

복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향

김주영*(용인대학교 교수)

국문초록

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하여 경기력을 향상하기 위한 기초자료를 제공하는 데 목적이 있다. 연구목적을 달성하기 위해 복싱선수들의 스포츠 자신감을 독립변인, 운동몰입을 매개변인, 경기력을 종속변인으로 설정하였다. 설문대상은 2020년 현재 대한복싱협회에 등록된 대학·실업선수를 대상으로 편의표본추출법을 사용하여 최종 268명의 자료를 추출했으며, SPSS 21.0 통계프로그램을 이용해 다음과 같은 결과를 도출하였다. 첫째, 스포츠 자신감의 능력입증이 인지몰입과 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 코치 지도력은 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 스포츠 자신감의 능력입증이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 넷째, 운동몰입의 행위몰입과 인지몰입이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이에 복싱선수들의 스포츠 자신감은 운동몰입과 경기력에 부분적으로 긍정적인 영향을 주며, 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미치고 있다는 결론을 얻었다. 따라서 복싱선수들의 자신감을 향상할 수 있는 프로그램 개발, 시합에 온전히 몰입할 수 있는 환경조성, 더 나아가 심리기술훈련 프로그램을 개발해 현장에 적용한다면 경기력이 한층 더 향상될 것으로 판단된다.

주제어 : 복싱, 스포츠 자신감, 운동몰입, 경기력

* kjy100577@naver.com

I. 서 론

1. 연구의 필요성

우리나라 복싱은 1912년 단성사 주인인 박승필에 의해 유각권 구락부의 탄생과 함께 시작했으며, 1948년 제14회 올림픽에서 한수안 선수가 최초로 동메달을 획득한 이래 현재까지 금메달 3개, 은메달 7개, 동메달 10개를 획득하며, 국제적 복싱 강국으로 군림했다. 하지만 1988년 서울올림픽 이후 우리나라의 경제성장과 다양한 프로스포츠의 등장 등 요인의 복합적 부작용으로 복싱의 인기는 추락하기 시작해 결국 2016년 리우올림픽에서 노메달의 수모를 겪었고, 최근 국제대회에서 초라한 성적을 거두며 복싱 약소국으로 전락하고 있다.

하지만 우리나라 복싱선수들은 매일 힘든 훈련과정을 이겨내며 노력한 대가를 얻고자 온 힘을 다하고 있다. 복싱선수의 경기력은 신체적, 생리적, 심리적 요인이 조화로우며 최고치에 도달할 수 있다. 즉, 신체능력과 기술력은 이루 말할 수 없이 중요하지만, 시합 상황에서 자신의 실력을 제대로 발휘할 수 있는 선택과 집중, 다시 말해 강인한 정신력을 경기 내내 유지할 수 있는 자신감과 운동몰입 등을 포함한 심리적 요인은 체력과 기술 수준이 뛰어난 복싱경기에서 승패를 판가름하는 매우 중요한 요인이다(허정훈, 유진, 2004).

시합에서 승패는 신체의 기술, 근력, 스피드, 균형감각, 협응력, 스포츠 기술, 전략과 심리기술의 조합에 의해서 결정되고, 선수나 지도자들에게서 50% 내외는 심리기술에 의해 좌우된다고 보고되고 있다(정청희, 김병준, 1999, 재인용). 특히 복싱과 같은 투기스포츠는 훈련에 의한 기술과 체력요소뿐만 아니라 심리적 요인에 의해 경기 승패가 좌우된다는 연구 결과에서 확인할 수 있듯이 경기력의 결정요인으로 심리적 변인의 중요성이 주목받고 있다(김규석, 남종웅, 2004). 최고 수준의 경기력을 발휘하기 위해서는 과도한 심리적 부담을 효율적으로 통제하고 이를 조절함으로써 선수 각자가 정서적 안정을

취한 상태에서 자신 있게 경기에 임해야 한다고 밝혔다(정청희, 안정덕, 1995). 이러한 심리적 요인 중 스포츠 자신감은 수행의 향상을 돕는 개인의 심리적 기제(Hall, Otazo, & Hollenbeck, 2000)로써 힘든 훈련과정을 견뎌내고, 땀의 대가를 성취할 수 있도록 주어진 문제를 해결하며 최상의 경기력을 발휘하도록 도움을 준다(정성우, 표내숙, 2009). 즉, 스포츠 자신감이 높은 선수들은 스포츠 참여와 성취활동이 적극적이므로 어려운 과제를 도전으로 생각하고 자신이 정한 성취목표에 도달하기 위해 온 힘을 다하기 때문에 결국 긍정적인 결과를 기대할 수 있다(김영운, 2010). 특히, 자신감은 복싱선수들로 하여금 경쟁불안을 최소화해 동기부여를 자극할 뿐만 아니라, 경기가 진행되는 내내 집중할 수 있도록 몰입을 유도한다.

