

## 육상 지도자강습회 개최 공지

1. 일 시 : 2014년 5월 2일 15:40 - 18:00
2. 장 소 : 김천시 문화예술회관 소공연장 (김천종합운동장 옆)  
경상북도 김천시 삼락동 500-1
3. 강사 및 강의내용

강 사	육상 지도자강습회 (5. 2)	
이 준	강의내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 지도자의 역할과 조건</li> <li>- 훈련의 지도단계</li> <li>- 단계별 트레이닝법</li> <li>- 연령별 훈련방법</li> <li>- 기초체력과 전문체력 훈련방법</li> <li>- 육상선수들의 부상 예방 및 대처</li> <li>- 외국 우수선수 훈련 등.</li> </ul>
	약 력	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 아시아육상경기연맹 코치분과위원</li> <li>- IAAF Sprint High Level 과정 이수(태국)</li> <li>- IAAF 최신 단거리육상선수 근력강화 트레이닝 방법과정 이수 (태국)</li> <li>- 미국 MASC 단거리 캠프 연수(3개월) Dr 그렉와 지도 (미국)</li> <li>- 독일 Dr 카도우 1년 6개월 (태능선수촌)</li> <li>- 한국 신기록 10개 작성 (남자 400m, 여자 100m 기록은 현재까지 보유)</li> </ul>
성봉주	강의내용	<ul style="list-style-type: none"> <li>- (육상) 스포츠생리학</li> <li>- 경기력 향상을 위한 체력관리와 컨디셔닝의 기초</li> </ul>
	약 력	<ul style="list-style-type: none"> <li>- 한국스포츠개발원 (구 한국체육과학연구원) 책임연구원</li> <li>- 국가대표 육상, 배드민턴, 바이애슬론 경기력향상위원</li> <li>- 대한건기연맹 부회장</li> </ul>

4. 참가관련 : 누구나 참석 가능하며, 별도의 수강료 없음.

\* 관심 있는 육상 관계자 여러분의 많은 참석 부탁드립니다.

- 대한육상경기연맹 지도자육성위원회 일동 -