

Educational Needs Analysis for Developing a Sports Leader Mental Coaching Program

Lee, Youngsil (Soongsil University)
Lee, Kyunghwa¹⁾ (Soongsil University)

< ABSTRACT >

The purpose of this study was to identify the order of important and required items which include in mental coaching program by educational needs analysis in terms of necessity of mental coaching program for sports leaders. After analyzing the previous research, the questionnaire for the needs analysis was prepared, and the content validity was verified by one professor of pedagogy and two coaching experts, and 150 sports leaders were surveyed. The collected data were analyzed by t-test, Borich need assessment model and the Locus for Focus Model that are popularly used when data are collected with a survey using SPSS 22.0 program. In the results of the study, sports leaders recognized almost all the importance and educational necessity of five sub-factors of mental control, self-regulation, coaching leadership, coaching skill and communication. According to the Borich's educational need equation analysis, the ranked order was the order of listening, emotion control, alternative search, concentration, anxiety control. The results of the Locus for Focus Model were derived from the six components of concentration, behavior planning, listening, feedback, empathy, and understanding of others in the HH segment. Based on the results of this study, some implications were suggested.

Key Words: sports leader, mental coaching, educational needs analysis, the locus for focus model

1) Corresponding Author: LEE Kyunghwa, Soongsil University, 369 Sangdo-Ro, Dongjak-Gu, Seoul, Korea, 06978 / E-mail: khlee@ssu.ac.kr

스포츠 지도자 멘탈코칭 프로그램 개발을 위한 교육요구분석

이영실 (송실대학교)
이경화¹⁾ (송실대학교)

< 요약 >

본 연구는 스포츠 지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램이 필요하다는 측면에서 교육요구분석을 통하여 스포츠지도자 멘탈코칭 프로그램에 포함되어야 할 멘탈코칭의 중요도와 교육 필요도 항목의 우선 순위를 규명하는 데에 목적이 있다. 선행연구를 분석하여 요구분석 설문지를 작성한 후, 교육학 교수 1명과 코칭 전문가 2명에게 내용타당도를 검증받았으며, 스포츠지도자 150명 대상으로 조사를 실시하였다. 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 t-test, 우선순위를 산출하기 위하여 Borich 요구도 분석, The Locus for Focus Model의 방법으로 분석하였다. 연구결과에서 스포츠 지도자들은 멘탈조절, 자기조절, 코칭리더십, 코칭스킬, 의사소통으로 구성된 다섯가지 하위요인에 대해서 거의 대부분 중요성과 교육필요성을 인식하고 있었다. Borich 요구도 분석에 의하면, 산출된 순위는 경청, 정서조절, 대안탐색, 집중력, 불안조절 순서로 나타났다. The Locus for Focus Model로 분석한 결과는 HH분면에서 집중력, 행동계획, 경청, 피드백, 공감능력, 타인이해의 여섯 개 구성요인이 도출되었다. 본 연구결과를 바탕으로 몇 가지 함의가 제안되었다.

주요어: 스포츠지도자, 멘탈코칭, Borich 요구도, The Locus for Focus Model

1) 교신저자: 이경화, (06978) 서울시 동작구 상도로 369, 송실대학교 / E-mail: khlee@ssu.ac.kr
논문투고: 2019. 4. 2 / 심사일자: 2019. 4. 13 / 게재확정일자: 2019. 5. 12

I. 서론

시대가 변함에 따라 스포츠는 정치, 사회, 경제, 문화, 교육 등 여러 제도 안에서 중요한 가치를 갖게 되었다. 스포츠는 많은 사람으로부터 지속적으로 관심을 받고 있으며, 더욱 보편화되고 그 범위가 넓어지면서 복합적인 문화현상으로 인식되고 있다. 스포츠선수들은 이러한 대중의 관심을 받고 있으며 선수의 개인적인 성취와 사회적인 측면에서 책임감을 가지고 최상의 기량을 발휘하려고 노력한다. 이러한 과정에서 선수들은 자신의 목표와 승리를 달성하기 위하여 끊임없는 연습과 훈련을 하고 있으며 이러한 과정을 통하여 선수들은 고통과 어려움, 좌절감 등의 부정적인 정서상황을 경험하기도 한다. 선수들이 스포츠상황에서 부정적인 정서를 경험하면 공격적인 행동이 나타난다는 연구결과가 있으며(Donahue, Rip, Vallerand, 2009), 스포츠에서 공격적 행동에 대한 문제는 중요한 문제 중 하나로 언급된다고 하였다(Sacks, Petscher, Stanley, & Tenenbaum, 2003).

스포츠선수들이 부정적인 정서를 극복하고 최고의 경기력을 발휘하는 데는 언제나 훌륭한 지도자가 있다. 선수들의 능력이나 기술이 뛰어나다 하더라도, 이것을 효율적으로 지도해주는 지도자가 없다면 실전에서 뛰어난 경기력을 보이기는 힘들 것이다. 스포츠 현장에서 선수를 지도하는 스포츠지도자는 선수나 팀이 성공적인 결과를 달성하거나 원하는 목표를 이룰 수 있도록 중요한 역할을 하고 있으며, 선수의 신체적·심리적 상태와 경기의 전반적인 부분에서 결정적인 영향을 미친다(Adie, Duda, & Ntoumanis, 2008). 따라서 스포츠현장에서 발생하는 훈련과정과 경기 결과는 선수들의 수행에 의해 결정되지만, 그 이면에는 스포츠지도자의 지원과 조력이 크다고 할 수 있다.

그리고 경기에 출전하는 선수가 연습을 통해 갈고 닦은 기술을 효과적으로 발휘하기 위해서는 심리적인 요인이 상당히 중요하다. 경기기술과 체력적인 요인에서 큰 차이가 없는 엘리트 선수의 경우에는 심리조절이 경기 성과를 결정하는 중요한 요소로 작용한다고 하였다(정청희, 이용현, 이홍식, 정용철, 2009). 선수들이 최고의 경기수준에 도달하기 위해서는 무엇보다도 자신감이나 불안조절과 같은 심리적 요인이 중요하며, 이는 경기력 향상에 있어서 필수적인 요소이다. 따라서 선수들의 최고의 경기력을 발휘하고 이를 시합 내내 유지하기 위해서는 심리적 상태를 최적의 상태로 이끌어 내는 것이 무엇보다 중요하다. 이러한 선수양성과정은 훈련과 스포츠지도자의 코칭을 통해서 이루어지고 있으며, 스포츠에서 코칭이라는 용어는 전문화된 목적을 가지고 엘리트 선수를 대상으로 하는 교육 활동이라고 정의할 수 있다(조옥상, 2016).

스포츠분야에서 성공이란 지도자와 선수가 상호 신뢰감을 가지고, 지도자에 대한 존경심,

선수와 지도자에 대한 상호 지지와 격려, 협조, 의사소통 등 다양한 요인들이 상호보완적일 때 가능하다고 하였다(박현미, 윤용진, 신정택, 2016). 가장 바람직한 스포츠 현장의 모습은 운동의 주체인 선수와 조력자인 지도자, 그리고 팀의 동료선수들이 소통하고 공감하면서 상호간에 올바른 성장을 돕는 것이라 할 수 있다. 이러한 소통과 공감을 기본으로 활용하는 중요한 지도방법 중의 하나가 코칭이다. 코칭은 1880년대 스포츠 분야에서 처음 사용되었으며, 선수의 경기력 향상을 위한 지도 행위를 의미하였다. 또한 코칭은 피코치가 스스로 보고 배울 수 있도록 돕고, 참여를 통해 성과를 높이도록 하는 것이(Cook, Hepworth, Wall, & Warr, 1981)라고 하였으며, Collins(2001)는 한 개인이나 그룹을 그들이 바라는 더 유능하고 만족스러운 지점까지 나아가도록 인도하는 기술이자 행위라고 하였다.

