

2018년도

[육 상] 꿈나무선수 동계합숙훈련 사업계획서

1. 사 업 명: 2018년도 육상 꿈나무선수 동계합숙훈련 사업계획서

2. 사업내용

□ 기간: 2018. 1. 02.~1. 11. (9박 10일 간)

□ 장소: - 훈련장소: 충북 보은 종합운동장 -트랙 (연락처: 043-540-3381)

대구 육상 진흥 센터 - 필드 (연락처: 053-790-4001)

- 숙박장소: 충북 보은 그랜드 호텔 - 트랙 (연락처: 043-542-2500)

대구 육상 진흥 센터 - 필드 (연락처: 053-790-4001)

□ 소집일시 및 장소: 2018. 1. 02 충북 보은 그랜드 호텔, 대구육상진흥센터

□ 인원 : 142 명(선수: 120명, 지도자: 22명)

□ 훈련단 구성

가. 지도자

구분	성명	생년월일	시 · 도	소속 및 직위	비고
전담지도자	박현전	720121	충남	홍성교육지원청/지도자	010-8641-6313
전문지도자	정재훈	820331	광주	광주체육중학교/지도자	
전문지도자	홍선희	850303	울산	남외초등학교/지도자	
전문지도자	송경용	900522	울산	울산중학교/지도자	
전문지도자	장미미	900418	강원	정선초등학교/지도자	
전담지도자	이상만	750124	부산	동주초등학교/지도자	
전문지도자	황준석	830823	경북	성남여자중학교/지도자	
전문지도자	배재웅	850311	충북	영동중학교/지도자	
전문지도자	박세근	830607	전북	이리초등학교/지도자	
전문지도자	김미선	800223	충남	서산여자중학교/지도자	
전담지도자	이정준	750307	대구	성산중학교/지도자	
전문지도자	김대식	710628	전남	진남여자중학교/지도자	
전문지도자	배상수	750307	전북	고창초등학교/지도자	
전문지도자	김은경	720628	서울	염창초등학교/지도자	
전문지도자	곽창만	820515	강원	정선중학교/지도자	
전담지도자	유남성	781003	충북	충주중학교/지도자	
전문지도자	양용성	760603	부산	동주중학교/지도자	
전문지도자	하종철	780627	강원	강원체육중학교/지도자	
전문지도자	안현규	871013	충북	장락초등학교/지도자	
전문지도자	김민영	840515	경남	거창중학교/지도자	
전문지도자	성낙갑	700205	부산	세정상업고/지도자	
전문지도자	김유미	731208	경기	철산중학교/지도자	

나. 선수

- 선발위원회 개최 결과
 - 일 시 : 2017. 7.17.(월), 12:30~14:00
 - 장 소 : 한국 스포츠 개발원
 - 선발위원 : 12명 중 10명 참석
 - 의결내용 : 꿈나무선수 선발
- 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 ~ 07:30	아침 훈련 , 종목별 특성훈련
07:30 ~ 08:00	조식
08:00 ~ 09:30	학습 및 휴식 - 개인학습, 개인시간 자율, 개인세탁
09:30 ~ 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 재활 -개인보충학습, 개인시간, 개인세탁
20:30 ~ 21:00	훈련평가 - 종목별 자율, 대화의 광장(시간보장)
21:00 ~ 22:00	개인학습 및 점호 -독서교육, 자율학습, 편지쓰기
22:00 ~ 06:00	취침

다. 일자별 훈련계획

구 분	새벽	오 전	오 후	야 간
1월2일(화)		선수단 입소 사전준비	14:00: 소집 훈련용품 지급 17:00: 입소식 - 정신교육 동영상 시청(연맹제작) (위원장 당부말씀) 17:30: 스포츠 인권교육	※전체회의 (저녁식사 후 바로실시)
1월3일(수)	종목별 훈련	산악훈련 (선수단전체)	종목별 훈련 종목별 상담 및 면담카드작성	신인발굴위원장과 지도자의 만남
1월4일(목)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상)
1월5일(금)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상)
1월6일(토)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상)
1월7일(일)	산책	적극적 휴식	선배와의 만남	※출장뷔페(숙소식당)
1월8일(월)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활 비디오 시청(종목별경기영상)
1월9일(화)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	휴식 및 자유시간
1월10일(수)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	※전체회의 (토론 및 평가)
1월11일(목)	산책	종목별 훈련	훈련종료	

