

2015년도 꿈나무선수 동계합숙훈련 훈련명단 및 일정

1. 사업명: 2015년도 꿈나무선수 동계합숙훈련

2. 사업내용

- 기간: 2015. 12. 16.(수)~12. 30.(수) (15일 간)
- 장소: 충북 보은 속리산
 - 훈련장소: 충북 보은 종합운동장 (연락처: 043-540-3381)
 - 숙박장소: 충북 보은 - 그랜드호텔 (연락처: 043-542-2500)
 - 로얄 호텔 (연락처: 043-543-3700)
- 소집일시 및 장소: 2015년 12월 16일(수) 15:00 // 그랜드 호텔, 로얄 호텔
- 인원 : 142명(선수: 120명, 지도자: 22명)

○ 훈련단 구성

1) 임 원(3명)

성 명	소 속	직 위	비 고
이 기 웅	대한육상경기연맹	부 회 장	
최 경 열	대한육상경기연맹	전무이사	
엄 광 열	대한육상경기연맹	신인발굴위원장	

2) 지도자 구성 : 총 22명 (남 13명, 여 9명)

순번	구분	성명	시·도	소속 및 직위	비고 (성별)
1	단거리	정철용	경기도	천일초등학교 (전임지도자)	남
2	단거리	박영면	경기도	대경중학교 (전임지도자)	남
3	단거리	윤지웅	서울	불광중학교 (전임지도자)	남
4	단거리	김경출	경북	포항창포초 (전임지도자)	남

5	단거리	서은미	경기도	경수중학교 (전임지도자)	여
6	중장거리	김유미	경기	철산중 (전임지도자)	여
7	중장거리	이상만	부산	주례여중 (전임지도자)	남
8	중장거리	김지연	충북	충주여중 (전임지도자)	여
9	중장거리	박세근	전북	이리초 (코치)	남
10	중장거리	이종덕	대구	북대구초 (전임지도자)	남
11	도약	장준수	충북	청주창신초 (코치)	남
12	도약	배재웅	충북	영동중 (코치)	남
13	도약	김성훈	경남	경남체육고 (코치)	남
14	도약	장미미	강원	정선초 (코치)	여
15	도약	주아라	전남	고흥동초 (코치)	여
16	총괄	박준규	강원	원주여자중학교 (지도자)	남
17	포환	하종철	강원	강원체육중학교 (지도자)	남
18	포환	이민영	경기	광명시육련 (지도자)	여
19	창	유남성	충북	충주중학교 (지도자)	남
20	원반	정은경	경기	행당중학교 (지도자)	여
21	(생활지도 재활치료)	서윤희	충남	석문중학교 (전임지도자)	여
22	(생활지도 재활치료)	김송이	서울	상명대	여

3) 선수구성 총 120명 (남 61명, 여 59명)

□ 단거리 35명 (초등 10명, 중등 25명 // 남 18명, 여 17명)

순번	종목	시·도	육성학교	성명	학년	비고
1	단거리	대전	가수원초	김수우	남초4	
2	단거리	경기	용마초	한대건	남초4	신규
3	단거리	대전	송촌중	김효빈	남중2	신규
4	단거리	전북	익산어양중	안성우	남중1	신규
5	단거리	충남	인주초	원민혁	남초6	
6	단거리	울산	스포츠과학중	김우혁A	남중2	신규
7	단거리	경기	시곡중	서민혁	남중1	
8	단거리	경남	대산중	우준식	남중1	
9	단거리	광주	광주체중	김현욱	남중1	
10	단거리	경기	저동중	최정민	남중1	신규
11	단거리	전남	금당중	오태민	남중2	
12	단거리	경기	수억중	이도하	남중2	
13	단거리	경기	용인중	함상훈	남중2	
14	단거리	경기	경수중	최하균	남중2	
15	단거리	경기	용인중	원세형	남중2	
16	단거리	광주	광주체중	오은제	남중2	
17	단거리	경기	경수중	김건우	남중2	
18	단거리	서울	서울체중	곽현빈	남중2	
19	단거리	인천	동춘초	김한별	여초4	
20	단거리	경기	수원천일초	김민경	여초6	신규
21	단거리	경북	창포초	길소민	여초5	
22	단거리	경기	가평초	김다은	여초6	
23	단거리	강원	부안초	이희정	여초6	
24	단거리	서울	영원초	정연우	여초6	
25	단거리	경기	백현중	김한송	여중1	
26	단거리	충남	온양용화중	이상미B	여중2	신규
27	단거리	대전	대전체중	신유진	여중1	
28	단거리	울산	스포츠과학중	이연우	여중1	
29	단거리	경기	산본중	김하은	여중2	
30	단거리	경남	제산초	조수진	여초6	신규
31	단거리	광주	광주체중	강민주	여중2	
32	단거리	서울	서울체중	전혜정	여중2	
33	단거리	경기	대경중	이상미	여중2	
34	단거리	충남	온양용화중	김채연	여중2	
35	단거리	경남	대산중	조수현	여중2	

