

2017년도 육 상 청소년대표선수 합숙훈련 계획(안)

□ 사 업 명: 2017년도 육상 청소년대표선수 합숙훈련

□ 목적 및 기대효과

○ 목적

- 각 소속에서 훈련 중인 청소년대표선수들에 대하여 하계합숙훈련을 실시함으로써 경쟁력을 심고 과학적이고 합리적인 훈련으로 개인별 취약점을 분석, 보완하는데 있음
- 종목별 지도자의 수준 높은 실기지도와 전문화된 훈련기법을 습득함으로써 선수의 경기력 향상에 중점을 두며, 소속지도자와의 소통과 공유로 소속훈련과의 연결

○ 기대효과

- 합숙훈련을 통해 청소년 대표선수로서 자신감 및 확고한 목표의식으로 사명감 고취

□ 훈련개요

○ 훈련기간 : 2017년 7월 31일(일)~8월19일(토) (19박20일)

○ 훈련장소

- 훈련시설 : 보은군 종합운동장의 스포츠타운, 속리산일대
- 주소/연락처 : 충북 보은군 보은읍 이평리 45

○ 숙박

- 숙박업체 :레이크힐 호텔
- 주소/연락처 : 충북 보은군 속리산면 사내리 198-1/043-543-0537

□ 참여인원

○ 지도자 : 총 5명

연번	세부종목	성명	연락처	이메일	비고
1	중장거리	김유미	-	kyoomi33@hanmail.net	전담지도자
2	단거리	김경출	-	kkc6598@hanmail.net	경북포항교육청
3	중장거리	김지연	-	cronyjj@naver.com	충북 충주여중
4	투척	최종도	-	pow777@hanmail.net	경남 내덕중
5	도약	임광일	-	oolimoo11@naver.com	대전 동명중

○ 남자선수 : 총 16명

연번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	출생년도	비고
1	100m	강원도	강원체중	중3	정인성	2002	
2	200m	인천광역시	인천체고	고1	주승균	2001	
3	400m	경기도	문산수익고	고1	이도하	2001	
4	110mH	울산광역시	서생중	중3	이준엽	2002	
5	800m	경기도	경기체중	중3	김승현	2002	
6	1500m	전라남도	전남체고	고1	조민혁	2001	
7	3000m	경상북도	영동중	중3	이재웅	2002	
8	경보	충청남도	태안중	중3	장재후	2002	
9	높이	경상북도	두호고	고1	김효일	2001	
10	멀리	대전광역시	동명중	중3	김성곤	2002	
11	멀리,세단	부산광역시	세정상고	고1	황철민	2001	
12	세단	경상남도	초계중	중3	윤성현	2002	
13	포환	부산광역시	동주중	중3	강민승	2002	
14	원반	경기도	광명북중	중3	이요섭	2002	
15	창	제주도	위미중	중3	김태현	2002	
16	창	충청남도	홍주중	중3	안하영	2002	

○ 여자선수 : 총 16명

연번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	출생년도	비고
1	100/200m	경기도	용인중	중3	성하원	2002	
2	200/400m	경상북도	대홍중	중3	박미나	2003	
3	400m	강원도	김화공고	고1	이해인	2001	
4	100mH	울산광역시	스포츠과학	중3	조성은	2002	
5	800m	경기도	철산중	중3	이서빈	2003	
6	800/1500m	대구광역시	대구체중	중3	차지원	2002	
7	3000m	대전광역시	대전체중	중3	이유정	2002	
8	경보	부산광역시	주례여중	중3	김채원	2002	
9	높이	경상남도	신주중	중3	강효민	2002	
10	멀리/세단	전라남도	전남체중	중3	박지현	2002	
11	멀리	경상북도	경북체중	중3	최지윤	2002	
12	세단	경기도	가평중	중3	박수빈	2002	
13	포환	경상남도	내동중	중3	엄희정	2002	
14	원반	광주광역시	비아중	중3	김지인	2002	
15	원반	울산광역시	스포츠과학	고1	심명진	2001	
16	창	전라남도	전남체중	중3	고현서	2003	

□ 일자별 훈련현황

일자	새벽	오전	오후	야간	담당 지도자
7. 31		선수단 입소 사전준비	15:00 소 집:훈련용품 지급 17:30~ : 입소식	※전체회의 (1) (저녁식사후바로실 시)	김유미 외 4명
8. 01	종목별 훈련	산악훈련 (선수단전체)	종목별 면담	신인발굴위원장 (김만호)님과 지도자의만남	
8. 02	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	선배와 만남(종목별 미팅)	
8. 03	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	선배와 만남(종목별 미팅)	
8. 04	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 (종목별 미팅)	
8. 05	종목별 훈련	종목별 훈련	스포츠인권교육 (조현민)	※전체회의(2) *특식	
8. 06	산책	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기)	
8. 07	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기)	
8. 08	종목별 훈련	기록회및 종목별 훈련	종목별 훈련	스포츠 심리(강의)	
8. 09	종목별 훈련	종목별 훈련	휴식 및 컨디션조절	※전체회의(3) (중간점검) 대회준비 토의	
8. 10	산책	시합출전 및 관전	휴 식	야간시합출전 및 관전	
8. 11	산책	시합출전 및 관전	휴 식	야간시합출전 및 관전	
8. 12	산책	시합출전 및 관전	휴 식	야간시합출전 및 관전	

8. 13	산책	시합출전 및 관전	휴 식	야간시합출전 및 관전	
8. 14	산책	시합출전 및 관전	휴 식	편지쓰기 및 틀링페이퍼 (부모님 및 담당지도자)	
8. 15	산책	키즈런	영화관람 및 * 특식	※전체회의 (4) 비디오 시청(대회)	
8. 16	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	비디오 시청(대회) 종목별 미팅	
8. 17	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 / 평가회	종목별 미팅	
8. 18	종목별 훈련	종목별 훈련	휴식 및 퇴소준비(짐정리) 합숙훈련 후기 작성	※전체회의 (5) *특식 (토론 및 평가)	
8. 19	종목별 훈련		훈련종료		

** 상황에 따라 일정이 변경될 수 있습니다**