코칭은 선수가 자신의 가능성을 발견하고 스스로 학습하고 성장할 수 있도록 지도자가 도와주는 것으로 선수의 잠재가능성을 이끌어내는 교육방법이다. 에노모토 히데타케(2006)는 모든 사람에게는 무한한 가능성이 있으며, 그 사람에게 필요한 해답은 그 사람 안에 있고, 그 답을 찾기 위해서는 파트너가 필요하다라고 하였다. 선수의 잠재가능성을 이끌어내는 지도방법으로 코칭이 주목받고 있는 이유는 코칭리더십이 급변하는 사회에서 구성원간의 존중과 배려를 중요시 여기며 상호관계에 대한 인식이 높아짐에 따라 구성원들의 역량개발과 능력을 발휘하도록 돕고 인재를 육성하는데 필요하기 때문이라고 하였다(임미연, 이경화, 2016).

현재 우리나라의 경우에 있어서 엘리트선수의 육성은 대부분 학교에서 담당하고 있다. 전문스포츠지도사(2015년 국민체육진흥법 시행규칙, 문화체육관광부령 제196호) 자격증을 취득한 스포츠지도자들이 선수들의 운동지도 뿐만 아니라 생활지도도 관리하고 있으며, 이들은 선수들의 학교생활 전반에 있어서 중요한 역할을 하고 있다. 성장 과정에 있는 청소년기 학생선수들은 훈련현장에서 지도자와 관계를 갖는 시간이 많기 때문에 부모나 친구보다 지도자가 더 많은 영향력을 행사하고, 때로는 전반적인 삶의 영역에까지 지도자의 영향을 크게 받기도 한다(오준석, 박종태, 2017).

그러나 발달단계와 선수특성을 고려하지 않은 훈련과 강압적인 지도방식은 잠재력이 있는 선수들로 하여금 운동에 대한 부정적인 인식을 갖게 만들기도 한다. 이러한 이유로 잠재가능성이 풍부한 스포츠선수들이 자신의 기량을 발휘하지 못한 채 운동을 그만두게 된다면 이는 국가적인 손실로 이루어지게 될 것이다. 강신욱(2015)은 운동에 재능이 있는 선수들이 여러 가지 형태의 심리적 스트레스로 운동을 중도에 포기하게 된다고 하였다. 학업과 훈련을 병행해야하는 청소년기의 선수들은 신체적 성장 뿐 아니라 심리적인 변화와 정서적인 특성이 강하게 발현된다(김다니엘, 2012). 청소년기의 선수들은 심리사회적 적응 및 안정을 위한 주요타자의 사회적 지지가 매우 중요한 시기라고 하였다(최지은, 신용주, 2003).

또한 지도자의 코칭언어는 선수의 심리적 요인뿐만 아니라 경기력에도 영향을 미친다(강현우, 장세용, 2014). 따라서 경기상황에서 선수의 행동을 세세하게 관찰하여 제공하는 피드백은 긍정적인 효과를 낼 수 있다(박정근, 2001). 지도자가 긍정적인 언어를 사용하면, 선수는 실수에 대한 두려움이 줄어들고 안정적인 심리상태로 경기에 임하여 경기력에 긍정적인 영향을 미칠 수 있다고 하였다(유용준, 정구인, 2017). 그리고 지도자의 언어 선택에 따라 경기력에 미치는 영향이 77.1%를 차지한다고 하였다(유용준, 김정현, 황대호, 2017). 이처럼 스포츠지도자의 언어 선택은 선수의 훈련과 경기력에 있어서 심리적으로 중요한 영향력을 미친다고 볼 수 있다. 긍정 언어를 통한 피드백은 부정 언어를 통한 피드백보다 더욱 효과적이라고 하였다(Jeon, Baek, & An, 2017). 스포츠지도자가 사용하는 언어에 따라 선수의 심리적 상태와 경기력에 중요한 영향을 미칠 수 있으므로 코칭언어에 대한 다양한 연구가 요구된다고 하였다(이우만, 2018).

스포츠 현장은 선수의 운동능력뿐만 아니라 창의적인 경기운영 전략과 전술, 이를 현장에 적용할 수 있는 응용능력 및 경기 실전에서 자신의 기량을 최대한 발휘할 수 있는 심리 기술의 수준 등 다양한 능력을 통한 무한 경쟁이 펼쳐지고 있다. 우수한 지도자는 자기 자신을 성찰하고 현장에서 자신의 코칭학습이론을 생산을 해내는 교육 전문가라고 하였다(Jones, 2008). 김진희(2011)는 지도자가 스포츠현장의 변화에 맞추어 선수중심의 올바른 이해와 실천을 위해 정책의 변화, 지도자교육 및 미래지도자연구의 필요성을 제안하였다. 따라서 스포츠지도자가 경기력과 실전력의 경쟁력을 갖춘 운동선수를 육성하기 위해서는 선수의 신체 기능은 물론 인지, 정서기능까지 개발, 유지시켜줄 수 있는 지도자의 교육역량이 필수적이다.

지도자의 역량과 관련하여 국내에서도 많은 연구가 수행되고 있다. 스포츠지도자가 갖추어야 할 중요한 핵심역량으로 전문성, 자아효능감, 위상, 태도, 의사결정력을 제시하였으며(윤석민, 2016), 스포츠 윤리, 해당종목 전문지식, 건강관리 관련지식, 커뮤니케이션, 자기조절, 자기 확신, 사고력, 유연성, 팀 리더십을 중요한 역량으로 제시하였다(배성우, 2014). 또한 생활체육 예비지도자가 갖추어야 할 역량으로 자기조절력, 사회적 우위성, 자아존중감의 3개 영역으로 구분하였다(김세환, 김진성, 추종호, 2013). 이밖에도 다양한 관점에서 스포츠 지도자의 역량연구가 수행 되고 있다(강효민, 한광령, 김종화, 2008; 한혜원, 2017).

한편, 기존의 심리기술훈련의 내용과 적용을 업그레이드하여 운동 수행에서 심리적 접근을 통한 경기력 향상에 필수적 분야로 스포츠 멘탈코칭을 이론화 하였다(정청희, 2013). 현재 스포츠 멘탈코칭은 스포츠심리 상담분야에서 지향하고 있는 경기력 향상의 목적을 가지고 실시되고 있다. 멘탈코칭은 상담, 심리기술훈련, 멘토링의 결합으로 스포츠심리학의 현장 적용 개념틀이라고 제시하였고, 이들의 종합적인 모형을 멘탈코칭이라고 정의하였다.(윤영

길, 2014; 윤영길, 2009).

吉井理人(2018)는 멘탈코칭이란 선수의 능력을 최대한 끌어올려 높은 성과를 내도록 하는 것으로 선수를 가르치는 것이 아니라 그가 스스로 생각하게 하도록 질문하는 코칭기술이라고 하였으며, 멘탈코칭은 가르치는 것이 아니라 선수의 생각을 끌어내는 것에 초점을 맞추며, 질문을 통해 선수가 알아차리고 발견하게 하는 코칭 프로세스라고 하였다(栢植陽一郎, 2015). 현재 우리나라 스포츠심리학에서는 선수들을 위하여 스포츠심리기술 훈련과 멘탈코칭을 통해 선수들의 불안과 긴장 집중력 저하 등을 조절하고 통제하려는 것에 초점을 맞추어 현장 적용을 하고 있다(전재연, 윤영길, 2015). 멘탈코칭은 현장의 지도자와 선수들의 문제해결을 돕고, 경기수행능력 향상에 기여할 뿐 아니라 선수생활의 질을 높일 수 있다고 하였으며(허정훈, 박용범, 2010), 대학 축구선수들의 경기력을 높이기 위해서는 체계적인 훈련 시스템 및 심리적 멘탈코칭을 비롯하여 철저한 자기관리가 필요하다는 점을 밝히고 있다(김옥주, 이대형, 박은석, 김승봉, 신진화, 2017). 최근 스포츠구단에서는 멘탈코치를 채용하여 선수들의 경기력 향상과 심리적 안정을 위해 노력하는 사례가 발견되고 있다. 이러한 멘탈코칭은 스포츠선수들의 심리적인 문제를 지원하는데 도움을 주고 있지만, 지도자를 위한 멘탈코칭은 부족한 실정이다. 멘탈코칭은 선수뿐만 아니라 선수에게 영향을 미칠 수 있는 지도자와 부모에 대한 지원도 함께 이루어져야 한다(윤영길, 2014)고 주장하였다.

