

## 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<sup>®</sup>

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery

서울 용산구 만리재로 178 · mflabs.co.kr



## 우리 아이에 대해 정작 가장 기본적인 것은 알고 계십니까

---

- 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

소질이 있는지를 한 번의 검사로 판정하지 않습니다. 측정은 의학적 진단이 아니며, 확인이 필요한 소견이 보이면 협력 의료기관 전문 진료로 연결합니다.

# 한 번 잘했는지를 보는 체력장이 아닙니다

측정



비교



해석



다음 목표



온-오프아이스에서 필요한 능력을 같은 기준으로 기록합니다

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

# 힘은 좋은데 왜 빙상에서는 느릴까요

## 측정 전

“힘은 좋은데 스케이팅이 느리다”까지는 보입니다.

## 측정 후

지상 능력은 팀 상위권인데 빙상 수행은 그보다 크게 낮았습니다.

가진 힘이 스케이팅으로 옮겨가지 못하는 유형이었습니다.

## 바뀐 것

더 필요한 것은 근력 운동이 아니었습니다.

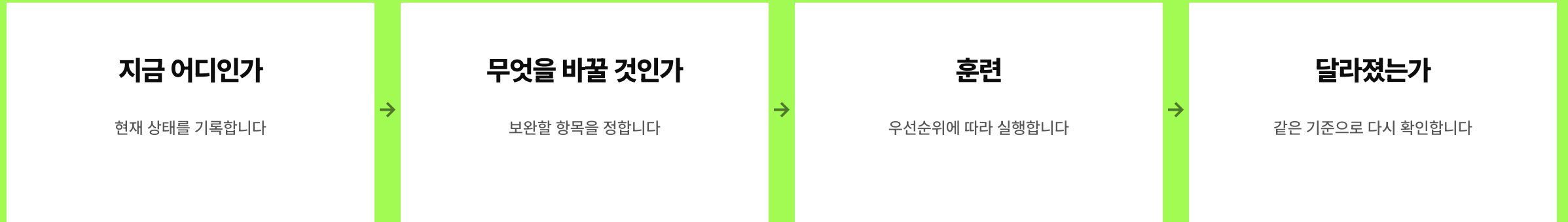
가진 힘을 빙상에서 쓰게 만드는 훈련의 우선순위를 올렸습니다.

더 많이 훈련시키는 것과  
필요한 것을 훈련시키는 것은 다릅니다

2026년 대학 아이스하키부 측정 사례입니다. 선수명은 기재하지 않았습니다.



# 한 번 재는 것으로는 성장을 알 수 없습니다



↺ 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 |
| 펙 컨트롤    | 78 | 65   | 강점 |
| 빙상 가속 직선 | 75 | 65   | 강점 |
| 백스케이팅    | 72 | 65   | 양호 |
| 반응형 그리드  | 55 | 65   | 보강 |

### 리포트에 들어가는 것

- 현재 강점과 보강이 필요한 항목
- 포지션이 요구하는 능력을 기준으로 한 해석
- 현재값 · 다음 목표 · 도달선
- 다음 측정에서 추적할 지표

비교는 하되, 결론은 순위가 아닙니다  
"몇 등인가"가 아니라 **이제 무엇을 해야 하는가**입니다

능력별 점수 프로파일 — 실제 발행 리포트 (선수명 비식별 처리)

## 열심히 했다는 것과 실제로 좋아졌다는 것은 다릅니다

|       |                              |
|-------|------------------------------|
| 첫 측정  | 현재 상태를 같은 기준으로 기록합니다         |
| 훈련    | 보완이 필요한 항목을 중심으로 실행합니다       |
| 재측정   | 같은 기준으로 다시 확인합니다             |
| 다시 결정 | 좋아진 것, 그대로인 것, 새로 바꿀 것을 나눕니다 |



재측정은 시즌 중 8~12주 주기를 권합니다

훈련비를 계속 쓰는데 효과가 있었는지

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

산출물

팀 리포트와 선수 개별 리포트 발행

누적 관리

11개 종목 300명 이상 · 프로 선수 40명 이상 포함

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



2026년 상반기 · 팀 단위 측정 세션 운영

## 숫자는 누구나 잡니다. 중요한 것은 어떻게 읽느냐입니다

### MFLabs

- 측정 프로토콜 설계
- 분석과 리포트 발행
- 재측정과 데이터 관리

### My Favorite Recovery

- 서울역 스포츠 재활·퍼포먼스 센터
- 재활과 퍼포먼스 트레이닝
- 11개 종목 국가대표급 관리

### 협력 의료기관

- 이레알찬정형외과 · 삼성푸른의원  
정식 업무협약
- 확인이 필요한 소견은  
전문 진료로 연결

### 대학 · 연구기관

- 성균관대학교 운동역학실·  
스포츠과학실 공동 연구
- 측정 설계에 대학원·교수진 자문

측정은 의학적 진단이 아닙니다

진료가 필요한 소견이 확인되면 협력 의료기관으로 연결합니다

## 아이의 기록이기 때문에 측정만큼 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

## 아이가 지금 어디에 있는지 숫자로 확인해 보십시오

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

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery · 서울특별시 용산구 만리재로 178

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

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

