

전국의 중, 고등부 지도자 여러분,

금년 일 년 경기장에서 제자들을 위해 수고 많았습니다.

이제 2015년을 위한 동계시즌이 시작됩니다.

동계 체력훈련은 일 년 농사의 시작. 준비는 어떻게 하고 계십니까?

한국 태권도의 국제 경기력이 나날이 저하되고 있는 실정입니다.

전자호구의 도입으로 기술변화의 적응 문제에 앞서, 현재 세계연맹 룰 자체가 과거와 달리 몇 배나 더 많은 체력을 요구하기 때문입니다.

중주국의 리더십을 회복하기 위해서라도, 청소년부 우수선수들에 대한 선발과 육성 등 중고등부 선수들에 대한 장기적인 육성책이 시급한 시기라고 아니할 수 없습니다.

이에 협회는 2015년 동계 체력훈련 시즌을 앞두고 중고등부 지도자들을 위한 [동계 체력훈련법] 연수교육을 개최, 지원하고자 합니다.

잘 아시는 바와 같이 훈련량이 많다고 체력이 증가하는 것이 아닌 것처럼, 동계 체력훈련은 보다 과학적이고 체계적이어야 합니다.

이번에 협회가 경기지도자들을 위한 첫 연수프로그램으로 준비한, 동계 체력훈련법은 이런 내용들을 주로 포함하고 있습니다.

1. 생리학을 바탕으로 한 태권도 트레이닝 원리
2. 태권도 기초체력 훈련법
3. 태권도 기술 및 기능 향상을 위한 전문체력 훈련법
4. 부상 방지를 위한 주요 부위별 강화훈련 및 상해관리법

미국 NSCA(美 내셔널근력트레이닝협회) 정회원으로, 강동경희대학교 병원 운동처방실장을 역임한 김정원 박사와 한국체육과학연구원 성봉주 박사께서 여러분에게 체계적이고 과학적인 동계 체력훈련법을 지도해 드릴 계획입니다.

부상 없는 2015년, 승리하는 2015년을 꿈꾸는 지도자 여러분들의 많은 참여를 기대합니다.

1차 : 2014. 11. 29(토)~30(일) 40명 이내  
2차 : 2014. 12. 6(토) ~ 7(일) 40명 이내  
3차 : 2014. 12. 13(토)~14(일) 40명 이내 선착순 등록

- \* 장 소 - 추후 통보
- \* 참가비 3만원, (숙식 - 본인 부담, 중식 - 협회 제공)
- \* 신청마감 : 1차 - 14. 11. 20(목) 17:00  
2, 3차 - 14. 11. 27(목) 17:00 사무국

2014년 11월

## 대한태권도협회

### 강사 이력

#### 김 정 원 박사(스포츠의학 전공)

- 前) LG프로농구단 수석트레이너(선수컨디셔닝, 재활)
- 강서솔병원 스포츠의학센터 소장
- 강동경희대병원 운동처방실장
- 現) 한국선수트레이너협회 교육이사
- 강동경희대병원 임상의학연구소 연구지원팀
- 美 NSCA(내셔널근력컨디셔닝협회) 정회원

#### 성 봉 주 박사(스포츠생리학 전공)

- 現) 한국스포츠개발원(전. 체육과학연구원) 박사