

<생체지도사2급 필기요점순서: 교육학,사회학,심리학,체육사,윤리,생리학,역학>
 2017,2018기출풀어본후 쉬운것부터 5과목선택, 6과목공부해둔다. (30일벼락치기)
 -생리학, 운동역학의 기피과목이므로 맨 끝에 배치했으니 선택인쇄가능.

<스포츠 교육학 요점>

1 스포츠 교육학 개관 6%

1. 스포츠 교육학의 이해

1) 정의: 스포츠를 매개로 교육 활동을 하는 것으로 스포츠를 체험하고 문화 활동으로 즐기는 것을 가르치는 것

2) 의미:

- 협의의 스포츠 교육: 학교 교과 활동으로 스포츠 교육 실시
- 광의의 스포츠 교육: 생활 속에서 모든 스포츠 활동 지도

3) 가치

- 신체적 가치: 건강/ 체력/ 스포츠 기능
- 정의적 가치: 심리적 건강/ 사회적 관계/ 도덕성/ 인격 함양
- 인지적 가치: 논리력/ 이해력/ 판단력/ 통찰력

2. 스포츠 교육의 발전 과정

1) 역사

- 19세기 초 중반: 유럽의 체조 중심, 미국의 건강 중심 기독교
- 19세기 말 ~20세기 초: 신체육: 놀이/ 게임/ 레크레이션 의미 확대
- 1950년대: 휴먼 무브먼트, 미국 중심 체육학 문화 운동
- 1970년대: 놀이 교육과 스포츠 교육
- 1990년대: 신체 운동학

2) 스포츠 교육 연구 영역: 수업/ 교육과정/ 지도자 교육

3. 스포츠 교육의 영역

1) 학교 체육

- 체육교과 활동과 비교과활동(창의적 체험 활동)으로 구분
- # 체육 교과: 주당 2~3시간
- # 학교 스포츠 클럽: 연간 34~68시간
- # 토요 스포츠데이 활동 : 일부학생 연간 34시간
- 주요 추진 과제
- # 체육 교육 과정과 자율 체육 활동 활성화
- # 학생 건강 체력 증진

스포츠 클럽 확대와 지역 연계

2) 생활 체육

- 스포츠를 개인적, 사회적으로 확대하여 삶의 질을 높임
- 유아기: 신체 움직임의 즐거움 추구
- 아동/ 청소년기: 스포츠 활동 다양성 경험
- 성인기: 건강 유지를 위한 종목 선택을 통해 지속적 즐거움과 성취감
- 노인기: 타인과의 교류와 건강 유지

3) 전문 체육

- 엘리트 선수와 전문 지도자 양성
- 체계적인 지도와 인권 보호 특징

2. 스포츠 교육의 정책과 제도 9%

1. 학교 체육

1. 국가 수준 체육과 교육 과정: 의무 교육 기관의 체육 교과 및 제도 포함
2. 학교 체육 진흥법: 체육활동 강화 및 운동부 육성 안

2. 생활 체육

1. 국민 체육 진흥 법: 국가/ 지방자치 체육 진행 시책

2. 국가 체육 진흥 정책

- 1) 생활 체육으로 건강하고 행복한 대한민국

"스마일 100 : 스포츠를 마음껏 일상으로 100세까지"

"주 1회 체육 참여율 : 43.3% -> 60% 목표"

3. 스포츠 지도자: 국민 체육 진흥법이 제정한 자격 종목 취득 지도자

3. 전문 체육

1. 진흥 정책: 기금 마련 / 전문 체육 활성화

2. 스포츠 지도자

필기 -> 실기 -> 연수 과정으로 변경

3. 스포츠 교육의 참여자 이해론 10%

1. 스포츠 교육 지도자

1. 체육 교육 전문가

1) 체육 교사

- 개념: 학교 체육 전반에 걸쳐 학생의 신체적/ 정신적/ 영적인 삶을 조력
- 역할: 신체와 정신의 조화 조력 및 프로그램에 대한 행정적 업무 수행
- 자질: 인격적 측면과 체육에 대한 전문적 지식

2) 스포츠 강사

- 개념: 스포츠 클럽 및 방화 후 활동 체육 지도
- 자질: 인격적 측면과 스포츠 전문성

2. 스포츠 지도 전문인

- 1) 생활스포츠 지도자: 일반인들의 운동 참여 지도 및 삶의 질 향상 조력
- 2) 전문 스포츠 지도사: 운동부, 실업팀 등 전문 코치 및 감독

2. 스포츠 교육 학습자

1. 학습자 상태

- 기능 수준 / 체력 / 동기 유발 상태 / 인지 능력/ 발달 수준

2. 생애 주기별 발달 특성

- 유아기 : 대뇌 및 감각 기관 발달 , 인지/언어 발달
- 아동기: 신체 발달 , 또래 집단 형성
- 청소년기: 성적 성숙, 가치관 형성
- 성인기: 사회구성원, 노화시작, 성격/직업 안정
- 노년기: 사회활동 감소, 운동 능력 및 감각 퇴화

3. 생애 주기별 평생 체육 활동

- 유아 체육: 놀이 중심
- 아동 체육: 조직성이 낮은 경기 및 춤/ 리듬 활동
- 청소년 체육: 다양한 체육활동의 균형감 있는 참여
- 성인 체육: 유산소 무산소 운동 병행
- 노인체육: 건강 유지, 고독감 탈출 을 위한 운동

4. 스포츠 교육의 프로그램 론 18%

1. 학교 체육 프로그램 개선 및 실천

1) 학교 체육 프로그램

- 교육 활동은 체육 수업/ 비교과 활동은 학교에서 이루어지는 체육 활동

2) 스포츠 클럽 운영

- 방과 후, 주말 스포츠 클럽 대화 운영
- 자발적 참여 / 활동 다양화 / 스포츠 문화 체험

2. 생활 체육 프로그램

1) 개념: 생활 체육 조직의 효율적 운영

2) 유형: 주관자 / 참여 / 목적/ 개최기간/ 조직화 / 장소 / 대상자 / 운동 형태

3. 생활 체육 프로그램 실천

1) 유소년 스포츠

- 지도형 / 경기 대회형 / 축제형 / 개인 운동 / 집단 운동
- 자발적 참여와 지역 시설과 연계' 고려

2) 청소년 스포츠

- 지도형: 여학생 / 남학생 / 비행 소년 다문화 청소년
- 경기대회형: 동호회 등

3) 성인 스포츠

- 신체적/ 심리적 / 사회적 특징 고려

4) 노인 스포츠

- 신체적 심리적 요구 사항 고려

5) 장애인 스포츠

- 장애 유형별 특수성 고려
- 참여자의 경제적 여건 고려 및 프로그램 지속성 고려

3.전문 체육 프로그램

1.개발

- 스포츠 기술 내용 및 선수/ 팀 운동 등의 제반 사항 포함
- 선수필요 기술 파악 -> 선수 이해 -> 상황분석 -> 목표 및 우선순위 설정 -> 지도 방법 선택 -> 연습 계획 수립

2. 실천

1) 청소년 스포츠

- 코칭 중심에서 선수 중심 관점
- 인성 중심 지도 실천
- 일상 생활로의 전이

2) 성인 스포츠

- 명확한 목표 설정
- 자기주도적 환경조성
- 지속적 자기 성찰 기회 제공

5. 스포츠 교육의 지도 방법론 40%

1. 교육 모형

1. 직접 교수 모형

1) 주제: 교수가 수업 리더 역할

2) 우선 순위: 심동적 영역> 인지적 영역> 정의적 영역

2. 개별화 지도 모형

1) 주제: 수업진도는 빨리 진행, 천천히는 학생이 결정

2) 우선순위: 심동적 > 인지적 > 정의적

3. 협동 학습 모형

1) 주제: 서로를 위해 함께 배우기

2) 과제 참여전까지는 교사 중심.

3) 과제가 주어지고 진도가 나가면 학생 중심으로 진행

4. 스포츠 교육 모형

1) 주제: 유능하고 박식한 열정적인 스포츠인으로 성장 하기

2) 특징: 시즌 / 팀 소속/ 축제화/ 공식 경기/ 결정전 행사 / 기록 보존

3) 교수는 초반에만 운영하고 학생 스스로 통제

5. 동료 교수 모형

1) 주제: 나는 너를 가르치고, 너는 나를 가르친다.

2) 학습자와 교육자의 역할을 교환하며 진행

6. 탐구 수업 모형

1) 주제: 문제해결자로서의 학습자

2) 교수가 수업하되, 문제 해결은 학습자가 자발적으로 해결

7. 전술 게임 모형

1) 주제: 이해 중심 게임 지도

2) 교사 중심으로 전술 게임 모형을 관리하여 진행. 대신 학습 진도는 학습자 결정

8. 개인적/ 사회적 책임감 지도 모형

1) 주제: 통합/ 전이/ 권한위임/ 교사와 학생의 관계

2) 특징 : 책임감 수준 단계 존재

- 무책임 -> 감정 존중 -> 참여와 노력 -> 자기 방향 설정 -> 돌봄과 배려

-> 전이 (확장된 책임감)

- 교사가 학생의 책임감에 맞추어 수업 진행

9. 하나로 수업 모형

1) 목적: 스포츠의 심법적 차원 입문을 통해 좋은 사람 만들기

2) 내용: 게임과 문화

3) 특징 : 터와 패

4) 평가 : 접합식 평가와 통합식 평가

2. 스포츠 지도를 위한 교수기법

1. 지도 준비

1) 교육 가정 계획

- 학습 범위와 계열성 결정

- 학습자 수준에 맞게 구성하고 학습목표와 범위를 명확히하여 학습자와 지도자의 연속성 확립

2) 단원 계획

2. 계획안 설계

1) 스포츠 수업 지도

- 교수 학습 지침 이며 단원 목표를 기초

- 상세하고 구체적인 계획 수립 필요

2) 계획 포함 사항

- 학습 환경 분석 / 학습자 분석 / 학습과제 분석/ 실천 계획

3) 수업 지도 작성법

- 수업 맥락 / 학습 목표 / 시간,공간 / 학습 목록/ 과제 / 평가

3. 내용 전달

1) 발달적 조직

- 확대 -> 세련 -> 응용

- 개방 기능 / 폐쇄 기능

4. 지도 내용의 연습과 교정

1) 지도자 행동 : 과제 연습 / 개별적 연습 / 연습 주시

2) 연습 중 지도자 행동: 비기여 / 간접 기여/ 직접 지어

5. 피드백 유형

1) 유형

- 피드백 제공자: 내재적 과제 / 외재적 과제

- 이런 방식으로 피드백 방식 기술

6. ICT 활용

1) 필요성

- 유연하고 다양한 학습 활동 제공

- 자기 주도형 창의력 및 문제 해결력

- 동기 유발을 통한 능동적 학습 참여

- 교육의 장 확대

2) 활용 장점

- 효율적인 환경의 극복

- 개인차 극복 효과 크고 참여 유도가 좋음

- 지식 형성에 효과적

7. 효과적 관리 운영

1) 상규적 활동 : 반복적 지도 행동

2) 예방적 수업 운영 방법

- 최초 활동 통제/ 시간 엄수/ 피드백 / 주의 집중 신호 교수

6. 스포츠 교육의 평가론 10%

1. 이론적 측면

1. 개념과 목적

1) 개념: 가치를 판단하여 교수 학습의 의사 결정에 도움

2) 목적: 지도자의 교육 활동 개선

- 학습 효과성 판단 / 학습자 동기 촉진 / 이수 과정 선택 정보 제공 / 진행 상태 점검

2. 평가 기능

1) 진단 평가: 학습자 수준 결정 / 학습 오류 보정

2) 형성 평가: 교수 활동 피드백 및 교정 /

3) 총괄 평가: 학업 성취도 / 차후 학습 계획 참고 / 교수 활동 개선 정보

3. 평가의 양호도

1) 타당도: 내용 타당도 / 준거 타당도 / 구인 타당도

2) 신뢰도: 검사-재 검사/ 동형 검사

2. 실천적 측면

1. 평가 기준

1) 준거 지향 평가: 설정한 준거 도달 여부

2) 규준 지향 평가: 학습자의 상대적 비교

3) 자기지향 평가: 학습자 스스로 평가

2. 평가 기법

- 체크리스트 / 평정척도/ 로브릭 / 관찰 / 일지 / 면접 및 설문지

7. 스포츠교육자의 전문적 성장 7%

1) 학교체육 전문인의 전문적 자질.

지식- 학습자 이해, 교과지식

수행- 교육과정 운영 및 개발, 수업계획 및 운영, 학습모니터 평가
협력관계 구축

태도- 교직인성, 사명감, 전문성개발

2) 생활체육전문인의 전문적 자질 개발.

-현장연구, 동료코칭, 스터디 그룹

<스포츠교육학 오답노트메모: 각자>

<스포츠 사회학 요점>

1. 사회학의 이해

1. 의미

1. 정의

1) 스포츠의 의미

- 경기 규칙과 조건에서 경쟁하는 신체 활동
- 조직적 스포츠: 복합적 신체 기능을 이용한 경쟁 활동
- 비조직적 스포츠: 비제화된 경쟁활동

2) 사회학의 의미

- 사회 관계를 설명하기 위한 이론 학문
- 사회구조: 사회관계망에 둘러싸인 인간 조직
- 사회과정: 사회 상호 관계의 특성을 부여하여 표준화된 상호 작용 유형

3) 스포츠 사회학 정의

스포츠 과학과 사회학 사이에 있는 학문

- 케논 로이 : 스포츠 맥락에서 인간 사회 행동 규명
- 맥퍼슨: 사회학의 하위로 인간 행동 예측
- 레오나드: 스포츠 현상에서 사회학 개념과 사회 구조/ 과정을 응용
- 커클레이 : 스포츠에서 일어나는 행동과 사회 과정을 일반 사회 측면으로 설명

2. 분류

1) 특성적 분류

- 경기스포츠 : 자기의 탁월성 증명 (육상, 구기)
- 투쟁스포츠: 상대를 대상으로 자신의 우월성 증명 (격투기)
- 극복스포츠: 특정 환경에서 경쟁 (등산, 수영)
- 율동스포츠: 리듬으로 인간의 이념과 감정 표현 (체조, 피겨)

2) 영역 및 대상 별 분류

- 영역별 : 생활 체육, 학교 체육, 엘리트 체육
- 대상별 : 유아, 장애인, 노인, 군인

3) 놀이/ 게임 / 스포츠 구분

- 공통 요소: 허구성, 비생산성
- 놀이: 자유성, 쾌락성
- 게임: 불확실성, 규칙성, 경쟁성, 신체 기능, 전술
- 스포츠: 신체활동성, 제도화

4) 연구 영역

- 거시적 영역 : 대규모 사회 체계를 형성하는 관계
- 미시적 영역: 스포츠 현상에서 생성되는 사회 관계

1. 주요 이론

1. 구조 기능 주의 이론

1) 기본 가정

- 사회란 상화작용 및 의존적 제도
- 사회의 항상성 유지와 존손을 위한 사회적 구성 요소의 역할 분서

2) 스포츠의 사회적 기능

- 체제 유지와 긴장 유지
- 사회 통합
- 목표 성취
- 적응: 사회적 환경 도전을 극복하는 적응기제 역할

2. 갈등 이론

1) 기본 가정

- 사회는 갈등이 존재하며 이것이 사회 변동을 일으킴
- 경쟁과 갈등의 관계로 봄

2) 사회 갈등

- 신체적 소외: 약물 복용/ 상해
- 강제와 사회 통제: 정치 무관심 조장
- 상업 주의
- 국수 주의 및 군국 주의
- 성차별과 인종 차별

3. 비판 이론

1) 기본 가정

- 인간은 환경을 변화 시킬 수 있는 능력을 내재
- 이를 기초로 사회에 대한 평가와 비판할 수 있는 수단 제공

2) 스포츠와 사회 비판

- 스포츠 불평등
- 개인 및 집단의 이해관계
- 스포츠는 사회 변화의 촉매제

2. 스포츠와 정치

1. 정치적 의의

1. 관계
 - 스포츠의 경쟁성, 공개성, 협력성은 국가 목적 수행을 위한 적절한 기능
2. 속성
 - 스포츠 참여자는 조직에 대한 강한 충성심을 가짐
 - 스포츠는 본질적으로 조직적 과정 자체
 - 스포츠와 정치는 정부가 개입
 - 스포츠의 제도적 특성이 정치 관계를 형성 시킴
3. 정치적 기능
 - 국가 이미지 재고
 - 국민 통합 및 사회 안정 추구
 - 사회성원의 정치적 조작 수단
4. 결합 방식
 - 1) 상징
 - 유니폼, 국가 개양, 유니폼
 - 승리를 개인의 성취가 아닌 집단 국가, 인정 의 승리로 인식
 - 2) 동일화
 - 선수는 감정 이입할 롤모델로 일체화 됨
 - 승리를 국가 발전과 민족 명예를 높이는 애국 행위로 봄
 - 연고제 / 팬덤 현상
 - 3) 조작
 - 정치 권력이 상징 동일화 보다 선동적 조작으로 이용
2. 정치 수준과 스포츠
 1. 지역 사회와 스포츠
 - 1) 정치 -> 스포츠 영향
 - 인구 / 정치적 성향은 스포츠 참여 기회 확대
 - 지역 단체가 정치적 관심이 많으면 지역 스포츠가 활성화
 - 지도자의 관심은 해당 지역 스포츠 활성화에 영향
 - 스포츠는 지역 사회의 중요한 정치/ 문화 구성 요인
 - 2) 스포츠 -> 정치 영향
 - 스포츠 활동 증대는 지역 사회 발전 기여
 - 지역 스포츠는 자치 능력 향상과 화합 단결 유도
 2. 국가와 스포츠
 - 1) 정치적 역할
 - 사회 통합 역할로 사회적 분열 예방

- 국민적 일체감 촉진
 - 대중에 대한 사회 통제
 - 외교 관계에서 국가적 위광 획득
3. 국제사회와 스포츠
 - 국제 사회의 스포츠는 정치적 영향이 약함
 - 정치는 국제 정치 기구를 통해 스포츠에 강력한 영향을 끼침
 3. 국제 정치와 스포츠
 1. 국제 정치의 스포츠 이용
 - 외교적 도구
 - 이데올로기/ 체제 선전 수단
 - 국위 선양
 - 외교적 항의
 - 갈등 및 전쟁 촉매
 2. 올림픽
 - 1) 정치화 요소
 - 민족 주의 심화
 - 상업 주의 팽창
 - 정치권력 강화 및 보상
 - 2) 이념과 정치
 - 목적: 신체/ 정신 발달과 국제 친선을 통한 세계 평화 이바지
 - 이념: 근대 올림픽은 쿠베르탱의 애국심 동기
 3. 남북 관계
 - 1) 필요성
 - 갈등 해소 및 민족적 동질성 회복
 - 2) 남북 교류
 - 회담 / 공동 입장 / 단일 참가
- 3. 스포츠와 경제**
1. 경제적 의미
 1. 스포츠 발전에 영향을 끼친 사회 요소
 - 1) 산업화
 - 과학 기술 발전
 - 노동의 기계화로 여가 창출과 생활 수준 증대로 스포츠 욕구 증대
 - 2) 도시화

- 농촌의 점진적 도시화로 범 지역적 여가의 필요성 강조
- 지역 인구 증가로 관람 스포츠 활성화

3) 교통과 통신

- 교통 발전으로 다양한 스포츠 체험 및 관람 가능
- 미디어의 발달로 스포츠의 대중화 밑거름

2. 스포츠 관련 경제 활동

- 스포츠 용품 / 시설 / 기념품 / 취업 제공 (지도자, 프로선수)

3. 산업 발전

- 용품업 발전: 제조업, 유통업
- 시설업 발전: 시설 건설 및 운영업
- 서비스 발전: 경기업, 마케팅, 정보

4. 상업 주의와 스포츠

1) 스포츠의 본질 변화

- 아마추어리즘 퇴조 : 상업 주의 / 금전적 이득 추구 / 결과 중시의 보상
- 직업화 : 직업 스포츠인 증가 / 노동 활동 / 사회적 지위 이동 기회
- 규칙 변화 : 속도화 / 다양화 / 광고 수익 형 브레이크 타임

5. 프로 스포츠

1) 등장

- 18세기 산업 혁명을 거친 자본주의에서 비롯
- 20세기 미국에서 성행

2) 기능

- 순기능 : 관람을 통한 스트레스 해소/ 사회 통합 / 아마추어 활성화 / 경제 발전 / 스포츠 대중화
- 역기능: 아마추어리즘의 퇴조 / 상업화 초래 / 스포츠 도박

3) 상업 주의 세계화

- 빛 : 표준화
- 그림자: 문화 제국주의 및 사대 주의

6. 메가 스포츠

1) 사회적 기능

- 순기능 : 도시 인프라 증대 / 개최를 통한 관광객 증가 / 개최 도시 위상
- 역기능 : 재정 부담 / 복지 예산 축소 / 정치 세력의 권위 강화

4. 스포츠와 교육

1. 교육적 의의

1. 학교 교육

1) 교육 기대와 참가

- 스포츠 성취는 학업 성취에 순 기능
- 타인의 좋은 평가는 자존감 고취
- 운동 선수는 코치나 교사의 많은 조언 받음
- 장학 혜택은 교육 기대와 흥미 자극

2) 스포츠의 교육적 기대

- 초등학교 : 건강한 운동 능력 획득으로 건전한 생활 태도 배양
- 중고등학교: 정서 순화와 사기 진작 / 애교심 및 자긍심 배양
- 대학교: 스포츠에 대한 관심 고조 / 건전한 도덕성 및 공격성 해소
- 순기능: 전인 교육 / 사회 통합 / 사회 선도 (평등 / 운동 지도)
- 역기능: 승리 제일 주의 / 상업화 / 비인격적 훈련

3) 학원 스포츠 제도의 변화

- 인원 보장 / 학습권 보장 / 스포츠 클럽 활성화

5. 스포츠와 대중 매체

1. 대중 매체 의의

1. 대중 매체

1)개념

- 소수의 사람이 다수의 사람에게 신속하게 의사 전달
- 매스 커뮤니케이션을 통한 문화적 요소 집합체
- 스포츠는 대중 문화의 중요한 요소

2) 분류

- 인쇄 매체 / 전자 매체 / 디지털 매체

3) 스포츠 -> 대중 매체 영향

- 보도 기법 변화/ 콘텐츠 제공 / 보급 확대

4) 대중 매체 -> 스포츠

- 경기의 구조 과정 계획 변화
- 경기 시간 및 규칙 변화
- 미디어 기술의 전문화 촉진 (골든 골/ 주말 시간대/ 전문 방송인 / 광고 타임)

5) 공생 관계

- 수익 증대 / 소비 상품 판매 / 상호 보완적 의존 관계 유지

6)스포츠 매체

- 스포츠와 대중매체가 결합하여 정보를 간접적으로 전달

- 핫 미디어 : 신문 잡지 / 라디어 : 논리적 계획성 정보
- 쿨 미디어 : TV / 만화 / 영화 : 높은 몰입 경험

7)매체 스포츠

- 매체적 가치로의 스포츠 정의
- 핫 스포츠 : 낮은 몰입 : 정적 스포츠 , 개인 스포츠
- 쿨 스포츠 : 강한 몰입 : 동적 , 박진감 , 득점경기, 속도감

