

## 양궁 경기력 향상을 위한 지도자와 선수가 선호하는 훈련 프로그램 분석

### Training program analysis Preferred by Trainer and Players to improve Archery performance

김문정(한국체육대학교 조교) · 김현태\*(한국체육대학교교수)

Mun-Joung Kim Korea National Sports University/assistant · Hyun-Tae Kim\* Korea National Sports University/Professor

#### 요약

본 연구는 양궁 종목의 지도자와 선수를 대상으로 선호하는 훈련 프로그램을 분석하기 위하여 대학부, 일반부, 대표팀을 지도하고 있는 24명의 지도자와 선수 200명을 대상으로 개방형 설문자료를 이용하여 수집하였다. 수집된 자료는 지도자와 선수의 빈도수로 산출하였다. 이러한 연구방법과 절차를 통해 분석한 결과는 다음과 같다. 첫째, 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 기술훈련은 각각 슈팅타임과 슈팅밸런스이다. 지도자는 선호이유로 기술의 일정성을 꼽았고 선수는 실수예방을 위해 중요하다고 생각하였다. 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 체력훈련은 모두 웨이트 트레이닝이다. 지도자는 선호이유로 집중력 향상을 응답하였고 선수는 경기력 향상을 이유로 꼽았다. 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 심리훈련은 각각 긍정적 사고방식 및 자신감훈련과 이미지 트레이닝이다. 지도자의 선호이유는 안정된 심리상태 유지를 이유로 응답했고 선수는 자신감 향상을 가장 큰 이유로 응답했다. 둘째, 지도자와 선수가 선호하지 않는 훈련 중 기술훈련은 각각 지나친 자세분석 및 단점지적과 무리한 훈련을 들었다. 지도자는 비선호 이유로 슈팅감각 저해를 꼽았고 선수는 좋은 컨디션과 경기력 저하를 이유로 응답했다. 지도자와 선수가 비선호하는 체력훈련은 각각 지나친 웨이트와 과도한 체력훈련을 꼽았다. 지도자는 비선호 이유로 감각저하를 꼽았고 선수는 부상발생을 가장 큰 이유로 응답했다. 지도자와 선수가 비선호하는 심리훈련으로는 각각 쉽게 판단하여 지적하기와 부정적 정서를 꼽았다. 지도자는 비선호 이유로 선수와의 신뢰 및 믿음 형성의 방해로 꼽았고 선수는 부정적 생각 유발을 응답했다. 셋째, 지도자와 선수 간에 훈련내용의 선호도에는 선호하는 훈련내용에서는 서로 비슷한 요소가 많았으나 선호하는 이유에서는 차이를 나타냈다. 이러한 차이는 지도자는 선수들에게 가장 중요한 것이 기술의 일정성이라고 생각하고 팀 전체의 훈련목표를 설정하여 훈련하는 반면 선수는 개인차를 고려한 훈련방법을 통해 경기력을 향상시키는 것을 우선하기 때문이라고 판단된다.

#### Abstract

The purpose of this study was to analyze the preference of the training contents of leaders and athletes in archery events. For this purpose, open questionnaire data were collected from 24 leaders and 200 athletes who are coaching the university, general, and national teams. The collected data were calculated by the frequency of leaders and athletes. The conclusions analyzed through these research methods and procedures are as follows. First, among the training contents preferred by leaders and players, technical training is shooting time and shooting balance, respectively. The leader cited consistency in technology as the preferred reason, and the player thought it was important to prevent mistakes. Among the preferred training contents of leaders and players, physical training is all weight training. The leader responded to the improvement in concentration as the preferred reason, and the player cited the improvement in performance as the reason. Among the training contents preferred by leaders and athletes, psychological training is positive mindset, confidence training, and image training, respectively. The leader's preference was due to maintaining a stable state of mind, and the player responded as the biggest reason for improving confidence. Second, among the training that leaders and athletes do not prefer, technical training cited excessive posture analysis, shortcomings, and unreasonable training, respectively. The leader cited impaired shooting sensitivity as the reason for his non-preference, and the player responded by citing his good condition and poor performance. The physical training that leaders and players do not prefer was excessive weight and excessive physical training, respectively. The leader cited sensory degradation as the non-preferred reason, and the player responded as the biggest reason for the injury. As psychological training that leaders and athletes do not prefer, they easily judge and point out negative emotions, respectively. The leader cited obstruction of trust and trust formation with the player as reasons for non-preference, and the player responded to negative thoughts. Third, there were many similar factors in the preferred training content in the preference of the training content between the leader and the player, but there was a difference in the preferred reasons. This difference is because the leader thinks that the most important thing for the players is the consistency of skills and sets training goals for the entire team, but the players consider improving their performance through training methods that take into account individual differences.

Key words : the preference of the training contents, trainers, players

\* iy00618@hanmail.net

## I. 서론

우리나라는 코로나로 인해 2021년에 개최되었던 2020 도쿄 올림픽 양궁 여자 단체전에서 금메달을 획득하여 올림픽 경기 9연패의 위업을 달성하였다. 1988년 서울 올림픽에서 양궁이 정식 종목으로 채택된 이후 여자 단체전 금메달을 시작으로 무려 33년 동안 올림픽에서 세계 최정상의 자리를 유지하고 있다. 올림픽 9연패의 위대한 업적은 미국의 수영, 케냐의 육상, 그리고 대한민국의 양궁 종목뿐이다.

우리나라가 양궁에서 세계 최정상의 자리를 지킬 수 있었던 가장 큰 이유는 대한양궁협회의 공정한 대표선수 선발 시스템과 체계적이고 과학적인 훈련방법의 성과라고 볼 수 있다. 또, 스포츠 과학을 바탕으로 훈련프로그램을 개발하고 이 프로그램을 훈련과정에 접목하여 끊임없이 지도한 지도자와 이 훈련과정을 강인한 정신력으로 이겨낸 선수들의 피나는 노력 및 양궁 관계기관의 적극적인 후원의 산물이라 할 수 있다(김동국 2009).

