

# 대한육상경기연맹

우:138-220 서울시 송파구 잠실동 10번지/ 전화 (02)414-3032~3/ 전송(02)414-7771  
사무국 전무이사:최경열 담당: 송호윤 차장

문서번호 대륙 제 275 호

시행일자 2013. 12. 4.

수신 각 소속장

참조 체육부장

선결		지시	
접	일자 . . .	결재	
	시간 . . .		
수	번호	·	
	처리과	·	
	담당자	공람	

제 목 2013년 꿈나무선수 동계합숙훈련 협조 요청

1. 우리나라 육상경기 발전을 위하여 협조해 주시는 귀 교의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 본 연맹과 문화체육관광부/대한체육회에서는 2014년 꿈나무선수 동계합숙훈련을 다음과 같이 실시하는 바, 귀 소속의 지도자/선수에 대하여 시간할애를 요청하오니 육상경기 발전을 위하여 승인하여 주시기 바랍니다.

- 가. 훈련기간 : 2013.12.27(금)-2014.1.10(금), 15일간
- 나. 대상인원 : 142명(지도자 22, 선수 120)
- 다. 훈련장소 : 충북 보은군 종합운동장
- 라. 소집일시 : 2013.12.27(금) 15:00, 연송호텔(Tel:043-542-1500)
- 마. 시간할애 요청기간 : 2013.12.27(금) - 2014.1.10.(금), 15일간.
- 바. 참고사항 : 불참선수는 대한육련으로 통보하여 주시기 바랍니다.  
( 담당 송호윤 차장, 02-414-3033)

첨부 : 꿈나무선수 명단 및 훈련계획서 1부. 끝.

대한육상경기연맹회



# 사 업 계 획 서

1. 사 업 명 : 2013년 육상 꿈나무선수 동계합숙훈련

2. 사업내용

가. 기 간 : 2013. 12. 27(금)~2014. 1. 10(금), 15일간

나. 장 소

- 훈련장소 : 충북 보은군 종합운동장 (Tel : 043-540-3381)
- 숙박장소 :
  - 그린파크호텔(충북 보은군 속리산면 사내리 283-2, 043-543-3650)
  - 연송호텔(충북 보은군 속리산면 사내리 283-2, 043-542-1500)

다. 소집일시 및 장소

소집일시	소집장소
2013. 12. 27(금) 15:00	연송호텔 (충북 보은군 속리산면 사내리 283-2, 043-542-1500)

라. 인 원 : 142명 (선수 : 120명, 지도자 : 22명)

종목	선 수			지도자	계
	초등	중등	소계		
단거리	11	20	31	22	
중장거리	6	17	23		
도 약	14	19	33		
투 척	6	27	33		
계	37	83	120	22	142

마. 훈련단 구성

1) 임 원(4명)

성 명	소 속	직 위	비 고
이 왕 복	대한육상경기연맹	부 회 장	
황 규 훈	대한육상경기연맹	부 회 장	
이 기 응	대한육상경기연맹	부 회 장	
엄 광 열	대한육상경기연맹	신인발굴위원장	

## 2) 지 도 자(22명)

연번	종목	성명	성별	시도	소속	비고
1	단거리	조현민	남	경기	용인중학교	총감독
2	단거리	연진희	남	경기	송운중학교	
3	단거리	배성민	남	경남	대산중학교	
4	단거리	김영덕	남	전남	전남체육중	
5	단거리	하경수	남	경기	덕계중학교	
6	중장거리	한필석	남	전북	익산교육청	
7	중장거리	홍금자	여	강원	강릉교육청	
8	중장거리	김선주	여	경북	안동북주여중	
9	중장거리	김영필	남	충북	청주동중	
10	중장거리	이종덕	남	대구	북대구초	
11	도약	장준수	남	충북	청주창신초	
12	도약	김상민	남	대전	대전체육중 (교사)	
13	도약	김대영	남	전북	익산 이리동중(코치)	
14	도약	이제일	남	충북	음성 대소초(코치)	
15	도약	김성한	남	충남	논산 부창초(코치)	
16	투척	송병길	남	대전	대전체중 교사	
17	투척	김종환	남	경북	의성중 지도자	
18	투척	최종도	남	경남	김해내동중 지도자	
19	투척	김남훈	남	경기	광명북중 지도자	
20	투척	유남성	남	충북	충주중 지도자	
21	생활관리	정은경	여	서울	행당중	
22	생활관리	맹세일	남	충북	각리중	

