

사 업 계 획 서

1. 사 업 명 : 2014년 육상 꿈나무선수 동계합숙훈련

2. 사업내용

가. 기 간 : 2014. 12. 26(금)~2015. 1. 9(금), 15일간

나. 장 소

종목	훈련장소	숙박장소	소집일시	비고
단거리, 중장거리	충북 보은군	그랜드호텔 (충북 보은군 속리산면 사내4길 6-9, T: 043-542-2500)	2014. 12. 26. (금) 15:00	
도약, 투척	대 구 육 상 진흥센터	대구육상진흥센터내 숙소: (대구광역시 수성구 삼덕동 302-5, T:053-790-4001)	2014. 12. 26. (금) 15:00	

다. 인 원 : 142명 (선수 : 120명, 지도자 : 22명)

라. 훈련단 구성

1) 임 원(5명)

성 명	소 속	직 위	비 고
이 왕 복	대한육상경기연맹	부 회 장	
황 규 훈	대한육상경기연맹	부 회 장	
이 기 웅	대한육상경기연맹	부 회 장	
최 경 열	대한육상경기연맹	전무이사	
엄 광 열	대한육상경기연맹	신인발굴위원장	

2) 지 도 자(22명)

순	종 목	성 명	성별	소 속	비 고
1	단 거 리	조현민	남	용인중학교	보은
2	단 거 리	장병호	남	덕계중학교	보은
3	단 거 리	김영덕	남	전남체육중학교	보은
4	단 거 리	김미진	여	강원태장초등학교	보은
5	단 거 리	이소리	여	삼천포중앙여자중학교	보은
6	중장거리	한필석	남	익산교육지원청	보은
7	중장거리	김유미	여	철산여자중학교	보은
8	중장거리	김영필	남	청주동중학교	보은
9	중장거리	최민정	여	안산화정초등학교	보은
10	중장거리	배성민	남	대산중학교	보은
11	도 약	장준수	남	청주창신초등학교	대구
12	도 약	김상민	남	대전체육중학교	대구
13	도 약	이제일	남	음성대소초등학교	대구
14	도 약	주아라	여	고흥동초등학교	대구
15	도 약	장미미	여	정선초등학교	대구
16	투 척	송병길	남	대전체육중학교	대구
17	투 척	박현전	남	홍남초등학교	대구
18	투 척	유남성	남	충주중학교	대구
19	투 척	정은경	여	행당중학교	대구
20	투 척	김민영	여	경남체육고등학교	대구
21	생활관리	조영설	여	광명초등학교	보은
22	생활관리	오영생	여	철원동송초등학교	대구

바. 훈련내용

1) 중점훈련내용

- 기구훈련, 근력훈련, 기술훈련, 체력측정(경기력 향상도 평가 2일간)
- 강습회(스포츠 테이핑 이론, 실습)
- 선배와의 만남(종목별 1명: 4명)

2) 일 과 표

시 간	내 용	시 간	내 용
06:20 → 30	기 상	15:00 - 17:30	오후훈련
06:30 - 07:30	새벽훈련	18:00 - 18:20	샤워 및 휴식
08:00 - 08:30	조 식	18:30 - 19:00	석 식
08:30 - 09:40	자율학습 및 휴식	19:30 까지	자유시간
10:00 - 11:40	오전훈련	19:40 - 20:20	훈련평가
12:20 - 13:00	중 식	20:30 - 22:00	영어회화/독서교육 자율학습/편지쓰기
13:00 - 14:30	자율학습 및 휴식	22:00	취 침

