

## Changes of national youth cyclist's psychological experience in camp training

Bon-jae Ku & Young-kil Yun\*

*Korea National Sport University*

**[Purpose]** The current study aimed to identify national youth cyclist's experience and change tendency of experience during camp training. **[Methods]** A total of 35 cyclists who participated in 2017 Korea youth national cycling camp training provided the data. The survey was conducted 9 times during the 20 days of camp training using open-ended questionnaire by diary method. The collected data were analyzed based on inductive categorization and response rates. This study was conducted in the order of formation rapport, data collection, and data analysis. **[Results]** Youth cyclists experiences during camp training to growing pains as an athlete, developing the attitude of savoring training, serve as a motivation, expertise formation and opportunity of self-examination. Based on the change in response frequency of the survey data, camp training experience falls into two categories: variable and invariable. **[Conclusions]** Youth national cyclist were growing their growth power through various experiences during the training camp, and these experiences changed to specific inflection points from the beginning to the end of the camp. Understanding changes in psychological experience can provide the design of timely psychological support and coaching method. This study will be used as a material for the design of the camp training program for the youth cyclist, as well as an opportunity to increase the interest of continuity reflection on the psychological experience.

**Key words:** camp training, experience, diary method, psychological continuity, youth cyclist

### 서론

선수의 경기력은 영향요인의 상호작용을 통해 불연속적으로 변화하고, 이러한 불연속적 변화가 누적되어 임계점에 이르면 창발적으로 도약한다. 이러한 경기력은 신체지능, 경기지능, 심리지능 등의 내적자원(Yun, 2011)과 지도자, 훈련 프로그램, 주요타자, 성장경험 등의 외적환경(Yun & Jeon, 2013)은 물론 사회적 책임의 원천인 도

덕지능(Yun, 2015) 등의 함수이다. 특히, 외적환경으로 경기 및 도약경험, 부상여부, 시대정신 등의 성장경험(Yun & Jeon, 2013)은 선수의 내적자원을 경기력으로 실현시키는 촉매가 된다.

선수는 경험을 통해 스스로 규정한 자신의 한계인 성장경계(Yun & Jeon, 2013)를 확장해간다. 선수는 경력과정에서 지역대회부터 올림픽까지 범위의 대회에 참가하고, 지역대표부터 국가대표까지 범위의 대표선수 경험을 누적하며, 예선 탈락부터 신기록 수립이나 우승까지 대회성적 경험을 누적한다. 선수는 이러한 경험을 평가해 성공이나 실패로 해석(Jeon, 2015)하기도 하며, 이러한 경험과 평가 과정은 선수의 성장 자원이 되기도 한다.

논문 투고일 : 2019. 09. 09.

논문 수정일 : 2019. 10. 28.

게재 확정일 : 2019. 12. 04.

\* 교신저자 : 윤영길(ykyun@knsu.ac.kr).

특히, 청소년기는 생애주기에서 시행착오를 통해 성장하는 시기로, 이 시기 경험은 해당 영역에 대한 안목은 물론 창의성(Lee, 2007)이나 정체성 형성에 영향(Kim, 2012)을 미친다. 또한 청소년기에 형성된 태도는 전생애에 걸쳐 개인의 특징으로 고착된다. 이러한 점은 청소년기 선수의 다양한 경험이 선수로서 뿐만 아니라 개인의 인간적 성장에 기여할 개연성을 보여준다.

운동선수에게 청소년기는 경기나 훈련에 참여하며 선수로서 가치를 내재화하고 삶의 발달과업(Yon, 1985)을 성취해가는 시기이다. 청소년기 선수는 훈련 시기나 구조, 목적 등에 따라 개인이나 팀 훈련, 전지훈련, 동하게 집중훈련, 합숙훈련은 물론 연령별 국가대표훈련 등의 훈련에 참여하기 때문에 훈련은 청소년기 선수의 지배적 경험이다. 특히 연령별 국가대표훈련은 잠재적 성장기 기대되는 청소년선수에게 제공되는 특별한 경험이다. 청소년 선수는 국가대표상비군 발탁 및 훈련 참여 경험을 통해 선수로 성장하기도 하지만 경쟁이나 객관적 자기 지각으로 인해 좌절을 경험하기도 한다.

국가대표 경험은 선수에게 심리적 영향력이나 기대효과(Song et al., 2014) 측면에서 중요한 사건이다. 여기에 청소년기가 선수 정체성 형성에 민감한 시기(Lee, 2011)인 점을 감안하면, 청소년대표팀 합숙훈련 경험은 경기력 도약과 삶의 자원 축적에 영향을 미칠 개연성이 있다. 또한, 청소년선수에게 합숙훈련은 운동에 전념할 수 있고 즐거우며 동료와 연대감을 형성하는 계기(Jang & Son, 2008; Yu, 2015)이자 지도자에 대한 인식형성(Jang et al., 2012)의 기회이다. 동시에 청소년선수의 국가대표 합숙훈련은 사회성 형성(Kim, 1994), 합숙에 대한 인식개선, 지도자 이미지 변화 등 심리적 경험의 장(場)이 되기도 한다. 이러한 경험의 누적은 다시 경기력 형성 자원으로 환류(Yun & Jeon, 2013)되어 새로운 경험의 계기가 된다.

훈련의 결과인 경기력 향상, 경기력 향상의 누적 결과인 국가대표선수 발탁, 국가대표 발탁의 결과인 대표소집 훈련은 경기력 향상의 선순환구조를 형성할 개연성이 있다. 새로운 경험으로 선순환 되기도 하는 훈련 과정과 결과의 상호작용에서 도출된 선수의 경험을 주제로 학문적 관심은 다양하게 전개되며 선수의 경험과 그 영향에 대한 이해를 증진시켰다. 올림픽 출전 경험(Kim & Park,

2014)이나 대표선수 발탁 경험(Song et al., 2014)을 통한 선수의 성장, 올림픽의 특성과 출전 경험의 영향(Yun & Jeon, 2010), 올림픽 메달 획득 경험으로 형성한 긍정 심리자본(Kim & Yun, 2017), 아시안게임 합숙을 통한 심리자본의 형성(Yun & Jeon, 2015) 등은 대표팀 발탁 경험이 선수의 경기력 향상은 물론 인간적 성장에 기여하고 있음을 시사한다.

선수로서 이러한 경험은 개인의 특수성을 따르기 때문에 동일 경험에 동일 평가가 이루어지는 것은 아니다. 올림픽 출전 경험이 선수의 동기 저하나 성취증후군의 원인(Yun & Jeon, 2010)이 되거나, 올림픽금메달 획득이 선수의 심리적 압박감 가중, 성취 후 무력감 야기, 주요타자는 물론 타인과의 관계방식 악화, 산만해진 일상, 높아진 눈높이(Yun et al., 2012) 등 부적응적 행동의 원인이 되기도 한다. 이처럼 경험은 선수를 성장시키는 동력이기도 하지만, 선수성장을 억제하는 항력이기도 하다. 이는 경험 그 자체에 대한 평가도 중요하지만 경험 과정에 대한 이해의 필요성을 시사한다.

선수의 경험은 경기력에 맥락적 영향을 미친다. 경험은 심리적 과정에서 경기력에 영향이 지속되고, 영향의 결과는 다시 경험에 영향을 미친다. 이러한 심리적 경험의 맥락적 이해를 위해 심리적 영향 연속성을 심리적 모멘텀으로 구현(Hardy & Silva, 1985)하거나, 수행영향의 연속성 가시화를 통한 심리적 모멘텀 구명(Vallerand et al., 1988), 경기의 흐름과 연속성 이해(Hammer, 1971) 등의 논의가 진행되어 왔다. 경기 중에도 심리적 흐름 연속성이 구현(Um, 2003)되고, 시즌 중 경기력 방해요인이 시계열적 경향성(Choi & Yun, 2013)을 보이기도 한다.

