



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 4월 30일

* 하키 남자대표팀, 4위로 마무리



대한민국 남자하키대표팀이 '제24회 술탄아즐란샤 국제남자하키대회' 3-4위전 경기 인도전에서 페널티 슈트아웃까지 가는 접전 끝에 패하며 4위로 이번 대회를 마무리했다.

신석교(성남시청) 감독이 이끄는 대표팀은 12일(한국시간) 말레이시아 이포에서 열린 3-4위전에서 인도에 2:2 무승부를 기록한 후 페널티 슈트아웃에서 1:4로 패했다.

한국대표팀은 10분만에 필드골을 허용하며 어렵게 시작했지만 10분 후 유효식(성남시청)선수의 페널티코너골로 동점을 만들었다.

2분 후 골을 허용하며 1:2 리드를 당했지만 29분 남현우(국군체육부대)선수가 페널티코너 골로 승부를 원점으로 돌리며 2:2 로 마무리하며 승부를 페널티 슈트아웃을 실시하였다.

페널티 슈트아웃에서는 개인기가 뛰어난 인도팀에 밀리며 1:4로 패하며 이번 대회를 4위로 마무리했다.

○ 2015년 1차 이사회 개최



2015년 제 1차 이사회가 4월 22일(수) 오후 4시에 올림픽파크텔 3층 회의실에서 개최되었다. 주요 안건으로는 집행부 임원 보선, 분과위원장 선임으로 아시안게임 이후로 새마음 새각오를 다지고 협회의 내실화 및 리오 올림픽대회를 효과적으로 준비하기 위한 재정비 차원에서 임원 변동이 발생되었다.

○ 대한하키협회 집행부 임원 보선 및 분과위원장 선임

- 본협회에서는 공석 중인 집행부 임원에 대한 보선과 2014년말 임기가 만료된 각 분과위원장을 선임하면서 분과위원회를 재구성하였다.

1. 집행부 임원 보선의 건

| 직 위 | 성 명 | 비 고 |
|--------|-------|-------|
| 수석 부회장 | 백 중 수 | |
| 전무이사 | 모 영 언 | 직위 변경 |
| 운영이사 | 이 병 용 | |
| 경기이사 | 김 윤 동 | 직위 변경 |
| 심판이사 | 이 미 옥 | 직위 변경 |

| | | |
|---------|-------|--|
| 경기력향상이사 | 유 덕 | |
| 이 사 | 김 경 수 | |
| 이 사 | 구 본 일 | |
| 이 사 | 채 우 석 | |
| 이 사 | 정 상 현 | |

2. 분과위원장 선임의 건

| 직 위 | 성 명 | 비 고 |
|------------------|-------|--------------------------|
| 경기.심판 총괄 및 상별위원장 | 최 홍 규 | |
| 경기력향상 및 기술위원장 | 유 덕 | 남성부위원장-이원석 여성부위원장-임계숙 |
| 경기위원장 | 김 윤 동 | |
| 심판위원장 | 이 미 옥 | |
| 선수위원장 | 정 성 호 | |
| 여성 및 홍보위원회 | 정 상 현 | |

< 하키 뉴스 >

○ 경남 하키 명가 자존심 지켰다

- “전국춘계하키대회 여대·남고·여고부 우승 ”

경남이 하키 명가의 자존심을 안방서 지켰다.

지난 7일 김해에서 막을 내린 '2015 KBS배 전국춘계하키대회'에서 도내에서는 여자대학부 인제대와 남자고등부 김해고, 여자고등부 김해여고가 우승컵을 들어올렸다. 또, 남자일반부에 출전한 김해시청과 남자중등부 김해서중도 준우승을 차지하면서 도내에서 출전한 6개 팀 가운데 5개 팀이 입상대에 오르는 기염을 토했다.

여대부 인제대는 1차전에서 대구과학대를 5-1로 물리친 데 이어 2차전에서 한국체대와 0-0으로 무승부를 이뤘지만 골 득실에서 앞서 최종 우승을 차지했다. 조 1위로 가볍게 예선을 통과한 김해고는 4강에서 제천고를 2-1로 누른 데 이어 결승전에서 서울 용산고를 3-2로 제압하고 우승 트로피를 거머쥐었다.

여고부 김해여고는 예선 3승으로 조 1위를 차지한 뒤 서울 송곡여고와 성주여고를 차례로 누르고 여유있게 우승을 따냈다. 라이벌 대결로 관심을 끈 김해시청과 성남시청의 경기는 3-4로 성남이 승리했다.

