

대한육상경기연맹

우 138-220 서울시 송파구 잠실동 10번지 / 전화(02) 414 - 3032~3 / 전송(02) 414 - 7771
사무국 전무이사 : 최 경 열 차장 : 송 호 윤



문서번호 대륙 제 287 호
시행일자 2013. 12. 23.

수 신 각 소속장

참 조

선 결			지 시		
접 수	일자 시간		결 재		
	번호				
	처리과		· 공 람		
	담당자				

제 목 2014년 국가대표 후보선수 동계합숙훈련에 따른 시간할애 요청

1. 귀 교의 무궁한 발전을 기원 합니다.
2. 본 연맹과 대한체육회에서는 2014년 국가대표 후보선수 동계합숙훈련을 전국 일원에서 실시하는 바, 후보선수단으로 선발된 귀 소속의 지도자/선수에 대하여 다음과 같이 시간할애를 요청하오니 육상경기 발전을 위하여 승인하여 주시기 바랍니다.

-- 다 음 --

- 가. 기 간 : 2014. 1. 15 - 2. 8(25일간)
- 나. 인 원 : 154명 (지도자 19, 선수135)
- 다. 훈련장소 및 소집일시

종 목	훈련 장소	숙박 장소	소집 일시	비고
단거리/허들	경북 예천 종합경기장	파라다이스 호텔 (☎ 054-652-1108)	2014.1. 15(수) 15:00	
중장거리/경 보	전남 해남 공설운동장	워커힐 모텔 (☎ 061-533-1119)		
도 약	대구육상진흥 센터	육상아카데미 (☎ 053-803-6183)		
투 척/흔 성	전남 여수 종합경기장	썬 하우스 호텔 (☎ 061-682-3636)		기구 지참

※ 자세한 훈련계획은 본연맹 홈페이지(www.kaaf.or.kr) 공지사항 참조

첨 부 : 훈련계획서 1부. 끝.

대한육상경기연맹



사 업 계 획 서

1. 사 업 명 : 2014년도 국가대표 후보선수 동계합숙훈련

2. 사업 내용

가. 훈련 기간 : 「단거리·허들」, 「중장거리·경보」, 「도약」, 「투척·혼성」
2014. 01. 15(수) - 02. 08(토) 25일간

나. 훈련 장소 및 숙소

종 목	훈련 장소	숙박 장소
단 거 리 · 허 들	경북 예천 종합운동장	파라다이스 호텔 TEL(054-652-1108)
중장거리 · 경 보	전남 해남 종합운동장	워크힐 모텔 TEL(061-533-1119)
도 약	대구 육상 진흥 센터	육상아카데미 TEL(053-803-6183)
투 척 · 혼 성	전남 여수 종합운동장	썬 하우스 호텔 TEL(061-682-3636)

다. 인 원 : 총 154명 (지도자 19명, 선수 135명)

종 목	코 치	선 수			총 계
		남	여	계	
단거리·허들	5	23	10	33	38
중장거리·경보	5	22	16	38	43
도약	4	15	14	29	33
투 척·혼성	5	17	18	35	40
계	19	77	58	135	154

라. 소집일시 및 장소 : 「단거리·허들」, 「중·장거리·경보」, 「도약」, 「투척·혼성」
2014.01.15(수) 15:00 종목별 숙소
(소집 시 : 수영복, 사진1매, 지도자소견서 지참)

마. 훈련단 구성

1) 지도자 : 19명

■ 단거리 · 허들

시 도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	이 상 국	1971.10.10	남	대한체육회 전임지도자	100M, 200M(여)
인천	손 의 택	1966.06.18	남	인천체고 지도자	허들(남·여)
전북	최 성 준	1979.01.03	남	전북체고 지도자	400M(여)
대전	정 홍 중	1980.07.30	남	대전체고 지도자	100M, 200M(남)
대구	김 수 현	1981.03.13	남	대구체고 지도자	400M(남)

■ 중장거리 · 경보

시 도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	유 문 중	1958.05.06	남	대한체육회 전임지도자	남자 중거리
충남	복 준 수	1976.09.01	남	충남체고 지도자	여자 중거리
전북	박 한 규	1970.07.05	남	전북체고 지도자	남자 장거리
경북	이 재 남	1970.03.05	남	경북체고 지도자	여자 장거리
서울	김 천 성	1974.05.27	남	서울체고 지도자	경보 (남·여)

