

SPORTEDZŐI GYAKORLATI KÉRDÉSEK TESTÉPÍTÉS-FITNESS SPORTÁGBAN

IFBB versenyrendszerhez tartozó vizsgakérdések:

- 1.Sorolja fel a testépítés és fitness sportág versenyrendszerét és versenygyakorlatait ?(IFBB férfi kategóriák)
- 2.Sorolja fel a fitness sportág versenyrendszerét és versenygyakorlatait ? (IFBB női kategóriák)
- 3.Mutassa be és oktassa sportolója részére a testépítés és fitness sportág férfi versenyrendszer versenygyakorlatain belül a negyedfordulatokat ?
- 4.Mutassa be és oktassa sportolója részére a testépítés, klasszikus testépítés, games classic bodybuilding, classic physique kategóriák versenygyakorlatain belül a kötelező pózokat ?
- 5.Mutassa be és oktassa sportolója részére a fitness sportág női versenyrendszer versenygyakorlatain belül a negyedfordulatokat bikini fitness, fit modell, wellness, női fitness és body fitness kategóriákban?
- 6.Mutassa be és oktassa sportolója részére a fitness sportág női versenyrendszer versenygyakorlatain belül a négy kötelező pózt a Women's Physique versenykategóriában ?

Ajánlott irodalom:

<https://ifbb.com/rules-2/>

GYAKORLATI VIZSGARÉSZ :

1. Mutassa be a mellkas méretének fenntartása és fejlesztése szuperszett gyakorlat (ok) helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a fogásszélesség és a fogásmód változtatását a gyakorlatban, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
2. Mutassa be a törzs feszítése magas padon csípőtámasszal (gördülő törzsfeszítés), valamint a törzs feszítése magas padon combtámasszal (hipernyújtás) gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
3. Mutassa be a merev- és nyújtott lábú felhúzás gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját, működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, valamint a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
4. Mutassa be a törzs oldalra hajlítása, és a „Jó reggelt” gyakorlat változatait, annak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, a gyakorlat edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját, Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
5. Mutassa be a törzsforgatás könnyű rúddal, és súlyzó rúddal gyakorlat változatainak (testhelyzet változtatások hatásait) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
6. Mutassa be a hasprés változatainak, valamint a lábemeléssel vízszintes padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük

figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

7. Mutassa be felülés ferde padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját az izmok gyakorlatban történő működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
8. Mutassa be a hasizomfejlesztést felső csigán kötéllel (harangozás), és változatainak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
9. Mutassa be a lábemelést nyújtott lábbal, és hajlított térdízülettel állványon oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
10. Mutassa be törzs oldalra hajlítását kézi súllyal, a törzshajlítást magas padon oldalt fekvésben, valamint csigán gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját a gyakorlatban történő működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
11. Mutassa be a törzsforgatás könnyű rúddal vízszintes magas padon hason fekvésben gyakorlat és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját, Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
12. Mutassa be törzsfordítás magas padon (oroszwiszter) hanyatt fekvésben, a talajon ülve, erőkeretben függeszkedve, valamint padon ülve gyakorlatok súlytárcsával (oroszwiszter) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
13. Mutassa be a vállemelést (vállvonogatás) kézi súllyal, rúddal test előtt és mögött álló helyzetben, valamint ferde padon hason fekvésben oktatását, ízületi mozgásait, a

működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

14. Mutassa be az előreemelés kézi súllyal, semleges, felső, alsó és beforgatott fogással végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
15. Mutassa be a döntött törzsű oldalemelés kézisúllyal felső, semleges, és semlegesről fogással indítva, hanyintó mozdulattal (kar gyakorlat közbeni kifelé forgatása), valamint a felső csigán kötéllel változatát, oktatását ülő és fekvő helyzetben, valamint a vállgép alkalmazását a delta tövisi részére. Annak ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
16. Mutassa be az oldalemelés állva kézisúllyal változatainak (kézfejállás, padállás, felvett testhelyzet, csigás végrehajtás), valamint a gépen végrehajtott gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, különös tekintettel a tövis feletti izom gyakorlatban történő szerepével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
17. Mutassa be a nyakból nyomás rúddal, az állig húzás rúddal gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját a résztvevő izmok működésének figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
18. Mutassa be a vállról nyomás kézi súllyal változatait, az állig húzás alsó csigán gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
19. Mutassa be a mellről nyomás állva kézi súllyal, rúddal, valamint a mellig húzás rúddal és változatainak oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

