

발행인: 홍 문표 ▪ 편집: 대한하키협회 ▪ 이메일: soc8800@yahoo.co.kr ▪ 사무국 홈페이지: www.koreahockey.co.kr
발행처: 서울시 송파구 올림픽로 448 올림픽회관 602호 ▪ 전화 02-420-4267 팩스 02-420-4138 ▪ 통권 제 9호 2014년 9월 30일

○ [2014 인천 아시안게임 특집] 여자 하키 16년 만에 금메달 획득



(한국과 중국의 결승전에서 한국이 1대0으로 우승하자 한국 선수들이 환호하고 있다.)

* 한국 여자 하키 중국 꺾고 금메달 차지

한국 여자 하키 대표팀이 16년 만에 다시 아시아 정상에 올랐다. 10월 1일 인천 선학하키경기장에서 열린 2014인천 아시안게임 여자 하키 결승전에서 한국 대표팀이 중국을 1-0으로 꺾고 금메달을 차지했다. 결승골의 주인공은 김다래 선수였다. 1.2쿼터에서 두 팀 모두 팽팽하게 싸워 좀처럼 승부가 나지 않았다. 그러나 3쿼터 11분, 김다래 선수의 활약으로 한국은 결승골을 넣었다.

이는 1998년 방콕아시안게임 이후 16년 만에 찾은 금메달이다.

한국의 라이벌은 항상 중국이었다. 2002년 부산 아시안게임과 2010년 광저우아시안게임에서도 중국은 한국에 패배를 안겼다.

한편 인도팀은 일본팀과의 접전 끝에 일본을 2-1로 꺾고 동메달의 기쁨을 안았다.

[중앙뉴스=장은설 기자]

○[2014 인천 아시안게임 특집] 男 하키, 말레이시아 꺾고 銅 획득



(남자 하키 대표팀이 아시아 선수권대회에서 동메달을 목에 걸었다.)

신석교 감독이 이끄는 남자 하키 대표팀은 10월 2일 인천 선학하키경기장에서 열린 제17회 아시아경기대회 남자 하키 동메달 결정전에서 말레이시아에 3-2로 이겼다.

1986년, 1994년, 2002년, 2006년 아시아대회에서 금메달을 따낸 남자 하키는 2010 광저우 대회에서는 4위에 그쳤다. 남자 하키는 8년 만에 아시안게임에서 메달을 목에 걸었다. 두 팀은 빗속에서 경기를 치렀다. 1쿼터를 0-0으로 마친 한국은 2쿼터에서 힘을 냈다.

2쿼터 11분 45초 한국의 선제골이 터졌다. 페널티 코너 때 장종현의 슈팅이 상대 골문 오른쪽 상단으로 빨려 들어갔다. 한국은 2쿼터 6초를 남겨놓고 추가골을 넣었다. 슈팅 서클 오른쪽에서 강문규가 넘긴 공을 김영진이 넘어지면서 골로 연결했다. 한국은 3쿼터 시작 4분 만에 아브드 라힘에게 1골을 허용하며 1-2로 쫓겼다. 하지만 3쿼터 2분을 남겨놓고는 장종현이 페널티 스트로크로 골을 넣었으며 도망쳤다. 말레이시아도 1분 만에 두 번째 골을 넣었다.

승부처였던 4쿼터에서 한국은 상대의 공세를 막아내며 값진 메달을 따냈다.

[매경닷컴 MK스포츠(인천) 전성민 기자]

[2014 인천 아시안게임 특집] 인터뷰 - 14년 전 호주로 이민 간 박현순

* 아들·딸 손잡고 모국 자부심 느끼러 왔어요

인천아시안게임 봉사 위해 입국한 정옥·정아씨는 영어 진행 맡아 9월 19일 열리는 인천아시안게임 성공을 위해 뛰는 1만7,000여명의 자원봉사자 가운데 교포·이민자들도 적지 않다. 14년 전 호주로 이민을 떠난

박현순(51)씨도 모국에서 치러지는 아시아 최대 스포츠 축제에 조금이나마 힘을 보태는 데 뜻을 모은 아들딸 손을 잡고 함께 입국했다.

박씨는 서울경제신문과의 인터뷰에서 "바쁘고 녹록하지 않은 이민 생활이지만 모국에 대한 자부심을 느끼고 싶어 시간을 쪼개 참여하게 됐다"며 "아시아의 화합과 단결을 다지는 데 큰 역할을 할 대회에 성공을 위해 열심히 봉사할 것"이라고 말했다.



