



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](#)

2023년 2월

교육학석사(체육교육)학위논문

# 축구 동호인들의 SAQ 트레이닝 프로그램 적용가능성 탐색

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 현 동

# 축구 동호인들의 SAQ 트레이닝 프로그램 적용가능성 탐색

2023년 2월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 현 동

# 축구 동호인들의 SAQ 트레이닝 프로그램 적용가능성 탐색

지도교수 김 현 우

이 논문을 교육학(체육교육)석사학위 신청 논문으로 제출함.

2022년 10월

조선대학교 교육대학원

체육교육전공

정 현 동

## 정현동의 교육학 석사학위 논문을 인준함

심사위원장 조선대학교 교수 안 용 덕



심사위원 조선대학교 교수 김 옥 주



심사위원 조선대학교 교수 김 현 우



2022년 12월

조선대학교 교육대학원

# 목 차

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| <b>I. 서 론</b> .....        | <b>1</b>  |
| 1. 연구의 필요성 .....           | 1         |
| 2. 연구의 목적 .....            | 2         |
| 3. 연구의 제한점 .....           | 3         |
| <b>II. 이론적 배경</b> .....    | <b>4</b>  |
| 1. 축구 역사 및 특성 .....        | 4         |
| 2. SAQ 트레이닝 .....          | 6         |
| 1) 스피드(Speed) .....        | 7         |
| 2) 민첩성(Agility) .....      | 7         |
| 3) 반응속도(Quickness) .....   | 8         |
| 3. SAQ 트레이닝에 관한 선행연구 ..... | 9         |
| <b>III. 연구 방법</b> .....    | <b>11</b> |
| 1. 연구 참여자 .....            | 11        |
| 2. SAQ 트레이닝 프로그램 .....     | 14        |
| 3. 자료수집 .....              | 16        |
| 4. 자료분석 .....              | 17        |
| 5. 자료의 진실성 .....           | 17        |
| 6. 연구의 필요성 .....           | 18        |
| <b>IV. 결과 및 논의</b> .....   | <b>19</b> |

|                           |           |
|---------------------------|-----------|
| 1. 지식 습득 및 참여 동기 상승 ..... | 21        |
| 2. 성공에 대한 성취감 .....       | 23        |
| 3. 신체적 능력의 변화 .....       | 24        |
| 4. 직접적인 영향 .....          | 26        |
| 5. 체력적인 아쉬움 및 부상요인 .....  | 27        |
| <b>V. 결론 및 제언 .....</b>   | <b>29</b> |
| 1. 결론 .....               | 29        |
| 2. 제언 .....               | 30        |
| <b>참고문헌 .....</b>         | <b>31</b> |
| <b>부    록 .....</b>       | <b>35</b> |

## 표 목 차

|  |    |
|--|----|
| <표 1> 연구참여자 .....                          | 11 |
| <표 2> SAQ트레이닝 프로그램 .....                   | 15 |
| <표 3> SAQ트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 긍정적인 효과 ..... | 19 |
| <표 4> SAQ트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 부정적인 효과 ..... | 25 |



## ABSTRACT

### Exploring the applicability of soccer club members to SAQ training programs

Jung, Hyun-Dong

Advisor : Prof. Hyun-Woo, Kim Ph.D.

Major in Physical Education

Graduate School of Education

Chosun University

This study investigated the applicability of the SAQ training program to 3 people in their 20s and 3 people in their 30s who are soccer clubs located in G San-gu, G Metropolitan City. Accordingly, the effects of applying the SAQ training program are as follows.

As for the positive aspects, it is an alternative that can overcome the limitations of training due to the benefits of understanding the contents of participation in training, improvement of internal motivation, performance experience during attack, performance experience during defense, development of functional elements, and improvement of development of physical strength elements. As a result, it seems that the SAQ training program can be applied to soccer clubs.

As for the negative aspects, there were limits to professional factors, time factors, physical factors, and injuries. Therefore, it seems that before applying the SAQ training program to soccer club members, it is

necessary to design after preparing various countermeasures or applying solutions to overcome them.

It seems that the positive side has more influence than the negative side on the applicability of the SAQ training program for soccer club members, and it is judged that the SAQ training program is valuable as a program that can be applied to soccer club members.

# I. 서 론

## 1. 연구의 필요성

주 5일제가 도입되면서부터 현대사회의 여가활동은 삶의 질적 향상이나 행복의 추구를 위한 하나의 중요한 수단으로 자리매김하고 있다. 또한 현대인들에게 건강한 삶의 질을 높여주는 강력한 수단이 되고 있다. 이런 다양한 측면에서 현대인들의 여가활동 중 생활체육은 가장 보편화된 여가 활동 중에 하나이다. 생활체육은 현대인들의 삶의 질적 향상이나 행복의 추구를 위하여 참여하는 가장 보편화된 여가활동이다(정우진, 2005).

이러한 축구동호회 활동은 긍정적인 변화를 일으켜 건강한 삶을 증진하고, 신체를 강건하게 하고, 긴장감과 스트레스 해소를 통해 밝고 활기찬 삶을 살 수 있도록 한다. 또한 단체 활동을 통해 서로 간의 이해를 돕고 배려하며, 공동체 의식을 가지고 함께 목표를 지향하며 노력할 수 있도록 하는 사회적 기능을 강화시켜 주는 역할을 한다고 말하였다(진도경, 2001).

생활체육에서의 축구활동은 일반적인 건강유지 및 체력증진의 차원을 초월하여 긍정적인 정서와 스트레스 해소, 문제대처 및 해결 능력 강화, 밝은 분위기 조성 등 다양한 사회적 기능까지 간접적, 직접적으로 참여할 수 있는 집합적인 여가활동으로서 우리나라의 대표적인 생활체육활동으로서 정착할 수 있었던 이유는 축구라는 종목에서 특성 상 지니고 있는 경제성 및 역사성을 찾아볼 수 있다(왕희엽, 2009).

현재 세계적으로 추구하고 있는 축구는 빠른 스피드를 통한 기술을 접목시켜 90분간 경기를 진행하고 있기 때문에 선수들은 근력, 근지구력, 지구력, 스피드, 민첩성, 반응속도 등 다양한 동작이 필요하다. 이때 선수들에게 가장 필수적인 체력 요소들은 SPEED, AGILITY, and QUICKNESS이다(Bangsbo, 1994; Hoff, 2004).

SAQ 트레이닝 프로그램은 스피드(Speed), 민첩성(Agility), 반응속도(Quickness)를 나타내는 것으로 축구 동호인들의 체력을 증진시켜야 하는 요소이며 점진적으로 트레이닝 할 수 있는 방법 중 하나이다(정현기, 2020). 스피드, 민첩성, 반응속도의 운동능력을 중요시하는 종목 중 하나인 축구선수들에게 체력적인 측면에서 강점으로 나타나면서 다른 종목 뿐 만이 아닌 축구선수 훈련 프로그램에 신선한 변화를 가져다주는 기존의 선행연구를 통하여 알게 되었다. 이러한 연구들을 토대로 축구 동호인의 체력과 능력을 향상시킬 수 있는 프로그램으로 SAQ트레이닝 프로그램을 제안할 수 있다(정현기, 2020).

따라서 본 연구자는 축구 동호인들에게 필요한 스피드, 민첩성, 반응속도의 체력적인 요소들을 향상 시키고, SAQ트레이닝을 축구 동호인들에게 적용시키는 것 또한 의미 있는 연구라 할 수 있다. 더 나아가 동호인들이 참여하고 있는 생활체육에 있어 조금 더 발전할 수 있는 계기가 될 것이고, 개인적인 역량을 강화시킬 수 있고 긍정적인 방향을 제시할 수 있는 계기를 마련하기 위해 연구의 필요성이 있을 것이라고 생각한다.

## 2. 연구의 목적

본 연구의 목적은 축구 동호인들에게 적용시킬 수 있는 트레이닝 방법 중 하나인 SAQ 트레이닝에 대해 동호인들이 지각하고 있는 것에 대해 심층적으로 고찰하여 확인하여 봄으로써, 어떻게 적용시킬 것인가에 대해 분석하고 효율적인 지도 방안에 관련된 자료를 제시하고 적용가능성에 대해 탐색하는 것에 목적이 있다.

- 1) SAQ 트레이닝 프로그램 적용이 어떠한 영향을 미치는가?
- 2) SAQ 트레이닝 프로그램 적용하는 동호인들의 흥미를 유발할 수 있는가?
- 3) SAQ 트레이닝 프로그램을 적용하는 것이 축구 동호인들의 추구하는 목적을 달성할 수 있는가?