6. 스포츠와 사회화

1. 사회화

1. 개념

- 집단이나 사회의 구성원이 되기 위해 지식 / 기능 습득 과정
- 집단의 문화적 태도 / 가치 / 역할을 학습하여 성장하는 과정
- 사회 활동에 참여 하는 과정

2. 스포츠 사회화 개념

- 1) 스포츠를 통해 집단내 성원과 성호 작용
- 2) 스포츠 참여를 통해 특성 사회의 문화 체득
- 3) 스포츠 참가로 집단의 가치관/ 신념 / 태도 습득 과정
- 4) 구분

- 스포츠로의 사회화 : 참가
- 스포츠를 통한 사회화 : 학습된 기능 가치 등이 사회 현상으로 전이 과정
- 탈 사회화: 스포츠 참가 중단/ 은퇴
- 재 사회화: 스포츠 복귀 및 재 참여

2. 사회화 이론

1. 사회학습 이론

- 1) 사회적 행동을 습득/수행하는 과정 분석
- 2) 스포츠 역할 학습 접근 방법 (레오나드)
 - 강화 : 외적 보상 = 벌은 행동 억제/ 상은 행동 지속
 - 코칭 : 주관자에 의해 지식과 기능 학습
 - 관찰 학습: 타인의 행동 관찰을 통해 학습/수행

3) 역할 학습 사회화 3요소

- 개인적 특성 : 성별/ 연령 / 지위
- 중요 타자 : 가족 / 동료 / 교사 / 대중 매체
- 사회화 상황 : 집단 구조 / 참여의 자발성

2. 역할 이론

- 사회적 지위 유지를 위한 역할 기대 / 행동 양식 획득 과정
- 집단 구성원 적응 기전 설명

3. 준거집단 이론

- 1) 특정 집단의 행동/ 감정 / 태도로 준거 척도 판단 기준
- 2) 구분
 - 규범 집단 : 행동 지침 제공 (가족)
 - 비교집단: 역할 수행 기능적 의미가 제시된 모형 집단
 - 청중 집단: 집단 가치에 부합하려는 행동 집단 (친구)

3. 사회화 과정

1. 스포츠로의 사회화

1) 개입

- 스포츠 사회화 경험 : 개입 요소 -> 개입 정보 -> 개입 형태

2) 개입 요소

- 스포츠 즐거움
- 외적 보상에 대한 만족
- 주관 집단에서의 인정
- 부정적 제재에 대한 회피
- 상호 작용을 통한 개인 정체 의식

3) 주관자

- 가족 / 동료 집단 / 학교 / 지역 사회 / 대중 매체

2. 스포츠를 통한 사회화

1) 개념

- 소속 집단의 가치 / 태도 / 행동 양식 습득 과정

2) 참가 형태

- 행동적 참가 : 1차 는 직접 참가 / 2차는 소비자 및 생산자로 참여
- 인지적 참가 : 미디어를 통해 정보 수용
- 정의적 참가 : 특정 선수나 경기에 감정 표출 (팬)

3) 참가 정도

- 참가 빈도 / 참가 기간 / 참가 강도

4) 참가 유형

- 일상적 참가 / 주지적 참가
- 일탈적 참가 : 1차 직업 포기 후 참가 / 2차 도박 내기로 참가
- 참가 중단 : 불쾌한 감정으로 인한 스포츠 불참

5) 참가 수준

- 조직적 참가 / 비조직적 참가

6) 경기 성향

- 공정 지향 / 기능 지향 / 승리 지향

- 참가 지향 / 업적 지향

7) 프로와 아마추어

- 아마추어 : 목적없이 스포츠 참여 / 상호작용 및 자기 표현 추구

- 프로페셔널리즘 : 재화 및 외적 보상 욕구 추구

3. 탈 사회화

1) 원인

- 기대감 상실 / 심리적 스트레스 / 인간관계 불화 / 부적응

2) 은퇴

- 자발적 은퇴 : 진학 / 갈등 / 반대 /

- 경제적 은퇴 : 부상 / 팀 해체

4. 재사회화

- 유사 종목으로 재 시작

- 직접 참가에서 간접 참가로

- 새로운 역할 선택

7. 스포츠와 사회 계층

1. 사회 계층

1) 개념

- 사회 위계 구조에 따른 물질적/ 정신적 분배의 불평등

2) 정의

- 스포츠 내의 사회/문화/생물학 특성에 따라 차별적 분배가 일어나는 현상

1) 기능 주의 이론

- 사회 통합 및 체제 유지 / 계층 구조 강화 / 계층 이동 수단적 기능

2) 갈등 이론

- 권력의 대중 통제 / 불평등한 사회 구조 반영 / 자본가의 수단 / 개인 소외

3. 계층 형성 과정

1) 지위 분화

- 역할 구분을 통한 지위 구별

- 역할에 따른 책임과 권한 구분

- 인재 선발과 훈련

- 업무 효율성을 위한 외적 보상 제도

2) 서열화

- 개인적 특성 : 지식/ 용모 / 체력

- 사회적 기능 : 사회에서의 영향에 의한 구분

- 적재적소 인재 배치

3) 평가

- 개인의 역할에 대한 지위를 적절히 배치하기 위한 작업

- 위광 : 명예 / 존경

- 호감 : 역할 모델에 대한 이상적 선택

- 인기 : 대중적 인기와 명성

4) 보수 부여

- 평가 결과에 대한 자원 분배

- 금전적 보수 / 권한 부여 / 비물질적 보수 (명성/ 인기)

4. 스포츠 계층의 특성

1) 사회성

- 사회 문화적 여건에 대한 계층 형성

- 포지션/ 기여도에 따라 선수간 계층 형성

2) 역사성

- 역사 발전에 따라 계층도 변화

- 운동 선수의 지위는 사회의 시대와 공간에 따라 변함

3) 보편성

- 인기 종목과 비인기 종목으로 계층 형성

- 종목 내 계층 : 체급 / 마이너 / 순위

4) 다양성

- 다양한 계층이 존재하며 능력과 노력에 따라 사회적 이동 가능

5) 영향성6.

- 상류층 : 테니스 / 골프 등 개인 스포츠

- 하류층 : 축구 / 야구 / 봉식 등 단체 투기 스포츠

5. 스포츠 계층 이동

1) 방향

- 수직 이동 : 계층 지위가 상하로 이동

- 수평 이동 : 동일한 계층에서 환경 변화

2) 기간

- 세대 내 이동 : 생애 주기에 따른 변화

- 세대간 이동 : 세대의 부가 다음 세대로 넘어감

- 3) 주체
 - 개인 이동 / 집단 이동

6. 사회 이동 기제

- 1) 영향 요인
 - 사회적 상황 : 사회에서 역할의 양적 증가
 - 개인적 상황 : 자아 실현을 위한 노력으로 이동
- 2) 역할
 - 전문 스포츠 취업에 영향
 - 교육 성취도 향상
 - 타 직업의 가치 태도와 행동 양식 발달 유도

8. 스포츠와 사회 집단

1. 스포츠 집단의 이해

- 1. 개념
 - 1) 사회 집단 : 공통의 목적을 가진 집합체
 - 2) 스포츠 집단 : 스포츠를 매개로 팀의 공동 목표 성취를 위해 상호 작용

2. 스포츠 집단의 환경

- 1. 과제 특성
 - 1) 기능 다양성 : 다양한 구성원에 따른
 - 2) 과제 정체성 : 일관된 과제 수행 기회
 - 3) 과제 중요성 : 활동에 대해 느끼는 중요성 정도
 - 4) 자율성 : 규칙 없이 자유롭게 활동할 수 있는 정도
 - 5) 피드백 : 제공되는 과제 수행 효율성

2. 과제 유형

- 1) 독립 스포츠 : 집단 과제 없음 (볼링 / 사격)
- 2) 공동 작업 의존 스포츠 : 구성원이 동일한 운동 수행 (조정 / 줄다리기)
- 3) 반동 전향적 스포츠 : 구성원의 연속적 경기 (야구 , 배구)
- 4) 상화작용적 의존 스포츠 : 집단 상호 간의 의존적 경기 (축구 / 야구)

3. 활동 영역 유형

- 1) 1차적 활동 영역 : 통제가 강하고 타 집단 제한 : 탈의실
- 2) 2차적 활동 영역 : 단기적 / 일시적 : 2팀 이상 탈의실 경기장
- 3) 공공 영역 : 공공 실내 체육관

4.역할

- 1)역할 명료 : 선수 스스로 책임과 역할 이해

- 2)역할 수용: 책임에 대한 만족감

- 3)역할 수행: 명확한 역할 행동 실행

5. 규범 유형

- 1) 규정 규범 : 구성원의 적절한 행동 유형
- 2) 금지 규범 : 적절히 못한 행동 유형
- 3) 허용 규범 : 이미 수행한 행동에 대한 허용 규범
- 4) 선호 규범 : 집단이 바람직하다고 평가한 선호 행동

3. 스포츠와 사회 조직

1. 개념

- 공공 목표 달성을 위해 스포츠 활동을 매개로 연결망 형성

2. 조직 유형

- 수혜자에 따라 조직 유형과 스포츠 조직 결정

3. 조직 수준

- 1) 개인적 수준 : 개인과 개인간 상호 관계
- 2) 집단적 수준 : 집단과 집단간의 상호 작용 (구단과 협회)
- 3) 사회적 수준 : 전체 사회에서 상호 작용 (제조업 / 클럽 운영)

9. 스포츠와 사회 문제

1. 여성 스포츠 이론

1. 자유주의적 관점

- 개인의 삶, 자유, 행복 추구 권리
- 여성 스포츠의 기회 균등에 대한 요구

2. 마르크스주의적 관점

- 여성 문제는 가부장제로 부터 발생함으로 사유재산 철폐와 가족제도 변화 필요
- 여성의 스포츠 참가를 위해 경제적 변혁과 재구성 필요

3. 급진주의적 관점

- 여성 문제를 다른 사회 모순과 분리 시켜 해결
- 여성 특지에 맞는 운영 경기 창안
- 여성에게 적합한 스포츠 조직과 제도 건설

4. 사회주의적 관점

- 여성 제한이 계급과 성에 기반한다고 봄
- 광범위한 기회 제공과 재정적 지원 확대 주장

2. 성차별

1. 성차별의 사회적 근원

- 문화적 전통 / 차별적 성 역할 / 대중매체의 편향성 / 역할 모형 희소

2. 편견

1) 생리학적

- 임신과 생리 / 골격 및 근육 질환 / 신체 이미지 손상

2) 운동수행적

- 훈련 시간 / 효율성 / 빈도

3) 사회 심리학적

- 여성 스포츠에 대한 진정성

4) 제도적 출현

- 문화 규범에 따른 참가 금지

3. 사회 일탈

1. 의미

- 집단 규범에 의해 금지된 행동
- 특정 시대와 사회에서 허용하지 않는 행동

2. 스포츠 일탈

- 스포츠 규범을 위반하는 행동
- 약물 복용, 폭력, 부정 행위, 승부 조작

3. 일탈의 기능

1) 순기능

- 규범 재확인을 통해 규범 동조 강화
- 사회적 안전판 기능
- 개혁과 창의성을 길러줌

2) 역기능

- 스포츠 체계 질서 위협
- 참가자의 사회화에 부정적 영향

4. 일탈 형태

1) 긍정적 일탈

- 우등생 등 일반적 기대 기준을 벗어나는 행동
- 무패 복서, 전승 우승, 퍼펙트 게임

2) 부정적 일탈

- 규범을 위반하는 행동

5. 일탈 주요 이론

1)아노미 이론

- 문화적 목표와 구조적 기회의 불일치가 심화되어 발생
- 성취를 강조하지만 기회 제한으로 좌절감 경험
- 목표와 수단 간 괴리는 강박감과 긴장감 유발

2) 목표-수단 괴리 적응 모형

- 동조: 승리를 추구하되, 정정당당히 노력
- 혁신: 불법적인 방법으로 성공하려는 유형
- 의례주의: 규범은 위반하지 않되, 스스로 역할을 포기 (쿠베르탱)
- 도피주의: 사회에서 탈피하여 혼자만의 생활 영위 (은둔, 약물)
- 반란: 새로운 목표와 수단을 근거로 사회 변혁 유도

6. 스포츠 일탈 유형

1) 약물 복용

2) 폭력 : 상업화, 구조적 특성, 운동 선수 역할에 따라 발생

3) 부정 행위 : 제도적 : 속임수 / 일탈적 : 불법도구, 승부 조작

4) 조직적 일탈 : 선수 연령 위조, 부정 선수 출전

5) 범죄 행위

- 범죄 행위이론

정화 이론 : 부정적인 감정 정화/ 스포츠를 통해 감정 표출

사회학습 이론 : 폭력 행동이 내외적 보상으로 강화 지속, 후천적 획득

- 범죄 행동 종류 : 대인 폭력 / 비상습재산 범죄 / 공공질서 범죄

4. 스포츠와 집합행동

1. 이론

1) 집단행동 이론

- 개인이 군중화 일체화 되어 사고/ 감정

- 집단 행동 매커니즘

피암시성: 비정상적인 행동 유발 촉매 작용 상태

모방과 전염: 선행자의 행동을 모방하고 전파

순환적 반작용: 한 사람의 행동이 타인의 반응 유발

2) 수렴 이론

- 규범으로 억제된 욕구 분출 (홀리건)

3) 발현적 규범 이론

- 군중 내 존재하는 규범과 통일된 의견 (테니스 서브 시 정숙)

4) 부가가치 이론

- 집합행동이 발생하는 장소와 시간 양식 설명

- 행동 결정 요인 : 구조적 요인 / 신념의 성숙 / 사회 통제기제
- 2. 스포츠 관중의 집합 행동
 - 1) 특성 요인
- 관중의 크기/밀도/소음/구성/좌석 및 입석

10. 미래사회의 스포츠

1. 사회 발전과 스포츠
 1. 후기 산업 사회
 - 1) 기교 스포츠
 - 과학 기술 발전에 인한 새로운 스포츠 (스노우보드/ 제트 스키)
 - 테크놀러지 발전에 따른 장비 개선
 - 통신 발달로 관람 형태 변화 (스마트폰)
 - 2) 정보화 스포츠
 - 교육 서비스 요구 증대
 - 스포츠의 직 간접적 참가 정보와 활용에 관심 증대
 2. 탈 현대 문화
 - 1) 자연 스포츠 확산
 - 자연과 상호작용하는 규칙없는 스포츠
 - 승리보다는 내적 만족 강조
 - 2) 참여 다양화
 - 건강에 대한 관심 증가
 - 여성 활동 참여 증가
 - 고령층의 스포츠 참여 증가
 - 경쟁 스포츠 대체 : 상업화의 대척점/ 장애자를 위한 대안 스포츠
 3. 스포츠의 세계화
 - 대중매체 발달로 범세계적 스포츠 방송
 - 범세계적 단일 스포츠 문화권 형성
 4. 스포츠 추세 영향 요인
 - 1) 테크놀로지 발전
 - 2) 통신 전자매체 발달
 - 3) 조직화 및 합리화 : 결과 중심 풍토로 즐거움 배제
 - 4) 상업화와 소비 성향
 - 상업 스포츠는 결과 중시 - 장비 구매 등 소비 활동 촉진
 - 사회 경제적 지위 중시 풍토

<스포츠 심리학 요점>

1. 스포츠 심리학의 이해

1. 스포츠 심리학 정의
 - 1) 싱거(1978) : 운동경기나 스포츠 상황에 응용하는 심리학
 - 2) 알더만(1980) : 인간 행동에 대한 스포츠 효과를 연구
 - 3) 코스 (1985) : 스포츠 상황에 심리학적 원리를 응용
 - 4) 길 (1986) : 스포츠 상황에 인간 행동에 대한 문제점을 해결하려는 분야
2. 스포츠 심리학 의미
 1. 광의적 의미
 - 운동 학습, 운동발달, 운동 제어와 스포츠 심리를 포함
 2. 협의적 의미
 - 스포츠 심리학만 간주
 - 건강운동 심리, 수행 심리, 사회 심리 3개 영역 포함
 3. 운동행동학
 - 운동학습, 운동발달, 사회시립
 4. 스포츠 운동 심리학
 - 스포츠와 운동상황에서 인간행동을 연구하는 체육분야
 - 인간 행동을 이해하고 이론을 발전시키는 학문
 - 연구 결과의 현장 실천에 관심
3. 스포츠 심리학의 역사
 1. 발전과정
 - 초기 (20세기초): 상화적용 지전거 타기 / 경쟁 요소 증명
 - 그리피스 시대 : 심리학과 운동경기라는 과목 강의
 - 준비기(20세기 중반) : 체육학 전반에 과학적 이론 적용 / 대학 교과 과정으로 개편
 - 발달기 (66~77) : ISSP와 NASPSPA 결성
 - 현재 : 언론 매체도 심리학 지식 현장 적용에 관심/AASP 결성
 2. 우리나라 발전 과정
 - 1940: 체육학회 창설 통해 체육학 도입
 - 1988: 올림픽 후 분과 개념 도입 (스포츠 과학 학술 대회)
 - 1989: 한국스포츠 심리학회 창설
 - 2004: AASP 자격 영향으로 심리상담사 제도 도입
4. 스포츠 심리학 연구 분야

1. 스포츠 심리학 목적

- 심리적 요인이 스포츠에 미치는 영향
- 스포츠 참가가 심리적 요인에 미치는 영향

2. 연구 영역과 역할

1) 운동 발달

- 시간에 따른 변화와 그 과정에서의 유전적/ 환경적 요인으로 성장/ 성숙 연구

- 전 생애에 걸친 운동 발달과 그 기전에 관한 연구

2) 운동 제어

- 인간의 움직임과 외부 정보 반응에 대한 처리 방식 연구
- 운동 생성 기전과 원리 규명

3) 운동 학습

- 타고난 동작이 연습과 경험을 통해 변화하는 과정 연구
- 기술 습득 과정인 전이/ 파지의 학습 결과 연구

4) 스포츠 심리

- 협의의 심리학이라고 하며 스포츠 상황에서의 인간 행동 분석
- 스포츠 수행에 미치는 영향을 심리학적 측면을 과학적으로 접근

5) 건강운동 심리

- 인간이 운동에 참여하는 동기 및 사회심리적 효과 규명
- 스포츠 활동을 지속적으로 참여하는 요인 연구

6) 스포츠 심리학자 역할

- 연구 수행자 / 지도자/ 상담자/ 임상심리사

2, 운동학습과 운동제어

1. 운동기술 개념

1. 운동 기술 조건

- 목적 지향적이며 / 수의적이고 / 신체를 움직임

2. 운동 기술 분류

1) 근육 크기

- 대근운동: 신체의 큰 근육 사용
- 소근운동: 작은 근육을 사용한 섬세한 기술

2) 연속성

- 불연속성 운동 : 시작과 끝이 명확한 기술 (투구)
- 계열성 운동: 불연속적인 운동과 연결되는 하나의 운동 기술(체조)

- 연속적 운동: 움직임이 반복되는 운동(걷기)

3) 환경 안정성

- 폐쇄 운동 기술: 환경이 변화하지 않은 안정된 상태에서 수행(골프)
- 개방 운동 기술: 환경 변화에 따른 적응 판단이 필요 (농구)

3, 운동제어

- 운동 기술의 바탕이 되는 개별적 움직임 생성 조절 대한 원리와 기전

1) 제어 요인

- 개인 요인

지각 : 수행에 필요한 환경 정보 수집

인지 : 수집된 정보로 실행 판단 및 계획

동작 : 근육 명령에 의한 실질적인 움직임

- 과제 요인

이동성 과제 : 신체의 물리적 이동

조정성 과제 : 도구를 이용한 과제

안정성 과제 : 신체 이동 없는 과제 (균형잡기)

- 환경 요인

조절 환경 : 움직임에 영향을 주는 환경 요소 (공의 크기/ 경기자)

비조절 환경 : 직접적 영향이 없는 요소 (소음/ 밝기)

2. 운동 학습

1. 개념

- 개인적 특성을 바탕으로 연습과 경험 그리고 환경적 변화에 따라 가장 효율적으로 협응 동작을 형성시키는 과정
- 반복적 학습을 통해 능력 변화
- 운동학습은 성장/ 성숙에 의한 변화는 포함하지 않음

2. 특성

- 개인의 능력을 영구적으로 변화시키는 내적 변화
- 과정을 직접적으로 관찰 할 수 없음
- 연습과 경험을 통해 나타나는 현상

3. 연습 학습 이론

1) 반사이론(자극-반응)

- 외부 자극에 의해 운동행동이 생성되는 이론

2) 정보처리 이론

- 환경으로부터 정보를 능동적으로 받아들이고 그 처리 과정을 밝힘
- 폐쇄회로 이론 : 저장된 동작과 실제 동작간의 오류에 대한 피드백 활용

- 개방회로 이론: 피드백없는 운동이 정상적으로 발생할 수 있는지 검증
- 도식이론: 폐쇄와 개방의 장점을 통합
 - # 빠른 움직임은 개방회로 / 느린 움직임은 폐쇄회로
- 3) 다이내믹 시스템 이론
 - 신경 체계 조절에만 초점을 둔 반사/정보처리 이론과 달리 신체 역학적 특성과 신체의 내외적힘을 고려하여 운동체계 설명
 - 자기 조직 원리와 비선형성 원리에 영향을 받음
 - 안정성과 상변이 개념 사용
 - 환경의 중요성 강조
- 4) 생태학적 이론
 - 자신과 특정 환경 사이의 관계에서 동작에 대한 자각이 이루어짐
 - 지각 과정에서 필요한 정보 수집과 동작 수행
 - 움직임이 일어나는 동안 변화하는 환경을 지각하며 동작 지속
- 4. 운동학습 단계
 - 1) Fitts와 Posner의 3단계
 - 인지단계 : 학습자가 운동기술을 이해하고 수행하기 위해 전략 개발
 - 연합단계 : 수행전략을 결정하고 수행 오류에 대한 해결책 수립
 - 자동화단계 : 동작이 자동적으로 이루어지기 때문에 의식적인 주의가 필요 없음. 다른 활동에 간섭받지 않고 수행하는 단계
 - 2) 젠틀의 2단계
 - 움직임의 개념 습득: 정보가 운동기술인지 판단하는 단계
 - 고정화 및 다양화: 폐쇄 운동은 운동기술의 고정화 / 개방 운동은 운동 기술의 다양화
 - 3) 번스타인 3단계
 - 자유도 고정 단계 : 새로운 운동기술을 학습 할때, 처음에는 그 동작을 수행하는데 자유도를 고정함
 - 자유도 풀림 단계 : 학습자는 고정된 자유도를 풀어서 사용
 - 반작용 활용 단계 : 신체의 내외적 힘을 활용하여 더 효율적인 동작 형성을 위해 더 많은 자유도 활용
 - 4) 뉴웰 3단계
 - 협응 단계: 학습자가 과제 목표를 달성하기 위해 기본적인 협응동작 형성
 - 제어 단계: 다양하게 변하는 환경과 과제의 특성에 따라 협응 형태 변화
 - 기술 단계: 움직임의 협응과 제어에 필요한 최적의 매개변수 부여
 - # 협응은 환경 영향을 많이 받음. 환경 조건은 신체를 어떤 방식으로 움직이도록

