2018년 2급 생활스포츠지도사 보디빌딩 구술예상문제

보디빌딩 남자 경기 규정 포즈 7가지

> 프론트 더블 바이셉스, 프론트 랫 스프레드, 사이드 체스트, 백 더블 바이셉스, 백 랫 스프레드, 사이드 트라이셉스, 앱도미널 앤 싸이

1. 프론트 더블 바이셉스(Front Double Biceps) : 전면으로 상완 이두근 보여주기
2. 프론트 랫 스프레드(Front Lat Spread) : 전면 광배근 펼쳐 보이기
3. 사이드 체스트(Dide Chest) : 측면으로 흉근 보여주기
4. 백 더블 바이셉스(Back Double Biceps) : 뒤돌아 상완 이두근 보여주기
5. 백 랫 스프레드(Back Lat Spread) : 뒤돌아 광배근 펼쳐 보이기
6. 사이드 트라이셉스(Side Triceps) : 측면 상완 삼두근 보여주기
7. 앱도미널 앤 싸이(Abdominal & Thighs) : 복직근과 대퇴사두근 보여주기

보디빌딩 복장 규정(남/여)

> 남자 - 단색의 투명하지 않은 트렁크, 측면 폭이 1cm이상, 대둔근의 최소 3/4를 가려야 함. 여자 - 복부와 등 하부가 보이는 단색 비키니, 대둔근의 최소 1/2를 가려야함.

복장규정 위반

> 남자 - 결혼반지를 제외한 장식품 금지, 여자 - 결혼반지/팔찌/귀걸이를 제외한 장식품 금지.

심사규정에 대한 심판원 주의사항

> 다른 심판원과 담화 금지, 다른 심판원의 심판 결정에 의도적인 영향을 주어서는 안됨, 심사 중 사진 찍을 수 없음. 참가 선수에게 지도 금지, 심사 중 알콜이 포함된 음료 금지, 선수로 참가 금지

심사위원의 의무사항

> 경기규칙 준수, 공정하게 심사, 심판에 책임, 회의 참석

도핑이란

> 경기력을 향상시킬 목적으로 의도적으로 금지약물을 사용하는 것.

도핑테스트

> 경기력을 향상시킬 목적으로 금지약물을 사용했는지 검사하는 것.

도핑방지규정 위반

> 경기력 향상을 목적으로 의도적으로 금지약물을 섭취하여 도핑테스트 결과 양성 반응이 나타나는 경우.

의도하지 않은 도핑

> 선수의 부주의 또는 자신도 모르게 섭취한 금지약물이 도핑테스트 결과 검출 되는 경우.

인공피부약, 컬러링, 대회컬러크림 규정

> 인공 피부약 사용가능하지만, 반드시 대회 24시간 전에 사용. 몸에 적당량의 오일은 허용하다 과다 사용은 금지.

컷팅

> 시합 전에 근육량을 잃지 않으면서 세퍼레이션과 데피니션을 강조할 수 있게끔 체지방을 태워 몸을 보다 더 선명한 근육질로 보일 수 있도록 하는 방법

데피니션

> 체지방을 줄이고 근육량을 늘려 근육을 선명하게 드러나는 근 선명도

- 세퍼레이션 : 삼각근/상완이두근/상완삼두근/승모근 등 명확한 구분이 가능한 근육과 근육의 경계선
- 스트리에이션(줄무늬) : 근육 속 근섬유 다발 개개의 줄무늬 패턴의 모양을 뜻 함.

보디빌딩의 생리적 기능

> 근육량 증가, 기초대사량 증가, 비만과 각종 성인병의 예방 효과

보디빌딩 대회

> 2002년 부산 아시안 게임에서 정식 종목 채택.

보디빌딩의 역사

> 19세기 독일 태생의 유젠 산도우 창시, 국내 처음 보급 전파는 문곡 서상천 선생으로 역도와 보디빌딩 전파

응급처치의 필요성

> 사고발생시 긴급한 상황에서 응급처치는 생명과 직결되어 있고, 빠른 조치를 통해 생명을 보호하고 2차 위험을 줄임.

