

대한육상경기연맹

수신자 수신자참조

(경유)

제목 2015년 국가대표 후보선수 동계합숙훈련에 따른 시간할애 요청

1. 귀 교의 무궁한 발전을 기원 합니다.

2. 2015년 국가대표 후보선수 동계합숙훈련을 전국 일원에서 실시하는 바, 후보선수 단으로 선발된 귀 교의 지도자/선수에 대하여 다음과 같이 시간할애를 요청하오니 육상경기 발전을 위하여 승인하여 주시기 바랍니다.

-- 다 음 --

가. 기 간 : 2015. 1. 9 - 2. 2(25일간)

나. 인 원 : 154명 (지도자 19, 선수135)

다. 훈련장소 및 소집일시

종 목	훈련 장소	숙박 장소	소집 일시	비고
단거리/허들	대구육상진흥센터	대구육상진흥센터 T:053-790-4001	2015.1.9 (금) 15:00	
중장거리/경보	광양 공설운동장	광양 타워호텔 061-761-2410		
도 약	대구육상진흥센터	대구육상진흥센터 053-790-4001		
투척/혼 성	목포유달공설운동장	목포 빅토리아호텔 061-287-1002		기구 지 참

첨 부 : 훈련계획서 1부. 끝.

(사)대한육상경기연맹회장

수신

강원체육고등학교장, 경기체육고등학교장, 경남체육고등학교장, 경북체육고등학교장, 경북체육중학교장, 경주고등학교장, 과천중앙고등학교장, 광주체육고등학교장, 형곡중학교장, 김포제일고등학교장, 남산중학교장, 단양고등학교장, 대구체육고등학교장, 대전체육고등학교장, 대흥중학교장, 동아중학교장, 만리포고등학교장, 강릉명륜고등학교장, 부산체육고등학교장, 사상고등학교장, 서울체육고등학교장, 석정여자중학교장, 태원고등학교장, 세정상업고등학교장, 소래고등학교장, 속초중학교, 서울중학교장, 숙지중학교장, 신성여자고등학교장, 암태중학교장, 영주동산고등학교장, 오현고등학교장, 울산고등학교장, 울산스포츠과학고등학교장, 유신고등학교장, 은행고등학교장, 의성여자고등학교장, 이리공업고등학교장, 인천체육고등학교장, 전남체육고등학교장, 전북체육고등학교장, 주례여자중학교장, 창녕제일고등학교장, 천안쌍용고등학교장, 충남고등학교장, 충남체육고등학교장, 충북체육고등학교장, 평촌경영고등학교장, 오성중학교장, 두호고등학교장, 학성고등학교장, 한솔고등학교장, 화정고등학교장, 김해건설공업고등학교장, 서울도시과학기술고등학교장, 경기모바일과학고등학교장, 대전삼천중학교장, 영광공업고등학교장, 광주고등학교장

★차장

송호윤

사무국장

12/30
김돈순

협조자

시행 대한육상경기연맹-2588 (2014. 12. 30.) 접수 ()

우 138-220 서울시 송파구 올림픽로 25(잠실동 10, 종합운동장내) / http://www.kaaf.or.kr

전화 02-414-3033 / 전송 02-414-7771 / shyxy1@hanmail.net / 공개

A light blue spiral-bound notebook is shown from a slightly elevated angle. The spiral binding is on the left side. On the right side of the notebook, two crayons are positioned diagonally. One is green with black bands, and the other is purple with black bands. The text is centered on the notebook's page.

**2015 국가대표후보선수
통계합숙훈련 계획서**
(1.09~2.02)

단거리/중장거리/도약/투척

사 업 계 획 서

(2014. 12. 18)

1. 사 업 명 : 2015년도 국가대표후보선수 동계합숙훈련

2. 사업내용

가. 훈련기간 : 2015. 01. 09 ~ 02. 02(24박 25일)

나. 훈련장소 및 숙박장소

종목	훈련장소	숙박장소
단거리/ 허들	대구육상진흥센터	대구육상진흥센터 ☎053-790-4001
중장거리/ 경보	광양 공설운동장	광양 타워모텔 ☎061-761-2410
도약/ 혼성경기	대구육상진흥센터	대구육상진흥센터 ☎053-790-4001
투척	목포 유달공설운동장	목포 빅토리아모텔 ☎061-287-1002

