

바이애슬론 국외 전지훈련 운영 계획

전북바이애슬론연맹

1 목적

- 개인의 특기를 발굴하고 계발하여 우수한 선수로 성장하도록 한다.
- 신체활동 가치의 내면화와 실천을 통한 조화로운 인간을 육성한다.
- 양질의 훈련과 각종 대회 참여를 통해 우수한 선수를 많이 배출하여 지역과 고장의 위상을 높인다.

2 방침

- 국외 전지훈련 기간 전북바이애슬론연맹 관리하에 전체적인 훈련·생활에 대해 지도한다.
- 경기력 향상을 위하여 지속적이고 체계적인 훈련을 실시한다.
- 초·중·고 특성을 고려하여 훈련 시 적절한 방법을 적용한다.
- 설상 훈련 및 대회 참여의 기회를 최대한 많이 제공하여 선수의 실력 향상을 위하여 노력한다.
- 대회 참여 후 경기력을 분석하고 피드백하여 경기 시 기술적인 부분을 향상시킨다.

3 사업개요

- 팀 명 : 안성중고(3), 설천중고(3명), 무풍중(1명), 무주중(3명), 부남초중(2명), 안성초(3), 무주초(4), 무풍초(1)
- 훈련기간 : 23년 11월 25일(토) ~ 23년 12월 8일(금) 13박14일
*상황에 따라 변경될 수도 있음.
- 훈련장소 : 샤프로 아사이가와 내
- 훈련인원 : 총인원(22명), 지도자(2명), 선수(20명)
- 소요예산 : 55,000,000원

4 학생선수현황

연번	학교명	성명	학년	비고	연번	학교명	성명	학년	비고
1	무주초	김OO	6		12	설천중	김OO	3	
2	무주초	이OO	6		13	설천중	이OO	1	
3	무주초	이OO	6		14	안성중	송OO	2	
4	무주초	신OO	5		15	안성중	정OO	2	
5	안성초	박OO	6		16	무주중	김OO	2	
6	안성초	서OO	6		17	무주중	배OO	1	
7	안성초	김OO	5		18	무주중	하OO	1	
8	부남초	최OO	5		19	설천고	한OO	3	
9	무풍초	강OO	6		20	안성고	박OO	1	
10	부남중	김OO	2		21	-	양OO		
11	무풍중	강OO	2		22	-	제OOOO		

5 주간 운영 계획

주간계획	일자	내용	비고
1주차	11.26-12-02	Run & Stretching / ski & 설상훈련 ski 테크닉(밸런스훈련) Power training ski (더블폴) sik 지속주훈련	
2주차	12.03-12-7	Power 오르막스피드훈련 ski 테크닉(밸런스훈련) ski 지속주훈련 ski 페이스훈련	

6 국외 일일 훈련일지

일자	내 용 (삿포르 아사이가와 경기장)	비 고
23.11.25	무주 → 삿포르	
23.11.26	스트레칭 / 스트레칭 설상 스키 밸런스훈련	
23.11.27	스트레칭 / 스트레칭 설상 스키 밸런스훈련	
23.11.28	스트레칭 / 스키 지속주 밸런스훈련 / 평지 페이스훈련	
23.11.29	스트레칭 / 스키 지속주 밸런스훈련 / 오르막 페이스훈련	
23.11.30	스트레칭 / 스키 지속주 밸런스훈련 / 활강 테크닉훈련	
23.12.1	스트레칭 / 스키 지속주 / 휴 식	
23.12.2	스트레칭 / 휴 식 / 스키 지속주	
23.12.3	스트레칭 / 스키 페이스훈련 / 오르막 테크닉훈련	
23.12.4	스트레칭 / 오르막·활강 테크닉 훈련	
23.12.5	스트레칭 / 스키 지속주 밸런스훈련 / 페이스훈련	
23.12.6	스트레칭 / 오르막·활강 테크닉 훈련	
23.12.7	스트레칭 / 스키 지속주 밸런스훈련 / 휴 식	
23.12.8	삿포르 → 무주	

*상황에 따라 변경될 수도 있음

7 안전지도

- 비상연락망 구축 및 수시 연락 확인 (학부모·지도자)
- 준비운동 및 마무리 운동 철저히 하기
- 건강 및 식사 관리 철저히 하기
- 이동 간 교통안전 지도 철저 및 스마트폰 등 통신기기의 적절한 사용
- 훈련 간 선수 몸 상태 등을 고려한 맞춤 훈련을 통해 사고 예방에 만전을 기함
- 학생 고충 상담 및 지도자-학생, 학생-학생 간 학교폭력, 성폭력 예방 교육 철저
- 학생들의 고충 상담 및 생활 상담을 통하여 학교폭력 예방
- 근처 응급병원 시설 이용: 상황 발생 시 가장 가까운 병원 검색 후 이용

8 소요예산

항 목	세부내역	금 액	비 고
항공비	600,000×22명	13,200,000	
숙박비 식 비	117,000×22명×13박	33,462,000	
교통비	900,000×2회	1,800,000	무주-인천공항 인천공항-무주
교통비	1,173,000×2회	2,346,000	공항-호텔 호텔-공항
보험료	25,000×22명	550,000	
여행사수수료	30,000×22명	660,000	하나투어
간식비	2,982,000×1회	2,982,000	
계		55,000,000	

9 행정사항 및 기타사항

- 훈련 전 및 훈련 간 안전사고 지도 철저
- 개인별 맞춤 훈련 실시로 안전사고 예방 철저
- 전지훈련 및 학생선수 안전관리 철저
- 경기장 이동시 교통사고 안전 예방 철저
- 경기장·숙박·식당 안전상태 점검 확인



2023 바이애슬론 동계 국외 전지훈련 참가 학부모 동의서

- 일 시 : 2023년 11.25(토) ~ 2023년 12.8(금)
- 장 소 : 샛포로 아사이가와 내
- 지도감독 : 양OO(010.0000.0000), 제갈OO(010.0000.0000)
- 학 생 명 :
- 보호자명 :
- 관 계 :
- 학부모연락처 :

- 목적·방침을 준수하여 안전한 훈련환경 조성
- 준비운동 및 마무리 운동 철저히 하기
- 건강 및 식사 관리 철저히 하기
- 훈련 간 선수 몸 상태 등을 고려한 맞춤형 훈련을 통해 사고 예방에 만전을 기함
- 학생들의 고충 상담 및 생활 상담을 통하여 학교폭력 예방 및 성폭력 예방 철저
- 근처 응급병원 시설 이용: 상황 발생 시 가장 가까운 병원 이용

본인은 위 학생의 보호자로서 2023년 비이에슬론 국외 전지훈련을 참가를 위한 학생선수 인솔, 훈련 지도 및 생활지도 전반에 대해 전북비이에슬론연맹에 위임하는 것을 동의합니다.

2023 년 월 일

보호자 : (서명)

전북비이에슬론연맹회장 귀하