응급처치시 일반적인 주의사항

> 자신 안전 확보 → 자신의 신분을 밝힘 → 환자에 대한 생사의 판정은 하지 않는다 → 원칙적으로 의약품은 사용하지 않는다 → 어디까지나 응급 처치로 그치고 전문의료요원의 처치에 맡긴다.

의식이 있는 환자의 응급처치

> 환자와 목격자에게 상황을 물어보고 환자를 머리 끝에서 발끝까지 살펴본다. 환자의 확인 상태에 따라 추가 처치나 119 신고를 결정

의식이 없는 환자의 응급처치

> 즉시 119에 신고하고 생명이 위험한 다른 상황이 있는지 확인. 호흡이 없는 경우 즉시 심폐소생술을 시행하고 호흡이 있는 경우 회복자세를 취해준다.

출혈이 있는 환자의 응급처치

> 상처부위를 심장보다 높게 올리고 거즈나 깨끗한 천을 두껍게 접어 직접압박을 통해 지혈을 하거나 직접압박으로 지혈이 되지 않는 경우 혈관압박을 통해 지혈을 해준다.

흉부 압박법

> 심폐소생술의 한 방법으로 가슴압박을 통해 응급처치 하는 것. 가슴 중앙 부위를 깍지를 낀 두 손의 손바닥으로 30회씩 압박, 양팔을 쭉 펴고 체중을 실어서 실시, 분당 100회 속도로 환자의 의식이 돌아오거나 구급대가 도착할 때까지 실시.

심폐소생술

> CPR: 갑작스런 심장마비나 사고로 인해 심장과 폐의 활동이 멈추게 되었을 때 인공호흡으로 혈액을 순환시켜 조직으로 산소를 공급함으로써 뇌의 손상 또는 사망을 지연시키고자 현장에서 신속하게 실시하는 기술로 호흡곤란이나 심장마비 같은 증상에서 생존율을 90%까지 끌어 올릴 수 있는 매우 중요한 초기 응급조치.

트레이닝의 원리

> 과부하, 점진성, 반복성, 특이성, 개별성, 가역성, (특수성, 의식성)

점진적 과부하

> 트레이닝이 진행과정에서 적응과정을 거치게 되고 지속적인 근육의 발달을 위해 점진적으로 운동 강도와 부하를 증가시키는 방법

고원현상

> 트레이닝 효과가 나타나지 않고 운동 수행능력이 정체된 현상

가역성의 원리

> 정기적으로 운동을 실시하지 않으면 호흡순환계를 포함한 체내 조직들이 운동전 상태의 수준으로 돌아가는 것

(급하게 운동해서 신체발달을 시켜면 운동전의 상태로 돌아가는 속도가 빠르다)

준비운동의 필요성

> 본운동 전에, 운동시 발생할 수 있는 상해예방과 운동수행 능력 향상 효과.

무산소 운동

> 산소를 사용하지 않고 화학적 반응을 통해 ATP를 재합성하여 에너지로 사용하는 운동. 단거리 달리기(100m), 역도, 투포환, 웨이트 트레이닝 등

유산소운동

> 산소를 이용하여 산화작용을 통해서 에너지를 만들어 사용하는 운동. 걷기, 수영, 조깅, 줄넘기, 자전거 등.

프리웨이트

> 덤벨과 바벨을 이용하여 실시하는 운동.

오버트레이닝

> 트레이닝의 과한 부하와 회복과정의 불균형으로 신체가 회복되지 못한 상태

피라미드 세트

> 세트가 늘어남에 따라 무게를 증가시키고 반복 횟수를 줄이는 훈련.

컴파운드 세트

> 한 부위에 대한 두 가지 운동을 쉬지 않고 연속으로 실시하는 것.

