

2012 런던올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인

김영숙 · 박상혁* (한국스포츠개발원)

본 연구는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 긍정적인 요인과 부정적인 요인을 탐색하고 이를 체계화하는 것을 목적으로 수행하였다. 이에 2012 런던올림픽에 참여했던 선수 60명을 대상으로 개방형 설문을 실시하였으며, 개방형 설문에 참여하는 않은 선수 중 메달을 획득한 선수 10명을 대상으로 심층면담을 실시하고 수집된 자료는 귀납적 내용분석 방법을 활용하여 분석하였다. 연구결과는 다음과 같다. 첫째, 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인은 심리적 준비, 훈련강화, 신체 컨디션 조절, 주요 타자의 지원, 물질적 지원, 국민의 응원, 자긍심, 차별적 시합 분위기, 팀 응집력, 올림픽 경험 공유와 스포츠과학 지원으로 확인되었다. 둘째, 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미치는 요인으로는 심리적 압박, 주변의 과도한 기대, 부정적 대인관계, 컨디션 저하, 과도한 훈련, 불안정한 분위기, 시설미흡, 경기력 저하, 특히 올림픽 기간 중에는 비효과적인 숙소 배치와 미디어 관리 요인으로 나타났다. 셋째, 올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽과 다른 국제경기와의 차이점은 시합규모, 심리적 태도, 훈련지원, 체계적 준비, 올림픽 혜택 요인으로 확인되었다. 이 연구의 결과는 올림픽에 출전하는 선수들의 준비 정도를 측정하는 척도 개발이나 올림픽 준비 가이드라인을 개발하는데 기초정보를 제공하여 올림픽에 처음 출전하는 선수들이나 이전 출전에서 예상보다 저조한 성적을 거둔 선수들이 올림픽과 같은 극도의 경쟁 상황에서 대비할 요인들을 이해하고 이를 미리 훈련에서 활용하여 결과적으로 올림픽 경기력 향상에 기여할 것이다.

주요어: 올림픽, 올림픽 경기력

서론

올림픽에서 우리 국가대표 선수들이 최상의 경기력을 발휘하기 위해서는 무엇을 어떻게 준비해야할까? 지난 런던올림픽에서 우리나라는 사격, 양궁, 펜싱, 유도, 체조 등의 종목에서 성적을 거두며 세계 5위를 달성하였다. 올림픽 경기는 다른 주요 세계 대회와 동일한 경쟁 형식, 동일한 경쟁 상대 등 유사한 점이 많다. 하지만 올림픽 경기는 전 세계인들이 경기에 주목하고, 이로 인해 스트레스나 중압감이 증가한다. 또한, 올림픽 경기 결과에 따라 선수의 삶이 완전히 바뀌기 때문에 선수들에게는 가장 중요한 경기이다(McCann, 2008). 구체적으로 올림픽 참여를 통해 선수는 대회 성격(대회 규모, 경

기장 시설, 대회 분위기), 사회적 관심(외적 보상, 지원, 선수관리), 대회 구조, 심리적 경험에서 여느 세계 경기와는 다른 독특한 경험을 하는 것으로 나타났다(윤영길과 전재연, 2010).

이러한 분위기에서 어떤 선수들은 자신의 잠재력을 최대한 발휘하여 메달을 획득하지만, 또 어떤 선수들은 평소 자신의 경기력 보다 저조한 경기력을 보이기도 한다. 올림픽에서 최상의 경기력을 수행하는 선수들의 심리적 특성에 관한 연구와 최상수행과 관련된 선행연구 결과에서 설명될 수 있다. 여러 다양한 종목의 선수들 대상으로 수행된 선행연구에서 엘리트 운동선수들의 성공적인 경기력을 위해서는 심리기술과 심리적 준비가 중요하다(Gould et al., 1992a; 1992b; Gould et al., 1993; Gould et al., 1993a; 1993b; Gould & Maynard, 2009; Orlick & Patrington, 1988; William & Krane, 2001).

특히, William과 Krane의 최상수행 연구(2001)에

논문 투고일 : 2014. 09. 29.

논문 수정일 : 2014. 11. 24.

게재 확정일 : 2014. 11. 25.

* 저자 연락처 : 박상혁(sang4@kspo.or.kr)

서 성공적인 운동선수는 비성공적인 운동선수에 비해 경기 루틴과 계획, 높은 수준의 동기, 대처 기술, 집중력, 높은 수준의 자신감, 각성 조절, 목표 설정, 심상 등의 심리적 준비와 심리적 특성을 갖고 있는 것으로 밝혀졌다. 이러한 차이점은 올림픽에서 성공적인 경기력을 수행하는 선수와 그렇지 않은 선수에게도 발견된다. 올림픽에 참가한 캐나다 선수들을 대상으로 심리 조절과 준비에 대하여 조사한 연구(Orlick & Patrington, 1988) 결과 양질의 훈련에 집중, 경기 준비 계획, 심상, 목표 설정 등 심리적 요인이 올림픽의 성공적인 경기력을 위하여 필수적이라고 언급하였다. 올림픽에서의 성공적인 경기력을 위하여 심리적 준비의 중요성은 다양한 선행연구에서 밝혀졌다.

올림픽에서의 성공적인 경기력을 발현하기 위해서는 심리적 요인 외에 다른 요인들도 고려해야 한다. 올림픽에서는 시설 요인, 경기 운영 요인, 관중, 심판 등과 같은 환경적인 요인(Woodman & Hardy, 1998), 코치와의 관계 등 사회적 요인(Weinberg & Gould, 2003) 등 다양한 요인들이 복합적으로 경기력에 영향을 미친다. 뿐만 아니라, 경기력은 개인 내부의 특정 변수가 절대적인 영향력을 미친 결과라기보다는 개인, 환경, 양자의 상호작용, 그리고 상호작용 결과가 누적된 경험의 함수이기 때문에(윤영길, 2007), 경기력을 논의하기 위해서는 개인과 환경을 동시에 고려해야 한다. 선수와 지도자가 지각하는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 요인들에 관한 연구는 1990년대 후반부터 수행되었으며 그 결과 심리적 준비, 팀의 응집력(Gould et al., 1999; Gould, et al., 1999; Greenleaf et al., 2001), 관중의 열정적인 응원, 자신감(Gould et al., 2002) 등의 요인이 올림픽 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한 이러한 선행연구들에서 선수들과 지도자들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인(긍정적 요인, 부정적 요인)을 탐색하고, 이를 기반으로 올림픽 준비를 측정하는 설문지 및 올림픽 준비 가이드라인이 개발되었다.

국내에서도 올림픽 출전 경험에 관한 연구(윤영길과 전재연, 2010)가 수행되었으나, 국내에서 올림픽 출전이나 경기력에 관한 연구는 아직까지 매우 부족한 실정이다. 서구라는 문화적 배경에서 이루어진 연구의 성과는 서구 문화의 틀 속에서 해석될 수밖에 없으며 문화적 특성이 다른 우리에게 그대로 적용될 수 있는가에 대한 점검이 반드시 필요하다(김병준, 1998).

올림픽 경기력에 영향을 미치는 다양한 요인에 대한 연구는 올림픽 경기력에 대한 깊이 있는 이해를 돕고, 이를 통해 우리 국가대표선수들의 올림픽에 대한 준비뿐만 아니라 더 나아가 올림픽에서의 경기력 향상에 기여할 것이다. 따라서 올림픽 경기력에 영향력을 미친 것으로 추정되는 요인에 대한 적극적 관심이 요구되며, 이를 체계화하여 실증적인 자료로 제시할 필요가 있다. 이에 본 연구에서는 올림픽에 출전한 선수가 지각하는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 긍정적인 요인과 부정적인 요인을 탐색하고 이를 체계화할 목적으로 진행하였다. 이러한 연구 목적을 해결하기 위하여 올림픽 경기력의 영향 요인을 알아보기 위한 개방형 설문을 실시하고, 이에 따른 심층 면담을 통해 개방형 설문의 결과를 지지하기 위한 근거를 마련하였다. 따라서 다음과 같은 연구 문제를 설정하고, 이를 해결하려 연구를 수행하였다. 첫째, 올림픽 경기력에 영향을 미치는 긍정적 요인은 무엇인가? 둘째, 올림픽 경기력에 영향을 미치는 부정적 요인은 무엇인가? 셋째, 올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽과 국제경기와의 차이점은 무엇인가?