연구에서 맥락적 연속성은 특정 국면마다 존재하는 특징의 연속을 전제한다. 운동기술의 발달단계나 단계별 특징의 준거로 가시화 가능 변수를 추정(Gallahue & Ozmun, 2009)해 연속성을 다루기도 한다. 실제로 역사가의 시대 구분(Oh, 2010)이나 개인의 인지발달(Piaget & Cook, 1952) 등 직접 관찰이 어려운 잠재변수의 연속성 구현을 위한 다양한 추정은 잠재변수에 대한 이해의 폭과 깊이를 확장해왔다. 그리고 이러한 이해는 결과의 활용성을 확대시켜 왔다(Kim, 2014).

한편 발달적 관점에서 심리적 연속성 구현을 위해 다양한 방법론이 시도되어 왔다. 일기법은 반복적 자기보고

형식(Csikszentmihalyi & Larson, 1987)을 통해 개인의 경험이나 정서 변화를 기록하는 방법(Sea, Joe, Lee & Kim, 2017)으로, 자료에 대한 맥락적 이해를 제공한다. 일기법은 설문문의 한계인 기억오류나 회상편중을 보완하며(Choi et al., 2003) 생태적타당성 확보에 용이(Jahng, 2011; shin, 2010)한 방법으로 평가되고, 일상 재구성법(Kahneman et al., 2004), 경험표집법(Csikszentmihalyi & Larson, 2004) 또는 전통적 일기법(Lewinsohn & Libet, 1972) 등으로 접근되고 있다. 이러한 일기법의 특징을 감안하여 본 연구에서는 심리적 경험 추출을 위하여 자기보고와 즉답의 일기법 알고리즘을 도입하였다. 특히, 일기법의 방법론적 특징을 감안하여 정해진 시간마다 개방형설문에 응답하는 전통적 방식(Lewinsohn & Libet, 1972)을 일부 채택하였다.

이상을 종합하면 청소년선수에게 청소년대표팀 합숙훈련은 선수 성장 과정에서 중요한 경험이며, 청소년선수의 합숙 경험에 대한 맥락적 이해는 선수의 생애주기에 걸친 심리적 경험을 이해하는 토대가 된다. 따라서 본 연구에서는 첫째, 청소년선수의 연령별대표 합숙훈련 기간 심리적 경험은 무엇인가? 둘째, 합숙훈련 기간 심리적 경험 변화의 특징은 무엇인가? 를 연구문제로 설정하였다. 본 연구가 대표팀 합숙훈련에 참가하는 청소년선수의 심리적 경험에 대한 이해 증진에 기여하는 동시에 청소년대표팀 합숙훈련 프로그램 설계에 기초자료로 활용되기를 기대해 본다.

## 연구방법

### 자료제공자

본 연구에는 2017년도 사이클청소년대표선수 합숙훈련에 참가한 남(n=21), 여(n=14) 중학생선수 총 35명이 자료를 제공하였다. 청소년대표팀은 3학년 27명, 2학년 8명으로 구성되었으며, 운동경력 평균은 22.54(SD=8.44)개월이다. 자료제공자는 20일의 합숙 동안 총 9회 자료를 제공하였다. 연구자는 청소년대표팀 합숙훈련에 코치로 참여하여 선수를 대상으로 훈련을 진행하고, 합숙기간 일상적 지원 업무를 병행하였다.

### 청소년대표팀 합숙훈련 프로그램

대한자전거연맹에서는 청소년사이클선수의 경기력 향상과 종목 안목 개선을 목적으로 추천과 선발 과정을 거친 중학생선수 대상의 청소년대표 합숙훈련을 진행하고 있다. 2017년 진행된 청소년대표 합숙훈련은 7월 31일부터 8월 19일까지 총 20일 일정으로, 경북 영주에 위치한 경륜훈련원에서 진행되었다. 대표팀 소집 준비를 위한 지도자협의를 통해 체력 및 기술 등의 사이클 훈련과 스포츠과학, 선수인권교육 등을 훈련 프로그램으로 구성하였다. 청소년대표팀 합숙기간 설문차수와 설문일의 주요 사건 등의 구체적인 내용은 <Table 1>과 같다.

Table 1. Summary of camp training

| district          | item  |
|-------------------|---|
| period            | 2017. 07. 31 - 2017. 08. 19(20days)                               |
| personnel         | 6 coaches, 35 riders (41 total)                                   |
| training contents | * body position(starts, aerodynamic)                              |
|                   | * strength(gym, rollers, core, uphill training)                   |
|                   | * technique(velodrome cornering, finishing)                       |
|                   | * theory(regulation, bicycle maintenance)                         |
|                   | * evaluation(measurement recording)                               |
| science support   | * strength & gene test  |
|                   | * nutrition & physiology lecture                                  |
|                   | * education of human right  |
| observe           | * sport psychological analysis                                    |
|                   | * national team training  |
| (day order) event | * professional keirin training                                    |
|                   | (1st) call-up   |
|                   | (3rd) performance measurement by Korea Institute of Sport Science |
|                   | (5th) watch a senior national team training                       |
|                   | (8th) measurement timing at velodrome                             |
|                   | (10th) gym because of rain  |
|                   | (12th) - new velodrome riding(250m)<br>- break a rules as a group |
|                   | (15th) measurement timing at velodrome                            |
|                   | (17th) party for finish the camp                                  |
|                   | (19th) 1day before disperse                                       |

### 조사도구

본 연구에서는 일기법의 알고리즘과 일지작성을 감안한 개방형설문을 통해 사이클청소년대표선수의 합숙훈

런 중 심리적 경험을 수집하였다. 개방형설문 제작 과정에서 스포츠심리학 박사과정 이상 3인 등 총 5인이 참여한 전문가회의를 진행하였다. 개방형설문 제작을 위한 전문가회의에서는 자료제공자가 중학생이라는 점, 훈련 이후에 응답을 주 3회 반복해야 하는 점, 답변이 쉬운 환경 조성 등의 실용도(Yun, 2017), 그리고 반복자료의 시계열적 특성(Choi & Yun, 2018)을 고려하였다. 전문가회의를 통해 설문문항을 “오늘 훈련을 하고 무슨 생각이 들었는지 쓰세요”의 단일 문항으로 구성해 반구조화된 개방형설문지를 제작하여 본 연구에 활용하였다.

## 연구절차

본 연구는 라포형성단계, 자료수집단계, 자료분석단계로 진행하였다.

라포형성단계에서는 연구자와 자료제공자의 관계에서 오는 상황적 특수성을 감안하였다. 일반적으로 선수들은 대표팀은 물론 일상적 훈련 프로그램을 일지로 기록한다. 청소년대표팀 소집훈련에서도 코칭스텝은 선수 스스로 자신의 훈련 일지를 작성하고 자신의 경험을 기록하도록 지도하였다. 이 과정에서 지도자인 연구자는 선수들에게 심리적 경험을 정리하고 기록하는 과정 또한 선수로 성장하는데 필요한 과정임을 주지시켰다. 이후 선수들에게 지도자인 연구자는 지도자인 동시에 연구자임을 밝혔다. 또한 일지에 기록하는 내용을 연구자료로 활용할 수 있음과 청소년대표선수들에게 자발적 자료제공이 가능함을 안내하였다. 자료제공 중에 자료제공 의사를 철회하여도 아무런 불이익이 없으며, 수집된 자료는 연구 목적에 한해 사용됨을 주지하였다. 이 과정은 선수들의 취약한 피험자 위험 노출이 최소화되도록 팀의 다른 지도자들이 참석한 상태에서 진행하였으며, 조사도구 제작 과정의 전문가회의 구성원과 취약한 피험자 위험 회피를 위한 전문가회의를 진행하였다.

