

2019년도

[육상] 꿈나무선수 동계합숙훈련 사업계획서

1. 사업명: 2019년도 (육상) 꿈나무선수 동계합숙훈련 사업계획서

2. 사업내용

□ 기간: 2020. 01. 02.~2020. 01. 12.(10박 11일 간)

□ 장소

구분	훈련장소	숙박장소
단거리·도약	대구육상진흥센터 (연락처:053-803-8570) -	대구육상진흥센터 (연락처:053-803-8570)
중장거리·투척	충북 보은 종합운동장 (연락처:043-540-3381)	충북 보은 그랜드호텔 (연락처: 043-542-2500)

□ 소집일시 및 장소: 2020. 01. 02.(목) 대구육상진흥센터 및 충북 보은 그랜드호텔

□ 인원: 142명(선수: 120명, 지도자: 22명)

□ 훈련단 구성

가. 지도자

구분	성명	성별	출생년도	시·도	소속 및 직위	비고
전담지도자	박현전	남	1972	충남	홍성교육지원청 육상지도자	
전문지도자	이정준	남	1975	대구	성산중 육상지도자	
전문지도자	송경용	남	1990	울산	울산중 육상지도자	
전문지도자	장병호	남	1985	경기	덕계중 육상지도자	
전문지도자	홍선희	여	1985	울산	남외초 육상지도자	
전문지도자	박세근	남	1983	전북	이리동중 육상지도자	
전문지도자	배재웅	남	1985	충북	영동중 육상지도자	
전문지도자	양광민	남	1990	충남	홍남초 육상지도자	
전문지도자	신혜규	여	1974	경북	경주중 육상지도자	
전문지도자	김미선	여	1980	충남	서산여중 육상지도자	
전문지도자	김대식	남	1971	전남	여선중 육상지도자	

구분	성명	성별	출생년도	시·도	소속 및 직위	비고
전문지도자	임광일	남	1986	대전	동명중 육상지도자	
전문지도자	조은정	여	1981	부산	주례여중 육상지도자	
전문지도자	김은경	여	1972	서울	염창초 육상지도자	
전문지도자	유남성	남	1978	충북	충주중 육상지도자	
전문지도자	하종철	남	1978	강원	강원체중 육상지도자	
전문지도자	최종도	남	1969	경남	김해내덕중 지도자	
전문지도자	이우열	남	1984	경기	내혜홀초 육상지도자	
전문지도자	박준규	남	1976	강원	원주여중 육상지도자	
전문지도자	백영웅	남	1986	대전	가수원초 육상지도자	
전문지도자	장미미	여	1990	강원	정선중 육상지도자	

○ 선발선수 명단

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
1	80m	대구	도림초	4	이승훈	남	2009	
2	80m	전남	좌야초	4	정시우	남	2009	
3	100m	전북	이리초	5	최명진	남	2008	
4	100m	전북	신태인초	6	정연현	남	2008	
5	200m	전남	해남동초	6	한선욱	남	2007	
6	100m	대구	지산초	6	최은총	남	2007	
7	100m	경남	고성중	7	김환	남	2006	
8	200m	경남	대산중	7	이창언	남	2006	
9	100m	대전	구봉중	8	고인성	남	2005	
10	200m	경기	경수중	8	변진우	남	2005	
11	400m	경북	대흥중	8	정준민	남	2005	
12	110mH	경남	거제중앙중	8	황의찬	남	2005	
13	100m	제주	제주중	8	고재혁	남	2005	
14	100m	전남	전남체육중	8	배건울	남	2005	
15	200m	충북	보은중	8	조민우	남	2005	
16	100m	울산	울산중	7	설상우	남	2006	
17	200m	대구	성산중	7	서기훈	남	2006	
18	80m	경북	다산초	4	기영난	여	2009	
19	80m	경남	사천초	4	박민주	여	2009	

