



# HOCKEY

KOREA

발행인: 홍 문표 ▪ 편집: 대한하키협회 ▪ 이메일: [soc8800@yahoo.co.kr](mailto:soc8800@yahoo.co.kr) ▪ 사무국 홈페이지: [www.koreahockey.co.kr](http://www.koreahockey.co.kr)  
발행처: 서울시 송파구 올림픽로 448 올림픽회관 602호 ▪ 전화 02-420-4267 팩스 02-420-4138 ▪ 통권 제 13호 2015년 1월 31일

## ○ 제4차 이사회 개최



- 제4차 이사회가 2015년 1월21일(수) 오후 3시에 올림픽파크텔 3층 회의실에서 개최되어 2014년 사업결산 및 2015년 사업예산 승인의 건, 경기력향상위원회 규정, 사무국처무관리규정 개정의 건을 통과 시켰다.

## 2015년 대한하키협회 사업계획서

### I . 국내사업

번호	사 업 명	기간	장소	참가범위	비고
1	2015 정기대의원 총회 및 하키인의 밤	1월 or 2월	서 울	전국대의원	
2	2015 춘계 심판 강습회	2월중	미 정	전국심판	
3	2015 KBS배 전국춘계남·여하키대회	3.27 - 4.9	김 해	전종별	
4	제34회 협회장기전국남녀하키대회	5.1 - 5.8	제 천	전종별	
5	제44회 전국소년체육대회	5.30 - 6.2	제 주	중등부	
6	제58회 전국종별하키선수권대회	6.23 - 6.30	동 해	전종별	
7	제26회 문화체육관광부장관기 전국중고하키대회	8.13 - 8.17	동 해	중고등부	
8	제29회 대통령기전국하키대회	8.18 - 8.22	동 해	전종별	
9	제96회 전국체육대회	10.16 - 10.22	동 해	고등부 및 일반부	
10	제1회 초등학교 스포츠클럽대항하키대회	11월 중	미 정	초등부	
11	2015 추계 지도자 강습회	11월 중	미 정	전국지도자	
12	남·여 대표선수 훈련	1월 -12월	태릉선수촌	남·여 대표선수	
13	남·여 후보선수 동계훈련	남 : 1.13-2.1 여 : 1.19-2.6	미 정	남·여 후보선수	
14	남·여 후보선수 하계훈련	7월~8월중	미 정	남·여 후보선수	
15	꿈나무선수 육성사업 선발/측정평가	6월중	미 정	남·여 꿈나무선수	
16	꿈나무선수 육성 하계합숙훈련	7월중	미 정	남·여 꿈나무선수	
17	꿈나무선수 지방순회지도	9월중	미 정	남·여 꿈나무선수	
18	꿈나무선수 육성 동계합숙훈련	12월중	미 정	남·여 꿈나무선수	
19	전략종목 청소년선수육성 합숙훈련	10월중	미 정	남·여 청소년선수	

## II. 국제사업

### (1) 국제과건

번호	사업명	기간	장소	참가범위	비고
1	아시아연맹 이사회 (2회)	3월 & 9월 예정	말레이시아 (쿠알라룸프)	아시아연맹 임원	
2	아시아연맹 분과위원회 (6회)	연 중	미 정	아시아연맹 분과위원	
3	여자대표 중국국가대항전 및 전지훈련	3.1-3.15	중국 (장수)	여자대표	
4	24회 술탄 아즐란샤 국제남자하키대회	4.2-4.12	말레이시아 (이포)	남자대표	
5	여자대표팀 국외전지훈련 겸 뉴질랜드 6개국 국제여자하키대회	4월중	뉴질랜드	여자대표	
6	남자대표팀 국외전지훈련 및 호주 3개국 테스트경기	4월~5월	호주	남자대표	
7	월드리그 3라운드대회 (남자)	6. 3- 6.14	아르헨티나 (부에노스아이레스)	남자대표	
8	월드리그 3라운드 대회 (여자)	6.20-7.5	벨기에 (안트워프)	여자대표	
9	7회 아시아여자주니어선수권대회 및 주니어월드컵대회 예선대회	9.5-9.13	중국 (창조우)	여자주니어	
10	8회 아시아남자주니어선수권대회 및 주니어월드컵대회 예선대회	11.14-11.22	말련(쿠안탄)	남자주니어	
11	월드리그 4라운드 대회 (여)	11.21-11.29	아르헨티나 (로사리오)	여자대표	
12	월드리그 4라운드대회 (남)	12.5-12.13	인도(모하리)	남자대표	
13	지도자 해외연수 (여자)	8월중	영국(런던)	여대표지도자	
14	지도자 해외연수 (남자)	8월중	영국(런던)	남대표지도자	
15	한.일 청소년 하키교류 (과건)	10,11월중	일 본	여고교선발	
16	전략종목 청소년국외전지훈련(여)	11월중	미 정	16세이하대표	
17	후보선수 국외전지훈련 (여)	미 정	미 정	후보선수	