자료수집단계에서는 자료제공자에게 연구의 목적과 일지의 일환인 개방형설문의 정리 방법을 설명하였다. 청소년대표팀 합숙의 훈련프로그램에 따라 자료제공자가 일지를 매일 작성하는 과정에서 소집기간 3주 동안 총 9회 개방형설문이 병행되었다. 개방형설문은 일기법의 알고리즘을 도입한 고정간격조사법을 적용하여 훈련이 종

료되고 석식 이후 당일 훈련을 회상하며 작성하였다. 개방형설문은 숙소에서 자유롭게 작성하도록 하였고 설문지 배포 30분 후 연구자가 직접 회수하였다. 단일 문항으로 구성된 개방형설문을 9회 진행하는 과정에서 중학생인 자료제공자 설문응답의 질을 높이기 위해 매 회기 설문 시작 전, 당일의 훈련과 생활을 돌이켜 생각할 수 있는 시간을 5~10분 배정하였다. 또한, 응답 내용이 불성실한 선수에게는 차기 응답 직전에 “오늘은 너의 생각을 조금 더 자세히 써 주겠니?”와 같이 설문 응답을 독려했다. 개방형설문과는 별도로 연구자는 참여관찰을 통해 선수들의 훈련 참여 특성, 훈련 프로그램, 훈련 기간 중 특이점과 선수 사이의 사회적 상호작용을 기록하였다. 자료제공 전체를 거부하는 자료제공자는 없었고, 9회의 개방형설문 중 2~3회 등 특정시기 자료제공을 거부하거나, 의미 파악이 불가능한 자료를 제공한 자료제공자가 4명 있었다. 본 연구에서는 자료제공자의 일시적 자료제공 거부 의사를 수용하였다.

자료분석단계에서는 9회에 걸친 개방형설문의 원자료에 대한 귀납적 내용분석을 진행하였다. excel을 활용하여 원자료를 컴퓨터에 전사한 후 연구진이 3회 정독하여 원자료의 내용을 전체적으로 파악하였다. 이 과정에서 의미 파악이 불가능한 원자료는 분류해 분석에서 제외하였다. 전사된 원자료는 내용과 의미의 유사성을 감안하여 세부영역으로 유목화하였으며, 세부영역은 내용과 유사성을 기준으로 일반영역으로 범주화하였다. 심리적 경험의 응답빈도 추이를 탐색하기 위하여 설문회차별 세부영역과 일반영역의 응답빈도를 산출하였다. 산출한 응답빈도는 변화양상에 따라 유형화하여 분류하였다.

## 자료분석

수집된 자료는 귀납적 내용분석(Ryu et al., 2018)과 Excel 2010을 이용해 분석하였다. 귀납적 내용분석은 자료제공자의 합숙훈련 경험 추출에, Excel 2010은 합숙훈련 경험 응답의 회기별 빈도변화 분석에 활용하였다. 귀납적 내용분석의 결과를 토대로 Excel 2010을 활용하여 설문 회기별 응답빈도를 산출하였고, 세부영역 수준에서 응답빈도의 회귀식을 토대로 응답빈도 변화의 특징에 따라 유형화하였다.

응답빈도 변화의 특징에 따른 유형화를 위해 사용된 회귀식 기술키는 Excel 2010에서 단순회귀분석을 통해 산출했다. 본 연구에서는 합숙훈련 중 설문회차별 응답빈도 변화 경향을 단순파악하기 위해 회귀식 기술키를 산출했기 때문에 회귀식 산출에서 독립변인과 종속변인의 선형성 가정과 통계적 유의성은 고려하지 않았다. 산출된 회귀식 기술키의 양과 음의 방향에 따라 합숙훈련이 진행되면서 해당 경험이 점차 증가 혹은 감소되는 경향이 있다고 판단하였다. 세부영역별 회귀식 기술키의 평균인 0.5를 기준으로 기술키 크기에 따른 경향성을 최초 판단하였고, 이후 전문가회의를 통해 내용의 적절성을 고려하여 최종 판단하였다.

귀납적 내용분석과 설문 회기별 응답빈도 양상에 따른 유형화의 타당도 확보(Creswell & Miller, 2000)를 위해 연구진, 스포츠심리학 박사과정 이상 3인 총 5인으로 구성된 전문가회의를 진행하였다. 또한 전문가회의의 결과에 대한 동료검토를 합숙훈련에 참여한 대표팀 코치진 5인과 진행하였다. 전문가회의와 동료검토는 구성원 만장일치를 기준으로, 논제에 이견이 발생하면 전원이 합의에 이를 때까지 논의를 진행하였다.

## 연구결과 및 논의

### 청소년대표선수 합숙훈련의 심리적 경험

청소년대표선수를 대상으로 합숙훈련에 대한 심리적 경험의 개방형설문 결과 총 961항의 원자료가 수집되었다. 수집된 원자료 중 내용파악 불가, 훈련내용 단순 서술 등의 기준에 해당하는 14항을 제외한 947항의 원자료를 분석하였다. 원자료는 21개 세부영역으로, 21개 세부영역은 내용의 유사성에 따라 선수성장통, 훈련향유태도 함양, 동기강화 계기, 종목 전문성 형성, 자기진단 계기 등 5개의 일반영역으로 <Table 2>와 같이 범주화하였다.

학생선수 대상 합숙훈련은 과한 운동, 문화단절, 학습권 박탈 등 부정적인 관점에서 평가(Lee, 2012)되어 왔다. 하지만 학생선수들은 합숙훈련을 즐거운 경험, 운동전념의 기회, 연대감형성의 기회, 생활기술습득의 기회로 인식(Jang & Son, 2008)하는 등 합숙훈련의 긍정적

Table 2. Training camp experience categories

| Raw data  | Specific Domain   | General Domain                               |
|---|---|--|
| ... hard training(187)/concerns about hard training(22)/ longing to original life(16) |   | Growing pains as an athlete                  |
| ... (223)   | enjoying training camp(132)/ adaptation to camp(46)/ relationship expansion(37)/ thanks for selection of youth national team(8)   | Developing the attitude of savoring training |
| ... (217)   | will to endeavor(119)/ will to develop- ment(59)/ assessing the level of effort(41)   | Serve as a motivation                        |
| ... (142)   | accumulation of knowledge(56)/ develop- ing self-management strategy(39)/ underst- anding strategy for improvement perform- ance(27)/ acceptance of athlete etiquette(20) | Expertise formation                          |
| ... (140)   | self-reflection for performance(101)/ perception performance(39)  | Opportunity of self-examination              |

기능을 평가하며, 국가대표후보 합숙훈련을 국가대표라는 상징적 의미이자 일상탈출 및 교육적 의미로 수용(Yu, 2015)하기도 한다. 본 연구에서도 선수들은 합숙훈련을 주로 순기능적 경험으로 인식했다.

선수들은 합숙훈련을 주로 선수로 성장하기 위한 전문 지식 축적, 전략수립, 태도 및 동기 함양 등으로 경험했다. 이는 성인선수의 올림픽(Yun et al., 2012), 아시안 게임 출전(Yun & Jeon, 2015), 올림픽메달 획득(Kim & Yun, 2017) 등의 선수로서 경험은 선수로 외적 조건이 충족된 이후에 경험하는 스포츠영재의 소프트웨어적 경험(Yun, 2015)인데 반해 청소년기 선수의 선수로서 경험은 성인선수로 성장하는 외적조건인 스포츠영재의 하드웨어(Yun, 2015)를 구축하는 과정임을 시사한다. 합숙훈련은 청소년기 선수의 하드웨어 구축에 기여하여 성인선수로 성장하는 가교 역할을 한다.

### 선수성장통

합숙훈련에서 선수로 가치를 내재화하는 과정에서 겪는 통과의례적 어려움과 관련한 225개 원자료는 선수성장통으로 범주화하였으며, <Table 3>과 같이 고된 훈련, 훈련격정, 원래 생활 그리움 등 3개 세부영역으로 범주화하였다.