경남하키협회 허상영 전무이사는 "이번 대회에서 우승한 인제대와 김해고, 김해여고는 올 시즌 최강의 전력을 구축해 시즌이 더욱 기대된다"고 했다.

박종완 기자 (경남도민일보)

○ 리오 브라질 올림픽 출전팀 결정 대회

- 17회 아시안게임 (2014. 9. 18 - 10. 4/ 한국)
 - 남자 월드컵 3라운드 (2015년 6월/ 아르헨티나, 벨기에)
 - 여자 월드컵 3라운드 (2015년 6월/ 스페인, 벨기에)
 - 17회 팬암대회 (2015. 7.10-7.26/ 캐나다)
 - 12회 및 15회 남.여 유럽컵대회 (2015. 8.22-8.30/ 영국)
 - 아프리카컵대회 (2015. 10.17-10.25/ 이집트)
 - 9회 오세아니아대회 (2015. 10.17-10.25/ 뉴질랜드)
- ** 2015년 11월 9일 국제연맹은 최종 결정된 참가국을 발표**

○ 제34회 협회장기 전국 남녀 하키대회 개최

- 기간 : 2015년 4월30일 ~ 5월08일
- 장소 : 충청북도 (제천)
- 참가팀 : 총 51개팀

○ 신정희 부회장 아시아연맹 심판분과위원장 재선

- 2015sys 4월 신정희 본협회 부회장이자 아시아연맹 부회장이 아시아하키연맹 심판분과위원장으로 재선됨.

<각급 대표팀 소식>

■남자하키대표팀 소식

1. 남자대표팀 4월 훈련

- ❶ 훈련개요 : 남자대표팀은 4월초 술탄컵대회 출전과 4월말 호주 전지훈련 및 4개국 테스트매치의 훈련일정으로 6월에 개최되는 월드컵 3라운드대회(올림픽 예선대회)를 준비하고 있으며, 실전 경기력을 향상하는데 최선의 노력을 하고 있다
- ❷ 훈련장소 : 태능선수촌, 말레이시아(이포), 호주(멜버른, 호바트)
- ❸ 대회출전 및 훈련일정
 - ☞ 술탄컵대회 출전: 4/2(목) ~ 4/14(화), 말레이시아 이포시
[참가국(6개국) : 한국,호주,뉴질랜드,말레이시아,인도,캐나다]
 - ☞ 태능선수촌 훈련 : 4/15(수) ~ 4/21(화)
 - ☞ 호주 전지훈련 및 4개국 테스트매치 : 4/22(수) ~ 5/12(화) 21일간
[참가국 : 호주, 호주A, 한국, 뉴질랜드, 파키스탄]
- ❹ 훈련인원 : 지도자 4명, 선수 24명 총28명(술탄컵대회 18명 선수출전)
- ❺ 훈련목표 :
 - ☞ 체력훈련 주기화 단계에 따른 강도 높은 체력훈련 실시
 - ☞ 술탄컵대회출전 6경기를 통한 새로운선수 개인평가,테스트 및 팀전술 테스트
 - ☞ 실전 국제대회를 통한 개인의 경기기술향상과 부분전술과 팀전술 완성에 노력
 - ☞ 국제경기를 통한 개인의 경기운영능력 향상과 팀조직력 극대화에 노력
 - ☞ 많은 보강이 필요한 GK의 페널티코너, 필드골 상황에 따른 세이빙 능력 강화

2. 술탄컵대회 출전 대회 경기전 테스트매치

- ❶ 4/3(금) 한국 2 vs 2 호주 (PSO 3:5)

3. 술탄컵대회 출전 경기 결과

- ❶ 4/5(일) 1차전 한국 2 vs 2 인도
- ❷ 4/6(월) 2차전 한국 3 vs 1 캐나다
- ❸ 4/8(수) 3차전 한국 2 vs 5 호주
- ❹ 4/9(목) 4차전 한국 3 vs 2 말레이시아
- ❺ 4/11(토) 5차전 한국 3 vs 3 뉴질랜드
(예선 2승2무1패 승점7점으로 예선리그 3위 성적)
- ❻ 4/12(일) 순위전(3-4위전) 한국 2 vs 2 인도(PSO 1:4)

