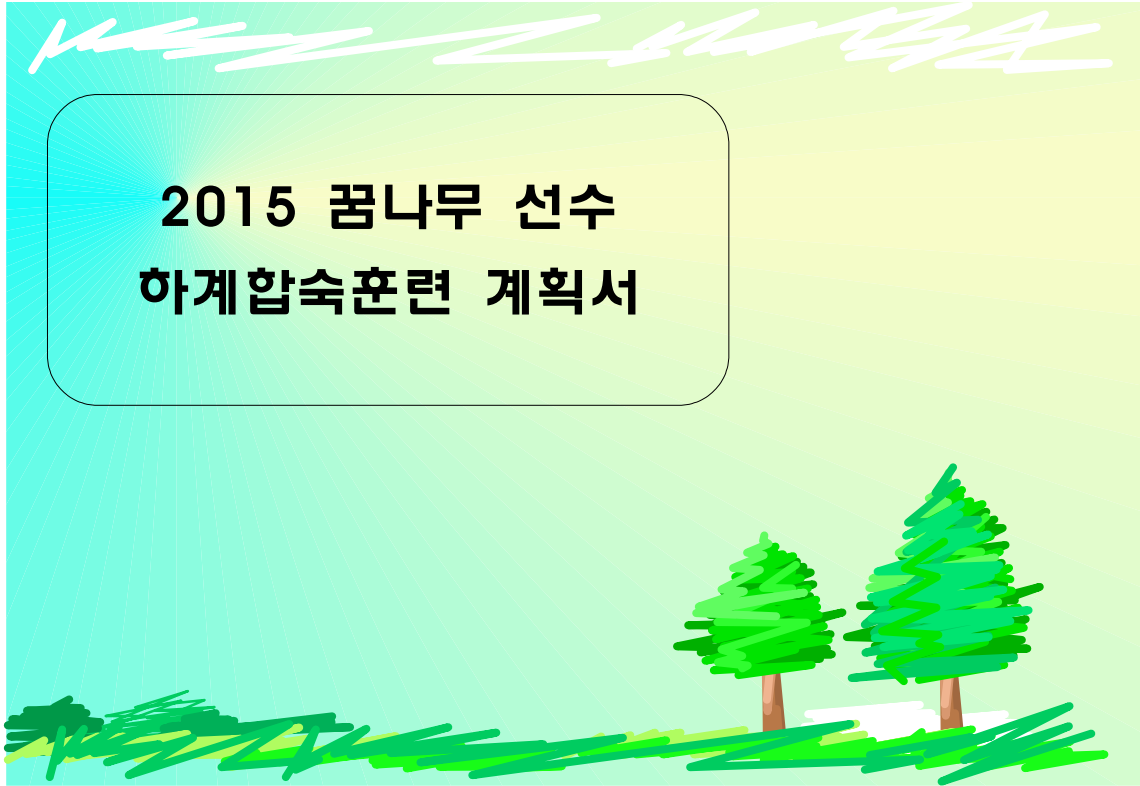


사업계획서

2015 꿈나무 선수 하계합숙훈련 계획서



단거리/중장거리/도약/투척

(2015. 07.21)

1. 사 업 명 : 2015년도 꿈나무 선수 하계합숙훈련

2. 사업내용

가. 훈련기간 : 2015. 07.29 ~ 08. 12(14박 15일)

나. 훈련장소 및 숙박장소

훈련장소	숙박장소
충북 보은종합경기장	연송호텔 - 남자 (☎ 043-542-1500) 그랜드호텔 - 여자 (☎ 043-542-2500)

다. 인 원 : 총 142명(지도자 22명, 선수120명)

종목	코치	선 수			총계
		남	여	계	
단거리/ 어른	5	18	17	35	40
중장거리/ 경보	5	15	14	29	34
도약	5	14	14	28	33
투척	5	14	14	28	33
생활관리	2	-	-	-	2
계	22	61	59	120	142

라. 소집일시 및 장소 : 2015. 07.29(수) 15:00 그랜드호텔 앞

마. 훈련단 구성

1) 지도자(22명)

★ 단거리/허들 : 5명

시·도	성명	성별	소속 및 직위	비고
경기	조연민	남	용인중학교	
경기	원운분	여	원주시육상연맹	
경기	서은미	여	경수중학교	
경기	박영면	남	대경중학교	
경남	배성민	남	대산중학교	