운동몰입은 선수 개인의 강한 내적동기에 의해 발생하는 것으로 특정 활동에 완전히 빠져 수행하게 되는 심리적 상태를 말한다. 이것은 첫째, 선수들이 목표와 가치를 굳게 믿고 받아들이는 신념의 강도 둘째, 온갖 노력을 하고자 하는 의지 셋째, 경기에서 성공적으로 수행하고자 하는 의지로 운동에 대해 선수 자신이 동일시하는 심리적 상태의 정도를 말한다(김진표, 정유철, 김주영, 2011). 즉, 선수에게 만족감이나 성취감과 같은 심리적 동기부여를 제공하기 때문에 지도자는 선수의 훈련과정에 몰입의 중요성과 영향력을 강조하여 경기력 향상을 위해 높은 수준의 몰입을 경험시키려는 적극적인 노력이 요구된다(임주희, 김정현, 이명철, 2017, 재인용). 이처럼 복싱선수들의 자신감이 운동몰입에 영향을 주는 변수로 작용할 수 있다. 운동몰입은 훈련이나 시합에서의 몰입을 통해 몸과 마음을 분산시키지 않고 집중할 수 있기 때문에 선수들의 실력향상에 큰 도움을 준다(이지우, 김영훈, 2017).

앞서 설명한 스포츠 자신감과 운동몰입에 유의미한 변수인 경기력은 다양한 스포츠상황에서 선수나 팀의 효과성을 측정하기 위해 현재에 이르기까지 다양한 구성요소로 측정되어 온 개념으로, 개인의 경기력이나 기술을 단순히 수행하는 개념이 아닌 ‘반드시 성공하는 개념으로 내적이고 단호한 의지이며, 성공적인 경기력 수행에 대한 확신’을 의미한다(김진표, 김태형, 장은아, 2013; 임동석, 2015).

스포츠 자신감, 운동몰입, 경기력 간의 선행연구를 살펴보면, 엘리트 선수들의 자신감이 운동몰입과 경기력 간에 유의한 연관성이 있으며 선수들의 심리적인 부분에 긍정적인 영향을 주어 경기력에 직·간접적인 영향을 주는 것으로 나타나 이 연구에서 설정한 변인 간의 관련성을 증명하고 있다(임주희, 김정현, 이명철, 2017; 황진철, 2011; 심영균, 김지태, 이석준, 2017; 조병섭, 2011; 김영미, 한혜원, 2013; 김태욱, 조은형, 2015; 박정호, 2017; 허용, 손준호, 2013).

따라서 이 연구에서는 복싱선수들의 노력이 더욱 좋은 결실을 볼 수 있도록 여러 선행연구를 통해 경기력 향상을 위한 실증적 대안을 제시하고자 하며, 복싱선수들의 스포츠자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명함으로써 복싱선수들의 성장과 발전에 필요한 학문적 기초자료를 제공하는데 본 연구의 필요성이 있다.

2. 연구의 가설

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하는 데 그 목적이 있다. 구체적인 연구목적을 달성하기 위하여 다음과 같은 연구 가설을 설정하였다.

첫째, 복싱선수들의 스포츠 자신감은 운동몰입에 영향을 미칠 것이다.

둘째, 복싱선수들의 스포츠 자신감은 경기력에 영향을 미칠 것이다.

셋째, 운동몰입은 경기력에 영향을 미칠 것이다.

II. 연구 방법

1. 연구대상

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영

향을 규명하기 위하여 2020년 현재 대한복싱협회에 등록된 대학·실업선수를 대상으로 설문조사를 하였으며 설문조사 기간은 7월 6일에서 7월 24일까지 이뤄졌고, 편의표본추출법(convenience sampling)을 통해 직접 현장을 방문해 설문조사를 하였다. 이 중, 신뢰성이 없다고 판단되는 자료 12부를 제외하고 총 268명의 자료를 최종분석에 사용하였으며, 이에 따른 연구대상의 개인적 특성은 <표 1>과 같다.

표 1. 연구대상자의 개인적 특성

변인	구분	인원(명)	빈도(%)
성별	남자	220	82.1
	여자	48	17.9
종별	대학부	111	41.4
	일반부	157	58.6
입상경력	10회 미만	97	36.2
	11회~20회	96	35.8
	21회 이상	75	28.0

<표 1>에 나타난 바와 같이 성별에서 남자 82.1%, 종별에서 일반부 58.6%, 입상경력에서 10회 미만 36.2%로 가장 높게 나타났다.