3) 일자별 훈련계획

구 분	조 조	오 전	오 후	야 간
2014년 12월26일(금)			15:00 소 집:훈련용품 지급 19:00 테이핑강습회(강사 위영량)	지도자 간담회 19:30-21:00
12월27일(토)	종목별훈련	초청강의 09:30-12:00	산악훈련:종목별	시청각 교육
12월28일(일)	종목별훈련 (버스-보은)	종목별훈련	선배와의 만남(대구)	개인학습
12월29일(월)	종목별훈련 (버스 2대-보은)	체력측정 (단거리,중거리) 10시(진천선수촌 실내테니스경기장) (08:30 보은출발)	종목별훈련	개인학습
12월30일(화)	종목별훈련 (버스2대-대구)	체력측정 (도약,투척) 10시(진천선수촌 실내테니스경기장) (07:30 대구출발)	종목별훈련	테이핑강습회(보은) (강사 위영량)
12월31일(수)	종목별훈련 (버스-대구)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
2015년 1월1일(목)	종목별훈련 (버스-보은)	종목별훈련	테이핑강습회(대구) (강사 위영량)	종목별 평가회
1월2일(금)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월3일(토)	종목별훈련 (버스-대구)	종목별훈련	종목별훈련 선배와의 만남(보은)	시청각 교육
1월4일(일)	종목별훈련 (버스-보은)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월5일(월)	종목별훈련	기록회	종목별훈련	시청각
1월6일(화)	종목별훈련	종목별훈련	종목별 기록회 (모의 경기대회)	종목별 평가회
1월7일(수)	종목별훈련 (버스-대구)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월8일(목)	종목별훈련 (버스-보은)	종목별훈련	종목별 적극적 휴식	꿈나무 교육
1월9일(금)	종목별훈련 (버스-대구)	종목별훈련	14:00 귀가 훈련종료	

3. 사업목적 및 기대효과

- 각 소속에서 훈련중인 꿈나무선수들에 대하여 동계합숙훈련을 실시함으로써 경쟁력을 심고 과학적이고 합리적인 훈련으로 개인별 취약점을 분석, 보완하는데 있음.
- 종목별 전문지도자의 수준높은 실기지도와 새로운 훈련기법을 습득함으로써 선수 경기력 향상과 소속지도자의 자질향상을 꾀함.
- 합숙훈련을 통해 꿈나무 선수로서 자신감 및 사명감 고취.
- 체력측정을 실시 함으로서 (선발시 체력측정) 선수 개인별 경기력 향상 성취도의 데이터를 소속으로 결과보고 책자 발송(선수개인 경기력 향상 도움)

선수명단

□ 단거리 : 34명(훈련장소: 보은)

순	시도	성명	생년월일	성별	학년	학교명	비고
1	전남	조영민	00.03.19	남	중 2	전남체육중학교	
2	서울	변준석	00.05.30	남	중 2	서울체육중학교	
3	서울	김현탁	00.05.09	남	중 2	불광중학교	
4	전남	이창윤	00.05.16	남	중 2	전남체육중학교	
5	광주	한승완	00.06.15	남	중 2	광주체육중학교	
6	경기	한상욱	00.03.09	남	중 2	경기덕계중학교	
7	강원	박주용	00.07.09	남	중 2	강원체육중학교	
8	서울	김경훈	00.07.19	남	중 2	영림중학교	
9	전남	박선우	00.04.11	남	중 2	목포하당중학교	
10	경기	원세형	01.04.04	남	중 1	경기용인중학교	
11	서울	곽현빈	00.05.01	남	중 1	서울체육중학교	
12	충북	이주호	01.03.26	남	중 1	충주중학교	
13	충북	이현용	02.03.07	남	초 6	용암초등학교	
14	전북	안성우	02.01.19	남	초 6	이리마한초등학교	
15	경남	우준식	02.02.02	남	초 5	함안가야초등학교	
16	대구	최민서	03.02.27	남	초 5	대구성지초등학교	
17	강원	박원진	03.03.09	남	초 5	원주장양초등학교	
18	전북	전성국	04.03.15	남	초 4	완산서초등학교	
19	대구	노호진	04.05.04	남	초 4	월서초등학교	
20	부산	최수진	00.06.25	여	중 2	주례여자중학교	
21	경기	박예빈	00.05.03	여	중 2	경기용인중학교	
22	서울	임은솔	00.01.05	여	중 2	서울체육중학교	
23	충북	하제영	00.10.10	여	중 2	충주여자중학교	
24	충남	허유진	00.07.10	여	중 2	홍성여자중학교	
25	경기	이혜인	00.02.14	여	중 2	백현중학교	
26	경남	조수현	01.05.04	여	중 1	경남대산중학교	
27	강원	이미진	01.04.03	여	중 1	강릉여자중학교	
28	경기	이선민	01.07.30	여	중 1	경기덕계중학교	
29	경기	성하원	02.04.17	여	초 6	동막초등학교	
30	경기	김한송	02.08.31	여	초 6	장안초등학교	
31	경기	이서은	03.02.20	여	초 5	백현초등학교	
32	경기	김민경	03.02.06	여	초 5	천일초등학교	
33	강원	이경민	03.05.03	여	초 5	반곡초등학교	
34	전북	김송현	04.01.15	여	초 4	전북고창초등학교	