다. 인 원 : 총 154명(지도자 19명/선수 135명)

종목	코치	선 수			총계
		남	여	계	
단거리/허들	5	22	11	33	38
중장거리/경보	5	27	11	38	43
도약/혼성경기	5	26	9	35	40
투척	4	17	12	29	33
계	19	92	43	135	154

라. 소집일시 및 장소 : 2015. 01. 09(금) 15:00 종목별 숙소

마. 훈련단 구성

1) 임원(명)

2) 지도자(19명)

★ 단거리/허들 : 5명

시·도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	이상국	71.10.10	남	대한체육회전임지도자	400M(여)
인천	손의택	66.06.18	남	인천체고 지도자	허들(남 · 여)
충북	이동국	74.11.09	남	충북체고 지도자	100,200M(남)
전북	최성준	79.01.03	남	전북체고 지도자	400M(남)
서울	양성규	84.09.17	남	서울체고 지도자	100,200M(여)

★ 중장거리/경보 : 5명

시·도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	유문중	58. 05. 06	남	대한체육회 전임지도자	남자 중거리
충남	복준수	76. 09. 01	남	충남체고 코치	여자 중거리
전북	박한규	70. 11. 05	남	전북체고 코치	남자 장거리
경북	이재남	70. 03. 05	남	경북체고 코치	여자 장거리
서울	김천성	74. 05. 27	남	서울체고 코치	경보(남·여)

★ 도약/혼성경기 : 5명

시·도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	김수연	77.05.02	여	대한체육회 전임지도자	멀리 · 세단
서울	김도균	79.06.21	남	전)한국체대 지도자	장대높이뛰기
부산	장유현	74.03.06	남	부산체고 지도자	높이뛰기
대전	김상민	77.03.17	남	대전체고 지도자	혼성경기
강원	방성훈	78.10.02	남	강원체고 지도자	멀리 · 세단

★ 투척 : 4명

시·도	성 명	생년월일	성별	소속 및 직위	비 고
서울	김순윤	64.09.30	남	대한체육회 전임지도자	창
부산	박대홍	84.02.11	남	부산체고 지도자	해머
전남	김영철	67.01.20	남	암태중학교 교사	원반
대구	한민수	63.03.24	남	대구체고 지도자	포환

(육상)종목 국가대표후보선수 명단

★ 단거리 : 24명(남 16명 · 여 8명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	100/200M (15)	서울	서울체고	3	생민준	남	96.09.03	
2			서울체고	2	이현영	남	97.07.28	신규
3			도시과학기술고	2	이현희	여	97.05.02	신규
4		인천	인천체고	2	고승환	남	97.11.14	신규
5		대전	충남고	3	이정태	남	96.07.23	
6		강원	석정여중	3	이은희	여	99.08.19	신규
7		경기	김포 제일공업고	3	김병찬	남	96.10.23	
8			성남 태원고	2	오연애	여	97.05.15	
9			화정고	1	황장우	남	98.02.01	신규
10		충북	충북체고	2	이창수	남	97.06.29	
11			충북체고	2	이광호	남	97.08.06	신규
12		충남	천안 쌍용고	1	김솔빈	여	98.05.28	신규
13		전북	전북체고	3	김영우	남	96.05.12	신규
14		전남	전남체고	2	이주현	여	97.09.19	신규
15		경북	경북체고	2	이규영	남	97.04.02	
16	400M (9)	부산	부산체고	2	최민기	남	97.03.28	
17		경기	경기체고	3	박효준	남	96.10.22	
18			평택 오성중	3	이한나	여	99.07.14	신규
19			유신고	1	김지호	남	98.01.13	신규
20		강원	강원체고	3	박민영	남	96.09.16	
21		충남	천안 쌍용고	1	최미래	여	98.04.20	신규
22		전남	전남체고	2	김현호	남	97.07.25	
23		경북	구미 형곡중	3	안경린	여	99.03.30	신규
24		제주	오현고	2	박경재	남	97.12.16	신규