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

순번	종목	시·도	육성학교	성명	학년	비고
1	중장거리	경기	광명북중	김도엽	남중2	
2	경보	부산	동주중	김동영	남중2	
3	중장거리	충북	영동중	홍진표	남중2	
4	중장거리	충북	청주동중	현솔호	남중2	
5	경보	충남	태안중	장재후	남중1	
6	중장거리	전북	이리동중	김대현	남중1	신규
7	중장거리	충남	서산부춘중	안종빈	남중2	신규
8	중장거리	강원	반곡중	진기준	남중2	신규
9	경보	전북	익산어양중	최호영	남중2	신규
10	중장거리	인천	부원중	이진수	남중1	신규
11	중거리	경기	산본중	성재준	남중1	신규
12	중장거리	광주	송정초	조현욱	남초6	
13	중장거리	대구	북대구초	이동훈	남초5	
14	중장거리	경기	금정초	김현빈	남초5	신규
15	중장거리	제주	제주중	임성준	남중1	신규
16	중장거리	충북	괴산오성중	이가영	여중2	
17	중장거리	충북	영동중	이가연	여중2	
18	경보	부산	주례여중	박규리	여중2	
19	경보	강원	강릉여중	최미지	여중2	
20	중장거리	충남	천안오성중	박수인	여중1	
21	중장거리	경기	용인중	성하원	여중1	
22	중장거리	경남	합포중	변영주	여중1	
23	경보	강원	강릉여중	신가은	여중1	
24	중장거리	전북	이리동중	최유슬	여중2	신규
25	중장거리	충북	삼양초	안예원	여초6	
26	중장거리	충남	홍남초	진승연	여초6	
27	중장거리	충북	한솔초	이유빈	여초6	
28	중장거리	충남	대기초	손예빈	여초5	
29	중장거리	대구	북대구초	조세희	여초5	신규

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

순번	종목	시·도	육성학교	성명	학년	비고
1	멀리	경기	서면초	김현중	남초5	신규
2	높이	대구	남동초	손준혁	남초6	
3	멀리	경북	칠곡대교초	임상민	남초6	
4	높이	강원	홍산남산초	장진호	남초6	신규
5	멀리	광주	광주체중	박상혁	남중1	신규
6	높이	울산	스포츠과학중	차종원	남중1	
7	높이	전남	전남체중	김기훈	남중1	신규
8	높이	충북	충주중	유성은	남중2	
9	멀리	광주	광주체중	서범열	남중1	신규
10	세단	충남	홍주중	고요한	남중2	
11	멀리	대전	동명중	김성곤	남중1	신규
12	멀리	울산	스포츠과학중	심지민	남중2	
13	세단	충북	청주내수중	민병현	남중2	
14	세단	서울	행당중	송치원	남중2	
15	멀리	전북	익산어양초	임채영	여초5	
16	높이	경기	경기상탄초	이지민	여초6	
17	멀리	전북	이리팔봉초	신지선	여초6	
18	높이	충남	홍남초	전가영	여초6	
19	멀리	부산	송정초	서하주	여초6	
20	높이	충북	각리중	오수정	여중1	
21	멀리	전남	전남체육중	박지현	여중1	
22	높이	대전	송촌중	이현유	여중2	
23	멀리	강원	강원체육중	이희령	여중2	
24	세단	전남	전남체육중	김선주	여중2	
25	높이	전북	익산어양중	복시현	여중2	
26	멀리	전남	전남체육중	박혜정	여중2	
27	멀리	충남	홍성여중	한혜정	여중2	신규
28	멀리	경기	용인중	김연희	여중2	신규

□ 투척 28명 (초등 5명, 중등 23명 // 남 14명, 여 14명)

