사생활보호	621	2.929	1.108	-.061	-1.014
	전략인정	621	4.082	0.776	-.694	-.105
그릿	열정그릿	621	3.636	0.865	-.387	-.256
	끈기그릿	621	3.984	0.742	-.482	-.195
마인드셋	성장마인드셋	621	4.029	0.743	-.518	-.345
	고정마인드셋	621	3.674	1.056	-.748	-.111
	경기력	621	3.852	0.818	-.522	-.201

## G. 자료분석

본 연구의 자료처리는 SPSS Ver.23.0과 AMOS 23.0의 통계패키지 프로그램을 이용하여 자료 분석의 목적에 따라 전산처리 하였다.

자료처리는 빈도분석, 탐색적 요인분석, 신뢰도분석, 확인적 요인분석, 기술통계분석, 상관관계분석, 직접효과분석, 간접효과분석, 다중회귀분석, 매개효과분석, 조절효과분석을 실시하였다.

구체적인 자료처리 절차는 다음과 같다.

첫째, 참여자의 인구통계학적 결과를 제공하기 위하여 빈도분석을 실시하였다.

둘째, 각 변수들 요인의 독립성을 확인하기 위하여 탐색적 요인분석을 실시하였고, 변수들의 신뢰도를 확보하기 위하여 Chronbach's Alpha 값을 제시하였다.

셋째, 각 변수들 요인의 적합도와 타당도를 확인하기 위하여 확인적 요인분석을 통하여 측정모형의 적합도 지수와 적합타당도 결과를 제시하였다.

넷째, 각 변수들의 특성을 평균값, 표준편차값, 첨도값, 왜도값으로 제공하기 위하여 기술통계분석을 실시하였다.

다섯째, Pearson 상관계수를 이용하여 경기력에 대한 각 변수의 하위요인들이 변화하는 크기와 방향을 제시하였다.

여섯째, Anderson & Gerbing(1988)이 제시한 Two Step Approach 방법으로 연구모형의 직접적인 효과를 확인하였다.

일곱째, 연구모형에서 코칭행동과 경기력의 관계에서 마인드셋의 간접효과를 확인하기 위하여 bootstrapping을 이용하여 간접효과를 분석하였다.

여덟째, 다중회귀분석을 이용하여 각 변수들 간의 코칭행동에 대한 마인드셋, 그릿, 경기력에 대한 영향관계를 확인하였다.

아홉째, Baron & Kenny(1986)의 3단계 방법으로 마인드셋의 매개효과를 확인하였다.

열째, 3단계 조절효과분석을 실시하여 그릿의 조절효과를 확인하였다.

## IV. 연구 결과

### A. 상관관계분석

상관계수를 활용하여 경기력에 대한 다른 변수들 변화 정도와 방향성을 제시하고자 상관관계를 분석한 결과는 <표 19>와 같이 제시하였다.

경기력과 통제적 코칭행동에 대하여 조건적 관계는  $-.025$ 의 낮은 부(-)의 상관관계가 나타났고, 위협 및 협박은  $.002$ 의 정(+)의 낮은 상관관계가 나타났으며, 개인 통제는  $-.009$ 의 낮은 부(-)의 상관관계가 나타났다.

경기력과 자율적지지 코칭행동의 하위영역인 훈련 분위기는  $.477$ 의 정(+)의 상관관계가 나타났고, 사생활 보호는  $.094$ 의 정(+)의 낮은 상관관계가 나타났으며, 전략 인정은  $.491$ 의 정(+)의 상관관계가 나타났다.

표 17. 상관관계 분석 결과

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	1										
2	.831**	1									
3	.853**	.865**	1								
4	-.133**	-.130**	-.123**	1							
5	.629**	.593**	.604**	.107**	1						
6	-.197**	-.187**	-.187**	.666**	.025	1					
7	.235**	.253**	.245**	.300**	.110**	.302**	1				
8	-.053	-.067	-.100*	.548**	.061	.583**	.427**	1			
9	-.151**	-.154**	-.181**	.626**	.039	.593**	.316**	.650**	1		
10	.110**	.170**	.170**	.240**	.072	.262**	.591**	.377**	.181**	1	
11	-.025	.002	-.009	.477**	.094*	.491**	.428**	.626**	.500**	.558**	1

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

1=조건적관계, 2=위협 및 협박, 3=개인통제, 4=훈련분위기, 5=사생활보호, 6=전략인정  
7=열정그릿, 8=끈기그릿, 9=성장마인드셋, 10=고정마인드셋, 11=경기력

## B. 구조방정식 모형 분석

### 1. 연구모형 분석

본 모형은 독립변수인 통제적 코칭행동과 자율적지지 코칭행동, 매개변수인 마인드셋, 그리고 종속변수인 경기력으로 구성되었다.

통제적 코칭행동은 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 3개 하위요인으로 구성하였고, 자율적지지 코칭행동은 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정으로 3개 하위요인으로 구성하였다. 마인드셋은 성장과 고정으로 2개 요인으로 구성하였고, 종속변수는 경기력으로 구성하였다.

이에 대한 경로를 분석한 결과는 [그림 5]와 같이 도식화하여 제시하였고, 경로를 분석한 결과는 <표 18>과 같이 제시하였다.

연구의 목적을 중심으로 가설을 설정하여 구성한 연구 모형은 5개의 경로가 설정되었다. 각 변수들 간의 영향력을 살펴보면 4개의 경로가 유의하게 나타났다. 이를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

첫째, 통제적 코칭행동과 마인드셋에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.113$ ,  $C.R=2.973$ )은 통계적으로 유의( $p=.003$ )하게 나타났고, 자율적지지 코칭행동과 마인드셋에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.327$ ,  $C.R=7.034$ )은 통계적으로 유의( $p=.000$ )하게 나타났다.

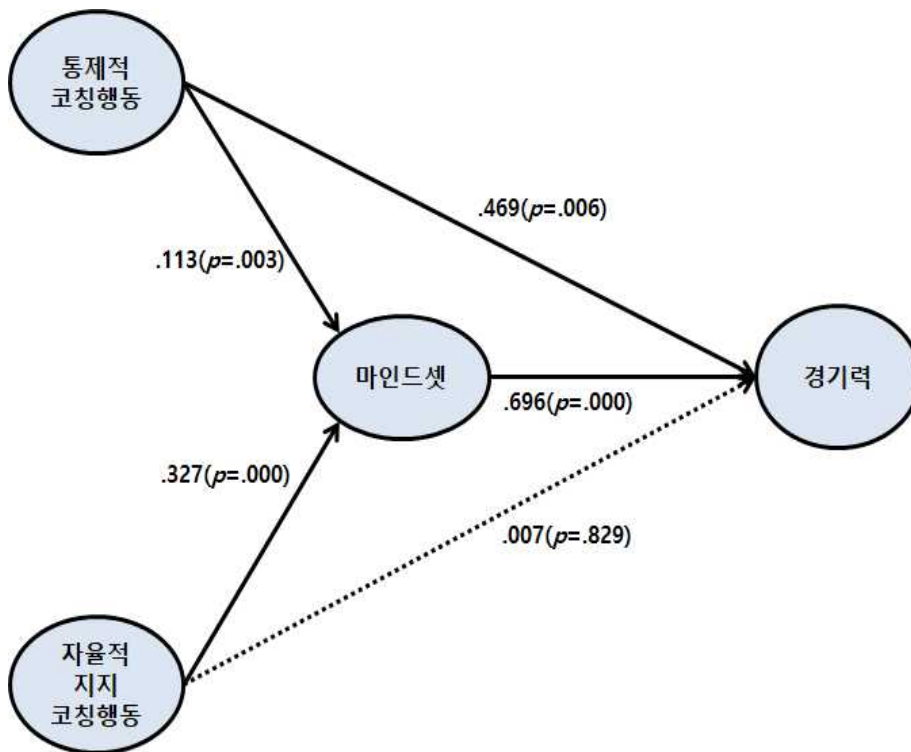
둘째, 마인드셋과 경기력에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.696$ ,  $C.R=8.967$ )은 통계적으로 유의( $p=.000$ )하게 나타났다.

셋째, 통제적 코칭행동과 경기력에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.007$ ,  $C.R=.216$ )은 통계적으로 유의하지 않게( $p=.829$ ) 나타났고, 자율적지지 코칭행동과 경기력에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.159$ ,  $C.R=4.501$ )은 통계적으로 유의( $p=.000$ )하게 나타났다.

표 18. 연구모형의 경로계수

경로	비표준화 계수(B)	표준화 계수( $\beta$ )	C.R	p
통제적 코칭행동 → 마인드셋	.102	.113	2.973	.003
자율적지지 코칭행동 → 마인드셋	.456	.327	7.034	.000
마인드셋 → 경기력	.451	.696	8.967	.000
통제적 코칭행동 → 경기력	.004	.007	.216	.829
자율적지지 코칭행동 → 경기력	.143	.159	4.501	.000

$df(p)=286(.000)$ ,  $CMIN/DF=4.146$ ,  $CFI=.915$ ,  $RMSEA=.071$



→ 유의한 경로, .....→ 유의하지 않은 경로

주) 경로계수는 표준화경로계수, ( )는 p값

그림 5. 연구 모형의 경로분석 결과

## 2. 경쟁모형 분석

본 연구에서 통제적 코칭행동, 자율적지지 코칭행동, 마인드셋, 경기력에 대한 구조적 관계를 규명하기 위한 연구모형과 경쟁모형을 비교하여 적합도 지수를 <표 19>와 같이 제시하였다.

연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수는  $d\hat{f}(p)$ , CMIN/DF, GFI, AGFI, IFI, CFI, RMSEA의 차이를 비교하였다. <표 19>와 같이 연구모형과 경쟁모형의 차이는 GFI=.016, AGFI=.027, IFI=.017, CFI=.017로 연구모형이 경쟁모형 보다 높게 제시되어 더욱 적합한 것으로 나타났고, RMSEA=-.007로 연구모형이 경쟁모형 보다 낮게 제시되어 더욱 적합한 것으로 나타났다.

표 19. 연구모형과 경쟁모형의 적합도 지수 비교

	$d\hat{f}(p)$	CMIN/DF	GFI	AGFI	IFI	CFI	RMSEA
A. 연구모형	286(.000)	4.146	.880	.792	.917	.915	.071
B. 경쟁모형	287(.000)	4.790	.864	.765	.900	.898	.078
비교 (A-B)			.016	.027	.017	.017	-.007

경쟁모형을 제시한 결과는 <표 20>과 [그림 8]과 같이 4개의 경로가 설정되었다. 각 변수의 영향력을 살펴보면 5개의 경로 중 3개의 경로는 유의하게 나타났고, 1개의 경로는 유의하지 않게 나타났다.

이를 구체적으로 설명하면 다음과 같다.

첫째, 통제적 코칭행동과 마인드셋에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값 ( $\beta=.009$ , C.R=.792)은 통계적으로 유의하지 않게( $p=.428$ ) 나타났고, 자율적지지 코칭행동과 마인드셋에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.064$ , C.R=3.742)은 통계적으로 유의( $p=.000$ )하게 나타났다.

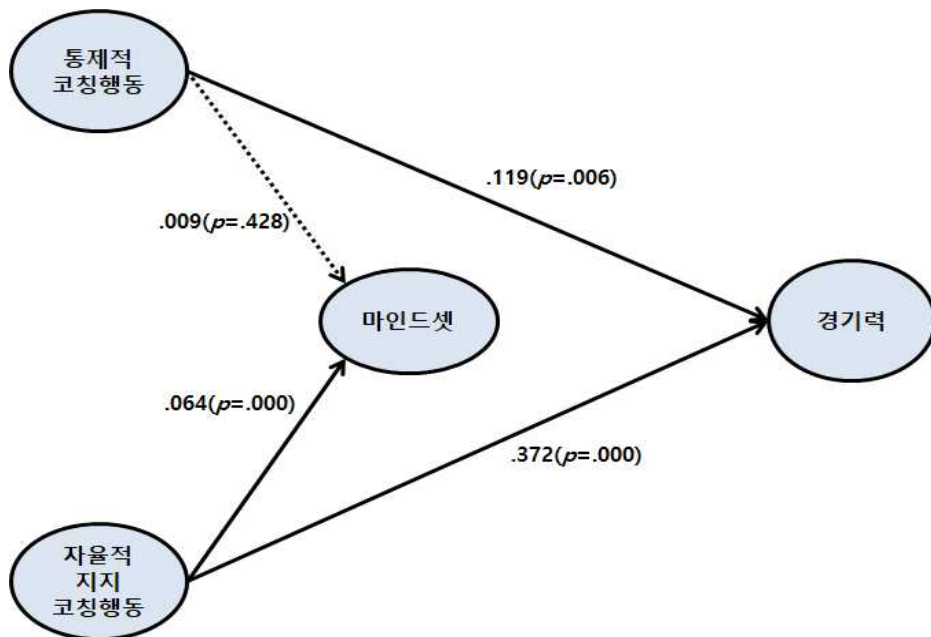
둘째, 통제적 코칭행동과 경기력에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값

( $\beta=.119$ , C.R=2.745)은 통계적으로 유의( $p=.006$ )하게 나타났고, 자율적지지 코칭행동과 경기력에 대한 경로계수를 나타내는 표준화계수 값( $\beta=.372$ , C.R=7.052)은 통계적으로 유의( $p=.000$ )하게 나타났다.

표 20. 예비연구 모형의 경로계수

경로	비표준화 계수(B)	표준화 계수( $\beta$ )	C.R	$p$
통제적 코칭행동 → 마인드셋	.019	.009	.792	.428
자율적지지 코칭행동 → 마인드셋	.229	.064	3.742	.000
통제적 코칭행동 → 경기력	.071	.119	2.745	.006
자율적지지 코칭행동 → 경기력	.350	.372	7.052	.000

$df(p)=287(.000)$ , CMIN/DF=4.790, CFI=.898, RMSEA=.078



→ 유의한 경로, .....→ 유의하지 않은 경로

주) 경로계수는 표준화경로계수, ( )는 p값

그림 6. 경쟁모형의 경로분석 결과

## C. 직·간접효과 분석

### 1. 직접효과 분석

연구의 결과에 따라 변수들 간의 구조적 관계는 <표 21>과 같이 제시하였다.

변수들 간의 구조적 관계를 가설에 따라 설명하면 다음과 같다.

가설 1의 통제적 코칭행동과 마인드셋의 영향관계는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .113(C.R.=2.973,  $p$ =.003)로 가설이 채택되었다. 가설 2의 자율적지지 코칭행동과 마인드셋의 영향관계는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .1327(C.R.=7.034,  $p$ =.000)로 가설이 채택되었다.

가설 3의 마인드셋과 경기력의 영향관계는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .696(C.R.=8.967,  $p$ =.000)으로 가설이 채택되었다.