본 연구에서는 스포츠 현장에서 중추적인 역할을 담당하는 스포츠지도자들에게 도움이 되는 멘탈코칭 프로그램을 제공하기 위해서는 지도자들이 직면하고 있는 어려움을 통합적으로 파악하고자 하였다. 스포츠지도자가 직면하고 있는 심리적 어려움, 즉 스포츠 지도자가 인식하는 멘탈코칭의 요구를 탐색하고 확인하는 연구는 스포츠지도자를 멘탈코칭 프로그램 개발에 기초 정보를 제공할 것이며, 더 나아가 선수들의 지도 효율성을 높여 결과적으로 선수들의 경기력 향상에 도움이 될 것이다. 또한, 스포츠 현장에서 필수적인 역할을 하고 있는 지도자들의 생생한 요구를 심층적으로 파악하고 이해한다면 스포츠 발전을 위한 자료를 추출할 수 있을 것이다.

또한 스포츠지도자가 전문성과 리더십을 성공적으로 발휘하기 위해 멘탈코칭이 무엇인지를 규명함과 동시에 체계적인 멘탈코칭 프로그램에 대한 요구분석 과정을 통해 중요도와 교육 필요성을 파악하여 우선순위를 제안함으로써 스포츠지도자의 역량 향상기회를 제공하고 자 한다. 교육 요구분석의 방법으로는 인터뷰, 관찰, 소집단회의, 설문조사 등이 있으며 가장 많이 사용되는 방법 중 하나가 설문조사이다(오인경, 최정임, 2005). 오승국, 전주성, 박용호(2014)는 교육요구 우선순위 결정을 위해 설문조사를 이용하는 기존방법을 보완하는 연구의 일환으로 조대연(2009)이 제안한 방법인 Borich 요구도 평가모형을 활용한 우선순위 결정과 The Locus for Focus 모델을 사용한 보완에 추가하여, 교육의 필요성을 묻는 설문을 추가할

것을 제안하였다.

이에 본 연구는 스포츠지도자를 대상으로 멘탈코칭 항목의 중요도와 필요도의 인식 정도를 조사하여 일반적 특성에 따른 멘탈코칭 항목별 차이를 탐색하여 멘탈코칭 프로그램 요구의 우선순위를 파악하고자 한다. 선행연구를 바탕으로 지도자가 갖추어야 할 멘탈코칭 역량을 다섯 가지 하위요인으로 선정하였다(김경백, 이정오, 홍준희, 2015; 임정섭, 최영임, 2018; 남정훈, 2016; Ellinger, 2003; 김선희, 조송현과 추나영, 2013). 멘탈코칭의 하위요인은 멘탈 조절, 자기조절, 코칭리더십, 코칭스킬이며, 이를 통해 경기력 향상과 최상의 수행을 목표로 하는 스포츠 선수를 지도하기 위해 멘탈코칭 역량이 요구되는 스포츠지도자 멘탈코칭 프로그램의 개발을 마련하는데 신뢰성과 타당성이 확보된 기초자료를 제공하고자 한다.

본 연구에서는 스포츠 지도자 멘탈코칭 프로그램 개발에 필요한 기초자료를 제공하기 위해 중요성과 필요성의 우선순위를 분석하고자 다음과 같이 연구문제를 설정하였다.

연구문제 1. 스포츠지도자 멘탈코칭 프로그램 구성요인의 중요성은 무엇인가?

연구문제 2. 스포츠지도자 멘탈코칭 프로그램 구성요인에 대한 교육의 필요성은 무엇인가?

II. 연구방법

1. 연구대상

본 연구에서는 스포츠지도자를 대상으로 한 멘탈코칭 프로그램에 포함되어야 할 멘탈코칭 항목의 중요도와 필요도에 대한 목적을 두고 요구도 분석을 하고자 하였다. 연구대상은 2019년 4월 현재 서울과 경기에서 야구, 축구, 볼링, 합기도, 탁구, 골프를 지도하고 있는 지도자로 구성하였다. 설문조사는 2019년 4월 15일부터 2019년 4월 30일까지 약2주간에 걸쳐 실시되었다. 자료 수집을 위하여 합기도연맹 및 개별 스포츠지도자들의 도움을 받아 설문지를 배포·수집하였으며 안정적인 사례수를 확보하기 위해 2회에 걸쳐 협조연락을 실시하였다. 배분된 150부의 설문지중 117부가 회수되어 78%의 회수율을 나타내었으며 분석에 적합하지 않은 15부를 제외한 102(최종 유효회수율: 68%)가 최종 분석에 활용되었다.

설문조사에 참여한 연구대상의 구체적인 인구통계학적 특성은 아래의 <표 1>과 같다.

<표 1> 연구대상자의 인구통계학적 특성

		빈도(명)	퍼센트(%)
성별	남자	82	80.4
	여자	20	19.6
연령	20대	20	19.6
	30대	20	19.6
	40대	37	36.3
	50대	24	23.5
	60대이상	1	1.0
소속	초등학교	12	11.8
	중/고등학교	28	27.5
	대학교	16	15.7
	실업팀	5	4.9
	기타	41	40.2
지도경력	3년미만	15	14.7
	3년이상~7년미만	18	17.6
	7년이상~10년미만	38	37.3
	10년이상	31	30.4
종목	야구	19	18.6
	축구	17	16.7
	볼링	18	17.6
	합기도	26	25.5
	기타	22	21.6
학력	전문대졸	6	5.9
	대졸	87	85.3
	대학원 졸	6	5.9
	기타	3	2.9
전체		102	100.0

연구대상의 분포를 살펴보면, 위의 <표 1>에 제시된 것과 같이 스포츠 영역이라는 특성상 남자가 80.4%를 차지하였다. 그러나 연령별로 보면, 20대에서 50대까지가 골고루 분포 되었다. 그들의 소속은 중·고등학교가 가장 많았으며 기타로는 골프아카데미, 유소년 스포츠 센터 등이 있었다. 지도경력은 대부분이 7년 이상이 된 경력자였다. 그리고 종목은 단체경기 와 개인경기로 구분해 볼 때 비슷한 분포를 보였다. 그들의 학력은 약 90%가 대졸이었다.

