

2021년도

[요트] 국가대표 후보선수 동계합숙훈련 사업계획서

1. 사업명 : 2021년도 국가대표 후보선수 동계합숙훈련(2차)

2. 사업목적 및 기대효과

가. 사업목적

- 올림픽 게임, 아시안 게임에서의 상위권 입상을 목표로 각 시·도의 우수 선수 및 유망주 선수들을 조기 선발한다.
- 체계적인 훈련 프로그램을 통하여 차기 국가대표 선수로 선발될 수 있도록 경기력 향상을 목적으로 한다.

나. 기대효과

- 동계합숙훈련의 중점 목표는 아시안게임에 출전할 선수들의 조기 발굴과 육성, 경기력 향상을 도모하고, 선수들의 경기력을 개개인별로 분석하여 최상의 경기력을 유지 및 향상할 수 있도록 하는 것이다.
- 시·도 소속 지도자들의 의견 및 선수들의 평가 분석을 토대로 훈련에 관한 정보를 교환하여 종목 및 선수별 훈련 프로그램 개발과 선수 관리 운영 시스템을 구축하도록 한다.

3. 사업내용

가. 기간 및 장소

| 종목 | 훈련기간 | 훈련장소(전화) | 숙박장소(전화) |
|----|---|-------------------------------|---------------------------|
| 요트 | 2022.02.14.(월) ~ 02.27.(일) [13박 14일] | 부산 수영만요트경기장 (051-741-6441) | 씨클라우드호텔 (051-933-1000) |

나. 훈련인원 : 34명 (지도자 4명, 선수 28명, 방역담당관 2명)

다. 소집일시 / 장소 : 2022년 2월 14일 14:30 / 부산 수영만요트경기장

라. 훈련단 구성

○ 지도자

| 구분 | 시·도 | 성명 | 성별 | 생년월일 | 소속 및 직위 | 비고 |
|------|-----|-----|----|----------|----------------|---------|
| 전임 | | 김상석 | 남 | 72.03.12 | 대한요트협회/전임감독 | |
| 전문 | 부산 | 조경훈 | 남 | 90.01.18 | 해강고등학교/지도자 | iQFoil |
| 전문 | 경기 | 정동수 | 남 | 68.01.06 | 현화고등학교/지도자 | 470/420 |
| 전문 | 경북 | 권정정 | 남 | 83.10.18 | 포항시체육회/지도자 | 카이트보딩 |
| 방역전담 | 서울 | 김성훈 | 남 | 86.06.21 | 한국스포츠정책과학원/연구원 | |
| 방역전담 | 전남 | 주숙례 | 여 | 74.08.17 | 전남체육회/지도자 | |

○ 선수

| 연번 | 세부종목 | 시·도 | 성명 | 성별 | 생년월일 | 소속 | 학년 | 비고 |
|----|----------|--------|-----|-----|----------|------------|-----------|----|
| 1 | 레이저 | 강원 | 정보 | 남 | 90.08.22 | 강릉시청 | | |
| 2 | | 대구 | 김창윤 | 남 | 94.08.23 | 대구광역시청 | | |
| 3 | | 경남 | 이민재 | 남 | 03.04.23 | 동원고등학교 | 3 | |
| 4 | | 경기 | 이원정 | 남 | 04.01.16 | 현화고등학교 | 2 | |
| 5 | | 대구 | 이창민 | 남 | 04.08.26 | 대구체육고등학교 | 2 | |
| 6 | | 경북 | 손광희 | 남 | 05.08.15 | 후포고등학교 | 1 | |
| 7 | 레이저 레이디얼 | 강원 | 이류이 | 여 | 02.04.19 | 강원대학교 | 1 | |
| 8 | | 부산 | 정성경 | 여 | 02.05.03 | 신라대학교 | 1 | |
| 9 | | 서울 | 강승현 | 여 | 03.10.31 | 관악고등학교 | 3 | |
| 10 | iQFoil | 경기 | 이병건 | 남 | 86.01.08 | 평택시청 | | |
| 11 | | 서울 | 윤홍환 | 남 | 98.05.09 | 한국체육대학교 | 3 | |
| 12 | | 서울 | 양세윤 | 남 | 03.02.24 | 광남고등학교 | 3 | |
| 13 | | 서울 | 김현익 | 남 | 04.07.20 | 광남고등학교 | 2 | |
| 14 | | 대구 | 김세중 | 남 | 04.03.05 | 대구체육고등학교 | 2 | |
| 15 | | 부산 | 백호민 | 남 | 06.11.10 | 신도중학교 | 3 | |
| 16 | | 서울 | 이유나 | 여 | 04.02.24 | 광남고등학교 | 2 | |
| 17 | 470(혼성) | 광주 | 김장남 | 남 | 88.03.18 | 광주시체육회 | | |
| 18 | | 광주 | 문지선 | 여 | 98.03.19 | 광주시체육회 | | |
| 19 | | 전남 | 김종승 | 남 | 88.04.23 | 여수시청 | | |
| 20 | | 부산 | 김다정 | 여 | 01.01.29 | 한국해양대학교 | 3 | |
| 21 | 420 | 경남 | 김정훈 | 남 | 06.06.01 | 동원중학교 | 3 | |
| 22 | | 경남 | 김선유 | 여 | 06.05.02 | 통영여자중학교 | 3 | |
| 23 | | 전북 | 윤서울 | 남 | 06.06.06 | 하서중학교 | 3 | |
| 24 | | 전북 | 송아린 | 여 | 06.05.23 | 하서중학교 | 3 | |
| 25 | | 카이트 보딩 | 대구 | 조수철 | 남 | 78.10.06 | 경북카이트보딩클럽 | |
| 26 | 경기 | | 김태영 | 남 | 81.09.14 | 평택시 카이트존클럽 | | |
| 27 | 부산 | | 이영은 | 여 | 93.04.11 | 다대포해양스포츠센터 | | |
| 28 | 충남 | | 김미향 | 여 | 85.02.19 | 스타보드요트클럽 | | |

