

보디빌딩 스포츠지도사 구술

- 보디빌딩 복장 규정(남/여)에 대해 말하시오.
- 시합 무대의 포즈대 규격에 대해 말하시오.
- 남자 경기 규정 포즈 7가지를 말하시오.
- 보디빌딩의 심사규정에 대한 심판원의 주의사항에 대해 말하시오.
- 본선 시합 제 1라운드의 경기방식에 대해 말하시오.
- 예선 시합 제 2라운드의 경기방식에 대해 말하시오.
- 복장규정 위반에 대하여 말하시오.
- 도핑방지 규정 위반에 대해 말하시오.
- 인공 피부약 사용 위반에 대해 말하시오.
- '의도하지 않은 도핑'에 대해 말하시오.
- 응급처치시 일반적인 주의사항에 대해 말하시오.
- 의식이 없는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오.
- 의식이 있는 환자의 응급처치법에 대해 말하시오.
- 보디빌딩에 맞는 영양섭취 계획에 대하여 말하시오.
- 대상별 영양섭취 방법에 대하여 말하시오.
- 보디빌더 초보자에게 가장 중요한 것은 무엇인가?
- 전문 보디빌더를 위한 가장 중요한 훈련양상은 무엇인가?
- 적당한 자세를 사용한 후에는, 무엇이 근육성장을 위한 다음 단계인가?
- 여성은 남성에 비해서 훈련방법에 차이가 있을까?
- 나이가 든 사람은 젊은 사람에 비해서 다르게 운동을 해야 되는가?
- 내가 근력증가에 관심이 있다면, 가장 좋은 반복횟수는?
- 내가 보디빌딩을 하고 있다면, 저횟수 방법을 피해야 하는가?
- 얼마나 자주 저횟수를 사용해야 하는가?
- 근육량 증가를 위해 가장 좋은 반복횟수범위는?
- 사이즈와 근력은 상관관계가 있는가?
- 훈련을 하기에 가장 좋은 시간은 언제인가?
- 1주일에 몇 일 훈련을 해야 되나?
- 피로회복에 걸리는 시간은 24~48시간이 걸리는가?
- 근력, 근지구력을 위한 부하와 반복횟수는?
- 근육의 종류를 말하시오.

- 근섬유 종류는?
- 근섬유 종류는?
- 1RM(one repetition maximum)은 무엇인가?
- 오버트레이닝이란 무엇인가?
- 내가 오버트레이닝이란 것을 어떻게 알 수 있을까?
- 웨이트 트레이닝의 연료원은 무엇인가?
- 단축성 수축과 신장성 수축은 무엇인가?
- 근육 수축의 종류는?
- 에너지 대사과정을 설명하라.
- 유산소 운동시 주로 사용되는 에너지원은 무엇인가?
- 점진적 과부하의 원칙(원리)은 무엇인가?
- 운동시 고원현상은 무엇인가?
- 유산소성 운동의 필요성과 효과는 무엇인가?
- 저항운동의 필요성과 효과는 무엇인가?
- 오버트레이닝을 정의하고 극복하는 방법은?
- 동적 웨이트트레이닝과 정적웨이트트레이닝의 효과는 무엇인가?
- 웨이트트레이닝시의 호흡법은?
- 근비대를 위해서는 적절한 운동부하는 1RM의 몇 %가 적절한가?
- 웨이트트레이닝시 프리 웨이트 운동과 머신 운동의 장점과 단점은 무엇인가?
- 자각성의 원칙은 무엇인가?
- 웨이트 트레이닝의 운동의 생리학적 효과는?
- 근비대를 목적으로 하는 트레이닝에서 세트와 운동 사이에 적절한 휴식시간은?
- 준비운동의 필요성과 효과에 대해 설명하시오
- 피라미드식 훈련 원칙을 설명하라.
- 사이언트 세트 훈련 원칙을 설명하라.
- 강제횟수법은?
- 분할법은 무엇인가?
- 컴파운드 세트(compound set)와 슈퍼 세트(super set) 훈련 원칙의 차이점은 무엇인가?
- 치팅 시스템(Cheating system)이란 무엇인가?
- 운동 목표에 따른 운동 부하와 반복 횟수는?
- 유산소성 운동 시 운동 강도를 결정하고 싶을 때 사용되는 운동 강도의 종류에 대해서 설명하시오(HRmax, RPE, 최대산소섭취량 등)?
- 스티프 레그 데드 리프트(stiff leg dead lift) 운동 동작 시 어느 근육에 가장 자극이 큰가?

