



HOCKEY

KOREA

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 14호 2015년 2월 28일

<특 집>

○ 한려대 남자 하키팀 창단...신명건 교수(감독)·선수 13명 구성
전남체육회 창단 지원금·지도자 지원 ...



한려대학교가 남자 하키팀을 창단했다.

한려대학교(이호재 총장)는 지난달 27일 교내 봉황관에서 김철신 전라남도체육회 상임부회장, 대한하키협회 유승인 실무부회장 등 200여명이 참석한 가운데 남자 하키팀 창단식을 갖고 본격적인 향해를 시작했다.

이날 창단식은 경과보고, 선수단 소개, 선수단기 전달, 창단식 및 축사, 결의문 낭독, 장비 및 격려금 전달 순으로 진행됐다. 한려대 하키팀은 광주일고 하키 선수 출신인 신명건 교수(전남체육회 이사·전남컬링경기연맹 전무이사)를 감독으로 코치 1명, 선수 13명으로 각각 구성됐다. 선수들을 실질적으로 지도할 코치는 전라남도

체육회가 지원하며, 이달부터 배정된다.

한려대의 남자 하키팀 창단으로 지난 2013년 94회 전국체육대회부터 2년 동안 남자부에서 불참했던 전남체육회는 올해 96회 전국체육대회부터 참가하게 돼 3년 만에 불참 종별의 아쉬움을 덜어내게 됐다.

또한 한려대 하키팀 창단으로 전남 하키는 남자부가 담양중-담양공고-한려대로, 여자부는 목포중앙여중-목포여고-목포시청의 수직체계화를 구축하게 됐다.

김철신 전남도체육회 상임부회장은 “한려대의 하키팀 창단은 일반부(대학·일반부 통합종별)의 불참을 해소시켜준다는 차원에서 대단히 환영받을 일이다”며 “한려대 하키팀이 출중한 경기력을 보유할 수 있도록 적극적인 지원을 아끼지 않겠다”고 강조했다.

한려대 하키팀은 빠르면 다음달 김해에서 개최되는 KBS 전국춘계남여하키팀대회에 첫 모습을 드러낼 전망이다.

한려대 하키팀에서 눈여겨 볼 선수는 서정철과 정교민으로, 서정철(아산고 졸.MF)은 178cm의 체격조건을 바탕으로 공수전환이 빠르고 개인기가 출중한 것으로 알려졌다. 특히 경기조율 능력이 탁월해 팀의 주축선수로 맹활약할 것으로 기대를 한껏 모으고 있다. 경기 이매고를 졸업한 주장 정교민 역시 수비력이 탁월하며 선수단의 화합에 절대적인 역할을 다하고 있다는 평가를 받고 있다.

이와 함께 한려대는 선수단에 합숙소 제공과 함께 폭넓은 장학혜택(전면장학생 2명, 50% 장학생 11명)으로 선수단의 사기진작에 힘을 보탠 것으로 알려졌다. 특히 한려대는 다음해부터 우수선수를 대거 보강시킴으로써 전국 7개 대학(한국체대, 조선대, 강원대, 순천향대, 서울대, 제주 국제대) 중 3년 이내에 3강 대열에 합류한 뒤 5년 이내에 전국체육대회에서 4강에 진입하겠다는 야심찬 포부를 꿈꾸고 있다.

신명건 감독은 “훈련여건 등이 다소 열악하지만 학교측의 열정과 주변의 도움이 크게 이어지고 있는 만큼 좋은 성적으로 반드시 보답하도록 하겠다”며 “오직 강도 높은 훈련으로 이 목표를 향해 매진하겠다”고 각오를 다졌다. (아시아뉴스통신=고정언 기자)

○ 하키향회, 홍문표 회장 겸직금지에 따른 사직권고 철회 요청

… 하키향가족 3000명 서명

대한하키향회가 홍문표 회장의 국회의원 겸직금지에 따른 사직권고에 반대하는 입장을 알려 3000명의 전국하키향가족들에게 지지 서명을 받았다.