20. Mutassa be az oldalemelés állva kéziszúllyal, az oldalemelés alsó csigán, az oldalemelés döntött törzzsel alsó csigán gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a lehetséges sérüléseket és azok kiküszöbölését, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat, és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
21. Mutassa be a merevkarú lehúzás felső csigán egyenes rúddal, valamint a merevkarú áthúzás vízszintes padon (pullover) gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
22. Mutassa be a lehúzás felső csigáról széles fogással mellhez, és a lehúzás felső csigáról széles fogással nyakhoz gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
23. Mutassa be a húzódkodás széles fogással, mellhez, és a húzódkodás széles fogással, nyakhoz gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
24. Mutassa be a húzódkodás alsó fogással, és a húzódkodás semleges fogással gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
25. Mutassa be a lehúzás csigán alsó fogással, és a lehúzás csigán semleges fogással gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját! Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

26. Mutassa be evezés döntött törzssel, rúddal alsó-, és felső-, valamint kézisúllyal semleges-fogással gyakorlat, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
27. Mutassa be a T-rudas evezés, valamint a melltámaszos T-rudas evezés különböző módzatai (fogásszélesség, gépi kivitelezés) gyakorlat , ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
28. Mutassa be az evezés alsó csigán szűk semleges fogással, az evezés alsó csigán felső (széles) fogással, az evezés alsó csigán, szűk alsó fogással gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
29. Mutassa be a váltott karú csigás egykezes evezés (fűrészelés), és a váltott karú egykezes evezés súllyal (fűrészelés) gyakorlatot, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
30. Mutassa be a fekvenyomás rúddal vízszintes padon gyakorlat, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
31. Mutassa be a fekvenyomás rúddal, és kézisúllyal ferde (30⁰-os) padon gyakorlat, és annak változatai oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját az izmok működésének figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
32. Mutassa be a fekvenyomás rúddal „negatív” padon gyakorlat (a fogásszélesség változtatásának tükrében) oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiájának

és mozgás-anyagának figyelembevételével, az ízületek egyszerű mozgásait, különös tekintettel az elülső fűrészigom részvételére és fejlesztésére, az oktatás időbeni elhelyezését, valamint edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

33. Mutassa be a mellről összenyomást kéziszúllyal vízszintes és dőlt szögállású padon végrehajtott gyakorlat oktatását a könyök vízszintes síkban tartása mellett, valamint az álló helyzetű súlyösszenyomás gyakorlatok változatait, azok nagy mellizomra ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

34. Mutassa be a tárogatás vízszintes, és dőlt szögállású padon kéziszúllyal, valamint a tárogatás vízszintes padon, alsó csigán, gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

35. Mutassa be a mellgép gyakorlat kartámaszos, kéztámaszos változatának oktatását, a gép mozgását, beállítását, az izomösszehúzóds fajtáját, a kézfejállás, karállás módjait, és annak okait (nők), a gyakorlatnál történő ízületi mozgásokat, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

36. Mutassa be a keresztbe húzás (összehúzás kettős csigán) felső, valamint alsó csigával gyakorlatok oktatását, ízületi mozgásait, egyszerű mozgásösszetevőit különösképpen az elülső fűrészigom fejlesztés szempontjából. Ismertesse a működő izmok gyakorlat közbeni anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

37. Mutassa be a kéziszúlly test középilonali összenyomással végzett mellről nyomás vízszintes és ferde padon gyakorlat oktatását, ízületi mozgásait, a működő izmok anatómiáját működésük figyelembevételével, a padon való fekvési módok szerinti oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