## (2) 국내초청

번호	사 업 명	기간	장소	참가범위	비고
1	한 .일 청소년 교환 경기 (초청)	10,11월중	한 국	남고교선발	

### <각급 대표팀 소식>

#### 1. 남자 국가대표팀 소식

##### 1.1) 남자대표팀 1월 훈련 개시



- ① 훈련개요 : 남자대표팀은 2015년에 새로운 마음가짐과 새로운 목표를 가지고 1/12(월) 태능선수촌에 입촌하여 훈련을 시작하였으며, 15일에는 대한체육회 2015년도 국가대표 훈련 개시식을 시작으로 지난해 인천아시안게임 동메달의 아쉬움을 가슴속에 간직하면서 2016년도 브라질 리오 올림픽 진출이라는 새로운 목표를 향해 지도자 및 선수들은 힘차게 새로운 한해를 시작하였다.
- ② 훈련장소 : 태능선수촌
- ③ 훈련기간 : 1/12(월) ~ 1/31(토)
- ④ 훈련인원 : 지도자 4명, 선수 23명 총27명
- ⑤ 훈련목표 :
  - ☞ 체력훈련 주기화에 맞는 강도 높은 체력훈련 중점 실시
  - ☞ 개인별 3D SKLL 개발과 공,수법 훈련 중점
  - ☞ 중요한 개인 기본기술 이해 및 훈련
  - ☞ 영상교육과 실전훈련을 통한 다양한 전술패턴의 이해와 적용
  - ☞ 리오 올림픽 진출을 위한 강한 정신교육과 사명감, 책임감 교육

## 1.2) 남자대표팀 2015년도 목표

- ① 2016년 브라질 리오 올림픽 진출권 획득
- ② 세계강팀들과 상대해 압도할 수 있는 강인한 체력과 정신력 배양
- ③ 새로운 선수 발굴 및 국제선수로 육성
- ④ 한국하키와 독일 및 호주 하키의 기술적, 전술적 접목 완성
- ⑤ 새로운 경기방식과 변경된 룰에 대한 완벽한 적응

## 1.3) 남자대표팀, 2015년 주요 국제대회 일정 및 계획, 목표

대회명	기간	장소	참가팀	계획 및 목표
제24회 술탄아즐란샤컵 국제남자하키대회	4.2-4.12	말레이시아 (이포)	호주,뉴질랜드,한국,인도,남 아공,캐나다,말레이시아 총7개국 출전	*경기력 향상 *전술 테스트 *개인별,팀별 평가
호주전지훈련	4.22-5.1	호주 (퍼스)	한국,호주	*팀조직력 극대화 *전술 테스트
호주 4개국대회	5.2-5.12	호주 (동부 지역)	호주,한국 + 2팀	*올림픽 예선대회 준비 실전 테스트 *맞춤전술 완성
월드리그 3라운드대회 (올림픽예선대회)	6.3-6.14	아르헨티나 (부에노스 아이레스)	독일,네델란드,아르헨티나, 뉴질랜드,한국,스페인, + 4팀 총10개국 출전	*4강 진출목표 *5위 목표 *강팀 조 편성이지만 최선을 다해 올림픽진 출권 획득 목표
월드리그 4라운드대회 (진출할 경우)	12.5 - 12.13	인도 (모하리)	월드리그 3라운드 1,2 4강진출 총8개팀	*6강 이내 진출 *경기력 향상기회

## 1.4) 남자대표팀, 2016년도 브라질 리오 올림픽으로 가는 길

- ① 월드컵 3라운드대회 4강 진출시 확정
- ② 5개 대륙 출전팀이 월드컵 3라운드대회 4강 진출할 경우 중복 시드
- ③ 대륙중복, 3라운드 각조 중복이 많으면 5-6위까지 월드컵 순위 결정
- ④ 개최국 브라질의 참가 여부에 따른 추가 기회

