

2017년도

[육 상] 꿈나무선수 하계합숙훈련 사업계획서

1. 사 업 명: 2017년도 육상 꿈나무선수 하계합숙훈련 사업계획서

2. 사업내용

- 기간: 2017. 7. 31.~8. 16. (16박 17일 간)
- 장소: - 훈련장소: 충북 보은 종합운동장 (연락처: 043-540-3381)
 - 숙박장소: 충북 보은 그랜드 호텔 (연락처: 043-542-2500)
 충북 보은 그린파크 호텔 (연락처: 043-543-2695)
- 소집일시 및 장소: 2017. 7.31(월), 15:00 충북 보은 그랜드 호텔
- 인원 : 142 명(선수: 120명, 지도자: 22명)
- 훈련단 구성
 - 가. 지도자

| 구분 | 성명 | 출생년도 | 시·도 | 소속 및 직위 | 비고 |
|-------|-----|------|-----|-------------|-------------|
| 전담지도자 | 이정준 | 1975 | 대구 | 성산중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 이종윤 | 1964 | 인천 | 인천육상연맹/지도자 | |
| 전문지도자 | 홍선희 | 1985 | 울산 | 남외초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 한일구 | 1974 | 경기 | 능곡중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 장미미 | 1990 | 강원 | 정선초등학교/지도자 | |
| 전담지도자 | 이상만 | 1975 | 부산 | 동주초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 황준석 | 1983 | 경북 | 성남여자중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 배재웅 | 1985 | 충북 | 영동중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 박세근 | 1983 | 전북 | 이리초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 김미선 | 1980 | 충남 | 서산여자중학교/지도자 | |
| 전담지도자 | 박현전 | 1972 | 충남 | 홍성교육지원청/지도자 | |
| 전문지도자 | 김대식 | 1971 | 전남 | 진남여자중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 배상수 | 1975 | 전북 | 고창초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 김은경 | 1972 | 서울 | 염창초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 곽창만 | 1982 | 강원 | 정선중학교/지도자 | |
| 전담지도자 | 유남성 | 1978 | 충북 | 충주중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 양용성 | 1976 | 부산 | 동주중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 김남훈 | 1978 | 경기 | 광명북중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 안현규 | 1987 | 충북 | 장락초등학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 김민영 | 1984 | 경남 | 거창중학교/지도자 | |
| 전문지도자 | 장행주 | 1981 | 강원 | 대한체력코치협회 | 생활·재활 담당 |
| 전문지도자 | 박채연 | 1994 | 경기 | 엑시원 | |

나. 선발선수 명단 (별첨 1)

□ 훈련내용

가. 중점훈련내용

- 종목별 기술 훈련을 통해 기술 기능을 향상시킴
- 기초 체력 훈련을 통해 체력을 증진시킴
- 전문 체력 훈련을 통해 기술 기능을 향상시킴

나. 일과표

| 시 간 | 훈 련 내 용 |
|---------------|--|
| 06:00 ~ 06:10 | 기상. 종목별 인원점검 |
| 06:10 ~ 08:00 | 아침 훈련 , 종목별 특성훈련 |
| 08:00 ~ 09:00 | 조식 |
| 09:00 ~ 10:00 | 학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 자율, 개인세탁 |
| 10:00 ~ 12:00 | 오전훈련(훈련실시 시간) - 종목별 전문훈련, 강사초빙 강의 |
| 12:00 ~ 13:00 | 중식 |
| 13:00 ~ 15:00 | 자율학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 자율, 개인세탁 |
| 15:00 ~ 17:30 | 오후훈련(훈련실시 시간) -종목별 전문훈련, 강사초빙 강의 |
| 17:30 ~ 18:30 | 개인정비 |
| 18:30 ~ 19:30 | 석식 |
| 19:30 ~ 20:30 | 자유시간 및 재할 -개인보충학습, 개인시간, 개인세탁 |
| 20:30 ~ 21:00 | 훈련평가 - 종목별 자율, 대화의 광장(시간보장) |
| 21:00 ~ 22:00 | 개인학습(장행주, 박채연 선생님) 및 점호 -독서교육, 자율학습, 편지쓰기 |
| 22:00 ~ 06:00 | 취침 |

