



실업 검도선수를 대상으로 한 심리기술훈련 현장적용 사례연구

신정택(동의대학교, 교수)·장선미*(부산스포츠과학센터, 센터장)

국문초록

본 연구는 전국대회를 앞둔 실업 검도 팀의 심리기술 및 경기력 향상을 위해 밀착지원 사업으로 시작되었다. 따라서, 본 연구의 목적은 심리기술훈련이 실업 검도선수의 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 본 연구참여자는 실업 여자 검도 팀 선수 6명이다. 심리기술 훈련 프로그램은 선수들의 요구분석, 선수의 심리적 어려움과 심리기술훈련 선행연구, 전문가 의견 등을 통합하여 구성되었다. 최종적으로 선수에게 적용된 심리기술훈련 프로그램은 오리엔테이션, 목표설정/강점찾기, 이완·심상, 자화, 루틴, 마무리로 총 6회기이며, 회기별로 2시간 정도로 실시하였다. 심리기술훈련 프로그램의 양적 효과를 측정하기 위해 경쟁상태불안, 회복탄력성 척도, 스포츠 수행전략 검사지 및 인지된 경기력 검사지를 활용하였으며, 면담을 통해 심리기술훈련 프로그램에 대한 선수의 인식을 탐색하였다. 본 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 심리기술훈련 프로그램은 실업 검도선수의 경쟁상태불안(인지적 불안, 신체적 불안, 상태 자신감)에 긍정적인 영향을 미쳤다. 둘째, 심리기술훈련 프로그램은 실업 검도선수의 회복탄력성(통제성, 긍정성, 사회성)을 향상시켰다. 셋째, 심리기술훈련 프로그램은 실업 검도선수의 스포츠 수행전략(컨디션 조절, 심상과 목표설정, 긴장풀기, 감정조절)에 긍정적인 영향을 미쳤다. 마지막으로, 심리기술훈련 프로그램은 여자 검도선수의 인지된 경기력을 제고하였다. 단기간의 밀착지원 형태로 진행된 심리기술훈련 프로그램 구성, 적용방법 및 효과 검증에 관한 논의가 기술되었다.

한글주요어 : 검도선수, 심리기술훈련, 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략, 인지된 경기력

* 장선미, 부산스포츠과학센터, E-mail : jsm@sports.busan.kr

I. 서론

검도는 칼싸움으로 시작된 우리 고유의 전통문화 속에서 전투의 수단으로써의 역사를 지니고 있으며, 오늘날에는 죽도를 활용하여 대결하는 스포츠의 한 종목으로 자리를 잡았다(김기봉, 양광규 2004). 검도가 스포츠로서 한국에 도입됨과 동시에 한국검도는 많은 발전을 이루었다. 1970년 일본의 동경에서부터 제1회 대회가 3년을 주기로 개최되었는데, 우리나라의 경우 대만 타이페이에서 개최된 제13회 세계검도선수권대회에서 단체전으로 첫 우승을 하였고, 그 이후로 제14회 세계검도선수권대회 3위, 제15회 준우승, 16회 세계검도선수권대회 여자개인전 사상 최초 입상을 하는 등 좋은 성적을 거두었다(곽낙현, 김영학 2010; 박동철, 2007).

조인철, 김영훈, 이병기(2002)는 선수들의 경기력은 체력적 요인, 심리적 요인, 기술적 요인, 전술적 요인, 환경적 요인에 의해서 결정되며, 특히 선수들의 기량이 상향 평준화됨에 따라 심리적 요인이 수행을 결정하는 핵심 요인이다(허정훈, 김병준, 유진, 2001; Curry & Maniar, 2004). 검도 스포츠에서도 심리적인 요인의 중요성을 강조하는 ‘사계(四戒)’라는 용어를 살펴보면 ‘경(驚)’, ‘구(懼)’, ‘의(疑)’, ‘혹(惑)’을 경계하라는 의미로써, ‘놀라지 말라’, ‘두려워 말라’, ‘의심하지 말라’, ‘망설이지 말라’는 뜻을 내포하고 있다(이종립, 1996). 또한, 검도 스포츠는 마음을 뜻하는 기(氣)와 기술을 뜻하는 검(劍), 그리고 체력을 뜻하는 체(體)가 하나로 이루어진 것을 의미하며, 앞서 언급된 세 가지 요소 중 ‘기’에 해당하는 심

리적 요인이 나머지 기술이나 체력적 요인보다 상위의 개념으로 구별되고 있어 검도에서 심리적인 요인의 중요성이 강조되고 있다(권명훈, 강진형, 2016).

검도 스포츠는 무 체급 경기로써 2명의 선수가 정해진 경기 규칙에 따라 상대방과의 한 번의 격자로 승패가 갈리게 된다. 오대종과 이양주(2018)는 검도 스포츠의 경기 규칙 특성상 비교적 짧은 시간에 경기가 종료될 수 있고, 심판 판정의 주관성이 매우 높은 종목이기 때문에 검도선수들의 심리적 요인이 경기 결과에 직접적인 영향을 미친다. 검도선수의 경기력에 부적 영향을 미치는 심리적 요인으로는 경쟁상태 불안이 있으며(Martens, 1990), 검도 실업팀의 경우 현재 장기적인 계약 및 지원제도가 전무하고, 자신의 경기 결과에 따라 연봉이 좌우되기 때문에 경쟁상태 불안이 높은 상황이다.

Smith(1996)는 선수 개인의 인지적 평가 과정에서 도출되는 경쟁상태불안이 다차원성을 가진다고 주장하면서 실제 시합 상황에서 경기력의 유의한 저해 요인으로 작용될 수 있다고 하였다(박경민, 2012). 경쟁상태불안은 인지불안과 신체불안으로 구분되며, 우수선수와 비 우수선수를 막론하고 시합 상황에서 심리적, 생리적, 신체적 조건이 불충분하거나 충족되지 못하면 자율신경계의 영향으로 나타난다(Pijipers, Oudejans, & Bakker, 2005). 선수들에게 경쟁상태불안이 유발될 수 있는 조건은 시합 성적에 대한 압박감, 주요타자의 기대에 대한 부담감, 실패에 대한 두려움과 자신감 상실, 새로운 환경 및 스포츠 손상 등이 있으며(Dias, Cruz, & Foneseca, 2010), 자신이 느끼는 경쟁상태불안 수준이 높을수록 집중력이 저하되어 실수 유발, 경기력 저하, 운동

탈진 및 운동지속에 부정적 영향을 미친다(나승희, 신종훈, 2020; 오상훈, 2020; 하제현, 김종수, 신영애, 2022).