## 2. 여자 국가대표팀 소식

### 2.1) 2015 여자국가대표팀 리오 올림픽 메달을 향한 첫 훈련 시작



여자대표팀 선수단은 2015년 1월 15일(목)15시 태릉선수촌 오륜관에서 2015년 국가대표 훈련개시식에 참여 후 2016년 리우올림픽대회 경기력 향상을 대비한 2015년도 국가대표 강화훈련에 본격적으로 돌입하였다. 여자대표팀을 이끄는 한진수 감독 및 선수단은 리오 올림픽까지는 아직 시간이 많이 남았지만 국민과 하키인들에게 기쁨과 감동을 드릴 수 있도록 힘든 여건 속에서도 최선을 다하는 여자국가대표팀이 되겠다고 각오를 밝혔다.

### 2.2) 여자대표팀 1월 훈련 기간 및 훈련 내용

- ①. 훈련기간: 2015.01.12. ~ 01.31 (20일간)
- ②. 훈련장소: 태릉선수촌내 (하키경기장, 월계관)
- ③. 훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 24명 (총29명)

#### ④ 체력훈련 내용

- 1월12일 태릉선수촌에 입촌하여 그 어느 해보다도 강도 높은 체력 훈련을 실시하고 있다.
- 체력 훈련으로는 심폐지구력을 향상시키기 위해 매주 새벽훈련으로 주4회 4km 지속주 훈련을 실시하고 있으며, 근력 향상 훈련으로는 전이 단계로 전년도 모든 대회를 마치고 적극적인 휴식이 끝난 후, 올해 근력 훈련의 첫 단계로 이 단계의 목표는 무엇보다 근육과 뼈의 부착부인 건이나 관절의 주변조직을 강화시켜 무거운 부하에 대한 운동수행에 적응될 수 있도록 향상시키는 단계로써 코어 발란스 웨이트 트레이닝과 근육 적응을 효율적으로 향상시키기 위해 복합적 방법으로 24종목으로 구성시킨 서킷트 트레이닝을 통해 조직적응 단계와 근력의 균형적 발달뿐만 아니라 유산소성 파워를 발달시키기 위한 훈련을 실시하고 있다.



### ⑤ 기술훈련 내용

- 개인기술 및 개인 전술의 중점을 둔 훈련 프로그램으로 매주 주 2회에 걸쳐 개인 기술 및 개인 전술적 이론 교육을 실시 후 그 내용을 바탕으로 기술 훈련을 실시하고 있다

### ⑥ 연습경기

개인기술 및 개인전술 훈련으로 습득한 기술들을 실전 경기를 통해 적용해보기 위해 자체 청,백전으로 매주 4회의 연습경기를 실시하여 모든 선수들이 경기 경험과 경기 감각을 높이고 있으며, 또한 여자대표팀의 숙제인 발빠른 수비 선수 발굴에 초점을 두고 연습경기에 임하고 있다



### 3. 남자 국가대표후보선수팀 소식



- ①. 훈련기간: 2015년 1월 13일 ~ 2월 1일(20일간)
- ②. 장소: 경상남도, 김해시 (김해하키경기장)
- ③. 인원: 지도자 2명, 선수 24명 (총 26명)

#### 3.1) 기술훈련

- 기초 기술 및 전술 훈련에 중점을 두고 훈련을 실시하였으며 신규 선수들의 기술력을 테스트하기 위하여 여러 상황을 전개하여 훈련프로그램 작성

#### 3.2) 부분전술 및 팀 전술

- 공격 및 수비 상황에서 전개 할 수 있는 운영 능력 및 대처 능력에 중점
- 훈련 상황 시 비디오 녹화 후 선수들의 이해력을 높이기 위해 저녁에 미팅 실시