2. 조사도구

이 연구에서는 설문지를 조사도구로 이용하였으며, 연구대상의 인구통계학적 특성, 선수

의 멘탈조절, 스포츠지도자 자신의 자기조절, 코칭리더십, 코칭스킬, 의사소통역량을 검증하기 위해 다양한 선행연구를 고찰한 후, 초안을 작성한 다음 교육학 교수 1명과 코칭 전문가 2명에게 내용타당도를 검증받았다. 첫째, 선수(코치이)의 멘탈조절은 김경백, 이정오 및 홍준희(2015)가 개발한 골프 멘탈척도를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 선수(코치이)의 멘탈조절은 집중력, 자신감, 불안 및 각성조절, 감정조절, 생각조절로 구성하였다. 둘째, 스포츠지도자의 자기조절은 임정섭과 최영임(2018)이 개발한 자기조절역량 기반 코칭 효과척도를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 스포츠지도자의 자기조절은 목표조절, 자기탐색, 정서조절, 행동계획, 대안탐색으로 구성하였다. 셋째, 스포츠지도자의 코칭리더십은 조은현과 탁진국(2011)이 개발한 코칭리더십 척도와 남정훈(2016)이 개발한 스포츠 코칭리더십 척도를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 스포츠지도자의 코칭리더십은 존중, 관점변화, 목표제시, 성장가능성에 대한 믿음으로 구성하였다. 넷째, 스포츠지도자의 코칭스킬은 박근수(2013)가 개발한 코칭스킬 척도와 Ellinger(2003)이 개발한 코칭스킬 척도를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 코칭스킬은 경청, 질문, 지지·격려, 피드백으로 구성하였다. 다섯째, 스포츠지도자의 의사소통은 김선희, 조송현과 추나영(2013)이 개발한 참여스포츠에서의 비언어적 커뮤니케이션 척도와 송홍준(2018)이 개발한 대학생용 의사소통역량 측정도구를 참고하여 본 연구에 맞도록 수정 및 보완하여 사용하였다. 의사소통은 언어적 의사소통, 비언어적 의사소통, 공감능력, 타인에 대한 이해로 구성하였다. 조사도구는 요구분석을 위하여 중요수준과 교육필요성을 응답할 수 있게 Likert 5점 척도를 사용하였다.

<표 2> 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램 구성요인

멘탈코칭 정의	
정의: 선수(코치이)의 멘탈조절을 의미함. 경쟁상황이나 목표를 달성해 나가는 과정에서 경험하게 되는 정서반응이나 스트레스의 조절 및 목표에 대한 성취동기를 위해 멘탈을 효과적으로 조절해나가는 것을 말한다.	
구성요인	개념정의
집중력	• 운동수행에서 자신의 목표에 전념하며 정신적인 주의 초점을 유지할 수 있는 능력을 말한다.
자신감	• 운동수행과 관련하여 원하는 결과를 얻는데 필요한 행동을 성공적으로 수행해 낼 수 있다는 믿음을 말한다.
불안 및 각성조절	• 운동수행에 대한 불안을 인지하고 심리적으로 최상 수행을 할 수 있도록 조절하는 최적의 각성상태를 말한다.
감정조절	• 운동수행과 관련하여 이상적인 심리상태를 유지하기 위해서 감정의 변화를 알아차리고 조절하는 능력을 말한다.
생각조절	• 운동수행과 관련하여 이상적인 심리상태를 유지하기 위해서 생각의 변화를 알아차리고 조절하는 능력을 말한다.

자기조절 정의

정의: 스포츠 지도자가 선수를 지도할 때 효과적인 코칭을 위한 자신의 자기조절을 의미함.
외부환경에 효율적으로 적응하고 목표를 수행하기 위하여 자발적으로 계획하고 생각하며 행동하고 정서를 융통성 있게 관리하는 능력을 말한다.

구성요인	개념정의
목표조절	<ul style="list-style-type: none"> 가장 중요한 목표에 우선순위를 매기는 일과 그 목표를 조절하는 능력을 말한다.
자기탐색	<ul style="list-style-type: none"> 자신의 상태에 대해 인식하는 것으로 목표달성을 위해 지니고 있는 자원은 무엇이고 필요한 자원은 무엇이며, 어떤 자원을 활용할 것인가를 탐색하는 능력을 말한다.
정서조절	<ul style="list-style-type: none"> 목표추구 과정에서 유발되는 부정적 정서에 압도되지 않고, 목표달성까지 부정 정서를 효율적으로 조절하는 능력을 말한다.
행동계획	<ul style="list-style-type: none"> 자기탐색을 바탕으로 개인의 행동을 시작하고 스스로 동기부여를 하여 다양한 대안선택을 체계적으로 계획하는 것을 말한다.
대안탐색	<ul style="list-style-type: none"> 목표달성을 위해 새로운 대안을 탐색하고 그것을 적용하는 것에 대한 열린 마음 태도를 지니는 능력을 말한다.

코칭리더십 정의

정의: 효율적인 선수지도를 위한 스포츠지도자의 리더십을 의미함.
선수가 훈련 및 경기를 수행하는 과정에서 자신과 팀의 성과를 달성할 수 있도록 자신의 강점을 자각하고 개발하도록 지원하고 촉진하는 스포츠지도자의 리더십을 말한다.

구성요인	개념정의
존중	<ul style="list-style-type: none"> 지도자가 선수를 인간으로서 존중하고 심리적으로 지지하고 돕는 것을 말한다.
관점변화	<ul style="list-style-type: none"> 기존과 다른 관점에서 해결책을 찾도록 질문하는 것을 말한다.
목표제시	<ul style="list-style-type: none"> 선수의 성장과 발전을 위한 목표를 제시하는 것을 말한다.
성장가능성에대한 믿음	<ul style="list-style-type: none"> 선수는 성장과 발전을 지향하는 잠재능력을 가진 존재이며 스스로 문제를 해결할 능력을 가지고 있다고 믿는 것을 말한다.

코칭스킬 정의

정의: 스포츠지도자가 선수를 지도하는 코칭과정에서의 기법을 의미함.
효과적인 코칭을 위해 사용하는 구체적인 행동기술로 코칭과정에서 코치가 어떤 태도로 어떻게 듣고 말할 것인가 하는 기법을 말한다.

구성요인	개념정의
경청	<ul style="list-style-type: none"> 상대의 언어뿐만 아니라 의도, 감정 등 비언어적 표현까지 주의를 기울여 듣는 태도를 말한다.
질문	<ul style="list-style-type: none"> 상대가 자신의 상태에 대해 성찰하고 스스로 성장계획을 수립하여 실천할 수 있도록 질문하는 능력을 말한다.
지지격려	<ul style="list-style-type: none"> 상대의 가치와 열정, 성품, 장점, 노력의 결과 등을 긍정적인 표정이나 말, 행동을 통해 표현하는 것을 말한다.
피드백	<ul style="list-style-type: none"> 상대의 성장을 위해 결과나 행동에 대한 자신의 생각을 솔직하게 표현하는 것을 말한다.

의사소통의 정의

정의: 스포츠지도자와 선수(코치이)의 상호작용을 의미함.
 관계에 있어 가장 중요한 과정으로 서로의 생각이나 느낌을 주고받으면서 공통된 의미를 찾아나
 가고 서로에게 영향을 주고받는 상호작용을 말한다.

구성요인	개념정의
언어적 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> • 효율적인 메시지를 전달하기 위한 언어적 요소로 목소리, 발음, 말의 속도, 소리의 높낮이, 소리의 크기를 말한다.
비 언어적 의사소통	<ul style="list-style-type: none"> • 효율적인 의사소통을 위한 비언어적 요소로 표정, 자세와 태도, 제스처, 눈빛, 신체접촉을 말한다.
공감능력	<ul style="list-style-type: none"> • 다른 사람이 경험하고 있는 것을 대신하여 경험할 수 있는 느낌을 말한다.
타인에 대한 이해	<ul style="list-style-type: none"> • 타인의 입장을 이해하거나 의도를 추론하는 능력을 말한다.

3. 자료분석

설문조사를 통해 수집된 자료는 SPSS 22.0 프로그램을 이용하여 다음과 같은 분석절차를 거쳤다. 또한, 요구분석을 위한 절차는 조대연(2009)의 제안을 따랐다. 본 연구에서 사용된 분석 방법은 다음과 같다. 첫째, 중요도와 교육필요도 간의 차이를 대응표본 t-test를 통해 파악하였다. 둘째, 중요도와 교육필요도에 대한 Borich의 요구도 공식을 통한 우선순위를 제시하였다. 셋째, 중요도와 교육필요도 간 차이값과 중요도를 축으로 하는 The Locus for Focus 모델을 통해 각 문항을 제시하였다. 넷째, The Locus for Focus 모델의 HH분면에 속한 항목 개수를 확인하고 그에 상응하는 Borich 요구도 순위를 결정하였다. 다섯째, The Locus for Focus 모델의 HH 분면 항목과 Borich의 요구도의 상위순위항목이 중복된다면 ‘최우선 순위군’으로 그렇지 않다면 ‘차 순위군’을 결정하여 최종적인 우선순위를 제안하였다.

