



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 7호 2014년 7월 31일

○ 대한하키협회 최 윤 명예회장

'9전 10기' 끝에 저축은행 인수한 '오뎅이 리더십'

최윤 아프로서비스그룹 회장· OK저축은행 대표



지난 2일 서울 세종대로에 있는 아프로서비스그룹 본사는 임직원들의 환호성으로 들썩였다. 금융위원회가 아프로서비스그룹의 예나래와 예주저축은행 인수를 승인했다는 소식이 전해지면서다. 실로 '9전10기'였다. 2007년부터 열 번째 저축은행 인수에 도전한 끝에 얻은 성공이었다. 대부업체 1위인 러시앤캐시를 자회사로 둔 아프로서비스그룹을 이끌어온 최윤 회장의 뜻심이 마침내 빛을 본 순간이었다. 최 회장은 두 눈을 지그시 감고 한국에서 금융업을 일궈온 지난 10여년을 돌이키며 한동안 감회에 젖었다.

‘정통’과 ‘이단’ 사이

‘이단에서 정통으로, 정통에서 이단으로.’ 금융계의 이단아로 불리는 최 회장의 좌우명이다. 일본 나고야에서 나고 자란 그는 어렸을 때부터 재일동포로서 성공하는 길은 장사밖에 없다고 생각했다. 중학생 때부터 건설 현장을 전전하며 막노동으로 돈을 모은 이유다.

1990년대 초반엔 ‘신라관’이란 한정식집을 차려 성공을 거뒀다. 일본인들이 은근히 알잡아보던 ‘야키니쿠’(내장 등을 섞은 한국식 불고기)를 허름한 식당이 아닌 세련된 매장에서 판 ‘역발상’이 맞아 떨어졌다. 선동열 기아타 이거즈 감독도 나고야 주니치드래곤스에서 선수 생활을 하던 시절 신라관 단골이었다고 한다. 입소문이 나면서 일본 전역에 60여개의 분점을 냈을 정도로 성공을 거듭했다.

최 회장은 안주하지 않았다. 좌우명대로 다시 이단의 길을 선택했다. 고국으로 돌아와 다시 새로운 도전을 하기로 마음먹었다. 그가 뛰어든 사업은 당시 국내에서 흔치 않았던 대부업이었다. 은행과 저축은행 등 제도권 금융과 불법 사채업 시장 사이의 블루오션을 찾아낸 것이다.

최 회장은 2002년 원캐싱을 설립해 한국 시장에 진출했다. 2004년 일본 대부업체 A&O인터내셔널을 인수하면서 사업을 키웠다. 이 무렵 ‘러시앤캐시’라는 브랜드를 만들어 히트를 치기 시작했다. 이후 연 1000억원대 당기순이익을 거두는 알짜 회사가 됐다. 이달 초엔 저축은행 인수를 확정지으면서 다시 한번 금융권을 놀라게 했다. 최 회장을 두고 금융권의 ‘연구 대상’이란 말이 나올 정도다. 최 회장은 새로 출범한 OK저축은행의 대표이사를 직접 맡아 책임경영 의지를 나타냈다.

‘정통’으로 진입한 그는 또 ‘이단’을 준비하고 있다. 바로 중국 시장 진출이다. 올해 중국 텐진과 선전에 이어 충칭에 3호 법인인 ‘중경아부로소액대출유한공사’를 열었다. 올초 텐진과 선전 법인의 흑자 전환에 성공한 여세를 몰아 베이징과 상하이 등으로 무대를 넓힐 계획이다. 뿐만 아니다. 카자흐스탄과 폴란드, 동남아시아 등에 추가로 해외 법인 설립도 준비 중이다. 국내에선 저축은행 인수를 계기로 카드 및 증권업 진출도 검토하고 있다.

인재 욕심과 소통의 ‘힘’

최 회장의 성공 비결 중 하나로 주변 사람들은 인재에 대한 욕심을 꼽는다. 그는 친분이 있는 사람을 만날 때마다 입버릇처럼 “좋은 사람 있으면 소개해 달라”고 한다. 금융도 결국 사람이 하는 일이기 때문에 인재를 확보해야 경쟁력을 키울 수 있다는 생각에서다.

김진관 전 한국스탠다드차타드(SC)은행 부행장과 인연을 맺은 일화는 유명하다. 최 회장은 당시 제일은행 도쿄 지점장이던 김 전 부행장과 도쿄에서 골프를 같이했다. 라운드 도중 김 전 부행장이 친 공이 최 회장의 눈에 맞고 말았다. 피를 흘리며 의식을 잃었던 최 회장은 눈을 뜨자 자신을 걱정스럽게 바라보는 김 전 부행장에게 이렇게 말했다고 한다.

“사내대장부가 눈 하나 없으면 어떻습니까. 그것보다는 오늘 일을 통해 김 지점장님과 좋은 인연을 맺었으니 그것으로 된 것 아니겠습니까.”

