

Exploration on the psychological momentum strategy of national badminton players

Jae-Youm Jeon^{1*}, Young-Kil Yun², Young-Sook Kim¹, Sang-Hyuk Park¹

¹Korea Institute of Sport Science & ²Korea National Sport University

The purpose of this study was to conduct an in-depth exploration of Korean national badminton players' psychological momentum strategies. Data were collected using an open-ended questionnaire and group interviews of 66 badminton players, including 40 members of the 2018 Korean national badminton team and 22 college and semi-pro badminton players who each had badminton careers of 10 or more years and were registered in the Badminton Korea Association. The data were analyzed using inductive content analysis and the deductive process based on the inductively categorized results. The results are as follows. First, regarding strategies for maintaining positive momentum, 188 raw data were collected and classified into three category (keeping pace, dominating the play, and psychological facilitation) and 10 sub-category (including speedy resumption of the game, attacking weak points, and fighting shout). The results suggest that badminton players maintain positive momentum by using strategies to control the speed and tempo of the game at their preferred pace, implement special techniques, exploit their opponent's weaknesses, and cheer or talk amongst themselves to motivate each other and communicate with their partners and coaches. Second, regarding strategies for overcoming negative momentum, 293 raw data points were collected and classified into three category (time outs, psychological reminders, and changes in plays) and 11 sub-category (including delaying the game, seeking social support, and play change). The data demonstrate that badminton players overcome negative momentum using strategies to intentionally delay the game and exchange equipment, focus on performance cues, and interact with their coaches and partners to change plays and prevent errors. It is hoped that these study findings will inform efforts to provide psychological support that is effective in increasing the odds of winning for the national badminton players in the Asian Games and the Olympic.

Key Words: Psychological momentum, Momentum strategy, Strategy for maintain positive momentum, Strategy for overcome negative momentum, Badminton players

서론

스포츠 경기에서 선수는 경기 흐름을 주도시키거나 반

전시키기 위하여 의도적으로 경기시간을 지연시키고 중요한 시점에 타임아웃을 요청하는 전략을 모색한다. 이러한 전략 사용에는 경기 흐름에 대한 지각과 해석이 기여하는데, 경기 흐름은 선수 개인의 주관적 지각을 통해 인식되는 심리 현상으로 직면한 상황에서 유리하다/불리하다 혹은 자기가 주도한다/상대가 주도한다 등의 느낌을 갖게 한다. 이러한 경기 흐름에 대한 지각은 선수의 심리

논문 투고일 : 2019. 09. 19.

논문 수정일 : 2019. 10. 28.

게재 확정일 : 2019. 12. 06.

* 교신저자 : 전재연 (wjswodus8329@kspo.or.kr).

와 수행, 경기결과에 영향을 미치며 유리한 경기상황과 흐름을 만들기 위해서는 보다 효과적인 전략을 강구해야 한다.

스포츠심리학에서는 경기 흐름에 대한 지각과 그로 인한 심리 및 수행의 변화, 경기결과에 미치는 영향력을 “심리적 모멘텀”으로 연구하고 있다. 심리적 모멘텀(psychological momentum)은 상대와의 관계에서 우위에 있다는 느낌으로 더해지거나 획득된 심리적 힘(Iso-Ahola & Mobily, 1980), 성공적 수행 뒤에 계속해서 성공적 수행을 일으키는 심리적 힘(Kerick, Iso-Ahola & Hatfield, 2000), 특정 사건에 대한 지각으로 인지적, 생리적, 정서적, 행동적 변화를 통해 수행에 영향을 미치는 심리 현상(Taylor & Demick, 1994)으로 정의된다. 즉, 심리적 모멘텀은 경기에서 이전 수행이나 사건에 대한 주관적 결과가 원인이 되어 나타나는 심리적으로 획득된 힘을 의미한다(Shim, 1997).

일반적으로 심리적 모멘텀은 비슷한 효과가 연속적으로 나타나는 경향으로 초기 심리적 모멘텀 연구는 이전 성공과 이후 수행간의 연관성을 통해 심리적 모멘텀의 존재를 유추하였다(Iso-Ahola & Blanchard, 1986). 예를 들어, 테니스 경기에서 이전 세트 승리는 다음 세트 및 경기 승리와 연관되고(Silva, Hardy & Grace, 1988; Vallerand, Colavecchio & Pelletier, 1988), 극적인 샷이나 중요한 방어 플레이는 이후 수행의 성공 확률을 증가시킨다(Johnson, Stimpson, & Clark, 2012; Taylor & Demick, 1994). 따라서 경기의 승패 확률은 경쟁선수 간 동일하지만 심리적 모멘텀 관점에서는 심리적 모멘텀을 가진 선수의 승리 확률이 높다.

이후 연구에서는 성공적 수행의 연속 현상뿐만 아니라 부정적 수행의 연속 현상까지 확장(Adler, 1981)하며 심리적 모멘텀의 긍정적/부정적 측면을 동시에 고려한다. 예컨대, 탁구 경기에서 스코어상황에 따른 경쟁불안을 측정 한 결과, 연속 득점(긍정적 모멘텀)상황에서는 인지 및 신체불안이 감소한 반면, 연속 실점(부정적 모멘텀)상황에서는 증가하였다(Gernigon, Briki & Eykens, 2010). 따라서 긍정적 심리 및 수행 향상으로 연결되는 현상은 긍정적 모멘텀으로, 부정적 심리 및 수행 저하로 연결되는 현상은 부정적 모멘텀으로 설명하고 있다(Jones & Harwood, 2008).

경기 중 발생하는 연속 득/실점이나 상대실수, 불리한 심판판정과 같은 특정 사건은 긍정적/부정적 모멘텀 지각의 시발점(Gernigon et al., 2010; Jeon, 2014; Jones & Harwood, 2008)이 되어 선수의 인지·생리·정서 및 행동을 변화시키고 경기결과를 좌우한다(Iso-Ahola & Dotson, 2016; Taylor & Demick, 1994). 따라서 긍정적 모멘텀은 성공 이후 다음 성공의 가능성을 증가시키고, 부정적 모멘텀은 실패 이후 다음 실패의 가능성을 증가(Adler, 1981; Silva, Cornelius & Finch, 1992)시키므로 수행 향상과 승리 가능성을 증가시키기 위해서는 부정적 모멘텀은 최소화하고 긍정적 모멘텀은 최대화할 수 있는 효과적인 전략이 필요하다.

그동안 심리적 모멘텀의 선행-결과 모형(Vallerand et al., 1988)과 다차원적 모형(Taylor & Demick, 1994)은 심리적 모멘텀의 선행변인을 제기하고, 모멘텀 지각을 통해 나타나는 심리행동적 반응, 수행 및 경기결과로 연결되는 역동적 과정에 관한 이론적 토대를 제공하였다. 하지만 이들 모형은 선수의 심리적 모멘텀 지각이 수행 및 경기결과로 이어지는 과정에서 상대행동이나 자기 및 주요타자의 모멘텀 전략 등 여러 개입 및 중재변수는 설명하지 못한 한계가 있다(Johnson et al., 2012). 실제, 스포츠현장에서는 모멘텀 지각이 수행에 미치는 영향에 관한 공유된 신념(Gilovitch, Vallone, & Tversky, 1985)을 바탕으로 다양한 모멘텀 전략을 활용함에도 이에 대한 연구는 제한적이다.

최근 심리적 모멘텀 연구에서는 경기기록 자료와 가상의 시나리오를 사용한 선행연구의 한계점을 지적(Crust & Nesti, 2006)하며 선수와 지도자의 주관적인 심리적 모멘텀 경험에 주목한 질적 연구(Fry & Shukairy, 2012; Lee & Mark, 2006)와 심리적 모멘텀을 효과적으로 조절, 관리할 수 있는 개입의 필요성을 강조하고 있다(Jones & Harwood, 2008; Larsen & Henriksen, 2015; Moesch & Apitzsch, 2012). 예를 들어, 축구 선수의 심리적 모멘텀 유지 및 극복 전략(Jones & Harwood, 2008), 핸드볼 지도자의 심리적 모멘텀 트리거 및 전략(Moesch & Apitzsch, 2012), 축구팀 대상의 심리적 모멘텀 훈련 적용 연구(Larsen & Henriksen, 2015)는 선수와 지도자의 심리적 모멘텀 경험에 대한 심층적 이해는 물론 심리적 모멘텀을 유지, 극복할 수 있는

방법적 정보를 제공한다.

특히, 심리적 모멘텀 전략에 관한 연구는 심리적 모멘텀을 조절, 관리할 수 있는 구체적인 방안을 제시하며 연구결과의 현장 적용성을 증가시킨다. 실제 스포츠 경기에서 선수와 지도자가 사용하는 다양한 심리적 모멘텀 전략을 탐색, 구체화한다면 경기상황에서 활용 가능한 심리적 모멘텀 전략 지침을 개발할 수 있으며, 선수와 지도자를 대상으로 경기 승리의 확률을 높일 수 있는 심리적 모멘텀 전략에 관한 교육 및 훈련을 시도할 수 있다. 그럼에도 불구하고 국내 스포츠심리학 분야에서는 심리적 모멘텀에 관한 연구가 몇몇 연구자에 의해 제한적으로 진행되고 있는 실정이다.

경기에서 심리적 모멘텀이 선수의 심리와 수행, 승패 확률에 영향을 미친다는 점(Briki, Den Hartigh, Bakker, & Gernigon, 2012; Taylor & Demick, 1994), 심리적 모멘텀이 스포츠 현장의 구성원에게 승패 예측 요인으로 인식되고 있다는 점(Burke, Aoyagi, Joyner & Burke, 2003; Moesch & Aplitzsch, 2012; Stanimirovic & Hanrahan, 2004)을 고려하면 심리적 모멘텀 전략 탐색은 물론 국내 스포츠심리학계에 심리적 모멘텀에 관한 활발한 연구가 필요하다.

심리적 모멘텀 연구는 주로 장시간 경기가 진행되고 역동적으로 스코어가 전개되는 배드민턴(Shim, 1997; Jeon, 2014), 탁구(Gernigon et al., 2010), 테니스(Silva et al., 1988; Vallerand et al., 1988), 핸드볼(Moesch & Aplitzsch, 2012), 축구(Jones & Harwood, 2008), 농구(Gilovitch et al., 1985), 배구(Miller & Weinberg, 1991) 등과 같은 상대성 종목에서 이루어지고 있다. 이는 심리적 모멘텀이 한 번에 끝나는 수행보다 전체적인 경기 맥락 속에 경험(Vallerand et al. 1988)되고, 상대와의 비교 과정을 통해 모멘텀의 방향(긍정적/부정적)이 인식되기 때문이다(Iso-Ahola & Dotson, 2014).