4. 술탄컵대회 최종성적

1위:뉴질랜드, 2위:호주, 3위:인도, 4위:한국, 5위:캐나다, 6위:말레이시아

5. 술탄컵대회출전 평가

- ☞ 경험있는 선수와 새로운 선수들의 오랜 국제대회 공백으로 경기감이 떨어짐
- ☞ 경기를 준비하고 수행하면서 개인능력과 팀전술에 적응해 가면서 경기력이 좋아짐

- ☞ 총 6경기를 통하여 개인별 경기운영능력향상과 부분전술, 팀전술이 극대화 되어짐
- ☞ 페널티코너 득점과 필드골 상황에서 골결정력이 부족하게 나타남
- ☞ 폭염같은 무더위에 일주일에 6경기라는 경기일정에 노장선수들의 후반 체력적인 문제가 나타났으며, 새로운 선수들의 부족한 국제 경기경험으로 상황대처 능력이 부족함을 나타내어 더 많은 경험과 시간이 필요함
- ☞ 승부처가 되는 가장 중요한 골키퍼 선수들의 페널티코너 세이빙능력과 다양한 상황에서 허용하는 필드 슈팅에 따른 세이빙능력이 더욱더 향상되어야 된다는 중요성을 인식하고 더욱더 극대화 시켜야 함

☞ 기존에 경험있는 선수들인 이승일, 유효식, 오대근, 이남용, 장종현, 김영진, 김성규, 현혜성, 이승훈, 조석훈, 남현우 선수들은 체력적 부담은 있었지만, 안정적인 개인의 능력을 발휘하여 팀전력에 중요한 역할을 하였으며, 새로운 선수중에서는 이정준, 김기훈선수가 기존의 경험있는 선수들과 같이 팀전력에 핵심으로 발견하였으며, 특히 주니어 선수인 김기훈 선수는 나이에 비해 상황에 따른 우수한 판단력과 결정력, 개인기술 및 능력을 갖추어 좋은 경기력을 보여주었으며, 이번대회를 통해 큰 경험이 되었으며, 앞으로 발전 가능성이 있다고 평가된다

6. 이번대회를 통하여 나타난 한국팀의 앞으로 보장해야할 과제

- ☞ 상대 강한 압박을 풀어나가는 16y 빌딩업 공격 능력 향상
- ☞ 25y 서클주변 및 서클안에서 발생하는 개인기술, 전술패턴, 공격, 수비 능력 향상
- ☞ 페널티코너와 필드골 골결정력 향상과 새로운 세트 개발
- ☞ 다양한 개인기술 능력 향상(3D SKILL, 설당능력, 런지, 세이빙태클, 더블팀,)
- ☞ 파워 체력과 스피드 강화 및 회복능력 향상
- ☞ 전술 상황에 따른 개인의 경기운영능력 향상 및 팀전술이해, 실현능력 향상
(시청각교육, 이론교육을 통한 실전 연습과 실전 연습경기 및 국제경기를 통하여)
- ☞ 골키퍼의 페널티코너와 필드골 슈퍼 세이빙 능력 향상
- ☞ 올림픽 예선에 상대 할 팀에 대한 개인,팀별 분석 및 맞춤전술 완성
- ☞ 전체 선수들의 확고한 목표의식과 할 수 있다는 자신감과 팀분위기 인식

■여자하키대표팀 소식

1. 여자대표팀 4월 뉴질랜드 전지훈련 및 8개국 초청대회 참가

- ①.훈련기간: 2015.04.01. ~ 04.21(20일간)
- ②.훈련장소: 뉴질랜드(오클랜드/네이피어)
- ③.훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 24명(총29명)
- ④.참 가 팀:한국,미국,뉴질랜드,아르헨티나,중국,인도,일본,호주

2016 리오 올림픽을 준비하고 있는 한진수 감독이 이끄는 여자국가대표팀은 3월 일본대표팀 4월 중국 대표팀과의 테스트매치 경험을 바탕으로 경험을 쌓았던 기존 어린 선수들과 지난 2014 인천 아시안게임 금메달 주축 선수(김종은, 박미현, 한혜령, 김다래, 오선순)와 일본 소니팀에서 활약하고 있는 김보미선수가 대표팀에 합류하여 뉴질랜드

네이피아에서 개최하는 8개국 초청대회에 참가 하여 4위의 성적을 거두고 귀국하였다.