그 ‘사건’을 계기로 최 회장과 친분을 쌓게 된 김 전 부행장은 최 회장이 한국에서 사업하는 데 든든한 후원자 역할을 했다. 나중엔 ‘뉴데이즈’라는 광고회사의 부회장을 맡아, 러시앤캐시의 ‘무과장 시리즈’ 광고 등을 만들어내 최 회장의 성공을 도왔다.

최 회장은 단순히 사람 욕심만 내는 게 아니다. 회사 임직원들과의 소통 역시 중요하게 여긴다. 러시앤캐시 출범 당시 그가 가장 먼저 한 일은 ‘텔레이 회식’이었다. 6개월간 매일 저녁 직원들과 술자리를 함께하면서 진한 대화를 나눴다. 진정성에 바탕을 둔 소통 노력은 효과를 발휘해 러시앤캐시 성공의 밑거름이 됐다.

2004년 5개월에 걸친 러시앤캐시 노동조합의 파업 사태 때 보여준 최 회장의 진심도 임직원들의 마음을 움직인 대표적 사례 중 하나다. 당시 노조의 파업 후 많은 직원들이 퇴사했는데, 최 회장은 이들이 부실채권 정리 회사를 설립해 살아갈 수 있도록 자금을 지원했다. 2009년에는 100억원의 사재를 털어 우리사주조합 창립 자금을 대기도 했다. 당시 최 회장은 직원들에게 “그룹을 자기 집으로 생각하는 주인의식을 가져달라”고 주문했다. 이게 그의 소통 방식이었다.

안목은 길게, 투자는 과감하게

최 회장의 성공 요인 중 하나로는 단기 성과에 매몰되지 않는 장기적 안목이 꼽힌다. 필요한 곳엔 과감하게 투자하는 ‘통 큰 리더십’도 그의 장점이다.

최 회장은 그동안 대부업의 특성상 양질의 고객을 선별해 빨리 대출해 줘야만 승산이 있다고 판단했다. 이를 위해선 자체 신용평가시스템 구축이 절실했다. 그래서 결단을 내렸다. 2006년 30억원을 투자해 미국 최대 신용정보평가회사인 파이크의 신용평가시스템을 도입했다. 대부업체임에도 안정적인 연체율을 유지하며 많은 이익을 올린 배경이 됐다. 최 회장은 늘 “대부업에선 대출을 많이 하는 것보다 어떤 고객에게 대출하느냐가 성패를 결정하는 열쇠”라고 말한다.

배구단 인수 과정은 그의 과감함을 그대로 보여준다. 러시앤캐시는 작년 드림식스 배구단 인수전에 뛰어들었지만 우리카드에 밀려 실패했다. 오랜 기간 인수를 준비했던 직원들이 허탈감에 눈물까지 흘렸다. 이를 본 최 회장은 직접 배구단을 창단하기로 결정했다. 배구협회를 적극적으로 설득한 끝에 작년 4월 신생팀 창단 승인을 받아냈고 결국 ‘러시앤캐시 베스피드 배구단’을 출범시켰다. 과감한 뜻심의 리더십으로 ‘그룹 이미지 제고’와 ‘직원들의 애사심 고취’라는 두 마리 토끼를 잡은 셈이다.

편견이 오히려 힘, “나는 문제 없어”

아프로서비스그룹이 최근 저축은행을 인수하는 데 성공하기 전까지는 수많은 실패가 반복됐다. ‘일본계’라는 꼬리표와 ‘대부업자’라는 족쇄가 끊임없이 그를 괴롭혔다. 한국에서 고금리 대부업으로 돈을 벌며 저축은행을 인수한 것 아니냐는 시각도 주홍글씨처럼 그를 따라다녔다.

하지만 편견은 그에게 족쇄가 아니라 새로운 도전에 나서게 한 힘이 됐다. 최 회장은 “재일동포 3세지만 한국 국적을 유지한 엄연한 한국인”이라며 “아프로서비스그룹이 한국 금융시장에서 나름의 역할을 한다는 평가를 받을 때까지 멈추지 않을 것”이라고 말했다. 그의 노래방 애창곡인 ‘나는 문제 없어’의 노랫말처럼 ‘많이 힘들고 외로웠지만 넘어지지 않고 길을 가겠다’는 애기로 들렸다.

■ 최윤 회장 약력

△1963년 일본 나고야 출생 △나고야학원대학교 경제학과 졸업(1987) △한식당 ‘신라관’ 나고야점 개점(1989) △원캐싱 대표(2002) △에이애플파이낸셜대부(러시앤캐시) 대표(2004) △고려대 경영대학원 최고경영자과정 수료(2007) △대한하키협회 명예회장(2012) △러시앤캐시 베스피드배구단 구단주(2013) △아프로서비스그룹 회장(2014~) △OK저축은행 대표(2014~)

이지훈 기자 lizi@hankyung.com

< 하키 뉴스 >

○ 하키의 새 메카 동해시 전국대회 잇단 유치

동해시가 우리나라 하키의 새 메카로 거듭나고 있다.