한편, 배드민턴 경기에서는 스코어 전개상황이나 경기 흐름에 따라 선수의 심리 및 수행이 변화된다(Jeon & Yun, 2014). 특히, 선수는 자기 및 상대의 플레이와 스코어 상황, 심판 판정, 지도자의 코칭행동 등 다양한 상황과 사건에 의해 긍정적/부정적 모멘텀을 경험(Jeon, 2014)하는데, 경기 흐름을 주도하고 승리 가능성을 증가

시키기 위해서는 보다 효과적인 심리적 모멘텀 전략을 강구할 필요가 있다. 따라서 본 연구는 배드민턴 경기에서 선수가 사용하는 심리적 모멘텀 전략을 탐색할 목적으로 진행하였다. 배드민턴 선수의 긍정적 모멘텀 유지 전략과 부정적 모멘텀 극복 전략을 심층적으로 탐색한다면, 배드민턴 선수의 효과적인 심리적 모멘텀 전략 수립에 활용할 수 있을 것이다.

연구방법

연구참여자

본 연구에는 2018년 배드민턴 국가대표 선수 40명과 대한배드민턴협회에 등록된 10년 이상의 경력을 가진 대학 및 실업선수 22명, 총 66명이 참여하였다. 개방형설문에는 국가대표 선수를 포함한 성인 선수 66명이 참여하였고, 집단면담에는 개방형설문에 참여했던 국가대표 선수 중 연구 참여에 동의한 16명의 선수가 참여하였다. 먼저 개방형설문 참여자는 남·여 각각 33명이고, 대학선수 19명과 실업선수 47명이며, 61명의 선수가 주니어 및 국가대표 경력을 갖고 있다. 개방형설문 참여자의 평균연령은 24(± 2.96)세, 평균운동경력은 14(± 3.03)년이다.

집단면담에는 개방형설문에 참여했던 국가대표 선수 중 경기력 수준이 높고 경력이 풍부한 16명의 선수가 참여하였다. 대표팀 지도자에게 사전 연락을 취해 면담목적과 내용을 설명하고 선수들의 면담 참여에 대한 허락을 구한 뒤 남/여, 단/복식 세부종목별 4명을 추천해 줄 것을 요청하였다. 추천 받은 선수를 대상으로 면담의 효율성과 참여자간의 라포 등을 고려하여 세부종목별 2~4명을 한 집단으로 구성하였다. 집단면담 참여자의 평균연령은 24.9세, 평균운동경력은 14.8년이다.

자료수집

배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략을 탐색하기 위해 개방형설문과 집단면담을 활용하여 자료를 수집하였다. 배드민턴 선수가 경기에서 사용하는 긍정적 모멘텀 유지 전략과 부정적 모멘텀 극복 전략을 탐색하기 위해 개방형설문지를 제작해 활용하였다. 개방형설문지는 심리적 모

멘텀 관련 선행연구를 고찰하고 공동연구자 및 자문위원의 의견을 수렴하여 개발하였다. 설문지 개발 과정에서는 심리적 모멘텀에 대한 설명문을 포함하자는 의견이 제시되었는데, 질문문항을 선수들이 쉽게 이해할 수 있도록 현장의 언어로 순화시키는 방향으로 의견을 수렴하였다. 더불어 배드민턴 선수 및 지도자 대상의 예비설문을 통해 설문문항 이해에 어려움이 없는지 설문지 구성 및 문항의 적절성을 확인한 뒤 사용하였다.

긍정적 모멘텀 유지 전략을 탐색하기 위한 문항은 “시합 중 경기의 흐름과 분위기가 자신에게 유리할 때 이를 유지하기 위해 어떠한 전략을 사용하나요? 단식, 복식, 혼합복식 경기 경험을 회상하면서 작성해주세요.”로, 부정적 모멘텀 극복 전략을 탐색하기 위한 문항은 “시합 중 경기의 흐름과 분위기가 자신에게 불리할 때 이를 전환하기 위해 어떠한 전략을 사용하나요? 단식, 복식, 혼합복식 경기 경험을 회상하면서 작성해주세요.”로 구성하였다. 또한 소속, 성별, 연령, 경력 등 개인 정보에 관한 문항을 설문지에 포함하였다.

설문은 지도자와 일정을 조율한 뒤 참여자의 훈련에 방해가 되지 않는 선에서 훈련장에 직접 방문하여 진행하였다. 참여자들에게 연구 및 설문 목적과 설문 내용, 익명성 보장, 설문자료의 활용, 설문 사례비 등에 관해 설명하고, 원하지 않을 경우 설문에 참여하지 않아도 됨을 주지시켰다. 설문은 10~25분 정도 소요되었으며, 종료 후 즉시 수거하였다.

배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략에 관한 구체적인 경험을 탐색하기 위해 집단면담을 진행하였다. 집단면담은 연구목적과 면담주제에 관한 지식과 경험이 풍부한 대상을 한 집단으로 구성함으로써 면담의 효율성을 극대화하고 풍부한 자료를 이끌어내는데 유용하다. 또한 참여자들간의 상호 역동을 통해 그들의 경험을 연결하고 비교, 보완할 수 있는 장점이 있다(Patton, 2002).

집단면담을 위해 개방형설문에 대한 귀납적 범주화 결과를 토대로 반구조화 면담지침을 제작하였다. 면담지침은 귀납적 범주화 결과의 일반영역과 세부영역을 토대로 구성하고, 긍정적/부정적 모멘텀 전략을 사용하는 상황이나 효과, 상대 반응 등 구체적인 자료 수집을 위한 내용을 포함하였다. 면담 시에는 선수들이 심리적 모멘텀 전략에 관한 자신의 경험을 솔직하고 구체적으로 응답할 수

있도록 질문하였고, 실제적인 느낌을 반영하기 위해 최근 대회, 그리고 국제대회 위주로 회상하도록 하였다. 면담을 통해 참여자가 단순히 정보를 제공하는데 그치지 않고 경기력 향상에 도움이 되는 정보를 얻어갈 수 있도록 독려했다.

집단은 남/여, 단/복식 각 세부종목별 지도자로부터 추천 받은 선수를 대상으로 연령, 경기력 수준, 선수간 라포 등을 고려하여 2~4명을 한 집단으로 구성하였다. 사전 선수들의 훈련 및 시합 일정을 고려해 면담일정을 확정하고 선수의 훈련이나 생활에 방해가 되지 않도록 약 60~90분 정도 연구자의 연구실과 회의실에서 진행하였다. 면담 전 연구 참여에 대한 동의, 익명성 보장, 면담결과 활용, 면담 사례비 등을 설명하고 동의한 참여자에게서 서명을 받았다. 또한 면담내용을 녹음할 것에 대한 허락을 구한 뒤 면담을 진행하였으며, 면담 과정에서는 특정 참여자가 이야기를 주도하거나 침묵하지 않도록 조율하고, 면담지침 이외에도 참여자의 경험을 심층적으로 이해하기 위해 캐묻기(Seidman, 2009) 등을 활용하였다. 면담시간이 부족하거나 추가적인 질문이 필요한 경우에는 사전 동의를 구한 뒤 SNS 및 전화연락을 통해 보완하였다.

자료분석

본 연구에서는 먼저 개방형설문을 통해 수집된 자료는 귀납적으로 분석하였다. 개방형설문 자료를 반복 검토하여 내용을 파악한 뒤 연구주제와 관련 없는 자료는 공동연구자와 협의하여 분석과정에서 제외하였다. 긍정적/부정적 모멘텀 전략에 관한 자료는 각각 구분하여 내용의 공통성 여부에 따라 원자료로 통합하고, 원자료는 내용의 유사성에 따라 세부영역으로 분류, 세부영역은 보다 포괄적인 용어의 일반영역으로 범주화하였다. 배드민턴 기술 등 내용 이해가 어렵거나 의미가 모호한 자료는 배드민턴 선수나 지도자에게 질문하여 이해하였고, 각 영역의 명명 과정에서는 현장의 언어를 최대한 반영하고자 노력하였다. 범주화한 원자료, 세부영역, 일반영역의 응답빈도와 비율을 산출하여 공통적으로 제시되는 모멘텀 전략을 확인하였다. 집단면담을 통해 수집된 자료는 귀납적 내용분석 결과를 기반으로 연역적으로 전개하였다. 문서로 작성

된 면담자료를 반복 숙독하여 연구결과와 관련한 의미있는 내용은 밑줄 긋기, 의견 적기 등을 통해 정리하고, 귀납적 범주화의 일반영역과 세부영역을 기준으로 문서화한 면담자료를 발췌, 인용문으로 제시하였다.

한편, 귀납적 범주화 과정에서는 다차원적 심리적 모멘텀 모형(Taylor & Demick, 1994)의 인지·생리·정서·행동적 반응과 심리적 모멘텀 전략 탐색 연구(Moesch & Apitzsch, 2012; Jones & Harwood, 2008)의 선수/지도자, 개인/팀을 분석 틀로 고려하였다. 또한 심리적, 행동적 측면과 수집된 자료의 기술적, 경기운영 측면을 동시에 고려하였다. 그러나 선행연구는 축구와 핸드볼 등 주로 팀 종목을 중심으로 지도자의 코칭 전략을 포함하는데 반해 본 연구는 개인 종목이자 선수에만 초점을 두고 있기 때문에 선행연구의 틀에 끼워맞출 위험성(Glaser, 1978)을 감안하여 배드민턴 현장의 실재를 최대한 반영하는 관점에서 분석을 진행하였다. 전반적인 자료분석에는 스포츠심리학 교수 및 박사 5인과 박사과정생 2인, 배드민턴 전문가 2인이 참여하였고, 정기적인 전문가 회의를 개최하여 자료분석 결과에 대한 2/3 동의 및 합의 과정을 거쳐 최종 분석하였다. 뿐만 아니라 연구결과의 진실성 확보를 위해 문헌고찰, 구성원 검토, 원자료 재검토, 현장 관찰 등을 활용하였다.

연구결과 및 논의

배드민턴 선수의 긍정적 모멘텀 유지 전략

배드민턴 선수의 긍정적 모멘텀 유지 전략 탐색을 위한 개방형설문 결과, <Table 1>과 같이 188개 원자료가 수집되었고, 경기 속행, 약점 공략, 파이팅하기 등 10개 세부영역과 페이스 유지, 플레이 주도, 심리적 촉진 등 3개 일반영역으로 범주화되었다.

“페이스(pace) 유지”는 경기 진행 속도나 템포를 자신의 방식으로 이끌어가기 위해 득점 후 다음 랠리 시작 시간과 수행 관련 움직임 및 심리상태를 이전 방식 그대로 유지하는 전략을 의미한다. “플레이 주도”는 상대에게 심리적 압박을 가하기 위해 주특기 기술을 활용하거나 상대

약점을 공략, 구체적인 계획 하에 플레이를 전개하는 기술적 전략을 의미한다. “심리적 촉진”은 안정적인 심리상태를 유지하거나 보다 긍정적인 상태로 강화하기 위해 파이팅과 혼잣말로 동기를 부여하고 주의집중을 강화, 파트너 혹은 지도자와 원활한 소통을 이어가는 전략을 의미한다. 즉, 경기상황에서 배드민턴 선수는 긍정적 모멘텀 유지를 위해 페이스를 유지하고, 플레이를 주도하며, 심리적으로 촉진시키는 다양한 전략을 사용한다.