스포츠 지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램 개발을 위해 하위요인을, 멘탈조절, 자기조절, 코칭리더십, 코칭스킬, 의사소통으로 다섯 가지를 제안하고, 각 요인의 측정문항을 다음과 같이 구성하였다. 멘탈조절은 집중력, 자신감, 불안 및 각성조절, 감정조절, 생각조절의 5개, 자기조절은 목표조절, 자기탐색, 정서조절, 행동계획, 대안탐색으로 5개, 코칭리더십은 존중, 관점변화, 목표제시, 성장 가능성에 대한 믿음으로 4개, 코칭스킬은 경청, 질문, 격려·지지, 피드백으로 4개, 의사소통으로는 언어적 의사소통, 비언어적 의사소통, 공감능력, 타인에 대한 이해로 4개 총 22개의 문항으로 구성하였다.

우선순위 결정을 위하여 각 요인에 알파벳으로 명명하여 5개의 요인을 A부터 E까지 표시하고 각 요인의 측정문항은 숫자로 표시하였다. 따라서 첫 번째 요인 A는 5개, B는 5개, C는 4개, D는 4개, E는 4개로 나타났다.

Ⅲ. 연구결과

1. 스포츠 지도자의 멘탈코칭 프로그램 개발을 위한 t 검정과 Borich 요구도

스포츠 지도자의 멘탈코칭 프로그램 개발을 위한 요구 분석에서 중요도와 교육필요성간 차이에 대한 대응 표본 t 검정을 시행하고 차이값에 대한 Borich 요구도와 그 우선순위를 분석한 결과는 다음 <표 3>과 같다.

<표 3> 멘탈코칭 구성요인에 대한 t 검정과 Borich 요구도 우선순위 분석

	요인	중요도		필요도		차이값		요구도	우선순위		
		세부분항	평균	표준편차	평균	표준편차	평균			표준편차	t
멘탈 조절 (A)	A1	집중력	4.41	.60	4.39	.58	.02	.44	.45	.087	4
	A2	자신감	4.38	.55	4.50	.61	-.12	.45	-2.63*	-.516	16
	A3	불안조절	4.26	.66	4.25	.73	.01	.33	.30	.042	5
	A4	감정조절	4.33	.80	4.36	.81	-.03	.26	-1.14	-.127	8
	A5	생각조절	4.25	.86	4.38	.63	-.13	.59	-2.18*	-.542	17
자기 조절 (B)	B1	목표조절	4.22	.83	4.23	.69	-.01	.64	-.16	-.041	6
	B2	자기탐색	4.26	.76	4.35	.77	-.09	.69	-1.29	-.376	13
	B3	정서조절	4.28	.79	4.18	1.08	.11	.64	1.69	.462	2
	B4	행동계획	4.37	.76	4.44	.50	-.07	.53	-1.30	-.300	11
	B5	대안탐색	4.24	.81	4.15	.83	.09	.45	1.99*	.374	3
코칭 리더 십 (C)	C1	존중	4.39	.80	4.48	.69	-.09	.38	-2.38*	-.388	15
	C2	관점변화	4.29	.71	4.34	.65	-.05	.51	-.96	-.210	9
	C3	목표제시	4.27	.71	4.60	.49	-.32	.57	-5.78***	-1.383	22
	C4	가능성 믿음	4.43	.67	4.52	.67	-.09	.69	-1.29	-.391	14
코칭 스킬 (D)	D1	경청	4.63	.66	4.49	.74	.14	.49	2.84**	.635	1
	D2	질문	4.50	.67	4.65	.57	-.15	.50	-3.00**	-.662	18
	D3	지지격려	4.33	.72	4.58	.74	-.25	.43	-5.73***	-1.062	21
	D4	피드백	4.43	.74	4.48	.74	-.05	.41	-1.22	-.217	10
의	E1	언어소통	4.34	.85	4.55	.74	-.21	.60	-3.45**	-.894	20

사 소 통 (E)	E2	비언어 소통	4.37	.94	4.55	.74	-.18	.86	-2.07*	-.772	19
	E3	공감능력	4.49	.74	4.50	.67	-.01	.33	-.30	-.044	7
	E4	타인이해	4.43	.67	4.50	.67	-.07	.62	-1.12	-.304	12

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

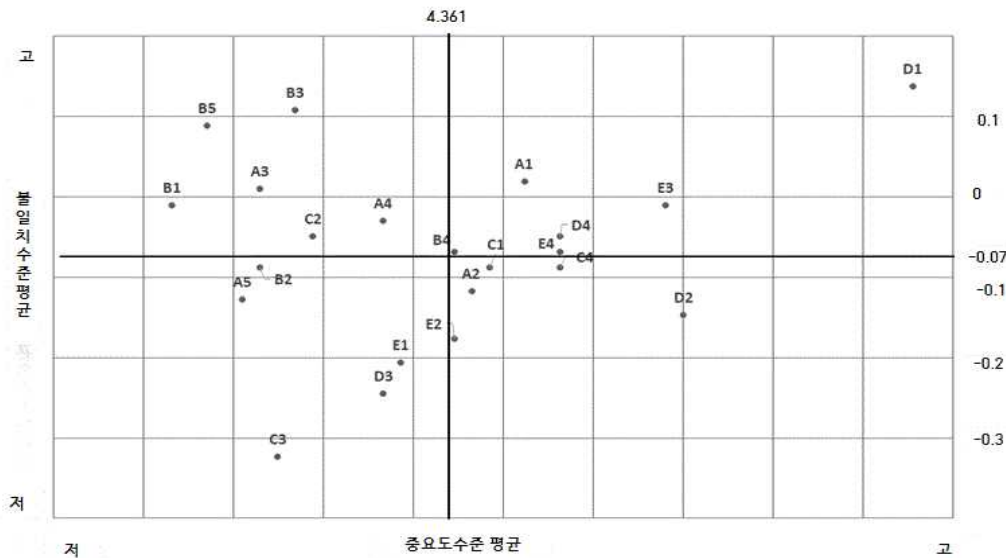
요인별로 중요도와 교육필요도 간의 차이를 살펴볼 때 멘탈조절 요인에서 자신감($t=-2.63$, $p < .05$)과 생각조절($t=-2.18$, $p < .05$)이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 자신감의 교육필요도($M=4.50$, $SD=.61$)는 중요도($M=4.38$, $SD=.55$)보다 더 높았으며 감정조절에서도 교육필요도($M=4.38$, $SD=.63$)가 중요도($M=4.25$, $SD=.86$)보다 더 높았다. 자기조절 요인에서는 대안탐색($t=1.99$, $p < .05$)이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 대안탐색의 중요도($M=4.24$, $SD=.81$)는 교육필요도($M=4.15$, $SD=.83$)가 더 높았다. 코칭리더십 요인에서 존중($t=-2.38$, $p < .05$)과 목표제시($t=-5.78$, $p < .001$)가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 코칭리더십의 교육필요도($M=4.48$, $SD=.69$)는 중요도($M=4.39$, $SD=.80$)보다 더 높았으며 감정조절에서도 교육필요도($M=4.60$, $SD=.49$)가 중요도($M=4.27$, $SD=.71$)보다 더 높았다. 코칭스킬 요인에서 경청($t=2.84$, $p < .01$), 질문($t=-3.00$, $p < .01$)과 지지($t=-5.73$, $p < .001$)가 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 경청의 중요도($M=4.63$, $SD=.66$)는 교육필요도($M=4.49$, $SD=.71$)가 더 높았다. 반면에 질문의 교육필요도($M=4.65$, $SD=.47$)는 중요도($M=4.50$, $SD=.67$)보다 더 높았으며 지지에서도 교육필요도($M=4.58$, $SD=.74$)가 중요도($M=4.33$, $SD=.72$)보다 더 높았다. 의사소통 요인에서 언어소통($t=-3.45$, $p < .01$)과 비언어소통($t=-2.07$, $p < .05$)이 통계적으로 유의한 차이를 보였다. 구체적으로 자신감의 언어소통($M=4.55$, $SD=.74$)은 중요도($M=4.34$, $SD=.85$)보다 더 높았으며 비언어소통에서는 교육필요도($M=4.55$, $SD=.74$)가 중요도($M=4.37$, $SD=.94$)보다 더 높았다.