다. 일자별 훈련계획

| 구분 | 새벽 | 오전 | 오후 | 야간 |
|----------|--|-----------------|---|--------------------------------|
| 7월31일(월) | | 선수단 입소 사전준비 | 14:00: 소집 훈련용품 지급 17:30: 입소식 (위원장 당부말씀) | ※전체회의 (저녁식사 후 바로실시) |
| 8월1일(화) | 종목별 훈련 | 산악훈련 (선수단전체) | 종목별 훈련 종목별 상담 및 면담카드작성 | 신인발굴위원장과 지도자의 만남 (전체회식) |
| 8월2일(수) | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상) |
| 8월3일(목) | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상) |
| 8월4일(금) | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상) |
| 8월5일(토) | 종목별 훈련 2017 교보생명컵 전국초등학교 시도대학 육상경기대회 | | | ※전체회의 (중간점검) |
| 8월6일(일) | 산책 | 적극적 휴식 | 선배와의 만남 | ※출장뷔페(숙소식당) |
| 8월7일(월) | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 강의 | 마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상) |
| 8월8일(화) | 종목별 훈련 한국전력배 2017 전국 중고등학교 중장거리 육상경기대회 | | | 휴식 및 자유시간 |
| 8월9일(수) | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | 종목별 훈련 | ※전체회의 (중간점검 및 대회준비토의) |
| 8월10일(목) | 산책 | 시합출전 및 관전 | 종목별 훈련 | 야간시합출전 및 관전 |
| 8월11일(금) | 산책 | 시합출전 및 관전 | 종목별 훈련 | 야간시합출전 및 관전 |
| 8월12일(토) | 산책 | 시합출전 및 관전 | 종목별 훈련 | 야간시합출전 및 관전 |
| 8월13일(일) | 산책 | 시합출전 및 관전 | 종목별 훈련 | 야간시합출전 및 관전 |
| 8월14일(월) | 산책 | 시합출전 및 관전 | 종목별 훈련 | 야간시합출전 및 관전 |
| 8월15일(화) | 산책 | 키즈런 및 퇴소식 | 영화관람 및 특식 | ※전체회의 (토론 및 평가) |
| 8월16일(수) | 산책 | | 훈련종료 | |

별첨 1 2017년도 육상 꿈나무선수 선발 명단

단거리 : 34명 (초등 10명, 중등 24명 // 남 17명 여 17명)

| 연번 | 세부종목 | 시·도 | 육성학교 | 학년 | 성명 | 성별 | 출생년도 | 비고 |
|----|-------|-----|--------|----|-----|----|------|----|
| 1 | 80m | 경기 | 신하초 | 초4 | 김도현 | 남 | 2007 | |
| 2 | 100m | 울산 | 전하초 | 초5 | 김동언 | 남 | 2006 | |
| 3 | 100m | 대전 | 가수원초 | 초6 | 김수우 | 남 | 2005 | |
| 4 | 200m | 전북 | 격포초 | 초6 | 김명범 | 남 | 2005 | |
| 5 | 100m | 울산 | 스포츠과학 | 중1 | 서민준 | 남 | 2004 | |
| 6 | 100m | 인천 | 남중 | 중1 | 지수호 | 남 | 2004 | |
| 7 | 200m | 경기 | 석우중 | 중1 | 김태형 | 남 | 2004 | |
| 8 | 200m | 대구 | 성산중 | 중1 | 최현식 | 남 | 2004 | |
| 9 | 100m | 경기 | 금파중 | 중2 | 이동호 | 남 | 2003 | |
| 10 | 100m | 울산 | 스포츠과학 | 중2 | 송동익 | 남 | 2003 | |
| 11 | 100m | 경남 | 거창대성중 | 중2 | 허재준 | 남 | 2003 | |
| 12 | 200m | 경기 | 능곡중 | 중2 | 손지원 | 남 | 2003 | |
| 13 | 200m | 경기 | 덕정중 | 중2 | 김태현 | 남 | 2003 | |
| 14 | 400m | 광주 | 광주체중 | 중2 | 박선규 | 남 | 2003 | |
| 15 | 400m | 경기 | 경기체중 | 중2 | 신현서 | 남 | 2003 | |
| 16 | 110mH | 울산 | 스포츠과학 | 중2 | 이동현 | 남 | 2003 | |
| 17 | 110mH | 전남 | 목포하당중 | 중2 | 명민건 | 남 | 2003 | |
| 18 | 80m | 서울 | 염창초 | 초4 | 안채진 | 여 | 2007 | |
| 19 | 80m | 인천 | 도화초 | 초4 | 오소희 | 여 | 2007 | |
| 20 | 100m | 전남 | 함평초 | 초5 | 김나라 | 여 | 2006 | |
| 21 | 100m | 경기 | 정지초 | 초6 | 이정연 | 여 | 2005 | |
| 22 | 200m | 인천 | 도화초 | 초6 | 김수연 | 여 | 2005 | |
| 23 | 100m | 경기 | 용인중 | 중1 | 구현정 | 여 | 2004 | |
| 24 | 100m | 경기 | 시곡중 | 중1 | 이채현 | 여 | 2004 | |
| 25 | 200m | 경기 | 송운중 | 중1 | 김민지 | 여 | 2004 | |
| 26 | 100m | 경기 | 가평중 | 중2 | 김다은 | 여 | 2003 | |
| 27 | 100m | 경기 | 가평중 | 중2 | 김소은 | 여 | 2003 | |
| 28 | 200m | 강원 | 원주여중 | 중2 | 이경민 | 여 | 2003 | |
| 29 | 400m | 경남 | 대산중 | 중2 | 김서윤 | 여 | 2003 | |
| 30 | 400m | 경북 | 영해중 | 중2 | 이승은 | 여 | 2003 | |
| 31 | 200m | 충북 | 충주여중 | 중2 | 박은지 | 여 | 2003 | |
| 32 | 100m | 경기 | 단원중 | 중2 | 조미현 | 여 | 2003 | |
| 33 | 100mH | 경기 | 용인중 | 중2 | 이서은 | 여 | 2003 | |
| 34 | 100mH | 울산 | 스포츠과학중 | 중2 | 조수진 | 여 | 2003 | |