한진수 감독은 이번 대회에서 한국팀 숙원으로 남은 부족하고 미흡한 개인 수비 및 부분수비, 씨클안에서 상대에게 너무나 쉽게 P.C를 허용하는 수비력을 시급하게 보완하고, 세부적인 것으로 공격라인의 득점력 향상과 페널티코너 성공률에 대한 보완과 페널티코너 수비 실점에 대한 대책을 세워 위와 같은 문제점을 5월 중국 대표팀과의 테스트 메치를 통해 보완하여 6월20일부터 벨지움에서 개최하는 월드컵 3라운드 대회에 참가하여 4강의 목표로 앞으로 남은 기간 동안 최선을 다하겠다고 강한 다짐을 하였다.



⑤ 뉴질랜드 8개국 초청대회 경기결과



(예선1차전) KOR 0 : 2 ARG(패)



(예선2차전) KOR 2 : 1 JPN(승)



(예선1차전) KOR 0 : 2 NZL(패)



(8강전) KOR 2 : 1 USA(승)



(4강전) KOR 0 : 4 NZL(패)



(3-4위전) KOR 2 : 3 CHN(패)

o 대회 참가결과

- 대회 성적 : 6전 2승 0무 4패 (4위)

| Team(A) | Played | Wins | Draws | Losses | Goals For | Goals Against | Difference | Points |
|---------------|--------|------|-------|--------|-----------|---------------|------------|--------|
| China | 3 | 2 | 1 | 0 | 6 | 4 | 2 | 7 |
| United States | 3 | 1 | 1 | 1 | 6 | 5 | 1 | 4 |
| Australia | 3 | 0 | 3 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 |
| India | 3 | 0 | 1 | 2 | 3 | 6 | -3 | 1 |

| Team(B) | Played | Wins | Draws | Losses | Goals For | Goals Against | Difference | Points |
|-------------|--------|------|-------|--------|-----------|---------------|------------|--------|
| New Zealand | 3 | 2 | 1 | 0 | 7 | 4 | 2 | 7 |
| Argentina | 3 | 2 | 0 | 1 | 6 | 4 | 2 | 6 |
| Korea | 3 | 1 | 0 | 2 | 3 | 5 | -2 | 3 |
| Japan | 3 | 0 | 1 | 2 | 4 | 6 | -2 | 1 |

□ 8강/4강 및 순위 결정전 결과

| | |
|---|---------------|
| - 1위:AUS 2위:NZL 3위:CHN 4위:KOR 5위:USA 6위:ARG 7위:IND 8위:JPN | |
| 1-2위전 | NZL 2 : 3 AUS |
| 3-4위전 | KOR 2 : 3 CHN |
| 5-6위전 | USA 3 : 0 ARG |
| 7-8위전 | JPN 2 : 3 IND |

| | |
|--------|-----------------------|
| 4강전 | CHN 2 : 3 AUS |
| 4강전 | KOR 0 : 4 NZL |
| 5-8진출전 | JPN 2 : 3 ARG |
| 5-8진출전 | IND 0 : 3 USA |
| 8강전 | CHN 0 : 0 JPN(3-1 SO) |
| 8강전 | ARG 0 : 1 AUS |
| 8강전 | NZL 4 : 1 IND |
| 8강전 | KOR 2 : 1 USA |

<분과위원회 소식>

1. 경기분과위원회

- 제34회 협회장기 전국 남녀 하키대회 감독자 회의
 - 일 시 : 2015. 4. 29. (목) 14시
 - 장 소 : 제천 하키경기장 회의실
- 제1회 경기분과위원회의
 - 일 시 : 2015. 4. 30. (목) 18시30분
 - 장 소 : 제천하키경기장 회의실

2. 경기력 향상위원회

- 제1차 경향위원 회의
 - 일시 : 4월 30일 15시 • 장소 : 제천 하키경기장 회의실
 - 안건 : 1. 각급대표선수 선발 및 지도자 선임의 건 2. 경향위 운영방안 의 건

3. 심판분과 위원회

- 제34회 협회장기 전국남여하키대회 심판 브리핑
 - 장 소 : 청풍명월 국제하키장 내 회의실
 - 일 시 : 4.30(목) 17시
 - 참가대상 : 초청심판 및 대회참가 지도자
- 김정희심판 1급 국제심판 승급