★ 허들 : 9명(남 6명 · 여 3명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	110MH (3)	광주	광주고등학교 부설 방송통신고	3	신동민	남	96.06.21	
2		부산	세정상업고	2	남재안	남	97.01.25	신규
3		경기	모바일과학고	2	김경태	남	97.03.20	
4	100MH (3)	경기	소래고	2	임주연	여	97.08.23	
5		충남	충남체고	2	최지수	여	97.06.03	
6		경북	경북체고	2	송유진	여	97.04.17	신규
7	400MH (3)	대구	대구체고	2	허창열	남	97.03.25	
8		경기	경기체고	3	김남권	남	96.03.28	
9		강원	강원체고	3	권상혁	남	96.03.28	

★ 중 · 장거리 : 31명(남 23명 · 여 8명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	중 · 장거리 (31)	서울	서울체고	3	이영우	남	96.3.29	신규
2		울산	울 산 고	2	강동영	남	97.9.3	
3			울 산 고	2	정재영	남	97.12.11	신규
4		광주	광주체고	3	오재원	남	96.6.27	신규
5		경기	경기체고	1	한가람	남	98.05.26	
6			경기체고	2	김호경	여	97.3.24	
7			경기체고	1	정세연	여	98.7.19	
8			경기체고	2	이윤종	남	97.3.5	
9			숙 지 중	3	김스라	여	99.9.21	신규
10		강원	강원체고	1	이규성	남	98.3.6	
11			속 조 중	3	엄대식	남	99.5.25	신규
12			술 을 중	3	임영균	남	99.10.4	신규
13		충북	단 양 고	1	이경호	남	98.6.7	신규
14			충북체고	1	김수연	여	98.4.30	
15			충북체고	1	강예진	여	98.8.16	
16		충남	충남체고	2	박영선	여	97.6.3	
17			충남체고	2	정다은	여	97.5.9	
18			충남체고	2	한승연	남	97.9.17	신규
19		전북	전북체고	2	고석연	남	96.04.29	
20			전북체고	2	이상민	남	97.04.10	
21			전북체고	2	김용수	남	98.7.17	
22		경북	경북체고	3	김근모	남	96.03.24	
23			경북체고	3	손병환	남	96.05.15	
24			경북체고	2	주수민	여	97.06.15	
25			경북체고	2	정영민	남	98.1.10	신규
26			남 산 중	3	장성호	남	99.5.18	신규
27			대 흥 중	3	김세종	남	01.10.19	
28			경북체중	3	정한엽	남	99.5.25	신규
29			경 주 고	2	양승원	남	97.4.24	신규
30			경남체고	3	김명준	남	96.4.15	신규
31		경남	창녕제일고	3	김종훈	남	96.3.2	

★ 경보 : 7명(남 4명 · 여 3명)

순	세부종목	시 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비 고
1	경 보 (7)	서울	서울체고	2	주연명	남	97.5.31	신규
2			서울체고	2	최재익	남	97.9.21	신규
3		부산	주례여중	3	한재린	여	99.10.29	신규
4		경기	화 정 고	1	김채연	여	98.8.27	신규
5		강원	명 룬 고	1	차순성	남	98.6.5	
6		충남	만리포고	1	송윤화	남	98.10.2	
7		전남	영광정보산	1	한아영	여	98.5.3	신규

★ 도약 : 30명(남 22명 · 여 8명)