요구도 우선순위 중 1순위에서 10순위까지 살펴볼 때 1순위는 코칭스킬 중 경청, 2순위는 자기조절 중 정서조절, 3순위는 자기조절 중 대안탐색, 4순위는 멘탈조절 중 집중력, 5순위는 멘탈조절 중 불안조절, 6순위는 자기조절 중 목표조절, 7순위는 의사소통 중 공감능력, 8순위는 멘탈조절 중 감정조절, 9순위는 코칭리더십 중 관점변화, 10순위는 코칭스킬 중, 피드백으로 나타났다. 10순위에는 멘탈조절과 자기조절이 각각 3개 문항씩 포함되어 있다. t 검정 결과와 요구도 우선순위를 비교해 볼 때 유의한 결과를 보여주었던 경청은 요구도 1순위, 대안탐색은 3순위를 보여준 반면에 자신감, 생각조절, 존중, 목표제시, 질문, 지지, 언어소통은 요구도의 하위순위로 나타났다. 따라서 중요도를 반영한 Borich 요구도에 비해 t 검정의 단순 차이 검정은 중요도와 필요성 차이에 대한 불충분한 결과를 보여주기 때문에 중요도와 필요성 차이값에 대한 The Locus for Focus Model을 활용하여 최우선순위를 결정할

수 있다.

2. 스포츠 지도자의 멘탈코칭 프로그램 개발을 위한 The Locus for Focus 모형을 활용한 요구 우선순위 분석

The Locus for Focus 모형의 1사분면은 중요도와 교육필요성 차의 값이 모두 높은 분면(H,H), 제2사분면은 중요도는 낮지만 중요도와 교육필요성의 차의 값이 높은 분면(L,H), 제3사분면은 중요도와 그 차이 값이 낮은 분면(L,L), 제4사분면은 중요도는 높으나 차이값이 낮은 분면(H,L)을 의미한다. 구체적으로 1사분면은 요인의 중요성이 높게 지각하는 동시에 중요하지만 교육필요성을 낮게 지각하는 문항이 차지하게 된다. 반면에 3사분면은 중요하게 지각하지도 않고 필요성과의 차이도 낮은 문항을 보여준다. 또한, 2사분면은 중요도는 낮게 지각하면서 중요하나 교육필요성이 낮다고 지각하는 문항을 포함하며 4사분면은 중요도는 높게 지각하면서 필요성과의 차이는 낮은 문항을 보여준다. 따라서 본 연구에서는 제1사분면에 위치한 문항을 중심으로 중요도를 높게 지각하지만, 그에 비해 교육필요성을 낮게 지각하는 요인을 최우선순위로 고려하였다. 스포츠 지도자의 멘탈코칭 프로그램 구성요인들을 The Locus for Focus Model을 활용하여 우선순위를 분석한 결과는 다음 [그림 1]과 같다.



[그림 1] 멘탈코칭 구성요인의 The Locus for Focus 모델 결과

스포츠지도자들이 지각하고 있는 중요도와 교육필요도간 차이 평균값은 -0.07 이며 중요도 평균은 4.361으로 이 두 값을 축으로 하여 사분면을 구성하여 각 사분면에 문항을 분류한 결과 1사분면의 HH 에는 6개의 문항, A1 집중력, D1 경청, B4 행동계획, D4 피드백, E3 공감능력, E4 타인이해가 속하며 2사분면의 LH 에는 6개의 문항 A3 불안조절, A4 감정조절, B1 목표조절, B3 정서조절, B5 대안탐색, C2 관점변화가 속하며 3사분면의 LL 에는 5개의 문항 A5 생각조절, B2 자기탐색, C3 목표제시, D3 지지, E1 언어소통이 속하며 4사분면의 HL 에는 5개의 문항 A2 자신감, C1 존중, C4 가능성믿음, D2 질문, E2 비언어소통이 포함되었다.

중요도와 교육필요도간 차이가 정의 (+) 방향이라면 중요도에 비해서 교육필요도가 더 높다는 것을 의미하고 부의 (-) 방향이라면 교육필요도에 비해서 중요도가 더 높다는 것을 의미한다. 따라서 양수값으로 나타난 A1 집중력, D1 경청은 중요하게 지각하지만 교육필요도는 낮게 지각하고 있는 반면에 음수값으로 B4 행동계획, D4 피드백, E3 공감능력, E4 타인이해는 교육필요도에 비해서 중요도를 낮게 지각하는 것으로 나타났다. HH 사분면의 문항은 스포츠지도자들이 멘탈코칭 프로그램에 중요한 요소로 지각하지만, 그에 비해서 집중력, 경청은 교육필요도를 높이 평가하지 않으며 행동계획, 피드백, 공감능력, 타인이해 요소는 멘탈코칭 프로그램에서 교육적으로 더 필요하다고 본다.

최종적으로 The Locus for Focus Model 중 HH 사분면에 포함된 문항 개수만큼 Borich 요구도 순위와 비교한 결과는 다음 <표 4>와 같다.

<표 4> 멘탈코칭 구성요인에 대한 Borich 요구도와 The Locus for Focus Model

	멘탈조절			자기조절			코칭스킬		의사소통	
	A1	A3	B1	B3	B4	B5	D1	D4	E3	E4
	집중력	불안 조절	목표 조절	정서 조절	행동 계획	대안 탐색	경청	피드백	공감 능력	타인 이해
Borich 요구도	0	0	0	0		0	0			
Locus For Focus	0				0		0	0	0	0

The Locusfor Focus 모형 HH 사분면에 속한 문항은 6개로 Borich 요구도의 1순위에서 6순위까지 문항을 선택했을 때 Borich 요구도의 1순위는 D1 경청, B3 정서조절, B5 대안탐

색, A1 집중력, A3 불안조절, B1 목표조절로 나타났다. 따라서 Borich 요구도와 The Locus for Focus에서 중복되는 문항은 A1 집중력, D1 경청으로 이 두 가지 요인은 22개의 요인 중 최우선으로 고려해야 하는 것이며 나머지 A3 불안조절, B1 목표조절, B3 정서조절, B4 행동 계획, B5 대안탐색, D4 피드백, E3 공감능력, E4 타인이해는 차순위로 살펴보아야 할 것이다.

IV. 논의 및 결론

현대사회에서 스포츠는 많은 사람으로부터 지속적으로 관심을 받고 있으며 정치, 경제, 사회, 문화, 교육 등에 영향을 미치고 있다. 현장에서 활약하는 스포츠선수들은 이러한 대중의 관심 속에서 자신의 목표와 승리를 달성하기 위하여 끊임없는 연습과 훈련을 하고 있다. 이러한 과정을 통하여 선수들은 어려움, 좌절감 등의 부정적인 정서 상황을 경험하기도 한다. 선수들에게 분노는 자주 경험하는 감정 중 하나이며, 실제 반복되는 치열한 경쟁과 승리 또는 패배의 과정 속에서 분노를 경험한다. Plutchik(2003)에 의하면 분노는 과제나 조절행동을 방해한다고 하였으며, 선수들의 부정적 정서와 공격성을 촉진시키는 주요변수로 코치와 선수 관계의 질을 언급하였다(Hodge & Londale, 2011). 최근 프로스포츠 현장에서도 지도자들은 선수와의 소통을 중요시하는 분위기로 팀을 이끌고 있다. 소통은 팀의 목표설정이나 집단효능감 등에 긍정적 영향을 미치기도 하며, 집단 안에서의 갈등을 감소시키는 등 부정적 변수와도 관련이 있다(Blum, Raemer, Carroll, Dufresne, & Cooper, 2005). 스포츠지도자와 선수들 간의 소통이 긍정적으로 이뤄지기 위해서는 무엇보다 상대방을 인지적 또는 정서적으로 이해할 수 있는 공감능력이 중요하다.

