

## 강의계획서

과목명	트레이닝론					
담당교수	김창욱				학점/시 수	3
유형	교과 유형	이론	이론과 실습		실습, 실기	
			O			
	수업 유형	캡스톤디자인	교양-전공상호인 정수업	융복합 수업	외국어 전용	기타
강좌의 개요	<p>트레이닝의 개념 및 원리를 이해시킨다. - 트레이닝의 주기화의 원리를 이해시키고 주기화 트레이닝 프로그램을 작성할 수 있게 한다. - 체력을 향상시키는 트레이닝의 원리와 방법을 이해시킨다. - 체력의 측정 및 평가 방법을 이해시킨다. - 환경에 따른 트레이닝의 방법을 이해시킨다.</p>					
강좌의 목표	<p>스포츠의 경기력 향상은 스포츠 과학의 주요 과제이며 트레이닝의 목표이기도 하다. 경기력을 향상시킨다는 것은 운동선수의 인체 기능을 개선하여 운동능력을 향상시킨다는 것을 의미하며 이를 위해서는 스포츠에 대한 과학적 이론과 스포츠 현장 경험은 물론 트레이닝의 대상인 운동선수의 효율적 지도를 위한 방법과 계획이 필요하다. 이에 본 강의는 트레이닝 방법론에 대한 학문적인 이해와 연구를 위해 기본적인 이론 학습을 실시하고 다양한 스포츠 활동과 체력 육성을 위해 현장에서 요구되는 실질적인 트레이닝 방법을 실제로 응용해봄으로써 트레이닝과 관련된 다양한 경험을 제공하고자 한다.</p>					
강좌 운영방법	본 강좌는 이론과 실기를 겸하는 수업이다.					
학습 준비사항	-실기 수업을 위한 트레이닝장 시간 예약 -교수 및 학생들의 트레이닝 복장 준수					
참고문헌	<p>주교재 : 트레이닝이 방법론, 서울:대한미디어 보조교재 : 1. 김창규(2000). 스포츠 트레이닝의 주기화. 서울 : 대한미디어 2. Sean O. Richardson 외(2008). Overtraining Athletes. IL. USA : Human Kinetics 3. 윤성원 외(2002). 근력 트레이닝과 컨디셔닝. 서울 : 대한미디어</p>					