

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 18호 2015년 6월 30일

○[하키]남자대표팀, 월드컵 최종 7위...올림픽대회 출전 무산



한국 남자하키 대표팀이 월드컵 3라운드에서 7위로 대회를 마쳤다.

신석교 감독이 이끄는 대표팀은 15일(한국시간) 아르헨티나 부에노스아이레스에서 열린 월드컵 3라운드 7-8위전에서 일본에 1-0으로 이겼다.

세계랭킹 8위인 한국은 16위의 일본을 맞아 1골 차의 승리를 거두며 10개 팀 중 7위에 올랐다.

그러나 한국은 8강전에서 독일에 패하며 올림픽 자력 진출이 가능한 4강 진입에 실패했고 이어 스페인에도 져 5-6위 결정전에도 나서지 못했다.

이번 대회에서 최소 5위 이내에 들어야 2016 리우데자네이루 올림픽 출전권 획득을 바라볼 수 있었지만 7위로 마치며 올림픽 출전이 무산됐다. 한국은 1996 애틀랜타 올림픽부터 2012 런던올림픽까지 5개 대회 연속 출전한 바 있다.

(서울=뉴스1) 이재상

< 하키 뉴스 >

○ 여자하키 대표팀, 월드컵 3라운드에서 2위로 최종 라운드 진출



한국 여자 하키대표팀이 내년 올림픽을 앞두고 세계 강호들이 참가하는 월드컵 3라운드에서 2위를 하므로써 리오 올림픽에서 메달권 진입에 한발자국 다가갔다.

한진수 감독이 이끄는 여자 대표팀은 6월 20일부터 7월 4일까지 벨기에 안트워프에서 열리는 월드컵 3라운드에서 참가해서 8강전에서 홈팀인 벨기에 팀을 4:2로 이기고, 4강전에서 뉴질랜드팀을 4:2로 이겨 결승전에서 강호 네델란드를 맞아 아깝게 2:1로 패하면서 2위로 대회를 마감하였다.

이번 대회는 내년 올림픽 출전권이 걸려 있지만, 여자 대표팀은 지난해 아시안게임에서 금메달을 획득해 이미 올림픽 출전 티켓을 확보한 상태다.

이번 대회는 내년 올림픽을 앞두고 세계 강호들과 실력을 겨룸으로써 대표팀의 실력을 점검할 수 있는 무대가 되었으며 올 12월 아르헨티나에서 열리는 월드컵 4라운드 출전권도 획득하게 되어 올림픽에서의 메달 전망을 한층 밝게 하였다.

대회 최종 순위는 아래 소식 코너에서 확인할 수가 있다. (대한하키협회)

○ '압도적인 실력차' 매원중, 전국소년체전 하키 여중부 금메달

‘하키명문’ 수원 매원중이 제44회 전국소년체육대회 하키대회 여자중등부서 2연패를 차지했다.

매원중은 2일 제주국제대학교 하키경기장에서 열린 여중부 결승서 의림 여중(충북)을 4-1로 물리치고 도에 2년 연속 우승컵을 선사했다.



준결승에서 선제골을 헌납, 어려운 경기를 펼치며 탈락 위기에 몰렸던 매원중은 선수들이 후반 매서운 집중력을 선보이며 역전승을 신고했고 빛속에서 펼쳐진 결승전서는 전반에만 3골을 득점하는 등 압도적인 실력을 선보이며 경기를 지배해 정상에 올랐다.

이로써 매원중은 소년체전 2관왕에 오름과 동시에 올 시즌 KBS 전국춘계남녀하키대회와 대통령기 전국하키대회에 이어 3번째 전국대회 우승컵을 들어 올렸다.

매 경기 안정적인 수비로 매원중의 뒷문을 안전하게 지켜내며 팀을 정상으로 이끈 유세림은 대회 최우수선수

(MVP)에 선정됐다.



김선식 매원중 감독은 “예선전에서 힘든 경기를 펼쳐 결승전에서 선수들이 다소 긴장했지만 전반전에 3골을 만들어내며 안정적인 경기를 풀어갈 수 있었다”며 “열심히 뛰어준 선수들이 고맙고 올 시즌 전관왕을 목표로 선수들과 더 열심히 훈련에 매진하겠다”고 말했다.

이어 “남은 대회서도 우승을 차지해 올 시즌 전관왕에 오르는 것이 목표”라며 “1학년 선수들에게도 출전시간을 많이 보장해 3학년이 졸업하더라도 최강의 전력을 유지하겠다”고 밝혔다.

