

2019 생활스포츠지도사 수영 구술 기출/예상 문제

규정(시설/도구, 경기운영) - 2문제 배점 40점

수영의 역사

피나(FINA)

국제수영연맹FINA 약자 및 소재지

23. 수영을 크게 네가지로 나누면?

61. 수영의 종류 :

수영의 종류 6가지를 말하시오

수영의 종류(5가지)

수영 네 가지로 나누면

수영의 종류

24. 경영이란?

25. 자유형 경기종목?

26. 배영 경기 종목?

27. 평영 경기 종목?

28. 접영 경기 종목?

영법별 경기종목

65. 경영 영법

경영이란 무엇이며 종류를 말하시오

경영

1. 순위별 레인 정하는 법

순위별 레인 순서

7. 스타트대의 높이는?

14. 올림픽 수영장 최소 깊이?

22. 국제규격 수영장 규격?

국제 수영장 규격, 다이빙 대 각도

수영장 국제 규격에 대해 설명 하시오

공인수영장

공인수영장이란

수영장 국제규격

18. 물의 수온?

수온 온도

터치패드 규격

코스로프(**Course rope**)

코스라인(**Course line**)

단수로 수영장

단수로 수영장

16. 개인혼영과 혼계영

29. 개인혼영?

혼계영과 개인혼영의 차이를 말하시오

계영과 혼계영에 대해 설명하시오

개인혼영

계영

계영, 개인혼영, 혼계영

혼계영 순서

19. IM?

가장 빠른 영법순

57. 가장 빠른 영법 :

앵커맨에 대해 설명하시오

앵커맨(Anchor man)

앵커맨

타임 레이스(time race)

에이지 그룹(Age group)

17. 다이브 스타트하는 종목?

그랩스타트에 대해 설명하시오

배영 스타트 하는 방법에 대해 말하시오

배영 출발규칙

경영 스타트 종류

33. 배영에서 롤오버턴

49. 배영턴 :

롤오버턴이란 무엇인가요

34. 턴 :

턴

35. 사이드턴(풀턴, 인턴, 오픈턴) :

36. 플립턴(퀵턴):

37. 자유형턴 :

사이드턴, 플립턴

턴 종류

롤오버 턴

15. 평영 영법의 실격사유

21. 배영 출발시 실격 요인?

실격 시 항의방법

실격사유

계영 실격사유

48. 배영턴의 반칙:

39. 두손터치방법:

2015년 평영 종목 개정규칙

영법심판의 역할을 말하시오

심판장의 역할에 대해 말해보세요

영법심판의 역할

심판장의 역할

반환 심판원의 역할

12. 도핑

도핑

전신수영복의 공식대회 불인정 이유

62. 수구인원:

63. 싱크로나이즈드스위밍:

64. 다이빙 족목:

오픈워터의 수심과 수온

오픈 워터 스위밍(**Openwater Swimming**)

오픈워터 수심과 수온

오픈워터 경기

마스터즈에 대해 설명

마스터즈

하이 다이빙(High Diving)

다이빙 경기(diving) : 하이보드와 스프링보드로 나누어 난이도와 다양한 동작으로 높은 점수를 겨루는 수영경기
데드 스타트(dead start) : 움직이지 않는 상태에서 출발
레인마커(lane marker) : 레인표시 모션 스타트 (motion start) : 팔을 미리 움직이며 출발
메들리 릴레이 (medley relay) : 혼계영 스타팅 그립(starting grip) : 배영 출발 시 손잡이 인터페어(interfere) : 타인의 레인 진행을 방해함 반칙이 되어 실격된다
에이지 그룹(age group) : 일정한 연령별로 집단을 구분한 경기제도로 주로 청소년 이하의 연령대를 대상으로 함
앵커맨(anchor man) : 4명이 한 팀이 되어 하는 계영 경기에서 마지막 영자를 가리키는 말
오미트(omit): 경기 규칙을 위반했을 때의 징벌. 실격 장수로 풀: 길이 50m의 수영장 코스라인(course line) : 수영장 바닥에 그어진 선으로 영자의 역영 행로와 턴을 할 때 도움을 줌
타임레이스(time race): 등위 선정을 착순에 의하지 않고 영자의 수행기록에 근거하여 정함. 보통 예선경기에 많이 이용
테이크 유어 마크스(take your marks): 차렷의 호령. 이전에는 swimmers up의 구령으로 출발대에 오른다
플라잉,후라잉(flying): 부정출발 파울즈 스타트 라인(fouls start line): 실패한 스타트로 헤엄치기 시작한 선수를 정지시키기 위하여 출발 대로부터 15m지점에 풀을 가로질러 설치한 로프

— 지도방법(도구,스트로크, 지도대상별 지도방법) - 1문제 배점 40점

2. 저항의 종류

저항의 종류와 그것이 무엇인지 설명하시오

저항의 종류

3. 수영의 장점

수영의 장점

40. 수영이 인체에 미치는 영향

52. 수영의 특성과 효과

4. 물의 비중

30. 물의 비중과 인체의 비중?