중장거리 : 30명(초등 7명, 중등 23명 // 남 15명 여 15명)

| 연번 | 세부종목 | 시·도 | 육성학교 | 학년 | 성명 | 성별 | 출생년도 | 비고 |
|----|--------|-----|--------|----|-----|----|------|----|
| 1 | 800m | 울산 | 울산중 | 중2 | 정태준 | 남 | 2003 | |
| 2 | 800m | 경기 | 경기용인중 | 중2 | 이재형 | 남 | 2003 | |
| 3 | 800m | 경기 | 경기체육중 | 중1 | 김민석 | 남 | 2004 | |
| 4 | 800m | 대구 | 대구월서초 | 초6 | 김석현 | 남 | 2005 | |
| 5 | 800m | 경기 | 경기사우초 | 초5 | 이석인 | 남 | 2006 | |
| 6 | 1500m | 충북 | 충북음성중 | 중2 | 이한비 | 남 | 2003 | |
| 7 | 1500m | 전북 | 전북고창중 | 중2 | 허강훈 | 남 | 2002 | |
| 8 | 1500m | 전남 | 전남체육중 | 중1 | 정승화 | 남 | 2004 | |
| 9 | 1500m | 전북 | 전북이리동중 | 중1 | 윤시우 | 남 | 2003 | |
| 10 | 3000m | 충북 | 충일중 | 중2 | 안성현 | 남 | 2003 | |
| 11 | 3000m | 경기 | 광명북중 | 중2 | 이범수 | 남 | 2003 | |
| 12 | 3000m | 경기 | 동부중 | 중2 | 김영재 | 남 | 2003 | |
| 13 | 3000mW | 대전 | 대전동명중 | 중2 | 백용재 | 남 | 2003 | |
| 14 | 3000mW | 충남 | 충남서산중 | 중1 | 김민규 | 남 | 2004 | |
| 15 | 3000mW | 부산 | 부산동주중 | 중1 | 박선홍 | 남 | 2004 | |
| 16 | 800m | 충북 | 옥천여중 | 중2 | 안예원 | 여 | 2003 | |
| 17 | 800m | 경기 | 경기철산중 | 중2 | 김아영 | 여 | 2003 | |
| 18 | 800m | 경북 | 경북강구중 | 중1 | 신한슬 | 여 | 2004 | |
| 19 | 800m | 충북 | 충북삼양초 | 초6 | 김은수 | 여 | 2005 | |
| 20 | 800m | 충북 | 충북영동초 | 초6 | 이예원 | 여 | 2005 | |
| 21 | 800m | 강원 | 구곡초 | 초6 | 노지영 | 여 | 2005 | |
| 22 | 800m | 경북 | 경북포은초 | 초5 | 심정순 | 여 | 2006 | |
| 23 | 800m | 충북 | 충북죽향초 | 초5 | 김이레 | 여 | 2006 | |
| 24 | 1500m | 경북 | 영천성남여중 | 중2 | 연유빈 | 여 | 2003 | |
| 25 | 1500m | 충남 | 충남서산여중 | 중1 | 류수영 | 여 | 2004 | |
| 26 | 1500m | 전북 | 전라중 | 중1 | 김예나 | 여 | 2004 | |
| 27 | 3000m | 경기 | 경기체중 | 중2 | 김다정 | 여 | 2003 | |
| 28 | 3000mW | 경북 | 경북계림중 | 중2 | 박나라 | 여 | 2003 | |
| 29 | 3000mW | 부산 | 주례여중 | 중2 | 유정민 | 여 | 2003 | |
| 30 | 3000mW | 충남 | 충남서산여중 | 중2 | 김초희 | 여 | 2003 | |