동해시는 지난 2011년부터 묵호여중 하키장을 국제규격으로 새단장을 한데 이어, 지난해에는 국비와 도비 포함 36억원을 투자하여 동해웰빙레포츠타운 내 필드하키장을 조성해 전국의 하키인들을 불러들이고 있다.

지난 한해 2회에 걸친 전국대회로 2만3,600명의 임원·선수단 및 가족을 유치하였고, 올해는 문화관광부 장관기 전국하키대회를 시작으로 총 3개의 전국 대회가 잇따라 개최될 예정이다.

먼저 7월 21일부터 7월 28일까지 8일간 제15회 한국중·고연맹회장기 전국하키대회가 개최된다. 한국중·고등학교 하키연맹 주최하고 강원도하키협회 및 동해시하키협회가 공동주관하며, 동해시와 동해시체육회가 후원하는 이번 대회에는 전국 중·고등부 선수단 33개팀 1,000여명의 선수와 임원·가족들이 참석한 가운데, 예선 풀리그와 4강 토너먼트 방식으로 동해웰빙레포츠타운 하키경기장에서 열린다.

이어, 7월 26일부터 7월 27일까지 2일간 ‘제1회 7080 전국대학별(OB) 하키대회’가 8개팀 200여명의 선수들이 참가한 가운데 열린다.

특히, 전·현직 감독으로 구성 된 대학별 OB 하키대회가 동해지역에서 첫 스타트를 끊는다는데 의미가 있다. 8월에는 대통령기 하키대회도 예정되어 있다.

동해시는 올해 각종 전국대회와 전지훈련팀의 잇따른 유치로 100억원이상의 경제적 파급효과와 함께 대한민국을 대표하는 하키의 메카로 부상할 것이라 기대하고 있다.

아울러, 강원도 유일의 전국규모 하키대회를 유치할 수 있는 인프라를 확충한 만큼, 2015년 전국체전의 하키경기장으로 손색이 없는 하키장이 되도록 최선을 다해 나갈 계획이다.

(동해시=브레이크뉴스강원 노장서 기자)

<각급 대표팀 소식>

1. 여자 국가대표팀 아시안게임 대비 훈련일정



• 7월 1일~8월 21일

태능선수촌에서 6주간 고강도 체력훈련을 실시하여 경기를 주도할수 있는 체력의 극대화를 실현하고 중국과 일본전에 대비한 전술훈련과 끝까지 포기 하지 않는 정신력을 키우는데 중점.

여자 국가대표 상비군과 5회 연습경기 및 평가전 실시

• 8월 22일~8월 31일

: 인천 선학구장에서 현지 적응훈련 실시 및 국가대표상

비군과의 연습경기를 통한 조직력 및 전략, 전술 완성

2. 남자 국가대표팀 아시안게임 대비 훈련일정



• 7월 1일~7월 9일

태능선수촌 입촌. 체력 및 기술훈련.

• 7월 10일~7월 19일

: 태백선수촌에서 체력훈련을 통해 강한 심폐지구력 향상과 조직력 극대화 훈련 실시.

• 8월 4일~8월 31일

: 인천 선학구장 현지적응 훈련

8월 10일~22일까지 중국팀과의 연습경기를 통해 경기력 향상 및 자신감 고취를 유도하고 전략, 전술 완성.

3. 여자 국가대표 상비군 훈련 (여자 대표팀 파트너 훈련)

1. 기 간 : 2014. 07.28 - 08. 08 (12일간)
2. 장 소 : 한국체대 하키경기장. 태능선수촌
3. 인 원 : 계 18명 (지도자 2명 (감독 주,KT 임계숙 감독, 코치 한국체대 임정우 교수) /선수16명)

4. 남녀 국가대표후보선수 하계 합숙훈련

1. 기 간 : 남자 : 2014. 07.25 - 08. 13 (20일간)
여자 : 2014. 07.20 - 08. 08 (20일간)
2. 장 소 : 인천 선학 하키 하키장 (남자) 및 전남 목포 하키경기장 (여자)
3. 인 원 : 계 52명(지도자 4명, 선수 48명)

5. 14세이하 남녀 꿈나무선수 하계 합숙훈련

1. 기 간 : 2014. 07.28 - 08. 11(15일간)
2. 장 소 : 경희대 하키경기장 (남.여)
3. 인 원 : 계 51명(지도자 7명, 선수 44명)

