



Original Article

Trends in Psychological Experiences of Athletes by Period in the Long Jump Competition

Deok-Hyeon Kim and Young-Kil Yun*

Korea National Sport University

Article Info

Received 2023. 06. 17.

Revised 2023. 09. 15.

Accepted 2023. 09. 15.

Correspondence*

Young-Kil Yun

ykyun@knsu.ac.kr

Key Words

Long Jump,
Psychological Experience,
By Period

PURPOSE This study explored psychological experiences in long jump competitions and examined the continuity of psychological experiences over time. **METHODS** A total of 28 adult long jumpers, 18 men and 10 women, were provided data through in-depth interviews. Data on psychological experiences were extracted through inductive content analysis, while continuity by period was analyzed by calculating the response frequency ratio using Excel. **RESULTS** First, the psychological experience in the long jump competition was categorized as fundamental, competition intelligence, emotional control, and communication capacity experience. Second, in long jump competitions, results showed that jumpers experienced mixed feelings of anxiety and pressure, self-confidence, and concentration in the first period; peer communication and analysis thinking were necessary in the second period; practical intelligence and pressure control were important in the third period; learning ability and creativity were crucial in the fourth period; learning ability and coach communication were applied in the fifth period; and fighting spirit and creativity were present in the sixth period. Third, the psychological experience of long jumpers by period, basic physical strength was maintained; competition intelligence increased in the second and fourth periods; communication skills increased until the fifth period, and decreased after; while emotional control decreased. This reflects the contextual changes over time and the change in competition records owing to that. **CONCLUSIONS** In the long jump competition, psychological experience changes by period and affects competition records. This study will contribute to further understanding of psychological continuity.

서론

멀리뛰기선수는 경기가 진행되는 6회의 시기 동안 심리적 우주를 경험한다. 시기의 상황은 물론 이전 시기의 영향은 시기가 진행되며 인지적 복잡성이 증가하고, 이로 인해 객관적 수행 환경은 점차 악화된다. 뿐만 아니라 현재의 환경에 이전 경기 경험까지 더해지면서 심리적 진폭의 변동성은 확대된다. 이러한 변동성은 해당 경기에서 수행에 부정적 영향을 미치지만 선수 경력 전체에서 보면 선수의 성장자원으로 환류되기도 한다. 멀리뛰기선수는 경기가 진행되는 6회 시기 동안 어떤 심리경험을 하고, 심리경험은 시기별로 어떻게 전개될까?

경험은 선수에게 경기력 자원에 대한 최적의 상태 정보를 제공해 선수성장과 최상의 경기력을 발현하는 동력인 동시에 선수를 노력하게 하는 동인(Yun, 2006)으로 심리자본 형성을 통한 경기력 향상의 토대가 된다(Yun & Jeon, 2015). 또한 경험은 훈련에서 체력강화(Song et al., 2012)나 반복 수행을 통한 기술 안정(Lee et al., 2004)으로 심리적항상성을 유지(Jeon & Yun, 2014)시켜 최상수행의 가능성을 높인다(Kim et al., 2022). 이러한 경험을 통한 성장은 선수 스스로 설정한 성장의 한계를 뛰어넘는 계기가 되기도 한다(Ku & Yun, 2019).

하나의 경험은 이전 경험을 기반으로 신체와 정신의 상호작용으로 형성된 결과물로 다음 경험에 활용된다(Park, 2011). 경험은 인간과 환경의 상호작용을 통한 내재화로, 스포츠에서 경험은 인식론적 주체의 연속적 사고 과정으로 형성되고 시간과 공간을 통합하는 경기력 이해를 제공한다(Kim, 2021). 또한 대회에 참가해 예선 탈락, 결

© This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Non-Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>), which permits unrestricted non-commercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited.

승 진출, 신기록 수립이나 우승 등의 대회 경험은 자원의 영향력을 확대시켜 훈련 효율성 증가에 기여한다(Ku & Yun, 2019). 이러한 스포츠에서 경험은 선수에 따라 개별적이며 무연하게 제공되지만, 필연적으로 선수의 경기력 자원으로 환류된다.

경기력은 선수의 스포츠영재성(Yun, 2011)과 스포츠영재성 발화 환경(Yun & Jeon, 2013)의 상호작용으로 발현된다. 여기에 사회적 책임이나 도덕지능(Yun, 2015)은 물론 ESG 반영(Yun, 2022) 등 사회문화적 맥락으로 경기력 논의가 확대되어 왔다. 실제로 경기력은 선수성장 환경이나 선수의 경험, 선수를 둘러싼 환경에 따라 다르게 발현되기도 한다(West et al., 2021). 경기력에 대한 사회적 관심의 방향은 지능관점의 전개 양상과 동일(Yun, 2015)해 궁극적으로 경기력 논의가 인간의 지능 논의로 수렴될 개연성을 시사한다.

경기력 구성요소로 심리요인은 잠재변수임에도 불구하고 영향이 지속적으로 실증되어 왔다. 실제로 심리는 기술과 전술의 발현이나 이들 요인의 상호작용에 영향(Sushko et al., 2019)을 미친다. 또한 심리적향상성을 기반으로 신체능력과 기술 연계의 가교역할을 한다(Jeon & Yun, 2014). 이러한 심리요인은 선수의 심리 준비를 위한 프로그램 개발(Vysochina & Vorobiova, 2019)이나 심리 안정화 방안의 토대를 구축하는 소재(Bali, 2015)로 활용된다. 여기에 경기력 평가 요소로 사회적 바람직성(Ku & Yun, 2022) 등이 스포츠심리학 관점에서 논증되고 있다.

경기력 영향 심리요인에 대한 관심은 다양하게 전개되어 왔다. 최상수행 조건으로 개인특성, 심리기술, 대처기술이 제시(Hardy et al., 1996)되거나 인지기술(Durand-Bush et al., 2001)이나 심리기술과 대인관계 능력(Smith, 2000), 경기력 영향 심리요인으로 펀더멘틀과 자기조절 능력, 대인관계 능력이 제시되고(Durand-Bush et al., 2023) 있다. 또한 경기력 영향 심리요인 논의에 청소년 선수의 심리적 펀더멘틀, 정서력, 동기, 안정적 정서(Kim & Jeon, 2016)나 사이클에서 정서조절, 신뢰자본, 인지조절, 동기부여, 지도자소통(Ku & Yun, 2022), 탁구에서 정서조절, 시합전략, 자기통제(Won et al., 2021), 축구에서 펀더멘틀, 경기지능, 정서조절, 소통역량(Yun et al., 2021) 등의 발달이나 종목 특징이 반영되어 왔다.

특히 Yun et al.(2021)의 연구에서는 경기력 영향 심리요인으로 펀더멘틀, 경기지능, 정서조절, 소통역량을 제시하고 있다. 구체적으로 펀더멘틀은 경기력을 결정하는 심리기본기로 성취경험에 핵심자원(Yun & Jeon, 2010)이며, 경기지능은 경기를 풀어나가는 능력으로 경기 흐름 주도하는 물론 기록 수립 기여(Kim et al., 2022)와 관련된다. 또한 정서조절은 정서를 조절하는 능력(Park & Yoo, 2013)을 반영하고 있으며, 소통역량은 자신, 지도자, 동료와의 소통 능력으로 경기력 자원의 영향력(Choi & Kim, 2020)을 반영하고 있다. 이러한 요소는 경기에서 직면하는 선수의 심리경험을 적확하게 반영한다.