- 록 하여 행동의 목표를 성취하도록 함
- 5) 슈미츠와 위셔그 3단계
 - 언어 인지 단계 : 언어적인 설명의 중요성 강조 (인지단계)
 - 운동 단계 : 효과적인 움직임 갖춤 (연합 단계)
 - 자동화 단계
- 5. 운동 학습의 파지와 전이
 - 1) 기억
 - 감각기억 : 짧은 시간에 많은 정보를 감각 기억에 저장
 - 단기기억: 긴 시간동안 기억, 필요한 정보 선택 처리하며 5~9개 제한
 - 장기기억: 단기 기억이 다양한 인지처리 과정을 거쳐 장기 기억에 저장되며 기억 용량의 제한 없음
 - 2) 파지
 - 향상된 운동 기술을 오랫동안 유지할 수 있는 능력
 - 파지에 미치는 요인 : 운동 과제, 환경, 학습자 특성, 연습과 파지
 - 3) 전이
 - 과거 학습된 경험으로 새로운 운동 학습 시 긍정/부정 영향을 미침
 - 정적 전이에 미치는 요인 : 운동 기술의 유사성, 처리과정 유사성, 협응 구조 형성과 전이
- 3. 운동기술 연습
 1. 연습 구성
 - 1) 구획 연습과 무선 연습
 - 구획연습 : 각 변인등을 나눠 할당된 시간 동안 연습 (동일 스킬 반복)
 - 무선연습 : 운동 기술의 하위요소를 무작위로 연습 (여러스킬 무작위)
 - 2) 집중 연습과 분산 연습 (연습과 휴식)
 - 집중연습: 복잡, 적은 주의, 피로감 낮을때, 연습 초기
 - 분산연습: 단순, 많은 주의 요구, 피로감 클때, 연습 후기
 - 3) 전습법, 분습법 (운동기술 과제)
 - 전습법: 과제를 전체적으로 학습 (복잡성 낮고 조직성 높음)
 - 분습법: 과제를 단위로 나눔 (복잡성 높고 조직성 낮음)
 - 4) 고원현상
 - 과제 수행 중 발전이 없는 상태- 동기저하/ 피로누적
 2. 피드백
 - 1) 개념
 - 목표 상태와 수행간의 차이에 대한 정보를 되돌려서 수행자에게 동작 및 수

행 결과로 정보를 제공해주는 것

2) 기능

- 정보 기능: 성공적인 운동수행에 필요한 정보 제공
- 강화 기능: 성공과 실패에 대한 강화 기능
- 동기유발기능: 운동을 지속적으로 추진할 수 있도록 독려

3) 분류

- 감각 피드백: 학습자 내부의 감각 시스템 제공 피드백
- 보강 피드백: 학습자 외부로부터 제공되는 피드백 (언어와 시각)

4) 보강 피드백

- 수행 지식 :

- # 움직임 생성과 패턴 정보
- # 내재적 피드백과 구별되어 사용
- # 실제 경기 과제에 유용

- 결과 지식

- # 환경적 목적관점에서 결과에 대한 정보
- # 내재적 피드백과 중복 사용
- # 실험실 상황에서 유용하게 사용

- 종류

- # 프로그램 피드백 / 처방: 초보자 /경험이 부족한 학습자
- # 매개 변수/ 시각/ 기술 : 유경험자 대상

4. 운동발달

1. 개념

- 인간 생애에서 움직임 과제, 생물학적 조건 및 환경 조건 상에서의 상호작용을 통해 야기되는 운동 행동의 불연속적인 변화와 변화 과정

2. 특성

- 6세: 스포츠 기술 단계
- 12세: 성장과 세련 단계
- 18~30세: 최고 수행 단계

3. 영향 요인

1) 개인 요인

- 유전/ 신체시스템/ 체력/ 심리
- 성장과 성숙: 성장- 크기/ 무게/부피 증가 , 성숙- 신체/심리적 질적 발달

2) 사회 문화 요인

- 성역할/ 사회 지지자/ 대중매체/ 인증 및 문화 배경/ 자극과 걸핍

3. 스포츠 수행의 심리적 요인

1. 성격

1. 성격 개념

- 알포트 : 개인이 환경에 적응하도록 결정지어주는 심리
- 에이센크 : 환경에 독특하게 적응하도록 하는 개인의 성품 기질 지성
- 웨인브레그&고울드: 다른 사람과 구별화되는 여러 특성의 총합
- 그레티 : 경기력 향상에 중점을 두는 심리학의 하위 영역

2. 성격 특성

- 1) 독특성: 타인과 구분되는 사고와 행동양식
- 2) 일관성: 시간과 상황의 변화에 영향을 받지 않음
- 3) 경향성: 개인 행동의 일련의 지속성

3. 성격 구조

- 심리적 핵 : 내재된 개인의 실체 이미지
- 전형적 반응: 환경 자극과의 상호 작용 행동
- 역할 행동 : 환경을 어떻게 인식하나에 따라 달라지는 행동

4. 성격 이론

1) 정신역동 이론

- 프로이드는 의식보다 무의식을 강조. 원초아, 자아, 초자아로 구분
- 원초아(이드) : 무의식, 본능적 욕구 / 즉각적 충동적
- 자아(에고) : 의식 / 원초아와 초자아 중재 / 합리적, 논리적, 현실적
- 초자아(슈퍼 에고): 이상과 도덕성 추구 / 지시, 비평, 금지

2) 사회학습 이론

- 개인이 처한 상황 및 학습에 따라 성격 좌우
- 가정에서 아동은 부모의 행동을 모방
- 아동의 과제 수행능력 차이 (경험+환경적여건)

3) 체형 이론

- 내배협 : 둥글고 소화기관 발달 / 식욕좋고 사교성 좋음
- 중배협 : 근육이 발달 / 정력적이고 용기가 많음
- 외배협 : 키가크고 허약, 대뇌 신경 발달 / 조심, 내향적, 예술적

4) 특성 이론

- 외부적 영향보다 개인의 일관적 특성이 더 중요

5) 욕구 위계 이론

- 생리적 욕구 -> 안전 욕구-> 소속/사랑욕구-> 존중 욕구 -> 심리적 인지적 욕구 -> 자아실현 욕구

6) 우수선수 성격

- 불안/ 신경증 낮음. 외향성 높음
- 긴장/ 우울/ 분노/피로/혼란이 낮고 활력이 높음

2. 정서와 불안

1. 정서의 개념

- 1) 정서: 지속시간이 짧고 선행과정이 지각되며 대상이 뚜렷, 독특한 표정과 생물학적 과정을 수반하는 행동
- 2) 기분: 뚜렷한 선행 사건이 없고, 비교적 오래 지속되며, 행동보다는 사고와 인지 과정에 변화 초래
- 3) 느낌: 정서의 여러 성분 중 주관적으로 의식되는 느낌.
- 4) 감정: 감정 세계를 총칭하며 주로 이성과 인지에 대응하는 개념

2. 불안 개념

- 1) 각성: 극도의 흥분에 이르는 연속선상에서 변화하는 생리적 활성화
- 2) 불안: 신체 활성화와 각성에 수반되는 부정적 정서
- 3) 상태 불안: 각성을 수반하는 상황에 따라 변하는 부정적 정서
- 4) 인지적 상태 불안: 부정적 생각
- 5) 신체적 상태불안: 지각된 생리적 반응
- 6) 특성 불안: 객관적 위협 수준에 관계 없이 스스로 위협적으로 지각
- 7) 경쟁 불안: 스포츠 상황에서 나타나는 불안
- 8) 경쟁상태 불안: 경쟁 상태에서 의식적으로 시작하는 주관적인 우려
- 9) 경쟁특성 불안: 경쟁 상황을 위협으로 지각하고 긴장 감정으로 반응

3. 스트레스

1. 스트레스 개념

- 목표 미 달성 시 환경적 목표와 반응능력 사이에 상당한 불균형

2. 요인

1) 상황적 요인

- 시험의 중요성: 큰 시험일수록 스트레스 높음
- 시험의 불확실성: 실패가능성이 클수록 스트레스 증가

2) 개인적 요인

- 특성불안: 특성 불안이 높은 사람은 시험을 더 위협적으로 느낌
- 자아존중감: 존중감이 낮은 사람은 상태 불안 수준이 높음

4. 경쟁불안과 경기력 관계 이론

1. 추동 이론

- 각성 수준이 높을 수록 수행도가 높아짐

2. 역U 가설 이론

- 각성 수준이 삼승함에 따라 수행도가 증가하고 적정 수준을 넘어가면 수행 능력이 감소함

3. 최적수행지역 이론

- 역U가설 이론의 대안으로 사람마다 적정 각성 수준이 다르기 때문에 절대적 각성 수준은 존재 하지 않음

4. 다차원 불안 이론

- 1) 인지 불안 : 불쾌한 감정의 의식적 지각
- 2) 신체 불안 : 지각된 생리적 간성

5. 카다스트로피 이론

- 역U이론에 바탕을 두고 각성이 최고 수준을 넘으면 수행 능력이 급감소

6. 반전 이론

- 각성과 성서 관계를 통해 성격과 동기 관계 설명

- 1) 각성 높은 상태를 좋은 흥분으로 해석할 수 있으나 불안 상태로 인지하기도 함
- 2) 각성이 낮은 상태를 이완이라고 할 수 있으나 지루함으로 인식함

7. 심리 에너지 이론

- 각성의 해석에 따라 수행이 달라지는 이론
- 긍정적으로 해석하면 긍정수행 / 부정으로 해석하면 부정 수행

8. 불안 미 스트레스 관리 기법

1) 바이오 피드백

- 심상 연출을 통해 자율신경계의 반응 조건을 알아내고 의식적으로 통제

2) 점진적 이완법

- 자기 관리를 통해 자율신경계의 기능을 조절함

3) 자율 훈련

- 따뜻함과 무거운 느낌을 명상과 같이 수동적인 상태에서 일어나게 함

4) 자화

- 긍정적 자화는 자신감 강화
- 긍정적 자화는 불안감 증가 : 사고 정지/ 재구성/ 반격으로 대응

5) 호흡 조절

- 긴장을 낮추고 혈액의 산소량을 증가 시킴

6) 인지적 재구성

- 부정적인 생각을 객관화하여 긍정적으로 변화 시킴

9. 불안 및 스트레스 측정

- 생리적 척도 : 뇌전도 심전도 근전도

- 행동적 척도: 땀, 하품, 근경직

- 심리적 척도 : 경쟁특성 불안 검사지, 인지,신체작 불안 검사지

10. 주의와 각성

1) 단서 유용가설

- 낮은 각성 수준 : 지각할 수 있는 범위에서 많은 단서를 받아들이게 됨

- 높은 각성 수준 : 지각 폭이 좁아져 부적합 단서 배제하며 적합 단서만 수용

- 최고조 각성 수준: 지각이 좁아서 운동수행 능력이 떨어짐

2) 지각 협소화 현상

- 각성 수준이 높아짐에 따라 초점의 폭이 좁아지는 현상

4. 동기의 이해

1. 동기

1. 개념

- 행동을 시작하도록 내적과정으로 활력을 주며, 어떤 행동을 지속하거나 중단하게 만드는 심리적 원동력

2. 정의

1) 노력의 방향

- 긍정적인 방향 : 어떤 행동 추거

- 부정적인 방향 : 어떤 활동 회피

2) 노력의 강도

- 노력이 많이 한다. 적게 한다.

3. 동기의 관점

- 특성 지향 관점: 어떤 사람의 성격 태도 목표에 따라 동기가 결정

- 상황지향 관점: 개인의 처한 상황 환경에 따라 동기 결정

- 상호 작용 관점: 특정 관점과 상황적 관점의 상호 작용에 의해 결정

4. 동기 이론

1) 성취목표 성향 이론

- 개인의 성취 목표를 학습 목표와 수행 목표로 이분화하여 설명

- 학습 목표: 새로운 것을 배우는 것을 궁극적 목표로 설정

- 수행 목표: 자신의 능력의 우수함을 증명하기 위한 설정

2) 인지 평가 이론

- 개인의 유능성과 자결성을 통해 동기 설명

- 통제적 측면 : 자율성과 관련된 정의

- 정보적 측면: 유능성과 관련된 정의

3) 자기결정성 이론

- 인지 평가 이론에서 주장한 유능성과 자율성에 타인의 관계성 추가

- 자율성 : 내 결정으로 운동

- 유능성: 내가 운동을 잘한다는 칭찬

- 관계성: 주변사람들과 협동함

4) 동기 분위기 이론

- 개인이 스스로 처해 있는상황을 인식

- 숙달적 동기 분위기 : 우리팀은 동료의 기술 향상에 도움을 줌

- 수행적 동기 분위기 : 우리팀은 동료의 의견을 존중함

5) 귀인 이론

- 개념 : 사건의 원인을 무엇으로 인식하느냐에 따라 미래의 효율적인 수행 단서를 얻을 수 있는 이론

- 귀인의 차원 분류

귀인의 4대 인과 요소: 능력/ 노력/ 운 / 과제난이도

귀인 과정 : 인과성(내적) / 안정성(미래에도 유사한 결과) / 통제성 (통제 가능하면 칭찬, 노력없으면 비난)

- 귀인 훈련

성공의 원인을 자신의 능력에서 찾고 실패 원인은 노력부족과 전략 부족으로 믿도록 귀인을 전환함

성공: 통제 가능한 요인 - 높은 능력과 내적 안정적 요인

실패: 노력 부족이나 작전 실패

5. 운동 수행의 심리학적 요인

1. 목표 설정

1. 개념

- 정해진 기간까지 과제 향상 수준 기준 설정

2. 목표 유형

1) 주관/ 객관

- 주관적 목표 : 기준이 자기 자신에 있는 것

- 객관적 목표 : 구체적인 시간내 수행 기준 도달

2) 수행/ 결과

- 수행 목표: 운동 수행 성취에 기반, 자신의 과거 기술 수준을 기준
- 결과 목표: 조절할 수 없는 결과나 성과 기반 (메달, 순위 등)

3. 목표 설정 원리

- 구체적인 목표 설정
- 긍정적인 목표 설정
- 도전적인 만 실현 가능한 목표
- 결과와 수행 목표 함께 설정
- 장기목표 수립 후, 단기 목표 수립
- 목표를 기록하고 보이는 곳에 붙이기

2. 자신감

1. 개념

- 주어진 과제를 성공하거나 목표로 성취할수 있는 자신에 대한 믿음

2. 자신감 있는 선수 특징

- 차분하게 경기 수행
- 주의집중을 잘함
- 훈련과 경기에서 더 노력
- 목표 성취를 못하면 더 노력
- 적절한 경기 전략 활용
- 회복 단력성이 좋음

3. 자기효능감 이론

1) 개념

- 특정한 결과를 얻어내는데 일련의 과정을 조직할 수 있다는 자기 확신

2) 향상 요인

- 성공 경험: 승리와 같은 성공경험은 자신감 향상
- 대리 경험: 자신과 유사한 타인의 성공으로 자신감 향상
- 사회적 설득: 코치, 감독의 격려와 칭찬
- 신체적 정서적 상태: 신체와 정서 상태가 최상일때 자신감 상승

3. 심상

1. 개념

- 감각을 활용하여 어떤 경험을 마음으로 재현

1) 재현과 창조: 심상을 통해 이미지를 마음속에 재현

2) 다양한 감각동원: 심상은 모든 감각을 통원하여 실행

2. 유형

1) 내적 심상

- 자신의 눈으로 보는 관점
- 이마에 달린 카메라로 자신의 운동 수행 능력 촬영
- 내적 심상이 근육과 신경에 더 효율적

2) 외적 심상

- 비디오 카메라로 찍은 모습 / 외부 관찰자 시점

3) 심상 효과

- 자신감 향상 / 동기 유발/ 에너지 수준 관리 / 기술 완성
- 재집중/ 시합 준비

4) 심상 활용

- 차분하고 이완되어야 함
- 모든 감각 동원 / 이미지 조절 / 처음에는 쉽게 시작
- 운동 감각을 느낌 / 연습하고 또 연습

4. 주의 집중

1. 개념

- 주의 : 개인의 관심을 기울일 대상 선정
- 집중 : 받아들이는 정보를 현재 환경에 알맞게 적절히 유지하는 것

2. 특징

- 1) 주의 용량: 경기 중에는 주의 용량 제한이 있음
- 2) 주의 준비 : 최적의 각성 수준을 알고 이를 유지하여 필요한 단서에 집중
- 3) 주의 선택 : 선수 자신이 주의 초점을 선택

3. 유형

1) 주의의 폭

- 광의: 주어진 시간 내 주의해야 할 정보가 많고 넓음
- 협의: 정보가 적고 좁음

2) 주의의 방향

- 내적: 자신의 사고와 감정에 주의
- 외적: 주변 전개에 주의

3.집중 향상 방법

- 주의 산만 요인에 노출
- 주의 초점 전환에 훈련
- 현재 수행 에 집중
- 적정 각성 수준을 찾음
- 재집중하도록 훈련
- 조절할 수 있는 것에 집중

- 수행전 루틴 개발 하고 연습

5. 루틴

1. 개념

- 최상의 운동 수행을 발휘하기 위해 필요한 자신만의 동작과 절차

2. 효과

- 1) 준비 : 최상의 수행을 위한 심리 기술 및 전략 준비
- 2) 조절 : 경기 전 또는 중에 조절할 수 있는 요인 집중
- 3) 적응: 돌발상황에 평점심 유지
- 4) 자각: 내외적 요인을 빠르게 긍정적으로자각
- 5) 통합: 신체적 심리적 행동적 요인 통합

3. 재집중 루틴 만들기

- 주의분산 요인 인지
- 주 초점 결정
- 주의 집중을 위한 준비 및 단서 만들기

6. 운동 수행의 사회 심리적 요인

1. 응집력

1. 개념

- 집단의 목적과 목표를 달성하기 위하여 집단이 단결하고 노력하는 정도와 경향성

2.특징과 분류

- 1) 팀 응집력 : 외부 경쟁/ 팀 크기/ 팀 성공/ 멤버간 상호 작용/ 팀원간 유사성/ 진입의 어려움
- 2) 과제 응집력: 공동의 목표 성취하려는 구성원의 협동 정도
- 3) 사회 응집력: 서로 좋아하고 어울리는 정보

3. 집단응집력의 이론 모형

1) 응집력 결정 요인

- 환경 요인: 계약상 의무, 규범적 압력, 지향성, 집단 크기
- 개인 요인: 사회적 배경, 개인차, 성별
- 리더쉽 요인: 리더의 행동, 스타일
- 팀 요인: 생산성, 과제의 구조, 안정성, 의사소통, 구조

2) 집단응집력 측정 모형

- 집단 통합 / 집단에 대한 개인 매력
- 과제 차원 / 사회 차원

4. 팀 구축

1) 개념

- 오드콕&프란시스: 팀 방해 요소를 제거함으로써 효율적 팀 구축
- 한슨&루빈 : 팀 문제 해결하고 구성원의 자원을 최대화할 수 있는 팀 환경 구축
- 브로우리&파스케비치: 집단 효과성을 높이고 구성의 요구를 만족시키거나 작업 조건을 향상

- 캐론 : 과제측면과 사회측면의 목적 달성을 위해 팀 향상

2) 팀 구축 이론 모형

- 집단 구조(역할/리더쉽) <-> 집단 환경(근접성/독특성) <->집단과정(협력,희생) <-> 집단응집력 (과제,사회)

3) 팀 구축 및 집단 응집력 향상 기법

- 선수의 개성 파악 / 소속감에 대한 자긍심과 팀 정체성 발전
- 팀 목표 설정 / 목표에 대한 평가
- 역할을 분명하게 설정
- 팀 안전에 대한 주기적 미팅 / 리더 선수의 조언 활용

2. 집단에서의 사회적 태만

1. 링글만 효과

- 집단의 크기가 커지면 개인 수행 평균이 감소

2. 슈타이너의 모형

- 개인과 집단 수행 관계에서 집단의 생산력은 잠재된 생산성과 집단 관계에 따라 결정

1) 집단의 실제 생산성 : 잠재적 생산성 - 과정 손실

2) 과정 손실

- 조정 손실: 구성원 사이의 타이밍이 맞지 않거나 전략 오류 때문에 팀 잠재적 생산력이 나빠지는 것

- 동기 손실: 코치 및 선수가 자신의 최대 노력을 하지 않을때 발생

3. 사회적 태만 현상을 설명하는 전략

- 할당 전략: 혼자일때 더 잘하기 위해 여러명이 모이면 힘을 절약함
- 최소화 전략: 가능한 아껴서 목표 달성하는 것
- 무임승차 전략: 남들 노력에 편승하여 혜택을 보려는 것
- 반 무임승차 전략: 남의 무임승차가 싫음으로 나도 게으름을 피움

4. 사회적 태만의 감소 방안

- 타인이 자신의 집단 수행을 평가할 수 있다는 믿음 조성

- 소집단에서 일하는 상황
 - 자신의 노력이 집단성과에 공헌한다는 믿음
 - 내적으로 흥미로운 일, 타인에게 중요한 일, 개인개입이 많은 일
 - 존경하는 사람과 일하게 하거나 집단 정체성 드러냄
 - 동료 수행이 나쁠 것을 예상되는 상황
 - 집단의 성과 창출에 중요한 가치 부여
- ### 3. 리더쉽
- #### 1. 개념
- 집단이 공동 목표를 달성하기 위해 구성원을 선도하는 지도자의 행동
- #### 2. 리더쉽 이론
- ##### 1) 특성적 접근
- 리더의 성격을 타고난 사람은 어떤 상황에서도 훌륭한 리더
- ##### 2) 행동적 접근
- 성공한 리더는 집단을 이끄는 보편적인 특성을 가짐. 이런 행동 특성을 학습하면 누구나 훌륭한 리더가 될 수 있음
 - 리더쉽 모형
 - # 전제적 리더쉽/ 민주적 리더쉽/ 자유방임형 리더쉽
 - LBDQ 리더쉽 모형
 - # 리더의 행동을 배려성/ 조직화로 구분하여 설명
- #### 3. 상황적 접근
- ##### 1) 상황 부합 이론
- 과제 지향 리더: 업무 분담과 같이 과제 수행에 관심
 - 관계 지향 리더 : 분위기 형성 및 대인관계 관심
- ##### 2) 다차원적 리더쉽 모형
- 리더쉽의 효율성은 상황적 요인과 리더/ 성원의 특성에 의해 결정
- #### 4.VICTORUY 모형
- 비전/ 분석/ 배려/ 신뢰/ 직관력/결단력/ 승부욕
- ### 4. 강화와 처벌
- #### 1. 강화
- ##### 1) 개념
- 즉각적인 반응을 보이도록 유도. 반응 빈도를 증가 시키는 자극 또는 상황
- ##### 2) 종류
- 정적강화 : 바람직한 강화물 제공 : 칭찬
 - 부적강화 : 불쾌한 자극 제거 - 특정 훈련 생략