특히, 선수와 지도자 간의 응집력과 지도자의 리더십은 여러 선행연구를 통해 경기력에 많은 영향을 미친다는 결과를 알 수 있다.

실제로 실제 시합상황에서 지도자의 지도전략 수행은 선수들이 시합상황에 선호하는 지도전략인지에 따라 경기 수행능력을 높일 수 있으며, 선수들의 지도자에 대한 지도전략이 시합상황에서 좋은결과를 얻게 된다면 지도자의 신뢰성과 만족도가 높아지게 된다는Chelladurai(1990)의 연구, 올림픽에 출전한 지도자와 선수 간 상호관계성은 경기수행에 많은 영향을 미친다. 특히, 올림픽을 준비하는 지도자와 선수들은 훈련과정을 통해 관계가 어떻게 설정되는지에 따라 실제 시합에서 선수들이 지도자의 신뢰, 믿음, 심리적 안정을 느껴 경기력에도 영향을 미친다는 박성현(2014)의 연구, 우수 양궁 지도자들의 핵심 지도요인으로 일정한 기술 포인트 등의 기술지도 요인과 심리 컨디션 조절, 심리적 선수관계 궁정 등의 심리지도 요인, 그리고 트레이닝, 컨디셔닝 지도 등의 체력지도 요인이라고 보고한 김현우, 기보배(2021)의 연구, 그리고, 어떤 지도자에게 지도를 받았느냐에 따라 운동선수는 잠재된 능력을 발휘할 수도 있으며, 반대로 운동선수로서의 가진 능력을 제대로 발휘하지 못하고 자신의 길을 포기할 수 있다고 제시한 이상섭 등(2008)과 정혜림, 김현우(2020)의 연구에서도 확인할 수 있다. 이처럼 스포츠 조직은 지도자와 선수 간의 상호작용으로 인해 이루어지며, 상호작용의 질과 양에 따라 여러 가지 양상으로 나타나는 특성을 갖으며, 다른 조직보다도 선수들에게 발휘되는 영향력이 강하기 때문에 지도자의 리더십은 무엇보다 중요하다(Landers & Lueschen, 1981)고 볼 수 있다. 이에 양궁 지도자는 선수들에게 무조건 지도자의 의견을 따라야 한다는 생각보다는 좀 더 과학적이고 합리적으로 선수들과 대화를 통해 경기력을 향상시킬 수 있도록 더 많은 노력이 필요(박진성, 김정완, 문한식, 2013)하다고 하였다.

학생선수와 지도자가 선호하는 훈련내용의 김문정(2019)의 연구에 의하면 학생선수와 지도자들이 좋아하거나 선호하는 훈련내용은 자세 또는 감각훈련이다. 학생선수들은 자세 감각훈련을 좋아하는 이유는 자신이 성장하고 있다는 성취감을 느낄 수 있기 때문

이며, 지도자가 중요하게 생각하는 이유는 학생선수들의 감각훈련을 통해 시합상황을 자신감으로 발전할 수 있기에 가장 필요한 요소라고 생각하기 때문이다. 이와는 반대로 학생선수들이 싫어하는 훈련내용은 체력훈련과 짧은거리 훈련이며, 지도자가 가장 피하고 싶어 하는 훈련내용은 극기훈련과 비, 눈 등 날씨 변화에 따른 훈련이다. 학생선수들이 싫어하는 이유는 힘들고 피곤하기 때문이며 지도자가 피하고 싶은 이유는 훈련의 효율성이 떨어지기 때문이다. 이와같이 학생선수와 지도자 간에 훈련내용 선호도에는 차이가 있는데, 이러한 차이는 학생선수들은 흥미와 재미 적 요소를 고려하지만 지도자는 학생의 선호도 이외에 경기력 측면에서의 효율성을 고려하기 때문이다.

이러한 선행연구의 결과를 요약해보면 우수한 지도자는 선수들의 경기력 향상을 위해 선수들의 개인별 특성을 고려하고 다양하고 효율적인 지도전략을 사용하고 있으며, 선수들은 이러한 지도자의 지도 효율성에 따라 경기력을 극대화하는 것으로 나타났다. 지도자는 훈련상황에서 선수들이 지도자를 믿고 따라올 수 있도록 믿음과 신뢰를 주어야 하며 선수들은 지도자가 어떤 목표와 생각을 가지고 선수들을 이끌어가고자 하는지 파악하여 서로 간에 신뢰로 시너지 효과를 낼 수 있도록 해야 한다. 이를 위해선 학생선수와 지도자가 선호하는 훈련내용 이외에 일반 성인 선수와 지도자의 다양한 지도전략과 훈련내용의 선호도를 살펴볼 필요가 있다. 지도자는 자신이 맡은 선수들이 어떤 훈련을 선호하고 어떤 분야에서 어려움을 겪고 있는지 파악하여 심리적 안정을 유지 시키고 차분한 경기를 할 수 있도록 도움을 주어야 한다.

따라서 본 연구는 양궁 지도자와 선수가 선호하고 중요하게 생각하는 훈련프로그램을 분석하여 경기력을 향상시키는데 기여하고 한다.

## II. 연구방법

### 1. 연구 참여자

본 연구의 참여자는 양궁 종목의 대학부와 일반부 및 국가대표 선수를 지도하고 있는 지도자 24명과 2022년 대한양궁협회 등록되어 있는 우수선수 200명을 유층집락 무선표집 방법을 이용하여 선정하고 설문조사 하였다. 설문목적에 성의없게 응답한 자료는 제외시키고 설문목적에 성실하게 답변한 자료만 사용하였다. 본 연구에서 연구참여자의 일반적인 특성은 <표 1> 과 같다.