제주=신용규기자/shin@joongboo.com

○ 제천시 의림여중 하키 값진 은메달

지난해 우승팀 경기 매원중 상대 설욕전
의림여자중학교(노란색)와 온양한울중학교 경기 자료사진./아시아뉴스통신DB

충북 제천시 의림여자중학교(교장 채한기) 하키부가 2년 전 패배를 설욕하기 위해 경기 매원중과 승부를 겨룬 끝에 소중한 은메달을 차지했다.



2일 제주에서 열린 제44회 전국소년체육대회 여자중등부 하키에 출전한 의림여중은 매원중에게 1대4로 저 은메달을 충북에 선사했다.

2일 충북 제천시 의림여자중학교 하키부가 제주에서 열린 제44회 전국소년체육대회에서 은메달을 차지하고 시상대에 올라 기념촬영을 하고 있다.(사진제공=제천시체육회)

의림여중 하키부는 박계영(이하 3년), 김슬비, 박영란, 박지민, 이세리, 지유진, 박경빈(이하 2년), 박주영, 송윤화, 안나영, 최신혜, 박사랑(이하 1년), 이정연, 강수민, 신은성, 우영은이 출전했다.

앞서 1일 의림여중은 충남 온양한울중을 2대0으로 제치고 결승전에 진출했다.

○ 아산 학생들, 하키 남녀 사상최초 동반 메달 획득

[충청신문=아산] 이강부 기자 = 제주도에서 개최된 제44회 전국소년체육대회가 2일 막을 내리면서 아산 학생들의 뜨겁고 행복했던 즐거운 도전도 막을 내렸다.

아산선수단은 대회 기간 동안 하키(아산중)와 역도(온양중)에서 2개의 금메달을 획득했으며 탁구, 수영 등에서 은메달 4개, 육상, 역도 등에서 동메달 5개를 더해 총 11개의 메달로 전년 대비 2개의 메달을 추가 획득하는 성적을 거뒀다.



▲ 아산중 하키 우승.

지난해 은메달에 머물렀던 아산중 하키선수들은 금메달을 목에 걸며 하키 명문의 자존심을 회복했으며 온양한울중학교는 9년 만에 메달을 획득하면서 사상최초로 하키 남매가 동반으로 메달을 획득하는 기쁨을 맛보았다.

○ 제천중 하키부, 2년 만에 전국 우승

최우수상과 공동 득점 상·지도상 등 휩쓸어

[충청신문=제천] 조경현 기자= 충북 제천중학교가 2년만에 우승기를 찾아오는 쾌거를 이뤘다.

지난 23일부터 30일까지 강원도 동해시 하키전용구장에서 열린 ‘2015 제58회 전국종별하키선수권대회’에서 제천중학교 하키부가 우승을 차지했다.



제천중 하키부는 1차전에서 난적 인천 삼곡남중을 만나 박빙의 승부 끝에 0:0 무승부로 경기를 끝냈다.

하지만 선수들 스스로 마음을 다 잡은 2차전에서 경기도 창곡중과 시합에서 6:0 대승을 거두며 전망을 밝게했다.

이에 따라 이미 우승이 확정된 제천중은 3차전에서 춘계대회에서 패배를 안겨준 서울 용산중과 격돌했다.

지난 패배의 설욕 만회를 위해 끝까지 선전한 결과 1:1 무승부로 경기를 마쳐 우승기를 품에 안았다.

또 대회기간동안 총횡무진 활약을 펼친 3학년 박근호가 최우수상을 수상하는 영예를 안았다.

이외에도 3학년 박정훈, 김윤빈이 공동 득점상을, 김상규 코치가

지도상을 받는 등 제천중학교 하키팀의 우수성을 전국에 널리 과시했다.

송주복 교장은 “이번 우승은 열심히 훈련한 선수와 교직원, 학부모, 동문, 지역사회가 합심해서 성원해준 결과”라며 그 동안 지도에 전념한 김지성 감독, 김상규 코치의 노고를 치하했다.

조경현 기자 | jgh1554@dailycc.net

<각급 대표팀 소식>

□ 여자 국가대표팀

1. 여자대표팀 6월 훈련 및 월드3라운드 대회 참가

- 1) 훈련기간: 2015. 06.01. ~ 06.15.(15일간)
- 2) 훈련장소: 태릉선수촌
- 3) 훈련인원: 지도자 4명, 물리치료사 1명, 선수 24명(총29명)
- 4) 대회기간: 2015. 06.15. ~ 07.06.(22일간)
- 5) 대회장소: 벨기에(Antwerp)

2016 리오 올림픽을 준비하고 있는 한진수 감독이 이끄는 여자국가대표팀은 6월 20일부터 벨기에에서 개최하는 월드3라운드 대회를 대비하여 5월 중국 대표팀과 테스트매치 5차전을 큰 부상없이 좋은 결과로 마무리하고 태릉선수촌에서 강도 높은 훈련을 이어가고 있다.