대한하키향회는 지난 9일부터 11일까지 전국하키향가족들을 대상으로 홍문표 회장 국회의원겸직금지에 따른 사직권고에 반대하는 입장을 알려 3000명의 서명을 받아 지난 12일 정의화 국회의장에게 사직권고를 철회해달라는 청원서를 전달했다.

24일 오후 면담에서는 정의화 국회의장에게 2009년 2월 홍문표(당시 한국농어촌공사 사장) 회장은 어려움에 처해 있는 본 협회를 맡아 현재까지 6년간 애정을 가지고 하키향가 대내·외적으로 안정을 찾고 발전할 수 있도록 이끌어준 것을 전달했다.

홍문표 회장은 지난 6년간 2014년 인천아시안게임 금메달과 2013년 아시아하키선수권대회 금메달 및 2012년 런던올림픽 남·여 동반출전 등 각종 국제대회에서 우수한성과, 2013년부터 꿈나무선수육성사업과 유소년클럽 지원 사업을 통하여 하키저변확대를 위한 노력, 국내대회 제도개선을 통한 안정적 운영을 할 수 있게 이끌었다.

협회는 "홍문표 회장의 겸직을 금지한다면 남·여 국가대표팀이 2016 리우자네이루올림픽 메달획득 및 한국하키발전과 저변확대 문제에 심각한 영향을 미칠 수 있다"고 전하고 "남은 임기만이라도 채울 수 있도록 해달라"는 요청을 전했다.

(스포츠투데이 오대진 기자)



○ 2015년 춘계 심판강습회 소식



대한하키협회는 2월26일부터 28일까지 충남 아산 순천향대학교 평생교육원 및 순천향대학교 하키장에서 2015년 춘계 심판강습회를 열었다.

이번 2015년도 심판 강습회는 대한하키협회에 등록된 중, 고, 대, 일반부 지도자 76명이 참가한 가운데 빠르게 변화하는 국제 규정에 대한 교육과 실무에서 이뤄지는 상황별 대처 방법, 경기규칙의 이해 및 적용 교육이 이뤄졌으며 특히 아시아배구연맹 심판위원 겸 대한체육회 심판위원이신 김건태 강사님께서 좋은 심판 조건과 판정이라는 내용으로 좋은 강의를 해 주셨고 또한 신규심판을 위한 이론과 실기교육을 통해 시그널과 포지션 선정 방법 등 알찬 구성으로 3일간 교육이 진행되었다.



김건태 강사의 강의모습



신규심판 체력테스트



이미옥강사의 시그널 교육

○ 제61회 대한체육회 체육상 시상식



일시 : 2.23(월) 14시

장소 : 올림픽파크텔 1층 올림피아홀

수상자 :

우수상(지도부문)-한진수

장려상(경기부문)-(주)KT

<각급 대표팀 소식>

■ 남자 국가대표팀 소식

1. 남자대표팀 2월 훈련

① 훈련개요 : 남자대표팀은 1월 태능선수촌 훈련에 이어서 2월에는 하키경기장에 살수가 가능하고 날씨가 따뜻한 동해시로 이동하여 24일간 강도 높은 전지훈련을 실시하였다

② 훈련장소 : 동해시 웰빙스포츠타운 내 하키경기장, 육상트랙, 웨이트장

③ 훈련기간 : 1차 훈련 - 2/1(일) ~ 2/17(화)
2차 훈련 - 2/22(일) ~ 2/28(토) 24일간

④ 훈련인원 : 지도자 4명, 선수 24명 (총 28명)

⑤ 훈련목표 :

- ☞ 1월부터 시작한 체력훈련 주기화 단계에 따른 강도 높은 체력훈련 실시
- ☞ 개인별 설당능력 향상과 런지, 웨이빙 테클법 훈련 중점
- ☞ 팀전술에 필요한 개인별, 부분별 기술 발전의 이해 및 중점 훈련
- ☞ 새롭게 변경된 롱코너 공격, 수비 패턴의 개발과 집중훈련
- ☞ 실전 연습경기를 통한 경기력 향상과 매경기 영상분석 및 교육을 통한 개인별, 팀별 전술적 완성을 위한 이해와 지속적인 피드백 교육