#### 3.3) 연습경기

- 모든 훈련의 이해력을 테스트하기 위해 국군체육부대 및 김해시청, 조선대학교와 연습경기를 가졌으며, 엔트리 18명을 정하기 위하여 모든 선수들을 다양하게 기용하였다.
- 특히 신규 선수들의 이해력 및 경기를 통한 다양한 상황 시 대처능력 및 운영능력, 개인기술능력을 테스트하였으며 지속적인 경기를 통한 선수들의 발전성을 확인하는데 좋은 기회였다고 생각한다.
- 2015년 후보선수 동계 훈련을 실시 경기에서 이루어 질수 있는 다양한 전술 운영능력 및 기술능력을 통한 팀 조직력에 중점을 두었고 신규 선수들의 기술을 테스트하는 과정에서 기존선수들에 비해 모든 능력이 한수 아래인 것으로 판단되어 모든 선수가 함께 할 수 있는 훈련방법을 선택 후 실시 이후 신규 선수들의 점진적 발전성 및 이해력 확인 훈련을 실시하며 경기운영 능력과 조직적인 전술 이해력이 향상되는 것을 보았으며 앞으로 꾸준한 훈련을 지속적으로 한다면 국제경쟁력을 가질 수 있는 팀으로 한층 더 발전 할 수 있을 것이라고 생각한다.

## 4. 여자 국가대표후보선수팀 소식



①. 훈련기간 : 2015.01.17-2015.02.05(20일간)

②. 훈련장소 : 목포하키경기장

③. 인 원 : 26명 (지도자 2, 선수 24명)

④. 훈련목표 : 제7회 아시아여자주니어 선수권대회 및 주니어 월드컵 예선대회 통과, 동계 체력 강화훈련

\* 훈련중점 : 이번 동계훈련은 2015년 9월에 있을 주니어월드컵 예선 통과를 위한 선수들의 개인기술 능력 향상과 여자 실업팀 KT 와 목포시청 등 연습경기를 통해 실전경험을 쌓게 하는데 중점을 두었으며, 같은 포지션을 맡고 있는 선수들이 경쟁을 유발할 수 있도록 진행하고 있다.

### 4.1) 기술훈련

- 첫째 주는 선수들의 개인차가 다소 있어 기술 능력 향상을 위해 드리블, 리시빙, 패스훈련을 실시하고 있다. KT와 목포시청과 연습 경기를 통해 경기운영 능력을 향상시키는데 노력하고 있다. 또한 창의적인 경기를 하도록 요구하며 여러 포지션을 소화해 낼 수 있는 멀티 플레이어 만들기 위해 적극 기용하였다. 남은 기간은 각 라인별 조직력 훈련에 중점을 두고 연습 게임에서의 변화를 체크하려고 한다.

### 4.2) 체력훈련

- 지구력과 인터벌 훈련 어질리티런을 통해 경기력에 필요한 체력과 민첩성 순발력 등을 보강하고 있으며, 아직까지 각 팀별로 물리 치료나 트레이너가 없어 부상이 왔을 때 지친 선수들의 체력 회복과 부상 방지를 위해 코어 훈련과 코디네이션 훈련을 실시하고 있다.

### 4.3) 미팅

- 팀 미팅 시 하키 전문지식을 적극 활용, 그리고 포지션별 분석도 선수들이 직접 분석하고 토론하므로써 팀 응집력과 경기에 대한 이해도를 높이고자 노력하고 있으며, 세계 정상급 팀들의 경기를 보면서 주니어선수들이 정상급 선수들의 개인기술과 패스능력 전술능력을 영상으로나마 보고 향상시키며 하키의 또 다른 재미와

흥미를 유발시키려 노력하고 있다.

- 아직까지는 주니어 선수들의 개인기술 능력과 전술 이해도가 다소 낮아 많이 부족하지만, 개개인의 단점을 보완시키면 남은 기간 좋은 경기력과 성과를 거둘 수 있을 것 같다.

---

## < 하키뉴스 >

---

### 1. 월드리그 남자 2라운드 대회 경기 결과

- 대회 장소 : 싱가포르
- 대회 기간 : 2015. 1. 17 - 1. 25
- 경기 결과 :

1위 말레이시아 ( 월드리그 3라운드 대회 진출)

2위 폴란드 ( 월드리그 3라운드 대회 진출)

3위 일본 ( 월드리그 3라운드 대회 진출)

4위 오만

5위 우크라이나

6위 방글라데시

7위 싱가포르

8위 멕시코

- 개인상 :

최우수선수상 : Faizal Saari (말레이시아)

최다득점상 : Faizal Saari (말레이시아) - 12골

대회유망주상 : Shunya Miyazaki (일본)

골키퍼상 : ,Takashi Yoshikawa (일본)

- 주요 경기 결과 :

결승전 : 말레이시아 8 : 0 폴란드

3,4위전 : 일본 4 : 0 오만

### 2. 2014 올해의 국제연맹 지도자

#### 1) 남자팀 지도자 : Ric Charlesworth

- 업적 : 2009년부터 호주 남자대표팀 지도자로서 호주팀을 월드컵대회 우승, 컴온웰스게임 우승, 런던올림픽

대회 동메달, 4번의 챔피언스트로피 대회 우승으로 이끌었음. 그 이전에는 호주 여자대표팀 지도자로서 여자팀을 두 번의 올림픽대회 금메달, 두 번의 월드컵대회 금메달을 획득할 수 있게 하였다.