연구방법

연구 대상

올림픽 경기력에 영향을 미치는 요인을 탐색하기 위하여 런던올림픽에 참여한 22개 종목 245명의 출전 선수 중 12종목(유도, 펜싱, 양궁, 체조, 복싱, 역도, 탁구, 핸드볼, 수영, 요트, 조정, 사이클)의 선수 60명이 개방형 설문에 응답하였다.

심층 면담에서는 개방형 설문에 참여하지 않은 선수 중 메달을 획득한 선수 10명을 대상으로 하였다. 본 연구의 목적에 대한 이해가 풍부하고 연구 참여에 동의하여 자신의 생각을 잘 전달할 수 있는 대상을 선정하였다. 선수의 심층면담은 개방형 설문 반응에서 놓치기 쉬운 소수의 의견을 수렴하는데 적절한 방법으로 이 과정에서

표 1. 연구 대상

구분	인원	대상 특징
개방형 설문	60	2012 런던올림픽에 대표선수로 출전
심층 면담	10	2012 런던올림픽에 출전하여 메달 획득
계(명)	70	

는 개방형 반응에서 도출된 다양한 올림픽 경기력 영향 요인의 속성들을 검토하였다.

조사 도구

올림픽 경기력 영향 요인에 대한 포괄적 자료의 수집을 위하여 개방형 설문을 활용하여 자료를 수집하였다. 개방형 설문은 선행연구 검토와 전문가 회의를 거쳐 최적의 문항을 선정하였다. 선행연구 검토와 전문가 회의 결과 문항은 다음과 같이 구성하였다. 개발된 문항은 “올림픽 경기가 다른 국제경기와 다른 점이 있다면 어떤 것이 있을까요?” “올림픽을 준비하는 기간 동안 경기력을 끌어올리려 할 때 긍정적(좋은) 영향을 미친 요인이 무엇이었나요?”, “실제 올림픽 기간과 시합에서 경기력에 긍정적(좋은) 영향을 미친 요인이 무엇이었나요?”, “올림픽을 준비하는 기간 동안 경기력을 끌어올리려 할 때 부정적(나쁜) 영향을 미친 요인이 무엇이었나요?”, “실제 올림픽 기간과 시합에서 경기력에 부정적(나쁜) 영향을 미친 요인이 무엇이었나요?”의 5 문항으로 구성하였다.

또한, 올림픽 경기력에 영향을 미치는 요인에 대한 면담 지침은 본 연구의 목적에 맞도록 김원배(2001), 권성호(2008), 윤영길과 전재연(2010) 등을 참고하여 올림픽 경기력 영향 요인과 관련하여 반구조화된 질문지로 제작하여 사용하였다.

연구 절차

올림픽에 출전했던 선수들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인을 추출할 수 있는 반구조화된 개방형 질문과 면담 지침을 스포츠심리학자 6인의 회의를 거쳐 제작하였다. 개방형 질문이 선수들의 심층적인 올림픽 경기력 영향 요인을 규명해 내는데 적합한지를 점검하기 위해 국가대표 선수 2인을 대상으로 예비조사를 실시하여 반구조화된 질문이 선수들에게 공통의 의미로 받아들여질 수 있는지 확인하였다.

면담은 본 연구자가 종목 담당 연구원과 상의하여 종목 감독, 코치 및 선수들을 사전 접촉하여 면담 장소와 시간을 사전 약속하였으며 선수들의 일정에 맞춰 실시하였다. 면담은 선수들의 훈련 후 연구원에서 1:1 면담을 실시하였으며, 면담내용은 녹음 허락을 얻어 모두 휴대용 녹음기에 녹취 후 기록하였다. 면담 시간은 40-60분 정도로 실시하였으며, 선수들의 모든 면담 녹음 기록은

내용 분석을 위해 개인용 컴퓨터의 한글 문서 편집기에 입력하고, 면담 내용의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위해 선수들의 자료를 검증하는 삼각검증을 실시한 후 자료로 활용하였다.

자료 분석

개방형 설문에서 수집된 원자료는 귀납적 내용 분석(inductive content analysis)에 따라 내용 분석하였다. 개별 응답 자료들을 컴퓨터에 입력한 후 개념의 유사성에 대한 주제를 범주화하고 이를 세부영역과 일반영역으로 구분하였다. 또한 자료분석의 신뢰도와 타당도를 확보하기 위하여 내용분석 및 질적 연구에 경험이 많은 스포츠심리전문가를 참여시키는 삼각검증(triangulation) 방법을 활용하였다.

질적 연구는 장소나 개인 찾기, 접근과 관계형성, 의도적 표본추출, 자료수집, 정보 기록, 현장 이슈 해결, 자료 저장의 순환적인 관점에서 연구가 이루어진다(Creswell, 1998). 본 연구에서는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 요인에 대한 속성을 보다 실증적으로 파악하기 위해 선수들과 지도자들을 개별적으로 만나 심층면담하고 모든 내용을 녹취하고 컴퓨터에 입력하여 내용분석 하였다. 자료는 선수의 동의하에 면담 당시의 상황을 녹음하여 수집하였다.

자료분석을 위한 전사(transcription)시에는 개별적으로 심층면담하여 대화한 내용들을 그대로 기술하였다. 연구대상의 표현을 그대로 옮겨 느낌이나 생각이 왜곡되지 않도록 하고 충분한 분석을 할 수 있도록 가능한 자료를 많이 확보하였다. 본 연구는 Glasser & Strauss(1967)에 의해 지지된 방법인 귀납적 접근을 적용하여 자료가 수집될 때까지 어떠한 자료도 미리 약호화 하지 않고 철저하게 자료에 근거하여 약호화와 주제의 이름을 개발하고 부여하는 방법을 사용하였다. 전사된 자료를 읽으면서 텍스트(text)의 특정한 부분이 어떤 특정한 주제나 쟁점에 근거하여 특정 부분을 잘 설명해주는 주제(theme)를 분류해 명명하였다.

분석 과정에서 연구자의 주관성을 최소화하고 자료의 객관성을 확보하기 위하여 스포츠심리학 전문가 3인과 올림픽 출전경험이 있는 지도자(스포츠심리학 석사학위 소지자)와 함께 다각도 분석을 실시하여 자료를 정리, 재검토 하는 작업을 실시하여 자료의 진실성과 연구의

타당도를 확보하였다. 아울러 심층면담은 반구조화된 개방형 설문을 기초로 도출된 원자료에 대한 근거를 제공하여, 보다 확정적인 이해를 도모하기 위해 실시하였다.

본 연구에서 활용된 심층면담의 유형은 개방형 설문에서 구조화된 요인에 대한 연구 참여자들의 객관적인 의견과 정보의 종류를 기초로 서술되었으며, 개방형 결과에서 나타난 상위의 주제를 제공하고, 이를 통해 자유로운 답변을 유도하는 비구조화 면담법을 활용하였다.

결과 및 논의

본 연구의 결과는 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 올림픽 경기력의 긍정적 영향요인 및 부정적 영향요인과 올림픽경기과 국제경기의 차이점에 관한 분석내용으로 구성하였다. 올림픽 준비와 시합기간 동안의 긍정적 영향요인 및 부정적 영향요인과 올림픽경기과 국제경기와의 차이점에 대한 개방형설문의 귀납적 내용분석 결과와 심층면담 결과를 다음과 같다.

올림픽 출전선수들이 지각하는 올림픽 경기력 긍정적 영향 요인

올림픽 경기력 긍정적 영향 요인의 귀납적 분석 결과 응답 원자료에 대한 1차 내용분석 결과 총 22개의 1차 세부영역이 도출되었으며, 104개의 주제와 186개의 전체 반응빈도를 나타내었다.

국가대표 선수들이 경험하는 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 긍정적 영향요인은 관련된 응답 원자료를 기준으로 2차 세부영역에 대한 내용분석 절차를 수행하였다.