55. 비중 :

비중의 의미

6. 수영을 못하는 내가 사람을 어떻게 구할 것인가?

수영 못하는 내가 사람 구하는 방법

8. 유아를 대상으로 수영을 어떻게 지도할 것인가?

ADHD아이 수영지도

유아 강습지도시

수영 초보자 지도순서

수영 교육시 가장 중요한 사항

10. 스컬링?

스컬링(sculling)

스컬링이란

11. 탈수증상?

탈수의 생리적 영향

13. 부력

부력의 의미 및 종류

42. 뜨기 자세 :

뜨기 자세 종류

43. 지도자로서 수영중 가장 중요시 :

44. 수영에서 가장 중요한 것은

53. 익수자 응급사항

54. 익수자 밖으로 구하고 나서 할 일

익수자 발견 시 조치 방법

56. 사람이 물에서 수영을 할 수 있는 이유

물에서 수영가능 이유

58. 식사후 수영시간:

식 후 수영가능 시간

접영입수동작부터 되돌리는 동작까지 설명

브로큰스윙이란 무엇이며 브로큰스윙을 적용하여 훈련하는 방법을 말하시오

브로큰(**Broken**)스윙

하이폭식 트레이닝이란 무엇인가

네거티브 스피리트 트레이닝(**Negative split training**)

네거티브 스피리트 트레이닝(**Negative split training**)

디센딩(**Descending**)

디크리싱 디스턴스 리피트(Decreasing distance repeat)

리그레시브 세트(Regressive set)

리피티션 트레이닝(Repetition training)

브로큰 스윔(Broken swim)

스쿠터 드릴(Scooter drill)

오버 디스턴스 트레이닝(Over distance training)

이지 스윔(Easy swim)

프로그레시브 셋(Progressive set)

하이폭식 트레이닝(Hypoxic training)

하이폭식트레이닝

추진력을 얻을 수 있는 방법에 대해 설명하시오

추진력

추진력 얻는 방법

롤링이란 무엇인지 말하시오

롤링(Rolling)

롤링

드릴이 무엇인가? 드릴의 예를 말하시오

드릴

드릴 종류 예시

접영지도 방법에 대해 말하시오

그랩스타트(**Grab start**)

글라이드(**Glide**)

노멀 턴(**normal turn**)

노 브레싱(**No breathing**)

대시(**Dash**)

돌핀 킥(**Dolphin Kick**)

트러젠크롤(**Trudgen crawl**)

리커버리(**Recovery**)

바디 포지션(**Body position**)

백스트로크(**Back stroke**)

블림 버블링(**Bubbling**)

버터플라이 스트로크(**Butterfly stroke**)

브레스트 스트로크(**Breast stroke**)

블라인드(**Blind**)

비트(**Beat**)

스트로크(**stroke**)

스크루 킥(screw kick)

스트림라인(Stream line)

스프린터(Sprinter)

스프린트(Sprint)

아메리칸 크롤(American crawl)

엔트리(Entry)

워밍업(Warming up)

웍킥(Whip kick)

웨지킥(Wedge kick)

익스플로시브 브레싱(Explosive breathing)

캐치 포인트(Catch point)

캐치(Catch)

크로스오버 킥(Crossover kick)

컴비네이션(combination)

킥(kick)

킥보드(kickboard)

턴(turn)

테퍼링(tapering)

패들(Paddle)

페이스(Pace)

푸시(Push)

풀(Pull)

프록 킥(Frog kick)

프리스타일(Free style)

피니쉬(Finish)

피치(Pitch)

하이엘보(High elbow)

하이엘보

바디포지션

비트(Beat)

블라인드(Blind)

컴비네이션

수영 중 상해의 처치방법

수중에서 경련

페이스 워크(Pace Work)

자유형 손 입수 종류를 설명하시오

글라이드(glide) : 수면 또는 물 속으로 미끄러져 이동하는 동작으로 다음 동작의 준비 단계로 미끄러져 저 나가는 동작 기본 호흡(breathing basic) : 편안한 호흡을 연습하는 과정에서 편안하게 들이쉬는 공기량을 1단계