Table 3. Growing pains as an athlete

| Raw Data  | Specific Domain                     |
|---|-------------------------------------|
| it was hard/ pain in thigh/ tired/<br>feel sick                           | Hard<br>training(187)               |
| worried about tomorrow's training/<br>afraid of test                      | Concerns about hard<br>training(22) |
| home is most convenient/ missing original<br>coach/ can't wait to go back | Longing to<br>original life(16)     |

운동선수에게 훈련은 한계를 극복해가는 과정이지만, 한계극복이 즉각적인 성장으로 이어지지 않는다. 지구 중력장을 벗어나기 위한 탈출속도나 상전이를 위한 잠열(latent heat)처럼 도약을 위해서는 임계점 이상의 에너지 응축이 필요하다. 선수의 성장통은 경기력으로 즉각 발현되지 않지만 성장 임계점까지 에너지 응축과정에서 경기력 형성의 재료가 된다. 선수가 경험하는 역경은 중도 탈락의 원인(Readeke et al., 2002)이 되기도 하지만, 어려움 극복 과정을 통한 외상후성장(Kim & Yun, 2017)은 경기력의 자원이 되기도 한다. 따라서 청소년합숙훈련에서 선수의 성장통 경험과, 어려움 극복 과정의 성장 자원 축적 방안에 대한 관심이 필요하다. 이처럼 대표팀 합숙은 청소년선수에게 성장통을 통한 성장 동력을 만드는 계기가 되기도 한다.

#### 훈련향유태도 함양

선수로 훈련에 적극적으로 참가하고 훈련 기회에 감사하며 훈련을 통한 성장과 관련한 223개 원자료는 훈련향유태도 함양으로 범주화하였으며, <Table 4>와 같이 합숙훈련 즐김, 합숙 적응, 동료 관계 확장, 대표훈련 기회 감사함 등 4개 세부영역으로 범주화하였다.

Table 4. Developing the attitude of savoring training

| Raw Data   | Specific Domain                                   |
|--|---|
| interesting joint training/<br>satisfaction in uniform/<br>expectations for future schedules | Enjoying training<br>camp(132)                    |
| time flies/<br>intent to come again/<br>adaptation complete                                  | Adaptation to<br>camp(46)                         |
| nice to meet new friends/<br>meeting friends<br>knew only by name                            | Relationship<br>expansion(37)                     |
| thank for the opportunity/<br>thank for coaches for good teaching                            | Thanks for selection of<br>youth national team(8) |

경기력 형성에 학습능력의 역할은 중요한데, 학습능력의 원천에 훈련 흥미와 몰입이 자리한다(Yun & Jeon, 2013). 청소년사이클대표선수는 연령별 대표발탁을 긍정적으로 인식하고 훈련을 즐기거나 적극적으로 적응하는 등 대표 합숙훈련 과정에서 능동적으로 즐거움을 이끌고 선수로 태도를 함양하며 훈련을 향유(Bryant & Veroff, 2007; Kwon, 2019; Kwon & Yun, 2014)하였다. 즐거움은 선수의 운동지속 요인(Lee & Chung, 2017)으로 훈련은 물론 대인관계 확장 등을 포괄한다. 이러한 향유는 선수의 긍정심리자본 형성을 매개하고 운동으로 형성된 긍정심리자본은 삶의 자원으로 환류(Kim & Yun, 2017)되기도 한다. 청소년기 선수의 합숙훈련은 학생으로서 대인관계고립 위험(Jang & Son, 2008)도 보고되지만, 본 연구에서 합숙훈련은 훈련 등 생활뿐 아니라 대인관계 측면에서도 운동선수로 거듭나는 사회적 관계망 확장으로 기능하였다. 이처럼 청소년대표팀 합숙은 청소년기 선수에게 훈련을 향유하고 즐기는 태도를 형성하는 계기가 되기도 한다.

#### 동기강화 계기

합숙훈련을 통해 선수들이 더 열심히 노력하는 동시에 성장을 위한 갈망강화와 관련한 217개 원자료는 동기강화 계기로 범주화하였으며, <Table 5>와 같이 노력의지 강화, 발전의지 강화, 노력 수준 평가 등 3개의 세부요인으로 범주화하였다.

Table 5. Serve as a motivation

| Raw Data  | Specific Domain                      |
|---|--------------------------------------|
| I'll try harder/<br>I'll work harder tomorrow                               | Will to<br>endeavor(119)             |
| I want to be a better rider/<br>try harder to become a national team member | Will to<br>development(59)           |
| I do(not) my best/<br>proud of myself for doing my best                     | Assessing the level<br>of effort(41) |

청소년사이클대표선수들은 합숙훈련을 통해 훈련 자체에 열심히 참여하거나 훈련을 통해 발전하려는 의지 등 운동에 헌신적 태도를 형성하였으며, 훈련에 열심히 참여하고 있는지 스스로 평가하였다. 이처럼 내재화된 동기는 선수의 운동 지속(Cho, 2017)이나 경기력 형성(Kim et

al., 2004) 등에 영향을 미친다. 대표선발은 그 자체로 내적동기를 유발하는 보상이 되고, 내적으로 유발된 동기는 동기 고약과 동시에 수행의 질을 향상시킨다(Lim, 2005). 특히 대표선수에게 지급되는 물품은 청소년 선수에게 강력한 외적보상이 되었다. 이러한 외적 보상 역시 운동의 재미를 고취(Kim & Seong, 1997)시키는 매개이기도 하다. 이처럼 대표 합숙은 청소년선수에게 내적동기는 물론 외적동기를 유발하고 강화시키는 계기가 되기도 한다.

#### 종목 전문성 형성

합숙훈련을 통해 종목에 대한 이해와 더불어 사이클선수로서 성장하기 위해 필요한 여건을 탐색하는 기회와 관련한 142개 원자료는 종목 전문성 형성으로 범주화하였으며, <Table 6>과 같이 종목지식 축적, 자기관리 전략 개발, 경기력향상 전략 이해, 선수가치 수용 등 4개의 세부요인으로 범주화하였다.

Table 6. Expertise formation

| Raw Data  | Specific Domain  |
|---|--|
| learning importance of sport science/ new velodrome experience              | Accumulation of knowledge(56)                          |
| be confident/ not vain to success, not fear to failure/ got a sleep earlier | Developing self-management strategy(39)                |
| well warm-up before big effort/ realized the need to adjust my pace         | Understanding strategy for improvement performance(27) |
| be careful for my behavior/ Suitable act for national team/ be polite       | Acceptance of athlete etiquette(20)                    |

청소년사이클대표선수들은 훈련과 교육 등 다양한 배움의 기회가 주어진 합숙훈련을 통해 종목 전문성을 형성하고 있다. 선수는 합숙훈련에서 교육의 경험 및 지식 축적(Yu, 2015)과 동시에 지도자와 훈련은 물론 동료와의 관찰학습을 통해서도 성장한다. 특히 소속팀에 국한된 훈련을 하는 청소년선수의 동료 모델링 효과는 기술적 측면은 물론 대리경험(Bandura, 1978)을 통한 심리적 성장에 기여한다. 또한 지도자와 동료, 훈련 프로그램(Yun & Jeon, 2013) 등은 선수 성장을 위한 필수요소(Yun, 2015)인 동시에 제한요인(Newell, 1986)으로, 과제나

환경과 관련해 기술형성에 영향을 미친다. 이처럼 연령별 대표 합숙은 청소년선수에게 종목 전문성 형성의 계기가 되기도 한다.

#### 자기진단 계기

훈련의 결과로 나타나는 경기력 수준을 선수가 동료와 비교 혹은 스스로 평가와 관련한 140개 원자료는 자기진단 계기로 범주화하였으며, <Table 7>과 같이 경기력 성찰, 경기력 지각 등 2개의 세부영역으로 범주화하였다.

