

육상 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인 탐색

Searching Improvement and Obstruction Factors of Track and Field's Jumping Athletes performance

최요환(경주시청 감독) · 정성현*(한국체육대학교 교수)

Yo Hwan Choi *Gyeongju Sports Council / Track and Field's Coach* · Sung Hyun Jung* *Korea National Sport University / Professor*

요약

이 연구는 육상 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하기 위하여 대한육상연맹에 등록된 고등학생 30명, 대학생 30명, 실업팀 40명으로 총 100명의 도약선수를 대상으로 경기력 향상요인과 방해요인으로 구분하여 귀납적 내용분석을 통해 범주화하였다. 또한 범주화된 내용을 바탕으로 국가대표 도약선수들을 대상으로 심층면담을 실시하였다. 수집한 자료의 타당성 및 진실성을 확보하기 위해 원자료를 최대한 활용하여 의미와 본질이 흐려지지 않도록 노력하였고 질적 연구 전문가 등 자문을 구해 검토하였다. 이러한 과정을 통해 얻은 본 연구의 결과는 다음과 같다. 첫째, 도약 선수의 경기력 향상에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 대영역으로는 심리적 요인, 훈련적 요인, 신체적 요인, 환경적 요인, 기타 요인으로 분류되었으며, 중영역으로는 심리적 요인(이미지트레이닝, 루틴, 자화, 자신감, 주의집중, 긴장조절, 정서적 대처), 훈련적 요인(기술훈련, 시각훈련), 신체적 요인(자기관리, 몸관리), 환경적 요인(환경적응, 시설), 기타 요인(지도자와 관계, 가족)으로 분류되었다. 둘째, 도약 선수의 경기력 방해에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 대영역으로는 환경적 요인, 신체적 요인, 심리적 요인, 기타 요인으로 분류되었으며, 중영역으로는 환경적 요인(날씨, 관중, 훈련장 시설, 경기장 시설, 경기운영), 신체적 요인(부상, 컨디션, 과도한 훈련), 심리적 요인(주의산만, 자신감 결여, 심리적 압박), 기타 요인(지도자와 관계, 팀워크)으로 분류되었다.

Abstract

This study was conducted to investigate the factors of the improvement of the athletic performance of Improvement and Obstruction Factors of Track and Field's Jumping Athlete. The results were as follows: 30 high school students, 30 college students, 40 Business Teams and inductive content analysis. Based on the categorized contents, we conducted in-depth interviews with national Track and Field's Jumping Athlete. In order to ensure the validity and truthfulness of the collected data, we tried to maximize the use of the original data so as not to diminish its meaning and essence. The results of this study are as follows.

First, as a result of analyzing the factors affecting the improvement of the leaping Athlete, major categories were classified as psychological factors, training factors, physical factors, environmental factors, and other factors. In the mid-term, there are psychological factors(image training, routine, self-confidence, attention, tension control, emotional coping), training factors(technical training, visual training), physical factors(Environment adaptation, facility), other factors(leader and relationship, family) and environmental factors(Environmental adaptation, Facilities). Second, as a result of analyzing the obstructive factors of leaping athletes, major factors were classified as environmental factors, physical factors, psychological factors, and other factors. In the mid-term, various factors such as environmental factors(weather, crowd, training facility, stadium facility, game operation), physical factors(injury, condition, excessive training), psychological factors(distracton, lack of confidence, psychological pressure), other factors(Leadership, relationship, teamwork).

Key words : Track and Field's Jumping Athletes, performance, Improvement Factors, Obstruction Factors

* jsh72314@knsu.ac.kr

1. 서론

우리나라는 2011년 대구세계육상선수권대회를 성공적으로 개최하여, 제반시설확충과 인재양성, 스포츠균형 발전에 기여하였다. 또한 31년 만에 100m 한국신기록수립이라는 성과를 올리며, 한 단계 도약하는 성장세를 보이고 있다. 그러나 여전히 세계적인 육상 선수들과 한국선수들의 기량차이를 비교 할 때 아직까지 부족한 실정이다. 한편으로 트랙과 필드 주요 종목에서 한국 선수들의 기록이 다소 부족한 부분이 있으나, 강인한 지구력과 승부근성을 요구하는 마라톤은 세계정상급 수준에 있으며, 정교한 운동기술을 요구하는 멀리뛰기는 세계선수권대회, 아시안게임에서 좋은 성적을 거두고 있고, 앞으로 기대할 만한 종목으로 평가되고 있다(정책 공감, 2011).

중국의 황색탄환 ‘류시양’은 동양인으로는 처음으로 2004년 아테네 올림픽 110m 허들에서 금메달을 획득하였다. 2006년 도하 아시안게임에서는 세계기록을 갱신하는 쾌거를 올려, 동양인들도 육상에서 최고의 경기력을 보여줄 수 있다는 자신감을 심어 주었다. 류시양은 경기 후 인터뷰에서 ‘중요한 경기 출발 전 허들을 가리키며, 허들아, 높이를 낮춰서 나를 도와줘’라는 독특한 주문을 자화하며, 경기 전 긴장과 불안 해소에 도움이 되었다고 하였듯이(이강민, 2011), 육상에서도 심리적 요소 경기력 발휘에 있어 영향을 미친다는 것을 알 수 있는 대목이다.

육상경기는 모든 운동의 기본이 되는 달리기, 뛰기, 던지기의 기능을 겨루는 스포츠 종목으로 0.001초 또는 1cm라는 시간이나 거리로써 상대방과 경합하는 과정에서 즐거움을 느낄 수 있는 경쟁형과 자신이 설정한 목표에 도전하여 달성해 가는 과정에서 즐거움을 느낄 수 있는 달성형이라는 특성을 가진 스포츠이다(김용수, 1996, 남상남, 최창국, 남창웅, 안정훈, 2003, 최태희, 김범희, 2009; 하남길, 박준기, 1997).

육상경기 종목 중 도약경기는 달리는 속도를 이용하여 더 멀리, 더 높이 뛰기를 겨루는 운동종목으로 비교적 짧은 시간에 동작이 이루어지는 멀리뛰기(long jump), 높이뛰기(high jump), 세단뛰기(triple jump), 장대높이뛰기(pole vault)로 구분되며(김학수, 1996; 문필환, 2017; 오봉석, 신희철, 2001), 순발력과 더불어 고도의 기술을 필요로 하는 종목으로서 시행시간 자체가 극히 짧기 때문에 신체의 최대능력을 단시간에 집중적으로 발휘하는 능력이 매우 중요한 종목이다(한국교육개발원, 1998; 오봉석, 신희철, 2001).

모든 스포츠 종목이 갖는 구조적 환경은 유사할 수 있으나 각 종목마다 경기력을 저해하거나 향상시키는 요인에는 분명 차이가 있을 것이며, 특히 육상은 47개 종목으로 각 종목이 환경, 특징, 기술의 차이가 있으므로(김덕현, 2017), 도약경기 상황에서 선수들의 경기력 방해하는 심리요인과 경기력을 향상시키는 심리요인은 어떠한 것들이 있을까? 라는 의문점을 갖게 된다.

일반적으로 경기력은 심리적, 생리적, 사회적, 신체적 요인들이 상호 효과적으로 작용할 때 최고의 운동수행 결과가 나타난다(김경엽, 정성현, 2011; 김재요, 김경엽, 정성현, 2017; 설정덕, 2000; 신대철, 2001; 윤영길, 김원배, 2004; 정다운, 2013; 정성현, 한태경,

2013; 최관용, 1999; Gould, Jackson, & Finch, 1993; Ford, 1984; Foster & Porter, 1986; Sachare, 1994; Singer, 1980). 또한 최상의 경기력은 선수들이 지닌 잠재력과 개인 자질이 평상시의 훈련을 통해 내재된 잠재력과 훈련 및 연습을 통해 얻은 적응력에 의해 고도의 기량을 습득하게 되며, 습득한 기술은 신체적 기술뿐만 아니라 시합 전 또는 시합 중 최적의 심리 상태를 유지할 수 있는 능력 여하가 매우 중요하다(체육과학연구원, 2004; 김현아, 2010).

종목별 경기력결정 심리요인의 선행연구는 축구(윤영길, 이용수, 2006, 윤영길, 김원배, 2004), 경륜(김성진, 2006), 사격(박성진, 2007), 농구(오근훈, 2007), 빙상(김성문, 남정훈, 2009), 씨름(남정훈, 김성문, 윤상문, 2009), 골프(김한별, 2010, 이현수, 2000), 배드민턴(주현희, 2010), 탁구(박종범, 2010), 태권도(김철민, 2009; 김철민, 김용환, 2010) 등이 있으며, 이들 선행연구들은 경기력에 영향을 미치는 심리요인을 판데멘탈, 정신력, 심상, 이완, 자신감, 각성조절, 집중력, 목표설정, 자신감, 대인관계, 승부욕, 전략, 자기관리 등으로 제시하였다(김성문, 남정훈, 2009; 남정훈, 김성문, 윤상문, 2009; 정다운, 2013). 선행연구들에서 제시한 것과 같이 육상도 고도화된 테크닉을 요구하는 종목으로 선수의 집중력, 정신적 준비, 목표설정, 감정조절, 심상, 컨디션 조절 등과 같은 심리요인이 중요한 요소로 작용한다(김덕현, 2017; 김석일, 임낙철, 2007). 또한 스포츠 상황에서 시합에 대한 정신적 준비와 대처 능력, 사고 및 감정조절능력 등의 심리요인이 선수들의 운동수행에 결정적인 역할을 한다는 주장이 확산되며 많은 스포츠 심리학자들에게 연구주제로 다루어지고 있으며(유진, 1996, 유진, 허정훈, 2002, 윤영길, 2004, 정다운, 2013; 정정희, 안정덕, 1995), 스포츠심리학에서 규명된 다양한 이론들을 집약시키고 선수들의 경기력 향상을 위해 스포츠 현장에 실제로 적용할 수 있는 정보를 제공하고자 노력하고 있다(김덕진, 2006; 윤영길, 김원배, 2004; 정다운, 2013; Williams & Krane, 1993).