■ 도약

시 도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	김 수 연	1977.05.02	여	대한체육회 전임지도자	멀리·세단
서울	김 도 균	1979.06.21	남	한국체육대학교 지도자	장대
부산	장 유 현	1974.03.06	남	부산체고 지도자	멀리·세단
대구	이 광 익	1969.05.27	남	대구체고 지도자	높이

■ 투척 · 혼성

시 도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	김 순 윤	1964.09.30	남	대한체육회 전임지도자	창
여수	김 재 성	1964.11.05	남	여수시청 감독	해머
전남	김 영 철	1967.01.20	남	암태중학교 교사	원반
경기	김 용 배	1977.08.02	남	교하고 지도자	포환
경북	최 요 환	1978.08.28	남	안동대학교	혼성

2) 2014년 국가대표 후보선수 동계합숙훈련 선수명단

■ 단거리 24명 (남 17명, 여 7명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	100/200M	서울	서울체고	3	이 지 우	남	95.10.24	
2			서울체고	2	이 현 주	여	96.03.25	
3		광주	광주체고	2	유 지 연	여	96.04.12	
4			광주체고	2	한 정 미	여	96.01.03	
5		대전	충남고	2	이 정 태	남	96.07.23	
6		경기	호원고	3	이 우 세	남	95.08.28	
7			김포제일고	2	김 병 찬	남	96.10.23	
8			태원고	1	오 선 애	여	97.05.15	
9		강원	강원체고	3	홍 성 원	남	95.06.06	
10			강원체고	3	강 민 석	남	95.03.08	
11		충북	충북체고	1	이 창 수	남	97.06.29	
12		경북	경북체고	1	이 규 형	남	97.04.02	신규
13	400M	부산	부산체고	1	최 민 기	남	97.03.28	신규
14		대구	대구체고	2	김 현 석	남	96.04.29	
15			대구체고	2	박 효 수	남	96.04.08	
16		경기	경기체고	2	김 남 권	남	96.03.28	신규
17			경기체고	1	김 예 지	여	97.03.05	
18		충북	충북체고	3	황 병 현	남	95.11.28	
19			충북체고	2	김 민 지	여	96.04.05	신규
20		전남	전남체고	3	이 원	남	95.05.27	
21			전남체고	2	이 아 영	여	96.12.09	
22			전남체고	1	김 현 호	남	97.07.25	
23		경북	경북체고	3	전 혁 진	남	95.02.22	
24			금오고	2	조 민 수	남	96.06.01	신규

■ 허들 9명(남 6명, 여 3명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	110MH	경기	원곡고	3	강 동 수	남	95.05.19	
2			경기모바일과학고	1	김 경 태	남	97.03.20	신규
3	대전	대전체고	1	우 승 재	남	97.04.16	신규	
4	100MH	충남	충남체고	1	최 지 수	여	97.06.03	
5		전남	전남체고	2	박 소 영	여	96.05.03	
6		경북	경북체고	1	송 유 진	여	97.04.17	
7	400MH	대구	대구체고	2	구 자 현	남	96.03.02	신규
8			대구체고	1	허 창 열	남	97.03.25	신규
9		강원	강원체고	2	권 상 혁	남	96.03.28	신규

■ 중·장거리 30명(남 18명, 여 12명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고	
1	중 · 장거리	부산	부산체고	2	윤 성 호	남	96.08.06	신 규	
2		경기	경기체중	3	한 가 램	남	98.05.26		
3			경기체고	1	김 호 경	여	97.03.24	신 규	
4			철 산 중	3	정 세 현	여	98.07.19	신 규	
6			강원	명 른 고	2	라 인 찬	남	96.06.05	
7		명 른 고		3	김 사 현	남	95.06.05		
8		명 른 고		3	정 의 진	남	95.12.15	신 규	
9		반 곡 중		3	이 규 성	남	98.03.06	신 규	
10		충북	단 양 고	3	김 승 종	남	95.05.08		
11			단 양 고	2	안 병 석	남	96.09.05	신 규	
12			충북체고	3	황 종 필	남	95.12.21		
13			청주동중	3	김 수 연	여	98.04.30	신 규	
14			옥천여중	3	강 예 진	여	98.08.16	신 규	
15		충남	충남체고	3	정 규 진	남	95.06.18		
16			충남체고	1	박 영 선	여	97.06.03		
17			충남체고	1	정 다 은	여	97.05.09	신 규	
18			충남체고	2	김 소 진	여	96.07.02	신 규	
19		전북	전북체고	1	고 석 현	남	96.04.29	신 규	
20			전북체고	1	이 상 민	남	97.04.10		
21			고 창 중	3	김 용 수	남	98.07.17	신 규	
22		경북	경북체고	2	손 병 환	남	96.05.15		
23			경북체고	1	주 수 민	여	97.06.15		
24			경북체고	2	김 근 모	남	96.03.24		
25			영주동산고	3	석 종 진	남	95.05.23	신 규	
26			대 흥 중	2	김 세 중	남	01.10.19	신 규	
27			경북체고	2	장 한 송	여	96.03.11	신 규	
				경북체중	1	김 진 주	여	00.07.03	신 규
28		경남	창녕제일고	2	김 종 훈	남	96.03.02	신 규	
29			거재제일고	2	김 유 진	여	96.07.21		
30			거재제일고	2	조 하 림	여	96.09.14		