월드3라운드 시뮬레이션으로 실전경기력을 향상시키고자 남자고등부 이매고, 아산고, 용산고, 성일고팀을 상대로 연습경기를 실시한 결과 체력과 스피드를 향상되었으며, 한박자 빠른 템포의 패싱력으로 상대의 압박을 빠져나가는 조직력이 향상되었으며, 지난 전지훈련에서 부족했던 P.C 공격 성공률을 높이기 위해 개인훈련과 주훈련에 많은 시간을 할애한 결과 점차적으로 P.C 성공률이 매우 향상되어가고 있다.

앞으로 남은 기간 부상방지와 최고의 컨디션을 유지하여 월드3라운드에서 좋은 결과를 맺고자 오늘도 여자대표 선수단은 열심히 땀을 흘리고 있다.

6) 연습경기결과 (6전 6승)

- (1차전) 06. 03. 15:00 여자대표팀 3 : 1 이매고교
- (2차전) 06. 05. 12:00 여자대표팀 4 : 0 아산고교
- (3차전) 06. 06. 14:00 여자대표팀 3 : 0 아산고교
- (4차전) 06. 10. 10:00 여자대표팀 2 : 1 용산고교
- (5차전) 06. 12. 12:00 여자대표팀 4 : 1 성일고교

2. 월드리그 3라운드대회(올림픽예선대회) 출전 명단

- ▷ 감독: 한진수
- ▷ 코치: 홍경섭, 김윤
- ▷ 선수트레이너: 양혜정
- ▷ 비디오분석관: 최은영(체육과학연구원(스포츠분석센터))
- ▷ 선수: 김종은, 박미현, 한혜령, 김보미, 김다래, 오선순, 이영실, 안효주, 장수지, 홍유진, 박기주, 천은비, 박승아, 김현지, 백이슬, 박은정, 서정은, 정해빈

- * 대회기간 : 2015. 6. 20 - 7. 05.
- * 대회장소 : 벨기에 (안트워프)
- * 조편성 및 경기일정표 : 대한하키협회 홈페이지 참조 (www.koreahockey.co.kr)

□ 남자 국가대표팀

1. 남자대표팀 월드컵 3라운드 대회 출전

- ① 대회명 : 월드컵 3라운드대회 (올림픽예선대회)
- ② 대회장소 : 아르헨티나(부에노스 아이레스)
- ③ 대회기간 : 2015. 6. 3 - 6. 14(12일간)
- ④ 대회파견기간 : 2015. 5. 25 - 6. 17(23일간)
- ⑤ 대회출전 목표 : 대회 4강진출 및 5위 이내의 성적(올림픽 진출권)

2. 한국대표팀 경기 결과(3승2무2패)

- ① 6/3(수) 1차전 한국 4 vs 2 일본
- ② 6/6(토) 2차전 한국 2 vs 6 네델란드
- ③ 6/7(일) 3차전 한국 7 vs 3 이집트
- ④ 6/9(화) 4차전 한국 3 vs 3 뉴질랜드
- ⑤ 6/11(목) 8강전 한국 0 vs 2 독일
- ⑥ 6/13(토) 5-8위 진출전 한국 2 vs 2 스페인(PSO 2:4)
- ⑦ 6/14(일) 7-8위전 한국 1 vs 0 일본

3. 대회 최종순위전 및 결과

- ① 결승전 독일 4 vs 1 아르헨티나
- ② 3,4위전 네델란드 6 vs 0 캐나다
- ③ 5,6위전 스페인 3 vs 1 뉴질랜드
- ④ 7,8위전 한국 1 vs 0 일본
- ⑤ 9,10위전 이집트 2 vs 2 오스트리아(PSO 4:3)

4. 종합평가

이번 대회 4강진출을 목표로 지난 5개월간 지도자와 선수들은 심적인 부담감과 압박으로 힘들었지만, 해내야 된다는 책임감과 사명감으로 오직 이번 대회만을 위해서 최선을 다하여 준비하였지만, 결과는 7위로 마무리가 된 대회였다

대회 특성상 8강전 경기가 가장 중요한 경기이기에 8강전에 캐나다, 스페인, 아르헨티나를 만나는 것을 목표로 조별예선전에 최선을 다하였지만, 분수령이 된 뉴질랜드전에서 2-0리드를 지키지 못하고 비긴 것이 가슴속에 한이 맺혀있고, 당연히, 반대 조1위로 우리와는 8강전에 만나지 말아야 하는 출전팀중 최강인 독일팀이 조2위로 만나게 되면서 우리가 해결하지 못하고 가장 힘든 상대를 만난 것이 안타까운 결과였다