경기 맥락은 상호 의존적이어서 예선 과정이 결승에 영향을 미치고, 최고의 성취 경험이 다음 경기의 경기력 발현을 제한하기도 한다(Kim, 2023; McCosker, 2020). 실제로 선수는 경기에서 경기가 전개되는 맥락의 연속성에 따라 개인이 보유한 경기력 자원이 상대적으로 발현되는 변동성을 경험한다(Gulbin et al., 2013). 경기에서 맥락의 연속성은 경기력 변화를 추론하게 한다. 경기에서 경기력 방해요인은 연속적으로 변화(Choi & Yun, 2013)되고, 수행에 영향을 미치는 모멘텀(Briki et al., 2013)은 전개에 따라 흐름이 진행되기도 한다. 이러한 흐름에 따라 형성된 경기력 자원은 상황적 맥락과 상호작용하면서 선수의 경기력 자원으로 내재화된다(Ku & Yun,

2019).

맥락적 연속성은 맥락에 관여하는 변수의 영향력을 변화시키기도 한다. 불확실한 정보가 누적되면 확실성이 증가되고(Tiedens & Linton, 2001), 예측이 어려운 정보가 누적되면 예측 가능성이 높아지기도 한다(Zhang et al., 2021). 또한 수행 자동화(Shiffrin & Schneider, 1977)나 선택적 주의력 유지(Johnston & Dark, 1986) 등 맥락에 따라 변수의 영향력이 달라진다. 이처럼 변수의 맥락적 변화는 결과의 변화로 이어진다.

한편, 멀리뛰기에서는 6회 시기가 진행되는 동안 이전 시기 자신과 다른 선수의 기록, 바람, 환경 등 영향 요인(McCosker, 2020)의 변화에 따라 심리적 요동이 발생한다(Kim & Yun, 2020). 실제로 1차시기 기록이 다음 시기 기록에 영향을 미치고, 3차시기까지인 예선과 4차시기 이후인 결선의 파울 비율이 달라진다(McCosker, 2020). 이처럼 멀리뛰기에서는 맥락적 특성의 요구에 따라 경기 조건이 수시로 달라지는데, 경기 맥락에 따라 급변하는 선수의 심리경험 이해는 경기력 향상 자원이 된다(Son & Park, 2022). 따라서 멀리뛰기선수의 경기 환경 이해를 통한 경기력 향상을 위하여 맥락적 변화의 전개 배경이 되는 경기 환경과 경기 환경 변화의 연속성에 대한 이해가 필요하다.

이상을 종합하면, 멀리뛰기 경기에서 맥락 연속성으로 인해 선수는 경기 중 다양한 심리경험을 한다. 이러한 심리경험은 선수의 성장자원으로 환류될 개연성이 있다. 따라서 본 연구는 멀리뛰기 경기에서 심리경험을 탐색하고, 시기에 따른 심리경험 연속성을 이해할 목적으로 진행하였다. 이 연구가 심리적 연속성에 대한 이해 증진과 도약선수의 경기 중 심리적 흐름에 대한 이해 증진에 기여하기를 기대한다.

연구 방법

자료제공자

본 연구에서는 대한육상경기연맹에 등록된 성인 멀리뛰기선수 28명이 자료를 제공하였다. 경력 10년 이상이며 전국대회 3위 이내 입상 경험이 있는 선수를 대상으로 의도적표집법과 눈덩이표집법을 활용하였다. 자료제공자는 남자 18명, 여자 10명이었으며, 연령은 평균 23.6세(표준편차 2.8세), 경력은 평균 11.4년(표준편차 3.2년)이다.

조사도구

본 연구는 심층면담을 통해 자료를 수집하였다. 심층면담을 위한 심층면담지침은 경기력 영향 심리요인을 다룬 선행연구(Yun et al., 2021)를 토대로 펀더멘틀, 경기지능, 정서조절, 소통역량을 내용으로 <Table 1>과 같이 반구조화 형식으로 제작하였다.

연구절차

본 연구는 자료수집, 자료분석, 결과도출 순으로 <Fig. 1>과 같이 진행하였다.

자료수집 단계에서는 심리경험 탐색을 위하여 심리경험과 경기력 영향 심리요인 관련 문헌을 고찰해 면담지침을 개발하였다. 개발한

Table 1. Interview guidelines(Yun et al., 2021)

Psychological Factors Affecting Performance		Target
Category	Sub-category	
Fundamental	Concentration, Willing, Fighting spirit, Confidence,	1st~6th
Competition intelligence	Practical intelligence, Learning ability, Creativity, Analysis	
Emotional control	Anxiety, Burden, Pressure	
Communication capacity	Coach communication, Peer communication, Condition,	

**Fig. 1.** Research process

면담지침의 적절성 검토를 위하여 성인육상선수를 대상으로 사전 조사를 진행해 면담 지침의 이해 정도를 검토하고, 스포츠심리학교수 1인, 스포츠심리학 박사 3인, 스포츠심리학 박사과정 3인 등 총 7인으로 구성된 전문가회의를 통해 면담지침을 확정하였다. 이후 자료제공자에게 사전 동의를 구하고 일정과 장소를 조율해 대면이나 ZOOM을 활용한 비대면 심층면담을 40분~60분 진행하였다.

자료분석 단계에서는 수집한 자료를 한글 2014에 전사하고 의미 유사성에 따라 유목화하였다. 유목화한 자료의 의미 유사성에 따라 세부영역과 일반영역 단위로 범주화해 심리경험을 추출하였다. 이러한 과정으로 추출한 심리경험을 전문가회의를 진행해 적절성을 확보하였다. 이후 심리경험의 빈도를 Excel을 활용해 시기별 응답빈도비율(Response Frequency Ratio; RFR)로 산출해 시각화하여 시기별 심리경험 연속성 변화를 분석하였다.

결과도출 단계에서는 멀리뛰기선수의 경기에서 심리경험을 추출하고, 추출한 심리경험을 시기별 연속성에 따라 멀리뛰기의 특징과 선수 경험, 선행연구를 기반으로 논의하였다. 이후 논의 결과를 전문가회의를 통해 타당도를 확보하였다. 본 연구의 제1저자는 육상선수 경력 25년, 멀리뛰기 한국신기록 3회 경신과 아시안게임 금메달과 은메달 획득, 세단뛰기 한국신기록 5회 경신과 아시안게임 동메달 획득 경험이 있다. 이러한 경험으로 심층면담 라포형성과 인터뷰의 의미 이해가 수월하였고, 시기별 심리경험 해석에 용이하였다.

자료분석

본 연구의 자료분석에는 귀납적 범주화와 Excel을 활용하였다. 먼저 인터뷰로 수집한 자료를 Excel에 전사하고 유사한 영역별로 유목화한 이후 세부영역 단위와 일반영역 단위로 주제를 명명해 범주화를 완성하였다. 완성된 범주화를 Excel로 RFR을 산출해 시기별 심리경험 연속성을 분석하였다.