■ 경보 8명(남 4명, 여 4명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	경보	서울	서울체고	2	조 세 훈	남	96.12.03	신 규
2		부산	부산체고	2	서 지 연	여	97.09.03	신 규
3		경기	경기체고	2	이 다 슬	여	96.11.08	신 규
4		강원	강 릉 중	3	차 순 성	남	98.06.05	신 규
5		충남	태 안 중	3	송 윤 화	남	98.10.02	신 규
6		전북	이리여고	2	김 희 수	여	96.05.05	신 규
7		경북	군 위 고	2	김 환 희	남	98.01.08	신 규
8			경북체고	2	김 민 영	여	96.08.11	

■ 도약 29명(남 14명, 여 15명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	높이	서울	한강미디어고	2	김 은 선	여	96.07.10	
2		서울	행당중학교	2	황 아 현	여	99.05.11	신규
3		서울	한국체대	1	홍 나 원	여	94.05.11	신규
4		부산	부산체고	2	김 남 훈	남	96.03.26	신규
5		대구	대구체고	3	오 세 진	남	95.05.05	신규
6		울산	남외중	3	박 한 나	여	98.02.02	신규
7		경기	산본중	3	장 선 영	여	98.04.05	신규
8		충북	충북체고	1	한 재 상	남	97.03.04	
9		경북	경북체고	3	서 인 경	남	95.03.25	
10	장대	대전	대전체고	2	노 현 진	여	96.05.06	신규
11		경기	경기체고	2	이 혜 리	여	96.02.06	신규
12		경기	경기체중	3	김 영 주	남	98.04.02	신규
13		전남	전남체고	2	박 상 현	남	96.04.07	신규
14	멀리	서울	한강미디어고	3	설 명 은	여	95.07.05	
15		대구	대구체고	1	김 현 종	남	97.01.12	
16		경기	문산여고	3	정 예 슬	여	95.07.03	
17		강원	강원체고	2	원 유 성	남	96.03.05	
18		충북	괴산중	3	김 현 수	남	98.08.22	신규
19		전남	전남체고	2	박 소 희	여	96.10.12	
20		경북	경북체고	3	김 석 현	남	95.06.09	
21		경남	양산여고	3	백 민 주	여	95.10.27	
22	세단	부산	부산체고	2	김 주 은	여	95.04.18	신규
23		대구	대구체고	2	강 은 지	여	96.10.23	
24		인천	인천체고	3	김 기 찬	남	95.02.16	신규
25		대전	충남고	3	장 우 석	남	96.04.10	
26		경기	덕계고	2	신 지 은	여	96.05.26	신규
27		경기	별망중	3	이 기 범	남	98.04.11	신규
28		강원	강원체고	1	이 현 정	여	97.03.15	
29		경북	경북체고	2	조 성 훈	남	96.08.28	

■ 투척 29명(남 14명, 여 15명)