에 서 코로 50:50(들어갈 때 50% 나올 때 50%), 2단계에서 30:70으로 나누어 멈추지 않고 코로 공기를 내쉬는 호흡 방법 노 브레싱(no breathing) : 수영을 할 때 호흡을 하지 않고 젖산 에너지 시스템에 의존하여 역영하는 방법 네거티브 스플릿 트레이닝(negative split training) : 속도와 페이스 배분을 몸에 익히도록 하기 위 해 일정한 거리를 수영할 때 전반보다 후반을 빨리하도록 하는 훈련방법 다운(down) : 정리운동 디센딩(descending) : 인터벌 훈련의 한 방법으로써 앞에 수행한 속도보다 다음에 수행하는 속도를 수행 때마다 점점 빠르게 수행 디크리싱 디스턴스 리피트(decreasing distance repeat) : 수영훈련의 한 종류로써 횟수를 반복해 나 갈수록 점점 거리를 줄여가는 훈련방법 대쉬(dash) : 빠른 스피드 역영 롱버스터(Lung buster) : 거리마다 호흡 수를 줄이며 수영 롤링(rolling) : 수영 중에 몸을 약간 좌우로 기울여 주어 호흡과 팔 동작을 효율적으로 하기 위해 사용하는 기술 롱 파이널(long final) : 최종 역주 훈련 롱 브로큰(long broken) : rls 거리를 구간마다 일정한 휴식을 갖고 수영 리그레시브 세트(Regressive set) : 프로그레시브 세트의 반대되는 의미로 거리를 반복할수록 점점 속도를 늦춰가는 훈련방법 리커버리 (recovery): 한 번의 풀 동작이 완료된 후 팔꿈치를 높이 올려 다음 풀을 위해 머리 앞으로 되돌리는 동작 또는 평영에서 다음 다리차기를 위해 엉덩이 쪽으로 끌어오는 동작 리커버리 풀(recovery pull) : 크롤 되돌리기 시 손끝이 수면 위에 닿으면서 수영 리피티션 트레이닝(repetition training) : 단거리에서 전력으로 역영하며 완전휴식을 취한 후 다시 반복 훈련으로 산소부채능력 및 스피드 향상을 위한 훈련방법. 인터벌(디센딩)과는 다르며 전반에서 부터 빠른 속도로 수영한다

레그리스(legless) : 발을 사용하지 않고 팔로만 헤엄치는 것으로 팔의 힘을 강화시키기 위한 훈련법

바이레터럴 브레스(bilateral breath) : 양쪽 호흡 버블링(bubbling) : 머리를 물 속으로 잠겼다 밖으로 들어올렸다 하면서 리듬감 있는 호흡을 연습하는 방법 비트렌스(beat length) : 비트 당 추진거리 사이드 스트로크(side stroke) : 횡영, 인명구조 시 익수자를 잡고 나올 때 용이한 영법 사이드 킥(side kick) : 크롤 과 배영 영법 과정에서 몸의 롤링에 의해 비스듬히 이루어지는 발차기 스쿠터 드릴(scooter drill) : 킥보드를 한 손으로 잡고 한 손으로 풀을 번갈아 가며 하는 연습방법 스트림라인(streamline) : 몸의 흐름선 물속에서 몸의 전진 되는 흐름과 같게 하기 위해 유선형의 자세를 유지하는 것으로 물의 저항을 줄임 스크루 킥(screw kick) : 평영의 다리 동작에서 두 다리가 대칭을 이루지 않고 따로 움직이는 킥 스피드 프로그레시브(speed progressive) : 속도를 점점 증가하여 수영 시뮬레이션(simulation) : 경기에서 직접 느끼는 체감을 경기에 가장 가까운 형태로 경험하는 것을 목적으로 하는 연습. 경기에서 수영하는 거리를 제 1 구분은 반분, 다음은 반분을 계속 2회, 합계 3~5 구분으로 하여 그 경기 종목의 자신의 최고 기록보다 훨씬 빠른 기록을 목표로 하여 달성하도록 한다. 주로 시즌의 후반에 사용. 너무 잦은 사용은 피로의 원인이 되므로 주의 스트레이트 셋(straight set): 인터벌 트레이닝의 일종으로 수영하는 시간과 쉬는 시간을 일정하게 수 영해서 반복하는 연습. 예를 들어 50초 마다 출발하여 35초로 수영, 15초를 휴식, 10~15회 반복한다 스트로크 임프루브먼트(stroke improvement): 스트로크의 교정 개선. 스위밍 코렉션(swimming correction)의 방법으로써, 한 손만 사용, 호흡을 하면서 자신의 이상적인 손의 움직임을 보면서 2-3 스트로크, 손을 바꾸어 2-3 스트로크 양손으로 4-6 스트로크 수영하여 25m, 다음 25m를 정상적인 영법으로 수영, 이것을 반복하여 스트로크의 교정을 위한 연습 아메리칸 크롤(american crawl) : 오스트리아 원주민으로부터 유래된 영법으로써 미국에서 발전된 크롤영법의 현대적 용어 언더워터(underwater) : 잠영 오버 디스턴스 트레이닝(over distance training) : 영자의 경기출전 종목의 거리보다 긴 거리를 연습 하는 방법 올아웃(all out) : 전력으로 수영