슈퍼 세트

> 주동근과 길항근의 관계인 근육 무리를 묶어서 쉬지 않고 연속으로 실시하는 것.

트라이 세트

> 한 부위에 대한 세 가지 운동을 쉬지 않고 연속으로 실시하는 것을 한 세트로 하는 트레이닝 방법

자이언트 세트

> 한 부위에 4~6가지 이상의 운동을 한 세트로 묶어서 쉬지 않고 연속적으로 실시하는 훈련.

디센딩 세트

> 무게를 점점 낮추어 진행하는 운동법. 피라미드 세트와 반대. 세트가 진행될수록 점차 무게를 낮추어 진행.

드롭 세트

> 실패 지점까지 혹은 실패 지점 직전까지 반복한 후 쉬지 않고 15~20% 가량 중량을 줄여 연속으로 진행하는 것을 한 세트로 하는 방식

1RM

> 저항운동시 최대 노력으로 1회 반복할 수 있는 최대 중량

피크 컨트랙션

> 절정수축으로 근육을 최대로 긴장이 유지되도록 하는 것

예) 덤벨컬 동작에서 수축시 덤벨을 즉시 내리지 않고 2~3초 정도 멈추었다가 내리는 방법 등

파셜 무브먼트

> 관절의 기동범위를 최대한 사용하지 않고 부분적인 가동범위를 갖는 것. (특정 근육을 집중적으로 자극하는 데 효과적)

예) 벤치프레스 할 때, 바벨을 올려주는 동작에서 팔꿈치를 완전히 펴기(로크) 전에 바벨을 낮추거나, 바벨을 내릴때 바가 가슴에 닿아 더이상 내려줄 수 없는 지점에 닿기전에 바벨을 올려주는 동작

등이 굽은 사람 운동(=척추기립근 발달)

> 운동을 통한 교정 방법으로는 데드리프트, 백익스텐션, 바벨로우, 굿모닝 엑서사이즈 같은 운동으로 등 부위 근육들을 발달 시킨다.

다중관절, 단관절

> 다중관절 - 2개 이상의 관절을 사용하는 운동. 데드리프트, 스쿼트, 벤치프레스 등. 단관절 - 하나의 관절만을 사용하는 운동. 근육을 고립시키는 데 많이 사용. 레그익스텐션(대퇴사두근), 카프레이즈(비복근), 덤벨컬(이두근) 등

광배근 운동 3가지

> 풀업, 벤트오버 바벨로우, 원 암 덤벨로우, 랫풀다운, 시티드 케이블로우

인체에서 가장 큰 근육 3가지

> 대퇴근 - 레그프레스, 대둔근 - 스쿼트, 대흉근 - 벤치프레스

하체 근육

> 대둔근, 중둔근, 소둔근, 대퇴사두근(대퇴직근, 외측광근, 내측광근, 중간광근), 슬굴곡근(대퇴이두근, 반건양근, 반막양근), 봉공근/긴근육, 비복근, 전경골근, 비복근, 가자미근(넙치근), 이킬레스건

대퇴이두근과 힙 발달 운동

> 스티프 레그드 데드리프트, 데드리프트, 레그컬 등.

근육의 종류

> 골격근, 심장근, 평활근(내장근)

근섬유의 종류

> 속근(백근→type1, type2), 지근(적근)

근 수축 종류

> 등장성 수축 - 근육의 길이가 변화하면서 힘을 발휘하는 근수축, 등척성 수축 - 근육의 길이가 변하지 않는 수축, 등속성 수축 - 일정한 속도로 근육이 수축하는 것.

근육이 커지는 원리(펌핑)

> 운동 부위에 혈액이 공급되어 평소보다 사이즈가 커지는 것이며, 운동이 끝난 후 가라 앉는 것이 정상

뼈의 기능

> 몸의 자세 유지, 근육을 받쳐 지지. 인체의 주요 장기인 뇌, 심장을 보호. 근육과 결합되어 움직임에 관여.