순	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	생년월일	비고
1	포환	서울	서울체고	2	김인호	남	96.05.10	
2		서울	서울체고	2	이소이	여	96.03.07	신규
3		경기	경기교하고	2	지현우	남	96.04.20	
4		충북	충북체고	3	신승찬	남	95.03.01	신규
5		충북	충북체고	1	정유선	여	97.12.19	
6		전북	이리공업고	1	김나미	여	97.04.29	
7		경북	의성고	2	이동현	남	96.03.27	
8	원반	강원	강원체고	3	안형민	남	95.03.10	
9		강원	강원체고	2	김민수	남	97.01.31	신규
10		강원	강원체고	2	지예림	여	96.09.27	신규
11		충남	충남체고	2	박세리	여	96.12.15	신규
12		전북	전북체고	3	김성재	남	95.07.22	
13		전남	전남체고	2	김미연	여	96.05.17	
14		경북	의성고	3	김동혁	남	95.10.16	신규
15			의성여중	3	이우령	여	98.06.07	신규
16	창	서울	서울체고	2	방류현	남	96.07.25	
17		인천	인천체고	2	이영은	남	96.08.18	신규
18		광주	광주체고	2	김우중	남	97.01.06	
19		대전	대전체고	2	송한솔	여	96.05.21	
20		경기	경기체고	1	강영인	여	97.09.07	
21		충북	충북체고	3	김원정	여	95.07.21	
22		전북	이리공업고	3	황혜지	여	95.04.01	
23			이리공업고	3	이금희	여	95.06.16	
24		경북	의성여중	3	이우진	여	98.06.07	
25			삼성중	2	김다니	남	99.06.28	신규
26	해머	부산	부산체고	2	권영혜	여	96.02.12	
27		인천	인천체고	2	왕지환	남	96.07.10	신규
28		충북	충북체고	2	김승준	남	96.07.30	
29		전남	전남체고	2	박은선	여	96.09.25	신규

■ 혼성 6명(남 3, 여 3)

순	세부종목	시·도	육성학교	학년	성명	성별	생년월일	비고
1	혼성	서울	서울체고	2	이종현	남	96.08.02	
2		부산	부산체고	2	권소현	여	96.04.28	신규
3		대전	대전체고	2	송현섭	남	97.02.24	신규
4		경기	경기체고	2	한명진	남	96.08.02	
5		전남	광양실고	2	황정아	여	96.08.20	신규
6			광양실고	1	박근정	여	97.03.18	

마. 훈련내용 :

1) 중점훈련내용

가) 단거리

○ 체 력 (기초·전문체력 보강)

겨울 동계훈련은 '선 체력 후 기술'에 중점 훈련 목표를 두고 기초체력과 전문체력을 병행하여 실시하고 부상의 위험을 통제하여 합숙훈련에 차질이 생기지 않도록 하며 Weight Training과 Interval Training을 통해 전신근력 및 전신지구력 강화에 힘쓴다.

- ▷ 전신근력 강화(Weight Training)
- ▷ 상·하체 Balance 강화 (core운동)
- ▷ 전신지구력 강화(Circuit Training)

○ 기 술

Speed와 근력을 강화 시킬 수 있는 다양한 훈련 방법(철봉, BOX점프, 미니허들, 스피드건, 허들링, 메디신볼, 계단, 모래사장)과 보조·보강훈련을 통해 질주 동작과 상·하체의 Balance를 유지 강화 시키고 선수들의 신체에 맞는 정확한 동작을 구사 할 수 있도록 지도에 힘쓴다.

○ 정 신

추운 날씨에 힘든 동계훈련에 흥미를 떨어뜨리지 않도록 선수들과 자연스럽게 대화하고 상담을 하도록 유도하고 엘리트 선수로의 자신감, 학교대표선수로의 자긍심과 후보 선수로서의 국가관을 가지게 하고 동계훈련의 힘든 시간을 2014년 시즌에 좋은 결과를 얻을 수 있다는 믿음과 목표를 갖도록 유도 한다.

나) 중장거리

○ 체력훈련

- 개인별 취약한 부분을 보강할 수 있는 보조운동
- 지구력 향상을 위한 지속주 및 거리주 훈련
- 근력강화를 위한 웨이트트레이닝 및 서킷트레이닝
- 산악훈련 및 크로스컨츄리 훈련

○ 기술훈련

- 인터벌트레이닝 및 스피드 훈련
- 페이스조절능력을 위한 타임레이스 훈련
- 힐 트레이닝을 통한 심폐기능 강화

○ 정신교육

- 국가대표 후보 선수로써 적극적인 훈련참여와 자긍심 함양
- 자발적인 훈련을 유도하여 훈련 성과를 배가 시킬 수 있도록 한다.
- 목표의식을 고취시켜 정신력 강화
- 반복적인 강도 있는 훈련으로 한계극복능력 배가

다) 도 약

1. 한해를 시작하는 훈련으로 새로운 마음과 자세로 훈련의 중요성을 재 인식하고, 목표를 설정한다.
2. 다양한 훈련프로그램을 통해 선수들의 흥미를 유발하고 선수 각자가 동기유발을 이끌어 낼 수 있도록 한다.
3. 동계훈련을 통해 체력과 기술향상은 물론 국가대표후보선수로서의 자부심을 가지는 계기가 될 수 있도록 한다.

