

MFLABS TEAM PERFORMANCE ASSESSMENT

아이스하키 팀 선수 **정량평가**

감독·코치용 제안서

선수를 보는 눈은 감독님의 것입니다

데이터는 그 판단을

더 정확한 훈련 결정과

경기 준비로 연결합니다

MF Labs[®]

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery

서울 용산구 만리재로 178 · mflabs.co.kr

■ 01 · 왜 측정하는가 / 관계 설정

측정은 감독님의 판단을 대신하지 않습니다

감독님은 이미 선수의 움직임과
경기력을 보고 계십니다.

측정은 그 경험을 부정하는 도구가 아닙니다.

눈으로 확인하기 어려운 부분을 숫자로 보완하고,
그 판단을 훈련과 경기 준비로 연결합니다.

경기에서는 여기까지 보입니다

누가 빠른가

누가 힘이 좋은가

누가 후반에 무너지는가

누가 경기에서 막히는가

여기까지는 감독님이
이미 정확하게 보고 계십니다

측정은 그 뒤를 봅니다

■ 왜 그런가

■ 몸 안쪽에 어떤 차이가 있는가

■ 개인 문제인가, 팀 전체 문제인가

■ 지금 쓰지 못하는 강점이 있는가

보고 계신 것을 다시 말하는 일이 아니라
그 뒤에 있는 **이유를 찾는 일**입니다

숫자가 생기면 훈련 결정이 달라집니다

■ 누구를 먼저 손댈 것인가

■ 무엇을 더 시킬 것인가

■ 무엇을 줄일 것인가

■ 다음 측정에서 무엇을 확인할 것인가

측정의 목적은 점수를 만드는 것이 아닙니다
다음 결정을 더 정확하게 만드는 것입니다

그 결정은 설명할 수 있게 됩니다

선수에게

왜 이 훈련을 해야 하는지

학부모에게

왜 지금 이 항목을 먼저 보완해야 하는지

코칭스태프에게

왜 이 선수를 따로 관리해야 하는지

다음 시즌의 자신에게

무엇을 했고 실제로 무엇이 달라졌는지

같은 판단이라도 근거가 남으면
개인의 견해가 팀의 기준이 됩니다

한 번의 측정으로 끝내지 않습니다

측정

현재 상태를 확인합니다



해석

강점 · 병목 · 관리 항목을 찾습니다



훈련 결정

선수별 우선순위를 정합니다



재측정

변화를 검증하고 목표를 갱신합니다

↺ 다시 측정으로

첫 측정은 우리 팀의 기준선이 됩니다

재측정부터 훈련이 실제 변화를 만들고 있는지 확인할 수 있습니다

측정 한 번이 남기는 것

받으시는 것	쓰는 순간
팀 리포트	전체 훈련 방향을 잡을 때
전원 능력 매트릭스	팀에 공통으로 부족한 능력을 찾을 때
팀원 개별 리포트	선수별 과제 설정과 면담에
관리 우선 프로파일	먼저 확인해야 할 선수를 찾을 때
재측정 추적 지표	훈련 효과를 확인할 때