* 김정희심판 1급 국제심판 승급 *

김정희 심판이 뉴질랜드 8개국대회(2015.4.11-4.19 / 뉴질랜드, 네이피어)참가 이후 1급 국제심판으로 승급되었습니다

승급을 축하드립니다

<시도지부 및 산하연맹 소식>

1. 경기도 하키협회소식

○ 제96회 전국체육대회 고등부,대일반부 선발전 결과

- 일 시 : 2015. 4. 27. (월) 10시 - 여고부, 남고부- 11시30분, 일반부-13시
- 장 소 : 성남 하키경기장
- 결 과 : 고등부- 태장고 6 : 1 평택여고 / 성일고 1 : 3 이매고 / 평택시청 : 경희대

2. 서울시 하키협회소식

○ 제32회 서울소년체육대회 겸 제44회 전국소년체육대회 2차, 3차 예선대회

- 일 시 : 2015. 4. 10~11(2일간)
- 장 소 : 송곡여중 하키경기장

서울시하키협회는 2015.04.10~11(2일간) 제32회 서울소년체육대회 겸 제44회 전국소년체육대회 2차, 3차 예선 대회와 2015. 04. 18 제96회 전국체육대회 1차 예선 대회를 송곡여자중고등학교 하키장에서 개최하였습니다.

○ 제32회 서울소년체육대회 겸 제44회 전국소년체육대회 2차, 3차 예선대회

- 대회결과 : 제44회 전국소년체육대회 참가팀 - 신암중 / 송곡여중

| 일시 | 대회명 | 종별 | 대진표 | 대회결과 |
|------|------------------------------------|-----|---------------------------------|--------------|
| 4/10 | 제32회 서울소년체육대회 겸 제44회 전국소년체육대회 2차예선 | 중등부 | 2 : 1 용산중 : 신암중 | |
| 4/11 | 제44회 전국소년체육대회 최종예선 | 중등부 | 0 : 0 숫아웃 1 : 2 용산중 : 신암중 | 신암중 2승 진출 |
| | | 중등부 | 송곡여중 | 단일팀 |

○ 제96회 전국체육대회 1차 예선대회

- 대회결과 : 1차 예선 용산고 승

| 일시 | 대회명 | 종별 | 대진표 | 대회결과 |
|------|---------------------|-----|--------------------|----------------|
| 4/18 | 제96회 전국체육대회 1차 예선대회 | 고등부 | 3 : 2 용산고 : 대원고 | 용산고 1차 예선 승 |

○ 제35회 서울특별시협회장기대회 겸 제96회 전국체육대회 2차 예선, 제5회 서울유소년하키대회를 2015년 6월 13일 개최 예정입니다.

< 월간하키 협회 소식 >

1. 2015년 KBS 전국 춘계남녀 하키대회 시상식 장면



- 2015 KBS 전국 춘계 남.여하키대회 경기결과

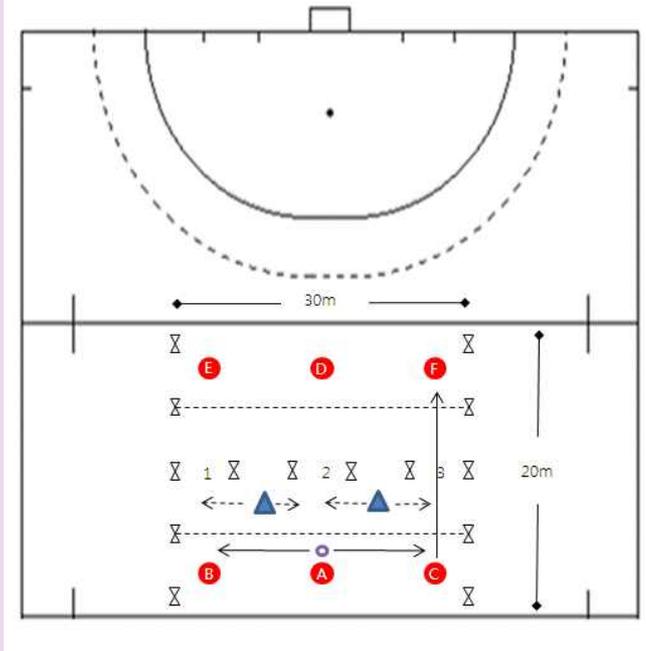
| 구 분 | 남 중 부 | 여 중 부 | 남 고 부 | 여 고 부 | 남 대 부 | 여 대 부 | 남 일 반 | 여 일 반 |
|--------|---------------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| 1 위 | 아산중 | 매원중 | 김해고 | 김해여고 | 조선대 | 인제대 | 성남시청 | (주)KT |
| 2 위 | 김해서중 | 의림여중 | 용산고 | 성주여고 | 한국체대 | 한국체대 | 김해시청 | 아산시청 |
| 3 위 | 제천중 | 송곡여중 | 이매고 | 송곡여고 | 순천향대 | 대구과학대 | | 목포시청 |
| | 창곡중 | 성주여중 | 제천고 | 태장고 | | | | |
| 최우수선수상 | 권순민 (아산중) | 김채민 (매원중) | 양현준 (김해고) | 김민정 (김해여고) | 김주현 (조선대) | 홍유나 (인제대) | 조석훈 (성남시청) | 장희선 (주)KT |
| 우수선수상 | 윤수빈 (김해서중) | 박계영 (의림여중) | 이형결 (용산고) | 김명선 (성주여고) | 정영석 (한국체대) | 홍미라 (한국체대) | 장운혁 (김해시청) | 이인경 (아산시청) |
| 득 점 상 | 장필혁 (송광중) 김영후 | 손혜령 (매원중) | 이강산 (용산고) | 박성미 (성주여고) | 김용복 (순천향대) | 김민지 (한국체대) | | 조윤경 (주)KT |