<분과위원회 소식>

1. 인조잔디 공인 소위원회

○ 인천 선학경기장 인조잔디 실사

- 일시 : 2014년 7월 17일(목) 10시 30분~16시

- 장소 : 인천 선학 하키 경기장

○ 인조잔디 공인 소위원 회의

- 일시 : 2014. 7. 26(토) 11:00
- 장소 : 동해 웰빙 레포트타운 하키장 회의실

2. 경기력 향상위원회

○ 제6차 여자 경향위원회 회의

- 일시 : 7월 13일 15시20분
- 장소 : 김해 하키경기장 회의실
- 안건 : 국가대표상비군 지도자 및 선수선발 의 건

<시도지부 및 산하연맹 소식>

1. 한국 대학실업연맹 소식

○ 한국 대학실업연맹 대회 결과

구 분	여자대학부	여자대학 2부	남자대학부	남자대학 2부	여자일반부	남자일반부
1 위	한국체대	제주국체대	조선대	인제대동아리	아산시청	김해시청
2 위	인제대	대구과학대	순천향대	마산대동아리	(주)KT	국군체육부대
3 위			강원대		목포시청	인천체육회
최우수선수상	한국체대 서민지	제주국체대 박세름	조선대 유호연	인제대 김택주	아산시청 이인경	김해시청 이석호
우수선수상	인제대 송보람	대구과학대 도이슬	순천향대 김진웅	마산대 서의현	KT 장희선	국군체육부대 이수종
득 점 상	한국체대 백이슬	제주국체대 이주희	조선대 김선주, 서인우 순천향대 유승주	인제대 서대원	경북체육회 오지경	국군체육부대 양지훈
감 독 상	임정우	김정용	김종이	정수호	유 덕	김윤동
지 도 상	이정재	진정남	안용덕	윤 준	홍경섭	여운곤

2. 한국중고하키연맹 소식

○ 한국중고하키연맹 하키대회 결과

구 분	남 중 부	여 중 부	남 고 부	여 고 부
1 위	김 제 중	의림여중	계 산 고	태 장 고
2 위	신 암 중	매 원 중	제 천 고	송곡여고
3 위	성 일 중	김해여중	이 매 고	동해상고
	제 천 중	부평서여중	아 산 고	대전국제통상고
최우수선수상	이 민 혁 (김제중)	곽 지 은 (의림여중)	정 경 진 (계산고)	장 해 리 (태장고)
우수선수상	조 성 빈 (신암중)	윤 다 은 (매원중)	이 상 완 (제천고)	김 수 진 (송곡여고)
득 점 상	양 성 우 (김제중)	지 유 진 (의림여중)	김 규 범 (계산고) 정 현 호 (이매고)	송 예 림 (태장고)
지 도 상	김 태 현 (김제중)	권 창 숙 (의림여중)	김 철 (계산고)	강 현 영 (태장고)

3. 국민생활체육전국하키연합회 소식

○ 제1회 7080 전국대학하키대회 결과

- 남자대학부 1위 : 공주사대OB / 여자대학부 1위 : 청주사대OB
- 참가팀수 : 7개팀 (강원대, 공주사대, 청주대, 조선대, 경희대, 서원대, 한국체대)
- 참가인원 : 참가 선수(240명), 임원 외 가족 (150명) 총 : 390명

○ 목표

생활 체육의 주역들이며 사회적으로 경제적, 시간적으로 기반을 자리 잡은 7080 세대들을 생활체육으로 끌어들이어 언제 어디서나 생활 하키를 즐기게 하자는 목적으로 70, 80년대 그라운드를 누벼왔던 선수들의 결집과 활성화를 위함과 지역사회에 건립된 체육시설을 최대한 활용함으로써 체육시설 인프라를 높여 지역과 함께하는 생활체육의 기반을 마련한다.

○ 제1회 7080 전국대학하키대회 행사 및 경기 장면



< 월간하키 협회 소식 >

1. (전남)한려대학교 하키부(남) 창단 안내

전라남도 한려대학교에서는 아래와 같이 남자 하키부를 창단하고자 하오니 하키가족 및 전국 남자고등부 지도자, 선수, 학부모 여러분들의 많은 관심과 성원을 부탁드립니다.

1) 인원

감독 1인 선수13명, 년차적으로 18명 이상 확보 예정

2) 창단 일정

- 선수모집 : 2014년 7월부터 모집 예정
- 창 단 식 : 2015년 2월 27일(금) 예정
- 장 소 : 한려대학교 1층 대강당

3) 학교지원

- 장학금 : 하키부 학생 전원 등록금 대비 50% 지원
- 숙 소 : 기숙사 이용 (식비 자비 부담)
- 사회체육학과 외 타 학과 지원 가능

4) 훈련계획

- 2015년 2월부터 담양공고 전용구장에서 동계훈련 예정
- 입학 후 정규수업 후 16시 이후 본대학 운동장에서 훈련하며 연습경기는 금,토 담양공고에서 예정

* 문의처 *

한려대학교 담당교수 신명건 : 010-4087-5439

전남하키협회 전무이사 : 010-3620-1040

2. 제주특별자치도 하키협회 정가맹 승인 알림

본 회 임시 대의원총회(2014.7.16)에서 제주특별자치도 하키협회가 정가맹 경기단체로 승인되었음을 아래와 같이 알려드립니다.