회의 자료로, 면담 자료로, 설명 자료로
그대로 씁니다

문서로도, 화면으로도 받으십니다



MFPlayer 감독 화면 — 팀 대시보드, 위험 선수 표시,
전술 보드, 리포트 승인

한 명씩 보면 선수 세로로 보면 팀이 보입니다

선수	종합	스피드 가속	민첩성 방향전환	폭발력	반응속도	하지 근력	유산소 지구력	시프트 지속력	킥 컨트롤	백스케이팅	반응형 그리드
1.	78	81	74	78	70	74	60	81	79	84	—
2.	77	79	80	76	76	85	85	67	71	68	75
3.	76	72	74	84	87	85	86	70	72	83	71
4.	73	75	77	77	71	70	76	66	67	75	66
5.	71	80	70	63	78	64	66	74	68	50	—
6.	70	69	72	72	68	65	78	69	53	82	74
7.	68	74	71	72	52	55	52	71	72	56	63
8.	65	66	71	51	54	75	59	69	75	67	51
9.	65	72	52	82	66	62	63	59	57	68	60
10.	64	62	70	61	47	57	53	63	68	85	62
11.	64	59	60	68	64	58	68	72	73	66	79
12.	59	61	64	49	62	68	69	66	55	43	64
13.	58	55	57	56	68	49	67	57	60	62	70
14.	56	59	44	61	68	61	47	56	51	51	66
15.	49	45	44	42	54	55	45	50	67	51	52
16.	47	36	58	46	63	50	65	50	53	61	30

강점

양호

보통

개선 필요

최우선

미측정

전원 능력 매트릭스 — 선수명 비식별 처리

전원을 순위로 정렬하고 하위권을 명시합니다
감독·코치 전용이며 선수에게는 배포하지 않습니다

첫 장에 결론이 먼저 나옵니다

리포트 첫 장 — 결론

“상위 6명과 하위 2명의 격차가 28점”

“지상 훈련이 빙상으로 거의 그대로 전이되는 팀”

“지금 손대야 할 선수는 4명”

감독이 그대로 행동으로 옮길 수 있는
문장으로 정리합니다

선수에게는 순위가 아니라 다음 과제를 줍니다

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

“나는 뭘 더 해야 하나”에
선수가 스스로 답할 수 있게 만듭니다

점수는 팀 내부 규준을 기준으로 한 상대 점수이며, 전국 기준의 절대 등급이 아닙니다.

같은 수치도 해석에 따라 훈련 방향이 반대가 됩니다

AT 관점 — 부상 예방 · 조직 부하	PHYSICAL TRAINING 관점 — 수행력
현재 상태 판정 퍼포먼스는 상위권이나 부상 예방 지표상으로는 우선 관리 대상입니다. 이 둘이 동시에 성립한다는 점이 핵심입니다. 핵심 근거 ① 후방사슬 4.51 N/kg · 좌우 편차 18.8% — 햄스트링 위험 ② 반응근력지수 0.79 (접지시간 김) — 슬개건 · 아킬레스건 위험 관리 방향 출전 시간이 길어질 선수이므로 훈련량 제한이 아니라 조직 용량 확대가 답입니다. 내전근·후방사슬 근력의 정기 재측정을 권장하며, 이 값이 떨어지는 시점이 손상 직전 신호입니다. 가장 위험한 순간 피로 누적 상태의 전력 가속 초반, 한 다리 단독 푸시오프 순간.	현재 상태 판정 퍽 컨트롤 78점 · 스피드 가속 82점 · 빙상 가속 직선 75점은 보존해야 할 자산입니다. 병목 구조 하지 근력 → 반응근력 → 빙상 수행 근력이 첫 단추이며, 그 위에서만 반응근력 훈련이 효과를 냅니다. 투자 배분 제안 근력·좌우 균형 55% / 반응근력 25% / 빙상 기술 20% 기대 효과 목표 수치 달성 시 빙상 75 → 83점, 오프아이스 62 → 70점 수준으로 이동할 수 있습니다. 4학년이므로 즉시 효과가 나는 항목부터 순서를 잡는 것이 현실적입니다.

개인 리포트 — 두 관점을 나란히 판정

훈련량을 줄일지 늘릴지가 근거를 갖고 갑니다

숫자는 답이 아닙니다. 무엇을 뜻하는지 읽어야 답이 됩니다.



■ 04 · 실제 사례 / 대학 아이스하키부

힘은 좋은데 왜 빙상에서는 느렸을까

측정 결과

지상 능력 팀 5위 · 빙상 능력 17위

해석

근력이 부족한 것이 아니라
힘이 빙상 수행으로 전이되지 않는 유형이었습니다.

훈련 결정

웨이트를 늘리는 대신
반응근력과 빙상 기술의 우선순위를 올렸습니다.