이러한 심리 상태를 시합을 준비하는 과정에서 훈련을 통해 완벽하게 준비하더라도 다양한 요인에 의해 제 기량을 발휘하지 못하는 경우를 많이 목격할 수 있다(김덕현, 2017). 이러한 현상이 발생하게 되는 것은 불안이나 스트레스, 컨디션 난조, 지도자와의 갈등 등의 개인 내외적 요인과 날씨, 경기환경, 심판 판정 등의 환경적 요인 등에 의한 결과이다(김덕현, 2017, 문지영, 전병관, 2008; 장덕선, 원신희, 2008).

경기력 방해요인에 관하여 조사한 선행연구를 살펴보면, 여자프로볼링 선수들을 대상으로 조사한 임세준과 전병관(2009)은 관중의 소음이 투구 동작 타이밍의 불균형을 일으켜 경기에 대한 부정적 생각, 혼란, 자신감 저하를 가져온다고 하였으며, 양궁 선수를 대상으로 조사한 오영숙(2006)은 심리적 압박으로 부담감과 스트레스, 기후로 인해 불안과 긴장, 타인과 관계로 인해 스트레스를 느낀다고 보고 하였으며(김덕현, 2017), 육상 종목 중 멀리뛰기 선수를 대상으로 방해요인을 조사한 김덕현(2017)은 환경 불안, 심리적 압박감, 컨디션 난조, 대인관계 갈등 등이 경기력을 저해한다고 보고하였다.

따라서 본 연구는 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하여 나아가 후속 연구의 도약선수의 방해요인에 대한 효과적인 대처방안 연구에 자료를 제공함으로써 경기력 향상에 도움이 될 것을 기대해 본다.

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구의 연구대상자는 유의표집법을 이용하여 선발하였으며 2017년 대한육상연맹에 등록되어 있는 전국의 도약 종목 선수들을 모집단으로 설정한 후 연구자가 고등학교, 대학 및 실업팀 선수 100명을 대상으로 육상경기대회와 각 학급 및 팀에 직접 방문하여 본 연구의 목적을 설명한 후 연구 참여 동의서를 받은 후 진행하였다. 연구대상자들의 일반적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 일반적 특성

변인	구분	사례수	백분율
소속	고등학교	50	50
	대학교	20	20
	실업팀	30	30
종목	멀리뛰기	40	40
	세단뛰기	35	35
	높이뛰기	15	15
	장대높이뛰기	10	10

2. 조사도구

경기력 향상요인 추출은 문헌조사와 개방형설문지를 활용하였다.

1) 문헌조사

도약선수의 향상요인을 탐색하기 위해 스포츠심리학 교수 1인, 육상 지도자 3인, 스포츠심리학 박사 3인을 대상으로 도약선수와 관련된 경기력 향상요인과 방해요인을 체계화했다고 평가된 연구를 채택하고 이를 토대로 도약선수의 경기력에 향상에 영향을 미치는 요인을 추출하였다.

2) 개방형 설문지

도약선수의 경기력에 영향을 미치는 향상요인과 방해요인을 추출하기 위해 경기력 향상요인은 양궁(정다운, 2013)과 체조(김현아, 2010) 선수를 대상으로 조사한 선행연구에서 제시된 내용을 바탕으로 작성하였으며, 경기력 방해요인 설문지는 멀리뛰기 선수를 대상으로 조사한 김덕현(2017)의 연구에서 제시된 내용을 바탕으로 설문지를 작성한 뒤 전문가 집단의 의견수렴을 통해 개방형 설문지를 구성한 내용을 중심으로 설문지를 작성하여 사용하였다.

3. 연구절차

본 연구에서는 육상 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하기 위해 개방형 설문을 이용하여 자료를 수집하고 수집된 자료는 의미 검토와 내용 분석 후 유사한 영역별로 범주화하였다. 그리고 연구의 진실성을 확보하기 위해 전문가 회의를 통한 결론을 도출하였다.

개방형 설문 문항 제작 단계에서 문헌 조사를 통해 자료를 수집 후 예비설문지를 작성하고 육상 도약 선수 15명에게 설문을 받아 스포츠심리학 교수 1인, 육상 지도자 1인, 스포츠심리학 박사 3인과 회의를 통해 설문지를 수정 후 최종 설문지를 작성하였다.

자료 수집은 2017년 전국체전육상경기대회와 각 학급 및 실업팀을 방문하여 100명의 선수에게 연구의 목적을 설명하고 연구 참여 동의서를 받은 후 설문지를 배포하고 자료를 수집하였다. 수집한 자료는 분석하고 귀납적 범주화한 후 한글 2010을 통하여 문서화 하였다. 원자료는 공통적 속성에 따라 범주화한 후 전문가 회의를 통해 자료를 분석하였다. 결과 도출 단계에서 분석한 자료를 토대로 심리적 방해요인과 향상 요인을 도출하였다.

4. 자료 분석

본 연구는 개방형 설문을 통하여 얻은 자료를 토대로 심리적 방해요인과 향상 심리요인을 탐색하기 위해 질적 연구방법인 귀납적 범주화를 진행하였다. 수집한 개방형 설문지의 원자료는 자료 분석을 하기 위한 효율성을 높이고자 한글 워드 파일로 전사하였다. 전사한 원자료를 가지고 김윤희와 강신복(2000), 백종수(2006)의 연구에서 활용한 입력-범주화-영역화의 분석방식으로 진행하였으며, 귀납적 내용분석 방법을 사용하였다(김중형, 홍성택, 2017; 이진택, 김재요, 2018).

그 결과 1,751(향상요인 807, 방해요인 930)개의 원자료를 유사성에 따라 영역별로 분류하였다. 여러 개념이 함께 들어가는 응답과 불분명한 자료는 제외시켰으며, 유사성에 따라 동일 주제로 묶어 범주화하는 방식으로 전문가 회의를 통해 수집 자료 내용의 타당도와 오류가 없는지 검토절차를 걸쳐 분석하였다(김덕현, 2017; 김중형, 홍성택, 2017; Gould, Eklund, Jackson, 1992).

5. 연구의 윤리성

본 연구에서는 개방형 설문조사 참여자에게 연구목적을 충분히 설명한 후 연구 참여 동의서를 받아 진행하였다. 연구의 참여자에게 어떠한 이익도 발생하지 않고 참여하지 않더라도 불이익이 없음을 설명하였으며, 참여자의 응답과 개인정보는 연구이외의 어떠한 목적으로도 사용하지 않을 것과 외부로 유출시키지 않음을 약속하였다. 또한 수집한 자료의 내용을 분석하는데 있어 연구의 신뢰성을 높이기 위해 다수의 연구원, 전문가, 다양한 방법을 사용하는 삼각검증법을 실시하였다(김덕현, 2017; 유기웅, 정종원, 김영성, 김한별, 2012).

III. 연구결과 및 논의

본 연구에서는 육상 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하기 위하여 대한육상연맹에 등록된 고등학생 50명, 대학생 20명, 실업팀 30명으로 총 100명의 도약선수를 대상으로 개방형 설문문을 실시한 결과 총 1,751(향상요인 807, 방해요인 930)개의 원자

료를 수집하였다. 수집한 자료는 귀납적 범주화를 통해 향상요인과 방해요인에서 심리, 신체, 기술, 환경, 기타(대인관계)와 같은 5가지 영역으로 범주화 하였다. 이러한 결과는 훈련적, 심리적, 환경적, 신체적 요인의 경기력 향상요인(김현아, 2010; 김중형, 홍성택, 2017)과 심리적, 신체적, 기술적, 환경적 요인의 방해요인(박정근, 2010)과 유사한 형태로 요약 되었다.

표 2. 경기력 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
이미지 트레이닝을 한다.	44(5.45)	이미지트레이닝 115(14.25)	심리적 451(55.89)
기술 동작을 미리 생각한다.	34(4.21)		
눈을 감고 연결동작을 생각한다.	21(2.60)		
성공한 내 모습을 상상한다.	16(1.98)		
자신만의 준비운동 순서가 있다.	18(2.23)	루틴	
경기 준비 시 나만의 방법으로 준비한다.	28(3.47)	46(5.70)	
할 수 있다라는 혼잣말을 한다.	30(3.72)	자화	
할 수 있다는 주문을 외친다.	46(5.70)	76(9.42)	
성공하는 모습을 상상하며 자신감을 갖는다.	11(1.36)	자신감	
자신감을 갖는다.	20(2.48)	31(3.84)	
내 자세에만 집중 한다.	30(3.72)	주의집중 86(10.66)	
내 경기에만 집중한다.	16(1.98)		
다른 선수는 신경 쓰지 않는다.	40(4.96)	긴장조절 78(9.67)	
호흡조절	13(1.61)		
리듬감을 찾는다.	10(1.24)		
적당한 긴장감을 유지한다.	8(0.99)		
기합을 넣는다.	29(3.59)	정서적 대처 19(2.35)	
음악을 듣는다.	18(2.23)		
정서적 안정(평정심)을 유지시킬 수 있어야 한다.	12(1.49)		
정서적으로 편안한 분위기를 조성한다.	7(0.87)		
연습을 실전과 같이 훈련을 한다.	24(2.97)	기술훈련 80(9.91)	
기술 연결동작을 반복 연습한다.	21(2.60)		
잘 안되는 동작 연습을 많이 한다.	17(2.11)		
훈련을 시합과 같이 한다.	18(2.23)		
비디오를 통해 동작분석을 한다.	9(1.12)	시각훈련 51(6.32)	
다른 선수들의 동작을 관찰한다.	16(1.98)		
성공 했을 때의 동영상상을 본다.	26(3.22)		
준비운동과 정리운동이 중요하다.	24(2.97)		
체중조절 및 유지 시킬 수 있어야 한다.	17(2.11)	자기관리 76(9.42)	
충분한 휴식	21(2.60)		
충분한 수면	14(1.73)		
부상을 입지 않도록 몸 관리를 잘 해야 한다.	16(1.98)		
시합날에 맞춰 몸에 부담가지 않도록 훈련량 조절	17(2.11)	몸 관리 37(4.58)	
몸이 아픈 곳이 한 곳이라도 있으면 테이핑을 꼭 하고 뛴다.	4(0.50)		
팀원들 간의 의사소통이 필요하다.	8(0.99)	팀워크 12(1.49)	
팀원 간의 선의의 경쟁이 도움이 된다.	4(0.50)		
지도자(감독, 코치) 선생님 말씀에 집중한다.	19(2.35)	지도자와 관계 47(5.82)	
지도자(감독, 코치) 선생님의 피드백 계속 생각하며 경기	4(0.50)		
시합 전에 선생님을 꼭 확인하고 뛴다.	24(2.97)		
가족의 적극적인 관심과 지원	10(1.24)	가족 10(1.24)	
비람을 잘 활용할 수 있어야 한다.	12(1.49)	환경적응 21(2.60)	
환경 변화에 대한 자기 적응력을 키워야 한다.	9(1.12)		
보조 훈련장이 필요하다.	6(0.74)	시설 22(2.73)	
훈련장의 시설과 환경	11(1.36)		
부대 시설이 좋아야 한다.	5(0.62)		
			환경적 43(5.33)