페이스 유지

페이스 유지는 총 67개 원자료를 토대로 경기 속행, 템포 관리, 셔틀콕 비교체 등 3개 세부영역으로 분류되었다. 경기 속행은 다음 랠리 시작을 지체하지 않고 빠르게 진행되는 전략을 의미한다. 이 전략은 주로 상대에게 심리적, 체력적 여유를 주지 않기 위해 사용되는데, A선수는 자신의 긍정적 모멘텀 지속은 물론 상대에게 부정적 모멘텀 반전 기회를 주지 않기 위해 경기 속행 전략을 사용한다고 응답하였다.

게임 진행을 빨리빨리 해요. 상대가 불리한 상황이니까 심리적으로 위축되게끔, 상대가 흐름을 다시 못 찾아오게 계속 빠르게 진행해요. 틈을 안주는 거죠(A선수).

심리적 모멘텀은 자신과 경쟁자에 대한 상대적 지각 결과(Iso-Ahola & Dotson, 2015)로 심리적 모멘텀이 수행 및 경기결과로 연결되기 위해서는 양 선수의 모멘텀이 반비례해야 한다(Iso-Ahola & Dotson, 2016; Taylor & Demick, 1994). 즉, 한 선수가 긍정적 모멘텀을 지각할 때 상대는 부정적 모멘텀을 지각해야 심리적 모멘텀의 영향력이 유의미해진다. 실제 경기에서 양 선수의 모멘텀 반비례를 확인할 수 없지만 상대가 자신과 반대의 모멘텀이라는 믿음은 다양한 모멘텀 전략 사용의 근원이 된다.

한편, 모든 상황에서 무조건적으로 경기를 속행하는 것은 아니다. P선수는 파트너의 체력 소모 정도를 고려해 천천히 경기를 진행한다고 이야기하였는데, 복식에서는 파트너의 체력상태는 물론 상호 소통을 통해 경기 속행 전략을 사용해야 한다.

Table 1. Results of content analysis on the strategy for maintain positive momentum

Raw data(188)	Sub-category (Frequency/%)	Category (Frequency/%)
I go ahead quickly to keep up the flow of the game(25) Start the next rally quickly(10) When the opponent is struggling, he/she will go ahead quickly to avoid the time to recover(5)	Speedy resumption of the game (40/59.7%)	
I take the game to my face(4) I keep feeling good now(3) I try to stay calm, not excited(3) Even if it is good, it does not put tension(3) It does not adjust the service timing of the opponent	Tempo management (14/20.9%)	Keeping face (67/35.6%)
When an opponent wants to change the shuttlecock, don't accept it(13)	Against shuttlecock change(13/19.4%)	
I put pressure on opponent player through aggressive play(16) I keep attacking my opponent's weakness(7) I play my opponent with anger(2) I concentrate on attacking players who are anxious(2) I take the rally without hitting chance ball when he/she is tired(2) I make a lot of chances at mixed doubles by attacking female players	Attacking weak points (30/48.4%)	
I play with more confidence(9) I maintain my existing style of play(7) I'm trying to play well in the game(4) I continue to play the game that I succeeded in getting the score(3) I(We) utilize the play that we are most confident in(3)	Using forte of play (26/41.9%)	Dominating the play (62/33%)
When I put in the service, I suddenly put it low and fast(3) I think of a three-ball before I put in the service, and I run as fast as I can during the three-ball attack I anticipate the opponent's course and move faster I talk to my partner and play the promised game	Planned play (6/9.7%)	
I deliberately shout "fighting" louder(12) I cheer up the atmosphere by shouting "fighting" a lot(7) I shout "fighting" and distract the opposing player(3) After I get the point, I go around the net and shout out loud "fighting"(3)	Fighting shout (25/42.4%)	
I don't care if my opponent tries to cut the flow of the game(5) I stay focused until the game is over(3) I try to concentrate on every point(2) I keep shouting "focus" inside to stay alert I concentrate on the serve timing I concentrate on the first ball	Attention (13/22%)	Psychological facilitation (59/31.4%)
I keep talking to myself(for example, let's not make mistakes and let's pass the ball)(7) I keep saying positive things(doing well) to myself(4)	Self-talk (11/18.6%)	
I talk more with my partner(for example, let's not slow down)(7) I cheer for my partner that I'm doing well I'm going to check the director's face and listen to his encouragement I cheer up more when I see the cheering section	Social communication (10/17%)	

대부분의 상황에서는 빨리 하려고 해요. 왜냐하면 저희가 계속 연속 득점을 하고 있으니까.. 근데 언니(파트너)가 힘들어 할 때는 천천히 해요. 파트너 체력이 어떤지 신경 써줘야 해요(P선수).

템포 관리는 체력이나 경기상황을 고려해 경기운영 속도를 조절하는 전략으로 배드민턴 선수는 랠리 반복 과정에서 시간적 루틴을 조절한다. 예를 들어, 체력이 충분한 때는 랠리 후 다음 서비스를 빨리, 체력이 소모된 때는 천천히 시작한다. F선수는 랠리 종료 후 다음 서비스 시작 템포의 중요성을 지적하였다.

제가 잘될 때 상대도 흐름을 끊으려고 하잖아요. 예를 들어, 랠리 끝나고 다음 서비스를 시작하는데, 랠리 끝나고 바로 준비해야 하는 타이밍에 상대가 시간을 끌면 확실히 제 흐름이 끊겨요. 상대가 그렇게 흐름을 끊으려고 하면 뭔가 잘 들어가던 것도 감각이 떨어지는 것 같고 갑자기 한번 빼격겨려요(F선수).

심리적 모멘텀과 모멘텀 전략은 자신감, 통제감, 동기, 불안, 목표성향 등 여러 심리요인과 연관(Smisson, Burke, Joyner, Munkasy & Blom, 2007)되며, 생리적, 인지적, 정서적 변화를 야기한다(Taylor & Demick, 1994). 일반적으로 긍정적 모멘텀은 긍정적 심리상태를 증가시켜 성공적 수행으로 연결되는데, P선수는 긍정적 모멘텀을 지각할 때 긍정정서를 경험하고, 이를 곱셈으며 페이스를 유지한다고 하였다.

잘되고 있을 때는 파이팅도 자연스럽게 나오고 움직임도 좋아요. 약간 흥분 상태예요. 너무 많이 움직여서 공보다 빨리 갈 때도 있어요. 이기면 너무 좋으니까 계속 그 느낌을 느끼면서 하려고 해요(P선수).

반면, O선수는 긍정적 상태가 오히려 수행에 방해되고 긍정적 모멘텀을 중단시킬 위험이 있어 일부러 사고를 왜곡시켜 긴장감을 유발한다고 응답하였다. 실제 심리적 모멘텀 연구에서는 긍정적 모멘텀의 수행 억제, 부정적 모멘텀의 수행 촉진 가능성이 제기(Silva et al., 1988)되고 있다. 따라서 긍정적 모멘텀 지속을 위해서는 과도한 흥분상태를 방지하고 적정 수준의 긴장감을 유지하는 것이 중요하다.

저는 점수 차이가 많이 나서 이기고 있더라도 0:0이라고 생각하고 더 쪼으려고 해요. 풀지 않으려고 스스로 푸시하는 거죠(O선수).

셔틀콕 비교체는 상대가 셔틀콕 교체를 요청할 때 동의하지 않는 전략으로써 배드민턴 경기에서는 상대 동의를 구해 셔틀콕을 교체하며, 한 선수가 동의하지 않을 경우 심판이 셔틀콕 상태를 확인하여 교체 여부를 결정한다. D선수는 상대가 자신의 흐름을 끊기 위해 의도적으로 셔틀콕 교체를 요청할 때 상대 심기를 불편하게 하려고 이를 거부한다고 응답하였다.

상대가 셔틀콕 바꾸자고 하면 안 바꿔줘요. 그러면 상대가 짜증날 것 같아서... 그런 사소한 것 하나가 상대 심리를 건드리는 거거든요. 그리고 상대 보면서 웃어요. 그러면 상대가 가끔 화나는 것 같더라고요(D선수).

그에 비해 K선수는 상대 심리를 고려하기보다 긍정적 모멘텀 상황에서는 자신의 수행이 원만하게 이루어지고 있기 때문에 셔틀콕을 바꿔 수행에 변화를 주는 것이 바람직하지 않다는 입장이다. 심리적 모멘텀은 외부 사건에 의해 쉽게 중단(Iso-Ahola & Dotson, 2014)될 수 있기 때문에 현재의 긍정적 상황을 변화시킬 행위는 최소화하려는 것이다.

상대가 셔틀콕 바꾸자고 하면 내가 잘 되고 있는데 왜 바꾸냐고 안 바꾼다고 해요. 새 셔틀과 췌던 셔틀은 다르거든요. 셔틀을 바꾸면 조금만 쳐도 아웃돼요. 지금 감 좋는데 셔틀 바꾸면 다시 감 찾아야 하니까. 그래서 심판한테 확인해달라고 하고 안 바꿔요(K선수).

이상 긍정적 모멘텀 상황에서 배드민턴 선수는 상대와 파트너의 상태를 고려해 경기 진행을 빠르게 하고, 현재의 긍정적 심리상태와 원만한 수행을 지속하기 위해 서비스 시작 템포를 유리하게 관리하며, 상대의 셔틀콕 교체 요청에 동의하지 않는 전략을 사용한다.

플레이 주도

플레이 주도는 총 62개 원자료를 토대로 약점 공략, 강점 활용, 계획된 플레이 등 3개 세부영역으로 분류되었다. 약점 공략은 상대 약점이나 불안정한 심리상태를 집

중 공략하여 더욱 위축시키는 전략이다. 특히, 공격 플레이는 승률에 영향을 미치는 유효한 전술로 예를 들어, 복식 경기에서는 서비스 후 공격적인 전위 플레이가 승률에 영향을 미친다(Yoon & Lee, 2015). B선수는 공격 플레이 전개가 상대에게 압박을 가하는 방법이라고 이야기한다.

저는 더 공격적으로 플레이해요. 제 스타일이 조금 공격적인 스타일인데, 잘 되고 있을 때는 무리해서라도 더 공격해요. 잘 될 때는 엔드라인에서 때려도 잘 들어가거든요..., 상대한테 압박감을 주는 거죠(B선수).

상대 약점 공략은 축구선수의 모멘텀 전략(Jones & Harwood, 2008)과 동일하며, 상대 약점에는 기술과 전술적 약점은 물론 심리적 약점도 포함된다. K선수는 상대의 표정과 플레이에서 긴장 수준을 파악하고 긴장을 가중시키기 위해 집중 공격하는 동시에 결정구는 파트너에게 보내 긴장을 전이시킨다고 말한다. 실제, 팀 종목에서 구성원의 심리와 수행은 다른 구성원에서 전염되어 팀 수행에 영향을 미친다(Apitzsch, 2009).

