

스포츠 심리기술훈련이 초등학교 남자배구선수들의 심리기술과 생활기술 향상에 미치는 효과

박혜주*(경북대학교), 장덕선(한국체육대학교)

본 연구의 목적은 운동시작단계에 있는 초등학생들을 대상으로 심리기술훈련을 실시하여 심리기술과 생활기술 향상에 미치는 효과를 검증하는 것이다. 연구 참여자로 초등학교 배구부 선수 8명을 선정하였다. 이들의 평균연령은 12.5세, 평균 운동경력은 1.8년이며 모두 남학생으로 구성되었다. 프로그램 내용은 Vissek 등(2009)의 교육상담 모델에 의한 심리기술과 생활기술들을 중심으로 구성하였다. 프로그램은 1회기 40분~50분간 총 22회기로 진행되었다. 자료 수집은 심리검사, 활동지, 참여관찰, 심층면담을 통해 이루어졌으며, 수집한 자료는 사전-중간-사후 대응표본 t-검정을 통한 차이검증의 양적분석과 의미있는 자료를 추출하는 질적분석으로 처리되었다. 양적분석 결과, 심리기술 사전-사후검사 결과에서 극복의지, 자신감, 집중력, 불안 조절에서 유의한 차이를 보였다. 생활기술 검사 결과에서는 대부분의 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았으나 시준 중에 실시된 사전-중간 검사결과에서 점수가 상승된 것이 관찰되었다. 질적분석 결과에서는 목표설정 가능, 루틴에 집중, 시합불안 감소, 긍정적 사고 증진과 같은 심리기술의 변화와 자기이해와 타인이해, 팀원간의 소통 증진이라는 생활기술의 변화가 나타났다. 본 스포츠 심리 기술 훈련은 초등 선수들의 심리기술에 유의한 영향을 끼쳤지만 생활기술면에서는 프로그램 내용의 검토가 필요한 것으로 나타났다.

주요어: 초등, 배구선수, 심리기술, 생활기술, 스포츠 심리 기술 훈련

서 론

스포츠 현장에 대한 선수들의 심리기술 훈련의 효과가 입증되면서 다양한 연령과 종목을 대상으로 심리기술 훈련이 시도되고 있다. 학술 데이터 검색 사이트(KISS, DBpia 등)에서 1990년부터 2014년에 걸쳐 현장에서 심리기술 훈련을 적용하여 효과에 대해 기술한 연구논문을 살펴보면 육상, 골프, 양궁, 체조, 태권도, 유도, 펜싱, 배구, 테니스, 사격, 축구, 빙상, 역도, 소프트볼, 수영, 조정, 마라톤, 볼링, 씨름, 럭비, 탁구, 검도, 배드민

턴, 농구, 무용, 보치아 등으로 과거 골프, 양궁, 사격과 같은 폐쇄종목에 치중했던 심리기술 훈련에 대한 지원이 점차 다양한 종목으로 확장되었다는 것을 알 수 있다. 하지만 올림픽 게임 정식 종목이 41종목(하계 26, 동계 15)인 것에 비하면 여전히 심리지원을 받지 못하는 종목이 많음을 알 수 있다. 심리지원 대상 역시 중학생 이상(고등, 대학, 실업, 국가대표, 프로)의 선수들을 대상으로 실시하는 경우가 많고 초등학생을 대상으로 하는 연구는 2편에 불과했다.

대부분의 선수들은 운동시작 시기가 초등학교 때인 경우가 많다. 운동시작 시기와 동기가 중요하게 다뤄지는 스포츠 심리 영역에서 초등학생들을 대상으로 한 심리기술 훈련에 관한 논문이 2편에 불과한 것은 아이러니하다. 김인수(2003)의 초등학교 운동선수들을 대상으로 스트레스 요인을 조사한 연구를 살펴보면, 운동수행

논문 투고일: 2015. 03. 27.

논문 수정일: 2015. 07. 09.

게재 확정일: 2015. 08. 27.

* 저자 연락처: 박혜주(heaju0515@hanmail.net)

**이 논문은 2012년 정부(교육과학기술부)의 재원으로 한국연구재단의 지원을 받아 수행된 연구임(NRF-2012S1A5B5A07037879)

요인 32.81%, 훈련 요인 19.88%, 연습환경 요인 14.61%, 연습과 심리적 부담 12.81%, 개인적 손실 10.66%, 학업 및 진로 걱정 8.74%, 기타 0.48%로 나타나 운동수행 관련 스트레스가 무려 80.11%에 달했다. 이러한 결과는 송우엽과 김승철(1999)의 중고등학교 운동선수들을 대상으로 스트레스 요인을 조사한 것과 비교했을 때, 중고등학교 선수들은 훈련과 시합에 대한 부담 50.2%, 지도자의 코칭 스타일에 대한 불만 15.0%, 부정적인 대인관계 4.7%, 운동에 따른 개인적 손실 8.3%, 학업 및 진로 걱정 6.4%, 실패 및 처벌의 두려움 4.2%, 기타 1.2%로 나타났다. 초등학교 운동선수들이 중고등학교 운동선수들에 비해 운동에 대한 스트레스를 훨씬 더 많이 받고 있음을 알 수 있다. 이는 초등학교 시기가 운동을 시작하는 시기임을 고려해 볼 때 운동 적응과 관련하여 스트레스를 가장 많이 받고 있는 것으로 보인다.

2012년 대한체육회에 등록된 선수현황을 살펴보면 초등학교 2185명, 중학교 1658명, 대학교 453명으로 초등학교의 수가 가장 많았다(www.sports.or.kr). 초등학교에서 중학교로 진학하면서 3분의 1정도의 선수가 운동을 그만 두었다고 볼 수 있다. 우리나라의 경우 선진국에 비해 신체발달이 아직 끝나지 않은 어린 선수들에게 과훈련을 실시하는 경향이 있다. 이는 운동상해의 위험으로 이어질 뿐만 아니라 운동에 대한 재미를 잃어버려 운동을 중단하게 되는 원인이 되고 있다. 뿐만 아니라 선수들의 학습권을 빼앗는다는 점에서 몇 해 전부터 실시한 '학생선수 학습권 보장제'에도 불구하고 성과를 중요시 하는 풍토로 인해 여전히 시합을 앞두고 선수들은 훈련에만 몰두하고 있는 실정이다(이동성, 2011). 운동을 시작한지 얼마 되지 않았음에도 불구하고 짧은 시간 내에 성과중심의 훈련을 받게 되다 보니 안전하게 수행을 성공시킬 수 있는 데 필요한 기본 기술 습득이 제대로 이루어지지 못하게 된다(Van Mechelen et al., 1996). 결국 심리적 스트레스가 발생하게 되고 시합동안에도 스트레스는 지속되어 수행에 방해를 일으키게 된다(문윤제, 2002). 이처럼 초등학교 운동선수들에게 지나친 스트레스는 운동탈진을 유발하고 운동중단(drop-out)으로 이어질 수 있게 된다(김인수, 2004).