1. 육상 도약선수의 경기력 향상요인

개방형 설문을 실시한 결과 도약 선수의 경기력 향상에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, <표 2>와 같이 원자료 45개, 중영역 16개, 대영역 5개로 나타났다.

국내 도약 선수들이 생각하는 도약선수 경기력 향상에 미치는 요인 중 대영역으로 살펴보면 심리적 요인(55.89%)이 가장 높았고, 훈련적 요인(16.23%), 신체적 요인(14.00%), 기타(8.55%), 환경적 요인(5.33%) 순으로 경기력 향상에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 체조선수의 경기력 향상에 영향을 미치는 요인에 대하여 조사한 김현아(2010), 김중형과 홍성택(2017)의 연구와 공수도 선수를 대상으로 조사한 정일홍과 강주성(2012)의 연구와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있음을 확인 할 수 있었다.

스포츠 활동은 각 종목에 따라 수반되는 기초체력과 더불어 전문기술이 국내 지도자와 선수들에게 높은 인식을 차지하고 있다는 김현아(2010), 김중형과 홍성택(2017)의 선행연구 결과에서 알 수 있듯이 경기력을 결정하는 가장 근원적인 원천은 누가 뭐라 해도 끊임없는 노력의 과정인 훈련적 요인(이상기, 김용규, 2007) 이다. 그러나 본 연구에서는 경기력 향상에 있어 도약선수들은 훈련적 요인보다 심리적 요인이 경기력 향상에 더 높은 비중을 두고 있었다.

운동선수들의 경기력과 운동수행에 대하여 조사한 연구에서 ‘훈련을 통해 완벽하게 준비하더라도 다양한 요인에 의해 제 기량을 발휘하지 못하는 경우 또는 장면을 목격하게 된다’ 라는 문구를 봐 왔을 것이다. 이는 선수의 체력, 기술, 전술 등 내적 요인 뿐만 아니라 지도자와의 관계, 날씨, 시설, 경기 운영 등 다양한 외적 요인에 의해 심리적 불균형을 유발하여 수행력을 저하시키고 나아가 경기결과에 영향을 미치기 때문이다(김덕현, 2017). 따라서 국내 도약선수들은 도약경기에서 있어 성공적인 운동수행을 위한 요인으로 심리적 요인에 대한 인식이 강하게 작용 했을 것으로 판단된다.

1) 심리적 향상요인

표 3. 심리적 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
이미지 트레이닝을 한다.	44(5.45)	이미지 트레이닝 115(14.25)	심리적 451(55.89)
기술 동작을 미리 생각한다.	34(4.21)		
눈을 감고 연결동작을 생각한다.	21(2.60)		
성공한 내 모습을 상상한다.	16(1.98)		
자신만의 준비운동 순서가 있다.	18(2.23)	루틴 46(5.70)	
경기 준비 시 나만의 방법으로 준비한다.	28(3.47)		
할 수 있다라는 혼잣말을 한다.	30(3.72)	자화 76(9.42)	
할 수 있다는 주문을 외친다.	46(5.70)		
성공하는 모습을 상상하며 자신감을 갖는다.	11(1.36)	자신감 31(3.84)	
자신감을 갖는다.	20(2.48)		

내 자세에만 집중 한다.	30(3.72)	주의집중 86(10.66)	심리적 451(55.89)
내 경기에만 집중한다.	16(1.98)		
다른 선수는 신경 쓰지 않는다.	40(4.96)		
호흡조절	13(1.61)	긴장조절 78(9.67)	
리듬감을 찾는다.	10(1.24)		
적당한 긴장감을 유지한다.	8(0.99)		
기합을 넣는다.	29(3.59)		
음악을 듣는다.	18(2.23)	정서적 대처 19(2.35)	
정서적 안정(평정심)을 유지시킬 수 있어야 한다.	12(1.49)		
정서적으로 편안한 분위기를 조성한다.	7(0.87)		

<표 3>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인에서는 이미지트레이닝(14.25%), 주의집중(10.66%), 긴장조절(9.67%), 자화(9.42%), 자신감(3.84%), 루틴(5.70%), 정서적 대처(2.35%) 순으로 경기력 향상에 중요한 요인으로 나타났다. 중영역 별 원자료 응답률을 살펴보면 이미지트레이닝 요인은 ‘이미지트레이닝을 한다.’, 주의집중 요인은 ‘다른 선수는 신경 쓰지 않는다.’, 긴장조절 요인은 ‘기합을 넣는다.’, 자신감 요인은 ‘자신감을 갖는다’, 루틴 요인은 ‘경기 준비 시 나만의 방법으로 준비한다’, 정서적 대처 요인은 ‘안정감(평정심)을 유지시킬 수 있어야 한다.’가 가장 높은 응답률로 나타났다.

이러한 결과는 경륜선수들을 대상으로 경기력에 영향을 미치는 심리요인을 구조화 및 상대적 중요도를 분석한 김성진(2006)의 연구와 양궁선수를 대상으로 경기력 결정 심리요인을 구조화 분석한 정다운(2013), 태권도 선수의 경기력 결정 심리요인의 중요도를 분석한 김철민(2009), 공수도(정일홍, 강주성, 2012), 체조(김현아, 2010), 런던올림픽 출전 선수(김영숙, 박상혁, 2014)의 선행연구와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

시합을 앞둔 선수들은 경쟁불안, 집중력, 기분, 컨디션 등 다양한 형태의 심리적 요인을 경험하게 된다(구봉진, 김주호, 2010; 김관현, 정성숙, 예그린, 2007; 정일홍, 강주성, 2012). 특히 경기결과는 체력, 경기수준 등에 의해 결정되기도 하지만 규모가 큰 대회일수록 기대가 크기 때문에 심리적인 부담을 해소하지 못하면 불안과 긴장, 압박감에 의해 오히려 경기력이 저해된다(박정근, 2004; 정일홍, 강주성, 2012).

운동선수의 최고 운동수행에 대하여 조사한 William과 Krane(2001)는 성공적인 운동선수는 비성공적인 운동선수에 비해 경기 루틴과 계획, 높은 수준의 동기, 대처 기술, 집중력, 높은 수준의 자신감, 각성 조절, 목표 설정, 심상 등의 심리적 준비와 심리적 특성을 갖고 있으며(김영숙, 박상혁, 2014), 올림픽에 참가한 캐나다 선수들을 대상으로 조사한 Orlick과 Pattington(1988)의 연구에서도 훈련에 집중, 경기 준비 계획, 심상, 목표설정 등 심리적 요인이 성공적인 경기력을 발휘하는데 있어 매우 중요한 요소임을 입증하였다(김영숙, 박상혁, 2014).

육상 경기는 걷고 달리고 뛰고 던지는 체력중심의 기초운동으로 팔, 다리, 등, 배 등의 전신을 사용하여 근력, 순발력, 유연성, 평형성, 지구력 등이 경기력의 기본이 되는 스포츠(김만호, 2004;

김덕현, 2017) 임에도 시합상황에서 성공적인 경기력을 발휘할 수 있도록 육상선수의 주의집중력, 정서적 대처 능력, 각성조절, 자신감, 심상 등의 심리적 요인의 영향력과 중요성에 관한 연구(김석일, 임낙철, 2007; 김덕현 2017, 김석일, 정범철, 2015, 정범철, 2014, 황병하, 2016)를 토대로 도약선수의 경기력 향상을 위한 심리적인 요인에 대한 훈련까지도 고려하여 훈련 프로그램을 구성할 필요가 있다는 점을 시사한다.

2) 훈련적 향상요인

표 4. 훈련적 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
연습을 실천과 같이 훈련을 한다.	24(2.97)	기술훈련 80(9.91)	훈련적 131(16.23)
기술 연결동작을 반복 연습한다.	21(2.60)		
잘 안 되는 동작 연습을 많이 한다.	17(2.11)		
훈련을 시합과 같이 한다.	18(2.23)	시각훈련 51(6.32)	
비디오를 통해 동작분석을 한다.	9(1.12)		
다른 선수들의 동작을 관찰한다.	16(1.98)		
성공 했을 때의 동영상을 본다.	26(3.22)		

<표 4>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력에 영향을 미치는 훈련적 요인으로는 기술훈련(9.91%)과 시각훈련(6.32%)이 경기력을 높일 수 있는 중요한 요인으로 나타났다. 기술훈련 요인은 ‘연습을 실천과 같이 훈련 한다.’, 시각훈련 요인은 ‘성공 했을 때의 동영상을 본다.’가 경기력 향상에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 공수도 선수(정일홍, 강주성, 2012), 체조 선수(김현아, 2010),를 대상으로 경기력 향상 요인을 분석한 선행연구들과 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

선수들은 시합을 앞두고 준비하는 과정에서 최선을 다하지만 막상 시합상황에서는 자신의 의도와는 전혀 다른 상황을 맞이하기도, 연습 때는 기술 수행의 완벽함을 보이며 훈련을 해 왔으나 시합 상황에서는 자신의 실력을 절반도 발휘하지 못하는 안타까움을 자주 목격한다.