표 1. 연구참여자의 일반적 특성

| 구분   | 세부내용        | 지도자      | 선수        |
|------|-------------|----------|-----------|
|      |             | 인원수(%)   | 인원수(%)    |
| 성별   | 남           | 16(66.7) | 99(49.5)  |
|      | 여           | 8(33.3)  | 101(50.5) |
| 연령   | 10대         | .        | 2(1.0)    |
|      | 20대         | .        | 164(82.0) |
|      | 30대         | 6(25.0)  | 32(16.0)  |
|      | 40대         | 8(33.3)  | 2(1.0)    |
|      | 50대         | 8(33.3)  | .         |
|      | 60대 이상      | 2(8.3)   | .         |
| 경력   | 10년 미만      | 6(25.0)  | 25(12.5)  |
|      | 10년~ 20년 미만 | 7(29.2)  | 149(74.5) |
|      | 20년 이상      | 11(35.9) | 26(13.0)  |
| 팀 유형 | 대학부         | 8(33.3)  | 93(46.5)  |
|      | 일반부         | 14(58.3) | 102(51.0) |
|      | 국가대표        | 2(8.3)   | 5(2.5)    |
|      | 합계          | 24(100)  | 200(100)  |

## 2. 조사 도구

본 연구에서는 양궁종목의 지도자와 선수가 선호하거나 비선호하는 훈련내용을 비교하고 분석하기 위해 개방형 설문지를 자료수집 도구로 사용하였다. 설문지 구성은 연구 참여자가 쉽게 이해하고 응답할 수 있는 질문으로 구성하였으며, 설문내용을 선행연구의 검토 및 전공자 집단에게 의뢰하여 설문지의 타당도를 높이고자 하였다.

본 연구에서 설문지는 대학부, 일반부, 국가대표 팀을 지도하고 있는 지도자용과 남녀 대학부, 남녀 일반부, 국가대표 소속의 선수용으로 구분하였으며, 선수용은 남자와 여자 비율을 일정하게 표집 하였다. 그리고 설문내용은 지도자와 선수의 일반적인 특성을 묻는 문항과 훈련내용 선호와 비 선호내용, 그리고 경기력에 영향을 미치는 요인에 대해서 설문지를 작성하였다.

## 3. 자료수집

양궁 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 이유를 분석하고 비교하기 위해 개방형 설문지를 이용하여 자료를 수집하였다.

설문지 조사는 본 연구자가 방역규칙을 준수하고 직접 시험이 열리는 대회장소나 조사대상이 있는 학교나 팀에 방문하여 책임자의 허가를 받은 후, 조사대상 지도자와 선수들에게 설문조사에 대한 협조를 얻어 실시하였다. 자료수집 방법은 설문지를 작성하기 전 연구 참여자인 지도자와 선수들에게 설문 목적과 내용에 대해 간략하게 설명 후 미리 준비한 설문지를 조사현장에서 직접 나누어 주고, 설문지 작성이 끝나면 바로 현장에서 수거하는 방법을 사용하였다.

## 4. 자료 분석

연구 참여자의 설문지 응답 결과 모든 설문 문항에 대하여 명확하게 응답하지 않았거나 특정한 문항에 대하여 해석이 불가하여

신뢰성이 떨어진다고 판단되는 자료는 분석에서 제외시켰다. 또한 특정한 문항에 대하여 복수 응답한 내용은 모두 반영하였다. 수집한 자료의 구체적 자료 분석은 다음과 같이 나타내고자 한다.

첫째, 지도자가 작성한 개방형 설문지의 각 문항별로 응답한 내용을 빈도수로 산출한다.

둘째, 선수가 작성한 개방형 설문지를 팀 유형에 따라 각 문항별로 응답한 내용을 빈도수로 산출한다.

셋째, 지도자와 선수 간의 훈련내용 선호도 차이를 분석한다.

## III. 연구결과

### 1. 지도자의 선호도

#### 1) 선호하는 훈련내용

지도자들이 팀의 경기력 향상을 위해 시험 및 훈련시간에 가장 중요하게 생각하는 훈련내용은 <표 2>에 제시된 바와 같다.

지도자들이 가장 중요하게 생각하는 훈련내용으로 기술요인에서는 중심유지와 슈팅 타임 훈련이 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 웨이트트레이닝이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 긍정적 사고방식 훈련이 가장 높게 나타났다.

표 2. 지도자가 선호하는 훈련내용

| 선호하는 훈련내용(응답수) |                                                                                                                                                          |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술 요인          | 중심유지와 슈팅타임(9), 밸런스(5), 당긴 자세(3), 그림 및 후킹(5), 기본기에 충실한 동작(3), 어깨 골격(위치)(1), 조준(1)                                                                         |
| 체력 요인          | 웨이트트레이닝(14), 기초체력훈련(4), 라닝(5), 코어훈련(5), 빈발당기기(3), 등산(1), 없음(1)                                                                                           |
| 심리 요인          | 긍정적 사고방식(5), 자신감훈련(5), 없음(3), 호흡조절 및 자기계면(1), 즐기(1), 단순한 생각 및 습관(1), 못쓸 것 같다는 생각 않기(1), 차분함 및 평정심(1), 부담감 덜기(1), 집중력(1), 집안문제(1), 긍정적 언어습관(1), 칭찬과 격려(1) |

#### 2) 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유

지도자들이 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유는 <표 3>에 제시된 바와 같다.

지도자들이 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유로 기술요인에서는 일정한 자세훈련을 통한 슈팅 밸런스 유지 및 화살의 집중력 강화가 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 체력부족으로 인한 집중력저하 방지가 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 불안요인을 감소시키고 안정된 심리상태를 유지하기 위해서가 가장 높게 나타났다.

