생활스포츠지도사 2급 / 수영

구술

- 시행방법 : 규정 2문제(40점), 지도방법 1문제(40점), 태도(20점)
    - 지원자가 영역별로 문제지를 추첨하여 실시
- 합격기준 : 70점 이상(100점 만점)

규정(40)

- 시설/도구, 경기운영

지도방법(40)

- 도구, 스트로크, 지도대상별 지도방법

태도(20)

- 질문이해, 내용표현(목소리), 자세.신념, 복장.용모

기출 및 예상 문제

1. 순위별 레인 정하는 법

> 4-5-3-6-2-7-1-8

2. 저항의 종류

> ① 표면저항(전면) : 수영 중에 몸이 앞으로 나아가는 움직임에 의해 몸의 전면에서 물결이 발생되면서 전진을 방해하는 물결을 일으키는 저항을 말한다.
> ② 견인저항 : 수영을 할 때에 정반대로 몸의 후방에서 생기는 소용돌이 모양의 물의 역류에 의해 후방으로 끌어 당겨지는 느낌의 저항을 말한다.
> ③ 마찰저항 : 마찰이라는 것은 수중에서 인체의 표면에 작용하는 저항, 즉 몸의 굴곡상태, 피부마찰, 수영복, 머리카락 등의 신체와 접촉하게 되는 물 분자간의 마찰로 정상류(앞으로 나아가려는 물의 흐름)을 방해시키고 진행을 방해한다.
> ④ 형태저항 : 수영을 하면서 몸의 형태가 변하면서 저항을 받게 되는 것으로 물에서의 전진을 위해서는 수평을 유지하지 않는 자세는 많은 저항면적을 차지하므로 전방 움직임에 대한 저항을 증가시키는 것을 말한다.

3. 수영의 장점

> - 전신운동이기 때문에 전신으로 고르게 발달시킬 수 있다.

- 유산소 운동이며 호흡을 억제하는 운동이므로 심폐지구력을 높여준다.
- 전신운동이므로 전신 지구력, 근력, 유연성을 기를 수 있다.
- 질병에 대한 저항력을 길러 준다.
- 자신의 생명과 타인의 생명을 구할 수 있다.
- 부력으로 체중이 경감하여 장애자나 비만한 사람도 운동하는데 부담이 적다.
- 수압에 의해서 호흡근이 발달되어 심장 기능을 강화할 수 있다.
- 수온의 영향으로 체온조절 기능을 강화할 수 있다.
- 단시간으로도 에너지 소모가 많고 운동의 강도를 조절하기 쉽다.

4. 물의 비중

어떠한 물체의 무게와 이와 같은 부피를 가진 물 무게와의 비율을 말하며 물의 비중은 1.0이다. 신체의 비중이 1.0보다 작으면 몸이 뜬다. 바닷물의 비중은 1.3정도가 되기 때문에 민물보다는 바닷물에서 더 잘 뜬다.

5. CPR

- 심폐소생술
- 환자가 숨을 쉬지 않고(무호흡), 혈액순환(맥박)의 어떤 신호를 보이지 않을 때 실시하는 것으로 구조호흡과 가슴압박을 2:305사이클로 한다. 여기서 구조호흡은 산소를 공급한다. 혈액순환의 징후가 있다는 것은 심장이 혈액을 통해 산소를 신체에 순환시키고 있다는 것을 의미한다. 심장이 뛰지 않을 때, 가슴압박은 산소를 순환시키기 위해 필요하다.
- 맥박이 있는데 호흡이 없으면 : 인공호흡(턱을 들면서 머리를 뒤로 젖힌다. 기도확립)

6. 수영을 못하는 내가 사람을 어떻게 구할 것인가?

익수자의 경우 몸의 힘이 굉장히 많이 들어가 있는 상태이므로 구조자를 껴안아버려서 같이 물에 빠지는 경우가 흔하다. 주변의 튜브나 부이같이 물에 뜨거나 잡을 수 있는 끈을 던져준다. 무엇보다도 119에 신고한다.