결과 및 논의

경기에서 심리경험

멀리뛰기선수의 경기에서 심리경험은 심층면담을 진행해 1,769개의 원자료가 수집되었다. 수집한 자료는 14개의 세부영역과 펀더멘틀 경험, 경기지능 경험, 정서조절 경험, 소통역량 경험 등 4개의 일반영역으로 <Table 2>와 같이 범주화하였다.

1. 펀더멘틀 경험

멀리뛰기선수의 경기에서 펀더멘틀 경험은 전체 37.5%로 663개의 원자료를 자신감, 집중력, 의욕, 투지 등의 세부영역으로 <Table 3>과 같이 범주화하였다.

Table 2. Psychological experience in the competition

Category (n/%)	Sub-category (n/%)	Raw data characteristic
Fundamental (663/37.5)	Confidence (175/26.4)	Fluctuations in confidence according to the accumulation of time
	Concentration (170/25.6)	Fluctuating concentration as a result of performance
	Willing (169/25.5)	Willing to radiate according to opportunity
	Fighting spirit (149/22.5)	The crossroads of giving up and challenging due to environmental changes
Communication capacity (411/23.2)	Coach communication (214/52.1)	Dependence through feedback communication
	Condition (173/42.1)	Condition recovering from environmental adaptation
	Peer communication (24/5.8)	Psychological ventilation through status communication
Competition intelligence (382/21.6)	Practical intelligence (190/49.7)	Control of environmental adaptation and coordination
	Analysis (133/34.8)	Perceptual and observation-based informational power
	Creativity (31/8.1)	Breakthrough of a fixed framework
	Learning ability (28/7.3)	Knowledge cultivated through accumulated experience
Emotional control (313/17.7)	Burden (112/35.8)	Continuous burden due to unpredictability
	Anxiety (110/35.1)	Continuing anxiety due to uncertainty of state
	Pressure (91/29.1)	Pressure of from success or failure and environmental change

Table 3. Fundamental experience

Sub-category (n/%)	Raw data
Confidence (175/26.4)	Confidence(112)/ Confidence change(52)/ Low self-confidence due to worry(6)/ Confidence rises with positive thinking(7)/ Increased self-confidence with a good sense of rhythm(3)/ Loss of self-confidence due to fouls(2)/ Confidence rises due to relief(2)/ Confidence boosted by reaching the finals
Concentration (170/25.6)	Concentration(97)/ Concentration change(54)/ Loss of concentration due to over thinking(6)/ Decreased concentration due to reduced physical strength(3)/ Increased concentration through positive thinking(3)/ Improved concentration through good posture(2)/ Loss of concentration due to failure to run the competition(2)/ Increased concentration due to reorganization(2)/ Low concentration due to tension
Willing (169/25.5)	Willing(124)/ Willing change(37)/ Let's do this(4)/ Think it's an opportunity(2)/ Increased willingness due to relief/ Decreased willing due to worry
Fighting spirit (149/22.5)	Fighting spirit(113)/ Fighting spirit change(28)/ A desire to do something(4)/ Decreased fighting spirit due to feedback/ Low fighting spirit due to worry/ Increased fighting spirit due to a good body/ Decreased fighting spirit due to opponents

펀더멘탈 경험은 경기력을 결정하는 심리기본기 경험으로, 멀리뛰기선수는 걱정, 긍정적 생각, 안도감, 결승 진출 등의 자신감, 자세 좋아짐, 부족한 점 앎, 생각이 많아짐, 마지막이란 생각 등의 집중력, 기록, 해보자, 기회라 생각, 안도감, 파울 걱정 등의 의욕, 해보자, 피드백 생각, 걱정, 몸이 좋음 등의 투지를 경험한다.

펀더멘탈은 경기력발현에 필수적인 기본심리요인(Yun et al., 2021)으로, 심리적항상성 유지에 기반(Yun, 2004)이 되는 경기력향상에 중요요인이다(Jeon, 2018). 멀리뛰기에서는 기술적 연계가 경기기록에 중요한데(Ryu et al., 2012), 이러한 기술적 연계에 선수는 변화하는 환경에 집중력을 유지(Mendes, 2014)하고, 자신감 있는 플레이가 전제되어야 신체능력 기반의 기술력이 극대화된다. 이러한 자신감 있는 플레이는 의욕이나 투지가 반영되어 구현된다.

2. 소통역량 경험

멀리뛰기선수의 소통역량 경험은 전체 23.2%로 411개의 원자료를 지도자소통, 컨디션, 동료소통 등의 세부영역으로 <Table 4>와 같이 범주화하였다.

소통역량 경험은 자신, 지도자, 동료와의 소통 경험으로, 멀리뛰기 선수는 경기에서 기술, 칭찬, 내 상태, 장점 등의 지도자소통, 좋은, 적당한, 안 좋은, 체력 저하 등의 컨디션, 문제점, 기술, 멘탈 이야기, 상대선수 체크 등의 동료소통을 경험한다.

Table 4. Communication capacity experience

Sub-category (n/%)	Raw data
Coach communication (214/52.1)	Technical feedback(70)/ Feedback(66)/ Confident communication(15)/ Positive communication(13)/ Communicate my status(12)/ Compliment(10)/ Coach communication(10)/ Communication about motivation(5)/ Talk about the wind(5)/ Communication about emotions(4)/ Communication for psychological stability(4)
Condition (173/42.1)	Good condition(85)/ Condition improved(32)/ Proper condition(21)/Bad condition(15)/ deteriorating condition(15)/ Deterioration of physical condition due to physical deterioration(5)
Peer communication (24/5.8)	Technical talk with colleagues(6)/ Mental talk with colleagues(6)/ Colleague communication(4)/ Communicate problems with colleagues(5)/ Check the opponent(2)/ Talking about my condition with a colleague

소통은 개체 간의 정보나 생각을 교환하는 현상으로, 선수 본인의 상태를 인지하게 해 최적의 컨디션 구현(Yun, 2017)에 기여하고, 소통을 통한 최적의 컨디션은 선수의 최상수행 발현에 영향을 미친다(Kim et al., 2022). 실제로, 멀리뛰기선수는 경기에서 시기가 연속되는 동안 자신과의 소통을 통해 컨디션을 조절하고, 시기마다의 장단점을 지도자와 소통하며 경기력을 극대화한다(da Silva & Bezerra, 2020). 이러한 소통역량은 동료와의 소통을 통한 상대 선수 파악이나 체크로 확장되기도 한다.

3. 경기지능 경험

멀리뛰기선수의 경기지능 경험은 전체 21.6%로 382개의 원자료를 실천지능, 분석력, 창의력, 학습능력 등의 세부영역으로 <Table 5>와 같이 범주화하였다.

경기지능 경험은 경기를 풀어나가는 경험으로, 멀리뛰기선수는 경기에서 기량 발현, 문제점 보완, 원하는 대로 컨트롤, 과감한 플레이 등의 실천지능, 문제점, 상태 파악, 날씨 체크 등의 분석력, 새로운 동작, 도움달기, 기술 변화 등의 창의력, 부족한 걸 알게 됨, 기술이나 조주 리듬 이해 등의 학습능력을 경험한다.