가설 4의 통제적 코칭행동과 경기력의 영향관계는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .007(C.R.=.216,  $p$ =.829)로 가설이 기각되었고, 가설 5의 자율적지지 코칭행동과 경기력의 영향관계는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .159(C.R.=4.501,  $p$ =.000)로 가설이 채택되었다.

표 21. 직접효과분석 결과

가설	경로		표준화계수 ( $\beta$ )	C.R.	$p$	채택 여부
가설1	통제적 코칭행동	→ 마인드셋	.113	2.973	.003	채택
가설2	자율적지지 코칭행동	→ 마인드셋	.327	7.034	.000	채택
가설3	마인드셋	→ 경기력	.696	8.967	.000	채택
가설4	통제적 코칭행동	→ 경기력	.007	0.216	.829	기각
가설5	자율적지지 코칭행동	→ 경기력	.159	4.501	.000	채택



## 2. 간접효과 분석

간접효과 분석은 Bootstrap Test를 통하여 변수들 간의 구조적 관계를 분석하여 매개효과를 검증하고자 하였다.

Bootstrap Test로 변수들 간의 간접효과를 <표 22>와 같이 제시하였다.

변수들 간의 간접효과를 설명하면 다음과 같다.

가설 8의 통제적 코칭행동은 마인드셋을 경유하여 경기력에 영향을 미치는 매개효과는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .046( $p=.043$ )으로 간접효과 있는 것으로 나타났다.

가설 9의 자율적지지 코칭행동은 마인드셋을 경유하여 경기력에 영향을 미치는 매개효과는 표준화계수( $\beta$ ) 값이 .205( $p=.010$ )로 간접효과가 있는 것으로 나타났다.

표 22. 간접효과 결과(bootstrap test)

가설	경로분석	직접효과 $\beta(p)$	간접효과 $\beta(p)$	총효과 $\beta(p)$	채택 여부
	통제적 코칭행동 → 마인드셋	.102(.043)		.102(.043)	채택
	자율적지지 코칭행동 → 마인드셋	.456(.010)		.456(.010)	채택
	마인드셋 → 경기력	.451(.010)		.451(.010)	채택
가설8	통제적 코칭행동 → 경기력	.004(.834)	.046(.043)	.050(.181)	기각
가설9	자율적지지 코칭행동 → 경기력	.143(.010)	.205(.010)	.349(.010)	채택

추정치=표준화계수(유의수준), 총효과=직접효과+간접효과

## D. 코칭 행동과 마인드셋의 영향관계 분석

### 1. 통제적 코칭 행동과 마인드셋의 영향관계 분석

가설 1의 통제적 코칭 행동과 마인드셋에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립 변수는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 구성하였고, 종속변수는 마인드셋으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 23>과 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 23>과 같이  $R^2$ 은 .007로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.404로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 마인드셋에 대하여 조건적 관계의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $-0.133(t=-1.614, p=.107)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $.122(t=1.424, p=.155)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $.040(t=.442, p=.659)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

즉, 통제적 코칭 행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 마인드셋에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

표 23. 통제적 코칭 행동과 마인드셋의 영향관계 분석 결과

종속변수: 마인드셋	비표준화 계수		표준화 계수	$t$	$p$	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	3.810	.069		55.242	.000	
조건적 관계	-.076	.047	-.133	-1.614	.107	.238
위협 및 협박	.069	.049	.122	1.424	.155	.220
개인 통제	.023	.052	.040	.442	.659	.194

$R^2=.007$ , Durbin-Watson=1.404,  $F(p)=1.359(.254)$

## 2. 자율적지지 코칭행동과 마인드셋의 영향관계 분석

가설 2의 자율적지지 코칭행동과 마인드셋에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립변수는 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정로 구성하였고, 종속변수는 마인드셋으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 24>와 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 24>과 같이  $R^2$ 은 .318로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.419로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 마인드셋에 대하여 훈련 분위기의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .303( $t=6.752$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .035( $t=1.048$ ,  $p=.295$ )로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .311( $t=6.954$ ,  $p=.000$ )로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났다.

즉, 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 마인드셋에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 훈련 분위기로 나타났고, 다음으로 전략 인정으로 나타났다.

표 24. 자율적지지 코칭행동과 마인드셋의 영향관계 분석 결과

종속변수: 마인드셋	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	1.593	.143		11.163	.000	
<b>훈련분위기</b>	<b>.266</b>	<b>.039</b>	<b>.303</b>	<b>6.752</b>	<b>.000</b>	<b>.548</b>
사생활 보호	.022	.021	.035	1.048	.295	.985
<b>전략인정</b>	<b>.280</b>	<b>.040</b>	<b>.311</b>	<b>6.954</b>	<b>.000</b>	<b>.554</b>

$R^2=.318$ , Durbin-Watson=1.419,  $F(p)=95.913(.000)$

## E. 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석

### 1. 통제적 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석

가설 4의 통제적 코칭행동과 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립변수는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 구성하였고, 종속변수는 경기력으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 25>와 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 25>와 같이  $R^2$ 은 .002로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.427로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 경기력에 대하여 조건적 관계의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $-.088(t=-1.068, p=.286)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $.073(t=.858, p=.394)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $.003(t=.029, p=.977)$ 로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

즉, 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 경기력에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

표 25. 통제적 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석 결과

종속변수: 경기력	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	3.875	.081		47.841	.000	
조건적 관계	-.059	.055	-.088	-1.068	.286	.238
위협 및 협박	.049	.057	.073	.853	.394	.220
개인 통제	.002	.061	.003	.029	.977	.194

$R^2=.002$ , Durbin-Watson=1.427,  $F(p)=.483(.694)$

## 2. 자율적지지 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석

가설 5의 자율적지지와 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립변수는 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정로 구성하였고, 종속변수는 경기력으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 26>과 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 26>과 같이  $R^2$ 은 .284로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.480으로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 경기력에 대하여 훈련 분위기의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .260( $t=5.652$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .058( $t=1.693$ ,  $p=.091$ )로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .316( $t=6.900$ ,  $p=.000$ )로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났다.

즉, 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 경기력에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 전략 인정으로 나타났고, 다음으로 훈련 분위기로 나타났다.

표 26. 자율적지지 코칭행동과 경기력의 영향관계 분석 결과

종속변수: 경기력	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	1.309	.171		7.641	.000	
<b>훈련분위기</b>	<b>.268</b>	<b>.047</b>	<b>.260</b>	<b>5.652</b>	<b>.000</b>	<b>.548</b>
사생활 보호	.043	.025	.058	1.693	.091	.985
<b>전략인정</b>	<b>.333</b>	<b>.048</b>	<b>.316</b>	<b>6.900</b>	<b>.000</b>	<b>.554</b>

$R^2=.284$ , Durbin-Watson=1.480,  $F(p)=81.701(.000)$

## F. 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석

### 1. 통제적 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석

가설 6의 통제적 코칭행동과 그릿에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립변수는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 구성하였고, 종속변수는 그릿으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 27>과 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 27>과 같이  $R^2$ 은 .017로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.437로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 그릿에 대하여 조건적 관계의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .086( $t=1.049$ ,  $p=.295$ )로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .115( $t=1.358$ ,  $p=.175$ )로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서  $-.072$ ( $t=-.792$ ,  $p=.429$ )로 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

즉, 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동선수의 그릿에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

표 27. 통제적 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석 결과

종속변수: 그릿	비표준화 계수		표준화 계수	$t$	$p$	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	3.623	.067		54.288	.000	
조건적 관계	.048	.045	.086	1.049	.295	.238
위협 및 협박	.064	.047	.115	1.358	.175	.220
개인 통제	-.040	.050	-.072	-.792	.429	.194

$R^2=.017$ , Durbin-Watson=1.437,  $F(p)=3.660(.012)$

## 2. 자율적지지 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석

가설 7의 자율적지지와 경기력에 미치는 영향을 분석하기 위하여 독립변수는 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정으로 구성하였고, 종속변수는 그릿으로 구성하여 다중회귀분석을 실시하였고, 이에 대한 결과를 <표 28>와 같이 제시하였다.

다중회귀분석 결과는 <표 28>과 같이  $R^2$ 은 .306으로 나타났고, 공차값은 0.1 이상으로 나타났으며, Durbin-Watson값은 1.328로 다중공선성은 문제가 없는 것으로 나타났다.

운동선수의 그릿에 대하여 훈련 분위기의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .259( $t=5.707$ ,  $p=.000$ )로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .067( $t=1.988$ ,  $p=.047$ )로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력은 표준화계수( $\beta$ ) 값에서 .337( $t=7.472$ ,  $p=.000$ )로 유의한 영향관계가 있는 것으로 나타났다.

즉, 자율적지지 코칭행동(훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정)은 운동선수의 그릿에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 전략 인정으로 나타났고, 다음으로 훈련 분위기와 사생활 보호 순으로 나타났다.

표 28. 자율적지지 코칭행동과 그릿의 영향관계 분석 결과

종속변수: 그릿	비표준화 계수		표준화 계수	t	p	공차
	B	SE	베타( $\beta$ )			
(상수)	1.612	.140		11.506	.000	
훈련분위기	.221	.039	.259	5.707	.000	.548
사생활보호	.041	.021	.067	1.988	.047	.985
전략인정	.295	.039	.337	7.472	.000	.554

$R^2=.306$ , Durbin-Watson=1.328,  $F(p)=90.575(.000)$

## G. 코칭 행동에 대한 마인드셋의 매개효과 분석

### 1. 통제적 코칭 행동과 성장마인드셋의 매개효과 분석

가설 8의 통제적 코칭 행동이 경기력에 미치는 관계에서 성장마인드셋의 매개효과를 분석하기 위하여 독립변수는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 구성하였고, 매개변수는 성장마인드셋으로 구성하였으며, 종속변수는 경기력으로 구성하였다. 성장마인드셋의 매개효과를 Baron & Kenny(1986)의 매개회귀분석 3단계를 이용하였고, 분석한 결과는 <표 29>와 같이 제시하였다.

<표 29>의 3단계와 같이  $R^2$ 은 .260로 나타났고, 수정된  $R^2$ 은 .255로 나타났으며,  $F$ 통계량은 53.987( $p=000$ )로 영가설이 기각되어 회귀식이 성립되었다.

1단계에서는 매개변수인 성장마인드셋과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .011( $t=.131$ ,  $p=.896$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .004( $t=.048$ ,  $p=.962$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.194$ ( $t=-2.155$ ,  $p=.032$ )로 유의한 것으로 나타났다.

2단계에서는 종속변수인 경기력과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.088$ ( $t=-1.068$ ,  $p=.286$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .073( $t=.853$ ,  $p=.394$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .003( $t=.029$ ,  $p=.977$ )로 유의한 것으로 나타났다.

3단계에서 매개변수인 성장마인드셋과 종속변수인 경기력에 대하여 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .516( $t=14.629$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석의 조건에 충족하였다.

3단계에서 종속변수인 경기력과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.093$ ( $t=-1.316$ ,  $p=.189$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .071( $t=.962$ ,



$p=.337$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.102(t=1.298, p=.000)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

1단계에서 조건적 관계와 위협 및 협박은 성장마인드셋에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고, 2단계에서 개인 통제는 경기력에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석 조건에 충족하지 못하였다.

그러므로 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)와 운동선수의 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 29. 통제적 코칭행동에 대한 성장마인드셋의 매개효과분석 결과

구분	1단계			2단계			3단계		
	종속변수: 성장마인드셋			종속변수: 경기력			종속변수: 경기력		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
(상수)		59.612	.000		47.841	.000		7.839	.000
조건적 관계	.011	.131	.896	-.088	-1.068	.286	-.093	-1.316	.189
위협 및 협박	.004	.048	.962	.073	.853	.394	.071	.962	.337
개인 통제	-.194	-2.155	.032	.003	.029	.977	.102	1.298	.195
성장마인드셋							.516	14.629	.000
$R^2$ (수정된 $R^2$ )		.033(.028)			.002(-.003)			.260(.255)	
Durbin-Watson		1.662			1.427			1.484	
F통계량( $p$ )		6.977(.000)			.483(.694)			53.987(.000)	

## 2. 통제적 코칭행동과 고정마인드셋의 매개효과 분석

가설 8의 통제적 코칭행동이 경기력에 미치는 관계에서 고정마인드셋의 매개효과를 분석하기 위하여 독립변수는 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제로 구성하였고, 매개변수는 고정마인드셋으로 구성하였으며, 종속변수는 경기력으로 구성하였다. 고정마인드셋의 매개효과를 Baron & Kenny(1986)의 매개회귀분석 3단계를 이용하였고, 분석한 결과는 <표 30>과 같이 제시하였다.

<표 30>의 3단계와 같이  $R^2$ 은 .318로 나타났고, 수정된  $R^2$ 은 .318로 나타났으며,  $F$ 통계량은 73.421( $p=000$ )로 영가설이 기각되어 회귀식이 성립되었다.

1단계에서는 매개변수인 고정마인드셋과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.183(t=-2.263, p=.024)$ 로 유의한 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.158(t=1.881, p=.060)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.189(t=2.115, p=.035)$ 로 유의한 것으로 나타났다.

2단계에서는 종속변수인 경기력과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.088(t=-1.068, p=.286)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.073(t=.853, p=.394)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.003(t=.029, p=.977)$ 로 유의한 것으로 나타났다.

3단계에서 매개변수인 고정마인드셋과 종속변수인 경기력에 대하여 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.577(t=17.075, p=.000)$ 로 유의한 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석의 조건에 충족하였다.

3단계에서 종속변수인 경기력과 독립변수인 조건적 관계의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $.018(t=.259, p=.796)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났고, 위협 및 협박의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.018(t=-.257, p=.797)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 개인 통제의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은  $-.107(t=-1.413, p=.000)$ 로 유의하지 않은 것으로 나타났다.

1단계에서 위협 및 협박은 고정마인드셋에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났고, 2단계에서 조건적 관계와 개인 통제는 경기력에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석 조건에 충족하지 못하였다.

