

2015.07.24 ~ 2015.08.12

소호 요트 경기장

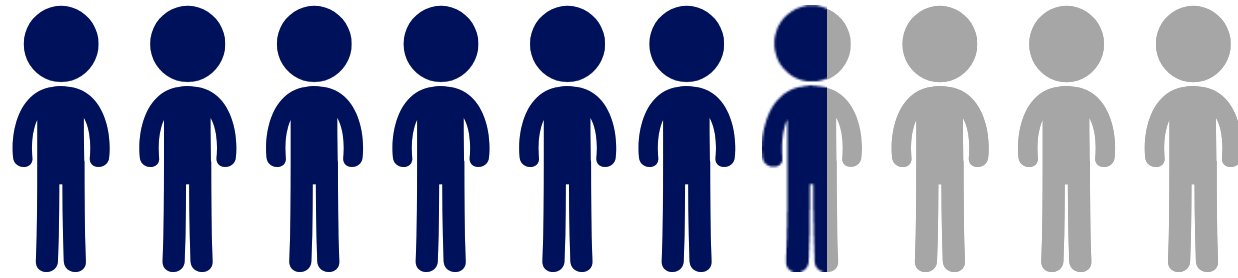


RS:X Team

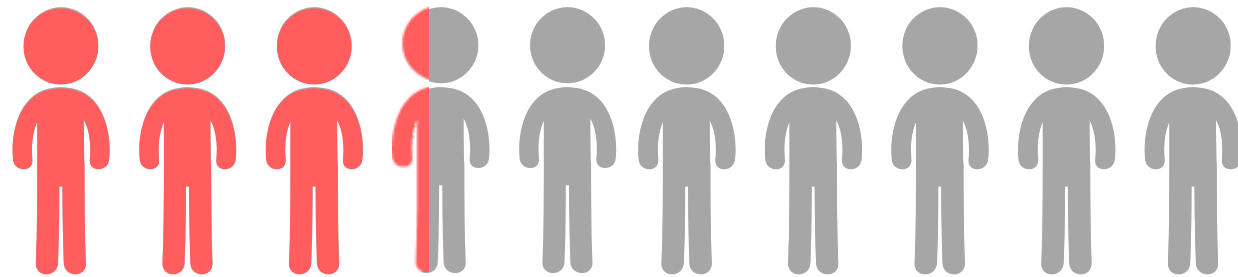
2015년 후보팀 하계 합숙훈련

RS:X TEAM 구성

66%
MAN/4명



33%
WOMAN/2명



SAILING



해상훈련

체계적 훈련
보트핸들링, 마크라운딩 훈련,
스타트, 트랜짓 훈련, 장거리 세일링,
공격과 방어
들어와서는 항상 영상분석



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 폭염으로
훈련 시 더위에 지침



'특히' 좋았던 점

많은 사람이 함께 세일링을 함

바람도 잘 불고 어떤 부분이 부족
한지 영상을 통해서 한번 더 분석
할 수 있음

SAILING



해상훈련

체계적 훈련

보트핸들링, 마크라운딩 훈련,
스타트, 트랜짓 훈련, 장거리 세일링,
공격과 방어
들어와서는 항상 영상분석



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 **폭염**으로
훈련 시 **더위**에 지침



'특히' 좋았던 점

많은 사람이 **함께** 세일링을 함

바람도 잘 불고 어떤 부분이 부족
한지 영상을 통해서 한번 더 **분석**
할 수 있음

SAILING



해상훈련

체계적 훈련
보트핸들링, 마크라운딩 훈련,
스타트, 트랜짓 훈련, 장거리 세일링,
공격과 방어
들어와서는 항상 영상분석



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 폭염으로
훈련 시 더위에 지침



'특히' 좋았던 점

많은 사람이 함께 세일링을 함
바람도 잘 불고 어떤 부분이 부족
한지 영상을 통해서 한번 더 분석
할 수 있음

TEST RACE



평가레이스

하루에 약 3~5경기

후보팀과 청소년대표팀이
같이 레이스를 진행



힘들었던 점

햄버거를 먹고 펌핑을 하면
다시 햄버거의 맛을 느낄 수 있음



'특히' 좋았던 점

테스트 레이스로 실력변화를 주
기적으로 측정 가능

청대까지 레이스를 같이 해서
시합과 유사한 느낌

TEST RACE



평가레이스

하루에 약 3~5경기

후보팀과 청소년대표팀이
같이 레이스를 진행



힘들었던 점

햄버거를 먹고 펌핑을 하면
다시 햄버거의 맛을 느낄 수 있음



'특히' 좋았던 점

테스트 레이스로 실력변화를 주
기적으로 측정 가능

청대까지 레이스를 같이 해서
시합과 유사한 느낌

TEST RACE



평가레이스

하루에 약 3~5경기

후보팀과 청소년대표팀이
같이 레이스를 진행



힘들었던 점

햄버거를 먹고 펌핑을 하면
다시 햄버거의 맛을 느낄 수 있음



'특히' 좋았던 점

테스트 레이스로 실력변화를 주
기적으로 측정 가능

청대까지 레이스를 같이 해서
시합과 유사한 느낌

FITNESS



체력훈련

새벽; 달리기, 코어운동.
오전; 흥국체육관 사다리달리기,
사이드스텝, 코어운동으로
민첩성, 코어, 심폐 집중 훈련.
구기훈련(발야구)
기타; 카약