응답 원자료에 대한 2차 내용분석 결과 총 22개의 세부영역이 도출되었으며, 9개의 주제영역과 4개의 일반영역이 도출되었다. 일반영역은 체계적 시합준비, 사회적 지원, 올림픽 중요성 및 팀 응집력요인 순으로 크게 4개의 영역으로 도출되었다. 구체적으로 살펴보면, 체계적 시합준비영역은 총 186개의 반응 중 83개의 반응 빈도를 나타내어 44.62%의 가장 높은 비율을 보였으며, 심리적 준비, 훈련강화, 신체컨디션 조절의 세부영역을 포함하고 있었다. 결과적으로 선수들이 올림픽을 준비하고 시합을 진행하는 과정에서 자기조절 및 훈련을 통해 심리적 및 신체적으로 준비를 하는 등의 체계적인

시합 준비가 올림픽에 가장 긍정적인 영향을 주는 것을 알 수 있었다.

사회적 지원요인은 전체 응답 중 71개의 반응빈도를 나타냄으로써 38.17%의 비율을 보여 두 번째로 높은 긍정적 영향요인의 영역으로 나타났다. 사회적 지원은 주요타자의 지원, 물질적 지원, 국민의 응원을 하위 영역으로 포함하고 있었다. 즉, 정서적, 물질적 지원이 국가대표 선수들의 올림픽경기에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다.

올림픽 중요성 요인은 전체 186개의 반응 중 14개의 반응 빈도를 보여 7.52%의 비율을 나타냈으며 세부영역으로는 자긍심과 차별적 시합분위기를 포함하고 있었다. 마지막으로 팀 응집력 영역은 세부영역으로 동일하게 팀 응집력 하나의 요인만을 포함하고 있었으며 전체 반응 중 9개의 빈도를 보여 4.83%의 비율로 나타났다. 이 외의 기타영역으로는 전체 186개의 반응 중 9개의 빈도로 4.83%의 비율을 보였다.

결과적으로 국가대표 선수들은 체계적으로 시합을 준비하고, 사회적으로 지원을 받으며 올림픽을 중요하게 여기고 팀의 높은 응집력이 올림픽 준비와 시합과정에서의 긍정적 영향 요인이다.

올림픽 경기력 긍정적 영향 요인에 대한 심층면담 내용 분석 결과

올림픽에 출전한 국가대표 선수가 지각하는 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인에 대하여 심층면담한 결과는 올림픽 준비기간과 올림픽 기간 및 시합에서의 긍정적 영향 요인으로 구분하여 구성하였다.

올림픽 준비기간의 올림픽 경기력 긍정적 영향 요인 먼저 올림픽 준비기간의 올림픽 경기력에 긍정적 영향을 미친 요인은 귀납적 내용 분석의 결과와 유사하게 심리적 준비, 훈련 강화, 사회적 지원, 팀응집력 요인이 나타났다. 그 외에 개방형 설문 응답의 귀납적 분석에 나타나지 않은 요인으로 선수들이 지각한 올림픽 준비기간의 올림픽 경기력에 긍정적 영향을 미친 요인으로는 올림픽 경험 공유와 스포츠과학 지원 요인으로 밝혀졌다.

① 심리적 준비

국가대표 선수들은 올림픽 준비기간 동안 올림픽에 대한 절실함, 열정, 자신감과 같은 마음가짐과 심리기술 활용을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언

급하였다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 마음가짐

“절실한 마음. 올림픽에 꼭 나가고 싶었다. 그런 마음으로, 열정을 가지고 야간훈련 등 훈련을 더욱 열심히 참여하였다.”(선수 A)

· 자신감

“내 자신에 대한 믿음, 하루하루 좋아지고 있다고 다짐하고, 괜찮다 다 잘될꺼다 라고 스스로를 응원하며 나는 할 수 있다는 굳은 신념으로 준비했다. 올림픽에 나가는 어렸을 때의 꿈을 곧 이룰 수 있을 것이라는 생각, 힘들게 훈련하고 있는 것을 곧 끝낼 수 있을 거라는 긍정적인 생각을 하는 것이 준비기간에 힘이 됐다.”(선수 D)

· 심리기술(심상과 목표설정)

“내 기술에 대한... 감각에 대한 이미지 트레이닝, 또 최상의 컨디션과 최고의 기술과 기록을 이미지 트레이닝 했다.”(선수 B)

“가장 긍정적인 영향을 미치고 저를 움직이게 한 것은 목표였다. 선수생활의 마지막 목표였던 올림픽 결승 진출을 이루기 위해 힘든 시간을 잘 이겨냈고 덕분에 좋은 결과를 얻을 수 있었다.”(선수 G)

② 훈련강화

국가대표 선수들은 올림픽 준비기간 동안 훈련강화, 적응훈련 및 경기경험을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 훈련강화

표 2. 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 긍정적 영향요인 2차 귀납적 내용분석 결과

세부영역(주제수/빈도/비율)	주제영역(주제수/빈도/비율)	일반영역(주제수/빈도/비율)
자신감(11/21/11.3)		
심리기술(5/12/6.45)	심리적 준비(22/41/22.04)	
자기조절(3/4/2.15)		
성취기대(3/4/2.15)		체계적 시합준비 (44/83/44.62)
훈련강화(6/13/7)	훈련강화(15/33/17.74)	
비디오분석(4/8/4.30)		
적응훈련(4/7/3.76)		
경기경험(3/5/2/7)		
신체컨디션 조절(7/9/4.83)	신체 컨디션조절(7/9/4.83)	
가족의지지(4/14/7.52)		
지도자의지지(8/13/7)	주요타자의 지원(17/34/18.27)	
주변인의지지(5/7/3.76)		사회적 지원 (33/71/38.17)
협회의지지(8/19/10.21)		
포상(4/4/2.15)	물질적 지원(13/25/13.44)	
스폰서 후원(1/2/1.07)		
국민의 응원(3/12/6.45)	국민의 응원(3/12/6.45)	
국가대표 자부심(3/5/2.7)		
올림픽 참가에 대한 자부심 (3/4/2.15)	자긍심(6/9/4.83)	올림픽 중요성 (11/14/7.52)
올림픽대회 분위기(3/3/1.61)	차별적 시합분위기(5/5/2.7)	
올림픽 절박감(2/2/1.07)		
동료애(3/6/3.22)	팀 응집력(5/9/4.83)	팀 응집력(5/9/4.83)
팀워크(2/3/1.61)		
기타(9/9/4.83)	기타(9/9/4.83)	기타(9/9/4.83)
합계		(104/186/100)

“훈련내용을 즐겁게 긍정적으로 받아들이고 훈련에 임하였다. 훈련을 많이 하는 것도 중요하지만 훈련을 즐겁게 생각하고 하는 게 좋져.”(선수 C)

· 국제대회 경험 및 적응훈련

“많은 국제대회 경험을 통해 자신감을 얻을 수 있었어요. 시합을 통해 기량이 향상되는 것을 느꼈으며 잘 할 수 있다는 생각이 들었어요.”(선수 G)

③ 사회적 지원: 주요타자의 지원과 물질적 지원

국가대표 선수들은 올림픽 준비기간 동안 지도자의 지지, 가족의 지지, 물질적 지원 등 주요타자의 지원을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 지도자의 지지

“지도자와의 의사소통이 잘 되었어요. 지도자와 말이 잘 통하니까 훈련도 잘 되구요. 경기에서도 잘한 것 같아요.”(선수 C)

“코치 선생님이 저를 위주로 웨이트 트레이닝을 해서 체력 컨디션을 끌어올린 것이 많은 도움이 된 것 같다. 그리고 내 컨디션에 따라 심한 훈련 스케줄 빼주고 다른 가벼운 운동을 하게 했어요.”(선수 E)

· 가족의 지지

“주변사람들의 도움도 저에겐 큰 힘이 된 것 같다. 부모님 코치님이 항상 해주셨던 좋은 말씀들이 많이 지치고 힘들 때 마다 도움이 되었다.”(선수 E)

· 물질적 지원

“체육회와 OO협회에서 많이 지원해 주어 다른 것 신경 안쓰고 편하게 경기를 준비했어요.”(선수 A)

④ 팀응집력

국가대표 선수들은 올림픽 준비기간 동안 팀웍, 동료애 등의 팀응집력을 지각함으로써 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

“팀원들과의 팀웍이 좋아졌을 때 경기력도 좋아졌어요.”(선수 C)

“팀동료들이 저희보다 더 열심히 훈련 해주고, 저희보다 힘들게 했죠. 저희는 컨디션 조절 때문에 쉬지만 정작 올림픽에 나가지 않는 파트너는 계속 훈련했어요. 그거 보니까 더 열심히 해야겠다는 생각이 들었어요”

(선수 E)

⑤ 올림픽 경험 공유

국가대표 선수들은 올림픽에 나갔던 느낌, 경험 등을 공유함으로써 미리 올림픽에 나타날 수 있던 문제들을 예측하고 이에 대한 준비를 할 수 있었던 것으로 나타났다.