운동시작 시기부터 과훈련이 자주 보고되는 우리나라

와 달리 국외에서는 심리기술 훈련을 운동 프로그램에 적용하여 심리기술 뿐만 아니라 생활기술 향상까지 피하고 있음을 볼 수 있다. Orlick & McCaffrey(1991)는 어릴 때부터 적절한 심리기술을 가르쳐 주어 삶의 질을 긍정적으로 향상시키도록 하는 것을 목적으로 '상상하기'나 '집중하기'와 같은 게임을 도입하여 아이들의 발달수준에 맞는 활동을 실시하였다. Weiss(1991)는 이론과 실제의 통합을 강조하면서 수행보다는 개인적 발달에 더 초점을 두고 자기인식, 동기, 신체활동에 대한 긍정적 태도, 불안과 스트레스에 맞서기, 스포츠 정신 혹은 도덕적 발달을 강조했다. 또한 문제해결, 자화, 목표설정, 이완, 심상과 같은 심리기술을 개인조절 전략으로 교육시키고 효과적인 의사소통으로 팀 동료들과 서로 격려하게 하였고 부모, 코치, 감독의 교육도 병행하였다. 이후 Weiss(1995)는 아동을 위한 교육 모델을 정립하고 사례와 함께 소개하였다. Visek et al.(2009)은 어린 선수들을 대상으로 스포츠 심리 서비스를 실행할 수 있는 YSCM(Youth Sport Consulting Model) 모델을 소개했다. 이들은 어린 시절에 제공받는 스포츠 심리 서비스는 중요한 심리기술을 익히게 하여 수행을 향상시켜 줄 수 있으며(Gilbert & Orlick, 1996; Weiss, 1991), 스포츠 경험을 즐겁게 할 수 있게 하여 이후 스포츠 활동에도 지속적으로 즐겁게 참여하게 한다고 했다(Orlick, 1995; Orlick & Zirzelsberger, 1996). 이상의 연구들은 경기력 향상을 위한 심리기술 훈련에만 초점을 두고 있는 국내 연구들과는 달리 스포츠 참여 동안 가치로운 기술과 태도를 배우고 그것을 일상생활에 어떻게 적용할 수 있는지를 강조한다(Papacharisis et al., 2005). 이러한 기술과 태도를 생활 기술이라고 부른다(Danish & Donohue, 1995). 생활기술이란, 개인이 일상생활에서 직면하게 되는 어려움이나 요구를 효과적으로 다룰 수 있는 적응적인 행동이다(WHO, 1999). 운동 시작 시기부터 과훈련을 강조받는 국내 운동선수들은 훈련에만 치중하는 폐쇄적인 생활로 인해 삶에서 필요한 생활 기술을 제대로 습득하지 못하고 있다. 하지만 지속적이고 꾸준한 연습과 훈련을 실시한다면 스포츠의 생활기술이 일상 생활기술로 올바르게 전이될 수 있을 뿐만 아니라, 진정한 개인의 생활기술로 습득될 수 있다(정용철과 류민정, 2009). 생활 기술은 운동을 통

해서 자연스럽게 배울 수 있는 만큼 선수 스스로의 자각과 인식이 필요한 것으로 보인다. 또한 생활기술은 심리기술의 발달을 촉진시키며 일상생활의 요구와 도전을 다루는 것을 요구한다(Papacharisis et al., 2005). World Health Organization(1999)에 의하면, 생활기술을 배우는 것은 건강한 아동과 청소년 발달에 필수적이며, 젊은이들이 사회적 환경에 도전하도록 하는 것을 준비하게 한다고 했다. Papacharisis et al.(2005)은 심리기술과 생활기술을 통합한 8회기로 구성된 생활기술 향상 프로그램을 10-12세의 40명의 여자 배구 선수를 대상으로 실험집단과 통제집단으로 나누어 실시하였다. 목표설정, 문제해결, 긍정적 사고 능력과 같은 심리기술과 생활기술을 모두 향상시킨 것으로 나타나 프로그램의 효과를 증명하였다.

초등학교 시절은 선수생활의 시작시기로 학생선수로서의 생활을 적응해 가는 시기임과 동시에 인생의 목표를 정하고 꿈을 꾸는 시기이기도 하다. 그동안 엘리트 선수 대상의 경기력 향상에만 주력하고 있는 국내 스포츠 심리 기술 훈련에 관한 연구가 운동의 시작단계에 있는 초등학교 선수들에게 관심을 돌려야 할 때가 온 것으로 보인다. 어린 선수들에게 실시하는 심리기술훈련은 중요한 심리기술을 배울 수 있는 매체를 제공할 뿐만 아니라 가치로운 생활기술을 보여주어 현재의 스포츠 경험을 더 잘 할 수 있게 해 줄뿐만 아니라 미래 스포츠 경험 또한 보다 전망있게 해 준다(Visek et al., 2009). 그러므로 시합에서 성공하는 선수가 아니라 인생에서 성공하는 사람으로의 그림을 그릴 수 있는 설계를 할 수 있도록 초등학교 시절부터 적절한 서비스를 제공해 주어야 할 것이다.

따라서 본 연구는 운동시작단계에 있는 초등학교학생선수를 대상으로 심리기술훈련을 실시하여 심리기술과 생활기술향상에 미치는 효과를 검증하는 데 연구의 목적이 있다.

연구방법

연구대상

본 연구의 대상은 초등학교 운동부로 대회 출전 경험

이 있는 선수 8명을 대상으로 하였다. 이들의 평균연령은 12.5세, 평균 운동경력은 1.8년이며 모두 남학생으로 배구선수로 구성되었다(표 1).

표 1. 연구대상자의 일반적인 특성

구분	학년	나이	성별	종목	운동경력
A	6	13	남	배구	2
B	5	12	남	배구	1
C	5	12	남	배구	1
D	5	12	남	배구	1
E	6	13	남	배구	2
F	5	12	남	배구	1
G	6	13	남	배구	3
H	6	13	남	배구	3

스포츠 심리 서비스 프로그램

프로그램의 구성

프로그램은 Visek et al.(2009)이 설명하고 있는 아동의 신체적, 인지적, 정서적, 사회적 발달 특성을 고려하여 교육상담 모델(The Educational Consultation Model: Perna et al., 1995)에 의한 심리기술과 청소년기 스포츠 참여를 통해 습득되는 생활기술들을(이옥선, 2012) 중심으로 구성하였다. 심리기술로는 목표설정, 각성 조절, 시각화, 주의집중, 인지적 재구성, 경쟁불안, 자화 등으로 구성하였으며, 생활기술은 자신감, 시간관리, 동기유발, 의사소통, 리더쉽 등으로 구성하였다. 활동내용은 초등학교 연령에 맞게 재구성하였다.

