

14

INTERNATIONAL COURSE OF ATHLETIC COACHING

Korea Association of Athletics Federations

INTERNATIONAL COURSE OF ATHLETIC COACHING

국제육상 세미나 개요

A. 기 간 : 11.14(금) ~ 11.26(목)

B. 장 소 : 대구육상진흥센터 멀티미디어실
(대구 수성구 삼덕동 302-5)

C. 세미나 일정 (강의시간 09:00 ~ 18:00)

1. 스포츠 생리학 1(11월 14일 ~ 11월 16일)
2. 단거리 & 허들 경기력 세미나(11월 18일 ~ 11월 19일)
3. 현대 근력/체력 트레이닝(11월 21일 ~ 11월 24일)
4. 스포츠 생리학 2(11월 25일 ~ 11월 26일)

D. 참가조건

별도의 등록 / 신청절차 없이 자율참가 (세미나 당일 08:50까지 강의실 착석)
(*별도 교통비 / 식비 지원 없음)

E. 강의 언어 : 영어

* 국내 참가자들을 위한 통역서비스 제공

Sport Physiology I/ 스포츠 생리학 1 11.14 – 11.16

i. 강사

1. Ulrich Hartmann(Germany/독일)



Ulrich Hartmann
Germany / 독일

- 독일 스포츠 과학 협회 훈련 과학부 부장(현)
- Cologne 코치 아카데미 회원(현)
- 뮌헨 기술 대학 스포츠 이론 및 실기 학과 학과장(현)
- 독일 스포츠 대학 임시 학과장 및 조교수
- 베이징 트싱화 대학, 상하이 통지 대학 초빙교수
- Head for the section of training science in the German Society of Sport Science(Present)
- Member of the Coaches Academy in Cologne(Present)
- Head of the Department for Theory and Practice in Sport at the Technical University Munich(Present)
- Provisional Head and Assistant Professor at the German Sport University
- Visiting Professor at the Tsinghua University of Beijing and Tongji University of Shanghai

ii. 강의 내용

1. Endurance and energy supply in sports / 스포츠에서 지구력과 에너지 공급
2. Energetic demand profile in different track & field running disciplines
다양한 트랙과 필드 달리기 분야에서 에너지 요구 프로파일
3. Basics of training science and training theory - possibilities and limits of muscle adaptation
트레이닝 과학의 기초와 이론 - 근 적응에 대한 가능성과 한계점들
4. Endurance and strength - problems and benefit / 지구력 및 근력 - 문제점과 장점
5. Periodization / 주기화
6. High altitude training - benefit and limits / 고지대 훈련 - 장점과 한계점들
7. Overtraining and overreaching - theoretical background and practical application
오버트레이닝 - 이론적 배경과 응용

High Performance Coaching Seminars

단거리 & 허들 경기력 세미나 / Sprint & Hurdle High Performance 11.18 – 11.19

i. 강사

1. Kazuhiko YAMAZAKI(Japan / 일본)



Kazuhiko YAMAZAKI

Japan / 일본

- 준텐도 대학 스포츠 보건학과 부교수(현)
- 2014 아시아 & 세계주니어선수권대회 단장
- JAAF (일본육상경기연맹) 경기력 개발부 부장 (현)
- (지도경력) 세계선수권 2회 동메달리스트 Dai Tamesue의 멘토 코치
후쿠오카 대학 총감독 및 단거리/허들 코치 (2003 ~ 2013)
준텐도 대학 허들 코치 (2014~)
- (선수경력) 전 남자 400mH 아시아기록 보유자 (48.37 / 1995년)
1995년 세계선수권대회 결승진출 / 1995년 유니버시아드대회 우승자
- Associate Professor, Faculty of Sports and Health Sciences, Juntendo University
- Team Leader for 2014 World Jr. Championship & Asian Jr. Championship
- Director, High Performance and Development Section for JAAF (Present)
- (Coach Career) Mentor Coach [World Championship 2 times Bronze Medalist, Dai Tamesue for 400m Hurdler]
Head Coach and Sprint, Hurdle coach of Fukuoka University (2003-2013)
Hurdle Coach of Juntendo University (2014~)
- (Sports Career) Former Asian Record Holder for 400m Hurdles (48.37) in 1995
World Championship Finalist (7th) for 400m Hurdles in 1995
World University Games Champion for 400m Hurdles in 1995