그러므로 통제적 코칭행동(조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)와 운동선수의 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 30. 통제적 코칭행동에 대한 고정마인드셋의 매개효과분석 결과

구분	1단계			2단계			3단계		
	종속변수: 고정마인드셋			종속변수: 경기력			종속변수: 경기력		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
(상수)		32.239	.000		47.841	.000		21.887	.000
조건적관계	-.183	-2.263	.024	-.088	-1.068	.286	.018	.259	.796
위협 및 협박	.158	1.881	.060	.073	.853	.394	-.018	-.257	.797
개인통제	.189	2.115	.035	.003	.029	.977	-.107	-1.413	.158
고정마인드셋							.577	17.075	.000
$R^2$ (수정된 $R^2$ )		.039(.034)			.002(-.003)			.323(.318)	
Durbin-Watson		1.194			1.427			1.763	
F통계량( $p$ )		8.334(.000)			.483(.694)			73.421(.000)	

### 3. 자율적지지 코칭행동과 성장마인드셋의 매개효과 분석

가설 9의 자율적지지 코칭행동이 경기력에 미치는 관계에서 성장마인드셋의 매개효과를 분석하기 위하여 독립변수는 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정로 구성하였고, 매개변수는 성장마인드셋으로 구성하였으며, 종속변수는 경기력으로 구성하였다. 성장마인드셋의 매개효과를 Baron & Kenny(1986)의 매개회귀분석 3단계를 이용하였고, 분석한 결과는 <표 31>과 같이 제시하였다.

<표 31>의 3단계와 같이  $R^2$ 은 .324로 나타났고, 수정된  $R^2$ 은 .320으로 나타났으며,  $F$ 통계량은 73.781( $p=0.000$ )로 영가설이 기각되어 회귀식이 성립되었다.

1단계에서는 매개변수인 성장마인드셋과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .417( $t=10.310$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 -.013( $t=-.446$ ,  $p=.656$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .316( $t=7.865$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

2단계에서는 종속변수인 경기력과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .260( $t=5.652$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .058( $t=1.693$ ,  $p=.091$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .316( $t=6.900$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

3단계에서 매개변수인 성장마인드셋과 종속변수인 경기력에 대하여 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .268( $t=6.007$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석의 조건에 충족하였다.

3단계에서 종속변수인 경기력과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .148( $t=3.064$ ,  $p=.002$ )로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .062( $t=1.848$ ,  $p=.065$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .231( $t=4.949$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

1단계에서 사생활 보호는 성장마인드셋에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석 조건에 충족하지 못하였다.

그러므로 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났고, 전략 인정과 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 하지만 사생활 보호와 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 1단계에서 조건이 충족되지 않았기 때문에 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 31. 자율적지지에 대한 성장마인드셋의 매개효과분석 결과

구분	1단계			2단계			3단계		
	종속변수: 성장마인드셋			종속변수: 경기력			종속변수: 경기력		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
(상수)		9.400	.000		7.641	.000		5.220	.000
<b>훈련분위기</b>	<b>.417</b>	<b>10.310</b>	<b>.000</b>	<b>.260</b>	<b>5.652</b>	<b>.000</b>	<b>.148</b>	<b>3.064</b>	<b>.002</b>
사생활 보호	-.013	-.446	.656	.058	1.693	.091	.062	1.848	.065
<b>전략인정</b>	<b>.316</b>	<b>7.865</b>	<b>.000</b>	<b>.316</b>	<b>6.900</b>	<b>.000</b>	<b>.231</b>	<b>4.949</b>	<b>.000</b>
<b>성장마인드셋</b>							<b>.268</b>	<b>6.007</b>	<b>.000</b>
$R^2$ (수정된 $R^2$ )	.448(.445)			.284(.281)			.324(.320)		
Durbin-Watson	1.907			81.701			1.433		
F통계량( $p$ )	166.833(.000)			1.480(.000)			73.781(.000)		

#### 4. 자율적지지 코칭행동과 고정마인드셋의 매개효과 분석

가설 9의 자율적지지 코칭행동이 경기력에 미치는 관계에서 고정마인드셋의 매개효과를 분석하기 위하여 독립변수는 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정로 구성하였고, 매개변수는 고정마인드셋으로 구성하였으며, 종속변수는 경기력으로 구성하였다. 고정마인드셋의 매개효과를 Baron & Kenny(1986)의 매개회귀분석 3단계를 이용하였고, 분석한 결과는 <표 32>와 같이 제시하였다.

<표 32>의 3단계와 같이  $R^2$ 은 .466으로 나타났고, 수정된  $R^2$ 은 .462로 나타났으며,  $F$ 통계량은 134.354( $p=000$ )로 영가설이 기각되어 회귀식이 성립되었다.

1단계에서는 매개변수인 고정마인드셋과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .108( $t=2.072$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .056( $t=1.436$ ,  $p=.152$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .189( $t=3.633$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

2단계에서는 종속변수인 경기력과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .260( $t=5.652$ ,  $p=.000$ )으로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .058( $t=1.693$ ,  $p=.091$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .316( $t=6.900$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

3단계에서 매개변수인 고정마인드셋과 종속변수인 경기력에 대하여 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .444( $t=14.474$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석의 조건에 충족하였다.

3단계에서 종속변수인 경기력과 독립변수인 훈련 분위기의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .212( $t=5.312$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났고, 사생활 보호의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .033( $t=1.120$ ,  $p=.263$ )로 유의하지 않은 것으로 나타났으며, 전략 인정의 영향력을 나타내는 표준화계수( $\beta$ ) 값은 .232( $t=5.803$ ,  $p=.000$ )로 유의한 것으로 나타났다.

1단계에서 사생활 보호는 고정마인드셋에 유의한 영향관계가 없는 것으로 나타났기 때문에 3단계 매개회귀분석 조건에 충족하지 못하였다.

그러므로 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났고, 전략 인정과 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 하지만 사생활 보호와 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 1단계에서 조건이 충족되지 않았기 때문에 매개효과가 없는 것으로 나타났다.

표 32. 자율적지지 코칭행동에 대한 고정마인드셋의 매개효과분석 결과

구분	1단계			2단계			3단계		
	종속변수: 고정마인드셋			종속변수: 경기력			종속변수: 경기력		
	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$	$\beta$	$t$	$p$
(상수)		7.589	.000		7.641	.000		4.223	.000
<b>훈련분위기</b>	<b>.108</b>	<b>2.072</b>	<b>.039</b>	<b>.260</b>	<b>5.652</b>	<b>.000</b>	<b>.212</b>	<b>5.312</b>	<b>.000</b>
사생활 보호	.056	1.436	.152	.058	1.693	.091	.033	1.120	.263
<b>전략인정</b>	<b>.189</b>	<b>3.633</b>	<b>.000</b>	<b>.316</b>	<b>6.900</b>	<b>.000</b>	<b>.232</b>	<b>5.803</b>	<b>.000</b>
<b>고정마인드셋</b>							<b>.444</b>	<b>14.474</b>	<b>.000</b>
$R^2$ (수정된 $R^2$ )	.079(.075)			.284(.281)			.466(.462)		
Durbin-Watson	1.120			81.701			1.872		
F통계량( $p$ )	17.728(.000)			1.480(.000)			134.354(.000)		

## H. 통제적 코칭행동에 대한 그릿의 조절효과 분석

### 1. 통제적 코칭행동과 열정그릿의 조절효과 분석

#### 1) 조건적 관계에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계와 경기력의 관계에서 열정그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 33>과 같이 제시하였다.

<표 33>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 33>의 3단계에서 조건적 관계는 경기력에 부(-)의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통제적 코칭행동의 조건적 관계가 낮을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하기 때문에 조건적 관계가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 있다.

표 33. 조건적 관계에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

	모형 단계	표준화계수		$t$	$p$	공차	회귀모형 유의성
		$\beta$					
1	(상수)			117.219	.000		$R^2=.001$ $F=.387$
	조건적 관계Ⓐ	-.025		-.622	.534	1.000	$p=.534$
2	(상수)			130.913	.000		$R^2=.200$
	조건적 관계Ⓐ	-.133		-3.587	.000	.945	$F=77.277$
	열정 그릿Ⓑ	.459		12.413	.000	.945	$p=.000$
3	(상수)			128.031	.000		$R^2=.222$
	조건적 관계Ⓐ	-.184		-4.779	.000	.849	$F=58.729$
	열정 그릿Ⓑ	.514		13.251	.000	.836	$p=.000$
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.163		4.184	.000	.835	

종속변수: 경기력



## 2) 위협 및 협박에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통계적 코칭행동의 하위요인인 위협 및 협박과 경기력의 관계에서 열정 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 34>와 같이 제시하였다.

<표 34>와 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 34>의 3단계에서 위협 및 협박은 경기력에 부(-)의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통계적 코칭행동의 위협 및 협박이 낮을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하기 때문에 위협 및 협박이 경기력에 미치는 영향 관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 있다.

표 34. 위협 및 협박에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수 $\beta$	t	p	공차	회귀모형 유의성	
1	(상수) 위협 및 협박Ⓐ	117.183 .057	.000 .954	1.000	$R^2=.000$ $F=.003$ $p=.954$	
2	(상수) 위협 및 협박Ⓐ 열정 그릿Ⓑ	-113 .457	-3.039 12.252	.002 .000	.936 .936	$R^2=.195$ $F=75.055$ $p=.000$
3	(상수) 위협 및 협박Ⓐ 열정 그릿Ⓑ 상호작용항Ⓐ×Ⓑ	-208 .553 .246	-5.282 14.032 6.183	.000 .000 .000	.795 .790 .776	$R^2=.242$ $F=65.794$ $p=.000$

종속변수: 경기력

### 3) 개인 통제에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통제적 코칭행동의 하위요인인 개인 통제와 경기력의 관계에서 열정 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 35>와 같이 제시하였다.

<표 35>와 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 35>의 3단계에서 개인 통제는 경기력에 부(-)의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통제적 코칭행동의 개인 통제가 낮을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하기 때문에 개인 통제가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 있다.

표 35. 개인 통제에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수		<i>t</i>	<i>p</i>	공차	회귀모형 유의성
	$\beta$					
1	(상수)		117.188	.000		$R^2=.000$ $F=.052$
	개인 통제Ⓐ	-.009	-.228	.820	1.000	$p=.820$
2	(상수)		130.684	.000		$R^2=.197$ $F=75.932$
	개인 통제Ⓐ	-.121	-3.266	.001	.940	$p=.000$
	열정 그릿Ⓑ	.458	12.321	.000	.940	
3	(상수)		127.422	.000		$R^2=.230$ $F=61.349$
	개인 통제Ⓐ	-.200	-5.060	.000	.797	$p=.000$
	열정 그릿Ⓑ	.540	13.557	.000	.786	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.206	5.102	.000	.768	

종속변수: 경기력

## 2. 통제적 코칭행동과 끈기그릿의 조절효과 분석

### 1) 조건적 관계에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계와 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 36>과 같이 제시하였다.

<표 36>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 36>의 3단계에서 조건적 관계는 경기력에 부(-)의 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통제적 코칭행동의 조건적 관계가 낮을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 조건적 관계가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 36. 조건적 관계에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과

	모형 단계	표준화계수		t	p	공차	회귀모형 유의성
		$\beta$					
1	(상수)			117.219	.000		$R^2=.001$ $F=.387$
	조건적 관계Ⓐ	-.025		-.622	.534	1.000	$p=.534$
2	(상수)			150.195	.000		$R^2=.392$ $F=199.449$
	조건적 관계Ⓐ	.008		.258	.797	.997	$p=.000$
	끈기 그릿Ⓑ	.627		19.957	.000	.997	
3	(상수)			150.127	.000		$R^2=.394$ $F=133.869$
	조건적 관계Ⓐ	-.010		-.290	.772	.860	$p=.000$
	끈기 그릿Ⓑ	.641		19.491	.000	.909	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.050		1.428	.154	.787	

종속변수: 경기력

## 2) 위협 및 협박에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통계적 코칭행동의 하위요인인 위협 및 협박과 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 37>과 같이 제시하였다.

<표 37>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 37>의 3단계에서 위협 및 협박은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통계적 코칭행동의 위협 및 협박이 높을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 위협 및 협박이 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 37. 위협 및 협박에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수 $\beta$	$t$	$p$	공차	회귀모형 유의성
1	(상수)	117.183	.000		$R^2=.000$ $F=.003$ $p=.954$
	위협 및 협박Ⓐ	.002	.057	.954	1.000
2	(상수)	150.429	.000		$R^2=.394$ $F=201.034$ $p=.000$
	위협 및 협박Ⓐ	.044	1.411	.159	.996
	끈기 그릿Ⓑ	.629	20.051	.000	.996
3	(상수)	149.908	.000		$R^2=.394$ $F=133.878$ $p=.000$
	위협 및 협박Ⓐ	.040	1.184	.237	.865
	끈기 그릿Ⓑ	.633	19.168	.000	.900
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.013	.363	.717	.785

종속변수: 경기력

### 3) 개인통제에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 10의 통제적 코칭행동의 하위요인인 개인 통제와 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 38>과 같이 제시하였다.

<표 38>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 38>의 3단계에서 개인 통제는 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 통제적 코칭행동의 개인 통제가 높을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 부(-)<sup>의</sup> 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 개인 통제가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 38. 개인 통제에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석 결과

	모형 단계	표준화계수		t	p	공차	회귀모형 유의성
		$\beta$					
1	(상수)			117.188	0.000		$R^2=.000$
	개인 통제Ⓐ	-.009		-.228	.820	1.000	$F=.052$ $p=.820$
2	(상수)			150.548	0.000		$R^2=.395$
	개인 통제Ⓐ	.054		1.726	.085	.990	$F=201.846$
	끈기 그릿Ⓑ	.632		20.090	.000	.990	$p=.000$
3	(상수)			149.365	0.000		$R^2=.395$
	개인 통제Ⓐ	.061		1.789	.074	.841	$F=134.491$
	끈기 그릿Ⓑ	.628		19.420	.000	.937	$p=.000$
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	-.018		-.512	.609	.796	

종속변수: 경기력

## I. 자율적지지 코칭행동에 대한 그릿의 조절효과 분석

### 1. 자율적지지 코칭행동과 열정그릿의 조절효과 분석

#### 1) 훈련 분위기에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 열정 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 39>와 같이 제시하였다.

<표 39>와 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 39>의 3단계에서 훈련 분위기는 경기력에 정(+)<sup>1</sup>의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)<sup>2</sup>의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적 지지 코칭행동의 훈련 분위기가 높을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 부(-)<sup>3</sup>의 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 훈련 분위기가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 39. 훈련 분위기에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수		<i>t</i>	<i>p</i>	공차	회귀모형 유의성
	$\beta$					
1	(상수)		133.302	.000		$R^2 = .227$ $F = 182.007$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.477	13.491	.000	1.000	
2	(상수)		141.632	.000		$R^2 = .317$ $F = 143.123$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.383	10.973	.000	.910	
	열정 그릿Ⓑ	.313	8.988	.000	.910	
3	(상수)		135.132	.000		$R^2 = .320$ $F = 96.758$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.364	9.975	.000	.830	
	열정 그릿Ⓑ	.339	8.968	.000	.770	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	-.064	-1.752	.080	.821	

종속변수: 경기력

## 2) 사생활 보호에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 사생활 보호와 경기력의 관계에서 열정 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 40>과 같이 제시하였다.