한편, Salminen, Liukkonen, Hanin, & Hyvönen (1995)는 적정 수준의 각성상태는 선수들에게 운동에 대한 동기를 높이며 수행향상을 위한 유인자로 작용되기 때문에 불안이 무조건적으로 경기력에 부적 영향을 미치는 것이 아니라고 주장하였다. 이러한 점에 근거하면 높은 수준의 경쟁상태불안을 낮추고 적정 수준의 각성 상태를 유지하는데 관여될 수 있는 회복탄력성에 주목할 필요성이 있다(서주애, 2022). 회복탄력성이란 부정적인 내·외적 자극으로부터 벗어나 어떠한 역경에도 이겨낼 수 있는 내면적인 힘을 말한다(Luther, Cicchetti, & Becker, 2000). 회복탄력성은 생활에서 낙관적으로 생각할 수 있는 긍정성, 자신이 직면한 문제를 조절할 수 있는 통제성, 타인 및 외부 환경을 포함한 외적 자원의 관계성으로 구성된다(홍은숙, 2006). 회복탄력성 선행연구(정법철, 2018; 이양주, 2018; 최봉준, 2021; 정성우, 박종태, 2020; 최상복, 임승현, 김명미, 2022)를 살펴보면, 회복탄력성이 높은 선수들은 경쟁상태불안을 긍정적으로 대처하고, 스트레스의 완충 효과로 용기, 희망, 즐거움 등의 심리적 자원을 일으켜 경기력 향상을 물론 운동지속에도 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

따라서 검도 실업팀 선수들의 최상 수행과 경기력을 높이기 위해서 적절한 경쟁상태불안 수준을 탐색하고 회복탄력성을 높일 수 있는 다양한 전략과 심리적 개입의 노력이 필요하다. 선수들의 시합 상황에서의 수행과 심리적 요인의 중요성이 대두되면서 태동

한 스포츠심리학(Sport Psychology) 학문에서는 승패를 좌우하는 주요 심리적 변수와 경기력 향상을 위한 심리기술들을 중심으로 많은 연구가 진행되고 있으며, 다양한 스포츠 종목 선수들을 대상으로 개인 또는 팀의 특성에 맞는 심리기술훈련을 적용하여 다양한 심리적 요인들의 효과성이 검증되었다(정창희, 홍길동, 황진, 2004; 천성민, 김병준, 2019; Gould, Eklund & Jackson, 1992). 심리기술훈련(Psychological Skills Training; PST)은 시합 상황에서 선수들의 부정적인 심리적 요인을 감소시키고 생각과 감정을 조절하여 최상 수행을 위한 이상적인 심리상태로 이끌어낼 수 있다(Vealey, 1998). 스포츠 현장에서는 선수들의 심리기술과 경기력 향상을 목적으로 심리기술훈련을 적용하고 있으며, 심리기술훈련 프로그램으로는 목표설정, 각성 및 이완, 자화, 주의 집중, 심상, 루틴 등이 있다(이상우, 박지훈, 김태룡, 2020; 전재연, 윤영길, 김영숙, 박상혁, 2019). 양진영, 이상인, 이진환(2021)은 선수들의 회복탄력성이 심리기술과 경기력에 정적 영향을 미치는 것은 확인하였다. 또한, 심리기술훈련은 선수들의 경쟁상태불안을 감소시키며 스포츠수행전략 및 인지된 경기력을 향상시켰다(석류, 2024; 김문희, 2024; 이은경, 류호상, 2023). 검도선수의 시합 직전 경쟁상태불안이 운동 수행과 회복탄력성에 부적 영향을 미쳤으며(김종언, 강진형, 2014; 이동준, 임봉우, 이양주, 2023), 고등학교와 엘리트 소속의 검도선수를 대상으로 심리기술훈련을 적용한 결과에서 정신력과 경기력에 정적 영향을 미쳤다(김운태, 김기정, 설영환, 2013).

한편, 검도 실업팀 전국대회는 단체전으로 실시되

며 상대에 따라 경기력이 달라지기 때문에 인지된 경기력으로 경쟁상태불안, 회복탄력성과의 관계를 규명할 필요가 있다. 이러한 점에서, 검도 실업팀 선수들을 대상으로 심리기술훈련을 적용한 연구는 후리기 루틴 훈련의 효과 연구(이광철, 강진형, 2016)뿐이기 때문에 검도 실업팀 선수들에게 적합한 심리기술훈련 프로그램을 구성 및 적용하여 효과성을 검증할 필요가 있다. 또한, 본 연구는 전국대회 단체전 금메달을 목표로 하는 실업 검도팀을 대상으로 밀착 지원의 형태로 단기간의 심리기술훈련을 실시하게 되었다. 이에, 본 연구의 목적은 심리기술훈련이 실업 검도선수의 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 효과를 확인하는 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구참여자

본 연구참여자는 실업 여자 검도 선수 6명이다. 연구참여자의 정보는 <표 1>과 같다.

표 1. 연구참여자 인구통계학적 정보

연구참여자	나이	경력
가	23	9
나	23	9
다	24	10
라	25	12
마	25	11
바	30	16

2. 측정도구

1) 경쟁상태불안

연구참여자의 경쟁상태불안 수준을 측정하기 위하여 Martens, Burton, Vealey, Bump & Smith (1990)가 개발하고 Cox, Marten, & Russell(2003)이 수정 및 보완하여 타당화한 경쟁상태불안 척도(Competitive State Anxiety Inventory-2, CSAI-2)를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 척도는 3개의 하위요인(인지불안, 신체불안, 상태자신감), 총 27문항, 5점 Likert 척도로 구성되었다.

2) 회복탄력성 척도

본 연구참여자의 회복탄력성 수준을 측정하기 위하여 신우열, 김민규, 김주환(2009)이 개발하고 전정숙(2015)이 수정 및 보완한 회복탄력성 척도를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 회복탄력성 척도는 3개의 하위요인(통제성, 긍정성, 사회성), 총 27문항, 5점 Likert 척도로 구성되었다.

3) 스포츠수행전략 검사지

본 연구참여자의 심리기술 수준을 측정하기 위하여 Thomas, Murphy & Hardy(1999)가 개발하고 김병준과 오수학(2002)이 타당화한 수행전략 검사지(Test of Performance Strategies : TOPS)를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 스포츠수행전략 척도는 5개의 하위요인(혼잣말, 컨디션 조절, 심상과 목표 설정, 긴장풀기, 감정조절), 총 24문항, 5점 Likert 척도로 구성되었다.

