

# 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과

이형주<sup>1</sup> · 임현정<sup>2</sup> · 김응준<sup>3\*</sup>

홍익대학교 초빙교수<sup>1</sup> · 한국체육대학교 박사수료<sup>2</sup> · 한국체육대학교 교수<sup>3</sup>

## Impact of Basketball Dribble Training Utilizing Rhythmic Movement

Lee, Hyung-Ju<sup>1</sup> · Lim, Hyeon Jeong<sup>2</sup> · KIM, Eung-Joon<sup>3\*</sup>  
Hongik University<sup>1</sup> · Korea National Sport University<sup>2,3</sup>

### Abstract

The purpose of this study is to evaluate the effectiveness of integrating rhythmic exercises into dribble training to enhance dribbling skills and to explore the potential of a new training method to complement and improve existing approaches. A total of 56 middle school students residing in Paju, Gyeonggi Province, including both males and females, were divided into experimental and control groups for data collection. The data analysis for this study was conducted using IBM STATISTICS SPSS 27.0 program. Independent t-test and three-way Mixed ANOVA (2×2×2) were performed to examine the changes in basketball dribbling skills based on gender and the presence of rhythmic training. Statistical significance was evaluated for interactions between gender, rhythmic training, and time, with a significance level set at  $\alpha = .05$ . The results indicate that the experimental group, which received dribble training integrated with rhythmic exercises, showed significant improvements in dribbling skills compared to the control group following conventional training. Particularly noteworthy enhancements were observed in the accuracy, speed, and timing maintenance aspects of dribbling. The experimental group expressed high satisfaction with the training, and many participants recognized an improvement in their dribbling skills after the training period. These findings suggest that incorporating rhythmic exercises into training is an effective method for enhancing dribbling skills.

Key words : Basketball, Dribble Training, Rhythmic Exercise, Mixed Anova, Skill Development

\* ejkim@knsu.ac.kr

## I. 서론

경기력과 관련된 선수들의 능력을 평가하는 과정은 여러 관점에서 다양한 기법으로 분석되어진다. 이에 트레이닝 전문가들은 다양한 트레이닝 적용을 통해 체력과 경기력을 향상시키기 위해 끊임없이 노력해 왔다(송상협, 2004). 특히, 농구경기는 매우 복합적인 요인들이 영향을 미치기 때문에 이러한 평가과정은 더욱 어렵다. 농구는 다양한 기술적 요소들을 포괄하는 종합적인 스포츠로, 선수들의 기술적 능력은 경기의 결과에 직접적인 영향을 미친다(박우규, 김기진, 2005). 더불어 농구 경기는 빠른 동작과 많은 기술이 요구되는 게임이며, 지구력, 순발력, 민첩성, 조정력과 함께 신속하고 정확한 판단력이 요구된다. 상황에 따라서 큰 결단력이 필요한 스포츠이다(김광호, 2003). 따라서 우수한 경기력을 가진 선수를 육성하기 위해 농구라는 종목의 특성을 고려하여 경기력을 결정하는 요인을 파악해야 하므로 경기력 향상을 위한 다양한 연구가 진행되고 있다. 최근 농구의 훈련은 경기력 향상을 위해 다양한 트레이닝 방법을 고안하며, 팀 전술 훈련을 이외에 개인의 능력이 팀 전략에 매우 중요한 요소가 되고 있다. 이 때문에 개인의 기량을 증대 시킬 수 있는 농구 스킬 트레이닝이 부각되고 있는 상황이다(김동현, 2015).

농구에서 드리블은 개인 기술의 기본이자 경기력에 매우 중요한 영향을 미치며 공격을 진행하는데 매우 중요한 기술 중 하나이다. 드리블은 농구라는 경기종목의 가장 큰 특성이라고 할 수 있는 손으로 공을 패스하고, 슛하고, 혹은 개인이 상대를 돌파해야 하는 등의 상황에서 가장 기본이라고 해도 과언이 아니며, 상대를 위협할 수 있는 훌륭한 기술이다(방열, 2000). 드리블 기술을 통해 선수는 공을 효과적으로 조절하고 상황에 따라 승리의 기회를 창출하는 데 핵심적인 역할을 한다(Apostolidis, 2004). 특히, 현대 농구경기는

보다 빠르고 전략적이며, 고도의 신체적 민첩성을 요구한다. 이는 순간의 정확한 드리블과 정확한 판단이 경기결과에 큰 영향을 미치기 때문이다. 이러한 가운데 우수한 드리블 기술을 가진 선수는 선수들 사이에서 경기결과가 달라지는 미세한 차이를 만들어낸다(Meyer, 2001). 이러한 기술을 발달시키기 위해서 농구에서 드리블은 공을 효과적으로 다루고 경기 중 다양한 상황에 대처하는 데 사용된다. 이는 선수의 개인 능력과 팀의 전체성과에 큰 영향을 미친다. 드리블 시의 리듬, 정확성, 속도 등 다양한 측면에서 선수의 기술을 평가하는 중요한 기준이 된다. 특히 과거보다 빠른 템포의 경기운영과 공간활용을 이용한 드리블의 움직임은 선수 간의 포지션을 파괴시켰으며, 보다 정확한 득점 기회를 만들어내는 핵심적인 기술 중 하나로 간주되고 있다. 이 드리블 기술은 선수가 경기 중에 상황을 읽고 빠르게 대응하는 데 도움을 주며, 경기 전략에 중요한 역할을 한다. 상대 수비수를 뚫고 드리블을 사용하면 팀에 공격 기회를 제공하고, 수비수들을 돌파하여 득점 기회를 창출한다(한기범, 2018). 또한, 드리블은 선수의 개인적인 기술을 향상시키는 데 중요한 역할을 한다. 다양한 드리블 기술을 보유한 선수는 상황에 맞게 적절한 드리블을 선택하여 다양하고 효과적인 플레이를 할 수 있다(Bradbury, 2009). 농구에 있어 드리블은 시간과 공간을 효과적으로 활용하는 데도 도움을 준다. 선수는 드리블을 통해 경기장을 자유롭게 이동하며, 상황에 따라 최적의 위치에 자리 잡아 팀에 이점을 가져다 줄 수 있다(Jerry & Craig, 2018). 현대 농구는 이전보다 경쟁이 더 치열해지고 있으며, 선수들은 뛰어난 드리블 기술을 갖추는 것이 경기에서의 성공에 중요한 역할을 한다. 이에 따라 더 높은 수준의 기술적 능력이 요구되고 있으며, 새로운 훈련 방법의 개발과 적용이 필요하다.