2. 남자대표팀 동해 전지훈련 목표에 따른 세부훈련일정

① 1차 훈련일정(2/1 ~ 2/17)

| 날짜 | 오전훈련 | 오후훈련 | 야간교육 |
|---------|----------------------|----------------|------|
| 2/1(일) | | 동해소집 | 미팅 |
| 2/2(월) | 지속주4km, 300m인터벌, W.T | 기술훈련 | |
| 2/3(화) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/4(수) | 지속주4km, 300m인터벌, W.T | 휴식 및 개인훈련 | |
| 2/5(목) | 스피드훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/6(금) | 지속주4km, 300m인터벌, W.T | 기술훈련 | |
| 2/7(토) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 휴식 | |
| 2/8(일) | 휴식 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/9(월) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 기술훈련 | |
| 2/10(화) | 스피드훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/11(수) | 지속주4km, 200m인터벌, W.T | 휴식 및 개인훈련 | |
| 2/12(목) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/13(금) | 지속주4km, 200m인터벌, W.T | 기술훈련 | |
| 2/14(토) | 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | |
| 2/15(일) | 휴식 | 휴식 | |
| 2/16(월) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/17(화) | 지속주4km, 200m인터벌, W.T | 구정휴가 | |

② 2차 훈련(2/22 ~ 2/28)

| 날짜 | 오전훈련 | 오후훈련 | 야간교육 |
|---------|----------------------|----------------|------|
| 2/22(일) | | 동해 재소집 | 미팅 |
| 2/23(월) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | |
| 2/24(화) | 기술훈련 | 기술훈련 | 영상교육 |
| 2/25(수) | 지속주4km, 200m인터벌, W.T | 휴식 및 개인훈련 | |

| | | | |
|---------|----------------------|----------------|------|
| 2/26(목) | 민첩성훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/27(금) | 스피드훈련, 기술훈련 | 연습경기, 50m셔틀런훈련 | 영상교육 |
| 2/28(토) | 지속주4km, 150m인터벌, W.T | 전지훈련 종료 | |

3. 하키경기의 민첩성(Agility)훈련의 중요성 및 훈련방법



☞ 민첩성 방향전환능력.

달리는 중에 신속하게 정지하여 방향을 바꾸거나 스피드를 줄이지 않고 여러 방향으로 방향을 바꾸는 능력으로 민첩성을 효과적으로 발달시키기 위해서는 근력 트레이닝 특히 최대근력과 순발력 트레이닝 단계를 거친 후 시작하는 것이 효과적이다

민첩성은 신체의 일부 또는 전신을 재빨리 움직이거나 방향을 바꾸거나 하는 능력을 말하는데 일반적으로 민첩성을 발현하는 생리적 인자에는 근수축의 속도라든지, 운동-뉴우론의 임펄스 전달양식이라든지 또는 장시간에 걸친 활동의 경우는 산소 소비 능력 등이 서로 협조되어 민첩성 동작을 발현한다.

민첩성은 다시 반응 동작과 반복 동작의 두가지로 나누고 있는데, 먼저 반응 동작의 경우는 운동 시 추체로 및 추체외로 등의 경로 즉 빛이나 소리에 대하여 얼마나 빨리 반응하느냐 하는 반응 시간을 측정하는 것으로 알 수 있다.

그리고 반복 동작의 경우는 주동근과 길항근의 상반적 신경지배의 반사 경로, 예를 들어 100m를 달릴 때와 같이 팔과 다리를 같은 동작으로 얼마나 빨리 반복할 수 있는가 하는 것이다.

생리적 관점에서 보면 민첩성은 중추신경계의 작용으로 규정된다. 그러므로 민첩성은 근육의 수축 속도와 중추신경계의 반응속도에 의해 결정된다.

■ 여자하키대표팀 소식

1. 여자대표팀 2월 훈련

- ① 훈련기간: 2015.02.01. ~ 02.28(28일간)
- ② 훈련장소: 경상남도 김해시 (김해하키경기장)
- ③ 훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 24명(총29명)

한진수 감독이 이끄는 여자국가대표팀은 태릉선수촌에서 1월 한달간 강한 체력 훈련을 마치고, 2월1일부터 2

월28일까지 경남 김해하키경기장에서 구정 설 연휴도 반납한 채 리오 올림픽 금메달을 향한 열정으로 끈임없이 훈련을 이어가고 있으며, 구정 설 연휴 기간에 일본대표팀 방한으로 5차전 테스트 메치를 실시하였다.