경기지능은 경기에서 사고나 지적 활동을 통해 경기를 풀어나가는 능력(Yun et al., 2021)으로, 주어진 상황을 인지해 최적의 해결책을 구현시킨다(Yun, 2011). 경기지능은 종목지식을 확장하며 경기 흐름을 주도(Kim, 2023)하고, 선수의 기량을 경기에서 구현(Yun, 2009)하게 한다. 특히, 멀리뛰기선수는 예선과 결승이라는 구분된 상황에 경기 초반에 컨디션 조절과 결승 진출을 위한 경기전략을 구현하고, 경기 후반에 최고 기록을 수립(McCosker et al., 2019)해 상대선수의 심리적 압박을 가중시킨다.

4. 정서조절 경험

멀리뛰기선수의 경기에서 정서조절 경험은 전체 17.7%로 313개

의 원자료를 부담감, 불안감, 압박감 등의 세부영역으로 <Table 6>과 같이 범주화하였다.

정서조절 경험은 정서가 조절되는 경험으로, 멀리뛰기선수는 경기에서 경기결과, 불확실성, 부상, 생각이 많아 등의 부담감, 괜찮다는 생각, 순위 신경, 파울, 조급해짐, 소극적 플레이 등의 불안감, 행동 변화, 생각 전환, 안도감, 불확실 등의 압박감을 경험한다.

정서조절은 경기에서 심리적항상성을 유지하는 능력(Yun et al., 2021)으로, 양면적 영향력 변화에 따른 심리적항상성 유지가 수행 만족에 영향을 미친다(Park & Yoo, 2013). 특히, 멀리뛰기선수는 시기마다 경기기록이 공유되는 경기구조로 인해 평가에 대한 압박

을 경험(Kim & Yun, 2020)하고, 이러한 압박을 조절하기 위해 선수는 박수 유도, 생각 전환, 기록 수립을 시도한다.

이상을 종합하면, 멀리뛰기선수는 경기에서 심리적 기본기가 내재화된 상태에서 자신의 상태와 문제점을 분석하고 기술의 변화를 시도하며 내포한 기량을 기반으로 경기에서 경기력을 구현한다. 또한 멀리뛰기선수는 주어진 상황에 부정적 영향력을 조절하고, 신체, 지도자, 동료와 소통하며 경기력을 발현한다.

멀리뛰기에서는 스피드와 기술의 연계에 주의력이 요구(Mendes, 2014)되고, 연속적인 상황 전개에 시기마다 소통하며 경기력 자원의 영향력이 극대화된다(da Silva & Bezerra, 2020). 또한 멀리뛰기에서는 연속적인 상황 전개에서 추출한 정보를 전략에 활용(McCosker et al., 2020)하고, 직면한 부정적 영향력을 조절하며 경기가 진행된다(Kim & Yun, 2020). 이는 멀리뛰기에서 경기력 영향 심리요인의 중요성은 물론 시기별 심리요인 영향력 변화 가능성을 시사한다.

Table 5. Competition intelligence experience

Sub-category (n/%)	Raw data
Practical intelligence (190/49.7)	Display one's ability(129)/ Complement problems(15)/ Maximize advantages(2)/ Practical intelligence change(31)/ Attempt of technology(6)/ Thinking about movement(4)/ Play boldly(2)/ Low performance due to poor physical strength
Analysis (133/34.8)	Identifying the problem(57)/ Grasp the status(48)/ Grasp the technology(10)/ Identify pros and cons(8)/ Weather check(4)/ Record check(4)/ Relative observation(2)
Creativity (31/8.1)	Change in technology(23)/ New move(8)
Learning ability (28/7.3)	Understanding the problem(10)/ Understanding of technology(9)/ Acquisition of skills(3)/ I know what to do(2)/ I found out what's lacking(3)

시기별 경기력 영향 심리요인 경험

멀리뛰기선수는 경기에서 1차~6차시기가 진행되는 동안 펀더멘털, 경기지능, 정서조절, 소통역량 변화를 <Fig. 2>와 같이 경험한다.

멀리뛰기선수의 시기별 심리경험에서 RFR은 변화양상을 보여준다. 펀더멘털은 1차시기 중간 비율을 시작으로 6차시기까지 유지 양상을 보인다. 이는 집중력 있는 플레이, 자동화를 통한 기술의 안정성(Panteli et al., 2013), 기록 수립을 위한 의지와 투지 등이 연속적으로 요구되는 멀리뛰기 특징을 반영하고 있다. 그에 반해 경기지능은 1차시기 낮은 비율을 시작으로 2차시기와 4차시기에 상승하는 양상을 보인다. 이는 경기 정보 생성으로 인한 숙련성 변화(Yun, 2005)를 나타내는데, 실제로 멀리뛰기선수는 1차시기 이후 컨디션, 문제점, 장점 등 경기에 필요한 정보를 지각하거나 제공받고 누적된 정보를 기반으로 4차시기나 5차시기에 최적화된 전략을 활용해 최고 기록을 수립하기도 한다(McCosker et al., 2019).

또한 정서조절은 1차시기 높은 비율을 시작으로 6차시기까지 하락 양상을 보이는데, 이는 불확실성에서 확실성으로의 변화(Tiedens & Linton, 2001)에 따른 심리 안정화가 반영된 결과이다. 소통역량은 1차시기 중간 비율을 시작으로 5차시기까지 상승하다가 이후 하락하는 양상을 보인다. 이는 소통의 역량 확대(Kwon et al.,

Table 6. Emotional control experience

Sub-category (n/%)	Raw data
Burden (112/35.8)	Burden(80)/ Burden change(16)/ Burden of consequences(8)/ Burden of uncertainty(2)/ Decreased sense of pressure due to relief(3)/ Too many thoughts increase the burden/ Burden caused by injury/ The burden caused by expectations
Anxiety (110/35.1)	Anxiety(65)/ Anxiety change(22)/Anxiety about fouls(6)/ Tension change(5)/ I was so Anxiety that I had a positive thought(3)/ worry anxiety(3)/ Relieving anxiety by thinking that it's okay(2)/ Inducing applause because i am Anxious/ Mindful of the ranking/ Impatience/ Passive play
Pressure (91/29.1)	Pressure(53)/ Pressure change(20)/ Behavior changes to manage pressure(7)/ Change your mind to control pressure(5)/ Result pressure(3)/ Reduced pressure due to a sense of relief(2)/ Reduced expectations under pressure

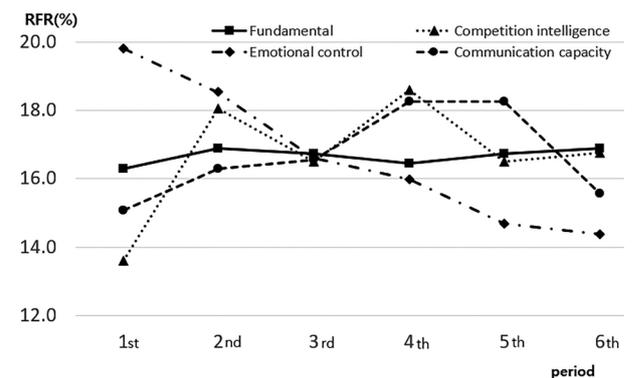


Fig. 2. Changes in psychological factor experiences by period

2016)로 해석되는데, 멀리뛰기선수수는 컨디션 조절과 상태 파악에서 문제점 보완은 물론 심리적 안정화까지 지도자와 상호작용이 확장되며 경기력을 발현한다.

