



## 전라북도요트협회

수신자 부안제일고등학교장

(경유)

참 조 체육담당선생님

제 목 2018년도 해외(태국)동계훈련 시간할애 요청 및 동계훈련비 지원 요청

1. 본연맹에 물심양면으로 성원을 보내주시는데 대하여 진심으로 감사드리며 귀교의 무궁한 발전을 기원합니다.

2. 본연맹에서는 전국소년체전 및 전국체전 대비 전북대표선수를 선발하여 동계훈련을 예정하고 있는바 요트종목특성상 바다에서의 훈련이 겨울철 한파예보와 국내훈련시 예산집행 효율대비 훈련부족으로 2008년부터 전선수를 매년 세일링연맹 주관으로 전지훈련을 실시해 선수기량 및 성적이 향상되어 금번에도 2018년도 해외(태국) 동계훈련 시간할애와 동계훈련비를 지원 요청하오니 선처하여 주시기 바랍니다.

첨부 1. 2018년 해외동계훈련계획(안) 1부

2. 2018년 동계 해외전지훈련 실시계획서 1부. 끝

## 전라북도요트협회장

기안자: 이선희

전무이사: 김총희

회 장: 김종규

협조자

시행 전북요트 제 2017-18 ( 2017. 12. 08 ) 접수

우 579-851 전라북도 부안군 격포리 부안변산요트경기장 /

전화 063)584-1005 전송 063)584-0306 /yachtkim@naver.com

/비공개

---

2018년 전라북도요트협회 [부안군청, 초·중·고등부]

## 동계 해외전지훈련 실시계획

---



목표 제47회 소년체전 금메달 및  
제99회 전국체전1위 입상  
전북세일링연맹



# 2018년 세일링 연맹 동계 해외전지훈련 실시계획

## 1 훈련 개요

- 기간 : 2018. 01. 07~2018. 2. 27(51일간) 초·중·고등부  
2018. 01. 07~2018. 2. 13(38일간) 고등부 후보팀
- 장소 : 태국 사타힙 국가대표 훈련장 ⇒ '18년 (태국)
- 인원 : 총20명 감독 김충희외코치3명  
일반6명 고등7명 중등2명 초등1명
- 훈련내용
  - 체력훈련 : 서킷트레이닝, 웨이트트레이닝, 보강운동 등
  - 기술훈련 : 플리트레이스시의 전술, 튜닝에 따른 보트스피드향상, 바람강약에 따른 코스에서 보트스피드등
  - 전술훈련 : 각 코스별 매치전술 훈련

## 2 소요예산

- 총소요예산 : 69,590,000원
  - 숙박비 :  $44,000\text{원} \times 71\text{일} \times 7\text{명} = 21,868,000\text{원}$   
 $44,000\text{원} \times 51\text{일} \times 7\text{명} = 15,708,000\text{원}$   
 $44,000\text{원} \times 38\text{일} \times 6\text{명} = 10,032,000\text{원}$
  - 항공료 :  $670,000\text{원} \times 20\text{명} \times 1\text{회} = 13,400,000\text{원}$
  - 코치보트 유류대 :  $1,134\text{원} \times 30\ell \times 70\text{일} = 2,382,000\text{원}$
  - 요트장비운송비 :  $3,200,000\text{원} \times 2\text{회} = 6,200,000\text{원}$

※ 제99회 전국체전 및 제47회 소년체전 금메달을 달성하기 위한 해외 전지훈련 실시 지원으로 사기 앙양

### 3 기대 효과

- 전국체전 및 소년체전 상위 입상을 위한 해외 전지훈련을 통한 전문성 훈련으로 우수 성적 기대
- 선수들의 개인별 상황적응 능력과 경기력 강화
- ※ 붙임 : 2018년 해외전지훈련 훈련계획서 1부

## 동 계 훈 련 계 획 서 (안)

### 1. 2018년도 동계훈련계획서(안)

#### ■ 훈련계획서

구 분		세 부 훈 련 내 용		
주 요 훈련내용	월간계획	기 간	중 점 훈 련 내 용	장 소
	1개월째	`17.12.19 ~`17.12.31	- 체력훈련 및 해상기술훈련 - 개인별 체력향상 - 개인별 단점 보강훈련	태국 국가대표 훈련장(사타힙, 파타야)
	2개월째	`18.01.01 ~`18.01.31	- 이론(규칙, 전술, 기상)등 - 보트스피드 - 개인별 경기운영 능력완성 - 목표지향적인 경기력 유지	태국 국가대표 훈련장(사타힙, 파타야)
	3개월째	`18.02.01 ~`18.02.27	- 종목별 경기전술 패턴 변화기술 - 경기운영 능력 기술보안 - 목표 지향적 경기력 향상	태국 국가대표 훈련장(사타힙, 파타야)
훈련기간 중 대회출전		- 태국에서 개최하는 국내·외 대회 및 대표선발전참가		