- 1차 강화: 물질적 강화
 - 2차 강화: 사회적 강화 : 칭찬
 - 연속 강화 - 부분 강화
 - # 고정 비율: 일정 수 반응 후 강화
 - # 고정 간격: 일정 시간 경과 후 강화
 - # 변동 비율: 고정된 시간이나 횟수 없이 강화
 - # 변동 간격: 강화 주기에 변화는 주는 방법
- ### 3) 카우스의 강화 지침
- 즉각적인 강화 / 일관성 유지/ 노력과 행동에 반응/ 기복을 고려
- ### 2. 처벌
- #### 1) 개념
- 어떤 행동을 회피하고자 하는 상태. 어떤 행동을 감소 시키는 것
- ### 5. 사회적 촉진
- #### 1. 사회촉진 개념
- ##### 1) 타인의 존재가 수행에 미치는 영향
- 관중 효과 / 공행 효과
- ##### 2) 사회적 촉진 이론
- 추동 이론: 타인의 존재가 각성 수준을 변화 시킴
 - 자아 이론: 타인의 존재가 자의식을 변화 시킴
 - 분산/갈등 이론: 타인의 존재가 과제 집중에 방해가 됨
- # 단순 존재 가설 : 타인의 존재만으로 욕구 상승. 단순한 과제에 해당
- # 평가 오려 가설: 타인의 전문성이 수행에 변화 영향을 끼침
- #### 3) 관중 효과와 홈 어드밴티지
- 선수 특성과 팀 구성 과 구조에 따라 이득이 되기도 하고 손해가 되기도함
- ### 6. 사회성 발달
- #### 1. 공격성
- ##### 1) 개념 : 피해나 부상을 피하려는 사람에게 위협을 가함
- ##### 2) 종류
- 적대적 공격: 승패 관계 없이 상대에게 피해를 가함
 - 수단적 공격: 승리를 위해 상대에게 공격을 가하는 행동
- #### 2. 공격성 이론
- ##### 1) 본능 이론: 공격성을 성, 배고름 등의 욕구로 설명
- ##### 2) 좌절- 공격가설: 좌절이 공격성을 유발
- ##### 3) 사회학습이론: 공격행위를 환경속에서 관찰하여 학습

7. 운동 심리학

1. 운동의 심리적 효과

1. 운동과 불안

- 운동을 불안을 감소시키는 효과 : 유산소 운동 해당
- 일회성 운동은 상태 불안에 효과/ 장기간 운동은 특성 불안 감소 효과
- 저항운동이나 무산소 운동은 불안 감소X

2. 운동과 우울

- 운동을 규칙적으로 실시하면 우울증 감소
- 유산소 운동과 무산소 운동 모두 우울증 감소 효과

3. 운동과 기분

- 우수 선수일수록 정신건강이 더 우수

4. 운동과 자기개념

- 꾸준한 운동은 자기 자신을 긍정적으로 평가
- 아동의 자기존중감 향상에 도움

5. 운동과 인지 기능

- 인지 능력에 긍정적인 효과
- 일회성 운동보다는 장기간 운동이 개선 효과
- 중/장년에 가장 효과가 있음
- 체력이 좋은 학생이 학업 성취도가 높음

6. 부정적 영향

- 운동중독/ 과훈련과 탈진/ 식이장애/스테로이드

7. 심리효과의 과정

- 1) 열발생 가설 : 운동은 열을 발생
- 2) 모노아민 가설: 세로토닌, 노르에피네프린, 도파민등 분비 감정 개선
- 3) 뇌 변화가설: 운동으로 대뇌 피질 혈관 밀도가 높아져 뇌구조 변화
- 4) 생리적 강인함 가설: 운동으로 스트레스에 대한 반응 효율성 증가
- 5) 사회 심리적 가설: 운동 기대 심리에 따른 운동 후 긍정적 효과

2. 운동 심리 이론

1. 합리 행동 이론과 계획 행동 이론

- 개인의 의도가 행동을 유도하는 결정적 요인
- 행동에 대한 태도/ 주관적 규범 / 행동 통제 인식 => 의도 => 행동

2. 건강신념 이론

- 질병 위험성 인식이 건강 행동 실천에 직접적 영향

3. 자기효능감 모형

- 주어진 과제의 성공적 수행 믿음으로 자기 효능감이 높아짐

4. 변화 단계 모형

- 단계에 따라 특성이 차등됨. 같은 단계에 있으면 유사한 특성 지님

5. 생태학 이론

- 개인차원의 요소는 행동에 영향을 주는 요소 중 하나
- 개인 차원의 역할도 중요하지만 물리적 환경, 지역 사회, 정보 차원 요인

3. 운동 실천 중재전략

1. 운동 실천 영향 요인

- 1) 개인 요인 : 개인 특성/ 인지 성격(자신감, 재미, 지식)/ 행동(과거 경험)
- 2) 환경 요인 : 사회적 환경 (집단 영향) / 물리적 환경 (거리, 날씨,비용)
- 3) 운동 특성 요인: 운동강도, 인지된 노력, 지도자 수준

2. 지도자, 집단, 문화의 영향

1) 지도자

- 운동 지도 뿐만 아니라 다양한 형태의 동기유발 기회 제공
- 리더십 : 적극적이고 긍정적인 지도. 격려와 코칭

2) 집단 응집력

- 집단의 목표 달성과 회원의 만족을 위해 집단 구성원이 뭉치는 경향
- 독특성 : 공통의 명칭, 슬로건, 티셔츠
- 개인위치 : 초 중 고급의 소집단 형성
- 집단 규범 : 회원들간 운동 파트너가 되도록 권장

- 개인 공헌 : 신규 회원을 돕는 부탁

- 상호 작용: 회원들간 소개와 조 활동

3) 사회적 지지

- 타인으로부터 편한한 느낌, 인식

4) 문화

- 구성원들이 공통적으로 갖고 있는 가치 관습 규칙 신념

3. 행동 수정 및 인지전략

1) 행동 수정 전략

- 운동을 지속적으로 실행하는데 효과
- 프롬프트, 계약하기, 보상제도, 피드백 제공
- 운동 참여율 증가: 의지, 보상, 자극, 피드백, 활동 선택권

2) 인지 전략

- 외부 환경 변화를 주는 것이 아니라 내부 생각에 변화를 줌
- 목표 설정 및 주의 집중

3) 내적 동기 전략

- 운동 체험과 과정 중시, 의미와 목적 찾기

8. 스포츠 심리 상담의 이해

1. 스포츠 심리상담

1. 개념

- 스포츠 활동 종사자를 대상으로 심리 기술 훈련 및 상담

1) 심리기술 훈련

- 다양한 심리기술을 연습하고 훈련하여 심리기술 향상

2) 상담

- 도움을 필요로 하는 사람이 전문적 훈련을 받은 사람과 대화
- 행동 및 감정 측면의 인간적 성장을 위해 노력하는 과정

2. 상담사 역할

1) 스포츠 관련 심리 요인이 어떤 역할을 하는지 정보 전달

2) 스포츠에 적용할 수 있는 인지/행동/사회심리 및 정서적 기술을 지도

3) 스포츠에서 심리적 요인 이해와 측정 향상에 도움 제공

4) 운동 지속 참여 방안, 프로그램 평가 등 확인

2. 스포츠 심리 상담의 절차와 기법

1. 상담 절차

1) 전단계 : 심리적 문제 해결에 대한 전문가 도움 요청

2) 시작 단계: 내담자와 상담자의 신뢰 형성

3) 진행 단계: 본격적인 상담 시작

4) 종결 단계: 효과검증 및 변화 분석

2. 심리 상담 기법

1) 신뢰형성

- 상담자와 내담자 간의 신뢰관계 형성 기술

2) 관심 집중

- 자세, 태도, 시선, 긴장 풀기

3) 경청

- 내담자의 언어 메시지와 비언어 메시지를 모두 감지하고 반응

4) 공감적 이해

- 같은 입장에서 느끼도록 노력

< 한국 체육사 요약 >

I 서론

·체육학은 인간의 움직임에 대상으로 하는 학문이다.

·체육사는 체육사적 사실이 과거에 어떻게 행해 졌고 당시인들의 사상과 어떠한 관계를 맺고 있었으며 그러한 사실들이 정치, 경제, 문화, 교육, 예술, 군사, 지리적 환경들과 어떠한 관계가 있었던가를 밝혀 앞으로의 미래를 현명하게 통찰하는데 그 의의를 가지는 분야이다.

1. 역사의 이해

☆가. 역사란 무엇인가☆

- 지나간 사실과 과거의 사건

- 과거의 역사적 사실을 적은 기록으로서의 사료

- 위 두가지를 연구하는 학문

- 인문학의 한 분야이며 과학과 문학의 2원적 과정을 통해서 결론이 제시되는 학문

나. 역사연구의 이유

- 우리 행위의 귀감(거울)을 과거에서 찾으려는 실용적 태도에서 연유

- 역사는 예언적 성격을 띠 수 없다는 한계

- 문학으로서의 역사연구와 대리경험으로서의 역사연구, 전문적인 훈련으로서의 역사연구로 설명

다. 역사연구의 제 문제

- 역사연구는 과거 사실에 대해 정확하게 설명하고 해석하는 비판적 탐구 과정이다.

- 역사연구의 개념에는 시대구분, 일반화, 개별성, 인간성, 주관성, 인과관계 그리고 사관 등이 있다.

- 한국 체육사에서 갑오경장(1895)을 기점으로 전통체육과 근대 체육으로 나누는 것이 일반화 이다.

2. 체육사 연구의 방법과 내용

- 체육사 연구의 단계

- 역사적인 문제에 대한 선택

- 대상 자료에 대한 분류와 비판

- 해당 자료에 대한 상태와 서건을 설명하는 가설의 구성
- 새로운 사실의 발견, 풀이 및 서술하는 내용으로 진행된다.
- 이것들은 반드시 분류되거나 순서적으로 연속되는 것이 아니라 순서는 바뀔 수 있다.

☆3. 한국 체육사의 중요성 ☆

- 한국 체육사는 서양체육사를 가르칠뿐 한국의 체육사는 가르치지 않고 있다.
- 대부분 한문으로 쓰여 있어 연구에 커다란 제약 요인이 되기 때문
- 우리 선조들의 체육에 대한 관심과 역사적 사실들에 대한 이해는 앞으로 새 역사를 창조해갈 젊은이에게는 매우 중요한 밑거름이 될 것이다.
- 한국체육사에 대한 인식못지 않게 역사인식의 객관적 이해를 위해서 다른나라의 체육에 대한 인식까지 확대하는 여유로움도 필요하다.

=====보충 =====

1. 스포츠·체육사 연구의 의의

Q. 우리는 스포츠·체육사를 왜 연구 하는가 ?

- 스포츠의 역사연구가 미래 스포츠의 비전을 제시하기 위한 일차적 시도이기 때문이다. 즉 과거를 통해 현재를 직시하고 미래를 예견하는 것이 역사연구이다. 과거와 현재 그리고 미래를 연결하는 고리라고 할 수 있다.

▶ 동양 : 寶鑑(史記), 거울, 사실을 기록하다(史)

▶ 서양 : 과거와 현재와의 대화, 연결고리(E.H.Carr)

실제로 역사란 오늘을 사는 우리에게 '달리는 자동차의 백미러'와 같은 의미를 던져 준다. 백미러를 보는 것은 뒤로 가자는 것이 아니라 앞으로 힘차게 안전하게 달려가기 위함이다.(한국사의 이해, 심승구)

Q. 우리의 역사 적용 분야는 어디까지인가 ?

- 모든 학문에 적용된다. 전 분야가 과거로부터 축적되어 온 지식이나 업적을 토대로 신기술을 개발하고 그 분야를 발전시키기 때문이다.

* 문자발명(기존) 이전 - 先史 - 고고학 - 유물·유골·유적

이후 - 歷史 - 역사학 - 史學 - 기록

▶ 중점투자 대상 : 기초학문

Q. 우리는 스포츠·체육사 연구에서 무엇을 얻으려고 하는가?

- 스포츠 및 체육의 정체성을 확립하고 존재의 영속성을 보존하는 것이다.

Q. 스포츠·체육사는 무엇을 연구하는 학문인가?

- 1) 스포츠의 역사란 우리 인간들이 고대로부터 수행해온 광의적 의미의 신체

활동의 역사이다. 스포츠의 기원과 사상, 스포츠 활동의 방법과 형태, 스포츠의 기능과 역할, 그것의 위상 등에 관한 역사 또는 그것을 연구하는 학문이다.

2) 스포츠의 역사는 신체운동 현상에 관한 스포츠학적 원리론을 전개하고 이에 따라서 스포츠역사에 고유한 일반법칙을 확립하는 학문이다.

최종삼, 손수범(2005), <<스포츠,체육사>>, 보경문화사, 요약정리

II 원시 및 부족국가시대의 체육

1. 원시시대의 체육

가. 우리 민족의 기원

- 우리민족은 인종적으로는 황인족인 몽골족이고, 어족으로는 우랄 알타이어족에 속한다.
- 중국의 은이 망하고 주나라가 성립되어 동이족이 한반도 주변으로 이동하면서 선주민과 결합하여최초의 고대국가인 고조선이 성립하게 되었다.

나. 문화인류학에서 본 원시시대의 체육

- 원시시대의 생활은 오늘날처럼 의도적인 것이 아니라 생존을 위한 본능적인 활동이었다.
- 원시시대에는 달리기, 던지기, 뿔뿔기, 기어오르기, 흥내내기놀이, 수렵, 무용과 같은 활동으로 자신의 몸을 지키는 전투술 이었다.
- 문화란 무가치의 자연물에 가치를 창조하는 행위를 말한다.
- 세계의 문화권은 유럽문화권, 인도.이슬람 문화권, 동아시아 문화권, 아메리카대륙의 원시 문명으로 나누어 진다.

2. 부족국가 시대의 체육

- 모든 백성이 전투원의 역할을 할 수 있어야 했으므로 무사 수련활동은 곧 체육의 일반이라고 할수 있다.
- 제천행사와 성인식 등이 있다.

☆가. 제천행사☆

고구려-동맹 부여- 영고 예- 무천 신라- 가배

나. 성인식

- 성인식은 정신적, 육체적인 고통을 참고 이겨야만 하는 의식으로 주로 육체적 경험을 중시한다.
- 성인식의 목적은 당시의 규범에 적합한 능력 있는 사람을 육성하고자 하는

취지에서 나온 것이다.

다. 신체관

- 원시 부족국가시대에는 강한 신체를 가진 사람만이 지도자가 될수 있다는 인식이 일반화 되어있었다.

라. 궁술과 유희

- 동이는 동쪽이 활을 잘 쓰는 사람을 의미
- 우리민족의 전래오락중 가장 오래된 놀이는 윷놀이이다.
- 도-돼지, 개-개, 걸-양, 윷-소, 모-말을 뜻하며 이놀이는 당시 부여의 사출도라는 관직의 이름에서 연유

III. 삼국 및 통일신라시대의 체육

1. 삼국시대와 국방체육

- 삼국시대란 고구려의 소수림왕, 백제의 근초고왕, 신라의 내물왕 때가 겹치는 370년경부터 신라에 의한 통일까지의 시기를 말한다.
- 삼국통일의 주역인 화랑은 6세기 전후부터 10세기까지 존재한 청소년 수련단체로, 평상시에는 심신을 단련하고 교양을 쌓으며 사회 규범을 익히고, 전시에는 전투원으로써 사회의 중요인물을 양성하는 집단이었다.
- 화랑의 무술에는 검술, 기창술, 궁술, 기마술 등이 있다.

2. 무사교육과 체육

-국가의 지도자는 무적능력을 지닌 사람이었으며, 무적능력을 지닌 사람을 지휘관으로 전국민을 군사조직으로 체계화 시키고 이를 위한 무사 교육체계를 조직해 나갔다.

가. 화랑도

- 국선도, 풍월도, 풍류도, 원화도라고 불림
- 화랑들이 행한 체육의 목적은 신체수련과 신체운동을 통하여 전인적 인간의 육성에 있다.
- 화랑에 체육사적 의의 2가지
- ①고대 한반도에 있어 그것이 체육으로서 확립되었다.
- ②그 확립된 화랑의 체육이 현대에 있어서까지 계속되고 있다.
- 현재 화랑의 유습으로 자연을 두루 돌아다니는 ‘반도포겔’운동과같은 ‘호국대행진’이 있으며

한국청소년 축구 대표팀을 ‘화랑’이라고 부르기도 한다.

나. 경당

- 고구려의 경당은 결혼전의 청소년들이 모여서 밤낮으로 독서하고 활쏘기를 연습하는 장소로서 신라의 화랑제도와 비슷하다.

3. 삼국시대의 체육

- 고구려 고분벽화에서 유희와 오락에 대한 내용과 방법들이 나타나 있다.

가. 고구려 고분벽화에 보이는 체육의 모습

- 수렵이나 기마행령, 씨름, 무용 등이 고위 지배층의 생활이 씨름이나 수박을 잘하며 노비를 두고 가무를 즐기며 여유로운 신분층이었음을 알수 있으나 그것이 어떠한 중요도로 그들에게 인식되었는지를 분명히 알수는 없다.

1)수렵도와 기마도

- 고구려의 벽화는 수렵도의 비중이 아주 높다.
- 당시인들의 승마자세와 활, 칼, 창, 복장 등을 추측하며, 기마행령도에는 기마행령과 함께 광대들의 잡희와 곡예(농환, 죽마, 마상재)의 모습이 잘 나타나 있다.

☆2) 각저도☆

- 각저층의 각저도에는 오늘날의 씨름과 동인한 형태로 심판까지 옆에 서있는 모습이 그려져 있다.
- 각저는 두사람이 맞잡고 힘을 겨루는 경기로 각저, 각력, 각희, 상박, 쟁교 등으로 불린다.

3) 수박도

- 무용총과 안악 3호 고분에 수박도가 있다.
- 이 벽화에는 상대와 일정한 거리를 두고 겨루는 자세를 그리고 있다.

나. 신체관

- 화랑은 최초 여성으로 시작하여 남성들로 구성된 이후에도 신체를 아름답게 꾸미기 위해서 화장까지 하였다.
- 심신이 둘이 아니라는 생각을 기본으로 하여 심신의 조화적 인간형성의 수단으로 이용되었다.

다. 삼국시대의 유희와 오락

1) 축국과 석전

축국- 축국은 가족주머니로 공을 만들어 오늘날의 축구와 제기차기와 흡사한 형태이다.

석전- 석전은 변전, 편전, 편쌈이라고도 한다.

- 한부락 혹은 한지방이 동편과 서편으로 나누어 돌팔매질하여 달아나는편이 지는 것이다.

- 고구려는 국가적 연중행사로 왕이 지켜보왔다.

2) 투호, 위기 등의 여러 가지 놀이

- 투호란 일정한 거리에서 항아리에 화살을 던져 넣는 오락

- 위기 : 바둑

- 저포 : 윷놀이

- 죽마 : 대나무를 가랑이에 놓고 끄는 아이들 놀이

- 농주 : 여러개의 구슬을 공중에 던져서 그것을 기술적으로 받아서 놀리는 놀이

죽방울놀이 , 농환, 금환, 수환이라고 불림

- 연날리기 : 여러 나라에서 행해짐

삼국사기 김유신조에 의하면 선덕여왕이 죽고 진덕여왕이 즉위할 때 대신 비윤과 염종의 반란을 연을 이용하여 괴멸 시켰다는 기록이 있다.

IV 고려 시대의 체육

1. 고려의 성립과 발전

- 신라말기 골품제도의 한계로 중앙 귀족이 분열하고 육두품과 지방 호족세력의 항거하기 시작함

- 고려는 개성있는 문화와 독창성을 이뤄 강력한 민족의식을 성립 시켰다.

2. 무사교육과 무예

가. 무학기관의 설립

- 고려는 국자감이라는 귀족학교와 평민자제가 다니는 향학이 있었다.

- 국자감에는 무학을 공부하는 강예제를 두었다.

나. 인재 등용과 무예

- 인재선발의 중요한 무예종목은 수박희였다.

- 수박희가 계급의 승진과 직접 관계되는 무재로서 그 기능을 인정받고 있었

다.

다. 무신란과 수박희

- 고려조에 무신정권이 들어서는데 계기는 수박희와 관련된 오문사건에서 그연유가 시작되었다.

3. 고려 사회의 체육

가. 귀족사회와 체육

- 문반귀족들은 각종 무예와 경기에 유희적인 요소를 가미하여 오락의 대상으로 변화였다.

☆1)격구☆

- 격구는 고려 귀족들이 가장 좋아하는 유희적 행사

- 페르시아의폴로가 중국의 한나라에 전해졌고 당나라때 체계와 하여 우리나라에 전해짐

- 기창, 기검, 기사를 잘하기 위한 놀이로서 행해짐

- 무사들의 연무수단과 왕과 조신들의 유희 오락의 수단으로 행해졌다.

2)방응

-매를 이용한 사냥 방법으로 귀족들에게 인기가 있었다.

- 고려매의 대표적인 것으로는 해동청 보라매가 있다.

나. 신체관

- 고려의 신분제도는 세습을 원칙으로 하여 끊임없는 신분상승을 위해 노력하였다.

다. 서민의 유희와 오락

- 서민들의 유희와 오락은 팔관회와 같은 불교행사나 단오절날 같은 명절날의 주로 시행됨

1)씨름

- 씨름은 각저, 각력, 상박, 각희 등으로 불렸다.

- 궁중에서 밤낮으로 장소를 구애받지 않고 실시하였다.

2)그네- 추전

- 단오절에 남성의 씨름과 함께 여성의 놀이로서 유행된 놀이

V 조선시대의 체육

1. 조선시대 신분제도와 무사체육

가. 신분제도

- 신분제도는 사농공상이라는 엄격한 틀로 분화되었다.

나. 국방정책과 무사체육

- 무반들이 실시한 무예를 비롯한 신체활동은 곧 무사체육이라고 부를수 있다.
- 일반 양인 이상의 국민들이 병농일치제로 국방을 담당하였다.

2. 조선시대의 국방체육

가. 군역편제와 복무 내용

- 군역이란 군적에 등록된 신역으로 병역이나 군역이나 군사에 복무한다는 뜻

1) 조선 전기의 군역편제와 복무내용

- 중앙군 : 5위라고 하는 조직으로 편성되어 국왕의 호위와 도시의 경비를위한 병력
- 지방군 : 진관체제라고 하는 육군과 수군으로 구성된 지방주둔 병력

2) 조선 후기의 군역편제와 복무내용

- 수도방위군 : 훈련도감, 어영청, 금위영의 3군영
- 소도외곽방어군 : 총융청, 수어청
- 왕실친위군 : 용호군

나. 군역과 무예

- 조선전기의 중앙군과 지방군은 근무중에 임직숙위, 성문파수, 시위, 군사훈련, 잡역등의 임무를 수행

다. 국란과 무예

- 16세기말 국방과 국역제도가 허물어지고 이이의 십만양병설도 묵인되었다.
 - 조선은 무예를 통한 국란 극복의 경험을 여러번 겪었다.
- 무예가 쇠퇴하였다고는 하나 평소에 국방체육으로서의 무예수련이 있었기에 이러한 국란을 슬기롭게 헤쳐 나갈수 있었다.