그래서, 드리블에 사용되는 다양한 리듬적인 요소를 활용하여 드리블에 사용되는 기술을 바탕으로 볼핸드링을 극대화하려고 한다. 리듬 운동을 활용한 트

레이닝은 현재 많은 스포츠 종목에서 진행되고 있다. 리듬운동을 활용한 트레이닝에 대한 선행연구를 살펴보면, 엘리트 선수 프로그램 중 초등학교 배드민턴 선수(안일순, 박정민, 김동화, 2019)를 대상으로 한 연구가 있으며, 육상 선수들을 대상으로 한 연구(박정민, 이기수, 윤장근, 이명선, 2019)도 있다. 보다 구체적인 효과를 위해 스포츠 리듬트레이닝을 이용한 연구에는 대학 배드민턴 선수의 운동기능 체력과 운동수행능력에 미치는 영향(김성영, 김동화, 이수근, 2023), 저체력 여중생의 신체구성, 운동수행력 및 균형성에 미치는 영향(송남훈 등, 2023), 비만아동의 체질량지수 및 혈관 탄성에 미치는 영향(전혜지, 2020) 등이 있다. 이처럼 리듬운동을 활용한 다양한 선행 연구들이 리듬 트레이닝에 참가한 선수들의 기술 향상에 긍정적인 영향을 미치고 있음을 확인할 수 있다. 이러한 선행 연구를 바탕으로 리듬운동은 지속적으로 발전하고 있으며, 많은 운동 종목의 기술의 개선과 운동 능력 향상을 위해 중요한 역할을 하고 있다(Hall & Martin, 1997). 이에 농구와 같은 빠르고 다이내믹한 운동 경기에서는 높은 수준의 볼의 핸들링을 위해 리듬운동을 농구 드리블 트레이닝에 효과적으로 도입하는 것이 중요하다고 생각된다. 아래는 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 기대효과에 대한 연구의 필요성을 제시해본다. 첫째, 기존 훈련 방법의 한계를 극복할 수 있다. 현재의 농구 드리블 트레이닝 방법은 주로 정형화된 운동이나 반복적인 운동으로 구성되어 있다. 이러한 방식은 선수들의 흥미를 잃게 하거나 기술발전의 효과를 줄일 수 있다. 이에 따라 리듬운동을 도입함으로써 흥미를 유발하고 트레이닝의 기대효과를 높일 수 있다(Thaut, Kenyon, Schauer & McIntosh, 1999). 둘째, 동작의 유연성과 다양성을 증대시킬 수 있다. 리듬운동은 다양한 패턴과 운동을 포함하므로, 드리블에 사용되는 근육을 자극시켜 트레이닝 시 손과 손목 등의 유연성과 근육발달을 증가시킬 수 있다(McInnes, Carlson, Jones & McKenman, 1995). 이 때

에 선수들은 경기의 다양한 상황에서 대처할 수 있는 능력을 향상시킬 수 있다. 셋째, 몰입도 향상과 스트레스 관리가 가능하다. 기술이 성장하기 위해서는 몰입이 매우 중요하다. 더불어 스트레스 관리도 중요하다. 이에 리듬운동은 트레이닝 시 몰입감을 높이며, 스트레스를 효과적으로 관리하여 트레이닝에 집중하는데 큰 도움을 줄 수 있다(Karageorghis & Priest, 2012). 넷째, 팀워크 및 협업 능력을 향상시킬 수 있다. 리듬운동은 대개 그룹 또는 팀으로 수행되며, 이는 팀워크와 협업 능력을 향상시키는 데 도움을 준다(Wiltermuth & Heath, 2009). 특히 농구 경기에서는 선수들은 팀원과의 협업이 매우 중요하므로, 이러한 측면에서의 큰 효과를 고려할 수 있다.

이러한 다양한 이유들을 고려할 때, 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과를 연구하고 탐구하는 것은 농구 선수들의 기술적인 능력과 경기력 향상에 더 나은 성과를 거둘 수 있게 할 것으로 기대된다. 이에 본 연구는 연구자가 지도하고 있는 경기도 파주 소재 중학교에서 농구수업에 참여하는 학생들을 대상으로 대조군과 실험군으로 나누어 연구를 진행하였다. 중학생을 모집단으로 선정한 이유는 아직 발달이 진행 중인 학생들로서, 운동능력과 기술을 향상시키는 데 매우 적합한 시기이기 때문이다. 특히, 이들은 매주 규칙적으로 농구를 배우고 성장하는 단계에 있다. 이에 리듬운동을 통한 농구 드리블 트레이닝은 그들의 기술적 발달을 향상시킬 수 있을 거라 생각된다. 더불어 중학생은 학습에 열중하는 단계에 있어서 새로운 기술이나 트레이닝 방법에 적극적으로 반응할 가능성이 높다(Malina, Bouchard & Bar-Or, 2004). 이는 농구 선수들의 드리블 기술을 향상시키는 데 있어서 기존의 훈련 방법을 보완하고 발전시킬 수 있는 새로운 훈련 방안을 모색할 수 있다고 생각된다. 이를 통해 새로운 방법을 통한 기술적 능력향상과 더불어 경기성적을 향상시키는 데 큰 도움이 될 것으로 사료된다. 따라서, 다음과 같은 연구가설을 설정하였다.

첫째, 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝 효과에 대해 훈련유무에 따른 차이와 성별 간 차이가 있을 것이다.

둘째, 농구 드리블 기술의 사전/사후 평균 점수는 차이가 있을 것이다.

셋째, 성별에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 차이가 있을 것이다.

넷째, 리듬운동 적용 여부에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 차이가 있을 것이다.

다섯째, 상호작용 효과 분석으로 성별, 리듬운동을 활용한 훈련 적용 여부에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 시간(사전/사후)에 따라 차이가 있을 것이다.

## II. 연구방법

### 1. 연구대상

본 연구의 대상자는 연구자가 지도하는 경기도 파주 소재의 중학교 남녀 학생들을 대상으로 농구 트레이닝을 진행하였다. 2023년 1학년부터 3학년까지 전교

표 1. 연구대상자의 특성(n=56) (M±SD)

항목	남자				여자			
인원(n)	25				31			
변인	대조군	실험군			대조군	실험군		
인원(n)	13	12	15	16				
연령								
평균 (yr.)	13.00	0.75	13.08	0.82	13.06	0.79	13.00	0.85
신장								
평균 (cm)	164.80	5.48	164.30	5.24	161.02	5.36	160.00	5.31
체중								
평균 (kg)	59.50	7.02	60.56	5.14	53.22	6.14	53.94	5.80

생 194명 재학 중이며, 2023년 2학기 농구 수업에 참여하는 56명의 남녀 학생을 대상으로 드리블 트레이닝을 진행하였다. 참여하는 학생들에게 연구의 목적과 농구에 사용되는 드리블 기술을 충분히 설명한 후 자발적으로 참여한 지원자를 선정하였다. 연구대상자의 특성은 <표 1>과 같다.

### 2. 연구 설계

본 연구에 참여한 대상자는 2023년 2학기 9월부터 12월까지 매주 목요일과 금요일 연구자가 지도하는 수업시간에 리듬운동을 활용하는 트레이닝을 진행하였다<표 2>.