★ 중장거리/경보 : 5명

·도	성명	성별	소속 및 직위	비고
	한필석	남	전북 익산교육청	
부산	이상만	남	주례여자중학교	
울산	고화자	여	천상소등학교	
인천	전문의	여	갑룡소등학교	
경남	성봉호	남	마산압포중학교	

★ 도약 : 5명

시·도	성명	성별	소속 및 직위	비고
	장준수	남	청주창신초등학교	
충북	배재용	남	영동중학교	
대전	강명재	남	성천초등학교	
경북	김선정	여	포항대흥중학교	
경기	박성실	여	용마초등학교	

★ 투척 : 5명

시·도	성명	성별	소속 및 직위	비고
경기	이정연	남	봉일천중학교	
경기	강대운	남	가평소등학교	
경기	김남운	남	광명북중학교	
서울	장정연	여	한국체육대학교	
경기	이민영	여	광명시육상경기연맹	

★ 생활관리 : 2명

시·도	성명	성별	소속 및 직위	비고
강원	송호운	남	대한육상경기연맹 직원	인수인계
경기	조영설	여	경기 광명소등학교	

경기	김남운	남	광명북중학교	
서울	장정연	여	한국체육대학교	
경기	이민영	여	광명시육상경기연맹	

도	성명	성별	소속 및 직위	비고
	이정연	남	봉일선중학교	
경기	강대운	남	가평초등학교	

2) 선수(120)

▶ 단거리 : 35명(초등 11명, 중등 24명 // 남 18명 여 17명)

순	시도	성명	성별	학년	학교명	세부종목	비고
1	대전	김수우	남	초4	가수원초	80m	
2	대구	이영훈	남	초4	대구월서초	80m	
3	울산	서민준	남	초5	울산삼정초	100m	
4	인천	송찬희	남	초6	인천논곡초	100m	
5	충남	원민혁	남	초6	아산인주초	200m	
6	경기	김동하	남	중1	석우중	100m	
7	경기	서민혁	남	중1	시곡중	200m	
8	경남	우준식	남	중1	경남대산중	200m	
9	광주	김현욱	남	중1	광주체육중	200m	
10	경기	이시문	남	중2	경기체육중	100m	
11	전남	오태민	남	중2	순천금당중	200m	
12	경기	이도하	남	중2	문산수역중	400m	
13	경기	함상훈	남	중2	용인중	110mH	
14	경북	하도연	남	중2	포항대흥중	200m	
15	경기	원세형	남	중2	용인중	100m	
16	광주	오은제	남	중2	광주체육중	200m	
17	경기	김건우	남	중2	경기경수중	400m	
18	서울	곽현빈	남	중2	서울체육중	100m	
19	인천	김한별	여	초4	인천동춘초	80m	
20	전북	김선우	여	초4	전주서원초	80m	
21	경북	길소민	여	초5	포항창포초	100m	
22	경기	김다은	여	초6	가평초	100m	
23	강원	이희정	여	초6	강원부안초	200m	
24	서울	정연우	여	초6	영원초	200m	
25	경기	김한송	여	중1	경기백현중	100m	

26	경기	남정은	여	중1	경기석우중	200m	
27	대전	신유진	여	중1	대전체육중	100m	
28	울산	이연우	여	중1	스포츠과학중	100m	
29	경기	김하은	여	중2	경기산본중	100m	
30	전남	서샤론	여	중2	전남체육중	200m	
31	광주	강민주	여	중2	광주체육중	400m	
32	서울	전혜정	여	중2	서울체육중	100mH	
33	경기	이상미	여	중2	경기대경중	100mH	
34	충남	김채연	여	중2	온양용화중	200m	
35	경남	조수현	여	중2	경남대산중	100m	

▶ 중장거리 : 29명(초등 8명, 중등 21명 // 남 15명 여 14명)