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 폭염으로
훈련 시 더위에 지침



'특히' 좋았던 점

FITNESS



체력훈련

새벽; 달리기, 코어운동.
오전; 흥국체육관 사다리달리기,
사이드스텝, 코어운동으로
민첩성, 코어, 심폐 집중 훈련.
구기훈련(발야구)
기타; 카약



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 **폭염**으로
훈련 시 **더위**에 지침



'특히' 좋았던 점

FITNESS



체력훈련

새벽; 달리기, 코어운동.
오전; 흥국체육관 사다리달리기,
사이드스텝, 코어운동으로
민첩성, 코어, 심폐 집중 훈련.
구기훈련(발야구)
기타; 카약



힘들었던 점

훈련 시작한 날부터 계속된
견디기 힘든 **폭염**으로
훈련 시 **더위**에 지침



'특히' 좋았던 점

FITNESS TEST RESULT



전/후반기 체력테스트 결과

테스트종목 스쿼트, 윗몸일으키기,
팔굽혀펴기, 턱걸이, 셔틀런.
10km달리기;
전반기에 폭염으로 8km
후반기에는 하지 못함.



아쉬웠던 점

누구나 똑같이 할 수 있는 정확하
게 측정할 수 있는 정확한 룰이
있었으면 더 좋을 것 같음

전반기 야외테스트 더위 먹음



'특히' 좋았던 점

전반적인 선수들의 기록 상승

후반기 실내체육관에서의 테스트

FITNESS TEST RESULT



전/후반기 체력테스트 결과

테스트종목 스쿼트, 윗몸일으키기,
팔굽혀펴기, 턱걸이, 셔틀런.
10km달리기;
전반기에 폭염으로 8km
후반기에는 하지 못함.



아쉬웠던 점

누구나 똑같이 할 수 있는 정확하
게 측정할 수 있는 정확한 룰이
있었으면 더 좋을 것 같음
전반기 야외테스트 더위 먹음



'특히' 좋았던 점

전반적인 선수들의 기록 상승
후반기 실내체육관에서의 테스트

FITNESS TEST RESULT



전/후반기 체력테스트 결과

테스트종목 스쿼트, 윗몸일으키기,
팔굽혀펴기, 턱걸이, 셔틀런.
10km달리기;
전반기에 폭염으로 8km
후반기에는 하지 못함.



아쉬웠던 점

누구나 똑같이 할 수 있는 정확하
게 측정할 수 있는 정확한 룰이
있었으면 더 좋을 것 같음

전반기 야외테스트 더위 먹음



'특히' 좋았던 점

전반적인 선수들의 기록 상승

후반기 실내체육관에서의 테스트

약 먹기 전에 검색필수



도핑사전에방



도핑방지규정 위반행위는 선수의 고의성 여부와는 무관하게 성립이 되며 세계도핑방지기구는 엄격한 책임원칙(The Rule of Strict Liability)을 채택하고 있습니다.



테스트 절차



도핑검사는 검사 시기에 따라 경기기간중 검사와 경기기간외 검사로 나뉘어지며, 채취 시료에 따라 소변검사와 혈액검사로 구분이 됩니다.

치료목적 사용면책



금지약물검색



선수소재지정보



DCO전용(Login)



대한체육회 인권교육

올림피즘(Olympism)이란

스포츠가 인간의 몸과정신의 질을 높이고 조화롭게 함으로써 우리 사회가 인간의 존엄성을 보호하는 평화로운 곳이 되게 해야 한다는 삶의 철학이다. (올림픽 헌장, 올림피즘의 기본 원칙 제 1조 및 제2조)

대한민국 스포츠의 미래인 우리 선수들!

스포츠현장에 발생하는 폭력(성폭력)과 같은 인권침해의 문제로 고민하며 괴로워하고 있나요?
이제 저희 대한체육회 「스포츠인권포털」이 대한민국 선수들의 인권향상을 위해 함께하겠습니다.



스포츠인권포털

말과 행동을 조심하자

- 선수에 대한 폭력/성폭력/기타 인권침해에 대한 신고 및 상담 서비스 제공
- 다양한 방법의 신고/상담 서비스 제공 (글남기기/채팅/전화/방문)
- 스포츠인권전문인력풀을 통한 신고/상담/사후조치 서비스 제공
- 민원에 대한 철저하고 신속한 처리

스포츠인권의식 함양

- 대상자에 따른 맞춤형 교육 제공
- 스포츠인권향상을 위한 가이드라인(대상자별 지침서) 제공
- 스포츠인권과 관련한 정보(법률, 규정, 정책, 뉴스, 자료) 제공
- 스포츠인권 관련 성공사례 및 의견나눔

선수
(학생선수 및 성인선수)

학부모

지도자

관계자

선수 은퇴 후 안정적인 진로 확보를 통한
성공적인 사회 적응 지원

“은퇴선수지원포털”
은퇴선수 통합진로지원 Platform

공부하자

Guide

진로가이드
취업가이드

- 직업심리검사
- 진로탐색
- 직업정보
- 직업탐방
- 취업가이드

Consulting

은퇴선배로부터!
분야별 전문가로부터!

- e멘토링
- 진로상담(예정)
- 전문가 취업/창업코칭(예정)

Support for Action

희망진로 현실화
지원 서비스

- 자격증정보
- 채용정보/정책
- 교육정보/정책
- 특화지원사업

김상석감독님
김성현코치님
전주현코치님
박성진코치님

축하드립니다





끝