



A testedzés életkori sajátosságai

Az alábbiakban az edzőkkel készítendő interjúhoz a lehetséges kérdésekre találsz példákat.

Az edzések alatt mire kell odafigyelni a terhelés meghatározásánál?

Mikortól, hány éves kortól lehet versenysportra felkészíteni a sportolót?

Milyen szempontok alapján állítja össze a gyakorlatok típusát, nehézségi fokát és az intenzitását?

Hogyan tudja motiválni a sportolót?

Mikortól, hány éves kortól vezethető be a súlyzós edzés, és addig milyen módszerekkel erősíti a sportolókat?