5,6위 까지도 올림픽 출전의 기회가 있기에 우리는 마지막까지 최선을 다하였지만, 5,6위 진출전 스페인과의 경기에서 2-1리드를 지키지 못하고 4Q 경기종료 30초를 남기고 실점하여 슛아웃으로 패하면서 지도자와 선수들, 그리고 한국에 있는 모든 하키인들의 간절히 원했던 올림픽 출전의 꿈은 무산되고 말았다

한국 현장에서 희망을 갖고 노력하는 어린 꿈나무 선수들과 한국 하키인들에게 좋은 소식을 전하지 못해서 가슴이 너무 아프고, 마지막까지 최선을 다해준 선수들의 평생 잊지 못할 마음의 큰 상처를 남기게 되어 무거운 마음에 아쉬움이 너무 큰 대회였다

지난해 아시안게임 이후 세대교체의 공백이 중요한 순간에 아쉬움으로 남는 대회로 지금은 힘들고 어려운 상황이지만 다음을 위한 새로운 도전이 계속되어야 될 것으로 생각하며, 지속적인 지원과 관심, 그리고 많은 국제경기 경험을 통한 남자하키의 새로운 선수들의 끊임없이 노력하여 발전하기를 간절히 희망합니다.

5. 월드컵 3라운드대회(올림픽예선대회) 출전 명단

▷감독: 신석교

▷코치: 폴리섹,유문기

▷선수트레이너: 김명겸

▷비디오분석관: 이경석((주)스포츠크드 코리아)

▷선수: 이승일, 유효식, 오대근, 이남용, 장종현, 김영진, 홍두표, 이승훈, 조석훈,
김성규, 현혜성, 남현우, 김재현, 이대열, 강문규, 정만재, 이정준, 김주훈

<분과위원회 소식>

1. 경기분과위원회

- 제58회 전국 종별하키선수권 대회 개최
 - 기간 : 2015년 6월23일 ~ 6월30일
 - 장소 : 강원 (동해)
 - 참가팀 : 총 36개팀
- 제58회 전국 종별하키선수권 대회 감독자회의
 - 일시 : 6월 12일 (금) 14시
 - 장소 : 올림픽 파크텔 3층 회의실

2. 경기력 향상위원회

- 제3차 남녀 경향위원 회의
 - 일시 : 6월 26일 금 19시
 - 장소 : 현진 관광호텔 회의실
- 제4차 남녀 경향위원 회의
 - 일시 : 6월 27일 토 19시
 - 장소 : 동해 근정가든

< 월간하키 협회 소식 >

- 제44회 전국 소년체육대회 시상식 장면



○ 제44회 전국 소년체육대회 경기결과

구 분	남 중 부	여 중 부
1 위	아산중	매원중
2 위	송광중	의림여중
3 위	구포중	송곡여중
	신암중	운양한울중
최우수선수상	배성호(아산중)	유세림(매원중)

○ 제58회 전국 종별선수권대회 시상식 장면



○ 제58회 전국 종별선수권대회 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	제천중	의림여중	김해고	송곡여고	한국체대	한국체대		
2 위	산곡남중	부평서여중	이매고	김해여고	강원대	경희대		
3 위	용산중	목호여중	성일고	성주여고		인제대		
			계산고	은양한울고				
최우수선수상	박근우 (제천중)	박지민 (의림여중)	이상목 (김해고)	성보경 (송곡여고)	이주영 (한국체대)	허지혜 (한국체대)		
우수선수상	문형우 (산곡남중)	이정은 (부평서여중)	정현호 (이매고)	이혜영 (김해여고)	김규철 (강원대)	민윤희 (경희대)		
득 점 상	김윤빈 박정훈 (제천중)	지유진 (의림여중) 박사랑 (의림여중)	양현준 (김해고)	최세영 (득점상)	정영석 지우천 (한국체대)	남소리 (한국체대)		
지 도 상	김상규 (제천중)	유지민 (의림여중)	김기오 (김해고)	임미라 (송곡여고)	김병훈 (한국체대)	이정재 (한국체대)		

○ 월드컵 남자 3라운드 대회 겸 올림픽예선대회 경기 결과

- 대회 장소 : 아르헨티나 (부에노스 아이레스)
- 대회 기간 : 2015. 6. 3- 6. 14.
- 경기 결과 :

- 1위 독일 (리오올림픽 출전권 획득)
- 2위 아르헨티나 (리오올림픽 출전권 획득)
- 3위 네델란드 (리오올림픽 출전권 획득)
- 4위 캐나다
- 5위 스페인
- 6위 뉴질랜드
- 7위 한국
- 8위 일본
- 9위 이집트
- 10위 오스트리아

- 주요 경기 결과 :
결승전 - 독일 4 : 1 아르헨티나
3,4위전 - 네델란드 6 : 0 캐나다

* 따라서 상위 입상 세팀인 독일, 아르헨티나, 네델란드팀이 리오 올림픽 자동 출전권을 획득하게 되었다. 모든 예선대회가 종료된 후 중복된 팀의 여부에 따라 차순위팀 올림픽 출전이 결정된다. 최종출전팀 발표는 2015년 11월 9일 국제연맹에서 하게 된다.