<표 40>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 40>의 3단계에서 사생활 보호는 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적 지지 코칭행동의 사생활 보호가 높을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 부(-)의 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 사생활 보호가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 40. 사생활 보호에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수 $\beta$	$t$	$p$	공차	회귀모형 유의성	
1	(상수) 사생활 보호Ⓐ	117.700 .094	.000 2.340	.020	1.000	$R^2=.009$ $F=5.475$ $p=.020$
2	(상수) 사생활 보호Ⓐ 열정 그릿Ⓑ	.047 .423	1.291 11.584	.197 .000	.988 .988	$R^2=.186$ $F=70.420$ $p=.000$
3	(상수) 사생활 보호Ⓐ 열정 그릿Ⓑ 상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.054 .416 -.025	1.419 10.829 -.635	.156 .000 .525	.906 .895 .852	$R^2=.186$ $F=47.036$ $p=.000$

종속변수: 경기력

### 3) 전략 인정에 대한 열정그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 전략 인정과 경기력의 관계에서 열정 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 41>과 같이 제시하였다.

<표 41>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 열정 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 41>의 3단계에서 전략 인정은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났고, 열정 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적지지 코칭행동의 전략 인정이 높을수록 경기력이 향상되고, 열정 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 전략 인정이 경기력에 미치는 영향 관계를 열정 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 41. 전략 인정에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수		<i>t</i>	<i>p</i>	공차	회귀모형 유의성
	$\beta$					
1	(상수)		134.471	.000		$R^2 = .241$ $F = 196.119$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.491	14.004	.000	1.000	
2	(상수)		142.718	.000		$R^2 = .327$ $F = 150.082$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.397	11.479	.000	.909	
	열정 그릿Ⓑ	.308	8.902	.000	.909	
3	(상수)		134.906	.000		$R^2 = .327$ $F = 99.993$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.404	10.801	.000	.780	
	열정 그릿Ⓑ	.302	8.034	.000	.773	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.017	.450	.653	.793	

종속변수: 경기력



## 2. 자율적지지 코칭행동과 끈기그릿의 조절효과 분석

### 1) 훈련 분위기에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표42>와 같이 제시하였다.

<표 42>와 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 42>의 3단계에서 훈련 분위기는 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적 지지 코칭행동의 훈련 분위기가 높을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 통계적으로 유의하지 않기 때문에 훈련 분위기가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 없다.

표 42. 훈련 분위기에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수		t	p	공차	회귀모형 유의성
	$\beta$					
1	(상수)		133.302	.000		$R^2 = .227$ $F = 182.007$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.477	13.491	.000	1.000	
2	(상수)		153.440	.000		$R^2 = .418$ $F = 221.657$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.191	5.202	.000	.700	
	끈기 그릿Ⓑ	.522	14.218	.000	.700	
3	(상수)		136.137	.000		$R^2 = .420$ $F = 148.829$ $p = .000$
	훈련 분위기Ⓐ	.199	5.365	.000	.687	
	끈기 그릿Ⓑ	.523	14.262	.000	.700	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.047	1.505	.133	.968	

종속변수: 경기력

## 2) 사생활 보호에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 사생활 보호와 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 43>과 같이 제시하였다.

<표 43>과 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 43>의 3단계에서 사생활 보호는 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적 지지 코칭행동의 사생활 보호가 높을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)<sup>의</sup> 영향관계가 통계적으로 유의하기 때문에 사생활 보호가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 있다.

표 43. 사생활 보호에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수 $\beta$	$t$	$p$	공차	회귀모형 유의성
1	(상수)	117.700	.000		$R^2 = .009$ $F = 5.475$ $p = .020$
	사생활 보호Ⓐ	.094	2.340	.020	1.000
2	(상수)	150.572	.000		$R^2 = .395$ $F = 202.003$ $p = .000$
	사생활 보호Ⓐ	.056	1.780	.075	.996
	끈기 그릿Ⓑ	.623	19.876	.000	.996
3	(상수)	150.512	.000		$R^2 = .400$ $F = 136.965$ $p = .000$
	사생활 보호Ⓐ	.029	.862	.389	.859
	끈기 그릿Ⓑ	.641	19.798	.000	.928
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.074	2.144	.032	.819

종속변수: 경기력

### 3) 전략 인정에 대한 끈기그릿의 조절효과 분석

가설 11의 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 전략 인정과 경기력의 관계에서 끈기 그릿의 조절효과를 분석하고자 변수를 평균 중심화값으로 변환하여 분석하였고, 분석한 결과는 <표 44>와 같이 제시하였다.

<표 44>와 같이 회귀모형 유의성 검사에서  $R^2$ 은 모형1, 모형2, 모형3에서 단계적으로 증가하여 끈기 그릿은 조절효과가 있다는 조건에 충족하였다.

<표 44>의 3단계에서 전략 인정은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났고, 끈기 그릿은 경기력에 정(+)의 영향관계가 나타났다. 이러한 결과는 자율적지지 코칭행동의 전략 인정이 높을수록 경기력이 향상되고, 끈기 그릿이 높을수록 경기력이 향상된다는 것이다. 이러한 관계에서 상호작용항은 경기력에 정(+)의 영향관계가 통계적으로 유의하기 때문에 전략 인정이 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하고 있다고 할 수 있다.

표 44. 전략 인정에 대한 열정그릿의 조절효과 분석 결과

모형 단계	표준화계수		<i>t</i>	<i>p</i>	공차	회귀모형 유의성
	$\beta$					
1	(상수)		134.471	.000		$R^2 = .241$ $F = 196.119$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.491	14.004	.000	1.000	
2	(상수)		153.207	.000		$R^2 = .416$ $F = 220.049$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.190	5.011	.000	.660	
	끈기 그릿Ⓑ	.516	13.621	.000	.660	
3	(상수)		134.303	.000		$R^2 = .422$ $F = 149.894$ $p = .000$
	전략 인정Ⓐ	.211	5.453	.000	.626	
	끈기 그릿Ⓑ	.517	13.714	.000	.659	
	상호작용항Ⓐ×Ⓑ	.078	2.452	.014	.919	

종속변수: 경기력

## V. 논의

운동선수가 인지한 코칭행동에 그릿과 마인드셋을 적용한 선수의 경기력 간의 구조적 관계를 규명하고, 운동선수의 경기력 향상을 위한 기초자료로 활용하고자 선행 연구를 중심으로 연구 결과에 대한 논의를 다음과 제시하였다.

### A. 코칭행동과 경기력에 관한 논의

첫째, 본 연구 결과에서 통제적 코칭행동과 운동선수의 경기력에 영향관계는 없는 것으로 나타났다. 또한 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 경기력에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다. 하지만, 통제적 코칭행동은 마인드셋을 경유하여 운동선수의 경기력에 간접적인 영향이 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 통제적 코칭행동이 운동선수의 경기력에 영향이 없는 것으로 나타난 이유는 신준하(2019)의 연구와 같이 외부적 통제 형태의 코칭행동은 현장에서 성공적인 운동의 수행 결과를 이끌기 위하여 통제적인 지도 방식을 선호하기 때문이라고 사료된다. 하지만, 홍승한(2021)의 연구에서 통제적 코칭행동은 마인드셋에 직접적인 영향이 있다고 하였기 때문에, 스포츠 현장에서 통제적인 코칭행동은 다양한 심리적인 변수에 영향을 제공함으로써 체력과 재능 수준 이상의 성공적인 수행 결과로 이어질 수 있다(신준하, 2019).

이처럼 통제적 코칭행동은 운동선수의 경기력에 영향을 미칠 수 있는 동기, 공격성 욕구, 경쟁불안, 성격, 주의 등을 통제하면서 이상적인 심리상태를 유지할 수 있다(배상운, 2015; Spielberger, 1972). 운동선수의 경기력은 다양한 요인에 의하여 영향이 있기 때문에 현장에 적용하는데에 제한이 있다(배상운, 2015; 신대철, 2002). 하지만, 지도자와 운동선수가 지속적인 상호작용으로 인한 환경적인 지원이 이루어 진다면(최봉암, 2007), 통제적 코칭행동은 운동선수의 심리적

인 상태를 통제함으로써 경기력 향상에 간접적인 영향을 제공할 수 있을 것이다.

본 연구 결과와 같이 통제적 코칭행동을 통한 운동선수의 경기력을 향상시키기 위해서는 운동선수의 성공적인 경기력 향상을 위하여 통제적 코칭행동을 효율적이고 유용하게 활용한다면(신준하, 2019; Mageau & Vallerand, 2003), 실제 현장에서는 통제적인 코칭 방법이 자율적이지 코칭 방법 보다 더 좋은 수행 결과를 가져오기도 할 것이다(김순영, 박상혁, 2016).

둘째, 본 연구 결과에서 자율적이지 코칭행동과 운동선수의 경기력에 영향관계는 있는 것으로 나타났다. 또한 자율적이지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정에서 운동선수의 경기력에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 전략 인정으로 나타났고, 다음으로 훈련 분위기로 나타났다. 하지만, 사생활 보장은 운동선수의 경기력에 직접적인 영향은 없는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 김철용 등(2021)의 연구에서는 자율성지 지 코칭행동이 운동선수의 경기력에 영향이 있다고 하여 본 연구의 결과와 일치하였다. 김원영(2008)의 연구에서도 지도자의 민주적이고 전체적인 지도행동이 농구선수의 경기력에 영향이 있다고 하였고, 임봉혁(2008)의 연구에서도 지도자의 사회적지 지 행동과 민주적 지도행동이 필드하키 선수의 경기력에 영향이 있다고 하였으며, 이태현(2010)의 연구에서도 지도자의 민주적이고 전체적인 지도행동이 씨름 선수의 경기력에 영향이 있다고 하였다. 또한, 배상운(2015)는 지도자의 지도행동이 경기력에 긍정적인 영향이 있다고 하면서, 운동선수에게 긍정적인 피드백의 중요성을 강조하였다. 이처럼 운동선수의 경기력을 향상시키기 위해서는 운동선수의 자발적인 참여를 유도가 필요하며, 지도자는 권위적인 통제 보다는 선수들의 의견을 수렴하여야 한다(김철용 등, 2021). 더욱이, 지도자의 지도방식은 운동선수의 경기력에 영향이 있기 때문에 긍정적인 지도방식이 요구되어야 할 것이다(박나영, 2021; 송은일, 이종호, 2018).

본 연구 결과와 같이 자율적이지 코칭행동을 통한 경기력 향상을 위해서는 경기 전략에 대한 선수의 의견을 수렴하고, 자발적인 훈련 분위기를 유도하면서 긍정적인 피드백을 제공한다면 효과적으로 경기력을 향상시킬 수 있을 것이다.

## B. 코칭 행동과 마인드셋에 관한 논의

첫째, 본 연구 결과에서 통제적 코칭행동과 운동선수의 마인드셋은 영향관계가 있는 것으로 나타났다. 하지만, 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 마인드셋에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 신준하(2019)의 연구에서 통제적 코칭스타일은 성장마인드셋에 부적인 효과는 있었지만, 유의한 영향 관계가 없는 것으로 나타났다. 이러한 결과를 볼 때, 운동선수는 지도자의 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제와 같은 요인은 마인드셋에 영향관계가 없다는 본 연구 결과와 부분적으로 일치한다고 할 수 있다. 하지만, 홍승한(2021)은 운동선수가 인지한 통제적 코칭행동은 마인드셋에 직접적인 영향이 있다고 하여 본 연구 결과를 지지하고 있다. 이러한 결과는 지도자의 통제적 코칭행동은 자신의 노력을 통해 재능이나 지능을 향상할 수 있다는 마음가짐인 성장마인드셋이 운동선수에게는 중요하기 때문에 영향이 나타났다고 사료된다. 이와 같은 통제적 코칭행동과 성장마인드셋에 대하여 홍승한(2021)은 통제적 코칭행동은 유도선수의 성장마인드셋에 부적인 영향이 있다고 하였고, 통제적 코칭행동은 운동선수들에게 부정적 영향이 있다고 하였다(박중길, 김기형, 2013; Gould & Carson, 2011; Reinboth, Duda, & Ntoumanis, 2004). 김하얀(2017)도 통제성은 불안을 유발한다고 하였고, 양성지(2012)도 지도자의 압박과 억압과 같은 코칭행동은 골프선수에게 부정적 정서에 영향을 제공한다고 하였다.

통제적 코칭행동과 고정마인드셋에 대하여 홍승한(2021)의 연구에서는 통제적 코칭행동이 선수의 고정마인드셋에 정적인 영향이 있다고 하였다. 이러한 이유는 Skinner(1996)의 주장과 같이 통제 수준을 높게 지각할수록 많은 노력을 지속하면서 실패를 직면하더라도 포기하지 않기 때문이라고 사료된다. 주영주 등(2009)은 통제적 소재는 학업지속의향에 영향이 있다고 하였고, Nelson & Mathias(1995)은 통제적 소재와 학업지속성 간에는 상관성이 존재한다고 하였으

며, 신태용(2017)은 통제적 코칭경험은 코치와 선수관계에서 팀효능감에 정적인 영향이 있다고 하였다.

둘째, 본 연구 결과에서 자율적지지 코칭행동과 운동선수의 마인드셋은 영향관계가 있는 것으로 나타났다. 또한 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정에서 운동선수의 마인드셋에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 훈련 분위기로 나타났고, 다음으로 전략 인정으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 홍승한(2021)은 유도 선수는 자율적지지 코칭행동이 성장마인드셋에 영향이 있다고 하여 본 연구결과를 지지하여 주었고, 운동선수가 자신에 대한 믿음이 없다면 상대방을 이길 수 없다며 성장마인드셋의 중요성을 강조하였다. 신준하(2019)도 자율적지지 코칭행동은 운동선수들의 성장마인드셋에 영향이 있다고 하였고, 탁진국(2017)은 지도자의 코칭행동에 의하여 성장마인드셋은 향상된다고 하였다. 이 연구에서는 코칭행동에 따라 성장마인드셋은 향상된다고 보고하였고, 박중길과 김기형(2009)도 자율적지지 코칭행동은 선수들의 정서에 긍정적인 영향이 있다고 하였다.

본 연구 결과와 같이 지도자의 자율적지지 코칭행동은 Dweck(2006)의 실패를 경험하더라도 이를 발판삼아 극복하고 지속적인 열정을 강조하는 고정마인드셋과 Mangels 등(2006)의 학습자의 동기와 수행에 많은 영향을 준다는 성장마인드셋이 주요하다는 사실을 규명하였다. Sternberg(2000)은 학업성취와 연관된 동기를 예측하고 분석함에 있어서 재능과 지능보다 마인드셋의 중요성을 강조하였다. 이처럼 운동선수의 경우에도 홍승한(2021)은 자율적지지 코칭행동으로 인하여 운동선수가 성장할 수 있다는 심리적 믿음을 제공하면서 운동선수가 자신의 능력 한계에 대한 부정적 심리가 있더라도 긍정적으로 변화를 유도할 수 있기 때문에 운동선수의 경기력 향상을 위해서는 운동선수의 동기와 수행 등의 심적변화를 유도할 수 있는 마인드셋의 주요하게 필요할 것이다.