### 3. 연구의 제한점

본 연구는 SAQ트레이닝 프로그램이 축구동호인들의 적용 가능성 탐색을 나타나는 문제로 인하여 다음과 같은 제한점을 갖는다.

1) G광역시 G구에 속해있는 동호인들 중 20대 3명, 30대 3명 총 6명을 대상으로 제한할 것이다. 모든 축구 동호인들에게 일반화하는 데에는 한계가 있을 것이다.

2) 스피드, 민첩성, 반응속도를 향상시키기 위해 SAQ 트레이닝 프로그램을 적용 시킬 것이기 때문에 이외의 모든 트레이닝 프로그램을 제외한다.

## II. 이론적 배경

### 1. 축구 역사 및 특성

축구는 구기 종목을 대표하는 종목이며 11명으로 팀을 이루어 상대팀 11명과 발을 이용하여 공을 소유하며 상대편 골문에 공을 넣어서 승패를 겨루는 영역형 경쟁 스포츠 경기이다. 축구는 11명이 한 팀으로 구성되기 때문에 각 팀의 조직력 및 협동심이 매우 중요하다.

1921년 제 1회 쏘조선 축구대회가 열렸으며, 이어서 1928년 조선축구협회의 전신인 조선심판협회가 창립이 되면서 우리나라에 정식으로 축구가 보급되고 발전할 수 있게 발돋움 하였다(최원홍, 2003). 그리고 우리나라에서는 과거 시절 현재의 축구와 비슷한 '축국(蹴鞠)'이란 놀이 형태의 공차기가 있었으며, 우리나라에 축구가 도입되기 시작한 시점은 1882년 인천항에 상륙한 영국의 군함에 탑승하고 있는 승무원들을 통해서였다.

1948년 제14회 런던올림픽대회에 처음으로 참가하였으며, 이어서 1954년 제5회 스위스월드컵에 아시아대표로 출전하였다. 또한, 1956년 9월에는 제1회 아시아 선수권대회에 출전하여 전승으로 우승, 한국 축구의 출범 이래 처음으로 아시아를 제패하였다(한국민족문화대백과사전. 2022). 1980년대 이후 급속히 발전한 한국 축구의 위상이 세계적으로 인정되어 아시아에서는 처음으로 일본과 더불어 2002년 월드컵축구대회를 공동으로 개최한 바 있다. 서울을 비롯한 9개 도시에서 1개월 여에 걸쳐 대회가 진행되었으며 우리나라 축구 국가대표팀은 4강에 오르는 위업을 달성하였다(한국민족문화대백과사전. 2022).

한국축구의 영향을 줬을 뿐 아니라 축구를 사랑하는 팬들에게 엄청난 즐거움을 주고 있으며, 주변 아시아 국가들에게 자극을 준 것이 1983년 아시아 최초로 출범한 프로축구리그이다. 현재까지 아시아 챔피언스 리그 우승 횟수가 가장 많은

리그이기도 하다. 과거에는 단일 리그였으나, 2012년 승강제를 도입하고 2013년 2부리그를 창설하면서 1부리그 K리그 클래식과 2부리그 K리그 챌린지로 나누어져 있어 디비전을 구성 하고 있다. 추가적으로 넓은 의미에서 K리그는 2개의 리그로 한국축구의 리그를 대표하고 있으며, K리그가 한국프로축구연맹의 공식 약칭이기 때문에, 한국프로축구연맹과 한국 프로축구 리그를 전반적으로 가르키고 있고. K리그의 모델은 Scottish Professional Football League, (SPEL)와 유사하며, 춘추제로 전반기, 후반기로 운영되고 있어서 축구를 좋아하는 팬들도 많은 관심을 가지고 관람을 하며, 각자 좋아하는 팀들을 응원하고 선수들 또한 응원을 하고 있기도 하다. K리그는 2022년 현재 1부 12개 구단, 2부 11개 구단 총 23개 구단이 리그에 참가하여 경쟁을 하고 있으며, 국내에서 프로리그가 시행되는 스포츠 종목 중 가장 많은 팀의 수가 참가 하고 있는 경쟁력 있고 전통 있는 리그 이다. 참가 구단은 시민과 한마음 한 뜻으로 뭉쳐 만든 시민구단이 12팀, 기업이 운영하는 기업구단 10팀, 군경구단으로 이루어진 1팀으로 구성되어 있으며, 군경구단은 국군체육부대 산하의 팀이다(K리그, namu.wiki).

축구는 다른 스포츠와 다르게 날씨나 계절에 영향을 받지 않고 누구나 즐길 수 있으며 별다른 비용의 투자 없이도 즐길 수 있다. 즉, 이러한 이유를 바탕으로 축구라는 스포츠는 흥미나 특징이 반감되지 않는다는 것이다(강유원 등, 2006).

축구 경기시간은 전반 45분 후반 45분 총 90분 경기를 진행하게 된다. 공격 및 수비 전환이 빠르게 진행 되어야 하기 때문에 타 운동만큼이나 강도 높은 체력이 요구된다. 또한 패스, 크로스, 슈팅, 드리블 등 여러 기술들이 요구되기에 많은 사람들이 흥미를 느낄 있으며, 축구에서는 다양한 드리블 스킬과 스피드, 민첩성과 빠른 판단력 및 예측 불가한 패스를 비롯한 여러 기술들이 요구되기 때문에 성인을 포함한 많은 청소년에게도 인기를 받고 있는 스포츠 중 하나이다(최성호, 2010).

## 2. SAQ 트레이닝

“Speed, Agility, Quickness”의 첫 글자로 나타내고 있는 SAQ 트레이닝은 반응속도와 민첩성 그리고 스피드의 효율적인 향상을 위해 사용되는 효과적인 트레이닝이다(Nageswaran, 2013). Speed(스피드)는 매우 짧은 시간에 얼마나 빠른 속도를 낼 수 있는가 하는 능력을 말한다(이경태 외 연구진, 2006). Sheppard와 Young(2006)은 특정한 자극에 반응하고 변화하며 앞, 뒤, 좌, 우 방향전환을 동반한 순간적으로 빠른 움직임을 보이는 것을 민첩성이라고 하였으며, 반응속도란 자극에 반응하여 행동 하는데 까지 걸리는 시간으로 정의된다(Guckstein and Walter 1972; Dube et al 2015).

Speed(스피드), Agility(민첩성), Quickness(반응속도)를 활용한 SAQ 트레이닝 프로그램이 1980년대에 미국에서 최초로 시행 되었으며, 미국에서 가장 인기 있는 스포츠 중 하나인 미식축구 지도자들에 의해서 만들어지고 접목시킨 프로그램이 효과가 나타나고 검증이 되었고, 그로 인해 긍정적인 호응과 인기를 얻기 시작했다. 최근에는 필드 영역의 스포츠 종목 중 하나인 축구를 포함한 스포츠 종목에 컨디셔닝 효과로 SAQ 훈련 프로그램이 제안되기 시작하였으며, 그 이후로 다른 스포츠에서 사용할 수 있도록 인정받았다(Brown et al, 2000). 지도자들에 의해 미국과 유럽에서 개발되기 시작하여 점차 알려지면서 ladder, cone, resistance band, 등을 이용하여 움직이면서 볼(Ball)을 받거나 피하는 트레이닝을 하여 Speed(스피드), Agility(민첩성), Quickness(반응속도)를 향상시켜 좋은 경기력을 위한 트레이닝으로 성행되었다(이다영, 2019).

Pearson(2001)은 high speed와 low speed가 필요한 짧고 굵은 훈련으로 구성된 SAQ 트레이닝은 발전을 요하는 선수의 요구에 따라 원하는 목표에 도달 가능하며 매우 구체적이고 개개인의 적합한 훈련 트레이닝을 제공할 수 있다(Milanović, Sporiš, Trajković, James, & Šamija, 2013).

SAQ 트레이닝 방법은 더 강화된 스피드와 향상된 정확도로 발전 된 운동수행능력을 발휘할 수 있는 단계별로 필요한 운동이 필요하다고 보고 하였고



Polman, Bloomfield 그리고 Edwards (2009), 특정한 상황에 대처하기 위해서는 고강도 수준의 체력이 필요로 한다고 제안하였다(YapChristopher W & Brown, Lee E, 2000). 이로 인해 개개인 마다 능력과 잠재력이 다르기 때문에 강도 높은 수준의 체력을 요구하는 트레이닝을 소화하기 위해서는 선수들의 소화능력에 따라 단계적으로 프로그램을 접목시켜 트레이닝을 하는 것이 효과적이라고 생각된다.

