새로운 경기
공정한 세상

2022 경기스포츠과학센터 운영 안내

Go Gyeonggi Sports

경기도체육회
GYEONGGI-DO SPORTS COUNCIL

경기스포츠과학센터 운영 안내

□ 개　　요

○ (목　　적) 스포츠과학 지원 및 과학적 훈련 방법 제공을 통한 종목별 우수선수 발굴 및 경기력 향상 제고

○ (기　　간) 2016년부터 운영 중

○ (장　　소) 경기도체육회관 3층(면적 : 1004㎡, 약 304평)

○ (운영시간) 월~금(09:00 ~ 18:00) ☞ 1일 측정인원 : 20명(종목에 따라 변경 될 수 있음)

○ (측정비용) 전액 무료 지원

○ (측정장비) 48여종(기초체력 20종, 전문체력 5종, 운동기술 3종 GX 20여종)

○ (내　　용) 체력측정, 운동처방, 현장지원 및 스포츠과학교실 운영 등

○ (주최/총괄) 문화체육관광부 / 국민체육진흥공단 한국스포츠정책과학원

○ (운　　영) 경기도체육회

□ 운영프로그램

○ 기초 및 전문체력 측정

-기초 체력 검사 : 신체구성 / 근력 / 근지구력 / 심폐지구력 / 민첩성 / 협응력 순발력 / 유연성 / 평형성 / 폐활량 및 호흡근

-전문 체력 검사 : 운동부하 검사 / 무산소성파워 검사 / 근관절 기능 검사 젖산 분석

○ 현장밀착지원

-종목별 체력강화 프로그램 개발 및 적용

-영상분석(자세분석 / 전술 및 기술 특성)

-근전도 측정 및 근육동원패턴 분석

-개인별 심리기술 훈련 프로그램 개발 및 적용

○ 스포츠과학교실

-지도자 및 선수 대상 과학적 훈련방법 제공

-심리훈련 및 슬럼프 극복 방안

-운동상해 / 근손상과 회복 / 재부상 방지 정도

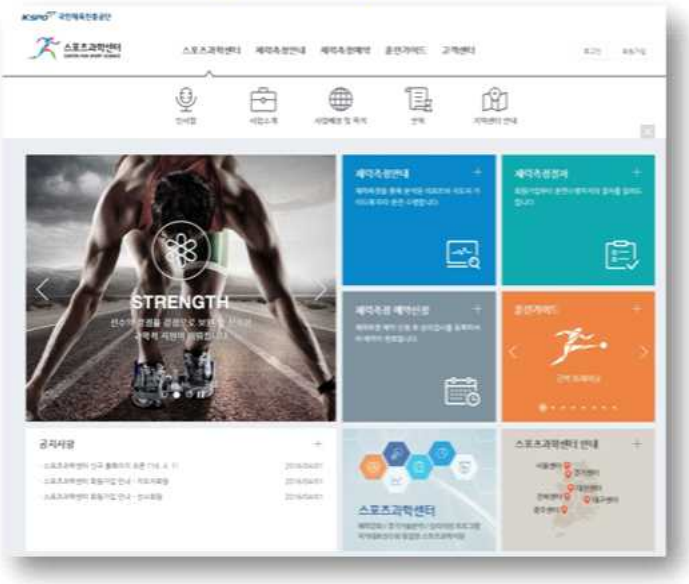
-운동선수의 건강 및 영양 정보

□ 접수 및 운영절차



스포츠과학센터 통합관리시스템

http://css.kspo.or.kr



□ 문　　의

○ 인터넷 예약 홈페이지 : http://css.kspo.or.kr

○ 문의 : 031) 250 - 5710