연번	세부종목	시 · 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비고
1	높이뛰기 (8)	부산	부산체고	3	김남운	남	96.03.26	
2		울산	울산스포츠과학고	1	박한나	여	98.02.02	
3		경기	과천중앙고	1	장선영	여	98.04.05	
4			경기체고	2	임영빈	남	97.06.03	신규
5			은행고	3	이동주	남	96.11.02	신규
6		강원	강원체고	1	전찬웅	남	98.07.09	신규
7		충북	충북체고	2	한재상	남	97.03.04	
8		전남	전남체고	2	김은정	여	97.08.14	신규
9	장대높이뛰기 (5)	부산	세정상고	2	박재영	남	97.07.28	신규
10			동아중	2	전창민	남	00.02.16	신규
11		대전	대전체고	2	지연수	남	97.03.25	신규
12			대전체고	1	정종무	남	98.04.27	신규
13		경기	경기체고	1	김영주	남	98.04.02	
14	멀리뛰기 / 세단뛰기 (17)	서울	서울체고	2	김효현	남	97.02.03	신규
15		대구	대구체고	2	김현종	남	97.01.12	신규
16		대전	삼전중	3	김용원	남	99.03.07	신규
17		울산	학성고	2	이동욱	남	97.05.03	신규
18		강원	강원체고	3	원유성	남	96.03.05	
19			강원체고	2	이연정	여	97.03.15	
20		충북	충북체고	1	김연수	남	98.08.22	신규
21		충남	충남체고	2	엄기용	남	97.08.26	신규
22			충남체고	1	이의진	여	98.11.25	신규
23		전북	이리공업고	1	김영빈	남	98.05.23	신규
24		전남	전남체고	3	박소희	여	96.10.12	
25			전남체고	1	성 현	여	98.03.11	신규
26		경북	경북체고	1	안지효	남	98.04.27	신규
27			경북체고	3	조성운	남	96.08.28	
28			경북체고	2	김주환	남	97.09.16	
29		경남	경남체고	2	남수환	남	98.02.22	
30			경남체고	2	이유진	여	97.05.06	신규

★ 혼성경기 : 5명(남 4명 · 여 1명)

연번	세부종목	시 · 도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비고
1	혼성경기 (5)	서울	서울체고	3	이종현	남	96.08.02	
2			서울체고	2	김성은	남	97.03.10	신규
3		부산	사상고	1	최동휘	남	98.12.15	신규
4		대구	대구체고	3	백 관	남	96.12.03	
5		대전	대전체고	1	강다연	여	98.10.21	신규

★ 투척 : 29명(남 17명 · 여 12명)

순	세부종목	시·도	육성학교	학년	성 명	성별	생년월일	비고
1	포환 (7)	서울	서울체고	3	김인호	남	96.05.10	
2		인천	인천체고	2	심 준	남	97.03.31	신규
3		세종	한솔고	1	김시온	남	98.12.15	
4		충북	충북체고	2	정유선	여	97.12.19	
5		전북	이리공업고	2	김나미	여	97.04.29	
6		경북	경북체고	2	엄하다	남	97.03.27	신규
7		제주	신성여자고	1	이유리	여	98.05.15	신규
8	원반 (8)	서울	서울체고	2	박강현	남	97.09.06	신규
9		경기	평촌경영고	1	이수진	여	98.12.22	신규
10		경북	영주동산고	2	김유정	여	97.09.05	신규
11		충남	충남체고	3	박세리	여	96.12.15	
12		전북	이리공업고	1	문명철	남	98.07.15	신규
13		전남	전남체고	3	김미연	여	96.05.17	
14		경남	김해건설고	2	하준혁	남	97.12.26	신규
15		경남	경남체고	2	진명우	남	97.09.09	
16	창 (9)	인천	인천체고	3	이영은	남	96.08.18	
17		광주	광주체고	3	김우중	남	97.01.06	
18		경기	경기체고	1	정지혜	여	98.09.14	신규
19		충북	충북체고	2	이주민	남	97.04.10	신규
20		충북	충북체고	1	이가의	여	98.07.28	신규
21		충남	충남체고	2	안성배	남	97.07.27	신규
22		경북	익성여고	1	이우진	여	98.06.07	
23		경북	포항두호고	2	이지환	남	97.07.23	신규
24		전남	전남체고	3	장건의	남	96.09.09	
25	해머 (5)	부산	부산체고	2	구주연	여	97.10.09	신규
26		충북	충북체고	2	김주영	남	97.04.08	신규
27		충북	충북체고	2	장정호	남	97.12.06	신규
28		전북	이리공업고	2	박예린	여	97.01.19	
29		전북	이리공업고	1	이관석	남	97.09.15	신규

바. 훈련내용

1) 중점훈련내용

★ 단거리/허들



. 체 력(기초/전문체력보강)

동계훈련은 체력을 최우선으로 하여 ‘선 체력 후 기술’에 목표를 두고 선수들의 전문체력을 끌어올려 훈련을 실시하고 Weight Training과 Interval Training을 통해 전신근력 및 전신지구력 강화와 후보 선수들의 부상방지를 잘 통제하여 합숙훈련에 차질이 생기지 않도록 한다.

