

대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향

전기영

용인대학교 유도경기지도학과

The Effect of Self-confidence and stress on University Judo Athletes Performance

Ki-Young Jeon

Dept. of Judo Instructor Education, Yongin University

요 약 본 연구는 대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향을 규명하는데 목적이 있었다. 이러한 연구 목적을 달성하기 위한 연구대상은 대한유도회에 등록된 대학선수를 모집단으로 설정하고 8개 대학 유도선수 249명을 편의표집방법을 이용하여 수집하였다. 수집된 자료는 IBM SPSS Statistics 23.0과 IBM AMOS 20.0 통계 프로그램을 이용하여 빈도분석, 확인적 요인분석, 신뢰도 분석, 상관관계 분석 그리고 구조방정식모형 분석을 실시하였다. 이러한 과정을 통해 얻어진 결과는 다음과 같다. 첫째, 대학유도 선수들의 자신감은 경기력에 영향을 미친다. 둘째, 대학유도 선수들의 스트레스는 경기력에 영향을 미치지 않는다. 본 연구는 유도선수의 경기력에 영향을 미치는 심리적 요인에 대한 결과를 제시하며, 이에 대한 교육의 필요성 및 중요성을 기술하였다.

주제어 : 유도, 대학유도선수, 자신감, 스트레스, 경기력

Abstract The purpose of this study is finding out the effect of self-confidence and stress on University Judo Athletes performance. For this study, 249 participants of University Judo team athletes were sampled using convenient sampling method. To process data, AMOS 23.0 and SPSS PC+23.0 Version statistical program for WINDOWS were used and frequency analysis, confirmatory factor analysis, reliability, correlations and structural equation model analysis were conducted. Through such processes and method of the study as above, the results of this study are as follows. Firstly, it was discovered that self-confidence had static influence to athletes performance. Secondly, the stress did not affect the athletes performance.

Key Words : Judo, University Judo Athletes, Self-confidence, Stress, Performance

1. 서론

스포츠선수들의 경기력을 향상 시키는 데는 선수들의

체격, 체력, 기술 수준 및 정신력이 매우 큰 영향을 미친다. 따라서 스포츠에서의 경기력은 크게 기술적 요인과 심리적 요인으로 구분할 수 있는데 특히 기술적 요인이

이 논문은 2014학년도 용인대학교 학술연구조성비 재원으로 수행된 연구임.

Received 10 October 2016, Revised 2 December 2016

Accepted 20 December 2016, Published 28 December 2016

Corresponding Author: Ki-Young Jeon(Yongin University)

Email: iocky@hanmail.net

© The Society of Digital Policy & Management. All rights reserved. This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/3.0>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

ISSN: 1738-1916

비슷하다고 가정하면 경기의 승패에 전체적인 영향을 미칠 수 있는 부분이 바로 심리적 요인이다. Cratty는 운동 선수들은 비 운동선수들에 비해 정신생활이 여러 측면에서 다르다고 전제하고 있으며 시합 전, 심리적 상태는 운동수행에 밀접한 관련이 있다고 하였다[1]. 유도는 특히고도의 집중력이 요구되며 일대일로 이루어지는 스포츠로서 현장에서 순간적인 실수로 시합이 부정적으로 즉시 끝날 수 있어 불안, 초조, 압박 등 스트레스 요인의 영향을 크게 받는 종목이며, 반대로 자신감의 유무에 따라 경기력을 극대화 할 수 있는 종목이기도 하다. 또한, 시합 전 심리적 상태 및 정신적 준비는 운동수행에 밀접하게 관련이 있기 때문에 선수자신의 심리상태에 대한 특성과 악이 중요하다고 하겠다. 따라서 유도선수들에게 정신력과 심리적인 안정에 크게 영향을 미치는 스트레스 요인을 분석하고, 자신감을 갖는 방향을 모색하는 것은 경기력을 극대화하기 위한 필수적인 일이라 할 수 있다.

심리적 요인에서 부정적 영향을 미치는 스트레스가 경기력과 인과관계가 있음이 여러 선행연구에서 입증되고 있으며, 선수들이 스트레스 상황에 처하게 되면 경기력이 저하되는데 운동 중단, 수면장애, 부상, 흥미상실, 그리고 경기력변화 등 여러 측면에 부정적인 영향을 끼치는 것으로 나타나고 있다. 김병현은 선수들이 시합 시 겪게 되는 일시적인 스트레스는 선수들의 부정적 정서를 상승시킴으로서 근육긴장, 주의집중 실패, 각성조절 실패 등과 같은 심리적 요인들에 부정적 영향을 미친다고 하였다[2]. 이우만도 스포츠 경쟁 상황에서 선수의 스트레스 상태는 기록과 운동수행에 많은 영향을 미치게 되는 중요한 요인이며, 이는 자신의 기량을 최대로 발휘하지 못하게 되고 적정수준을 넘어서는 스트레스는 경기 수행능력을 급격히 떨어뜨리는 부정적인 작용을 한다고 주장하였다[3,4].