2. 조사도구

이 연구에서는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위한 조사도구는 설문지이며, 스포츠 자신감, 운동몰입, 경기력, 인구통계학적특성 문항으로 구성하였고, 5인의 전공분야 전문가를 통해 내용타당도를 확보하였다.

조사도구의 구성타당도를 검증하기 위해 탐색적 요인분석을 사용하였으며, 첫째, Bartlett의 단위행렬 점검을 통해 변수들이 서로 독립적인가를 점검하였고, 둘째, KMO의 표본적합도 MSA를 통해 요인분석의 적합성을 알아보았다. 아울러, 요인추출을 위해 주성분 분석을 이용하였으며, 요인추출의 기준은 고유값은 1.0 이상으로 하여 직각 회전방식을 사용하였고, 신뢰도는

Cronbach's α 방법을 이용했다. 또한, 모든 문항은 5점 Likert 척도를 사용하였으며, 설문지 구성내용은 <표 2>에 나타난 바와 같다.

표 2. 설문지 구성

구성지표	구성내용	문항 수
스포츠 자신감	신체·정신적 준비	15
	능력입증	
	코치 지도력	
	사회적 지지	
운동몰입	인지몰입	8
	행위몰입	
경기력	경기력	5
인구통계학적 특성	성별, 종별, 입상경력	3
총 문항의 수		31

3. 설문지의 타당도 및 신뢰도

1) 스포츠 자신감

스포츠 자신감 척도는 Vealey(1986)가 개발한 자신감 척도를 4개 유형의 측정항목을 바탕으로 국내의 김원배(1999)가 타당성을 검증하고 양비오(2009), 최상준(2010), 김경수(2011)의 연구에서 사용한 바 있는 척도를 이 연구의 목적에 맞게 재구성했으며, 하위요인은 신체·정신적 준비, 능력입증, 코치 지도력, 사회적 지지로 구성하였고, 이에 따른 분석결과는 <표 3>과 같다.

요인분석 결과, 스포츠 자신감 중 고유치가 1.0 이상인 신체·정신적 준비 .901-.770, 능력입증 .865-.802, 코치 지도력 .885-.682, 사회적 지지 .835-.764로 추출되었으며, 누적 설명력은 77.264%로 나타났고, 요인별 신뢰도 계수는 .916-.854 사이로 나타났다.

표 3. 자신감의 요인분석 결과

문항	신체·정신적	능력입증	코치 지도력	사회적 지지
자신감 15	.901	.171	.118	.180
자신감 14	.874	.201	.225	.087
자신감 12	.843	.194	.210	.159
자신감 13	.770	.176	.063	.165
자신감 09	.133	.865	.039	.162
자신감 08	.241	.842	.167	.199
자신감 10	.307	.814	.175	.096
자신감 11	.086	.802	.005	.065
자신감 04	.168	.046	.885	.221
자신감 02	.030	.070	.850	.227
자신감 01	.205	.056	.771	.185
자신감 03	.221	.230	.682	.314
자신감 06	.164	.183	.256	.835
자신감 07	.196	.017	.271	.795
자신감 05	.179	.164	.360	.764
고유치	3.274	3.025	2.973	2.317
분산%	21.828	20.166	19.820	15.450
누적%	21.828	41.994	61.814	77.264
신뢰도	.916	.886	.868	.854

Bartlett의 단위행렬 $\chi^2 = 2424.210$, $df=105$, $p=.000$, kaiser-Myer-Oklín의 $MSA=.863$

2) 운동몰입

운동몰입 척도는 Scanlan 등(1993)이 개발한 척도를 2개 유형의 측정항목을 바탕으로 국내의 정용각(1997)이 변안하고 박상우(2017), 전경우(2020)의 연구에서 사용한 바 있는 척도를 이 연구의 목적에 맞게 재구성했으며, 하위요인은 인지몰입과 행위몰입으로 구성하였고, 이에 따른 분석결과는 <표 4>와 같다.

요인분석 결과, 운동몰입 중 고유치가 1.0 이상인 인지몰입 .850-.817, 행위몰입 .817-.727로 추출되었으며, 누적 설명력은 68.495%로 나타났고, 요인별 신뢰도 계수는 .842-.819 사이로 나타났다.