4) 인지된 경기력 질문지

본 연구참여자의 인지된 경기력 수준을 측정하기 위하여 Mamassis & Doganis(2004)가 개발하고 김정택, 육동원, 고의석(2006)이 수정한 인지된 경기력 질문지(Performance Measures)를 사용하였다. 본 연구에서 사용된 인지된 경기력 질문지는 단일 요인으로 이루어져 있으며, 신체적 느낌, 기술의 질, 타이밍과 리듬, 집중력, 노력의 양, 정신적인 태도와 사고, 시합 중 자신감의 수준, 시합에서 기대했던 수행과 실제 수행과의 비교의 총 8개 문항, 5점 Likert 척도로 구성되었다.

3. 심리기술훈련 프로그램

1) 요구분석

연구참여자의 심리기술과 경기력 향상을 위한 심리기술훈련 프로그램을 구성하기 위해 요구분석을 하였다. 연구참여자를 대상으로 개방형 질문지를 통해 심리적 어려움에 대한 요인을 탐색하였다. 요구분석 결과, 연구참여자가 경험하는 심리적 어려움으로는 경쟁불안 증가(83.0%), 집중력 부족(50.0%), 자신감 감소(50.0%), 스트레스 증가(33.3%), 동기 저하(17.0%) 순으로 나타났다. 연구참여자의 심리적 어려움에 관한 요구분석에 따라 선수의 경쟁불안 및 스트레스 관리, 동기, 집중력 및 자신감 향상에 도움

표 2. 심리기술훈련 프로그램 내용

회기	개입	세부 내용	실천 과제
1	오리엔테이션	프로그램 소개 및 라포형성 프로그램 참여 서약서 작성 및 사전검사	
2	목표설정/ 강점찾기	목표설정 관련 영상 시청 및 SMART기법 이해 만다라트 기법을 활용한 목표설정하기	목표 실천 전략
		자신의 강점에 대해서 생각해보기 나의 대표강점 소개하기 팀 목표 및 강점 찾기	자신 및 팀 대표강점 활용하기
3	이완/심상훈련	이완훈련 실습하기 심상훈련 실습하기 이완 및 심상의 시합 기법	심상/자화 시합 적용해보기
4	자화	자신의 자화 인식 자화 작성 및 시합 적용	자화 시합 적용하기
5	루틴/ 집중루틴	실제 시합 대비 계획 세우기 시합루틴 개발하기	집중 루틴 적용하기
		멘탈이 흐트러지는 상황 그려보기 나만의 재집중 루틴 개발하기	집중단서 만들기
6	마무리	프로그램 내용 피드백 프로그램 참여 인식 파악 및 사후검사	-

이 되는 목표설정 및 강점 찾기 훈련, 이완훈련, 주의 집중훈련, 자화, 심상, 루틴 훈련을 프로그램에 포함시켰다. 또한, 전국대회 시합을 앞둔 시점이라 개인 및 팀 시합 전략을 프로그램에 포함시켰다.

학생 선수의 요구분석에 따라 이완 및 심상 훈련을 통해 시합에 적절한 불안과 스트레스를 조절하고자 하였으며, 주의집중 훈련을 통해 통제 가능 여부와 자신의 주의 초점을 분석하고자 하였다. 또한, 자화 훈련을 통해 자신에게 긍정적인 혼잣말을 부여하도록 돕고자 하였으며, 자신 및 팀에게 적합한 집중 루틴과 재집중루틴을 개발함으로써 시합 상황에서 불안을 감소시키고 최고 수행을 실현할 수 있도록 하였다.

2) 선행연구 고찰

본 연구에서 활용한 심리기술훈련 프로그램은 선수가 경험하는 심리적 어려움 관련 선행연구(권명훈, 강진형, 2016; 이양주, 2018; Bissett & Tamminen, 2022; Jackman, 2022; Schary & Lundqvist, 2021).

심리기술훈련 프로그램관련 선행연구(김운태, 김기정, 설영환, 전병덕, 2013; 이광철, 강진형, 2016; 이은경, 2024; 이은경, 류호상, 2023; Kiens & Larsen, 2021). 강점 찾기 프로그램 선행연구(Chilver & Gatt, 2022; Kruger, 2023; Lee & Shin, 2017) 고찰을 통해 심리기술훈련 프로그램을 탐색하였다.

3) 전문가 의견

심리기술훈련 및 심리상담 연구와 경험이 있는 전문가는 스포츠심리학 교수 1명, 스포츠심리학 박사

2명으로 구성되었다. 전문가는 선수의 요구분석 자료, 선수가 경험하는 심리적 어려움, 심리기술훈련 및 강점 찾기 훈련 선행연구 고찰 내용을 토대로 심리기술훈련 프로그램을 도출하였다.

4) 심리기술훈련 프로그램

본 연구에 적용된 심리기술훈련 프로그램은 오리엔테이션, 목표설정/강점찾기, 이완·심상, 자화, 루틴, 마무리로 총 6회기이며, 프로그램 관련 세부 내용은 <표 2>와 같다. 본 연구에서 구성된 심리기술훈련 프로그램은 6회기의 단기간 밀착지원 형태이고 회기별 프로그램이 통합된 형태도 있어서 회기별 2시간 정도로 실시하였다. 회기 종료 시 실천 과제를 제시하여 다음 회기 때 과제를 확인함으로써 서로 간의 피드백을 줄 수 있는 시간을 제공하였다.

4. 자료 분석 방법

심리기술훈련 프로그램의 양적 효과를 검증하기 위해 SPSS 23.0 version 프로그램을 활용하였다. 대응표본 t-검증을 통해 심리기술훈련이 실업 검도 선수에게 미치는 양적 효과를 확인하였다. 또한, 실업 검도선수들이 심리기술훈련 프로그램에 대한 인식 및 질적 효과를 검증하기 위해 면담을 하였다.

Ⅲ. 결 과

1. 경쟁상태불안

심리기술훈련이 여자 실업 검도선수의 경쟁상태

불안에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 3>과 같다. 경쟁상태불안 하위요인별로 살펴보면, 인지적 불안에서 사전(M=3.07)보다 사후(M=3.02)가 낮게 나타났으며, $t=2.907$ $p<.05$ 로 유의하게 인지적 불안이 감소하였다. 신체적 불안에서 사전(M=3.01)보다 사후(M=2.96)가 낮게 나타났으며, $t=2.793$ $p<.05$ 로 유의하게 신체적 불안이 감소하였다. 상태자신감에서 사전(M=3.60)보다 사후(M=3.64)가 높게 나타났으며, $t=-2.712$, $p<.05$ 로 유의하게 상태자신감이 증가하였다.