한편 스트레스에 대한 대처방안 중 우수한 선수들이 사용하고 있는 심리기술이 바로 자신감이다. 자신감은 어떤 일을 성공적으로 해낼 수 있는 마음상태를 나타내는데 자신감의 높고 낮음이 동기 및 성취에 영향을 미치는 것으로 나타나고 있다. 우수선수들은 실제 경기나 훈련 시에 자신감 있는 말과 행동을 보이며 자신감이 없는 선수들은 자신의 성취에 소극적이며 자신의 결점과 부딪쳐야 할 장애 그리고 부정적인 결과에 집착한다. Cox는 기능수준에 따라 자신감은 우수 집단이 비 우수 집단보다 더 높은 점수가 나왔다는 결과를 발표하였고[5], 이근

춘은 골프종목에서 자신감은 운동 기술 수행과 관계가 있다고 하였다[6]. 이러한 연구들에서 나타난 결론은 성공을 경험해 본 엘리트 선수들은 성공을 경험해보지 못한 엘리트 선수들 보다 더욱 더 강한 자신감을 갖고 있음을 제시하였다[7,8,9].

자신감에 대한 연구 중 성별에 대한 연구는 매우 관심을 끄는 연구 주제인데 이러한 성별 문제는 문화적 차이가 존재하기 때문에 한국의 문화 속에서 자신감의 성별 문제는 어떻게 나타나는지 연구할 필요가 있다[10]. 또한 이상과 관련하여 스트레스와 자신감과 인과 관계에 대한 선행연구[11,12,13,14,15]들도 사격, 검도, 축구, 테니스, 골프 등 많은 종목별로 발표되고 있다.

이에 본 연구는 심리적 상태가 영향을 많이 미치는 유도 종목에서 대학유도 선수들을 대상으로 심리요인이 경기력에 미치는 영향을 규명하고자 한다. 따라서 본 연구는 대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향을 규명하여 심리적 기술의 중요성을 검증하고 시사점을 제공하는데 그 목적이 있다.

2. 연구방법

2.1 연구대상

본 연구의 대상은 2015년도 현재 대한유도회에 등록된 대학선수들을 모집단으로 선정하고 유도팀이 있는 8개의 대학교에서 편의표집방법(convenience sampling method)을 이용하여 총283명을 표집 하였다. 이중 불성실기입 및 부적격한 설문지 34부를 추출하여 제외한 후 249부의 설문지를 유효 표본으로 선정하여 결과처리에 이용하였다. 연구대상의 일반적 특성은 <Table 1>에 제시된 바와 같다.

<Table 1> General feature of subject of study

	Section	Frequency	Percentage(%)
Gender	Male	185	74.3
	Female	64	25.7
Grade	1 grade	91	36.5
	2 grade	84	33.7
	3 grade	55	22.1
	4 grade	19	7.6
Prize-winning	National level	126	50.6
	Province level	60	24.1
	No prize winning	63	25.3
Athletes Career	Less than 5 years	87	34.9
	5-10 years	112	45.0
	More than 10 years	50	20.1

2.2 조사도구

본 연구는 대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향에 대한 연구를 수행하고자 연구 목적 및 필요성에 근거하여 관련 자료를 수집한 후 설문지를 작성하였다. 설문지는 기존 선행연구를 고려하여

인구통계학적 요인과 독립변인인 자신감과 스트레스에 관련된 문항과 종속변인인 경기력에 관련된 문항으로 나누어 작성하였다.