7. 스타트대의 높이는?

수면에서 50~70cm 정도

8. 유아를 대상으로 수영을 어떻게 지도할 것인가?

가장 중요한 것은 물에 대한 공포심을 없애주는 것이 중요하다. 수업의 내용면에서 물익히기, 물놀이, 흥미유발을 위한 게임 등을 60%, 나머지 40%는 영법지도의 비율로 지도함

9. 응급처치 4단계

1. 상황파악
2. 1차부상상태조사(기도개방, 호흡, 맥박확인)
3. 구조요청
4. 2차부상자상태조사

10. 스컬링?

> 노를 젓는다는 의미로 팔, 특히 손을 이용한 작고 빠른 왕복동작을 통해 추진력을 만들어 내는 것이라고 한다. 떠 있기 위해 필요한 것이다.

11. 탈수증상?

> 심한 갈증, 정신 장애, 경련, 설사 등

12. 도핑

> 운동경기에서 체력을 극도로 발휘시켜서 좋은 성적을 올리게 할 목적으로 선수에게 심장흥분제, 근육증강제 등의 약물을 먹이거나 주사 또는 특수한이학적 처치를 하는 것으로 운동선수의 약물검사를 말한다.

13. 부력

> 쉽게 말해 물에 뜨려는 힘을 말한다. 어떤 물체가 부력보다 크면 그 물체는 가라앉는다. 물에 뜨려는 성질을 양성부력, 가라앉으려 하는 성질을 음성부력이라 한다.

14. 올림픽 수영장 최소 깊이?

> 약 1.8M

15. 평영 영법의 실격사유

> - 평영발차기를 물 밖에서 할 경우
> - 평영 스타트시 한번의 접영킥만이 허용
> - 반드시 두손으로 터치해야 함
> - 스타트후 물속에서 15미터 이내에서만 가능함

16. 개인혼영과 혼계영

> 개인혼영 ⇒ 접-배-평-자, 혼계영 ⇒ 배-평-접-자

17. 다이브 스타트하는 종목?

> 평영, 접영, 자유형

18. 물의 수온?

> 25 +- 1,2도

19. IM?

> Individual Medeley 개인혼영

21. 배영 출발시 실격 요인?

> 발이 올라오면 안됨. 잠영 15m 이상시

22. 국제규격 수영장 규격?

> 길이 50m / 폭 21m / 깊이 2m(최소 1.8) / 레인최소8개 / 레인폭 2.5m / 1, 8 레인 끝 50센티 공간 / 24~26도 / 출발대 가로세로 50센티

23. 수영을 크게 네가지로 나누면?

> 경영, 수구, 싱크로나이즈드, 다이빙

24. 경영이란?

> 기록경기로서 접영, 배영, 평영, 자유형을 말한다.

25. 자유형 경기종목?

> 50, 100, 200, 400, 800, 1500M

26. 배영 경기 종목?

> 50, 100, 200M

27. 평영 경기 종목?

> 50, 100, 200M

28. 접영 경기 종목?

> 50, 100, 200M

29. 개인혼영?

> 200, 400M

30. 물의 비중과 인체의 비중?

> 1.0 ~ 0.96

31. 생활체육지도자의 자질

> ① 개성과 관련된 자질 - 민주적인 분위기의 확보
> ② 능력과 관련된 자질 - 스포츠 지식과 기술, 지도법과 능력 등
> ③ 태도와 관련된 자질 - 성실하고 책임감이 강해야 함

32. 기초대사량

> 생명 활동을 유지해 나가는데 필요한 최소한의 에너지로 두뇌, 심장, 내장기관 등에서 주로 사용되는 에너지의 양. 대사량이 높으면 가만히 있어도 에너지가 빠지고 살이 잘 안찜. 근육은 대사량을 40% 소모하는 곳으로 근육량을 늘리면 기초대사량도 늘어남

33. 배영에서 롤오버턴

> 배영으로와서 턴깃발이나 벽면을 확인하고 몸을 90도 회전하여 마지막 스트록을 하면서 플립턴으로 턴을 한다.