수업 시간은 총 45분으로 트레이닝은 준비운동과 정리운동은 수업 전후 10분 내외로 진행하였다. 준비

표 2. 트레이닝 계획

구분	세부내용	비고
운동기간	총 15주	수업시간
운동빈도	주 2회	목·금요일
운동시간	1회 45분	준비·정리운동(10분) 본 운동(35분)

표 3. 트레이닝 내용

단계	내용	시간	휴식	세트
리듬1 드리블	메트로놈을 사용한 오른손/왼손 양손을 이용한 드리블	1분	30초	3
리듬2 드리블	메트로놈을 사용한 크로스오버 드리블	1분	30초	3
리듬3 드리블	메트로놈을 사용한 레그스루 드리블	1분	30초	3
리듬4 드리블	메트로놈을 사용한 비하인드 드리블	1분	30초	3
리듬5 드리블	코스를 이용한 드리블 (코스예시: 8자, 삼각형, 사각형.)	1분	30초	3

운동 후 기초적인 체력훈련 후 휴식을 가진 뒤에 대조군과 실험군을 나누어 농구 드리블 트레이닝을 진행하였다. 대조군은 일반적인 드리블 트레이닝을 진행하였고, 실험군은 리듬 운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝을 진행하였다.

메트로놈을 사용하며 1세트에 1분 동안 지정된 드리블 내용을 반복하며, 세트 간에 30초를 휴식을 하며 트레이닝을 반복하였다<표 3>.

### 3. 측정 항목

본 연구에서 사용된 드리블 기술 평가 도구는 지원자들의 드리블 기술을 측정하기 12초 시간 내에 드리블 횟수를 측정하였다. 드리블 컨트롤에 따라 정확성과 속도 그리고 다양한 드리블 동작에 관한 요소를 평가할 수 있는 테스트로 구성하였다. 측정 항목을 바탕으로 평가 및 기록은 드리블의 횟수를 기록할 수 있는 기록지를 사용하였다. 측정도구로는 메트로놈, 계수기, 초시계를 사용하였다<표 4>.

표 4. 측정 항목

항목	내용	휴식	측정횟수
오른손	12초 시간의 드리블의 횟수 측정	30초	2
왼손	12초 시간의 드리블의 횟수 측정	30초	2
크로스오버	12초 시간의 드리블의 횟수 측정	30초	2
레그스루	12초 시간의 드리블의 횟수 측정	30초	2
비하인드	12초 시간의 드리블의 횟수 측정	30초	2

본 연구에서 사용된 드리블 기술 평가 도구는 지원자들의 드리블 기술을 측정하기 12초의 이내에 드리블 횟수를 측정하였다. 드리블 컨트롤에 따라 정확성

과 속도 그리고 다양한 드리블 동작에 관한 요소를 평가할 수 있는 테스트로 구성하였다. 측정 항목을 바탕으로 평가 및 기록은 드리블의 횟수를 기록할 수 있는 기록지를 사용하였다. 측정도구로는 메트로놈, 카운터기, 초시계를 사용하였다<표 4>.

### 4. 사전 설문조사

리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과를 연구하기 전에 사전 설문조사를 실시하였다. 사전 설문조사는 리커트 척도(1점: 전혀 그렇지 않다 - 5점: 매우 그렇다)를 활용하며, 트레이닝의 중요도, 개선유무, 드리블 속도 향상, 드리블 조절능력, 트레이닝 효과유무에 대해 설문조사를 하였다. 사전 조사를 대상자들의 트레이닝에 대한 이해도와 사전 질의응답을 통해 문항의 이해도를 확인하고 작성하였다. 사전 설문조사의 내용은 다음과 같다.

첫째, 사전 설문조사를 통해 기존 연구에서 리듬운동을 활용한 트레이닝의 유무, 농구 드리블 트레이닝에 대한 운동 경험, 성과와 리듬 운동에 대한 인식 등에 대한 부족한 점이나 연구 공백을 파악할 수 있다.

둘째, 트레이닝에 참여하는 대상자들의 연령, 성별, 농구 및 운동 수준 등을 파악하여 후속 연구에서 대상자를 선정하고 트레이닝 프로그램을 설계하는 데 중요한 정보로 활용될 수 있다.

셋째, 사전 설문조사를 통해 참여자들의 트레이닝 프로그램의 이해도와 개선점 및 개선이 필요한 부분 등의 정보를 수집할 수 있다.

넷째, 사전 설문조사 결과를 기반으로 농구 드리블 트레이닝 프로그램을 설계할 수 있다. 참여자들의 욕구를 반영하여 효과적인 트레이닝 프로그램을 개발할 수 있다.

다섯째, 사전 설문조사 결과를 통해 트레이닝 전후의 변화를 측정하고 해석하는 데 필요한 기준을 제시할 수 있다. 이를 통해 트레이닝 프로그램의 효과를

정량적으로 평가할 수 있다. 이와 같이 사전 설문조사는 농구 드리블 트레이닝 프로그램을 설계하고 이행하는 데 있어서 중요한 기초 자료를 제공하며, 연구의 신뢰성과 타당성을 높일 수 있다.

## 5. 자료수집 및 분석방법

본 연구의 자료 분석은 IBM STATISTICS SPSS 27.0 프로그램을 사용하였다. 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝 효과인식 성별 간 평균차이 검증을 위하여 독립표본 t-test와 성별(남, 여), time(사전, 사후) 리듬훈련유무에 따른 농구드리블 기술의 변화확인은 Three-way Mixed ANOVA(2×2×2)를 실시하였다. 이때 유의수준은  $\alpha = .05$ 로 설정하였다.

## Ⅲ. 연구결과

본 연구에서 제시된 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과에 대한 연구결과는 두 파트로 나누어져 있다. 첫 번째 파트는 사전 설문조사(독립)로 <표 5>와 <표 6>으로 제시하였으며, 두 번째 파트는 리듬운동을 활용한 유무에 따른 농구드리블 트레이닝 내용을 기술평가(Mixed ANOVA)로 분석하여 <표 7>에서부터 <표 11>까지 제시하였다. <표 5>는 리듬 훈련유무에 따른 차이를 비교하였으며, <표 6>은 성별에 따른 차이를 비교하였다.