“올림픽 준비기간 동안 이전에 올림픽에 나갔던 선배가 얘기해주는 올림픽 분위기나 올림픽 나가면 기분이 어떻다던가, 경기할 올림픽 경기장에 대해 들었던 것이 실제 올림픽에 가서 경기를 하는데 도움이 정말 많이 된 것 같아요.”(선수 J)

⑥ 스포츠과학 지원

국가대표 선수들은 올림픽 준비 기간 동안 스포츠심리상담 등과 같은 스포츠과학 지원이 올림픽 경기력에 도움이 되었다고 언급하였다.

“상담과 심리기술훈련이 경기 전에 심리컨디션을 조절하는 기간 동안 좋은 영향을 주었다.”(선수 A)

“원래 긍정적인 마인드 보다는 부정적인 마인드였는데 심리상담/심리훈련을 하고 긍정적으로 변했어요. 긍정적으로 변하다 보니까 올림픽 시합을 나가서도 지고 있더라도 포기하지 않고 강한 마음으로 부담없이 시합에 임했어요.”(선수 E)

올림픽 기간 및 시합에서의 올림픽 경기력 긍정적 영향 요인

실제 올림픽 현지에 가서 훈련하는 기간과 시합에서 긍정적인 영향을 미친 요인은 귀납적 내용 분석의 결과와 유사하게 심리적 준비, 훈련 강화, 사회적 지원 요인이 나타났다. 그 외에 개방형 설문 응답의 귀납적 분석에 나타나지 않은 요인으로 선수들이 지각한 올림픽 기간의 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미친 요인은 평소와 같은 행동과 스포츠심리지원 요인이 밝혀졌다.

① 심리적 준비

국가대표 선수들은 올림픽 기간 동안 올림픽에 대한 절실함, 열정, 자신감과 같은 마음가짐과 심리기술 활용을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 특히, 경기에서 심리 조절을 위해서 경기력에 도움이 되는 심리기술은 집중으로 나타났다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 마음가짐

“절실한 마음: 꼭 나가고 싶었기 때문에 후회없이 했다. 메달을 못 따더라도 후회 없이 하자는 마음가짐으로 생각보다 중압감이 작았다.”(선수 A)

“실수 없이 잘해 낼거라는 내 자신에 대한 믿음이 컸다.”(선수 F)

“선수생활의 마지막이라고 생각하고 즐기기 위해 최선을 다했다. 코치님과 동료와 함께 긍정적인 생각을 하려 많은 노력을 하고, 결과에 상관없이 우리의 최고의 모습을 보여주고 오자는 생각을 했다.”(선수 E)

· 심리기술: 집중

“경기 중에 주위를 일부러 안보려고 했어요. 이게 아마도 주위가 산만해지는 걸 막아 집중력을 향상시킨 것 같아요.”(선수 A)

“집중이 엄청 잘 됐어요, 런던에 가서 연습을 하는데 너무 집중이 잘 됐어요.”(선수 I)

② 사회적 지원

국가대표 선수들은 올림픽 기간 동안 지도자/가족의 지지, 물질적 지원 등 주요타자의 지원을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 선수들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 지도자/가족의 지지

“코치와의 소통한 것, 바람에 확신이 없을 때 코치가 확신을 준 것이 메달을 따는 데 큰 도움이 됐지요.”(선수 A)

“지도자가 선수의 마음을 편안하게 하려하였고, 연습을 더 하고 싶으면 더 할 수 있도록 배려해주었다.”(선수 B)

“지도자들이 적절하게 언론을 통제해 준게 경기에 집중하게 해줬다.”(선수 C)

“잘 될까라 수없이 말해주고 파이팅하라고 응원해준 가족, 감독님 이분들이 없었으면 좋은 성적을 못 냈을 거예요.”(선수 D)

· 체육회/협회/스폰서 지원

“협회에서 한식을 지원해주고 경기장에서 가장 가까운 편안한 호텔을 지원해주어서 신체 컨디션 조절이 잘 되었다.”(선수 E)

③ 훈련강화

국가대표 선수들은 올림픽 기간 동안 신체컨디션 조절, 적응훈련을 통해 올림픽 경기력을 끌어올릴 수 있었다고 언급하였다. 선수와 지도자들이 언급한 내용은 다음과 같다.

· 신체컨디션 조절

“경기 전날 잠도 편하게 자고, 휴식을 충분히 하도록 했어요.”(선수 A)

· 적응훈련

“틀에 박힌 훈련/스케줄 보다는 선수들이 스스로 자유롭게 경기장에 적응하고 선수층에 적응할 수 있도록 하는 것이 도움이 되었다.”(선수 C)

④ 평소와 다른없는 행동/생각

국가대표 선수들은 올림픽 기간에 현지에서 평소처럼 생활하던 것처럼, 혹은 다른 국제대회와 같다고 생각하고 행동한 것이 올림픽 경기력 향상에 도움이 되었다고 언급하였다.

“시합 스케줄이 올림픽 기간의 거의 끝에 있어서 쇼핑 센터에 가서 구경도 하고 아이스크림도 사먹고 평소처럼 행동했다. 스트레스 긴장을 조절할 수 있는 좋은 방법이었던 것 같다.”(선수 E)

“평소와 다른 없는 생각을 하기 위해 노력했다. 사전에 많은 국제대회를 경험했기 때문에 그것과 크게 다르다고 생각하지 않았고 덕분에 크게 어색함을 느껴거나 위축되지 않고 경기를 할 수 있었다.”(선수 G)

⑤ 스포츠심리지원

“올림픽 현지에서 항시 필요할 때, 내가 숙소나 훈련장에서 불안하거나 초조할 때 이루어진 심리상담을 통해 나에게 맞는 심리 컨디션 조절을 할 수 있었고, 이게 경기에서 큰 힘이 된 듯 해요.”(선수 F)

올림픽 출전선수들이 지각하는 올림픽 경기력 부정적 영향 요인

올림픽 경기력 부정적 영향 요인 귀납적 내용분석 결과

국가대표 선수들이 경험하는 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 부정적 영향요인은 관련된 응답 원자료를 기준으로 2차 세부영역에 대한 내용분석 절차를 수행하였

다. 그에 따른 결과는 다음 <표 3>과 같다.

응답 원자료에 대한 2차 귀납적 내용분석 결과 총 22개의 세부영역이 도출되었으며, 이는 각 8개의 주제영역과 4개의 일반영역으로 수렴되었다. 일반영역은 크게 체계적 심리적 위축, 컨디션조절실패와 불안정한 환경 및 경기력 저하 순으로 4개 영역으로 나타났다. 구체적으로 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 가장 부정적인 영향을 미치는 것으로 나타난 영역은 심리적 위축으로 나타났다. 위 요인은 전체 178개의 반응 중에서 67개의 빈도를 나타내어 총 37.64%의 분포를 보이고 있었으며 심리적 압박, 주변의 과도한 기대 및 부정적 대인관계의 세부요인을 포함하고 있었다.

컨디션 조절실패영역은 전체 반응 중 64개의 빈도를 보임으로써 35.95%의 비율을 보이고 있었다. 세부요인으로는 컨디션 저하와 과도한 훈련을 포함하는 것으로 나타났다. 불안정한 환경영역이 경우 불안정한 분위기와 시설미흡을 그 세부요인으로 포함하고 있었으며, 전체 178개의 반응 중 22개의 빈도와 12.35%의 비율을 보

였다.