34. 턴 :

> 사이드, 플립(킥), 롤오버턴

35. 사이드턴(풀턴, 인턴, 오픈턴) :

> 옆으로 회전하는 턴

36. 플립턴(퀵턴):

> 몸을 90도로 회전하는 턴

37. 자유형턴 :

> 텀플턴, 킥턴, 노멀턴, 인턴, 오픈턴

38. 스포츠 심장

> 운동으로 단련된 심장으로 심장이 크고 기능이 뛰어남 지구성운동으로 심장이 커지는 이유로 좌우로 비대한 심장으로 심장의 확장보다는 심실의 벽이 두꺼워진 것이다. 일반인심박수 70회 운동선수 40회 사무직 90회

39. 두손터치방법 :

> 접영턴 평영턴시

40. 수영이 인체에 미치는 영향

> 체력 높여주고 질병예방 / 지구력기르는 운동, 심폐기능 전신기능강화 / 폐의 기능 향상, 다이어트 재활운동

41. 준비운동효과

> 체온 상승시키고 근육의 온도를 높여 모세혈관 확장, 혈액순환 촉진
> 신체의 유연성과 관절의 가동성 / 호흡순환 / 체내신진대사향진 / 부상방지

42. 뜨기 자세 :

> 새우등 / 쪼그려 / 수평 / 누워뜨기

43. 지도자로서 수영중 가장 중요시 :

> 안전

44. 수영에서 가장 중요한 것은

> 물에 대한 공포심 / 물에 따는 방법 / 수영기본영법

45. 유산소 종목? :

> 사이클, 수영, 러닝머신, 마라톤, 줄넘기 등
> 심박동수를 증가시키고 많은 산소를 소모하게 하는 운동 가볍게 뜀으로 호흡이 좋아지고 신진대사를 활발

46. 무산소 운동? :

> 테니스, 배구, 단거리, 씨름, 역도
> 힘이 들고 숨이 차서 오래 지속할 수 없는 운동 근육키우고 뼈를 단단하게 하는 운동

47. 알콜이 경기에 미치는 영향

> 판단력이 흐려짐, 호흡 및 심박수가 불규칙하여 일정한 페이스유지가 어려움, 사고원인이 되기도 함

48. 배영턴의 반칙 :

> 엎드려서 1스트록이상 했을 경우 / 15m이상 잠영했을 경우

49. 배영턴 :

> 롤오버턴, 백턴, 백사이더턴, 오버숄더턴

50. 젖산

> 근육운동을 하고 난 뒤 젖산이 발생하여 근육에 쌓이게 되며 운동에 필요한 에너지를 만드기 위해서 영양소를 태우고 난 후 남은 찌꺼기 정도 / 젖산을 없애는 방법은 운동후 혈액순환, 맛사지, 목욕

51. 최대심박수 :

> 운동을 증가시켜서 더이상 심박수가 올라가지 않을 때

52. 수영의 특성과 효과

> 특성: 전신운동으로 지구력, 심폐운동, 4계절가능한운동, 상해나 부상이 적고 남녀노소 가능 운동량 조절

> 용이
> 효과: 체력 향상(전신, 심폐지구력), 부력효과, 생명보존, 호흡근발달, 혈액순환효과, 저항력및체온조절 기능

53. 익수자 응급사항

> 사고 신고 및 도움요청, 도구활용(부이, 밧줄, 구조장비 등)

54. 익수자 밖으로 구하고 나서 할 일

> 익수자 및 현장확인 / 구조요청 / 호흡확인 / 응급처치(인공호흡/심폐소생술)

54. 유산소 운동으로 인한 폐활량이 좋아지는 이유 :

> 좌심실의 벽이 두꺼워지므로

55. 비중 :

> 4도 물의 무게에 대한 물질의 부피의 비

56. 사람이 물에서 수영을 할 수 있는 이유

> 가슴에는 폐가 있으며 공기가 차 있을 때 크기에 비해 가벼우므로 가슴부위가 신체에서 가장 부력이 많이 작용

57. 가장 빠른 영법 :