<표 5>는 리듬 훈련 유무에 따른 차이를 사전 설문조사 자료를 분석한 내용이다. 분석 대상은 실험에 참가한 총 56명으로, 리듬 훈련 그룹(n=28)과 무 리듬 훈련 그룹(n=28)으로 나누어 분석하였다. 이 표는 리듬 훈련 유무에 따른 차이를 분석한 것으로 중요도, 개선유무, 속도, 조절 능력, 효과유무에 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. <표 6>은 성별에 따른

사전 설문조사 응답자의 차이를 비교하였다. 분석대상은 실험에 참가한 총 56명으로, 남학생 24명과 여학생 31명이다. 주요 결과는 다음과 같다. 항목별에서 리듬운동을 활용한 트레이닝의 중요도는 남학생 4.25점과 여학생 4.77점간에 유의미한 차이가 없었다( $t=3.51$ ,  $df=53$ ,  $p<.001$ ). 다만, 드리블의 속도 향상에 대한 남학생(3.80점)과 여학생(4.13점)간에 유의미한 차이가 있었다( $t=1.94$ ,  $df=54$ ,  $p=0.058$ ). 이는 여학생이 남학생보다 드리블 속도 개선에 대한 평가가 더 높았다. 볼핸드링을 알 수 있는 조절능력은 남학생 4.20점과 여학생 4.35점간에 유의미한 차이가 없었다( $t=1.02$ ,

표 5. 리듬 훈련유무에 따른 차이

항목	훈련	n	mean	sd	t	df	p
중요도	유	28	4.44	0.69	-1.22	53.0	0.22
	무	28	4.64	0.49			
개선유무	유	28	4.43	0.50	0.81	54.0	0.41
	무	28	4.32	0.48			
속도	유	28	4.14	0.65	1.90	54.0	0.06
	무	28	3.82	0.61			
조절능력	유	28	4.36	0.62	0.94	54.0	2.00
	무	28	4.21	0.49			
효과유무	유	28	4.57	0.50	-1.41	54.0	2.00
	무	28	4.75	0.44			

표 6. 성별에 따른 차이

항목	성별	n	mean	sd	t	df	p
중요도	남	24	4.25	0.676	-3.51	53.0	0.00
	여	31	4.77	0.425			
개선유무	남	24	4.32	0.476	-0.75	54.0	0.45
	여	31	4.42	0.502			
속도	남	24	3.80	0.707	-1.94	54.0	0.05
	여	31	4.13	0.562			
조절능력	남	24	4.20	0.408	-1.02	54.0	0.31
	여	31	4.35	0.661			
효과유무	남	24	4.76	0.436	1.40	54.0	0.16
	여	31	4.58	0.502			

df=54, p=0.312).

끝으로 트레이닝에 대한 효과는 남학생 4.76점과 여학생 4.58점 간에 유의미한 차이가 없었다( $t=1.409$ ,  $df=54$ ,  $p=0.165$ )<표 6>. 오른손 드리블의 경우 <표 7>을 보면, 드리블의 성별, 리듬훈련 실시 여부에 따른 차이는 추정된 주변 평균값을 통해 확인할 수 있다. 남학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 드리블 평균 점수는 사전 평균 13.2점, 사후 14.3점이었고, 리듬 훈련을 실시한 그룹의 오른손 드리블 평균 점수는 사전 평균 12.9점, 사후 15.4점이었다.

여학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 오른손 드리블 평균 점수는 사전 평균 15.9점, 사후 16.6점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 오른손 드리블 평균 점수는 사전 평균 17.8점, 사후 20.0점이었다. 변량분석 결과,  $time*성별$ 에서 상호작용 효과는 나타

나지 않았으며( $F=2.473$ ,  $p=.122$ ), 주효과를 분석한 결과  $time$  간, 성별 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001$ ).  $time*리듬훈련유무$ 에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=31.784$ ,  $p=0.000$ ).  $time*성별*리듬훈련유무$ 에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=0.118$ ,  $p=0.733$ ). 주효과 분석결과  $time$  간, 성별 간 유의한 차이가 있었고( $p<.001$ ), 리듬훈련유무에서는 통계적으로 유의하지 않았다( $p>.05$ ).  $성별*리듬훈련유무$ 에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=1.412$ ,  $p=.240$ )<표 7>.

왼손 드리블의 경우 <표 8>을 보면 드리블의 성별, 리듬훈련 실시 여부에 따른 차이는 추정된 주변 평균값을 통해 확인할 수 있다. 남학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 드리블 평균점수는 사전 평균 11.2점, 사후 12.3점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 왼손 드리블 평균 점수는 사전 평균 12.7점, 사후 14.3

표 7. 오른손 드리블 리듬훈련효과분석 3-way ANOVA

구분	(n=56)				Total (M±SE)
	리듬훈련 무		리듬훈련 유		
	전	후	전	후	
남	13.2 ±3.91	14.3 ±3.90	12.9 ±2.50	15.4 ±2.31	13.9 ±0.69
여	15.9 ±3.65	16.6 ±3.78	17.8 ±3.39	20.0 ±3.71	17.6 ±0.62
Total (M±SE)	14.5 ±0.65	15.5 ±0.67	15.4 ±0.66	17.7 ±0.67	



	Source	SS	df	MS	F	Sig.
Within	time	73.170	1	73.170	163.779	0.000
	time*성별	1.105	1	1.105	2.473	0.122
	time*리듬훈련유무	14.200	1	14.200	31.784	0.000
	time*성별*리듬훈련유무	0.053	1	0.053	0.118	0.733
	Error	23.232	52	0.447		
Between	성별	365.780	1	365.780	15.388	0.000
	리듬훈련유무	65.362	1	65.362	2.750	0.103
	성별*리듬훈련유무	33.558	1	33.558	1.412	0.240
	Error	1236.034	52	23.770		

점이었다. 여학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 왼손 드리블 평균 점수는 사전 평균 13.3점, 사후 13.7점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 왼손 드리블 평균 점수는 사전 평균 15.2점, 사후 17.6점이었다. 변량분석 결과, time\*성별에서 상호작용 효과는 나타나지 않았으며( $F=0.016, p=.905$ ), 주효과를 분석한 결과 time 간, 성별 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001, p<.01$ ). time\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=11.160, p=.002$ ). time\*성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용효과가 나타나지 않았다( $F=3.389, p=0.071$ ). 주효과 분석결과 time 간, 성별 간, 리듬훈련유무 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001, p<.01, p<.01$ ). 성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=0.564, p=.456$ ). 크로스오버 드리블의 경우 <표 9>를 보면 성별, 리듬훈련 실시 여부에 따른 차

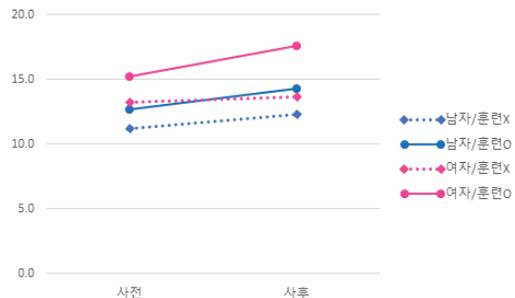
이는 추정된 주변평균값을 통해 확인할 수 있다. 남학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 크로스오버 드리블 평균 점수는 사전 평균 10.5점, 사후 11.2점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 크로스오버 드리블 평균 점수는 사전 평균 10.5점, 사후 12.8점이었다. 여학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 크로스오버 드리블 평균 점수는 사전 평균 11.4점, 사후 12.3점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 크로스오버 드리블 평균 점수는 사전 평균 12.8점, 사후 15.7점이었다. 변량분석 결과, time\*성별에서 상호작용 효과는 나타나지 않았으며( $F=1.743, p=.193$ ), 주효과를 분석한 결과 time 간, 성별 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001, p<.05$ ). time\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=37.598, p=.000$ ). time\*성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=.572, p=.453$ ).