□ 중거리 : 28명(훈련장소: 보은)

순	시도	성 명	생년월일	성별	학년	학 교 명	비고
1	대전	김경훈	00.01.18	남	중 2	동명중학교	
2	대전	이영환	00.05.17	남	중 2	대전구봉중학교	
3	경기	이석하	00.02.26	남	중 2	광명북중학교	
4	전북	최준홍	00.11.08	남	중 2	이리동중학교	
5	충북	정시우	00.03.28	남	중 2	제천내토중학교	
6	충북	임신순	00.05.31	남	중 2	옥천중학교	
7	전남	최세훈	01.01.08	남	중 1	전남체육중학교	
8	전남	서성균	00.19.10	남	중 1	여선중학교	
9	충남	안종빈	01.11.27	남	중 1	태안중학교	
10	충북	홍진표	01.11.17	남	중 1	영동중학교	
11	경기	김도엽	01.12.01	남	중 1	광명북중학교	
12	전북	김대현	02.02.02	남	초 6	전북이리초등학교	
13	전남	강경원	03.04.02	남	초 5	순천동명초등학교	
14	경기	이상준	03.08.30	남	초 5	경기서면초등학교	
15	전남	정현주	00.01.17	여	중 2	전남체육중학교	
16	경기	김사랑	00.11.12	여	중 2	경기철산중학교	
17	전남	정혜원	00.03.07	여	중 2	전남체육중학교	
18	서울	진혜련	00.07.05	여	중 2	서울체육중학교	
19	경남	이혜지	00.05.07	여	중 2	합포중학교	
20	서울	김수진	00.08.05	여	중 2	성보중학교	
21	전남	황정림	00.11.21	여	중 2	전남체육중학교	
22	충북	이가연	01.02.17	여	중 1	영동중학교	
23	충남	박진희	01.04.26	여	중 1	천안오성중학교	
24	충북	심하영	02.05.17	여	초 6	청원비봉초등학교	
25	충북	안예원	03.06.03	여	초 5	옥천삼양초등학교	
26	충북	이유빈	03.07.11	여	초 5	한솔초등학교	
27	강원	김은별	03.03.07	여	초 5	석화초등학교	
28	충북	안숙영	03.04.03	여	초 5	음성용천초등학교	

□ 도 약 : 29명(훈련장소: 대구육상진흥센터)