### C. 코칭 행동과 그릿에 관한 논의

첫째, 본 연구 결과에서 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 그릿에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

이러한 결과와 같이 홍승한(2021)은 통제적 코칭행동은 유도 선수가 인지한 이 그릿에 직접적인 영향이 있다고 하여 본 연구 결과와는 다른 결과가 제시되었다. 이러한 이유에 대하여 홍승한(2021)은 운동종목, 지도상황, 운동유형, 운동선수에 따라 현상이 다르기 때문에 코칭행동과 그릿에서 차이가 없는 것이라고 하였으며, 코칭행동과 그릿에 대한 다양한 연구의 필요성을 제기하였다.

일부 지도자들의 경우에는 지도자의 선수시절의 경험과 선수시절의 지도자의 방법으로 운동선수를 지도한 것에 대한 비판을 받았다(최관용 등, 2017). 예전에는 이와 같은 지도 방법인 통제적인 훈련 상황과 단체 합숙 생활을 통하여 운동선수를 육성하고 관리하였다(홍승한, 2021). 하지만 현재에는 이와 같은 통제적 코칭행동이 선수들의 노력과 열정에 도움이 되지 않으며, 수행능력을 저하시킨다고 하였다(김기동 등, 2018). 이러한 이유로 장기적인 목표를 달성하기 위한 열정적인 끈기를 의미하는 그릿(Duckworth et al., 2007)은 통제적 코칭행동을 통하여 그릿에 부정적인 영향으로 나타나기 때문에 본 연구와 같이 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 그릿에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다고 사료된다.

둘째, 본 연구 결과에서 자율적지지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정에서 운동선수의 그릿에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 전략 인정으로 나타났고, 다음으로 훈련 분위기와 사생활 보호 순으로 나타났다.

이러한 연구와 같이 장보경과 김승재(2019)의 자율적지지 코칭행동은 운동선수들의 긍정적 정서에 영향을 미친다는 연구결과와 신준하(2019)는 자율적지지 코칭행동은 그릿에 영향이 있는 것으로 나타나서 본 연구 결과를 지지하여 주었다. 박성언 등(2019)의 연구에서는 태권도 선수들의 자율성이 그릿에 영향이 있



다고 하였고, 이경현과 강현우(2019)의 연구에서도 자율적지지 코칭행동이 태권도 선수들의 그릿에 영향을 있다고 하였다. 또한, 장보경과 김승재(2019)는 자율적지지 코칭행동은 운동선수들의 노력과 지속성에 영향을 있다고 하였고, 양명환과 김덕진(2010)은 자율적지지 코칭행동은 운동선들의 자율성 동기 향상에 영향을 있다고 하였으며 조홍식(2019)은 자율적지지가 학생들의 흥미 일관성과 지속적 노력에 영향을 있다고 하여 본 연구결과를 간접적으로 지지하여 주었다. 이러한 연구결과에서 운동선수의 능력은 고정된 것이 아닌, 지속적인 노력에 의하여 성장 할 수 있다는 장기적인 목표수립과 이를 달성하기 위한 끈기와 노력의 중요성을 유도할 수 있는 지도자의 지도방식의 중요하다는 것을 강조한다는 것을 알 수 있었다.

홍승한(2021)은 자율적지지 코칭행동이 그릿에 영향을 있다고 하였고, 이러한 결과는 지도자의 훈련과 시합 외에도 학업과 사생활의 중요성을 강조하였으며, 지도자도 선수들에게서 훈련 분위기에서 자율성을 부여하고, 전략을 수립함에 있어서 선수들의 의견을 존중해야 지속적인 노력과 열정을 통한 그릿이 향상될 수 있는 것을 시사하였다. 하지만, 홍승한(2021)의 연구에서 자율적지지 코칭행동에서 학업배려와 같은 운동수행 능력 외적인 영역에서도 선수들에게 자율성을 부여할때에 근성은 간접적 영향이 있다고 하여 운동 외적인 영역에서도 그릿에 대한 연구가 진행되어야 한다는 필요성을 제기하였다.

본 연구 결과와 같이 지도자의 자율적지지 코칭행동은 운동선수에게 그릿을 가질 수 있도록 지도방식을 고려해야 할 것이다. 그릿을 가지고 있는 사람들에게서는 오랜 시간이 소요되는 장기적인 명확한 목표를 가지고 있었으며, 장기적인 목표를 달성하는 과정에서 직면하는 걸림돌, 고원현상(plateau phenomenon), 실수 또는 실패에 대하여 포기하지 않으면서 지속적인 노력과 흥미를 유지하는 특성을 가지고 있다. 그러므로 운동선수들이 목표달성을 위한 훈련과 지속적인 노력을 위하여 지도는 보편적인 지도자 역할이 아닌 자율적지지를 통하여 협조하는 지도자 역할로서의 변화를 시도할 필요할 것이라고 사료된다.

## D. 코칭 행동에 대한 마인드셋과 경기력에 관한 논의

첫째, 본 연구 결과에서 마인드셋은 운동선수의 경기력에 영향관계가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 이태현 등(2019)의 연구에서 지도자지지는 경기력 향상에 영향이 있는 것으로 나타나서 본 연구 결과를 부분적으로 지지하였다. 이러한 과정에서 운동선수의 내적동기는 학습효과에 긍정적 영향이 있기 때문이라고 하였다(이태현, 최상원, 오병진, 2019; Goodenow, 1993; Midgley, Feldlaufer & Eccles, 1989). 내적동기는 Dweck(2006)의 고정 마인드셋과 성장 마인드셋으로써 고정마인드셋은 노력을 꾸준히 하더라도 재능과 지능을 변화할 수 없다는 믿음이고, 성장마인드셋은 자신의 노력을 통해 재능이나 지능을 향상할 수 있다는 마음가짐이라고 할 수 있다.

둘째, 본 연구 결과에서 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 경기력에 직접적인 영향관계가 없는 것으로 나타났다. 하지만, 통제적 코칭행동은 마인드셋을 경유하여 운동선수의 경기력에 간접적인 영향이 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 이정효(2017)의 통제적 코칭행동은 유능감과 성취목표에 영향이 있다는 연구는 본 연구 결과에서 마인드셋의 매개효과가 있다는 내용을 지지하고 있다. 또한 유영란과 최현혁(2014)의 연구는 통제적 코칭행동은 유능감에 영향이 있다는 것은 본 연구 결과의 마인드셋의 중요성을 지지하고 있으며, 소영호(2016)는 통제적 코칭행동은 운동 선수들의 동기행동에 영향이 있다고 하여 통제적 코칭행동은 마인드셋에 부정적인 영향이 있다는 것을 확인할 수 있었다. 이처럼 지도자의 통제적 코칭행동은 운동선수의 인지된 경기력에는 직접적인 영향관계는 없지만, 실패를 경험하더라도 지속적인 열정과 끈기를 통하여 극복할 수 있는 마인드셋의 적용은 인지된 경기력에 영향이 있다는 것을 확인할 수 있었다.

셋째, 본 연구 결과에서 자율적지지 코칭행동은 마인드셋을 경유하여 운동선수

의 경기력에 간접적인 영향이 있는 것으로 나타났다. 더욱이 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났고, 전략 인정과 경기력의 관계에서 성장마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다. 또한 훈련 분위기와 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났고, 전략 인정과 경기력의 관계에서 고정마인드셋은 부분매개효과가 있는 것으로 나타났다.

이러한 연구와 같이 한연숙과 허진영(2018)의 연구에서는 통제적인 코칭행동이 선수들의 유능감을 저하시킨다고 하였고, 유능감의 저하는 운동선수가 스스로 성장하고자 하는 자신감과 의욕을 저하시키는 원인이 되기 때문에 고정마인드셋이 필요한 상태라고 하였다. 이와 같은 이유로 신준하(2019)의 연구에서는 스포츠 현장에서 지도자들은 권위적이고 통제된 상황에서 운동선수를 억압하는 코칭행동 보다 운동선수들이 훈련 상황에서 의사결정에 참여하는 자율적이지 코칭행동의 훈련 분위기 조성을 제기하였다. 또한 송용관 등(2017)의 연구에서 통제적인 훈련 환경은 운동포기, 동기 저하 등으로 인하여 운동선수가 발휘하고자 하는 능력 욕구가 낮아지기 때문에 노력에 의하여 재능과 지능은 변화될수 있다는 성장마인드셋에 대한 중요성을 제시하였다.

이와 같이 지도자의 코칭행동에 마인드셋을 적용하면 경기력에 영향이 있다는 것을 본 연구 결과를 통하여 알 수 있었다. 마인드셋의 소유하고 있는 운동선수는 실패에 대한 두려움이 없고, 과정에 목적을 두며, 자신이 잘할 수 있는 정보를 얻으려 노력하며, 그러한 과정에서 즐거움을 느끼기 때문에(McCutchen et al., 2016) 경기력이 있다고 할 수 있다. 또한, 마인드셋을 보유하고 있는 운동선수는 불가능해 보이는 상황에서도 연습과 노력을 통해 자신의 능력이 발전하고 개선될 수 있다고 믿기 때문에(오주원, 2019) 경기력에 영향이 있다고 할 수 있다. 이처럼 지도자의 코칭행동과 운동선수의 경기력의 관계를 연구할 때는 마인드셋을 고려할 필요성이 있다.

## E. 코칭 행동에 대한 그릿과 경기력에 관한 논의

첫째, 본 연구 결과에서 조건적 관계가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하는 것으로 나타났고, 위협 및 협박이 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있는 것으로 나타났으며, 개인 통제가 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절하고 있는 것으로 나타났다. 하지만, 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제가 운동선수의 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하지 않는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 소영호(2016)는 통제적 코칭행동은 운동선수의 동기 에 부정적인 영향이 있다고 하였고, 이영철 등(2017)의 연구에서도 지도자의 통제적 코칭행동은 태권도 선수의 운동지속에 부정적인 영향이 있다고 하였다. 이러한 연구 결과는 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제와 경기력의 관계에서 그릿이 조절효과가 있다는 본 연구의 결과를 부분적으로 지지하고 있다는 것을 알 수 있었다. 더욱이 홍승한(2021)의 연구에서 운동선수를 통제적으로 관리하고 코칭하는 것은 현재의 환경에서 더 이상 운동 선수들의 재능을 향상시키는데 도움이 되지 않는다고 하면서, 간접적으로 그릿과 같은 운동선수의 내적동기의 필요성을 시사하였다고 할 수 있다. 이와 같은 이유는 운동선수들을 대상으로 한 다양한 스포츠 분야 연구에서도 그릿이 운동선수들의 경기력 예측에 주요한 변수임을 시사하였다(강현우, 장세용, 2021; 김길식, 2021; 박나영, 2021; 장유진, 2020).

이처럼 지도자의 통제적 코칭행동이 운동선수의 경기력에 미치는 영향이 없다고 할 수 있다(신준하, 2019). 하지만 어떠한 분야를 막론하고 높은 수준의 그릿은 성공 및 성취를 얻는데 필수적인 요인이므로 열정과 같은 그릿이 운동선수에게 적용된다면 본 연구 결과와 같이 운동선수의 목표달성과 경기력에 있어 중요한 역할을 할 것으로 사료된다.

둘째, 본 연구 결과에서 자율적이지 코칭행동의 하위요인인 훈련 분위기, 사생활 보장, 전략 인정이 운동선수의 경기력에 미치는 영향관계를 열정 그릿이 조절

하지 않는 것으로 나타났다. 또한 사생활 보호가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하는 것으로 나타났고, 전략 인정이 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하는 것으로 나타났다. 하지만, 훈련 분위기가 경기력에 미치는 영향관계를 끈기 그릿이 조절하지 못하는 것으로 나타났다.

이러한 연구 결과와 같이 조홍식(2019)의 연구에서 자율적지지 코칭행동은 그릿에 영향을 제공하여 운동선수의 경기력에 긍정적인 영향이 있다고 하였고, 이경현과 강현우(2019)의 연구에서도 자율성지지는 그릿에 긍정적인 영향을 통하여 운동선수의 경기력을 향상시킬 수 있다고 하여 본 연구 결과를 지지하고 있다. 더욱이 그릿은 운동선수의 경기력 향상을 위하여 그릿 향상을 위한 지도자의 노력이 필요하다고 시사하여 본 연구의 목적을 지지하고 있다. 또한 Smith & Smoll(2007)은 운동선수가 지각하는 지도자의 코칭행동은 운동선수에게 상당한 영향력이 행사된다고 하였다. 김기형과 박중길(2009)의 연구에서도 지도자의 자율성을 지지받는 정도는 운동선수의 동기적 성향에 영향이 있다고 하였으며, 운동선수 각각의 심리욕구와도 관련이 있다고 하였다.

이처럼 지도자의 자율적지지 코칭행동과 운동선수가 인지하는 경기력의 관계에서 그릿은 주요한 요인이므로 운동선수에게 그릿은 어려움이나 좌절되는 순간에 처하더라도 멈추지 않고 도전하며, 다양한 방법을 통하여 문제를 해결해 가야 할 것이다(신준하, 허진영, 2019). 지도자는 운동선수에게 그릿에 대해 노력의 중요성을 제시함으로써 운동선수가 꾸준함한 목표를 달성하기 위해서 발생할 수 있는 좌절, 역경, 실패의 순간이 도래되더라도 열정과 더불어 지속적인 노력을 통하여 극복할 수 있을 것이다(김주영, 2019). 이와같이 자율적지지 코칭행동과 경기력에 관한 인과관계에서는 그릿을 고려해야 할 것이다. 이러한 그릿이 운동선수에게 적용된다면, 운동선수는 개인능력에 대한 향상에 대한 관심이 높기 때문에 경기력 향상이라는 목표를 달성하는 과정에서도 노력이 지속될 것이라고 사료된다.

## VI. 결 론

### A. 결 론

이 연구는 운동선수가 인지한 코칭행동에 그릿과 마인드셋을 적용한 선수의 경기력 간의 구조적 관계를 규명하였고, 변인 간의 영향력을 밝혀내고자 하였다. 또한, 코칭행동과 경기력의 관계에서 마인드셋의 매개효과를 검증하였고, 그릿의 조절효과를 검증함으로써 바람직한 코칭행동에 대한 근거를 제시하였으며, 연구 변인들 간의 인과관계를 이해하는데 있어 실증적인 정보를 제공하였다.