ii. 강의 내용

1. Construction and Characteristic for sprinters (for long sprinters as well)

Management, Periodization, Biomechanics, Physiology

단거리의 구성과 특징(장신 단거리 선수 포함) : 관리, 주기화, 생체역학, 생리학

2. Sprint practicum : Sprint Drills, Use for mini hurdles, Sprint Training

단거리 실습 : 단거리 보강 훈련, 미니 허들 사용, 단거리 트레이닝

3. . Construction and Characteristic for Hurdlers (for Sprint Hurdlers, 400m Hurdlers)

Management, Tactics, Biomechanics, Physiology

허들 선수의 특징과 구성(단거리 허들 선수, 400미터 허들 선수) : 관리, 전술, 생체역학, 생리학

4. Hurdles practicum : Hurdle Drills, Grand hurdle drills

허들 실습 : 허들 보강 훈련, 그랜드 허들 보강훈련

Modern Strength Training / 현대 근력&체력 트레이닝 11.21 - 11.24

i. 강사

1. Dietmar Schmidtbleicher(Germany/독일)



Dietmar Schmidtbleicher
Germany / 독일

- 독일 프랑크푸르트 괴테 대학 스포츠 과학 연구소 스포츠 과학 의장(현)
- 스포츠 과학 연방 연구소 이사회 회장
- 임상 스포츠 응용 유럽 다원 협회 명예 회장
- 8개의 독일 및 국제 저널 심사위원
- 470개 이상의 출판물
- Head and Chair for Sport Sciences at the Institute of Sport Sciences at the Goethe-University Frankfurt/Main in Germany(Present)
- President of the Board of Directors of the Federal Institute of Sport Science
- Honorary President of the European Interdisciplinary Society for Clinical and Sports Applications
- Referee in 8 national and international journals
- Published more than 470 articles

ii. 강의 내용

1. Theory classes concerning strength, strength training etc / 근력과 근력 훈련등에 대한 이론 수업
2. Practical demonstration of the measurement devices / 측정 기기를 동반한 실습 및 시범

Sport Physiology II /스포츠 생리학 2 11.25 - 11.26

i. 강사

1. Randall L. Wilber(USA/미국)



Randall L. Wilber

U.S.A. / 미국

- 미국 올림픽 훈련 센터 스포츠 생리학자(현)
- 미국 올림픽 팀 스텝(2004 아테네 올림픽, 2008 베이징 올림픽, 2012 런던 올림픽)
- 동계 올림픽 미국 팀 스텝
(2002 솔트레이크 시티 올림픽, 2006 토리노 올림픽, 2010 밴쿠버 올림픽, 2014 소치 올림픽)
- 미 해군특수부대(Navy SEALs) 컨설턴트
- 스포츠 의학 및 스포츠 과학에 대한 다수의 논문과 책(장) 출판

- Senior Sport Physiologist at the US Olympic Training Center in Colorado Springs(Present)
- Staff member of Team USA at three Olympics (Athens 2004, Beijing 2008, London 2012)
- Staff member of Team USA at four Winter Olympics
(Salt Lake City 2002, Torino 2006, Vancouver 2010, Sochi 2014)
- Consultant to the U.S. Navy SEALs
- Published many papers and book chapters in the areas of sports medicine and sport science

ii. 강의 내용

1. Performance Nutrition/경기력을 위한 영양
2. Junior Elite Athletes: Physiological Characteristics and Training Considerations
주니어 엘리트 선수 : 생리학적 특징 및 트레이닝 고려사항
3. International Air Travel: What to do Before, During and After Your Flight
해외 항공 여행: 여행 전, 여행 기간 내, 여행 후 해야 할 것
4. Preparation for RIO 2016 / RIO 2016을 위한 준비
5. Periodization / 주기화
6. Overtraining: Causes, Recognition and Prevention / 오버트레이닝: 원인, 인식 그리고 예방