## 1) 스피드(speed)

스피드는 신체에 대한 움직임의 최대한 빠르게 수행하는 능력을 말하며, 움직임의 거리에 대해 시간으로 나눈 것이 스피드다. 스피드는 반응시간과 동작시간의 결합을 말한다(장위진. 2021). 훈련 및 시합 중에 스피드를 향상시키기 위해 소요된 시간은 아이러니하게도 단 몇 초 동안을 지속하기 위한 마지막 결정적 요소를 변화시키기 위한 것이고, 세계적인 선수도 마찬가지다. 트랙달리기 외에 다른 스포츠 종목 또한 최대의 달리기 스피드를 보여주기 위한 플랫폼을 제공하지 않지만 전력달리기 훈련은 많은 체육활동의 기초가 된다. 성공적인 스피드 트레이닝계획은 스포츠에서 주된 역할을 수행 할 수 있으며, 원하는 목표를 이루는 것에 대해 성공적인 선수를 만드는데 기초한다. 스피드는 많은 스포츠 종목에서 승패를 가리기 위한 요소 중 하나이며, 승패의 차이를 만드는 요소이다. 좋은 스피드 프로그램을 가지고 시간을 투자한다면 스피드 발전에 좋은 결과를 가져올 수 있을 것이다. 스피드는 보폭길이, 보폭빈도, 근력, 파워, 기능적인 유연성, 가속, 적절한 기술 등이 포함된다.

## 2) 민첩성(Agility)

민첩성이란 잘 조정된 재빠른 동작으로 반응할 수 있는 능력, 또는 신체활동에 있어서 전체적인 동작이나 부분적인 동작을 재빠르게 바꾸거나, 운동의 방향을

빠르게 바꾸는 능력이다 김진원(1982). 민첩성은 일반적으로 두 종류의 운동기  
 능으로 볼 수 있다. 한편으로는 민첩성은 몸을 제어하고 속력을 줄어드는 것을  
 최소화하면서 폭발적으로 출발하거나 속도를 줄이고 다시 속도를 빠르게 내는데  
 필수불가결한 요소이다(Costello and kreis 1993). 민첩성은 스포츠에서 중요한  
 요소 중 하나이다. 왜냐하면 움직임은 어떠한 몸 위치에서도 시작될 수 있기 때문  
 이다. 그래서 다양한 자세에서 방향전환이 필요한 전 지점까지 짧은 시간 내에  
 강하고, 폭발적이며 신속하게 반응할 수 있어야 한다.

### 3) 반응속도(Quickness)

반응속도는 운동선수의 빠른 움직임에 있어 중요한 핵심 요소이며, 자신에게  
 주어진 자극을 분석하고 자극이 요구하는 반응을 선택, 결정하며 목적을 달성  
 할 수 있는 반응을 계획 및 조직하는데 필요로 하는 시간을 말한다(Sternberg,  
 1969). 운동선수의 반응시간(reaction)은 주어진 운동 또는 트레이닝 시간에 운  
 동선수를 자극 요소가 얼마나 많이 있느냐에 크게 영향을 받는다. 반응시간의  
 세 가지 주요 반응 요소에 관련해서 알아보려고 한다.

첫 번째로 간단한 반응이다. 간단한 반응(a simple reaction)이라는 것은 세 가  
 지 주요 요소 중 가장 빠른 요소이며, 운동선수가 주어진 운동에 반응하는 데는  
 단 한 가지 절박한 신호를 감지하기 마련이다. 예를 들면 수영선수가 출발 신호  
 로써 총소리를 듣고 반응하는 것을 예를 들 수가 있다.

두 번째로 선택반응(a choice reaction)이다. 선택반응에는 두 가지 요소가  
 있으며, 신호구별능력(signal distinction)과 반응 선택능력(response selection)이  
 다. 신호 구별능력은 어떤 신호가 발생할지 구별하는 능력을 나타내고, 반응 선  
 택능력은 운동선수가 특정신호에 따라 적절한 반응을 보이는 것을 말한다.

세 번째로는 운동선수의 인지반응(recognition reaction)이다. 선수가 일정 운  
 동에 대해 한 가지 반응을 결정해야 할 경우에 나타나는 현상이며, 운동선수는  
 한 가지 반응을 이행하기 위해 여타 다른 신호에 반응하지 않는다. 따라서 운동

선수의 반응시간은 선택반응이나 간단한 반응 때보다 느려진다. 운동선수의 예상 운동 반응시간에 있어서, 특정운동 기술을 위한 연습과 상대적인 운동기술 효과는 운동 반응시간을 결정하는데 있어서, 중요한 두 가지 요소이다. 간단하게 말해서, 운동선수가 특정 운동 기술을 위한 연습을 더 많이 할수록, 예상 운동 시간은 줄어들고, 선수는 더욱 빨리 적당한 반응을 선택하며 기타 주변 신호나 상황에 덜 민감하게 반응하는 결과를 볼 수 있다. 따라서 운동선수가 특정 운동 기술을 위한 연습을 반복적으로 연습하면 선수가 의식적인 운동수행 능력을 무의식적인 상태로 변환하는 결과를 가져온다.

결과적으로, 선수에게 주어지는 자극이 다음 운동을 유발하는 동기가 되고, 궁극적으로 연속적인 운동을 무의식적으로 수행하는 효과를 볼 수 있다. 선수가 무의식적으로 다음 운동에 반응하는 훈련은 빠른 속도로 운동을 할 수 있고, 외부 자극에 덜 영향을 받는 긍정적인 결과를 가져다 준다. 반응속도가 빠른 경우 선수가 맡은 포지션에 따른 특화된 운동을 할 경우, 선수가 처한 경기 환경 속에서 필요한 정보를 얻는 능력이 탁월해지고, 경기 상황을 빠르게 읽고 판단하며, 정확한 의사결정을 보일 수 있다(2013 도서출판 한미의학).

### 3. SAQ 트레이닝에 관한 선행연구

이다영(2019)은 SAQ트레이닝 중 스피드 훈련방법으로 Wall Drill 3Count, Speed Ladder Drill, Speed Training Band, Speed Hurdle Drill, Sprint, Shuttle Run을 진행하였다. 이러한 트레이닝을 통하여 스피드 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다. 또한 민첩성 부분에서는 Hop Scotch, Agility Ladder Drill, Slalom Sprint, Agility Hurdle Drill, Illinois Agility Run, T-Drill 트레이닝을 진행하였다. 이러한 트레이닝을 통하여 민첩성 부분에서도 긍정적인 영향을 미쳤다. 반응속도 훈련방법으로는 Reaction Ball Drop, Mirror Game, Reaction Training, Reaction Sprint 트레이닝을 진행하였다. 이러한 트레이닝을 통하여 반응속도

부분에서도 긍정적인 영향을 미쳤다.

정현기(2020)는 스피드 트레이닝 방법으로 Wall drill, 20m 전력달리기, Band Sprint 총 3가지 트레이닝으로 진행하여 스피드 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다. 민첩성 트레이닝 방법으로 Ladder drill, 10m 달리기, 10m 왕복달리기를 진행하여 민첩성 향상에 긍정적이 영향을 미쳤다. 반응속도 트레이닝 방법으로는 콘 트레이닝, Ladder&콘 drill을 진행하여 반응속도 향상에 긍정적인 영향을 미쳤다.

따라서 체계적인 SAQ트레이닝 프로그램 방법으로 축구 동호인들에게 적용시킨다면 스피드, 민첩성, 반응속도를 향상시킬 수 있다고 판단된다.

### Ⅲ. 연구 방법

#### 1. 연구 참여자

연구 목적에 적합한 연구 참여자를 선정하기 위해 질적 연구에서 이용되는 의도적 표집 방법(purposeful sampling method)을 이용하였다. 이러한 연구 참여자 선정을 위하여 축구 동호회 7년 이상의 경력을 지닌 20대 3명과 30대 3명으로 구성하였다.

연구에 참여한 대상자들은 공통적으로 축구 경력이 8년 이상의 축구 경력을 가지고 있다.

연구 참여자의 특성은 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구참여자

| 구분        | 동호인 A      | 동호인 B      | 동호인 C      | 동호인 D      | 동호인 E      | 동호인 F      |
|-----------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| 성별        | 남          | 남          | 남          | 남          | 남          | 남          |
| 소재지       | G광역시<br>G구 | G광역시<br>G구 | G광역시<br>G구 | G광역시<br>G구 | G광역시<br>G구 | G광역시<br>G구 |
| 동호인<br>경력 | 8년         | 10년        | 8년         | 9년         | 13년        | 10년        |

## 1) 축구동호인

### (1) 축구동호인 A

A 동호인은 중·고등학교 시절부터 축구에 대한 관심이 많았으며, 친구들과 시간상 여유가 있을 때마다 축구를 접하였으며, 평일 및 주말에 정기적으로 동호회 활동에 참여하며 축구에 대한 흥미와 관심이 높아졌으며, 축구 실력에 대해서는 즐기면서 하기 때문에 잘해야겠다. 라는 부담감은 없었지만 조금 더 발전할 수 있는 계기가 있다면 좋겠다. 라는 생각을 가지고 있었다고 함.