> 자-접-배-평

58. 식사후 수영시간 :

> 1~2시간 후

59. 체육의 날 :

> 10월 15일

60. 분습법 :

> 운동기술을 학습 및 연습할 때 부분동작연습 / 전습법 : 부분동작연습을 합쳐서 연습

61. 수영의 종류 :

> 경영, 수구, 다이빙, 싱크로나이즈드스위밍

62. 수구인원 :

> 7명(필더 6명 골키퍼 1명) 8분 4피어드 2분휴식

63. 싱크로나이즈드스위밍:

> 규정종목(휘겨와 테크니컬 루틴)과 자유종목(후리 루틴)/ 인원에 따라 솔로, 듀엣, 팀, 콤비네이션

64. 다이빙 족목:

> 개인경기는 스프링보드와 플랫폼 경기로 나눠지며, 스프링보드의 경우 1M와 3M
> 팀 경기는 싱크로나이즈 다이빙으로 3M 스프링보드와 플랫폼

65. 경영 영법

> - 자유형(크롤)은 전신을 뻗어 저항이 적은 자세로 양팔을 끊임없이 번갈아 움직여서 물을 헤치고 양다리를 서로 상하로 해서 수중을 비스듬히, 후방으로 차냄으로써 끊임없이 추진력을 얻을 수 있는 가장 빠른 영법
> - 평영은 얼굴을 수면 위에 내어 놓은 채 수영하는 일반적 수영법과 호흡시 이외에는 머리를 물에 대고 스피드를 내는 것을 주로하는 경기력 수영법으로 분류됩니다. 전자는 팔과 다리를 비교적 넓게 벌리고 몸을 뜨게 해서 후자는 팔과 다리를 함께 비교적 적게 하고, 피치를 올려 스피드를 내는 것을 주로 합니다.
> - 배영은 바로 누운 자세로 얼굴은 항상 수면 위에 내어 놓고 수영을 하며, 호흡은 언제나 할 수 있으므로 특히, 호흡이 불가능한(얼굴을 물에 담그는 것이 고역)인 사람에게는 이 영법으로 지도를 시작하는 방법
> - 접영은 전신을 뻗어서 수면에 엎드려 크롤과 같이 팔과 다리 동작을 좌우 동시에 하고, 물에 상하진동을 가해 한 번 젓고 한 번 찰 때마다 생기는 강한 추진력으로 전진하는 영법, 크롤 다음으로 스피드 영법

국제 수영장 규격, 다이빙 대 각도

오픈워터의 수심과 수온

> FINA does not allow competitions when the water temperatures drops below 15°C.
> OWS 5.4 The minimum depth of water at any point on the course shall be 1.40 meter.
> OWS 5.5 The water temperature should be a minimum of 16°C and a maximum of 31°C. It should be checked the day of the race, 2 hours before the start, in the middle of the course at a depth of 40 cm. This control should be done in the presence of a Commission made up of the following persons present: a Referee, a member of the Organising Committee and one coach from the teams present designated during the Technical Meeting.

접영입수동작부터 되돌리는 동작까지 설명

브로큰스윔이란 무엇이며 브로큰스윔을 적용하여 훈련하는 방법을 말하시오

저항의 종류와 그것이 무엇인지 설명하시오

수영의 종류 6가지를 말하시오

경영이란 무엇이며 종류를 말하시오

추진력을 얻을 수 있는 방법에 대해 설명하시오

혼계영과 개인혼영의 차이를 말하시오

롤링이란 무엇인지 말하시오

드릴이 무엇인가? 드릴의 예를 말하시오

> 수영의 동작을 분리해서 하나씩 반복적으로 연습하는 것. 전체적으로 영법을 했을 경우 체력적인 문제 때문에 잘못된 자세가 나오므로 동작별로 반복적으로 연습하면서 자세를 잡고 특정 영역을 강화할 때 하는 훈련 방법.