표 4. 운동몰입의 요인분석 결과

문항	인지몰입	행위몰입
몰입2	.850	.123
몰입3	.823	.206
몰입4	.817	.144
몰입1	.817	.164
몰입7	.130	.817
몰입6	.082	.810
몰입5	.131	.789
몰입8	.354	.727
고유치	2.901	2.579
분산%	36.257	32.238
누적%	36.257	68.495
신뢰도	.842	.819

Bartlett의 단위행렬($\chi^2 = 917.151$, $df=28$, $p=.000$), kaiser-Myer-Oklín의 $MSA=.844$

3) 경기력

경기력 척도는 Fiedler, Billo(1973)가 개발한 척도를 차승진(2016), 라호원(2020), 김중헌, 반은아(2020)가 사용한 척도를 이 연구의 목적에 맞게 재구성하였으며, 경기력은 단일요인으로 요인분석은 시행하지 않았고, 5문항의 신뢰도 계수는 .912로 나타났다.

4. 자료처리

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하기 위해 268명의 유효 표본을 코딩의 지침에 따라 부호화하였다. 코딩된 자료는 컴퓨터에 개별 입력시킨 후, SPSS 21.0 통계프로그램으로 분석 목적에 따라 전산처리하였다. 첫째, 연구대상자의 인구통계학적 특성을 알아보기 위하여 빈도분석을 하였다. 둘째, 수집된 자료의 타당도 및 신뢰도를 산출하기 위하여 탐색적 요인분석과 신뢰도 분석을 하였다. 셋째, 각 변수 간 관계를 알아보기 위하여 상관관계 분석과 다중회귀분석을 하였다.

Ⅲ. 연구 결과

1. 스포츠 자신감, 운동몰입, 경기력에 대한 상관관계

스포츠 자신감, 운동몰입, 경기력 간의 상관관계는 모든 변인에서 유의한 상관관계가 있는 것으로 나타났으며, 이에 따른 분석결과는 <표 5>와 같다.

표 5. 변인간의 상관관계

요인	1	2	3	4	5	6	7
신체·정신적 준비	1						
능력입증	.367**	1					
코치 지도력	.470**	.526**	1				
사회적 지지	.235**	.237**	.337**	1			
인지몰입	.144**	.237**	.152*	.102	1		
행위몰입	.224**	.282**	.301*	.193**	.445*	1	
경기력	.219**	.309**	.298**	.207**	.337**	.469**	1

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

2. 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향

복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향력을 분석한 결과는 <표 6>에 나타난 바와 같다. 스포츠 자신감이 운동몰입의 하위요인인 인지몰입에 미치는 영향에서, 능력입증은 인지몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 인지몰입은 능력입증($\beta = .204$)의 영향을 받는 것으로 나타났고, 스포츠 자신감 변수에 대한 인지몰입의 설명력은 6.1%인 것으로 나타났다. 또, 스포츠 자신감이 행위몰입에 미치는 영향에서, 능력입증과 코치 지도력은 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 상대적 영향력에서 행위몰입은 코치 지도력($\beta = .157$), 능력입증($\beta = .152$)의 순으로 영향을 받는 것으로 나타났고,

스포츠 자신감 변수에 대한 행위몰입의 설명력은 12.3%인 것으로 나타났다.

표 6. 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입에 미치는 영향

변수	인지몰입				
	B	SE	β	t	p
신체·정신적 준비	.063	.074	.059	.854	.394
능력입증	.211	.074	.204	2.868**	.004
코치 지도력	.004	.081	.003	.043	.965
사회적 지지	.046	.077	.039	.064	.546
F = 4.297, R ² = .061					
변수	행위몰입				
	B	SE	β	t	p
신체·정신적 준비	.074	.067	.074	1.116	.265
능력입증	.146	.066	.152	2.199*	.029
코치 지도력	.155	.073	.157	2.118*	.035
사회적 지지	.096	.069	.086	1.397	.164
F = 9.248, R ² = .123					

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

3. 복싱선수들의 스포츠 자신감이 경기력에 미치는 영향

복싱선수들의 스포츠 자신감이 경기력에 미치는 영향력을 분석한 결과는 <표 7>에 나타난 바와 같다.

표 7. 복싱선수들의 스포츠 자신감이 경기력에 미치는 영향

변수	경기력				
	B	SE	β	t	p
신체·정신적 준비	.065	.070	.062	.937	.349
능력입증	.194	.069	.192	2.800**	.005
코치 지도력	.139	.077	.134	1.814	.071
사회적 지지	.120	.072	.102	1.666	.097
F = 10.172, R ² = .134					

**p<.01

4. 복싱선수들의 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

복싱선수들의 운동몰입이 경기력에 미치는 영향력을 검증한 결과 <표 8>과 같이 나타났다.