도약 : 28명(초등 9명, 중등 19명 // 남 14명 여 14명)

| 연번 | 세부종목 | 시·도 | 육성학교 | 학년 | 성명 | 성별 | 출생년도 | 비고 |
|----|------|-----|---------|----|-----|----|------|----|
| 1 | 멀리뛰기 | 울산 | 울산남외초 | 초5 | 최민규 | 남 | 2006 | |
| 2 | 멀리뛰기 | 서울 | 서울염창초 | 초6 | 김지환 | 남 | 2005 | |
| 3 | 멀리뛰기 | 경기 | 경기문산수역중 | 중1 | 채원준 | 남 | 2004 | |
| 4 | 멀리뛰기 | 전남 | 순천금당중 | 중1 | 장예찬 | 남 | 2001 | |
| 5 | 멀리뛰기 | 전남 | 전남체중 | 중2 | 최성화 | 남 | 2003 | |
| 6 | 멀리뛰기 | 전남 | 광양백운중 | 중2 | 이경민 | 남 | 2003 | |
| 7 | 높이뛰기 | 울산 | 울산월평초 | 초6 | 최진우 | 남 | 2005 | |
| 8 | 높이뛰기 | 경남 | 경남산청신안초 | 초6 | 권영우 | 남 | 2005 | |
| 9 | 높이뛰기 | 전북 | 전북전라중 | 중1 | 정재인 | 남 | 2004 | |
| 10 | 높이뛰기 | 충북 | 진천중 | 중1 | 김태협 | 남 | 2004 | |
| 11 | 높이뛰기 | 강원 | 강원체중 | 중2 | 장진호 | 남 | 2003 | |
| 12 | 높이뛰기 | 경기 | 경기체중 | 중2 | 이재호 | 남 | 2003 | |
| 13 | 세단뛰기 | 대전 | 대전송촌중 | 중2 | 천영수 | 남 | 2003 | |
| 14 | 세단뛰기 | 인천 | 인천당하중 | 중2 | 김민상 | 남 | 2003 | |
| 15 | 멀리뛰기 | 전남 | 목포서부초 | 초5 | 박서현 | 여 | 2006 | |
| 16 | 멀리뛰기 | 서울 | 서울강신초 | 초6 | 김민정 | 여 | 2005 | |
| 17 | 멀리뛰기 | 전북 | 고창여중 | 중1 | 김송현 | 여 | 2004 | |
| 18 | 멀리뛰기 | 전남 | 광양백운중 | 중1 | 김예영 | 여 | 2004 | |
| 19 | 멀리뛰기 | 충북 | 충주여중 | 중2 | 안성경 | 여 | 2003 | |
| 20 | 멀리뛰기 | 경기 | 경기체중 | 중2 | 김지원 | 여 | 2003 | |
| 21 | 높이뛰기 | 부산 | 부산송정초 | 초6 | 이수빈 | 여 | 2005 | |
| 22 | 높이뛰기 | 강원 | 홍천남산초 | 초6 | 김소련 | 여 | 2005 | |
| 23 | 높이뛰기 | 경기 | 경기관양중 | 중1 | 최서정 | 여 | 2004 | |
| 24 | 높이뛰기 | 충남 | 홍성여중 | 중1 | 강서현 | 여 | 2004 | |
| 25 | 높이뛰기 | 경기 | 경기체중 | 중2 | 이승민 | 여 | 2003 | |
| 26 | 높이뛰기 | 경북 | 포항대흥중 | 중2 | 김주현 | 여 | 2003 | |
| 27 | 세단뛰기 | 전남 | 전남체중 | 중2 | 지경희 | 여 | 2003 | |
| 28 | 세단뛰기 | 경남 | 거제중앙중 | 중2 | 김수목 | 여 | 2003 | |