(왼쪽부터, 아들 정욱, 딸 정아씨)

세 식구 모두 인천아시안게임 자원봉사자로 나서는 박현순 그는 필드하키 경기가 열리는 인천 선학경기장에서 자원봉사하기로 했다. 그의 아들 정욱(26), 딸 정아(23)씨는 장내 영어 아나운서를 맡는다.

필드하키 종목의 자원봉사를 선택한 것은 과거 하키선수였던 그의 경력 때문. 1980년대 서울 관악여상과 경희대 하키선수로 활약했다.

2000년 호주 퍼스에서 열린 국제 마스터대회에서는 선수상을 수상했으며 이를 계기로 호주에 '재능 이민'을 신청했다. 각종 국제대회를 다니며 영어 필요성을 절감한 그는 자녀들의 영어교육을 위해 과감히 호주 이민을 선택했다. 물론 홀로 아이들을 이끌고 간 이민 생활은 쉽지 않았다.

"여러 국제 대회에서 선수·심판 등으로 꾸준히 활동하고 한국에서 기초를 확실하게 다진 덕분에 머나먼 이국에서도 실력을 인정받았어요. 이민 초기에는 시드니사립학교 하키코치 등을 맡고 이후 한국인으로서는 처음으로 시드니 남자 프리미어리그 심판도 봤지요. 당시 작은 체구의 동양여자에게는 쉽게 오지 않는 기회였어요"

그는 아시안게임 동안 의료지원 봉사에도 나서기로 했다. 시드니 교육기관에서 익힌 한방요법을 봉사 기간에 활용하기 위해서다. 선수 시절 몸을 혹사시킨 탓에 말 그대로 걸어 다니는 종합병원이었던 그는 호주 땅에서 양의학 대신 한의학에 눈을 떴다. 자신의 몸을 치유하기 위해 아들의 학업진로를 일찍부터 한의학으로 정해 놓고 뒤이어 자신도 입문했다.

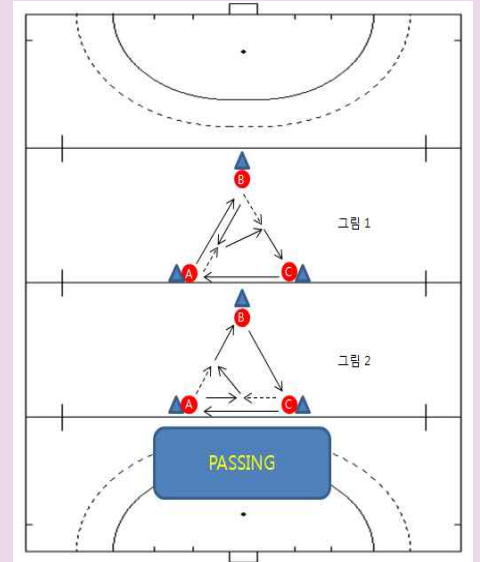
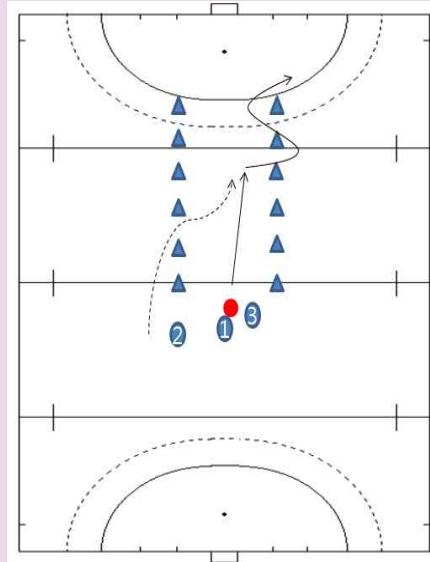
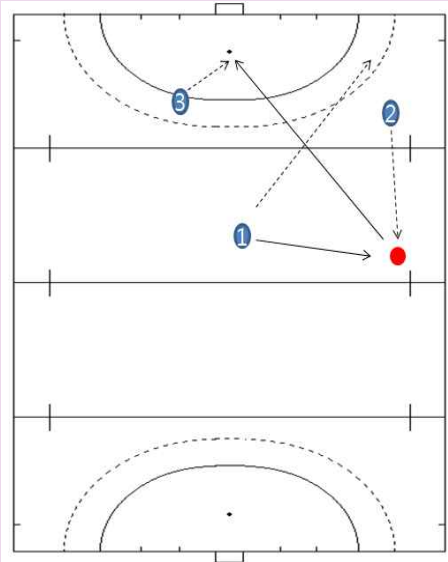
현재 그는 시드니에서 한방치료사로 활동하고 있으며 한방시술사업도 계획하고 있다. 그는 "의료지원 봉사 등을 하면서 한국에서 한 달간 의미 있게 보내고 싶다"며 "선수가 아닌 도우미로 참가하지만 한국에서 열리는 큰 대회인 만큼 기대가 크다"고 말했다