순	시도	성명	성별	학년	학교명	세부종목	비고
1	대구	이동훈	남	초5	북대구초	800m	
2	울산	정태준	남	초6	삼동초	800m	
3	인천	한승엽	남	초6	갑룡초	800m	
4	광주	조현욱	남	초6	송정초	800m	
5	대전	이재우	남	중1	대전체육중	800m	
6	강원	유강철	남	중1	소달중	1500m	
7	충남	장재후	남	중1	태안중	5000mW	
8	전북	김대현	남	중1	이리동중	800m	
9	경기	정지상	남	중2	전곡중	800m	
10	경기	김도엽	남	중2	광명북중	1500m	
11	전남	최세훈	남	중2	전남체육중	3000m	
12	부산	김동영	남	중2	동주중	5000mW	
13	충북	홍진표	남	중2	영동중	1500m	
14	충북	현솔호	남	중2	청주동중	800m	
15	경기	이세혁	남	중2	용문중	800m	
16	충남	손예빈	여	초5	대기초	800m	
17	충북	안예원	여	초6	목천삼양초	800m	
18	충남	진승연	여	초6	홍남초	800m	
19	충북	이유빈	여	초6	한솔초	800m	
20	경기	성하원	여	중1	용인중	800m	
21	충남	박수인	여	중1	천안오성중	1500m	
22	전남	김가경	여	중1	전남체육중	1500m	
23	대전	이유정	여	중1	대전체육중	1500m	
24	경남	변영주	여	중1	합포중	800m	
25	인천	박시원	여	중1	가좌여중	5000mW	
26	충북	이가영	여	중2	괴산오성중	1500m	

27	충북	이가연	여	중2	영동중	3000m	
28	부산	박규리	여	중2	주례여중	5000mW	
29	강원	최미지	여	중2	강릉여중	5000mW	

도약 : 28명(초등 8명, 중등 20명 // 남 14명 여 14명)

순	시도	성명	성별	학년	학교명	세부종목	비고
1	경기	한 신	남	초5	현일초	멀리뛰기	
2	대구	손준혁	남	초6	남동초	높이뛰기	
3	경북	임상민	남	초6	칠곡대교초	멀리뛰기	
4	강원	곽대환	남	중1	강원체육중	곽대환	
5	경기	강규범	남	중2	안산별망중	멀리뛰기	
6	울산	차종원	남	중1	스포츠과학중	높이뛰기	
7	경기	김지준	남	중1	덕계중	높이뛰기	
8	충북	유성은	남	중2	충주중	높이뛰기	
9	전남	박종현	남	중2	여선중	멀리뛰기	
10	충남	고요한	남	중2	홍주중	세단뛰기	
11	경북	오태근	남	중1	포항대흥중	멀리뛰기	
12	울산	심지민	남	중2	스포츠과학중	멀리뛰기	
13	충북	민병현	남	중2	청주내수중	세단뛰기	
14	서울	송치원	남	중2	행당중	세단뛰기	
15	전북	임채영	여	초5	익산어양초	멀리뛰기	
16	경기	이지민	여	초6	경기상탄초	높이뛰기	
17	전북	신지선	여	초6	이리팔봉초	멀리뛰기	
18	충남	전가영	여	초6	홍남초	높이뛰기	
19	부산	서하주	여	초6	송정초	멀리뛰기	
20	충북	오수정	여	중1	각리중	높이뛰기	
21	전남	박지현	여	중1	전남체육중	멀리뛰기	
22	대전	이현유	여	중2	송촌중	높이뛰기	
23	강원	이희령	여	중2	강원체육중	멀리뛰기	
24	전남	김선주	여	중2	전남체육중	세단뛰기	
25	전북	복시현	여	중2	익산어양중	높이뛰기	
26	전남	박혜정	여	중2	전남체육중	멀리뛰기	

27	충북	강교선	여	중2	괴산오성중	멀리뛰기	
28	경기	정다정	여	중2	경기전곡중	멀리뛰기	

▶ 투척 : 28명(초등 5명, 중 23명 // 남 14명 여 14명)