- 아 래 -

- 1) 단체명 : 제주특별자치도 하키협회
- 2) 가맹구분 : 정가맹
- 3) 회 장 : 윤 상 택
- 4) 소재지 : 제주시 516도로 2870 제주국제대학교

3. 제 3 차 이사회 개최

1. 일 시 : 2014년 8월 28일(목) 15시
2. 장 소 : 인천 선학하키경기장 1층 회의실

4. 인천 아시안 게임 심판관련 소청교육 및 남녀 국가대표팀 소양교육

1. 일 시 : 2014년 8월 04일(월) 14시 30분
2. 장 소 : 태능 선수촌 챔피언 하우스

5 인천 아시안게임 조직위원 직무 교육

1. 일 시 : 2014년 8월 28일(목) 13시 ~ 16시
2. 장 소 : 인천 선학 하키 경기장

6. 중국 남자국가대표팀 방한 훈련 및 평가전 실시

1. 일 시 : 2014년 8월10일~8월21일
2. 장 소 : 인천 선학 하키경기장
3. 경기일정 : 미정

7. 일본 남자국가대표팀 방한 친선경기 실시

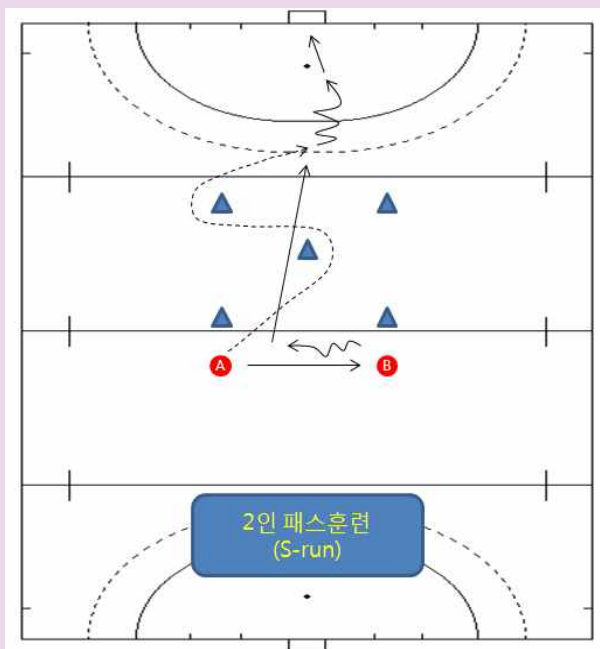
1. 일 시 : 2014년 8월31일~9월3일
2. 장 소 : 인천 선학 하키경기장
3. 경기일정 : 미정

<기 고 : 하 키 기 술>

제 6편 : HOCKEY TRAINING VI

* 센터 2인 패스훈련(S-run)

훈련방법 1



A는 B에게 패스 후 콘을 돌며 빠르게 S달리기를 한다.

B는 패스를 받아 A가 있던 곳으로 이동하여 A가 마지막 콘을 돌아 나오는 순간 스루패스를 한다.

A는 B로부터 패스를 받은 후 빠르게 서클로 진입하여 슈팅을 한다.

L · R 변화를 주며, 실시한다.

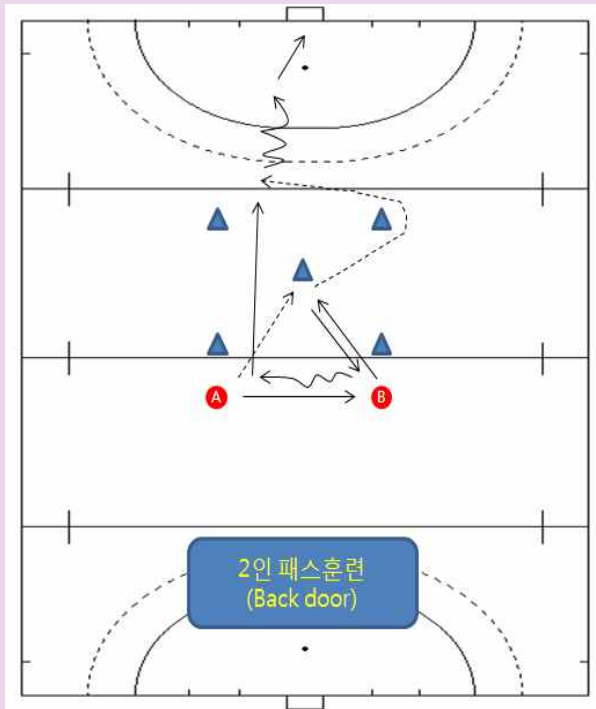
S-run시 A는 B와 지속적인 아이컨택을 한다.