## 2) 여자팀 지도자 : Max Caldas

- 업적 : 2008년 네델란드팀 어시스턴트 코치를 맡아서 북경올림픽대회에서 금메달을 획득하는데 기여하였으며 2012년 부터 헤드 코치를 맡아서 런던 올림픽대회에서 금메달, 2013년 월드컵 3라운드와 2014년 월드컵 4라운드 대회에서 우승을 하였다. 그는 2016년까지 네델란드 남자팀의 올림픽 우승을 위하여 남자팀의 헤드코치를 맡을 예정이다.

## 3. 2014 올해의 골키퍼상

- 성명 : Jaap Stockmann (네델란드)
- 업적 : 2014년 인도 프로리그에서 MVP상 수상.  
현재 31세로 6세때 하키 스틱을 잡기 시작해서 네델란드 대표 선수로서 많은 국제대회와 올림픽게임에서 네델란드팀이 우승을 하는데 주요한 역할을 하였다.

## 4. 2016 리오 올림픽대회 TD 발표

- 남자 TD : Jason McCracken (뉴질랜드)
  - 주요 경력 : 런던올림픽대회 ATD, 각종 국제대회 TD, 국제심판
- 여자 TD : Sheila Brown (남아공화국)
  - 주요 경력 : 런던올림픽대회 ATD, 2010, 2014년 월드컵대회 TD

---

## <시도지부 및 산하연맹 소식>

---

### 1. 충북 하키협회 소식

- 제13대 충북하키협회장 이취임식
  - 일 시 : 2015년 1월 19일(월) 오후 6시
  - 장 소 : 제천 하나웨딩프라자 2층
  - 이임회장 - 배 동 만
  - 취임회장 - 장 진 호

## < 월간 하키협회 소식 >

### 1. 2015학년도 선수등록 안내

- 본 협회에서는 대한하키협회 선수등록규정 제3장 10조에 의거 2015학년도 선수등록을 실시하오니 마감일을 준수하여 등록해 주시기 바랍니다.

• 선수등록마감일 : 2015년 3월 31일(화) 18:00

※ 2015년도 KBS 전국춘계하키대회에 참가하고자 하는 팀은 대회 참가접수일정에 맞게 선수등록을 하시기 바랍니다.

### 2. 국내대회 경기 규칙 변경 통보

본 협회에서는 국제하키연맹(FIH)의 경기 규칙이 첨부와 같이 변경되었음을 알려드리며 변경된 경기 규칙은 2015년 1월 1일부터 시행함을 알려드립니다.

• 변경내용 : 협회 홈페이지 참조

### 3. 이준규부회장 세계평화나눔재단과 세계평화소년연합의 부총재 위임

※ 대한하키협회 이준규부회장님께서 2015년 세계 평화나눔재단과 세계평화소년연합의 부총재로 위임되었습니다. 하키인 가족 여러분의 많은 축하바랍니다.

### 4. 남자하키 국가대표팀 의무트레이너(물리치료사) 채용

• 의무트레이너(물리치료사)채용 최종합격자 발표:

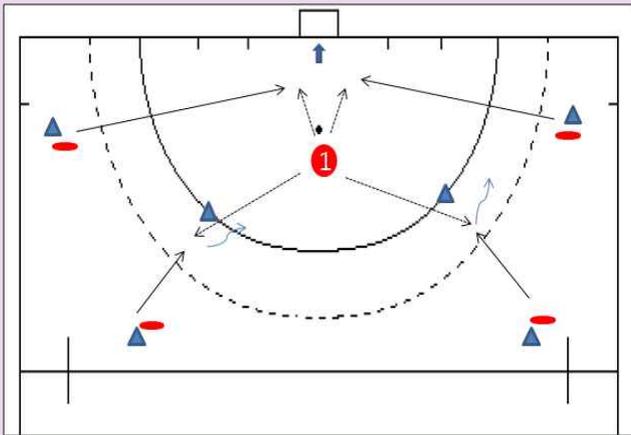
대한하키협회 남자대표팀 의무트레이너(물리치료사) 공개모집에 응시해 주신 여러분들께 감사드리며, 최종 합격자를 다음과 같이 공고합니다.