3. 사업목적 및 기대효과

□ 사업목적

- 각 소속에서 훈련 중인 꿈나무선수들에 대하여 동계합숙훈련을 실시함으로써 경쟁력을 심고 과학적이고 합리적인 훈련으로 개인별 취약점을 분석, 보완하는데 있음.
- 종목별 지도자의 수준 높은 실기지도와 새로운 훈련기법을 습득함으로써 선수의 경기력 향상과 소속지도자의 자질향상을 꾀함.

□ 기대효과

- 합숙훈련을 통해 꿈나무 선수로서 자신감 및 사명감 고취
- 체력측정을 실시함으로서(선발 시 체력측정) 선수 개인별 경기력 향상 성취도의 데이터를 소속으로 성취결과보고책자 발송(선수 개인 경기력향상)

별첨 1 2018년도 육상 꿈나무선수 동계합숙훈련 선발 명단

단거리 : 34명 (초등 11명, 중등 23명 // 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	경기	용마초	초5	한규원	남	2006	
4	100m	대전	가수원초	초6	김수우	남	2005	
5	100m	대구	대구월서초	초6	배지훈	남	2005	
6	100m	울산	스포츠과학중	중1	서민준	남	2004	
7	100m	제주	제주중	중1	이동현	남	20042	
8	100m	울산	스포츠과학중	중2	송동익	남	2003	
9	100m	경남	거창대성중	중2	허재준	남	2003	
10	200m	서울	서울강신초	초6	송병찬	남	2005	
11	200m	대구	성산중	중1	최현식	남	2004	
12	200m	경기	덕정중	중2	김태현	남	2003	
13	200m	전북	고창중	중2	박상훈	남	2003	
14	400m	광주	광주체중	중2	박선규	남	2003	
15	110mH	전남	목포하당중	중2	명민건	남	2003	
16	110mH	충남	홍주중	중2	표수민	남	2003	
17	110mH	광주	광주체중	중2	최주안	남	2003	
18	80m	서울	염창초	초4	안채진	여	2007	
19	100m	전남	함평초	초5	김나라	여	2006	
20	100m	경기	정지초	초6	이정연	여	2005	
21	100m	강원	정선초	초6	나유민	여	2005	
22	100m	세종	세종도원초	초6	양혜령	여	2005	
23	100m	경기	시곡중	중1	이채현	여	2004	
24	100m	경기	가평중	중2	김다은	여	2003	
25	100m	경기	가평중	중2	김소은	여	2003	
26	100m	경기	단원중	중2	조미현	여	2003	
27	100m	전남	순천금당중	중2	박수민	여	2003	
28	200m	강원	원주여중	중2	이경민	여	2003	
29	200m	충북	충주여중	중2	박은지	여	2003	
30	400m	경남	대산중	중2	김서윤	여	2003	
31	400m	경북	영해중	중2	이승은	여	2003	
32	100mH	경기	용인중	중2	이서은	여	2003	
33	100mH	울산	스포츠과학중	중2	조수진	여	2003	
34	100mH	경기	부천여자중	중2	서민진	여	2003	

중장거리 : 30명(초등 3명, 중등 27명 // 남 15명 여 15명)