상대 보면 티가 나거든요. '애가 긴장 했구나' 생각 들면 그 선수한테 많이 공격해요. 긴장한 선수한테 공격해서 몇 포인트 더 따면 아예 무너지거든요. 또 긴장하고 실수하는 애한테 계속 치다가 완벽한 찬스였을 때 파트너한테 때리면 둘 다 흔들려요(K선수).

강점 활용은 현 시점에서 잘되는 기술과 전술을 적극 활용하고 자신의 주특기 기술 위주로 플레이를 전개하는 전략을 의미한다. 배드민턴 선수는 자기 판단하에 주특기 플레이가 잘될 때는 긍정적 모멘텀을, 안될 때는 부정적 모멘텀을 지각한다(Jeon, 2014). J선수는 복식경기에서 파트너와 호흡이 가장 잘 맞는 플레이 중심으로 경기를 운영한다고 응답하였다.

저희가 제일 자신있는 플레이 있잖아요. 저희는 드라이브랑 로테이션을 제일 잘해요. 계속 스피드 있게 하고 빈 공간 때 쪼아주면서 하는 플레이요. 그걸 경기 끝날 때까지 계속해서 흐름을 안 빼앗기려고 해요(J선수).

한편, 과감하고 도전적인 플레이보다 안전한 플레이를 선호하는 선수도 있는데, F선수는 긍정적 모멘텀 반전 위

험이 있는 실수를 최소화하기 위해 무리한 플레이를 피하고 안정적인 플레이를 택한다고 이야기하였다.

저는 제가 잘될 때는 어이없는 실수해서 넘겨주면 흐름이 바뀌니까 일단은 잘하려고 하기 보다는 실수 안하려고 안정적으로 해요. 이기고 있을 때도 실수해서 흐름을 안 넘겨주려고요(F선수).

계획된 플레이는 상대의 장단점과 습관적 플레이를 고려하여 사전에 플레이를 계획하는 전략을 의미한다. 예를 들어, "서비스를 넣을 때 낮고 빠르게 한 번씩 넣어준다"의 원자료는 서비스의 높이와 속도, 코스에 변화를 주어 상대를 당황하게 하려는 시도이다. 실제, 배드민턴 경기에서 서비스의 다양화와 정확성은 득점 비율을 높이는 중요한 전술이다(Ha, Kim, Gu & Park, 2010).

더불어 "서비스 넣기 전 3구를 생각하고 3구 동안 최대한 빨리 뛰다", "상대의 코스를 미리 예상해서 더 빠른 움직임 가져간다"의 원자료가 추출되었는데, P선수는 상대 플레이를 예측해 주도한다고 응답하였다. 실제, 배드민턴 남자복식 선수의 초구 선택 유형과 경기력의 관계를 탐색한 연구(Yoon & Lee, 2015)에서는 서비스 후 상대의 리시브를 공격적으로 처리하는 서버의 적극적 3구가 승률에 영향을 미치는 것으로 나타났다.

잘 될 때는 상대가 뭘 하려는지 파악이 되니까 미리 생각해서 온다고 생각한 쪽으로 먼저 움직여서 칠 수 있도록 해요. 상대가 뭘 할지 알고 미리 예측해서 내 플레이도 거기에 맞춰서 하는거죠(P선수).

심리적 모멘텀을 통한 유용한 승리 방법은 성공적 수행을 많이 만드는 것이다(Iso-Ahola & Dotson, 2014). 따라서 상대 타구코스를 예측하거나 플레이 장단점을 분석해 적합한 전술을 수립(Sung & Gu, 1992; Jeon & Yun, 2014)하는 등 연속 득점을 위한 플레이 전략이 필요하다. K선수는 경기 전 상대팀을 분석하고, 상대팀 역시 자기팀을 분석하기 때문에 결국 수싸움(Jeon, 2017)이 전개된다고 이야기한다. 이는 양선수가 서로의 플레이를 파악한 상황에서 누가 플레이를 주도하느냐에 따라 경기 승패가 좌우될 수 있음을 보여준다.

잘하는 선수는 거의 상대 전략을 분석하고 나와요. 저희는

후위에서 공격하는 스타일인데, 후위가 좋으니까 상대 입장에서는 수비에 부담을 많이 느끼죠. 그래서 공을 안 올려주려고 앞에서 플레이해요. 저희도 상대가 그런 전략을 쓸 것을 알고 있어요. 결국 서로 전략을 알면서 하는 거예요(K선수).

이상 배드민턴 경기에서 선수는 상대 플레이 약점을 공략하거나 심리를 약화시키는 전략을 사용할 뿐만 아니라 현재 잘 되는 플레이와 선호하는 스트로크, 상대분석에 입각한 계획된 플레이를 통해 경기를 주도함으로써 긍정적 모멘텀을 유지한다. 이전 수행의 성공 빈도가 높을수록 모멘텀을 강하게 지각하고, 모멘텀이 오래 지속될수록 승리의 가능성이 높아지므로(Iso-Ahola & Dotson, 2014), 경기 승리를 위해서는 효과적인 플레이 전략으로 긍정적 모멘텀을 최대한 유지해야 한다.

심리적 촉진

심리적 촉진은 총 59개 원자료를 토대로 파이팅하기, 주의집중, 혼잣말, 사회적 소통 등 4개 세부영역으로 분류되었다. 파이팅하기는 분위기 고취, 동기적, 강화, 상대 심리 압박을 목적으로 기합을 넣는 전략이다. 특히 “파이팅을 일부러 더 크게 한다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈는데, C선수는 기선제압하고 상대를 도발하기 위해 파이팅을 크게 한다고 이야기하였다.

저는 네트 앞에 가서 상대 눈 마주치면서 파이팅을 해요. 그리고 제가 못 받을 공을 받았을 때도 앞에서 주먹을 쥐고 파이팅을 해요. 그러면 상대가 압박감을 느끼는 것 같아요(C선수).

배드민턴 경기에서 파이팅하기는 상대를 자극하는 무기가 되며, 단순히 기합을 넣는 것을 넘어 경기가 잘 되고 있다는 표현인 동시에 자신감을 표출하는 수단인 듯하다. “파이팅을 많이 해서 분위기를 띄운다”의 원자료는 자신의 심리적 에너지를 고취를 위해 파이팅함을 의미하는데, P선수는 긍정적 모멘텀 지각에 따른 긍정적 분위기를 지속하기 위해 파이팅을 한다고 응답하였다. 긍정적 모멘텀은 안정적 정서와 효능감 증가, 미래 성공을 위한 동기를 강화함으로써 수행을 향상(Hubbard, 2015; Iso-Ahola & Dotson, 2014; Miller & Weinberg, 1991)시키므로 파이팅을 통한 긍정 심리 유지는 승리를 향한 노력과 성공 예감을 증가시킬 수 있다.

경기할 때 저희만의 분위기가 있고 상대만의 분위기가 있어요. 우리가 잘 될 때는 파이팅해서 분위기를 더 업 시켜야 돼요. 잘 안될 때도 서로 파이팅 안하고 격려 안하면 계속 다운되니까 어떻게든 업 시켜보려고 파이팅 하는 거죠(P선수).

주의집중은 경기 중 필요한 단서에 주의를 집중하는 전략으로써 “상대가 흐름을 끊으려고 하는 행동을 신경 쓰지 않는다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈다. I선수는 자신의 긍정적 모멘텀을 반전시키려는 상대 행동에 동요되지 않고 자기 플레이에 집중하는 것이 긍정적 모멘텀 유지 방법이라고 이야기하였다. 이는 상대의 의도적 행동이 자신의 심리와 수행에 미치는 영향을 알고 상대를 향한 주의를 차단(Jeon, 2017)하는 모멘텀 반전 예방 전략으로 보여진다.

제가 안 될 때 시간 끌기 위해 코트를 도는 것처럼 상대도 천천히 코트를 빙글빙글 돌아요. 그래도 나는 잘되고 있으니까 ‘너는 계속 돌아라’ 그러면서 상대를 개의치 않아요(I선수).

경기에서는 주의산만 유발 단서를 차단하는 것보다 수행에 관련된 집중 단서에 주의를 기울이는 것이 중요하다. 예를 들어, 배드민턴 선수의 예측 능력 향상을 위한 지각기술훈련에서는 적절한 시각적 주의가 상대 타구 방향 예측은 물론 보다 빠른 반응을 만들어내는 것으로 나타났다(Gu, Lee, Kim, Kim & Han, 2009). 따라서 긍정적 모멘텀 유지를 위해서는 경기 중 집중해야 하는 단서를 명확히하여 주의를 기울여야 한다.

혼잣말은 자신과의 의사소통으로 긍정적 모멘텀 유지에 필요한 사고로 안내하는 전략이다. 효과적인 혼잣말은 불안 조절과 주의집중을 강화, 긍정적 분위기를 조성할 수 있다(Zinsser, Bunker & Williams, 2010). 긍정적 모멘텀 상황에서 H선수는 집중을 유지하고 동기화시키기 위해 다음과 같은 혼잣말을 한다. 이외에도 설문에서 ‘실수하지 말고 넘겨주자, 최대한 쉽고 단순하게 하자, 지금처럼 점수관리만 잘하자’ 등의 혼잣말이 추출되었다.

잘 될 때는 ‘계속 집중하자, 잘 되니까 더 집중하자’고 하고, 안될 때는 ‘잡아보자 할 수 있다’ 그러면서 나만 들릴 수 있게 중얼중얼 말해요(H선수).

사회적 소통은 타인과의 상호작용을 통해 경기 흐름을

주도해가는 전략을 의미하며, 소통의 대상은 주로 파트너와 지도자이다. “파트너와 더 많은 이야기들을 주고받는다”, “감독님의 표정과 격려를 들으려고 한다”의 원자료가 추출되었는데, 배드민턴 선수는 파트너와 하이파이브하거나 지도자를 쳐다보며 조언을 구하는 지지추구 전략으로 심리적 안정을 찾는다(Jeon & Yun, 2014). N선수는 복식경기에서 긍정적 모멘텀 유지를 위해 파트너와 다음과 같이 대화한다고 응답하였다.

잘될 때일수록 서로 압박을 시켜주는 것 같아요. “아직 경기 안 끝났으니까 끝날 때까지 늦추지 말자”, “끝까지 집중하자” 이런 식으로요. 그리고 “이것도 한번 해봐” 라고 하면서 경기를 끌고 가는 것 같아요(N선수).

한편, J선수는 경기가 잘 풀리고 심리적으로 안정되는 긍정적 모멘텀 상황에서 벤치코칭하는 지도자를 자주 본다고 응답하였다. 즉, 대부분의 선수는 긍정적 모멘텀 상황에서 지도자에게 의존하거나 조언을 구하지 않지만 일부 선수는 지도자 또는 관중과 같은 타인으로부터 정보와 심리적 에너지를 얻는다.

잘될 때 코치님을 자주 보고, 코치님이 지시하는 것을 더 해보려고 해요. 보통은 잘 안될 때 코치님 자주 보잖아요. 근데 저는 잘될 때 시야가 넓어져서 그런지 여유가 있어서 그런지 상대도 잘 보이고 벤치도 잘 보여요(J선수).