38. Mutassa be a tolódzkodás állványon (mellre), valamint a szűkfogású fekvenyomás gyakorlat oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, az izmok gyakorlat közbeni működését, a két gyakorlat közötti alapvető különbségeket, a gyakorlat edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
39. Mutassa be a bicepszgyakorlat állva egyenes rúddal, vállszélességű alsófogással különböző fogásszélességek, és fogásmódok alkalmazásával (valamint nyitott fogás végrehajtásával) gyakorlatokat, valamint a bicepszgyakorlat állva „E-Z” rúddal, vállszélességű alsó fogással gyakorlat helyes végrehajtásának oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, és edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
40. Mutassa be a bicepszgyakorlat kézisúllyal, (állva-ülve) alsó fogással, valamint a csavart (forgatott) bicepszgyakorlat állva (váltott karú) oktatását, a résztvevő izmok anatómiáját, és a gyakorlatokban való izomrészvételt. Annak az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
41. Mutassa be a bicepszgyakorlat kézisúllyal, valamint semleges fogással (kalapácsos), továbbiakban a bicepszgyakorlat ülve ferde padon kézisúllyal, alsó fogással gyakorlatokat és változatait, ismertesse a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
42. Mutassa be a koncentrált bicepszgyakorlat kézisúllyal (és változatai) (váltott karú) gyakorlat, valamint a csúcsösszehúzás csigán (koncentrált) bicepszgyakorlatot a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
43. Mutassa be a bicepsz gépen (Scott) kétkezes bicepszgyakorlat, a Scott pados bicepsz egyenes rúddal gyakorlat, valamint a Scott pados bicepsz kézisúllyal (váltott karú) gyakorlat és változatait a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
44. Mutassa be az alsó csigás bicepszgyakorlat egyenes fogantyúval, az alsó csigás bicepszgyakorlat csigának háttal állva (csigától való távolság felvétele, csuklóállás, különféle fogantyúk alkalmazásával), valamint alsócsigás bicepszgyakorlat kötéllel

oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját!

45. Mutassa be a felső csigás páros bicepszgyakorlat fogantyúval (csúcsösszehúzás), és a súroló bicepszgyakorlat állva, egyenes rúddal gyakorlat oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
46. Mutassa be a tolózkodás (tricepszből) állványon gyakorlat, valamint a tolózkodás ülve gépen és a tolózkodás egyéb (gép nélküli) változatainak oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
47. Mutassa be a szűkfogású fekvenyomás (tricepszből) vízszintes padon gyakorlat, valamint a szűkfogású fekvenyomás, merevkarú áthúzás összetett (kettős) gyakorlat vízszintes padon oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
48. Mutassa be a tricepszgyakorlat súly fej mögé engedés állva (ülve) egyenes és francia rúddal gyakorlat (a pad szögállásának változtatásával) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
49. Mutassa be a tricepszgyakorlat súly homlokra engedése ülve vízszintes padon fekve egyenes és francia rúddal, a (fogásszélességek változtatása ismertetésével) gyakorlat oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
50. Mutassa be a csigás lenyomás felső (és alsó) fogással, egyenes, hajlított, valamint V-fogantyúval gyakorlatokat, és a gyakorlatok különböző fogásmódokkal, fogásszélességekkel végrehajtása oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését. A leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
51. Mutassa be a felső csigás lenyomás kötéllal és rövid egyenes rúddal gyakorlatot és változatai, valamint az alsó és felsőcsigás tricepsznyújtást kötéllal oktatását, a gyakorlat

végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

52. Mutassa be a „Lórúgás” tricepsz gyakorlat kéziszúllyal (és csigával) különböző változatainak (kézfej és könyöktartás) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

53. Mutassa be a „fordított” (felsőfogású) bicepsz, a csuklójáhlítás tenyér irányba, rúddal, kéziszúllyal, valamint a csuklójáhlítás kézháti irányba, rúddal, kéziszúllyal és változatai (gépi változatot is) oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

54. Mutassa be az orsócsonti és singcsonti irányba történő csuklófeszítést és annak változatai oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

55. Mutassa be a lábemelés előre alsó csigáról, mandzsettával, valamint a lábemelés előre csípőgépen és a csípőjáhlítás egyéb változatai gyakorlatok oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