설문지는 유도 관련학과 교수 3명, 스포츠 심리학 분야의 박사학위 소지자 2명 등 총 5명의 전문가와 상의하

<Table 2> Confirmatory factor analysis by study units

			SRW	S.E.	C.R.	sig	reliability
Self-confidence	c3	←	.709				
	c5	←	.762	.094	11.343	.001	.831
	c8	← Leadership Coach	.735	.099	10.942	.001	
	c12	←	.766	.096	11.399	.001	
	c4	←	.793				
	c9	← Proven ability	.770	.075	12.576	.001	.838
	c13	←	.828	.083	13.644	.001	
	c2	←	.700				
	c7	←	.711	.093	10.625	.001	.832
	c11	← Social support	.765	.106	11.387	.001	
	c15	←	.803	.098	11.937	.001	
	c1	←	.679				
	c6	← Physical/mental preparation	.701	.094	10.011	.001	.789
	c10	←	.730	.104	10.379	.001	
	c14	←	.679	.105	9.721	.001	
$\chi^2=254.775, df=84, p=.001, SRMR=.046, CFI=.922, TLI=.902, RMSEA=.091$							
stress	s1	←	.820				
	s2	←	.878	.070	17.309	.001	.950
	s3	←	.906	.066	18.230	.001	
	s4	←	.901	.064	18.034	.001	
	s5	←	.759	.066	13.879	.001	
	s6	←	.820	.067	15.529	.001	
	s7	←	.785	.066	14.557	.001	
	s8	←	.835	.073	15.987	.001	
	s10	←	.645				
	s11	←	.866	.124	11.424	.001	.904
	s12	←	.864	.122	11.404	.001	
	s13	←	.791	.122	10.667	.001	
	s14	←	.885	.125	11.600	.001	
	s15	←	.776				
	s16	←	.814	.068	13.985	.001	
	s17	←	.866	.071	15.133	.001	
	s18	←	.902	.068	15.958	.001	
	s19	←	.840	.068	14.560	.001	.927
	s20	←	.756	.068	12.768	.001	
	s21	←	.737				
	s22	←	.786	.081	12.465	.001	
	s23	←	.903	.082	14.460	.001	.912
	s24	←	.846	.085	13.505	.001	
	s25	←	.839	.084	13.381	.001	
	$\chi^2=634.679, df=246, p=.001, SRMR=.063, CFI=.925, TLI=.916, RMSEA=.080$						
Athletes Performance	p1	←	.725				
	p3	←	.795	.108	11.477	.001	.818
	p4	←	.810	.110	11.651	.001	
	p5	←	.827				
	p6	←	.895	.078	14.381	.001	.851
		←					
$\chi^2=3.180, df=3, p=.001, SRMR=.011, CFI=1.000, TLI=.999, RMSEA=.016$							

여 내용 타당도 및 문항의 적합성 여부를 고려하여 작성하였으며 3페이지로 구성하여 총283부를 제작하였다.

본 연구에 사용된 자신감 척도는 Vealey, Hayashi 그리고 Giacobbi가 개발한 스포츠 자신감 설문지(Sources of Sport Confidence Questionnaire)를 김원배가 타당성을 검증한 설문지를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다[16,17].

본 연구에 사용된 스트레스 척도는 오윤경과 이강현이 개발하고 김정완, 김예은, 문한식이 사용한 설문지를 연구의 목적에 맞게 수정·보완하여 사용하였다[18,19].

경기력은 양성지, 정진배, 최봉암이 사용하고 박태원이 엘리트 유도선수를 대상으로 사용한 설문지를 본 연구 목적에 맞도록 수정·보완하여 사용하였다[20,21,22,23].

2.3 측정도구의 타당성 및 신뢰도

측정도구에 대한 타당도와 신뢰도 검증을 위하여 확인적 요인분석과 Cronbach's α값을 산출하였다. 적합도는 χ^2 검증, SRMR(Standardized root mean square residual), CFI(comparative fit index), TLI(Tucker-Lewis index), RMSEA(root mean square error of approximation), 지수를 이용하였다. χ^2 검정은 유의도 값이 .05보다 크고, CFI, TLI는 .90이상, SRMR과 RMSEA는 각각 .08이하, .10이하 일 때 적합도가 좋은 것으로 본다[24,25]. 먼저 자신감 척도의 확인적 요인분석을 실시한 결과는 $\chi^2=254.775$, $df=84$, $p=.001$, SRMR=.046, CFI=.922, TLI=.902, RMSEA=.091로 나타나 χ^2 지수를 제외한 모든 수치가 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다. 신뢰도의 Cronbach's α계수는 .789-.838로 나타나 신뢰할 수 있는 것으로 확인되었다. 스트레스에 대한 확인적 요인분석 결과 $\chi^2=910.449$, $df=269$, $p=.001$, SRMR=.065, CFI=.885, TLI=.871, RMSEA=.098로 나타나 SRMR을 제외한 적합도 지수가 적합하지 않아 표준화계수와 SMC값을 확인하여 진로와 학업고민 1문항을 삭제하였다. 삭제 후 적합도는 $\chi^2=634.679$, $df=246$, $p=.001$, SRMR=.063, CFI=.925, TLI=.916, RMSEA=.080로 나타나 χ^2 지수를 제외한 모든 수치가 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다. 신뢰도의 Cronbach's α계수는 .904-.950으로 나타나 신뢰할 수 있는 것으로 확인되었다.