포화지방산, 불포화지방산

> 포화지방산(saturated fatty acid)은 지방산을 구성하는 모든 탄소가 단일결합으로 연결. 체내에서 합성이 가능. 팔미트산(C16:0), 스테아르산(C18:0)등이 여기에 속하며, 상온에서 고체. 동물석 식품(버터), 코코넛유, 팜유 등에 많이 함유
> 불포화지방산(unsaturated fatty acid)은 지방산을 구성하는 탄소 사이에 이중 결합 부위가 하나 이상존재하는 지방산. 이중결합의 수에 따라 단일 불포화지방산과 다가 불포화지방산으로 분류. 이중결합 수가 많을수록 녹는 점이 낮고 상온에서 액체상태로 존재. 옥수수기름, 콩기름, 홍화씨유, 참기름 등의 식물성 식품에 많이 존재.

- 단일 불포화지방산(monounsaturated fatty acid) : 이중결합의 수가 1개
- 다가 불포화지방산(polyunsaturated fatty acid) : 이중결합의 수가 2개 이상

지방의 역할

> 탄수화물과 함께 에너지를 내는 주요 물질, 장기를 보호해주고 체온을 유지하는 역할.

동화작용, 이화작용

> 동화작용은 근육의 합성, 이화작용은 근육의 분해.

카보로딩

> 탄수화물 에너지원이 고갈되는 것을 늦추기 위해 추가적으로 인체에 저장 시키는 방법. 보디빌딩의 경우 시합전 볼륨감을 올려주는 데 이용.

수분조절 방법

> 수분을 충분히 섭취해 체내 염분을 낮춘 후 시합 직전에 수분을 줄여 선명도를 높인다.

수분보존

> 체액저류현상으로 체내에 수분이 과도하게 축적되어 몸이 붓는 현상. 과도한 염분 섭취나 체내 수분 부족이 주 원인.

HDL

> 고밀도 지단백질(high density lipoprotein)은 주로 간에서 생성되며 조직에서 간으로 콜레스테롤을 운반하는 지단백질.

- 저밀도 지단백질(low denisty lopoprotein) : 주로 혈액에서 생성. 콜레스테롤이 가장 많은 지단백질로 콜레스테롤을 조직으로 운반.

크레아틴

> 고강도 무산소 운동시 짧게 사용되는 에너지. 보충제를 통해 섭취하면 힘과 지구력이 향상된다고 하지만 효과가 없다는 의견과 엇갈리고 있다.

카르니틴

> 필수 아미노산인 라이신과 메티오닌이 간에서 합성된 효소로 지방 연소를 극대화 시켜주는 성분

엘카르니틴

> 지방을 태워 에너지로 변환하는 효소로 운동 전에 섭취해주면 지방산의 산화를 촉진하고 근육 활동을 증가시켜 피로감 해소와 심장박동 유지에 도움. 엘카르니틴은 카르니틴을 인공적으로 만든 것.

BCAA

> 분지사슬아미노산의 약어. 류신, 이소류신, 발린을 말함.

아르기닌

> 혈관을 확장시켜 혈액순환 향상 → 산소와 영양분 공급 → 운동수행능력 향상

산화질소 연료가 되는 비필수 아미노산으로, 혈관을 확장시켜 혈액 순환이 향상되어 산소와 영양분을 공급할 수 있게되고 운동 수행능력이 향상된다. 이외에도 면역력 강화, 근회복과 성장에 기여하고 지방분해 효과도 있다.

글루타민

> 비필수 아미노산의 하나. 면역력을 높여주고, 근육통과 피로를 해소해주는 성분으로 근손실을 방지하는 목적으로 복용.

단백질 섭취 시기

> 동화작용이 활발한 운동직후 1시간 이내.

From:
https://theta5912.net/ - **reth**

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:2018insports

Last update: **2021/02/28 04:52**