B는 로우 리버스와 포 핸드를 이용하여 러닝 패스로 강하고 정확한 패스를 하도록 한다.

B에게 전방 패스 모션 후 이동 할 수 있는 옵션을 부여하여도 좋다.

패스 타이밍 조절과 멈추지 않고 지속적으로 움직이며 패스 하도록 한다.

* 센터 2인 패스훈련(Back door)



훈련방법 2

A는 B에게 패스 후 중앙코트로 이동하여 스틱을 낮춰 준비한다.

B는 A에게 패스 받은 볼을 한번에 다시 중앙으로 움직이는 A에게 패스 한다.

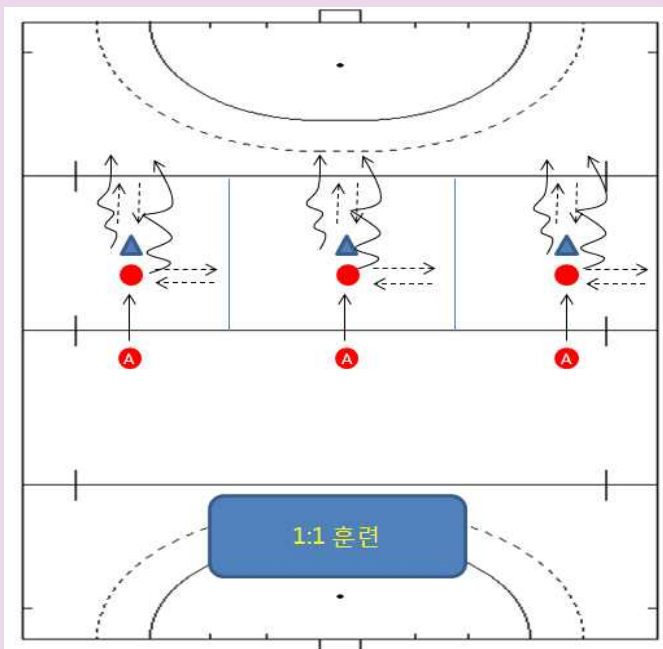
A는 논스톱 또는 원터치 패스를 이용하여 B에게 패스 후 빠르게 우측코트를 돌아 좌측 코트로 이동한다.

B는 패스 받은 후 좌측코트로 빠르게 이동하여 A에게 패스 한다.

A는 패스 받은 후 공간으로 빠르게 이동하여 슈팅을 실시한다.

L · R 변화를 주며, 실시한다.

* 방향별 1:1훈련



훈련방법 1

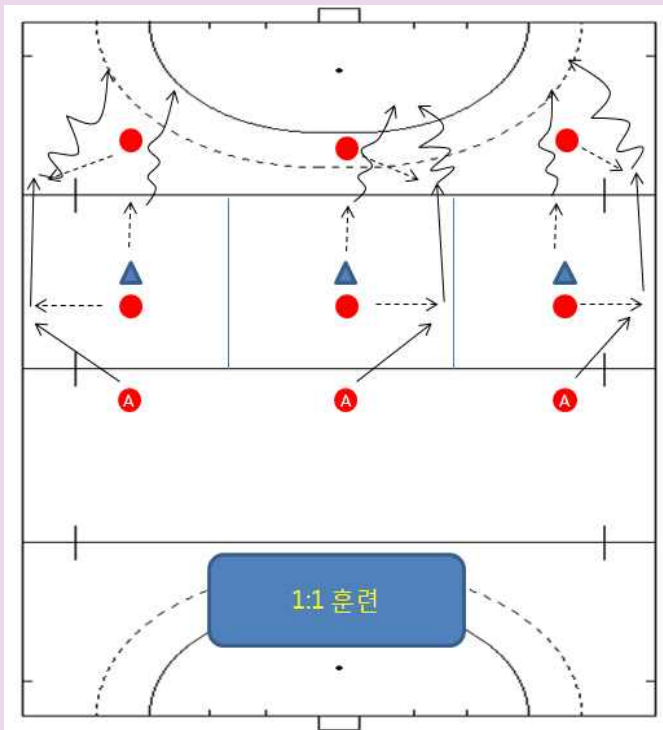
A가 콜을 한다.

공격은 좌 · 우 라인을, 수비는 23m 라인을 빠르게 터치한 후 돌아와 A에게 패스를 받아 1:1 공격과 수비를 시작한다.

공격은 빠르게 공간으로 이동하며, 컷트 인을 시도한 후 슈팅을 시도 한다.

수비는 공격자가 볼을 받는 순간 돌아서지 못하도록 압박을 시도하거나, 사이드로 채널링을 한다.

*** 방향별 2:1훈련**



훈련방법 2

A가 볼을 한 후 움직이는 중앙 공격자에게 패스한다.