프로그램 실시

회기는 선수들의 훈련시간과 시합으로 인해 방학 중에는 1주일에 2회, 학기 중에는 1주일에 1회 40분~50으로 총 22회로 구성되었다. 프로그램 내용은 <표 2>와 같다. 프로그램 원래 계획은 90분 진행 15회기였으나 선수들의 훈련시간과 학교 수업 등으로 인해 불가피하게 조정되었다. 프로그램 한 회기의 시간은 줄이되 전체 회기 수는 늘여서 진행하였다. 4월 4일에서 5월 14일 기간은 시합으로 인하여 감독의 요청에 의해

표 2. 심리기술과 생활기술 향상을 위한 스포츠 심리 기술 훈련 프로그램

회기	주제	일시	내용 및 활동	근거 문헌
1회	오리엔테이션	1/14	사진 검사 실시, 자기소개	Gilbert 등(2007)
2회	동기유발	1/16	좋아하는 선수와 이유, 팀을 위해 내가 할 수 있는 것들	김병준(2011)
3회	목표설정	1/21	목표설정 방법 이해하기, 목표설정 하기	Petitpas와 Danish(1995) Gilbert 등(2007)
4회		1/23	칭찬일기, 단기 목표설정 하기	김병준(2011)
5회	동기유발	1/29	10년 동안의 내 모습 설계하기	Petitpas와 Danish(1995) Gilbert 등(2007)
6회		1/29	꿈과 목표 구분하기, 목표 달성 자원 찾기	김병준 역(2012)
7회	목표설정	2/4	목표 계단 설정하기	Petitpas와 Danish(1995)
8회		2/6	목표 방해물 인식하기	Gilbert 등(2007)
9회	자화	2/13	긍정, 부정 자기 암시 이해하기, 긍정 암시로 전환하기	김병준(2002), Johnson & Gilbert(2004)
10회	주의집중	3/6	루틴 설정하기	장덕선 등(2004)
11회		3/13	루틴 수정하기	
12회	시각화	3/20	심상방법 익히기	Visek, Harris, & Blom(2009)
13회	평가	3/27	중간평가	유진, 허정훈(2002)
14회	인지적 재구성	4/3	경쟁불안 다루기	Martens 등(1990) Petitpas와 Danish(1995)
15회		5/15	팀원들과의 차이점 인식하기	유진, 허정훈(2002)
16회	의사소통	5/17	나 전달법 연습	김병준(2002), 이형득 등(2002)
17회		5/22	팀을 위해 할 수 있는 것 찾기	김병준(2011)
18회		5/29	칭찬세례	이형득 등(2002)
19회	자신감	5/29	자신감 자기암시	김병준 역(2012)
20회		5/31	자신감 리셋	김병준(2011)
21회		6/5	변화된 내 모습 평가하기	김병준 역(2012)
22회	목표 설정	6/12	가정과 학교에서의 목표설정하기	Petitpas와 Danish(1995) Gilbert 등(2007)
23회	마무리	6/14	사후 검사 실시	유진, 허정훈(2002), Roedel, Schraw & Plake(1994)

프로그램을 쉬었다. 프로그램은 매 회기 짧은 강의와 활동 위주의 집단 상담으로 진행되었다(Weismann, 2005). 진행 장소는 운동부 숙소에서 하였다.



측정도구

심리기술 질문지

유진과 허정훈(2002)의 스포츠 심리기술 질문지를 사용하였다. 이 검사지는 자신감, 집중력, 목표설정, 팀 조화, 심상, 의지력, 불안조절 7가지 요인을 측정하도록 되어 있으며 '전혀 아니다'에서 '아주 그렇다'의 5점 리커트 척도로 되어 있다. 요인별 내적 일관성 신뢰도는 자신감 .81, 집중력 .80, 목표설정 .80, 팀조화 .74, 심상 .73, 의지력 .74, 불안조절 .68로 나타났다.

생활기술 질문지

최창욱(2001)이 우리나라 실정에 맞게 재구성한 리더십 생활기술 척도에서 본 연구와 관련된다고 판단되는 의사소통, 의사결정, 인간관계, 학습능력, 자기이해, 그룹활동 기술로 6개 요인을 사용하였다. 척도는 '전혀 그렇지 않다'에서 '아주 그렇다'의 5점 리커트로 되어 있다. 요인별 내적 일관성 신뢰도는 의사소통 .68, 의사결정 .72, 인간관계 .81, 학습능력 .69, 자기이해 .76, 그룹활동 기술 .61로 나타났다.

연습과 경기 관찰

스포츠에 참여하고 있는 선수를 관찰하는 기회를 갖

는 것은 정보를 풍부하게 하여 선수에 대한 포괄적인 평가를 가능하게 한다는 Andersen(2002)의 보고에 따라 선수들의 연습장 방문과 실제 경기를 관찰하여 학습된 심리기술과 생활기술이 현장에서 어떻게 사용되고 있는지를 살펴보았다.

심층면담

매 회기 프로그램 내용을 통해 학습된 것과 변화된 것을 심층면담식으로 질문하였다. 예를 들면, 목표설정 회기에서 목표설정 원리와 방법을 통해 알게 된 점은 무엇인지, 목표설정 방법을 훈련에 적용시켜 봤을 때 어떤 변화들이 있었는지에 대해 질문하였다. 프로그램 종료 시점에서는 심리기술과 생활기술이 일상생활과 연습, 시합 상황에서 어떤 변화들이 일어났는지에 대해 질문하였다.

연구설계 및 자료분석

본 연구의 설계는 양적자료와 질적자료를 동시에 각각 독립적으로 수집하고 두 자료 수집방법에서 얻은 자료를 상호 보완 목적으로 비교하여 통합적으로 결론을 내리는 병행형 통합방법을 택하였다(김병준과 오수학, 2008). 양적 연구는 심리기술과 생활기술의 향상을 살펴보기 위해 사전검사와 중간, 사후검사를 실시하였다. 자료처리는 SPSS Ver 21.0을 이용하여 이루어졌다. 사전-중간, 사전-사후의 평균 및 표준편차를 산출하였으며, 사전-중간사후에 따른 차이 검증을 위해 대응표본 t-검정을 실시하였다. 통계적 유의수준은 $p < .05$ 로 하였다. 질적연구는 연습장과 경기장을 방문하여 선수들의 행동을 관찰하는 것과 프로그램을 진행하면서 매 회기 학습된 것과 변화된 것을 구조화된 인터뷰를 통해 실시하였다. 자료처리는 의미 있는 내용을 제시하는 원자료를 추출하여 세그멘팅(segmenting)을 한 다음 초기 코딩을 하고 유사한 것을 주제별로 묶어 범주를 만들어 내는 심층코딩을 하였다(김영천, 2006). 심층코딩에서 다시 전체적인 내용을 포괄하고 종합할 수 있는 내용으로 재조직화한 다음 자료를 범주화하고 의미와 주제를 찾았다. 자료의 진실성을 확보하기 위해 삼각검증(Creswell, 2009)과 구성원 검토를 실시하였다.

