

MFLABS ATHLETE ASSESSMENT

선수 개인 정량평가

학부모 안내서

아이를 선수로 키우는 데
시간과 비용을 아끼지 않습니다.

그런데 지금,
무엇이 부족한지는 알고 계십니까?

사람은 건강검진으로 몸 상태를 확인하고
무엇을 더 해야 하는지, 무엇을 줄여야 하는지 압니다.

확인 없이 계속 훈련만 하는 것은
방향 없이 투자하는 것과 다르지 않습니다.

MF Labs.

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery · mflabs.co.kr

궁금한 것은 사실 네 가지입니다

■ 무엇이 강한가

■ 무엇이 부족한가

■ 지금 하는 훈련이 맞는가

■ 다음에는 무엇을 먼저 바꿔야 하는가

경기 결과는 보입니다

하지만 그 결과가 왜 나오는지 는 측정해야 알 수 있습니다

잘하는 것만 보는 검사가 아닙니다

현재 강점

지금 어느 능력에서 앞서 있는지

보완이 필요한 능력

무엇이 부족해서 발목을 잡고 있는지

좌우 차이와 관리 지표

겉으로 보이지 않는 차이나 관리가 필요한 신호

종목·포지션과의 관계

그 능력이 실제 종목 수행으로 이어지고 있는지

선수로서 지금 어디에 있고 다음에 무엇을 바꿔야 하는지를 봅니다

한 번 잘했는지를 보는 체력장이 아닙니다

측정

종목에 맞춘 장비와 프로토콜로 잽니다



비교

같은 기준으로 팀 안에서의 위치를 봅니다



해석

포지션이 요구하는 능력과 견줄입니다



다음 목표

무엇을 얼마나 올릴지 정합니다

첫 측정은 아이의 기준선을 만드는 과정입니다
그날 잘했는지가 아니라, 지금 어디에 있는지를 남깁니다

온.오프아이스에서 같은 기준으로 기록합니다





■ 02 · 어떻게 하는가 / 실제 측정 사례

힘은 좋은데 왜 빙상에서는 느릴까요

측정 전

“힘은 좋은데 스케이팅이 느리다”까지는 보입니다.

측정 후

지상 능력은 팀 상위권인데 빙상 수행은 그보다 낮았습니다.
가진 힘이 스케이팅으로 옮겨가지 못하는 유형이었습니다.

바뀐 것

더 필요한 것은 근력 운동이 아니었습니다.
가진 힘을 빙상에서 쓰게 만드는 훈련의 우선순위를 올렸습니다.

더 많이 훈련시키는 것과
06 필요한 것을 훈련시키는 것은 다릅니다

CONFIDENTIAL

한 번 재는 것으로는 성장을 알 수 없습니다

지금 어디인가

현재 상태를 기록합니다



무엇을 바꿀 것인가

보완할 항목을 정합니다



훈련

우선순위에 따라 실행합니다



달라졌는가

같은 기준으로 다시 확인합니다

↺ 다시 측정으로

첫 측정은 기준선입니다

다음 측정부터 아이의 변화가 보이기 시작합니다

결과는 점수가 아니라 아이의 다음 과제로 남습니다

능력별 점수 프로파일

오프아이스 · 지상 능력

능력	점수	팀 평균	평가
어깨 근력	90	65	강점
스피드 가속	82	65	강점
핸들링 근력	66	65	양호
폭발력	64	65	보강
반복 스프린트 지구력	64	65	보강
민첩성 방향전환	60	65	보강
반응속도 (SSC)	49	65	보강
하지 근력	47	65	보강

온아이스 · 빙상 능력

능력	점수	팀 평균	평가
빙상 방향전환	82	65	강점
퍽 컨트롤	78	65	강점
빙상 가속 직선	75	65	강점
백스케이팅	72	65	양호
반응형 그리드	55	65	보강

능력별 점수 프로파일 — 실제 발행 리포트 (선수명 비식별 처리)

비교는 하되, 결론은 순위가 아닙니다
“몇 등인가”가 아니라 이제 무엇을 해야 하는가 입니다

아이 이름으로 따로 작성됩니다

현재 강점과 보강 항목

지금 앞서 있는 능력과 먼저 올릴 능력

포지션 기준 해석

그 포지션이 요구하는 능력을 기준으로 읽습니다

확인이 필요한 부위

먼저 살펴야 할 곳을 우선순위로

현재값 · 다음 목표 · 도달선

무엇을 얼마나 올리면 되는지 숫자로

리포트는 감독·코치 확인을 거친 뒤
보호자에게 전달됩니다

열심히 했다는 것과 좋아졌다는 것은 다릅니다

첫 측정	현재 상태를 같은 기준으로 기록
훈련	보완이 필요한 항목을 중심으로
재측정	같은 기준으로 다시 확인
다시 결정	좋아진 것, 그대로인 것, 바꿀 것



재측정은 시즌 중 8~12주 주기를 권합니다

훈련비를 계속 쓰는데 효과가 있었는지
10 숫자로 확인 할 수 있게 됩니다

처음 만드는 방식이 아닙니다 이미 실제 팀에서 쓰고 있습니다

대학 아이스하키부 필드 플레이어 24명
온·오프아이스 통합 측정

중학 아이스하키부 필드 플레이어 16명
골키퍼 전용 리포트 별도

누적 관리 11개 종목 300명 이상
프로 선수 40명 이상 포함



2026년 상반기 · 팀 단위 측정 세션 운영

실제 선수 데이터 위에서
¹¹ 측정 · 해석 · 훈련 · 재측정 구조를 운영합니다

숫자는 누구나 잽니다

중요한 것은 어떻게 읽느냐입니다

MFLabs 측정 프로토콜 설계 · 분석과 리포트 발행
My Favorite Recovery 서울역 스포츠 재활·퍼포먼스 센터 운영
협력 의료기관 이레알찬정형외과 · 삼성푸른의원 정식 업무협약
대학 · 연구기관 성균관대학교 운동역학실·스포츠과학실 공동 연구

측정은 의학적 진단이 아닙니다
진료가 필요한 소견이 확인되면 협력 의료기관으로 연결합니다

아이의 기록이기 때문에 다루는 방식도 중요합니다

■ 동의

보호자 동의를 받은 뒤에만 수집합니다

■ 열람

감독·코치, 보호자, 선수가 보는 화면이 각각 다릅니다

■ 외부 사용

공유가 필요한 경우 비식별 처리합니다

■ 철회

동의를 철회하시면 데이터를 삭제합니다

아이를 줄 세우기 위한 데이터가 아닙니다
더 잘 성장하고, 더 오래 운동하기 위한 기록입니다



■ CONTACT · 팀 및 개인 측정 문의

아이가 지금 어디에 있는지 숫자로 확인해 보십시오

팀 측정은 소속 팀 감독·코치를 통해,
개인 측정은 센터 방문으로 진행됩니다.

MF Labs[®]

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery

서울특별시 용산구 만리재로 178

010-8308-3132 · lovemn75@naver.com · mflabs.co.kr