● 체력(기초/전문체력 보강)

전문체력은 각종 기술 보강운동이나 웨이트를 통하여 훈련함으로 더 나아가 허들보강, 점프보강, 기초기술보강, 보조기술 등 훈련들을 중점적으로 강화시킴.

● 기술

동계훈련은 보강훈련에 중점을 두고 다양한 기구들을 통하여 해당종목과 유사한 형태의 보강훈련을 집중적으로 훈련시킴.

● 정신

도약종목은 극도로 기술적인 종목이기 때문에 약간의 긴장이 완화되면 부상이 유발됨으로 선수 개개인들에게 강인한 정신력을 향상시킴.

라) 투 척

- 체력 (기초체력, 전문체력 보강)
 - 개인별 장, 단점 보강을 위한 보조운동
 - Weight Training 및 전문 보강 W. T
 - Cross country - 산악 지형을 이용한 밸런스 훈련 (균형 잡기)
- 기술
 - 전문 기술훈련에 대한 장, 단점 파악 후 정확한 자세훈련
 - W. T 및 전문 기술 보강 집중훈련
 - 전체적인 리듬과 파워포지션 위치 선정이 잘 되도록 단계적으로 연습
- 정신
 - 국가대표선수로서 적극적인 훈련참여 및 자긍심 함양
 - 자발적인 훈련을 유도하여 훈련의 성과를 향상시킴
 - 목표의식과 나도 할 수 있다는 자신감을 가지고 훈련에 임함

2) 일 과 표

▲ 단거리

시 간	훈 련 내 용	시 간	훈 련 내 용
06:30 ~ 07: 30	기상 및 새벽훈련	14:30 ~ 18:00	오후훈련
07:30 ~ 08:30	아침식사	18:00 ~ 19:30	목욕 및 식사
08:30 ~ 10:00	휴식 및 개인별 학습	19:30 ~ 21:00	휴식 및 개인별 학습
10:00 ~ 12:00	오전훈련	21:00 ~ 22:00	훈련평가 및 상담
12:00 ~ 13:00	샤워 및 식사	22:00 ~	취침
13:00 ~ 14:30	휴 식		

▲ 중장거리

시 간	훈 련 내 용	시 간	훈 련 내 용
05:30	기 상	15:00 ~ 17:30	오 후 운 동
06:00 ~ 07:30	조 조 훈 련	17:30 ~ 18:00	샤 워
07:30 ~ 08:00	조 식	18:30 ~ 19:00	석 식
08:00 ~ 10:00	자 율 학 습	19:00 ~ 20:00	휴 식
10:00 ~ 12:00	오 전 운 동	20:00 ~ 21:00	훈련평가 및 정신교육
12:00 ~ 13:00	중 식	21:00 ~ 22:00	자율학습 및 개인훈련
13:00 ~ 15:00	휴 식	22:00	취 침

▲ 도 약

시 간	훈 련 내 용
06:30 ~ 08:00	기상 및 새벽훈련
08:00 ~ 10:00	조식 및 개인별 학습
10:00 ~ 12:00	오전훈련
12:00 ~ 15:00	중식 및 휴식
15:00 ~ 17:30	오후훈련
17:30 ~ 19:00	석식 및 개인별학습
21:00 ~ 22:00	훈련평가 및 상담
22:00 ~	취침

▲ 투 척

시 간	훈 련 내 용
06:00	기 상
06:20 ~ 07:30	조 조 훈 련
07:30 ~ 07:50	아 침 식 사
07:50 ~ 09:30	휴 식
09:30 ~ 12:00	오 전 훈 련
12:00 ~ 12:30	점 심 식 사
12:30 ~ 14:30	휴 식
14:30 ~ 17:30	오 후 훈 련
17:30 ~ 18:30	저 녁 식 사
18:30 ~ 19:30	샤워 및 휴식
19:30 ~ 21:30	휴식 및 자율훈련
21:30 ~ 22:00	점 호
22:00	취 침