표 3. 심리기술 대응표본 t-검정 결과

요인	t-test									
	n	사전	중간	t	df	p	사후	t	df	p
의지력	8	3.41±.74	3.75±.57	-1.519	7	.173	3.91±.67	-2.733	7	.029*
팀조화	8	3.84±.97	4.03±.90	-.753	7	.476	4.03±.63	-.614	7	.559
목표설정	8	3.09±.88	3.50±.68	-2.391	7	.048*	3.63±.46	-2.038	7	.081
자신감	8	3.66±.57	4.06±.56	-2.225	7	.061	4.28±.62	-2.758	7	.028*
집중력	8	3.81±.44	4.03±.66	-.789	7	.456	4.44±.58	-3.307	7	.013*
불안조절	8	2.75±.93	3.25±.83	-2.160	7	.068	3.63±.28	-2.892	7	.023*
심상	8	4.25±.63	4.13±.48	.661	7	.529	4.22±.78	.083	7	.936

*p<.05

표 4. 생활기술 대응표본 t-검정 결과

요인	t-test									
	n	pre	mid	t	df	p	post	t	df	p
의사소통	8	3.75±.71	3.86±.74	-.607	7	.563	3.69±.46	.243	7	.815
의사결정	8	3.95±.51	3.89±.59	.314	7	.763	3.45±.50	1.871	7	.104
인간관계	8	3.50±.46	3.77±.52	-1.458	7	.188	3.56±.37	-.305	7	.769
학습능력	8	3.59±.86	3.63±.40	-.102	7	.922	3.38±.60	.646	7	.539
자기이해	8	3.69±.43	3.81±.53	-.569	7	.587	3.51±.53	.722	7	.493
그룹활동	8	3.63±.46	3.75±.55	-.583	7	.578	3.33±.32	1.233	7	.257

*p<.05

연구결과

양적분석 결과

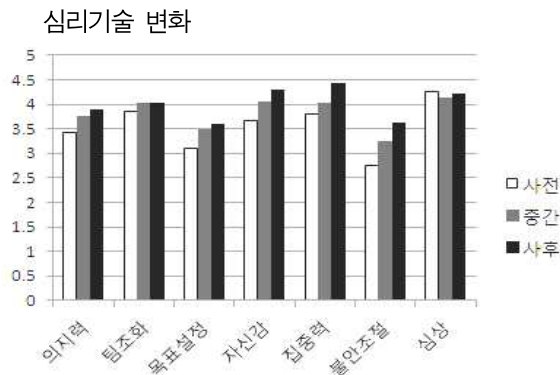


그림 1. 사전-중간-사후 심리기술 점수 변화

심리기술 검사 결과 사전-중간 대응표본 t-검정 결과(표 3, 그림 1), 목표설정에서 유의한 차이가 나타났으며, 사전-사후 대응표본 t-검정 결과(표 3), 의지력, 자신감, 집중력, 불안조절에서 유의한 차이가 나타났다. 중간-사후 대응표본 t-검정 결과에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다.

질적분석 결과

생활기술 변화

생활기술 검사 결과 사전-중간과 중간-사후, 사전-사후 대응표본 t-검정 결과(표 4)에서 유의한 차이가 나타나지 않았다. 사전-중간 평균점의 상승이 관찰되었다.

심리기술의 변화

1) 목표 설정이 가능해짐. 참여자들은 대부분의 선수

들처럼 '우승하고 싶다', '잘하고 싶다'와 같은 결과목표 혹은 추상적인 목표를 가지고 있었다. 프로그램 참여를 통해 구체적인 목표설정 방법에 대한 교육과 수행목표를 작성해 보았다. 목표설정은 목표달성 과정에서 주의와 활동의 방향을 집중하게 하고 어떤 부분을 중점적으로 훈련해야 하는지를 알게 한다(Lock et al., 1981). 게다가 달성하기 어려울 것 같지만 도전할만하고, 실제적이며 구체적인 목표가 수행효과를 더 증진시킨다(Lock, 1968). 선수들은 시즌 동안에 자신들이 설정한 목표에 계속 주의를 기울였으며 목표에 이르기 위해 노력하였다.

- A: 저에게 무슨 연습이 필요한지 알았고 앞으로 무엇을 연습해야 할지도 알았어요.
 D: 어떤 부분이 부족한지 더 채워야 되는지 알게 되었어요.
 E: 제가 원래 목표를 완만하면 안 세웠는데 배우고 나니까 목표를 세워야겠다는 생각이 들었어요.
 G: 제가 지금까지 서브가 몇 퍼센트인지 생각하지 않았는데 몇 퍼센트인지 알게 되었고 또 그것을 뛰어넘을 수 있다는 것을 알게 되었어요.

2) 루틴에 집중하게 됨. 목표설정과 마찬가지로 참여자들은 심리기술 중에서 루틴설정에 큰 관심을 보였다. 이들은 배구를 시작한지 1~3년된 선수로서 현장에서 지도자로부터 서브와 서브 리시브 훈련을 많이 받고 있다. 서브의 경우 심판 신호 후 8초 안에 공을 상대방 네트로 보내야 하므로 선수들이 상당한 심리적 압박을 느낀다. 서브 미스 경험이 있는 초등 선수들의 경우는 이러한 심리적 압박이 훨씬 심하다. 이러한 선수들에게 루틴화된 동작 수행은 부정적 내외적 정보를 차단시켜 수행동작에만 집중할 수 있게 해 주며(Boutcher & Crews, 1987) 기술 실행 전에 견고한 틀을 제공해 줌으로써 효과적인 수행을 가능하게 할 수 있게 한다(장덕선 등, 2004). 루틴설정 방법을 설명하고 여러 번의 수정 끝에 자신만의 루틴을 만들도록 했다.

- 1단계: 공의 상표등록 번호를 읽고(숫자)의 개수 확인).
 2단계: 바닥의 공을 1번 때리고
 2.5단계: 무릎을 2번 굽혔다 펴다.
 3단계: 두 손으로 바닥에 2번 던지고 잡는다.
 4단계: 숨쉬기하고 공을 앞으로 하고 상대방을 본다.
 5단계: 어디로 때릴지 생각하고 쳐다보고
 6단계: 정한 곳으로 울트라 캡슐 살짝 때린다.

(참여자 H가 설정한 수행루틴)

실제로 선수들은 루틴 설정으로 정확한 동작을 구사하게 되었고 경기력도 많이 향상되었다고 보고했다.

- A: 루틴을 다시 한번 생각해야 할 거 같아요. 이런 것도 있구나.
 D: 제 루틴이 뭔지 몰랐어요. 이렇게 서브를 때려야지 잘 때릴 수 있을 거 같아요.
 G: 루틴을 하고 나서는 서브가 강해졌어요.
 H: 습관적으로 하는 게 잘 될 수 있게 해 준다는 걸 몰랐는데 이제 알았어요.

3) 시합불안이 감소함. 참여자들은 운동을 시작한지 얼마되지 않아서인지 연습 때보다 시합 때 더 불안해 했다. 프로그램을 통해 수행목표와 자신의 루틴에 집중하게 함으로써 수행이 좋아지면서 자신감을 갖게 되었다. 이로 인해 시합에서의 긴장감이 많이 좋아졌다고 했다.