표 8. 복싱선수들의 운동몰입이 경기력에 미치는 영향

변수	경기력				
	B	SE	β	t	p
인지적 몰입	.158	.059	.160	2.684**	.008
행위적 몰입	.419	.063	.398	6.653***	.000
F = 41.978, R ² = .241					

p<.01, *p<.001

운동몰입이 경기력에 미치는 영향을 살펴보면, 인지몰입과 행위몰입이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 상대적 영향력에서 경기력은 행위몰입($\beta=.398$), 인지몰입($\beta=.160$)의 순으로 영향을 받는 것으로 나타났고, 운동몰입 변수에 대한 경기력의 설명력은 24.1%인 것으로 나타났다.

IV. 논의

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명하는 데 목적이 있으며, 검증된 결과를 토대로 논의하고자 한다.

첫째, 스포츠 자신감의 능력입증이 인지몰입과 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 코치 지도력은 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련해 송남정(2019)의 연구에서 태권도 품새선수의 스포츠 자신감이 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 윤찬수, 이진택(2017)의 연구에서 대학 학생선수의 스포츠 자신감은 운동몰입에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 황진철(2011)의 연구에서 주니어 골프 선수들의

스포츠 자신감은 운동몰입에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 임주희, 김정현, 이명철(2017)의 연구에서 인라인 스케이트 선수들의 특성 자신감이 운동몰입에 직접적인 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 정진배(2013)의 연구에서 주니어 골프선수의 스포츠 자신감이 운동몰입에 긍정적 영향을 주는 것으로 나타났다. 조선령(2016)의 연구에서는 대학 스포츠 선수들의 스포츠 자신감에 대한 코치 지도력과 신체·정신적 준비 요인이 인지몰입과 행위몰입 모두에 유의미한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 능력입증 요인은 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타나 본 연구의 결과를 부분적으로 지지해주고 있음을 확인할 수 있다.

이처럼 여러 선행연구를 통해 스포츠 자신감이 운동몰입에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었으나, 이 연구에서는 능력입증만이 운동몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선행연구와 종목 및 참여대상이 다르기 때문일 수도 있으나, 자신감이라는 것은 선수들이 특정한 순간에 느끼는 능력이 성공적일 것이라는 확실성에 대한 신념이기 때문에 선수들의 개인차가 있을 것으로 생각된다(Vealey, 1986).

따라서 복싱 선수들이 훈련과 경기상황 내내 긍정적인 마음으로 주어진 상황에 집중할 수 있도록 스포츠 자신감을 향상해야 할 것이다. 특히, 지도자는 신체·정신적으로 선수들이 성장할 수 있도록 지도해야 하며, 선수들의 능력입증을 위해 실현 가능한 목표를 제공하고, 성공적 경험을 성취할 수 있는 프로그램을 개발하여 자신감을 표출할 수 있도록 해야 할 것이다. 둘째, 스포츠 자신감의 능력입증이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이와 관련하여 송남정(2019)의 태권도 품새 선수의 스포츠 자신감이 경기력의 능력입증, 사회적 지지, 코치 지도력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 노동연, 오용석, 김종필(2017)의 대학 무예 스포츠 선수의 스포츠 자신감의 사회적 지지, 코치 지도력, 능력입증 등 모든 변인에서 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났고, 김주영(2013)의 고등학교 복싱선수들의 스포츠 자신감의 코치 지도력, 사회적지지, 능력입증의 순으로 영향을 미치는 것으로 나타났다. 또한, 이양주, 조현익(2013)의 고등학교 복싱선수들의 스포츠 자신감

의 능력입증과 코치 지도력이 유의한 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 양대승(2015)의 태권도 겨루기 선수의 스포츠 자신감은 경기력에 유의한 영향을 미쳤고, 이우만(2015)의 유도선수의 자신감이 경기력에 긍정적인 영향을 미치는 것으로 나타나 이 연구를 부분적으로 지지하고 있다.

이처럼 여러 선행연구를 통해 스포츠 자신감이 경기력에 유의한 영향을 미친다는 것을 확인할 수 있었으나, 이 연구에서는 능력입증만이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이러한 결과는 선수들이 시합에서 최선의 경기력을 발휘할 수 있는 원동력인 스포츠 자신감을 장착하고, 자신의 기량을 통해 능력이 입증된 상황에서 더 나은 경기력에 따른 외적 보상을 중요시하는 것으로 생각된다. 하지만 스포츠 자신감의 하위요인인 신체·정신적 준비와 코치 지도력 또한 경기력에 영향을 줄 수 있으므로 체계화된 훈련 프로그램 지원과 단련된 선수들이 경기에 임할 수 있도록 해야 하며, 지도자와 선수 간의 소통과 신뢰, 그리고 지도자의 지도력도 경기력에 영향을 미치는 중요한 요인임을 간과해서는 안 될 것이다.