그는 이어 "하키가 사람들이 찾지 않는 비인기 스포츠이지만 내 인생에 많은 기회를 주고 보상해줬던 종목이었다"며 "이번 아시안게임을 통해 더 많이 사랑 받기를 바란다"고 덧붙였다.

박현욱기자 hwpark@sed.co.kr

<기고 : 하키 기술>

제8편 : HOCKEY TRAINING VIII



1. 무빙과 패스

훈련방법 (움직임과 패스를 뛰면서 한다)

3명의 선수가 하나의 볼을 가지고 그룹을 만든다. 각각의 선수는 1,2,3이라 명한다. 전체필드를 사용해도 되고 하프필드를 사용해도 된다.

1번선수가 볼을 가지고 2번의 선수는 직선으로 볼을 받을때까지 뛴다, 1번선수가 2번선수에게 패스한다.

2번선수가 볼을 받았을때 3번선수가 볼을 받으러 뛴다.

선수들은 필드의 어느방향으로도 뛴 수 있다.

코칭포인트

여러그룹이 동시에 이 연습을 할 수가 있다. 이 연습은 선수들이 항상 보고한다는 것에 초점을 맞춘다.

2.공간활용

훈련방법

볼을 받을 선수는 바깥쪽의 방향으로 움직인다. 볼을 받을 타임은 볼을 받을 선수가 안쪽방향으로 뛴 때 한다. 볼을 받은 수 바깥방향으로 드리블하여 서클 진입 후 바로 슈트를 한다.

코칭포인트

볼을 받을 선수는 반드시 쿨을 한 후 패스를 받는다. 예를 들어 손을 든다든지, 눈으로 사인을 주고 받는다든지. 볼을 잘 받아서 자연스럽게 컨트롤한다. 위치를 바꾸어서 여러번에 반복한다.

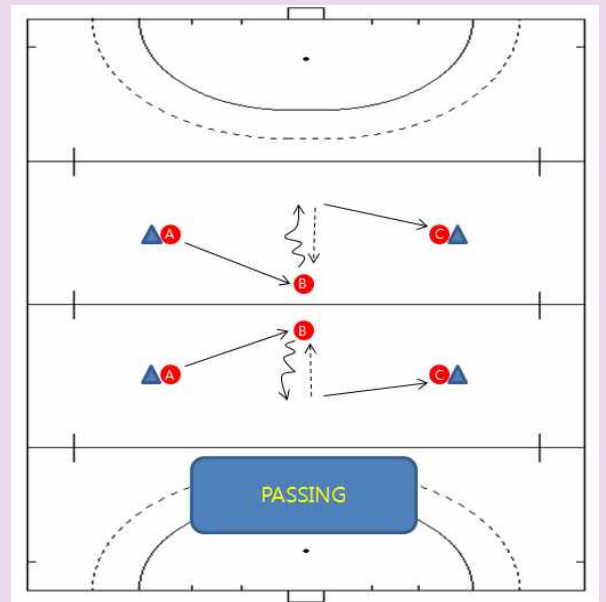
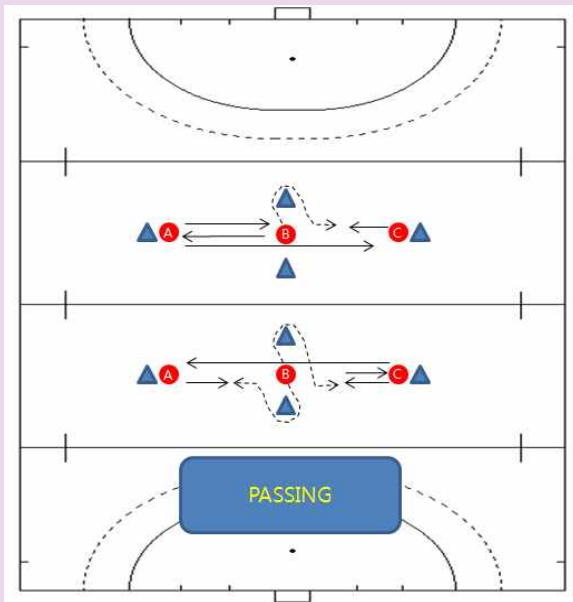
3. 훈련방법 (패싱훈련1)

A가 B에게 패스 후 B쪽으로 다가간다.