특히 육상경기는 몇 년에 거친 피땀의 노력이 수초에서 수십 초, 1cm 차이로 희비가 엇갈리며 메달이 결정되는 경우를 보면 선수들에게는 너무나도 가혹한 경기가 아닐 수 없다(김현아, 2010). 때문에 실제 경기상황에서 성공적인 운동수행은 체력, 기술, 전술, 심리 등 많은 훈련을 소화해야 하며, 또한 높은 긴장상태에서 시합을 이겨내야 한다(신정택, 김지수, 2005; 정성현, 한태경, 2013). 즉, 훈련과정에서도 최상의 운동수행을 발휘하고 유지하기 위해서는 운동수행에 필요한 요인에만 몰입하며 시합 상황과 같이 연습 한다는 것이다(김현아, 2010). 이와 같은 집중된 상태에서의 훈련 참여는 선수 자신의 수행을 최상으로 이끌 수 있는 필수조건이 될 수 있으며, 또한 선수 자신이 소유하고 있는 기량을 보다 완벽하게 발휘할 수 있는 심리 상태를 만들어 줄 수 있다(김현아, 2010).

또한 비디오를 통한 시각적 훈련은 도약선수의 경기력을 향상 시키는데 많은 도움을 줄 수 있는 훈련방법이다. 도약 경기는 운동수행 전 미리 구성한 기술동작을 실제 수행하는 모습을 관찰 할 수 없기 때문에 도약선수들에게 있어 시각적 훈련은 다른 선수들의 기술동작을 관찰함으로써 여러 가지 도움을 받기도 하지만 무엇보다도 자신이 펼친 기술 동작을 직접 확인함으로써 보다 기술수행 능력을 향상시킬 수 있고, 많은 수행 정보와 이해를 얻을 수 있다는데 장점이 있다(김현아, 2010).

기본 체력과 기본기술등은 훈련의 준비과정에서와 정리과정에서 많이 하는데 종목 기술시작하기 전에도 개인적으로 기본기술들을 많이 반복해보고 기술을 한다(김현아, 2010). 이렇듯 가장 기본이 잘 습득 되어 있어야 만이 고난도의 기술에 대한 적응력과 습득이 빠르다. 즉, 선수들은 보다 완벽한 기술 습득을 위해 수없이 많은 반복적 훈련을 통하여 경기력을 향상시키려는 끊임없는 노력이 필요하다는 점을 시사한다.

3) 신체적 향상요인

표 5. 신체적 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
준비운동과 정리운동이 중요하다.	24(2.97)	자기관리 76(9.42)	신체적 113(14.00)
체중조절 및 유지 시킬 수 있어야 한다.	17(2.11)		
충분한 휴식	21(2.60)		
충분한 수면	14(1.73)	몸 관리 37(4.58)	
부상을 입지 않도록 몸 관리를 잘 해야 한다.	16(1.98)		
시합 날에 맞춰 몸에 부담가지 않도록 훈련량을 조절한다.	17(2.11)		
몸이 아픈 곳이 한 곳이라도 있으면 테이핑을 꼭 하고 된다.	4(0.50)		

<표 5>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력에 영향을 미치는 신체적 요인으로는 자기관리(9.42%)와 몸 관리(4.58%)가 경기력을 높일 수 있는 중요한 요인으로 나타났다. 자기관리 요인에서는 ‘준비운동과 정리운동이 중요하다.’, 몸 관리 요인에서는 ‘시합 날에 맞춰 몸에 부담가지 않도록 훈련량을 조절 한다.’가 경기력 향상에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 체조 지도자들을 대상으로 경기력 향상요인을 조사한 김중형과 홍성택(2017)의 연구와 공수도 선수를 대상으로 경기력 향상요인을 연구한 정일홍과 강주성(2012), 올림픽 출전 선수를 대상으로 경기력에 미치는 요인을 분석한 김영숙과 박상혁(2014)의 연구결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

김병준(2003)과 설정덕(2000)은 스포츠선수들의 운동능력과 수준에 따른 자기관리의 차이에 대하여 조사한 결과 운동능력이 좋은 선수들은 몸 관리, 정신 관리, 훈련 관리를 더 잘하고 주전 선수들이 후보 선수들에 비해 생활 관리를 제외한 모든 요인에서 자기관

리가 철저하게 지키고 있음을 입증하였으며, 구진경(2002)과 문영진(2005)의 연구에서는 개인종목 선수들이 단체종목 선수들 보다 자기관리 요인이 경기력에 미치는 영향력이 더 크다고 보고하였다(김중형, 홍성택, 2017).

운동선수는 완벽한 기술을 유지할 수 있는 능력이 요구되는 종목이기 때문에 기술의 유지를 위해서 도약선수들은 매일 새벽부터 늦은 저녁까지 반복적인 훈련을 하는데, 이러한 훈련패턴이 하루 이틀에 끝나는 것이 아니라 선수로서의 활동을 하는 동안은 항상 반복적인 생활을 하며(김중형, 홍성택, 2017), 도약선수들은 한 가지 기술 동작을 배우고 익히는 데에만 몇 시간, 몇 날이 걸리고, 배운 기술을 유지하기 위해 많은 시간과 노력을 해야 하기에 반복적인 훈련을 하다보면 골격과 근육에 무리가 오기 때문에 선수들은 평소에 신체관리 뿐만 아니라 부상을 예방하기 위해서는 훈련 당일의 몸 컨디션에 따라서 훈련의 양이나 기술의 선택도 달리하는 등 최상의 경기력을 위해 도약선수들에게 있어 자기관리는 매우 중요한 요소이다(김중형, 홍성택, 2017).

또한 시합을 몇 주 남겨두고 생활의 패턴을 시합상황에 맞추기 위해서 경기 일정에 유사한 훈련계획으로 재조정하여 훈련하고, 시합 일주일 전부터 시합 장소에 먼저 가서 훈련을 하는 등 최대한 훈련 상황 속에서도 시합 상황과 유사한 분위기를 조성하여 선수가 보다 더 최상의 기량을 펼칠 수 있게 선수 자신의 컨디션을 체크하는 몸 관리도 철저히 한다. 이러한 맥락에서 볼 때, 선수들은 훈련 시나 평소 일상생활에서도 자신에게 적합한 체중을 조절하고 적절한 훈련 양을 조절하는 것은 아주 중요하며, 컨디션과 경기력에 큰 비중을 차지하고 있음을 시사한다.

4) 기타 향상요인

표 6. 기타 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
팀원들 간의 의사소통이 필요하다.	8(0.99)	팀워크 12(1.49)	기타 69(8.55)
팀원 간의 선의의 경쟁이 도움이 된다.	4(0.50)		
지도자(감독, 코치) 선생님 말씀에 집중한다.	19(2.35)	지도자와 관계 47(5.82)	
지도자(감독, 코치) 선생님의 피드백 계속 생각하며 경기	4(0.50)		
시합 전에 선생님을 꼭 확인하고 댈다.	24(2.97)	가족 10(1.24)	
가족의 적극적인 관심과 지원	10(1.24)		
가족의 적극적인 관심과 지원	10(1.2)		

<표 6>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력에 영향을 미치는 기타 요인으로는 지도자와 관계(5.82%), 팀워크(1.49%), 가족(1.24%)이 경기력을 높일 수 있는 중요한 요인으로 나타났다. 지도자와 관계 요인에서는 ‘시합 전에 선생님(지도자)을 꼭 확인하고 댈다.’, 팀워크 요인에서는 ‘시합 날에 맞춰 몸에 부담가지 않도록 훈련량을 조절한다.’가 경기력 향상에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

본 연구에서 대영역의 기타에 포함되는 중영역의 기타 요인은 지도자와 관계, 팀워크, 가족으로 흔히 심리·사회학적 측면에서 대인관계 요인으로 해석할 수 도 있다. 이러한 결과는 도약선수들에게 있어 어떠한 보상도 바라지 않고 아낌없는 지원과 자신을 믿어주는 사람, 즉 대인관계가 경기력 향상에 긍정적인 영향을 미친다는 것을 알 수 있다.

이러한 결과는 지도자, 가족, 동료가 경기력 향상에 긍정적인 영향을 미치는 요인임을 입증한 김현아(2010), 김중형과 홍성택(2017)의 연구결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

특히 최근 몇 년 간 경기력과 대인관계에 관한 주제로 지도자와 선수 관계가 운동수행에 미치는 영향을 규명하는 연구(신대철, 2001, 궁천, 황진, 2014; 김덕진, 2013; 김덕진, 2015; 김재요, 이진택, 2017)들이 많이 이루어지고 있는 점이 이를 입증하며, 이들 선행연구들은 지도자와 선수 간의 사고 및 행동이 부합할 때 선수들의 경기력 향상에 긍정적인 효과가 나타난다고 언급하고 있다는 점에서 운동선수로서 최고의 경기력을 발휘하기 위해서는 훈련을 할 수 있는 환경적 요소와 함께 주위 사람들과의 관계, 즉, 경기력 향상에 있어 대인관계 요인의 중요성을 시사한다.