원터치 스위밍(one touch swimming) : 양팔을 교대로 움직이지 않고 한팔씩 교대로 스트로크 하는 수영 윙 킥(whip kick) : 평영 킥을 할 때 휘둘러 차는 방법. 현대 평영의 다리차기. 발을 엉덩이 쪽으로 끌어 왔을 때 몸의 중심으로 발의 위치가 무릎보다 바깥 방향으로 벌어짐 웨지 킥(wedge kick) : 평영 킥을 할 때 가위차기 형태로 차는 방법. 발을 엉덩이 쪽으로 끌어왔을 때 몸을 중심으로 무릎의 위치가 발보다 바깥 방향으로 벌어짐 응용 호흡(breathing practical) : 편안한 호흡을 연습하는 과정에서 기본 호흡이 익숙해지면 물 속으로 들어갈 때 코에 물이 들어오는 각도에서 코로 공기를 내쉬고 코로 물이 들어오지 않는 각도에서 는 편하게 느끼는 시간동안 호흡을 참았다가 수면위로 나오는 과정에서 나머지 공기를 코로 내쉬는 호흡 방법 익스플로시브 브레싱(explosive breathing) : 호흡 방법으로써 내쉬기를 할 때 폭발적으로 강력하게 짧게 하는 방법 인터벌 트레이닝(interval training) : 주로 지구력을 높이기 위해 운동과 휴식을 교대로 배치한 훈련 방법. 피로의 축적을 최소화하며 운동기능을 높여가는 연습방법 엔듀어런스(endurance) : 지구력 아이소키

네틱 엑서사이즈(isokinetic exercise): 강한 부하를 가지고 속도를 일정하게 실시, 강한 저항과 속도를 근육과 관절에 부여하는 육상 트레이닝 방법. 미니 짐 스윙 벤치 등을 사용하여 수영 동작과 동일하게 실시한다
 잠영(潛泳): 물속으로 이동하는 영법
 콤비네이션(combination): 손, 발 등 부분적인 동작을 부분적 연습에 대해 전체의 조화를 잡아가면서 해엄치는 것
 콤비인터벌(combi interval): 킥, 풀, 콤비 순으로 수영 크램프(cramp): 근육의 경련. 쥐 크로스오버 킥(crossover kick): 발차기를 할 때 양쪽 다리를 엇갈리게 차는 동작
 캐치 업 스윙(catch up swim): 물을 정확히 잡으면서 수영 캐치 포인트(catch point): 물을 당기기 위해 시작되는 시점
 트러젠 크롤(tredgen crawl): 트러젠이란 선수에 의해 개발된 현대 크롤영법의 시초가 된 영법(팔 돌