B는 패스 받은 볼을 A에게 논스톱 또는 윈터치로 리턴 패스한 후 C쪽으로 이동하여 A로 부터 패스 받은 볼을 C에게 패스한다.

C는 B에게 패스 받은 볼을 A에게 재차 패스한다.

그림 1과 같이 패스를 진행한 후 재차 그림 2와 같이 지속적으로 패스를 진행 시킨다
선수간의 간격은 15m로 실시한다.



4. 훈련방법 (패싱훈련2)

A는 B에게 패스를 주고 받은 후 C에게 패스한다.

B는 A에게 패스하고 콘을 돌아 C에 패스를 받고 재차 C에게 패스한 후 반대편 콘을 돌아 A에게 패스한다.

C는 B에게 패스를 주고 받은 후 A에게 패스한다.

이와 같은 방법으로 7회 ~ 10회 패스를 진행 한 후 서로 교대한다.

선수간의 간격은 7 ~ 10m로 실시한다

4. 훈련방법 (패싱훈련3)

훈련방법

A가 B에게 패스 한다.

B는 A에게 패스 받아 반대편 공간으로 빠르게 드리블한 후 C에게 런닝 패스하고 다시 제자리로 돌아와 A에게 패스를 받는다.

C는 B에게 패스를 받는다.

이와 같은 방법으로 7회~10회 패스를 진행한 후 서로 교대한다.

패스는 허리를 틀어서, 하이리버스, 로우리버스 등 다양한 방법으로 멈추지 않고 움직이는 상태 그대로 한다.

선수간의 간격은 7 ~ 10m로 실시한다.

○ 하키 선수의 컨디션닝

- 하키 선수의 컨디션닝

라) 심리적 준비

심리적 준비의 목적은 선수로 하여금 경기 전이나 경기 도중 자기의 행동을 매우 효율적이고 안정적으로 조정할 수 있는 심리 상태를 스스로 갖도록 하는 것이다.

선수의 심리적 상태는 목표달성에 대한 욕구정도와 목표달성 확률에 대한 주관적 평가의 상호관계에 의해 결정된다고 할 수 있으며, 목표달성 확률에 대한 선수의 주관적 평가는 특히 경기에 대한 자신의 능력과 준비상태, 그리고 상대 선수의 능력 등을 포함한 제반 경기 상황에 의해 결정된다.

여기서 심리적 준비와 기타 신체적, 기술적, 전술적 준비와의 연관성이 나타나게 되며, 선수가 예견되는 경기조건하에서 자신의 능력을 상대 선수의 능력과 비교하는 과정에서 자신이 목표를 달성할 수 있는 확률을 판단하는 것이다.

이에 따라 구체적인 경기에 대비한 심리적 준비의 주요 과제는 다음과 같다.

① 경기에서 팀이나 선수의 구체적인 목표를 설정하는 것이다. 팀이나 선수 개인의 목표를 경기 결과보다는 운동수행 과정에 두도록 하는 것이 좋다.

경기 결과를 목표로 하는 경우에 비해 여러 가지 심리적 문제가 더 적게 발생할 것이며, 운동수행을 목표한대로 수행한다면 최상의 결과도 아울러 거둘 수 있기 때문이다.

② 목표를 달성하는데 필요한 태도나 자세를 만드는 것이다.

목표를 달성하는데 필요한 것은 경기에서 오로지 자신의 운동수행에만 집중하는 것이며, 방해 요인에 의해 심리적으로 흔들리지 않는 태도나 자세를 갖도록 한다.

특히 역전 위기상황이나 심판의 불리한 판정, 상대선수의 고의적 파울 등의 상황에서도 심리적으로 불안해지거나 지나치게 흥분하지 않고, 자신이 해야 할 운동수행에만 집중하도록 하는 태도나 자세를 강조하는 것이 필요하다.