배드민턴 경기에서 선수는 파트너와 호흡이 잘 맞고 지도자가 칭찬, 격려해줄 때는 긍정적 모멘텀을 지각하는 반면, 파트너와 호흡이 맞지 않거나 지도자가 꾸중, 비난할 때는 부정적 모멘텀을 지각한다(Jeon, 2014). 지도자의 격려와 응원, 명확한 피드백은 긍정적 모멘텀 유지를 위한 코칭 전략의 일환(Jones & Harwood, 2008)이므로 복식경기에서는 파트너와의 기술적, 심리적 소통, 지도자의 적절한 격려와 칭찬이 긍정적 모멘텀 유지에 효과적이다.

이상 배드민턴 경기에서 선수는 상대를 압박하고 자신의 심리적 에너지를 고취시키기 위하여 파이팅과 수행에 필요한 단서에 주의집중, 긍정적 혼잣말, 파트너와 소통하는 긍정적 모멘텀 유지 전략을 사용한다.

배드민턴 선수의 부정적 모멘텀 극복 전략

배드민턴 선수의 부정적 모멘텀 극복 전략 탐색을 위한 개방형설문 결과, <표 2>와 같이 293개 원자료가 수집되었고, 경기 지연, 사회적지지 추구, 플레이 전환 등 11개 세부영역과 타임아웃, 심리적 환기, 플레이 변화 등 3개 일반영역으로 범주화되었다.

“타임아웃”은 의도적으로 경기를 잠시 중단하여 흐름을 끊으려는 전략으로써 경기를 지연시키고 장비를 교체하거나 타이밍을 빼앗는 것을 의미한다. “심리적 환기”는 경기 흐름에서 벗어나 마음을 정화시키는 전략으로써 타인과 상호작용하고, 파이팅을 하거나 사고를 전환, 심호흡하는 전략을 의미한다. “플레이 변화”는 기존과 다른 패턴으로 플레이를 전개하는 전략으로써 실수를 예방하는 안전한 플레이를 구사하거나 움직임을 활성화하는 것을 의미한다. 즉, 경기상황에서 배드민턴 선수는 부정적 모멘텀을 지각할 때 이를 극복하기 위하여 타임아웃을 요청하고 심리적으로 환기하며 플레이를 변화시키는 다양한 전략을 사용한다.

타임아웃

타임아웃은 총 149개 원자료를 토대로 경기 지연, 장비 교체, 타이밍 빼앗기 3개 세부영역으로 분류되었다. 경기 지연은 지엽적인 행동으로 경기시간을 지연시키는 전략이다. 특히, “땀을 닦거나 물을 마신다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈는데, M선수 자신의 부정적 모멘텀은 물론 상대의 긍정적 모멘텀 중단을 위해 땀을 닦고 물을 마시며 시간을 지연시킨다고 응답하였다.

저는 상대 템포를 죽이기 위해서 땀 닦는다고 하거나 물 마신다고 해요. 그냥 내버려두면 상대 흐름이 계속 되니까 땀 한번 닦음으로 인해 템포가 한번 끊길 수 있으니까요(M선수).

더불어 “코트에 떨어진 땀을 닦아달라고 요청한다”의 원자료가 추출되었는데, C선수는 의도적으로 코트에 땀을 흘린 뒤 닦아달라고 요청하여 인터벌 시간을 갖는다고 응답하였다.

Table 2. Results of content analysis on the strategy for overcome negative momentum

Raw data(293)	Sub-category (Frequency/%)	Category (Frequency/%)
I wipe my sweat or drink water(38) I tie my shoelaces(17) Take a long break(e.g. turning the court)(14) I play the game slowly(9) I ask to wipe the sweat off the court(6) I sprinkle with a patch or put on a grip powder(4) I use the Challenge(VAR)(2)	Delaying the game (90/60.4%)	Time outs (149/50.8%)
Change the shuttle(48) Change the racket(4) Break the shuttle	Equipment change (53/35.6%)	
I raise my hand in my opponent's service timing to cut off the tempo(6)	Deprive of timing (6/4%)	
I talk(e.g. strategy) with my partner(20) I see the coach and ask or listen to the strategy(7)	Seeking social support (27/32.1%)	
I try to do more fighting(11) I try to change the mood(5) I try not to be daunted by mistakes(4) I try to regain my confidence(3)	Fighting shout (23/27.4%)	
I have positive thoughts(6) I memorize orders(keyword) to forget my mistakes(5) I don't think of things that don't work(4) I imagine the play I did well and the score I won(4)	Thought change (19/22.7%)	Psychological reminders (84/28.7%)
I try to concentrate without caring about the external factors(2) I see a letter(keyword) written on my hand(2) I concentrate on each ball(2) I concentrate on service and defense(2)	Attention control (8/9.5%)	
I take a deep breath(5) I breathe three times I step back behind the court and breathe heavily	Deep breathing (7/8.3%)	
Change the play(14) I try to do a stroke I'm confident of(9) I try to play aggressively(6) I try to make it simple(3) I try not to give my opponent a good shot(2) I try not to do a skill I'm not good at	Play change (35/58.3%)	Changes in plays (60/20.5%)
I play safe without excessive strokes(6) I play at a moderate level to minimize my mistakes(4) I play with the thought of getting the ball and handing it over(3) I reduce my mistakes and induce my opponent to make mistakes(3) I keep the rally going long(3)	Prevent mistakes (19/31.7%)	
I move more and use my court wider(5) I increase the speed of motion	Active movement (6/10%)	

저는 땀이 많이 나면 슬라이딩을 한번 해요. 그럼 바닥에 흘린 땀을 닦아주니까 그 때 생각을 해요. 어떻게 하면 이길 수 있을까. 상대가 이렇게 하니까 난 이렇게 하자. 서비스 넣고 어디로 올 건지 예측해 보기도 하고 시간을 벌어서 쉬면서 전술이나 플레이를 생각하는 거죠(C선수).

이외에도 파스나 탄마를 뿌리는 등 심판에게 인터벌을 요청해 경기를 지연시킨다. 이는 시간을 지연시켜 이전 수행 기억과 느낌을 망각시키는 등 상대의 인지처리 과정을 방해하려는 의도이며, 지연된 시간 동안 플레이 방안을 모색하고 지도자에게 피드백을 구하는 등 이차적인 극복 전략을 강구하려는 시도로 해석된다. 실제, 상대팀의 타임아웃 요청이 주의분산과 불안을 유발시켜 수행을 감소시킨다는 “Icing”의 효과가 여러 연구를 통해 보고된 바 있다(Goldschmied, Nankin & Cafri, 2010; Mace, Lalli, Shea, & Nevin, 1992).

장비 교체는 경기에 필요한 장비를 교체하는 전략으로 “셔틀을 바꾼다”의 원자료가 가장 높은 빈도를 나타냈다. 긍정적 모멘텀 유지를 위해 셔틀콕 교체를 거부했던 행동과 반대로 셔틀콕 교체를 요청하는 첫 번째 이유는 셔틀콕을 교체하는 동안 시간적 여유를 획득하는 것이고, 두 번째 이유는 새 셔틀콕으로 바꿈으로써 전술적으로 변화를 주기 위함이다. N선수는 직면한 상황과 셔틀콕 스피드를 고려하여 새 셔틀콕 교체 여부를 결정한다고 이야기하였다.

셔틀콕을 바꿔요. 저희는 공격적인 스타일이라 공이 빨리 퍼지면 공격이 덜 먹히거든요. 셔틀콕을 바꾸면 스피드랑 파워가 더 잘 전달되니까 바꿔요. 반대로 저희가 수비가 안 되는 날은 불리하거든요. 그럴 때는 볼이 잘 나가면 수비가 안 되고 실수가 많아지니까 잘 안 바꾸려고 해요(N선수).

셔틀콕 교체와 유사한 맥락에서 “라켓을 바꾼다”의 원자료가 추출되었는데, 대부분의 선수는 감각적인 측면 때문에 거트가 끊어지기 전까지 라켓을 교체하지 않지만 D선수는 라켓을 바꿈으로써 모멘텀의 변화를 꾀한다고 응답하였다.

라켓을 한번 바꿔보기도 해요. 라켓 바꾸면서 어떻게 할까 생각해요. 그래서 저는 경기 들어갈 때 라켓 5~6자루 갖고 들어가요. 다른 선수는 라켓 바꾸는 것 불편해하는데 저는 그런 것 없어요. 대신 그림을 다 똑같이 매놔요(D선수).

타이밍 빼앗기는 “상대 서비스 타이밍에 손을 들어 템포를 끊는다”의 원자료가 추출되었는데, L선수는 상대의 서비스 타이밍을 방해하여 득점한 경험을 이야기하였다. 이는 상대의 서비스 루틴을 깨는 전략으로 해석할 수 있는데, 배드민턴 선수에게는 서비스/리시브 전 루틴이 존재하며 루틴의 일관성은 선수의 안정적 수행에 기여한다(Gu et al., 2012).

서비스 받을 때 손을 올리면 잠깐 준비가 안 됐다는 사인이예요. 그럼 상대가 서비스 넣어도 다시 플레이해야 돼요. 그래서 일부러 서비스 준비하고 있다가 넣으려고 하면 손 들어요. 그 때 상대가 서비스 미스하면 “앗싸” 하죠(L선수).

실제, 스포츠에서는 사전 루틴을 원활하게 수행하지 못한 경우 실수 발생률이 높아진다. 예로, 농구에서 자유투 전 시간의 표준편차는 자유투 성공률에 영향을 미치며(Wrisberg & Pein, 1992), 축구에서 패널티킥을 앞두고 심판의 신호를 기다리는 시간은 선수의 압박감을 유발해 실수를 증가시킨다(Jordet, Hartman & Sigmundstad, 2009).

이처럼 배드민턴 경기에서 선수는 다양한 방식으로 인터벌을 요청해 경기를 지연시키고 셔틀콕과 라켓을 교체해 전술적 변화를 도모하며, 상대 서비스 루틴을 방해함으로써 부정적 모멘텀을 극복한다.

심리적 환기

심리적 환기는 총 84개 원자료를 토대로 사회적지지 추구, 파이팅하기, 사고 전환, 주의 조절, 심호흡 5개 세부영역으로 분류되었다. 사회적지지 추구는 파트너와 지도자에게 도움을 요청하는 전략으로 “파트너와 이야기(전략) 한다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈다. N선수는 부정적 모멘텀 상황에서 파트너와 대화하며 심리적 안정을 꾀하고 전술적 돌파구를 찾는다고 응답하였다.

경기가 안 될 때는 “00야 괜찮아, 어차피 우리가 시도해야 되고 우리가 해야 되는 경기야. 잘 못 쳐도 다시 우리가 받으면 되니까 불안해하지 말고 이렇게, 이렇게 해봐” 이런 식으로 대화를 하는 것 같아요(N선수).