3. 조선시대의 무사교육

가. 무사교육의 형태

- 조선의 교육형태는 크게 유학교육, 무학교육, 기술교육으로 나뉜다.
- 무과는 활쏘기를 하는 사정이 그 역할을 수행했으리라고 짐작한다.
- 무과의 고시과목에는 무예와 병서를 시험보왔다.

나. 무사교육의 방법과 내용

- 무사계급들이 활쏘기와 같은 무예의 교습은 병법책과 무예보도통지를 통해 이루어졌다.
- 무예도보통지 편집의도 칼과 창 의 기예가 전혀 연습이 이루어지지 않아 왜 적에게 당했던 전처를 밝지 않기 위해

4. 조선시대의 체육

가. 시험제도와 무예

- 조선에는 기예위주로 보는 시험을 시취 또는 취재라 하였다.
- 시취 : 무과를 보기위한 예비적인 시험
- 무과 시험 : 초시, 복시, 전시
- 시취내용 : 무예와 논문형태의 강서로 구분
- 무예내용은 활쏘기, 기사, 기창이 있고 최종시험은 격구가 있다.

나. 편사

- 조선시대 경기적인 궁술대회이다.
- 무인뿐 아니라 일반백성들도 익히고 즐거운 무예 . 스포츠였다.

☆다. 이황의 활인심방과 신체관☆

- 명나라의 주권이 저술한 도가류의 의서
- 퇴계 이황이 직접 필사하여 애용하였다.
- 도인은 치료보다는 예방을 위한 보건체조의 기능을 한 인위적 운동라. 각종 유희와 오락
- 활쏘고 즐기는 사정이라는 체육클럽을 만들어 무예뿐만 아니라 스포츠로 발전
- 기타 체육활동으로 말타기, 씨름 , 바둑, 장기, 종정 및 투호는 놀이로서 마음을 다스리는 수양의 의미로서 일반적인 놀이와 달랐다.
- 명절에는 줄넘기, 널뛰기, 줄달리기 , 석전 등을 하였다.

VI개화기의 체육

1. 근대체육의 도입과 정립

가. 근대체육의 도입

- 개화기 :1876년의 개항이후부터 1910년의 한말까지
- 제도화된 근대체육이 출발한 것은 1894년 갑오경장부터라 할수 있다.
- 전국에 근대학교가 설립되고 체육을 정식교과목으로 채택하고 각종운동회를 열었다.

나. 근대체육의 정립

- 고종이 내린 교육조서에 교육의 실체는 덕육, 체육, 지육에 있다하여 근대적 교육의 삼대강령을 지적하고 있다.
- 체조과목을 1교시에 30분씩 필수로 실시하였다.
- 군인 출신의 체육교사로 인해 병식 체조의 위주로 실시되었다.
- 근대 스포츠인 축구, 농구, 야구 등이 소개 되었으나 심판이 없는 초보단계였다.

2. 국권회복운동과 체육

- 민족의 주권 상실로 인하여 민주주의의 강력한 감정으로 표출되었다.
- 학교체육을 강화하고 연합운동회를 개체하여 자주독립을 위한 기회로 삼았다.
- 운동회 등을 조직하면서 애국개몽운동을 전개하였다.
- 사립학교를 설립하여 애국심을 고취시켰다.

3. 스포츠 소개와 체육단체의 결성

- 한국최초의 근대식 스포츠 경기대회는 1896년 외국어 학교 화류회 행사의 일부로 실시된 근대식운동이다.
- 육상종목이 주를 이루었다.

<근대적 스포츠 도입 현황>

아래 링크 확인. <https://slidesplayer.org/slide/11303974/>

VII. 일제 시대의 체육

1. 일제의 식민지 통치와 체육

- 일제시대는 민족의 주권국가 활동이 단절된 비극의 시대이며 민족의 시련기이다.
- 무단정치기 : 민족교육을 강압적으로 봉쇄 하였다.
- 문화정치기 : 외향적으로 문화정치를 표방했으나 내면적으로 식민지 경제 수

탈을 강화하고 대륙침략을 강행하였다.

- 식민정책 : 병참기지정책과 민족성 말살운동을 강행함
- 일제의 의해 학교체육의 자율성은 침해되고, 각종 유희 등도 일본의 것이 소개되고, 일제의 침략정책에 맞추어 군사 체육화 되었다.
- 우리민족은 체육을 통해 민족운동을 전개하였다.

2. 민족운동과 체육

- 일제의 식민지 체육정책의 기본성격은 학교체육의 자주성 박탈과 민족주의적 운동경기의 탄압

가. 일제주도의 식민지 체육

- 일본의 식민지인으로서의 총량한 국민양성을 목적으로 한 것이다.

나. 민족주의적 체육의 전개

- 3.1운동 후 무단정치에서 문화정치로 수정하였다.
- 이듬해 대한체육회의 전신인 조선체육회가 조직되었다.
- 일제시대 청년운동은 민족운동으로서의 의미가 있었다.

3. 체육단체의 결성과 수난

☆가. 대한체육의 결성과 해체☆

- 대한체육회의 전신은 조선체육회이다.
- 체육대회를 개최하며 현재 전국체전의 장을 열었다.
- 일본의 강한 통제에 부딪혀 1938년에 해체시켰다.

나 일장기 말소사건

- 베를린 올림픽 우승사진을 일장기를 지우고 실었다.
- 1983년 조선체육회를 조선 체육협회에 통합시키고 말았다.

VIII. 광복이후의 체육

1. 광복이후의 한국체육의 성장과 발전

- 1,2공화국이 들어서면서 체육도 걸음마를 시작하였다.
- 60년대 : 경제개발정책 추진
- 70년대 : 고도의 경제성장으로 민족증흥시기
- 80년대 : 86아시안게임,88올림픽을 성공리 마무리
- 90년대 : 모든 분야에서 선진국을 지향
- 2002년 : 일본과 공동으로 월드컵 개최

2. 한국체육의 오늘

가. 학교체육 -홍익인간을 교육이념으로 하는 새로운 교육이 시작되면서 체육의 목적도 바뀌었다.

- 1953년 : 한국체육회의 발족
- 1차 교육과정 : 교과중심 교육과정
- 2차 교육과정 : 경험중심 교육
- 3차 교육과정 : 학문중심 교육과정
- 4차 교육과정 : 국민정신 교육을 강조
- 5차 교육과정 : 국가수준의 문서화된 개괄적인 기준을 제시
- 6차 교육과정 : 편성운영체제를 개선하여 국가와 지역, 학교의 역할을 분담
- 7차 교육과정 : 학생중심 교육과정으로 국민공통 기본교육과정을 구성하고 학생능력에 맞는 수준별 교육과정

나. 생활체육

- 생활체육의 목표는 모든계층의 사람들이 능력에 따라 체육활동에 참여함으로써 질적으로 향상된 삶을 향유할 수 있도록 하는 데 있다.
- 60년대 : 지역사회에서 배구대회가 활성화
- 70년대 : 여성체육이 활성화
- 1983년 : 체육청소년부는 생활체육 분야의 업무를 주로 담당함.
- 80년대 : 국제경기를 유치하고 생활체육진흥정책으로 사회체육의 기반을 조성
- 1990년 : 국민생활체육진흥종합계획(호돌이 계획) 수립
- 1989년 : 생활체육과를 신설
- 1991년 : '국민생활체육협의회'를 각,시,도,지부를 설립

다. 엘리트 체육

- 1920년 조선체육회는 전국규모의 야구대회를 개최함으로써 국내최대규모인 전국체전의 막을열었다.
- 1954년 3월 16일 사단법인체로 전환하여 한국의 체육발전에 획기적인 노력을 경주하였다.
- 독립적으로 운영되던 대한체육회, 대한 올림픽위원회, 대한학교체육회는

1698년 통합되었다.

- 특수법인체로 바뀐 대한체육회는 '체육운동을 범국민화하여 학교체육 및 사회체육의 진흥으로 국민체력의 향상과 건전하고 명량한 기풍을 진작함과 아울러 아마추어 경기단체를 통할 지도하고 우수한 경기자를 양성하여 국위선양을 도모함으로써 민족문화발전에 이바지하고 나아가 스포츠를 통한 국제친선과 세계평화에 기여함을 목적'으로 하고 있다.

라. 세계속의 한국스포츠

- 1948년 14회 런던 올림픽 대회부터 참가한 대한민국은 1973년 모스크바 유니버시아드 대회를 참가하게 됨으로써 공산국가와의 교류가 시작되었다.
- 88 올림픽 이후 우리나라의 체육입국 위상은 대단히 향상되었다.
- 1994년 올림픽 총회에서 태권도(2000년 시드니 올림픽)가 정식 종목으로 채택되었다.
- 1996년 국제축구연맹본부에서 2002년 월드컵을 일본과 공동개최 하였다.

3. 88올림픽의 유치와 체육부의 발족

가. 88올림픽의 유치와 성과

- 1978년 서울 사격선수권대회를 처음으로 유치하면서, 86아시안게임과88올림픽을 유치하여 성공리 마쳤다.
- 5대특징인 화합의 올림픽, 문화의 올림픽, 복지의 올림픽, 희망의 올림픽 및 번영의 올림픽이다.
- 서울올림픽은 정치, 경제, 사회, 문화, 체육 등 모든 부분에 획기적인 전환을 가져다주고 체육부분은 진흥을 위한 도약기를 맞이하였다.

나. 체육행정기구의 탄생

- 1948년 : 문교부의 문화국체육과
- 1963년 : 체육국에서 체육업무수행
- 1981년 : 정부의 체육부 탄생
- 1982년 3월 20일 : 정부조직법을 개편하여 체육부를 창설하여 올림픽대회 개최준비
- 1988년 2월 28일 : 문화관광부로 개칭

다. 국민체육 진흥계획의 마련

- ☆- 1962년 9월 : 국민체육향상과 체육진흥을 위한 제도적 뒷받침으로 국민체

육진흥법이 제정

- 1982년 서울 올림픽준비 종합계획
- 1986년 국민체육 진흥장기계획
- 1989년 국민생활체육진흥 3년 계획
- 1993년 국민체육진흥 5개년계획

IX. 한국체육의 미래

1. 체육환경의 변화와 전망

가 생활환경의 변화

- 주 5일근무로 여가시간이 늘어남
- 고령인구 증가와 여성의 경제활동증가로 복지정책이 필요
- 체육활동은 삶의 질을 향상시키는데 기여하는 방향으로 발전되고 있다.
- 생활체육 참여율이 미국,독일,일본에 비해 낮아 국민과 정부의 노력이 필요하다.

나. 체육환경의 변화

- 체육환경이란 개인이나 집단이 체육활동에 참가할 때 필요한 시설, 장소, 용기구, 공간, 조직, 동반자, 체육정보, 지식, 제도 등 다양한 물리적, 제도적, 사회 문화적 환경이라고 할수 있다.
- 1980년 이후 급격한 산업화 과정과 고도의 경제 성장은 체육환경도 변화시켰다.
- 국민들의 건강과 체력에 대한 관심이 고조되면서 체육활동자체에 대한 요구가 급격히 증가
- 삶의 질을 향상시키는데 기여할수 있는 체육을 추구하는 경향
- 전문화 다양화의 경향
- 엘리트 체육의 방향변화가 요구

다. 통일한국의 탄생

- 통일한국을 대비하여 남북한 용어를 먼저 정리 하여야 한다.
- 체육시설, 체육장비, 그리고 체육에 대한 많은 부분들에 대한 깊은 논의가 필요하다.
- 조국의 평화통일을 앞당기기 위해서는 남북관계의 신뢰를 회복하는 것이 좋은 방법이다.

2. 20세기 한국체육의 반성과 성찰

- 체육의 대중화 보다는 엘리트 위주의 체육으로 치중하여 왔다.
- 앞으로 과학적이고, 대중을 기반으로한 엘리트 체육을 추구하고, 긍정적인 면을 살리고, 잘못된 점은 깊이 반성하여 창조적인 발전에 노력해야 한다.

3. 21세기 한국 체육의 미래

- 미래사회의 특징은 정보화, 세계화, 지방화, 무한경쟁, 문화의 세기가 된다.
- 여가활동이나 스포츠등도 개별화와 고급화되는 경향을 띠게 될 것이다.
- 체육의 미래는 밝으므로 체육인 스스로 연구하고 탐구하며 경쟁력을 갖도록 자신의 분야에서 열심히 노력하고 힘을 축적해야만 체육의 미래가 밝게 될 것이다.

<스포츠윤리학 요점/ 빠진부분 많음.>

제 1장. 경쟁과 페어플레이

I 스포츠 경기의 목적

1 아곤과 아레테의 차이

스포츠에는 승리 추구를 목적으로 하는 아곤적 요소와 탁월성 추구를 목적으로 하는 아레테적 요소가 혼재되어 있는데 현재 스포츠에서는 아레테보다 아곤적 요소가 더욱 중시되고 있다.

아곤적 요소는 스포츠에 긴장과 재미를 불어넣어 준다는 점에서 필수적이지만 부정적 이미지를 심어줄 수 있다. 그러나 아레테는 아곤을 포괄하며 스포츠의 무정적 이미지를 해소시켜줄 수 있다는 점에서 스포츠 경기에서 더욱 중요시 되어져야 한다.

(1) 아곤의 의미 - ① 경쟁은 전쟁이나 싸움 같은 집단, 개인 간의 폭력적 상호 작용을 제도화된 규칙을 통해 순화시킨 활동

(2) 아레테의 의미

① 스포츠인의 아레테는 운동선수로서 자신에게 주어진 모든 가능성을 최대한 활용하여 개인 또는 집단의 한계를 넘어서 최고의 성과를 올리고자 하는 마음 가짐과 태도

② 아레테는 어떤 것이 최적의 기능을 발휘할 수 있는 상태, 최적의 상태, 훌륭한 상태에 있음을 의미한다.

③ 덕, 훌륭한 상태, 탁월성 등의 의미

④ 아레테의 원래 의미는 전사의 용기와 관련이 있었다. 그러나 시대가 바뀌면서 그 내용은 변화, 풍부

(3) 아곤과 아레테의 차이

① 아곤의 목적은 경쟁에서 승리하는 것이다. 그러나 아레테는 반드시 타자와의 비교를 전제하지 않는다.

② 운동선수는 다른 선수와의 경쟁에서 자신의 아레테를 과시할 수도 있지만, 타인과의 경쟁을 전제하지 않고도 충분히 자신만의 아레테를 추구할 수 있고 드러낼 수도 있다.

2 승리 추구와 탁월성 추구

스포츠에는 타인과의 경쟁에서 승리하는 것을 목표로 하는 아곤적 요소와 자신의 탁월성을 드러내기 위해 최선을 다하는 아레테적 요소가 모두 내재되어 있다.

운동선수들은 마땅히 이 두 가지 요소를 고려해야 하지만, 아곤적 요소보다 아레테적 요소에 더욱 큰 관심을 기울일 필요가 있다. 현실은 아레테보다는 아곤을 선호한다.

(1) 탁월성 추구는 항상 경쟁과 승리 추구를 포함하고 있지만, 경쟁과 승리 추구는 언제나 탁월성의 추구를 포함하는 것은 아니다. 즉, 아레테가 아곤보다 더 포괄적인 개념이기 때문에 스포츠에서는 아레테적 요소 즉, 탁월성 추구를 더욱 중요한 요인으로 고려해야 한다.

(2) 스포츠에서 승리 추구보다 탁월성 추구를 중요시해야 하는 이유는 스포츠의 긍정적 이미지와 관련이 있다. 승리에 최상의 가치가 주어질 경우 스포츠는 필연적으로 자본주의체계의 무한경쟁 이데올로기와 결부될 것이다. 반면에 탁월성 추구가 강조될 경우 승리지상주의로 인해 형성된 모든 부정적 이미지로부터 벗어날 수 있고 인간 승리의 면모를 보여주는 긍정적 이미지를 갖게 될 것이다.

(3) 아곤과 아레테는 대부분의 스포츠적 사건에 공존하는 속성이다.

아곤적 요소, 즉 경쟁심은 경기에 긴장과 흥미를 불러일으킨다. 선수들은 승리하려는 강렬한 욕망으로 인해 경기에 몰입하고, 스포츠팬들 역시 승부로 인해 응원의 동기를 갖게 된다.

그러나, 경쟁심이 과열되고 승리가 절대화될 경우에 스포츠는 폭력적 투쟁으로 변질될 수 있다.

이것이 아곤적 요소보다 아레테적 요소를 더욱 중시해야 하는 이유이다.

II 스포츠맨십

1 스포츠맨십의 의미: 스포츠에 참가한 스포츠맨이라면 마땅히 따라야 할 준칙과 갖추어야 할 태도를 의미하며, 페어플레이, 상대편과 상대 선수의 존중, 경쟁 상대에 대한 공손한 태도 같은 덕목들을 포함

III 페어플레이

1 페어플레이의 의미: 결과에 초연하고 과정을 즐길 수 있는 영국 귀족과 신사

제 2장. 스포츠와 폭력

1 선수폭력

1 폭력을 성찰하는 이론

(1) 아리스토텔레스 - 분노

① 학생 운동선수들의 폭력에 대한 문제는 폭력이 폭력을 부른다는 것이다. 즉, 폭력의 악순환이 반복되는 현상이 나타나는 것이다. 폭력은 인간 내면의 분노 감정에서 시작된다.

② 아리스토텔레스는 비이성적인 욕구들 중의 하나인 분노는 자제력이 없음을 말하며, 욕망으로부터 나오는 인간의 행위라고 지적하고 있다.

③ 본래 인간이 분노한다는 것은 자존감과 정의감을 갖고 살고 있음을 증명하는 일이기도 하다. 분노는 세상을 변화시키는 필요조건이기는 하지만 충분조건은 되지 못한다.

(2) 푸코 - 규율과 권력

① 학교 스포츠의 구조적, 문화적 특징은 운동부의 위계질서 상황에서 찾아볼 수 있다.

② 학교 운동부에 소속되어 있는 그들은 선후배 사이 또는 지도자와 선수의 관계에서 상명하복의 질서를 내세워 거부할 수 없는 힘이 작용한다.

③ 또한, 팀워크를 중요하게 생각하는 지도자와 선수들 간 믿음은 어떠한 일탈 행위도 용납할 수 없다.

④ 목표인 승리를 위한 과정에서 강제적 억압과 체벌의 행위는 암묵적으로 행사하는 당연한 행위로 간주되고 있다. 특히 지도자의 지시는 선수들에게 강한 영향력을 행사하는 절대적 명령으로 받아들여지면서 고착화 되고 있다. 전통이라 불리는 위계질서의 엄격한 구조 속에서 자연스러운 움을 가장한 권력이 폭력으로 생산될 수 있는 환경이 조성되고 있다.

⑤ 그러므로 스포츠 현장에서 지도자와 선수, 선후배 간의 위계질서가 성립되는 경기장이나 운동하는 장소 또는 숙소 등의 특정한 공간에서 작용하는 권력 관계는 일방통행으로 흐르는 권력행사로 인해 폭력으로 변질되어 작용할 수 있음을 우려하는 것이다.

(3) 한나 아렌트 - 악의 평범성

① 스포츠계의 선수폭력에 관한 문제는 한나 아렌트의 저서 예루살렘의 아히히만에서 논쟁의 초점이 되었던 악의 평범성이라는 개념에서 찾을 수 있다.

② 한나 아렌트의 무사유의 의미는 잘못된 관행에 복종하는데 익숙해져서 잘못을 수정하기는 커녕 잘못된 관행을 지속시키는데 더 익숙해 졌다는 것이다. 다시말해 폭력이 습관처럼 행해지고 익숙해져 있는 스포츠계의 현실은 아무런 죄책감 없이 폭력에 노출되어 있다.

③ 폭력을 폭력으로 인식하지 못하고 폭력에 길들여져 위계질서라는 틀에 매인 운동선수 세계의 잘못된 문화가 악을 키운다는 것이다.

④ 이와 같이 아렌트의 무사유 개념에서 오늘날 스포츠 현장에서 발생하는 스포츠계의 폭력 현상들이 무사유로부터 발생한다는 현실을 직시하고자 한다.

2 선수폭력의 규정: 스포츠에서 선수의 폭력행위는 선수를 대상으로 구타, 어느 장소에 가두어 두는 것, 겁을 먹게 하는 것, 강요, 물건 또는 돈을 빼앗는 것, 인격모독, 창피를 주는 것, 집단 따돌림을 말한다.

3 스포츠 폭력의 유형 -(1) 선수들 간의 폭력: 승리를 위한 전술적 차원에서 고의반칙 같은 경우가 있다.

(2) 위계질서 차원

① 경기장이나 합숙소에서 선후배들 간의 폭력문제는 상명하복의 위계질서를 강조하는 운동선수들끼리

팀의 단합 및 좋은 성적을 위한 명분으로 자행되어 왔다.

② 이러한 관계는 선후배 간의 전통이라는 명분으로 수동적인 상하지배의 권력구조에 놓여있다.

③ 선후배의 위계질서는 스포츠 세계에서 펠로십(동료애)과 리더십의 사회학적 가치가 되기도 하지만, 규율과 지시위반, 소외로부터 오는 스트레스 풀기 등의 괴롭힘이 왕따, 인격 모독 등의 심각한 상황으로 이어지기도 한다.

(3) 선수 또는 지도자가 심판에게 가하는 폭력: 심판판정에 대한 불만으로 발생한다.

4 선수 성폭력

(1) 강제로 성적 행위를 하거나 성적 행위를 하도록 강제로 요구하거나, 협박하거나, 꼬드기는 행위 등

(2) 성폭력은 사제지간이나 선후배 간 위계를 명분으로 불평등한 권력을 이용하는 경우가 문제로 지적된다.

(3) 체육계 성폭력 문제를 해결하기 위한 합의서를 2007년 발의했다.

(4) 푸코는 폭력을 조정하는 관계가 권력에 의해 생산되고, 신체적인 폭력이 권력과 규율위 관계에서 나타나는 것으로 보았다.

II 관중폭력

1 경기 중 관중의 폭력

- (1) 내외적인 요소로 인해 관중은 돌발적이고 무규범적인 상태가 되어 경기장 내의 관중난동이나 관중폭력이 발생하는 경향이 찾아지고 있다.
- (2) 모든 스포츠는 내재적으로 경쟁적이기 때문에 공격성과 폭력을 조장하게 된다.
- (3) 현대 스포츠 경기에서 생성된 사회적 구조가 도구적인 폭력의 범위를 증가시켰으며, 합리적인 폭력의 은밀한 사용을 유도하는 경쟁적 압박으로 폭력을 더욱 은밀하게 만든다는 것이다.
- (4) 따라서 스포츠는 모의적인 폭력이 사회적으로 인정받고 관습으로 표현되는 한영역이기도 하다.