표 3. 지도자가 훈련내용으로 선호하는 이유

| 훈련내용 선호하는 이유(응답수) |                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인          | 일정한 자세훈련을 통한 슈팅 밸런스 유지 및 화살의 집중력 강화(7), 그림 및 왼쪽어깨, 팔꿈치 위치 등의 기본기 자세 유지(4), 앞뒤팔힘 밸런스 유지로 선수의 힘점 포인트 확립(3), 빠른 슈팅 타임 능력 향상(3), 의미없는 훈련보다 집중력있는 기술훈련 중요(2), 조준점의 흔들림 없는 부드러운 슈팅능력 향상(2), 꾸준한 질적훈련을 통한 부상예방(1)           |
| 체력<br>요인          | 체력부족으로 인한 집중력저하 방지(4), 모든 체력의 기본은 기술을 뒷받침함(3), 체력부족으로 인한 자신감 저하 및 부상 방지(3), 근지구력 강화를 통한 어깨손상 예방(1), 꾸준한 체력훈련 중요(1), 슈팅발수 중요(1), 밴드운동 및 웨이트 운동으로 인한 부상예방(1), 장기간의 훈련 및 시합상황에서의 하체근력 중요(1), 몸 중심이 잡혀야 좌우 밸런스 유지가 가능(1) |
| 심리<br>요인          | 불안요인을 감소시키고 안정된 심리상태를 유지하기 위해(3), 실수발을 최소화하고 실수 후 다시 집중해서 슈팅(2), 자기체면 훈련(1), 마음이 잡혀야 집중하기 때문에(1), 자신감을 가져야 정확한 슈팅을 할 수 있으므로(1), 훈련이 재미없으면 하기 싫어서(1), 참선(1), 지도자의 스타일을 믿고 본인의 스타일로 만들기(1), 지도자와 선수의 소통이 중요(1)         |

### 3) 기피하는 훈련내용

지도자들이 팀의 경기력 향상을 위해 시합 및 훈련시간에 중요하게 생각하지 않는 훈련내용은 <표 4>에 제시된 바와 같다.

지도자들이 중요하게 생각하지 않는 훈련내용으로 기술요인에서는 지나친 자세분석 및 단점지적과 경기를 위한 과도한 연습량이 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 지나친 웨이트 트레이닝이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 깊은 대화 없이 쉽게 판단 후 지적하는 행위와 감정기복이 가장 높게 나타났다.

표 4. 지도자가 기피하는 훈련내용

| 기피하는 훈련내용(응답수) |                                                                                                                                             |
|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인       | 지나친 자세분석 및 단점지적(7), 경기를 위한 과도한 연습량(5), 긴 슈팅타임(3), 기본을 무시하고 쉽게 단순하게 하려는 것(2), 기술보다 장비에 중요성을 두는 것(1)                                          |
| 체력<br>요인       | 지나친 웨이트(9), 과도한 체력훈련으로 부상우려(2), 양궁 종목과 힘쓰는 방향이 다른 운동(예: 야구, 배드민턴, 테니스 등)에 참여(2), 상체근력 훈련(2)                                                 |
| 심리<br>요인       | 깊은 대화없이 쉽게 판단 후 지적하는 행위(4), 감정기복(4), 시합 전 자세교정 및 장비교정(3), 안되면 될 때까지 하는 심리적 부담(2), 명령적인 어조 및 욕설 언어폭행 등(1), 이성교제(1), 잔소리(1), 상대선수를 신경쓰는 행동(1) |

### 4) 훈련내용으로 기피하고 싶은 이유

지도자들이 훈련내용으로 중요하지 않게 생각하는 이유는 <표 5>에 제시된 바와 같다.

지도자들이 훈련내용으로 중요하게 생각하지 않는 이유로 기술요인에서는 모든 기술이 중요하므로 '없다'가 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 과도한 근육강화로 인한 감각의 저하가 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 경기 중 상담은 선수들에게 부담감 증대 등 다양한 의견이 골고루 나타났다.

표 5. 지도자가 훈련내용으로 기피하는 이유

| 훈련내용 기피하는 이유(응답수) |                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인          | 다양한 자세로 인한 좋은 슈팅감각의 방해(5), 과도한 훈련으로 인한 감각상실(2), 기술의 일관성 유지 방해(1), 선수의 자신감 저하(1)                                                                                                                                     |
| 체력<br>요인          | 과도한 근육강화로 인한 감각의 저하(4), 잘못된 체력운동으로 인한 본운동에서의 누적된 피로감 증대(2), 어깨부상 및 기술변화 최소화(1), 근육생성으로 인한 홀딩의 어려움(1)                                                                                                                |
| 심리<br>요인          | 선수 개개인의 특성을 파악하지 못한 상태에서의 주입식 지도는 믿음과 신뢰를 줄 수 없어서(3), 여러 가지 자세와 생각은 일정한 슈팅동작 형성에 방해(2), 경기 중 상담은 선수들에게 부담감 증대(1), 특별한 효과가 없어서(1), 상대선수에 대한 관심으로 내 관리에 소홀(1), 득과 실이 공존하므로 신경 없음(1), 감정기복의 컨트롤이 안되면 당일 컨디션 체크가 어려움(1) |

### 2. 선수의 선호도

선수들의 선호도는 팀 유형에 따라 대학부, 일반부, 국가대표 선수들의 빈도수를 각각 조사하였다. 따라서 지도자보다 더 세분화하여 기술요인, 체력요인, 심리요인에서 팀 유형별로 가장 빈도수가 많은 내용을 제시하고자 한다.

#### 1) 선호하는 훈련내용

선수들이 팀의 경기력 향상을 위해 시합 및 훈련시간에 가장 중요하게 생각하는 훈련내용은 <표 6>에 제시된 바와 같다.

선수들이 가장 중요하게 생각하는 훈련내용으로 기술요인에서는 슈팅 밸런스와 짧은 슈팅 타임, 간결하고 일정한 자세 유지 훈련이 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 웨이트트레이닝과 유산소운동, 전문 체력 빈 활 당기기 운동이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 이미지 트레이닝이 가장 높게 나타났으나 긍정적 생각, 자신감 훈련 등 여러요인들이 골고루 나타났다.