따라서, 훈련계획 수립 시 선수들이 자신의 능력을 입증할 수 있는 다양한 프로그램을 계획하고, 훈련과 실전상황에서 신체·정신적으로 무장하게 된다면 노력에 의한 보상도 기대할 수 있을 것이다. 결국, 선수 자신의 능력이 사회적으로 지지를 받게 됨으로써 스포츠 자신감 강화는 물론 경기력도 더욱 향상될 것이다.

셋째, 운동몰입의 행위몰입과 인지몰입이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 원영인, 심영균, 김지태(2018)의 대학 태권도선수의 운동몰입은 인지된 경기력에 부분적으로 영향을 미쳤으며, 김은지, 정명규(2018)의 여자 태권도선수들의 운동몰입이 경기력에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났고, 손나래(2019)의 고등학교 태권도 겨루기 선수의 운동몰입이 경기력에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났다.

또한 정명규, 송정명, 김경섭(2020)의 태권도 선수의 운동몰입은 경기력에 정적 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 신기철(2018)의 태권도 선수의 운동몰입이 인지된 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났고, 이규성(2018)의 운

동선수의 운동몰입이 인지된 경기력에 유의한 영향을 미치는 것으로 나타나 이 연구 결과를 지지하고 있다.

이처럼, 복싱 선수들이 운동에 몰입할수록 좋은 성과를 나타내고, 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있기 때문에 운동에 몰입할 수 있는 환경과 다양한 프로그램의 개발, 지도자의 리더십과 팀워크를 통해 경기력이 향상된다고 볼 수 있다. 따라서 지도자는 선수들에게 강압적이고 일방적인 운동방법을 강요하기보다는 선수 개개인의 성취목표를 설정하고, 자기결정성을 강조하는 프로그램 개발이 필요하며, 결국 이를 통해 복싱을 즐기며, 주어진 목표를 성취하기 위해 몰입을 함으로써 한층 더 성장하는 경기력을 기대할 수 있을 것이다.

V. 결론 및 제언

이 연구는 복싱선수들의 스포츠 자신감이 운동몰입 및 경기력에 미치는 영향을 규명함으로써 경기력 향상을 위한 기초자료를 제공하는 데 그 목적이 있다. 이에 대한 구체적인 목적을 달성하기 위하여 복싱선수들의 자신감을 독립변인으로 설정하였으며, 운동몰입을 매개변인, 경기력을 종속변인으로 설정하였다. 그리고 2020년 현재 대한복싱협회에 등록된 대학·실업선수를 대상으로 편의표본추출법(convenience sampling method)을 사용하여 최종 268명의 자료를 추출하였으며, SPSS 21.0을 이용해 다음과 같은 결론을 도출하였다.

첫째, 스포츠 자신감의 능력입증이 인지몰입과 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났으며, 코치 지도력은 행위몰입에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 둘째, 스포츠 자신감의 능력입증이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 셋째, 운동몰입의 행위몰입과 인지몰입이 경기력에 영향을 미치는 것으로 나타났다. 이상의 결과를 토대로 종합해 살펴볼 때, 복싱선수들의 스포츠 자신감은 운동몰입과 경기력에 부분적으로 긍정적인 영향을 주며, 운동몰입은 경기력에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다. 따라서 복싱선수들의 자신감 향상과 훈련과 시합에 몰입할 수 있는 환경조성에 힘쓰는 한

편, 이를 통한 효과적인 심리기술훈련 프로그램을 개발해 현장에 적용한다면 경기력이 한층 더 향상될 것으로 판단된다.

연구 결과를 바탕으로 몇 가지 한계점이 도출되어 후속 연구에 대한 제언은 다음과 같다. 첫째, 이 연구의 대상을 대학·실업선수로 한정하였기 때문에 이 연구의 결과를 복싱선수의 전체를 대상으로 일반화하는 데는 한계가 있을 것으로 생각한다. 따라서 추후 연구에서는 연구대상의 범위를 확대해 더 폭넓은 관점으로 연구가 수행되어야 할 것이다. 둘째, 더욱 진실한 의견을 수렴하기 위하여 참여 선수들의 훈련 현장을 직접 관찰하며, 질적 연구가 수행된다면 더욱 질 높은 연구가 될 것으로 생각한다.