순	시도	성명	성별	학년	학교명	세부종목	비고
1	경기	박어훤	남	초5	비산초	포환던지기	
2	전남	박도현	남	초6	목포북교초	포환던지기	
3	부산	천상진	남	초6	문현초	포환던지기	
4	부산	강민승	남	중1	동주중	포환던지기	
5	경기	이성현	남	중1	문산중	원반던지기	
6	광주	이명균	남	중1	광주체육중	창던지기	
7	강원	양재우	남	중1	반곡중	포환던지기	
8	충남	안하영	남	중1	홍주중	포환던지기	
9	서울	문선우	남	중2	서울체육중	포환던지기	
10	광주	김승국	남	중2	광주체육중	창던지기	
11	경북	김원탁	남	중2	포항대흥중	포환던지기	
12	충남	정상민	남	중2	홍주중	원반던지기	
13	충북	이수한	남	중2	충주중	원반던지기	
14	경기	이규태	남	중2	경기대경중	포환던지기	
15	경남	김동희	여	초6	진해동부초	포환던지기	
16	전북	최하나	여	초6	이리팔봉초	포환던지기	
17	경기	신유진	여	중1	경기체육중	원반던지기	
18	강원	최가희	여	중1	강원체육중	창던지기	
19	경기	박채린	여	중1	봉일천중	원반던지기	
20	경기	박효정	여	중1	경기체육중	포환던지기	
21	경남	정진희	여	중2	거제중앙중	포환던지기	
22	충북	정채윤	여	중2	음성대소중	원반던지기	
23	전북	이세빈	여	중2	익산지원중	창던지기	
24	광주	윤세진	여	중2	비아중	창던지기	
25	충남	김유진	여	중2	홍성여중	원반던지기	
26	경기	박소담	여	중2	철산중	포환던지기	

27	울산	심명진	여	중2	울산여중	원반던지기	
28	인천	표현	여	중2	가좌여중	포환던지기	

바. 훈련일과표

1) 시간표

간	운 련 내 용
06:00 ~ 06:30	. 집합장소 이동. 종목별 인원점검
06:30 ~ 07:30	아침 훈련 , 종목별 특성훈련
07:30 ~ 08:00	개인정비
08:00 ~ 09:00	조식
09:00 ~ 10:00	학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 짜울, 개인세탁
10:00 ~ 12:00	오전훈련(훈련실시 시간) - 종목별 전문훈련, 강사소빙 강의
12:00 ~ 13:00	중식
13:00 ~ 14:30	짜울학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 짜울, 개인세탁
14:30 ~ 17:00	오후훈련(훈련실시 시간) - 종목별 전문훈련, 강사소빙 강의
17:00 ~ 18:00	개인정비
18:00 ~ 19:00	석식
19:00 ~ 20:00	자유시간 - 개인보충학습, 개인시간, 개인세탁
20:00 ~ 21:00	훈련평가 - 종목별 짜울, 대화의 광장(시간보장)
21:00 ~ 22:00	개인학습(조영설, 송호운 선생님) 및 점오 - 독서교육, 짜울학습, 편지쓰기
22:30 ~ 06:00	취침

2) 일일훈련일과표

/일/요일	아 침	오 전	오 후	야 간
07.29.()	15:00 선수단 소집, 훈련용품 지급 17:30 입소식 선수단 상견례 위원장 격려말씀			전체회의
30.(목)	종목별 훈련	산악훈련	종목별 훈련	지도자미팅
31.(금)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	지도자미팅
08.01.(토)	종목별 훈련	종목별 훈련	키즈프로그램	지도자미팅
02.(일)	종목별 훈련	종목별 훈련	유식 및 자유시간	출장부페 편지쓰기
03.(월)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지.재활치료
04.(화)	종목별 훈련	종목별 훈련	교육.선배와의 만남	마사지.재활치료
05.(수)	종목별 훈련	종목별 훈련	교육.선배와의 만남	마사지.재활치료
06.(목)	종목별 훈련	종목별 훈련	지도자강습회	마사지.재활치료
07.(금)	종목별 훈련	기록회	기록회	출장부페
08.(토)	종목별 훈련	종목별 훈련	키즈프로그램	지도자 격려
09.(일)	종목별 훈련	종목별 훈련	유식 및 자유시간	지도자미팅
10.(월)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	전체회의
11.(화)	종목별 훈련	종목별 훈련	종합평가회	종합평가회

★ 사업목적

잠재력이 우수한 꿈나무선수들을 선발하여 특별 관리와 집중훈련을 통하여 각종 국내·외 대회에서 최대의 경기력을 올리고 대한민국 육상의 미래로 육성한다.

★ 기대효과

- 훈련을 통하여 경기력 향상의 기틀이 되게 한다.
- 종목별 지도를 통해 수준 높은 기술을 습득한다.
- 동기부여로 자신감 및 사명감을 함양 시킨다.
- 단체훈련을 통하여 예절교육을 습득시킨다.
- 절제된 생활 습관을 유지시킨다.