1. 시기별 펀더멘틀 경험의 변화

멀리뛰기선수수의 시기별 펀더멘틀 경험은 (Fig. 3)과 같다.

멀리뛰기선수수의 시기별 펀더멘틀에서 RFR은 양상이 변화한다. 자신감은 1차시기 높은 비율을 시작으로 3차시기까지 지속되다 4차시기와 5차시기에 하락하다 6차시기에 다시 반등하는 양상을 보인다. 이는 예선과 결승으로 상황이 전환되며 분위기가 변화되는 멀리뛰기 특징을 반영하고 있다(Karlsson & Lunander, 2022). 또한 집중력은 1차시기 중간 비율을 시작으로 3차시기까지 유지되다 4차시기와 5차시기에 상승하고 다시 하락하는 보편적 유지 양상을 보인다. 이는 선택적 주의력의 연속성을 반영(Johnston & Dark, 1986)하는데, 멀리뛰기선수수는 매시기 상태 파악, 문제점 보완, 과감한 도전, 장점 극대화 등 단일 맥락을 선택해 집중하며 경기를 진행한다. 또한 멀리뛰기선수수는 1차시기를 통해 컨디션이나 문제점을 파악하고 보완하며 시기별 변화하는 환경에 적응해 4차시기와 5차시기 최고 기록을 경신하기도 한다(McCosker, 2020).

투지는 1차시기 중간 비율을 시작으로 4차시기까지 유지되다 5차시기와 6차시기에 상승하는 양상을 보인다. 이는 기록 수립과 입상이라는 일거양득을 염원하는 멀리뛰기 특징을 반영하고 있다(McCosker et al., 2019). 또한 의욕은 1차시기 낮은 비율을 시작으로 2차시기 급상승하다 점차 하락하는 양상을 보이는데, 이는 불확실성에서 확실성으로의 영향력 변화를 반영한다(Tiedens & Linton, 2001). 실제로, 멀리뛰기선수수는 경기 전 상태에 대한 불확실성에서 차시기가 거듭될수록 상태에 대한 확실성을 경험하고, 이후 기록에 대한 만족감과 불만족감을 경험한다(Kim & Yun, 2020).

2. 시기별 경기지능 경험의 변화

멀리뛰기선수수의 시기별 경기지능 경험은 (Fig. 4)와 같다.

멀리뛰기선수수의 시기별 경기지능에서 RFR은 변화양상을 보인다. 실천지능은 1차시기 중간 비율을 시작으로 6차시기까지 유지되는 양상을 보인다. 이는 실천지능의 지속성(Yun, 2009)으로, 매시기 기술을 구현하며 연속적으로 변화하는 상황에 전략적 상호작용을 통해 경기를 운영(Karlsson & Lunander, 2022)하는 특징을 반영한

다. 또한 학습능력은 1차시기 낮은 비율을 시작으로 4차시기까지 상승하고 이후 하락하는 양상을 보인다. 이는 정보 누적으로 인한 예측 가능성을 반영한다(Zhang et al., 2021). 실제로 멀리뛰기선수수는 매시기 경험을 통해 정보를 누적하며 내 상태에 대한 확신을 경험하고, 이는 종목 지식으로 이어져 선수성장엔 동력으로 작용한다.

분석력은 1차시기 중간 비율을 시작으로 상승하다 다시 하락해 유지되는 양상을 보인다. 이는 초두효과의 중요성을 반영(Kwon & Choi, 2019)하는데, 멀리뛰기는 1차시기에 컨디션, 문제점, 장점, 환경 등의 맥락을 판단하고, 판단 정보를 기반으로 전략을 구현하며 경기를 진행하므로 1차시기 결과가 경기결과에 영향을 미친다(McCosker, 2020). 창의력은 1차시기 높은 비율을 시작으로 2차시기 감소하다 다시 4차시기까지 상승하고 이후 다시 하락하는 역동적인 양상을 보인다. 이는 예선에 결승 진출, 결승에 기록 수립과 순위 우위 전략을 활용해 경기를 진행하는 멀리뛰기 특징을 반영하고 있다(Karlsson & Lunander, 2022).

3. 시기별 정서조절 경험의 변화

멀리뛰기선수수의 시기별 정서조절 경험은 (Fig. 5)과 같다.

멀리뛰기선수수의 시기별 정서조절에서 RFR은 변화양상을 보여준다. 불안감은 1차시기 높은 비율을 시작으로 6차시기까지 점차 하락하는 양상을 보인다. 이는 불확실성에서 확실성으로의 영향력 변화(Tiedens & Linton, 2001)를 반영하는데, 실제로, 멀리뛰기에서

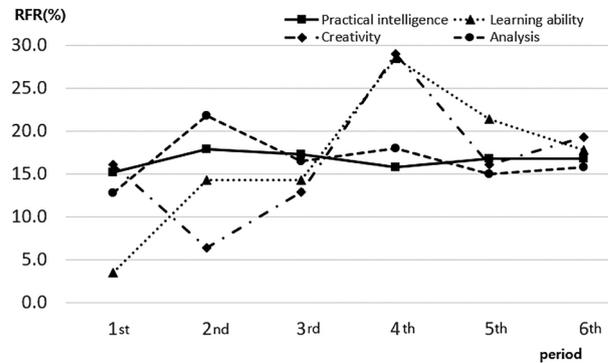


Fig. 4. Changes in competition intelligence experiences by period

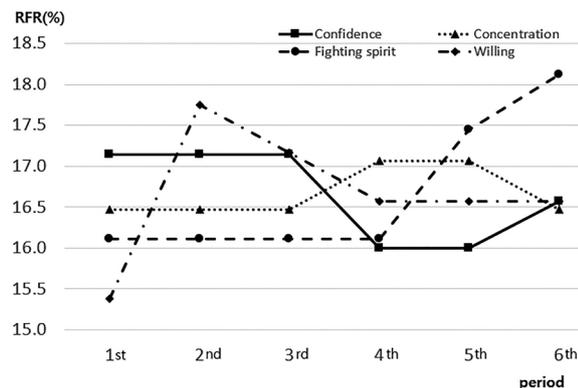


Fig. 3. Changes in fundamental experiences by period

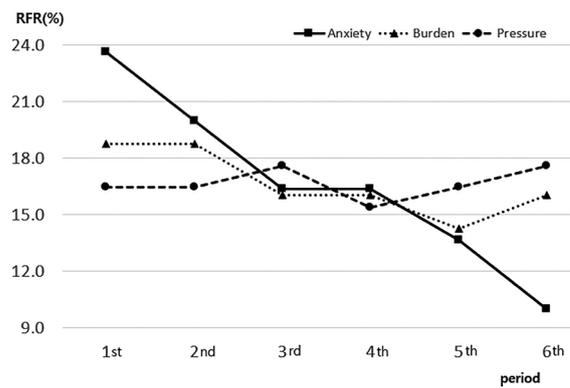


Fig. 5. Changes in emotional control experiences by period

는 경기 전 불확실성이 차시기가 거듭되며 획득된 정보를 통해 확실성으로 변화하는 맥락 변화가 경기력 발현에 긍정적으로 기능한다.