마지막으로 경기력 저하는 전체 중 13개의 반응빈도를 나타내어 7.30%의 비율을 보였으며 체력 및 경기력 저하를 나타내는 경기력 저하의 하나의 세부요인을 내포하고 있었다. 이 외에 기타영역은 12개의 반응빈도를 보임으로써 6.74%의 비율로 나타났다.

결과적으로 국가대표 선수들은 심리적으로 위축되고, 컨디션에 조절에 실패하거나 환경이 불안정하다고 느끼고 경기력이 저하되었을 때 올림픽 경기력에 부정적 영향을 미치는 것을 확인할 수 있었다.

올림픽 경기력 부정적 영향 요인의 심층면담 내용 분석 결과

올림픽 준비기간의 올림픽 경기력 부정적 영향 요인 올림픽 준비기간의 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인은 귀납적 내용 분석의 결과와 유사하게 심리적 위축, 부정적 대인관계, 컨디션 조절실패 요인이 나타났다.

표 3. 올림픽 준비 및 시합기간 동안의 부정적 영향요인 2차 귀납적 내용분석 결과

세부영역 (주제수/빈도/비율)	주제영역 (주제수/빈도/비율)	일반영역 (주제수/빈도/비율)
부담감(3/11/6.17)		
불안조절 실패(4/9/5.05)		
자신감 부족(3/5/2.80)	심리적 압박 (14/31/17.41)	
승리집착(3/4/2.24)		
슬럼프(1/2/1.12)		심리적 위축(32/67/37.64)
과도한 사회적관심(4/14/7.9)		
과도한 기대(4/10/5.61)	주변의 과도한 기대 (12/29/16.3)	
과한 관심(4/5/2.80)		
부정적 지도자관계(5/6/3.37)	부정적 대인관계 (6/7/3.93)	
부정적 동료관계(1/1/.56)		
부상(7/32/18)		
시차 부적응(1/7/3.93)	컨디션 저하 (12/44/24.71)	컨디션 조절실패 (21/64/35.95)
불확실한 훈련일정(4/5/2.80)		
과훈련(5/10/5.61)	과도한 훈련 (9/20/11.23)	
제한된 휴식(4/10/5.61)		
지원 부족(4/5/2.80)		
부정적 시합분위기(3/4/2.24)	불안정한 분위기 (10/12/6.74)	불안정한 환경 (16/22/12.35)
외부행사(3/3/1.68)		
시설미흡(4/6/3.37)	시설미흡 (6/10/5.61)	
접근성 부족(2/4/2.24)		
체력 저하(5/8/4.5)	경기력 저하 (9/13/7.30)	경기력 저하 (9/13/7.30)
경기력 저하(4/5/2.80)		
기타(10/12/6.74)		
합계		(78/166/100)

① 심리적 위축

국가대표 선수들이 지각한 올림픽 준비기간 동안의 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인으로는 심리적 압박과 과도한 사회적 관심 등의 심리적 위축 요인으로 나타났다.

· 심리적 압박

“선배들이 워낙 메달을 따는 종목이라서 단체든 개인에서 메달을 꼭 따야만 한다는 중압감이 느껴졌죠.”(선수 A)

· 과도한 사회적 관심

“올림픽에서 메달을 딸 것이라고 기대하고, 이것 때문에 인터뷰 요청이 너무 많아서 훈련에 방해가 됐어요.”(선수 C)

“미디어 인터뷰하면서 이번 올림픽에서 목표가 뭐냐고 물어보고 여기에 대답하면서 금메달을 따야한다는 부담감이 더욱 커졌어요.”(선수 H)

② 부정적 대인관계(지도자/동료)

국가대표 선수들은 모두 선수와 지도자의 불신, 분열, 비효과적인 의사소통뿐만 아니라 선수들 간의 분열, 선수들 간의 소외감 등 팀내의 주요 타자와의 부정적인 대인관계가 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미쳤다고 언급하였다.

“지도자와의 소통이 원활하지 못했어요. 지도자의 기술지도에 믿음을 가지지 못하고 지도자도 선수들이 잘 못했을 때 따끔한 질책과 충고없이 흐지부지한 모습을 보여서 답답했어요.”(선수 D)

“지도자와의 분열과 선수들간의 분열이 있었어요. 올림픽은 운동선수들의 최고의 축제라고 하고, 축제는 즐기는 것이지만, 한국선수들에게는 와닿지 않는다. 나라를 위해 자기 종목을 위해 자신을 위해 시합에 임한다. 그래서 준비과정은 그 어드때 보다도 긴장감이 넘치고 예민해진다. 선수 한 명의 기록이 좋지 않아서 서로 믿지 못하고 분열이 일어났었다.”(선수 H)

③ 컨디션 조절실패

선수들이 지각한 올림픽 준비 기간 동안에 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인 중 하나로 부상, 불확실한 훈련일정과 같은 컨디션 조절실패요인을 언급하였다. 자세한 내용은 다음과 같다.

· 부상

“부상이 많아서 항상 좋은 컨디션으로 훈련에 임할 수 없었다. 매일 치료받고 병원에 다녀서 체력관리에도 많은 영향을 미쳤다.”(선수 G)

· 불확실한 훈련일정

“선수 개인의 컨디션이 다른데 확실적인 훈련량, 그리고 특정선수 위주로 훈련량이 변하게 되어 훈련량이 작아진 적도 있었어요. 나는 더 훈련하고 싶었는데, 그러면 눈치보면서 또 못하게 되고...”(선수 D)

“너무 많은 전지훈련, 너무 많은 외부훈련으로 인해 내 자신이 스스로 준비할 시간이 부족하고 긴장의 연속이 이어졌다.”(선수 H)

올림픽 기간 및 시합에서의 올림픽 경기력 부정적 영향 요인

올림픽 기간의 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인은 귀납적 내용 분석의 결과와 유사하게 심리적 위축, 불안정한 환경 요인이 나타났다. 그 외에 개방형 설문 응답의 귀납적 분석에 나타나지 않은 요인으로 선수들이 지각한 올림픽 기간의 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인으로는 비효과적인 숙소 및 미디어 관리 요인이 밝혀졌다.

① 심리적 위축

국가대표 선수들이 지각한 올림픽 기간 동안의 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인으로는 집중분산 등의 심리적 위축 요인으로 나타났다.

“첫날 연습을 할 때, 평소와 다른 분위기와 심리적 불안감에 훈련에 집중이 흐트러졌다.”(선수 F)

“시합장에서 상위 랭크의 선수들을 보고 조금은 위축되는 부분이 있었다.”(선수 I)

② 부정적 대인관계(지도자/동료)

국가대표 선수는 지도자가 긴장하거나 선수를 믿어주지 못하는 모습을 보였을 때 경기력이 저하되는 것으로 언급했다.

“경기 중에 지도자가 저를 믿지 못하고, 불안해하거나, 나도 많이 떨리는데 지도자가 나보다 더 긴장하는 모습을 보일 때 정말 힘들었다. 그리고 경기력이 좋은 특정 국가 선수를 의식하는 모습도 보였다.”(선수 H)

③ 불안정한 환경(접근성 부족, 시설미흡)

선수들은 숙소에서 경기장까지 접근성이 부족하거나 시설, 장비가 미흡한 점이 올림픽 기간 현지에서 경기력에 부정적인 영향을 미쳤다고 토로하였다.

“올림픽 선수촌에서 경기장까지 너무 긴 이동시간이 걸리고, 막히고 해서 피곤하고 답답했어요”(선수 C)

④ 비효과적인 숙소 및 미디어 관리

선수들과 지도자들이 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미친 요인으로 종목을 고려하지 않은 선수촌 숙소 배분과 종목 내의 하위종목별 숙소배분과 비효과적인 미디어 관리에 대해 언급하였다.