### (2) 축구동호인 B

B 동호인은 친구와 함께 학창시절 같이 운동을 하면서 같이 어울렸으며, 같은 관심사인 축구에 대해서 많은 이야기를 나누고 소통하였고, 친구와 함께 동호회 활동을 처음 접하면서 정기적으로 참여하고 있었으며, 일을 하면서 동호회 활동을 하기 때문에 여건 상 기회가 됐을 때 대회도 참여하면서 정기적으로 동호회 활동을 이어 나가고 있다고 하였다.

### (3) 축구동호인 C

C 동호인은 어릴 적 핸드볼 선수로 활동한 경험이 있었으며, 핸드볼 또한 개인 종목이 아닌 단체종목의 운동이기 때문에 단체 생활을 어릴 적부터 많이 경험해 보았다고 하였으며, 축구 또한 포지션이 있기 때문에 축구에 대한 관심도 생겨서 친구의 권유에 의해 축구 동호회 활동을 접하면서 현재도 즐겁게 참여하며 즐기고 있다고 하였다.

### (4) 축구동호인 D

D 동호인은 대학교 시절까지 축구에 대한 엘리트 교육을 받은 경험이 있

다고 하였으며, 운동을 그만두고 축구에 대한 미련과 관심이 줄어들지 않아 동호회 활동을 통하여 만족도를 채우고 싶어서 활동하고 있다고 하였고, 선수 시절과는 달리 강압적이고 성공에 대한 스트레스가 없지 않아 긍정적인 만족도가 높다고 하였고, 나와는 다른 삶을 살아온 동호회 회원들과의 삶의 대해서도 공유를 하며 도움을 받으며 긍정적인 에너지를 받고 있다고 하였고 엘리트 코스를 배웠기 때문에 동호회 활동을 하면서도 회원들에게도 축구에 대한 지식과 이해도를 상기 시켜주며 서로를 위해주는 관계가 좋다고 하였으며, 즐겁게 동호회 활동을 하고 있다고 하였다.

#### (5) 축구동호인 E

E 동호인은 초등학교 시절부터 고등학교 시절까지 축구를 배웠다고 하였고, 성공에 대한 압박감 때문에 운동을 그만뒀다고 하였으며, 운동을 그만두고 다른 스포츠를 즐겨왔지만 자기가 자신 있는 운동은 축구였기에 강압적이지 않고 즐겁게 축구를 하고 싶어 동호회를 알아보며 참여하여 즐거운 분위기에서 축구에 대한 공통적인 관심사를 가지고 재미있게 여가생활을 하고 있다고 하였으며, 생활체육 축구대회도 나가면서 즐기고 있다고 하였다.

#### (6) 축구동호인 F

F 동호인은 재수학원 시절 당시 선생님이 공부도 좋지만 운동도 하면서 공부를 하는 것이 긍정적인 것 같다며 선생님이 다니던 축구 동호회를 한번 해보자고 권유를 받으며 처음 접하였고, 그 때부터 축구에 대한 흥미가 생기고 욕심이 생겨 잘해보고 싶다는 생각에 동호회 활동을 꾸준히 참여하고 있다고 하였으며, 지금 또한 많은 사람들과 소통을 하며 자신과 같은 흥미를 가진 동호회 사람들과 함께 긍정적인 에너지를 가지며 여가생활을 이어 나가고 있다고 하였다.

## 2. SAQ 트레이닝 프로그램

본 연구자는 SAQ트레이닝 프로그램을 12주 동안 축구동호인 A, B, C, D, E, F를 대상으로 실시하였다. 스피드 트레이닝 훈련방법을 3가지로 적용하였다.

첫째 출발점과 끝 지점 거리는 20m를 콘으로 세워 놓고 연구자의 신호에 맞춰 20m Sprint를 실시하였으며, 두 번째는 20m Hurdle Run으로 허들을 60cm 간격으로 세운 다음 무릎을 직각으로 빠르게 올려주는 동작을 강조하며 각각의 허들 사이를 두 발을 사용해 달리거나 더욱더 빠르게 할 경우에는 한발로 허들 사이를 달릴 수 있도록 하였다. 마지막으로 20m Uphill Speed Runs이다. 최대 스피드를 내기 위해서 3도의 경사도로 출발 지점부터 끝나는 지점까지 20m로 콘으로 세워 놓고 신호에 맞춰 달릴 수 있도록 하였다. 다음으로는 민첩성 트레이닝 훈련방법이다. 민첩성 훈련방법 또한 3가지로 적용하였으며, 첫 번째로는 10m 거리를 Side step 동작을 활용하여 움직이는 것을 말하는데 빠르게 하기 위해서는 자세를 낮추고 뒤통치는 들어주고 빠르게 움직일 수 있도록 강조하였고, 최대한 민첩하게 움직일 수 있도록 하였다.

두 번째는 마찬가지로 10m를 콘으로 세워 놓고 Back step으로 최대한 민첩하게 움직일 수 있도록 강조하였다.

마지막으로 Z-Pattern Cuts이다. 2m 간격으로 지그재그로 콘으로 세우고 최대한 빠른 동작으로 달리는 것을 말한다. 마지막으로 반응속도 훈련방법이다. 첫째 Y자 Cone Drill이다. 콘을 10m 간격으로 Y자 형태로 세워 놓고 연구자가 중앙에 위치한 다음 방향의 신호에 따라 좌측, 우측으로 달리는 것을 말한다. 두 번째는 Directional Foot Movement이다. 연구자의 다양한 신호에 따라 선수가 인지하고, 자극받은 방향으로 발을 내딛도록 한다.

연구자는 손으로 신호를 할 수도 있고, 번호를 지정하여 신호를 다양하게 제시할 수 있다. 마지막으로 Directional Hand Movement이다. 두 번째 훈련방법과 비슷하지만 발이 아닌 손으로 빠르게 반응할 수 있도록 한다.



이러한 훈련방법을 축구동호인 6명을 대상으로 SAQ 트레이닝 프로그램을 충분히 설명한 후 적용하였다.

스피드, 민첩성, 반응속도 훈련은 점진적 트레이닝 방법으로 실시하였으며, 횟수는 5회\*3set로 12주간 진행하였다.

SAQ트레이닝 방법은 <표 2>와 같다.

<표 2> SAQ트레이닝 프로그램

|                  | 운동형태                         | 강도 | 횟수           | 목표         |
|------------------|------------------------------|----|--------------|------------|
| S<br>(speed)     | 20m sprint                   | 중하 | 5회<br>(3set) | 스피드<br>향상  |
|                  | 20m Hurdle Run               | 중  |              |            |
|                  | 20m Uphill Speed Runs        | 상  |              |            |
| A<br>(agility)   | 10m Side step                | 중  | 5회<br>(3set) | 민첩성<br>향상  |
|                  | 10m Back step                | 중  |              |            |
|                  | Z-Pattern Cuts               | 중상 |              |            |
| Q<br>(quickness) | Y자 Cone Drill                | 중  | 5회<br>(3set) | 반응속도<br>향상 |
|                  | Directional Foot<br>Movement | 중  |              |            |
|                  | Directional Hand<br>Movement | 중  |              |            |

### 3. 자료수집

본 연구에서는 연구 참여자들의 내면적인 내용을 이해하기 위해 효과적인 심층면담을 통하여 연구 자료를 수집할 것이며, 주 자료 수집 방법으로는 인터뷰를 중점적으로 자료를 수집할 것이고 분석과정에서 부족한 보충자료는 전화인터뷰를 통해 실시하였다.

#### 1) 인터뷰

본 연구에서는 주요 자료수집 방법으로 인터뷰를 통한 심층면담으로 이루어졌으며, 2022년 8월 1차적으로 면담을 시작으로 2022년 10월까지 총 3개월 동안 실시하였다. 주로 면담이 이루어진 장소는 G광역시 G산구에 거주하고 있기 때문에 G산구 인근 카페에서 면담을 진행하였다. 주로 면담내용은 SAQ트레이닝에 대한 의견을 전반적으로 나누었으며, 연구대상자와는 사전에 미리 개인정보, 면담자료 내용, 자료 내용 활용, 정보 공개 등에 대한 내용을 사전에 충분히 설명을 진행한 후 동의를 얻었다. 더 나아가 연구내용에 대한 구체적인 자료를 도출하기 위해서는 심층인터뷰가 적합하다고 판단하여, 연구내용에 대해 설명한 후 심층면담을 진행하였다. 깊이 있는 자료를 제공받기 위하여 연구자와 내담자의 일대일 면담형태로 이루어졌으며, 모든 자료는 사전에 동의를 얻어 녹취하거나 기록하였다.