Table 7. Opportunity of self-examination

| Raw Data  | Specific Domain                      |
|---|--------------------------------------|
| realize physical levels/ find out what is lacking/ appear to be growing up  | Self-reflection for performance(101) |
| realize difference in performance with other riders/ I took 1st(last) place | Perception performance(39)           |

청소년사이클대표선수들은 합숙훈련에서 스스로를 자신의 과거 또는 동료의 현재와 비교하며 성찰한다. 이러한 성찰의 과정은 목표 도출에 핵심 과정(Shin & Kim, 2005)이며 자신의 부족을 수용하는 동시에 자신에 관한 기억을 긍정적 방향으로 재구성(Brown, 1986; Mather et al., 2000)하는 등의 긍정적 자기착각 발생을 감소시켜 자아 성장에 기여(Choi, 2006)한다. 특히 자기성찰 과정은 경기력 형성 초기 단계에서 경기력 평가 기준 형성에 영향을 미칠 개연성이 있는데, 연령별 대표 합숙은 청소년선수에게 자기성찰을 통해 경기력 자기진단의 계기가 되기도 한다.

이상을 종합하면, 청소년대표선수는 합숙훈련을 통해 선수성장통, 훈련향유태도 함양, 동기강화 계기, 종목 전문성 형성, 자기진단 계기를 경험한다. 이러한 경험 특성을 감안하면 청소년선수 대상의 대표 합숙훈련은 선수 입문 오리엔테이션 과정인 동시에 선수로 성장하기 위해 필요한 기준과 목표를 설정하고 목표달성을 위한 노력의 방향과 내용을 전수받는 과정으로 요약된다.

#### 합숙훈련 경과에 따른 심리적 경험 빈도 경향성

청소년대표선수 합숙훈련 경과에 따른 경험의 변화 경향을 탐색하기 위하여 귀납적 내용분석 결과의 설문 차수

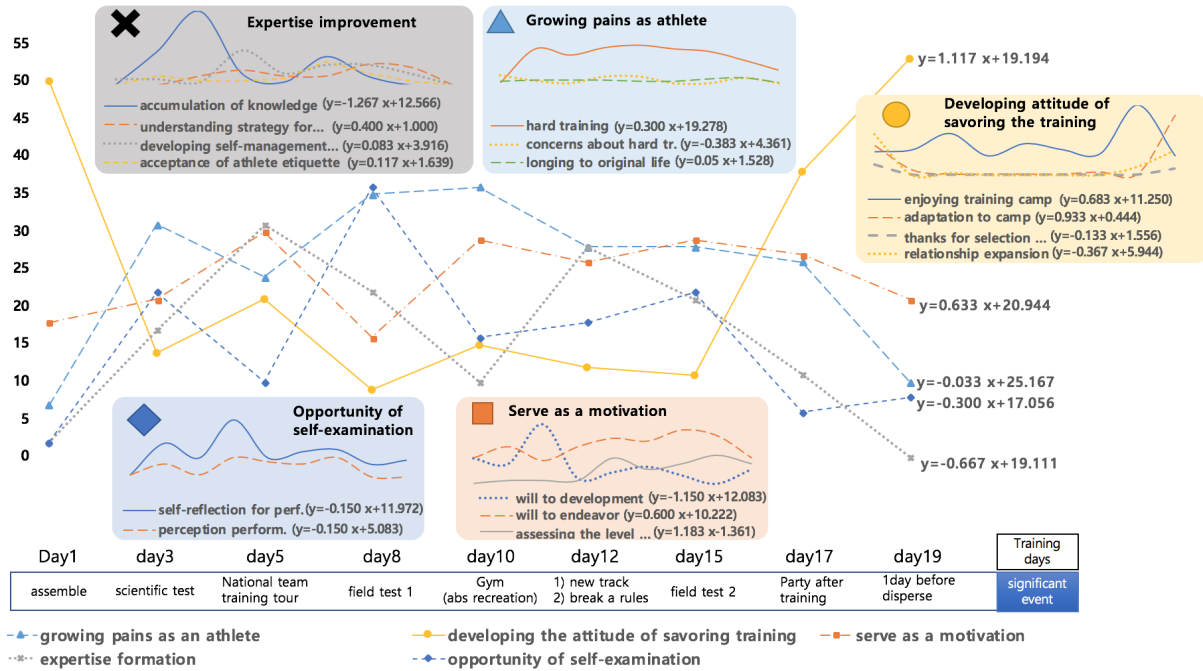


Figure 1. Response frequency of experience

별 응답빈도 회귀식의 기울기를 산출하였다. 일반영역의 응답빈도는 훈련향유태도 함양 1.12, 동기강화 계기 0.63, 선수성장통 -0.03, 종목 전문성 형성 -0.67, 자기 진단 계기 -0.3 등으로 회귀식 기울기가 양과 음의 방향으로 나타나며 시간의 경과에 따라 각각 증감 경향을 보인다. 회귀식 기울기와 응답내용 및 빈도의 특징 등을 주제로 전문가회의를 통해 내용타당도 검증을 거쳐 세부영역 수준에서 경험의 유형을 분류하였다. 전문가회의의 결과 세부영역을 기준으로 합숙훈련 경과에 따른 심리적 경험은 유지형, 사건종속형, 점증형, 감소형, 쌍봉형으로 구분하였다.

유지형은 회귀식 기울기 크기가 양과 음의 방향으로 비교적 작게 나타나서 팀 내 사건과는 무관하게 합숙 초기부터 후기까지 안정적인 발현 양상을 보이는 경험이다. 유지형의 회귀식 기울기는 고된 훈련 0.3, 소속팀 그리움 0.05, 선수가치 수용 0.12 등으로 사건이나 환경의 영향에 따라 즉각적인 변화가 어려운 불변요인(Yun & Jeon, 2015)에 해당한다. 이러한 사건 독립적 경험은 훈련 프로그램 설계를 통해 인위적인 조작보다 훈련 과정에서 자연스럽게 내재화되는 경험일 개연성이 있다. 고된 훈련의

기울기가 완만하게 상승하는 원인으로 훈련 강도의 증가와 더불어 훈련으로 인한 피로감 누적이 있을 수 있다.

사건종속형은 설문 차수별 사건에 따라 응답빈도 변화 편차가 커 사건에 종속되는 경험이다. 사건종속형의 회귀식 기울기는 종목지식 축적 -1.27, 자기관리 전략 개발 0.08, 경기력 성찰 -0.15, 경기력 지각 -0.15 등으로 훈련 프로그램 설계에 종속되는 경험일 개연성이 있다. 특히 개인의 성장이 일화적 사건을 통해 이루어지기도 하는 점(Lee et al., 2011)을 감안하면 훈련 프로그램 등 외적 환경(Yun & Jeon, 2013) 조성으로 경기력의 내적자원(Yun, 2011)을 변화시킬 수 있을 것으로 추정된다.

점증형은 회귀식 기울기가 합숙훈련 즐김 0.68, 노력 의지 강화 0.60, 노력 수준 평가 1.18 등으로 나타나 기울기 크기가 상대적으로 양의 방향으로 큰 경험이다. 합숙 경과에 따라 훈련을 즐기고 노력 의식에 대한 점증적 변화는 팀의 동기적 분위기가 성취목표성향이나 내적동기에 영향(Moon, 2005)을 미친 것으로 풀이된다. 합숙 훈련 과정에서 지도자들은 선수들에게 경쟁보다 개인의 목표 달성, 훈련 참가 태도, 상호 존중 등을 강조했다. 또한 청소년사이클대표선수 합숙훈련이 중학생선수를 대



상으로 시즌이 끝난 시점에 진행된 점은 선수와 지도자 모두가 시합 성적을 비교적 덜 고려했을 수 있다. 실제로 합숙이 진행되면서 선수들의 기록에 대한 관심은 동료와의 비교에서 자기 자신으로 이행되었는데, 이는 훈련에서 지도자 가치 정향의 영향을 반증한다.