일본대표팀과의 테스트 메치를 통해 어린 선수들에게 국제경기 경험을 쌓게 해주면서 또한 선수 개개인의 개인기술능력을 테스트하였으며 지속적인 경기를 통한 선수들의 발전성을 확인하는데 좋은 기회였다고 생각한다.

○ 일본대표팀과의 경기 장면



○ 일본대표팀과 테스트메치 경기결과 : 5전 2승3패

< 하키뉴스 >

□ 2015 실내하키 월드컵대회 경기결과 (남자)

- 대회 장소 : 독일 (라이프찌히)
 - 대회 기간 : 2015. 2. 4 - 2. 8.
 - 경기 결과 :
- | | | | | | | | |
|----|------|-----|-------|-----|-------|-----|-----|
| 1위 | 네델란드 | 2위 | 오스트리아 | 3위 | 독일 | 4위 | 이란 |
| 5위 | 러시아 | 6위 | 스웨덴 | 7위 | 폴란드 | 8위 | 스위스 |
| 9위 | 체코 | 10위 | 호주 | 11위 | 남아공화국 | 12위 | 캐나다 |

· 주요 경기 결과 :

결승전 - 네델란드 3 : 2 오스트리아
3,4위전 - 독일 13 : 2 이란

□ 2015 실내하키 월드컵대회 경기결과 (여자)

· 대회 장소 : 독일 (라이프찌히)

· 대회 기간 : 2015. 2. 4 - 2. 8.

· 경기 결과 :

1위 네델란드 2위 독일 3위 체코 4위 오스트리아
5위 폴란드 6위 우크라이나 7위 벨라루스 8위 호주
9위 남아공화국 10위 캐나다 11위 벨기에 12위 카자흐스탄

· 주요 경기 결과 :

결승전 - 네델란드 1 : 1 (so 1 : 0) 독일
3,4위전 - 체코 7 : 3 오스트리아

< 월간하키 협회 소식 >

1. 상임심판 선임교육

- 사 업 명 : 2015 상임심판 선임교육
- 기 간 : 2015. 2.13(금) - 2.14(토) (1박2일)
- 장 소 : • 충남 아산

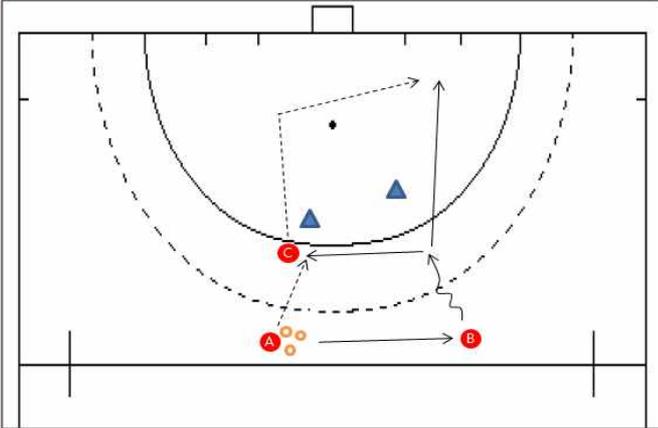
2. 2015년 개인별 발전기금 기탁자(2,000,000원)

| | 성 명 | 주요이력 | 금 액 |
|---|----------|----------------------|--|
|  | (주)푸드스토아 | 산곡남중학교 최성원 선수 부모님 | * 2015년 2월 백만원 * 2014년 12 월 백만원 |