중앙 공격자는 좌·우 라인으로 이동하여 A로부터 패스를 받아 전방에 있는 공격자에게 패스한다.

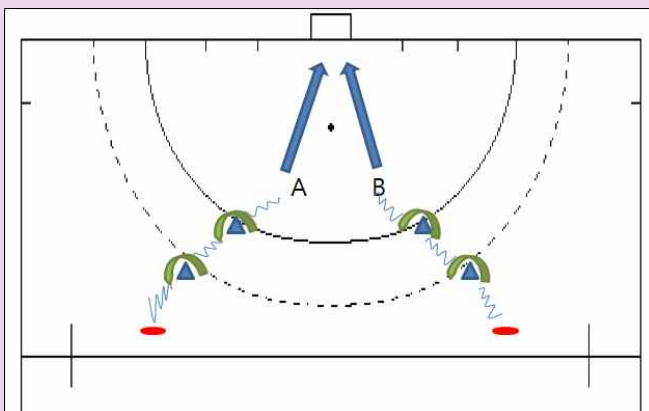
수비는 전방의 공격자를 마크 할 수 있는 위치로 빠르게 이동한다.

전방 공격자는 수비의 마크를 피해 중앙 공격자에게 패스를 받아 공격을 시도한다.

공격은 빠르게 공간으로 이동하며, 컷트 인을 시도한 후 슈팅을 시도 한다.

수비는 공격자가 볼을 받는 순간 돌아서지 못하도록 압박을 시도하거나, 사이드로 채널링을 한다.

*** 슈팅훈련 1**



훈련 방법1

개인 드리블시 스피드를 최대한 활용한다.
좌,우 교대로 실시 한다.

* 코칭 포인트.

리프팅과 연결된 공중볼 슈팅을 한다.

A선수는 포핸드 슈팅을 하고

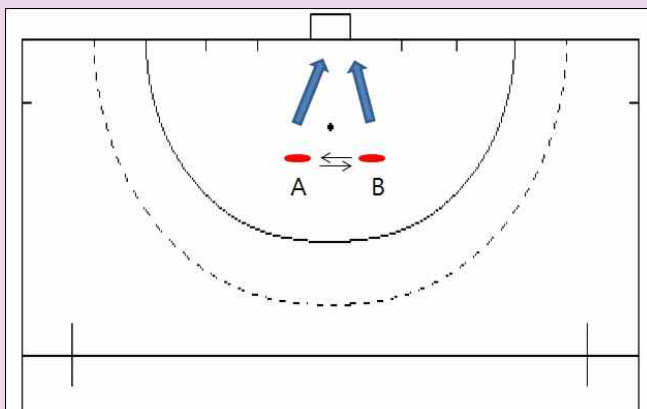
B선수는 하이 리버스 슈팅을 한다.

볼을 정지 시키지 않도록 하고

볼이 골 포스트를 넘지 않도록 주의한다.

이때 야구 스윙을 하지 않도록 한다.

슈팅훈련 2



훈련 방법2

A선수가 B선수에게 패스 하고 다시 받은 후 A선수는 즉시 포핸드 슈팅을 한다.

B선수가 A선수에게 패스하고 다시 받은 후 B선수는 리시빙 이후 즉시 리버스 슈팅을 한다.

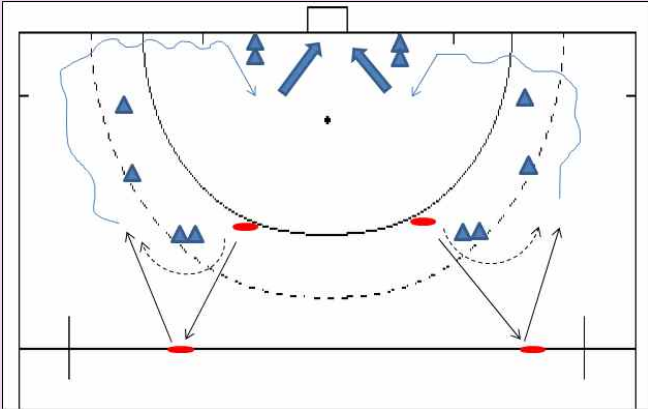
* 코칭 포인트

패스는 빠르고 정확하게 실기하도록 하고 리시빙 이후 절대 볼을 터치하지 않고 즉시 슈팅을 하도록 한다. 리시빙 후 허리를 펴지 않고 리시빙 자세에서 바로 히트 스윙이 나와서 빠른 동작 을 하도록 한다.

거리는 12yd 내외로 실시한다.

모든 슈트는 골대 안으로 하도록 한다.

* 베이스라인 침투훈련



훈련 방법3

베이스 라인 진입할 시 종종 정지하는 선수들이 많은데 베이스 라인 진입할 때는 풀 스피드로 하도록 한다.