5) 환경적 향상요인

표 7. 환경적 향상요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
바람을 잘 활용할 수 있어야 한다.	12(1.49)	환경적응 21(2.60)	환경적 43(5.33)
환경 변화에 대한 자기 적응력을 키워야 한다.	9(1.12)		
보조 훈련장이 필요하다.	6(0.74)	시설 22(2.73)	
훈련장의 시설과 환경	11(1.36)		
부대 시설이 좋아야 한다.	5(0.62)		

<표 7>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력에 영향을 미치는 환경적 요인으로는 시설(2.73%), 환경 적응(2.60%)이 경기력을 높일 수 있는 중요한 요인으로 나타났다. 시설 요인에서는 ‘훈련장의 시설과 환경(1.3%)’, 환경적응 요인에서는 ‘바람을 잘 활용할 수 있어야 한다.’가 경기력 향상에 가장 많은 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 엘리트 운동선수를 대상으로 환경적/시설지원 요인이 경기력 향상에 영향을 미치는 요인임을 입증한 김중형과 홍성택(2017), 정일홍과 강주성(2012), 김한별(2010), 김현아(2010), 신대철(2001)의 연구결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

경기력 향상 요인에 있어 심리적, 신체적, 훈련적, 기타 요인 외에도 선수를 둘러싸고 있는 환경적인 부분도 중요한 요인으로 나타났다. 환경적 요인은 내면에서 직접 발현되기 보다는 외부로부터 야기되어 경기력에 영향을 미치는 요소들로서 날씨, 바람, 시합장 환경 및 시설상태 등을 의미한다. 특히 훈련장 시설과 환경에

많은 요인이 있는 것을 알 수 있었다. 즉 선수들은 실제 훈련을 통해 자신의 경기대처능력을 향상하며, 경기 상황에서 발생할 수 있는 다양한 환경적 요소로부터 안정적으로 대처할 수 있다(신대철, 2001). 따라서 선수들에게 좀 더 나은 환경과 여건 속에서 훈련을 할 수 있는 방안이 필요하다는 점을 시사한다.

2. 육상 도약성수의 경기력 방해요인

개방형 설문을 사용하여 도약 선수의 경기력 저해에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, <표 8>과 같이 원자료 40개, 중영역 13개, 대영역 4개로 나타났다.

표 8. 경기력 방해요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
날씨	75(8.06%)	날씨 265(28.49%)	환경적 650(69.89%)
더위	31(3.33%)		
비오거나 눈이 올 때	36(3.87%)		
바람이 많이 불 때	56(6.02%)		
맞바람이 심한 날	47(5.05%)		
미세먼지가 심한 날	20(2.15%)	관중 20(2.15%)	
관중들 응원 소리가 너무 커서 집중 할 수 없을 때	13(1.40%)		
다른 선수 관중들의 응원 소리(단체 응원)	7(0.75%)		
기숙사 환경	8(0.86%)	훈련장 시설 126(13.55%)	
전지훈련 시설 부족	28(3.01%)		
훈련장비 부족	24(2.58%)		
훈련 장소 시설 부족	43(4.62%)		
노후 된 훈련 장비와 시설	23(2.47%)		
멀리뛰기장이 지저분 할 때	11(1.18%)	경기장 시설 47(5.05%)	
시합장이 멀 때	17(1.83%)		
고르지 못한 운동장 상태	19(2.04%)		
다른 필드 종목과 경기 시간이 같을 때	31(3.33%)	경기운영 192(20.65%)	
단거리 스타트를 알리는 총성 소리가 클 때	18(1.94%)		
시합 시간에 맞춰 준비했는데 경기 시간이 지연될 때	46(4.95%)		
시합 일정이 빠르거나 늦어졌을 때	37(3.98%)		
시합 진행이 지연될 때	36(3.87%)		
시합 시간 변경	24(2.58%)	부상 61(6.56%)	
부상	13(1.40%)		
부상에도 훈련에 참여해야 할 때	32(3.44%)		
아파도 훈련에 참여해야 할 때	16(1.72%)		
피로회복이 알릴 때	10(1.08%)		
컨디션이 안좋을 때	17(1.83%)	컨디션 27(2.90%)	신체적 127(13.66%)
휴식이 필요한 운동 스케줄, 컨디션을 생각하지 않은 스케줄	22(2.37%)	과도한 훈련 39(4.19%)	
과도한 훈련강도	17(1.83%)	주의산만 25(2.69%)	심리적 92(9.89%)
옆에서 너무 소리를 지르거나 순서가 아닌데 기합 넣을 때	18(1.94%)		
시합 중 발이 맞지 않을 때	7(0.75%)		
자신감 부족	16(1.72%)	자신감 결여 16(1.72%)	
심리적 압박	16(1.72%)	심리적 압박 51(5.48%)	
잘해야 한다는 압박	16(1.72%)		
지도자 및 가족들의 과도한 기대	12(1.29%)		
주위에서 눈치 줄 때	7(0.75%)	지도자와 관계 31(3.33%)	기타 61(6.56%)
지도자(감독, 코치) 선생님이 잔소리 할 때	16(1.72%)		
지도자(감독, 코치) 선생님과 사이가 안 좋을 때	15(1.61%)		
팀 분위기 안 좋을 때	4(0.43%)	팀워크 30(3.23%)	
분위기가 안좋을 때	26(2.80%)		

국내 도약 선수들이 생각하는 도약선수 경기력 저해에 미치는 요인 중 대영역으로 살펴보면 훈련적 요인(69.89%)이 가장 높았고, 신체적 요인(13.66%), 심리적 요인(9.89%), 기타(6.56%) 순으로 높게 나타났다.

이러한 결과는 경기력 방해요인에 대하여 조사한 채쵸(김현아, 2010; 김중형, 홍성택, 2017), 공수도(정일홍, 강주성, 2012), 골프(박정근, 이근춘, 2001), 펜싱(김현석, 2006)의 연구와 공수도 선수를 대상으로 조사한 정일홍과 강주성(2012)의 연구와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있음을 확인 할 수 있었다.

경기력 방해요인은 전반적으로 스트레스 유발 요인(박정근, 2010; 윤영길, 이성철, 2004; Scanlan, Stein, Ravizza, 1991)과 유사

한 형태로 내용이 요약되는데, 선수가 인식하는 경기력 방해요인은 부적스트레스의 맥락(Selye, 1956)에서 이해할 수 있다(최은경, 윤영길, 2013). 경기상황에서 발생하기도 하지만 경기를 준비하는 과정이나 일상생활에서도 발생하고(최은경, 2010), 경기에서 운동수행에 방해가 되는 부적절한 생각, 의외의 변수 또는 순간적 실수 등 경기력에 부정적 영향을 미치는 요인은 선수의 심리적 불안정성 증가(김병현, 2010)로 연결되고, 선수의 개인적 특성, 시합장 환경, 기후 조건, 관중 또는 상대선수(장덕선, 원신희, 2008), 심리기술 및 신체기술(문지영, 전병관, 2008), 경기 전후의 정서 상태 변화(이재수, 문익수, 최만식, 2000)는 선수의 경기력 발현에 제한 요인으로 작용해 결과적으로 경기력 저하로 이어진다(최은경, 윤영길, 2013). 따라서 본 연구에서의 도약선수의 경기력 방해요인을 탐색한 결과로 효과적인 대처방안 제공의 필요성을 시사한다.

1) 환경적 방해요인

표 9. 환경적 방해요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
날씨	75(8.06%)	날씨 265(28.49%)	환경적 650(69.89%)
더위	31(3.33%)		
비오거나 눈이 올 때	36(3.87%)		
바람이 많이 불 때	56(6.02%)		
맞바람이 심한 날	47(5.05%)		
미세먼지가 심한 날	20(2.15%)		
관중들 응원 소리가 너무 커서 집중 할 수 없을 때	13(1.40%)	관중 20(2.15%)	
다른 선수 관중들의 응원 소리 (단체 응원)	7(0.75%)		
기숙사 환경	8(0.86%)	훈련장 시설 126(13.55%)	
전지훈련 시설 부족	28(3.01%)		
훈련장비 부족	24(2.58%)		
훈련 장소 시설 부족	43(4.62%)		
노후 된 훈련 장비와 시설	23(2.47%)	경기장 시설 47(5.05%)	
멀리뛰기장이 지저분 할 때	11(1.18%)		
시합장이 멀 때	17(1.83%)	경기운영 192(20.65%)	
고르지 못한 운동장 상태	19(2.04%)		
다른 필드 종목과 경기 시간이 같을 때	31(3.33%)		
단거리 스타트를 알리는 총성 소리가 클 때	18(1.94%)		
시합 시간에 맞춰 준비했는데 경기 시간이 지연될 때	46(4.95%)		
시합 일정이 빠르거나 늦어졌을 때	37(3.98%)		
시합 진행이 지연될 때	36(3.87%)		
시합 시간 변경	24(2.58%)		

<표 9>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력 저하에 영향을 미치는 환경적 요인으로는 날씨(28.49%), 경기운영(20.65%), 훈련장 시설(13.55%), 경기장 시설(5.05%), 관중(2.15%)이 경기력 방해요인으로 나타났다. 날씨 요인에서는 ‘날씨’, 경기운영 요인에서는 ‘시합 시간에 맞춰 준비했는데 경기 시간이 지연될 때’, 훈련장 시설 요인에서는 ‘훈련 장소 시설 부족’, 경기장 시설 요인에서는 ‘고르지 못한 운동장 상태’, 관중 요인에서는 ‘관중들 응원 소리가 너무 커서 집중 할 수 없을 때’가 경기력 방해에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 멀리뛰기(김덕현, 2017), 스케이팅선수(최은경, 2010, 최은경, 윤영길, 2013), 펜싱선수(김현석, 2006), 볼링(김병조, 2010) 선수들의 경기력 방해, 저해 요인에 대하여 조사한 선행연구들의 결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

도약선수의 경기력 방해요인으로 환경적 요인은 날씨, 경기운영, 훈련장 시설, 경기장 시설, 기타로 범주화 되었다. 이는 경기력 방해요인의 4가지 대영역 중 전체의 약 69.8%의 비중을 차지하고 있다. 특히 중영역 가운데 날씨가 가장 높은 비중을 차지하는 것으로 도약 종목에 속하는 멀리뛰기 선수를 대상으로 경기력 방해요인을 조사한 김덕현(2017)은 ‘시합에서 신체적, 기술적 준비뿐만 아니라 날씨가 어떤 상황인지에 따라 시합에서의 기록이 좌우된다’라고 언급하였듯이 도약에 있어 자연현상 즉 바람, 비, 더위, 추위 등은 도약선수들의 경기력에 영향을 미치는 중요한 요인임을 알 수 있다.