56. Mutassa be a combközelítés alsó csigáról, mandzsettával és sérülésveszélyét, valamint a combközelítő gépben végrehajtott gyakorlat és változatai oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

57. Mutassa be a lábemelés oldalra alsó csigáról oldaltállásban, mandzsettával, valamint a lábemelés oldalra csípőgépen gyakorlat, valamint ennek fekvő helyzetben talajon végrehajtott változatainak (miniband alkalmazásával) oktatását (csípődelta ismertetésével), a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

58. Mutassa be térdelő helyzetben talajon, valamint padon a váltott lábú lábemelés hátra, nyújtott és hajlított térdízület mellett súlyterheléssel, álló helyzetű bokamandzsettás lábemelést, és annak gépi végrehajtású változatai oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
59. Mutassa be a térdfeszítés gépen gyakorlat, valamint a „Sissy-guggolás” gyakorlat oktatását (izompólyanyújtás is), a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat, sérüléseket és azok elkerülését, és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
60. Mutassa be a guggolás rúddal nyakban (és mellen tartva) gyakorlat, valamint különféle gépeken (Hack állvány, Smith-keret, lábtológép) gyakorlatokat, különböző lábhelyzet és terpesztávolság mellett, oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
61. Mutassa be a felhúzás gyakorlatot, annak végrehajtási változatait, oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
62. Mutassa be a kitörés rúddal nyakban (és mellen tartva) gyakorlatot, annak változatait, valamint kézisúllyal, és súly (rúd) magasban tartással gyakorlat oktatását a lépéstávolság figyelembe vételével, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
63. Mutassa be a kitörés hátra kézisúllyal, kitörés padra lépéssel, kitörés padról lelépéssel, a „rugózó kitörést”, és annak változatait, a kitörés oldal irányba rúd mellen tartásával gyakorlatot, annak változatai, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
64. Mutassa be a törzsemelés magas padon (hipernyújtás) combcsonti, és csípőcsonti padtámasszal, a merevlábú felhúzás, és a „Jó reggelt” gyakorlat oktatását, a gyakorlat

végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

65. Mutassa be az álló, az ülő vádli gyakorlat páros lábú és egy lábbal végrehajtott változatát, valamint a térdhajlítás gépen lábháti hajlított bokaízület feszesen tartásával oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását, a gyakorlat edzéstervbe építését!
66. Mutassa be a lábemelést (csípőhajlítást) páros lábbal, és váltott lábbal vízszintes padon nyújtott térdízület mellett súlyterheléssel, valamint csigás szerkezettel, a lábemelést állványon nyújtott és hajlított térdízület mellett, páros lábbal és „kaszálással” oktatását, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.
67. Mutassa be a csípőemelést (csípőfeszítést) vízszintes padra merőlegesen hanyattfekvésben padon fejtámasszal zárt lábbal és terpesz felvétellel súlyzórud csípőízületi elhelyezéssel gyakorlat, és változatainak oktatását, a gyakorlat végrehajtásában működő izmok anatómiáját, az oktatás időbeni elhelyezését, edzéstervbe építését, a leggyakrabban előforduló hibákat és a hibajavítás módját. Az ízületi bemelegítés, és az edzések befejezésekor történő nyújtások végrehajtását.

Ajánlott irodalom:

Bogárdi István: A test izomzatának edzése

GYAKORLATI VIZSGARÉSZ : PROJEKT FELADATOK

PROJEKT FELADATOK VERSENYZŐK EDZÉSÉNEK TERVEZÉSHEZ

1. Ismertesse az éves versenyfelkészülési terv készítésének szempontjait Testépítő férfi versenyző számára.
Annak felépítését, ciklusait szakszókinccs alkalmazásával, edzési időszakokra bontását azok időtartamával. a verseny időpontjáig.
2. Ismertesse az éves versenyfelkészülési terv készítésének szempontjait Fitness női versenyző számára, annak felépítését, ciklusait szakszókinccs alkalmazásával, edzési időszakokra bontását azok időtartamával. a verseny idejéig.
3. Ismertesse az éves versenyfelkészülési terv alapozás időszakának mezociklusait, a mezociklusok periódusait, edzésfeladatait
4. Készítsen edzéstervet egy versenyző részére az alapozási időszak erőnövelési ciklusaira, a sorrendiség betartásával, annak feladataival, szükségességével, indokaival, az edzési időszak indoklásával, és célszerűségével.
5. Készítsen edzéstervet egy versenyző részére az alapozási időszak izomtömegnövelési időszakaira, azok időtartamára, konkrét gyakorlatok szakszerű megnevezésével, és ütemezésével.
A mikrociklus kiválasztásával, tartalmi kitöltésével. A napi edzésintenzitások, és a terjedelem megjelölésével, és annak indokaival.
6. Készítsen edzéstervet egy versenyző részére az alapozási időszak kidolgozás mezociklusaira. A mezociklus okaira, és az ciklikusságban történő változtatások indokaira.
Szükségességének magyarázatával, az edzésterv összetételével, az alkalmazott edzéselemek, módszerek indoklásával, a gyakorlatok szakszerű megnevezésével, és alkalmazásával, a napi edzésintenzitások, és a terjedelem megjelölésével, és annak indoklásával.
7. Készítsen edzéstervet egy versenyző részére az éves terv részeként a formába hozás időszak feladatainak és időtartamának ismeretében, a verseny időpontjáig. Az edzésterv gyakorlatainak szakszókinccs alkalmazásával, a gyakorlatok sorrendiségével, alkalmazott edzéselemek és módszerek indoklásával, a gyakorlatok, és a mikrociklusok intenzitásával, valamint terjedelmével.
8. Ismertesse a kiválasztott versenyző versenyre való érettségét, a versenyfelkészülés további feladatait a verseny időpontjának figyelembe vételével.
Állítson össze edzési szempontokat az eredményes versenyzéshez. Nevezzen meg indoklással példaként egyes gyakorlatokat, melyeket az edzésterv konkrét felkészülési szakaszába beillesztene, és anatómiai ismeretei tudatában ismertesse annak hatását a célzott izomcsoportra.
9. Ismertesse a versenyzők éves felkészítésének feladatait, az éves felkészítés részeit, ciklusait, és az annak megfelelő edzéstervek kialakítását.

10. Ismertesse a női fitness versenyzők versenyfelkészítési folyamatát, a kidolgozási mezociklusok alakformáló edzésgyakorlatainak teljeskörű ismertetését, különös tekintettel a csípő és alsó végtag formájának alakítására.

11. A csípő izmainak tömegnövelő, és alakformáló edzésterv készítése, elhelyezése az edzésrendszerben, „fejlődésben elmaradt” izomok részére

Az „elmaradás” okainak feltárása (genetika, helytelen edzés módszerek, és edzés alkalmazása, következtetések levonása).

A csípő izmainak ismertetése, az izmok rosttípusai.

Alap és izoláló gyakorlatok edzéstervbe építése tömegnövelő edzésterv készítése.

Izoláló gyakorlatokra épülő csípőizmok kidolgozásának edzéstervezése nők részére a gyakorlatok mikrociklusának felépítése, és ismertetése,

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

A kiegészítő edzésterv alkalmazásának időtartama. Az alak és izomtömeg változás mérése, értékelése.

12. A talpi hajlító izmok (vádli) tömegnövelő, és formázó edzésterv készítése női versenyzők részére

A talpi hajlító izmok fejlesztésének okai.

A talpi hajlító izmok ismertetése, eredés-tapadás, izomrost típusuk.

A gyakorlatok végrehajtásában részvevő ízületek és azok mozgásanyaga.

Alapgyakorlatainak ismertetése.

Izoláló gyakorlatai, és azok végrehajtásának módja.

Eszközhasználat, test (csípő, térd, lábfej) helyzetváltoztatás és az izom fejlesztéséhez.

A talpi hajlító izmok tömegnövelő edzésének tervezése.

A „vádli” fejlődését gátló tényezők, megszüntetése, fejlesztésének szempontjai a versenyző neme, alkata, az edzésterv (ek), és a verseny típusának függvényében.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan vádli fejlesztése.