경기력에 대한 확인적 요인분석 결과 $\chi^2=39.829$, $df=8$, $p=.001$, SRMR=.039, CFI=.959, TLI=.923, RMSEA=.127

로 나타났다. RMSEA 적합도 지수가 적합하지 않아 표준화계수와 SMC값을 살펴보고 경기수행 1문항을 삭제하였다. 이후 적합도는 $\chi^2=3.180$, $df=3$, $p=.001$, SRMR=.011, CFI=1.000, TLI=.999, RMSEA=.016으로 나타나 χ^2 지수를 제외한 모든 수치가 적합도 기준을 만족하는 것으로 나타났다. 신뢰도의 Cronbach's α계수는 .818-.851로 나타나 신뢰할 수 있는 것으로 확인되었다.

2.4 자료처리

본 연구의 자료처리를 위하여 통계 프로그램 SPSS 23.0과 Amos 23.0을 사용하여 다음과 같이 분석하였다. 첫째, 연구대상의 일반적 특성을 분석하기 위하여 빈도 분석을 실시하였다. 둘째, 측정도구의 타당도와 신뢰도를 분석하기 위하여 확인적 요인분석과 Cronbach's α계수를 산출하였다. 셋째, 변인간의 관계를 검증하기 위하여 상관관계분석, 구조방정식모형(structure equation modeling) 분석을 실시하였다.

3. 결과

3.1 변인간의 상관분석

변인간의 관련성을 확인하기 위하여 Pearson의 상관관계분석을 실시하였다. <Table 3>과 같이 자신감과 경기력은 통계적으로 유의한 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 구체적으로 살펴보면 자신감의 코치의 지도력과 사회적 지지에서 얻는 자신감은 경기력의 경기수행과 통계적으로 유의한 정(+)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.05$). 경기내용과 기능불만에 의한 스트레스는 경기수행력과 경기 만족에 통계적으로 유의한 부(-)적인 상관관계가 있는 것으로 나타났다($p<.05$, $p<.001$). 변인간의 상관관계수가 Kline이 제시한 .85보다 작게 나와 다중공선성의 문제는 없는 것으로 나타났다[26].

3.2 연구모형의 적합도 검증

<Table 4>와 같이 적합도는 $\chi^2(df)=137.724(32)/p=.001$, SRMR=.094, CFI=.925, TLI=.895, RMSEA=.115로 나타났다. SRMR, CFI지수를 제외한 적합도 기준을 충족하지 않아 수정지수(Modification Index : MI)를 이용하여

<Table 3> Correlation analysis between variables

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.Leadership Coach	1									
2.Proven ability	.711***	1								
3.Social support	.805***	.689***	1							
4.Physical/mental preparation	.726***	.694***	.797***	1						
5.Complaints practice and guidance	-.167**	-.205***	-.223***	-.242***	1					
6.Academic and career concerns	-.121	-.033	-.106	-.097	.538***	1				
7.Competition content and functionality complaints	.116	.213***	.151*	.186**	.287***	.617***	1			
8.Privacy complaint	-.026	.028	.010	.009	.516***	.595***	.610***	1		
9.performance	.133*	.045	.147*	.069	.008	-.007	-.152*	-.047	1	
10.Competition Satisfaction	.051	-.092	.005	-.060	.046	-.029	-.236***	-.041	.784***	1

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

<Table 4> The goodness of fit of SEM

The goodness of fit	χ^2	df	p	SRMR	CFI	TLI	RMSEA
Research Model	137.724	32	.001	.094	.925	.895	.115
Correction Model	108.992	32	.001	.059	.946	.924	.097

<Table 5> Hypothesis testing & The goodness of fit of SEM

	Estimate(SRW)	S.E.	C.R.(t)	p
self-confidence → athletes performance	.257(.084)	.088	2.918	.004
stress → athletes performance	-.085(-.085)	.067	-1.276	.202

The goodness of fit of SEM: $\chi^2=108.992$ df=32, p=.001 SRMR=.059 CFI=.946 TLI=.924 RMSEA=.097

측정변수의 오차항 간에 공분산 관계를 설정하여 초기 연구모형을 수정하였다. 수정지수를 살펴보고 e6-e8의 공분산을 설정한 후 적합도는 $\chi^2(df)=108.992(32)/p=.001$, SRMR=.059, CFI=.946, TLI=.924, RMSEA=.097로 나타나 χ^2 검증을 제외하고 적합기준을 만족하는 것으로 나타났다.