참고문헌

- 김경수(2011). 씨름선수의 자기관리가 자신감, 성취목표지향성 및 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경기대학교 대학원.
- 김규석, 남종웅(2004). 태권도선수들의 성취목표지향성과 스포츠 자신감, 경쟁 상태불안의 관계. **대한무도학회지**, 12(3), 159-171.
- 김영미, 한혜원(2013). 대학운동선수의 승부근성과 자기관리, 운동 몰입 및 경기력의 관계. **한국여성체육학회지**, 27(1), 163-177.
- 김영운(2010). 하키 선수의 자기관리가 자신감과 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 40(2), 853-861.
- 김원배(1999). 스포츠-자신감 질문지(SSCQ)의 타당성 검증. **한국스포츠심리학회지**, 10(2), 107-122.
- 김은지, 정명규(2018). 여자 태권도선수들이 인식하는 지도자의 리더십과 운동몰입, 경기력과의 구조적 관계. **대한무도학회지**, 20(2), 1-14.
- 김주영(2013). 고등학교 복싱선수들의 성취목표지향성이 스포츠자신감과 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(5), 409-422.
- 김중헌, 반은아(2020). 태권도 시범선수의 팀 응집력, 승부근성 및 인지된 경기력의

- 관계. **한국무예학회지**, 14(2), 169-185.
- 김진표, 김태형, 장은아(2013). 복싱선수들의 성취목표지향성이 자신감과 인지된 경기력에 미치는 영향. **용인대학교 무도연구소지**, 24(2), 57-70.
- 김진표, 정유철, 김주영(2011). 복싱선수들의 자기관리가 운동몰입과 운동만족에 미치는 영향. **용인대학교 무도연구소지**, 22(1), 151-162.
- 김태욱, 조은형(2015). 고등학교 태권도 선수의 심리적 자본이 운동몰입과 경기력에 미치는 영향. **한국사회체육학회지**, 59(1), 507-517.
- 노동연, 오용석, 김종필(2017). 대학 무예스포츠 선수의 자기관리가 스포츠 자신감과 경기력에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(5), 399-410.
- 라호원(2020). **고등학교 태권도 선수들의 마음챙김과 자율적 행동조절, 스포츠대처 및 경기력의 관계**. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 박상우(2017). **스포츠센터 회원의 운동가치인식과 과제목표성향, 운동몰입, 운동지속에 관한 인과모형**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 박정호(2017). 유도선수의 승부근성과 운동몰입, 인지된 경기력의 구조관계 검증. **한국스포츠학회지**, 15(1), 575-587.
- 손나래(2019). 고등학교 태권도 겨루기 선수의 스트레스와 운동몰입 및 경기력의 관계. **대한무도학회지**, 21(3), 1-15.
- 송남정(2019). 품새선수의 스포츠 자신감이 운동열정, 운동몰입, 인지된 경기력에 미치는 영향. **한국무예학회지**, 13(3), 203-222.
- 신기철(2018). **태권도선수의 운동 몰입, 경쟁상태 불안, 인지된 경기력 간의 인과관계**. 미간행 박사학위논문. 경남대학교 대학원.
- 심영균, 김지태, 이석준(2017). 고등학교 태권도선수의 완벽주의 성향과 스포츠 자신감 및 운동몰입의 인과관계. **한국웰니스학회지**, 12(2), 141-152.
- 양대승(2015). 태권도 겨루기 지도자-선수의 상호작용과 경기력의 관계에서 스포츠 자신감의 매개효과. **한국체육과학회지**, 24(1), 401-413.
- 양비오(2009). **수영동호인의 스포츠자신감이 운동중독에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 원영인, 심영균, 김지태(2018). 대학 태권도선수의 은퇴불안이 운동몰입과 인지된 경기력에 미치는 영향. **국기원태권도연구**, 9(2), 105-125.