감소형은 회귀식 기울기가 훈련걱정  $-0.38$ , 발전 의지 강화  $-1.15$  등으로 나타나 기울기 크기가 비교적 음의 방향으로 큰 경험이다. 선수는 연령별 대표에 발탁되고 합숙훈련에 참가하면서 다양한 기대(Yu, 2015)와 함께 동기화(Jang & Son, 2008)된다. 이러한 기대와 동기는 노력의 동인(Cho, 2017)이 되기도 하지만 새로운 환경의 생경함은 걱정이나 불안의 원인이기도 하다(Lee et al., 2013). 합숙초기의 걱정과 발전의지는 선수들이 합숙훈련에 적응해가며 합숙훈련 즐김, 노력의지 등으로 변화되어 간다. 이러한 결과는 합숙 초기 선수들의 합숙 적응을 지원할 수 있는 프로그램 도입의 필요성을 시사한다.

쌍봉형은 응답빈도 그래프가 U자 형으로 나타나 합숙훈련 초기 높은 빈도를 보이다 중기 감소 후 다시 후기에 증가하는 경험이다. 쌍봉형의 회귀식 기울기는 합숙 적응  $0.93$ , 동료관계 확장  $-0.36$ , 대표훈련 기회 감사함  $-0.13$  등으로 나타났다. 합숙의 초기와 후기에 선수와 지도자 모두 훈련 집중력의 감소 경향을 보였는데, 이는 대인관계나 환경 적응 등의 외적 요인에 자원을 집중하기 때문으로 해석된다. 생애주기에서 집단형성 강화기(Coleman & Hendry, 1999)인 청소년기 발달적 특징은 선수의 사회성 배양(Kim, 1994)이나, 동료와 유대감 형성(Jang & Son, 2008) 등과 연결된다. 청소년대표 합숙훈련은 청소년기 선수에게 또래나 지도자와 유대감 형성 계기 등 대인관계 확장의 계기(Yu, 2015)로 기능하는데, 본 연구에서는 이러한 대인관계 확장과 더불어 합숙 적응이나 대표 기회에 대한 감사한 마음 등 훈련 환경적 요인이 훈련 집중도가 비교적 떨어지는 합숙 초기와 후기에 집중되는 경향을 확인할 수 있었다.

이상을 종합하면, 청소년대표선수는 합숙훈련이 진행되면서 훈련의 내용에 따라 전문지식을 내재화하고 자신을 성찰하면서 종목 전문성을 형성해 간다. 또한 선수들은 합숙의 진행에 따라 피로가 누적되지만 합숙에 적응하고 팀의 동기적 분위기를 수용하며 합숙을 즐기고 노력의지를 강화하는 동시에 걱정과 불안은 줄어든다. 선수들은

합숙에서 비교적 훈련이 집중되지 않는 초기와 후기를 대인관계 확장의 계기로 활용하기도 한다. 합숙훈련에서 이러한 경험은 연령별대표선수 개인의 성장에 기여하며, 대표선수들이 각자의 팀으로 돌아가 합숙훈련의 성과를 공유함으로써 선순환 구조를 형성하고 사이클 종목의 시대정신(Yun & Jeon, 2013)으로 조성(shaping)될 개연성이 있다. 이렇게 청소년대표선수의 합숙훈련 경험은 성인 선수로 성장을 견인하는 안내자 역할을 한다.

## 결론 및 제언

청소년대표 합숙훈련에 참가한 사이클선수들의 심리적 경험과 경험의 변화유형을 탐색하여 다음의 결론을 도출하였다.

첫째, 사이클청소년대표 합숙훈련은 선수에게 선수성장통, 훈련향유태도 함양, 동기강화 계기, 종목 전문성 형성, 자기진단 계기가 된다. 선수들에게 대표팀 합숙훈련은, 선수성장통과 관련해 고된 훈련, 훈련걱정, 원래 생활 그리움 등 선수로 성장하기 위한 통과의례적인 경험의 기회가 된다. 훈련향유태도 형성과 관련해 합숙훈련 즐김, 합숙 적응, 동료 관계 확장, 대표훈련 기회 감사함 등 대표선수로 누리는 여러 경험을 향유하는 계기이다. 동기 강화 계기와 관련해 노력의지 강화, 발전의지 강화, 노력수준 평가 등 자신의 노력을 강화하는 계기가 되는 사건을 경험하는 기회이다. 종목 전문성 형성과 관련해 종목 지식 축적, 자기관리 전략 개발, 경기력향상 전략 이해, 선수가치 수용 등 사이클선수로 성장하기 위한 전문성을 경험하고 이해하는 계기가 된다. 자기진단 계기와 관련해 경기력 성찰, 경기력 지각 등 사이클선수로 자신을 진단하는 기회가 되기도 한다.

둘째, 합숙훈련 경험의 세부영역 응답빈도는 (Figure 2)와 같이 사건이나 시간에 종속적으로 변화하는 가변적 경험과 사건에 무관한 양상으로 독립작용하는 불변적 경험으로 구분된다. 불변적 경험은 고된 훈련, 원래 생활 그리움, 선수가치 수용 등 합숙훈련의 초기부터 후기까지 큰 변화 없이 경험하는 변수이다. 반면, 가변적 경험은 종목지식 축적, 자기관리 전략 개발, 경기력 성찰, 경기력 지각 등 훈련 일정이나 사건에 따라 빈도 변화가 나타나

는 사건중속형과 합숙훈련의 초기나 후기 혹은 초기와 후기에 응답빈도가 높은 시간중속형 경험이다. 합숙 초기에는 훈련걱정, 발전의지 강화 등이, 후기에는 합숙훈련 즐김, 노력의지 강화, 노력 수준 평가 등이 높은 빈도로 나타나며, 합숙 적응, 동료 관계 확장, 대표훈련 기회 감사함 등은 초기와 후기 모두에서 높은 응답빈도를 차지하는 경험이다.

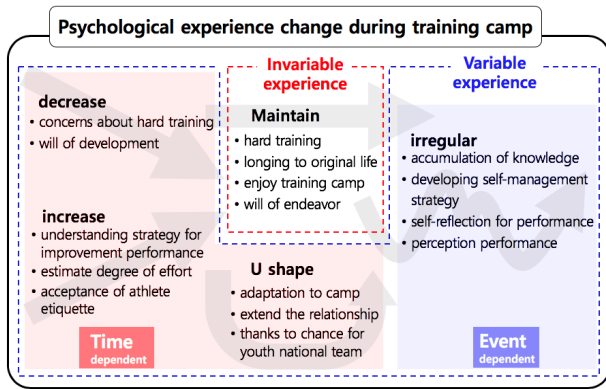


Figure 2. Psychological experiences change during national youth team training camp

셋째, 합숙훈련에서 사이클청소년대표선수의 이러한 경험과 경험의 추이는 시의적절한 심리적 지원, 훈련 프로그램 개발, 지도방법 구상 등에서 시사점을 남긴다. 특히, 해당 종목의 선수로 다양한 가치를 내재화해 갈 청소년기 선수의 연령적 특성을 고려하여 합숙 초기 대인관계형성 촉진, 대표팀 적응 지원 프로그램 등을 시작으로 점차 해당종목의 전문 지식과 태도 함양 프로그램을 거쳐, 지금까지 해당 종목 선수로 경험하지 않았던 새로운 프로그램 경험, 합숙 중반에는 합숙훈련 반추 프로그램 등을 구성하여 합숙훈련 프로그램의 축을 구성할 수 있다. 또한 유지형 경험의 고된 훈련 등은 인위적 감소가 어려워 보이기 때문에 역경 자체에 대한 대응보다 역경 극복을 통한 외상후성장(Kim & Yun, 2017)과 이를 위한 프로그램을 개발할 수 있다. 훈련 프로그램 구성은 단순히 경기력 뿐 아니라 장기적인 인간적 성장, 스포츠에 대한 안목 및 태도 개선 등을 통해 종목의 유산(cycling legacy) 형성의 기반이 될 수 있을 것이다.