3.2 가설검증

대학유도 선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과는 <Table 5>와 같으며, 이에 따른 구체적인 결과는 다음과 같다.

첫째, 대학유도 선수들의 자신감이 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 두 변인간의 표준화계수가 .084(t=2.918, p=.004)로 자신감이 경기력에 통계적으로 유의한 정(+)적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 대학유도선수들의 스트레스가 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과, 두 변인간의 표준화계수가 -.085(t=-1.276, p=.202)로 스트레스가 경기력에 통계적으로 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다.

4. 논의

본 연구는 대학유도선수들의 자신감과 스트레스가 경기력에 미치는 영향을 규명하는데 그 목적이 있었다. 앞서 얻어진 연구결과를 토대로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 대학유도선수의 자신감은 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났다. 스포츠에서 선수들의 자신감은 운동수행능력을 높이는 원동력이라고 할 수 있는데 [27], 이는 운동수행 과정에서 선수들의 자신감은 성공적 운동수행 결과에 긍정적 영향을 미치고, 이와 반대로 선수들의 자신감의 결여는 실제 운동수행 결과에 부정적 영향을 미치기 때문이다[27,28]. 예를 들어, 스포츠 계에서는 흔히 1등과 2등 선수들 간에는 종이 한 장의 실력 차이가 있다고 얘기를 한다. 또한 운동선수들을 지도하다보면 예선전 경기에서 그 어떤 뛰어난 선수라고 할지라도 모두 이기면서 정작 입상권에 들어가기 바로 직전인 8강전 경기에서는 때면 그 벽을 넘지 못하고 메달을 획득하지 못하는 선수들도 종종 볼 수 있다. 이렇듯 스포츠에서 비슷한 수준의 운동기능을 보유한 선수들 간에는

신체적 기술보다 심리적 기술의 차이로 인해 승패가 결정되는 경우가 많은데[29], 이러한 심리적 기술 가운데 대표적 요인이 선수의 자신감이라고 할 수 있는 것이다. 즉 이 연구결과는 운동수행과정에서 대학유도선수의 자신감이 높아질수록 경기수행 및 경기만족 등과 같은 자신의 경기력을 높게 지각하게 된다는 의미로 해석할 수 있다.

그리고 본 연구의 결과는 육상선수들이 코치의 지도력에 대한 자신감을 높게 인식할수록 인지된 경기력을 높게 지각한다고 보고한 김석일과 정범철의 연구결과[30]와 태권도선수의 스포츠자신감이 인지된 경기력에 영향을 미친다고 보고한 설수황, 여인성 및 김범준 연구결과[31]에 의해서 지지받을 수 있다. 특히, 이들은 스포츠자신감이 선수들의 경기력과 연결되기 위해서는 그들의 목표성취를 위한 각 종목과 관련된 지식과 기술을 골고루 갖추어야 하며[30], 이를 위해 선수들은 평상시 훈련 상황에서 신체적 훈련과 더불어 자신감을 높여줄 수 있는 심상훈련이 접목된 체계적 훈련을 받아야 한다고 보고하고 있다[31]. 결국, 본 연구는 대학유도선수들의 경기력을 높이기 위해서는 각 종목과 관련된 지식적 및 기능적 능력과 더불어 자신감을 높여줄 수 있는 심상적 훈련이 접목된 체계적 훈련의 필요성을 확인한 결과라고 할 수 있다.

Vealey는 스포츠에서 심리적 자신감을 형성 하는 데는 코치의 지도력, 사회적지지, 신체적 및 정신적 준비, 능력입증 등이 필요하다고 보고하고 있다[32]. 그리고 이는 선수의 자신감 제고를 위해 무엇보다 스포츠지도자의 중요성이 강조된다는 사실을 알게 해주고 있다. 즉, 스포츠 현장에서 지도자는 각 종목에서 요구되는 체력, 기술, 전술, 전략 등과 관련된 다각적 지도력[33]을 토대로 선수들이 경쟁을 통해 능력을 입증할 기회를 제공하고, 또 경기에 임하는 준비과정에서의 긍정적 피드백과 격려 등을 통해 선수들의 자신감을 높여줄 수 있도록 해야 할 것으로 생각된다. 본 연구의 결과와 같이 대학유도선수들의 능력입증, 코치의 지도력, 사회적지지, 신체 및 정신적 준비의 자신감이 높아질수록 경기수행 및 경기만족의 경기력이 높아지기 때문이다.