표 3. 심리기술훈련이 경쟁상태불안에 대한 대응표본 t-검증

요인		M	SD	t
경쟁 상태 불안	인지적 불안	사전 3.07 사후 3.02	0.25 0.21	2.907*
	신체적 불안	사전 3.01 사후 2.96	0.18 0.17	
	상태 자신감	사전 3.60 사후 3.64	0.24 0.21	-2.712*

* $p<.05$

2. 회복탄력성

심리기술훈련이 여자 실업 검도선수의 회복탄력성에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 4>와 같다. 회복탄력성 하위요인별로 살펴보면, 통제성에서 사전(M=2.96)보다 사후(M=3.03)가 높게 나타났으며, $t=-2.666$, $p<.05$ 로 유의하게 통제성이 증가하였다. 긍정성에서 사전(M=3.05)보다 사후(M=3.12)가 높게 나타났으며, $t=-3.162$, $p<.05$ 로 유의하게 긍정성이 증가하였다. 사회성에서 사전(M=3.05)보다 사후(M=3.13)가 높게 나타났으며, $t=-3.503$, $p<.05$ 로 유의하게 사회성이 증가하였다.

표 4. 심리기술훈련이 회복탄력성에 대한 대응표본 t-검증

요인		M	SD	t
회복 탄력 성	통제성	사전 2.96 사후 3.03	0.20 0.15	-2.666*
	긍정성	사전 3.05 사후 3.12	0.20 0.18	
	사회성	사전 3.05 사후 3.13	0.16 0.12	-3.503*

* $p<.05$

3. 스포츠수행전략

심리기술훈련이 여자 실업 검도선수의 스포츠수행전략에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 5>와 같다. 스포츠수행전략 하위요인별로 살펴보면, 혼잣말에서 사전(M=3.13)보다 사후(M=3.53)가 높게 나타났으며, $t=-2.481$, $p>.05$ 로 혼잣말에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 컨디션 조절에서 사전(M=3.90)보다 사후(M=3.97)가 높게 나타났으며, $t=-2.939$, $p<.05$ 로 유의하게 컨디션 조절이 향상되었다. 심상과 목표설정에서 사전(M=3.73)보다 사후

표 5. 심리기술훈련이 스포츠수행전략에 대한 대응표본 t-검증

요인		M	SD	t
혼잣말	사전	3.13	0.97	-2.481
	사후	3.53	0.65	
컨디션 조절	사전	3.90	0.51	-2.939*
	사후	3.97	0.48	
스포츠 수행 전략	심상과 목표 설정	사전 3.73 사후 3.89	0.48 0.43	-2.714*
	긴장 풀기	사전 3.13 사후 3.31	0.56 0.45	
감정 조절	사전	3.42	0.41	-4.869**
	사후	3.59	0.34	

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

($M=3.89$)가 높게 나타났으며, $t=-2.714$, $p<.05$ 로 유의하게 심상과 목표설정이 증가하였다. 긴장풀기에서 사전($M=3.13$)보다 사후($M=3.31$)가 높게 나타났으며, $t=-2.919$, $p<.05$ 로 유의하게 긴장풀기가 증가하였다. 감정조절에서 사전($M=3.42$)보다 사후($M=3.59$)가 높게 나타났으며, $t=-4.869$, $p<.01$ 로 유의하게 감정조절이 증가하였다.

4. 인지된 경기력

심리기술훈련이 여자 실업 검도선수의 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석한 결과는 <표 6>과 같다. 인지된 경기력은 사전($M=4.02$)보다 사후($M=4.09$)가 높게 나타났으며, $t=-3.162$, $p<.05$ 로 유의하게 증가하였다.

표 6. 심리기술훈련이 인지된 경기력에 대한 대응표본 t 검증

요인	M	SD	t
인지된 경기력	4.02	0.17	-3.162*
사후	4.09	0.13	

* $p<.05$

5. 심리기술훈련의 질적 효과

심리기술훈련 프로그램의 효과를 확인하기 위해 프로그램 종결 후 면담하였다. 본 연구에서 면담 내용은 심리기술훈련 프로그램의 효과를 검증하는 목적으로 설계되었기 때문에, 프로그램 참여 효과로 범주화하였다.

1) 경쟁상태불안

심리기술훈련을 통해 연구참여자의 경쟁상태불안

에 긍정적인 변화가 탐색되었다. 이완훈련, 심상훈련, 자화훈련, 루틴훈련을 통해 신체적 불안과 인지적 불안이 감소한 것으로 탐색되었다. 강점찾기 훈련, 성공 경험 심상하기, 긍정적 자화와 같은 세부 프로그램 등을 통해 연구참여자는 상태자신감도 높아졌다.

“시합 때 긴장하면 호흡이 빨라지고 근육이 경직되었는데, 이완을 통해 긴장을 어느 정도 조절할 수 있게 되었어요.”

“불안을 느낄 때 나를 힘나게 하는 자화를 하고 동료들도 팀 자화를 통해 이야기하니 불안이 감소하고 자신감을 느낄 수 있게 되었어요.”

“예전에도 루틴이 있었는데 할 때도 있고 매번 달라졌는데 시합에 도움이 되는 행동과 생각으로 루틴을 만들고 집중 단서에 초점을 맞추니 시합 때 불안을 조절할 수 있게 되었어요.”

2) 회복탄력성

심리기술훈련을 통해 연구참여자의 회복탄력성에 긍정적인 변화가 탐색되었다. 강점찾기 훈련, 성공 경험 심상하기, 긍정적 자화와 같은 세부 프로그램 등을 통해 연구참여자는 자신에 대한 통제성과 긍정성이 높아졌으며, 팀 목표설정 및 팀 강점 찾기를 통해 선수들 간 상호작용이 높아져 사회성이 향상되었다.

“목표 시합에서 성공하는 모습을 떠올리고 나 자신에게 힘이 되는 자화를 생활, 훈련, 시합 때 하다 보니 나의 감정과 생각을 조절할 수 있게 되었어요.”
“나의 강점을 생각하고 발표하고, 팀에 장점을 적으

“나와 팀에 대한 긍정적 생각이 들었어요.”
 “일주일에 한 번씩 진행되는 심리훈련 때 팀 목표도 설정하고 팀 시합 전략도 서로 이야기하니 팀원들의 다른 모습도 보게 되고 동료 소개하기를 통해 팀원들에 대해서도 생각하게 되니 팀원들 관계가 더 좋아진 것 같아요.”