· 종목 고려하지 않은 숙소 배분

“올림픽 선수촌에서 종목별로 시합 스케줄이 다른데, 시합이 끝난 선수들은 게임하고 얘기하고 소란스러웠어요. 다음 날 시합이 있어서 다음 날에 일찍 일어나야 하는데 잠을 설쳤어요.”(선수 E)

· 종목 내 하위종목별 숙소배분과 비효과적인 미디어 관리

“체급별로 숙소를 배분해야 하는데, 저랑 같이 방을 쓰는 선수는 이미 메달을 따서 인터뷰하고, 저는 내일 경기 준비하는데 좀 분위기가 내 경기에 집중하기에 힘들었어요.”(선수 E)

올림픽 출전선수들이 지각하는 올림픽과 다른 국제 경기의 차이점

올림픽 경기와 다른 국제경기와의 차이점 요인 귀납적 내용분석 결과

국가대표 선수들이 경험하는 올림픽경기와 국제경기와의 차이점 요인은 관련된 응답 원자료를 기준으로 2차 세부영역에 대한 내용분석 절차를 수행하였으며 그 결과는 다음 <표 4>와 같다.

응답 원자료에 대한 2차 내용분석 결과 총 20개의 세부영역이 도출되었으며, 7개의 주제와 개의 일반영역으로 수렴되었다. 구체적으로 살펴보면, 일반영역은 크게 올림픽 규모, 올림픽 준비 및 올림픽 혜택의 순으로 총 3개의 영역으로 나타났다.

국가대표 선수들이 경험한 올림픽경기와 국제경기간의 가장 큰 차이점으로 나타난 영역은 올림픽 규모였다. 위 요인은 전체 114개의 반응 중 57개의 빈도를 보임으

로써 50%라는 절반이라는 상당히 높은 분포율을 보여 주었다. 또한 세부영역으로는 시합규모와 사회적 관심도 및 시설규모를 포함하고 있는 것으로 나타났다.

다음으로 올림픽 준비영역의 경우 전체 반응 중 35개의 빈도를 보임으로써 30.7%의 분포율을 보였으며 심리적 태도와 훈련지원 및 체계적 준비요인을 세부영역으로 포함하고 있었다. 마지막으로 올림픽 혜택 영역은 같은 요인명의 올림픽 혜택을 세부요인으로 포함하고 있었으며 전체 중 18개의 반응빈도를 보임으로써 15.78%의 분포를 나타냈다. 이외의 기타영역은 전체 114개의 응답중 4개의 반응빈도를 보여 3.5%의 분포를 가지는 것으로 나타났다.

결과적으로 국가대표 선수들은 국제경기와는 남다른 올림픽의 규모와 준비하는 과정, 그리고 올림픽을 통해 얻는 혜택들을 올림픽경기와 국제경기와의 차이점으로 뽑고 있는 것을 확인할 수 있었다.

올림픽과 다른 국제경기와의 차이점 요인 심층면담 내용 분석 결과

올림픽에 출전했던 선수들은 올림픽과 다른 국제경기와의 차이요인은 귀납적 내용 분석의 결과와 유사하게 올림픽 규모, 올림픽 준비, 올림픽 혜택 요인으로 나타났다.

올림픽 규모

선수들은 올림픽이 다른 세계대회와 비교하여 시합규모, 사회적 관심도, 시설규모 면에서 차이를 지각했다.

① 시합 규모

· 대회 규모

“전종목이 참가하는 종합대회이고 각 종목의 유명한 선수들을 만날 수 있는 기회이다.”(선수 A)

· 대회분위기

“관중 임원 등 주위환경: 경기장 규격까지는 잘 모르겠지만 관중들의 수는 확연하게 많았고, 기자와 시합에 참여한 임원들의 수까지 규모가 다르다.”(선수 D)

“본선에서 결승에 올라가기 위한 선수들의 분위기가 다른 대회와는 다르게 조금 더 악착같고 서로 의식을 더 많이 한다.”(선수 F)

② 사회적 관심도

“주위환경이 아시안 게임이나 세계대회보다 집중 조명 (국민의 관심과 언론의 관심을 받아서 심리적인 부담 이 많이 생긴다.”(선수 C)

“언론의 관심이 다른 국제경기에 비해 매우 치열하다” (선수 B)

“전 국민의 관심도가 일반국제대회와 달리 엄청나게 높다. 많은 사람들이 관심을 갖고 중계를 본다거나 응 원을 한다.”(지도자 P)

“전 국민이 지켜보잖아요. 여기서 잘해야 된다는 느낌 이 부담도 많이 가고 국가를 대표한다는 느낌이 다른 대회보다 더 크다. 메스컴이 올림픽 몇 달 전부터 자주 와서 강박관념이 올 것 같았어요.”(지도자 R)

③ 시설규모

· 선수촌 시설

“선수촌에 모두 들어가서 생활하여 호텔과 다른 분위 기로 외부와 차단이 되고 통제된 분위기로 보안도 철 저하고 낮설고 생소한 분위기이다.”(선수 A)

“올림픽에서는 다른 경기보다 체크하고 제한하는 부분 이 많아서 조심히 행동해야할 부분이 많았다. 그런 부 분에서 내가 올림픽이라는 큰 대회에 참여하는 것이 실감이 났다. 그리고 올림픽이라는 큰 경기는 선수촌 내에 있을 때엔 다른 대회와 차이점이 느껴진다. 규모 가 워낙 크고 선수촌 내에 올림픽을 알려주는 여러 현 수막과 건물들이 올림픽이라는 꿈의 무대라는 것을 계 속 말해주기 때문이다.”(선수 F)

올림픽 준비

선수들과 지도자들은 올림픽이 다른 세계대회와 비교 하여 심리적 태도, 체계적인 준비 등의 올림픽 준비 요

표 4. 올림픽경기와 국제경기와의 차이점 귀납적 내용분석 결과

세부영역 (주제수/빈도/비율)	주제영역 (주제수/빈도/비율)	일반영역 (주제수/빈도/비율)
대회규모(3/11/9.65)		
대회 분위기(2/7/6.14)	시합규모 (10/23/20.17)	
경기장 분위기(3/3/2.63)		
경기운영(2/2/1.75)		
사회적 관심도(7/23/20.17)	사회적 관심도 (7/23/20.17)	올림픽 규모 (23/57/50)
선수촌 시설(3/6/5.26)		
경기장 시설(2/3/2.63)	시설규모 (6/11/6.65)	
경기장 접근성(1/2/1.75)		
자부심(5/8/7.01)		
긴장감(3/5/4.38)		
부담감(2/5/4.38)	심리적 태도 (14/22/19.3)	
목표의식(2/2/1.75)		
책임감(1/1/0.87)		
집중력(1/1/0.87)		올림픽 준비 (23/35/30.70)
물적지원(3/5/4.38)	훈련지원 (5/8/7.01)	
해외훈련(2/3/2.63)		
준비과정(3/4/3.50)	체계적 준비 (4/5/4.38)	
훈련량(1/1/0.87)		
보상(7/15/13.15)	올림픽 혜택 (9/18/15.78)	올림픽 혜택 (9/18/15.78)
명예(2/3/2.63)		
기타(4/4/3.50)		
합계		(59/114/100)

인에서 차이를 지각했다.

① 심리적 태도

· 긴장감

“선수들이 다들 진짜 견제 하는게 느껴지고, 전에 세계 대회에서 말을 걸었던 선수들에게도 말을 걸기가 힘들 정도로 분위기가 삭막했다.”(선수 E)

“다른나라 선수들의 모습에서 진지함이 보였다.”(선수 H)

· 부담감

“메달을 따야한다는 중압감과 너무 많은 기대치로 인해 부담스러웠다.”(선수 A)

“좀 더 스스로가 많은 준비를 하려 노력하고 부담감이 많이 생긴다. 스스로가 큰 기회를 잡았다는 생각이 든다. 올림픽 메달의 의미가 크다고 느끼므로 실수 안하려고 해서 의기소침, 행동을 조심하게 된다.”(선수 C)

· 자부심

“대한민국 모든 종목의 국가대표 선수들이 출전하고, 내가 우리나라 대표라는 자부심을 느낀다.”(선수 B)

② 체계적인 준비

“지도자, 선수들의 마음가짐: 올림픽 전에 국제대회는 올림픽을 위한 준비과정이라고 생각한다.”(선수 D)

올림픽 혜택

귀납적 내용분석의 결과와 유사하게 선수들과 지도자들은 군면제, 연금, 명예 등의 올림픽 혜택을 다른 국제 경기와의 차이점으로 인식하였다.