표 8. 왼손 드리블 리듬훈련효과분석 3-way ANOVA

		(n=56)				Total (M±SE)
구분	리듬훈련 무		리듬훈련 유			
	전	후	전	후		
남	11.2 ±3.09	12.3 ±3.33	12.7 ±2.81	14.3 ±2.02	12.6 ±0.60	
여	13.3 ±2.84	13.7 ±2.69	15.2 ±3.21	17.6 ±4.00	14.9 ±0.54	
Total (M±SE)	12.2 ±0.57	13.0 ±0.60	13.9 ±0.57	16.0 ±0.60		

Source	SS	df	MS	F	Sig.
time	53.811	1	53.811	50.360	0.000
time*성별	0.015	1	0.015	0.014	0.905
Within					
time*리듬훈련유무	11.924	1	11.924	11.160	0.002
time*성별*리듬훈련유무	3.621	1	3.621	3.389	0.071
Error	55.564	52	1.069		
성별	146.456	1	146.456	8.178	0.006
Between					
리듬훈련유무	150.729	1	150.729	8.416	0.005
성별*리듬훈련유무	10.098	1	10.098	0.564	0.456
Error	931.301	52	17.910		



주효과 분석결과 time 간, 성별 간, 리듬훈련유무 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001$ ,  $p<.05$ ,  $p<.05$ ). 성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다 ( $F=1.153$ ,  $p=.288$ ). 따라서, time\*성별 상호작용효과와 time\*성별리듬훈련 유무 상호작용 효과는 유의미 하지 않았지만, time\*리듬훈련 유무 상호작용 효과에서는 훈련 후 리듬훈련 실시 그룹의 드리블 점수 향상이 더 크게 나타났다. 이는 리듬훈련이 훈련 효과를 증폭시키는 것으로 보인다<표 9>.

레그스루 드리블의 경우 <표 10>을 보면 성별, 리듬훈련 실시 여부에 따른 차이는 추정된 주변 평균값을 통해 확인할 수 있다. 남학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 레그스루 드리블 평균 점수는 사전 평균 2.8점, 사후 3.0점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 레그스루 드리블 평균 점수는 사전 평균

3.0점, 사후 3.1점이었다. 여학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 레그스루 드리블 평균 점수는 사전 평균 2.5점, 사후 2.6점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 레그스루 드리블 평균 점수는 사전 평균 2.8점, 사후 3.8점이었다. 변량분석 결과 time\*성별에서 상호작용 효과는 나타나지 않았으며( $F=5.171$ ,  $p=.027$ ), 주효과를 분석한 결과 time 간 유의한 차이가 있었고 ( $p<.001$ ), 성별 간 유의한 차이가 나타나지 않았다 ( $p>.05$ ). time\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=3.895$ ,  $p=.054$ ). time\*성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=8.178$ ,  $p=.006$ ). 주효과 분석결과 time 간 유의한 차이가 있었고( $p<.001$ ), 성별 간, 리듬훈련유무 간에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). time\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=3.895$ ,  $p=.054$ ).

표 9. 크로스오버 드리블 리듬훈련효과분석 3-way ANOVA

(n=56)					
구분	리듬훈련 무		리듬훈련 유		Total (M±SE)
	전	후	전	후	
남	10.5 ±2.15	11.2 ±2.68	10.5 ±2.24	12.8 ±2.21	11.3 ±0.53
여	11.4 ±2.75	12.3 ±2.69	12.8 ±3.32	15.7 ±3.05	13.0 ±0.48
Total (M±SE)	10.9 ±0.51	11.8 ±0.51	11.6 ±0.52	14.3 ±0.52	

Source	SS	df	MS	F	Sig.
time	84.009	1	84.009	143.593	0.000
time*성별	1.020	1	1.020	1.743	0.193
Within time*리듬훈련유무	21.996	1	21.996	37.598	0.000
time*성별*리듬훈련유무	0.335	1	0.335	0.572	0.453
Error	30.423	52	0.585		
성별	88.199	1	88.199	6.273	0.015
Between 리듬훈련유무	69.555	1	69.555	4.947	0.031
성별*리듬훈련유무	16.210	1	16.210	1.153	0.288
Error	731.153	52	14.061		



time\*성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=8.178, p=.006$ ). 주효과 분석결과 time 간 유의한 차이가 있었고( $p<.001$ ), 성별 간, 리듬훈련 유무 간에서는 유의한 차이가 나타나지 않았다( $p>.05$ ). 성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=.660, p=.420$ ).

따라서, time성별리듬훈련 유무 상호작용 효과 분석에 따르며, 훈련 전후 남녀 드리블 점수 변화에 리듬 훈련 유무가 상호작용하는 효과는 유의미하다( $F=8.178, p<.005$ ). 특히, 여학생의 리듬훈련 실시 그룹에서 뚜렷한 향상의 리듬훈련 효과가 나타났다<표 10>.

비하인드 드리블의 경우 <표 11>을 보면 성별, 리듬훈련 실시 여부에 따른 차이는 추정된 주변 평균값을 통해 확인할 수 있다. 남학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 비하인드 드리블 평균 점수는

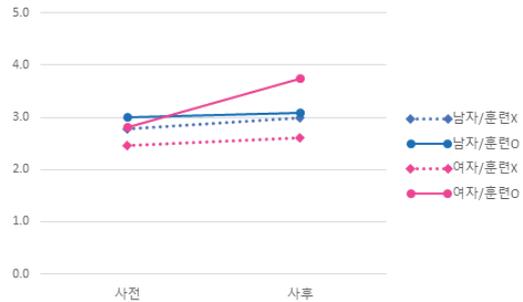
사전 평균 0.5점, 사후 1.2점이었고, 리듬 훈련을 실시한 그룹의 비하인드 드리블 평균 점수는 사전 평균 0.8점, 사후 1.3점이었다. 여학생의 경우 리듬훈련을 실시하지 않은 그룹의 비하인드 드리블 평균 점수는 사전 평균 1.5점, 사후 1.8점이었고, 리듬훈련을 실시한 그룹의 비하인드 드리블 평균 점수는 사전 평균 3.3점, 사후 3.9점이었다. 변량분석 결과, time\*성별에서 상호작용 효과는 나타나지 않았으며( $F=.631, p=.430$ ), 주효과를 분석한 결과 time 간, 성별 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001$ ). time\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았으며( $F=.581, p=.449$ ), 주효과 분석 결과 time 간, 리듬훈련유무 간 유의한 차이가 있었다( $p<.001, p<.05$ ). time 간, 성별 간, 리듬훈련유무 time\*성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타났다( $F=4.185, p=.046$ ). 주효과 분석결과 time