접영지도 방법에 대해 말하시오

하이폭식 트레이닝이란 무엇인가

영법심판의 역할을 말하시오

그랩스타트에 대해 설명하시오

배영 스타트 하는 방법에 대해 말하시오

심판장의 역할에 대해 말해보세요

롤오버턴이란 무엇인가요

계영과 혼계영에 대해 설명하시오

앵커맨에 대해 설명하시오

마스터즈에 대해 설명

> 수영선수 선수등록을 하지 않은 사람.
> 1)학생은 최근 1년, 성인은 최근 20년 대한수영연맹 및 시,도 수영연맹에 등록한 사실이 없어야 하고, 현역 지도자(수영강사)는 참가를 불허한다
> 2)해당 종목 신청 후 대회 시 완영이 가능하여야 하며 건강에 이상이 없는 자로 한다.
> 3)각 수영클럽, 동호인 소속 선수들은 출전시 등록팀 대표자의 승인이 있어야 한다. (마스터즈수영선수권대회)

수영장 국제 규격에 대해 설명 하시오

수영의 종류(5가지)

개인혼영

> 접영,배영,평영,자유형의 순서로 한 사람이 200m, 400m를 역영하는 경기종목

계영

> 4명의 선수가 이어서 자유형으로 400m, 800m를 역영하는 경기 종목

공인수영장

> 국제 수영연맹(FINA)에서 정한 규격에 맞도록 인정된 수영장(경기기록의 인정여부가 결정됨)

그랩스타트(Grab start)

> 스타트할 때 허리를 숙여 스타트 대의 모서리를 잡았다가 뛰어오르면서 하는 스타트법

글라이드(Glide)

> 유선형의 자세로, 팔과 다리를 움직이지 않고 물 속으로 미끄러지는 것, 퀵 턴 후나 다이빙 직후, 평영의 리커버리 때 중요한 동작이다.

네거티브 스프리트 트레이닝(Negative split training)

> 속도와 페이스 배분을 몸에 익히도록 하기 위해 일정한 거리를 수영할 때 전반보다 후반을 빨리 하도록 하는 훈련방법

노멀 턴(normal turn)

> 벽에 손을 대고, 손으로 벽을 민 반동을 이용하여 벽을 킥하는 가장 심플한 턴 방법. [오픈턴]이라고도 한다.

노 브레싱(No breathing)

> 수영을 할 때 호흡을 하지 않고 젖산 에너지 시스템에 의존하여 역영하는 방법

단수로 수영장

> 보통 25m 수장을 뜻하며 단수로 국제대회도 개최됨

대시(Dash)

> 가장 빠른 스피드로 역영하는 것을 의미

돌핀 킥(Dolphin Kick)

> 접영의 다리차기 동작으로 돌고래의 꼬리동작의 움직임과 유사함

트러젠크롤(Trudgen crawl)

> 트러젠(Trudgen)이란 선수에 의해 개발된 현대 크롤영법의 시초가 된 영법

디센딩(Descending)

> 인터벌 순련의 한 방법으로서 앞에 수행한 속도보다 다음에 수행 때마다 점점 빠르게 수행

디크리싱 디스턴스 리피트(Decreasing distance repeat)

> 수영 훈련의 한 종류로서 횟수를 반복해 나갈수록 점점 거리를 줄여 가는 훈련 방법

롤링(Rolling)

> 수영 중에 몸을 약간 좌우로 흔들어주어 팔동작을 효율적으로 하기 위해 사용하는 기술

리그레시브 세트(Regressive set)

> 프로그래시브 세트의 반대되는 의미로서 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

리피티션 트레이닝(Repetition training)

> 단거리에서 전력으로 역영하며 완전 휴식을 취한 후 다시 반복 훈련으로 산소부채능력 및 스피드 향상을 위한 훈련 방법

바디 포지션(Body position)

> 수영시 몸의 수면에 유선형으로 떠 있는 상태인 모든 영법에서 요구되는 기본자세

백스트로크(Back stroke)