○ 월드컵 여자 3라운드 대회 겸 올림픽예선대회 경기 결과

- 대회 장소 : 스페인 (발렌시아)
 - 대회 기간 : 2015. 6. 10 - 6. 21.
 - 경기 결과 :
- 1위 영국 (리오올림픽 출전권 획득)
 - 2위 중국 (리오올림픽 출전권 획득)
 - 3위 독일 (리오올림픽 출전권 획득)
 - 4위 아르헨티나
 - 5위 미국
 - 6위 스페인
 - 7위 남아공화국

- 8위 아일랜드
- 9위 캐나다
- 10위 우루과이

- 주요 경기 결과 :
 - 결승전 - 영국 2 : 0 중국
 - 3,4위전 - 독일 1 : 1 아르헨티나
(s.o 3 : 1)

* 따라서 상위 입상 세팀인 영국, 중국, 독일이 리오 올림픽 출전권을 획득하게 되었다. 모든 예선대회가 종료된 후 중복된 팀의 여부에 따라 차순위팀 올림픽 출전이 결정된다. 최종출전팀 발표는 2015년 11월 9일 국제연맹에서 하게 된다.

○ 여자대표팀 김종은 선수 국제대회 200경기 출전 기념

여자대표팀 주장 김종은 선수의 국제대회 200경기 출전기념식이 여자월드리그3라운드대회가 개최되고 있는 벨기에에서 한국 vs 네덜란드 경기전에 앞서 거행되었습니다.
하키인 여러분의 많은 축하 바랍니다.



○ 스포츠스타 체육교실





1. 증산초 : 전학년 20명
2. 양감초 : 전학년 60명
3. 백령초 : 5,6학년 30명
4. 전주한들초 : 5,6학년 40명

번호	학교명	학교소재지 (시도)	학교소재지 (시/군/구)	학교주소	스타	날짜
1	증산초등학교	경상북도	김천시	경상북도 김천시 증산면 증산1로 29	김경석	6. 9(화)
2	양감초등학교	경기도	화성시	경기도 화성시 양감면 초록로 49	문영희	6.18(목)
3	백령초등학교	인천광역시	옹진군	인천광역시 옹진군 백령면 백령로 10-1	김 철	6.16(화)
4	전주한들초등학교	전라북도	전주시완산구	전라북도 전주시 완산구 화산천변8길 10	김종이	6.24(목)

○ 2015년도 2급 전문스포츠지도사 실기구술검정 사업실시

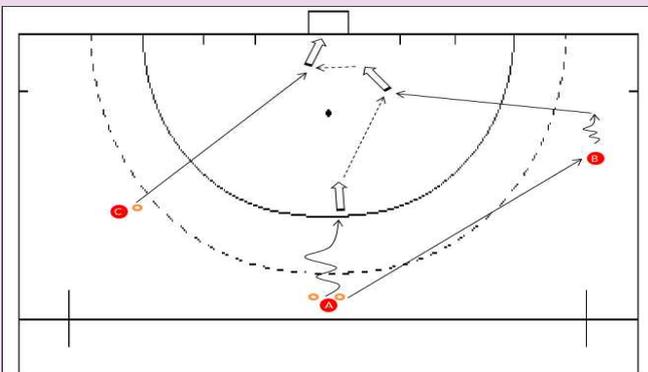


1. 사업명 : 2015년도 2급 전문스포츠지도사 실기기술검정 사업
2. 일자 : 2015. 6.20(토)
3. 장소 : 한국체육대학교
4. 응시자 : 16명

<기고 : 하키 기술>

제 17편 : HOCKEY TRAINING XVII

1. 슈팅훈련 1



1. 슈팅훈련 1

훈련 방법

A- B에게 패스하고 전방으로 드리블하여 1차 슈팅 후 우측으로 이동하여 B에게 패스를 받아 2차 슈팅 후 골대앞으로 이동하여 C에게 패스를 받아 3차 슈팅을 한다.
각 지역마다 다양한 슈팅방법을 선택하도록 한다.

B- A에게 패스를 받아 전방으로 빠르게 드리블로 이동하여 움직이는 A에게 강하게 센터링 한다.