- 전신근력 강화(Weight Training)
- 상하체 Balance 강화 (core운동)
- 전신지구력 강화(Circuit Training)



. 기 술

근력과 단거리선수들의 최대 Speed를 강화 시킬 수 있는 다양한 보강훈련방법 (철봉, BOX점프, 미니허들, 스피드 건, 허들 링, 메디신볼, 계단, 모래사장)과 선수들의 상하체의 Blance를 강화 시켜 선수들 개개인의 신체조건에 맞는 동작을 만들어 낼 수 있도록 지도에 힘쓴다.



. 정 신

동계훈련은 기온이 많이 떨어지는 관계로 선수들이 훈련에 흥미를 떨어뜨리지 않도록 유도하고 자연스러운 상담과 대화를 통해 생활에 안정감을 가지도록 하고 선수로의 자신감과 자긍심을 가지도록 하여 2015년 시즌에 개인의 목표를 설정 그 목표를 이루도록 유도 한다.

★ 중장거리/경보



. 체 력(기초/전문체력보강)

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



. 기 술

- 인터벌트레이닝 및 스피드 훈련.
- 페이스조절능력을 위한 타임 레이스 훈련.
- 힐 트레이닝을 통한 심폐기능 강화.



. 정 신

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

★ 도약/혼성경기



. 체 력(기초/전문체력보강)

체력훈련은 각 종목별 기술과 유사한 보강운동 및 웨이트 훈련을 통하여 점진적으로 체력이 향상될 수 있도록 한다.

허들/ 계단/ 언덕/ 박스를 활용하여 훈련의 강도를 조절하고 난이도를 달리 하여 기초/전문체력을 향상시킨다.

- 전신 체력 강화
- 기초 · 전문도약을 위한 근력강화
- 스피드 향상



. 기 술

동계훈련은 체력훈련에 중점을 두고 훈련에 임하고, 실내육상경기장의 장점을 활용하여 기술보강훈련을 병행할 수 있도록 훈련한다.

기구를 이용하여 기술훈련을 효율적으로 집중할 수 있도록 지도한다.



. 정 신

훈련 중 부상을 예방 할 수 있도록 강인한 정신력과 집중력을 강조한다. 또, 예의범절과 인생교육에 힘쓴다.

선수들의 기록향상을 위해 동기유발 및 목표의식을 심어주고 기록향상에 필요한 요인들을 인식시켜준다. 이를 통하여 선수들이 스스로 훈련에 열정을 가지고 임할 수 있도록 하고 국가대표후보 선수로서의 자긍심을 가질 수 있도록 한다.

★ 투척



. 체 력(기초/전문체력보강)

투척선수에게 필요한 종목을 선택하여 다양하게 집중 육성.

- 상·하체 근력강화(Weight Training).
- 스피드·순발력·민첩성·협응력등을 높이고 폭발력 있는 파워를 높이는 특수 체력훈련 실시.
- 개인별 특성에 따라 체계적인 방법과 단계적인 훈련프로그램에 맞추어 종목별 특성을 최대한 살려 훈련 실시.



. 기 술

세부 종목별로 치밀하고 합리적인 훈련계획서를 작성하여 실행.

- 기초기술과 전문기술을 구분하여 세부적인 분습법 습득.
- 보조기구를 활용하여 전습법으로 강도 높게 숙달.
- 신기술지도 및 장·단점 처방 지도로 경기력 향상.



. 정 신

국가대표 후보 선수로서 자긍심과 존경심을 갖도록 함.

- 운동에 대한 열정과 자발적인 훈련으로 훈련의 성과를 향상.
- 개인기록 갱신을 위한 동기유발과 목표의식을 심어줌.
- 시청각 교육을 통해 동영상 분석을 실시하여 기술처방.