부담감은 1차시기 중간 비율을 시작으로 5차시기까지 하락하다 6차시기에 다시 상승하는 양상을 보인다. 이는 결과 예측이 어려운 경기 초기 결승 진출이라는 목표 지향점이 결과를 예측할 수 있는 경기 후기에 순위 우위라는 목표 지향점으로 변화되는 현상을 반영하고 있다. 그밖에 압박감은 1차시기 낮은 비율을 시작으로 상승하다 하락해 유지되는 양상을 보이는데, 이는 예측불가능의 연속성을 반영한다(Mornieux et al., 2014). 실제로 멀리뛰기에서는 실격이란 예측불가능한 맥락이 경기 전반에 지속(McCosker et al., 2020)되고, 이로 인한 상위 선수 예선탈락이나 최상수행 무효화가 빈번하게 발생한다(McCosker et al., 2019).

4. 시기별 소통역량 경험의 변화

멀리뛰기선수의 시기별 소통역량 경험은 (Fig. 6)와 같다.

멀리뛰기선수의 시기별 소통역량에서 RFR은 변화양상을 보여준다. 컨디션은 1차시기 높은 비율을 시작으로 6차시기까지 유지하는 양상을 보인다. 이는 지속적인 컨디션 관리를 통한 신체적 항상성 유지가 멀리뛰기에서 필수조건임을 방증한다. 또한 동료소통은 1차시기 낮은 비율을 시작으로 2차시기와 3차시기까지 상승하다 이후 하락하는 양상을 보인다. 이는 국내 육상계의 지도자 부재로 인해 동료와 소통하며 경기를 진행하는 현실적 제한점을 나타낸다. 개인의 지각이나 시각적 시연에 의존한 편향된 학습은 학습 효과를 저하시킨다(Panteli et al., 2013).

지도자소통은 1차시기 낮은 비율에서 5차시기까지 상승하고 이후 하락하는 양상을 보인다. 이는 내부 초점과 외부 초점의 상호작용에 따른 영향력 변화(Wulf, 2013)를 나타내는데, 멀리뛰기에서는 차시기가 거듭될수록 선수가 지각한 내부 초점 기반 정보와 지도자가 인지한 외부 초점 기반의 정보가 융합되며 경기가 진행된다(McCosker et al., 2021). 이러한 선수와 지도자의 상호작용은 멀리뛰기에서 필수조건으로, 이를 위해 상호신뢰 관계 형성에 주목할 필요가 있다.

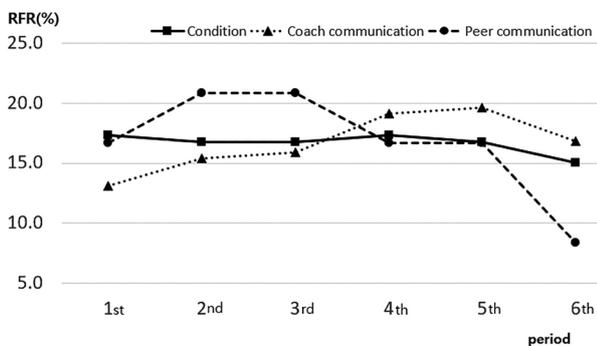


Fig. 6. Changes in communication capacity experiences by period

결론 및 제언

멀리뛰기 경기에서 선수의 심리경험과 시기별 심리경험 변화를 검토한 결론은 다음과 같다.

첫째, 멀리뛰기선수는 경기에서 펀더멘틀, 소통역량, 경기지능, 정서조절을 경험한다. 선수는 경기에서 시기 누적에 따른 자신감 부침, 수행 결과에 따라 요동치는 집중력, 기회에 따른 의욕 발산, 환경 변화에 따른 포기과 도전 갈림길의 펀더멘틀, 피드백 소통을 통한 의존성, 환경적응으로 회복되는 컨디션, 상태 소통을 통한 심리적 환기의 소통역량, 환경적응과 협응의 통제, 지각과 관찰 기반의 정보력, 정해진 틀의 타파, 경험 누적으로 배양되는 지식의 경기지능, 예측불가능성으로 연속되는 부담감, 상태 불확실성으로 연속되는 불안감, 성패와 환경 변화로 인한 압박감의 정서조절을 경험한다.

둘째, 멀리뛰기 경기에서 선수의 시기별 심리경험 특징은 다음과 같다. 1차시기는 상황에 대한 불확실로 불안감과 압박감 조절은 물론 자신감과 집중력, 2차시기는 확신을 위한 동료소통과 전략 활용을 위한 분석력, 3차시기는 경기력을 지속하는 실천지능과 예선탈락 가능성에 압박감 조절이 중요하다. 4차시기는 전환되는 상황에 정보 활용을 위한 학습능력과 흐름 변화를 위한 창의력, 5차시기는 자원 내재화를 위한 학습능력과 우위 선점을 위한 지도자소통, 6차시기는 성취를 위한 투지와 기술 변화로 창의력이 중요하다. 이처럼 멀리뛰기선수는 6회시기가 진행되는 동안 불확실성이 확실성으로 변화하고 실천지능으로 경기력이 지속되며 누적된 정보와 지도자와의 소통으로 기술을 변화시키며 경기력을 구현한다.

셋째, 멀리뛰기선수의 경기에서 시기별 펀더멘틀 경험은 유지, 집중력은 유지, 투지는 유지하다 5차시기와 6차시기에 변화, 의욕은 2차시기에 급상승하다 하락, 자신감은 역동적으로 변화한다. 이는 불확실성에서 확실성으로의 변화와 선수의 일거양득 염원이 반영된다. 소통역량 경험은 상승하다 6차시기 하락, 컨디션은 유지, 동료소통은 2차시기와 3차시기에 상승하다 하락, 지도자소통은 5차시기까지 상승하다 하락한다. 이는 지속적인 컨디션 관리와 동료는 물론 지도자와 소통을 반영한다. 경기지능 경험은 2차시기와 4차시기에 상승, 실천지능은 유지, 학습능력은 4차시기까지 상승하다 하락, 분석력과 창의력은 역동적으로 변화한다. 이는 지속적인 경기력 구현과 정보를 활용한 경기 주도, 맥락 변화, 전략 활용을 반영한다. 정서조절 경험은 하락, 불안감은 하락, 부담감은 1차시기부터 5차시기까지 하락하다 반등, 압박감은 3차시기와 6차시기에 상승한다. 이는 불확실성이나 예측불가능성이 확실성이나 예측가능성으로 변화하며 정서가 조절되는 특징을 반영한다.

이상의 결과를 토대로 한 제언은 다음과 같다.

첫째, 본 연구는 육상지도자교육과 선수의 경기력 향상에 재료가 가능하다. 본 연구는 멀리뛰기 경기에서 시기별 심리경험 추이 정보를 제공한다. 이는 타 종목을 지도해야 하는 현실적 문제에 직면해 있는 육상계 지도자가 멀리뛰기 종목을 이해하는데 기여하고, 이를 기반으로 한 시기별 전략 구축에 활용되어 선수의 경기력 향상에 기여할 것이다.