- A: 시합 때 하는 게 달라졌어요. 전에는 긴장하고 그랬는데 차차 긴장하는 게 괜찮아 지고 전에는 시합을 잘해야겠다는 마음이 앞섰는데 지금은 조금씩 더 나아지려고 해요.
 G: 시합 때 긴장을 덜 하게 되었어요. 뭔가 마음이 편안해 지고 실수도 많이 줄게 되고 예전에는 화를 많이 냈는데 안 그렇게 되었어요.

4) 긍정적인 사고가 가능해짐. 긍정적 자기암시를 통해 자동적인 부정적 사고를 긍정적으로 전환시키는 시간을 가졌으며, 칭찬세례를 통해 팀원의 장점을 말해주고 자신의 강점을 발견하는 시간을 가졌다. 칭찬세례는 A4지를 참여자 수만큼 칸을 만들어 접게 한 다음 한 칸에 한 명에 대한 긍정적인 조건과 칭찬을 적어 상대방에게 준다. 각 자 받은 8개의 칭찬 쪽지를 읽게 한 다음 소감을 말해 보도록 한다.

- 달리기가 빠르다. 달리기를 하면 거의 1등 상위권이다.
 서브가 세다. 토스를 잘 올린다. 커버를 잘한다.
 친절하다.
 형이 좋다. 공격이 세다.
 모든 것을 잘한다.
 이제야 주장다워 보인다.
 점프력이 좋고 팔이 길다.
 끈기가 좋다. (참여자 A에 대한 칭찬세례 내용)

칭찬은 듣는 이로부터 긍정적 자기 암시를 하게 하여 자신감을 길러주게 된다(전인혜, 2011). 게다가 긍정

의 소리를 많이 듣는 사람은 긍정적인 자아개념을 가지게 되어 '할 수 있다'는 믿음을 갖고 임하기 때문에 성공할 확률이 높다(성미옥, 2003). 또한 자신감 세레머니 동작을 혼자서와 팀으로 만들어 보게 했다. 다양한 세레머니 동작을 통해 승리에 대한 동기를 키우는 기회가 되었다.



참여자들은 긍정의 힘이 더 강하다는 것을 학습했으며 팀원들끼리 서로 격려하는 것이 중요하다는 것을 알게 되었다.

- A: 마음속에 이런 생각을 하고 있었는데 막상 이런 말을 어디에 적어야 할지 몰랐는데 적어서 시험 같은 데 꼭 기억해야 겠어요.
- B: 이 말을 나 자신에게 해 주고 싶어요. 이 말을 들으면 힘이 날 것 같아요.
- C: 포인을 많이 해서 꼭 이 세레머니를 하고 싶어요.
- F: 제게 이런 장점이 있었구나. 몰랐던 부분 알게 되어서 기쁘요.
- H: 파이팅 같은 걸 하면서 자신감 같은 걸 얻었어요.

생활기술의 변화

1) 자기이해와 타인이해하기. 본 연구의 진행방식인 집단상담은 학생선수들에게 효과적인 방법으로 보고되고 있다(Weismann, 2005). 참여자들은 자신의 행동이 타인에게 어떠한 영향을 끼치는지 타인의 행동에 대해 자신은 어떠한 반응을 해왔는지에 대한 이해가 없었다. 프로그램 참여를 통해 참여자들은 그동안의 자신의 행동을 돌아보고 자신과 타인에 대한 생각들을 표현하고 공유하면서 대인간 상황에서 적절하게 행동할 수 있는 능력인 사회지능(문태형, 2000)을 향상시키게 된다. 또

한 팀원들과의 관계의 어려움을 서로 이야기하면서 서로에 대한 이해의 폭을 넓히는 기회가 되었다.

- A: 친구들이 별명 부르는 것을 싫어한다는 것을 알게 됐어요.
- C: 제가 장난치는 거에 대해 형들이 힘들어 하는 줄 몰랐어요. 나도 다른 사람에게 피해를 줄 수 있다는 것을 알게 되었어요.

2) 팀원 간에 소통하기. 프로그램이 진행되면서 참여자들은 서로 소통하기 시작했다. 나 전달법을 통해 팀원간의 의사소통법을 증진시키고 팀을 위해 자신이 할 수 있는 것과 변화되어야 할 행동들을 계획해 보았다.

- B: 우리가 지더라도 서로를 위로하면서 했으면 좋겠어요.
- D: 우리 팀을 위해 무엇을 할 수 있는지 알게 되었어요.
- F: 우리 팀이 차이점이 많이 있다는 점을 알게 되었어요.
- H: 너 전달법으로 하면 기분이 나빠지니까 사이를 좋게 하기 위해서는 나 전달법으로 해야겠어요.

경기력 변화

참여자들은 운동경력이 1년밖에 안된 선수들이 4명이나 된다. 8명이 전부인 선수인원과 학업과 운동을 병행해야 하는 상황에서 부족한 훈련시간, 다른 팀에 비해 평균신장이 작은 것들로 어려움이 많았다.

우리 학교 아이들이 다른 학교 선수들에 비해서 신장이 매우 작은 편입니다. 4월초 재능기 전국 초등학교 배구대회에 참가했을 때 키 큰 팀 아이들과 경기를 하는 것 보니까 많이 안타까웠습니다(KBS 지금 충북은 보도자료 감독님 인터뷰)

하지만 점차 경기력이 상승하면서 전년도 제41회 충청북도 소년체육대회 남초부 3위 입상 성적에서 소년체육대회 1차 평가전 1위, 제42회 충청북도 소년체육대회 남초부 2위, 제 18회 재능기 전국초등학교 배구대회 남자부 3위, 블로킹 상(참여자 H)을 받아 역대 최고의 성적을 거두었다.

저희학교 배구팀은 오늘보다 내일이 더 기대되는 그런 팀입니다. 창의적인 팀플레이와 완벽한 수비력을 바탕으로 해서 전국의 강호들과 겨뤄도 결코 손색이 없는 팀입니다(KBS 지금 충북은 보도자료 교장선생님 인터뷰)

너무 기뻐요 다음 달에 있는 시합에서 저희 팀이 우승해서 최우수상을 받고 싶습니다(KBS 지금 충북은 보도자 참여자 H 인터뷰)

논의

운동시작 단계에 있는 초등학생들은 운동과 학업을 병행하는 시기이므로 운동적응과 관련하여 많은 스트레스를 받고 있다. 국외에서는 선수들의 발달수준을 고려한 심리기술 제공으로 수행향상 뿐만 아니라 선수들의 생활 전반적인 발달을 돕고 있다(Orlick & McCaffrey, 1991; Visek et al., 2009). 우리나라에서도 심리기술을 다양한 종목 선수들에게 활발하게 적용시키고는 있지만 초등학생을 대상으로 하는 경우는 극히 드물다. 어린 시기에 시작하는 심리기술훈련은 수행을 향상시키는데 도움을 줄 뿐만 아니라 가치로운 생활기술 형성에 기여하여 이후 스포츠 활동에도 중요한 영향을 미친다. 초등학생은 운동으로의 진로가 확정되기 이전 단계이므로 기량을 향상시키는 것도 중요하지만 생활에서 직면하는 문제들을 해결할 수 있도록 도와주는 생활기술향상과 같은 서비스 제공도 중요하다. 따라서 본 연구에서는 심리기술과 생활기술로 구성된 스포츠 심리 기술 훈련 프로그램을 제공하여 그 효과를 검증하고자 하였다.