다음으로 선수가 시합하는 과정에서 시합 진행 속에 방해 받는 경기운영 요인으로 ‘시합 시간에 맞춰 준비했는데 경기 시간이 지연될 때’가 가장 높은 빈도를 보였다. 이처럼 시합현장에서의 매끄럽지 못한 경기운영은 대기시간이 길어져 선수들은 시합 시간에 맞추어 몸을 풀어 높은 상태에서 리듬이 흐트러지고 이완된 근육이 굳고 긴 대기시간으로 인하여 집중력이 저하되어 결과적으로 경기력 저하의 원인이 된다(김덕현, 2017; 문지영, 전병관, 2008, 조은정, 박범영, 2013). 따라서 경기운영 시 참가 선수인원과 실제 경기진행 소요 시간을 고려하여 선수들의 출전 시간을 편성하였을 때 좋은 경기력이 발휘 될 것이고 이는 곧 선수들의 부상예방과 기록 증진을 위한 운영방안이 될 수 있다고 판단된다.

또한 선수가 훈련과 시합하는 과정에서 운동장 상태나 장소 부족으로 경기력 저하를 가져오는 요인으로 나타났다. 리듬체조(조은정, 박범영, 2013), 태권도(전민우, 2016), 멀리뛰기(김덕현, 2017) 종목 선수를 대상으로 경기력 방해요인을 조사한 결과 노후 되거나 부족한 시설과 장비는 선수의 경기력 저하를 가져오는 요인으로 경기장에 따라 쉬는 장소나 준비운동 장소가 부족한 경우 경기력 저하에 영향을 미치는 요인이 된다. 따라서 선수를 관리하는 학교 및 팀과 시합을 주최 측의 시설관리에 대한 세심한 관심이 필요하다는 점을 시사한다.

마지막으로 시합장에서 흔히 발생하는 과도한 함성과 박수 등의 소음이 선수에게 일시적인 주의분산을 유도하여 경기력 저하를 가져올 수 있는 관중이 방해요인으로 구조화 되었다. 즉 관중이

경기력을 증진시키는 요인이 되는가 하면 육상의 경우 여러 종목이 동시에 시합을 진행되기 때문에 타 종목의 시합소리와 관중들의 응원 소리가 오히려 도약 선수의 경기력 방해 요인으로 영향을 미칠 수 있다(김덕현, 2017). 따라서 시합 시간이나 심판의 운영적 인 부분으로 조금이나마 선수들이 시합에 집중 할 수 있도록 골프 종목에서 샷을 준비할 때와 같이 도약선수가 조주로에서 준비할 때 관중들의 응원 타임을 신경 써준다면 선수의 경기력 향상에 도움이 될 것으로 판단된다.

2) 신체적 방해요인

표 10. 신체적 방해요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
부상	13(1.40%)	부상 61(6.56%)	신체적 127(13.66%)
부상에도 훈련에 참여해야 할 때	32(3.44%)		
아파도 훈련에 참여해야할 때	16(1.72%)		
피로회복이 일될 때	10(1.08%)	컨디션 27(2.90%)	
컨디션이 안좋을 때	17(1.83%)		
휴식이 필요한 운동 스케줄, 컨디션을 생각하지 않은 스케줄	22(2.37%)	과도한 훈련 39(4.19%)	
과도한 훈련강도	17(1.83%)		

이러한 결과는 체조(조은정, 박범영, 2013), 멀리뛰기(김덕현, 2017), 스케이팅선수(최은경, 2010, 최은경, 윤영길, 2013), 볼링(김명조, 2010, 임세준, 전병관, 2009) 선수들의 경기력 방해, 저해 요인에 대하여 조사한 선행연구들의 결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

도약선수의 경기력 방해요인으로 신체적 요인은 부상, 과도한 훈련, 컨디션 으로 범주화 되었다. 이는 경기력 방해요인의 3가지 대영역 가운데 약 13.6%로 환경적 요인 다음으로 높은 비중을 차지하고 있다. 특히 중영역 가운데 부상 요인은 부상임에도 훈련에 빠지지 않고 참가해야한다는 점이 선수들에게 있어 오히려 경기력을 저하시키는 요인임을 제시하고 있다. 이는 부상과 경기력의 관계를 조사한 선행연구(이윤철, 2009; 이윤철, 전병관, 2009, 임세준, 전병관, 2009, 김재철, 정진화, 2004, 최은경, 윤영길, 2013)에서 경기력 저하에 영향을 미친다고 했듯이 선수들에게 있어 부상은 경기력 저하의 가장 요인인 동시에 부상이 있는 상태로 시합에 출전한다면 제대로 실력발휘를 못하는 것은 당연할 것이며 오히려 더 큰 부상으로 이어질 수 도 있다(김덕현, 2017). 따라서 시합 일정에 맞춰 훈련 과정 가운데 부상을 회복 하고 신체적 컨디션을 조절할 수 있도록 과도한 훈련이 되지 않도록 선수 별 신체능력에 고려한 트레이닝 방법의 적용이 필요하다는 점을 시사한다.

3) 심리적 방해요인

표 11. 심리적 방해요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
옆에서 너무 소리를 지르거나 순서가 아닌데 기합 넣을 때	18(1.94%)	주의산만 25(2.69%)	심리적 92(9.89%)
시합 중 발이 맞지 않을 때	7(0.75%)		
자신감 부족	16(1.72%)	자신감 결여 16(1.72%)	
심리적 압박	16(1.72%)		
잘해야 한다는 압박	16(1.72%)	심리적 압박 51(5.48%)	
지도자 및 가족들의 과도한 기대	12(1.29%)		
주위에서 눈치 줄 때	7(0.75%)		

<표 11>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력 저하에 영향을 미치는 심리적 요인으로서는 심리적 압박(5.48%), 주의산만(2.69%), 자신감 저하(1.72%)이 경기력 방해요인으로 나타났다. 심리적 압박 요인에서는 ‘심리적 압박’ 과 ‘잘해야 한다는 압박’, 주의산만 요인에서는 ‘옆에서 너무 소리를 지르거나 순서가 아닌데 기합 넣을 때’, 자신감 결여 요인은 ‘자신감 부족’ 이 경기력 방해에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 올림픽 출전 선수(김영숙, 박상혁, 2014), 체조(조은정, 박범영, 2013), 멀리뛰기(김덕현, 2017), 스케이팅선수(최은경, 2010, 최은경, 윤영길, 2013), 볼링(김명조, 2010, 임세준, 전병관, 2009), 역도(장덕선, 원신희, 2008) 선수들의 경기력 방해, 저해 요인에 대하여 조사한 선행연구들의 결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

Foster와 Porter(1986)는 모든 스포츠에서 경기의 승패는 신체적 능력과 심리적 능력(집중력, 자신감, 불안 등)의 조화에 의해 결정되는데 운동경기의 최소 50%는 심리기술에 의해 좌우되며, 골프나 테니스 그리고 피겨스케이팅과 같은 운동종목은 80-90%정도가 심리 기술에 의해 결정된다고 말했듯이, 심리요인은 경기력 수행에 결정적인 영향을 미치고 있다(임세준, 전병관, 2009).

종목 별 경기력 구성 요소에 대하여 조사한 윤영길과 김원배, 임태희(2006)의 연구결과 육상에서도 심리요인이 경기력 발휘에 있어 긍정적 영향과 부정적 영향을 미친다고 보고하였듯이(김덕현, 2017), 도약 종목에서의 경기력과의 밀접한 관련이 있음을 알 수 있다.

도약선수의 경기력 방해요인으로 심리적 요인의 3가지 중영역 가운데 약 5.4%로 심리적 압박이 가장 높은 비중을 차지하고 있다. 지금까지 운동선수를 대상으로 심리적 요인을 탐색하고 분석한 선행연구들(김영숙, 박상혁, 2014, 임세준, 전병관, 2009, 이윤철, 2009, 박정근, 이근춘, 2001, 최은경, 윤영길, 2013)에서도 경기력을 저하시키는 주요 요인으로 심리적 압박을 언급하였다.

심리적 압박은 스트레스 요인과 유사한 양상으로 심리적 부담이 경기력 방해 요인으로 작용하고 이러한 경기결과에 대한 불안이나 승리에 대한 압박 때문에 오히려 몸이 무거워지고, 자세가

굳거나 둔해져서 경기력에 좋지 않은 영향을 미친다(박정근, 1999; 임세준, 전병관, 2009). 따라서 힘을 내라는 응원의 의미로 선수에게 과도한 표현은 오히려 선수들에게 반드시 좋은 성적을 내야한다는 부담감으로 작용하여 경기력 저하를 가져올 수 있다는 점을 시사한다.

자신감 결여와 주의산만도 도약선수의 경기력 방해 주요인으로 나타났다. 자신감과 운동수행은 매우 밀접한 관계에 있다는 것은 누구나 알고 있는 사실이다. 선수들이 그들의 능력에 자신감이 있다면 실제 수행은 향상될 것이고 반대로 선수들이 수행을 잘못할 것이라고 생각하든지 또는 운동기능에서 자신감이 없다면 실제수행은 저조하게 나타날 것이다(김지운, 2011). 주의산만은 외부자극을 지각하기 위해 자신의 감각을 이용하는 인식과정인 주의력이 분산된 상태에서 운동을 수행하는 과정 중 주의산만이 일어난다면 주의가 좁혀진 상태로 어떤 자극에 대하여 주의를 기울이거나 선택된 자극에 대해 주의를 유지할 수 없기 때문에 제대로 된 경기력을 발휘 할 수 없게 된다. 즉 주의산만 현상의 예방과 효과적인 대처를 위한 집중력 훈련의 필요성을 제시한다.