#### 2) 전화 인터뷰

본 연구에서의 추가적인 자료를 얻기 위한 방법으로는 면담이후 전화 인터뷰를 채택하였다. 심층면담 과정에서 연구자와 연구 대상자간의 면담에서 미흡했던 자료를 추가적으로 얻기 위해 하루 중 전화 인터뷰를 할 수 있는 시간을 정하여 실시하였다(박도경, 2014).

## 4. 자료분석

질적 연구에서의 자료 분석과 해석은 자료 수집 이상으로 중요하다(류태호, 2000).

본 연구에서는 면담(인터뷰)을 주된 수집 자료로 사용하였다. 연구자 자신이 원하는 결과만을 얻도록 하는 집단 구성은 피했다(박우란, 2013, 재인용). 연구에서는 Spradley(1979)의 문화기술지 분석도구를 활용하여 심층면담, 전화인터뷰, 영역분석(domainanalysis)과 분류분석(taxonomic analysis)방식에 따라 두 단계로 나누어서 분석 할 것이며, 첫 번째로 활용한 단계는 영역분석이며, 지속적인 심층면담에 관한 응답내용, 보충자료 내용을 노트북에 전사하였다. 두 번째로 활용한 단계는 분류분석이며, 전사된 자료를 반복적으로 정독하면서 자료 중 중요하거나 특징적인 내용에 대해서는 글자의 색을 바꿔주며 표기하면서 연구주제의 맞게 수정 및 보완하며, 분류 및 분석하였다.

## 5. 자료의 진실성

질적 연구방법에서 신뢰성과 타당성은 연구의 질을 결정하는데 매우 중요한 요소이다. 본 연구자는 연구의 신뢰성과 타당성을 확보하기 위해 수집된 자료와 분석 과정에 연구자가 범하기 쉬운 분석적, 해석적 오류를 최소화하고 연구의 진실성을 확보하기 위하여 구성원 간 검토, 동료 간 협의, 다각도 분석법이 이루어졌다.

첫 번째로 연구대상자를 대상으로 연구자가 자료를 분석하고 해석한 내용을 심층면담을 통해 대상자에게 보여주며 확인하는 과정을 걸쳤으며, 개인사정으로 만남이 이루어지진 못한 대상자는 전화를 통해 면담을 진행하며, 서로의 의견을 확인하고 동의를 얻으며, 올바른 내용이 반영될 수 있도록 면담을 통해 확인하며 신뢰성을 확보하고자 하였다.

두 번째로 SAQ트레이닝의 관련된 연구를 수행한 경험이 있는 대학원 박

사과정의 대학원생 및 지도교수와 지속적으로 동료 간 협의를 실시하였다.

세 번째로 심층면담(인터뷰)과 보충자료 수집(전화 인터뷰) 등 다양한 자료를 수집 및 분석하여 상호 비교과정을 통하여 연구 진행과정에 있어 오류를 최소화하고 내용의 진실성을 높이고자 하였다.

## 6. 연구의 윤리성

질적 연구에 대한 연구는 연구 대상자의 사적인 영역과 심층적 자료의 수집이 불가피하므로, 연구자는 연구를 진행하며 대상자들에게 연구의 목적과 취지, 면담 방법과 내용을 정확히 알리고 협조를 구한 후 연구 참여 동의를 얻었다. 또한 심층면담을 실시하는데 있어 그 내용은 연구목적 이외에 사용되지 않는다는 것을 충분히 설명 하였으며, 특히 심층면담 시 녹취에 대한 동의를 구하여 연구의 윤리성을 높이고자 노력하였다.

또한 연구 참여자로부터 자료수집 내용 및 연구결과에 대한 확인절차를 가지고 연구 대상자들의 사생활 보호와 개인정보 유출을 막기 위해 본 연구에 활용되는 모든 자료에 A, B, C, D, E, F로 처리하여 대상자들의 개인정보를 보호하였다.

## IV. 결과 및 논의

본 연구는 G광역시 G산구에서 축구 동호회를 지속적으로 하고 있는 20대 3명과 30대 3명, 총 6명을 대상으로 SAQ 트레이닝 프로그램 적용 가능성 탐색을 알아보기 위해 개인별 심층면담을 실시하여 연구한 결과는 다음과 같다.

<표 3> SAQ 트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 긍정적인 효과

| SAQ 트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 긍정적인 효과 |                     |                    |
|---------------------------------|---------------------|--------------------|
| 소영역                             | 중영역                 | 대영역                |
| 트레이닝에 대한 이해                     | 트레이닝 참여에 따른<br>내용이해 | 지식습득 및<br>참여 동기 상승 |
| SAQ트레이닝에 대한 이해                  |                     |                    |
| 스피드에 대한 지식 습득                   |                     |                    |
| 민첩성에 대한 지식 습득                   |                     |                    |
| 반응속도에 대한 지식 습득                  |                     |                    |
| 흥미유발                            | 내적동기 상승             |                    |
| 응집력                             |                     |                    |
| 스트레스 해소                         |                     |                    |
| 자신감 향상                          |                     |                    |
| 협동력                             |                     |                    |
| 무기력 감소                          |                     |                    |
| 성취감 향상                          |                     |                    |
| 활발해짐                            |                     |                    |
| 적극적으로 경기에 참여                    |                     |                    |

|                       |           |               |
|-----------------------|-----------|---------------|
| 공격 시 공간침투를 했을 때       | 공격 시 수행경험 | 성공에 대한<br>성취감 |
| 빠른 스피드로 상대선수를 제쳤을 때   |           |               |
| 실력이 점점 좋아질 때          |           |               |
| 수비 시 인터셉트를 했을 때       | 수비 시 수행경험 |               |
| 순간적인 반응으로 상대선수를 막았을 때 |           |               |
| 순간적인 반응으로 패스를 받았을 때   |           |               |
| 스피드가 점진적으로 좋아짐        | 기능 요소 발달  | 신체적<br>능력의 변화 |
| 순발력이 점진적으로 좋아짐        |           |               |
| 반응속도가 점진적으로 좋아짐       |           |               |
| 근력이 발달함               | 체력요소 발달   |               |
| 민첩성이 좋아짐              |           |               |
| 달리기 능력이 향상됨           |           |               |
| 지구력이 좋아짐              |           |               |

## 1. 지식 습득 및 참여 동기 상승

“처음에는 생소하고 이해하기 어렵다고 느껴졌는데, 설명을 듣다보니깐 점점 이해가 되면서 SAQ트레이닝 프로그램을 제대로 받아본다면 뭔가 체력도 길러질 것 같고 꼭 축구뿐만 아니라 다양한 다른 종목에도 좋을 것 같다는 생각이 들었습니다(D 30대 축구동호인 면담내용).”

“우선 트레이닝에 대해서는 어느 정도는 이해하고 있었는데 SAQ트레이닝 프로그램에 대해서는 처음 들어봤던 것 같아요. 근데 면담을 하면서 축구에 SAQ트레이닝 프로그램을 적용한다면 개인적으로 시너지 효과가 많이 일어날 것 같다는 생각에 기대가 되는 것 같습니다(B 20대 축구동호인 면담내용).”

긍정적인 효과 중 첫 번째로는 트레이닝 참여에 따른 내용 이해이다. 프로그램을 이해하고 습득하는 것에 대한 긍정적인 영향이 나타났다. Brown, Collins, & Duguid(1989)는 인지적인 도제제도를 통해 학습자가 스스로 학습 전략을 세우고, 새로운 개념을 찾으며, 지식을 구조화하여 실제상황으로 쉽게 전이시키는 상황화된 인지를 강조하고 있다. 이에 따라 SAQ프로그램에 대한 지식이나 경험이 없더라도 SAQ트레이닝 프로그램 설명을 통한 스피드, 민첩성, 반응속도에 대해 간접적으로 습득이 되면서, SAQ트레이닝 프로그램에 대한 관심도가 올라가면서 트레이닝 참여에 따른 이해도가 향상될 것이라고 생각한다.

“뭔가 처음에는 동작에 대해서 자연스럽게 되는 것도 있고 어색한 점도 있었는데 처음 받아보는 트레이닝이어서 그런지 재밌고 점점 동작이 잘 되는데 보여서 자신감이 점점 생기는 것 같아서 좋았습니다(E 30대 축구동호인 면담내용).”

“확실히 새로운 것을 하다 보니깐 더 빠르게 하려는 제 모습을 보면서 더 자신감이 생기는 것 같고, 체력적인 부분도 점점 좋아질 것 같다는 생각이 들었고요. 주변에서도 좋아지는 것 같다. 라고 얘기해주니깐 기분도 좋습니다 (A 20대 축구동호인 면담내용).”