바. 훈련내용

1) 중점훈련내용

- 기구훈련, 근력훈련, 기술훈련, 체력측정(경기력 향상도 평가 2일간)
- 선배와의 만남(종목별 2명: 8명)

2) 일과표

시 간	내 용	시 간	내 용
06:20 - 30	기 상	15:00 - 17:30	오후훈련
06:30 - 07:30	새벽훈련	18:00 - 18:20	샤워 및 휴식
<b>08:00 - 08:30</b>	<b>조 식</b>	<b>18:30 - 19:00</b>	<b>석 식</b>
08:30 - 09:40	자율학습 및 휴식	19:30 까지	자유시간
10:00 - 11:40	오전훈련	19:40 - 20:20	훈련평가
<b>12:20 - 13:00</b>	<b>중 식</b>	20:30 - 22:00	영어회화/독서교육 자율학습/편지쓰기
13:00 - 14:30	자율학습 및 휴식	<b>22:00</b>	<b>취 침</b>

3) 체력측정 일정

일자	종목	장소	비고
2013.12.30.(월) 10:00-	단거리,도약	진천선수촌	
2013.12.31.(화) 09:00-	중장거리,투척	진천선수촌	

### 3) 일자별 훈련계획

구 분	조 조	오 전	오 후	야 간
2013년 12월27일(금)			15:00 소 집:훈련용품 지급 17:00 상견례:선수단 전원 신인발굴위원장:격려말씀	지도자 간담회 19:30-21:00
12월28일(토)	종목별훈련	종목별훈련	산악훈련:종목별 (개인장비 정돈)	시청각 교육
12월29일(일)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	선배와의 만남	개인학습
12월30일(월)	종목별훈련 (버스대기)	체력측정 (단거리,도약)	체력측정 (단거리,도약)	개인학습
12월31일(화)	종목별훈련 (버스대기)	체력측정 (중장거리,투척)	체력측정 (중장거리,투척)	시청각 교육
2014년 1월1일(수)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월2일(목)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별 적극적 휴식	종목별 평가회
1월3일(금)	종목별훈련	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월4일(토)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별훈련	시청각 교육
1월5일(일)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월6일(월)	종목별훈련	기록회	종목별훈련	시청각
1월7일(화)	종목별훈련	종목별훈련	종목별 기록회 (경기대회)	종목별 평가회
1월8일(수)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별훈련	개인학습
1월9일(목)	종목별훈련 (버스대기)	종목별훈련	종목별 적극적 휴식	꿈나무 교육
1월10일(금)	종목별훈련	종목별훈련	14:00 귀가 훈련종료	

※ 훈련계획표는 종목별 지도자 협의후 변경될 수 있습니다.

### 3. 사업목적 및 기대효과

- 각 소속에서 훈련중인 꿈나무선수들에 대하여 동계합숙훈련을 실시함으로써 경쟁력을 심고 과학적이고 합리적인 훈련으로 개인별 취약점을 분석, 보완하는데 있음.
- 종목별 전문지도자의 수준높은 실기지도와 새로운 훈련기법을 습득함으로써 선수 경기력 향상과 소속지도자의 자질향상을 꾀함.
- 합숙훈련을 통해 꿈나무 선수로서 자신감 및 사명감 고취.
- 체력측정을 실시 함으로서 (선발시 체력측정) 선수 개인별 경기력 향상 성취도의 데이터를 소속으로 결과보고 책자 발송(선수개인 경기력 향상 도움)

0 선수명단: 120명(단거리 31명, 중거리23명, 도약 33명, 투척 33명)

□ 단거리 : 31명(초등 11명, 중등 20명/남 18, 여 13명)