표 10. 레그스루 드리블 리듬훈련효과분석 3-way ANOVA

(n=56)					
구분	리듬훈련 무		리듬훈련 유		Total (M±SE)
	전	후	전	후	
남	2.8 ±1.01	3.0 ±1.22	3.0 ±1.21	3.1 ±1.16	3.0 ±0.27
여	2.5 ±1.13	2.6 ±1.18	2.8 ±1.76	3.8 ±1.91	2.9 ±0.24
Total (M±SE)	2.6 ±0.25	2.8 ±0.27	2.9 ±0.25	3.4 ±0.27	

Source	SS	df	MS	F	Sig.
time	3.314	1	3.314	17.321	0.000
time*성별	0.989	1	0.989	5.171	0.027
Within time*리듬훈련유무	0.745	1	0.745	3.895	0.054
time*성별*리듬훈련유무	1.564	1	1.564	8.178	0.006
Error	9.948	52	0.191		
성별	0.086	1	0.086	0.024	0.879
리듬훈련유무	5.659	1	5.659	1.548	0.219
Between 성별*리듬훈련유무	2.413	1	2.413	0.660	0.420
Error	190.048	52	3.655		



간, 성별 간, 리듬훈련유무 간 유의한 차이가 있었다 ( $p<.001$ ,  $p<.001$ ,  $p<.05$ ). 성별\*리듬훈련유무에서는 상호작용 효과가 나타나지 않았다( $F=3.932$ ,  $p=.053$ ).

따라서 리듬훈련은 남녀 모두에게 비하인드 드리블 성능 향상에 효과적이었다. 더불어 여학생이 남학생보다 리듬훈련에 대한 반응성이 더 높은 것으로 나타났다<표 11>.

#### IV. 결론 및 논의

본 연구는 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과에 대해 분석한 결과를 다음과 같이 논의하고자 한다.

첫째, 리듬운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝의 효과를 위해 사전 설문조사를 통해 리듬운동을 활용한 훈련유무에 따른 효과와 성별에 따른 차이에 대한 설문조사를 진행하였다.

리듬 훈련 유무에 따른 중요도, 개선유무, 속도, 조절 능력, 효과에 대한 유의한 영향을 미치지 않는 것으로 나타났다. 다만, 훈련을 통해 두 그룹 다 드리블의 횟수가 상승하였다. 성별에 따른 차이에 대한 설문조사에서는 여학생이 남학생보다 중요도 점수가 높았다.

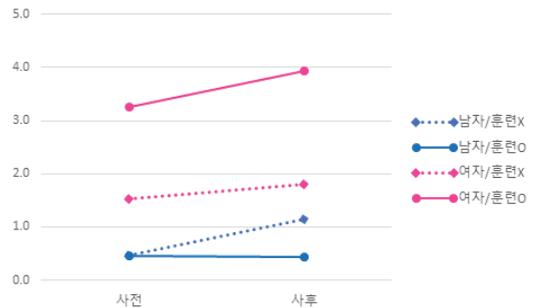
둘째, 농구 드리블 기술의 사전/사후 평균 점수는 차이가 있었다. 남학생의 경우 리듬 훈련 그룹이 사전 평균 대비 사후 평균이 상승했다. 비 리듬 훈련 그룹은 사전 평균 대비 사후 평균이 상승했지만, 리듬 훈련 그룹이 더 큰 향상을 이루었다. McAuley와 Krampe(1995)은 리드미컬한 타이밍이 비리드미컬한 타이밍보다 과

표 11. 비하인드 드리블 리듬훈련효과분석 3-way ANOVA

구분	(n=56)				Total (M±SE)
	리듬훈련 무 (M±SD)		리듬훈련 유 (M±SD)		
	전	후	전	후	
남	0.5 ±0.66	1.2 ±0.38	0.8 ±0.83	1.3 ±0.65	0.9 ±0.31
여	1.5 ±1.36	1.8 ±1.15	3.3 ±2.46	3.9 ±2.62	2.6 ±0.28
Total (M±SE)	1.0 ±0.30	1.5 ±0.30	2.0 ±0.30	2.6 ±0.30	

Source	SS	df	MS	F	Sig.
time	7.960	1	7.960	51.288	0.000
time*성별	0.098	1	0.098	0.631	0.430
Within time*리듬훈련유무	0.090	1	0.090	0.581	0.449
time*성별*리듬훈련유무	0.649	1	0.649	4.185	0.046
Error	8.070	52	0.155		
성별	78.451	1	78.451	16.366	0.000
리듬훈련유무	33.529	1	33.529	6.995	0.011
Between 성별*리듬훈련유무	18.846	1	18.846	3.932	0.053
Error	249.257	52	4.793		



제 수행에 더 효과적이라는 것을 발견하였다. 특히 과제가 복잡하거나 인지적 부담이 클 때 더욱 효과적이었다고 언급하였다. 여학생의 경우에도 마찬가지로 리듬 훈련 그룹은 사전 평균에서 사후 평균이 상승했다. 이는 리듬 운동을 활용한 트레이닝이 드리블의 기술을 향상시켰음을 알 수 있다. 특히, 농구에서 비하인드 드리블은 가장 어려운 기술로, 정확한 볼 컨트롤 능력을 바탕으로 드리블을 구사할 수 있어야 가능한 기술이다. 트레이닝을 통해 개선된 볼 핸들링 효과가 비하인드 드리블의 횟수를 증가시켰으므로, 볼 핸들링이 개선되었다고 할 수 있다. 기타 오른손 드리블과 왼손 드리블, 크로스오버 드리블, 레그 스루 드리블 또한 트레이닝을 바탕으로 드리블의 횟수가 증가하였다. 개선된 볼 컨트롤 능력은 경기 시 발생할 수 있는 상황을 사전에 대처하여 득점의 기회를 증가시키고, 득점으로 이어질 수 있으며(Senthil Kumaran & Mahaboobjan, 2018), 다양한 곳에서 득점의 기회를 창출하는 능력을 만들어 낸다는 연구도 있다(Chen & Smith, 2018). 더불어 볼 컨트롤 능력의 발달은 선수의 개별 능력을 상승시켜 팀 전체의 전략과 전술을 수립을 용이하게 한다(Lauer, Gould, Roman & Pierce, 2017). 따라서, 리듬 운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝은 볼 컨트롤 능력을 향상 시키는데 효과적이라고 할 수 있다. 셋째, 성별에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 차이가 있었다. 리듬 훈련을 그룹의 남학생 보다 여학생이 사전보다 사후에 평균이 상승했다. 전체 드리블 횟수는 생리학적 차이로 인해 남학생이 많았지만, 리듬을 통한 훈련이 여학생들에게 더 큰 상승효과를 불러일으킨 것 같다. 왼손 드리블의 경우, 남학생의 왼손 드리블 평균 점수가 여학생보다 유의미하게 높게 나왔다. 김서인 등(2020)과 Oki Candra (2020)가 언급한 주의력 상승과 반응 억제 등의 효과는 남학생과 여학생 간에 차이가 있을 수 있다. 이러한 효과가 남학생들에게 더 유리하게 작용할 수 있다. 더불어 Hotchkiss와 Holt(2003)에 따르면 리듬 교육이