13. A kar hajlító izmainak elmaradása esetén izomtömeg növelő felkészítő edzésterv készítése női versenyzők részére.

Az izomtömeg arányosságának, és formájának, tömegelhelyezkedésének hiányosságai.

A kar hajlító izmainak mozgásanyaga, feladatai.

Az izmok felsorolása, anatómiája, az izomcsoport izmai és működésük.

Az izomcsoportot alkotó izmok tömegnövelésének együttes, és külön feladatai.

Az izom méretének, nagyságának növelése az ismert gyakorlatokkal, és edzéstervbe építése a tömegnövelési szempontok figyelembevételére alapján.

Tömegnövelés az izmok egyes elkülönített részeire

Edzés módszerek, kézfejjállások, testhelyzet változtatások, edzés módszerek, és eszközhasználat.

Szabadsúly, csigás erőgépek, saját testsúly alkalmazása.

A tömegnövelésnél alkalmazott alap és izoláló gyakorlatok mikrociklusba építése.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan „hajlító” fejlesztése. A „kiegészítő” edzések értékelése.

14. A felületes mellkasizmok tömegnövelő és formázó edzésterv készítése

A felületes mellkasizmok anatómiai ismertetése, és funkcionális működésének leírása. A végrehajtott gyakorlatok egyszerű mozgásai, és azok izomműködése, különös tekintettel az általuk fejlesztett izmokra.

Az izmok, izomrészek tömegnövelésére alkalmazott alap és izoláló gyakorlatok meghatározása és edzéstervbe építése.

A nagy mellizom fekvényomó gyakorlatokkal történő fejlesztése, a gyakorlatok végrehajtásának egyszerű mozgásai, és az egyszerű mozgásokat végrehajtó izmok munkája.

Edzés módszerek, kézfejjállások, testhelyzet változtatások, saját testsúly és egyéb eszközök használata.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

15. A gerinchajlító izmok tömegnövelő és formázó edzésterv készítése versenyzők részére

A törzs izmainak ismertetése, szerepük a mindennapi életben, és a különböző versenysportok területén.

Gerinc előrehajlító izmok (hasizmok) ismertetése, működése, izomrost típusaik.

A gerinchajlító gyakorlatok egyszerű mozgásai, és izomösszetevői.

A gerinchajlító izmok fejlesztésének végrehajtása közben előforduló hibák, sérülésveszélyes végrehajtási módok, a sérülések elkerülése

Edzésterv készítése alap és izoláló gyakorlatok fejlesztési célnak megfelelő összeállításával, a sportoló neme figyelembe vételével.

Edzésmódszerek, kar és testhelyzetállások, testhelyzet változtatások, eszközhasználatok szükség szerinti alkalmazásával.

A gyakorlatok elhelyezése férfi és női edzéstervben.

Testhelyzet változtatások, eszközhasználatok.

Mikrociklusokban történő alkalmazása.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

16. A comb izmainak tömegnövelésére edzésterv készítése

Comb izmainak ismertetése, anatómiája. Az alsó végtag izomcsoportjai, azok egyszerű mozgásai, a mozgásokban való izmok szerepe, és gyakorlatanyaga. Egyes izomcsoportok feladatai, izomtömeg elmaradásának okai.

A comb izmai csoportjainak alap, és izoláló gyakorlatai. Egyes izomrészek fejlesztésének nemtől függő célja, az izom tömeg nagyságának, rajzolatának, hosszának, elvárásai.

A gyakorlatok eszközei, a végrehajtás módjai. Végrehajtásoknál előforduló sérülések.

Edzésmódszerek, testhelyzetek, testhelyzet változtatások, eszközhasználatok.

A tömegnövelés határa, és az edzések aránytalansági veszélyei.

A tömegnövelés egyes izomrészekre.

Edzéstervezés egy mikrociklusra.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

17. A comb hajlító izmai formázására edzésterv készítése

A comb hajlító izmainak ismertetése, ízületi mozgásai, feladatai, izomrost típusa.

A comb hajlító izmai fejlesztésének célja női és férfi sportolóknál.

A kitérített célnak megfelelő alap és izoláló gyakorlatok alkalmazása

A csípőfeszítéssel, és lábszártartással összefüggő fejlesztés módzatai (pl. miniband)

A térd hajlításával történő fejlesztése, az izomrészek erőkifejtésének és fejlődésének függvényében.