| | | | | | | | | |
|-------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------|
| | (대전문정중) | | | | | | | |
| 지 도 상 | 이병준 (아산중) | 김선식 (매월중) | 김원춘 (김해고) | 배기순 (김해여고) | 김종이 (조선대) | 김용수 (인제대) | 신석교 (성남시청) | 김성은 (주)KT |

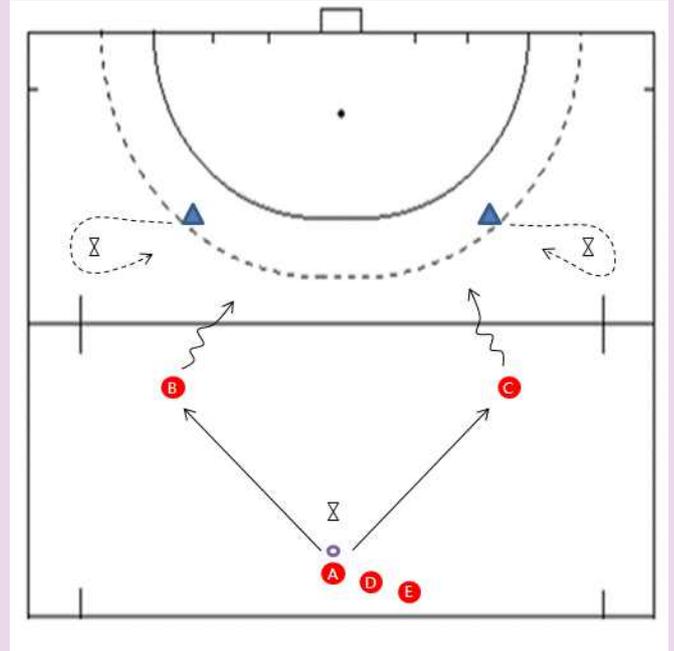
<기 고 : 하키 기술>

제 15편 : HOCKEY TRAINING XV

1. 아울렛 훈련



2. 1:1 훈련



1. 아울렛 훈련

훈련 방법

- A, B, C- 패스를 주고 받으며, 중앙의 수비를 피해 1, 2, 3번 지역을 통하여 반대편으로 패스한다.
- D, E, F- 패스 받은 볼을 같은 방법으로 반대편으로 패스한다.
- 수비자- 공격자들이 반대편으로 패스하지 못하도록 막거나 인터셉트 한다.

코칭 포인트

- 일정한 패스 횟수를 정하여 실시하고, 빠른 타이밍을 위해 횟수를 줄여가며 실시해도 좋다.