4) 기타 방해요인

표 12. 기타 방해요인

원자료	빈도(%)	중영역 빈도(%)	대영역 빈도(%)
지도자(감독, 코치) 선생님이 잔소리 할 때	16(1.72%)	지도자와 관계	기타 61(6.56%)
지도자(감독, 코치) 선생님과 사이가 안 좋을 때	15(1.61%)		
팀 분위기가 안 좋을 때	4(0.43%)	팀워크	
분위기가 안 좋을 때	26(2.80%)		

<표 12>에 나타난 것과 같이, 영역별로 분류하여 분석한 결과 도약 경기력 저하에 영향을 미치는 기타 요인으로는 지도자와 관계(3.33%), 팀워크(3.23%)가 경기력 방해요인으로 나타났다. 지도자와 관계 요인에서는 ‘지도자 선생님이 잔소리할 때’, 팀워크 요인에서는 ‘분위기가 안 좋을 때’가 경기력 방해에 가장 큰 영향을 미치는 것으로 나타났다.

이러한 결과는 올림픽 출전 선수(김영숙, 박상혁, 2014), 체조(조은정, 박병영, 2013), 멀리뛰기(김덕현, 2017), 스케이트선수(최은경, 2010, 최은경, 윤영길, 2013), 볼링(김명조, 2010, 임세준, 전병관, 2009) 선수들의 경기력 방해, 저해 요인에 대하여 조사한 선행구들의 결과와 부분적으로 일치하여 본 연구 결과를 지지하고 있다.

일반적으로 대인관계 요인으로 지도자나 동료와의 갈등을 다룬 선행연구들에서 지도자와의 관계는 훈련과정에서 지도자의 도움을 받아 기술을 향상하고 문제점을 수정하는 과정에서 갈등이 발생하고 시합에서 또한 좋은 경기력을 보이기 위해 지도자와의 피드백 의견 차이로 인해 갈등에 의해 나타나는 현상으로 이는 선수가 지도자를 얼마나 신뢰하고 있는지가 중요하며 지도자와의 신뢰가 승리 의지, 기량발휘에 긍정적 또는 부정적인 영향을 미치므로 신뢰

형성에 노력해야 한다(이명선, 박세운, 2011, 김덕현, 2017). 개인종목이라는 특성에 따라 분위기에 의해 경기력이 크게 영향을 받지 않을 것이라 생각할 수 있으나, 훈련장에서의 생활은 비록 세부종목이 다르고 개인 기록 운동이라 할지라도 훈련장의 분위기 즉, 함께 훈련하는 동료와 훈련을 통해 실력 향상에 도움이 되고 때로는 삭막한 분위기 속에서 운동을 하고자 하는 마음가짐 즉 동기저하로 경기력 저하가 될 수도 있음을 시사한다.

V. 결론 및 제언

본 연구에서는 육상 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하기 위하여 대한육상연맹에 등록된 고등학생 30명, 대학생 30명, 실업팀 40명으로 총 100명의 도약선수를 대상으로 경기력 향상요인과 방해요인으로 구분하여 귀납적 내용분석을 통해 범주화 하였으며, 범주화 내용을 바탕으로 국가대표 도약선수들과 심층면담을 실시하였다. 본 연구결과에서 도출된 결과를 바탕으로 결론 및 제언을 하자면 다음과 같다.

1. 결론

첫째, 개방형 설문을 활용하여 도약 선수의 경기력 향상에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 대영역으로 심리적 요인, 훈련적 요인, 신체적 요인, 환경적 요인, 기타 요인으로 분류되었다. 중영역으로는 심리적 요인은 이미지트레이닝, 루틴, 자화, 자신감, 주의 집중, 긴장조절, 정서적 대처, 훈련적 요인은 기술훈련과 시각훈련, 신체적 요인은 자기관리와 몸관리, 환경적 요인은 환경적응과 시설, 기타 요인에는 지도자와 관계, 가족으로 분류되었다.

경기력 향상에 영향을 미치는 요인 영역별 빈도분석 결과, 심리적 요인(55.89%)이 가장 높았고, 훈련적 요인(16.23%), 신체적 요인(14.00%), 기타(8.55%), 환경적 요인(5.33%) 순으로 나타났으며, 심리적 요인에서는 이미지트레이닝이 14.25%, 훈련적 요인에서는 기술훈련 9.91%, 신체적 요인에서는 자기관리 9.42%, 기타 요인에서는 지도자와 관계 5.82%, 환경적 요인에서는 시설 2.73%로 가장 빈도가 높았다.

둘째, 개방형 설문을 활용하여 도약 선수의 경기력 방해에 영향을 미치는 요인을 분석한 결과, 대영역으로 환경적 요인, 신체적 요인, 심리적 요인, 기타 요인으로 분류되었다. 중영역으로는 환경적 요인은 날씨, 관중, 훈련장 시설, 경기장 시설, 경기운영, 신체적 요인은 부상, 컨디션, 과도한 훈련, 심리적 요인은 주의산만, 자신감 결여, 심리적 압박, 기타 요인은 지도자와 관계, 팀워크로 분류되었다.

경기력 방해에 영향을 미치는 요인은 환경적 요인(69.89%)이 가장 높았고, 신체적 요인(13.66%), 심리적 요인(9.89%), 기타(6.56%)순으로 나타났으며, 환경적 요인에서는 날씨 28.49%, 신체적 요인에서는 부상 6.56%, 심리적 요인에서는 심리적 압박 5.48%, 기타 요인에서는 지도자와 관계 3.33%로 가장 빈도가 높았다. 특히 도약

선수들은 경기력 방해에 영향을 미치는 요인들 중 환경적 요인의 날씨가 가장 큰 영향을 미치는 요인으로 나타났다.

2. 제언

본 연구는 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하고 구체화함으로써 도약선수 경기력 향상에 도움을 주고자 진행되었다. 본 연구를 진행하면서 다음과 같은 제언을 한다.

첫째, 도약선수의 경기력 향상요인에 대한 효과적인 훈련방안에 대한 연구가 필요하다. 본 연구에서는 도약선수의 경기력 향상요인을 탐색하는 연구로 진행되었다. 따라서 후속연구에서는 경기력 향상요인으로 도출된 요인들 가운데 도약선수 경기력 향상에 결정적인 영향을 미치는 요인이 무엇이며, 그 요인을 향상시킬 수 있는 방안을 모색하기 위한 계층분석 방법을 활용한 연구도 이루어져야 할 것이다.

둘째, 도약선수의 경기력 방해요인에 대한 효과적인 대처방안에 대한 연구가 필요하다. 본 연구에서는 도약선수의 경기력 향상요인과 방해요인을 탐색하는 연구로 진행되었다. 따라서 후속연구에서는 경기력 방해요인으로부터 안정된 경기력을 위한 대처방안에 관한 연구가 필요하다.

참고문헌

구봉진, 김주호(2010). 육상지도자의 변혁적 리더십과 선수만족 및 경기력의 관계. **한국체육교육학회지**, 15(1), 175-184.

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

궁천, 황진(2014). 한중 수영 선수들의 정서지능, 지각된 코칭행동, 탈진의 관계. **한국스포츠심리학회지**, 25(3), 59-71.

김경엽, 정성현(2011). 스케이팅선수들의 경기력 제고를 위한 심리기술 및 경쟁특성불안 비교. **한국스포츠학회**, 9(2), 55-65.

김관현, 정성숙, 예그린(2007). 유도 선수들의 자신감과 경기수행이 경쟁불안에 미치는 영향. **용인대학교 국제스포츠과학연구원 무도연구소지**, 18(1), 1-15.

김덕현(2017). 멀리뛰기선수의 훈련과 시합에서 심리적 방해요인. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김덕진(2006). 스쿼시 선수용 PSI 및 규준개발. 미간행 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김덕진(2013). 고등학교 운동선수가 지각한 코치의 자율성 지지와 운동탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **코칭능력개발지**, 15(4), 93-103.

김덕진(2015). 청소년 태권도선수가 지각하는 코치-선수관계와 탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **대한무도학회지**, 17(2), 61-75.

김덕현(2017). 멀리뛰기선수의 훈련과 시합에서 심리적 방해요인. 석

사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김만호(2004). 남자중학생들의 체형별 체력의 요인 분석. **한국스포츠리서치**, 15(4), 1629-1640.

김명조(2010). 국가대표 볼링 선수의 경기력 향상을 위한 심리방해요인에 대한 대처방안. 박사학위논문. 경희대학교 대학원.

김병현(2010). 양궁 훈련시와 시합시의 심리상태 자기진단 훈련 효과. **한국스포츠심리학회지**, 21(2), 47-61.

김석일, 임낙철(2007). 육상선수의 성취목표 지향성과 대처전략의 관계. **한국사회체육학회지**, 31, 1327-1340.

김석일, 정범철(2015). 육상선수의 스포츠심리기술, 스포츠자신감 및 인지된 경기력의 관계. **한국사회체육학회지**, 59(1), 547-560.

김선진 (2002). **운동학습과 제어**. 서울: 대한미디어.

김성문, 남정훈(2009). 빙상선수의 경기력결정에 영향을 미치는 심리요인 계층분석. **한국체육학회지**, 48(1), 127-138.

김성진(2006). **경륜경기력에 영향을 미치는 심리요인의 구조화 및 상대적 중요도 분석**. 박사학위논문. 명지대학교 대학원.

김영숙, 박상혁(2014). 2012 런던올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인. **체육과학연구**, 25(4), 904-918.

김용수(1996). **그리스 로마시대의 운동경기: 스포츠 그리고 게임**. 강원: 문화출판사.

김윤희, 강신복(2000). 중학생의 체육수업 걱정거리. **한국체육학회지**, 39(2), 583-594.

김재요, 김경엽, 정성현(2017). 청소년 올림픽 배드민턴 국가대표 선수의 심리기술훈련 적용 사례연구. **한국스포츠학회지**, 15(4), 675-684.