본 연구에서 실시한 심리기술 훈련은 심리기술에서는 어느 정도 유의한 차이를 보였으나 생활기술에서는 유의한 차이를 보이지 않아 결과에 대한 논의가 필요하다.

첫째, 측정의 시점을 사전-중간-사후로 한 이유는 선수들의 시합으로 인해 중간시점에 훈련 중지를 요청받았기 때문이다. 선수들의 시합 성적이 좋아 시합에만 집중하겠다는 감독님의 요구가 있었고 연구의 마무리를 위해 측정 시점을 3회로 나누게 된 것이다. 시즌 중에 측정한 사전-중간 검사 결과와 시즌이 끝난 이후에 측정한 중간-사후 검사 결과는 시사하는 바가 크다. 심리기술 검사 결과에서 의지력, 자신감, 집중력, 불안조절에서 유의한 차이를 보였다. 목표설정경의 경우 사전-중간검사 대응표본 t-검정 결과에서는 유의한 차이를 보였지만 사전-사후 결과에서는 유의한 차이를 보이지 않았다. 이는 선수들이 시즌 중에만 목표에 전념했다는 것을 보여준다. 하

지만 사전-사후검사에서 유의한 차이를 보인 자신감, 집중력, 불안조절 요인은 시즌이 끝난 이후에까지 참여자들에게 영향을 끼친 것으로 나타났는데 이 요인들은 경기력에 가장 중요하게 영향을 끼치는 심리요인들로(김재훈과 김영수, 2013) 본 연구에서 실시한 심리기술 훈련이 선수들에게 긍정적인 영향을 끼쳤다는 연구결과를 지지한다(김성훈과 신정택, 2010; 박혜주 등, 2012; 한명우, 2007; Orlick, & Partington, 2008). 팀조화 요인은 유의한 차이는 보이지 않았지만 시즌 중에 실시한 사전-중간 검사에서 조금씩 상승된 것으로 나타났다. 반면에 심상요인은 사전-사후검사 점수가 줄어든 것으로 나타났는데 이는 심상 회기 이후 한 달간의 공백으로 인해 훈련 상황 적용으로 이어 주지 못했기 때문으로 보인다.

둘째, 생활기술 검사 결과 대부분의 요인에서 유의한 차이를 보이지 않았다. 생활기술은 일상에서 요구되는 개인의 행동태도와 능력을 말하는데 본 연구에서는 운동시작 단계에 있는 초등학생에게 발달성장적인 관점에서 생활기술능력을 향상시키고자 하였다. 그러나 시즌 중과 이후에 측정한 검사에서 심리기술은 사후검사에서도 점수가 어느 정도 지속되는 것에 비해 생활기술은 시즌이 끝난 이후에 측정한 사후검사에서 점수가 확연히 떨어지는 것으로 나타났다. 이는 참가 선수들이 경기력 향상과 관련된 심리기술훈련 내용에만 관심을 두었던 것으로 사료된다. 초등 선수들이 운동에만 관심을 두고 있다는 것은 강덕모와 강유원(2012)의 선수 인터뷰 결과에서도 동일하게 찾아 볼 수 있다. 경기력 향상에만 모든 관심이 집중되어 있는 선수들에게 생활기술 관련 내용은 학습의 동기가 떨어졌던 것으로 보인다. 미즈노 지즈루와 김현식(2011)의 한일 대학운동선수의 운동참여형태와 생활기술과의 관계를 살펴본 연구에서 운동참여는 선수의 경기력과 생활기술에 영향을 끼치지만 생활기술훈련이 스포츠 연습에서 적절하게 묻어나올 때 스포츠 기술이 향상되는 것이지 스포츠 기술이 향상된다고 해서 생활기술이 학습되는 것은 아니라고 했다. 또한 생활기술과 일반생활에 연결시키는 교육을 실시하지 않으면 일상생활로의 전이가 어렵다고 했다. 본 연구에서도 회기에서 다른 생활기술이 일반생활로 연결시켜줄 수 있는 교육으로 이어지지 못했던 것으로 보인다. 따라서 생활

기술과 관련된 내용을 심리기술훈련에서 어떻게 다룰 것인가에 대한 심층적인 검토가 필요할 것으로 사료된다.

셋째, 심리기술 요인 중에서 집중력 요인이 집단 간의 유의차가 상당히 높게 나타났는데 참여자들은 본 연구에서 제공한 프로그램 중 루틴훈련에 대한 만족감을 가장 크게 보고했다. 이는 루틴훈련이 시합이 주는 심리적 불안감을 극복하고 경기에만 집중하게 하는데 큰 도움을 준다는 김태웅(2005)의 연구 결과와 일치한다. 또한 송정미 등(2012)의 초등학생 다이빙 선수들을 대상으로 한 루틴훈련의 효과연구에서 루틴훈련이 선수들의 경쟁 불안에 유의미한 감소를 보였다는 연구 결과를 지지한다. 다이빙과 마찬가지로 배구의 서브동작은 일정한 동작을 반복하게 되므로 수행루틴의 설정은 수행향상에 큰 도움을 주게 된다(정구인 등, 2009). 초등생의 경쟁불안과 경기력은 유의한 역상관이 있다는 문윤제(2008)의 연구 결과로 볼 때, 시합경험이 별로 없는 초등학생의 수행루틴 설정은 방해요인을 인지적으로 차단시켜 수행에만 집중하게 하여 수행향상과 자신감 상승으로 인해 경쟁불안을 감소시킨 것으로 사료된다.

넷째, 생활기술 측정도구의 보다 면밀한 검토가 있어야 될 것으로 보인다. 스포츠와 체육 수업에서 생활기술이 향상되었다는 많은 연구 결과 보고에 따라(권오정, 2012; 이옥선, 2012; 정용철과 류민정, 2009; Goudas & Giannoudis, 2008; Goudas & Danish, 2005; Goudas et al., 2006) 초등학생에게 요구되는 생활기술에 대한 요인 추출이 필요할 것으로 보인다. 스포츠에서 의미하는 생활기술이 구체적으로 무엇인지, 어떻게 향상시킬 수 있는 지에 대한 보다 심층적인 탐색이 이루어져야만 스포츠 현장에서 효과적인 생활기술의 향상을 꾀할 수 있을 것이다.