구 분	채용인원	최종합격자
남자팀	1명	김 명 겸 (87. 5.15)

# <기고 : 하키 기술>

## 제 12편 : HOCKEY TRAINING XII

### 1. 서클안 슈팅 연습



### 1. 서클안 슈팅 연습

1번 선수는 서클 안에서의 상대수비보다 슈팅 할 수 있는 몸싸움을 실시하여야 하며 사이드에서 투입한 논스톱 슈팅을 실시 함.

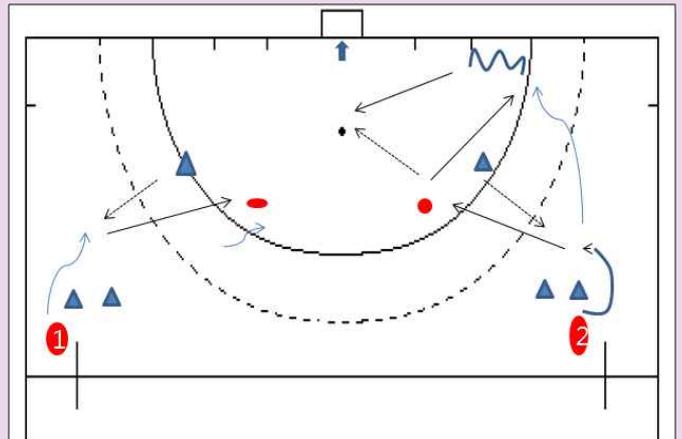
서클 밖에서의 볼 잡았을 경우 빠르게 제2동작으로 서클 안으로 진입해야 함.

### 2. 25야드 2대1 패스

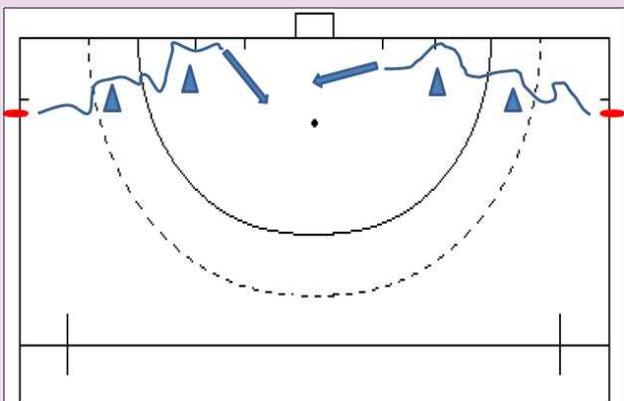
1번 선수는 재끼고 볼을 오른쪽에 놓고 상대수비 나올 때 왼쪽으로 패스,

2번 선수는 오른쪽으로 재끼고 상대수비 나올 때 안으로 패스하고 다시 받아서 드리블까지 연결하여 슈팅함

### 2. 25야드 2대1 패스

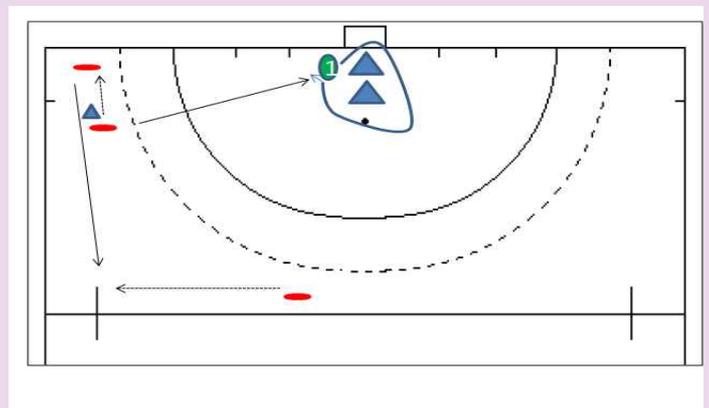


### 3. 25야드 사이드에서 창의적 돌파 3



3

### 4. 서클 안 수비기본기 볼 처리



### 25야드 사이드에서 창의적 돌파 3

양쪽 사이드 돌파시상대 약한 쪽을 공략 하여 개인 드리볼을 창의적으로 돌파하는 연습을 기본기부터 연습하여 자신감 높을 수 있음, 서클안 집입 후 P.C 또한 패스연결

#### 4 수비기본볼처리훈련 방법

1번 선수 위치에 라바콘을 돌아서면서 공격자 시야 확보 하고 움직이는 위치에서의 제2동작 까지 실시하여야 한다. 볼을 서클 안으로 투입한 선수는 볼을 다시 받아서 다음동작까지 실시한다.