표 6. 선수가 선호하는 훈련내용

| 선호하는 훈련내용(응답수) |                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인       | 슈팅밸런스(81), 짧은 슈팅타임(49), 단점보완훈련(12), 그림점점유지(8), 힘과 동작 연결(14), 왼팔버티기(7), 개인장점 극대화(1), 자세유지 및 일정한 슈팅(32), 센터보기(2), 조준점 훈련(5), 70m거리 슈팅감잡기(1), 동영상 등 자세분석(2), 게임 및 기록슈팅(2), 화살발수 증가 및 반복적 훈련(3)                                 |
| 체력<br>요인       | 웨이트트레이닝(79), 서킷트 운동(7), 코어훈련(17), 달리기 및 유산소운동(63), 스트레칭(3), 밴드운동(4), 엎드려 왼팔들기 운동(9), 플랭크(1), 맨손체조(2), 고무줄 슈팅연습(2), 빈활당기기(37), 기초체력(6), 전문체력운동(15), 턱걸이(1)                                                                   |
| 심리<br>요인       | 이미지트레이닝(61), 긍정적 생각(44), 집중력 강화훈련(24), 마인드 컨트롤(17), 스포츠심리(6), 호흡훈련(2), 평정심 및 안정감 유지(14), 자신감 훈련(16), 생각지우기(9), 적절한 긴장감 유지(4), 스트레스 조절(2), 휴식(3), 셀프코칭(4), 루틴(10), 강점 기반 심리기술훈련(1), 독서(3), 명상(3), 음악듣기(2), 규칙적인 생활(1), 상담(1) |

#### 2) 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유

선수들이 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유는 <표 7>에 제시된 바와 같다.

선수들이 훈련내용으로 중요하게 생각하는 이유로 기술요인에서

서는 실수 예방 및 실수 유발 최소화가 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 양궁 종목과 관련된 전문 체력 향상이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 자신감 향상, 마음의 안정과 평정심 유지, 집중력 향상이 가장 높게 나타났다.

표 7. 선수가 훈련내용으로 선호하는 이유

| 훈련내용 선호하는 이유(응답수) |                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인          | 실수예방(67), 일정한 자세유지(34), 안정적인 경기운영(13), 자신감 향상(8), 대처능력 향상(10), 긴장감 완화(12), 부드러운 동작 연결(11), 자동적 수행(15), 집중력 강화(1), 일정한 화살 모임(16), 힘이 들어가는 요소 제거(8), 연습상황의 실전화(5), 기본기가 중요(1), 단점 보완 및 장점 유지(5)                      |
| 체력<br>요인          | 근력 및 근지구력 강화(30), 심폐지구력 강화(1), 기초체력 강화(19), 하체강화(11), 전문체력 강화(56), 부상예방(19), 기술의 완성도 높임(30), 안정성 유지(13), 심박수 조절(2), 컨디션 유지 및 조절(5), 긴장감 완화(3), 심폐기능 강화(2), 집중력 강화(13)                                              |
| 심리<br>요인          | 멘탈강화(16), 불안감소(10), 긴장감 완화(22), 자신감 향상(35), 평정심 유지(22), 감각 유지(2), 집중력 향상(20), 긍정적 생각 유발(6), 경기기술 보완(2), 의사소통을 통한 경기력 향상(8), 슬럼프 예방(3), 실수 예방(9), 실전상황의 이미지화(2), 피로회복(1), 대처능력 향상(1), 적절한 긴장감 유지(1), 상대선수 의식 최소화(1) |

### 3) 기피하는 훈련내용

선수들이 팀의 경기력 향상을 위해 시합 및 훈련시간에 중요하게 생각하지 않는 훈련내용은 <표 8>에 제시된 바와 같다.

선수들이 중요하게 생각하지 않는 훈련내용으로 기술요인에서는 과도한 훈련 발수 등 무리한 훈련과 개인차를 고려하지 않은 훈련이 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 과도한 훈련과 몸에 무리한 훈련, 지나친 웨이트트레이닝이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 점수의 압박 등 부담감과 소심함, 불안 등 부정적 생각이 들 때 하는 훈련이 가장 높게 나타났다.

표 8. 선수가 기피하는 훈련내용

| 기피하는 훈련내용(응답수) |                                                                                                                                                                                                                                        |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인       | 과도한 훈련(73), 개인차 고려하지 않은 훈련(30), 맹목적인 훈련(13), 세부적인 자세 훈련(14), 시합 전 훈련량 증가(5), 갑작스런 기록측정(2), 단점만 보완하는 훈련(1), 오래당기기(2), 속사훈련(1), 자세 느낌 전체적으로 바꾸기(3), 강제적 훈련(1), 휴식없는 훈련(2), 없다(44)                                                        |
| 체력<br>요인       | 과도한 훈련(51), 과도한 웨이트 운동(32), 개인차 고려하지 않은 훈련(13), 시합 직전 체력운동(6), 유산소 운동(24), 새벽훈련(6), 불필요한 근력 및 체력훈련(3), 비효율적인 훈련(4), 상체근력 운동(2), 안전을 고려하지 않은 훈련(1), 일정하지 않은 스케줄(1), 기후변화 심할 때 체력훈련(1), 힘쓰는 방향이 다른 훈련(1), 스쿼트 운동(1), 빈할 당기기(1), 팔굽혀펴기(1) |
| 심리<br>요인       | 부담감 주기(46), 개인차를 고려하지 않은 훈련(5), 과도한 긴장감 유발(6), 과거 실수에 대한 이야기(8), 부정적 생각이 들 때(30), 인위적인 훈련(1), 어려운 생각 훈련(6), 주입식 훈련(4), 혼자 훈련에 참가하지 못할 때(1), 없다(15)                                                                                     |

### 4) 훈련내용으로 기피하고 싶은 이유

선수들이 훈련내용으로 중요하지 않게 생각하는 이유는 <표 9>에 제시된 바와 같다.