2 경기 후 관중의 폭력행동

- (1) 관중폭력의 대표적인 예는 영국 축구팬의 훌리거니즘을 들 수 있는데 이것은 공격적인 폭도로 변할 수 있는 경계의 대상이 되는 군중을 주목한다.
- (2) 훌리거니즘: 군중과 팬의 무질서를 합친 뜻이다. 경기장의 불량아라고 불리는 훌리건들은 그들이 응원하는 팀을 빌미로 광적인 행동으로 폭력을 조장한다.
 - ① 더닝은 훌리건들이 강조하는 폭력은 국가가 개입하지 않는 사회적으로 구성된 폭력이며 그들의 공격적 행동은 완성이 아니라 매우 상징적이고 환유적이라는 것이다.
 - ② 훌리건의 대상은 대다수의 노동자 계급이고 포동을 일으키는 원인은 편파적이거나 무능력한 판정이 빌미가 된다.

III 스포츠 폭력

1 스포츠의 공격적 특성과 폭력성

- (1) 오늘날에 있어서 스포츠는 상대방인 경쟁자에게 심각한 부상을 입힐 수 있는 폭력적인 행동을 최대한 배제한 인간 대 인간의 경쟁적인 행위로서 자기통제를 요구하는 구성적 장치와 규제적 규범을 통해 폭력성을 제한하면서 발전되어 왔다.

2 격투스포츠의 윤리적 논쟁: 이종격투기

- (1) 인간의 전투적 본능을 자극하면서 성장하고 있는 이종격투기에서 우리가 향유할 수 있는 공통의 에토스(관습), 즉 스포츠맨십, 페어플레이, 규칙 준수는 무엇인가에 대해 물음을 던지게 만든다.
- (2) 부정적 사고에도 불구하고 이종격투기에 대한 긍정적인 면을 내세우는 이종격투기 지지자들은 훈련과 무술의 실전성, 규칙을 바탕으로 인간의 근원적 욕구인 공격성을 정화시킬 수 있는 매개체가 될 수 있다는 것에 수긍하고 있다.

제 3장. 경기력 향상과 공정성

I 도핑

1 도핑의 의미

- (1) 도핑이란 선수에게 수행능력의 향상을 목적으로 약물을 사용하거나 특수한 이학적 처치를 하는 것.
그리고 사용행위를 은폐하는 것까지 포함한 총체적인 행위를 의미한다.

- (2) 한국도핑방지위원회(KADA), 세계 반 도핑기구(WADA)

2 도핑을 금지해야 하는 이유

- (1) 공정성이라는 스포츠의 가장 본질적인 문제로 인해 도핑이 금지되어야 한다.

제 4장. 스포츠와 인권

I 학생선수와 인권

1 인권 사각지대인 학교운동부

- (1) 학교 운동부의 인권문제는 승리지상주의에서 학생선수에 대한 비인간적인 대우로 인하여 나타나는 폭력 선수 도구화 등 학생선수가 인간으로 가져야 할 권리가 보장되지 않은 데서 발생하는 문제이다.

(2) 학생선수의 소외

- ① 신체로부터의 소외이다. 학생 선수는 부상에도 고통을 무릎쓰고 운동을 지속한다. 이 경우 외화(外化)된 학생선수의 신체는 독립된 힘으로써 자신에게 적대적으로 대립하여 신체로부터의 소외가 발생할 수 있다.
- ② 스포츠 활동으로부터의 소외이다. 운동 과정에서 주체성을 상실하고 자율성을 억압당하는 경우 스포츠 활동으로부터 소외가 발생한다.
- ③ 유전본질의 소외이다. 스포츠를 통해 경험할 수 있는 다양한 가능성으로부터 배제되면 학생선수의 유전 본질은 스포츠로부터 소외를 경험한다.

- ④ 인간의 인간으로부터의 소외이다. 자유를 억압하고 팀 승리를 위한 기계의 부품처럼 착취적으로 활용할 경우이다.
 - ⑤ 자기로부터의 소외이다. 교실 속 학생이라는 자신의 모습에서 정체성 분열을 경험한다.
- (3) 학생선수의 학습권 보장 차원에서 최저학력제를 시행한다.

II 스포츠지도자의 윤리

1 지도자에 의한 폭력이 가능한 이유

- (1) 스포츠지도자가 폭력이 가능한 이유는 권력을 가지고 있기 때문이다.
- 2 선수체벌 문제는 4대 악을 척결하기 위한 과제중 하나이다. 선수체벌의 해결 방법으로 인권교육을 강화한다.
- 3 마틴 부버의 말처럼 나와 그것의 관계가 아닌 나와 너의 동등한 인격적 만남을 중시해야 한다.

III 스포츠와 인권교육

1 학교체육의 인성교육적 가치

- (1) 스포츠가 인성교육에 기여할 수 있는 효과는 정서발달, 인지발달, 사회성, 도덕성 발달이다.
- (2) 스포츠 활동은 일탈방지, 친사회적 행동을 발달시켜 스포츠를 통한 인성발달에 직접적인 기여를 한다.

제 5장. 스포츠조직과 윤리

I 스포츠와 정책윤리

1 정치와 스포츠의 관계

- (1) 스포츠 정치화 현상과 관련한 스포츠 정치의 속성
 - ① 스포츠 참여자가 사회조직을 대표
 - ② 스포츠 단체조직의 과정
 - ③ 스포츠에 대한 정부기관의 개입
 - ④ 스포츠경기와 정치적 상황의 상호작용
 - ⑤ 스포츠경기의 의식과 제도적 특성
- (2) 스포츠의 순기능적 측면
 - ① 국민의 화합과 협력
 - ② 외교적 승인과 국위선양
 - ③ 국민의 건강과 행복 증진

- ④ 국가 간의 화해와 협력
- (3) 스포츠의 역기능적 측면

- ① 정치선전 및 체제강화
- ② 사회통제
- ③ 국가 간 분쟁
- ④ 정치적 시위

(4) 스포츠의 잠재적 기능과 정치적 속성을 바탕으로 한 스포츠 행위의 정치적 방법과 동기, 그리고 순기능 과 역기능에 관련하여 아리스토텔레스의 이론에 근거한 설명

- ① 스포츠지도자는 덕성과 윤리를 갖추어야 한다.
- ② 스포츠에 참가하는 개인적 차원의 개인윤리와 제도적 차원의 사회윤리에 대한 성찰과 반성이 요구된다.
- (5) 기능주의 이론의 입장에서 스포츠의 사회적 기능은 의무론보다 결과론 즉, 최대 다수의 최대 행복을 위한 공리주의적 입장을 지향하고 강조하는 경향이 있다.
- (6) 막스베버는 지도자가 갖추어야 할 덕목으로 내재된 신념윤리와 책임윤리를 제시하였다.
 - ① 신념윤리를 주장하는 사람은 결과를 생각하지 않고 신념의 실현 그 자체에 만 집착하는 사람
 - ② 책임윤리를 주장하는 사람은 인간에 의해 발생하는 결함들을 인정하고서 자신의 행동 결과에 대해 책임을 져야 한다는 원칙에 따라 행동하는 사람.
 - ③ 빅토르 안을 비롯한 귀화 선수들에 대한 평가는 신념윤리 또는 귀화의 동기를 기반으로 한 결과에 대한 책임윤리가 적용 가능한 이론이 될 수 있다.

II 심판의 윤리

1 심판의 윤리기준

- (1) 공정성: 규칙, 오심과 관련
- (2) 청렴성: 심판매수, 로비와 관련
- (3) 편견과 차별성: 혈연, 지연, 학연, 성별, 사제지간, 파벌주의, 인종주의의 편견과 차별성을 가져서는 안됨.
- (4) 심판은 공정성과 청렴성이 있어야 하고 편견과 차별성을 배재해야 한다.

2 심판의 역기능

- (1) 오심 (2) 편파판정

(본과목- 스포츠윤리학 요점에서는 시험범위에서 빠진 내용이 꽤 있음.)

--물론 시범범위 가운데 큰 비중을 차지하지 않는 부분임.

대충 빠진내용은 아래와 같음

- : 1. 스포츠와 윤리 - 전 단원.- 윤리적 기초, 윤리의 이해, 윤리이론.
 - 3. 스포츠와 불평등 - 전단원. - 성차별, 인종차별, 장애차별.
 - 4. 스포츠에서 환경과 동물윤리 일부.
 - 6.경기력 향상과 공정성 - 2.유전자 조작, 3.용기기와 생체공학기술활용
 - 8. 스포츠조직과 윤리 - 3.스포츠조직의 윤리경영..
- 그래서 기출정리를 추가합니다.

<스포츠윤리 내용보충- 기출핵심정리>

1. 스포츠에서의 정의▶절차적 정의: 분배의 원칙을 합의해 나가는 과정의 공정성 중시 사람들이 결과를 도출하기 위한 절차를 합의했다면 그 절차로 얻어진 결과는 합의적이고 정의롭다고 판단.-원초적 입장 : 사회구성원들에게 의해 정의. 원칙이 채택되는 최초의 상황에 대한 철학적인 해석, 유연성으로 인해 자신이 유리하거나 불리해서는 안됨.-무지의 배일 : 원초적 입장을 공정하게 설정하기 위함, 원초적 입장에서 정의의 원칙을 합의할 계약의 당사자들이 서로 평등한 존재가 되기 위해 자신에 대한 정보를 근원적으로 차단.

▶분배적 정의: 개인의 권리 및 이익, 부담 등을 공정하게 분배-형식적, 평등적 정의 : 모두에게 절대적으로 공평하게 적용되는 것 (빈부, 지위, 인종학력에 무관)-실질적, 배분적 정의 : 모두에게 상대적으로 공평하게 적용되는 것 (개인의 조건이나 처치가 다른경우는 다르게 대우)

▶법률적, 교정적 정의:불법행위를 바로잡고 법을 공정하게 적용함으로써 실현하는 것.

2. 시대별 스포츠의 성차별

▶고대스포츠-아테네 : 그리스 여성의 스포츠 참가는 존재했으나 여성 자체가 연약한 존재로 인식.-스파르타 : 여성의 스포츠참가는 위대한 전사를 출산하고,

양육하기 이함.-로마 : 엄격한 가부장제하에 스포츠 참여는 남성에게만 한정.

▶근대스포츠-남성의 신체적 기술과 능력을 중심으로 여성을 배제-스포츠가 여성스럽지 못한 인간을 만든다는 인식에 팽배.-남성성과 여성성에 대한 고정관념.

▶현대스포츠-여성의 섹슈얼리티를 강조하여 상업적으로 이용하려는 새로운 성차별 현상 발생-> 여성의 스포츠 참여 기회의 확대와 활동보장이 필요.

3.인종차별에 관련된 스포츠 규정-올림픽 헌장 제 1장 제 3조[어떤 나라 또는 개인에 대해서도 인종, 종교 혹은 정치상의 이유로 차별해서는 안된다.-> 신체의 강건함과 탁월성을 경쟁하는 속성이 신체적 우월감 혹은 열등감으로 인종적 편견과 쉽게 연결될 수 있다.

4. 스포츠에서 인종차별▶과거-스테킹(수비 위치에서의 차별)-야구 메이저리그에서 흑인선수를 비중심적 수비 위치로 격리

▶현재-사회 경제적 장벽을 통한 제한-포지션에 대한 제한과 미디어에서 편향적 보도.-프로스포츠의 세계화를 통한 인종차별문제의 극대화

5. 스포츠 인종차별을 극복하기 위한 방안-인종적 고정관념 해소-실력으로의 경쟁- 인종차별 극복을 위한 교육 제공.- 스포츠에 대한 사회경제적 제약을 낮출 수 있는 제도 제공.-인종차별적 행동과 언어에 대한 처벌 강화

6. 장애인 스포츠와 관련된 법규-한국 장애인 인권 헌장 제 7장 (1998년): 문화 예술, 체육 및 여가활동에 참여할 권리를 가진다. 스포츠 참여를 원하는 장애인에 대해 장애인에 대한 제재를 가하는 것은 기본적 침해 해당 (제한, 배제, 분리, 거부 등...)

7. 장애차별에 반대하는 이유-몸의 부분적 손상과 상실이 세계화와의 소통을 막을 수 없음.- 장애는 신체적, 정신적 손상 및 기능상실을 의미하지만 세계화의 소통을 위한 매개의 변형으로서 장애 그 자체를 인정해야 함

.8. 차별없는 스포츠의 조건-기획제공_장소, 시간-제정지원_기구 및 재정-계속

적 활동_일회성인 활동x-선택의 기회_본인의 선택-다양한 사람과의 만남_사회성 함양의 기회제공

9. 생태윤리의 4대 의무(테일러)-불침해의 의무 : 생명체를 해치지 말것.-불간섭의 의무 : 생태계의 발전에 제한을 가하지 말 것.-신뢰의 의무 : 야생동물에 대한 위해를 가해 신뢰를 훼손시키지 말 것.-보상적 정의의 의무 : 인간이 망가트린 자연상태를 회복하기 위해 노력할 것.

2016년 A형 10번스포츠 활동과정에서 다른 생명체를 해치는 행위, 테일러가 제시한 인간의 4가지 의무 중 어떤 조항에 위배되는가?1) 신뢰의 의무2) 불간섭의 의무3)불침해의 의무4) 보상적 정의의 의무

10. 스포츠 환경 분류(부울제)-순수환경 : 순수환경은 원래의 야생지로서 공원이나 보전구역 등이 해당-개발환경 : 야외활동을 할 수 있도록 하는 곳 _ 트레일, 슬로프, 필드, 실외수영장 등-시설환경 : 완전한 실내 스포츠 공간 _ 실내체육관, 경기장, 아이스링크장 등

11. 스포츠에서 지속가능한 발전의 특징

▶지속성 : 개체와 사회의 영속적인 생존을 의미▶스포츠상의 지속가능한 발전-스포츠 환경 및 시설의 개발과 환경의 공간-지속가능한 활동을 전제로 함.-순환되는 물질 사용 등의 실천적 측면이 강조-거시적 자각, 윤리적 자각으로 구성

12. 스포츠에서의 폭력-폭력을 장려하면서도 억제한다.-폭력적 본성을 길들이는 장치로서 스포츠를 이용한다.-폭력성과 공격성이 스포츠에 내재되어 있다.-정당한 폭력은 통제된 힘의 사용으로 신체적 탁월성을 표현하는 것, 자기 목적성을 지닌 목적

13. 스포츠 폭력에 대한 인식-폭력 자체가 나쁜 것이라면 스포츠에서 격투종목은 존재가 불가능-폭력은 정당성의 기준에 따라 가변적

14. 선수간의 폭력이유 : 승리가 가장 중요한 가치로 여겨지는 승리지상주의로 인해 발생함.-감정폭발에 의한 우발적 발생-의도적 발생도 존재-스포츠 내의

보편적 규범에 따름

15. 심판이나 관중에 의한 선수폭력-관중이 가지는 스포츠 소비자로서의 권력에 대한 도전.-심판이 가지는 규칙집행으로서 권력에 대해 도전-심판의 편파판정에 따른 피해의식-심판의 정확하지 못한 판정

16. 일상생활에서 선수의 폭력-중대한 사회적 일탈행위가 됨.-사법적 처벌의 대상예) 미국 피겨스케이팅선수가 전미선수권 대회 우승을 위해 공법을 시켜 다른 경쟁자의 무릎을 상해시켜 처벌받음. 미국 권투선수가 소녀 강간혐의로 복역함.

17. 관중폭력의 원인-선수의 우발적 폭력이 관중의 동조의식을 일으킴-난동과 무질서한 폭력으로 발전-관중에대한 통제가 미흡함-안전장치가 미흡-신체접촉이 많을수록 증가-라이벌 의식, 배타적응원문화, 경기성격이 원인-팀의 지지를 통한 집단적 과시 경향으로 발생-집단속의 무책임성, 몰개성화에 의해 발생-선수들의 폭력은 관중의 폭력성에 영향받음

2016년 A형 12번경기장에서 발생하는 관중폭력에 대한 설명으로 옳지 않은 것은?1)신체접촉이 많은 종목일수록 증가하는 경향이 있다.2)개별성과 책임성이 강한 개인화 된 구성원에 의해 일어난다.3)경기성격, 라이벌의식, 배타적 응원 문화등이 원인이다.4) 선수폭력에 동조하는 관중에 의해 발생하는 경향이 있다.

1. 도덕과 윤리의 개념

▶도덕- 사람이 마땅히 해야하는 도리- 개인의 심성 또는 덕행 (개인적 양심)-자발적 실천

▶윤리- 더불어 살아가는 인간관계- 도덕적 현상의 바탕- 사회적 양심과 도덕적 규범

**도덕과 윤리의 공통점-실천에 있어서 타율이 아닌 개인의 자율성을 강조- 타인에 있어서 관심을 바탕으로 함.

2. 선의 개념과 종류▶개념- 도덕적 실천의 기본이며,도덕적 행위를 가능하게

하는 근거.

▶특성- 도덕적 평가와 무관한 좋은것을 의미

▶종류-도덕적 선 : 수단이 아닌 목적 그 자체로서 추구할만한 모든 가치의 원천-스포츠 자체가 목적이 되는 궁극적 행위-개인적 가치관에 따라내제적 선이 달라진다.

3. 스포츠 윤리: 스포츠의 도덕적 원리를 연구-스포츠 도덕은 스포츠 규칙의 자발적 준수를 의미.-선수에게 구성적인 조건규칙 준수 필요함.-규칙의 자발적 준수가 선수의 도덕성을 평가하는 기준은 아니다.

▶목적-일반적 상황에서의 윤리적 원리와 도덕적 덕목을 스포츠의 도덕적 원리와 덕목에서 고찰.-가치들의 선택과 판단에 대한 규칙 설정을 통해 참여자의 특정행동을 강화.예) 국가관, 사명감, 협동, 페어플레이, 품위유지

4. 스포츠 윤리의 연구-스포츠에서의 폭력문제-스포츠에서의 경쟁의 문제-경기력 향상을 위한 각종 도핑 문제-대학 스포츠의 문제-기회균등과 남녀평등

5. 윤리이론개념과 한계점 (B-한계점)▶결과론적 윤리체제-옳고 그름을 판단하는 기준으로 행위의 결과에 기초하여 판단.- 특정 행위에 대해 옳은 결과가 나왔을 때 올바른 행위로 간주.B) 정의나 인권에 모순되며, 내적동기에 소홀함, 양적으로 계산할 수 없는 다양한 가치존재.

▶의무론적 윤리체제(칸트)-판단기준으로 행위의 동기가 중요.B) 도덕규칙과 상충되며, 다수의 이익을 간과

▶목적론적 윤리체제-판단하는 기준이 궁극적 목적에 부합하는지를 통해 판단-공리주의와 연관

▶공리주의 윤리체제(벤담)-판단하는 기준으로 행위의 결과가 쾌락을 극대화하는 것이 중요.-결과주의와 극대화원리를 특징으로 함(최대다수의 최대행복)B) 소수의 희생을 정당화할 가능성을 내포하며, 여러가지 만족(불만)에 대한 상호질적 차이를 인정하지 않음. 최대다수-최대행복 개념간의 모순이 내포됨.

▶덕론적 윤리체제(아리스토텔레스)-판단기준으로 행위자의 품성과 내면적 도덕성이 중요함.- 도덕적 법칙보다 성품이 중요함.B) 스포츠 윤리가 개인윤리에 해당하는 것처럼 보일 가능성을 내포하며, 스포츠 상황에 적용하기 어렵다. 표 현상 미덕으로 보이지만 악덕으로 이어지는 경우도 있음.

▶계약론적 윤리체제(홉스)-판단기준으로 상호계약을 중시-서로 도덕원칙을 합의해야하는 이유는 서로 상호의존해야하기 때문임.B) 도덕 이론이 아니라 어떻게 타인을 이용해야하는지에 대한 설명일수도 있음.

▶동양사상 윤리체제

-유교사상:공자 _ 극기복례(사욕을 이기고 예로 돌아간다)맹자 _ 사단지심(내가 지 마음을 지니고 태어남)

-불교사상:부처 _ 중도사상(실천적 수행을 강조)

-묵가사상: 묵자 _ 경상애교상리(서로 차별없이 사랑함)

6. 맹자의 사단지심-측은지심 : 남을 불쌍히 여기는 착한마음-수오지심 : 자신이 옳지 못함을 부끄러워하고 남의 옳지 못함을 미워하는 마음.-사양지심 : 겸손하여 남에게 양보하는 마음-시비지심 : 잘잘못을 분별하여 가리는 마음.

7. 에토스와 로고스-에토스: 사람의 특징적인 성질이나 태도, 보편적인 도덕 이성요소.-로소스: 보편적 법칙과 준칙을 인식하고 분별하는 이성

8. 아곤(Agon)과 아레테(arete)

- 아곤 : 고대그리스 경기에서 경쟁을 의미, 승리추구, 결과중시, 자기중심적
- 아레테 : 개인이 가진 본질적 탁월성 의미, 노력추구, 과정중시, 덕, 탁월성 추구

2015년도 A형 4번 스포츠 또는 스포츠 윤리와 가장 거리가 먼것은?1. 아곤 (Agon) 2. 아레테(Arete) 3. 알레아(Alea) 4. 에토스(Ethos)

9. 놀이이론을 정리한 학자.

▶메이머-놀이는 필수적인 활동으로 강요x-놀이는 그 자체의 목적을 가짐.

▶카이오와

- 아곤 : 시합, 경기 ->스포츠
- 아레아 : 요행,우연 -> 제비뽑기, 룰렛
- 일링크스 : 현기증유발 ->번지점프
- 미미크리 : 흉내, 모방 -> 연극

▶호이징하

- 임의 : 고정된 시간에서 수행
- 선택 : 자유롭지만, 절대 구속력
- 자유 : 자발적-즐거움 : 긴장감, 즐거움
- 목적 : 놀이 자체에 목적-비일상 : 일상과 다름

▶노바크-놀이는 내재적 특성을 가짐.

10. 규칙의 요소-조리적 행정규범: 단어로 규정되지 않았으나 스포츠 상황에서 인정되는 규범.-행정법정 행위규범: 과학적 법칙이나 윤리적 규범의 유추가 허락되지 않는 규범-형법적 행정규범: 불법적인 행위의 규제-조직규범: 조직내에서 자동적으로 적용되는 규범.

11. 게임자체의 존중-규칙에 대한 존중.-페어플레이를 통해 스포츠맨십을 실현.-상호간의 입장존중

12. 페어플레이: 공정한 조건에서의 공정한 경쟁-형식적 페어플레이 : 규칙내에서 행하는 경쟁-비형식적 페어플레이 : 참여자간의 존중과 공정한 가치태도, 경기의 관습을 지키며 행하는 경쟁

13. 승부조작의 문제와 해결방안: 스포츠 경기에 대한 금전적 이득을 위해 경기과정과 결과를 왜곡시키는 행위

▶윤리적 문제-스포츠 공정성 하락과 경기 수준의 하락-스포츠의 근본적 가치 훼손-스포츠의 산업화

▶해결방안-내적통제 : 스포츠 윤리교육 강화-외적통제 : 제도적(처벌)강화, 관리감독 강화

- 모두들 합격을 기원합니다. -
(편집및 공유배포자 : injuny3@hanmail.net)

<운동생리학 요점>

1. 운동생리학이란?

