

스포츠 퍼포먼스 코칭 아카데미

스포츠 퍼포먼스 코칭이란 각 종목에서 요구되는 기술 및 체력적 요인들을 향상시키기 위해 제공하는 훈련, 지도 방법이다.

교육기간 | 2019. 08. 05 (월) ~ 2019. 11. 29 (금) / 주 4일 교육 [4시간 진행]

교육장소 | 서울특별시 서초구 서초대로 74길 33 비트빌딩 B1 비타임 코워킹 스페이스

※ 종목별 실기 장소는 합격자에 한해 공지

모집대상 | 프로스포츠 은퇴선수

모집기간 | 2019. 07. 17 (수) ~ 2019. 07. 21 (일)

스포츠 퍼포먼스 코칭 아카데미 수강생을 모집합니다.
전문 스포츠 퍼포먼스 코치를 꿈꾸는 많은 분들의 관심과 참여 바랍니다.

스포츠 퍼포먼스 코칭 아카데미 커리큘럼

Sports Performance Coaching Academy Curriculum

01

공통

대분류	중분류	소분류	시간
공통 과목	1. 기초지식	<ul style="list-style-type: none"> • 윤리인성(CS) • 안전 / 응급 	8H
	2. 필수 지식	<ul style="list-style-type: none"> • 기초 운동생리·해부학 • 운동역학(근신경 원리) • 트레이닝주기화 (방법론) • 심리학 • 코칭론(소통) 	20H
	3. 공통스킬	<ul style="list-style-type: none"> • 측정평가(가동성, 안정성, 움직임) • 스트레칭(정적, 동적) • 저항운동(자세교정) 	20H
	4. 공통 컨디션닝	<ul style="list-style-type: none"> • Basic Nutrition (보충제 포함) • 휴식 • 수면 	8H

02

골프



대분류	중분류	소분류	시간
영상 분석 기반 교정 운동	1. 골프 스윙 교정 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 골프 스윙 교정 운동 프로그램 (어드레스 S-자세, 치킨 스윙 교정운동 등) 	36H
비거리 향상 트레이닝	1. 스피드 향상 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 직선, 회전, 방향전환 스피드 향상 트레이닝 	28H
	2. 파워 향상 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 파워 향상을 위한 다양한 트레이닝 	
	3. 근력 향상 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 근력 향상을 위한 다양한 트레이닝 	
스태미너 향상 & 부상예방 트레이닝	1. 근지구력 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 자세 교정, 근지구력 향상 트레이닝 	16H
	2. 심폐지구력 트레이닝	<ul style="list-style-type: none"> • 러닝 자세 교정, 심폐지구력 향상 트레이닝 	
	3. life style control	<ul style="list-style-type: none"> • 골프 시즌 중 컨디션 관리 전략 	
	4. 루틴 프로그램	<ul style="list-style-type: none"> • 경기 전, 중, 후 선수들의 개별 루틴 프로그램 개발 	

03

야구



대분류	중분류	소분류	시간
야구 체력 향상을 위한 퍼포먼스 트레이닝	1. 야구를 위한 근력 강화 트레이닝	• 근 기능 강화 트레이닝	30H
	2. 파워 & 스피드 향상 트레이닝	• 파워, 스피드 향상 트레이닝	
	3. 회전력 향상을 위한 파워 트레이닝	• 기저면 변화와 도구를 이용한 회전 트레이닝	
	4. 움직임 향상을 위한 통합 트레이닝	• 상지, 하지 시퀀스 트레이닝	
야구 포지션별 퍼포먼스 트레이닝	1. 투구 향상을 위한 트레이닝	• 투수와 야수를 위한 투구 능력 향상 트레이닝	30H
	2. 타격 향상을 위한 트레이닝	• 타자를 위한 타격 능력 향상 트레이닝	
	3. 베이스 러닝 향상을 위한 트레이닝	• 직선, 피봇, 스피드 가속, 감속 트레이닝	
	4. 수비 향상을 위한 트레이닝	• 글러브 핸드링을 위한 트레이닝	
부상 예방 및 회복 트레이닝	1. 시즌 중 부상 예방 트레이닝	• 상지, 하지 관절 분리 (근막, 스트레칭)	12H
	2. 회복을 위한 개인 프로그램 제공 (가동성, 안정성)	• 통합 움직임 회복 트레이닝	
life style control	1. Season Conditioning	• 모니터링 방법 (부상방지 및 경기력 유지)	8H
	2. Nutrition	• 경기력 향상 및 유지 목적의 Nutrition	