2) 일과표

★ 단거리/어들

시 간	운 련 내 용
06:30 ~ 07:30	기상 및 조조훈련
07:30 ~ 08:30	세면 및 조식
08:30 ~ 10:00	휴식 및 개인별 학습
10:00 ~ 12:00	오전훈련
12:00 ~ 13:30	샤워 및 중식
13:30 ~ 15:00	휴식
15:00 ~ 18:30	오후훈련
18:30 ~ 19:30	목욕 및 석식
19:30 ~ 21:00	휴식 및 개인별 학습
21:00 ~ 22:30	훈련 평가 및 상담
22:30 ~	취침

★ 중장거리/경보

시 간	운 련 내 용
05:30 ~ 07:30	기상 및 조조 훈련
07:30 ~ 10:00	조식 및 휴식
10:00 ~ 12:30	오 전 운 동
12:30 ~ 15:00	중식 및 휴식
15:30 ~ 17:30	오 후 운 동
17:30 ~ 20:00	훈련평가 및 개인상담
21:00 ~ 22:00	자율학습 및 개인훈련
22:00	점 호 취 침

★ 도약/혼성경기

시 간	운 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

★ 투척

시 간	운 련 내 용
06:00 ~ 07:30	기상 및 조조 훈련
07:30 ~ 09:30	조식 및 휴식
09:30 ~ 12:00	오 전 운 련
12:00 ~ 14:30	중식 및 휴식
14:30 ~ 17:30	오 후 운 련
17:30 ~ 19:30	석식 및 휴식
19:30 ~ 21:30	자율훈련 및 상담
21:30 ~ 22:00	점 호
22:00 ~ 23:00	취 침

3) 주간 훈련계획

★ 단거리/허들

구 분	월	화	수	목	금	토	일
조 조	○ jogging 및 유연성 20분 ○ 복 · 배근 위주(각 200회 내외) ○ 종목별 보조 · 보강 stretching(20분 내외)						REST
오 전	Weight training및 Bounding	미니허들 보강훈련	Hurdles 유연성 훈련 및 도약보강 훈련	Circuit Training	Weight training 및 speed Bounding	Bounding 및 전문체력 훈련	개인 자율 훈련
오 후	speed 근지구력 훈련	계단 훈련 및 오르막 훈련	Hill training및 Sprint Drills	cross country	근지구력 interval training	자율훈련 (약점보완)	
야 간	정신 교육 및 개인별 단점 강화 훈련						

★ **종장거리/경보**

[illegible]

★ 도약/혼성경기

구분	월	화	수	목	금	토	일
조조	Warm-up (조강/스트레칭) Wind Sprint 보조운동 및 자세연습		Rest	Warm-up (조강/스트레칭) Wind Sprint 보조운동 및 자세연습		Rest	산 등반 자율훈련
오전	Pitch	Hurdle	기술보강	Box-T	Bounding	Hill-T	
오후	전문기술 보강	웨이트 스피드	스피드	수영	웨이트훈련	Rest	
야간	복근강화훈련 및 정신강화교육						

★ 투척

구분	월	화	수	목	금	토	일
조 조	* jogging 및 Stretching * 기본 자세연습(파워포지션 · 아크포지션) * 유연운동 및 정리체조						
오 전	기술훈련	체력훈련	종합체력 (극기훈련)	기술훈련	특수체력 육성	체력훈련 (W.T)	일반적 운동60분
오 후	체력훈련 (W.T)	기술훈련	REST	체력훈련 (W.T)	기술훈련	자율훈련	자율훈련
야 간	자율훈련 및 정신교육	평가회	자율학습	자율훈련	평가회	자율훈련 및 정신교육	REST

3. 사업목적 및 기대효과

★ 사업목적

경기력과 잠재력이 우수한 국가대표후보선수들을 선발하여 특별 관리와 집중운동을 통하여 각종 국내·외 대회에서 최대의 경기력 향상으로 향후 국가대표 선수로 육성하는데 목표를 둔다.

★ 기대효과

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