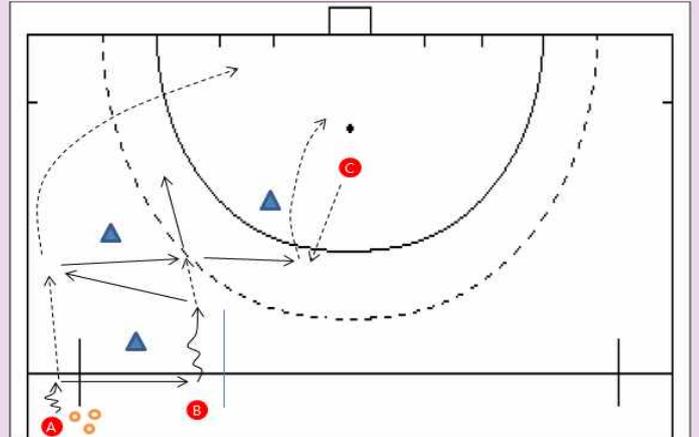
<기고 : 하키 기술>

제 13편 : HOCKEY TRAINING XIII

1. 3대2 공격훈련 (1)



2. 3대2 공격훈련 (2)



1.3대2 공격훈련 (1)

A- B에게 짧은 패스를 주고 전방으로 움직여 B에게 패스 받는다.

B- A에게 패스를 받아 전방으로 빠르게 이동하여 움직이는 A에게 리턴 패스 및 서클 내 움직이는 C에게 패스 한다.

C- 서클 내 공간으로 움직여 B 또는 A에게 패스를 받는다.

수비자- 공격자의 서클 진입을 적극적으로방어를 한다.

코칭 포인트

수비자의 위치 및 선수 상호간의 움직임에 따른 정확한 패스가 이루어지도록 한다.

2.3대2 공격훈련 (2)

A- 전방으로 이동하고 B에게 짧은 패스를 주고 공간으로 이동한다. B와 리턴 패스를 후 공간으로 이동한다.

B- A에게 패스를 받아 전방으로 빠르게 드리블로 이동하다가 A와 리턴 패스를주고 받은 후 C 또는 움직이는 A에게 패스 한다.

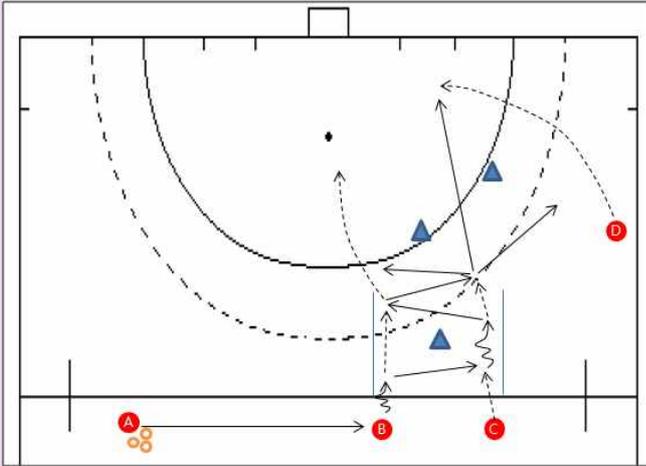
C- B에게 패스 받기 위해 움직이거나 재차 서클 내로 움직여 슈팅 한다.

수비자- 첫 번째 수비자는 박스 내에서만 수비가 가능하다. 공격자의 서클 진입을 적극적으로 방어를 한다.

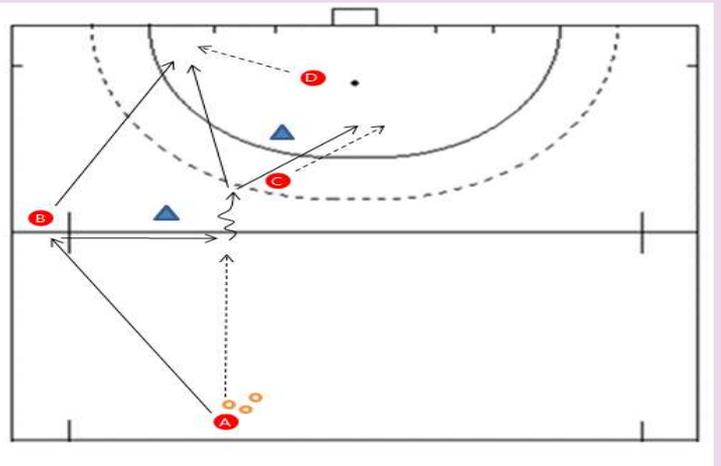
코칭 포인트

수비자의 위치 및 선수 상호간의 움직임에 따른 정확한 패스가 이루어지도록 한다.