C- 움직이는 A에게 강하게 센터링한다.

A- B에게 패스하고 전방으로이동하여 다시 B에게 패스를받아 1차 슈팅 후 중앙으 이동하여 C에게 패스를 받아 2차 슈팅 후 왼쪽 골대 앞으로 이동하여 D에게 패스를 받아 3차 슈팅을 한다.

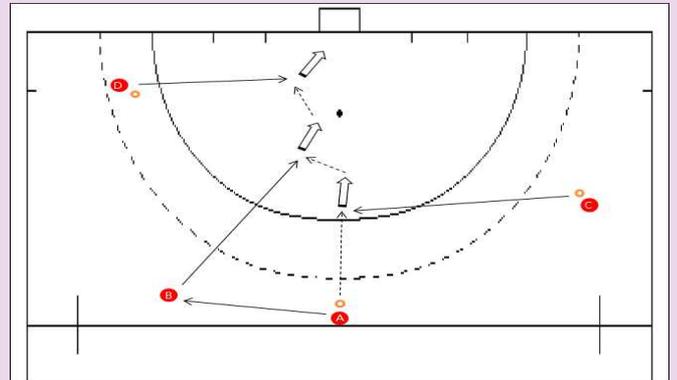
각 지역마다 다양한 슈팅 방법을 선택하도록 한다.

B- A에게 패스를 받아 재차 A에게 패스한다.

C, D- 움직이는 A에게 강하게 크로스 한다.

2. 슈팅훈련 2

2. 슈팅훈련 2



훈련 방법

A- B에게 패스하고 전방으로 이동하여 C에게 패스를 받아 1차 슈팅 후 좌측으로 이동하여 B에게 패스를 받아 2차 슈팅 후 골대 앞으로 이동하여 D에게 패스를 받아 3차 슈팅을 한다.
 각 지역마다 다양한 슈팅 방법을 선택하도록 한다.

B- A에게 패스를 받아 재차 움직이는 A에게 강하게 센터링 한다.

C, D- 움직이는 A에게 강하게 센터링한다.

A- B에게 공간패스를 하거나, 박스 안 수비가 처리한볼을 C에게 패스 한다.

B- 전방으로 움직이며 A에게 패스를 받아 박스 내로진입하여 수비를 제친 후 C에게 패스한다.

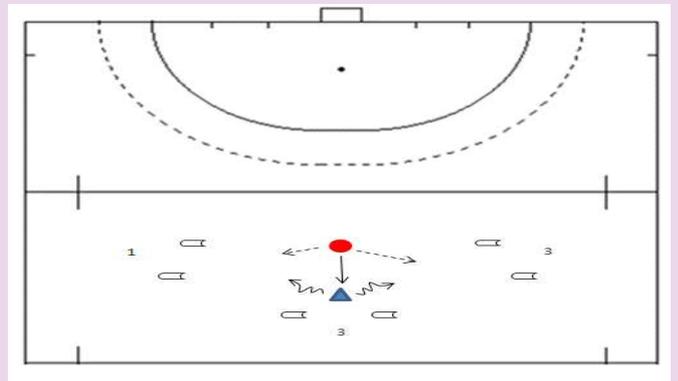
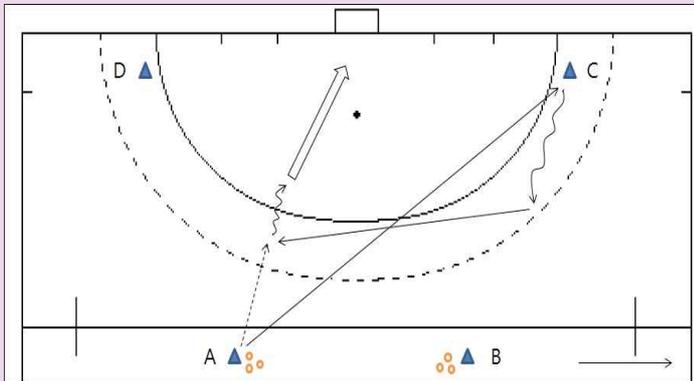
C- B가 박스를 통과하거나, A에게 처리된 볼을 수비를 피해 움직이며, 패스를 받아 슈팅을 한다.

수비- 1. 박스 안 수비는 B에게 볼을 빼앗아 A에게 패스한다.

2. 서클 안 수비는 적극적인 마크와 압박으로 C에 슈팅을 저지한다.

3. 슈팅훈련 3

4. 1:1 훈련



3. 슈팅훈련 3

훈련 방법

공격(△)- 수비로부터 볼을 받아 좌,우로 드리블 한다.

수비(○)- 공격을 방어하고, 볼을 빼앗아 중앙 콘으로 공격을 시도한다.