둘째, 대학유도 선수들의 스트레스는 경기력에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 중등학교 축구선수의 운동스트레스가 인지된 경기력에 영

향을 미친다고 보고한 김지목의 연구결과[13]와 중등학교 태권도 선수의 스트레스가 인지된 경기력에 영향을 미친다고 보고한 최용철의 연구결과[34]와 상반된 결과라고 할 수 있다. 이러한 결과의 기인을 선행연구들을 토대로 살펴보면, 박태원의 연구에서는 운동경력이 높아질수록 운동스트레스는 낮아진다고 보고하고 있으며[23], 정원용의 연구에서는 운동경력이 적은 선수들보다 운동경력이 오래된 선수들이 운동관련 스트레스 및 인간관계 스트레스를 적게 받는다고 보고하고 있다[35]. 결과적으로 평균 선수경력이 7년이 넘는 비교적 오랜 운동경력이 보유한 대학유도선수들을 대상으로 이 연구를 수행하였기에 선행연구들과 상반된 결과가 나타난 것으로 해석할 수 있다. 즉 본 연구의 대상인 대학유도 선수들이 앞서 보고된 선행연구들[13, 33]의 대상들보다 운동경력이 높기 때문에 운동에 대한 지도와 연습불만, 진로와 학업고민, 경기내용과 기능불만, 사생활 불만의 스트레스를 비교적 적게 받아 선행연구들과 본 연구의 결과가 다르게 나타난 것으로 판단할 수 있다. 그리고 이는 오랜 선수경력을 보유한 직업씨름선수의 사회적, 인간적, 정서적, 운동적 스트레스가 경기력에 영향을 미치지 않는다고 보고한 정원용의 연구결과[35]에 의해 지지받을 수 있다.

그러나 본 연구에서 간과하지 말아야 할 것은 앞서 살펴본 바와 같이 이미 많은 선행연구들에서는 본 연구결과와 달리 스트레스는 부정적인 요인이며[36,37,38,39], 특히, 운동 상황에서의 스트레스는 경기수행능력을 급격히 떨어뜨리는 부정적 심리요인으로 설명하고 있다는 것이다[4]. 다시 말해, 선행연구들을 통해 알 수 있듯이 과도한 스트레스는 경기력을 저하시키는 원인이 될 수 있다는 것을 기억해야 하며, 이에 스트레스를 극복할 수 있는 심리기술 훈련방법의 개발이 요구된다고 할 수 있겠다. 결국, 이 연구결과를 비롯한 선행연구들을 통해 알 수 있듯이 선수들의 시합 전 스트레스를 줄이고, 자신감 있게 경기에 임할 수 있는 훈련방법의 개발하는 등의 대학유도지도자를 비롯한 이와 관련된 관계자들의 다각적 노력이 이루어져야 할 것으로 생각된다.

5. 결론 및 제언

본 연구의 목적은 대학유도 선수들의 자신감과 스트

레스가 경기력에 미치는 영향을 분석하고자 하는 목적으로 수행되어 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 대학유도 선수들의 자신감은 경기력에 영향을 미친다.

둘째, 대학유도 선수들의 스트레스는 경기력에 영향을 미치지 않는다.

결론적으로 대학유도 선수들의 자신감은 경기력에 영향을 미칠 수 있는 선행변수임을 확인하였다. 따라서 대학유도 지도자는 선수들의 자신감을 향상시킬 수 있도록 많은 관심과 다각적인 노력을 기울여야하며 이에 대한 교육을 통하여 경기력을 향상시킬 수 있도록 해야 할 것으로 생각된다. 끝으로 본 연구에서 스트레스는 경기력에 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데, 이는 통계적인 유의수준에서 나타난 결과이며, 경기력을 형성하는 심리적 요인 중 스트레스는 경기력에 영향을 미치는 중요한 변인임을 주지의 사실이다. 따라서 지도자는 선수들의 스트레스 원인과 대처 방법에 대한 교육을 통해 경기력이 저하되지 않도록 각별히 신경 써야 할 것으로 생각된다.

한편 후속연구를 위한 제언은 다음과 같다. 첫째, 경기력 향상을 위한 자신감 형성 및 훈련방법 등에 대한 연구가 이루어질 필요가 있다. 둘째, 스트레스가 경기력에 영향을 미치지 않는 것으로 나타난 본 연구결과를 바탕으로 이에 대한 구체적인 이해를 도울 수 있는 질적 연구가 필요하다고 생각된다. 이는 지도자와 선수들에게 스트레스에 대한 구체적인 정보 제공과 경기력을 향상시킬 수 있는 자료를 제공할 수 있을 것으로 생각되며 경기현장에서 실제적으로 적용될 수 있을 것으로 판단된다.