3) 스포츠수행전략 증진

심리기술훈련 프로그램을 통해 연구참여자의 수행전략에 긍정적인 영향이 확인되었다. 목표설정훈련과 심상훈련을 통해 심상과 목표설정 능력이 향상되었으며, 자화를 통해 혼잣말 능력도 향상되었다. 이완훈련을 통해 긴장풀기 능력이 좋아졌으며, 루틴을 통해 컨디션과 감정조절이 향상된 것으로 탐색되었다.

“하루에 여러 번 호흡을 통해 이완하고, 이완 후 기술과 시합 심상을 하니 긴장풀기와 감정조절도 잘되고 심상 능력도 좋아진 것 같아요”

“생활과 훈련, 그리고 시합 때 나를 편안하게 하는 루틴을 실행하다보니 컨디션 조절도 저절로 잘되고 불안과 스트레스 때 예전보다 잘 대처하게 된 것 같아요”

“혼잣말을 하긴 했지만 부정적인 말을 하거나 긍정적인 자화도 가끔 했지만, ‘자신있게 플레이하자’, ‘나는 강해, 내가 준비한 것만 하면 돼’라는 혼잣말을 루틴에 포함하여 해보니 나에게 큰 도움이 되었어요”

“우리팀은 강하다, 나도 강하다라는 말도 하고 성공한 생각도 많이 하다보니 개인과 팀이 모두 자신있게 경기를 하고 서로에 대한 믿음도 올라갔어요.”
 “시합 때 기술분석보다는 하던대로 하자라는 마음으

로 플레이하다보니 결과도 좋아지는 것 같아요”

4) 인지된 경기력 향상

심리기술훈련 프로그램을 통해 연구참여자의 인지된 경기력에 긍정적인 변화가 탐색되었다. 목표설정을 하고 자신 및 팀의 강점을 찾고, 심상, 자화, 루틴과 같은 심리훈련을 통해 선수의 심리기술이 높아지고, 높아진 심리기술이 인지된 경기력에 대한 긍정적인 변화로 연결되었다.

“목표설정을 통해 나와 팀에 대한 믿음이 올라갔고 이번에는 우승할 수 있다는 생각이 들었다.”

“우리 팀이 객관적으로 강하지만, 실제 시합에서 발휘가 되지 않은 경우가 있었어요. 부담감 때문인데 이완, 자화, 심상, 루틴훈련을 통해 심리를 조절하는 능력이 좋아졌어 나와 팀 모두 경기력이 좋아질 것 같아요. 이번 시합 때 대진에 상관없이 어떤 팀이든 이길 수 있을 것 같아요”

IV. 논 의

본 연구의 목적은 검도 실업팀 선수 6명을 대상으로 심리기술훈련을 적용하여 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 본 연구에서 적용된 심리기술 훈련 프로그램으로는 목표설정/강점 찾기, 이완 및 심상훈련 자화훈련, 루틴훈련이다. 심리기술훈련의 효과를 분석하기 위하여 경쟁상태불안, 회복탄력성 척도, 스포츠수행전략 척도 및 인지된 경기력 척도를

사용하였다. 본 연구에서 도출된 결과들을 바탕으로 논의하면 다음과 같다.

첫째, 심리기술훈련은 여자 실업 검도선수의 인지적 불안과 신체적 불안을 낮추고, 상대자신감을 높이는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 심리기술훈련이 경쟁상태불안에 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(박지혜, 윤재량, 2020; 풍충, 최연재, 정연택, 2021; Sato & Jensen, 2019)를 지지하였다. 후리기 루틴 훈련(이광철, 강진형, 2016), 심상훈련(정성현, 김유나, 2015; 차영남, 김종수, 신호철, 2020), 자화 훈련(석류, 송남정, 2021)과 같은 심리기술훈련의 하위프로그램이 실업 검도 선수의 경쟁상태불안에 긍정적인 영향을 미쳤다고 판단된다. 박지혜와 윤재량(2020)의 연구에서는 목표설정, 이완훈련, 심상훈련, 자화훈련, 루틴훈련으로 이루어진 심리기술훈련 패키지 프로그램이 선수의 경쟁상태불안과 같은 심리기술에 긍정적인 영향을 미친다는 것도 검증하였다. 다만, 심리기술훈련의 효과가 지속되기 위해서는 규칙적이며 장기적으로 선수에게 적용되어야 한다. 하지만, 실업 선두들이 장기간의 심리기술훈련을 받기에는 비용, 시간 및 지도자 인식 등에서 한계가 존재한다. 이러한 점에서, 체육회, 협회, 지역 스포츠과학 센터, 스포츠심리상담사 등이 협력하여 실업 팀 선수들의 심리기술훈련 혹은 심리상담을 지원하는 시스템을 구축할 필요가 있다.

둘째, 밀착지원의 형태로 진행된 단기간의 심리기술훈련은 검도 실업팀 선수의 통제성, 긍정성, 사회성과 같은 회복탄력성에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 심리기술훈련이 회복탄력성과 경기력 향상에 영향을 미친다는 선행연구를 지

지하였다(임태홍, 방상식, 2017). 또한 고등부 학생 선수들의 심리기술이 회복탄력성과 유의한 정적 상관을 가지는 것을 규명한 서주애(2022)의 연구도 심리기술훈련을 통해 선수의 회복탄력성을 높일 수 있다는 것을 확인하였다. 지금까지 스포츠심리학 분야에서 회복탄력성 변인을 종속 변인으로 설정하여 심리기술훈련의 효과성을 검증한 연구가 매우 부족한 것이 현실이다. 특히, 후속 연구에서는 통계적으로 충분한 연구참여자를 확보하며 통제집단을 설정하여 심리기술훈련의 효과를 양적으로 검증할 필요가 있다. 또한, 선수들을 대상으로 개발된 회복탄력성 척도를 활용하여 심리기술훈련의 효과를 검증할 필요가 있다.

셋째, 본 연구에서 적용된 심리기술훈련은 검도 실업팀 선수의 스포츠수행전략에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 소총 사격 선수를 대상으로 적용한 강점 찾기 훈련이 목표설정, 긴장풀기, 감정조절에서 향상을 보고한 임태홍, 오정환, 정구인(2019)의 연구와 일치하였다. 또한, 아마추어 골프선수에게 15회의 PST를 중재하여 혼잣말, 컨디션 조절, 심상과 목표설정, 긴장풀기, 감정조절에서 향상을 관찰한 장영윤, 정용철(2017)의 연구와도 맥을 같이 하고 있다. 검도 실업팀 선수들을 대상으로 후리기 루틴 훈련만을 적용한 이광철과 강진형(2016)의 선행연구에서 혼잣말, 심상과 목표설정, 긴장풀기, 감정조절에는 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 그러나 컨디션조절에는 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났는데 본 연구에서는 목표설정, 강점 찾기, 이완 및 심상, 자화 훈련이 추가 적용되어 컨디션 조절에도 정적 영향을 미친 것으로 판단된다.

