

# BSC Testnevelő– testépítő és fitness edző

## Államvizsga kérdések

1.
  - A. Sportágtörténet: A testépítés és fitness sportágak nemzetközi és hazai története
  - B. Testépítés és fitness sportág specifikus edzésmódszerei.
    - Használt súlyok szerinti módszerek
    - Edzésmódszerek: Fokozódó sűrűségű edzésmódszer
  - C. Versenynaptár készítés, testépítés és fitness versenyek rendezési feltételei.
  - D. Alsó végtag izmainak fejlesztése (csípő hajlító izmok).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
2.
  - A. Edzőtermi segédeszközök használata, biztonsági előírások, sportsérülések
  - B. Testépítés és fitness sportág specifikus edzésmódszerei.
    - Sorozatok végrehajtásának módja szerinti módszerek
    - Edzésmódszerek: Nagy intenzitású (HIT) edzésrendszerek
  - C. Versenykiírás tartalma. Mi változtatható a versenyeken.
  - D. Törzsizmok fejlesztése (mellkas izmok – mellkas tágitás).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
3.
  - A. Egyesülési törvény. Sporttörvény rendelkezései.  
Egyesületek, szövetségek, szakszövetségek alapítása, működése.  
Testépítés és fitness sportág nemzetközi és hazai sportszervezetei.
  - B. Testépítés és fitness sportág specifikus edzésmódszerei.
    - Sorozatok közötti pihenőidő szerinti módszerek
    - Ismétlések száma szerinti módszerek
    - Edzésmódszerek: Német mennyiségi edzésrendszer.
  - C. Versenyrendezés. Szervezőbizottság munkája. Forгатókönyv.
  - D. Törzsizmok fejlesztése (törzshajlító izmok).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
4.
  - A. A gyakorlatok végrehajtásának módjai. Testhelyzetek, fogásmódok.
  - B. Testépítés és fitness sportág specifikus edzésmódszerei.
    - Ismétlések végrehajtásának formája szerinti módszerek
    - Edzésmódszerek: Periodizációs edzésrendszer.
  - C. A sportolók és a versenyzők jogállására vonatkozó általános szabályok.
  - D. Törzsizmok fejlesztése (törzsfeszítő izmok).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
5.
  - A. Kondicionáló termék szerepe, fejlődése. Edzőtermek tervezése, működtetése.
  - B. Testépítés és fitness sportág specifikus edzésmódszerei.
    - Ismétlések sebessége szerinti módszerek
    - Edzésmódszerek: Hipertrófia specifikus edzésrendszer.
  - C. Versenyzők jogai és kötelezettségei a versenyeken.
  - D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (lábszár izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
6.
  - A. Testépítés sportág edzés segédeszközeinek történeti fejlődése. Szabadsúllyal vagy géppel?
  - B. Testépítés és fitness sportág éves felkészülésének tervezése.
  - C. Edző és kötelezettségei a versenyeken.
  - D. Felső végtag izomzatának fejlesztése (váll-, vállöv izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.

- 7.
- A. Edzésterhelés, túlterhelés, alkalmazkodás.
  - B. Testépítés és fitness sportágban alkalmazott aerob-kardió edzésmódszerek. Kezdő és haladó programok.
  - C. Versenyek személyi apparátusa (versenybírószám elnöksége és tagjai).
  - D. Felső végtag izomzatának fejlesztése (mell izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 8.
- A. A testépítő és fitness edzésszerek csoportosítása eszközhasználat, és ízületben létrejövő elmozdulás szerint.
  - B. Testépítés sportág erőnövelő mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Testépítés és fitness versenyek nemek és életkor szerinti felosztása.
  - D. Felső végtag izomzatának fejlesztése (felületes hátizmok).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 9.
- A. Fáradás, izomláz, regeneráció.
  - B. Testépítés sportág tömegnövelő mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Testépítő versenyek: Regisztráció, mérlegelés, ruházat.
  - D. Felső végtag izomzatának fejlesztése (A kar hajlító izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 10.
- A. Az izom felépítése, típusai, sejtösszetevők és a bennük lejátszódó mechanikai és vegyi folyamatok. A szervezetben az edzés hatására végbemenő változások.
  - B. Testépítés sportág kidolgozás mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Fitness versenyek: Regisztráció, mérlegelés, ruházat.
  - D. Felső végtag izomzatának fejlesztése (A kar feszítő izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 11.
- A. Izomösszetevőkre való edzés (holisztikus edzés) módszere.
  - B. Testépítés sportág szállkásítás mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Női és férfi testépítő versenyek súlykategóriái. Klasszikus testépítő versenyek kategóriái.
  - D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (A csípő feszítő izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 12.
- A. Testépítés és fitness általános és specifikus edzés alapelvei.  
Folyamatos és fokozatos túlterhelés alapelve, Izomizolációs edzés alapelve, Kitétségi követelményeknek megfelelő specifikus adaptációs edzés alapelve, változtatás alapelve.
  - B. Fitness sportág tömegnövelő mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Női és férfi fitness versenyek magasság kategóriák (ffi versenyzők súlyhatárai) Női fitness forma versenyek magasság kategóriái.
  - D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (A comb hajlító izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.
- 13.
- A. Testépítés és fitness sportág edzéselvei.  
Bedurrantás edzéselv, sorozatrendszerű edzés elve, osztatlan és osztott edzés elve.
  - B. Fitness sportág kidolgozás mezociklus programja, főbb jellemzői.
  - C. Testépítő versenyek elődöntő-döntő fordulói. Kötelező és szabadon választott gyakorlatok.
  - D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (A comb távolító izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.

14.

- A. Testépítés és fitness sportág edzésselvei.  
„Koktél” edzésel, „Ösztönös” edzés elve, Egészéves terhelés, ciklikus edzés és felkészülés elve.
- B. Testépítés és fitness sportág versenyzői kiválasztás folyamata. Utánpótlás edzés. Kortényezők, kezdők, középhaladók, versenyzők.
- C. Fitness versenyek elődöntő-döntő fordulói. Kötelező és szabadon választott gyakorlatok.
- D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (A comb közelítő izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása, edzésének tervezése.

15.

- A. Testépítés és fitness sportág edzésselvek. Versenyre felkészülés elve, Edzés kimerülésig edzésel, Minőségi edzés edzésel, Izolált ráfeszítés és nyújtás edzésel.
- B. Testtömeg index és testzsír százalék diagram értelmezése. Beállító, és szinten tartó edzések. Kardió súlyzós és hajlékonysági edzések. Táplálkozás, táplálék-kiegészítők.
- C. Bírói értékelés szempontjai a testépítésben.
- D. Alsó végtag izomzatának fejlesztése (A comb feszítő izmai).  
Anatómia, mozgások, mozgató izmok, az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga és végrehajtása edzésének tervezése.