2026년 체육인 역량 강화 교육
선수 종목 탐색 과정(평창) 안내

□ 목표

○ 선수 개개인의 역량과 잠재력을 파악하고 **동계 종목(봅슬레이, 크로스컨트리)에 대한 탐색 기회를 제공**하여 최적화된 스포츠 경력 경로를 설계할 수 있도록 지원

○ 유사 체력 기반의 하계·동계 종목 간 연계 가능성을 탐색하여, 복수 종목 출전이 가능한 다재다능한 스포츠 인재를 발굴·육성

□ 개요

○ **[일　　정] (6회차)** 2026. 12. 01.(화) ~ 2026. 12. 03.(목) 평창 / 2박 3일

○ **[장　　소]** 평창동계훈련센터(강원특별자치도 평창군 대관령면 올림픽로 108-27)

○ **[대　　상]** 선수(고등학교 1학년 이상 신청 가능)

○ **[인　　원]** 40명

○ **[교육시간]** 15시간

○ **[수료기준]** 전체 교육의 80% 이상 참여(12시간 이상 참여)

□ 교육방향

○ 기존 종목에서 활동 중인 전문 체육선수에게 실제 종목전환 선수의 경험 공유와 현장 체험을 연계하여 동계종목에 대한 이해도를 높이고 새로운 종목으로의 전환 가능성 탐색

○ 하계·동계종목 간 신체적·기술적 역량의 연계 가능성을 확인하고, 선수 개인의 강점과 잠재력을 바탕으로 스포츠 경력 확장 및 진로 선택의 기회 제공

□ 셔틀버스 운행

○ (입소) **12월 01일 09:30** 서울올림픽파크텔 출발 → **12:00** 평창동계훈련센터 도착

○ (퇴소) **12월 03일 13:00** 평창동계훈련센터 출발 → **15:30** 서울올림픽파크텔 도착

* 셔틀버스 탑승을 희망하는 경우 참가자 모집 시 사전 신청 필수

□ 숙박시설 이용안내

○ 동계종목 전용숙소(알펜시아) 제공(2~3인1실)

□ 교육 신청방법

○ 대한민국체육인재개발원 홈페이지를 통한 신청
(신청링크: https://hrdlms.sports.or.kr/) *붙임1 교육 신청 방법 참고

교육신청 QR코드

○ 선착순 40명, 예비 10명까지 모집 예정, 11월 24일 이내 참가자 대상 확정 문자 발송 예정

□ 교육과정 안내

과 정 명	선수 종목 탐색 과정 (6회차, 평창)
교육일정	· 2026. 12. 01.(화) ~ 2026. 12. 03.(목) 평창 / 2박 3일 숙박
교육장소	· 평창동계훈련센터(강원특별자치도 평창군 대관령면 올림픽로 108-27)
교 육 비	· 무료
수료 조건	· **총 15시간 중 12시간 이수 필수**
등록안내	· 2026. 12. 01. (화) 13:00 등록 **숙박 신청자 숙소 키는 1일차 교육 종료 후 18:00에 전달드립니다.* ① 출석체크, ② 명찰 및 교재 수령
준 비 물	· 필기도구, 운동복, 개인 생활용품(세면도구 등) · 숙박 시 수건, 샴푸/린스, 바디워시 등 개인 용품은 챙겨오셔야 합니다. **종목 체험 장비는 사전 신청시에 제출하신 신체 정보(키, 발 사이즈)를 바탕으로 대여해 드립니다.*
기타사항	· [제공사항] : **숙박 (2~3인1실)**, 식사(아침, 점심, 저녁), 교재, 수료증 · [참고사항] : 숙소 입실 시간 18:00 이후 · [안전보험] : 스포츠안전재단 안전 보험 가입
문 의 처	· 교육신청 061-860-1031 / 대한체육회 교육기획부 · 교육운영 02-2038-3959 / 더브릿지컨설팅