결론 및 제언

본 연구는 운동시작단계에 있는 초등학생들을 대상으로 스포츠 심리기술 훈련을 실시하여 심리기술과 생활기술에 끼치는 효과에 대해 검증하는 것이다. 연구 결과 심리기술 측면에서는 목표설정, 의지력, 자신감, 집중력, 불안조절 요인에서 유의한 차이를 보였지만 생활기

술 측면에서는 효과가 나타나지 않았다. 본 연구의 제한점인 연구의 대상자가 8명이라는 것과 훈련 시간과 시합으로 인한 프로그램 중단 요구 등을 고려하면 대상자의 충분한 인원 확보와 현장에서의 적극적인 협조가 가능하다면 훈련의 결과가 훨씬 커질 수 있을 것으로 보인다. 운동선수들의 학업권 보장으로 인해 선수들은 학교공부와 운동을 병행해야 한다. 그러다 보니 시간적으로 학생 선수들은 부담을 갖게 되는 데 초등학생의 경우 운동으로의 진로가 확정된 상태가 아니며 학부모들은 자녀가 운동에 재능이 발견되지 않을 때 언제든지 공부쪽으로 전향하고자 하기 때문에 선수들은 공부에 대한 심리적 부담을 일반학생과 동등하게 가진다. 하지만 현실적으로는 공부에 시간과 노력을 일반학생과 동등하게 갖는 것이 어렵다. 이런 점 때문에 초등 현장은 선수수급이 갈수록 어려워지고 있는 실정이다(박재정, 2013). 선수 학습권 보장으로 인해 본 연구에 참여한 선수들 역시 학교에서 정해진 수업시간과 보충시간 그리고 운동시간에 필수적으로 참여해야 하기 때문에 본 프로그램 진행을 위해 시간을 따로 할애하는 것은 쉽지 않았다. 게다가 시합을 앞두고 부족한 훈련시간을 채우기 위해 프로그램 진행을 한 달간 중지할 수 밖에 없었다. 한 달간의 공백은 교육의 효과를 떨어뜨렸을 수 있다. 선수들을 대상으로 하는 프로그램의 경우 시합 일정으로 인해 프로그램 진행 날짜를 변동해야 하는 상황이 불가피할 경우가 많다(이인화와 남정훈, 2011). 이런 경우를 대비해서 시합일정을 미리 확인할 것과 지도자들의 적극적인 협조를 끌어내기 위한 보다 많은 노력이 필요하다. 초등학생 선수들에 대한 스포츠 심리 지원이 전문화 상황에서 보다 많은 연구들이 진행되어 초등학생 선수들을 대상으로 하는 전문적인 심리지원 프로그램이 개발되어 운동 시작 단계에서부터 체계적인 심리기술 등이 제공되어야 할 것으로 보인다.

참고문헌

- 강덕모, 강유원(2012). 변화하는 운동문화에 존재하는 학생 선수의 경험과정. 한국체육학회지, 51(3), 63-77.
 권오정(2012). 무용활동을 통한 생활기술능력 탐색. 한국무

- 용연구, 30(2), 121-148.
- 김병준 역, 제니퍼 L. 옛나이어 저(2012). *강심장을 만드는 심리훈련*. 서울: MSD미디어.
- 김병준(2002). *알고보면 쉬운 멘탈 트레이닝*. 서울: 도서출판 무지개사.
- 김병준(2011). *강심장이 되라*. 서울: 중앙북스.
- 김병준, 오수학(2008). 심리측정도구의 타당도에 관한 새로운 개념과 검증방법. *한국스포츠심리학회지*, 13(3), 111-126.
- 김성훈, 신정택(2010). 심리기술훈련이 장애인 사격선수의 심리기술 및 사격루틴에 미치는 영향. *체육과학연구*, 21(3), 1355-1367.
- 김연아(2010). *김연아의 7분 드라마*. 서울: 중앙출판사.
- 김영천(2006). *질적연구방법론 1: Bricoleur*. 서울: 문음사.
- 김인수(2003). 초등학교 운동선수의 스트레스 요인 분석. *한국체육교육학회지*, 7(4), 165-179.
- 김인수(2004). 초등학교 운동선수의 스트레스 변인과 운동달진간 인과분석. *한국체육교육학회지*, 8(4), 170-186.
- 김재훈, 김영수(2013). 심리기술훈련 현장 적용이 대학유도선수의 심리기술 및 경쟁상태불안에 미치는 영향. *체육과학연구*, 24(2), 370-383.
- 김태웅(2005). *양궁선수 수행루틴의 특성연구*. 서울대학교 대학원. 미간행 석사학위논문.
- 문윤제(2002). 성격, 자신감, 상해 가능성에 따른 초등학교 운동선수들의 고통 대처 반응에 관한 연구. *한국체육교육학회지*, 6(2), 165-176.
- 문윤제(2008). 초등학교 운동선수의 정신력과 시합 전 경쟁불안이 경기력에 미치는 영향. *한국스포츠리서치*, 19(1), 101-112.
- 문태형(2000). 아동의 사회기능과 인구통계학적 변인의 관계 연구. *아동학회지*, 21(2), 57-66.
- 미즈노 지즈루, 김현식(2011). 한일 대학운동선수의 운동참여형태와 생활기술 및 진로탐색행동의 관계. *한국체육학회지*, 50(3), 119-131.
- 박재정(2013). 초등학교 축구부 학생선수들의 활동경험에 관한 문화기술적 사례연구. *한국스포츠교육학회지*, 20(1), 163-182.
- 박지성(2012). *박지성처럼 꿈꿔라*. 서울: 주니어김영사.
- 박혜주, 권명화, 이진영(2012). 심리기술훈련 프로그램이 고교야구 선수의 스포츠 수행전략과 응집력 향상에 미치는 효과. *체육과학연구*, 23(3), 529-541.
- 성미옥(2003). 초등학교생의 자아존중감과 학교생활 만족도 향상을 위한 칭찬 프로그램 개발과 그 효과에 대한 연구. 석사학위논문. 서울교육대학교 교육대학원.
- 송우엽, 김승철(1999). 청소년 운동선수의 탈진 정도와 스트레스 요인에 관한 연구. *한국체육학회지*, 38(2), 293-304.
- 송정미, 우민정, 신정택, 김우종(2012). 수행루틴이 초등학생 다이빙 선수의 심리기술 및 수행에 미치는 영향. *한국사회체육학회지*, 50, 901-912.
- 유진, 허정훈(2002). 스포츠 심리기술 질문지 개발과 타당화. *한국체육학회지*, 41(3), 41-50.
- 이동성(2011). 자문화기술지를 통한 초등학교 운동부 지도경험 분석. *초등교육연구*, 24(2), 341-363.
- 이옥선(2012). 체육 전공 대학생들의 청소년기 스포츠 참여를 통한 생활기술 습득 경험과 요인 탐색. *한국스포츠교육학회지*, 9(1), 1-22.
- 이인화, 남정훈(2011). 청소년 운동선수의 자아존중감 향상 프로그램 적용을 통한 스포츠심리기술 발달 효과. *한국스포츠학회지*, 9(2), 105-118.
- 이형득, 김성희, 설기문, 김창대, 김정희(2002). 집단상담. 서울: 중앙적성출판사.
- 장덕선, 김병준, 구해모, 신동성(2004). 단일 사례 사격선수의 집중루틴 훈련의 효과. *한국스포츠심리학회지*, 15(1), 79-96.
- 전인혜(2011). *칭찬활동 프로그램이 자기효능감 및 학교생활 적응에 미치는 영향*. 석사학위논문. 전북대학교 교육대학원.
- 정구인, 장덕선, 황관재(2009). 남자중학교 배구선수의 서브 집중루틴 개발과 적용을 통한 서브 수행향상. *한국스포츠심리학회지*, 20(1), 35-48.
- 정용철, 류민정(2009). 생활기술 향상을 위한 스크린 골프 시나리오 구성. *한국스포츠심리학회지*, 20(4), 43-60.
- 최창욱(2001). 청소년의 리더십생활기술과 관련변인에 관한 연구. 서울대학교 박사학위 논문.
- 한명우(2007). MBTI와 REBT 상담을 활용한 심리기술훈련이 중학교 남자 사격선수의 심리변인과 경기력에 미치는 효과에 대한 단일 사례연구. *한국스포츠심리학회지*, 18(4), 61-92.
- 『해피통신 우리학교 자랑, 배구부』. KBS, 지금 충북은. 2013. 4. 17.
- Andersen, M. (2002). *Comprehensive sport psychology services*. In J. L. Van Raalte & B. W. Brewer(Eds.), *Exploring sport and exercise psychology*(pp. 13-24). Washington, DC: American Psychological Association.
- Boutcher, S. H., & Crews, D. J. (1987). The effect of a preshot attentional routine of a well-learned skill. *International Journal of Sport Psychology*, 18, 30-39.