리기에 평영 발차기를 구사하는 동작으로, 인명구조 시 머리를 들고 전방 관찰에 용이함) 테이퍼링(tapering): 컨디션을 유지할 수 있도록 연습량을 줄여 가면서 연습의 질에 중점을 두는 방법. 양을 줄인데 따라 선수에게서 불안감을 갖게 해서는 안된다. 50~100m의 페이스 연습. 25m의 스타트 대시, 풀의 중간부인 턴 대시, 라스트 스퍼트, 스타트 연습, 턴 연습이 주 운동 내용이다. 타임 셋(time set): 일정한 시간마다 동일한 거리를 반복하여 수영하는 방법. 예를 들면 1분 사이클로 50m라고 하면 0초에 출발하여 도착해서 다음 9초까지 휴식하고, 이러한 방법으로 반복한다. 점차 수영 속도를 빨리하는(휴식은 길어진다)방법을 디센딩(descending)이라고 한다 포밍(forming): 정확한 자세를 유지하여 수영 프로그래시브 셋(progressive set): 거리는 변화를 주지 않고 반복할 때마다 점점 속도를 증진시켜 나가는 훈련방법 포어암(forearm): 팔꿈치에서 손목까지 플렉시빌리티(flexibility): 유연성. 특히 배영에 있어서 발목의 반대로 휘어짐 등의 유연성. 접영의 어깨 등의 유연성은 중요하며 유연성을 높이기 위한 운동을 끊임없이 해야 할 것이다 파 트랙(far track): 장거리 연습할 때 도중에서 스피드를 변화시켜 극복력, 추월, 페이스 변화를 몸에 익히는 연습방법. 어원은 인명. 스피드 플레이라고도 한다 펠라미오(pelamio): 1회에 수영가는 거리를 점점 늘려, 후반에는 점점 줄여가는 연습법. 예를 들면 50-100-150-200-150-100-50 이러한 방법으로 하면 거리가 800이 된다. 또 이것을 2회씩 실시하여 1회째의 수영에 주의하며 천천히, 2회째는 속도를 올려 수영하며 slow/fast를 반복한다. 혹은 장거리 연습에서 도중에 스피드를 바꾸는(speed play)로 천천히 및 빠르게 수영하는 구간을 잇달아 늘려가서 차례차례 줄여가는 연습법 피치(pitch): 1. 팔이나 발을 움직이는 횟수나 상태. 일정 거리에 있어서의 팔젓기 동작의 숫자 2. hand of the pitch의 경우에 피치는 물에 손을 넣을 때 수면에 대해 손의 기울기 각도. 또는 궤도에 대한 손의 경사각을 말한다. 페이스워크(pace work): 페이스 배분의 연습. 평소의 연습으로 몸에 익혀진 힘을 경기에서 효율적으로 배분하여 수영하기 위해 실시하는 연습 방법. 이러한 연습에 따라 역량을 향상시키는 것이 아니고 지금까지 단련한 스피드 지구력의 저하를 방지하고, 유지하는 것을 전제로 페이스를 효율적으로 수행하기 위해서 페이스 배분의 연습을 하는 것이다. 하이엘보(high elbow): 풀 동작을 할 때 팔꿈치를 손보다 높게 하여 추진력을 높게 발생시키고 리커 버리 때는 팔이 휴식을 취하고 회전거리를 작게 해줌으로써 비효율적인 에너지 낭비를 막기 위한 것 하이포식 트레이닝(hyposic training): 수영 중 스트로크 수에 맞추어 호흡 수를 제한하는 연습방법. 혈액이 보다 효율적으로 근육에 산소를 공급하고, 이산화탄소를 운반하는 심폐기능을 높이기 위하여 실시. 또한 선수가 경기에서 전력을 다하는데 도움이 되도록 자연스럽게 실시한다. 그리고 무호흡의 능력도 높인다. 보통 3~7 팔젓기에 1회 호흡을 좌, 우측 모두 교대로 실시하여, 물링의 좌우 균

형 맞춤 등 품의 교정도 겸하여 실시. 선수가 두통을 호소해 오면 호흡 수를 증가시키도록 한다. 풀 브로큰 등 여러 가지 연습에 채택한다. 원리적으로는 호흡 수를 줄이면 체내의 산소부채가 증가한다. 그리고 이러한 연습을 하는 것으로 그것을 되찾으려고 생리적 변화가 일어나고 심폐기능 근육의 피로회복 능력이 높아진다

— 생활스포츠 기본

5. CPR

9. 응급처치 4단계

31. 생활체육지도자의 자질

32. 기초대사량

38. 스포츠 심장

41. 준비운동효과

45. 유산소 종목?:

46. 무산소 운동?:

47. 알코올이 경기에 미치는 영향

50. 젖산

51. 최대심박수:

54. 유산소 운동으로 인한 폐활량이 좋아지는 이유:

59. 체육의 날:

60. 분습법:

서킷 트레이닝(circuit training)

스트레칭(Stretching)

응급처치 4단계

C.P.R(Cardiopulmonary Resuscitation)

최대심박수

분습법, 전습법

심폐소생술

유산소운동

무산소운동

준비운동의 효과

스트레칭

기초대사량

생활체육지도자의 자질

체육의 날

스포츠 심장

알코올이 경기에 미치는 영향

젯산

생활체육의 정의

From:

<https://theta5912.net/> - reth

Permanent link:

<https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:2019insports>

Last update: **2021/03/13 02:32**