연구과정과 결과를 토대로 스포츠현장과 후속연구에

다음과 같이 제언한다.

첫째, 합숙훈련 중 청소년사이클대표선수의 경험은 가변적 경험과 불변적 경험 유형으로 구분되는데 각 유형을 단정하기에 아직은 어려움이 있다. 하지만 창의성 등 심리적 잠재변수가 일반성과 특수성 관점에서 논의되고 있는 현실을 감안해 보편적으로 경험하는 일반성 관점의 경험과 사건에 종속되는 특수성 관점의 경험으로 구분할 수 있을 것이다. 인간의 심리적 변인에 대한 후속 논의에서 보편적인 경험의 일반성 관점과 사건이나 시간에 종속되는 특수성 관점을 고려할 수 있다.

둘째, 연구자는 청소년대표팀 코치로 선수들과 합숙하며 연구를 진행하였다. 연구자는 연구과정에서 지도자인 연구자에게 자료를 제공하는 선수들이 취약한 자료제공자의 위험에 노출될 위험성을 경계하였다. 자료제공자의 자발적 참여의사 확인, 연구진 협의, 보호자 동의를 구하였으나, 자료제공자가 부담을 완전히 해소한 상태에서 연구자에게 자료를 제공하였다고 단정하기는 어렵다. 하지만 이러한 위험 이면에는 자료제공자가 자료를 제공하는 과정 자체를 특별한 경험으로 인식하고 자신의 생각을 정리하는 계기가 되었다는 이점과 함께 연구자의 참여관찰을 통해 응답내용의 이해 확대와 생태적타당성을 증진할 기회 또한 존재하였다. 취약한 자료제공자를 대상으로 한 연구, 특히 지도자가 연구자로서 소속팀 선수를 대상으로 연구를 진행할 때, 이중관계로 인한 위험이 따른다. 팀의 지도자가 연구자로 팀 선수를 대상으로 연구를 진행할 때는 지도자의 책임, 연구자의 윤리의식은 물론 소속팀 선수 보호를 염두에 두어야한다.

셋째, 본 연구는 합숙훈련의 심리적 경험과 경험의 변화양상을 탐색하기 위한 차원에서 진행하였다. 자료수집과 관찰 등 연구과정에서 심리적 경험의 단계 유형화 가능성을 발견하였다. 심리적 경험의 단계를 특정하기는 어렵지만, 대표팀 합숙훈련 경험의 응답빈도를 추출하는 동안 합숙 3일차, 10일차, 17일차 등 심리적 경험의 세부요인 빈도 변화가 비교적 크게 나타난 시점이 있었다. 특정 시점에 경험 특징의 변화와 더불어 선수들의 합숙훈련 태도나 자세 변화 등 팀 역동의 변곡점이 존재할 개연성이 있다. 이러한 특이점과 관련해 변화 경향의 특징 파악을 통해 단계화하거나, 변화를 매개하는 변수나 영향 요인을 주제로 한 후속연구를 기대해본다.

본 연구가 청소년선수의 대표팀 합숙훈련 심리적 경험에 대한 이해를 증진시키는 동시에 청소년대표팀 지도자의 훈련 프로그램 구성 기초자료로 활용되기를 기대해본다.

## 참고문헌

- Bandura, A. (1978). Social Learning Theory of Aggression. *Journal of Communication*, 28(3), 12-29.
- Brown, J. D. (1986). Evaluation of self and others: Self-enhancement biases in social judgement. *Social Cognition*, 4, 353-376.
- Bryant, F. B., & Veroff, J. (2007). *Savoring: A new model of positive experience*. Psychology Press.
- Cho, S. L. (2017). Relationship among Internal Motivation, Exercise Satisfaction and Intention of Exercise Adherence in College Sport Athletes. *Journal of Sport and Leisure Studies*, 69, 241-251.
- Choi, E. C. (2006). The Humanistic Effects of Sports: Self Awareness and Life Insights. *Sport science*, 95, 62-75.
- Choi, E. K., & Yun, Y. K. (2013). Time-based Tendencies of Psychological Obstacles for Speed Skater's Performance. *Korean Journal of Sport Science*, 25(2), 234-243.
- Choi, I. S., Kim, S. O., Hwang, S. J., & Lee, S. J. (2003). An Experiential Study of a Week of Korean High School Students on What They Do, Where They Go, and How they Feel Flow. *Family and Environment Research*, 41(8), 213-227.
- Coleman, J., & Hendry, L. (1999). *The nature of adolescence*. London and New York: Routledge.
- Creswell, J. W., & Miller, D. L. (2000). Determining Validity in Qualitative Inquiry. *Theory into Practice*, 39(3), 124-130.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and Reliability of The Experience-sampling Method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Gallahue, D. L., & Ozmun, J. C. (2009). *Understanding motor development: Infants, children, adolescents, adults, 5th edition*. Seoul: Rainbow books.
- Hammer, B. (1971). A Brief Look at Motivation in Coaching. *North American Society for the Psychology of Sport and Physical Activity Bulletin*, 16-23.
- Hardy, C. J., & Silva, J. M. (1985). *The mediational role of psychological momentum in performance outcome*. In J. R. Thomas(Ed.). *Psychology of motor behavior and sport-1985* (106) Gulf Park, MS: NASPSPA.
- Jahng, S. M. (2011). Current Practices and Future Directions of Diary Methods in Psychological Researches. *Korean Journal of Psychology : General*, 30(3), 677-706.
- Jang, Y. J., & Son, C. T. (2008). Medal-won middle school wrestlers' recognition of camp training. *Korean Journal of Sport Pedagogy*, 15(2), 99-112.
- Jang, Y. J., Youn, H. S., & Son, J. Y. (2012). The Formation of The Negative Image of The Coach in a Middle School Wrestling Camp. *Korean Journal of Sport Science*, 23(1), 80-89.
- Jeon, J. Y. (2015). Success and Failure of University Athletes: Standard of Sport Success and Failure. *Korean Journal of Physical Education*, 54(5), 221-232.
- Kahneman, D., Krueger, A. B., Schkade, D. A., Schwarz, N., & Stone, A. A. (2004). A Survey Method for Characterizing Daily Life Experience: The Day Reconstruction Method. *Science*, 306, 1776-1780.
- Kim, A. R. (1994). The Effect that the Period of Camp Training have on the Sociability of Players. *Journal of Korean Association of Physical Education and Sport for Girls and Women*, 8, 49-59.
- Kim, B. J., & Seong, C. H. (1997). Sources of Enjoyment in Competitive Youth Sport in Korea. *Korean Journal of Sport Psychology*, 8(2), 43-60.
- Kim, H. J., & Yun, Y. K. (2017). Psychological capitals arisen from an olympic medal. *Korean Journal of Sport Science*, 28(2), 461-473.
- Kim, H. Y. (2014). Human Gait-Phase Classification to Control a Lower Extremity Exoskeleton Robo. *Journal of Korea Information and Communications Society*, 39B(7), 479-490.
- Kim, K. W. (2012). Differences in Athletic Identity of Adolescent Athletes across Gender, School Grades, and Athletic Career. *Korean Journal of Sport Psychology*, 23(4), 103-115.
- Kim, M. S., Kim, Y. M., & Oh, J. S. (2004). The Relationship between Adherence Motivation and Performance of Collegiate Athletes. *Korean Journal of Physical Education*, 43(4), 77-88.
- Kim, Y. S., & Park, S. H. (2014). The Factors Influencing Olympic Performance Perceived by Korean Athletes Participated in 2012 London Olympic Games. *Korean Journal of Sport Science*, 25(4), 904-918.
- Kwon, O. J. (2019). The Ways of Savoring for Promoting

