

## KBO 중,고 야구팀 순회 부상방지 교육 커리큘럼

### 1. 보급 학교

중학교 30개교, 고등학교 20개교 (선착순 모집)

### 2. 트레이닝 용품 구성

튜브, 풀업밴드, 피지오벨트, 힙밴드, 헥스바(고등학교) 기타 트레이닝 장비  
(총 80만원 상당)

### 3. 교육프로그램 (총 2시간)

#### ① 야구 부상과 보강 운동 (프로야구 현직 트레이너) - 1시간

- 프로야구에 입단하는 선수의 부상 내용.
- 야구 부상 원인과 예방 방법.
- 야구 부상에 예방에 대한 보강 운동 방법.
- 야구 부상 예방을 위한 조건 (유연성, 근력, 관절 안정성)
- 야구를 잘 할 수 있는 트레이닝 방법(파워, 가동성, 골반 회전력).

#### ② 야구 트레이닝 실기(프로야구 현직 트레이너) - 1시간

- 튜빙을 이용한 어깨, 팔꿈치 보강운동.
- 풀업밴드를 이용한 코어운동.
- 힙 밴드를 이용한 엉덩이, 허리 운동.
- 피지오 벨트를 이용한 배팅 및 피칭 회전운동.
- 헥스바를 이용한 하체운동과 하체 스피드 운동 (고등학교 한정)
- 야구 선수를 위한 웨이트 트레이닝 실시 교육.

\* 실기에 필요한 도구 및 장비는 학교에 기증(운동 동영상 지원)