최근에는 심리기술훈련의 효과검증을 위한 프로그램 개발 시 과정단서카드, 걱정인형, 자연치유 등의 다양한 방법들이 활용되고 있고, 타전공 분야의 심리 개입들을 통합하는 것이 추세이다(권혁주, 김현빈, 2021; 권혁주, 현아현, 김현빈, 2022; 유호중, 이승구, 2021). 후속연구에서는 검도 실업팀 선수들을 대상으로 심리기술훈련을 개발할 시 타전공 분야의 심리개입 프로그램을 결합하여 적용하거나 긍정심리개입 프로그램을 심리기술훈련에 적용할 필요가 있다.

넷째, 본 연구에서 적용된 심리기술훈련은 검도 실업팀 선수의 인지된 경기력에 유의한 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다. 본 연구결과는 심리기술훈련이 고교 검도선수의 정신력과 경기력에 유의한 영향을 미친다는 연구결과(김운태, 김기정, 설영환, 정병덕, 2013)를 지지하였다. 또한, 본 연구결과는 태권도, 수영, 배드민턴 선수들을 대상으로 적용한 심리기술훈련이 경기력 긍정적 영향을 미친다는 선행연구(김동현, 김문희, 윤하늘, 김주형, 한우리, 2023; 김성훈, 신흥범, 2021; 박지혜, 윤재량, 2020; 이은경, 류호상, 2020)와 일치하였다. 다만, 검도선수의 실제 경기력은 대진표, 심판, 시합 환경, 코칭 능력 등에 따라 높은 경기력을 발휘하더라도 낮은 경기력의 결과가 나타날 수 있어서(김운태, 김기정, 설영환, 정병덕, 2013; 이양주, 2018), 선수의 인지된 경기력을 측정하는 것이 타당하다고 판단된다. 따라서 후속 연구에서는 인지된 경기력과 실제 경기력과의 변화를 함께 검증할 필요가 있다.

V. 결 론

본 연구의 목적은 심리기술훈련이 실업 검도선수의 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략 및 인지된 경기력에 미치는 영향을 분석하는 것이다. 실업 여자 검도팀 선수 6명을 대상으로 한 요구분석, 선행연구 고찰, 전문가 의견 등을 통합하여 오리엔테이션, 목표설정/강점찾기, 이완훈련/심상훈련, 자화훈련, 루틴훈련, 종결로 구성된 6회기의 심리기술훈련 프로그램을 구성하고 적용하였다. 심리기술훈련은 여자 실업 검도선수의 경쟁상태불안, 회복탄력성, 스포츠수행전략 및 인지된 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 확인되었다. 하지만, 본 연구에서는 6명의 연구참여자를 대상으로 통계 분석을 실시하였으며, 통제집단을 설정하지 않았다. 전국대회를 앞두고 밀착지원의 형태로 진행된 심리기술훈련이기 때문이다. 하지만, 후속연구에서는 보다 많은 연구참여자를 확보하고 통제집단을 설정하여 통계적 타당성을 높일 필요가 있다. 또한, 본 연구에서는 전국대회가 단체전으로 진행되기 때문에 팀 목표 설정, 팀 루틴 설정 등의 프로그램을 구성하였는데, 종속변인으로 팀 응집력, 의사소통 및 상호작용과 같은 변인을 설정하지 않았다. 후속 연구에서는 심리기술훈련에 팀 응집력을 높일 수 있는 프로그램을 더 많이 구성하고 종속변인으로도 팀응집력, 팀 상호작용과 같은 변인을 설정할 필요가 있다. 마지막으로, 심리기술훈련을 진행하면서 심리기술훈련과 심리상담에 대한 실업 선수들의 요구가 매우 높았다. 하지만, 비용, 장소, 지역의 스포츠심리 전문가 부족 등으로

규칙적으로 종목에 맞는 심리기술훈련 프로그램을 개발하고 적용하는 것은 현실적으로 어렵다. 이에, 지역 거점 스포츠과학 센터를 중심으로, 체육회, 협

회, 지역 대학 등과 연계하여 종목에 맞는 심리기술 훈련 프로그램을 구성하고 적용하는 시스템을 마련할 필요가 있다.

참고문헌

- 곽낙현, 김영학(2010). [매일신보]를 통해서 본 검도기사 연구. **대한무도학회지**, 12(2), 27-41.
- 권명훈, 강진형(2016). 실업팀 검도선수의 경기력 심리 요인분석. **대한검도학회지**, 27(1), 91-118.
- 권혁주, 김현빈(2021). 걱정인형을 활용한 심리기술훈련이 프로 골프선수들의 경쟁상태불안에 미치는 효과. **한국스포츠학회**, 19(2), 489-497.
- 권혁주, 현아현, 김현빈(2022). 과정단서카드를 활용한 심리기술훈련이 대학 여자축구선수들의 스포츠수행전략에 미치는 효과. **한국스포츠학회**, 20(3), 725-736.
- 김동현, 김문희, 윤하늘, 김주형, 한우리(2023). 청소년 배드민턴 선수를 위한 언택트 스포츠심리기술훈련의 효과. **스포츠사이언스**, 41(1), 111-118.
- 김문희(2024). 고교 여자배드민턴 선수의 정서조절을 위한 인지행동훈련 기반 온라인 심리기술훈련 적용 사례 연구. **코칭능력개발지**, 26(1), 66-76.
- 김병준, 오수학(2002). 한국판 스포츠수행전략검사(TOPS)의 타당화(I): 문항개발과 요인탐색. **한국체육측정평가학회지**, 4(1), 13-29.
- 김성훈, 신흥범(2021). 고교 여자 태권도 선수 심리기술훈련 프로그램 효과: 단일사례연구. **한국엘니스학회지**, 16(3), 251-257.
- 김연자, 방은혜(2022). 배드민턴 선수들의 인지된 경기력이 자아존중감과 회복탄력성에 미치는 영향. **스포츠사이언스**, 40(1), 145-153.
- 김영수, 김재훈(2013). 심리기술훈련 현장 적용이 대학유도선수의 심리기술 및 경쟁상태불안에 미치는 영향. **체육과학연구**, 24(2), 370-383.
- 김운태, 김기정, 설영환, 전병덕(2013). 고교 검도선수의 심리기술훈련이 정신력과 경기력에 미치는 영향. **대한무도학회지**, 15(2), 111-123.
- 김종언, 강진형(2014). 검도 선수들의 시합 전 경쟁상태불안이 운동수행에 미치는 영향. **대한검도학회지**, 25(1), 23-33.
- 나승희, 신종훈(2020). 대학생 축구선수의 운동스트레스가 운동몰입과 탈진에 미치는 영향. **한국발육발달학회지**, 28(2), 261-267.
- 박경민(2012). **중학생 남자 테니스 선수들의 자기관리가 경쟁불안에 미치는 영향**. 미간행 석사 학위논문, 명지대학교 교육대학원.
- 박동철(2007). 검도의 국내 발전과정과 현황. **대한검도학회지**, 23(1), 28-39.
- 박성무, 허진영(2020). 프로골퍼의 회복탄력성 잠재 프로파일 분류에 따른 자기관리, 운동능력민감, 인지된 경기력의 차이. **한국체육과학회지**, 29(3), 241-257.
- 박승현, 하상원(2021). 프로골프선수의 성취목표성향과 스포츠 수행전략 및 경쟁불안의 관계. **한국체육과학회지**, 30(4), 247-262.