## 세부 훈련계획서

일월	요	월	화	수	목	금	토	일
'17 12월								
		19	20	21	22	23	24	25
		출발	기초체력	오전훈련	스타트 마크라운딩	스타트 마크라운딩	오전훈련	장비점검
		26	27	28	29	30	31	
		기초체력	삼각코스적응 훈련	삼각코스적응 훈련	삼각코스적응 훈련	삼각코스적응 훈련	삼각코스적응 훈련	
'18 1월								01
								장비점검
		02	03	04	05	06	07	08
		기초체력	슛코스 적응 보트스피트 측정	슛코스 적응 보트스피트 측정	슛코스 적응 보트스피트 측정	슛코스 적응 보트스피트 측정	오전훈련/ 조종고 한국출발	장비점검
		09	10	11	12	13	14	15
		전문체력	슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	스타트 마크라운딩	스타트 마크라운딩	스타트 마크라운딩	장비점검
		16	17	18	19	20	21	22
		전문체력	경기전술 향상	경기전술 향상	경기전술 향상	경기전술 향상	오전훈련	장비점검
		23	24	25	26	27	28	29
		강풍,미풍 기술향상	강풍,미풍 기술향상	강풍,미풍 기술향상	강풍,미풍 기술향상	강풍,미풍 기술향상	오전훈련	장비점검
'18 2월		30	31					
		30	31	1	2	3	4	5
		슛코스 적응 보트스피트 측정	슛코스 적응 보트스피트 측정	스타트 마크라운딩	삼각코스적응 훈련	슛코스적응 보트스피트측정	오전훈련	장비점검
		6	7	8	9	10	11	12
		슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	사각코스적응 훈련	사각코스적응 훈련/ 고등부 후보팀 한국출발	오전훈련	장비점검
		13	14	15	16	17	18	19
		사각코스적응 훈련	사각코스적응 훈련	사각코스적응 훈련	사각코스적응 훈련	전문체력향상	경기전술 향상	장비점검
		20	21	22	23	24	25	26
		슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	슛코스적응 보트스피트측정	경기전술 향상	경기전술 향상	컨테이너작업 한국출국
		27						
		한국출발						





## 2018년 해외 동계훈련 계획(안)

### □ 2018년 해외 동계훈련 계획(안)

1. 장소 : 태국 사타힙 국가대표 훈련장

2. 기 간 : 2018년 01월 07일(일)~2018년 2월 13일(화), 38일간 (6명)

2018년 01월 07일(일)~2018년 2월 27일(화), 51일간 (1명)

3. 소속 및 인원 (총 9명)

소 속	인원	비 고
부안제일고등학교	7명	서해찬, 김찬혁(2년), 안선진(1년), 이효동(1년), 강수진(1년), 윤서연(1년), 이여경(1년)
고등부코치	1명	이문관(고등부)
총감독	1명	김총희(협회전무이사)

### 4. 지원요청안내

1) 부안제일고 소속선수 7명

구 분	세부내역	금 액	비고
숙박비	15,000원(1일) × 37일 × 6명	3,330,000	부안제일고
	15,000원(1일) × 50일 × 1명	750,000	부안제일고
식대비	4,000원 × 3식 × 6명 × 38일	4,788,000	부안제일고
	7,000원 × 3식 × 1명 × 51일	1,071,000	부안제일고
장비보관료(세척등)	요트4대 × 150,000원 × 1개월	600,000	부안제일고
장비 임대비	420급 1대 300,000원	300,000	부안제일고
안전 및 코치 보드 유료대	1일 30L 20,000원 × 50일	1,000,000	부안제일고
현지 교통비 (공항-파타야)	100,000원 × 왕복 × 1인 × 7명	700,000	부안제일고
기타(비상약)	비상약품 1식 350,000원	350,000	부안제일고
7인 소요비용 총 합 계		12,889,000	

(※계약기준에 따라 다소 변동될 수 있음)

## 5. 전북요트협회 지원안내

구 분	세부내역	금 액	비고
고등 코치지원	항공료, 보험, 숙식, 기타	2,051,000	협회지원
현지대회 출전	코치1명 선수 7명	300,000	협회지원
컨테이너 운반비(왕복) (초,중,고)	42PT(왕복)	13,000,000	공통
현지클럽사용료	7명 × 150,000원 × 1개월	1,050,000	협회지원
현지간식	2,000원 × 1일 × 6명 × 38일	456,000	협회지원
	2,000원 × 1일 × 1명 × 51일	102,000	협회지원
휴식 및 잡비	50,000원 × 7명	350,000	협회지원
전라북도요트협회 지원		17,309,000	
총 액		30,198,000	

## 6. 위의 근거에 의한 해외 전지훈련 지원요청사항

선수1인 소요비용 1,841,286원 × 7명 = 12,889,000

## 7. 요트협회통장 : 전북체육회(요트협회)

전북은행 501-13-0457733

8. 위의 금액은 전북요트협회에서 집행하여 동계훈련 종료 후 10일내에 정산하여 각 학교에 보고 정산함.

## 9. 정산방법

- 1) 국내부식 구입 : 협회카드로 구입 후 각 학교별 정산처리
- 2) 해외부식 구입 : 대형마트 마크로, BIC, 로터스 등 현지 사업자번호 및 세금 이 붙어 있는 영수증 처리
- 3) 숙박 : HOUSER RENTALS 체결 후 입금표 수령 후 정산
- 4) 교통료 : 여행사 계약체결 후 입금표 정산
- 5) 기타 등 : 카드처리 원칙으로 정산

※기타 문의사항 전무이사 김충희 연락요망 010-6608-9999