긍정적인 효과로 두 번째로는 내적동기의 향상이 보였다. 내적 동기는 어떤 것을 원하거나 도전 및 호기심에 관하여 숙련이나 숙달하는 것으로 정의하였다. 따라서 축구동호인들이 참여를 하면서 많은 것을 학습하고 습득하며 더 나아가 흥미와 만족을 추구하고 그 자체의 행동을 통해 유능감이 향상되는 기쁨으로 인하여 스포츠에 참여하고 있는 것을 내적 동기화 되었다고 할 수 있다(Harter1981: 김정우, 2017 재인용). 생소하게 들리던 SAQ트레이닝 프로그램을 경험해보면서 처음 해보는 스텝 훈련도 있었는데 점점 좋아지는 자신의 모습을 보면서 자신감도 많이 생기고 동작에 대해서 점진적으로 나아지는 모습에 의해 성취감도 자연스럽게 생기는 것 같다고 하였으며, 처음 해보는 다양한 신체활동을 통해 재밌게 트레이닝을 받으면서 스트레스 해소에도 도움이 되는 것 같다고 하였고, 스피드, 민첩성, 반응속도의 트레이닝을 통해 적극적으로 경기에도 임할 수 있어서 좋았다고 하였다. Weiner(1986)는 스포츠에서 어떤 보상을 받지 않고도 동기가 발생한다면 이것을 내적 동기라고 하면서 이것은 순수한 즐거움과 흥미로 나타난다고 정의 하였다.

구체적으로 외부의 어떤 보상, 벌과 죄책감 회피, 임무 수행, 타인으로부터 인정, 사회적 성공과 같은 것들을 얻기 위한 과제가 아니라 특별한 행동을 하는 데서 오는 기쁨이나 자신의 호기심을 만족시키는 것과 같은 내적으로 보상 받는 결과를 위한 것이라 할 수 있다(Deci, Cascio, & Krusell, 1975). 전반적으로 이렇게 SAQ트레이닝 프로그램을 통한 내적 동기로 인하여 참여 동기가 상승될 것이라고 판단된다.



## 2. 성공에 대한 성취감

“확실히 트레이닝을 받으니깐 좋아지는 것이 많이 느껴지는 기분이 들었어요. 볼을 치고 나가는 속도라든지 볼을 받을 때 움직임이나, 침투할 때 스피드 내는 그런 힘을 낼 때 좀 빨라졌나? 라는 생각이 들었던 것 같아요. 스피드에 좀 자신감이 붙으니깐 1대1 상황에서도 돌파에 대한 두려움이 없는 것 같다고 주변에서도 많이 칭찬을 해주던데요? 칭찬을 들으니 기분이 좋았습니다(D 30대 축구동호인 면담내용).”

“20m sprint, 20m Hurdle Run, 20m Uphill Speed Runs의 트레이닝을 중점적으로 해봤는데, 확실히 스피드 향상에 도움이 되는 트레이닝을 하다보니깐 경기장에서 공격 시에 상대선수를 제치고 빠르게 공간으로 침투했을 때 몸이 가볍고 빨라지는 것 같아서 앞으로도 지속적으로 SAQ트레이닝을 할 수 있다면 기대가 됩니다(B 20대 축구동호인 면담내용).”

김병준과 성창훈(1997)은 스포츠 재미거리에 관한 연구에서 운동 성취감에 대하여 자신의 운동 성취를 통해 느끼는 주관적인 능력감 혹은 유능감이라고 하였으며, 김윤희(1999)는 성취감에 대하여 기술 습득이나 운동 후에 느끼는 것 보다는 시합 상황에서의 경쟁과 승리에서 더 느낀다고 하였다. 트레이닝을 받으면서 긍정적인 정서로 나타나며, 재미와 흥미는 운동에 참여하는 아주 중요한 이유이고 운동흥미와 동기유발을 나타낼 수 있는 중요한 요인으로 뽑을 수 있고, 모든 요구에 성공적 수행과 긍정적인 결과에 따른 평가를 받으며, 즐기게 할 수 있다(이필우, 2005).

이와 같이 성취감은 동호인들의 주기적으로 참여할 수 있는 중요한 요소라고 볼 수 있다. 시합 도중 성취감을 느끼는 경험들이 나타난 것 같다. 시합 도중 ‘공격 시 공간을 침투를 했을 때’, ‘빠른 스피드로 상대선수를 제쳤을 때’, 그리고 실력이 점점 좋아질 때의 경기 중에 나타났던 경험 이였으며, 공격수가 공격 시에 이러한 긍정적인 경험들을 주로 느꼈으며, 다른 상황으로는 ‘수비 시

인터셉트를 했을 때’, ‘순간적인 반응으로 상대선수를 막았을 때’와 같이 수비 시 느낄 수 있는 경험도 나타났었던 것 같다. 이와 같이 SAQ트레이닝을 받다 보면 성공적인 측면 향상을 통하여 성취감의 만족도가 향상될 것이라고 판단된다.

### 3. 신체적 능력의 변화

“제가 빠르지 못하고 행동도 느릴 때가 있었다고 생각을 했었거든요. 그래서 트레이닝을 받기 전에도 자신감도 없고 무기력한 점도 있었는데, 막상 해보니깐 잘 하는 것 같기도 하고 주변에서도 많이 민첩해진 것 같다고도 얘기도 해주고 하니깐 민첩성이 생긴 것 같아서 좋은 경험이고 기뻐했던 것 같아요(C 20대 축구동호인 면담내용).”

“이 스텝은 저도 운동했던 시절에 배워보긴 해서 알고는 있었어요. 근데 세월이 지나고 시간이 지나서 몸도 많이 굳잖아요? 근력도 많이 떨어져 있는 상태라서 민첩하기 보다는 몸이 무겁고 둔해졌다. 라는 생각도 들었는데 오랜만에 해보니깐 몸이 기억하고 있지만 처음에는 좀 느렸는데 계속 하다보니깐 좋아지고 빨라지고 몸이 반응을 하려는 게 보였어요. 그러다보니깐 시합장에서도 자연스럽게 반응도 빠르고 전환도 빠르게 됐어요(D 30대 축구동호인 면담내용).”

체력은 인체기능의 능력을 뜻하고 있으며, 높은 체력수준은 폐와 심장기능, 근육의 힘 등 인체운동능력이 좋다는 것을 말한다(김명진, 2011). 기능적인 활동에 있어 체력적인 요인은 중요한 요소로 자리매김 하고 있다. 스피드는 축구 시합에서 필요한 요소 중 하나이며, 축구선수가 가진 기술 중 제일 중요한 체력요인이라고 할 수 있다(이재홍, 2011). 민첩성은 신체 전체 또는 일부분의 움직임이나 방향을 신속하고 빠르게 바꿀 수 있는 능력이다(안정혁, 2019). 반응속도는 반응시간이 빠르고 순간적으로 폭발적인 힘은 순발력과

관계가 있으며, 근력의 향상은 슈팅과 몸싸움을 수행할 수 있으며(이동욱, 2016). 이러한 이점을 통한 체력적인 요인 중 스피드, 민첩성, 반응속도 등 체력향상에 밀접한 관계가 있으며, 중요한 영향을 미칠 것이다. SAQ트레이닝 프로그램을 통하여 ‘스피드, 민첩성, 반응속도의 프로그램을 통해 점진적으로 향상된다고 하였으며, 체력이 향상이 되고 점점 좋아지는 자신의 모습을 보면서 축구동호회 사람들은 대부분 긍정적으로 느낀다고 하였다. 체력적인 요인이 향상됨으로써, 자연스럽게 근력이 형성이 되고 발달하면서 경기를 오랫동안 지속할 수 있는 지구력 또한 좋아질 것이고, SAQ트레이닝 프로그램을 통하여 점진적으로 좋아지는 자신을 보며 나도 변할 수 있다. 라는 생각이 들었으며, 내면적 및 외적의 변화된 자신을 보면서 체력적 측면의 증진과 발달에 있어 기능적 요소와 체력적 요소가 밀접한 관계가 있을 것이라고 판단된다.