투척 : 28명(초등 5명, 중 23명 // 남 14명 여 14명)

| 연번 | 세부종목 | 시·도 | 육성학교 | 학년 | 성명 | 성별 | 출생년도 | 비고 |
|----|-------|-----|--------|----|-----|----|------|----|
| 1 | 포환던지기 | 서울 | 서울염창초 | 초5 | 정유겸 | 남 | 2006 | |
| 2 | 포환던지기 | 전북 | 이리팔봉초 | 초6 | 안상준 | 남 | 2005 | |
| 3 | 포환던지기 | 부산 | 동주중 | 중1 | 서승우 | 남 | 2004 | |
| 4 | 포환던지기 | 경기 | 경기체중 | 중1 | 김강연 | 남 | 2004 | |
| 5 | 포환던지기 | 전남 | 목포하당중 | 중2 | 박도현 | 남 | 2003 | |
| 6 | 포환던지기 | 경기 | 신한중 | 중2 | 김태혁 | 남 | 2003 | |
| 7 | 원반던지기 | 서울 | 백운중 | 중1 | 박주형 | 남 | 2004 | |
| 8 | 원반던지기 | 충북 | 충주중 | 중1 | 조병욱 | 남 | 2004 | |
| 9 | 원반던지기 | 경남 | 거창중 | 중2 | 박준형 | 남 | 2003 | |
| 10 | 원반던지기 | 인천 | 당하중 | 중2 | 최완재 | 남 | 2003 | |
| 11 | 창던지기 | 충북 | 충주중 | 중1 | 최우진 | 남 | 2004 | |
| 12 | 창던지기 | 세종 | 조치원중 | 중1 | 양현욱 | 남 | 2004 | |
| 13 | 창던지기 | 부산 | 동주중 | 중2 | 천상진 | 남 | 2003 | |
| 14 | 창던지기 | 강원 | 강원체중 | 중2 | 김세환 | 남 | 2003 | |
| 15 | 포환던지기 | 경북 | 도봉초 | 초6 | 박소진 | 여 | 2005 | |
| 16 | 포환던지기 | 충남 | 홍남초 | 초6 | 임채연 | 여 | 2005 | |
| 17 | 포환던지기 | 경남 | 거창중 | 중1 | 박서현 | 여 | 2004 | |
| 18 | 포환던지기 | 울산 | 스포츠과학중 | 중1 | 은소진 | 여 | 2004 | |
| 19 | 포환던지기 | 울산 | 서생중 | 중2 | 박서영 | 여 | 2003 | |
| 20 | 포환던지기 | 충남 | 서산여중 | 중2 | 윤가영 | 여 | 2003 | |
| 21 | 원반던지기 | 경기 | 경기체중 | 중1 | 임현아 | 여 | 2004 | |
| 22 | 원반던지기 | 전남 | 전남체중 | 중1 | 김세령 | 여 | 2004 | |
| 23 | 원반던지기 | 경기 | 철산중 | 중2 | 김예빈 | 여 | 2003 | |
| 24 | 원반던지기 | 전남 | 진남여중 | 중2 | 천서윤 | 여 | 2003 | |
| 25 | 창던지기 | 전남 | 진남여중 | 중1 | 석다솔 | 여 | 2004 | |
| 26 | 창던지기 | 경기 | 경기체중 | 중1 | 변수미 | 여 | 2004 | |
| 27 | 창던지기 | 경기 | 경기체중 | 중2 | 윤예림 | 여 | 2003 | |
| 28 | 창던지기 | 강원 | 석정여중 | 중2 | 이소민 | 여 | 2003 | |