어린이의 던지기 정확도를 유의하게 향상시킨다는 것을 발견하였다. 성별은 다르지만 다른 연령층에서도 리듬 교육을 통해 기량이 발달 된 것을 알 수 있다. 넷째, 리듬 운동을 적용한 트레이닝에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 차이가 있었다. 크로스오버 드리블 리듬훈련 유무 효과를 보면, 유의미한 차이를 보인다. 리듬훈련 실시 그룹 평균 점수가 리듬훈련 미 실시 그룹 보다 높게 나왔다. 이는 리듬훈련 실시 그룹의 크로스오버 드리블 평균 점수가 유의미하게 높은 것을 확인할 수 있다. 비하인드 드리블과 같은 경우에도 남학생의 경우 사전 평균 점수보다 사후 평균 점수가 향상되었다. 여학생의 경우에도 사전 평균점수보다 사후 평균점수가 상승되었다. 리듬 운동을 적용한 트레이닝 그룹의 드리블 점수가 향상 될 수 있었던 것은 집중력이 향상되었기에 볼의 컨트롤이 개선되었음을 알 수 있다. Wulf와 Tellier(2013)는 주의 집중과 운동 학습에 대한 연구로 운동과정에 집중하는 것이 효과적임을 증명하였다. 이는 리듬 운동이 적용된 트레이닝이 드리블 점수 향상에 훈련 효과를 증폭시키는 것으로 보인다. 이는 추후 실전 경기에서도 나타날 수 있을 것으로 기대된다. 향상된 드리블 기술과 경기력은 선수들이 실제 경기 상황에서 높은 수준의 성과를 발휘할 수 있도록 지원할 것으로 판단된다. 김서인 등(2020)은 박자의 변화에 따른 타이밍을 달리하는 움직임, 회전을 사용한 리듬 운동이 선택적 주의력, 반응 억제 등의 인지 과정을 수행하는 실행 기능 향상에 긍정적인 영향을 미친다고 하였다. 이는 리듬 운동의 박자에 따른 트레이닝이 발달된 볼 핸들링과 더불어 수시로 변화하는 경기에 영향을 미치며 팀의 전략적 운영에도 도움을 줄 수 있다고 생각된다. 다섯째, 상호작용 효과 가설로 성별, 리듬훈련 적용 여부에 따른 농구 드리블 기술의 평균 점수는 시간(사전/사후)에 따라 차이가 있었다. 레그스루 드리블의 리듬 훈련 효과분석을 보면, time\* 성별 리듬훈련 유무 상호작용 효과를 확인할 수 있다. 이는 리듬훈련 유무에

대한 상호작용 효과가 훈련 전후 남녀 드리블 점수 변화에 유의미한 것을 확인할 수 있었다. 그 결과, 리듬 운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝이 농구의 기술을 개선시키는데 효과적임을 확인할 수 있었다. Moran과 Kibler(2007)에서는 리듬적 청각적 신호가 등척성 근력 발휘의 정확도와 변동성을 유의하게 향상시킨다는 것을 발견하였다. 이는 리듬의 청각적인 신호가 근력발휘와 더불어 정확성에 미치는 영향을 증명하였다. Wulf와 Schmidt(1984)는 운동의 관련 측면에 대한 주의를 유도하면 관련 측면에 대한 지침을 제공하거나 무관한 측면에 대한 지침을 제공하는 것보다 학습이 더 효과적이라는 것을 발견하였다. 이는 운동 기술의 학습 중 주의를 유도하는 것에 대한 효과를 입증하였다. 따라서 리듬 운동을 활용한 농구 드리블 트레이닝은 드리블 기술을 유의하게 향상시킬 수 있음을 알 수 있다.

다만, 현재 연구는 남학생과 여학생을 대상으로 진행되었기에 추후 다른 인구통계학적 특성을 고려한 연구가 필요하다. 농구 경력이나 경기 수준, 경기 경험 등과 같은 요소들이 드리블 기술에 미치는 영향을 평가하는 것도 중요하기에 이러한 요소를 바탕으로 향후 연구에서 실험 대상자의 범위를 확대하여 다음과 같은 후속 연구를 제안한다. 첫째, 다양한 리듬 운동 유형의 비교가 필요하다. 현재 연구에서는 리듬 운동을 활용한 트레이닝의 효과를 확인했지만, 향후 연구에서 다양한 리듬 운동 유형의 비교에 주목할 필요가 있다. 서로 다른 리듬 운동이 드리블 기술 및 농구 경기력에 미치는 영향을 비교하여 어떤 유형이 가장 효과적인지에 대한 심층적인 이해를 도출할 수 있어야 한다. 둘째, 트레이닝 기간과 빈도의 최적화이다. 현재 연구에서는 12주 동안의 트레이닝을 진행하였지만, 향후 연구에서는 트레이닝 기간과 빈도를 다르게 조절하여 어떤 조건에서 최적의 효과를 얻을 수 있는지를 탐구할 필요가 있다. 또한, 장기간의 효과를 확인하기 위해 연장된 추적 기간을 포함한 연구가 수행

될 수 있도록 해야 한다. 셋째, 다양한 연령 및 경험 수준의 참여자를 포함한다. 현재 연구는 중학생을 대상으로 진행되었지만, 향후 연구에서는 다양한 연령 및 경험 수준의 참여자를 포함하여 일반화 가능성을 확대할 수 있어야 한다. 또한, 성인 또는 고급 수준의 농구 선수들을 대상으로 한 연구는 보다 심화된 인사이트를 제공할 수 있어야 한다. 넷째, 실전 경기 성과를 위한 구체적인 분석이 필요하다. 향후 연구에서는 리듬 운동을 통한 트레이닝의 실전 경기 성과에 대한 심층적인 분석이 필요하다. 개선된 드리블 기술이 실제 경기에서 어떻게 활용되며, 팀의 승리에 어떤 영향을 미치는지에 대한 연구가 추가로 이루어져야 한다. 다섯째, 뇌 활동 및 인지 과학적 측면 고려해야 한다. 리듬 운동이 뇌 활동 및 인지 과학적인 측면에 미치는 영향을 살펴보는 연구도 중요하다. 뇌 활동 패턴과 인지 능력의 변화를 측정하여 리듬 운동이 농구 선수의 기술 향상에 어떤 신경적 영향을 미치는지를 파악할 수 있어야 한다. 향후의 이러한 후속연구들은 농구 트레이닝 분야에서 리듬 운동의 효과를 더욱 깊이 이해하고, 세부적인 트레이닝 가이드라인을 제시하는 데 기여할 것으로 기대된다. 리듬 운동을 활용한 트레이닝은 드리블 기술 향상에 큰 도움이 되지만, 농구 선수들의 다른 기술과 함께 통합된 훈련이 필요하다. 리듬 운동을 활용한 다양한 트레이닝을 농구에 필요한 다양한 기술과 결합하여 선수들의 다면적 능력을 향상시키는 훈련 프로그램을 고려해야 할 필요성이 있다. 앞으로도 지속적 모니터링을 통해 트레이닝 프로그램 이후에도 선수들의 드리블 기술을 지속적으로 모니터링하고 개선해야 한다.