- Cox, J. (1991). *Preliminary evaluation of Orlick's focusing and stress control games with elementary school children*. Unpublished manuscript, University of Ottawa.
- Creswell, J. W. (2009). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*(3rd ed.). London: Sage.
- Danish, S. J., & Donohue, T. (1995). Understanding media's influence on the development of antisocial and prosocial behavior. In R. Hampton, P. Jenkins & T. Gullota (Eds.), *Preventing violence in America*(pp. 133-156). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Gilbert, J. N., & Orlick, T. (1996). Evaluation of a life skills program with grade school children. *Elementary School Guidance and Counseling, 31*, 139-152.
- Gilbert, J. N., Gilbert, W. D., Loney, B., Wahl, M-T., & Michel, E. (2007). Sport psychology in an Urban high school: Overview of a two-year collaboration. *The Journal of Education, 187*, 67-95.
- Goudas, M., & Danish, S. (2005). The effectiveness of teaching a life skill program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 247-254.
- Goudas, M., & Giannoudis, G. (2008). A Team-sport-based life-skills program in a physical education context. *Learning and Instruction, 18*, 528-536.
- Goudas, M., Dermitzaki, I., Leondari, A., & Danish, S. (2006). The effectiveness of teaching a life skill program in a physical education context. *European Journal of Psychology of education, 21*(4), 429-438.
- Johnshon, C. A., & Gilbert, J. N. (2004). The psychological uniform: Using mental skills in youth sport. *Strategies, 18*, 5-9.
- Lock, E. A. (1968). Toward a theory of task motivation and incentives. *Organizational Behavior and Human Performance, 3*, 157-189.
- Lock, E. A., Shaw, K. N., Sarri, L. M., & Latham, G. P. (1981). Goal setting and task performance: 1969-1980. *Psychological Bulletin, 90*, 125-152.
- Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Orlick, T. (1995). *Nice on my feeling: Nurturing the best in children and parents*. Carp. Ontario: Creative Bound.
- Orlick, T., & McCaffrey, N. (1991). Mental training with children for sport and life. *The Sport Psychologist, 5*, 322-334.
- Orlick, T., & Zirzelsberger, L. (1996). *Enhancing children's sport experiences*. In F. L. Smoll & R. E. Smith(Eds.), *Children and youth in sport: A biopsychosocial perspective*(pp. 330-337). Brown & Benchmark Publishers.
- Orlick, T., & Partington, J. (2008). *In pursuit of excellence: Mental training for athletes*(4th ed). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Papacharisis, V., Goudas, M., Danish, S. J., & Theodorakis, Y. (2005). The effectiveness of teaching a life skills program in a sport context. *Journal of Applied Sport Psychology, 17*, 247-254.
- Perna, F., Neyer, M., Murphy, S., Ogilvie, B., & Murphy, A. (1995). *Consultations with sport organizations: A cognitive-behavioral model*. In S.M. Murphy (Ed.), *Sport psychology interventions*(pp. 235-252). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Petipas, A., & Danish, S. (1995). *Caring for Injured Athletes*. In S. M. Murphy(Eds.), *Sport and psychology interventions*(pp. 255-281). Human Kinetics.
- Roedel, T., Schraw, G., & Plake, B. S. (1994). Validation of a measure of learning and performance goal orientations. *Educational and Psychological Measurement, 54*, 1013-1021.
- Van Mechelen, W., Twisk, J., Molendijk, A., Bloom, B., Snel, J., & Kemper, H. C. G. (1996). Subject-related risk factors for sports injuries: A 1-year prospective study in young adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise, 28*, 1171-1179.
- Visek, A. J., Harris, B., & Blom, L. C. (2009). Doing sport psychology: a youth sport consulting model for practitioners. *The Sport Psychologist, 23*, 271-291.
- Weiss, M. (1991). Psychological skill development in children and adolescents. *The Sport Psychologist, 5*, 335-354.
- Weiss, M. (1995). *Children in sport: an educational model*. In S. M. Murphy(Eds.), *Sport psychology interventions*(pp. 39-69). Human Kinetics.
- Weismann, M. (2005). Development and implementation of a sport psychology program in an urban high school. *Journal of Applied School Psychology, 21*(2), 89-113.
- World Health Organization(1999). *Partners in life skill education*. Geneva, Switzerland: World Health Organization, Department of Mental Health.
- www.sports.or.kr

The Effect of Sport Psychological Skill Training for Improvement of Psychological Skill and Life Skill to Elementary School Boys Volleyball player

Hye-Ju Park¹ & Duk-Sun Chang²

¹Kyungpook National University, ²Korea National Sport University

The purpose of this study was to verify the effect on elementary school students in the exercise start stage by performing a sport psychological skill training to improvement of psychological skill and life skill. Participants were eight elementary school boys volleyball player. The program consisted of psychological skills and life skills in educational counseling model of Visek et al(2009). It was conducted 40-50 minutes a session in total for 22 sessions. Data was collected through a psychological test, worksheet and participant observation, in-depth interviews. The collected data was analyzed to verify difference by paired t-test after pre-middle-post test and to extract meaningful data category. Quantity analysis showed that a result of sport psychological skill test proved a significant difference in willingness to overcome, confidence, concentration, anxiety regulation. Life skill test were no significant differences in all factors. However, the rise of scores was observed on result of the pre-middle paired t-test of life skill during season. Quality analysis showed possibility of goal setting, concentration on the routine, decrease of competitive anxiety, increase of positive thinking, self-understanding and understanding of others, promotion of communication among team members. This sport psychology skill training had a significant effect on the psychological skills of elementary players change. But it seems to be necessary life skills in a more through review of the information.

Key Words: Sport Psychological Skill Training, Psychological Skill, Life Skill, Elementary School, Volleyball player 