스포츠 현장에서 최상의 경기력을 발휘하는 운동선수 뒤에는 언제나 훌륭한 지도자가 있다. 바람직한 스포츠 현장의 모습은 선수와 지도자가 서로 소통하고 상호 공감을 통해 최상의 경기력을 발휘할 수 있도록 하는 것이다. 따라서 본 연구에서는 선수가 스포츠 상황에서 겪는 스트레스를 극복하고 경기력을 극대화하기 위해 필요한 전략을 이끌어내는 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램을 개발하기 위해서는 어떤 요소가 중요하고 어떤 요소가 좀더 우선적으로 필요한지를 밝히고자 하였다.

본 연구는 설문을 통한 요구분석에서 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램을 개발하고자 멘탈코칭 구성요인의 중요성과 교육필요성의 우선순위를 규명하는 데에 그 목적이 있다. 자료 분석은 t 검정, Borich 요구도, 그리고 The Locusfor Focus Model의 방법으로 분석하였으며, 그 결과는 다음과 같다. 첫째, 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램 개발을 위해 문헌조사를 통해 하위요인을, 선수의 멘탈조절, 스포츠 지도자 자신의 자기조절, 코칭

리더십, 코칭스킬, 의사소통으로 5가지를 제안하고, 각 요인의 측정문항을 선수의 멘탈조절은 5개, 스포츠지도자의 자기조절은 5개, 코칭리더십은 4개, 코칭스킬은 4개, 의사소통 4개 총 22개의 문항으로 구성하였다. 둘째, Borich 요구도의 분석 결과, 스포츠지도자들은 거의 대부분의 하위요인에 대해 중요도와 필요도에서 의미 있는 차이를 인식하고 있었다. 요구도 우선순위 중 1순위에서 10순위까지 살펴볼 때 1순위는 코칭스킬 중 경청, 2순위는 자기조절 중 정서조절, 3순위는 자기조절 중 대안탐색, 4순위는 멘탈조절 중 집중력, 5순위는 멘탈조절 중 불안조절, 6순위는 자기조절 중 목표조절, 7순위는 의사소통 중 공감능력, 8순위는 멘탈조절 중 감정조절, 9순위는 코칭리더십 중 관점변화, 10순위는 코칭스킬 중, 피드백으로 나타났다. 셋째, The Locus for Focus Model로 분석한 결과는 가장 최우선순위로 요구되는 HH분면에 멘탈조절 중 집중력, 코칭스킬 중 경청, 자기조절 중 행동계획, 코칭스킬 중 피드백, 의사소통 중 공감능력, 타인이해가 나타났다. 따라서 Borich 요구도와 The locus of the Focus Model 분석결과, 선수의 멘탈조절 중 집중력과 스포츠지도자의 코칭스킬 중 경청은 멘탈코칭 구성요인 중에서 가장 중요도와 교육필요성이 높게 나타났으므로 멘탈코칭 프로그램 개발에서 우선적으로 중요하고 필요성이 부각된 것부터 실시해야 될 것이다.

그런데 선행연구를 살펴보면, 기존의 심리기술훈련의 내용과 적용을 업그레이드하여 운동수행에서 심리적 접근을 통한 경기력 향상에 필요한 분야로 스포츠 멘탈코칭을 이론화 하였고(정청희, 2013), 선수를 대상으로 하는 멘탈코칭 프로그램을 실시하였다(윤영길, 2014; 전재연, 윤영길, 2015; 허정훈, 박용범, 2010). 또한 멘탈코칭 프로그램은 선수뿐만 아니라 선수에게 영향을 미칠 수 있는 지도자와 부모에 대한 교육도 함께 이루어져야 함을 주장하고 있다(윤영길, 2014). 그러나 국내에는 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램과 관련해서는 현저하게 연구가 부족한 실정이다. 그러므로 현장에서 선수들을 직접 지도하고 있는 스포츠지도자가 전문적인 역량을 향상시키고 효율적인 선수지도를 위해서는 스포츠지도자를 대상으로 하는 멘탈코칭 프로그램 개발이 필요하다. 따라서 현장의 스포츠지도자들에게 멘탈코칭의 구성요인에 대해서 중요성과 교육필요성에 대한 요구분석 결과를 제시한 본 연구는 매우 의미가 있다고 본다. 다만, 본 연구에서는 연구대상이 서울과 경기에서 야구, 축구, 볼링, 합기도, 탁구, 골프를 지도하고 있는 스포츠지도자 150명으로 한정적이었으므로, 이를 일반화하여 적용하는데 한계가 있었다. 또한, 개별 종목과 단체종목 등 다양한 스포츠형태를 고려하지 않았다는 점이 본 연구의 제한점이다. 따라서 향후 연구에서는 이러한 한계점을 극복하기 위해 보다 다양한 연구 집단과 변인을 포함시켜야 할 것이다.

이와 같은 연구결과를 바탕으로 다음과 같은 실천적·이론적 함의를 논할 수 있다. 첫째, 본 연구에서 중요성과 교육필요성으로 밝혀진 멘탈코칭 구성요인을 기반으로 스포츠지도자의 전문성 함양을 위한 멘탈코칭 프로그램을 개발하는데 활용될 수 있을 것으로 기대된다.

이는 스포츠지도자가 선수 개인의 특성과 흥미에 맞게 코칭하고 교육 할 수 있는 능력을 제공할 것으로 기대된다. 둘째, 멘탈코칭 프로그램이 스포츠지도자들에게 효과성이 있는지를 실험을 통해 확인이 이루어지기를 기대한다. 셋째, 멘탈코칭 프로그램 개발과 적용이 다양한 계층의 스포츠지도자들과 더 많은 종목으로 확산되어야 한다. 효과적인 스포츠지도자를 위한 멘탈코칭 프로그램 개발을 위해서 추후 다양하고 특징을 가지고 있는 여러 가지 체육 종목 지도자와 관련된 후속연구가 활발하게 지속적으로 되어야 할 것이다.