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
20	100m	경기	광명광덕초	6	황세정	여	2007	
21	100m	충남	한울초	6	한수아	여	2008	
22	200m	경기	고암초	6	전은우	여	2007	
23	100m	인천	도화초	6	오소희	여	2007	
24	100m	부산	주례여중	7	강민경	여	2006	
25	200m	인천	구월여중	7	김나현	여	2006	
26	100m	인천	인화여중	8	김수연	여	2005	
27	200m	경기	덕계중	8	최윤경	여	2005	
28	100m	경북	선덕여중	7	방소형	여	2005	
29	100mH	광주	광주체육중	8	김찬송	여	2005	
30	100m	경기	덕계중	7	김예림	여	2006	
31	100mH	경기	문산중	8	여채빈	여	2005	
32	100mH	울산	스포츠과학중	8	이주원	여	2005	
33	400m	충남	홍성여자중	8	황보라	여	2005	
34	100m	부산	부산체중	8	윤예린	여	2005	
35	800m	전남	삼향초	5	전유찬	남	2008	
36	800m	경북	동천초	6	이동화	남	2007	
37	800m	인천	일신초	6	전지성	남	2007	
38	800m	전남	전남체중	7	김현우	남	2006	
39	1500m	경북	경주중	1	이도훈	남	2006	
40	1500m	광주	광주체육중	1	정신유	남	2006	
41	800m	서울	양정중	2	김지환	남	2005	
42	800m	서울	성보중	7	오준서	남	2006	
43	800m	경기	신천중	2	김세현	남	2005	
44	1500m	강원	강원체중	2	이상윤	남	2005	
45	1500m	서울	양정중	8	윤지수	남	2005	
46	3000m	경북	대흥중	8	김성은	남	2005	
47	3000mW	경남	사천중	1	조현우	남	2006	
48	3000mW	부산	부산체육중	2	유성훈	남	2005	
49	3000mW	강원	솔울중	7	김가람	남	2006	
50	800m	충북	창신초	5	송다원	여	2008	
51	800m	서울	염창초	6	신예진	여	2007	
52	800m	충남	홍남초	6	이서현	여	2007	
53	800m	경북	다산중학교	1	이소희	여	2006	

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
54	800m	충남	서산여자중	1	나운채	여	2006	
55	1500m	강원	정선중	8	박우림	여	2005	
56	800m	대구	월배중	2	금서영	여	2005	
57	800m	경북	김천한일여중	2	박정은	여	2005	
58	1500m	충남	천안오성중	2	이명웅	여	2005	
59	1500m	강원	원주여중	2	노지영	여	2005	
60	3000m	충북	영동중	2	이예원	여	2005	
61	3000m	서울	신정여자중	2	박다해	여	2005	
62	3000mW	충남	공주여중	7	임예린	여	2006	
63	3000mW	충남	서산여중	2	박진희	여	2005	
64	3000mW	부산	주례여자중	2	반지우	여	2005	
65	높이뛰기	충남	홍남초	6	고태욱	남	2006	
66	높이뛰기	전북	이리부송초	6	손홍주	남	2006	
67	높이뛰기	충북	보은중	1	김현식	남	2006	
68	높이뛰기	경남	경남신주중	1	이현민	남	2006	
69	높이뛰기	울산	스포츠 과학중	2	최진우	남	2005	
70	멀리뛰기	경기	서면초	5	이성진	남	2008	
71	멀리뛰기	전남	광양칠성초	6	김종인	남	2007	
72	멀리뛰기	대전	대전구봉중	1	김선구	남	2006	
73	멀리뛰기	경북	경북체육중	1	김준서	남	2006	
74	멀리뛰기	광주	비아중	2	임홍석	남	2005	
75	멀리뛰기	경북	북삼중	2	정명진	남	2005	
76	세단뛰기	전북	익산어양중	2	박한빛	남	2005	
77	세단뛰기	대구	대구체중	2	서성빈	남	2005	
78	세단뛰기	대전	동명중	2	홍원의	남	2005	
79	높이뛰기	전남	해남동초	6	박태경	여	2007	
80	높이뛰기	경남	상일초	6	정해운	여	2007	
81	높이뛰기	전북	고창여중	1	유민주	여	2006	
82	높이뛰기	강원	인제중	1	이다예	여	2006	
83	높이뛰기	대전	대전송촌중	2	김지연	여	2005	
84	멀리뛰기	경남	사천초	5	구나영	여	2008	
85	멀리뛰기	경기	관양초	6	신예빈	여	2007	
86	멀리뛰기	경북	대흥중	1	안나겸	여	2006	
87	멀리뛰기	부산	주례여자중	1	진효우	여	2006	