둘째, 본 연구는 시기별 심리적 대응 방안 연구로 확장할 수 있다. 경기는 불확실과 확실, 예측불가능과 예측가능 등 다양한 상황이 연속되며 진행되고, 이러한 상황에 심리는 역동적으로 변화하며 경기력 발현에 영향을 미친다. 본 연구는 멀리뛰기선수의 시기별 심리경험 특징을 제공한다. 이는 시기별 심리적 특징을 이해할 수 있어 심

리적 대응 방안에 토대가 될 수 있다. 이러한 심리적 격동에 대한 대응은 심리적항상성 유지로 이어져 경기력 향상에 도움이 될 것이다.

셋째, 본 연구는 육상 도약 종목으로의 확산이나 유사 패턴으로 진행되는 종목에 시사를 제공한다. 본 연구는 멀리뛰기 경기에서 시기별 심리경험 추이를 통해 맥락적 연속성에 따른 영향력의 변화를 설명한다. 이는 동일한 패턴으로 진행되는 육상 도약 종목으로의 확산 가능성을 방증하고, 유사 패턴으로 진행되는 종목에 맥락적 연속성에 대한 관심 필요를 시사한다. 이러한 연구의 확대는 종목 특성을 반영한 논의 확대로 이어져 선수의 경기력 발현에 기여할 것이다.

CONFLICT OF INTEREST

논문 작성에 있어서 어떠한 조직으로부터 재정을 포함한 일체의 지원을 받지 않았으며 논문에 영향을 미칠 수 있는 어떠한 관계도 없음을 밝힌다.

AUTHOR CONTRIBUTION

Conceptualization: Young-Kil Yun & Deok-Hyeon Kim, Data Curation: Deok-Hyeon Kim, Formal analysis: Deok-Hyeon Kim, Funding acquisition: None, Methodology: YoungKil Yun, Project administration: None, Visualization: Deok-Hyeon Kim, Writing-original draft: Deok-Hyeon Kim, Writingreview & editing: Young-Kil Yun

참고문헌

- Bali, A. (2015).** Psychological factors affecting sports performance. *International Journal of Physical Education, Sports and Health*, 1(6), 92-95.
- Briki, W., Den Hartigh, R. J. R., Markman, K. D., Micallef, J.-P., & Gernigon, C. (2013).** How psychological momentum changes in athletes during a sport competition. *Psychology of Sport and Exercise*, 14(3), 389-396.
- Choi, E.-K., & Yun, Y.-K. (2013).** Time-based tendencies of psychological obstacles for speed skater's performance. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 234-243.
- Choi, S.-W., & Kim, J.-T. (2020).** The relationship among coaching competence perceived by high school soccer players, trust in instructor, and athletic performance. *The Korean Journal of Physical Education*, 59(5), 207-219.
- da Silva, G. M., & Bezerra, M. E. C. (2020).** External focus in long jump performance: A systematic review. *Motor Control*, 25(1), 136-149.
- Durand-Bush, N., Baker, J., van den Berg, F., Richard, V., & Bloom, G. A. (2023).** The gold medal profile for sport psychology (GMP-SP). *Journal of Applied Sport Psychology*, 35(4), 547-570.
- Durand-Bush, N., Salmela, J. H., & Green-Demers, I. (2001).** The ottawa mental skills assessment tool (OMSAT-3). *The Sport Psychologist*, 15(1), 1-19.
- Gulbin, J., Weissensteiner, J., Oldenziel, K., & Gagné, F. (2013).** Patterns of performance development in elite athletes. *European Journal of Sport Science*, 13(6), 605-614.
- Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996).** *Understanding psychological preparation for sport*. Chichester, UK: John Wiley & Sons.
- Jeon, J.-Y. (2018).** An accordance of decision about psychological factors affect performance of the badminton expert. *The Korean Journal of Sport*, 16(4), 821-832.
- Jeon, J.-Y., & Yun, Y.-K. (2014).** Maintenance process of psychological homeostasis in badminton competition. *Korean Journal of Sport Science*, 25(3), 575-589.
- Johnston, W. A., & Dark, V. J. (1986).** Selective attention. *Annual Review of Psychology*, 37, 43-75.
- Karlsson, N., & Lunander, A. (2022).** *The strategic jump: The order effect on winning "the final three" in long jump competitions* (Working Paper No. 8/2022). Örebro, Sweden: Örebro University School of Business.
- Kim, D. H. (2023).** *Performance development span and psychological experience by stages of track and field athletes*. Doctoral dissertation, Korea National Sport University.
- Kim, D. H., & Yun, Y. K. (2020).** Long jumpers performance disturbance in training and competition. *Sport Science*, 37(2), 27-38.
- Kim, D.-H., Yun, Y.-K., & Kim, H.-J. (2022).** The contributing factor in new Korean records of the athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 33(2), 25-39.
- Kim, J.-H. (2021).** A study on experience in sport through John Dewey's experience philosophy. *Philosophy of Movement: Journal of the Korean Society for the Philosophy of Sport, Dance & Martial Arts*, 29(3), 17-28.
- Kim, J.-S., & Jeon, J.-Y. (2016).** Perception of psychological factors affecting performance on the youth players. *Korean Journal of Sport Science*, 27(2), 421-435.
- Ku, B., & Yun, Y. (2019).** Changes of national youth cyclist's psychological experience in camp training. *Korean Journal of Sport Science*, 30(4), 875-887.
- Ku, B., & Yun, Y. (2022).** The tendency of reputation as psychological factors influencing cycling performance. *Korean Journal of Sport Science*, 33(1), 56-66.
- Kwon, H., & Choi, M. (2019).** Image transfer based on exposure sequence and time gap between exposures in sport sponsorship: Testing of primacy and recency effects. *Korean Journal of Sport Science*, 30(2), 318-331.
- Kwon, S., Choi, J., & Yook, D. (2016).** Development of a communication training program and application for a college ice hockey team. *Korean Journal of Sport Science*, 27(4), 941-956.
- Lee, P.-S., Back, J.-H., & Ryu, J.-K. (2004).** Kinematic analysis of the techniques used in the transition from approach and takeoff in the women's long jump. *Korean Journal of Sport Science*, 15(2), 124-132.
- McCosker, C. M. (2020).** *Interacting constraints in high performance long jumping*. Doctoral dissertation, Queensland University of Technology.
- McCosker, C., Renshaw, I., Greenwood, D., Davids, K., & Gosden, E. (2019).** How performance analysis of elite long jumping can inform representative training design through identification of key constraints on competitive behaviours. *European Journal of Sport Science*, 19(7), 913-921.
- McCosker, C., Renshaw, I., Polman, R., Greenwood, D., & Davids, K. (2020).** Influence of expertise on the visual control strategies of athletes during competitive long jumping. *Journal of Expertise*, 3(3), 183-196.
- McCosker, C., Renshaw, I., Russell, S., Polman, R., & Davids, K. (2021).** The role of elite coaches' expertise in identifying key constraints on long jump performance: How practice task designs can enhance athlete self-regulation in competition. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(2), 283-299.
- Mendes, J. (2014).** *Manipulation of attention focus in long jumpers to enhance performance and coaching instructions*. Master's thesis, Ithaca College.
- Mornieux, G., Gehring, D., Tokuno, C., Gollhofer, A., & Taube, W. (2014).** Changes in leg kinematics in response to unpredictability in lateral jump execution. *European Journal of Sport Science*, 14(7), 678-685.