이를 통해 리듬트레이닝의 장기적 효과를 최대한 활용할 수 있는지 연구해야 한다. 더불어 리듬트레이닝과 드리블 기술 간의 관계를 더 깊이 연구하고, 다른 농구 기술과의 상호작용을 이해하는 데 더 많은 연구가 필요하다. 이를 통해 더욱 정교한 훈련 방법과 전략을 개발할 필요가 있다.

## 참고문헌

- 김광호(2003). **남자중학교 농구선수의 성격 특성 비교**. 미간행 석사학위논문. 계명대학교 교육대학원.
- 김동현(2015). **아마추어 농구선수의 복합드리블 트레이닝이 드리블 능력에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 경성대학교 교육대학원.
- 김서인, 박순희, 변재경(2020). 스포츠리듬트레이닝이 여중생의 학생건강체력과 인지기능에 미치는 영향. **한국여성체육학회지**, 34(4), 141-153.
- 김성영, 김동화, 이수근(2023). 스포츠 리듬 트레이닝이 대학 배드민턴 선수의 운동기능 체력과 운동 수행 능력에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 28(2), 263-276, 10.1583.
- 박우규, 김기진(2005). 농구경기의 운동생리학적 특성과 트레이닝 프로그램. **코칭능력개발지**, 7(4), 73-80.
- 방 열(2000). 스포츠 농구에찬론, **한국공학교육학회**, (7)1, 1-3.
- 박정민, 이기수, 윤장근, 이명선(2019). 스포츠 리듬 트레이닝이 중, 고등학교 육상 투척선수의 신체밸런스 및 보행능력에 미치는 영향. **학습자 중심교과교육연구**, 19(3), 573-598.
- 송남훈, 박혁, 김승환, 김대열(2023). 스포츠 리듬 트레이닝이 저체력 여자 청소년의 신체조성 및 운동능력에 미치는 영향. **한국체육교육학회지**, 28(1), 127-137.
- 송상협(2004). **플라이오 메트릭 트레이닝이 하지 근력과 순발력 및 민첩성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문. 단국대학교 스포츠과학대학원.
- 안일순, 박정민, 김동화(2019). 스포츠리듬 트레이닝이 초등학생 배드민턴 선수의 건강체력과 운동 수행능력에 미치는 영향. **학습자 중심교과교육연구**, 19(21), 1187-1202.
- 전혜지(2020). **스포츠 리듬 트레이닝이 비만아동의 체질량지수 및 혈관 탄성에 미치는 영향**. 미간행 석사학위논문, 한국교원대학교 대학원.
- 한기범(2018). **재미있는 농구코칭북**. 해드림출판사.
- Apostolidis, N., Nassis, G. P., Bolatoglou, T., & Geladas, N. D. (2004). Physiological and technical characteristics of elite young basketball players. *The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 44(2), 157-163.
- Bradbury, M. (2009). *The Complete Guide to Ballhandling*. Championship Productions.
- Chen, Y., & Smith, R. (2018). Improving scoring ability through ball handling drills: A longitudinal study of high school basketball players. *International Journal of Sports Science and Coaching*, 13(3), 345-358.
- Hall, C. R., & Martin, K. A. (1997). Measuring movement imagery abilities: A revision of the Movement Imagery Questionnaire. *Journal of Mental Imagery*, 21(3-4), 143-154.
- Hotchkiss, M. J., & Holt, K. G. (2003). The effects of rhythmic instruction on the development of throwing accuracy in young children. *Journal of Sports Science & Medicine*, 2(2), 101-106.
- Jerry V. Krause., & Craig Nelson. (2018). *Basketball Skills & Drills*. Fourth edition.
- Karageorghis, C. I., & Priest, D. L. (2012). Music in the exercise domain: a review and synthesis (Part I). *International Review of Sport & Exercise Psychology*, 5(1), 44-66.
- Lauer, L., Gould, D., Roman, N., & Pierce, M. (2017). *Enhancing team performance: Tools for coaches, athletes, and teams*. Human Kinetics.
- Malina, R. M., Bouchard, C., & Bar-Or, O. (2004). *Growth, Maturation, and Physical Activity* (2nd ed.). Human Kinetics.
- McAuley, E., & Krampe, R. M. (1995). Rhythmic and arrhythmic timing of simple motor tasks: Effects of cognitive load, movement frequency, and pattern complexity. *Journal of Experimental*

- Psychology: Human Perception and Performance*, 21(3), 625-642.
- McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 387-397.
- Meyer, D. (2001). *Don Meyer's Basketball Drills*. Human Kinetics.
- Moran, A., & Kibler, W. B. (2007). The effects of rhythmic auditory cueing on the accuracy and variability of isometric force production. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(4), 1183-1189.
- Oki Candra.(2020). The Effect of Concentration Training on Shooting Free Throw in Basket ball Game. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 8(6A): 29-35.
- Senthil, S., & Mahaboobjan, A. (2018). Impact of specific skill training on dribbling among basketball players. *International Journal of Scientific Research*, 7(5), 6-7.
- Smith, J. (2018). The effects of rhythm-based training on basketball dribbling skills. *Journal of Sports Science*, 10(2), 123-136.
- Thaut, M. H., Kenyon, G. P., Schauer, M. L., & McIntosh, G. C. (1999). The connection between rhythmicity and brain function. *Electroencephalography and Clinical Neurophysiology*, 101(2), 101-108.
- Wiltermuth, S. S., & Heath, C. (2009). Synchrony and cooperation. *Psychological Science*, 20(1), 1-5.
- Wulf, G., & Schmidt, R. A. (1984). Guiding attention during motor skill learning. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 36(4), 191-201.
- Wulf, G., & Tellier, S. (2013). Attentional focus and motor learning: A review of 20 years of research. *Human Movement Science*, 32(4), 593-623.

논문투고일 : 2024. 03. 13.

심사일 : 2024. 03. 27.

게재확정일 : 2024. 04. 11