1. 운동생리학의 정의

1. 항상성
 - 인체 내부 환경이 안정 상태로 유지하려는 과정
 2. 반응
 - 운동에 의해 신체가 일시적인 반응 (심박/ 땀/ 호흡)
 3. 적응
 - 규칙적인 또는 반복적인 운동으로 인체 기관이 발전
 4. 항정 상태 (steady state)
 - 인체 내부가 운동 상태에서도 변화하지 않고 일정하게 유지되는 상황
 - 운동 시작 후, 체온이 증가하다 일정 시점엔 체온이 유지
- #### 2. 운동생리학 분야
- 운동 처방, 트레이닝, 운동영양학, 측정평가, 건강, 의학과 밀접 관련
 - 최근 분자생물학, 세포생물학까지 연구영역 확장
 - 운동처방사, 건강지도사, 생활체육지도자, 등 다양한 분야로 취업 확장

2. 운동과 에너지 대사

1. 세포 구조

1. 세포막
 - 세포 내부와 외부를 구분하는 막으로 방어 역할
 2. 핵
 - 유전자를 담고 있으며 각종 신체 정보 및 단백질 합성 조절
 3. 세포질
 - 세포막과 핵 사이 부분. 세포기관이며 에너지공장 미토콘드리아 존재
- #### 2. 에너지
- 에너지는 화학/ 기계/ 열/ 전기/ 빛/ 핵 에너지로 구분
 - 인체는 외부 음식물로부터 화학적 에너지를 얻고 이를 기계 에너지로 전화시켜 생리적인 일을 작동시킴
 - 생리적인 일은 근수축/ 세포막을 통한 기질 이동/ 탄소화물 및 단백질 합성/ 자극전도/ 소화요소 및 각종 호르몬 분비
 - 화학에너지 일부는 체온 조절을 위한 열에너지로 사용
3. 생체 에너지
 - 탄소화물, 지방, 단백질을 통해 에너지 형태로 전환하는 화학적 경로

- 인체 에너지 시스템은 무산소성과 유산소성이 있음
- 무산소성 에너지 시스템은 ATP-PCr(인원질) 시스템이라고 함

1. 무산소성 에너지 시스템

1) ATP-PCr 시스템

- 가장 빠른 에너지원이나 에너지량은 제한적
 - 5초 이내의 고강도 운동시 사용
 - 운동 후 회복시에 재 저장
 - 짧고 강한 운동에 필요 (역도, 높이 뛰기, 100달리기)
- PC+ADP → ATP + C

PC : 크레아틴인산

ADP : 아데노신 2인산

ATP : 아데노신 3인산

C : 크레아틴

2) 해당과정(젖산시스템)

- 탄수화물의 에너지원 글루코스 또는 저장형태 글리코겐이 젖산을 생성하는 것
 - 이 과정에서는 산소 소모 없음 : 무산소성 과정
 - 20초 이상 운동 지속시 필요한 ATP 생산
 - 400~1500 전력 스포츠시
- 글루코스 → 초성포도당 ↔ 젖산

2. 유산소 에너지 시스템

- 산소 공급이 원활할때 초성 포도당이 미토콘드리아에 유입
 - TCA 사이클과 전자전달계를 거치면서 최종대사물인 물과 이산화탄소 ATP 생산
 - 운동 강도가 낮고 운동 시간이 길수록 유산소성 에너지 시스템 사용
 - 3분 이상 지속되는 운동 시 주 에너지원
 - TCA에서 생성되는 NADH는 전자 전달계로 이동하여 ATP 생산
 - 지방산과 아미노산은 아세틸 조효소로 바뀌고 TCA 사이클과 전자 전달계를 통해 ATP 생산
- 지방산 / 아미노산 → 아세틸 조효소 → TCA 사이클 → 물/이산화탄소
글루코스 → 초성 포도당 ↔ 젖산 → 아세틸 조효소

===== (운동대사, 호르몬 보충설명) =====

운동 대사

인체 운동 에너지 시스템은 2가지로 분류

1. 무산소성 에너지 대사 : 산소 없이 ATP를 생성하기 때문에 생성량이 낮음
- 2) 무산소 인원질 과정 (ATP-PC 시스템) : 크레아틴 인산과 ADP로 ATP로 만듦
 - ADP : 아데노신 2인산 (ATP가 에너지를 발생하면 ADP로 변함)
 - ATP : 아데노신 3인산 (에너지의 현금이라 불리는 세포에서 직접 사용되는 에너지원)
 - PC : 크레아틴 인산

2) 무산소 해당 과정(젖산 시스템) : 글리코겐을 젖산으로 분해. 이때 ADP와 Pi가 ATP를 생성
글리코겐: 탄수화물의 대사로 얻어지는 글루코스(포도당)의 세포 저장 가능 형태
젖산: 글리코겐이 무산소 에너지로 소모되면 젖산으로 변화. 유산소 상태에서 다시 글리코겐으로 합성되고 일부는 물과 이산화탄소로 변함

1. 유산소성 에너지 대사 : 산소 공급을 통해 미토콘드리아의 탄수화물과 지방을 원료로 ATP 생성
- 2) TCA 사이클: 미토콘드리아 내막에서 일어나는 피루브산 산화를 통해 ATP를 생성하는 과정
- 2) 전자 전달계: TCA 사이클에서 이탈된 전자와 수소가 전자전달효소를 거치면서 ATP 생성
 - 포도당-> 피루브산 ->(산소 O) -> TCA 회로 -> 전자 전달계
 - 포도당-> 피루브산 ->(산소 X) -> 젖산

호르몬

호르몬 작용 기전

1. 스테로이드 성 호르몬
고피졸/ 알도스테론 / 테스토스테론/ 에스트로겐/ 프로제스테론
세포 내부 이동하며 DNA를 활성화 시켜 mRNA 합성

- mRNA : 메신저 RNA라 불리며 단백질 합성을 위해 DNA의 유전 정보를 리보솜에 전달
- 리보솜 : 단백질로 이루어진 복합체로 세포질 내 단백질 합성

2. 비스테로이드성 호르몬

- 세포막 통과가 불가능하여 세포막 수용체와 결합하여 단백질카이네이스 효소 활성화
- 단백질카이네이스 : ATP γ 인자를 단백질에 부착시키는 역할

펩타이드 호르몬

아미노산 유도체 호르몬

갑상선 분비: 티록신/ 트라이아이오드타이로닌

- 티록신 : 포도당 분해 촉진/ 체온 상승/ 대사 증대

3. 운동대사

1. 고강도 운동

- ATP > 무산소 과정 > 유산소 과정 순으로 에너지 사용
- 지방보다 탄수화물을 주 에너지원으로 사용
- 단기간 고강도 운동은 ATP-PCr 시스템에 의존

2. 장기간 운동

- 주요 에너지원은 유산소성 대사 의존. 지방 이용 증가

3. 규칙적인 운동

- 혈중 젖산감소 및 젖산 역치가 낮어짐
- 미토콘드리아 수 증가
- 운동 시 교감신경 자극 호르몬인 에피네프린 감소
- 근육과 간 글리코겐 에너지 이용 감소
- 지방 이용 증가

4. 운동 중 에너지원

1) 호흡교환율

- 이산화탄소 생성량 / 산소 소비량
- 1.0 탄수화물 산화 / 0.7 지방 산화

2) 호흡교환율은 고강도 운동 시 탄수화물이 산화, 저강도 운동시 지방 산화

3. 운동과 호르몬

1. 호르몬 종류

1. 스테로이드 성 호르몬

- 지용성이며 세포막 쉽게 통과

1) 작용 부위

- 부신피질: 코티졸과 알도스테론
- 난소: 에스트로겐과 프로제스테론
- 고환 : 테스토스테론
- 태만 : 에스트로겐과 프로제스테론

2) 작용 기전

- 세포 내부 이동
- 특정적 수용체와 결합
- 호르몬과 수용체 복합체가 DNA를 활성화 시켜 mRNA합성
- mRNA 세포질 이동하면서 단백질 합성

2. 비스테로이드성 호르몬

- 지용성이며 세포막 통과 어려움

1) 작용 부위

- 단백질 또는 펩타이드 호르몬과 아미노산 유도체 호르몬으로 구분
- 아미노산 유도체 호르몬은 갑상선에서 분비되는 타이록신과 트라이아이오드 타이로린이 있고 부신피질에서는 에피네프린과 노르에피네프린
- 단백질 또는 펩타이드 호르몬은 아미노산 유도체 호르몬 이외의 모든 호르몬

2) 작용 기전

- 세포막 통과를 못해 세포막 특정 수용체와 결합
- 호르몬-수용체 복합체는 아데닐레이트 사이클레이스를 활성화
- cAMP 형성을 촉진하고 이는 단백질 카이네이스 효소 활성화

2. 호르몬의 운동과 역할

1. 뇌하수체 전엽

- 성장 호르몬 : 단백질 합성, 지방 동원 및 탄소화물 사용 감소
- 갑상선자극 호르몬: 티록신과 트라이아이오도티로닌 분비
- 부신피질자극호르몬: 코티졸 합성 및 분비
- 프로락틴 : 모유 생산 증가

- 난소 자극 호르몬: 난포 성장. 에스트로겐 분비
- 황체 호르몬 : 에스트로겐과 프로게스테론 분비 , 테스토스테론 분비
- 엔돌핀: 수면체 수용기 활동의 고통 차단

2. 뇌하수체 후엽

- 항이노 호르몬 : 신장 수분 손실 증가, 혈압 상승
- 옥시토신: 자궁 수축 감소, 모유 분비 증가

3. 갑상선

- 티록신, 트라이아이오도티로닌 : 대사율증가, 영양소 동원 및 성장
- 칼시토닌 : 혈장 칼슘 감소

4. 부갑상선

- 부갑상선 호르몬: 혈장 칼슘 증가

5. 부신피질

- 코티졸 : 지방동원 및 단백질 합성 증가, 탄소화물 이용 감소
- 알도스테론 : 신장에서 칼륨 분비와 나트륨 흡수 촉진

6. 부신수질

- 에피네프린 / 노르에피네프린 : 지방동원, 혈압 증가

7. 췌장

- 인슐린: 글루코스, 아미노산, 유리지방산 섭취 증가
- 글루카곤: 글루코스와 유리 지방산 동원 증가

8. 생식기

- 테스토스테론: 정자 생성, 단백질 합성
- 에스트로겐 : 난소 발현, 지방 축적 촉진

4. 운동과 신경계 조절

1. 신경계

1. 중추 신경계와 말초 신경계 구분

- 중추 신경계 : 뇌와 척수
- 말초 신경계 : 중추 신경계를 제외한 신경세포

2. 감각 신경과 운동 신경

- 감각신경: 중추 신경으로 신경 자극 전송
- 운동신경: 중추 신경으로부터 자극 전달

3. 자율 신경과 체성운동 신경

- 자율신경: 교감신경과 부교감 신경

- 교감, 부교감신경 또는 중추신경으로부터 자극 전달

2. 신경의 기능과 구조

1. 세포체

- 세포체는 핵을 가짐

2. 수상돌기

- 세포체로부터 뻗어 나온 세포질 형태

- 신경 자극을 세포체에 전달

3. 축삭

- 세포체로부터의 신경 자극을 다른 신경에 전달

- 미엘린 수초로 덮여 있음

- 미엘린 수초 사이 공간을 '랑비어 결절'이라고 함

4. 연결

- 축삭과 다른 신경의 수상돌기가 접하는 부위

3. 뉴런의 전기적 활동

1. 안정 시 막전압

- 뉴런의 세포막 외부는 양이온, 내부는 음이온

- 이온의 전압 차이에 의해 '분극현상'이 나타남

- 뉴런 안정 시 막 접은은 $-100 \sim -5$ 이며 보통은 -70mV

2. 활동 전압

- 전기 자극이 역치 전압에 도달하면 나트륨 통로가 열리고 세포막 외부의 양이온인 나트륨이 세포내 확산되며 탈 분극 발생

- 탈 분극 후 바로 안정 시 막전압 복귀로 되돌리기 위해 재분극 발생

- 재분극은 칼륨통로가 열리고, 세포내 칼륨 이온이 세포 외부로 확산

- 실무울 법칙 : 전기 신경 자극이 역치 전압 이상이면 신경 자극이 축삭을 따라 전달되고, 역치 전압 이하이면 전달 안됨

4. 신경계의 감각 정보 조절

1. 고유수용기

- 감각 정보를 중추 신경에 전달. 감각 정보에는 신체 위치 정보, 인대, 관절, 근수축이 있음

- 고유 수용기는 근방추, 골지건기관, 관절 수용기가 있음

1) 근방추

- 근육의 길이 변화 조절, 근섬유와 평행하게 움직임

- 근방추로 전달된 자극은 감각신경을 통해 척수로 전달되고, 알파운동신경을 통해 근육 수축

2) 골지건기관

- 건 내에 위치한 근수축의 장력 변화 조절

- 골지건기관의 활성화로 감각신경을 척수로 전달

- 알파 운동 신경을 억제하여 근육의 장력 조절

3) 관절수용기

- 관절의 인대에 위치하여 신체 움직임을 파악하고 밸런스 조절

5. 중추신경계의 운동 조절

1. 뇌

1) 대뇌

- 양쪽 대뇌반구로 구분

- 대뇌피질 : 복잡한 운동 조절 및 정보 저장. 운동조절은 운동 피질

2) 소뇌

- 뇌간 뒤에 위치하여 움직임을 조절

3) 뇌간

- 척수 바로 위 두개골 기저에 위치. 연수, 중뇌, 뇌교로 구성

- 대사 기능. 심폐기능. 골격근 활동 조절

- 안구 운동, 근육 긴장, 균형과 같은 반사 작용

2. 척수

- 움직임을 조절에 관여

6. 말초신경계의 운동조절

1. 체성 신경

- 운동 신경이라고 하며 척수신경으로부터 근육과 연결

- 운동 단위 : 1개의 운동 신경에 연결되는 근섬유

- 정교한 운동은 운동신경에 연결된 근섬유수가 적다

- 대근육군 사용 운동은 운동신경에 연결된 근섬유수가 많음

2. 자율신경

- 신경 내부 환경을 일정하게 유지

- 교감신경: 운동시나 스트레스 상황시, 심박수 증가 및 땀 분비

- 부교감신경: 안정시 상태로 복귀 (심박수 증가 억제)

5. 운동과 골격근

1. 골격근의 미세 구조

- 뼈에 연결 조직인 건이 붙어 있으며 운동을 위한 근수축과 열생산 "건-근육-근섬유속-근섬유- 근원섬유"

- 근원 섬유는 굵은 세사인 미오신 단백질과 얇은 세사인 액틴 단백질
 - 액틴 : 칼슘과 결합하는 트로포닌 / 트로포닌은 트로포미오신 위치 이동
 - 근섬유를 둘러싸고 있는 근형질세망은 칼슘저장소로 근육수축 역할
- 1) 근신경 연결
 - 척수에서 나온 운동신경이 근세포와 만나는 곳, 주머니 형태의 근섬유막을 운동종판이라 함
 - 운동종판에 신경전달물질인 아세틸콜린의 방출을 통해 운동 신경이 골격근 세포에 전달
 - 2) 근수축
 - 근세포에 전달된 운동신경은 가로세관을 통하여 근형질세망 도달, 칼슘방출
 - 방출된 칼슘은 액틴에 있는 트로포닌과 결합하여 트로포미오신 위치 이동시켜 액틴과 미오신이 결합하도록 함
 - 액틴과 미오신이 강하게 결합할때 ATP 사용하여 근 수축
 - 3) 근이완
 - 신경 전달이 중단되면 방출된 칼슘이 근형질세망으로 이동
 - 액틴과 미오신 결합이 차단되며 근육 이완
2. 근섬유
 - 지근섬유(적근)와 속근섬유(백근)로 구분
1. 근섬유 특성
 - 1) 지근섬유 특징
 - 미토콘드리아 수 많고 피도 저항도 높음
 - 유산도 체계이며 수축속도가 낮고 효율성이 좋음
 - 2) 속근섬유 특징
 - 미토콘드리아 수가 적고 피도 저항도 낮음
 - 무산소 체계이며 ATPpase활동이 높고, 수축속도 빠름
 - 3) 장거리는 지근섬유/ 단거리는 속근 섬유
 3. 근수축
 - 등척성 수축과 등장성 수축
 4. 근수축시 근력 조절
 - 동원된 운동 단위 수, 근육 길이, 동원된 운동 신경 특성

6. 운동과 호흡순환기능

1. 호흡계 구조
1. 호흡 원리

- 흡기는 폐내 압력이 대기압 이하로 감소할때 발생, 호기는 폐 압력이 대기압 이상으로 증가할때 발생
 - 횡경막이 가장 중요 (흡기 시)
 - 운동 중 호기는 복직근과 내복사근등의 근육 작용
2. 폐환기
 - 분당 환기량 : 1회 호흡량 * 호흡수
 - 운동시 분당 환기량 증가, 트레이닝된 사람이 분당 환기량이 낮음
 - 폐활량은 최대 흡기 후, 최대 호기 한 폐용적
 3. 산소와 이산화탄소 운반
 - 혈액에서 산소 운반은 헤모글로빈 단백질
 - 근육 내 산소 운반은 미오글로빈 단백질
 - 이산화탄소 운반은 혈중 용해된 것과 헤모글로빈과 결합된 형태로 운반
2. 운동과 호흡
 - 최대하 운동 시, 동맥의 산소 분합과 이산화분합 일정
 - 고온 다습한 환경에서 운동시 호흡량 증가
 - 점증부하 운동 시, 운동량과 호흡량이 정비례하다가 호흡량이 급격히 증가하는 것을 '환기역치'
 3. 순환계 구조와 기능
 - 순환계는 혈액과 조직에 영양분을 공급하고 체온을 조절함
1. 심장 구조와 기능
 - 1) 심장 구조
 - 우심방/ 우심실/ 좌
 - 역류 방지를 위한 판막은 한 방향 밸브
 - 심장벽은 심외막과 심근, 심내막으로 구성
 - 2) 심장 기능
 - 심박수를 조절하는 곳은 동방결절
 - 심박출량 = 심박수 * 1회 박출량
 - 3) 심장의 전기적 활동
 - 심박수 조절기 역할을 하는 동방결절에서 시작되어 심장수축 발생
 - 심방 바닥에 있는 방실결절로 전도되고 심방과 심실을 연결
 2. 체순환과 폐순환
 - 1) 폐순환
 - 우심방, 우심실을 거쳐 폐로 운반. 폐 모세혈관을 거치면서 동맥혈이 좌심방, 좌심실을 거쳐 체순환

2) 체순환

- 좌심실을 거쳐 나온 동맥혈이 체순환을 한 후, 정맥혈이 되어 우심방 진입

4. 혈액의 구조와 기능

- 혈액은 혈장과 세포로 구성
- 혈장은 단백질과 호르몬 포함
- 세포는 적혈구, 백혈구, 혈소판으로 구성

5. 운동과 순환계

1. 운동시 순환계 반응

- 운동 중 혈압, 심박, 박출량, 동정맥 산소차 등이 증가
- 1회 박출량은 최대산소섭취량 40~50% 이상 강도에선 증가 없음
- 심박출량은 고강도 운동시 심박수 증가에 의존
- 동정맥 산소차란 체순환 중인 혈액의 1000ml 당 산소량
- 혈류 조절 기전은 교감신경계에 의존과 혈관 조절 인자의 조절에 따름

2. 다양한 운동시 순환계

- 점진적 운동 시 심박출량이 증가하고 심박수와 혈관 저의 감소로 평균동맥혈압 증가
- 장기간 운동 시, 1회 박출량 감소와 심박수 증가 현상 발생. 심혈관 유동

3. 운동 중 순환계 반응 조절 기전

- 중앙 명령 (뇌중추)-> 심혈관 조절중추

7. 운동과 환경

1. 신체의 열생성과 열손실

1. 열생성

- 운동과 같은 신체 활동을 통해 열 생성
- 감기 등 오한을 통한 열 생성

2. 열손실

- 1) 복사: 체온과 외부환경과의 온도차로 흡수나 발산
- 2) 전도: 인체와 물체의 온도차로 차가운쪽으로 열 이동
- 3) 대류: 인체와 접촉된 공기에 열 이동
- 4) 증발: 인체 수분이 기화

2. 운동과 환경

- 체온 조절은 시상하부에서 조절
- 체온상승은 피부의 혈관 확장과 땀
- 체온감소는 혈관 수축과 떨림 촉진. 교감신경 자극 호르몬을 방출

1. 고온다습 환경

1) 운동시

- 온도 상승, 땀분비, 고체온증 유발
- 열질환 위험 증가
- 근혈류량 증가, 근피로 유발, 글리코겐 사용, 젖산생성 증가
- 교감신경계 자극 증가

2) 적응

- 열순응과 운동전, 수분섭취로 운동수행 능력 개선
- 열순응을 통해 혈장량 증가, 피부 혈류량 감소, 땀을 통한 전해질 감소

2. 추운 환경

1) 운동시

- 심부온도의 감소로 저체온증 유발
- 혈관 수축으로 혈류 감소
- 추위 저항을 위해 열생성 증가

2) 적응

- 신체 떨림 발생 신체 온도를 낮추고 열생성 증가
- 손, 발의 말초혈관계 확장

3. 고지 환경

1) 운동시

- 산소분압이 낮은 저산소증. 헤모글로빈 산소 포만도 문제
- 장기간 운동 수행에 영향
- 심박출량과 동정맥 산소차 감소로 최대산소섭취량 감소
- 최대하 운동시 심박수 증가 현상
- 호흡근의 피로 야기

2) 적응

- 헤모글로빈을 담고 있는 적혈구 수 증가

4. 대기오염과 운동

- 운동수행능력에 영향
- 오존은 최대산소섭취량과 호흡능력을 감소
- 아황산가스는 천식 유발
- 일산화탄소는 산소운동능력 감소

<운동역학 요약>

1. 운동역학 개요

운동역학 정의

역학, 생리학, 해부학적 기초지식을 활용, 인체운동 이해

영역 - 정역학 / 동역학 / 운동학(공간/시간 고려해 운동의 변위, 속도 등) / 운동역학(운동의 원인이 되는 힘 측정, 그 작용을 연구)

운동역학의 목적과 내용

목적 - 동작 신기술 개발, 효율성 극대화, 상해원인 분석, 운동장비 개발

필요성 - 학습효과 극대화, 경기력 향상

연구영역 - 운동동작 분석/개발, 기구 개발과 평가, 측정방법과 자료처리 기술 개발

연구방법 - 정성적 / 정량적(현장적용 한계)