순번	종 목	시도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	단거리	강원	속초중학교	중2	안덕영	남	1999.02.23	
2	"	경기	송운중학교	중2	김윤재	남	1999.12.04	
3	"	경남	경남대산중학교	중2	강승호	남	1998.06.11	
4	"	경북	병곡중학교	중2	정진수	남	1999.06.15	
5	"	광주	비아중학교	중2	모일환	남	1999.05.18	
6	"	서울	불광중학교	중2	김태규	남	1999.11.19	
7	"	전남	전남체육중학교	중2	김지원	남	1999.01.19	
8	"	전남	전남체육중학교	중2	김선우	남	1999.08.02	
9	"	경기	경기덕계중학교	중1	한상욱	남	2000.03.09	
10	"	경남	거제중앙중학교	중1	최선재	남	2000.03.27	
11	"	전남	전남체육중학교	중1	조영민	남	2000.03.19	
12	"	충북	청운중학교	중1	정봉민	남	2000.03.24	
13	"	경기	성산초등학교	초6	원세형	남	2001.04.04	
14	"	경기	현일초등학교	초6	이시몬	남	2001.01.09	신규
15	"	충북	화산초등학교	초6	장용준	남	2001.03.23	
16	"	충남	죽산초등학교	초6	유규민	남	2001.04.22	신규
17	"	경기	평택초등학교	초5	홍인수	남	2002.03.29	
18	"	대구	이현초등학교	초4	김동혁	남	2003.06.29	
19	"	강원	석정여자중학교	중2	이은희	여	1999.08.19	
20	"	강원	강릉여자중학교	중2	강영은	여	1999.07.05	
21	"	경기	경기덕계중학교	중2	박한빈	여	1999.04.06	
22	"	경기	경기체육중학교	중2	문시연	여	1999.05.03	
23	"	경기	경기덕정중학교	중2	김재연	여	1999.08.13	
24	"	경기	경기용인중학교	중2	배한나	여	1999.05.17	
25	"	경기	경기백현중학교	중1	이혜인	여	2000.02.14	
26	"	전북	이리동중학교	중1	이예진	여	2000.07.08	
27	"	경기	산북초등학교	초6	이선민	여	2001.07.30	
28	"	인천	서곶초등학교	초6	이하영	여	2001.03.09	
29	"	전남	진도초등학교	초6	이남교	여	2001.04.23	
30	"	충남	온양초등학교	초6	김채연	여	2001.04.01	
31	"	경기	성남장안초등학교	초5	김한송	여	2002.08.31	

□ 중거리 : 23명(초등 6명, 중등 17명//남 12, 여 11명)

순번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	성별	생년월일	비고
1	중장거리	강원	솔을중학교	중2	임영균	남	1999.10.04	
2	"	강원	속초중학교	중2	엄대식	남	1999.05.25	
3	"	강원	경포중학교	중2	김동욱	남	1999.01.12	
4	"	강원	경포중학교	중2	라경민	남	1999.02.19	
5	"	강원	경포중학교	중2	라경진	남	1999.02.19	
6	"	경남	거제중앙중학교	중2	임다훈	남	1999.12.26	
7	"	경남	거제중앙중학교	중1	윤정현	남	2000.05.20	
8	"	강원	경포중학교	중1	박정훈	남	2000.12.02	
9	"	전남	전남체육중학교	중1	김호연	남	2000.04.06	
10	"	충북	제천내토중학교	중1	정시우	남	2000.03.28	
11	"	대구	용계초등학교	초6	이현우	남	2001.03.15	
12	"	충북	양강초등학교	초6	홍진표	남	2001.11.17	
13	"	경기	경기철산중학교	중2	황봄이	여	1999.04.25	
14	"	서울	신남중학교	중2	김민재	여	1999.08.13	신규
15	"	경북	형곡중학교	중2	윤은지	여	1999.03.03	
16	"	부산	주례여자중학교	중2	한채린	여	1999.10.29	
17	"	충남	홍성여자중학교	중2	최아혜	여	1999.11.18	
18	"	강원	강현중학교	중1	강혜주	여	2000.12.25	
19	"	경기	경기철산중학교	중1	김사랑	여	2000.11.12	
20	"	경남	거제중곡초등학교	초6	김혜원	여	2001.03.20	
21	"	대구	대구화원초등학교	초6	김가은	여	2001.04.17	
22	"	충남	송암초등학교	초6	김유진	여	2001.03.23	
23	"	충북	충북비봉초등학교	초5	심하영	여	2002.05.17	