ACKNOWLEDGMENTS

This work was supported by the research grant of the YongIn University in 2014.

REFERENCES

- [1] Cratty, Bryant J., "Psychology in contemporary sport : guidelines for coaches and athletes. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall", 1983.
- [2] Byung Hyun Kim, "The importance of psychological skills and Apply real sport Field." Sport Science, Vol 100, pp. 50-56, 2007.
- [3] Woo Man Lee, "The Sources of Psychological Stresses and Coping Strategies of Elite Golfers." Unpublished doctoral dissertation, Physical Education Graduation School of Sejong University. 2000.
- [4] Soo Haeng Lee, "The Perceived Stress and Life-satisfaction of Student-Golf-Player.", Unpublished master's thesis, Graduate School of Education Chungnam National University, 2008.
- [5] Cox, R., "Psychological Skill of Elite Chinese Athletes." International Journal of Sport Psychology, Vol 27, pp. 123-132, 1990.
- [6] Geun Chun Lee, "A Study on Psychological Blocks Experienced by the Professional Golfers and Coping Strategies to Overcome Them", Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Kon-Kuk University, 2000.
- [7] Gould, D., Weiss, M.R., & Weinberg, R.S., "Psychological characteristics of successful and non-successful big ten wrestlers.", Journal of Sport Psychology, Vol. 3, pp. 69-81, 1981.
- [8] Highlen, P.S., & Bennet, B.B., "Psychological characteristics of successful and unsuccessful elite wrestlers: An exploratory study.", Journal of Sport Psychology, Vol. 1, pp. 123-137, 1979.
- [9] Mahoney, M.J., & Avenner, M., "Psychology of the elite athlete: An exploratory study.", Cognitive Therapy and Research, Vol. 1, pp. 135-141, 1977.
- [10] Korean Society of Sport Psychology, "Sport Psychology Handbook. Seoul : Rainbowbook", 2005.
- [11] Jae Seok Heo, "Stressors of shooting athletes Sports cope with the performance impact of.", Unpublished master's thesis, Physical Education Graduate School of Education Chonnam National University, 2013.
- [12] Dong Jin Huh, "The Relationship among Judging Awareness, Competition Stress and Perceived Athletic Performance of kumdo Player.", Unpublished master's