득점- 공격: 우측 콘을 통과하면 3점. 좌측 콘을 통과하면 1점.
 수비: 중앙 콘을 통과하면 3점.

코칭 포인트

공격- 수비 왼발 쪽을 공략하도록 지도한다.
 볼을 빼앗겼을 시 즉시 수비 할 수 있도록 한다.

수비- 채널링 방향 설정과 태클 타이밍을 지도한다.
 볼을 빼앗을 경우 즉시 공격 할 수 있도록 한다.

4. 1:1 훈련

훈련 방법

A- C에게 히트 패스 후 서클로 진입하여 재차 C에게 패스를 받아 슈팅 한다.
C- A에게 패스 받아 빠르게 서클 45도 지점으로 이동하며 A에게 센터링 한다.
B와 D도 같은 방법으로 실시한다.

패스와 슈팅 방법은 리프팅 및 로우 리버스 등 여러 가지 방법으로 실시하도록 한다.

○스포츠심리학/ 선수들의 정신적인 컨디션 조절(1)

- 선수들의 정신적인 컨디션 조절

장면1. 경기장에서의 연습 장면을 상상하라, 훈련기간에 선수들은 누가 가장 페널티스트록을 잘하는지를 보면서 서로 경쟁하고 있다. “이건 그냥 재미야”라든가 “난 할 수 있어” 같은 생각을 경험하게 된다.

긍정적인 도전과 재미 속에서 선수들은 자신의 잘 다듬어진 기술을 뽐낼 수 있고 골문 안으로 정확한 슈트를 할 수 있다.

장면2. 이제 장면은 바뀌어 실제 경기이다. 득점 없이 후반전이 끝난다. 서든 데스 상황이 벌어진다. 단 한 번의 행동으로 경기의 결과가 판가름나는 결정적인 순간에 한 선수가 페널티 킥을 얻는다.

“내가 실수라도 한다면?” 혹은 “나는 팀 지도자, 팬들을 실망시키고 싶지 않아” 같은 생각들이 마음 한 가운데 자리를 잡는다.

그 선수의 정신적인 상태(장면 1과는 정반대)는 분명 이상적인 실행에 미치지 못한다. 슈트는 빗나간다.

이런 저런 방식으로 하기와 관련을 맺고 있는 지도자 대부분에게 이러한 시나리오는 공통적인 현상이다. 잘못하여 내준 득점이나 하지 말았어야 하는 슈트, 그러나 바보 같은 작은 실수들이 명확한 이유없이 발생한다. 심지어 월드컵에서 세계 최고의 선수들도 분명히 득점을 할 수 있었을 슈트를 놓치는 경우가 있다. 더욱 상황을 나쁘게 만드는 것은 이러한 많은 선수들이 필요한 **신체적, 기술적, 전술적 능력**을 가지고 있다는 것이다.

이런 선수들은 연습시에는 매우 잘 수행해 낼 수 있다.

하지만 부담이나 가장 중요한 상황이 되었을 때는 이러한 능력을 발휘하지 못하는 것처럼 보인다.

그렇다면 이런 정신적 문제를 어떤 식으로 고칠 수 있을까?

이에 대한 해답은 말 그대로 **두 귀 6인치** 사이에 있다.

신체적인 컨디션 조절, 민첩성, 지구력, 스피드, 훌륭한 볼 컨트롤은 승리에 필수적이다.

훌륭한 경기 전력 또한 승리를 하는데 있어 선행 조건이다.

그러나 만약 심리적 정신적 컨디션 조절이 선수에게 맡겨지거나 우연이라면, 선수들이 최상의 상태에서 결코 플레이를 하지 못할 가능성이 있다.

쉽고 숙달된 기술들도 심각하나 스트레스 상황에서는 발휘될 수 없는데 그러한 것은 선수들이 정신적 안정을 가지고 있지 못한 경우가 많다.

게다가 국제 수준의 경기에서의 경기능력의 상승, 그리고 성공에 따른 특권과 인기까지 겹쳐 선수들은 훨씬 높은 수준의 스트레스와 부담에 대처할 수 있는 능력이 필요하게 되었다.

선수들은 경기를 위해 정신적으로 그들 자신은 더 잘 준비하고 컨디션 조절을 하기 위해 필요한 기술과 전략을 받아들일 필요가 있다. 스포츠 심리학은 정신적 컨디션 조절을 용이하게 하기 위해 이용될 수 있다.

장기간의 체계적인 접근이 요망된다.

경기력 상승과 개인적 성장을 위해 선수들과 함께 규칙적인 정신기술훈련(MST)을 실시하라.

