

# 2023 경기스포츠과학센터 운영 안내

# 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 추정인원 : 20명(종목에 따라 변경 될 수 있음)
- (추정비용) 전액 무료 지원
- (추정장비) 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 / 무산소성과워 검사 / 근관절 기능 검사  
젯산 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