> 배영 백크롤스트로크(back crawl stroke)라고

불림 버블링(Bubbling)

> 머리를 수중으로 잠겼다 밖으로 들어올렸다 하면서 리듬감 있는 호흡을 연습하는 방법

버터플라이 스트로크(Butterfly stroke)

> 접영 나비가 날아가는 형태와 같이 몸을 상하로 굽이 치면서 하는 역영

브레스트 스트로크(Breast stroke)

> 평영 수면상 양쪽 어깨가 평행을 이루면서 수영하는 영법

브로큰 스윔(Broken swim)

> 일정한 거리를 몇 개로 구분하여 짧은 휴식을 가지며 하는 훈련방법

블라인드(Blind)

> 자유형에서 호흡을 하기 위해 얼굴을 돌리는 방향의 반대쪽

비트(Beat)

> 자유형 접영 배영에서 다리차기의 수를 의미

스컬링(sculling)

> 몸을 떠오르게 하는 기술. 물을 바깥쪽 안쪽방향으로 저어 장력을 발생시키는 손동작으로, 배의 노를 젓는 듯한 움직임이 특징

서킷 트레이닝(circuit training)

> 근력이나 지구력 발달을 목적으로 여러 가지 운동을 여러 번 반복하는 지상훈련방법

스쿠터 드릴(Scooter drill)

> 킥보드를 한 손으로 잡고 한 손으로 풀을 번갈아 가며 하는 연습방법

스트로크(stroke)

> 팔로 물을 긁는 동작

스트레칭(Stretching)

> 수영에 필요한 유연성을 증진시킬 목적으로 사용되는 근육을 신장시키는 체조의 한 방법

스크루 킥(screw kick)

> 평영의 다리 동작에서 두 다리가 대칭을 이루지 않고 따로 움직이는 킥

스트림라인(Stream line)

> 몸의 흐름선 수중에서 몸의 전진 되는 흐름과 같게 하기 위해 유선형의 자세를 유지하는 것으로 물의 저항을 줄이는데 관심

스프린터(Sprinter)

> 단거리 선수 즉 50m 100m가 주종목인 선수

스프린트(Sprint)

> 수영에서 단거리 경기로 분류되는 50m 100m 200m를 주종목으로 하는 것을 의미

아메리칸 크롤(American crawl)

> 오스트리아 원주민으로부터 유래된 영법으로서 미국에서 발전된 크롤영법의 현대적 용어

에이지 그룹(Age group)

> 일정한 연령별로 집단을 구분한 경기제도로 주로 청소년 이하의 연령대를 대상으로 함

엔트리(Entry)

> 풀 동작에서 손이 입수하는 자세 또는 경기출전 신청

앵커맨(Anchor man)

> 4명이 한 팀이 되어 하는 계영 경기에서 마지막 영자를 가리키는 말

오버 디스턴스 트레이닝(Over distance training)

> 영자의 경기출전 종목의 거리보다 긴 거리로 연습하는 훈련방법(100m 출전선수라면 연습 시 200m 이상을 반복연습)

워밍업(Warming up)

> 수영훈련을 시작할 때 몸을 풀기 위한 준비운동으로서 가볍게 하는 수영

웝킥(Whip kick)

> 평영 킥을 할 때 휘돌려 차는 방법. 현대 평영의 다리차기. 발을 엉덩이 쪽으로 끌어왔을 때 몸을 중심으로 발의 위치가 무릎보다 바깥방향으로 벌어짐.