3. 3대2 공격훈련 (3)



4. 3대2 공격훈련 (4)



3. 3대2 공격훈련 (3)

A- B에게 강하게 패스 한다.

B- A에게 패스 받아 드리블 후 C에게 패스 후 C와 재차 리턴 패스를 주고 받는다.

C- A와 리턴 패스 후 공간으로 움직이는 A, D에게 패스 한다.

D- 패스를 받기 위해 공간으로 움직인다. 수비자- 첫 번째 수비자는 박스 내에서만 수비가 가능하다. 공격자의 서클 진입을 적극적으로 방어를 한다.

코칭 포인트

수비자의 위치 및 선수 상호간의 움직임에 따른 정확한 패스가 이루어지도록 한다.

4. 3대2 공격훈련 (4)

A- B에게 패스하고 전방으로 이동하고 B에게 패스 받아 빠르게 드리블 후 C와 D에게 패스 한다.

B- A에게 패스 받은 볼을 움직이는 A 또는 D에게 패스한다.

C- 공간으로 이동하며, 패스를 받거나 핫스팟으로 이동하여 슈팅 한다.

D- 베이스 라인으로 이동하여 A 또는 B에게 패스를 받아 핫스팟으로 강하게 패스 한다.

선수는 3번 선수에게 패스한다.

수비자- 공격자의 서클 진입을 적극적으로 방어를 한다.

코칭 포인트

수비자의 위치 및 선수 상호간의 움직임에 따른 정확한 패스가 이루어지도록 한다.

○ 개인기훈련및 학습에대한 10가지 기초지식

- (1) 기술훈련은 가능한 한 일찍부터 시켜야 하고 선수생활을 하는 동안 모든 특수한 기술을 향상시키는 훈련이 계속되어야 한다.
- (2) 한가지 기술을 처음 가르칠 때, 정확하게 습득시켜야 한다. 선수가 나쁜 버릇에 일단 길들여지면 그것을 교정하기가 매우 어렵기 때문이다.
- (3) 교육, 시범, 그리고 교정은 선수가 기술의 중요사항을 잘 이해함과 동시에 올바른 상상력을 동원하여 기술을 바르게 훈련하고 바르게 사용하는데 초점이 맞추어 져야 한다.
- (4) 선수가 피로한 상태에서 기술훈련의 초기단계를 행해서는 안된다. 피로하지 않은 좋은 신체조건만이 동작 기술을 행하는데 최적상태를 제공하기 때문이다.
- (5) 보다 높은 수준에서의 경기를 수행하기 위한 전제조건은, 시합과 유사한 상황 및 조건하에서 일련의 움직임 을 강화하는 것이 중요하다. 상대가 있고 피로가 누적된 상태에서도 최대한의 능력을 발휘하도록 해야 한다.

이러한 경기 지향적인 연습에서는 기술훈련은 시간, 공간 및 상대 등의 많은 제약이 있는 상태에서 이루어져야 한다.
- (6) 최소한 두 명의 선수에게 볼 하나가 돌아가야 하며 한 선수에게 하나씩 돌아가는 것이 더욱 바람직하다.
- (7) 코치는 일어날 가능성이 가장 큰 실수나 결점을 미리 알아야 한다.
- (8) "옳고" "그른" 비교와 "즉석에서의 교정"이 최선의 교정방법이다.
- (9) 기술시범을 잘 보일 수 있는 코치는 스스로가 팀에서 인정을 얻을 수 있을 것이다.
- (10) 기술적인 능력이 높은 선수들은 혼자서 볼을 갖고 있는 경향이 지나치게 많다.
그렇게 해서 자신들이 팀에서 보다 중요하다는 것을 보이려고 한다. 이러한 경향은 항상 억제되어야 한다

[출처] 개인기훈련 및 10가지 기초지식 작성자 혜하나

* 공지사항

2014년 1월부터 발간되는 코리아하키 소식지는 협회 사무국 직원이 편집위원이 되어 별도의 예산 없이 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)