2. 운동역학 개요

해부학적 기초

인체의 근골격계 - 골격 + 근육

해부학적 자세 - 앞을 보고, 팔의 손바닥은 앞을 향하며, 발을 붙이고 똑바로 서있는 상태. 상부 - 머리, 하부 - 발끝

해부학 방향용어 - 수평면(횡단면), 수직면(앞쪽/뒤쪽), 내측(인체 중심쪽), 외측, 내번(발바닥 안쪽 드는 동작), 외번, 저측(발바닥쪽), 배측(발등쪽)

근위(운동이나 근육이 시작), 원위(끝나는부분)

운동축 - 좌우축(좌우 통과) 전후축(전후 통과) 장축(위아래 통과)

운동면 - 전후면(전후축이 면으로 확장), 좌우면(좌우축 확장) 횡단면(인체 상하로 나눔)

관절운동 - 굴곡(관절 각 감소), 신전(각 증가) 내전(중심선에 가까워지는 운동), 외전(멀어지는운동)

운동의 종류

운동 정의 - 위치나 장소 바꾸는 작용

운동의 원인 - 힘, 관성(질량에 비례), 근육의 단면적에 비례하는 힘인 근력 작용

운동형태 - 병진운동(선), 회전운동(각), 복합운동(선+각)

3. 인체역학

인체의 물리적 특성

체중(무게) / 질량 / MKS단위(m,kg,s)

무게중심 - 남자(배꼽 1인치 위, 어깨 무게), 여자(배꼽 밑, 엉덩이), 무게중심이 이동한 거리는, 얼마나 많은 질량이 얼마나 많이 움직였는가에 따라 달라짐

인체 평형과 안정성

평형과 균형 - 협응과 조절, 균형유지 해야, 안정성(평형상태 깨트리기 어려운 정도)

기저면과 안정성 - 기저면(물체가 지면에 접촉하고 있을때, 그접촉점들을 연결시킨 면적), 기저면 클수록 안정성 높음

무게중심선이 기저면 안에, 중앙에 가까울수록 안정성 증가. 기저면 넓을 수록 증가

인체의 구조적 특성

지레 3요소 - 축(관절), 저항점(분절의 무게중심, 뼈, 지렛대 역할), 힘점(주동근의 착점)

힘팔 - 힘이 작용되는 지점부터 축까지 거리, 저항팔 - 저항이 작용하는 지점에서 축까지 거리

1종지레 - 가위, 시소 FAR 힘점(F) 받침점(A) 작용점(R)

2종지레 - 뒷꿈치 들기, 팔굽혀 펴기, ARF, 힘팔(FA)>작용팔(RA)

3종지레 - 바벨들고, AFR, 힘팔<작용팔

바퀴와 축 제1유형 - 바퀴에 힘을 가해, 축에서 보다 큰 힘을 얻고자 하는 경우. 2종지레와 유사

제2유형 - 축에 힘을 가해, 바퀴에서 빠른 회전력 얻고자, 3종 지레와 유사

4. 운동학의 스포츠적용

선운동의 운동학적 분석

거리(스칼라) / 변위(벡터, 크기+방향성), 속력/속도, 가속도

포물선운동 - 수평방향 등속도, 수직방향 가속도

투사높이 / 투사각도(45도에서 가장 큰 투사거리) / 투사속도(수평속도 + 수직속도의 합, 최고점 높아짐)

각운동의 운동학적 분석

각운동 - 회전운동 / 각운동

각거리(이동한경로를 측정한 총각도의 크기, 0°~360°), 각변위(시계방향이 -), 각속력(=각거리/소요시간), 각속도(각변위/소요시간)

신체분절의 선속도가 일정할때의 각속도는 회전반경을 짧게 함으로써 증가시킬 수 있음

5. 운동역학의 스포츠적용

선운동의 운동역학적 분석

힘의3요소 - 방향, 크기(뉴턴 N), 작용점 -> 벡터로 표기

추진력(운동유발) 저항력(운동방해)

힘의 합성 $F_x^2 + F_y^2 + 2F_xF_y\cos\theta$

힘의 종류 - 근력(근육수축에 의해, 최대강축에서 발생하는 힘을 절대근력), 중력(만유인력+원심력), 마찰력($F=NA$, N =무게, A =마찰계수)

정지마찰력, 미끄럼마찰력(운동~), 구름마찰력(물체의 형태가 접촉면에서 변형됨에 따라 생기는 마찰력, 타이어 저압일때 크다)

부력, 항력(유체에서 이동하는 물체는 운동방향의 정면으로 받게되는 힘, 단면적 크기에 비례, 이동속도 제곱에 비례)

양력(물체 주변의 유체의 상대속도 차이에 의해서 물체의 이동방향에 수직으로 작용하는 힘, 속도 증가할수록 압력 감소)

마그너스효과(회전하며 이동하는 공의 윗부분과 아랫부분의 압력차이에 의해 공의 경로가 굽어지는 현상, 탑스핀 - 위에서 봤을때 공이 진행방향과 일치, 낙하촉진)

뉴턴 - 1관성, 2가속도, 3작용반작용

운동량 = 물체의 질량 * 속도 = mv

충격량 = 힘(충격력)*작용시간 = 운동량의 변화량

선운동량 보존의 법칙 (뉴턴 1/3법칙적용)

탄성 - 완전탄성(탄성계수 1), 완전비탄성(탄성계수0), 탄성계수 = 충돌후 상대속도/충돌전 상대속도

각운동의 운동역학적 분석

토크(힘의 모멘트) - 물체의 회전을 일으키는 원인

토크 = 편심력 * 모멘트팔(힘의 작용선으로부터 회전축까지의 거리) = 관성모멘트 * 각가속도 = $F*d$

내력(내적토크,형상을 유지하기 위해 내부에서 버티는 힘, 반작용력, 마찰력 등), 외력(외적토크, 외부로받는 힘)

관성(물체의 운동상태에서 변화에 대한 저항), 관성모멘트(회전운동/각운동에서 저항), 각관성(물체의 질량, 질량분포에 따라 결정)

뉴턴각운동법칙- 각관성. 각가속도($F=ma$), 각반작용

각운동량(관성모멘트 * 각속도 = $I\omega$) / 회전충격량

구심력 = $F = mv^2/r$ 질량 속도 반지름, 원의 중심으로 향하는 힘

원심력 = 원의 중심으로부터 멀리 벗어나고자 하는 힘

6. 일과 에너지

일과 일률

$$\text{일} = F * d \quad 1J = 1N * 1m$$

$$\text{일률} = \text{일의양} / \text{걸린시간} = F * d / t$$

에너지

스칼라량, 단위는 J

$$\text{운동에너지} = 1/2 * mv^2$$

$$\text{위치에너지} = mgh$$

$$\text{탄성에너지} = 1/2 * kx \quad (\text{탄성계수, 변형의 크기})$$

역학적 에너지 보존 법칙 = 운동에너지 + 위치에너지 = 일정

$$\text{인체에너지효율} = \text{역학적 일의양} / \text{소모한 에너지양} * 100$$

7. 다양한 운동기술의 분석

동작분석

인체운동의 구성요소인 동작을 분석하는것, 영상분석 가장많이함

초고속 비디오카메라, 동작의 개선점 등을 제공할 수 있음. 각도(자세), 가속도, 속도 제공

힘분석

물체가 변형되거나 이동하는 변화상태를 이용하여 측정

지면반력기 / 스트레인게이지(사용기구에 부착, 물체 변형) / 근전도기(근육에서 발생하는 힘, 근수축으로 전위차 생기는 현상)

근전도분석

근활동전류를 유도해서 증폭, 미소전극을 근에 꽂고 단일 신경근 단위 탐지,

안근/손가락 등도 가능

표면전극(큰근육, 근육군), 침전극/미세전극(미세근육분석, 안정성 및 활동제약 많음)

활동근육의 종류, 시기, 활동정도를 분석하여 특정부위의 근육 내부에서 일어나는 활동 이해

(내용보충) <운동역학 기출정리>

1. 인체의 무게중심- 안정성 : 물체가 정적자세 또는 동적자세의 평형을 잃어버리지 않으려는 저항- 균형유지의 방해요소 : 중력, 마찰력, 공기저항, 외력... 무게 중심점 : 인체를 포함한 모든 물체는 지구 중심방향으로 중력을 받고, 이런 중력에 의한 토크의 합은 0인 지점.

▶안정성의 영향요인- 중심의 높이 : 기저면에서 물체중심까지의거리에 반비례 중심의 높이가 낮을수록 안정성 증가 신체균형과 기저면의 관계: 신체를 지지하는 기저면이 넓을수록 신체 균형에서 정적 안정성이 높아짐. 양발을 넓게 벌리면 벌릴수록 기저면이 넓어져서 평형상태 좋아짐.-기저면과 중앙선 (중심선의 위치) : 신체는 중앙선이 기저면 안에 있을때에 신체균형을 유지한다. 중앙선이 기저면의 중심에 가까울 수록 정적 안정성이 크다.- 인체의 질량: 신체운동이나 외력이 관계되는 경우에 있어서는 인체의 질량이나 무게는 신체균형에 영향을 미친다

2. 안정성을 높여주는 요인- 넓은 기저면- 낮은 무게중심- 신체의 중앙에 가까운 중심선- 무거운 중량- 높은 마찰력- 작은 외력

3. 인체의 지레원리- 받침점이라고 불리는 고정된 축을 중심으로 회전할 수 있는 고정된 막대로 구성되는 기계로서 막대의 한쪽 끝에 작용한 물리적 힘을 다른한쪽 끝의 물체를 움직이게 함- 힘이 작용되는 지점 (힘점)에서부터 축 까지의 수직거리를 힘팔- 저항이 작용하는 지점에서 축까지의 수직거리를 저항팔-관절의 지레구조: 지렛대_신체의 뼈 받침점_관절의 축 힘점_근육의 부착점 저항점_무게 혹은 저항

4. 인체의 지레의 종류▶1종지레- 지레 중심을 기준으로 양쪽에 힘점과 저항점.- 인체 지레의 예) 상완 삼두근의 신전 : 상완삼두근의 수축에 의해 전완이 신전되는 경우 _ 상완 삼두근 원위가 착점(힘점), 주관절_팔꿈치가 축, 전완의 무게중심이 저항점.- 축은 힘점과 저항점 사이에 어느곳에나 위치할 수 있기에 힘팔의 길이는 저항팔의 길이보다 길

거나 짧거나 같을 수 있다

▶2종지레-저항점이 받침점(축)과 힘점 사이에 있음- 힘팔의 길이가 저항팔의 길이보다 항상 길다. 따라서 항상 힘에는 이득을 보는 반면, 거리와 속도에는 손해.-인체 지레의 예) : 발 뒷꿈치를 들고 족관절의 족저굴곡을 위한 상황, 비복근의 원위가 착점(힘점), 족관절(축), 전신무게 중심은 저항 팔굽혀펴기, 지면과 접촉되는 발끝 (축), 지면을 잡고있는 손(힘점), 엎드린자세의 무게중심 (저항점)

▶3종지레- 힘점이 저항점과 축 사이에 있는 형태- 힘팔의 길이가 저항팔의 길이보다 항상 짧다.- 항상 힘에서는 손해를 보지만 거리와 속도에서는 이득.-인체의 분절운동은 대부분 3종지레- 인체의 지레의 예) 상완이두근 켄, 전완이 굴곡될 때, 주관절 (축), 상완이두근의 원위(힘), 전완의 분절 중심 (저항점)

5. 힘(N, Newton) : 움직임을 일으키는 원인 힘의 세가지 요소 : 크기 , 방향, 작용점 힘의 크기와 방향이 같더라도 힘을 가하는 작용점에 따라 다른 효과6. 일(Work)과 일률(Power)을 계산하는 공식힘(F), 거리(s), 시간(t), 속도(V), 일(W)일률 = 일/시간 = (힘X거리)/시간 = (힘X속도X시간)/시간 = 힘X속도

7. 거리와 변위-거리 = 스칼라량: 물체가 처음위치에서 나중위치까지 움직인 경로의 길이-변위 = 벡터량: 물체의 처음 위치부터 마지막 위치까지의 방향과 직선거리

8. 속력과 속도, 가속도

▶속력-단위 시간동안 이동한 거리- 물체가 방향에 구애받지 않고 얼마나 빠르게 이동하였는지를 나타내는 스칼라량

- 속력(S) = 이동거리(d) / 걸린시간 (t)

▶속도-단위 시간동안 변위의 변화율- 물체가 방향을 가지고 이동한 거리의 변화율을 나타내는 벡터량

- 속도(V) = 변위(D) / 걸린시간 (t)

▶가속도-단위시간에 따른 속도의 변화율- 단위시간동안 이동한 거리뿐만 아니라 방향

까지 고려한 물체의 빠르기를 나타낸 벡터량

- 가속도(a) =[나중속도(V) - 처음속도 (V)] / 걸린시간 (t)

9. 투사거리의 영향요인-투사속도, 투사거리, 투사높이- 투사속도가 빠를수록 거리는 증가

10. 각거리와 각변위- 각거리 : 어떤 고정된 축에 대해서 회전하는 물체가 만든 전체각도, 방향을 가지지 않는 스칼라

량- 각변위 : 회전하는 물체의 각위치 변화량, 방향을 가지는 벡터량

11. 벡터와 스칼라량-스칼라량 : 방향을 가지고 있지 않고, 크기만 가지고 있는 물리량 질량, 온도, 에너지

-벡터: 크기와 방향을 가지고 있는 양으로서 두가지 정보를 모두 표현할 수 있음 속도, 가속도, 힘, 전기장, 자기장 벡터는 평행이동 시켜도 그 크기와 방향을 변하지 않는다.

12. 선속도와 각속도: 물체가 선운동을 하는 상태에서 하나의 구심점을 가지고 회전하면 연속적인 각운동을 하는 상태.- 회전체의 각속도가 일정할 때 그 물체의 선속도는 회전반경의 길이에 비례.- 회전체의 선속도가 일정할 때 그 물체의 선속도는 회전반경의 길이에 반비례.

-선속도 (v) = 각속도(w) x 회전반경 (r)- 회전반경이 길수록 유리한 경우 : 선속도 = 각속도 x 회전반경: 신체 분절의 각속도가 최대에 이르렀을때의 선속도는 회전반경의 길이를 길게 함으로써 증가.배구의 오버핸드 서브-스파이크, 테니스의 스트로크-서브-스매싱, 야구의 피칭-배팅, 골프의 스윙등을 할 때, 팔꿈치 관절을 곧게 펴 회전 반경을 기게 함으로써 선속도를 증가시켜 보다 큰 운동량을 얻을 수 있다. (운동량 = 질량 x 속도)-회전반경이 짧을수록 유리한 경우 : 각속도 = 선속도 / 회전반경: 회전반경이 짧을수록 각속도는 증가하기 때문에 체조의 공중회전이나 수영의 다이빙, 공중동작에서 공중회전수를 많이 하기 위해서는 빠른 속도로 회전해야 하며, 이를 위해서는 허리를 구부린 터크 자세를 취하여 회전반경을 짧게 함으로써 각속도를 증가시켜야한다.반대로 신체의 회전이 너무 빠를경우는 회전반경을 크게하여 회전체의 각속도의 각속도를 감소시켜야 한다.-선운동(병진운동) : 달리기, 스케이트, 수영, 다이빙-각운동 : 회전, 스핀, 스윙, 원

13. 힘의 종류- 근력 : 내력, 외력이 작용할 때, 그 힘과 반대방향으로 작용하는 힘, 저항에 대항하여 힘을 가하는 것,- 중력 : 외력, 지구 중심으로 당기는 힘- 마찰력 : 접촉면과 평행하게 운동의 반대방향으로 작용하는 힘.- 부력 : 중력과 반대방향의 힘- 항력 : 유체저항력으로 물체가 유체 내에 운동방향을 정면에서 받는 저항 힘.- 양력 : 이동하는 물체의 이동방향에 수직으로 작용하는 힘

1. 관절- 인체의 움직임은 관절을 중심으로 일어남.- 인체의 움직임은 뼈와 뼈의 결합 부분인 관절을 통해 가능함.- 운동이 거의 일어나지 않는 부동관절과 움직임이 자유로운 가동관절이 있다.

2.부동관절: 섬유성 치밀결합조직에 의해 서로 연결되며 움직임이 없거나 아주 작은 움직임만이 일어난다.: 뼈 사이에 강력하게 연결하고 힘을 전달하며 관절 주위 결합조직에 의해 잘 지지된다.: 섬유관절과 연골관절로 좀더 세분화 할 수 있다.

-섬유관절: 고농도의 아교질을 가지고 있는 특수화된 치밀 결합조직에 의해 고정. 뼈들을 겹합시키고, 한 뼈에서 다음뼈로 힘을 전달. 상대적으로 큰 측면을 통해 힘을 분산시키므로 손상의 가능성을 감소시킴.

-연골관절 (=반관절): 아교질과 혼합된 다양한 형태의 유연한 섬유연골이나 유리연골에 의해 형성된 뼈 사이를 연결. 뼈들 사이에 힘을 전달하고 분산. 비교적 제한된 움직임을 허용함

3. 가동관절 (=윤활관절): 체액으로 차있는 관절강을 가지고 있는 관절. 상지와 하지의 대부분의 관절이 윤활관절.

▶경첩관절-속이 빈 원통형과 그 속에 있는 중심 핀이 형성하고 있는 문의 경첩과 유사한 구조- 경첩 또는 돌림축에 직각을 놓인 면에서 1축성 관절 운동이 일어남.예) 손가락, 발가락관절, 팔꿈치관절

▶차축관절- 원통형에 둘러싸인 중심 핀에 의해 형성되는 모양- 관절머리가 원형인 뼈가 관절오목을 가진 뼈를 따라 장축으로 회전하며, 축 돌림과 같은 1축성 각운동이 일어남

▶타원관절- 볼록관절면과 오목관절면이 만나 형성되는 관절로 타원형의 모양- 2축성

관절운동이 일어남

예) 손목관절

▶평면관절- 두개의 편평한 관절면이 짝을 이룬 무축성 관절한쪽 관절면에 대한 다른 관절면의 미끄러짐과 약간의 회전이 결합된 움직임을 나타냄예) 속목뼈, 발목뼈

▶구와관절- 구형의 볼록관절면이 절구모양의 관절오목과 짝을 이루는 관절- 평면에서 3축성 관절 운동이 일어남

예) 견관절, 고관절

▶안장관절- 각 관절면이 두개의 면을 가직 있는데 한면은 볼록이고 다른 한면은 오목이며, 서로에 대해 거의 직각인 모양- 말 안장과 같으며 서로 직각 방향으로 움직임예) 손 허리 손가락관절

뼈와 관절

골격 계통은 우리 몸의 틀을 유지하는 뼈와 연골, 관절을 말한다. 사람은 태어났을 때 약 350개의 뼈를 가지고 있지만, 자라면서 작은 뼈들이 합쳐져 어른이 되면 206개로 줄어든다. [1. 뼈의 구조와 기능] 우리 몸을 지탱하는 뼈는 단단한 부분과 그 안의 골수, 그리고 부드러운 연골로 구성되어 있다. 뼈의 바깥 부분은 인산칼슘과 수분 등으로 이루어진 딱딱한 조직이며 안쪽 빈 공간의 골수는 젤리처럼 연하다. 뼈는 수분 함량이 20% 정도로 우리 몸에서 가장 수분이 적은 조직이며, 매우 딱딱하지만 단백질 성분이 포함되어 탄력성이 있다.

뼈는 크게 근육을 받쳐 주고 몸무게를 지탱하여 체형을 유지하는 지지 기능, 외부의 충격에서 뇌와 심장 등 내장을 지키는 보호 기능, 관절을 통해 다양한 동작을 가능하게 하는 운동 기능, 적혈구를 비롯한 혈액세포들을 만드는 조혈 기능을 담당한다.

4. 토크- 물체를 회전시켜 각 운동량을 만드는 힘.- 토크의 크기는 작용된 힘과 힘의 연장선과 회전중심 사이의 수직거리에 비례.- 외부에서 회전체에 토크를 가하지 않는 이상 각운동량은 보존됨.- $T = F \times D$

-F, 편심력 : 물체의 중심을 통과하지 않는 힘

-D, 모멘트 팔 : 물체의 중심으로부터 힘을 작용선까지의 수직 또는 최단거리

5. 관성모멘트 = 회전모멘트- 회전운동에서 외부에서 가해진 회전력에 대해 물체의 운동 상태를 변화시키지 않으려는 특성- 크기는 물체의 질량과 회전반경이 클수록 증가- 회전축을 중심으로 회전하는 물체가 회전을 지속하려는 성질.

6. 선운동량과 충격량▶선운동량- 각운동량과 구별하기 위하여 선운동량이라고 말함- 선운동을 하는 물체에서의 질량과 속도에 따라 운동량이 증가- 선운동량 = 질량(m) * 속도(v)

▶충격량- 물체에 힘을 작용하여 운동상태를 바꿀 때 가한 충격의 정도인 물리량- 충격량은 운동량의 변화량과 같음- 충격량 = 충격 힘 (f) * 작용한 시간(t) = 운동량의 변화량

7. 구심력- 물체가 원운동을 할 때 원의 중심방향으로 향하는 힘- 구심력 = 질량m * 회전반경 r * 각속도 ω^2 (예) 해머던지기, 트랙 달리기

8. 원심력- 물체를 잡아당기는 구심력에 대한 반작용의 힘- 원심력 = 질량m * 속도 u^2 / 회전반경 r(예) 자동차가 커브길을 달릴때 차안의 사람이 원심력이 있는것처럼 느껴지는 것은 원심력 때문이 아니라 자동차를 잡아당기는 구심력이 없기 때문이다.

9. 선운동량의 보존- 두대 이상의 물체들이 충돌할 때 외부의 힘이 작용하지 않는 한 뉴턴의 제 3법칙에 의해 서로 크기가 같고 방향이 반대인 운동량을 전달하며 충돌 전후에 총 운동량은 변하지 않고 일정하다는 것이다.- 운동량이 결코 없어지지 않고 한 물체에서 다른 물체에 옮겨갈 뿐이다.10. 각 운동량 보존과 전이

▶보존- 각운동량의 보존의 원리 : 만일 외부에서 돌림힘이 작용하지 않으면 각운동량은 변하지 않고 일정함- 돌림힘이 작용하면 각운동량은 돌림힘의 방향으로 돌림힘의 크기와 같은 비율로 변화함

▶전이- 각운동량이 일정할 때 신체의 일부가 각운동량을 만들게되면 신체의 나머지 부분이 그것을 보상하게 되는 원리- 다이빙에서의 공중동작 중 팔다리의 각운동량이 다른 신체부위의 각운동량으로 전이되는것.

11. 역학적에너지 보존의 법칙- 운동에너지와 위치에너지를 합한 것은 역학적에너지라고고, 운동하고 있는 물체에 공기의 저항력이나 마찰력이 작용하지 않는다면 그 역학적 에너지의 형태는 바뀌더라도 총 에너지의 양은항상 일정하게 보존된다