선수들이 훈련내용으로 중요하게 생각하지 않는 이유로 기술요인에서는 과도한 훈련이 좋은 컨디션과 경기력 저하를 초래함과 불편함 등 부정적 생각 발생, 잘못된 자세 및 나쁜 습관 형성이 가장 많은 응답을 보였으며, 체력요인에서는 근육 뭉침으로 감각 둔화, 부상 위험 및 발생이 가장 빈도수가 높았으며, 심리요인에서는 불안 및 부담감 증가, 부정적 생각으로 훈련이나 경기에 집중하지 못함이 가장 높게 나타났다.

표 9. 선수가 훈련내용 기피하는 이유

| 훈련내용 기피하는 이유(응답수) |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 기술<br>요인          | 정확하지 않은 다른 힘을 쓰는 요인(7), 과도한 훈련으로 인한 컨디션 조절 방해(18), 나쁜 컨디션으로 나쁜 자세가 나옴(7), 신체적 무리(14), 불편함 및 부정적생각 초래(22), 잘못된 자세 및 습관 형성(22), 문제해결력 떨어짐(6), 집중력 저하(23), 실수발이 나오기 쉬움(4), 비효율적 훈련이 됨(4), 부상(7), 감각을 찾기 어려움(6), 힘이 많이 들어가고 불안정함(5), 개인별 특성을 고려하지 않아 비효율적(1), 잘못된 슈팅 타이밍의 원인(1), 없다(9) |
| 체력<br>요인          | 힘연결 방해(4), 피로도 누적(14), 감각둔화 및 자세불량(22), 수면 시간 부족(2), 경기력 저하(10), 부상 발생 위험(51), 체력낭비(17), 개인별로 필요한 훈련량과 보완할 점이 다름(7), 충분한 휴식은 훈련과 시합에 도움이 됨(3), 슈팅이 도움이 안됨(2), 힘이 많이 들어가 잘못된 자세 형성(13), 양적훈련보다 질적훈련이 중요(1), 없다(6)                                                                   |
| 심리<br>요인          | 심리적 압박으로 경기력 저하(32), 욕심 등 부정적 생각으로 훈련에 집중하지 못함(42), 자신감 부족으로 능력을 발휘하지 못함(14), 훈련목표 상실(2), 시합 전 과도한 훈련은 경기력 저해(1), 말로만 하는 훈련은 시합상황에 적용 어려움(4), 실수유발(3), 지도자와 불통은 부정적 요소로 작용(2), 너무 깊거나 복잡한 생각은 기술발휘가 어려움(2), 잘못된 명상 등 심리훈련은 도움이 안됨(1), 기술 및 체력적인 면이 경기력에 더 영향을 미치므로(1), 없다(29)      |

## IV. 논의

지도자와 선수 간학생 선호도 차이는 <표 10>과 <표 11>에 제시된 바와 같았다. <표 10>과 <표 11>에 의하면, 지도자와 선수 간의 선호도에는 선호내용에서는 거의 차이가 없었지만 선호하는 이유에서는 차이가 있었다.

표 10. 지도자와 선수 간 훈련내용 선호도

| 지도자  |                 |          | 선수   |          |           |
|------|-----------------|----------|------|----------|-----------|
| 선호내용 |                 | 응답수(%)   | 선호내용 |          | 응답수(%)    |
| 기술   | 중심유지와 슈팅타임      | 9(33.3)  | 기술   | 슈팅밸런스    | 81(36.7)  |
| 체력   | 웨이트 트레이닝        | 14(32.6) | 체력   | 웨이트 트레이닝 | 79(31.1)  |
| 심리   | 긍정적 사고방식, 자신감훈련 | 10(43.5) | 심리   | 이미지 트레이닝 | 61(26.9)  |
| 합계   |                 | 33(35.5) | 합계   |          | 221(31.5) |

지도자가 중요하게 생각하는 훈련내용 중 기술훈련은 중심유지와 슈팅 타임이며 선수가 중요하게 생각하는 기술훈련은 슈팅 밸

런스로 나타났다. 지도자는 중심유지와 슈팅타임 훈련이 슈팅 밸런스를 유지하고 화살의 집중력을 강화시킬 수 있다고 응답하였다. 지도자들은 기술지도 시 기술의 일정성을 중점으로 지도한다고 언급한 것과 같이 양궁은 다른 스포츠 종목과는 달리 연습과 경기 시에 같은 동작을 항상 반복하여야 하고 항상 같은 동작으로 활을 쏘아야만 한다. 만약에 동작이 항상 일정하지 않으면 화살이 적중하는 위치가 발사할 때마다 다르게 된다는 연구(김현우, 기보배 2021)와 박성진(2007)의 다양한 연습상황을 제시하여 어떠한 경기상황에서도 기술을 완벽하게 구사할 수 있는 능력을 습득해야 한다고 보고한 내용과 같은 맥락이라고 볼 수 있다. 지도자는 중심유지와 빠른 슈팅타임으로 자세의 흐트러짐을 방지하고 일정한 자세를 유지하는 것을 중요시한다는 여러 선행연구도 위의 결과를 뒷받침해준다.

선수들은 실수예방 및 실수유발을 최소화하기 위해 슈팅밸런스가 중요하다고 보았다. 김영숙(2019)은 양궁 강점 요인의 심층 면담내용을 통해 선수가 활을 들어서 슈팅까지 자세에 흔들림없이 힘을 한번에 연결해서 쏘면 잘 들어간다고 언급하였다. 또한 선수 개인마다 자신에 맞는 밸런스가 다르기 때문에 반복 연습을 통해 자신의 밸런스를 찾는 것이 중요하다고 공통적으로 언급했다는 내용을 제시하였다. 이와 같은 결과는 지도자와 선수들이 기술훈련 내용으로 슈팅과 관련된 기술을 중요하게 생각하였지만 선택한 이유에서는 차이가 있었다. 지도자는 중심유지와 슈팅타임을 통해 자세의 일정성을 유지해가면서 슈팅밸런스 및 화살의 집중력 강화할 수 있다고 보았고 선수들은 자신에게 최적화된 슈팅밸런스를 통해 경기상황에서의 실수를 최소화하고자 하였다.