참고문헌

- 강신욱(2015). 대학운동선수, 체육계열 대학생, 일반계열 대학생의 진로장벽, 취업스트레스, 진로준비행동의 차이. **한국체육학회지**, 54(1), 83-95.
- 강현우, 장세용(2014). 청소년 축구선수의 성취목표성향과 운동 몰입의 관계: 배경변인간 다집단 분석. **한국스포츠심리학회**, 25(1), 101-113.
- 강효민, 한광령, 김종화(2008). 생활체육 예비수영지도자의 지도자역량 평가. **한국스포츠사회학회**, 21(2), 463-475.
- 김경백, 홍준희, 이정오(2015). Rasch 모형을 이용한 골프멘탈척도의 타당화. **체육과학연구**, 26(3), 528-545.
- 김다니엘(2012). **학교 스포츠클럽 지도자의 스포츠 일탈 실제와 합리화기제**. 석사학위논문, 경북대학교.
- 김선희, 조송현, 추나영(2013). 참여스포츠에서의 비언어적 커뮤니케이션 척도의 개발. **한국체육학회**, 52(6), 253-266.
- 김세환, 김진성, 추종호(2013). 생활체육예비지도자의 지도자역량 평가. **한국엔터테인먼트산업학회**, 7(4), 83-93.
- 김옥주, 이태형, 박은석, 김승봉, 신진화(2017). 대학 축구선수들의 자기관리가 경기력, 상해예방, 경기성과에 미치는 영향. **한국체육과학회지**, 26(2), 395-410.
- 김원배(2002). 스포츠 정신력 개념 구조 탐색 및 측정도구 개발. **한국스포츠심리학회**, 13(3), 21-41.
- 김정목, 김병준(2010). 씨름 선수의 정신력과 심리기술의 관계. **스포츠과학 논문집**, 22, 15-27.
- 김진희(2011). 선수중심 코칭에 대한 코치의 역할과 자질. **코칭능력개발지**, 13(1), 49-55.
- 남정훈(2016). 스포츠 코칭리더십 척도 개발 및 타당화. **코칭능력개발지**, 18(2), 95-106.
- 박근수(2013). 중간관리자 코칭스킬 척도의 탐색적 요인분석. **평생교육학연구**, 19(1), 175-204.
- 박정근(2001). 우수 농구 코치들의 리더십에 관한 질적 연구. **체육과학연구**, 14(1), 59-77.
- 박현미, 윤용진, 신정택(2012). 스포츠 지도자를 위한 의사소통 훈련이 지도자-선수 상호작용 및 지도자 스트레스에 미치는 영향. **체육과학연구**, 23(2), 324-333.
- 법제처(2015) **국민체육진흥법 시행규칙**. 문화체육관광부령 196호. <http://www.law.go.kr/LSW/lsiNfoP.do?lsiSeq=166017#0000>
- 배성우(2014). 생활체육 스포츠지도사의 역량모델 개발. **한국스포츠산업·경영학회지**, 19(5), 149-165.
- 송홍준(2018). 대학생용 의사소통역량 측정도구 개발. **Global Creative Leader**, 8(3), 126-148
- 에노모토 히데다케(2004). **마법의 코칭**. 황소연 역(2004). **부하의 능력을 열두 배 키워주는 마**

법의 코칭. 서울: 새로운 제안.

- 오승국, 전주성, 박용호(2014). 교육요구 우선순위 결정을 위하여 설문조사를 이용하는 기존 방법 보완 연구. **교육문제연구**, 27(4), 77-98.
- 오인경, 최정임(2005). **교육프로그램 개발 방법론**. 서울: 학지사.
- 오준석, 박종태(2017). 청소년 운동선수들이 지각하는 비언어 코칭행동 척도개발. **한국발육발달학회지**, 25(1), 87-97.
- 윤석민(2016). 성공적인 통합체육을 위한 지도자 핵심역량 구성요소 및 우선순위 분석. **한국체육과학회지**, 25(2), 611-621.
- 유용준, 김정현, 황대호(2017). 축구지도자의 코칭언어가 축구선수의 지도자 신뢰 및 스포츠 자신감에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 19(3), 30-38.
- 유용준, 정구인(2017). 축구지도자의 코칭언어가 중학생 축구선수의 스포츠 몰입과 인지된 경기력에 관계. **학습자중심교과 교육연구**, 17(24), 935-950.
- 윤영길(2009). 심리기술훈련에서 멘탈코칭으로. **한국스포츠심리학회 연차학술대회 논문집**, 115-121.
- 윤영길(2014). 스포츠 중심의 스포츠심리학, 멘탈코칭, **한국스포츠심리학회지**, 23(1), 129-140.
- 이우만(2018). 축구 지도자의 코칭언어가 고교 축구 선수의 스포츠 자신감과 인지된 경기력에 미치는 영향. **코칭능력개발지**, 20(2), 32-39.
- 임미연, 이경화(2016). 교사가 지각하는 어린이집 원장의 코칭리더십과 교사효능감 간의 관계. **Global Creative Leader**, 6(3), 41-65
- 임정섭, 최영임(2018). 자기조절역량 기반 코칭 효과척도 개발. **사회과학논집**, 49(1), 242-264.
- 전재연, 윤영길(2015). 전지훈련 프로그램 방법으로 멘탈코칭의 도입 가능성. **체육과학연구**, 26(4), 996-1008.
- 정청희(2013). 스포츠멘탈코칭: 심리운동학의 현장 적용. **대한운동사협회 워크샵**, 37, 33.
- 정청희, 김병준(2001). **스포츠심리학의 이해**. 서울: 금강.
- 정청희, 이용현, 이홍식, 정용철(2009). **스포츠 심리학의 이해와 적용**. 서울:메티컬코리아.
- 조대연(2009). 설문조사를 통한 요구분석에서 우선순위결정 방안 탐색. **교육문제연구**, 35, 165-187
- 조옥상(2016). 스포츠 코칭에 관한 교육적 해석이 갖는 의미 탐구. **한국스포츠교육학회지**, 24(1), 43-60.
- 조은현, 탁진국(2011). 코칭리더십 척도 개발 및 타당화. **한국심리학회지**, 24(1), 127-155.
- 최지은, 신용주(2003). 청소년이 지각한 부모-자녀 관계, 또래 관계, 교사와의 관계가 학교생활 적응에 미치는 영향. **대한가정학회지**, 41(2), 199-210.
- 허정훈, 박용범(2010). 멘탈코칭을 위한 주니어 골프선수의 심리상담과 훈련 사례 연구. **코칭능력개발지**, 12(4), 127-138.

- 한혜원(2017). 에어로빅 지도자의 지도역량에 대한 요구분석과 우선순위도출. *한국체육학회지*, 56(3), 483-494.
- Adie, J. W., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2008). Autonomy support, basic need satisfaction and the optimal functioning of adult male and female sport participants: *A test of basic needs theory. Motivation and Emotion*, 32(3), 189-199.
- Blum, R. H., Raemer, D. B., Carroll, J. S., Dufresne, R. L., & Cooper, J. B. (2005). A method for measuring the effectiveness of simulation-based team training for improving communication skills. *Anesthesia and Analgesia*, 100(5), 1375-1380.
- Clough, P. J., & Earle, K. (2002). When the going gets tough: A study of the impact of mental toughness on perceived demands. *Journal of Sports Sciences*, 20(1), 61-71.
- Collins, J. (2001). *Good to Great. New York, NY: Harper Collins Publishers Inc.* 이무열 옮김. **좋은 기업을 넘어 위대한 기업으로.** 서울: 김영사.
- Cook, J. D., Hepworth, S. J., Wall, T. D., & Warr, P. B. (1981). *Experience of work: A compendium and review of 249 measures and their use.* New York: Academic Press.
- Donahue, E. G., Rip, B., & Vallerand, R. J. (2009). When winning is everything: On passion, identity, and aggression in sport. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(5), 526-534.
- Ellinger, A. D., Ellinger, A. E., & Keller, S. B. (2003). Supervisory coaching behavior, employee satisfaction, and warehouse employee performance: A dyadic perspective in the distribution industry. *Human Resource Development Quarterly*, 14(4), 435-452
- Hodge, K., & Lonsdale, C. (2011). Prosocial and antisocial behavior in sport: The role of coaching style, autonomous vs. controlled motivation, and moral disengagement. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 33(4), 527.
- Jeon, H., Baek, J., & An, S. (2017). The effects of positive and negative feedback on dance learning. *International Journal of Human Movement Science*, 11(2), 49-58.
- Plutchik, R. (2003). *Emotions and life: Perspectives from psychology, biology, and evolution.* American Psychological Association.
- Sacks, D. N., Petscher, Y., Stanley, C. T., & Tenenbaum, G. (2003). Aggression and violence in sport: Moving beyond the debate. *International Journal of Sport and Exercise Psychology*, 1(2), 167-179.
- 吉井 理人.(2018) 最高のコーチは、教えない。ディスカヴァー・トゥエンティワン.
- 柘植陽一郎.(2015). 最強の選手・チームを育てるスポーツメンタルコーチング. 洋泉社.