Edzésmódszerek, testhelyzetek, terpesz és előfeszítések egyes izmokban, eszközhasználatok.

Edzéstervezés egy mikrociklusra, és a mikrociklus gyakorlatainak végrehajtásának ismertetése.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

18. A felületes és mély hátizmok tömegnövelésére edzésterv készítése

A felületes hátizmok ismertetése, funkciója, anatómiája, izomrost típusok.

A hátizmok fejlesztési céljai, alap és izoláló gyakorlatanyaga.

A hátizmok fejlesztésének részekre bontása, „nemszerinti” gyakorlatanyag ismertetése.

Edzésmódszerek, fogásmódok, kézfejjállások, testhelyzet felvételek ismertetése, gépek eszközök alkalmazása a nem szerinti kitérített célnak megfelelően.

Célszerű edzésterv készítése egy mikrociklusra különös tekintettel a feladat és a gyakorlatokra való sokszínűsége.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

Lapos hát, eredési helyek rajzolatlanúsága, izmok elkülönítésének hiányosságai, aránytalanságok, izommélységek, az izomforma hiányosságai javításának módszerei.

19. Erőnövelő mezociklus edzésterv készítése versenyzők részére

Alkalmazásának indoklása az edzéstervezésnél.

Tervezésének lehetséges mikrociklusai.

Edzéstervbe építésének célja, okai.

Az edzésterv mikrociklusai, és az éves felkészülés alapozás időszakában mezociklusként való elhelyezése időrendben.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, és azok kivitelezése.

Az edzés gyakorlatanyaga, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

Az erőnövelő mezociklus alkalmazásának időtartama.

Szemponatok, melyek indokolják tervezését.

20. Tömegnövelő és kidolgozás mezociklus edzésterveinek készítése férfi testépítő versenyzők részére.

A tömegnövelő ciklus elhelyezése a hosszútávú (éves) edzéstervben.

Az edzésterv alkalmazásának előzményei, feltételei, érvényessége, módosítása.

Mikrociklusokra bontása, a mikrociklusok periódusai, gyakorlatai, a gyakorlatok végrehajtásának módja.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

A gyakorlat végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközeinek ismertetése, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

A versenyzői arányosság, az izmok versenykövetelményeinek alakja, egymáshoz viszonyított arányai, a verseny kiírásainak figyelembe vételével.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

21. Tömegnövelő edzésterv készítése női fitness versenyző részére

Különös tekintettel a női hormonális működésre, és ennek tükrében a férfiatól való edzésektől eltérő legyen az edzésterhelés az alap és izoláló gyakorlatok arányára.

Edzésmódszerek, ismétlésszámok és gyakorlatok alkalmazására.

A tömegnövelő ciklus elhelyezése a hosszútávú (éves) edzéstervben.

Az edzésterv alkalmazásának előzményei, feltételei, érvényessége, módosítása.

Mikrociklusokra bontása, a mikrociklusok periódusai, gyakorlatai, a gyakorlatok végrehajtásának módja.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

A gyakorlat végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközeinek ismertetése, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

Az edzések és a versenykövetelmények összhangjának megteremtése.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

22. Haladó női fitness sportoló kidolgozási mezociklusa edzésterveinek készítése

Edzésterv készítésének előzetes feladatai.

Az edzésnapok, edzésgyakorlatok, edzésterhelés és összetevői meghatározása.

Az edzés gyakorlataiban használatos mozgásformák a célzott izomra, izomrészre izomösszetevőkre a kitűzött célnak megfelelő fejlesztő hatása.

Különös tekintettel a női hormonális működésre, és ennek tükrében a férfiatól való edzésektől eltérő és a „kidolgozás mezociklusra jellemző” az edzésterhelés, az alap és izoláló gyakorlatok arányára.

Egy-egy izomcsoport gyakorlatainak összesített sorozatszám, valamint az edzésnapon teljesített és összesített sorozatok száma edzésnapokon.