- Panteli, F., Tsolakis, C., Efthimiou, D., & Smirniotou, A. (2013).** Acquisition of the long jump skill, using different learning techniques. *The Sport Psychologist*, 27(1), 40-52.
- Park, C.-H. (2011).** The nature of thinking with respect to Dewey's concept of experience: Operational integration of rational thought with qualitative thought. *The Korean Journal of Philosophy of Education*, 33(1), 79-104.
- Park, J.-G., & Yoo, J. (2013).** Cognitive appraisal and performance satisfaction among athletes: The mediating effects of emotion regulation and emotion. *Korean Journal of Sport Psychology*, 24(2), 127-145.
- Ryu, J.-K., Song, J.-H., Chang, J.-K., & Kim, H.-Y. (2012).** The study of the approach run, takeoff motion and energetic processes of the world's elite long jumpers. *Korean Journal of Sport Science*, 23(4), 983-993.
- Shiffrin, R. M., & Schneider, W. (1977).** Controlled and automatic human information processing: II. Perceptual learning, automatic attending and a general theory. *Psychological Review*, 84(2), 127-190.
- Smith, D. E. (2000).** Psychological skills training for sport performance enhancement. *Proceedings of the Winter International Conference on Korean Society of Sport Psychology*, 15-28.
- Son, T.-J., & Park, I. (2022).** An exploratory study on Korean national taekwondo competitors' imagery strategy based on their preparation periods. *Korean Journal of Sport Science*, 33(4), 588-600.
- Song, H., Kim, K., & Kim, J. (2012).** Changes of physical fitness and records for 12 weeks with modified periodization training program in high school fin swimmers. *Korean Journal of Sport Science*, 23(3), 691-701.
- Sushko, R., Vysochina, N., Vorobiova, A., Doroshenko, E., Pastuhova, V., & Filippvysochin. (2019).** Psychological selection in game sports on the basketball example. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(3), 1708-1714.
- Tiedens, L. Z., & Linton, S. (2001).** Judgment under emotional certainty and uncertainty: The effects of specific emotions on information processing. *Journal of Personality and Social Psychology*, 81(6), 973-988.
- Vysochina, N., & Vorobiova, A. (2019).** Basic psychological factors affecting athletes' training. *Polish Journal of Sport and Tourism*, 26(2), 21-26.
- West, S. W., Clubb, J., Torres-Ronda, L., Howells, D., Leng, E., Vescovi, J. D., ... & Windt, J. (2021).** More than a metric: How training load is used in elite sport for athlete management. *International Journal of Sports Medicine*, 42(4), 300-306.
- Won, J., Oh, Y., & Lee, K. (2021).** Verification of validation in structure of psychological factors for table tennis performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 32(4), 1-13.
- Wulf, G. (2013).** Attentional focus and motor learning: A review of 15 years. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 6(1), 77-104.
- Yun, Y.-K. (2004).** Hierarchical structure of psychological factors in football performance. *Korean Journal of Sport Science*, 15(3), 102-113.
- Yun, Y.-K. (2005).** Tacit knowledge of football player and its application. *Korean Journal of Sport Psychology*, 16(1), 81-96.
- Yun, Y.-K. (2006).** Psychological momentum and its influencing factors in football coaching. *Korean Journal of Sport Psychology*, 17(3), 1-14.
- Yun, Y.-K. (2009).** Conception and applicative implication of practical intelligence in football player's tactics. *Korean Journal of Sport Psychology*, 20(2), 113-127.
- Yun, Y.-K. (2011).** Sport talents for sport talented. *Korean Journal of Sport Psychology*, 22(4), 17-32.
- Yun, Y.-K. (2015).** Football performance approach drift and current affairs in aspect of intelligence. *Korean Journal of Sport Science*, 26(1), 163-173.
- Yun, Y.-K. (2017).** Adoption of usability in condition questionnaire development. *Korean Journal of Sport Science*, 28(3), 739-749.
- Yun, Y.-K. (2022).** 20 years since the 2002 World Cup, changes and implications of the psychological football environment. *Proceedings of the Seoul International Conference on Science & Football*, 95-106.
- Yun, Y.-K., & Jeon, J.-Y. (2010).** Psychological influences of experience in olympic participation. *Korean Journal of Sport Psychology*, 21(3), 93-109.
- Yun, Y.-K., & Jeon, J.-Y. (2013).** Surrounding environment for sport talents manifestation and probability of interaction between sport talents and surrounding environment for sport talented. *Korean Journal of Sport Science*, 24(2), 244-255.
- Yun, Y.-K., & Jeon, J.-Y. (2015).** Psychological capitals acquisition through Asian Games participation for national women football players. *Korean Journal of Sport Science*, 26(2), 368-378.
- Yun, Y., Kim, Y.-S., & Im, S. (2021).** Changes in the influence of psychological factors affecting football performance. *Korean Journal of Sport Psychology*, 32(1), 67-80.
- Zhang, W., Shen, Q., Teso, S., Lepri, B., Passerini, A., Bison, I., & Giunchiglia, F. (2021).** Putting human behavior predictability in context. *EPJ Data Science*, 10, 42.

멀리뛰기 경기에서 선수의 시기별 심리경험 추이

김덕현¹, 윤영길²

¹한국체육대학교, 박사

²한국체육대학교, 교수

[목적] 본 연구는 멀리뛰기 경기에서 심리경험을 탐색하고, 시기별 심리경험 연속성을 이해할 목적으로 진행하였다.

[방법] 본 연구에서는 성인 멀리뛰기선수 남자 18명, 여자 10명 총 28명이 심층면담을 통해 자료를 제공하였다. 수집된 자료는 귀납적 내용분석을 통해 심리경험을 추출하고 Excel을 활용해 응답빈도비율을 산출하여 시기별 심리경험의 추이를 분석하였다.

[결과] 첫째, 멀리뛰기 경기에서 심리경험은 펀더멘탈 경험, 경기지능 경험, 정서조절 경험, 소통역량 경험의 일반영역으로 범주화하였다. 둘째, 멀리뛰기 경기에서 1차시기는 불안감과 압박감 조절, 자신감과 집중력, 2차시기는 동료소통과 분석력, 3차시기는 실천지능과 압박감 조절, 4차시기는 학습능력과 창의력, 5차시기는 학습능력과 지도자소통, 6차시기는 투지와 창의력이 중요하다. 셋째, 멀리뛰기선수의 시기별 심리경험에서 펀더멘탈은 유지, 경기지능은 2차시기와 4차시기에 상승, 정서조절은 하락, 소통역량은 5차시기까지 상승하다 하락하는 양상을 보여준다.

[결론] 멀리뛰기 경기에서 심리경험은 시기별 역동적으로 변화하며 경기기록에 영향을 미친다. 본 연구가 심리적 연속성에 대한 이해 증진에 기여하기를 기대한다.

주요어

멀리뛰기, 심리경험, 시기별