□ 도 약 : 33명(초등 14명, 중등 19명)//남 16, 여 17명

순번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	성별	생년월일	비고
1	도약	경기	저동중학교	중2	고재영	남	1999.01.24	
2	"	대전	대전체육중학교	중2	배정안	남	1999.04.26	
3	"	대전	삼천중학교	중2	김용원	남	1999.03.07	신규
4	"	전남	전남체육중학교	중2	서요헌	남	1999.03.06	
5	"	전남	전남체육중학교	중2	정남중	남	1999.03.15	
6	"	전남	전남체육중학교	중2	김장우	남	1999.08.20	
7	"	충남	충주중학교	중2	허범상	남	2000.01.04	
8	"	경북	형곡중학교	중1	서현민	남	2000.05.12	
9	"	대전	동명중학교	중1	박원정	남	2000.05.14	
10	"	전북	이리동중학교	중1	박정민	남	2000.03.10	
11	"	강원	춘천소양초등학교	초6	곽태우	남	2001.03.02	
12	"	대구	신당초등학교	초6	김동원	남	2001.01.18	
13	"	경기	시흥월곶초등학교	초6	유재혁	남	2001.08.28	
14	"	전남	여수신월초등학교	초6	박종현	남	2001.02.07	신규
15	"	전남	담양남초등학교	초5	박준성	남	2002.11.07	신규
16	"	대전	대전대화초등학교	초5	최완중	남	2002.06.11	
17	"	충북	음성대소초등학교	초5	한수린	여	2002.04.02	
18	"	경기	부천여자중학교	중2	송시은	여	1999.02.28	
19	"	경기	경기철산중학교	중2	김다영	여	2000.01.08	
20	"	대전	대전삼천중학교	중2	유한솔	여	1999.05.31	
21	"	서울	행당중학교	중2	박수빈	여	1999.11.09	
22	"	서울	행당중학교	중2	황아현	여	1999.05.11	
23	"	충남	홍성여자중학교	중2	이부영	여	1999.09.10	
24	"	대전	대전체육중학교	중1	최문정	여	2000.06.19	
25	"	전남	광양백운중학교	중1	정서희	여	2000.03.18	
26	"	전남	전남체육중학교	중1	전영서	여	2000.03.06	
27	"	대전	성천초등학교	초6	김바다	여	2001.05.28	신규
28	"	대구	대구논공초등학교	초6	김도연	여	2001.08.16	
29	"	전남	전남시전초등학교	초6	김선주	여	2001.12.11	
30	"	충남	금당초등학교	초6	한혜정	여	2001.07.28	
31	"	충북	장연초등학교	초6	강교선	여	2001.06.25	
32	"	강원	강원정선초등학교	초5	문다은	여	2002.09.16	
33	"	전남	시전초등학교	초6	안소연	여	2001.06.07	

□ 투 척 : 33명(초등 6명, 중등 27명//남 17, 여 16명)

순번	세부종목	시도	육성학교	학년	성명	성별	생년월일	비고
1	투 척	경기	광명북중학교	중2	장민수	남	2000.04.05	
2	"	경남	거창중학교	중2	이지습	남	1999.10.12	
3	"	경북	가천중학교	중2	김경훈	남	1998.05.22	
4	"	대전	대전체육중학교	중2	육진수	남	1999.05.27	
5	"	서울	행당중학교	중2	조주연	남	1999.03.20	
6	"	경기	경기저동중학교	중1	최재현	남	2000.02.27	
7	"	경북	영주중학교	중1	우인하	남	2000.07.03	
8	"	경북	사동중학교	중1	이정욱	남	2000.01.27	
9	"	경남	대산중학교	중1	방 룡	남	2000.08.07	신규
10	"	광주	광주체육중학교	중1	서이주	남	2000.05.23	
11	"	서울	행당중학교	중1	랑희준	남	2000.04.09	
12	"	서울	신남중학교	중1	정진하	남	2000.06.03	
13	"	대전	대화초등학교	초6	박준범	남	2001.07.04	
14	"	전남	별교초등학교	초5	이명균	남	2001.08.31	
15	"	충남	홍남초등학교	초5	정성일	남	2002.03.21	신규
16	"	전남	광양백운중학교	중2	박성학	남	1999.05.10	
17	"	대전	대전체육중	중1	김승엽	남	2000.01.15	
18	"	강원	원주여자중학교	중2	이다미	여	1999.03.21	
19	"	경기	경기철산중학교	중2	김한빈	여	1999.05.28	
20	"	경기	경기체육중학교	중2	민세빈	여	1999.06.29	
21	"	경북	형곡중학교	중2	이채원	여	1999.05.03	
22	"	광주	비아중학교	중2	박민아	여	1999.07.03	
23	"	서울	행당중학교	중2	백지현	여	1999.03.12	
24	"	전남	전남체육중학교	중2	홍초원	여	1999.06.24	신규
25	"	전북	익산지원중학교	중2	장은휘	여	1999.04.11	신규
26	"	강원	강원체육중학교	중1	김예은	여	1999.08.25	
27	"	강원	강릉여자중학교	중1	허혜교	여	2000.11.11	
28	"	경기	경기체육중학교	중1	이재원	여	2000.03.01	
29	"	인천	가좌여자중학교	중1	김현지	여	2000.09.29	
30	"	충남	석문중학교	중1	서원빈	여	2000.04.02	
31	"	강원	정선초등학교	초6	문하은	여	2001.02.11	
32	"	대전	봉암초등학교	초5	이지혜	여	2002.02.25	
33	"	경기	양평초등학교	초5	박효정	여	2002.03.09	신규