순번	종목	시·도	육성학교	성명	학년	비고
1	투포환	경기	비산초	박어훤	남초5	
2	투포환	부산	문현초	천상진	남초6	
3	투포환	전남	목포북교초	박도현	남초6	
4	투포환	강원	반곡중	양재우	남중1	
5	투원반	경기	광명북중	이요셉	남중1	신규
6	투포환	부산	동주중	강민승	남중1	
7	투포환	충남	홍주중	안하영	남중1	
8	투 창	충북	충주중	김병선	남중1	신규
9	투원반	충남	홍주중	정상민	남중2	
10	투포환	경기	대경중	이규태	남중2	
11	투포환	서울	서울체육중	문선우	남중2	
12	투원반	충북	충주중	이수한	남중2	
13	투포환	경기	광명북중	윤은철	남중2	신규
14	투포환	대전	대전체육중	박준범	남중2	신규
15	투포환	경남	진해동부초	김동희	여초6	
16	투포환	전북	이리팔동초	최하나	여초6	
17	투 창	강원	강원체육중	최가희	여중1	
18	투원반	전남	전남체육중	안서영	여중1	신규
19	투원반	경기	봉일천중	박채린	여중1	
20	투포환	경기	철산중	박소담	여중2	
21	투 창	광주	비아중	윤세진	여중2	
22	투포환	인천	가좌여중	표 현	여중2	
23	투 창	전북	익산지원중	이세빈	여중2	
24	투원반	충남	홍성여자중	김유진	여중2	
25	투원반	충북	음성대소중	정채윤	여중2	
26	투원반	전북	익산지원중	이아빈	여중2	신규
27	투원반	울산	스포츠과학중	심명진	여중2	
28	투포환	경남	거제중앙중	정진희	여중2	

4. 훈련내용

- 중점훈련내용:

- 기구훈련, 근력훈련, 기술훈련
- 교양강좌, 정신교육(초청강사 2명)
- 선배와의 만남(종목별 1명: 4명)

- 일과표

시간	훈련내용	시간	훈련내용	비고
06:30 - 06:45	기 상	14:30 - 17:00	오후훈련 -종목별 전문훈련	
06:45 - 07:30	새벽훈련	17:00 - 18:00	개인정비	
07:30 - 08:00	개인정비	18:00 - 19:00	석 식	
08:00 - 09:00	조 식	19:00 ~ 20:00	자유시간 -개인보충학습	
09:00 - 10:00	학습 및 휴식 개인학습 및 자율시간	20:00 - 21:00	훈련평가	
10:00 - 12:00	오전훈련 -종목별 전문훈련	21:00 - 22:00	독서교육/ 자율학습	
12:00 - 13:00	중 식	22:00 - 06:20	취 침	

- 일자별 훈련계획

구분	조 조	오전	오후	야간
12.16 (수)	15:00 선수단 소집, 훈련용품 지급 17:30 입소식, 선수단 상견례, 위원장 격려말씀			지도자 전체회의
12.17 (목)	종목별훈련	종목별훈련	산악훈련 (개인장비 정돈)	시청각 교육
12.18 (금)	종목별훈련	종목별훈련	선배와의 만남	개인학습
12.19 (토)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
12.20 (일)	종목별훈련	종목별훈련	종목별 적극적 휴식	출장부페
12.21 (월)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	마사지 재활치료

12.22 (화)	종목별훈련	종목별 훈련	종목별훈련	마사지 재활치료
12.23 (수)	종목별훈련	종목별훈련	지도자 강습회	마사지 재활치료
12.24 (목)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	마사지 재활치료
12.25 (금)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	시청각 교육
12.26 (토)	종목별훈련	종목별 기록회 (모의 경기대회)	종목별 기록회 (모의 경기대회)	출장부페
12.27 (일)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
12.28 (월)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
12.29 (화)	종목별훈련	종목별훈련	종목별 적극적 휴식	꿈나무 교육
12.30 (수)	종목별훈련	종목별훈련	14:00 귀가	

5. 사업목적 및 기대효과

- 각 소속에서 훈련 중인 꿈나무선수들에 대하여 동계합숙훈련을 실시함으로써 경쟁력을 심고 과학적이고 합리적인 훈련으로 개인별 취약점을 분석, 보완하는데 있음
- 종목별 전문지도자의 수준 높은 실기지도와 새로운 훈련기법을 습득함으로써 선수경기력 향상과 소속지도자의 자질향상을 꾀함
- 합숙훈련을 통해 꿈나무 선수로서 자신감 및 사명감 고취
- 체력측정을 실시함으로서(선발시 체력측정) 선수 개인별 경기력 향상 성취도의 데이터를 소속으로 성취결과보고책자 발송(선수 개인 경기력 향상)