2. 1:1 훈련

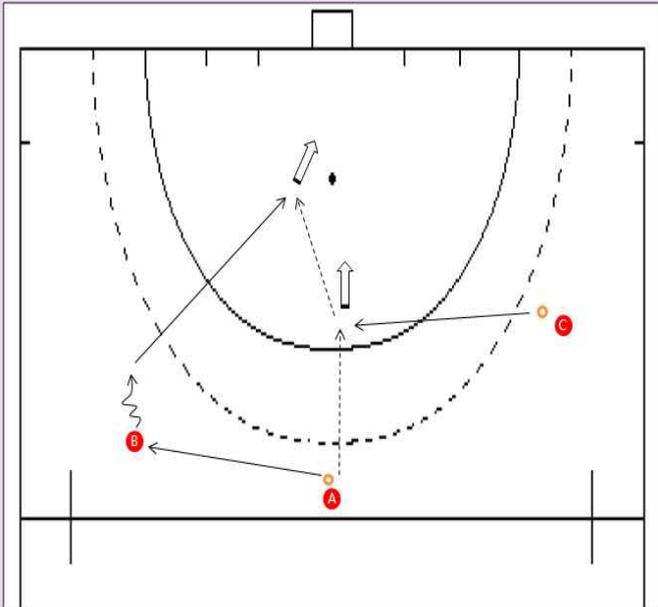
훈련 방법

공격- 1. 중앙에서 전방에 있는 공격에게 패스를 한다.

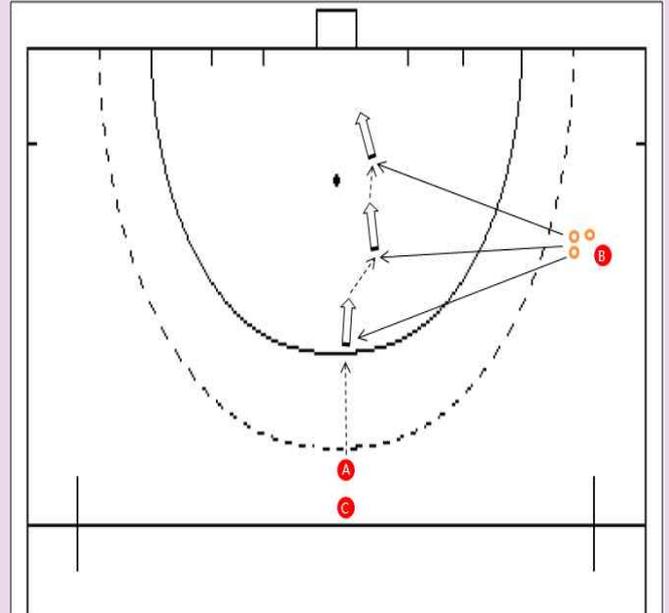
2. 전방 공격자들은 패스를 받아 수비를 피해 빠르게 서클로 진입하여 슈팅을 한다.

수비- 1. 중앙에서 공격에게 패스가 시작되면 사이드 콘을 돌아와 공격으로부터 볼을 빼앗는다.

3. 슈팅훈련 (1)



4. 슈팅훈련(2)



2. 슈팅 훈련(1)

훈련 방법

- A- B에게 패스하고 전방으로 이동하여 C에게 패스를 받아 1차 슈팅 후 서클 중앙으로 이동하여 B에게 패스를 받아 2차 슈팅을 한다. 각 지역마다 다양한 슈팅방법을 선택하도록 한다.
- B- A에게 패스를 받아 전방으로 빠르게 드리블로 이동하다가 A에게 센터링 한다.
- C- A에게 센터링 한다.

3. 슈팅 훈련(2)

훈련 방법

- A- 전방으로 이동하여 서클 위, 중앙, 골대 앞 세 지역에서 B에게 패스를 받아 슈팅을 한다. 각 지역마다 다양한 슈팅방법을 선택하도록 한다.
- B- A에게 서클 위, 중앙, 골대 앞지역으로 강하게 패스 한다.

○ 시합을 잘하고 싶다면? 연습과 훈련을 구분해라!!

세계 최고의 여자 축구선수로 인정받는 미아 햄은 명언을 남겼다.

“연습(practicing)과 훈련(training)은 다르다.

연습은 자신에게 부족한 동작을 숙달시키는 것을 말한다. 훈련을 할 때에는 집중력과 긴장감이 최고에 달한다.” 프랙티스(연습)와 트레이닝(훈련)을 명확하게 구분한 대표적인 사례이다.

연습(practice)과 훈련(training)을 이론적으로 구분하기가 어려울 수 있다.

하지만 여기서는 연습과 훈련을 구분해야 하는 이유를 제시하고자 한다.

평소에 연습을 할 때에는 대체로 익숙한 환경에서 편안한 마음으로 동작을 반복한다.

실수에 대한 부담감이나 압박감은 크게 느끼지 않는다. 이런 ‘연습’ 만으로 평소 연습시간을 채운다면 시험에서 제 실력을 발휘하기 어려워진다. 그 이유는 연습의 조건과 시험의 조건이 같지 않기 때문이다.