팀종목에서 부정적 모멘텀이 구성원의 노력과 대인관계 조절을 감소시킨다는 연구결과(Den Hartigh, Gernigon,

Van Yperen, Marin & Van Geert, 2014)를 고려하면, 동료의 긍정적 지지는 모멘텀 유지 및 극복, 성공적인 수행에 기여할 수 있다(Gould, Guinan, Greenleaf, Medbery & Peterson, 1999; Jones & Harwood, 2008).

더불어 “코치님을 본다”, “코치님께 전략을 여쭙보거나 듣는다”의 원자료가 추출되었다. 배드민턴 선수는 부정적 모멘텀을 지각할 때 벤치코치를 쳐다보며 조언을 구하고, 지도자가 제공하는 코칭정보에 귀 기울여 상황을 극복하려 한다(Jeon, 2016). O선수는 경기가 안 풀리거나 플레이가 원만하지 못할 때 뒤에 있는 지도자에게 피드백을 듣는다고 이야기하였다.

벤치에 앉은 코치님을 많이 보려고 해요. 다른 작전이 있는지... 밖에서 보면 저희가 플레이를 어떻게 하는지 보이잖아요. 제 3자의 눈이 필요하기 때문에 우리가 못 보는 것들을 좀 알려줬으면 싶어요(O선수).

하지만 지도자의 벤치코칭은 부정적 모멘텀의 시발점(Jeon, 2014)이 되기도 한다. B선수는 부정적 모멘텀 극복에 방해가 되는 지도자의 코칭 행동을 다음과 같이 회고하였다.

지고 있을 때 뛰다 보면 뒤에서 한숨 소리가 들려요. 그러면 더 부정적인 생각이 들고 그대로 무너지죠. 게임에 집중하는 것이 아니라 지도자의 반응이 계속 생각나요. 경기 끝나고 혼나거나 질책하는 말을 하면 상관없는데 게임 도중에 한숨 쉬면 뭔가 저를 올려주기보다는 낮추는 느낌이라고 들어요(B선수).

지도자의 잘못된 기술 결정이나 경기상황 파악 오류, 부적절한 주의 조절, 실패에 대한 대처 방안 부재, 부족한 경기 준비 등은 부정적 모멘텀을 증가시키는 코칭 행동으로 작용한다(Moesch & Apitzsch, 2012). 따라서 사회적지지 추구 전략의 효과적 기능을 위해서는 지도자가 충분한 소통을 통해 선수가 선호하는 벤치코칭 방식을 이해할 필요가 있다.

파이팅하기는 약화된 심리상태를 회복하고 상황 극복 의지를 강화하기 위해 스스로를 복돋우는 전략으로써 “더 파이팅을 하려고 한다”, “분위기를 바꾸려고 한다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈다. 파이팅하기는 주로 복식선수에게서 중복 언급되었는데, K선수는 파트너와 자신에게

용기를 주고 동기유발 시키기 위해 파이팅을 한다고 이야기하였다.

전술적인 부분이 아예 안 될 때는 “재미있게 하자, 하고 싶은 거 하고 나오자” 이런 말을 해요. 애(파트너)같은 경우에는 파이팅을 크게 해서 흥을 띄우는 거죠. 다운되면 더 안 좋잖아요. 안 될 때 더 다운되면 안 되니까 파이팅 하면서, 파트너랑 으쌰으쌰 하면서 풀어요(K선수).

사고 전환은 자신의 사고 패턴을 긍정적으로 변화시키는 전략으로 “긍정적인 생각을 한다”, “안 되는 것 생각하지 않는다”, “잘 했던 플레이나 이겼던 점수를 상상한다”의 원자료가 추출되었다. N선수는 부정적 모멘텀 상황에서 긍정적 사고로의 전환이 중요함을 지적하였다.

마인드 컨트롤이 필요한 것 같아요. 마음이 급할 때 불안하다는 생각보다 ‘괜찮아, 잡을 수 있어’ 이런 식으로 좋게 생각하는 게 더 도움이 돼요. 지고 있을 때 이겨야겠다는 생각으로 부담을 갖는 것과 무엇을 해야겠다는 생각을 갖고 하는 것은 달라요. 지고 있을 때 어떤 생각을 가지고 하느냐가 중요한 것 같아요(N선수).

이처럼 배드민턴 선수는 경기 흐름에 대한 부정적 생각을 긍정적으로 전환하기 위해 ‘할 수 있다’, ‘즐거자’와 같은 긍정적 생각을 한다. 직면한 상황을 긍정적으로 재평가 하거나 상대 입장으로 조망하는 사고 전환은 운동선수의 정서조절 전략(Park & Yoo, 2013; Gross & John, 2003)인 동시에 역경에 대한 대처 전략이다(Kim & Park, 2013; Crocker, 1992).

주의 조절은 집중 방해 단서를 차단하고 필요한 단서에 주의를 집중하려는 전략으로 “외부적인 요소를 신경 쓰지 않고 집중하려 한다”, “손에 쓴 글자를 본다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈다. A선수는 상대의 긍정적 모멘텀 유지 전략을 의식하지 않고 자신의 플레이에만 주의 집중한다고 이야기하였다.

상대가 셔들을 바꾸거나 저를 의식해 뭔가 하려고 해도 저는 그냥 제가 할 것만 해요. 상대가 전략을 바꿨을 때는 저도 그에 맞추어서 바꿔야 하니까 그것에만 신경 써요. 플레이 중심적으로만 생각하고, 그 외적인 것은 신경 안 써요(A선수).

심호흡은 의도적인 호흡 조절을 통해 심리를 조절하는

전략으로 “심호흡을 크게 한다”의 원자료가 추출되었다. N선수는 생각과 마음을 정리하기 위해 심호흡을 크게 한다고 응답하였다. 실제, 심호흡은 자율신경계 기능 조절을 통해 심리적 안정을 유도하므로 부정적 모멘텀 상황에서 긴장과 불안이 증가할 경우 효과적인 전략이 될 수 있다. 목표설정과 이완 등의 심리 조절 방법이 축구선수의 모멘텀 전략으로 보고된 바 있다(Jones & Harwood, 2008).

안될 때는 계속 급하잖아요. 땀 좀 닦겠다고 하고 그때 심호흡하면서 ‘다시 하자’ 하면서 어느 정도 여유를 찾는 것 같아요. ‘뭐해야 되지? 어떻게 해야 되지’ 계속 급한 상태에서 땀 닦으면서 숨을 쉬면 조금이나마 여유도 찾고 저를 진정시키는 것 같아요(N선수).

이처럼 배드민턴 선수는 파트너와 대화하고 지도자로부터 피드백을 요청하는 사회적지지 전략과 약화된 심리 상태를 회복하기 위한 파이팅, 불필요한 단서를 차단하고 수행에 집중하는 주의 조절, 긍정적 사고로의 전환과 이완을 위한 심호흡으로 부정적 모멘텀을 극복한다.

플레이 변화

플레이 변화는 총 60개 원자료를 토대로 플레이 전환, 실수 예방, 움직임 활성화 등 3개 세부영역으로 분류되었다. 플레이 전환은 전술에 변화를 피하는 전략으로 “플레이를 바꿔본다”, “공격적인 플레이를 시도해본다”의 원자료가 높은 빈도를 나타냈다. 예를 들어, “서비스를 바꾼다”는 이전 방식과 다르게 롱/숏서비스 혹은 드라이브서비스로 변화를 주는 것이다. O선수는 다음과 같이 롱서비스로 플레이에 변화를 준다고 응답하였다.

안 될 때는 서비스도 롱서비스를 많이 넣으려고 해요. 보편적으로 숏서비스가 많은데, 첫 번째는 전위이지만 뒤로 쥘서 롱플레이하며 흐름을 바꿔보려고 하죠(O선수).

동일 맥락에서 “스트로크를 높게 해서 여유를 갖는다”의 원자료가 추출되었는데, I선수는 랠리 중 언더클리어 높이를 평소보다 높게 하여 시간적 여유를 찾았다고 하였다. 경기운영 시간을 지연시켜 상대의 템포를 끊고 생각할 시간을 확보하는 전략과는 달리 스트로크의 정확성이나 플레이 선택의 적절성이 고려되는 전략이다.

저는 안 될 때 일단 조금 높게 시간을 버는 스트로크를 해요.

계속 빠른 볼만 치다보면 심리적으로 급해지는 느낌이 들거든요. 불리할 때는 천천히 하려고 해요. 어차피 높게 올리면 상대도 천천히 하게 되니까 그렇게 여유를 찾으려고 해요(I선수).

한편, “단순하게 하려고 한다”의 원자료가 추출되었는데, N선수는 복잡한 전술적 변화보다는 직면한 상황 극복에 가장 중요한 플레이 한 가지를 우선시하여 그것을 수행하는데 초점을 둔다고 이야기하였다. 배드민턴 선수는 경기 중 전술적 전략을 구상하는 등 구체적이고 의도적인 생각(Lee & Gu, 2003)으로 경기에 임하기 때문에 상황 극복에 적합한 전술적 준비가 필요하다.

중간볼 대처가 안됐을 때는 00한테 괜찮다고, 뒤에 버리고 중간보라고 말해요. 뒤로 오는 볼은 시간이 있어서 어차피 칠 수 있으니까 안 되더라도 그냥 한번 해보라고. 반대는 내가 봐줄 테니까 하나만 생각해서 해보라고 조언해요(N선수).

실수 예방은 득점을 위한 과감한 플레이보다 안전한 플레이를 선호하는 전략으로 “무리한 스트로크를 구사하지 않고 안전하게 플레이한다”, “받는다는 생각, 넘겨만 주자라는 생각으로 공을 친다”의 원자료가 추출되었다. 이는 무리한 공격보다 수비 위주의 경기를 하고, 스트로크의 정밀함을 덜 요하는 방식으로 플레이하는 것이다. 특히, 복식경기에서는 공격 플레이와 네트에 가까운 세밀한 플레이가 득점에 필수이지만 J선수는 부정적 모멘텀 상황에서는 자체 실수를 최소화하기 위해 안전한 플레이가 도움이 될 수 있다고 이야기하였다.

제가 안 될 때는 형(파트너)이 편하게 하라고 일단 받아주라고 해요. 그럴 때는 뭘 하려고 하지 말고 받아주기만 하면 된다고. 우선 받아 넘겨줘야지 랠리가 되고 랠 리가 되어야 게임이 풀리니까요(J선수).

더불어 “내 실수를 최소화하기 위해 중간으로 플레이 한다”의 원자료가 추출되었는데, 실수 예방을 위한 플레이 전략은 스트로크를 코트 라인 깊숙이 보내는 것이 아니라 코트 중앙으로 보내는 방식으로 이루어지기도 한다. G선수는 단식경기 시 득점하려면 상대를 많이 이동시키기 위해 사이드 깊숙이 스트로크를 해야 하지만 전체 실수를 줄이고 상대 실수를 유도하기 위해 코트 안쪽으로 스트로크한다고 응답하였다. 배드민턴 경기에서는 서비

스와 리시브의 실수를 줄이는 것이 성공적 수행 및 승리에 중요하다(Gu, Kim, Lee, Yu & Gnazorig, 2011).