이러한 연구 결과를 가설을 중심으로 다음과 같이 구체적으로 제시하였다.

첫째, 통제적 코칭행동과 마인드셋의 영향관계는 있는 것으로 나타났다. 하지만, 통제적 코칭행동 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제)은 운동 선수의 마인드셋에 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

둘째, 자율적지지 코칭행동과 마인드셋의 영향관계는 있는 것으로 나타났다. 또한, 자율적지지 코칭행동의 하위요인 중에서 운동선수의 마인드셋에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 훈련 분위기로 나타났고, 다음으로 전략 인정으로 나타났다.

셋째, 마인드셋과 경기력의 영향관계는 있는 것으로 나타났다.

넷째, 통제적 코칭행동과 경기력의 영향관계는 없는 것으로 나타났다. 또한 제 적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 경기력에 영향관계가 없는 것으로 나타났다.

다섯째, 자율적지지 코칭행동과 경기력의 영향관계는 있는 것으로 나타났다. 또한, 자율적지지 코칭행동의 하위요인 중에서 운동선수의 경기력에 대하여 직접적인 영향력이 제일 높은 것은 전략 인정으로 나타났고, 다음으로 훈련 분위기로 나타났다.

여섯째, 통제적 코칭행동의 하위요인인 조건적 관계, 위협 및 협박, 개인 통제는 운동선수의 그릿에 영향관계가 없는 것으로 나타났다.



## B. 제 언

이러한 연구를 통하여 지도자의 코칭행동에서 그릿과 마인드셋을 적용한 경기력의 관계에서 검증된 연구 변인들 간의 인과관계를 이해하고, 운동선수의 경기력 향상을 위한 기초자료로 활용하고자 다음과 같은 제언을 하고자 하였다.

첫째, 본 연구 결과와 같이 코칭행동을 통한 운동선수의 경기력을 향상시키기 위해서는 지도자는 선수에게 칭찬과 격려를 실천함으로써 운동선수들이 장기적인 목적과 목표가 성취될 수 있는 환경이 조성되어야 할 것이다.

둘째, 더욱이 운동선수들에게 자신감을 키워주는 등 긍정적 피드백을 제공할 때에 운동선수가 인지하는 경기력이 향상될 수 있기 때문에 목표를 위한 끈기와 열정, 가치, 의미부여 등의 실제적인 수행이 결과로 유도될 수 있는 그릿이 형성될 수 있는 코칭프로그램이 지속적으로 수행되어야 할 것이다. 더욱이 운동선수에게 도래될 수 있는 역경이 있더라도 포기하지 않고 정진하면서 자신의 노력을 통해 재능과 지능의 향상을 경험할 수 있는 마인드셋에 대한 신념이 형성될 수 있는 지도방법이 지속적으로 마련되어야 할 것이다.

셋째, 지도자의 코칭행동에서 그릿과 마인드셋을 적용한 경기력의 관계에서 그릿과 마인드셋은 지도자의 코칭행동에 따른 운동선수의 인지된 경기력 향상에 영향이 있기 때문에 지속적으로 그릿과 마인드셋의 역할에 대하여 연구함으로써 운동선수의 인지된 경기력이 지속적으로 향상될 수 있는 기초자료로 사용되어 관련 학문이 발전함과 동시에 운동선수의 경기력 향상에 기여하길 기대한다.



## 참 고 문 헌

- 강도영(2021). 대학운동선수의 그릿이 내재적 미래지향목표에 미치는 영향. 석사학위 논문, 강원대학교 교육대학원.
- 강유신, 이근모(2019). 중학교 체육수업에서 교사의 자율성지지와 학생의 동료 간 관계성 지지가 그릿에 미치는 영향: 마인드셋의 조절효과. 교사교육연구, 58(4), 483-500.
- 강현우(2021). 청소년 운동선수들이 지각한 사회적지지와 스포츠수행전략의 관계에서 긍정심리자본과 그릿의 다중매개효과. 한국체육학회지, 60(4), 187-198.
- 강현우, 장세용(2021). 대학 태권도 선수들의 긍정심리자본과 경기력의 관계에서 그릿의 매개효과. 무예연구, 15(2), 201-220.
- 김기동, 강현우, 문원재, 정광채, 양대승(2018). 대학 태권도 선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 중도포기의도의의 관계에서 그릿(Grit)의 매개효과. 한국체육과학회지, 27(6), 217-227.
- 김기형, 박중길(2009). 대학 운동선수의 지각된 자율성 지지와 기본육구 및 동기적 성향간의 구조모형 검증. 한국스포츠심리학회지, 20(3), 33-48.
- 김계수(2009). 비즈니스 3.0시대의 사회적 책임활동과 경영성과간의 구조관계 분석. 한국고객만족경영학회, 11(1), 145-160.
- 김길식(2021). 프로축구선수의 마인드셋과 그릿, 탈진 및 인지된 경기력의 관계. 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 김대근(2019). 감독지도자의 통제적 코칭행동과 자율성지지가 성취목표에 미치는 영향. 석사학위 논문, 우석대학교 교육대학원.
- 김도운(2019). 축구 지도자의 행동에 따른 지도자 신뢰, 운동지속행동, 스포츠 자신감의 구조적 관계 분석. 미간행 박사학위논문, 호남대학교 대학원.
- 김미량, 김병태(2010). 태권도 선수가 지각하는 코치의 자율성 지지와 정신력의 관계에서 자기관리 매개효과 검증. 대한무도학회지, 12(1), 147-157.
- 김성문, 황승현, 손원일(2012). 사회체육 교육, 역사, 철학편 : 한국판 통제적 코칭행동 척도(K-CCBS) 개발의 구조적 타당도 검증. 한국사회체육학회지, 48(1), 11-23.

- 김수연(2009). 태권도 지도자의 서번트 리더십에 따른 임파워먼트와 운동몰입 및 경기력의 인과관계. 박사학위 논문, 상지대학교 대학원.
- 김순영, 박상혁(2015). 운동선수들이 경험하는 코치들의 자율 및 통제적 코칭행동 척도 개발. 코칭능력개발지, 17(4), 63-72.
- 김순영, 박상혁(2016). 코치 행동에 따른 자기-조절동기 과정과 스포츠 수행의 인과모형 검증. 체육과학연구, 27(1), 169-108.
- 김아영(2010). 자기결정성이론과 현장적용연구. 교육심리연구, 24(3), 583-609.
- 김원영(2008). 농구지도자의 지도행동유형이 선수만족과 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문, 경성대학교 대학원.
- 김윤만(2020). 빙상선수들이 지각한 통제적 코칭행동, 실패내성 및 중도포기의도의 관계. 한국발육발달학회지, 28(2), 155-162.
- 김종식(2013). 통제적 코칭행동과 집단응집력 및 지도자신뢰, 운동만족간의 인과분석. 박사학위 논문, 전남대학교 대학원.
- 김종식, 신종훈(2017). 바람직한 운동수행과 통제적 코칭행동과의 인과분석. 한국엔터테인먼트산업학회논문지, 11(2), 89-103.
- 김주영(2015). 태권도 경기 중 코칭행동이 심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향. 석사학위 논문, 고려대학교 교육대학원.
- 김주영(2019). 대학 학생선수의 그릿과 학업적 자기효능감, 선수만족간의 구조적 관계. 한국체육교육학회, 23(4), 233-244.
- 김주환(2009). 구조방정식 모형으로 논문쓰기. 커뮤니케이션북스, 서울
- 김진표(2000). 코치의 변환적 상통적 리더십이 지도효율성에 미치는 영향. 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 김창우, 이원일(2021). 필드레슨 참여자의 그릿이 마인드셋과 운동지속에 미치는 영향. Asian Journal of Physical Education of Sport Science, 9(1), 51-64.
- 김철용, 최승식, 양상훈(2021). 태권도 지도자의 자율성지지 코칭행동과 스포츠자신감 및 운동열정의 관계. 대한무도학회지, 23(2), 173-184.
- 김하얀(2017). 부모의 심리적 통제가 중학생의 사회불안에 미치는 영향: 수치심과자기 비난의 매개효과. 석사학위논문. 한국상담대학원대학교.
- 김현주, 강상범, 김덕진(2018). 청소년 검도선수의 마인드셋과 그릿의 관계에서 성취

- 목표성향의 매개효과. 대한무도학회지, 20(4), 47-60.
- 김현주, 김형식, 김덕진(2019). 청소년 무도선수의 마인드셋과 그릿: 열정의 매개효과. 대한무도학회지, 21(3), 17-30.
- 김훈중(2011). 농구지도자의 변혁적 리더십과 자기관리, 팀 응집력, 훈련몰입, 인지된 경기력간의 관계. 박사학위 논문, 선문대학교 대학원.
- 나성운(2017). 대학생의 가족건강성이 삶의 만족도에 미치는 영향 : 성취동기 및 자기 효능감의 매개효과를 중심으로. 박사학위논문, 목포대학교 대학원
- 남광우, 김종식(2016). 대학 지도자의 자율성지지행동 및 통제된 코칭행동과 선수의 열정 및 운동행동의 관계. 한국체육과학회지, 25(4), 847-859.
- 류호윤, 양대승(2017). 청소년 태권도 선수들의 운동열정과 자기관리 및 스포츠 자신감의 관계. 한국체육과학회지, 26(3), 439-450.
- 박나영(2021). 사회적 지지가 학생선수의 경기력과 학업성취에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 박나영(2021). 사회적 지지가 학생선수의 경기력과 학업성취에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. 미간행 박사학위논문, 명지대학교 대학원.
- 박성언, 한승용(2019). 태권도선수들의 그릿(Grit)과 기본심리육구의 영향 관계. 한국발육발달학회지, 27(4), 363-367.
- 박성언, 한승용(2019). 태권도선수들의 자율성이 그릿(Grit) 및 인지된 경기력에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 28(4), 441-449.
- 박중길, 김기형(2013). 지각된 코치행동, 자율적-통제적 행동조절 및 정서의 인과구조: 자기결정성 이론 관점. 한국체육학회지, 14(4), 755-763.
- 박지훈(2013). 태권도 선수들이 지각하는 통제적 코칭행동과 스포츠 능력믿음 및 운동 지속의 관계. 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.
- 배상운(2015). 아이스하키 스포츠클럽 지도자의 지도행동 유형, 지도자에 대한 신뢰, 인지된 경기력, 구전의도의 관계. 박사학위 논문, 고려대학교 대학원.
- 성창훈(2005). 청소년 스포츠 참가자의 스포츠 가치체계 및 그 구조. 한국스포츠심리학회지, 16(3), 83-99.
- 소영호(2016). 고등학교 운동선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 탈진 및 인지된 경기력의 관계. 한국체육학회지, 55(2), 167-179.

- 손원일, 김성문(2013). 통제적 코칭행동에 따른 대학운동선수의 스포츠대처의 교육적 의미와 운동지속수행의 관계. 한국체육교육학회지, 18(2), 177-190.
- 송용관, 김동환(2006). 체육학 분야의 코칭행동 관련 연구동향. 코칭능력개발지, 8(4), 3-14.
- 송용관, 천승현(2012). 통제적 코칭행동 척도 개발 및 타당화 검증. 한국스포츠심리학회지, 23(1), 111-123.
- 송용관, 천승현, 황승현(2017). 스포츠 상황에서의 코칭방식이 선수들의 심리적 욕구만족, 정신력, 그리고 소진에 미치는 영향. 한국체육학회지, 56(1), 247-261.
- 송은일, 이종호(2018). 대학 태권도선수의 사회적 지지가 운동스트레스 및 회복탄력성에 미치는 영향. 한국스포츠학회지, 16(1), 459-468.
- 송지준(2015). SPSS/AMOS 통계분석방법. 21세기사, 파주.
- 신대철(2002). 국가대표 사이클 선수의 경기력 요인분석. 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.
- 신동성(1997). 1급 경기지도자 연수교재 코칭론 II. 한국체육과학연구원.
- 신준하(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그것의 인과관계. 박사학위논문, 단국대학교 대학원.
- 신준하, 허진영(2019). 대학 운동선수들의 지각된 코칭 스타일과 성장 마인드셋, 실수인식, 그것의 인과관계: Phantom Model 적용의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 30(4), 1-16.
- 신준하, 허진영(2019). 태권도 선수들의 마인드셋이 실수인식에 미치는 영향: 다집단 조절효과. 세계태권도문화학회지, 10(4), 61-76.
- 신태용(2017). 프로축구 선수들이 지각한 코칭 스타일, 코치-선수관계, 팀 효능감, 운동탈진의 관계모형 검증. 박사학위논문, 경기대학교 대학원.
- 양대승(2015). 태권도 겨루기 지도자-선수의 상호작용과 경기력의 관계에서 스포츠 자신감의 매개효과. 한국체육과학학회지, 24(1), 401-413.
- 양명환, 김덕진(2010). 운동선수들이 지각하는 코칭행동과 운동동기와의 관계: 기본 심리적 욕구만족의 매개효과. 한국스포츠심리학회지, 21(3), 217-231.
- 양성지(2012). 골프선수의 다차원 완벽주의와 정서, 스포츠대처, 자기관리 및, 인지된 경기수행의 관계. 박사학위논문. 건국대학교 대학원.

- 양찬일(2020). 중·고등학교 야구선수들의 마인드셋과 그릿 및 운동지속의도의 구조적 관계. 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 오주원(2019). 마인드셋(mindset), 학업성취도 및 리더십 간의 관계에 대한 연구. *Asia-pacific Journal of Multimedia Services Convergent with Art, Humanities, and Sociology*, 9(2), 201-210.
- 원영식(2018). 야구선수들의 마인드셋이 회복탄력성에 미치는 영향. 석사학위 논문, 중앙대학교 대학원.
- 유영란, 유지원, 박현경(2015). 고등학생의 그릿(Grit)과 객관적 추론, 자기조절학습 효능감 간의 관계 규명. *한국청소년학회*, 22(10), 367-385.
- 유영란, 최현혁(2014). 완벽주의, 지각된 유능감과 탈진의 관계에서 자율적-통제적 행동조절의 매개효과 검증. *한국체육학회지*, 53(5), 421-434.
- 유재권(2015). 장애인 운동선수의 코칭행동에 따른 심리적 욕구와 탈진의 관계. 박사학위 논문, 경기대학교 대학원.
- 유주연(2019). 대학태권도선수의 그릿(GRIT)이 기본심리욕구와 운동몰입에 미치는 영향. 석사학위 논문, 용인대학교 교육대학원.
- 윤미선(2004). 중·고생의 사고양식 프로파일에 따른 학습전략 및 학업성취의 차이. *교육종합연구*, 2(2), 152-174.
- 윤상진, 신승우, 남광우(2018). 해군사관생도가 지각한 체육교수자의 자율성지지와 자기관리 및 운동지속의사의 관계. *한국체육학회지*, 57(3), 147-159.
- 윤찬수(2019). 대학 학생선수의 멘토링과 투지( grit) 및 인지된 경기력의 구조적 관계. *한국스포츠학회지*, 17(1), 599-610.
- 은희관, 오상덕, 김성민, 추종호(2012). *스포츠·운동 심리학의 이해*. 서울: 경문사.
- 이경현, 강현우(2019). 대학 태권도 지도자의 자율적지지 코칭행동이 선수들의 경기력에 미치는 영향: 그릿의 매개효과. *한국체육학회지*, 58(6), 89-99.
- 이경현, 강현우(2019). 청소년 태권도 선수들의 그릿, 스포츠자신감 및 경기력의 관계. *한국스포츠학회지*, 17(4), 1349-1358.
- 이도홍(2020). 대학 운동선수의 그릿(Grit), 절실함과 인지된 경기력의 관계. 석사학위 논문, 서울대학교 대학원.