김재요, 이진택(2017). 중·고등부 레슬링선수의 코치-선수 행동부합과 운동탈진의 관계에서 자아탄력성의 매개효과. **한국체육과학학회지**, 26(1), 361-371.

김재철, 정진화(2004). 테니스경기에서 코치행동에 관한 심리적 방해요인과 대처방안. **한국스포츠리서치**, 15(5), 1463-1472.

김중형, 홍성택(2017). 국내 지도자가 생각하는 '체조선수 경기력 향상' 요인. **한국스포츠학회지**, 15(3), 795-806.

김지윤(2011). 볼링선수의 자신감이 경쟁불안과 경기수행에 미치는 영향. 석사학위논문. 국민대학교 교육대학원.

김철민(2009). 태권도선수의 경기력 결정 심리요인의 중요도 산출. 석사학위논문. 용인대학교 대학원.

김철민, 김용한(2010). 태권도선수의 경기력 심리결정 요인의 중요도 산출. **대한무도학회지**, 12(3), 143-157.

김학수(1996). 도약경기 선수의 체격, 체력이 경기 기록에 미치는 영향. 석사학위논문. 강원대학교 대학원.

김한별(2010). **골프 경기력 결정 심리요인의 탐색과 경기력 수준에 따른 위계적 중요도**. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.

김현석(2006). **중등학교 펜싱선수의 경기력 방해요인과 대처방안**. 석사학위논문. 영남대학교 교육대학원.

- 김현아(2010). **체조선수의 경기력 향상요인 탐색**. 석사학위논문. 전남대학교 교육대학원.
- 남상남, 최창국, 남청웅, 김일곤, 안정훈(2003). **육상경기 아카데미**. 서울: 대경북스.
- 남정훈, 김성문, 윤상문(2009). 씨름선수의 경기력 결정 심리요인 구조분석. **한국사회체육학회지**, 38(2), 1105-1118.
- 문영진(2005). 여자역도 인상종목의 경기력 결정요인 산출. **한국운동역학회지**, 15(2), 21-29.
- 문지영, 정병관(2008). 프로 골프선수의 심리기술 및 신체기술 방해요인에 대한 대응 극복전략. **한국스포츠심리학회지**, 19(2), 135-150.
- 문필환(2017). **만성 발목 불안정성 유무에 따른 육상 도약 선수들의 요부형태, 체간 근 활성 및 균형능력의 차이**. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 박성진(2007). **국가대표 사격선수의 경기력에 영향을 미치는 요인분석**. 박사학위논문. 세종대학교 대학원.
- 박정근(2010). 프로야구 2군 선수들의 경기력에 영향을 미치는 방해요인과 대처방안에 관한 스포츠심리상담 효율성 조사. **코칭능력개발지**, 12(1), 111-123.
- 박정근, 이근춘(2001). 한국프로골프선수들의 경기력 방해요인에 대한 심리적 대처방안. **코칭능력개발지**, 3(2), 1-19.
- 박종범(2010). **탁구 경기력 결정요인**. 석사학위논문. 군산대학교 교육대학원.
- 백종수(2006). 중학교 기계체조 수업 운영 실태 및 부담 요인 분석. **한국스포츠교육학회지**, 13(2), 83-100.
- 설정덕 (2000). 심리기술훈련 프로그램이 엘리트 골프선수의 운동 수행능력에 미치는 영향. 석사학위논문. 한양대학교 대학원.
- 신대철 (2001). **국가대표 사이클 선수의 경기력 요인 분석**. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 신정택, 김지수(2005). 스트레스 관리 훈련이 손상 선수의 심리에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 16(2), 71-87.
- 오근훈(2007). **남자고등학교 농구선수의 경기력 결정요인**. 박사학위논문. 계명대학교 대학원.
- 오봉석, 신희철(2001). 육상 도약선수들에 대한 조정기 운동처방 형태가 운동능력에 미치는 영향. **한국체육학회지**, 40(4), 807-819.
- 오영숙(2006). **양궁국가대표 선수들의 심리적 방해요인에 대한 대처방안연구**. 박사학위논문. 상지대학교 대학원.
- 유기웅, 정종원, 김영성, 김한별(2012). **질적 연구방법의 이해**. 서울: 박영사.
- 유진(1996). 운동선수들의 심리적 기술 검사지 개발. **한국체육학회지**, 35(3), 107-124.
- 유진, 허정훈 (2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. **한국체육학회지**, 41(3), 41-50.
- 윤영길(2004). **축구 경기력 결정 심리요인의 위계적 중요도**. 박사학위논문. 서울대학교 대학원.
- 윤영길, 김원배(2004). 축구 경기력에서 심리요인의 기여도 산출을 위한 계층분석(AHP)의 적용. **한국스포츠심리학회지**, 15(2), 129-138.
- 윤영길, 김원배, 임태희(2006). 종목에 따른 경기력 구성 요소의 기여도. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 1-11.
- 윤영길, 이성철(2004). 축구 대학원대학 설립의 타당성 검토. **한국체육학회지**, 43(6), 161-170.
- 윤영길, 이용수(2006). 축구 경기력 결정 요인의 구조와 위계적 중요도. **한국스포츠심리학회지**, 17(4), 87-100.
- 이강민(2011). **육상종목에 따른 스포츠경쟁불안과 스포츠수행전략 비교**. 석사학위논문. 영남대학교 대학원.
- 이상기, 김용규(2007). 펜싱선수의 훈련량과 과훈련 인식 그리고 스포츠탈진의 관계. **코칭능력개발지**, 9(4), 243-251.
- 이명선, 박세운(2011). 육상 투척선수의 심리기술훈련 적용 효과. **한국스포츠심리학회지**, 22(2), 77-92.
- 이운철(2009). **국가대표 체조선수의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안**. 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 이운철, 전병관(2009). 국가대표 체조선수의 경기수행에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안. **전국체육대회기년**, 12, 57-57.
- 이진택, 김재요(2018). 초등예비교사들의 체육교과에 대한 인식 탐색. **한국초등체육학회지**, 24, 177-187.
- 이재수, 문익수, 최만식(2000). **태권도 선수들의 경기 전·후 정서상태에 관한 연구**. 38회 한국체육학회 학술발표회. 248-258.
- 이현수(2000). **정상급 골프 선수의 경기력 결정 요인분석**. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 임세준, 전병관(2009). 여자프로볼링선수들의 심리적 운동방해요인에 따른 대응극복전략. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 193-204.
- 장덕선, 원신희(2008). 우수 역도선수들의 집중력 단서와 방해요인 탐색. **한국스포츠심리학회지**, 19(3), 179-195.
- 전민우(2016). **국가대표 태권도 품새 선수들의 경기력에 영향을 미치는 심리적 방해요인과 대처방안에 관한 연구**. 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 정다운(2013). **양궁선수 경기력결정 심리요인 개념구조**. 석사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 정범철(2014). 육상선수의 자기관리, 자기효능감 및 경기력의 관계. **한국사회체육학회지**, 56(1), 147-157.
- 정일홍, 강주성(2012). 공수도 국가대표선수의 경기력 향상 요인. **한국체육교육학회지**, 17(1), 135-145.
- 정성현, 한태경(2013). 배드민턴 국가대표 주니어 선수의 스트레스와 경쟁상태불안에 관한 연구. **한국스포츠학회지**, 11(2), 31-41.
- 정희희, 안정덕(1995). 고교 여자 양궁선수의 경기력 관련된 심리적 변인 모형 검증. **한국스포츠심리학회 학술발표논문집**,

- 정책공감(2011). **동양선수들의 ‘세계육상선수권대회’ 유망종목은?**. 대한민국정부 대표 블로그.
- 조은정, 박범영(2013). 국가대표 리듬체조 선수의 심리적 방해요인 탐색. **한국사회체육학회지**, 54(1), 715-733.
- 주현희(2010). **배드민턴 경기력 결정 심리요인의 개념 구조 탐색**. 석사학위논문. 명지대학교 교육대학원.
- 체육과학연구원(2004). **사격 대표선수의 최적 컨디션조절을 위한 인 지행동전략 연구보고서**. 체육과학연구원
- 최관용 (1999). **국가대표 여자 유도선수의 경기력 형성에 기여하는 지도자 요인분석**. 박사학위논문. 한국체육대학교 대학원.
- 최은경(2010). **스피드스케이팅선수 경기력 방해요인의 시계열적 경향성**. 석사학위논문. 한국체육대학교.
- 최은경, 윤영길(2013). 스케이팅선수 경기력 방해요인의 시계열적 경향성. **체육과학연구**, 24(2), 234-243.
- 최태희, 김범희(2009). 제주도 초중고일반 육상경기선수의 기록 변화 분석. **한국발육발달학회지**, 17(1), 15-22.
- 하남길, 권관근(1997). **페어 플레이**. 서울: 21세기교육사.
- 한국교육개발원(1998). **육상경기**. 교육부.
- 황병하(2016). **실업팀 선수들의 자기관리와 자신감이 팀 만족과 경기력에 미치는 영향**. 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- Ford, L. E (1984). Some consequences of body size. *American Journal of Physiology*, 247, 495-507.
- Foster, J., & Porter. K. (1986). *The Mental Athlete. Inner Training*

- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992). 1988 US Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The sport psychologist*, 6(4), 358-382.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M. (1993). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport Exercise Psychology*, 15, 13-159.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 4-17.
- Sachare, A. (1994). *The Official NBA Basketball Encyclopedia*. NY : Villard Books.
- Scanlan, T. K., Stein, G. L., & Ravizza, K. (1991). An in-depth study of former elite figure skaters: III. *Sources of stress. Journal of Sport & Exercise Psychology*, 13, 103-120.
- Selye, H. (1956). *The stress of Life*. NY: McGraw-Hill.
- Singer, R. N. (1980). *Motor Learning and Human Performance ; An Application to Motor Skill and Movement Behavior. (3rd ed)*. New York. Macmillan Publishing Co, Inc.
- Williams, J. M., & Krane, J. (1993). Psychological characteristics of peak performance. J.M. Williams.(Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak performance*, 137-147.