- Exercise Participation in Middle-aged Women: Focused on Savoring theory in Positive Psychology. *Korean Journal of Physical Education*, 58(3), 123-141
- Kwon, O. J., & Yun, Y. K. (2014). Flourishing through Participating in Community Dance. *Korean Journal of Physical Education*, 53(3), 169-188.
- Lee, B. R., & Chung, J. H. (2017). The Test of Hierarchical Model and Validity of The Korean Version of Sport Motivation Scale(SMS-K). *Korean Journal of Sport Psychology*, 28(2), 1-13.
- Lee, H. G. (2011). The experience Process of the Student-athletes who Perform both Study and Sport: Redefining Self. *Korean Journal of Sociology of Sport*, 24(1), 1-24.
- Lee, H. S., Joo, S. H., & Kim, H. J. (2011). Critical Incidents Experience in Counselor Intern Development. *Korean Journal of Counseling and Psychotherapy*, 23(4), 833-859.
- Lee, J. Y., Lee, S. H., & Suh, H. S. (2013). The Role of Intolerance of Uncertainty in Anxiety and Depressive Disorders. *Anxiety and Mood*, 9(1), 3-9.
- Lee, S. J. (2007). The Effect of Scaffolding Composed of Different Kinds of Experience. *Journal of Gifted/Talented Education*, 17(1), 51-76.
- Lee, Y. S. (2012). Camp Training Realities of School Athletic Club and Improvement Plan. *Journal of Korean Society of Sport Policy*, 10(2), 93-107.
- Lewinsohn, P. M., & Libet, J. (1972). Pleasant events, activity schedules, and depressions. *Journal of Abnormal Psychology*, 79, 291-295.
- Lim, W. (2005). Examination of the Process Delivered by Rewards on Child's Creativity. *Korean Journal of Child Studies*, 26(6), 385-392.
- Mather, M., Shafir, E., & Johnson, M. K. (2000). Misremembrance of options past: Source Monitoring and Choice. *Psychological Science*, 11, 132-138.
- Moon, Y. J. (2005). The Effects of Goal Orientation and Perceived Motivational Climate on Indices of Motivation in Elementary School Athletes. *Korean Journal of Sport Psychology*, 16(2), 33-48.
- Newell, K. M. (1986). *Constraints on the development of coordination*. In M.G. Wade & H.T.A. Whiting(Eds.), *Motor Development in Children: Aspect of coordination and control*. Boston: Martinus Nijhoff.
- Oh, H. J. (2010). Study on the periodization of Korean history of adult education. *Journal of Lifelong Education*, 16(4), 81-105.
- Piaget, J., & Cook, M. (1952). *The origins of intelligence in children*(Vol. 8, No. 5, p. 18). New York: International Universities Press.
- Readeke, T. D., Lunney, K., & Venables, K. (2002). Understanding Athlete Burnout: Coach Perspectives. *Journal of Sport Behavior*, 25, 181-206.
- Ryu, K. U., Jung, J. W., Kim, Y. S., & Kim, H. B. (2018). *Understanding Qualitative Research Methods*. Seoul: Pakyoung story.
- Sea, J. H., Joe, B. C., Lee, G. E., & Kim, K. I. (2017). Suicidal Pattern Analysis based on Diary Method(Ecological Momentary Assessment): A Preliminary Study on Gender Difference. *Journal of the Korean Data Analysis Society*, 19(3), 1535-1556.
- Shin, M. R., & Kim, C. D. (2005). Training Group Members to Set Goals: Effects on Motivation and Session Evaluation in Group Counseling. *Korea Journal of Counseling*, 6(2), 401-414.
- Shin, S. Y. (2010). Experience Sampling Method: Theory and Practice. *Korean Journal of Measurement and Evaluation in Physical Education and Sport Science*, 12(3), 59-76.
- Song, J. E., Won, H. J., & Choi, J. S. (2014). Exploring the Athletic Identity Change of Female Rugby National Team Members. *Korean Journal of Physical Education*, 53(3), 153-168.
- Um, S. H. (2003). Strategies for Staying Focused During Competition in Elite Archers. *Korean Journal of Sport Psychology*, 14(3), 273-282.
- Vallerand, R. J., Colavecchio, P. G., & Pellerin, I. G. (1988). Psychological Momentum and Performance Inferences: A Preliminary Test of the Antecedents-Consequences Psychological Momentum Model. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, 10, 92-108.
- Yon, M. H. (1985). A Study of the Counseling Approach to Facilitate the Developmental Tasks of Youth. *Journal of Educational Research & Development*, 7(1), 71-192.
- Yu, Y. S. (2015). An Exploratory study on Athletes' Perception of Training Camp in Junior Korea Team. *Korean Journal of Sports Science*, 24(1), 809-823.
- Yun, Y. K. (2011). Sport Talents for Sport Talented. *Korean Journal of Sport Psychology*, 22(4), 17-32.
- Yun, Y. K. (2015). *Mental Coaching for National Football Team to Maintenance of Psychological Balance*. The 96th National Sports Festival Commemoration, The 53th KAHPERD

- Conference, 161-162.
- Yun, Y. K. (2017). Adoption of usability in condition questionnaire development. *Korean Journal of Sport Science*, 28(3), 739-749.
- 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 Aquisition Through Asian Games Participation for National Women Football Players. *Korean Journal of Sport Science*, 26(2), 368-378.
- Yun, Y. K., Jeon, J. Y., & Yang, E. S. (2012). Psychological Trauma from Achieving Olympic Gold Medal. *Korean Journal of Sport Science*, 23(4), 833-844.

## 합숙훈련에서 청소년사이클대표선수의 심리적 경험 변화

구본재 · 윤영길 (한국체육대학교, 박사과정 · 교수)

**【목적】** 본 연구는 청소년 선수의 연령별 대표 합숙훈련의 심리적 경험을 추출하고, 추출한 경험의 추이를 파악하기 위해 진행하였다. **【방법】** 2017년 하계 청소년 국가대표 선수 합숙훈련에 참가한 35명의 사이클 선수가 자료를 제공하였다. 일기법에 근거한 개방형설문지를 활용하여 총 20일의 합숙훈련 중 9회에 걸쳐 자료를 수집하였고, 수집된 자료는 귀납적 범주화와 응답빈도를 토대로 분석하였다. 본 연구는 라포형성단계, 자료수집단계, 자료분석단계의 순으로 진행하였다. **【결과】** 수집된 947개의 원자료는 의미의 유사성을 토대로 21개의 세부영역으로 범주화하였으며, 세부영역은 선수성장통, 훈련향유태도 함양, 동기강화 계기, 종목 전문성 형성, 자기진단 계기 등 5개의 일반영역으로 분류하였다. 설문 차수별 자료의 응답빈도 변화 특징을 토대로 합숙훈련의 심리적 경험을 가변적 경험과 불변적 경험으로 구분하였다. **【결론】** 청소년사이클대표선수들은 합숙훈련 중 다양한 경험을 통해 선수로 성장 동력을 키우고 있었고 이러한 경험은 합숙 초기부터 후기까지 변화한다. 이러한 심리적 경험의 변화 파악은 시기적절한 심리적 지원, 지도방법 구성 등에 정보를 제공할 수 있다. 본 연구가 청소년대표팀 합숙훈련 프로그램 설계 자료로 활용과 더불어 심리적 경험에 연속성 반영의 관심 확대 계기가 되기를 기대해본다.

**주요어:** 합숙훈련, 경험, 일기법, 심리적 연속성, 청소년 사이클 선수