---

## <기타 : 멘탈 코칭>

---

### 1. 경기중 자책을 방지하는 법|스포츠 심리/멘탈 코칭

- 스포츠에서 심리의 중요성은 잘 알려져 있다. 기술과 체력이 아무리 앞서 있어도 멘탈이 부정적이면 경기력을 제대로 발휘하기 힘들다.
- 시합 중에 머릿속에서 떠오르는 생각과 이미지는 몸의 동작을 통제한다.
- 생각과 이미지가 명령을 내리면 몸은 그 명령을 따르게 된다.
- 몸이 반응을 시작하기 훨씬 이전에 머릿속에서 반응이 시작되는 것이다.
- 부정적인 생각과 자책(自責)은 특별히 나쁜 영향을 준다. 긍정적인 생각이 항상 도움을 주지는 못하지만, 부정적인 생각과 자책은 항상 경기력의 발목을 잡는다. 머릿속에서 “안 될 것 같다” “실수하면 어쩌나”라는 생각이 명령을 내리면 몸이 좋은 반응을 보이기 힘들다. 부정적인 생각과 자책을 막는 방법을 찾아야 하는 이유가 바로 여기에 있다.
- 멘탈 플랜(mental plan)이란 최고의 경기력을 발휘하기 위해 지켜야할 핵심적인 사항을 미리 계획한 것을 말한다. 멘탈 플랜을 세우면 부정적 생각과 자책을 막을 수 있다. 멘탈 플랜은 자신이 의도한 방향으로 수행이 나올 수 있도록 안내를 해 주는 생각, 이미지, 단서, 그림 등을 포함시켜 만든다.
- 동작을 잘 하는데 도움이 되는 것으로 자신에게 강력한 의미를 주는 생각과 이미지로 만들어야 좋은 효과를 볼 수 있다.
- 동작을 하는 과정에서 잘 넘겨야 하는 고비마다 강력한 의미를 불러일으키는 말이나 이미지를 만들어 둔다. 멘탈 플랜은 시합 전 플랜과 시합 중 플랜으로 나뉘어서 작성하는 것이 좋다.

### 2. 시합 전 멘탈 플랜

- 시합 전 플랜은 준비 운동의 루틴이 중심이 되고, 심리적인 준비 사항과 시합 시작 직전의 집중 포인트로 구성된다. 시합 전 플랜을 세우고 실천하면 3가지 장점을 기대할 수 있다.
- 첫째, 시합에 대해서 충분히 준비되었다는 자신감의 느낌을 확보한다.
- 둘째, 시합의 결과를 미리 나쁘게 생각하는 태도, 즉 자책하는 습관을 막는다. 셋째, 시합을 시작하는데 필요한 최적의 느낌, 최적의 컨디션, 최적의 집중 상태를 만든다.

- 시합 전 플랜은 시합을 앞두고 최적의 심리상태를 만드는 방법을 포함시켜 작성하게 된다. 가장 도움이 되는 준비 운동 동작을 기본으로 하고 몸 상태와 심리 상태를 최적으로 만드는 생각, 혼잣말 등이 시간의 흐름 순서로 들어간다.
- 시합 전 멘탈 플랜을 따르면 준비 운동을 하면서 최고의 경기력을 발휘하는데 필요한 최적의 상태, 최적의 느낌에 도달하게 된다
- 시합 전 플랜에서 또 중요한 것은 시합 시작 직전의 집중 포인트이다. 준비 운동의 흐름이 이어지면서 시합 시작 몇 초 전에 특별히 집중할 포인트를 포함시키는 것도 중요하다. 시합 시작 직전에 필요한 생각, 말, 움직임이 무엇인지 찾아 기록한다.