<표 4> SAQ 트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 부정적인 효과

| SAQ 트레이닝을 축구동호인들에게 적용 시 부정적인 효과 |         |         |
|---------------------------------|---------|---------|
| 소영역                             | 중영역     | 대영역     |
| 너무 전문적인 트레이닝이다                  | 전문적인 요인 | 직접적인 영향 |
| 엘리트 선수들이 하는 트레이닝 같다.            |         |         |
| 생각보다 고강도 훈련이다                   |         |         |
| 스피드 훈련에 최적화 된 것 같다.             |         |         |
| 장기간의 시간이 필요하다                   | 시간적 요인  |         |
| 자세가 생각보다 어렵다                    |         |         |
| 노력을 많이 해야 될 것 같다                |         |         |
| 마음처럼 쉽게 되지 않는 것 같다              |         |         |

|              |        |                    |
|--------------|--------|--------------------|
| 숨이 많이 찬다     | 체력적 요인 | 체력적인 아쉬움<br>및 부상요인 |
| 호흡이 가파르다     |        |                    |
| 생각보다 힘든 것 같다 |        |                    |
| 금방 지치는 것 같다  |        |                    |
| 피로감          |        |                    |
| 상대편과 부딪침     | 부상요인   |                    |
| 상대편과의 몸싸움    |        |                    |
| 공에 맞음        |        |                    |
| 발 밟힘         |        |                    |

#### 4. 직접적인 영향

<표 4>에 나타난 것과 같이 영역별로 분류하였으며, 분석해본 결과 직접적인 영향과 내면적 한계로 나타났고 직접적인 영향에 속해 있는 전문적인 요인과 시간적 요인에 속해 있는 직접적인 영향에서 말하고자 한다. 전문적인 요인에 대해서는 대부분의 축구동호인들은 ‘너무 전문적인 트레이닝이다’, ‘생각보다 고강도 훈련이다’, ‘장기간의 시간이 필요하다’, ‘자세가 생각보다 어렵다’ 등으로 나타나고 있다. 축구 동호인들에게는 트레이닝에 관해서는 익숙하지 않을 것이고, SAQ트레이닝 프로그램 또한 생소하게 느껴졌을 것이다. 이러한 요인과 상황들로 인하여 처음 해보는 자세들로 인하여 어렵고 정확한 자세까지 숙달되는 시간이 많이 필요했을 것이라고 판단된다. 그리고 트레이닝 자체가 어렵고 SAQ트레이닝 프로그램으로 나타났기 때문에 전문적인 트레이닝이라고 생각하여 축구 동호인들에게 어렵고 힘들게 다가왔을 것이라고 판단되며, 이러한 요인들로 인하여 전문적인 요인과 시간적 요인에 따라 직접적인 영향으로 연결되면서 부정적인 효과로 연결된다고 할 수 있다.

“처음에는 보기에는 쉬워 보였고 잘 따라서 할 수 있을 거라고 생각했는데 막상 해보니깐 자세도 어렵고 마음처럼 쉽게 되지는 않았던 것 같아요 생각보다 진짜 힘도 들고 강도가 높아지는 것 같다는 생각이 들었다(F 30대 축구동호인 면담내용).”

“제가 부상으로 인해 재활도 많이 해봤던 경험이 있는데 재활도 프로그램이 짜여서 나오거든요 SAQ트레이닝 프로그램도 마찬가지로 뭔가 전문적이고 엘리트 선수들이 훈련 때 해볼 것 같다는 생각이 들었구요 그래서 축구 동호인들이 하기에는 힘들 수도 있겠다. 라는 생각이 들었고, 그리고 자세 같은 부분도 완벽하게 습득하기 위해서는 시간도 필요할 것 같다는 생각이 들었어요(C 20대 축구동호인 면담내용).”

## 5. 체력적인 아쉬움 및 부상요인

체력은 주어진 조건하에 근육운동이 요구하는 것을 수행하는 능력으로 일상적인 신체활동을 통해 객관적 지표가 될 수 있듯이 체력이 넘쳐난다는 것은 활동적이고 적극적으로 생활하고 활발히 활동할 수 있는 능동적인 건강상태의 개념으로 해석할 수 있다(체육과학연구원, 1999). 각 사람마다 체력적 한계가 다르다고 생각한다. 똑같은 트레이닝을 받더라도 내면적 한계에 따라 느끼는 감정 또한 다를 것이라고 판단된다. 축구동호인들은 SAQ트레이닝 프로그램을 적용해보면서 체력적 한계가 느껴진다고 하였으며, 체력적 한계에 대해서는 처음 겪어보는 트레이닝이기 때문에 받으면서도 ‘숨이 가파르다’, ‘호흡이 많이 찬다’, ‘생각보다 힘들다’, ‘근육통이 올 것 같다’, ‘금방 지치는 것 같다’ 등이 부정적 경험으로 나타났다. 강신욱(2011)의 연구에서도 75.3%의 운동선수들이 최근 17개월 내에 부상 경험이 있다고 응답하였으며, 우리나라는 프로구단 및 일부스포츠 조직을 제외하고는 전문적인 부상 관리 및

예방 조치가 잘 이루어지지 않는다고 한다. 축구 동호회 사람들은 이러한 요인들로 인하여 부정적인 경험들로 나타났을 것으로 판단된다. 처음 해보는 동작들도 많다 보니 어려웠을 것이고, 평소에 접해보지 못했기 때문에 고강도 훈련이라고 느껴졌을 것이고, 체력적인 측면에서 오랫동안 지속하지 못하고 금방 체력이 저하되는 것 같다고 하였으며, 저하됨으로써 집중력을 잃으면서 상대팀과의 몸싸움이 일어나거나 공을 쟁취하기 위해 부딪치거나 자신도 모르게 공에 반응을 못하는 상황이 일어날 수 있고, 이러한 요인들로 인하여 체력적인 한계에 따라 부상으로 연결된다고 할 수 있다.

“막상 해보니깐 호흡이 금방 차는 것 같아요. 원래 이런 건가요? 평소에 꾸준히 운동 한다고 생각했는데 그래도 힘들어요. 생각보다 힘이 들었습니다(A 20대 축구동호인 면담내용).”

“안하던 것을 하다보니깐 너무 잘하려다 보니깐 근육통도 오는 것 같고 내 체력이 이것밖에 안되나? 라는 생각도 들었고 호흡이 안되는 내 자신을 보니깐 너무 저질 체력인 것 같아요(F 30대 축구동호인 면담내용).”

이러한 요인과 환경에 따라 부정적인 경험으로 작용한 것 같다. 그렇지만 부정적인 요소들은 경기장에서 나타날 수 있는 요인과 경험적인 측면에서는 부정적인 요인으로 보기에 어렵다고 생각한다. SAQ트레이닝을 꾸준히 한다면 부정적인 요소는 점점 보완이 될 것이고 축구 동호인들에게 긍정적으로 작용 할 수 있고 더 적극적으로 참여할 수 있는 가능성을 만들어 낼 수 있다고 판단된다.

## V. 결론 및 제언

### 1. 결론

본 연구는 G광역시 G산구에 소재한 축구동호인 20대 3명과 30대 3명을 대상으로 SAQ트레이닝 프로그램의 대한 적용가능성 탐색에 대해 알아보았다. SAQ트레이닝 프로그램이 여자축구 엘리트 선수들에게도 적용되고 있어서 일반 축구동호인들에게도 적용해볼 수 있지 않을까라는 의구심에서 비롯되었다. 요즘은 전문적인 엘리트 선수뿐 만 아니라 일반 동호인들도 여러 가지 스포츠를 즐기는 문화가 자리매김 하고 있다. 이러한 현장에 맞추어서 일반 동호인들에게도 트레이닝 프로그램이 필요하다고 생각해서 현장에서 뛰고 있는 축구 동호인들의 의견을 바탕으로 SAQ트레이닝 프로그램 적용 시 발생하는 장, 단점을 파악하여 적용 방향에 대해 질적으로 탐색하고자 한다. 연구의 목적을 위하여 6명의 다양한 경력의 축구 동호인들을 섭외하였다.

본 연구 결과에서 SAQ트레이닝 프로그램 적용 시 나타나는 영향은 다음과 같다.

긍정적 측면의 영향으로는 트레이닝 참여에 따른 내용이해, 내적동기 향상, 공격 시 수행경험, 수비 시 수행경험, 기능요소 발달, 체력요소 발달 향상의 이점들로 인해 트레이닝에 대한 한계점들을 극복할 수 있는 대안으로 SAQ 트레이닝 프로그램을 축구 동호인들에게 적용시킬 수 있을 것으로 보인다.

부정적인 측면의 영향은 전문적인요인, 시간적요인, 체력적요인, 부상 등에 대한 한계점이 나타났으며, 축구 동호인들에게 SAQ트레이닝 프로그램을 적용시키기 전에 다양한 대비책을 준비하거나 극복해나갈 수 있는 해결방안을 적용시킨 후 설계를 해야 할 것으로 보여진다.

