

# 태권도자 경기지도자를 위한 태권도 트레이닝과 컨디셔닝 그리고 재활

## I. 주요강의내용

1. 생리학을 바탕으로 한 태권도 트레이닝 원리
2. 태권도 기초체력 트레이닝법
3. 태권도 기술 및 기능향상을 위한 태권도 전문체력 트레이닝법
4. 부상방지를 위한 신체 각 부위별 강화훈련법 및 상해 관리법 (재활)

## II. 교육과정 (시간과 일부 과목은 조정될 수 있음.)

### 1일차

등 록 8:30~9:00 (9:10 개식)

1. 9시 30분 ~ 12시 20분 생리학과 태권도 트레이닝 원리
2. 13시 30분 ~ 15시 30분 태권도 기초체력 및 전문체력 트레이닝법(이론)
3. 15시 30분 ~ 17시 태권도 기초체력 육성법 (웨이트트레이닝 - 실기)
4. 17시 ~ 18시 20분 태권도 전문체력 육성법 (웨이트트레이닝 - 실기)

### 2일차

1. 9시 ~ 10시 지도자 교양교육
2. 10시 ~ 12시 20분 태권도 상해방지 및 재활운동의 원리(이론)
3. 13시 20분 ~ 14시 20분 태권도 상해 재활 (발목-실기)
4. 14시 30분 ~ 15시 20분 태권도 상해 재활 (무릎 -실기)
5. 15시 30분 ~ 16시 20분 상해 재활 (허리 -실기)

폐 식 17:00

## III 교육일정

1회차 : 2014년 11월 29일 ~ 30일

2회차 : 2014년 12월 6일 ~ 7일

3회차 : 2014년 12월 13일 ~ 14일

\* 준비물 : 필기도구, 체육복, 실내운동화