### 3. 시합 중 멘탈 플랜

- 시합 중 플랜은 시합을 진행하면서 집중해야 할 중요한 포인트를 잊지 않게 하는 효과가 있다.
- 집중을 잘 하기 위해서 언제 어떤 포인트에 어떻게 집중할 것인지에 관해 미리 계획을 세우는 것이다. 종목마다 차이가 날 수 있지만 동작의 흐름을 나타내는 그림과 함께 플랜을 세우는 방법이 좋다. 중요한 고비에서 집중의 포인트가 무엇인지를 분명하게 기록해 두면 좋다.
- 시합 중 플랜에서 집중 포인트 못지않게 중요한 것은 재집중을 위한 포인트를 만드는 것이다. 재집중이란 집중이 흐트러졌을 때 어떻게 다시 집중할 것인가를 말한다. 특히 실수를 했을 때 실수에 연연하지 않고 즉시 리커버리할 수 있는 방법을 정해두는 것이 중요하다. 실수를 하거나 동작이 제대로 안 될 때 자책하지 않고 곧바로 집중을 하는데 도움이 되는 생각, 느낌, 행동이 무엇인지 정해둔다.
- 종합해 보면, 멘탈 플랜은 시합에서 최고의 경기력을 발휘하는데 방해가 되는 요인을 최소화시키기에 좋은 방법이다. 매번 시합에서 좋은 결과를 얻기 위해서는 선수 자신만의 성공 법칙을 충실하게 지켜야 한다. 멘탈 플랜은 이러한 성공 법칙을 구체적으로 기록한 것이라 할 수 있다.
- 시합 전 플랜에는 준비 운동부터 시합 시작 몇 초 전까지 최적의 상태를 만드는데 필요한 집중의 포인트가 포함된다.
- 시합 중 플랜은 시합에 집중하기 위한 전략과 실수를 했을 때 다시 재집중할 수 있는 포인트로 구성한다.

#### \* 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. 매월 다양하고 좋은 소식을 전할 수 있도록 하키를 사랑하시는 모든 관계자 여러분들이 관심을 가져주시기 바랍니다.

## ◆ 하키협회 발전기금 모금 안내 ◆

하키를 사랑하는 가족 여러분 !

본 협회에서는 2014년 제 2차 이사회에서 하키발전기금운영위원회 규정이 재정됨에 따라 10억원을 목표로 다양한 방법으로 발전기금을 조성하여 하키 저변확대와 꿈나무 지원 사업을 실시하고자 합니다.

이 사업의 성공을 위해서는 하키가족 여러분들의 많은 도움과 참여가 필요합니다.

먼저 하키협회에 직·간접으로 참여하고 계신 본 협회 임원 여러분, 각 시도 회장님, 전무이사님, 그리고 각 팀의 감독선생님들께 협조의 부탁을 드리며 정책에 따라 협찬 금액을 산출해 보았으니 참고해 주시면 감사하겠습니다.

### \* 발전 기금 협찬 금액 참고표

금 액	직책별 구분	예상 금액
100 만원	각 시도 협회 회장님, 산하 단체 회장님, 본협회 부회장님	2,300 만원
30 만원	본협회 이사님	450 만원
10 만원	각 시도 전무이사님 각 팀 감독님	450 만원
합계		3,200 만원

본 기금은 본 협회 연간 정규사업에는 사용되지 않으며 2014년에는 5천만원, 2015년 1억원을 목표로 하여 발전기금운영위원회에서 총 10억을 목표로 모금운동을 전개하고 있습니다.

기금 모금을 위한 “후원회원 제도” 에 하키 가족 및 스포츠를 사랑하는 모든 분들의 적극적인 후원과 참여를 부탁드립니다.

(후원금 지원 신청 양식)

■ 후원자 성명 : \_\_\_\_\_

■ 후원 금액 : \_\_\_\_\_

■ 주소 : \_\_\_\_\_

■ 전화번호 : \_\_\_\_\_

■ 주요 이력 : \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

■ 후원 계좌 안내 :

- 은행 및 통장 번호 : 수협 / 026-01-181085

- 예금주 : 대한하키협회

■ 후원자를 위한 혜택 :

- 월간 하키소식지 게재 및 매월송부

- 하키홈페이지에 기부자 사진 및 이력서, 약력 소개 게재

- 연말정산을 위한 기부금 영수증 발급(30% 세금혜택이 주어짐)

\* 문의사항 : 대한하키협회

(서울시 송파구 올림픽로 424 올림픽회관 602호/T. 02-420.4267, FAX 02) 420-4138)

(담당 연수미대리 010-9345-8688)