“군면제 혜택, 연금이나 다른 것보다 군면제 혜택이 제일 큰 것 같아요.”(선수 E)

종합 논의

올림픽이라는 경기는 선수들과 지도자들 더 나아가 경기를 지켜보는 일반인들에게도 짜릿한 경험을 하게 한다. 이는 올림픽이 올림픽 선수촌, 전세계인의 관심 등과 같은 다른 국제 경기와는 명확하게 다른 환경이나, 최고의 무대라고 생각하는 선수들과 지도자들의 지각 등 여러 가지 요인들에 의해 올림픽에서의 경기력이 좌우된다고 할 수 있다.

이미 국내외 여러 선행연구에서 성공적인 경기력을 위해서는 심리기술과 심리적 준비가 중요한 것으로 밝혀졌으며, 특히 올림픽에서 성공적인 경기력을 보인 선수들

은 양질의 훈련에 집중, 경기 준비 계획, 심상, 목표 설정 등 심리적인 요인이 올림픽의 성공적인 경기력을 위해 필수적이라고 언급한 바 있다(Orlick & Patrington, 1988). 본 연구는 심리적 요인에서 확대하여 올림픽 경기력에 긍정적인 그리고 부정적인 영향을 미치는 요인들에 대해 탐색하는 것을 그 목적으로 하였다.

런던올림픽에 출전했던 선수들을 대상으로 수행한 개방형 설문 응답 내용을 분석한 결과 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인으로는 심리적 준비, 훈련강화, 신체 컨디션 조절, 주요 타자의 지원, 물질적 지원, 국민의 응원, 자긍심, 차별적 시합 분위기, 팀 응집력 요인으로 나타났다. 심리적 준비, 훈련강화, 신체 컨디션 조절, 주요 타자의 지원, 물질적 지원, 팀 응집력 요인은 올림픽 경기력 영향 요인에 관한 연구들(Gould et al., 1999; Greenleaf et al., 2001; Gould et al., 2002)의 결과와 공통적으로 나타났다. 하지만, 국민의 응원과 자긍심과 같은 요인은 우리 선수들이 독특하게 지각하는 긍정적인 요인으로 서구 문화에서는 가족, 친구 등 주요타자의 지지만을 긍정적인 영향 요인으로 생각하는 반면 올림픽에 참가하는 우리선수들에게는 국민들도 주요타자로 지각한다는 의미이기도 하다. 또한 다른 나라 선수들에 비해 우리선수들은 올림픽에 나라를 대표해 출전한다는 자부심 즉, 국가대표 자부심이 매우 높게 나타나는 것으로 밝혀졌다.

또한 심층면담을 통해 밝혀진 올림픽 준비기간의 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미친 요인으로는 올림픽 경험 공유와 스포츠과학 지원 요인이, 올림픽 기간 현지에서 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미친 요인은 평소와 같은 생각/행동과 스포츠심리지원 요인으로 밝혀졌다. 우리 선수들이 올림픽을 준비하는 기간과 올림픽 기간에 선수들이 국가대표라는 자부심을 더욱 갖게 하고, 올림픽에 나갔던 선수들이 올림픽에 대한 경험을 공유하고, 올림픽 기간에는 평소와 다른 행동/생각을 하도록 유도하는 것이 필수적이다. 또한 올림픽 준비 기간뿐만 아니라 올림픽 현지에서 선수들의 심리적 준비와 최상의 심리 컨디션을 조절할 수 있도록 스포츠심리 지원을 확대해야한다.

반면에 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미치는 요인으로는 심리적 압박, 주변의 과도한 기대, 부정적 대인관계, 컨디션 저하, 과도한 훈련, 불안정한 분위기, 시설미흡, 경기력 저하 요인으로 나타나 대부

분의 요인이 선행연구(Gould et al., 1999; Greenleaf et al., 2001; Gould et al., 2002)의 결과와 유사한 것으로 나타났다. 이 중 지원부족, 시설미흡, 접근성 부족의 요인은 종목별로 차이가 있는 것으로 밝혀졌다. 세부적으로 메달이 예상되는 종목은 협회, 스폰서 등의 물질적인 지원이 풍부한 반면 메달이 예상되지 않는 종목은 물질적인 지원 등 여러 지원이 부족한 것으로 설문과 심층면담 결과 나타났다. 특히 장비를 활용하는 종목의 경우 비싼 추가 비용으로 본인의 장비를 들고 가지 못하고 장비를 현지에서 임대하여 경기에 나가기 때문에 장비에 완전히 적응하지 못하게 되어 선수 자신의 최상의 경기력을 발휘하기 어려운 실정이므로 이에 대한 더욱 필수적인 지원이 필요하다.

이와 더불어 심층면담에 나타난 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미치는 요인으로 올림픽 준비기간 동안의 올림픽 기간에는 비효과적인 숙소 및 미디어 관리 요인이 나타났다. 이는 국외에서 수행된 선행연구의 결과와 다소 일치하나, 세부적으로 선수들이 언급한 내용을 살펴보면 다음과 같다.

협회나 연맹과 대한체육회의 풍부한 물질적인 지원은 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인이고, 특히, 행정적으로 올림픽 기간에 올림픽 선수촌에서의 방배정을 올림픽 경기 일정에 적절하게 맞추어 종목별로 경기를 먼저 하는 종목과 나중에 하는 종목의 선수들을 구분하여 방을 배정하고, 같은 종목이라도 경기 일정에 맞추어 선수들의 방배정을 한다면 선수들이 경기에 더욱 집중하는 데 확연한 도움이 될 수 있으리라 생각된다. 뿐만 아니라 미디어 관리에 있어서 올림픽 준비 기간에 선수나 팀에게 너무 많은 인터뷰를 하는 경우에는 선수들이 올림픽에 출전하기도 전에 심리적인 부담감이나 압박감을 느낄 수 있다. 또한 올림픽 기간에 한 종목의 경기가 모두 끝나지 않았을 때 팀의 한 선수는 메달을 획득한 뒤 인터뷰하고 있고, 다른 선수는 그 다음 날의 시합을 위해 준비를 해야 할 경우가 있다. 이 두 경우 모두 선수들이 경기에 온전히 집중하는 데 방해가 되는 요인이다. 이에 종목별로 대변인과 같은 기능을 하는 전문가가 존재하여 선수와 지도자가 자신의 일인 경기에만 집중할 수 있도록 행정적인 지원이 필요하다.

마지막으로 올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽과 다른 국제경기와의 차이점은 시합규모, 사회적 관심도, 시설규모, 심리적 태도, 훈련지원, 체계적 준비, 올림픽

혜택 요인으로 나타나 올림픽 출전 경험에 관한 선행연구(윤영길과 전재연, 2010) 결과와 유사하였다. 특히 심층면담 내용 분석 결과 선수들은 다른 세계대회는 올림픽을 준비하는 과정이며, 다른 세계 대회는 올림픽 예전선이고 올림픽은 결승이라고 응답하여 올림픽은 명확히 세계 대회와 다르게 지각하는 것으로 밝혀졌다.

본 연구에서는 런던올림픽에 참가한 국가대표 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 요인을 구체적으로 파악함으로써 올림픽에 출전하는 선수들의 준비 정도를 측정하는 척도 개발이나 올림픽 준비 가이드라인 개발하는데 기초정보를 제공할 수 있을 것이다. 이를 통하여 올림픽에 출전한 경험이 없는 선수들이나 혹은 이전 출전에서 본인이 예상했던 성적을 거두지 못한 선수들이 올림픽과 같은 극도의 경쟁 상황에 대비할 요인들을 이해하고 이를 미리 훈련에서 활용할 수 있으며 결과적으로 경기력 향상에 도움이 될 것이다.

결론

본 연구는 올림픽에 출전했던 국가대표 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 영향을 미치는 긍정적인 요인과 부정적인 요인을 탐색하고 이를 체계화하는 것을 목적으로 하였다. 이에 런던올림픽에 참여한 선수들을 표집하여 설문과 심층면담을 통하여 자료를 수집하고 귀납적 분석을 실시하여 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인은 심리적 준비, 훈련강화, 신체 컨디션 조절, 주요 타자의 지원, 물질적 지원, 국민의 응원, 자긍심, 차별적 시합 분위기, 팀 응집력, 올림픽 경험 공유와 스포츠과학 지원 요인인 것으로 밝혀졌다.