▲ 도 약

구 분	월	화	수	목	금	토	일
조 조	<ul style="list-style-type: none"> · Warm-up · Wind Sprint 및 보조운동 · 종목별 자세연습 및 스트레칭 						Rest
오 전	Pitch & Hill-T.	Box 보강운동	Hurdle 보강훈련	Bounding 보강훈련	전문기술훈련	체력훈련	개인 자율훈련
오 후	전문기술훈련	Weight /speed	speed 훈련	구기	Weight Training	Rest	
야 간	정신 교육 및 복근 강화 훈련						

▲ 투 척

구 분	월	화	수	목	금	토	일
조 조	<ul style="list-style-type: none"> * jogging 및 Stretching * 기본 자세연습 * 유연운동 및 정리체조 						
오 전	기술훈련 (보강기구)	체력훈련	종합체력 (극기훈련)	기술훈련 (중량기구)	보조기구 활용및특수 체력육성	체력훈련 (W.T)	일반적 운동60분
오 후	체력훈련 (W.T)	기술훈련 (튜브)	REST	체력훈련 (W.T)	기술훈련	자율훈련	자율훈련
야 간	자율훈련 및 정신교육	평가회	자율학습	자율훈련	평가회	자율훈련 및 정신교육	REST

3. 사업목적 및 기대효과

단거리

▲ 사업목적 : 경기력과 잠재력이 우수한 국가대표 후보 선수들을 엄선하여 특별 관리와 집중훈련을 통해 국내·외 주니어대회와 각종목별 대회에서 최대의 성과를 거양하고 국가대표 선수로의 성급을 목표로 한다.

▲ 기대효과

- ▷ 체계적인 훈련프로그램으로 경기력 향상의 기틀이 되게 한다.
- ▷ 전문지도자의 수준 높은 기술을 습득함으로써 선수의 자질 향상에 있다.
- ▷ 자신감 및 사명감을 함양 시킨다.
- ▷ 단체훈련을 통하여 예절교육과 절제된 생활 습관을 유지시킨다.

중장거리

▲ 사업목적 : 경기력과 잠재력이 우수한 선수를 후보선수로 선발하여 주기적 관리와 동·하계 합숙훈련을 통하여 각종 국내·외 대회에서 최대의 성과와 경기력 향상으로 향후 국가대표 선수로 육성하는데 목표로 한다.

▲ 기대효과 : 체력훈련과 기술훈련으로 경기력을 향상시키고 세부적인 훈련을 전문지도자 세분화하여 강도 있는 훈련을 실시하여 선수들의 자질을 향상시키며 자신감과 후보선수으로써 자긍심을 함양시킨다.

도약

▲ 사업목적 : 경기력이 우수한 국가대표 후보선수들을 엄선하여 집중훈련을 통한 주니어대회와 각종 대회에서의 최대성과를 거양하고 국가대표선수 진출을 목표로 한다.

▲ 기대효과

- 체계적인 훈련을 통하여 경기력 향상의 기틀이 되게 한다.
- 종목별 전문지도자의 지도를 통해 수준 높은 기술을 습득 한다.
- 단체훈련을 통하여 예절교육을 습득시킨다.
- 절제된 생활 습관을 유지시킨다.
- 동기부여로 자신감 및 사명감을 함양 시킨다.

투적

▲ 사업목적

- 경기력과 체격, 잠재력이 우수한 인재를 조기에 발굴하여 합리적인 훈련과 높은 경기력을 향상시키고 국가대표 선수로 성장 발전 할 수 있도록 하며 꿈과 열정을 갖고 의지력이 있는 선수로 발전 해 가도록 한다.
- 경기력과 잠재력이 우수한 선수를 선발하여 강도 있는 훈련과 체계적인 훈련을 통하여 국제 대회 및 국내대회에서 최대의 성과를 겨양하고 국가 대표 진출을 목표로 한다.

▲ 기대효과

- 강인한 체력훈련을 통하여 경기력 향상의 기틀이 되도록 한다.
- 선진기술에 대한 훈련방법과 변화하는 새로운 기술훈련으로 경기력을 향상시키고 세부적인 전문지도자의 수준 높은 기술지도로 강도 있는 훈련을 실시하여 선수들의 자질을 향상시킨다.