- 이명희, 김아영(2008). 자기결정성이론에 근거한 한국형 기본심리 욕구척도 개발 및 타당화. 한국심리학회지:사회 및 성격, 22(4), 157-174.
- 이수경(2016). 성인 초기의 성장 마인드셋, 고정 마인드셋과 그릿(Grit)의 관계: 회복탄력성의 매개효과. 석사학위 논문, 이화여자대학교 대학원.
- 이수란(2014). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이수란(2015). 투지와 신중하게 계획된 연습, 자존감의 수반성이 학업성취에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문, 연세대학교 대학원.
- 이영철(2017). 통제적 코칭행동이 고등학교 태권도 겨루기 선수의 경기력과 운동지속에 미치는 영향. 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이영철, 이석준, 심영균, 김현륜(2017). 통제적 코칭행동이 고등학교 태권도 겨루기 선수의 경기력과 운동지속에 미치는 영향. 한국웰니스학회지, 12(3), 509-518.
- 이예승, 박진훈, 송용관, 이철(2014). 코치의 자율성지지, 동료의 또래동기분위기와 운동선수들의 기본 심리적 욕구의 관계. 한국사회체육학회지, 56(1), 237-248.
- 이재원(2021). 고등학교 농구선수의 그릿이 성취목표지향성과 경기력에 미치는 영향. 석사학위 논문, 단국대학교 교육대학원.
- 이정림(2015). 통제소재, 마인드셋, 그릿, 학업성취 간의 구조적 관계 분석. 박사학위 논문, 안동대학교 대학원.
- 이정효(2017). 프로축구 선수의 통제적 코칭행동과 자율성지지가 지각된 유능감 및 성취목표에 미치는 영향. 석사학위 논문, 단국대학교 대학원.
- 이주형, 김종욱, 김현식(2004). 체조지도자의 선수관리방법, 한국체육학회지. 43(3), 265-277.
- 이태현(2010). 씨름지도행동유형이 선수만족과 인지된 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문, 용인대학교 교육대학원.
- 이태현, 최상원, 오병진(2019). 중·고등학교 태권도 선수들의 사회적 지지가 성취목표지향성 및 스포츠자신감에 미치는 영향, 한국스포츠학회지, 16(1), 233-241.
- 이한성, 김상국(2018). 청소년 골프선수의 자기조절 및 주도적 관여, 정신력과 인지된 경기력의 관계. 한국사회체육학회지, 71, 405-420.

- 유재권(2016). 장애인 운동선수의 코칭행동에 따른 심리적 욕구와 탈진의 관계. 박사학위논문, 경기대학교 일반대학원.
- 임동기(2019). 여자프로농구 선수가 지각한 코칭행동, 코치-선수간 상호작용, 팀 분위기가 운동선수 탈진에 미치는 영향. 박사학위 논문, 세종대학교 대학원.
- 임봉혁(2008). 하키� 지도자의 지도유형이 선수만족도와 경기력에 미치는 영향. 석사학위논문, 국민대학교 대학원.
- 임우섭(2018). 대학 태권도 지도자의 코칭유형이 선수들의 운동 몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. 석사학위 논문, 우석대학교 교육대학원.
- 임효진, 하혜숙, 황매향(2016). 초등학생의 끈기(Grit), 자기효능감, 성취목표, 학업적 자기조절의 구조적 관계. 교육과학연구, 47(3), 43-65.
- 장보경, 김승재(2019). 대학 운동선수의 지각된 코칭행동, 정서반응, 정서지능 및 수행 노력지속성간의 구조적 관계. 한국스포츠심리학회지, 30(2), 1-13.
- 장유진(2020). 청소년 태권도 겨루기 선수의 그릿과 경기력의 관계. 석사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 장지현(2021). 학교운동부지도자 리더십 행동유형과 학생선수의 마인드셋, 운동몰입, 운동지속의 구조적 관계. 석사학위 논문, 한국교원대학교 대학원.
- 전향신(2018). 대학생의 성장 마인드셋, 그릿, 내재적 미래지향목표 및 학업적응간의 관계. 박사학위논문, 목포대학교 대학원.
- 전유화(2021). 마인드셋, 그릿을 적용한 복합운동이 중학생의 분노조절 능력 향상과 생활기술변화 사례연구. 박사학위논문, 한신대학교 일반대학원.
- 정광채(2020). 고등학교 태권도 겨루기 선수가 지각하는 통제적 코칭행동과 경기력의 관계에서 실패대성의 매개효과. 스포츠사이언스, 37(2), 139-148
- 정지혜, 허정훈(2006). 코칭지식 검사지의 구조적 타당성 검증. 한국스포츠심리학회지, 17(4), 57-69.
- 정지혜, 허정훈(2014). 여자농구 지도자들의 코칭지식과 코칭행동 및 집단응집력의 관계. 코칭능력개발지, 16(2), 47-57.
- 정천모(2017). 레슬링 선수의 자기관리행동과 스포츠 정신력이 경쟁불안과 인지된 경기력에 미치는 영향. 박사학위 논문, 조선대학교 대학원.

- 조성욱(2019). 체육전공 대학생의 긍정심리자본이 그릿의 매개효과로 진로준비행동에 미치는 영향. 석사학위 논문, 국민대학교 교육대학원.
- 조홍식(2019). 체육수업에서 교사의 자율성 지지와 동료의 관계성 지지가 학생들의 그릿(Grit)과 학업 열의에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 28(1), 927-943.
- 주영주, 김수미, 박수영, 김은경(2009). 기업 사이버교육 학습자들의 내적통제 소재, 조직의 지원, 학습몰입, 학업지속의향 간의 구조적 관계 규명. 교육과학연구, 40(3), 239-263.
- 최관용, 전승훈, 정현택(2017). 유도지도자의 감성리더십에 따른 지도자-선수관계 및 운동의욕의 관계. 한국스포츠학회지, 15(2), 835-845.
- 천승현, 이재원(2011). 장애인 스포츠 팀 내 코치의 다차원적 통제적 코칭전략이 선수의 자기결정동기에 미치는 영향. 한국특수체육학회지, 19(4), 162-179.
- 최봉암(2007). 축구 지도자의 리더십 유형이 리더십 효율성과 스포츠 성과에 미치는 영향. 한국코칭능력개발원, 9(1), 381-391.
- 최선웅(2015). 육상 던거리 지도자의 코칭행동에 따른 지도자 신뢰 및 팀 분위기의 관계. 석사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 최연호, 김수연(2020). 고등학교 태권도 지도자의 통제적 코칭행동과 번아웃 및 선수 만족의 관계. 한국체육교육학회지, 25(1), 143-154.
- 최유나, 최예림(2019). 코치와 부모의 자율성 지지가 리듬체조 2부 경기 참가자의 기본 심리적 욕구와 내적동기에 미치는 영향. 한국체육과학회지, 28(2), 411-423.
- 탁진국(2017). 성장마인드셋의 개념과 변화가능성. 한국심리학회, 8, 199-199.
- 하철수, 김봉경, 이재환(2009). 유도지도자의 리더십유형에 따른 선수만족과 훈련몰입 및 경기력의 관계. 한국체육과학회지, 18(1), 43-53.
- 한상춘(2017). 대학생의 그릿(Grit)과 학업성취와의 관계에서 학업적 자기효능감의 매개효과. 석사학위 논문, 전북대학교 교육대학원.
- 한연숙, 허진영 (2018). 체육고등학교 운동선수들이 지각하는 코칭스타일과 유능감 및 중도탈락의도의 구조적 관계. 한국체육과학회지, 27(2), 425-438.
- 홍승환(2021). 유도 선수가 인지한 코칭행동과 그릿, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계. 미간행 박사학위논문, 한국체육대학교 대학원.



- 홍승환(2021). 유도 선수가 인지한 코칭행동과 그림, 마인드셋, 승부근성의 구조적 관계. 박사학위 논문, 한국체육대학교 대학원.
- 홍응표(2008). 태권도 지도자의 코칭행동이 선수의 경쟁상태 불안에 미치는 영향. 석사학위 논문, 용인대학교 교육대학원.
- 황인정(2019). 기계체조선수들이 지각하는 코칭행동과 자기관리, 운동 몰입의 관계. 석사학위 논문, 조선대학교 교육대학원.
- 황재욱, 권승민(2019). 대학축구선수들이 지각한 코칭 행동과 인지된 경기력의 관계에서 팀 상호작용의 매개효과. 코칭능력개발지, 21(1), 3-13.
- 황정동(2012). 지도자의 자율성 지지가 중·고교 핸드볼선수가 지도자-운동선수 관계 및 열정에 미치는 영향. 박사학위 논문, 대구대학교 대학원.
- Almlund, M., Duckworth, A. L., Heckman, J. J., & Kautz, T. D. (2011). Personality psychology and economics (No. w16822). National Bureau of Economic Research.
- Amorose, A. J., & Anderson-Butcher, D. (2007). Autonomy-supportive coaching and self-determined motivation in high school and college athletes: A test of self-determination theory. *Psychology of Sport and Exercise*, 8, 654-670.
- Anderson, J. C., & Gerbing, D. W. (1988). Structural Equation Modeling in Practice: a review and recommended two-step approach. *Psychological Bulletin*, 103, 411-423.
- Atwood, J. R. (2010). Mindset, Motivation and metaphor in school and sport: Bifurcated beliefs and behavior in two different achievement domains. American Educational Research Association.
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderate-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51, 1173-1182.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thogersen-Ntoumanis, C. (2010). The controlling interpersonal style in a coaching context: Development and initial

- validation of a psychometric scale. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32, 193-216.
- Bartholomew, K. J., Ntoumanis, N., & Thøgersen-Ntoumanis, C. (2009). A review of controlling motivational strategies from a self-determination theory perspective: Implications for sport coaches. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 2, 215-233.
- Black, A. E., & Deci, E. L. (2000). The effects of instructors' autonomy support and students' autonomous motivation on learning organic chemistry: A self-determination theory perspective. *Science education*, 84(6), 740-756.
- Borghans, L., Duckworth, A. L., Heckman, J. J., & Ter Weel, B. (2008). The economics and psychology of personality traits. *Journal of Human resources*, 43(4), 972-1059.
- Chambliss, D. F. (1989). The mundanity of excellence: an ethnographic report on stratification and Olympic swimmers. *Sociol Theory*, 7, 70 - 86.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227-268.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). *Handbook of self-determination research*. Rochester, NY: University of Rochester Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian psychology*, 49(1), 14-23.
- Deci, E. L., Connell, J. P., & Ryan, R. M. (1989). Self-determination in a work organization. *Journal of Applied Psychology*, 74, 580-590.
- Duckworth, A. L., & Quinn, P. D. (2009). Development and validation of the Short Grit Scale (Grit-S). *Journal of Personality Assessment*, 91(2), 166-174.
- Duckworth, A. L. (2006). Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of

- achievement. (Doctoral dissertation). The University of Pennsylvania.
- Duckworth, A. L. (2014). TED ideas worth spreading. Retrieved from <https://www.youtube.com/watch?v=wWok0YoVjKc>.
- Duckworth, A. L. (2016). Grit: the power of passion and perseverance. New York: Scribner.
- Duckworth, A. L., & Eskreis-Winkler, L. (2013). True grit. *The Observer*, 26(4), 1-3.
- Duckworth, A. L., & Seligman, M. E. P. S. (2005). Self-Discipline outdoes IQ in predicting academic performance of adolescents. *Psychological Science*, 16, 939-944.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: Perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92, 1087-1101.
- Duckworth, A. L., Peterson, C., Matthews, M. D., & Kelly, D. R. (2007). Grit: perseverance and passion for long-term goals. *Journal of Psychology and Social Psychology*, 92(6), 1087-1101.
- Duckworth, Angela. (2016). 그릿(Grit) IQ, 재능, 환경을 뛰어넘는 열정적 끈기의 힘. 비즈니스북스.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset : The new psychology of success*. New York, USA: Random House.
- Dweck, C. S. (2006). *MINDSET: The new psychology of Success*. 정명진 (역) (2011). 성공의 새로운 심리학. 서울: 부글북스.
- Dweck, C. S. (2012). Mindsets and human nature: Promoting change in the Middle East, the schoolyard, the racial divide, and willpower. *American Psychologist*, 67(8), 614 - 622.
- Dweck, C. S., Chiu, C., & Hong, Y. (1995). Implicit theories and their role in judgments and reactions: A world from two perspective. *Psychological Inquiry*, 6, 267-285.

- Gagne, M.(2003). Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, 15 (4), 372-390.
- Gillet, N., Vallerand, R. J., Amoura, S., & Baldes, B. (2010). Influence of coaches' autonomy support on athletes' motivation and sport performance: A test of the hierarchical model of intrinsic and extrinsic motivation. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 155-161.
- Goodenow, C. (1993). Classroom belonging among early adolescent students: Relationships to motivation and achievement. *Journal of Early Adolescence*, 13(1), 21-43.
- Gould, D., & Carson, S. (2011). Young athletes perceptions of the relationship between coaching behaviors and developmental experiences. *International Journal of Coaching Science*, 5(2), 3-29.
- Grolnick, W. S., Ryan, R. M., & Deci, E. L. (1991). The inner resources for school performance: Motivational mediators of children's perceptions of their parents. *Journal of Educational Psychology*, 83, 508-517.
- Hollembeak, J., & Amorose, A. J. (2005). Perceived coaching behaviors and college athletes' intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 17, 20-36.
- Horgan, M. (2013). Non-Cognitive Traits That Impact Female Success in BigLaw, unpublished Ph.D. dissertation, University of Pennsylvania.
- Mageau, C. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athlete relationship: a motivational model. *Journal of Sports Sciences*, 21, 883-904.
- Mageau, G. A., & Vallerand, R. J. (2003). The coach-athletes relationship: A motivational model. *Journal of Sport Sciences*, 21, 883-904.
- Mangels, J. A., Butterfield, B., Lamb, J., Good, C., & Dweck, C. S. (2006). Why do beliefs about intelligence influence learning success? A social cognitive neuroscience model. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 1(2),

75-86.