04

농구



대분류	중분류	소분류	시간
농구 퍼포먼스 향상을 위한 베이직 트레이닝 (부상예방/회복)	1. 평가(Assessment)	• 부상 관련 평가 / 경기력 관련 평가	40H
	2. 가동성 향상 트레이닝	• 능동적, 수동적 가동성 향상 트레이닝	
	3. 안정성 향상 트레이닝	• 신체인지(body awareness) 향상 트레이닝	
	4. 심폐기능 향상 트레이닝	• 농구 특성 메타볼릭(metabolic) 트레이닝	
	5. 근 기능 향상 트레이닝	• 근 기능, 신장성 수축 향상 트레이닝	
	6. 파워 향상 트레이닝	• 파워 향상을 위한 저항성 트레이닝 등	
농구 퍼포먼스 향상을 위한 SAQ & specific 트레이닝	1. 스피드 향상 트레이닝	• 절대적(absolute), 상대적(relative) 스피드 향상 트레이닝	32H
	2. 민첩성 향상 트레이닝	• 반응능력(reaction) 향상 트레이닝 • 방향전환능력(change of direction) 향상 트레이닝	
	3. Quickness 향상 트레이닝	• 협응, 반응 능력 향상 트레이닝	
	4. Basketball specific 트레이닝	• Basketball specific 향상 트레이닝 • 점프, 착지 테크닉 향상 트레이닝 • Plyometric 트레이닝	
life style control	1. Season Conditioning	• 모니터링 방법 (부상방지 및 경기력 유지)	8H
	2. Nutrition	• 경기력 향상 및 유지 목적의 Nutrition	

05

축구



대분류	중분류	소분류	시간
축구 퍼포먼스 향상을 위한 베이직 트레이닝 (부상 예방/ 회복)	1. 평가(Assessment)	• 부상 관련 평가 / 경기력 관련 평가	40H
	2. 가동성 향상 트레이닝	• 능동적, 수동적 가동성 향상 트레이닝	
	3. 안정성 향상 트레이닝	• 안정성(stability)향상 트레이닝 • 균형(balance) 향상 트레이닝	
	4. 심폐기능 향상 트레이닝	• 축구 특성 메타볼릭(metabolic) 트레이닝	
	5. 근 기능 향상 트레이닝	• 근 기능, 신장성 수축 향상 트레이닝	
	6. 파워 향상 트레이닝	• 속도 기반 저항성 트레이닝	
축구 퍼포먼스 향상 SAQ & specific 트레이닝	1. 스피드 향상 트레이닝	• 절대적(absolute) / 상대적(relative) 스피드 향상 트레이닝 • 스프린트, 필드스피드 향상 트레이닝	32H
	2. 민첩성 향상 트레이닝	• 방향전환능력(change of direction) 향상 트레이닝 • 무게중심 조절(controlling center of mass) 향상 트레이닝	
	3. Quickness 향상 트레이닝	• 협응, 반응능력 향상 트레이닝	
	4. Football specific 트레이닝	• 포지션별 능력 향상 트레이닝	
life style control	1. Season Conditioning	• 모니터링 방법 (부상방지 및 경기력 유지)	8H
	2. Nutrition	• 경기력 향상 및 유지 목적의 Nutrition	

06

배구



대분류	중분류	소분류	시간
배구 퍼포먼스 향상을 위한 베이직 트레이닝 (부상 예방/ 회복)	1. 평가(Assessment)	• 부상 관련 평가 / 경기력 관련 평가	40H
	2. 가동성 향상 트레이닝	• 능동적, 수동적 가동성 향상 트레이닝	
	3. 안정성 향상 트레이닝	• 신체인지(body awareness)향상 트레이닝 • 균형(balance) 향상 트레이닝	
	4. 심폐기능 향상 트레이닝	• 배구 특성 메타볼릭(metabolic) 트레이닝	
	5. 근 기능 향상 트레이닝	• 근 기능, 신장성 수축 향상 트레이닝	
	6. 파워 향상 트레이닝	• 파워 향상을 위한 저항성 트레이닝	
배구 퍼포먼스 향상 SAQ & specific 트레이닝	1. 스피드 향상 트레이닝	• 절대적(absolute) / 상대적(relative) 스피드 향상 트레이닝 • 직선적(linear) / 다양한 방향(multi-direction) 스피드 향상 트레이닝	32H
	2. 민첩성 향상 트레이닝	• 반응능력(reaction) 향상 트레이닝 • 무게중심 조절(controlling center of mass) 향상 트레이닝	
	3. Quickness 향상 트레이닝	• 협응, 반응능력 향상 트레이닝	
	4. Volley Ball Specific 트레이닝	• 점프, 착지테크닉향상 트레이닝 • Plyometric 트레이닝	
life style control	1. Season Conditioning	• 모니터링 방법 (부상방지 및 경기력 유지)	8H
	2. Nutrition	• 경기력 향상 및 유지 목적의 Nutrition	