□ 커리큘럼

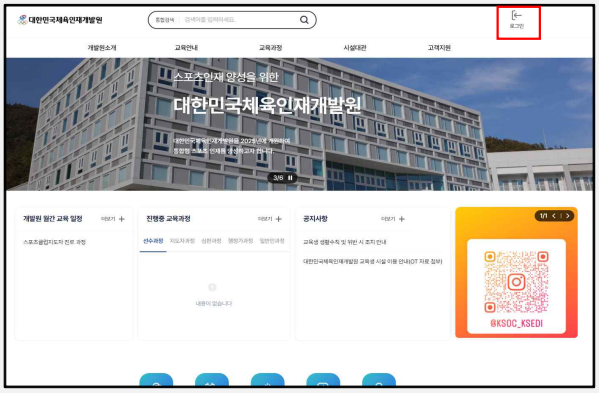
구분	과목명	시간	시수	시설
1일차 12.01.(화)	**셔틀버스 도착 및 점심식사**	12:00~13:00	-	평창 동계훈련센터 강의실
	등록	13:00~13:30	-	
	[OT 및 시설 소개] 개회(인사말) 및 교육소개, 평창동계훈련센터 시설 소개	13:30~14:00	-	
	[실제 종목전환 선수 특강] 봅슬레이 국가대표 출신 강한 선수 특강 - 2010년 육상선수를 시작으로 2018 봅슬레이로 전향 - 이후 2019·2021 봅슬레이 국가대표 선발 및 종목전환 과정 및 국가대표 활동 경험 공유	14:00~16:00	2	
	[나는 어떤 선수인가] -현재 종목에서 쌓아온 역량 (기술,체력 등) 강점 확인, -"내가 가진 능력" 탐색 선수들의 네트워킹 및 타 종목의 역량 파악	16:00~18:00	2	
2일차 12.02.(수)	**[봅슬레이 스펀지 썰매 체험]올림픽 트랙에서 경험하는 스피드와 도전** -종목 소개 및 안전교육, 체험 장비 착용과 사전 준비 -올림픽 슬라이딩 트랙에서 스펀지 썰매를 활용한 주행 체험 -썰매종목의 특성 이해	9:00~12:00	3	봅슬레이 체험장
	점심식사	12:00~13:00	-	-
	[크로스컨트리 체험]지구력과 균형감각의 새로운 도전 -종목 소개 및 안전교육, 장비 착용과 기본 동작 익히기 -크로스컨트리 스키 또는 롤러스키 주행 체험 및 모의경기 -종목 체험을 통한 지구력·균형감각 등 신체 역량 탐색	13:00~15:00	2	크로스컨트리 체험장
	[동계올림픽 로드 투어] -알펜시아 스키점프 전망대 -POM올림기념재단 기념관 -올림픽 슬라이딩 센터 -동계올림픽 경기시설 탐방을 통해 종목별 특성을 이해하고 올림픽 현장 경험	15:00~18:00	3	올림픽 슬라이딩센터
3일차 12.03.(목)	**[선수 역량 강화 트레이닝]** -트레이닝센터 실습을 통한 자신의 신체 역량 향상 -근력·순발력·균형감각 등 기초 체력 요소 이해 -동계종목에 필요한 운동 능력을 탐색하고 선수로서의 성장 가능성 발견	09:00~11:00	2	평창 동계훈련센터 체육관
	[나의 스포츠 커리어 로드맵] -자신의 강점과 동계종목 체험 경험을 바탕으로 "1년·3년·5년" 로드맵 수립 후 실현 가능 액션 플랜 도출	11:00~12:00	1	평창 동계훈련센터 강의실

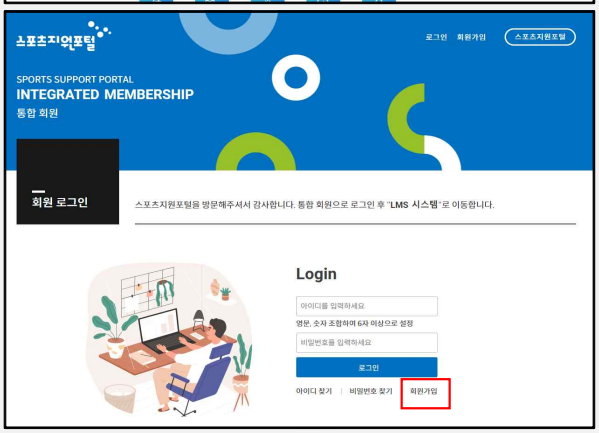
붙임 1 교육 신청방법

1. 인재개발원 사이트 우측 상단 로그인 클릭

- 링크: https://hrdlms.sports.or.kr/

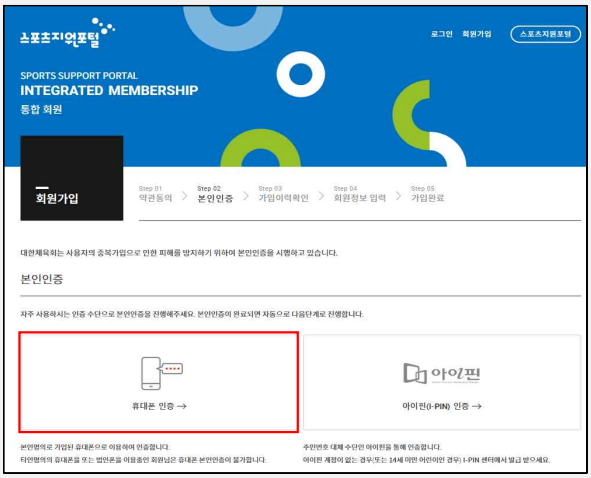
(*스포츠지원포털 연동)



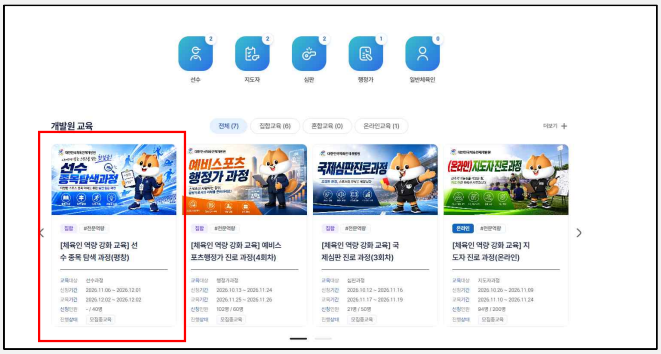


2. 본인인증 후 회원가입 진행

- 휴대폰 인증 필요
- 스포츠지원포털 기존 가입자는 별도의 회원가입 없이 로그인 가능



3. 홈페이지 첫 화면에서 아래로 스크롤 후 종목 탐색 과정(평창) 강의 신청



4. 모든 문항 기입 후 “동의하고 신청” 버튼 클릭 (마이페이지→신청·수강예정 강의에서 신청 완료 여부 확인 가능)