- McCutchen, K. L., Jones, M. H., Carbonneau, K. J., & Mueller, C. E. (2016). Mindset and standardized testing over time. *Learning & individual differences*, 45, 208-213.
- Midgley, C., Feldlaufer, H., & Eccles, J. S. (1989). Student/teacher relations and attitudes towards mathematics before and after the transition to junior high school. *Child Development*, 90(4), 981-992.
- Moffitt, T. E., Arseneault, L., Belsky, D., Dickson, N., Hancox, R. J., Harrington, H., & Caspi, A. (2011). A gradient of childhood self-control predicts health, wealth, and public safety. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7) 2693-2698.
- Molden, D. C., & Dweck, C. S. (2006). Finding 'meaning' in psychology: a lay theories approach to self-regulation, social perception, and social development. *American Psychologist*, 61(3), 192-203.
- Nelson, E. S., & Mathias, K. E. (1995). The relationships among college students locus of control, learning styles and self-prediction of grades. *Education Research and Perspectives*, 22(2), 110-117.
- Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., & Briere, N. M. (2002). Associations among perceived autonomy support, forms of selfregulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
- Pink, D. H. (2011). *Drive*. New York: Riverhead Books.
- Potgieter, R. D. (2011). *Goal orientation, the growth mindset and coping strategies for success and failure in competitive sport*. MA: University of Pretoria.
- Reeve, J. (2002). Self-determination theory applied to educational settings In *Hand book of Self-Determination Research* (edited by E.L. Deci and R.M. Ryan) 246 - 274 Rochester, NY: The University of Rochester Press.
- Reinboth, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2004). Dimensions of coaching behavior, need satisfaction, and the psychological and physical

- welfare of young athletes. *Motivation and Emotion*, 28(3), 297-313.
- Richardson, M., Abraham, C., & Bond, R. (2012). Psychological correlates of university students' academic performance: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 138(2), 353.
- Skinner, E. A. (1996). A guide to constructs of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71(3), 549-570.
- Smith, R. E., Smoll, F. L., & Cumming, S. P. (2007) Effects of a Motivational Climate Intervention for Coaches on Young Athletes' Sport Performance Anxiety. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 29, 39-59.
- Spielberger, C. D. (1972) Anxiety as emotional state. In C. D. Spielberger (Ed), *Anxiety: Current Trends in Theory and Research*, 1, 24-54. New York: Academic press.
- Sternberg, R. J. (2000). *Practical intelligence in everyday life*. New York, NY: Cambridge University Press.
- Thaler, L. K., & Koval, R. (2015). *Grit to great: How perseverance, passion, and pluck take you from ordinary to extraordinary*. Crown Business.
- Vallerand, R. J., Mageau, G. A., Elliot, A. J., Dumaid, A., Demers, M. A., & Rousseau, F. (2008). Passion and performance attainment in Sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 9(3), 373-392.
- Vallerand, R. J., & Houliort, N. (2003). Passion at work: Toward a new conceptualization. In D. Skarlicki, S. Gilliland, & D. Steiner (Eds.), *Social issues in management: Vol 3. Emerging perspectives of values in organizations* 175-204.
- Vallerand, R. J., & Losier, G. F. (1999). An integrative analysis of intrinsic and extrinsic motivation in sport. *Journal of Applied Sport Psychology*, 11, 142-169.
- Vallerand, R. J., Houliort, N., & Forest, J. (2014). *Passion for work: Determinants and outcomes*. Oxford handbook of work engagement, motivation, and

self-determination theory, 85-105.

Vandewalle, D. (2012). A growth and fixed mindset exposition of the value of conceptual clarity. *Industrial and Organizational Psychology*, 5(3), 301-305.

West, M. R., Kraft, M. A., Finn, A. S., Martin, R., Duckworth, A. L., Gabrieli, C. F., & Gabrieli, J. D. (2015). Promise and paradox: Measuring students' non-cognitive skills and the impact of schooling. *Educational Evaluation and Policy Analysis*, 38, 148 - 170.

부 록

코칭행동에 그릿과 마인드셋을 적용한 운동선수 경기력에 관한 연구		ID				
<p>안녕하십니까? 귀하의 무궁한 발전을 기원합니다.</p> <p>본 설문조사는 지도자의 코칭행동이 운동선수의 경기력에 미치는 영향에 대하여 연구하고자 작성된 설문지입니다. 이러한 연구를 통하여 지도자의 코칭행동에 그릿과 마인드셋을 적용한 선수의 경기력이 어떠한 영향이 있는지를 규명하고자 합니다.</p> <p>본 연구결과는 운동선수의 경기력 향상을 위한 기초자료로 활용될 것입니다.</p> <p>본 조사의 응답내용 및 개인신상정보는 통계법 제33조(비밀의 보호)와 제34조(통계종사자 등의 의무)에 의해 비밀이 철저히 보장됨을 알려드립니다.</p> <p>바쁘시더라도 설문 문항에 성의껏 응답해 주시면 대단히 감사하겠습니다.</p>						
<p><b>※ 통계법 제33조(비밀의 보호)</b></p> <p>① 통계의 작성과정에서 알려진 사항으로서 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 사항은 보호되어야 한다.</p> <p>② 통계의 작성을 위하여 수집된 개인이나 법인 또는 단체 등의 비밀에 속하는 자료는 통계작성 외의 목적으로 사용되어서는 아니 된다.</p>						
<p><b>※ 통계법 제34조(통계종사자 등의 의무)</b></p> <p>① 통계종사자, 통계종사자이었던 자 또는 통계작성기관으로부터 통계 작성업무의 전부 또는 일부를 위탁받아 그 업무에 종사하거나 종사하였던 자는 직무상 알게 된 사항을 업무 외의 목적으로 사용하거나 다른 자에게 제공하여서는 아니 된다.</p>						
<p>2021년 7월</p> <p>조선대학교 대학원 체육대학 박사과정</p> <p>지도교수 : 이 경 일</p> <p>연구자 : 전 희 섭</p>						

다음은 응답자의 일반사항에 관한 질문입니다.

응답자 관련 문항			
연 령	<input type="checkbox"/> 1. 19세 이하	<input type="checkbox"/> 2. 20대	<input type="checkbox"/> 3. 30대 이상
성 별	<input type="checkbox"/> 1. 남성 <input type="checkbox"/> 2. 여성	소 속	<input type="checkbox"/> 1. 고등학교 <input type="checkbox"/> 2. 대학교
운동 경력	<input type="checkbox"/> 1. 5년 미만	<input type="checkbox"/> 2. 5년 이상 10년 미만	<input type="checkbox"/> 3. 10년 이상
운동 유형	<input type="checkbox"/> 1. 개인 운동	<input type="checkbox"/> 2. 단체 운동	운동 종목명
입상 실적	<input type="checkbox"/> 1. 시도 대회 입상 <input type="checkbox"/> 3. 국제대회 입상	<input type="checkbox"/> 2. 전국대회 입상 <input type="checkbox"/> 4. 실적 없음	
선수로 등록된 지역	<input type="checkbox"/> 1. 서울특별시 <input type="checkbox"/> 5. 광주광역시 <input type="checkbox"/> 9. 강원도 <input type="checkbox"/> 13. 전라남도 <input type="checkbox"/> 17. 제주특별자치도	<input type="checkbox"/> 2. 부산광역시 <input type="checkbox"/> 6. 대전광역시 <input type="checkbox"/> 10. 충청북도 <input type="checkbox"/> 14. 경상북도	<input type="checkbox"/> 3. 대구광역시 <input type="checkbox"/> 7. 울산광역시 <input type="checkbox"/> 11. 충청남도 <input type="checkbox"/> 15. 경상남도
	<input type="checkbox"/> 4. 인천광역시 <input type="checkbox"/> 8. 경기도 <input type="checkbox"/> 12. 전라북도 <input type="checkbox"/> 16. 세종특별자치시		



**A. 다음은 통제적 코칭행동에 대한 질문입니다.**

아래의 설문문항을 읽으시고 관련 있는 항목에 √표시를 해주시길 바랍니다.

구 분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
조건적 관계	1) 나의 지도자는 지도자 입장에서 보기에 내가 노력을 하지 않는다고 여겨지면 나에게 덜 친근하게 대한다.	1	2	3	4	5
	2) 나의 지도자는 내가 운동을 잘하지 못하거나 연습을 게을리 하면 나를 지지해(응원, 격려, 관심, 지원 등) 주지 않는다.	1	2	3	4	5
	3) 나의 지도자는 연습 경기 중에 내 능력에 만족하지 못할 때 나에게 관심을 덜 가진다.	1	2	3	4	5
위협 및 협박	4) 나의 지도자는 연습 및 경기 중 주어진 활동을 완벽하게 수행하지 못하면 다른 선수들이 보는 앞에서 나에게 화를 내거나 소리를 친다.	1	2	3	4	5
	5) 나의 지도자는 연습 중에 연습에만 집중하도록 우리에게 처벌 및 기합을 주거나 연습 전 기합을 준다며 엄포를 내린다.	1	2	3	4	5
	6) 나의 지도자는 지도자가 원하는 방식으로 우리가 따라오길 바라며 주어진 연습을 하도록 겁을 주거나 위협한다.	1	2	3	4	5
개인 통제	7) 나의 지도자는 나의 삶에서 다른 중요한 것들을 존중해 주지 않고 무조건 연습에만 집중하여 열심히 운동하기를 기대한다.	1	2	3	4	5
	8) 나의 지도자는 쉬는 시간조차도(개인연습/학습시간에도) 내가 하는 일을 모두 통제(간섭)하려고 한다.	1	2	3	4	5
	9) 나의 지도자는 연습시간 이외의 나의 학업 및 일상생활도 간섭하고 개입 및 참견한다.	1	2	3	4	5

**B. 다음은 자율적지지 코칭행동에 대한 질문입니다.**

아래의 설문문항을 읽으시고 관련 있는 항목에 √표시를 해주시길 바랍니다.

구 분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
자율적 훈련 분위기	1) 나의 지도자는 운동 할 때 자유롭게 기술을 연습하도록 해준다.	1	2	3	4	5
	2) 나의 지도자는 운동 할 때 하고 싶은 것을 하도록 해준다.	1	2	3	4	5
	3) 나의 지도자는 모르는 것이 있을 때 언제든 지 질문하도록 해준다.	1	2	3	4	5
개인 사생활 보장	4) 나의 지도자는 운동시간 이외에는 간섭하지 않는다.	1	2	3	4	5
	5) 나의 지도자는 운동 시간 이외에 친구들을 자유롭게 만날 수 있게 해준다.	1	2	3	4	5
	6) 나의 지도자는 운동시간 이후에는 편히 쉴 수 있도록 해준다.	1	2	3	4	5
시합 전략 자율성 인정	7) 나의 지도자는 시합할 때 나를 지지해 준다.	1	2	3	4	5
	8) 나의 지도자는 시합할 때 내 방식대로 경기를 풀어가도록 해준다.	1	2	3	4	5
	9) 나의 지도자는 시합 때 부담을 주지 않는다.	1	2	3	4	5

**C. 다음은 마인드셋에 대한 질문입니다.**

아래의 설문문항을 읽으시고 관련 있는 항목에 √표시를 해주시길 바랍니다.

구 분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통이다	그런 편이다	매우 그렇다
성장 마인드 셋	1) 나는 열심히 노력하면 능력을 얼마든지 바꿀 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
	2) 나는 능력이 낮은 사람이라도 열심히 노력하면 능력을 바꿀 수 있다고 생각한다.	1	2	3	4	5
	3) 나는 열심히 노력하면 능력이 훨씬 높아질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
	4) 나는 새로운 것을 배우고 공부하면 능력이 많이 좋아질 것이라고 생각한다.	1	2	3	4	5
고정 마인드 셋	5) 나는 능력은 타고나는 것이어서 아무리 노력해도 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
	6) 나는 새로운 것을 배우고 공부하더라도 능력을 많이 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5
	7) 나는 능력은 이미 결정되어 있어 노력해도 바꾸기 어렵다고 생각한다.	1	2	3	4	5
	8) 나는 열심히 노력해도 능력은 쉽게 바꿀 수 없다고 생각한다.	1	2	3	4	5

**D. 다음은 그림에 대한 질문입니다.**

아래의 설문문항을 읽으시고 관련 있는 항목에 √표시를 해주시길 바랍니다.

구 분		전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
열정	1)* 나는 종종 목표를 세우지만, 나중에 그것과는 다른 일을 하곤 한다.	1	2	3	4	5
	2)* 나의 관심사는 매년 바뀐다.	1	2	3	4	5
	3)* 나는 몇 개월마다 새로운 목표나 관심사에 흥미를 갖게 된다.	1	2	3	4	5
	4)* 때때로 새로운 생각이나 일 때문에 기존에 하고 있는 생각이나 일이 방해를 받는다.	1	2	3	4	5
	5)* 나는 한동안 새로운 생각이나 계획에 사로잡히지만, 곧 관심을 잃게 된다.	1	2	3	4	5
	6)* 나는 달성하는 데 몇 개월이 걸리는 일에는 꾸준히 집중하기 어렵다.	1	2	3	4	5
끈기	7) 나는 부지런하다.	1	2	3	4	5
	8) 좌절은 나의 의욕을 꺾지 못한다.	1	2	3	4	5
	9) 나는 수년의 노력을 요구하는 목표를 달성해본 적이 있다.	1	2	3	4	5
	10) 나는 내가 시작한 것은 뭐든지 끝낸다.	1	2	3	4	5
	11) 나는 열심히 하는 사람이다.	1	2	3	4	5
	12) 나는 중요한 도전을 위해 좌절을 극복해왔다.	1	2	3	4	5

\* 역채점 문항

E. 다음은 경기력에 대한 질문입니다.

아래의 설문문항을 읽으시고 관련 있는 항목에 √표시를 해주시길 바랍니다.

구 분	전혀 그렇지 않다	그렇지 않은 편이다	보통 이다	그런 편이다	매우 그렇다
1) 나의 경기력은 만족할 만하다.	1	2	3	4	5
2) 나의 경기력은 상승세이다.	1	2	3	4	5
3) 나는 정상급의 경기력을 가졌다.	1	2	3	4	5
4) 나는 정상급의 선수이다.	1	2	3	4	5
5) 나는 항상 좋은 경기를 할 수 있을 것이라고 확신한다.	1	2	3	4	5

바쁘신 중에 끝까지 성의 있게 협조해 주셔서 진심으로 감사드립니다.