

# SPORTOKTATÓI PROJEKTFELADATOK TESTÉPÍTÉS-FITNESS SPORTÁGBAN

## 1. A csípő izmainak tömegnövelő, és alakformáló kiegészítő edzésterv készítése „fejlődésben elmaradt” izmok fejlesztése

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.

## 2. A talpi hajlító izmok (vádli) tömegnövelő, és formázó edzésterv készítése

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.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan vádli fejlesztése.

## 3. A kar hajlító izmainak tömegnövelésére edzésterv készítése

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 figyelembevételén alapján.

Tömegnövelés az izmok egyes elkülönített részeire

Edzésmódszerek, kézfejjállások, testhelyzet változtatások, eszközhasználatok..

A tömegnövelésnél alkalmazott alap és izoláló gyakorlatok mikrociklusba építése.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan „hajlítók” fejlesztése.

## 4. A felületes mellkasizmok tömegnövelő és formázó edzésterv készítése

A felületes mellkasizmok ismertetése, működésük leírása.

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

A mellkasizmok és a váll, vállöv együttes munkája a gyakorlatokban.

Edzésmódszerek, kézfejjállások, testhelyzet változtatások, saját testsúly és egyéb eszközök használata.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

## 5. A gerinchajlító izmok részére formázó edzésterv készítése

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

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.

#### **6. A comb izmainak tömegnövelésére edzésterv készítése**

Comb izmainak ismertetése, anatómiája. Egyes izomcsoportok feladatai, izomtömeg elmaradásának okai.

A comb izmai csoportjainak alap, és izoláló gyakorlatai. Egyes izomrészek fejlesztésének nemtől függő célja.

A gyakorlatok eszközei, a végrehajtás módjai.

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.

#### **7. 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 kitűzött célnak megfelelő alap és izoláló gyakorlatok alkalmazása

A csípőfeszítéssel történő fejlesztés.

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

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

Edzéstervezés egy mikrociklusra, és a végrehajtás ismertetése.

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

#### **8. 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, nem szerinti gyakorlatanyag ismertetése.

Edzésmódszerek, fogásmódok, kézfejállások, testhelyzet felvételek ismertetése, gépek eszközök alkalmazása a nem szerinti kitűzött célnak megfelelően.

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

Aránytalan méretű és kidolgozatlan izmok, izomrészek kiemelt fejlesztése.

#### **9. Erőnövelő mezociklus edzéstervének készítése**

Alkalmazásának indoklása az edzéstervezésnél.

Tervezésének lehetséges mikrociklusai.

Edzéstervbe építésének célja, okai, haszna.

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.  
Szempontok, melyek indokolják tervezését.

#### **10. Tömegnövelő mezociklus edzésterv készítése középhaszoló testépítő egészséges fiatal férfi sportolók számára**

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 edzésszerveinek ismertetése, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

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

#### **11. Tömegnövelő edzésterv készítése középhaszoló fiatal, egészséges női sportoló 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 edzésszerveinek ismertetése, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

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

#### **12. Középhaszoló női fitness sportoló kidolgozási mezociklusa edzéstervének 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 legyen az edzésterhelés az alap és izoláló gyakorlatok arányára.

Egy-egy izomcsoport gyakorlatai, és annak összesített sorozatainak száma.

Edzésmódszerek, ismétlésszámok tempók.

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

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

Az edzés végrehajtásához szükséges eszközöknek, szabadsúlyoknak, gépeknek, oszlopoknak, padoknak, rudaknak, köteleknek, és egyéb kiegészítő eszközöknek a végrehajtáshoz rendelkezésre kell állniuk.

Edzésmódszerek alkalmazása, és változtatása.

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

Aerob típusú gyakorlat kiválasztása, alkalmazása.

### **13. Kondicionáló teremben folyamatosan edzeni kívánó „kezdő”, életmód váltó „kezdő, egészséges testépítő sportolók” edzéstervének készítése**

Edzéstervezés előtti feladatok végrehajtása.

Edzéstervezési feladatok:

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

törzs izmainak megerősítése (Core-izmok),

Lehetőleg saját testsúllyal végrehajtott gyakorlatok.

Az „overload” 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.

### **14. Toló-Húzó izmok megosztására történő edzésterv készítése**

A test izomzatának felosztása a fenti besorolás alapján.

Alkalmazásának indoklása az izomfejlesztésének célja szerint.

Alkalmazásának sportolói célcsoportja.

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 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.

### **15. Ellentétes izmok megosztására történő 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 edzésszervezői, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

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

#### **16. 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 edzésszervezői, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

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

#### **17. 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 edzésszervezői, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

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

#### **18. 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.

Gyakorlatok terhelése, ismétlésszáma, tempója egy teljesített sorozatot követő pihenőidő nagysága. Az edzés intenzitása, terjedelme.

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

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

#### **19. Törzs-Végtagok 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 edzésszközei, az eszköz használatának indoklása, testhelyzet, fogásmód, végrehajtás, rövid és hosszútávú eredménye.

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

#### **20. 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.).

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 edzésszközei, 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.