[기출문제]

1. 운동기술 관련 체력(skill-related fitness) 요소가 아닌 것은?

① 민첩성

② 순발력

③ 신체조성

④ 스피드

[기출문제]

2. 〈보기〉의 괄호 안에 들어갈 가장 적절한 용어는?

< 보기 >

자극에 대해 인체가 적절하게 반응하고
( )하는 과정 속에서 나타나는 생리학적 현상을 연구하는 학문분야이다.

① 선택 ② 수용

③ 회피 ④ 적응

[기출문제]

3. 운동생리학 관련 연구에 대한 설명 중 옳지 않은 것은?

① 운동 시 신체의 기능이 어떻게 변화하는지를 연구한다.

② 운동능력을 향상시키기 위한 훈련 과정에 적용하는 학문이다.

③ 장기간 운동에 대한 신체적 효과 및 적응에 대해 연구한다.

④ 운동손상에 대한 수술방법을 연구하는 학문이다.

[기출문제]

4. 〈보기〉에서 괄호에 들어갈 명칭은?

< 보기 >

미국 운동생리학의 역사는 1920년대 호흡생리학의 권위자인 핸더슨(L. Henderson)이 설립한 ( )에서 시작 되었으며, 이곳에서 산소부채, 탄수화물과 지방 대사, 환경생리학, 임상생리학, 노화, 혈액 및 체력 등 여러 분야의 연구가 수행되었다.

① 하버드피로연구소(Harvard Fatigue Lab.)

② 아우구스트크로그연구소(August Krogh Lab.)

③ 크리스티안보어연구소(Christian Bohr Lab.)

④ 카롤린스카연구소(Karolinska Institute)

[예상문제]

1. 운동생리학과 관련된 학문 분야에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?

① 트레이닝론은 트레이닝의 효과를 높이기 위해 과학적인 방법에 관한 이론적 연구 분야이다.

② 스포츠의학은 운동생리학자, 간호사, 물리치료사도 연구해야 할 학문분야이다.

③ 운동처방은 대상자의 수준과 상태를 고려하여 운동의 질과 양을 결정해야 한다.

④ 운동생화학은 2000년 이후 DNA 분자구조가 밝혀지면서 분자생물학으로 발전하게 되었다.

[예상문제]

2. 운동처방 요소에서 운동의 질적인 요소와 양적인 요소가 바르게 연결된 것은?

① 질적 요소: 운동 강도, 운동 유형 / 양적 요소: 운동 시간, 운동 빈도

② 질적 요소: 운동 시간, 운동 빈도 / 양적 요소: 운동 강도, 운동 유형

③ 질적 요소: 운동 유형, 운동 시간 / 양적 요소: 운동 빈도, 운동 강도

④ 질적 요소: 운동 빈도, 운동 강도 / 양적 요소: 운동 유형, 운동 시간

[예상문제]

3. 체력에 관한 기술 중 가장 옳은 것은?

① 마라톤 선수가 가장 체력이 좋다고 말할 수 있다.

② 역도 선수가 가장 체력이 좋다고 말할 수 있다.

③ 중량급 레슬링 선수의 체력이 좋다고 말할 수 있다.

④ 어떤 종목의 선수가 체력적으로 좋다고 말할 수는 없다.

[예상문제]

4.건강관련체력이 아닌 것은?

① 심폐지구력

② 체지방량

③ 평형성

④ 유연성

[예상문제]

5. 체력이 필요한 이유에 대하여 설명한 것 중 가장 옳은 것은?

① 체력은 인간의 모든 활동에 대한 기초이다.

② 체력이 좋아야 운동경기에서 승리할 수 있다.

③ 체력이 좋아야 아프지 않고 오래 살 수 있다.

④ 체력이 좋아야 장시간 공부해서 학업 성적이 좋다.