될 수 있으면 양 사이드로 안 치고 안 쪽에다가 치려고 해요. 실수하지 않고 계속 될 수 있게.상대가 먼저 실수할 때까지 하는 거죠(G선수).

움직임 활성화는 자신의 움직임 반경을 넓히는 것을 의미하는데, “오버해서 움직인다”, “몸을 더 움직여 코트를 넓게 쓴다”의 원자료가 추출되었다. B선수는 의도적으로 움직임 범위를 확장해 코트를 넓게 쓰는 것과 같이 자신의 움직임을 변화시켜 부정적 모멘텀을 극복한다고 응답하였다. 활발한 움직임을 통한 모멘텀 극복 전략은 기본으로 돌아가기(Jones & Harwood, 2008)와 같은 맥락에서 해석할 수 있다.

공격적인 플레이를 하다가 실수해서 1~2점 연속으로 주면 제가 잘하는 것 위주로 하는데요. 근데 그것마저 잘 안되면 코트를 조금 넓게 보려고 하고 더 많이 뛰려고 해요. 평소에는 공격적으로 하는 편인데, 많이 움직이면서 클리어랑 드롭을 많이 사용해요. 공을 더 치려고 하면서 감각을 찾으려고 해요(B선수).

이상 배드민턴 경기에서 선수는 서비스를 바꿔보는 등 플레이를 전환하거나 자체 실수를 최소화하고 상대 실수를 유도하는 안정적인 플레이를 구사, 의도적으로 움직임을 활발하게 하는 부정적 모멘텀 극복 전략을 사용한다.

결론 및 제언

배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략을 탐색한 본 연구의 결론은 다음과 같다.

첫째, 배드민턴 선수의 긍정적 모멘텀 유지 전략 탐색 결과, 188개 원자료가 수집되었고, 경기 속행, 약점 공략, 파이팅하기 등 10개 세부영역과 페이스 유지, 플레이 주도, 심리적 촉진 등 3개 일반영역으로 범주화되었다. 배드민턴 경기에서 선수는 긍정적 모멘텀 유지를 위해 경기 진행 속도와 템포를 자신이 선호하는 방식으로 조절하고 수행에 관련된 움직임 또는 심리상태를 이전 방식 그대로 유지하는 전략, 자신의 주특기 기술을 활용하거나

상대의 약점을 공략하고 구체적인 계획 하에 플레이를 전개하는 전략, 파이팅이나 혼잣말을 통해 동기를 부여하고 주의집중을 강화하는 동시에 파트너 혹은 지도자와 원활한 소통을 이어가는 전략을 사용한다.

둘째, 배드민턴 선수의 부정적 모멘텀 극복 전략 탐색 결과, 293개 원자료가 수집되었고 경기 지연, 사회적지지 추구, 플레이 전환 등 11개 세부영역과, 타임아웃, 심리적 환기, 플레이 변화 등 3개 일반영역으로 범주화되었다. 배드민턴 선수는 부정적 모멘텀 극복을 위해 의도적으로 경기를 지연시키고 장비를 교체하거나 경기의 타이밍을 빼앗는 전략, 파이팅을 하거나 수행에 관련된 단서에 주의를 집중하고 심호흡을 하며 긍정적 생각으로 전환하거나 지도자 또는 파트너와 상호작용하는 전략, 실수를 예방하거나 기존의 플레이와 다른 플레이를 시도하고 활발한 움직임을 가져가는 전략을 사용한다.

이러한 결론을 토대로 후속연구와 현장적용에 관해 제언하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서 도출된 심리적 모멘텀 전략을 실제 경기에서 활용할 수 있도록 심리교육과 훈련이 필요하다. 특히, 배드민턴 심리적 모멘텀 전략의 효과적인 활용을 위해서는 심리적 모멘텀 전략이 경기에 도움이 된다는 인식과 함께 모멘텀 전략의 사용 목적과 구체적 내용에 대한 이해가 선행되어야 한다. 예컨대, 파이팅하기는 상황에 따라 긍정적 모멘텀 유지 전략이 되기도 부정적 모멘텀 극복 전략이 되기도 한다. 또한 자기를 동기화시키고 긍정심리를 더욱 증폭시키기 위해서 사용하는 반면, 저하된 심리를 회복시키거나 상대방에게 위압감을 주기 위해 사용하기도 한다. 이처럼 동일한 전략도 직면한 상황과 목적에 따라 달리 사용될 수 있으므로 배드민턴 경기 중 긍정적/부정적 모멘텀 전략의 사용 상황을 이해하고, 각 상황에서 어떠한 목적으로 각각의 전략을 사용할 수 있는지 사전 심리교육이 이루어져야 한다.

더불어 반복적인 심리훈련을 통해 심리적 모멘텀 전략을 루틴화해야 한다. 본 연구에서 선수들은 긍정적/부정적 모멘텀을 지각할 때 목적과 의도를 갖고 심리적 모멘텀 전략을 시도하는 한편, 그 과정은 습관적이라고 이야기하였다. 몇몇 선수는 모멘텀 전략을 사용하려는 생각 자체가 습관, 즉 상황과 사고 및 행동이 연결되는 “루틴”이라고 표현하였다. 따라서 인지 및 행동루틴 훈련의 방

식에 심리적 모멘텀 전략의 내용을 반영한 심리기술훈련을 개발, 적용한다면 보다 계획적이고 체계적으로 심리적 모멘텀 전략을 활용할 수 있을 것이다.

둘째, 본 연구에서 탐색한 배드민턴 심리적 모멘텀 전략이 심리 및 수행, 경기결과에 미치는 효과를 확인하는 후속 연구가 필요하다. 예를 들어, 심리적 모멘텀의 영향을 유추하기 위한 과거 선행연구에서는 경기영상이나 시나리오를 제작한 뒤 조작된 실험 상황에서 심리적 모멘텀의 방향과 심리상태, 경기 승패를 예측하도록 함으로써 심리적 모멘텀의 영향력을 검증하였다. 본 연구에서 가장 높은 빈도를 나타낸 경기 속행(40/21.3%), 약점 공략(30/16%), 강점 활용(26/13.8%)의 긍정적 모멘텀 유지 전략과 경기지연(90/30.7%), 장비교체(53/18.1%), 플레이 전환(35/11.9%), 사회적지지 추구(27/9.2%)의 부정적 모멘텀 극복 전략은 대부분의 선수들이 빈번하게 사용하는 전략일 가능성이 있다. 따라서 실제 경기영상을 토대로 이들 전략을 사용하는 상황을 편집, 제작한 뒤 각각의 전략 사용이 이후, 심리와 수행에 어떠한 영향을 미치는지 판단하게 하는 실험 연구를 수행한다면 심리적 모멘텀의 효과를 객관적으로 확인할 수 있을 것이다.

뿐만 아니라 배드민턴 단/복식 등 세부종목의 특성과 선수 개인의 스타일에 따라 선호하는 심리적 모멘텀 전략에 차이가 있을 수 있다. 그리고 상황에 따라서는 여러 모멘텀 전략을 하나 혹은 여러 개를 중복 사용할 수 있으며, 효과적인 전략 순으로 서열화할 수도 있다. 따라서 코칭 행동평가체계(CBAS)의 원리에 입각하여 배드민턴 모멘텀 전략의 사용 빈도를 파악할 수 있는 체크리스트를 제작하여 선수 개인의 경기를 분석, 누적한다면 선수 개인만의 심리적 모멘텀 전략 지침을 마련할 수도 있을 것이다.

셋째, 배드민턴 경기에서 선수의 수행과 승리의 가능성을 높이는 지도자의 심리적 모멘텀을 전략을 탐색하는 후속연구가 필요가 있다. 심리적 모멘텀은 선수뿐만 아니라 해당 종목의 경험과 지식이 풍부한 지도자와 관중도 경험하는 심리 현상이며, 특히 지도자는 경기에 직접적 영향을 미치는 개입 또는 중재자로 다양한 모멘텀 코칭 전략을 사용한다. 더불어 본 연구에서도 지도자의 벤치코칭이 긍정적 모멘텀 유지 및 부정적 모멘텀 극복에 유의미한 전략인 것으로 나타났다. 따라서 경기의 승리 가능

성을 증가시키기 위해서는 선수와 지도자의 전략이 조화롭게 상호작용해야 하므로 배드민턴 지도자의 심리적 모멘텀 전략을 탐색하는 후속 연구가 진행된다면 보다 효과적인 긍정적/부정적 모멘텀 전략을 수립할 수 있을 것이다.

마지막으로 국내 스포츠 현장의 언어가 반영된 심리적 모멘텀에 대한 용어 정립 연구가 필요하다. 본 연구뿐만 아니라 국내 심리적 모멘텀 연구는 “심리적 모멘텀”의 용어를 국내 실정에 맞는 용어로 번안하지 못하고 그대로 사용하고 있는 실정이다. 이는 국내외 학계에서 사용하는 언어와 표현 방식의 차이에 기인하며, 국내 연구에 심리적 모멘텀 용어를 그대로 사용하는데 무리가 있고, 국외 논문에서 제시되는 정의나 연구 결과를 고려했을 때 이를 반영할 수 있는 적절한 용어가 국내 스포츠 현장에 없기 때문이다. 본 연구자 역시 심리적 모멘텀에 관한 다수의 연구를 수행하면서 국내외 현장과 이론을 동시에 고려한 용어의 번안을 고민하였으나 적절한 용어를 발견하지 못하였다. 따라서 심리적 모멘텀에 대한 국내 스포츠심리학자들의 관심과 논의가 필요하며 현장의 경험과 언어를 반영한 용어의 번안이 시급하다. 본 연구를 계기로 심리적 모멘텀에 관한 활발한 연구가 진행되어 국내 연구자들 사이에서 합의된 용어가 정립되기를 기대해본다.