웨지킥(Wedge kick)

> 평영 킥을 할 때 가위차기 형태로 차는 방법. 발을 엉덩이 쪽으로 끌어왔을 때 몸을 중심으로 무릎의 위치가 발보다 바깥 방향으로 벌어짐

이지 스윔(Easy swim)

> 가볍게 쉬면서 수영, 보탕 강도 높은 수영연습 사이에 행함

익스플로시브 브레싱(Explosive breathing)

> 호흡방법으로서 내쉬기를 할 때 폭발적으로 강력하게 짧게 하는 방법

캐치 포인트(Catch point)

> 물을 당기기 위해 시작되는 시점

캐치(Catch)

> 물을 당기기 직전 손으로 물을 잡는 동작

코스로프(Course rope)

> 코스를 구분하기 위해 수면상에 떠 있는 로프를 색깔로 일정한 거리를 주어 역영에 도움이 되도록 표시함

코스라인(Course line)

> 수영장 바닥에 그어진 선으로 영자의 역영 행로와 턴을 할 때 도움을 줌

크로스오버 킥(Crossover kick)

> 발차기를 할 때 양쪽 다디를 엇갈리게 차는 동작

컴비네이션(combination)

> 손, 발 등의 부분적 연습에 대해 전체의 조화를 잡아 가면서 헤엄치는 것을 말한다.

킥(kick)

> 수영시 다리차기 동작으로 각 종목에 따라 다양한 방법이 있음

킥보드(kickboard)

> 사각형의 부판. 다리 동작을 연습할 때, 팔로 킥보드를 잡고 균형을 유지한다.

타임 레이스(time race)

> 등위 선정을 착순에 의하지 않고 영자의 수행기록에 근거가여 정함. 보통 예선경기에 많이 이용

턴(turn)

> 수영장 끝에서 턴하는 것을 뜻하며, 각 종목에 따라 다양한 턴 방법이 있음.

테퍼링(tapering)

> 컨디션을 유지할 수 있도록 연습량을 줄여 가면서 연습의 질에 중점을 두는 방법

패들(Paddle)

> 핸드 패들이라고 하며, 풀 동작을 연습할 때 사용

페이스(Pace)

> 역영거리에 대해 속도를 안배하는 것을 의미

푸시(Push)

> 팔동작의 마지막 단계에서 손으로 물을 밀어내는 동작

풀(Pull)

> 수영의 팔젓기 동작 중 물을 잡아당기는 동작

프록 킥(Frog kick)

> 평영에서 다리동작의 한 방법으로 개구리 다리차기와 같이 휘돌려 차는 방법

프로그레시브 셋(Progressive set)

> 거리는 변화를 주지 않고 반복할 때마다 점점 속도를 증진시켜 나가는 훈련방법

프리스타일(Free style)

> 말 그대로 자유형, 크롤영법으로 대표되지만 어떤 영법에 제한을 두지 않는 다는 뜻.

피나(FINA)

> 국제수영연맹(Federation International Natation Amateur)의 약자로 사용

피니쉬(Finish)

> 풀 동작에서 손이 물 밖으로 나오는 마지막 순간, 또는 경영시 역영을 마침

피치(Pitch)

> 풀을 할 때 팔이 움직이는 횟수, 다리동작의 횟수를 비트라고 하는 것과 같음.

하이엘보(High elbow)

> 풀 동작을 할 때 팔꿈치를 손보다 높게 하여 추진력을 높게 발생시키고 리커버리 때는 팔이 휴식을 취하고 회전거리를 작게 해줌으로써 비효율적인 에너지 낭비를 막기 위한 것

하이폭식 트레이닝(Hypoxic training)

> 수영 중 스트로크 수에 맞추어 호흡수를 제한하는 연습방법

오픈 워터 스위밍(Openwater Swimming)

> 오픈 워터 스위밍(Open water swimming)은 바다와 강, 호수 등 자연의 물속에서 행해지는 장거리 수영 경기이다. 선수는 수영과 수구 경험자가 많지만, 경기는 날씨와 갯벌 생물 등 외부에서 다양한 영향을 받기 쉽기 때문에, 빨리 수영하는 기술뿐만 아니라 자연 속에서 수영을 위한 지식과 경험 등이 요구된다. 한편, 야외에서 레크리에이션으로 일반 사람들 사이에도 애호가가 늘고 있는 스포츠이다.

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

Permanent link:
https://theta5912.net/doku.php?id=public:training:life_sports_instructor_oral_exam_swim&rev=1559185797

Last update: **2021/01/20 17:48**