따라서 축구 동호인들의 SAQ트레이닝 프로그램 적용가능성 탐색에 대해 부정적인 측면보다 긍정적인 측면의 영향이 많은 것으로 보여지며 축구 동호

인들에게 SAQ트레이닝 프로그램이 적용 가능성이 있는 프로그램으로써 가치가 있다고 판단된다. 부정적인 측면에 나타난 전문적인 요인, 시간적 요인, 체력적 요인, 부상에 따른 대비책을 마련하여 축구 동호인들에게 적용한다면 효율적인 트레이닝으로서 성과를 나타낼 것이라고 생각되며 축구 동호인들에게 활용 가치가 매우 높은 트레이닝이라고 생각된다.

## 2. 제언

본 연구는 ‘SAQ 트레이닝 프로그램’이라는 생소하고 쉽게 접해보지 못한 트레이닝이 축구동호인들에게 적용되는 가능성을 알아보고 현장의 축구 동호인들이 SAQ트레이닝 프로그램을 적용 시에 대한 긍정적인 방안과 부정적인 방안에 대하여 탐색하고 가능성을 찾아보는 것에 그 목적이 있었으며, 차후의 연구를 위해 다음과 같이 제언을 하고자 한다.

첫 번째, 한정된 지역과 소수의 인원을 대상으로 SAQ트레이닝 프로그램 적용가능성의 탐색과 트레이닝 시 축구 동호인들이 느끼는 장, 단점에 대하여 알아보았다. 차후의 연구에는 여러 지역의 축구 동호인들을 대상으로 할 필요가 있을 것이다.

두 번째, 이 연구는 20대와 30대 축구 동호인들을 대상으로 하였으나 차후에는 10대의 초등학생과 중학생을 대상으로 확대하여 연구할 필요가 있을 것이다.

세 번째, 이 연구에서는 SAQ트레이닝 프로그램에 대하여 기능적인 요소와 체력적인 요소에 대하여 적절한 방안에 대한 내용이 부족하다.

연구가 이루어지는 기간 동안 적용가능성 탐색에 대해서만 알아보았지, 확실한 결과에 대한 연구는 부족했기 때문이다.

따라서 축구 동호인들에게 SAQ트레이닝 프로그램의 적용과 모든 과정에 대한 연구가 필요하다.



## 참 고 문 헌

- 구교동(2007). 플라이오메트릭 훈련이 펜싱선수의 순발력과 민첩성에 미치는 영향. 호남대학교 대학원, 석사학위논문.
- 김명진.(2012). 대학 배드민턴 선수의 체력요인 및 등속성 근력. 미간행 석사학위 논문. 단국대학교 스포츠과학대학원-경기도
- 김병준, 성장훈(1997). 청소년 스포츠 참가자 심층이해(I): 스포츠 재미거리. 한국 스포츠심리학회지, 8(2), 43-60
- 강신욱(2011) 운동선수 의료방임 실태와 의료방임 피해 선수의 사회심리 행동 특성. 한국체육학회지, 50(3), 71-86
- 강유원, 김이수, 김평석(2006). 유소년 축구지도자가 본 축구교실 운영 개선 방안 실태. 한국체육학회지, 45(1), 303-316.
- 김윤희(1999). 중학생들의 체육수업 선호 이유 분석. 한국스포츠교육학회지, 6(2), 93-100.
- 김정우(2017). 자유학기제 체육프로그램에 참여하는 중학생의 참여 동기가 만족도에 미치는 영향. 고려대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 김진원(1982). 트레이닝이론. 동화출판사. 서울.
- 류태호(2000). 체육교사의 직업정체성 형성에 관한 생애사적 연구. 박사학위 논문. 서울대학교 대학원.
- 안정혁(2019). 코디네이션 트레이닝과 코어 트레이닝이 중학교 축구선수의 체력 및 기술요인에 미치는 영향 비교분석. 미간행석사학위 논문, 세종대학교 일반대학원.
- 이경태, 김진수, 최재혁, 김장열, 김준호, 박성률, 박현규 (2006). 축구의 스피드 운동. 대한정형외과스포츠의학회지 제 5 권 제 2 호 94-99.
- 이다영(2019). SAQ트레이닝이 여자대학 축구선수의 스피드, 민첩성 및 반

- 응속도에 미치는 영향. 세종대학교 대학원 석사학위논문.
- 이동욱(2016). 감각-운동 기능적 훈련이 중학교 남자 축구선수들의 체력과 기술 수행능력에 미치는 영향. 충북대학교 교육대학원 석사학위 논문.
- 이재홍(2011). 코디네이션 트레이닝이 축구선수들의 기술체력 및 기술 수행력에 미치는 영향 (Doctoral dissertation, 서울대학교 대학원).
- 이필우(2005). 헬스클럽 이용자의 몰입경험이 스포츠 재미요인에 미치는 영향. 단국대학교 석사학위논문.
- 박도경(2014). 중학교 진학과정에서 나타나는 탁구학생선수의 중도탈락 요인. 석사학위논문. 경북대학교 교육대학원.
- 박우란(2013). 교과 교사에서 상담교사로 전직한 교사들의 동기와 상담활동에 대한 인식 연구, 미간행 석사학위논문 동국대학교, 2013. 서울
- 왕희엽(2009). 생활체육 축구동호회 참여가 스트레스 해소와 생활만족도에 미치는 영향. 관동대학교 교육대학원, 석사학위논문.
- 장위진(2021). 12주간 플라이오메트릭 트레이닝이 남자 청소년 단거리 선수의 순발력, 민첩성, 그리고 스피드에 미치는 영향. 상명대학교 일반대학원, 석사학위논문.
- 진도경(2001). 한국의 생활체육 현황과 발전방안 연구. 영남대학교 대학원, 미간행 석사학위논문.
- 정우진(2005). 대학생의 여가유형에 따른 여가권태 및 여가만족의 관계. 한국 스포츠리서치, 16(3), 187-195.
- 정현기(2020). SAQ 트레이닝이 풋살 동호인들의 경기체력과 등속성 하지근력에 미치는 영향. 조선대학교 교육대학원 석사학위논문.
- 최성호(2010). 풋살 이야기: 성호가 들려주는 새로운 축구. 대경북스.
- 최원홍(2003). 한국과 축구선진국의 축구제도 비교, 한국교원대학교 교육대학원, 미간행 석사논문.
- 체육과학연구원(1999). 최신운동 처방론. 서울 : 21세기 교육사.

- 한국민족문화대백과사전(2022). www.encykorea.aks.ac.kr
- Bangsbo, J(1994). Physiological Demands In Football(Soccer).  
 B. Ekblom(ED). London: Blackwell Scientific
- Brown, L., Ferrigno, V.A. and Santana, J.C. (2000). Training for Speed,  
 Agility and Quickness. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Brown, J. s, Collins. A,& Duguid, P. “Situated cognition and the culture of  
 learning.” Educational Researcher. 18.1. 1989.
- Costello, F., and E.j. Kreis. 1993. Sports agility. Nashville, TN: Taylor  
 Sports.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Self-determination theory: A  
 macrotheory of human motivation, development, and health. Canadian  
 psychology/Psychologie canadienne, 49(3), 182-184.
- Guckstein, M., Walter, S. (1972). Brain mechanism in reaction time.  
 Brain Research, 40: 1 - 9.
- Hoff, J. (2004). Endurance and strength training for soccer players;  
 physiological considerations. Sports Med. 2004, 34(3), 165-180.
- 축구, namu.wiki. 2022
- Pearson, A. (2001). Speed, Agility and Quickness for Soccer. London: A  
 & C Black.
- Milanović, Z. Sporiš., G., Trajković, N., James, N., & Šamija, K. (2013).  
 Effects of a 12 week saq training programme on agility with and  
 without the ball among young soccer players. Journal of sports  
 science & medicine, 12(1), 97.
- Nageswaran Dr S(2013). Effect of SAQ Training on Speed Agility and  
 Balance Among Inter Collegiate Athletes. International Journal of  
 Scientific Research, Vol.II, Issue.I January 2013.

- Polman, R., Bloomfield, J & Edwards, A. (2009). Effects of SAQ training and small-sided games on neuromuscular functioning in untrained subjects. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 4(4), 494-505.
- Spradley, J. P. (1979). *The Ethnographic Interview*, Holt, Rinehart and Winston.
- Sternberg, S. (1969). The discovery of processing stages : Extension of Donder's method. In W.G. Koster (ed.), *Attention and performance II*, Amsterdam: North-Holland.
- Weiner, B. (1986) *An attribution theory of motivation and emotion*. Springer series in social psychology. Springer-Verlag NY: Prentice-Hall.
- Yap Christopher W & Brown, Lee E (2000). Development of speed, agility and quickness for the female soccer athlete. *Strength and Conditioning Journal* 22(1), 9-12.