체력훈련에서는 지도자와 선수 모두 웨이트 트레이닝을 가장 선호하는 훈련으로 나타났다. 서정섭(2006)의 선행연구에 의하면 양궁은 하루 4~5시간의 경기 시간을 이끌어갈 수 있는 전신 체력이 요구되는 스포츠이다. 그러므로 오랫동안 경기력을 일관성있게 유지할 수 있도록 체력적인 요서의 향상이 필요하다고 하였다. 지도자는 체력저하가 선수들의 집중력을 떨어뜨린다고 생각하고 있으며, 선수들은 기초체력 및 전문체력 강화로 경기력에 도움이 될 수 있다고 응답했다. 지도자와 선수 모두 웨이트 트레이닝을 통해 전문체력을 향상시키는 것이 경기력에 중요한 요소가 된다는 것을 모두 인식하고 있으며, 이유에서는 각각 다른 의견으로 응답했다.

심리훈련에서는 지도자는 긍정적 사고방식과 자신감 훈련을 가장 선호하였고 선수는 이미지트레이닝을 가장 선호한 것으로 나타났다. 김진호 등(2013)은 엘리트 대학 양궁 선수들을 대상으로 심리기술훈련을 시도한 결과 구체적인 목표설정, 훈련일지를 통한 자기성찰 및 자기관리가 향상되었으며, 불안은 감소하고, 자신감은 향상된 것으로 나타나 심리기술훈련의 중요성을 확인하였다. 지도자는 긍정적 사고방식과 자신감 훈련으로 선수들의 불안요인을 제거하여 안정된 심리상태로 경기에 임한다고 생각하고 있으며, 선수들은 이미지 트레이닝을 통해 자신감 향상, 안정감 유지, 집중력 향상을 가져올 수 있다고 응답했다. 이는 심리훈련과 관련된 여러 선행연구와의 결과와 일치하는 내용이다. 지도자와 선수 간 선호

하는 심리적 훈련내용은 비슷하였으며, 이유에서는 약간 차이가 있었다. 이는 지도자는 선수가 안정감을 유지할 때 좋은 기록을 낼 수 있다고 보았으며, 선수는 평소 자신감 향상으로 보다 좋은 성과를 낼 수 있다고 생각한다는 사실을 알 수 있다. 따라서 지도자는 선수가 자신감을 잃지 않도록 관심을 기울여야 할 것이다.

표 11. 지도자와 선수 간 훈련내용 비선호도

| 지도자   |                               |          | 선수    |                                  |           |
|-------|-------------------------------|----------|-------|----------------------------------|-----------|
| 비선호내용 |                               | 응답수(%)   | 비선호내용 |                                  | 응답수(%)    |
| 기술    | 지나친 자세분석 및 단점지적               | 7(43.8)  | 기술    | 적거나 과도한 훈련발수, 무리한 훈련             | 73(38.2)  |
| 체력    | 지나친 웨이트                       | 9(60.0)  | 체력    | 과도한 훈련, 과한 슈팅훈련, 몸에 무리한 훈련       | 51(34.5)  |
| 심리    | 깊은 대화없이 쉽게 판단 후 지적하는 행위, 감정기록 | 8(47.1)  | 심리    | 잘해야 하는 부담감, 소심함, 불안 등 부정적 생각이 들때 | 46(34.6)  |
| 합계    |                               | 24(50.0) | 합계    |                                  | 170(36.0) |

지도자와 선수가 비선호하는 기술측면에서의 훈련내용은 각각 지나친 자세분석 및 단점지적과 무리한 훈련으로 나타났다. 지도자는 지나친 자세분석 및 단점지적이 다양한 자세로 인해 좋은 슈팅감각을 저해한다고 보았으며, 선수들은 과도한 훈련이 좋은 컨디션과 경기력 저하를 초래함과 불편함 등 부정적 생각 발생, 잘못된 자세 및 나쁜 습관 형성을 가져온다고 응답했다. 김문정(2019)은 학생선수와 지도자의 비선호 훈련에서 학생선수는 체력훈련과 짧은거리의 반복훈련을 싫어하고 지도자는 극기훈련과 날씨 변화에 따른 훈련을 기피한다고 나타난 바 있다. 선행연구와 위의 결과로 볼 때 지도자와 선수는 훈련의 효율성을 중요시한다는 사실을 알 수 있으며, 기피이유에 대해선 지도자는 경기력 측면의 효율성을 중요시한 반면 선수들은 개인차를 고려한 효율성 측면을 중요하게 생각한 것으로 나타났다.

체력훈련에서는 지도자는 지나친 웨이트 훈련을 비선호 훈련으로 꼽았으며, 선수는 기술측면과 마찬가지로 과도한 훈련의 응답이 가장 많았다. 지도자는 웨이트 훈련을 가장 선호하는 훈련인 동시에 과하면 가장 비선호하는 훈련으로 인식하였다. 선수도 지도자와 마찬가지로 과한 체력훈련을 가장 비선호하는 훈련이라고 응답했다. 이와 같은 결과를 보았을 때 지도자는 웨이트 트레이닝에 대한 전문적 내용을 숙지하여 선수의 개개인 특성에 따라 알맞은 체력훈련 강도를 제시하여야 할 것이다.

심리훈련에서는 지도자는 쉽게 판단하여 지적하는 행위와 감정 기록을 가장 비선호는 훈련으로 꼽았으며, 선수들은 잘해야 하는 부담감 또는 그로 인한 불안 등 부정적 생각이 들 때 하는 훈련을 가장 비선호하는 것으로 나타났다. 지도자는 비선호 이유로 개인적으로 깊은 상담없이 쉽게 판단하여 지적하는 것이 선수와의 신뢰 및 믿음 형성의 방해가 된다고 생각하였고 선수는 여러 가지 부정적 정서가 부정적 생각을 유발하고 그로 인해 훈련에 집중하

지 못하고 경기력을 저하시킨다고 생각하였다. 위와 같은 결과로 볼 때 지도자는 신중함과 자신의 감정을 드러내지 않는 태도로 선수들에게 리더십을 발휘한다는 사실을 알 수 있으며, 선수들은 지도자의 언행 또는 스스로를 부정적으로 생각하는 마음으로부터 자유로워지는 연습이 필요하다고 할 수 있다.