- 박유진, 신용민, 신소희, 김종식(2021). 롤러선수 심리기술훈련 및 상담사례: 운동선수 자기역할 지각을 중심으로. **한국스포츠학회**, 19(4), 897-908.
- 박지혜, 윤재량(2020). 체계적 문헌고찰을 통한 태권도 선수의 심리기술훈련 연구동향과 효과성 분석. **한국스포츠학회**, 18(3), 951-961.
- 서주애(2022). 학생선수의 내적 심리자원이 스포츠수행전략에 미치는 영향: 자아존중감과 회복탄력성을 중심으로. **한국융합과학회지**, 11(5), 137-152.
- 서주애, 김설향(2021). 고등부 학생선수들의 스포츠심리기술과 회복탄력성의 관계. **한국사회체육학회지**, 84, 377-390.
- 석류(2024). 태권도 품새선수들을 위한 스포츠심리기술훈련 개발 및 적용효과. **무예연구**, 18(1), 21-40.
- 신우열, 김민규, 김주환(2009). 회복탄력성 검사 지수의 개발 및 타당도 검증. **한국청소년 연구**, 20(4), 105-131.
- 신정택, 육동원, 고의석(2006). 대학 아이스하키 선수를 위한 심리훈련 프로그램 효과. **한국스포츠심리학회지**, 17(1), 47-64.
- 양진영, 이상인, 이진환(2019). 고등학교 태권도 겨루기 학생선수의 사회적 기반 회복탄력성이 심리기술 및 경기력에 미치는 영향. **무예연구**, 13(2), 47-72.
- 오대중, 이양주(2018). 중·고등학교 검도선수들의 심판관정인식과 심리상태, 경기스트레스 및 운동지속의도의 관계. **대한무도학회지**, 20(4), 103-117.
- 오상훈(2020). 대학선수들의 그릿, 운동몰입, 그리고 번아웃의 관계. **한국체육과학회지**, 29(4), 403-414.
- 유호중, 이승구(2021). 자연치유 관점의 심리기술훈련이 보치아 전문선수의 시합불안에 미치는 영향. **기업과혁신연구**, 44(1), 185-199.
- 이광철, 강진형(2016). 실업검도선수들의 후리기루턴 훈련이심리적 기술 및 경기력에 미치는 영향. **대한검도학회지**, 27(1), 51-89.
- 이동준, 임봉우, 이양주(2023). 중학교 검도선수들의 부모성취압력과 회복탄력성 및 경쟁불안의 관계. **코칭능력개발지**, 25(2), 25-34.
- 이상우, 박지훈, 김태룡(2021). 축구 독립구단의 심리기술훈련 적용에 따른 심리 변화 양상. **한국스포츠학회지**, 19(1), 955-966.
- 이양주(2018). 고등학교 복싱선수들의 회복탄력성과 스트레스 대처양식 및 탈진의 관계. **한국체육학회지**, 57(5), 159-172.
- 이양주(2018). 청소년 검도선수들의 심판스트레스와 자기효능감, 경쟁불안 및 인지된 경기력의 관계. **대한무도학회지**, 20(3), 55-69.
- 이은경(2024). 스포츠심리상담에 따른 여자 사이클 선수의 정서상태와 스포츠수행전략 및 목표성향의 변화. **스포츠심리상담연구**, 1(1), 51-61.
- 이은경, 류호상(2020). 심리기술훈련에 따른 고등학교 수영선수의 정서상태, 스포츠수행전략, 인지된 경기력에 대한 사례연구. **한국스포츠심리학회지**, 31(2), 107-122.
- 이은경, 류호상(2023). 심리기술훈련이 사이클 선수