- thesis, Physical Education Graduate School, Kookmin University Seoul, Korea, 2011.
- [13] Ji-Mook Kim, "The Relationship among Judging Awareness, Sports Stress, and Perceived Athletic Performance of Middle and High School Soccer Player.", Unpublished master's thesis, Department of Physical Education Graduate School of Education Dankook University, 2010.
- [14] Sung Huk Yoo, "The effect of tennis affinity participation degree affected on the exercise absorption and leisure satisfaction.", Unpublished master's thesis, Graduate School of Han-Lym University, 2012.
- [15] Woo Chan Kim, "The Effect of Stress and Self-confidence on Professional Golfers' Performance.", Unpublished master's thesis, The Graduate School of Sport Sciences Yong-in University, 2010.
- [16] Vealey, R. S. Hayashi, S. W.F. & Giacobbi, P., "Sources of Sport-Confidence Conceptualization and Instrument development.", *Journal of Sport & Exercise Psychology*, Vol. 20, pp. 54-80, 1998.
- [17] Won Bae Kim, "Verification on the Validity of Sources of Sport-Confidence Questionnaire.", *Korean Journal of Sport Psychology*, Vol. 10, No. 2, pp. 107-122, 1999.
- [18] Yoon Kyeong Oh, Kang Hun Lee, "The development of stress inventory for highschool table tennis player.", *Korean Society of Sport Psychology*, Vol. 16, No. 3, pp. 19-34, 2005.
- [19] Jeong-Wan Kim, Ye-Eun Kim, Han-Shik Moon, "The Mediating Effects Validation of Sports Stress on Self-management and Confidence by Judo Players.", *The Journal of Korean Alliance of Martial Arts*, Vol. 17, No. 1, pp. 91-106, 2015.
- [20] Sung Jee Yang, "The Relationship between the Multidimensional Perfectionism and Emotion, Sport Coping, Self Management, Cognitive Performance of Golfer.", Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Kon-Kuk University, 2011.
- [21] Jin Bae Jeong, "The Structural Relationships among Self Management and sport Coping, Risk Perceptions and Recognized Performances for teaching middle and high school Golfers.", Unpublished doctoral dissertation, Graduate School of Soongsil University, 2012.
- [22] Bong Arm Choi, "The effect of leadership type in competitive value by golf coach on satisfaction of athletic ability and athlete's life.", Unpublished master's thesis, Graduate School of Physical Education Kyung Hee University, 2007.
- [23] Tae-Won Park, "The Effects of Exercise Stress and Exercise Satisfaction based on Characteristic Type of Judo Athlete on Perceived Athletic Performance.", Unpublished doctoral dissertation, Department of Physical Education Graduate School Kyonggi University, 2015.
- [24] Byung Ryeol Bae, "Structural Equation Modeling with Amos 19-Principle and Practice. Seoul : crbooks", 2011.
- [25] Steiger, J. H., "Structural model evaluation and modification: An interval estimation approach.", *Multivariate Behavioral Research*, Vol. 25, No. 2, pp. 173-180, 1990.
- [26] Kline, R. B., "Principles and practice of structural equation modeling (3rd ed.). New York: Guilford Press", 2011.
- [27] Dae Seung Yang, "The Mediating Effects of Sport Confidence on the Relationship Between Coach-Athlete Interaction and Performance in Taekwondo Kyorugi.", *The Korea Journal of Sports Science*, Vol. 24, No. 1, pp. 401-413, 2015.
- [28] Mahoney, M. L., & Nicholls, J. L., "Psychology of the elite athlete: an exploratory study.", *Cognitive therapy and research*, Vol. 3, pp. 361-366, 1978.
- [29] Jung Duk Sul, Sang Tai Kim, "The Effects of Psychological Skills Training on the Athletic Ability of Golf Players.", *The Korean Journal of Education*, Vol. 40, No.1, pp. 129-146, 2001.
- [30] Seok-il Kim, Bum-Chul Chung, "Relationship among Sport Psychological Skills and Sport Confidence and Perceived Performance in Track and Field Athletes.", *Journal of Sport and Leisure Studies*, Vol. 59, pp. 547-560, 2015.

- [31] Su Hwang Seol, In Sung Yeo, Beom Joon Kim, "A Study of the Relationship among Achievement Goal Orientation on Sports Confidence and Perceived Performance in Middle, High School Student of Taekwondo Training.", *Journal of Korean Society for the Study of Physical Education*, Vol. 18, No. 3, pp. 161-172, 2013.
- [32] Vealey. R. S., "Future direction in psychological skills training.", *The Sport Psychologist*, Vol. 2, pp. 318-336, 1988.
- [33] Kwang-Woo, Nam, Young-Jun Choi, "The Relationship among Coaching Knowledge, Role Satisfaction and Coaching Confidence of Judo Coaches.", *The Korean Journal of Physical Education*, Vol. 54, No. 6, pp. 463-473, 2015.
- [34] Yong Cheol Choi, "The Effects of Sports Stress and Perceived Middle and High School Taekwondo Sparring Players.", Unpublished master's thesis, Physical Education Graduate School of Education Chosun University, 2016.
- [35] Won Yong Jung, "The Correlation between Ssireum Player's Confidence.", Unpublished master's thesis. Physical Education Graduate School of Education Kyungnam University, 2010.
- [36] Yun Jeong Kim, "Type of Coping with Stress of Nursing Students", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 5, No. 3, pp. 29-39, 2014.
- [37] Jung Im Kim, Bo Ram Choi, "Convergence Study on Emotional Labor, Stress Response and Turnover Intention of Call-center Worker", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 6, pp. 139-146, 2015.
- [38] Mi Jin Kim, Gyun Young Kang, "The Convergence Study on the Relationship between the Job Stress and Mental Health of Nurses", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 6, No. 5, pp. 39-47, 2015.
- [39] Ji won Lee, Kyung hee Kang, "Study about the relationship between self-esteem, depression and stress of students according to school system", *Journal of the Korea Convergence Society*, Vol. 5, No. 4, pp. 69-74, 2014.

전 기 영(Jeon, Ki Young)



- 1996년 2월 : 경기대학교 체육학(체육학사)
- 1999년 8월 : 경기대학교 교육대학원 체육교육(체육교육학석사)
- 2003년 8월 : 경기대학교 대학원 체육학(체육학박사)
- 2005년 3월 ~ 현재 : 용인대학교 무도대학 유도경기지도학과 교수

- 관심분야 : 스포츠심리학, 스포츠코칭
- E-Mail : iocky@hanmail.net