마. 훈련내용

1) 중점훈련내용

| 구분 | 훈련내용 | | 비고 |
|----------|--|---|--|
| 체력 훈련 | 1. 심폐지구력 | Interval Training | 교육 일정에 따라 1시간에서 2시간 교육을 하여 한 번의 테스트 결과를 제출하여 현 상태의 중점 체력보강과 부상 등을 체크하여 전반적인 선수의 체력 상태를 파악 |
| | 2. 순발력 | Burpit test Squat Jumps 멀리뛰기 등 (4종) | |
| | 3. 민첩성 | 점프(3가지) Side Step | |
| | 4. 전신 지구력 | 10km running, 셔틀런 | |
| | 5. 근력 | 턱걸이, 스쿼트, 웨이트 트레이닝 | |
| | 6. 코어 트레이닝 | 9가지 (조조훈련) | |
| | 7. 유연성 | Stretching - 부위별 16개 | |
| | 주1회 체력테스트 | 총 5-6종류의 테스트 | |
| 해상 훈련 | - 레이스 운영 능력 향상 - 보트 스피드 보강 - 스타트 훈련 강화 - 심리적 불안 해소 - 집중력 강화 - 보트 핸들링 기술 집중 강화 | 주 5회 | 선수들의 종목특성과 기량에 따른 분석을 토대로 지속적인 훈련방향에 대한 방법을 제시하는 형태의 교육을 하며 또한 소속팀 지도자와 같이 매일 소속훈련 결과를 체크 계획 (소속훈련에 대한 평가를 최대한 이용) |
| | - rule(규칙)강의 - 전술 훈련 교육 - 42조 금지된 행동에 대한 강의 - 일일 해상 훈련 브리핑 | 주 3회 | 선수들에게 설명과 함께 교육자료 이용 |

2) 일과표

| 시간 | 훈련내용 | 비고 |
|---------------|--------------------------------|------|
| 06:30 ~ 08:00 | 기상 및 조식 | 체온체크 |
| 09:00 ~ 12:00 | 오전훈련 (종목별 해상 훈련 및 체력훈련, 이론 강의) | |
| 12:00 ~ 13:30 | 중식 및 휴식 | |
| 14:00 ~ 17:30 | 오후훈련 (종목별 해상훈련, 평가 레이스) | |
| 17:30 ~ 18:00 | 훈련장비 세척 및 훈련에 대한 종목별 평가 | |
| 18:30 ~ 20:00 | 석식 및 휴식 | 체온체크 |
| 20:10 ~ 20:40 | 종목별 훈련 미팅 | |
| 22:00 ~ | 취침 | |

3) 주간훈련계획

| 구분 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 | 일 |
|-----|-------------------------|-------------------|-------------------|--------------------------|------------------|-------------------|-------|
| 조 조 | 스트레칭 런닝 코어 | 스트레칭 런닝 크런치 | 스트레칭 런닝 크런치 | 스트레칭 코어 | 스트레칭 런닝 코어 | 스트레칭 런닝 크런치 | 자율 훈련 |
| 오 전 | (전체) 육상훈련 or 이론교육 | (전체) 육상훈련 | (종목별) 육상훈련 | (종목별) 해상훈련 or 육상훈련 | (전체) 육상훈련 | (전체) 테스트 | |
| 오 후 | (종목별) 해상훈련 | (전체) 해상훈련 | (종목별) 해상훈련 | (전체) 구기 or 이론교육 | 평가 레이스 | 이론교육 | |
| 야 간 | (종목별) 미팅 | (종목별) 미팅 | (전체) 미팅 | (종목별) 미팅 | (종목별) 미팅 | (전체) 미팅 | |