

생활스포츠지도사2급 / 보디빌딩

구술

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 2문제(40점), 태도(20점)
 - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

규정(40)

- 경기운영, 경기규칙, 최신규정

지도방법(40)

- 응급처치 및 영양섭취, 트레이닝 방법

태도(20)

- 질문이해, 내용표현(목소리), 자세.신념, 복장.용모

실전예상 문제

운동생리학

근육

근섬유 종류는?

근육의 종류를 말하시오

근육 수축의 종류는

호흡

호흡할 때 사용되는 근육 5가지는?

호흡에 직접 관여하는 근육은?

때

때의 기능에 대해 설명하시오

에너지원

영양섭취에 대해서 영양군별로 설명하시오

지방의 역할에 대해 설명하시오

웨이트 트레이닝 시 인체 에너지원이 사용되는 순서는?

고강도 운동을 할 경우 인체에서 어떤 에너지를 주로 사용하는가?

고강도로 폭발적인 운동을 하기 위해 급하게 에너지를 조달해야 할 때 사용되는 에너지원은?

3대 영양소 중에서 칼로리(Kcal)가 가장 높은 것은?

웨이트트레이닝의 연료원을 무엇인가?

유산소 운동시 주로 사용되는 에너지원은 무엇인가?

지방 1파운드에 몇 Kcal이며 얼마만큼의 에너지를 내는가?

헬스 보충제의 필요성과 섭취 방법을 설명하시오

시합을 앞두고 체중 감량 시에 탄수화물을 꼭 섭취해야 하는 이유는?

단백질 섭취 시기는?

고강도 운동을 할 때 에너지 체계는?

에너지 대사과정을 설명하라

체형

인체의 대표적인 세 가지 체형은?

심장

심장이 불규칙하게 빨리 뛰는 현상은?

심장이 느리게 뛰는 현상은?

MHR(최대 심박수) 구하는 공식은?

HR(목표 심박수) 구하는 공식은?

영양

보디빌딩에 맞는 영양섭취 계획에 대하여 말하시오

대상별 영양섭취 방법에 대하여 말하시오

알코올

알코올이 인체에 미치는 영향에 대해 설명하시오

알코올의 1차적인 폐해는?

흡연

흡연이 인체에 미치는 영향에 대해 설명하시오

흡연이 근육과 운동에 미치는 영향에 대해 설명하시오

기타 개념

BMI에 대해 설명하시오

BCAA란?

카보 로딩(**Carbohydrate loading**)은?

엘 카르니틴(**L Carnitine**)에 대해 말하시오

글루타믹산(**Glutamic acid**)에 대해 설명하시오

동화작용(**Anabolism**)과 이화작용(**Catabolism**)은?

크레아티닌(**Creatinine**)에 대해 말하시오

크레아틴 섭취는 운동수행능력을 향상시킬 수가 있는가?

데피니션(**Definition**)에 대해 말하시오

포도당(**Glucose**)에 대해 설명하시오

글리코겐(**Glycogen**)에 대해 말하시오

글루타민(**Glutamine**)에 대해 말하시오

인슐린(**Insulin**)에 대해 설명하시오

수분 보존(**Water retention**)에 대해 설명하시오

테스토스테론(**Testosterone**)은 무엇인가

에스트로겐(**Estrogen**)은?

DHEA는?

DHA는?

탈수(**Dehydration**)현상은 무엇인가?

정상 혈당 수준은?

유청당백질(Whey protein)은?

당(Sugar)이란 무엇인가?

인체에서 수분의 역할은?

포화지방과 불포화 지방은 무엇인가?

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

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_oral_exam_bodybuilding&rev=1528603611

Last update: 2021/01/20 17:48

