

KBO 중,고 야구팀 순회 부상방지 교육 커리큘럼

1. 보급 학교

중학교 30개교, 고등학교 20개교 (선착순 모집)

2. 트레이닝 용품 구성

튜빙, 풀업밴드, 피지오밸트, 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 밸트를 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)