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
1	800m	대구	대구월서초	초6	김석현	남	2005	
2	800m	울산	울산중	중2	정태준	남	2003	
3	800m	경기	경기용인중	중2	이재형	남	2003	
4	1500m	전남	전남체육중	중1	정승화	남	2004	
5	1500m	전북	전북이리동중	중1	윤시우	남	2003	
6	1500m	충북	제천내토중	중1	김태현	남	2004	
7	1500m	충북	충북음성중	중2	이한비	남	2003	
8	3000m	충북	충일중	중2	안성현	남	2003	
9	3000m	경기	광명북중	중2	이범수	남	2003	
10	3000m	경기	동부중	중2	김영재	남	2003	
11	3000m	경기	경기신한중	중2	김민준	남	2003	
12	3000mW	충남	충남서산중	중1	김민규	남	2004	
13	3000mW	부산	부산동주중	중1	박선희	남	2004	
14	3000mW	대전	대전동명중	중2	백용재	남	2003	
15	3000mW	경기	경기광명북중	중2	이상준	남	2003	
16	800m	경북	경북포은초	초5	심정순	여	2006	
17	800m	충북	충북영동초	초6	이에원	여	2005	
18	800m	경북	경북강구중	중1	신한슬	여	2004	
19	800m	경기	경기철산중	중2	김아영	여	2003	
20	1500m	충남	충남서산여중	중1	류수영	여	2004	
21	1500m	전북	전라중	중1	김예나	여	2004	
22	1500m	전남	전남체중	중1	서은영	여	2004	
23	1500m	경북	영천성남여중	중2	연유빈	여	2003	
24	1500m	충남	홍성여중	중2	진승연	여	2003	
25	3000m	충남	홍성여중	중2	주은희	여	2003	
26	3000m	전북	순창여중	중2	조인아	여	2003	
27	3000mW	경북	경북계림중	중2	박나라	여	2003	
28	3000mW	부산	주례여중	중2	유정민	여	2003	
29	3000mW	충남	충남서산여중	중2	김초희	여	2003	
30	3000mW	전남	진남여중	중2	주은혜	여	2003	

도약 : 28명(초등 7명, 중등 21명 // 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	경기문산수억중	중1	채원준	남	2004	
4	멀리뛰기	전남	순천금당중	중1	장예찬	남	2004	
5	멀리뛰기	전남	전남체중	중2	최성화	남	2003	
6	멀리뛰기	전남	광양백운중	중2	이경민	남	2003	
7	멀리뛰기	충북	진천중	중2	한도경	남	2004	
8	높이뛰기	울산	울산월평초	초6	최진우	남	2005	
9	높이뛰기	전북	전북전라중	중1	정재인	남	2004	
10	높이뛰기	대전	동명중	중1	송교혁	남	2004	
11	높이뛰기	강원	강원체중	중2	장진호	남	2003	
12	높이뛰기	대전	송촌중	중2	윤서준	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	울산	스포츠과학중	중2	송지영	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	전북	전라중	중1	송지수	여	2004	
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 3명, 중 25명 // 남 14명 여 14명)

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
1	포환던지기	서울	서울염창초	초5	정유겸	남	2006	
2	포환던지기	부산	동주중	중1	서승우	남	2004	
3	포환던지기	전남	목포하당중	중2	박도현	남	2003	
4	포환던지기	경기	신한중	중2	김태혁	남	2003	
5	포환던지기	강원	강원체육중	중2	김호현	남	2003	
6	포환던지기	전남	전남체중	중2	채지훈	남	2003	
7	원반던지기	충북	충주중	중1	조병욱	남	2004	
8	원반던지기	경남	거창중	중2	박준형	남	2003	
9	원반던지기	인천	당하중	중2	최완재	남	2003	
10	원반던지기	전북	전북남원중	중2	이정현	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	강원	성북초	초6	이현나	여	2005	
18	포환던지기	경남	거창중	중1	박서현	여	2004	
19	포환던지기	울산	스포츠과학중	중1	은소진	여	2004	
20	포환던지기	울산	서생중	중2	박서영	여	2003	
21	포환던지기	충남	서산여중	중2	윤가영	여	2003	
22	원반던지기	전남	전남체중	중1	김세령	여	2004	
23	원반던지기	강원	석정여중	중1	신다운	여	2004	
24	원반던지기	경기	철산중	중2	김예빈	여	2003	
25	원반던지기	전남	진남여중	중2	천서윤	여	2003	
26	원반던지기	강원	석정여중	중2	성아영	여	2003	
27	창던지기	강원	석정여중	중2	이소민	여	2003	
28	창던지기	충남	부여여중	중2	이아라	여	2003	