참고문헌

- Adler, P. (1981). *Momentum: A theory of social action*. Beverly Hills, CA Sage.
- Apitzsch, E. (2009). *A case study of a collapsing handball team*. Jern, S. & Näslund, J.(Eds.). *Dynamics Within and Outside the Lab. Proceedings from The 6h Nordic Conference on Group and Social Psychology*, 35-52.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J., Bakker, F. C., & Gernigon, C. (2012). The dynamics of psychological momentum: A quantitative study in natural sport situations. *International Journal of Performance Analysis in Sport*, 12, 573-592.
- Burke, K. L., Aoyagi, M. W., Joyner, A. B., & Burke, M. M. (2003). Spectator's perceptions of positive momentum while attending NCAA men's and women's basketball regular season contests: Exploring the antecedents-consequences model. *The Online*

- Journal of Sport Psychology*, 5(3), 10-18.
- Crocker, P. R. E. (1992). Managing stress by competitive athletes: Way of coping. *International Journal of Sport Psychology*, 23, 161-175.
- Crust, L., & Nesti, M. (2006). A review of psychological momentum in sports: Why qualitative research is needed. *Athletic Insight*, 8(1), 1-15.
- Den Hartigh, R. J., Gernigon, C., Van Yperen, N. W., Marin, L., & Van Geert, P. L. (2014). How psychological and behavioral team states change during positive and negative momentum. *PLoS ONE*, 9(5), e97887.
- Fry, M. J., & Shukairy, F. A. (2012). Searching for momentum in the NFL. *Journal of Quantitative Analysis in Sports*, 8(1), 1-20.
- Gernigon, C., Briki, W., & Eykens, K. (2010). The dynamics of psychological momentum in sport: The role of ongoing history of performance patterns. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 32(3), 377-400.
- Gilovitch, T., Vallone, R., & Tversky, A. (1985). The hot hand in basketball: On the misperception of random sequences. *Cognitive Psychology*, 17, 295-314.
- Glaser, B. (1978). *Theoretical sensitivity*. Mill Valley, CA: Sociology Press.
- Goldschmied, N., Nankin, M., & Cafri, G. (2010). Pressure kicks in the NFL: An archival exploration into the deployment of time-outs and other environmental correlates. *The Sport Psychologist*, 24(3), 300-312.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., Medbery, R., & Peterson, K. (1999). Factors affecting Olympic performance: Perceptions of athletes and coaches from more and less successful teams. *The sport psychologist*, 13(4), 371-394.
- Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: Implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of Personality and Psychology*, 85(2), 348-362.
- Gu, H. M., Kim, H. G., Lee, S. M., Yu, S. Y., & Ganzorig. (2011). The competition analysis and improving methods of strategic ability on national badminton double players. *Korean Journal of Sport Science*, 22(4), 2358-2370.
- Gu, H. M., Kim, Y. S., Sung, B. J., Kim, Y. J., Kim, H. K., Kim, M. S., Kang, K. J., & Lee, J. S. (2012). Development and application of personal routines for badminton players prepare the 2012 London olympics games. *Research report*. Korea Institute of Sport Science.
- Gu, H. M., Lee, S. M., Kim, Y. J., Kim, S. J., & Han, D. W. (2009). Development and application of perceptual skill training for improving anticipation ability in national badminton player. *Korean Journal of Sport Science*, 20(1), 70-80.
- Ha, T. K., Kim, H. G., Gu, H. M., & Park, J. C. (2010). Applying and providing development direction through match analysis on badminton men`s doubles matches for preparing 2008 Beijing olympic games. *Korean Journal of Sport Science*, 21(1), 947-955.
- Hubbard, T. (2015). The varieties of momentum-like experience. *Psychological Bulletin*. 141(6), 1081 - 1119.
- Iso-Ahola, S. E., & Blanchard, W. J. (1986). Psychological momentum and competitive sport performance: A field study. *Perceptual and Motor Skills*, 62, 763-768.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2014). Psychological momentum: Why success breeds success. *Review of General Psychology*, 18(1), 19.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2015). Psychological momentum-Not a statistical but psychological phenomenon: Response to commentary by Avugos and Bar-Eli (2015). *Review of General Psychology*, 19(1), 112-116.
- Iso-Ahola, S. E., & Dotson, C. O. (2016). Psychological momentum—A key to continued success. *Frontiers in psychology*, 7, 1328.
- Iso-Ahola, S. E., & Mobily, K. (1980). Psychological momentum: A phenomenon and an empirical (unobtrusive) validation of its influence in a competitive sport tournament. *Psychological Reports*, 46(2), 391-401.
- Jeon, J. Y. (2014). Psychological momentum events in badminton competition. *Korean Society of Sport Psychology*, 25(4), 95-109.
- Jeon, J. Y. (2016). Coaching information provided by coaches in the badminton competition. *Korean Journal of Sport Science*, 27(1), 181-194.
- Jeon, J. Y. (2017). Athletes` psychological competition viewed from a strategic perspective. *Korean Journal of Sport Science*, 28(1), 214-229.
- Jeon, J. Y., & Yun, Y. K. (2014). Maintenance process of psychological homeostasis in badminton competition. *Korean Journal of Sport Science*, 25(3), 575-589.
- Johnson, A. W., Stimpson, A. J., & Clark, T. K. (2012). Turning the tide: Big plays and psychological momentum in the NFL. *MIT Sloan Sports Analytics Conference 2012 March 2-3*, 1-8.

- Jones, M. I., & Harwood, C. (2008). Psychological momentum within competitive soccer: Players' perspectives. *Journal of Applied Sport Psychology, 20*(1), 57-72.
- Jordet, G., Hartman, E., & Sigmundstad, E. (2009). Temporal links to performing under pressure in international soccer penalty shootouts. *Psychology of Sport and Exercise, 10*(6), 621-627.
- Kerick, S. E., Iso-Ahola, S. E., & Hatfield, B. D. (2000). Psychological momentum in target shooting: Cortical, cognitive-affective, and behavioral responses. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 22*(1), 1-20.
- Kim, Y. S., & Park, S. H. (2013). Original Article: Exploration and confirmation of adversity situations and coping strategies during competition for archery athletes. *Korean Journal of Sport Science, 24*(3), 486-500.
- Larsen, C. H., & Henriksen, K. (2015). Psychological momentum in team sport: An intervention program in professional soccer. *Sport Science Review, 24*(1-2), 27-39.
- Lee, J. H., & Gu, H. M. (2003). Survey on thoughts of Korean women badminton players before and during single matches. *Korean Journal of Sport Science, 14*(2), 97-111.
- Lee, N. & Mark N. (2006). A review of psychological momentum in sports: Why qualitative research is needed. *The Online Journal of Sport Psychology, 8*(1), 1-15.
- Mace, F. C., Lalli, J. S., Shea, M. C., & Nevin, J. A. (1992). Behavioral momentum in college basketball. *Journal of applied behavior analysis, 25*(3), 657-663.
- Miller, S., & Weinberg, R. (1991). Perceptions of psychological momentum and their relationship to performance. *The Sport Psychologist, 5*(3), 211-222.
- Moesch, K., & Apitzsch, E. (2012). How do coaches experience psychological momentum? A qualitative study of female elite handball teams. *The Sport Psychologist, 26*(3), 435-453.
- Park, J. G., & Yoo, J. (2013). Cognitive Appraisal and Performance Satisfaction among Athletes: The Mediating Effects of Emotion Regulation and Emotion. *Korean Society of Sport Psychology, 24*(2), 127-145.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative research and evaluation methods*. (3rd ed.). London: Sage Publications.
- Seidman, I. (2009). *Interview as a qualitative research method*. (Park, H. J. & Lee, S. Y Eds.). Seoul: Hakjisa.
- Shim, Y. S. (1997). *The effects scripts and achievement goal orientations on perceived psychological momentum and self-efficacy*. Master's Thesis. Seoul National University.
- Silva, J. M., Hardy, C. J., & Grace, R. K. (1988). Analysis of psychological momentum in intercollegiate tennis. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 10*(3), 346-354.
- Siva, J. M., Cornelius, A. E., & Finch, L. M. (1992). Psychological momentum and skill performance: A laboratory study. *Journal of Sport and Exercise Psychology, 14*(2), 119-133.
- Smisson, C. P., Burke, K. L., Joyner, B., Munkasy, B. A., & Blom, L. C. (2007). Spectators' Perceptions of Momentum and Personal Control: Testing the Antecedents- Consequences Model. *Journal of Sport Psychology, 9*(1), 79-90.
- Stanimirovic, R. & Hanrahan, S. J. (2004). Efficacy, affect, and teams: Is momentum a misnomer?. *International Journal of Sport and Exercise Psychology, 2*(1), 43-62.
- Sung, H. K., & Gu, H. M. (1992). Anticipation of stroke course and the information sources in badminton single game. *Korean Society of Sport Psychology, 3*(2), 67-85.
- Taylor, J., & Demick, A. (1994). A multidimensional model of momentum in sports. *Journal of Applied Sport Psychology, 6*(1), 51-70.
- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pelletier, L. G. (1988). Psychological momentum and performance inferences: A preliminary test of the antecedents-consequences psychological momentum model. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 10*(1), 92-108.
- Wrisberg, C. A., & Pein, R. L. (1992). The preshot interval and free throw shooting accuracy: An exploratory investigation. *The Sport Psychologist, 6*(1), 14-23.
- Yoon, H. C., & Lee, J. H. (2015). The relationship between the initial stroke selection and athletes' performance during the badminton men's doubles matches. *Korean Journal of Sport Science, 26*(1), 174-188.
- Zinsser, N., Bunker, L., & Williams, J. M. (2010). *Cognitive techniques for building confidence and enhancing performance*. In J. M. Williams (Eds), *Applied sport psychology: Personal growth to peak*(305-335). Palo-Alto, CA: Mayfield.

국가대표 배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략 탐색

전재연(한국스포츠정책과학원, 연구위원), 윤영길(한국체육대학교, 교수),
김영숙·박상혁(한국스포츠정책과학원, 선임연구위원·선임연구위원)

본 연구는 국가대표 배드민턴 선수의 심리적 모멘텀 전략을 심층적으로 탐색할 목적으로 진행하였다. 2018년 배드민턴 국가대표 선수 40명과 대한배드민턴협회에 등록된 10년 이상의 경력을 가진 대학 및 실업 선수 22명, 총 66명을 대상으로 개방형설문과 집단면담을 활용해 자료를 수집하였다. 수집된 자료는 일련의 귀납적 내용분석 과정을 거쳐 분석하고 귀납적 범주화 결과를 기준으로 연역적으로 전개하였다. 연구결과 첫째, 배드민턴 선수의 긍정적 모멘텀 유지 전략은 188개 원자료가 수집되었고 경기 속행, 약점 공략, 파이팅하기 등 10개 세부영역, 페이스 유지, 플레이 주도, 심리적 촉진 등 3개 일반영역으로 범주화되었다. 배드민턴 경기에서 선수는 긍정적 모멘텀 유지를 위해 경기 진행 속도와 템포를 자신의 방식으로 조절하는 전략과 주특기 기술을 활용하거나 상대의 약점을 공략하는 플레이 전략, 파이팅이나 혼잣말을 통해 동기를 부여하고 파트너 혹은 지도자와 소통하는 전략을 사용한다. 둘째, 배드민턴 선수의 부정적 모멘텀 극복 전략은 293개 원자료가 수집되었고 경기 지연, 사회적지지 추구, 플레이 전환 등 11개 세부영역과 타임아웃, 심리적 환기, 플레이 변화 등 3개 일반영역으로 범주화되었다. 배드민턴 선수는 부정적 모멘텀 극복을 위해 의도적으로 경기를 지연시키고 장비를 교체하는 전략과 수행 단서에 주의를 집중하고 지도자 또는 파트너와 상호작용하는 전략, 실수를 예방하고 플레이를 변화시키는 전략을 사용한다. 본 연구의 결과가 아시안게임이나 올림픽에 출전하는 국가대표 배드민턴 선수들의 승리 확률을 높이는 데 유용한 심리지원 자료로 활용되기를 기대해본다.

주요어: 심리적 모멘텀, 모멘텀 전략, 긍정적 모멘텀 유지 전략, 부정적 모멘텀 극복 전략, 배드민턴 선수