③ 목표를 이룰 수 있다는 확신, 즉 자신감을 갖게 하는 것이다. 결과 목표가 아닌 운동수행의 목표를 설정한다면, 선수들이 노력하면 충분히 목표를 달성할 수 있음을 많은 훈련을 통해 알고 있으므로, 이점을 강조한다면 선수들이 자신감을 갖도록 할 수 있다.

이러한 심리적 준비의 중요성은 자타가 공인하는 금메달 후보 선수들이 매스컴이나 친지의 지나친 기대로 심리적 압박을 받아 실제 시합에서는 제대로 실력을 발휘하지 못하고 시합을 그르치는 경우, 그리고 전날의 경기에서 어이없는 심판 판정으로 인해 경기 결과가 뒤집히거나 경기를 잘풀어나가다 승리 일보 직전에 어이없는 경기 운영으로 역전 패배를 당한 후 심리적 쇼크를 받고 다음 경기에서도 그 억울함, 상실감, 어이없음에서 벗어나지 못하여 제 실력을 발휘하지 못하는 경우 등에서 잘살펴볼 수 있다.

그리고 2001년 미국 NBA 농구 올스타전에 출전한 아이버슨 선수의 말에서도 선수의 자신감이 경기에 얼마나 큰 영향을 미쳤는지를 알 수 있다.

그는 183cm의 키로 이날 올스타전에 출전한 선수 중 최단신이면서도 서부선발의 팀 던컨·케빈 가넷·크리스 웨버 등 장신 숲을 빠른 스피드와 현란한 개인기로 뒤흔들었고, 특히 4쿼터에만 15점을 몰아넣는 인상적인 플레이로 역전을 주도해 최우수선수(MVP)로 선정된 후 인터뷰에서 “농구경기에서 중요한 것은 신장의 크기가 아니라 심장의 크기”라는 의미심장한 말을 통해 자신감의 중요성을 강조하였던 것이다.

특히 자신감의 중요성은 거의 모든 종목의 코치와 선수들이 공감하고 있으며, 이러한 자신감 향상은 경기 결과에 신경 쓰는 것보다는 선수 개개인이 수행해야 할 과제에만 집중하도록 하는 것 등의 스포츠 심리학 지식을 활용함으로써 효과적으로 이룰 수 있을 것이다.

(하키 - 대한체육회 체육지도자 훈련지도서에서 발췌)

◆ 하키협회 발전기금 모금

하키를 사랑하는 가족 여러분 !

본 협회에서는 “후원회원 제도”를 통해서 하키 발전기금을 조성하여 하키 저변확대와 꿈나무 지원을 실시하고자 합니다. 하키에 대한 애정을 늘 가슴속에 간직하고 계신 모든 분들의 정성어린 후원금으로 그동안 소외되어 왔던 하키 발전 사업부터 꿈나무 지원 육성사업까지 필요로 하는 곳에 소중히 사용하고자 합니다.

기금 모금을 위한 “후원회원 제도”에 하키 가족 및 스포츠를 사랑하는 모든 분들의 적극적인 후원과 참여를 부탁드립니다. (본 기금은 본협회 연간 정규사업에는 사용되지 않으며 하키발전기금관리위원회에서 사용 용도를 결정함.)

(후원금 지원 신청 양식)

□ 후원자 성명 : _____

□ 후원 금액 : _____

□ 후원자 주소 및 연락처 :

주소 : _____

전화번호 : _____

□ 후원 계좌 안내 :

- 은행 및 통장 번호 : 수협 / 026-01-181085

- 예금주 : 대한하키협회

□ 후원자를 위한 혜택 :

- 월간 하키소식지 송부

- 하키홈페이지에 기부자 성명 게재

- 행사에 서포터즈로 참여 기회 부여

- 연말정산을 위한 기부금 영수증 발급

* 문의사항 : 대한하키협회

(서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 602호/T. 02-420.4267)

* 공지사항

2014년 1월부터 발간되는 코리아하키 소식지는 협회 사무국 직원이 편집위원이 되어 별도의 예산없이 발간되는 월간지로 하키인들의 소통과 화합, 정보공유, 그리고 여러 가지 방법으로 협회를 후원해주시면서 홈페이지에 방문하지 않는 분들에게 우리협회의 운영방향과 좋은 소식들을 알림으로서 협회와 하키에 관심을 갖고 후원하도록 하는데 목적이 있습니다. 매일 다양하고 좋은 소식을 전할 수 있도록 하키를 사랑하시는 모든 관계자 여러분들이 관심을 가져주시기 바랍니다.