둘째, 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 부정적인 영향을 미치는 요인은 심리적 압박, 주변의 과도한 기대, 부정적 대인관계, 컨디션 저하, 과도한 훈련, 불안정한 분위기, 시설미흡, 경기력 저하, 올림픽 기간에는 비효과적인 숙소 및 미디어 관리 요인인 것으로 밝혀졌다.

셋째, 올림픽 출전 선수들이 지각하는 올림픽과 다른 국제경기와의 차이점은 시합규모, 사회적 관심도, 시설규모, 심리적 태도, 훈련지원, 체계적 준비, 올림픽 혜택 요인인 것으로 나타났다.

본 연구에서 검증된 결과를 토대로 후속 연구에서 고

려되거나 해결되어야 할 과제를 제언하면 다음과 같다.

첫째, 본 연구에서는 런던올림픽에 참가한 총 22종목 245명의 선수들 중 12개 종목의 60명의 선수들을 대상으로 한 개방형 설문지의 응답 내용과 개방형 질문에 응답하지 않은 선수 10명을 대상으로 심층면담을 실시하여 포괄적인 올림픽 경기력 영향 요인은 확인하고자 하였다. 질적인 방법을 활용하여 선수들이 지각하는 올림픽 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 요인과 부정적인 영향을 미치는 요인을 확인하였으나, 후속 연구에서 이를 확장하여 올림픽 경기력 영향 요인의 중요도를 양적으로 검증하는 노력을 통해 더 많은 선수들을 대상으로 자료를 확보할 필요가 있다.

둘째, 이러한 올림픽 경기력 영향 요인들이 선수들의 실제 올림픽 경기력과 어떠한 관계가 있었는지, 선수들의 경기력 영향 요인의 지각에 따른 경기력 등의 결과 변인과의 관계 연구로 확장시키게 된다면 경기력과 관련된 요인들에 더욱 깊은 이해가 가능할 것이다.

셋째, 본 연구에서 여러 종목의 선수들을 대상으로 하여 선수들이 지각하는 올림픽 경기력의 공통적인 영향 요인을 탐색하였으나 종목별 세부적인 요인들을 구분하고 심층적으로 파악한다면 올림픽 경기력 향상에 더욱 도움이 될 것이다.

마지막으로, 본 연구에서는 개방형 설문과 심층면담 대상으로 선수들만을 대상으로 하였는데, 올림픽에 함께 출전했던 지도자의 올림픽 경기력 영향요인에 대한 생각을 차이가 있을 것으로 생각된다. 이에 지도자들만을 대상으로 올림픽 출전 지도자들이 지각하는 올림픽 경기력 영향 요인을 검증한다면 지도자들과 스포츠심리학자들이 올림픽 준비기간과 올림픽 기간에 선수들의 경기력 향상을 위해 더욱 효과적으로 지도할 수 있는 기초 정보를 제공할 수 있을 것이다.

참고문헌

- 권성호 (2008). 운동몰입의 구성개념과 척도개발. 서울대학교 대학원. 박사학위논문.
- 김병준(1998). 스포츠심리학에서 비교문화 연구전략. 한국스포츠심리학회지, 9(2), 63-82.
- 김원배(2001). 투기종목 선수의 정신력 개념 구조 탐색 및 측정 도구 개발. 서울대학교 대학원 박사학위 논문.
- 윤영길(2007). 일반성과 특수성 관점에서 본 축구선수의 창의성. 한국스포츠심리학회지, 18(2), 145-164.
- 윤영길 (2008). 축구지도력의 심리적 펀더멘틀. 한국스포츠심리학회지, 19(2), 151-167.
- 윤영길, 전재연(2010). 올림픽 출전 경험의 심리적 영향력. 한국스포츠심리학회지, 21(3), 93-109.
- 윤영길, 김원배, 임태희 (2006). 종목에 따른 경기력 구성요소의 기여도. 한국스포츠심리학회지, 17(2), 1-11.
- Creswell, W. (1998). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Traditions*. Sage Publications, Inc.
- Glasser, B., & Strauss, A. (1967). *The discovery of grounded theory: strategies for qualitative research*. Chicago: Aldine.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992a). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: I. Mental preparation, precompetitive cognition, and affect. *The Sport Psychologist*, 6, 358-382.
- Gould, D., Eklund, R. C., & Jackson, S. A. (1992b). 1988 U.S. Olympic wrestling excellence: II. Thoughts and addict occurring during competition. *The Sport Psychologist*, 6, 383-402.
- Gould, D., Finch, L. M., & Jackson, S. A. (1993). Coping strategies utilized by national champion figure skaters. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 64, 453-468.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M (1993a). Life at the top: The experience of U.S. national champion figure skaters. *The Sport Psychologist*, 7, 354-374.
- Gould, D., Jackson, S. A., & Finch, L. M (1993b). Sources of stress in national champion figure skaters. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 134-159.
- Gould, D., Greenleaf, C., Dieffenbach, K., Chung, Y., & Peterson, K. (1999). *Positive and negative factors influencing U. S. Olympic athlete and coaches: Nagano Games assessment*. U. S. Olympic Committee Sport Science and Technology Final Grant Report. Colorado Springs, Co.
- 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, 371-394.
- Gould, D., Guinan, D., Greenleaf, C., & Chung, Y. (2002). A Survey of U.S. Olympic coaches: Variables perceived to have influenced athlete performance and coach effectiveness. *The Sport Psychologist*, 16, 229-250.
- Gould, D., & Maynard, I. (2009). Psychological preparation for the Olympic games. *Journal of Sports Sciences*, 27(13), 1393-1408.
- Greenleaf, C., Gould, D., & Dieffenbach, K. (2001). Factors influencing Olympic performance: Interviews with Atlanta

- and Nagano U. S. Olympians. *Journal of Applied Sport Psychology*, 13, 154-184.
- McCann, S. (2008). At the Olympics, everything is a performance issues. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 6, 267-276.
- Orlick, T., & Partington, J. (1988). The sport psychology consultant: Analysis of critical components as viewed by Canadian Olympic athletes. *The Sport Psychologist*, 1, 4-17.
- Weinberg, R., & Gould, D. (2003). *Foundation of Sport and Exercise Psychology*. Champaign: Human Kinetics.
- Williams, J. M., & Krane, V. (2001). Psychological characteristics of peak performance. In J. M. Williams (Ed), *Applied Sport Psychology: Personal growth to peak performance*(4th ed., pp. 137-147). Mountain View, CA: Mayfield.
- Woodman, T. & Hardy, L. (1998). *Le stress organisationnel: une etude de cas[organizational stress: A study of one case]*. Presentation made at the Journees nationales d'etudes de la societe Francaise de psychologie du sport. Poitiers, France.

The Factors Influencing Olympic Performance Perceived by Korean Athletes Participated in 2012 London Olympic Games

Youngsook Kim, & Sanghyuk Park

Korea Institute of Sports Science

This study was to explore the factors influencing Olympic performance positively and negatively. In order to achieve this purpose, 60 athletes, who participated in 2012 London Olympic games, responded on open-ended questionnaire. In addition, 10 athletes, who won medals in London Olympic, responded on in-depth interview. Collected data were analyzed by deductive content analysis. The results of this study were as follows: firstly, the factors influencing Olympic performance positively were psychological preparation, strengthening training, physical conditioning, support from significant others, material support, cheering of Korean people, self respect as a Korean national athlete, different game environment, team cohesion, sharing Olympic experience, and support of sports science. Secondly, the factors influencing Olympic performance negatively were psychological pressure, excessive expectation, negative interpersonal relationship, condition decline, overtraining, unstable environment, insufficient facilitation, decrease in performance level, and especially ineffective village room placement and media management during Olympic period. Thirdly, the differences between Olympic games and other world competitions, perceived by athletes were competition scale, psychological attitude, training support, systematic preparation, and benefits from winning medals. The results of this study will give fundamental information in developing a scale which can measure Olympic preparation level and in developing Olympic preparation guideline. Therefore, it will help athletes, who participate Olympic for the first time or athletes who did not perform well in pre-participated Olympic games, to understand and apply in training the factors influencing Olympic performance and help them to perform better in Olympic games.

Key Words: Olympic Games, Olympic Performance 