

BSC Testnevelő – testépítő és fitness edző

Államvizsga kérdések

1.

- A. A testépítés és nemzetközi és hazai története A testépítés versenyszabályzata Éves edzésterv készítésének szempontjai (alapozás makrociklus).
- B. Csípőhajlító izmok fejlesztése. Anatómiája, az izomfejlesztés anatómiai összefüggései. Az izmok fejlesztésének gyakorlatanyaga, edzéstervezés.

2.

- A. Fitness sportágtörténete. A fitness versenyszabályzata Szabadsúlyos edzések felépítése, Szuperszettek, triszettek, óriássorozatok lényege, alkalmazása az edzések tervezésénél. Testépítő versenyek versenyszabályzata.
- B. Felületes mellizmok fejlesztése (nagy mellizom, fűrészigom) mellkas tágítás gyakorlatanyaga. Az izomfejlesztés anatómiai összefüggései, gyakorlatanyaga, edzéstervezés.

3.

- A. Egyesületek, szövetségek, szakszövetségek alapítása, működése. Testépítés és fitness sportág nemzetközi és hazai sportszervezetei. Erőnövelő mezociklus szerepe, lényege, alkalmazása. Az ismétlések tempója.
- B. A törzshajlító izmok anatómiája, gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

4.

- A. A testépítés edzésmódszerei. Formába hozás mezociklus felépítése, gyakorlatanyaga. Szuperszettek fajtái, alkalmazásuk az edzések felépítésében.
- B. A törzsfeszítő izmok anatómiája, gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

5.

- A. Kondicionáló termék szerepe, fejlődése. Edzőterem tervezése, működtetése. Sejtösszetevőkre edzés (SAID) Az izomrostok alkotói, rostösszetétel szerinti edzések tervezése.
- B. Lábszár izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

6.

- A. A sportági edzés segédeszközeinek fejlődése. Szabadsúlyok, gépek, saját testsúly alkalmazása. Éves felkészülés tervezése.
- B. Váll-, vállöv izmai, gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

7.

- A. Edzésterhelés, túlterhelés, alkalmazkodás. (OVERLOAD) A sportági aerob-kardió edzésmódszerek. Kezdő és haladó programok.
- B. Az kar izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

8.

- A. Testépítés sportág tömegnövelő mezociklus programja, főbb jellemzői. Testépítés és fitness versenyek nemek és életkor szerinti felosztása.
- B. A felületes hátizmok gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

9.

- A. Fáradás, izomláz, regeneráció. A sportág formába hozás mezociklusának programja, főbb jellemzői. Testépítő versenyek: Regisztráció, mérlegelés, ruházat.
- B. A váll izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

10.

- A. Fitness versenyek: Regisztráció, mérlegelés, ruházat. A PHA, a köredzés lényege, alkalmazása a sportágon belül, és a szabadidő sportban.
- B. A comb feszítő izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

11.

- A. Szálkásítás mezociklus programja, főbb jellemzői. Női és férfi testépítő versenyek súlykategóriái.
- B. A kar hajlító izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

12.

- A. Edzéselvek: Izomizolációs edzéselv, Kitettségi követelményeknek megfelelő specifikus adaptációs edzéselv, változtatásedzéselv. Osztatlan edzés elve, osztott edzés elve Fitness sportág tömegnövelő mezociklus programja, főbb jellemzői.
- B. A csípő közelítő izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

13.

- A. Edzéselvek: Bedurrantás edzéselv, sorozatrendszerű edzés elve, izolált ráfeszítés elve Fitness sportág kidolgozás mezociklus programja, főbb jellemzői. Testépítő versenyek elődöntő-döntő fordulói. Kötelező és szabadon választott gyakorlatok.
- B. A csípő távolító izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

14.

- A. Edzéselvek: „Koktél” edzéselv, „Ösztönös” edzés elve, Egészéves terhelés, ciklikus edzés és felkészülés elve. Testépítés és fitness sportág versenyzői kiválasztás folyamata. Utánpótlás edzés. Kortényezők, kezdők, haladók, versenyzők. Fitness versenyek elődöntő-döntő fordulói. Kötelező és szabadon választott gyakorlatok.
- B. A kar feszítő izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.

15.

- A. Versenyre felkészülés, edzés kimerülésig edzéselv, minőségi edzés, Izolált ráfeszítés és nyújtás edzéselv. Testtömeg index és testzsír százalék diagram értelmezése. Beállító, és szinten tartó edzések. Kardió súlyzós és hajlékonysági edzések. Táplálkozás, táplálék-kiegészítők. Bírói értékelés szempontjai a testépítésben.
- B. A comb feszítő izmai gyakorlatanyagának anatómiai összefüggései, edzésének tervezése.