조건이 같을수록 전이(transfer)의 효과가 높다는 것은 이미 잘 알려져 있다.

시험의 환경을 살펴보자

시험 상황은 연습 상황과는 다른 낯선 환경이며, 긴장감과 압박감이 고조된다. 실수에 대한 부담감도 높다.

연습 때에는 겪지 못한 인지적, 정서적인 반응도 나타난다.

연습 때의 상황과는 전혀 다른 상황이 펼쳐진다. ‘연습형’ 선수는 시험의 압박감을 의도적으로 회피한 상태에서 연습을 한다.

시험에서 느끼는 압박감을 고려하지 않고 하는 연습이 도움이 되기도 한다.

그러나 이런 연습만으로 시험에 대비가 되었다고 생각하면 곤란하다. 연습을 더 늘렸는데 시험에서 오히려 불안해지는 악순환이 일어날 수 있다.

악순환의 고리를 끊으려면 미아 햄과 같은 ‘시험형’ 선수의 마음가짐을 배워야 한다.

‘시험형’ 선수는 평소 연습에 ‘훈련(training)’ 개념을 포함시켜야 한다. 훈련이란 시험에서와 마찬가지로 자신이 가진 에너지를 모두 쏟아 붓는 것을 말한다. 시험에서 실력을 최대한 발휘하기 위해서는 시험의 조건과 유사한 상황에서 준비를 하는 과정이 필요하다.

일단 훈련이 시작 되면 시험에서 느끼는 것과 동일한 긴장, 압박감, 두려움이 있어야 한다.

연습, 시험, 훈련의 특징 비교

| 연 습 (practice) | 시 합 | 훈 련 (training) |
|------------------|-------------------|---------------------|
| 익숙한 장소 친근한 동료 | 긴장 주는 상태 관중 많음 | 모든 에너지 활용 긴장감 높임 |

| | | |
|--|--|---|
| 관중없음 미디어 없음 편안한 마음 승패 없음 부족한점 보완 | 미디어 있음 긴장감, 부담감 승패 뚜렷함 경기력을 최대화 | 심상활용 관중, 상대 선수 상상 승패의 구분 동료를 상대선수로 가정 시합에서 할 것을 미리 준비 |
|--|--|---|

팀이나 선수들의 평소 연습을 지켜보면 연습과 훈련을 구분하지 않는다는 생각이 든다.

편안한 장소, 편안한 동료, 편안한 환경에서 편한 절차에 따라 일상화된 내용을 반복한다.

편하게 연습하면 시합 때 편하게 취급받는 선수가 되고 만다.

연습 때는 긴장을 안 하지만 시합 때에는 긴장을 많이 한다면 연습에 의존해 왔기 때문이다.

연습은 자신에게 부족한 점을 보완하기 위해 반복 숙달하는 것으로만 생각해야 한다.

시합에서 어떻게 할 것인가를 준비하는 훈련과는 다른 것이다.

자신의 연습 방식이 연습에 가까운지 훈련에 가까운지를 점검해 보자.

연습과 훈련의 비율을 찾아보면 된다. 연습의 비중이 100%에 가깝고, 훈련의 비중이 0%에 가깝다면 시합 때 제 실력을 발휘하지 못할 가능성이 크다. 연습의 비중을 줄이고 훈련의 비중을 높여야 한다.

연습과 훈련의 비율을 70:30으로 한다는 목표를 세우고 실천해 보자. 연습도 필요하지만 어느 시점에 훈련으로 스위치를 바꿔야 한다. 훈련이 시작되면 긴장감이 느껴지고, 실제 시합에서와 유사한 감정과 생각을 떠올리고 시합에서 어떻게 할 것인지를 준비한다.

연습과 훈련은 다르다.

연습은 자신의 약점을 보완하기 위해서 편안한 상태에서 동작을 반복하는 것으로 생각하자.

훈련은 시합에서 어떻게 할 것인가를 미리 준비하는 과정이라고 여기자. 따라서 훈련이 시작되면 모든 감정과 생각의 스위치는 시합모드로 전환 된다.

연습만으로 시합에 대비한다는 생각은 바뀌어야 한다. 연습은 편하게 할 수 있겠지만 시합에서는 편안함이 허락되지 않는다.

시합을 하는 것과 유사한 마음가짐이 요구되는 훈련을 해야 한다.

글/김병준(인하대학교 교수)

* 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 우리 협회의 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 직책에 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)