Mikrociklusokra bontása, a mikrociklusok periódusai, gyakorlatai, a gyakorlatok végrehajtásának módja.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés végrehajtásához szükséges eszközök, szabadsúlyok, gépek, oszlopok, padok, rudak, kötelek, és egyéb kiegészítők a végrehajtáshoz rendelkezésre állása, vagy annak megteremtése.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

Aerob típusú gyakorlat kiválasztása, alkalmazása.

23. Kondicionáló teremben folyamatosan edzeni kívánó „kezdő”, életmód váltó „Kezdő, egészséges testépítő sportoló” edzéstervének készítése

Edzéstervezés előtti feladatok végrehajtása.

A „kezdő edzőtermi sportoló” kategóriája, és az előzetes felmérés alapján történő edzésterv kialakítása.

Edzéstervezési feladatok:

Felkészítés az edzések végrehajtására: folyamatosság, mozgástanulás és sztereotip mozgások kialakítása.

A törzs izmainak megerősítése (Core-izmok),

Lehetőleg saját testsúllyal végrehajtott gyakorlatok.

A „fokozatos és folyamatos túlterhelés elvének ismerete szerinti” edzéselv szigorú betartása.

Folyamatos edzői kontroll és hibajavítás.

Állóképességi, erőállóképességi szintű edzésterhelés.

A szervezet minden részének (izom, ín, kötőszövet, belső szervek, keringés, légzés, stb.) alapállóképességi szintjének megteremtése.

Edzésfeladatok, edzésidő, edzésterjedelem, edzésintenzitás megtervezése.

A „korai” kezdő állapot mikrociklusa, és a kezdő sportolói munka befejezésének felmérés alapján való eldöntése.

Az „Osztott edzések” cél szerinti megosztásai:

24. Toló-Húzó izmok megosztására történő edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportok figyelembe vételével, kor és nem és cél szerinti felosztással

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése, célja, indoka.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítás, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

25. Ellentétes izmok megosztására történő edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportjai.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítésének célja, indoka.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

Az edzési hibák, sérülések kezelése.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

26. Minden izomcsoport külön napokon való edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportja.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése, célja, indoka.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

27. Nagy-Kis izmok megosztás szerinti edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportja.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése, célja, indoka.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

Az edzési sérülések, sérülésveszélyes helyzetek elkerülése, a kialakult sérülések kezelés.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

28. Felsőtest-Alsótest megosztás szerinti edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportja.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése, célja, indoka.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Az edzés jellege (tömegnövelő formázó) edzéstervek különbözőségét meghatározó gyakorlatok alkalmazása, és azok közötti különbségek ismertetése.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, valamint aerob munka, rövid és hosszútávú eredménye.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

29. Törzs-Végtagok megosztás szerinti edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása, az edzésterv időrendi elhelyezése az éves terv mezociklusaiban.

Az edzésterv alkalmazásának sportolói célcsoportja.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése, célja, indoka.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye. A gyakorlatok tempója!

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az egy edzésen belüli sorozatok száma.

30. Elmaradt izmokra, izomcsoportokra történő specializált edzésterv készítése

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Az izom, izomrész elmaradásának jelei (nagyság, méret, aránytalanság, izomegyensúly, kidolgozottság, stb.).

A specializáció alkalmazása egyes izomcsoportokra.

Hogyan változtatja meg egy edzéstervet a specializáció, melyek a jellemző tulajdonságai.

Az edzés jellege szerinti tervezése és mikrociklusai.

Edzésterv felépítése.

Az edzésterv alkalmazásának időrendi hossza.

Edzéstervbe ajánlott gyakorlatok, azok sorrendje, kivitelezése.

Az edzés gyakorlatainak összeállítása, annak okai, edzésösszetevők ismertetése.

Edzésmódszerek alkalmazása, változtatása.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága.

Az edzés intenzitása, terjedelme.

A gyakorlatok végrehajtásának módja: a végrehajtás edzéseszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, és az izomrészekre való rövid és hosszútávú hatása.

A napi edzéssel eltöltött idő hossza, az „egy” edzésterjedelmen belül az izomcsoportokra alkalmazott sorozatok száma.