- 의 정서상태, 스포츠수행전략, 스포츠대처, 스포츠자신감에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, **25**(1), 178-186.
- 이종립(1996). 검토경기 심판규칙. 검토 개정판.
- 임태홍, 방상식(2017). 국군체육부대 배드민턴 선수의 경기력 향상을 위한 심리기술훈련 단일사례연구. **스포츠사이언스**, **35**(1), 1-9.
- 임태홍, 정구인, 오정환(2019). 긍정심리기법을 활용한 심리기술훈련이 사격 소총 선수의 심리 및 경기력에 미치는 효과. **한국스포츠심리학회지**, **30**(3), 19-30.
- 장영운, 정용철(2017). 아마추어 여자골프선수의 심리기술훈련 적용에 대한 단일사례연구. **코칭능력개발지**, **19**(3), 14-21.
- 전정숙(2015). **고등학생의 회복탄력성과 학업적 실패 내성이 학교생활 적용에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 공주대학교 대학원.
- 전재연, 윤영길, 김영숙, 박상혁(2019). 국가대표 배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략 탐색. **체육과학연구**, **30**(4), 888-906.
- 정범철(2018). 육상선수들의 사회적 지원과 회복탄력성 및 운동스트레스의 관계. **한국사회체육학회지**, **74**, 333-348.
- 정성우, 박종태(2020). 체조선수의 회복탄력성이 중도포기에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, **25**(3), 181-194.
- 조인철, 김영훈, 이병기(2002). 유도선수의 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. **용인대학교 체육학과 연구논총**, **12**(1), 312-322.
- 정청희, 홍길동, 황진(2004). 뇌파 바이오피드백 기기를 활용한 집중력 훈련이 양궁 경기 수행력에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, **15**(1), 37-47.
- 천성민, 김병준(2019). 우수 운동선수의 슈퍼심리기술형성과정과 특성. **한국스포츠심리학회지**, **30**(1), 129-148.
- 최강진(2020). 수구 선수들의 경기력 향상을 위한 마음챙김 심리기술훈련의 적용. **스포츠사이언스**, **37**(2), 239-248.
- 최봉준(2021). 대학 태권도선수들의 회복탄력성과 운동몰입 및 번아웃의 관계. **한국체육과학회지**, **30**(4), 167-181.
- 최상복, 임승현, 김명미(2022). 배구선수들의 개인적 특성이 자기조절과 협력적 자기조절 및 회복탄력성에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, **24**(4), 159-169.
- 하제현, 김종수, 신영애(2022). 청소년 태권도 격파선수의 자기관리, 스포츠자신감, 경쟁상태불안, 운동지속 간의 구조적 관계. **한국스포츠학회**, **20**(2), 655-669.
- 허정훈, 김병준, 유진(2001). 스포츠심리학: 대학 운동 선수들의 자기관리 전략: 평소연습과 시합상황의 비교. **한국체육학회지**, **40**(1), 187-198.
- 홍은숙(2006). 탄력성 (resilience) 의 개념적 이해와 교육적 방안. **특수교육학연구**, **41**(2), 45-67.
- Bissett, J. E., & Tamminen, K. A. (2022). Student-athlete disclosures of psychological distress: Exploring the experiences of university coaches and athletes.

- Journal of Applied Sport Psychology*, 34(2), 363–383.
- Chilver, M. R., & Gatt, J. M. (2022). Six-week online multi-component positive psychology intervention improves subjective wellbeing in young adults. *Journal of Happiness Studies*, 23(3), 1267–1288.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: the revised competitive state anxiety inventory-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(4), 519–533.
- Curry, L. A., & Maniar, S. D. (2004). Academic course for enhancing student-athlete performance in sport. *The Sport Psychologist*, 18(3), 297–316.
- 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.
- Kiens, K., & Larsen, C. H. (2021). Provision of a mental skills intervention program in an elite sport school for student-athletes. *Journal of Sport Psychology in Action*, 12(1), 11–25.
- Kruger, L. (2023). *Promoting Well-Being among Intercollegiate Student-Athletes: A Gratitude Intervention Using Positive Psychology*. Doctoral dissertation, University of South Dakota.
- Jackman, C. (2022). *The Impact of the COVID-19 Pandemic on the Student-Athlete College Experience*.
- Lee, H. W., & Shin, J. T. (2017). The effect of positive psychological intervention program on mood state, self-esteem and happiness of university student athletes: Exploratory studies. *Korean Journal of Sport Science*, 28(4), 1020–1033.
- Luthar, S. S., Cicchetti, D., & Becker, B. (2000). Research on resilience: Response to commentaries. *Child development*, 71(3), 573–575.
- Mamassis, G., & Doganis, G. (2004). The effects of a mental training program on juniors pre-competitive anxiety, self-confidence, and tennis performance. *Journal of Applied Sport Psychology*, 16(2), 118–137.
- Martens, R. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Human kinetics.
- Martens, R., Burton, D., Vealey, R. S., Bump, L. A., & Smith, D. E. (1990). Development and validation of the competitive state anxiety inventory-2. *Competitive anxiety in sport*, 117–190.
- Pijpers, J. R., Oudejans, R. R., & Bakker, F. C. (2005). Anxiety-induced changes in movement behaviour during the execution of a complex whole-body task. *The*

- Quarterly Journal of Experimental Psychology Section A*, 58(3), 421-445.
- Salminen, S., Liukkonen, J., Hanin, Y., & Hyvönen, A. (1995). Anxiety and athletic performance of Finnish athletes: Application of the zone of optimal functioning model. *Personality and Individual Differences*, 19(5), 725-729.
- Schary, D. P., & Lundqvist, C. (2021). Mental health in times of the COVID-19 pandemic: Exploring the impact on well-being across the athlete-collegiate career. *Journal of Clinical Sport Psychology*, 15(3), 249-267.
- Smith, A. M. (1996). Psychological impact of injuries in athletes. *Sports Medicine*, 22, 391-405.
- Thomas, P. R., Murphy, S. M., & Hardy, L. (1999). Test of performance strategies: Development and preliminary validation of a comprehensive measure of athletes' psychological skills. *Journal of Sports Sciences*, 17, 697-711.
- Vealey, R. S. (1988). Future directions in psychological skills training. *The Sport Psychologist*, 2(4), 318-336.

A Case Study on the Application of Psychological Skills Training for Semi-Professional Kendo Athletes

Jung-Taek Shin(Donggeui University, Professor) ·
Sun-Mi Jang(Busan Sports Science Center, President)

ABSTRACT

This study began as a close support project to improve the psychological skills and performance of a professional kendo team ahead of the national competition. Therefore, the purpose of this study was to analyze the effects of psychological skills training on competitive state anxiety, resilience, sports performance strategies, and perceived performance of professional kendo players. The participant were six professional female kendo team players. The psychological skills training program was composed by integrating the players' needs analysis, psychological difficulties of players, prior research on psychological skills training, and expert opinions. The psychological skills training program finally applied to the players consisted of a total of six sessions: orientation, goal setting/strength finding, relaxation/imagery, self-talk, routine, and conclusion, and each session lasted approximately 2 hours. In order to measure the quantitative effects of the psychological skills training program, the competitive anxiety, resilience scale, sports performance strategy test, and perceived performance test were utilized, and the players' perceptions of the psychological skills training program were explored through interviews. The results of this study were as follows. First, the psychological skills training program had a positive effect on competitive state anxiety (cognitive anxiety, physical anxiety, and state confidence of unemployed kendo players. Second, the psychological skills training program improved the resilience of unemployed kendo players. Third, the psychological skills training program had a positive effect on the sports performance strategies of unemployed kendo players. Finally, the psychological skills training program improved the perceived athletic performance of female kendo players.

Key words: Kendo players, Psychological skills training, Competitive state anxiety, Resilience, Sports performance strategies, Perceived performance

논문 접수일 : 2024. 10. 31

논문 승인일 : 2024. 12. 10

논문 게재일 : 2024. 12. 31