이것은 최고의 수준으로 선수들의 심리적인 상태를 높이고 유지시켜서 많은 부담을 가지는 상황에서도 더욱 지속적으로 경기를 해낼 수 있게 하는데 목적이 있다.

승리에 필요한 정신적 특질과 기술 훈련

올림픽 선수를 대상으로 한 연구는 승리와 정신적 기술 사이에 연관관계가 있음을 보여주었다.

올림픽 선수들이 갖춰야 할 4대 요소-(신체적, 기술적, 전술적, 정신적) 중에서 **정신적 요소**가 경기에 영향을 미치는 가장 중요한 요소임이 밝혀졌다.

메달리스트를 포함해서 개인 최고 기록을 낸 사람들은 4대 요소 가운데에서 정신자세가 가장 높았던 것으로 나타났다.

1994년 아시안게임에 참가했던 싱가포르 최고 선수들에 대한 비슷한 연구는 다음의 결과를 보여준다.

메달리스트들은 신체적, 전술적 준비보다 정신적, 기술적 준비가 더 잘 되어 있었다.

메달을 따지 못한 사람들은 비록 신체적 요건이 최고였음에도 불구하고 정신자세가 최하위였던 것으로 나타났다.

게다가 WEINBERG AND COMAR에 의해 행해진 스포츠 심리 연구 보고는 조사된 45개 논문 중 35개(85%)가 긍정적인 실행 결과를 나타냈다는 사실을 알아냈다.

20개는 인과관계를 언급하고 있다.

스포츠의 승리와 MST 프로그램의 효과에 관련된 정신적 요소들의 중요성과 이용을 역설하는 연구들이 증가하는 추세이다.

간단히 말해 이러한 발견들은 정신적 준비와 경기에서의 실행 능력을 향상시키기 위해서는 매일 매일의 훈련과 준비에 기술의 강화를 훨씬 더 높여야 한다는 것을 보여주고 있다.

MST(MENTAL SKILLS TRAINING) 3단계

MST는 선수들이 결과를 알기 전에 본질적으로 체계적이고 장기간의 계획이어야만 한다.

MST에 포함되어있는 3단계가 있다.

1. 교육 단계

많은 선수들은 과연 이런 정신기술이 경기력에 있어 향상을 가져올 수 있을까 하며 이런 훈련에 생소해 할 것이다. 어떤 MST이든지 첫 단계는 전형적으로 강의와 대화형식을 취하는 교육단계이다. 이러한 정신 기술의 습득의 중요성, 경기에 미치는 영향, 그리고 실례들을 배울 것이다. 보통 단체시간으로 이루어진다.

2. 습득 단계

두 번째 단계에서 선수들은 여러 정신 기술 분야를 다루는 전략과 기술을 배우게 된다. 선수들에게는 그룹이나 팀으로 일반적인 내용이 전달된다.

다음으로 훈련 프로그램이 팀에 기반을 두고 개인별로 필요에 맞게 짜여진다.

예를 들면 걱정을 너무 많이 하는 경향이 있는 선수는 그의 부정적인 생각을 '생각 멈추기'라는 기술을 통해 변화시키는 것을 배울 필요가 있다.

그룹이나 개인시간은 습득이 용이하게 공식, 비공식적으로 둘 다 사용될 수 있다.

3. 실습단계

마지막 세 번째 단계는 실습이 반복을 통하여 정신기술이 자동적으로 나오게 하는 것이다.

선수 그들의 정신 기술을 실제 상황으로 완전하게 할 수 있어야 한다.

가상 훈련이나 그리 중요하지 않은 경기에서 이러한 기술을 적용하는 게 좋다.

실행을 해본 후 선수들은 그 기술의 사용과 효과에 대해 지도자나 스포츠 심리 상담가와 피드백 시간을 가질 수 있다.

다른 무엇보다도 그들이 기록한 일지가 도움이 될 것이다.

선수들은 어렸을 때 이 MST를 시작하는 것이 좋다.

이것은 스포츠의 신체적, 기술적, 전술적 요소들과 병행하여 정신적 기술을 개발하고 더 잘 다듬어진 선수를 개발하는 것을 보장해 준다.

MST기술은 스포츠뿐만 아니라 학교나 직장, 인간관계, 그리고 삶에 보편적으로 적용해서 성취력을 높이는 데에도 도움이 된다.

이러한 기술이 왜 인생기술로 불려지는지를 알 것이다.

* 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 하기를 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 금년 모금액 5천만원을 목표로 모금 운동을 다양하게 전개하고 있으며 2014년 11월 현재 2천만원이 모금 되었습니다. 모금 시행 첫해인 만큼 금년 목표액을 달성할 수 있도록 하키인 여러분 모두 도와주시기 바랍니다. 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 금년에는 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.

◆ 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)