커브를 그리며 스피드와 함께 볼 컨트롤을 한다.

GK가 나오기 전에 꺾어 나오며 슈팅 한다.

슈팅 시 GK를 본 후 판단이 중요하며 서두르지 않도록 한다.

○ 하키 선수의 컨디셔닝

- 하키 선수의 컨디셔닝

선수들이 시합에서 자신이 지닌 경기력을 최대로 발휘하여 최고의 성적을 거두기 위해서는 선수들이 경기 전에 최적의 컨디션을 유지할 수 있도록 철저한 준비를 하는 것이 절대 필요하며, 이러한 최적 컨디셔닝을 위한 주요 내용을 일반적 준비와 경기 출전준비로 나누어 살펴본다.

1) 일반적 준비

가) 대회 참가를 위한 일반적 준비

만약 대회가 자국이 아닌 외국에서 치러질 경우에는 시차, 온도, 습도, 고도 등대회장소의 환경에 선수들이 잘 적응하도록 하는 것이 경기에서 팀이나 선수들의 경기력을 최대로 발휘하게 하는 데 매우 중요하다.

대회에 참가하는 것은 단지 경기를 펼치는 것 외에도 여러 가지 일을 준비해야 하는 것이 요구된다. 물론 올림픽과 같이 대규모 국제적인 행사로 펼쳐질 경우에는 경기 일정에 맞게 선수촌에 입촌하는 것으로 대부분의 문제가 해결되지만, 대회 조직위원회로부터 충분한 배려를 받지 못하는 경우에는 다음과 같은 내용을 체크하고 준비해야 할 것이다.

지도자는 공식 기자 회견이나 즉석 인터뷰 요청 시에 대비하여 발표하고자 하는 내용이나 표현 방법에 대해서도 사전에 준비해야 할 것이다.

만약 이러한 준비가 안된 경우에는 당황하게 되거나 말하지 않아야 할 내용을 말함으로써 개인이나 팀의 이미지는 물론, 경기 결과에까지 나쁜 영향을 미칠 수 있기 때문이다.

지도자는 물론 선수들도 이러한 준비를 해야 할 것이며, 팬들을 위한 사인 제공도 기꺼이 즐거운 마음으로 할 수 있도록 준비할 필요가 있다.

또한 지도자가 유의해야 할 내용으로 선수 보호를 들 수 있다.

경기 전에 선수들의 심리적 안정을 해치거나 심리적 압박감을 갖게 하는 매스컴의 지나친 인터뷰요청이나 극성팬들의 사인 요청, 그리고 주요 상대 선수의 의도적인 심리적, 물리적 자극으로부터 어떻게 선수를 보호할 것인지에 대한 분명한 지침을 준비하고, 선수에게 전달하도록 하는 것도 선수들이 방해받지 않고 경기에만 집중하게 하는데 매우 필요할 것이다.

나) 경기를 위한 일반적 준비

수면은 신체적, 정신적 피로를 회복하고 다시 활기를 찾는데 매우 중요한 역할을 하므로, 경기 전날에는 특히 충분한 수면을 취하는 것이 경기에서 선수들이 자신의 경기력을 최대로 발휘하는데 매우 필요하다.

일반적으로 선수들에게 필요한 수면 시간은 6시간 이상 9시간 이하가 적당한 것으로 밝혀지고 있으나, 중요한 점은 최소한 3시간 이상은 깊은 수면(숙면)을 취해야 한다는 것이다.

이에 따라 수면에 방해가 되는 다양한 요인들을 사전에 통제하는 것이 필요하게 된다.

많은 선수들이 경기를 앞두고 불안하거나 흥분하여 잠을 제대로 이루지 못하는 경우가 있는데, 이럴 경우에는 와인이나 맥주를 1-2잔정도 마시며 잠을 청할 수도 있지만, 시험 불안 극복이나 심리적 안정을 위해 합리적 인지 재구성이나 이완훈련 등을 활용하는 것도 필요 할 것이다.

또한 아침 일찍 혹은 밤늦게 경기를 시작할 경우에는, 경기 시간에 맞추어 선수들의 수면 시간을 조정하는 것도 필요 할 것이다.

사람이 가장 운동을 효과적으로 수행할 수 있는 시간대는 보통 기상 후 7시간이 지난 후부터 10시간 이내라고 알려져 있으므로, 이런 사실을 고려하여 가능하다면 기상 시간을 조정하는 것이 필요 할 것이라 여겨진다.

어떻든 잠에서 깨어난 후 1-2시간 이내에 경기를 치를 경우에는 선수들이 자신의 경기력을 최대로 발휘하지 못 할 것이므로, 지도자는 선수들의 수면 시간을 다음 경기 시간에 따라 적절히 조정 할 필요도 있을 것이다.

적절한 수면 시간에 대한 구체적인 내용은 스포츠의학, 트레이닝론 교재를 참조 할 수 있다.

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