지도자는 훈련의 효율성 및 선수들의 선호도에 따라서 새로운 훈련방법을 효과적으로 참여시킬 수 있도록 적용하여 선수들의 선호도를 높일 수 있도록 해야 할 것이다.

## V. 결론 및 제언

본 연구는 양궁 종목의 지도자와 선수의 훈련내용 선호도를 분석하고자 하는데 목적이 있었다. 이러한 목적을 위하여 대학부, 일반부, 대표팀을 지도하고 있는 24명의 지도자와 선수 200명을 대상으로 개방형 설문자료를 이용하여 수집하였다. 수집된 자료는 지도자와 선수의 빈도수로 산출하였다. 이러한 연구방법과 절차를 통해 분석한 결론은 다음과 같다.

첫째, 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 기술훈련은 각각 슈팅타임과 슈팅밸런스이다. 지도자는 선호이유로 기술의 일정성을 꼽았고 선수는 실수예방을 위해 중요하다고 생각하였다. 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 체력훈련은 모두 웨이트 트레이닝이다. 지도자는 선호이유로 집중력 향상을 응답하였고 선수는 경기력 향상을 이유로 꼽았다. 지도자와 선수가 선호하는 훈련내용 중 심리훈련은 각각 긍정적 사고방식 및 자신감훈련과 이미지 트레이닝이다. 지도자의 선호이유는 안정된 심리상태 유지를 이유로 응답했고 선수는 자신감 향상을 가장 큰 이유로 응답했다.

둘째, 지도자와 선수가 선호하지 않는 훈련 중 기술훈련은 각각 지나친 자세분석 및 단점지적과 무리한 훈련을 들었다. 지도자는 비선호 이유로 슈팅감각 저해를 꼽았고 선수는 좋은 컨디션과 경기력 저하를 이유로 응답했다. 지도자와 선수가 비선호하는 체력훈련은 각각 지나친 웨이트와 과도한 체력훈련을 꼽았다. 지도자는 비선호 이유로 감각저하를 꼽았고 선수는 부상발생을 가장 큰 이유로 응답했다. 지도자와 선수가 비선호하는 심리훈련으로는 각각 쉽게 판단하여 지적하기와 부정적 정서를 꼽았다. 지도자는 비선호 이유로 선수와의 신뢰 및 믿음 형성의 방해를 꼽았고 선수는 부정적 생각 유발을 응답했다.

셋째, 지도자와 선수 간에 훈련내용의 선호도에는 선호하는 훈련내용에서는 서로 비슷한 요소가 많았으나 선호하는 이유에서는 차이를 나타냈다. 이러한 차이는 지도자는 선수들에게 가장 중요한 것이 기술의 일정성이라고 생각하고 팀 전체의 훈련목표를 설정하여 훈련하지만 선수는 개인차를 고려한 훈련방법을 통해 경기력을 향상시키는 것을 고려하기 때문이다.

## 참고문헌

- 김동국. (2009). 바른체형 운동프로그램이 양궁선수들의 슈팅동작, 족저압력, 신체정렬 및 자율신 경계에 미치는 영향. **박사학위논문**, 신라대학교 대학원,부산.
- 박성현, 홍성택, &박서령. (2014). 올림픽 양궁 지도자와 선수의 관계성 탐색. **코칭능력개발지**, 16 (1), 3-16.
- 김현우, &기보배. (2021). 우수 양궁지도자들의 핵심 지도요인 탐색. **한국체육교육학회지**, 25 (4), 105-121.
- 이창섭, 이정훈, 남상우, &여정권. (2008). 인문, 사회과학편: 지도자의 지도요인에 대한 운동선수의 태도 분석. **한국체육학회지**, 47 (4), 63-75.
- 정혜림, &김현우. (2020). 우수 육상 허들선수들이 지각하는 지도자의 코칭 역량에 대한 이해. **한국체육교육학회지**, 25 (2), 103-120.
- 박진성, 김정완, &문한식. (2013). 양궁 지도자의 카리스마 리더십과 지도효율성 및 경기력과의 인과관계. **한국체육교육학회지**, 18 (2), 191-204.
- 홍길동. (2007). 국가대표 양궁지도자의 시합상황에서의 지도전략 탐색. **코칭능력개발지**, 9 (1), 337-347.
- 김문정. (2019). 중등학교 양궁 학생선수와 지도자가 선호하는 훈련내용 분석. **석사학위논문**. 한국체육대학교
- 홍길동, 김경식, 배기열. (2008). 중·고교 양궁 지도자와 선수간의 상호작용이 선수의 운동만족, 신뢰 및 운동지속에 미치는 영향
- 김진호, 김기찬, 이인화. (2013). 양궁선수들을 위한 심리기술훈련 프로그램 적용과 효과. **한국스포츠학회지**, 11 (1), 113-124
- 박성진. (2007). 국가대표 사격선수의 경기력에 영향을 미치는 요인 분석. 미간행 박사학위논문, 세종대학교 대학원.
- 김영숙. (2019) 양궁선수들이 지각하는 경기력 관련 강점 요인. **한국스포츠심리학회지**, 30 (3), 31-44
- 서정섭. (2006). 단전호흡과 명상수련이 양궁선수들의 신체평형성과 폐기능에 미치는 영향. 미간행 석사학위논문, 계명대학교 대학원
- Chelladurai, P. (1990). Leadership in sports: A review. *International Journal of Sport Psychology*, 21, 328-354.
- Lander, D. M., & Lueschen, G. (1981). Team and the performance outcome cohesiveness of competitive coaching groups. *International Review of Sport Sociology*, 9, 57-71.