- 웨이트트레이닝 시 운동 배열의 원리는?
- 저항운동 시 발생하는 지연성 근육통은 무엇인가?
- 도핑(doping)이란?
- 도핑테스트(doping test)는?
- 응급처치시 일반적인 주의사항
- 청소년 운동에 맞는 영양섭취에 대해 말하십시오.
- 청소년의 운동지도 시 주의 할 점에 대해 말하십시오.
- 청소년의 신체적, 정신적 변화에 따른 지도방법에 대하여 말하십시오.
- 노인의 신체적, 정신적 변화에 따른 지도방법에 대하여 말하십시오.
- 노인 보디빌딩에 맞는 영양섭취에 대해 말하십시오.
- 노인의 운동지도 시 주의 할 점에 대해 말하십시오
- 웨이트트레이닝을 하면 근육이 비대해지는 이유는 무엇인가?
- 운동 기구를 잡는 그립의 종류는?
- 체지방 감량을 위한 가장 효과적인 유산소 운동방법은(런닝머신 사용)?
- 웨이트트레이닝에서 근력과 근지구력 훈련의 차이에 관해서 설명하십시오.
- 웨이트트레이닝 시 여성이나 40대 이상의 성인들에게 권장할 최적의 부하강도와 세트 수는?
- 노인들의 건강증진을 위한 가장 효과적인 저항운동을 2개 이상을 예를 들어 설명하십시오.
- 팔 부위를 위한 슈퍼 세트와 컴파운드 세트를 설명하라
- 어깨와 등(back)을 동시에 발달시킬 수 있는 운동은?
- 삼각근과 승모근을 동시에 강화할 수 있는 운동은?
- 삼두근을 발달시킬 수 있는 운동은?
- 복부비만을 해결하기 위한 저항성운동의 예를 들어라.
- 등이 굽은 사람을 위한 교정방법은?
- 하배근(low back)을 발달시킬 수 있는 운동은?
- 허리통증을 예방할 수 있는 운동은?
- 스쿼트 운동 종류는?
- 대퇴 이두근과 힙(Hip)을 발달시킬 수 있는 운동은?
- 파워 존(Power zone)은 무엇이며, 파워 존을 강화하기 위해 실시하는 운동은 무엇이 있는가?
- 트레이닝의 주기화는?
- 점프력을 강화시키기 위한 운동은?
- 척추기립근을 발달시킬 수 있는 운동은?
- 인체의 체형은?
- 무거운 중량 사용시 준비운동 세트는?

- 복부를 발달시킬 수 있는 운동은?
- BCAA란?
- 카보 로딩(carbohydrate loading)은?
- 카르니틴(carnitine)에 대해 말하십시오.
- 동화작용(anabolism)과 이화작용(catabolism)은?
- 크레아티닌(creatinine)에 대해 말하십시오.
- 데피니션(definition)에 대해 말하십시오.
- 포도당(glucose)에 대해 설명하십시오.
- 글루타믹산(glutamic acid)에 대해 설명하십시오.
- 글루타민(glutamine)에 대해 말하십시오.
- 글리코겐(glycogen)에 대해 말하십시오.
- 인슐린(insulin)에 대해 설명하십시오.
- 수분 보존(water retention)에 대해 설명하십시오.
- 테스토스테론(testosterone)은 무엇인가?
- 에스트로겐(estrogen)은?
- DHEA는?
- DHA는?
- 탈수(dehydration)현상은 무엇인가?
- 혈당 수준은?
- 고통 없이 얻을 수 없다(No pain no gain)는 슬로건은 진실인가?
- 유장단백질(whey protein)은?
- 당(sugar)은 무엇인가?
- 헬스 보충제의 필요성과 섭취 방법을 설명하십시오.
- 크레아틴 섭취는 운동수행능력을 향상시킬 수가 있는가?
- 시합을 앞두고 체중 감량시에 탄수화물을 꼭 섭취해야 하는 이유는?
- 인체에서 수분의 역할은?
- 포화지방과 불포화 지방은 무엇인가?
- 단백질 섭취시기는?
- 생활체육의 필요성을 설명하십시오.
- 생활체육 지도의 목표를 설명하십시오.
- 생활체육 지도의 원리를 설명하십시오.
- 생활체육 지도자의 역할에 대하여 5가지 이상 제시하십시오.