연번	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	출생년도	비고
88	멀리뛰기	경북	북삼중	2	장성이	여	2005	
89	세단뛰기	경북	강구중	2	김성아	여	2005	
90	세단뛰기	광주	광주체육중	2	박강빈	여	2005	
91	세단뛰기	충남	홍성여자중	2	이서영	여	2005	
92	세단뛰기	경북	대흥중	2	정지원	여	2005	
93	포환	대전	대동초	5	조은찬	남	2008	
94	포환	강원	홍양초	6	원찬우	남	2007	
95	포환	광주	비아중	1	김재훈	남	2006	
96	포환	경남	거제중앙중	1	김탁민	남	2006	
97	포환	전북	익산지원중	2	안상준	남	2005	
98	포환	경기	경기체중	2	전정훈	남	2005	
99	포환	경남	거제중앙중	2	허모세	남	2005	
100	포환	전북	익산어양초	5	김나현	여	2008	
101	포환	전남	강진중앙초	1	문혜솔	여	2007	
102	포환	경북	경북체육중	1	이혜민	여	2006	
103	포환	경기	명륜여중	2	김민서	여	2006	
104	창	광주	광주체중	8	김지안	여	2005	
105	포환	강원	원주여중	2	이현나	여	2005	
106	원반	울산	울산중	2	박주한	남	2006	
107	원반	충북	충주중	5	장영민	남	2006	
108	원반	충북	충주중	6	정지민	남	2005	
109	원반	강원	반곡중	1	강석원	남	2005	
110	원반	충남	백제중	1	이다은	여	2006	
111	원반	충남	홍성여중	2	임채연	여	2005	
112	원반	경기	경기체중	2	곽시현	여	2005	
113	원반	광주	광주체육중	1	하지영	여	2005	
114	원반	전남	전남체육중	2	김태희	여	2005	
115	창	전북	익산지원중	2	최재노	남	2006	
116	창	경남	대신중	2	김호준	남	2005	
117	포환	전남	전남체중	7	김재민	남	2006	
118	창	전북	익산지원중	1	김민지	여	2007	
119	창	광주	광주체육중	1	윤은환	여	2006	
120	창	울산	서생중	2	송채은	여	2005	

□ 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	훈련내용	비고
09:00 ~ 11:00	- 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 재할 - 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

일 자	조조	오전	오후	야간
1. 2.(화)	-	선수단 입소 사전준비	14:00: 소집 훈련용품 지급 17:00: 입소식 (위원장 당부말씀)	※전체회의(지도자) (저녁식사 후 실시)
1월3일(금)	종목별 훈련	산악훈련 (선수단전체)	종목별 훈련 종목별 상담 및 면담카드작성	신인발굴위원장과 지도자의 만남
1월4일(토)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활
1월5일(일)	종목별 훈련	종목별 훈련	적극적 휴식	마사지 및 재활
1월6일(월)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활
1월7일(화)	산책	종목별 훈련	종목별 훈련	※전체회의(지도자)
1월8일(수)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활
1월9일(목)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활
1월10일(금)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 훈련	마사지 및 재활
1월11일(토)	종목별 훈련	종목별 훈련	종목별 평가회	※전체회의 (토론 및 평가)
1월12일(일)	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 실시함으로써(선발 시 체력측정) 선수 개인별 경기력 향상 성취도의 데이터를 소속으로 성취결과보고책자 발송(선수 개인 경기력향상)