같은 선수에게 더 훈련시키는 것과
필요한 것을 훈련시키는 것은 다릅니다

CONFIDENTIAL

한 명의 문제가 아니라 팀 훈련의 빈칸이었습니다

1.	78	81	74	78	70	74	60	81	79	84	—
2.	77	79	80	76	76	85	85	67	71	68	75
3.	76	72	74	84	87	85	86	70	72	83	71
4.	73	75	77	77	71	70	76	66	67	75	66
5.	71	80	70	63	78	64	66	74	68	50	—
6.	70	69	72	72	68	65	78	69	53	82	74
7.	68	74	71	72	52	55	52	71	72	56	63
8.	65	66	71	51	54	75	59	69	75	67	51
9.	65	72	52	82	66	62	63	59	57	68	60
10.	64	62	70	61	47	57	53	63	68	85	62
11.	64	59	60	68	64	58	68	72	73	66	79
12.	59	61	64	49	62	68	69	66	55	43	64

전원 능력 매트릭스 — 세로로 읽으면 팀의 구멍이 보입니다

가장 넓게 퍼진 약점은 백스케이팅이었습니다

16명 중 6명이 개선 필요 이상. 여기에는 종합 상위권 선수도 포함되어 있었습니다. 개별 선수 문제가 아니라 팀 훈련에서 공통으로 빠져 있던 항목이라는 뜻입니다.

개인을 줄 세우려고 재는 것이 아닙니다
팀이 무엇을 같이 훈련해야 하는지 찾으려고 잡니다

이미 실제 팀과 선수에게 적용하고 있습니다

2026년 상반기 · 학교 팀 측정

대학 아이스하키부	필드 플레이어 24명 온·오프아이스 통합 측정
-----------	------------------------------

중학 아이스하키부	필드 플레이어 16명 골키퍼 전용 리포트 별도
-----------	------------------------------

산출물	팀 리포트와 팀원 개별 리포트 발행
-----	---------------------

11	개 종목
----	------

300+	누적 관리 선수
------	----------

40+	프로 선수
-----	-------

측정 이후까지 이어지는 구조로 운영합니다

MFLabs 측정 프로토콜 설계 · 분석과 리포트 발행 · 재측정 관리
My Favorite Recovery 서울역 스포츠 재활·퍼포먼스 센터 · 11개 종목 국가대표급 관리
의료기관 이레알찬정형외과 · 삼성푸른의원 정식 업무협약
대학 · 연구기관 성균관대학교 운동역학실·스포츠과학실 공동 연구

장비만 들고 갔다 오는 측정이 아닙니다
재고, 읽고, **훈련까지 이어지는** 구조입니다

문의부터 재측정까지 다섯 단계입니다

사전 협의

인원 · 포지션 · 일정 확인 — 측정 2~3주 전



측정 항목 확정

연령과 종목에 맞춰 능력 측 결정



온·오프아이스 측정

세션을 나눠 운영 — 각 2~5시간



팀 · 개별 리포트

팀 2주 이내 · 개별 2~3주



재측정

시즌 중 8~12주 주기

소요 시간은 측정 인원과 능력 측 수에 따라 달라집니다. 협의 시 확정해 드립니다.

팀은 링크와 선수만 준비하시면 됩니다

측정 당일	오프아이스 · 온아이스를 별도 세션으로 각 2~5시간
출장 인력	측정팀 5~7명
장비 일체	반입 · 세팅 · 회수까지 측정팀이 수행
팀 준비물	링크 대관, 선수 소집, 평소 훈련 복장



빙상 세션 — 구간별 타이밍 게이트 통과



■ CONTACT · 팀 단위 측정 문의

이번 시즌의 판단이 다음 시즌의 기준이 됩니다

팀 규모와 일정만 알려주시면
측정 항목 초안과 운영 계획을 먼저 제안드립니다.

문의 → 사전 협의 → 측정 → 리포트 → 재측정

MF Labs[©]

주식회사 MFLabs · My Favorite Recovery

서울특별시 용산구 만리재로 178

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