순	시도	성명	생년월일	성별	학년	학교명	비고
1	전북	박정민	00.03.10	남	중 2	이리동중학교	
2	전남	박성민	00.04.26	남	중 2	전남체육중학교	
3	전북	최정환	00.08.18	남	중 2	삼례중학교	
4	전남	김민수	00.02.01	남	중 2	전남체육중학교	
5	광주	황인범	00.03.13	남	중 2	광주체육중학교	
6	경기	이승준	00.11.04	남	중 2	수성중학교	
7	대전	이동현	01.02.09	남	중 1	대전체육중학교	
8	경기	유재혁	01.08.28	남	중 1	경기송운중학교	
9	전남	박종현	01.02.07	남	중 1	여선중학교	
10	강원	곽태우	01.03.02	남	중 1	강원체육중학교	
11	충북	장용준	01.03.23	남	중 1	제천내토중학교	
12	경남	이지원	02.03.20	남	초 6	김해구지초등학교	
13	경북	오태근	02.03.28	남	초 6	포항원동초등학교	
14	전남	최성화	03.03.19	남	초 5	전남시전초등학교	
15	대전	최문정	00.06.19	여	중 2	대전체육중학교	
16	대전	김단비	00.10.21	여	중 2	송촌중학교	
17	전남	전영서	00.03.06	여	중 2	전남체육중학교	
18	경북	노지현	00.04.13	여	중 2	경북체육중학교	
19	서울	김하윤	01.07.11	여	중 1	서울체육중학교	
20	충남	한혜정	01.07.28	여	중 1	홍성여자중학교	
21	전남	김선주	01.12.11	여	중 1	전남체육중학교	
22	충북	강교선	01.06.25	여	중 1	괴산오성중학교	
23	충남	박정은	02.04.02	여	초 6	충남홍남초등학교	
24	전남	정수인	02.09.17	여	초 6	화순초등학교	
25	충북	한수린	02.04.02	여	초 6	대소초등학교	
26	충북	오수정	02.06.04	여	초 6	각리초등학교	
27	강원	문다은	02.09.16	여	초 6	강원정선초등학교	
28	전남	김서진	03.02.10	여	초 5	고흥동초등학교	
29	강원	한다은	03.04.05	여	초 5	철원동송초등학교	

□ 투 척 : 29명(훈련장소: 대구육상진흥센터)

순	시도	성명	생년월일	성별	학년	학교명	비고
1	경기	장민수	00.04.05	남	중 2	광명북중학교	
2	대전	김승엽	00.01.15	남	중 2	대전체육중학교	
3	경남	방 룡	00.08.07	남	중 2	경남대산중학교	
4	경남	오현수	00.09.22	남	중 2	경남대산중학교	
5	강원	이종현	00.04.23	남	중 2	강원체육중학교	
6	서울	문선우	00.06.25	남	중 1	서울체육중학교	
7	대전	박준범	01.07.04	남	중 1	대전체육중학교	
8	전북	이성빈	01.04.19	남	중 1	익산지원중학교	
9	충북	조경주	01.07.08	남	중 1	충주중학교	
10	충남	정상민	01.03.07	남	중 1	홍주중학교	
11	경기	최준희	01.08.23	남	중 1	경기문산중학교	
12	전남	정민승	01.10.28	남	중 1	전남체육중학교	
13	부산	강민승	02.01.27	남	초 6	동주초등학교	
14	강원	양재우	02.04.09	남	초 6	원주태장초등학교	
15	충남	정성일	02.03.21	남	초 6	홍남초등학교	
16	전남	채지훈	03.06.12	남	초 5	나주중앙초등학교	
17	경기	손채연	00.08.15	여	중 2	철산중학교	
18	충남	오윤경	00.06.14	여	중 2	공주여자중학교	
19	강원	김예은	99.08.25	여	중 2	강원체육중학교	
20	서울	박지윤	00.10.01	여	중 2	행당중학교	
21	경북	박아영	00.10.05	여	중 2	영주여자중학교	
22	전남	정소은	01.02.08	여	중 1	진남여자중학교	
23	충남	김유진	01.08.08	여	중 1	홍성여자중학교	
24	충북	정채윤	01.11.09	여	중 1	대소중학교	
25	강원	문하은	01.02.11	여	중 1	강원체육중학교	
26	전북	이세빈	01.04.14	여	중 1	익산지원중학교	
27	대전	이지혜	02.02.25	여	초 6	봉암초등학교	
28	충남	유다영	02.01.08	여	초 6	홍남초등학교	
29	전남	박상은	03.01.29	여	초 5	전남시전초등학교	