- 윤찬수, 이진택(2017). 대학 학생선수의 성취목표지향성과 스포츠자신감 및 운동 몰입의 관계. **한국디지털정책학회지**, 15(11), 535-546.
- 이규성(2018). **운동선수의 스포츠 자신감이 운동 몰입 및 인지된 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 교육대학원.
- 이양주, 조현익(2013). 사회적 지원이 고등학교 복싱선수들의 스포츠 자신감과 인지된 경기력에 미치는 효과. **한국체육과학회지**, 22(5), 183-196.
- 이우만(2015). 심리기술훈련이 유도선수의 자신감 및 경기력에 미치는 효과의 단일 사례연구. **한국웰니스학회지**, 10(1), 139-148.
- 이지우, 김영훈(2017). 레슬링 선수들의 승부근성이 운동열정과 운동몰입에 미치는 영향. **한국무예학회**, 11(4), 85-105.
- 임동석(2015). **대학생 태권도 선수의 시합 전 체증조절과 식습관이 경기력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경기대학교 교육대학원.
- 임주희, 김정현, 이명철(2017). 인라인 스케이트 선수들의 스포츠 자신감, 운동몰입과 인지된 경기력의 구조적 관계. **코칭능력개발지**, 19(3), 22-29.
- 전경우(2020). **스포츠센터 지도자의 멘토 기능과 성취목표성향, 자신감, 운동몰입 및 운동지속의도의 구조적 관계**. 미간행 박사학위논문. 단국대학교 대학원.
- 정명규, 송정명, 김정섭(2020). 태권도 선수의 셀프리더십, 운동 몰입 및 경기력의 관계. **한국무예학회**, 14(1), 183-202.
- 정성우, 표내숙(2009). 체조선수의 자기관리가 자신감에 미치는 영향. **한국스포츠심리학회지**, 20(4), 229-242.
- 정용각(1997). **여가운동 참가자의 스포츠 참여동기, 각성추구, 정서의 요인이 스포츠 몰입 행동에 미치는 영향**. 미간행 박사학위논문. 부산대학교 대학원.
- 정진배(2013). 주니어 골프선수의 운동 몰입 및 스포츠자신감이 경기력 향상에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 22(6), 49-60.
- 정청희, 김병준(1999). **스포츠 심리학의 이해**. 도서출판 금광.
- 정청희, 안정덕(1995). 고교 여자 양궁선수의 경기력과 관련된 심리적 변인모형 검증. **95추계학술발표회, 한국스포츠심리학회지**, 71-20.
- 조병섭(2011). 중, 고등학교 골프선수의 셀프리더십이 운동몰입 및 경기력에 미치

- 는 영향. **한국사회체육학회지**, 46(1), 833-842.
- 조선령(2016). 대학 스포츠 선수들의 스포츠자신감과 운동만족 및 운동몰입의 관계. **한국사회체육학회지**, 63, 511-523.
- 차승진(2016). 씨름선수들의 자기관리행동과 스포츠맨십이 조직유효성과 경기력에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 대구대학교 대학원.
- 최상준(2010). 태권도지도자의 멘토링이 선수의 성취목표지향성, 스포츠자신감 및 자기관리행동에 미치는 영향. 미간행 박사학위논문. 경희대학교 대학원.
- 허용, 손준호(2013). 대학씨름 코치의 지도행동 유형에 따른 운동몰입과 인지된 경기력의 관계, **코칭능력개발지**, 15(4), 25-32.
- 허정훈, 유진(2004). 국가대표 선수들의 자기관리 전략: 질적 연구. **한국스포츠심리학회지**, 15(3), 27-52.
- 황진철(2011). 주니어 골프선수들의 성취목표성향이 스포츠자신감과 운동몰입에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문. 경희대학교 체육대학원.
- Fiedler, F. E., & Billo, M. W. (1973). Correlates of performance in community collage. Technical Report. University of Washington.
- Hall, D. T, Otazo, K, L & Hollenbeck, G, P(2000). Behind closed doors: What really happens in executive coaching. *Organizational Dynamics*, 27(3), 39-53.
- Scanlan, T. K., Carpenter, P., Schmidt, G. W., & Simons, J. P. (1993). The sport commitment model: Measurement development for the youth-sport domain. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 15, 16-38.
- Vealey(1986). Conceptualization of sport confidence and competitive orientation: Preliminary investigation and instrument development. *Journal of Sport Psychology*, 8, 221-246.

ABSTRACT

The Effects of Sports Confidence on Exercise Flow and Perceived Performance in Boxers

Kim, Ju-Young(Yong-In Univ)

The purpose of this study was to determine the effects of Sports confidence on exercise flow and perceived performance in boxers and provide basic data that could help them improve their performance. For this purpose, boxers' Sports confidence was set as an independent variable, exercise flow as a parameter, and perceived performance as a dependent variable. Convenience sampling was applied to those registered in the Boxing Association of Korea as college and professional athletes as of 2020; as a result, the data from a total of 268 athletes were processed using an SPSS 21.0 program, and the following conclusion was drawn: First, competence establishment among the sub-factors for Sports confidence affected cognitive and behavioral flow and coach leadership affected behavioral flow. Second, competence establishment affected perceived performance. Third, behavioral and cognitive flow among the sub-factors for exercise flow affected perceived performance. It is concluded that boxers' Sports confidence partially positively affects exercise flow and perceived performance and that exercise flow positively affects perceived performance. It is expected, therefore, that the efforts to create an environment in which boxers can be committed to an improvement in Sports confidence and training and matches and to develop and apply an effective mental skill training program in practice will further improve their performance.

keyword : Boxing, Sports Confidence, Exercise Flow, Performance.

논문투고일 : 2020.09.30.
심 사 일 : 2020.10.11.
심사완료일 : 2020.10.30.