

# SPORTOVI SNAGE

## PITANJA ZA KOLOKVIJUM:

### 1. BODIBILDING - ZA POČETNIKE

1. Mišićne grupe?
2. Vežbe i serije?
3. Dizajniranje ličnog programa treninga?
4. Težine i broj ponavljanja?
5. Pravilna forma?
6. Disanje?
7. Odmor između serija?
8. Koliko puta nedeljno trenirati?
9. Trajanje treninga?
10. Početnički trening za muškarce?
11. Početni trening za žene?
12. Sistemi treninga bodi-bildera?
13. Učestalost treniranja?
14. „Tri dana nedeljno“ trening sistem?
15. „Četiri dana nedeljno“ trening sistem?
16. „Pet dana nedeljno“ trening sistem?
17. „Šest dana nedeljno“ trening sistem?
18. „Tri dana treninga zaredom“ duplo podeljen trening sistem?
19. „Četiri dana treninga zaredom“ duplo podeljen trening sistem?
20. „Šest dana treninga zaredom“ duplo podeljen trening sistem?
21. Grupisanje mišića?
22. Gurni i povuci trening sistem?
23. Podeljen sistem treniranja velikih mišićnih grupa?
24. Sistem treniranja po prioritetu?
25. Trening principi?
26. Početnički trening principi?
27. Trening principi za srednje iskusne?
28. Trening principi za napredne?
29. Sredstva za razvoj snage mišića Nogu?
30. Sredstva za razvoj snage mišića Leđa?
31. Sredstva za razvoj snage mišića Grudi?
32. Sredstva za razvoj snage mišića Ruku?
33. Sredstva za razvoj snage mišića Trbuha?

## PITANJA ZA ISPIT:

2. SILA, JAČINA, SNAGA?
3. KLASIFIKACIJA TIPOVA SNAGE?
4. METODIČKE OSNOVE RAZVOJA SNAGE?
5. Funkcionalne metode?
6. Metoda maksimalnih naprezanja?
7. Metoda eksplozivnih dinamičkih naprezanja?
8. Reaktivna metoda?
9. Strukturalne metode?
10. Metoda ponavljanja?
11. Ostale metode treninga snage?
12. Supramaksimalne metode?
13. Piramidalna metoda?
14. Metode snažne izdržljivosti?
15. KOMPONENTE OPTEREĆENJA?
16. TRENAŽNA OPREMA U TRENINGU SNAGE?
17. TIP SPOLJNOG OTPORA KAO KRITERIJUM U KLASIFIKACIJI TRENAŽNE OPREME?
18. TERET KAO TRENAŽNA OPREMA?
19. Slobodna opterećenja i TRENAŽERI?
20. OSNOVNI PRINCIPI OPREMANJA TERETANE?
21. SIGURNOSNI USLOVI ZA SPROVOĐENJE TRENINGA U TERETANI?
22. Trening u teretani - Trening sa tegovima?
23. Olimpijsko dizanje tegova i sigurnost?
24. Asistenti - pomagači?
25. Vežbe sa bućicama?
26. DISCIPLINE U POWERLIFTINGU?
27. TAKMIČENJE U POWERLIFTINGU – GENERALNA PRAVILA?
28. Pravila za Čučanj i tehnika izvođenja?
29. Pravila za Benč press i tehnika izvođenja?
30. Pravila za Mrtvo dizanje i tehnika izvođenja?
31. Trening u powerliftingu?
32. DIZANJE TEGOVA - Nastanak i razvoj dizanja tegova?
33. DIZANJE TEGOVA - Takmičarske discipline?
34. TAKMIČENJE U BODYBUILDINGU?
35. WEIDEROVI PRINCIPI TRENINGA?
36. SISTEMI TRENIRANJA U BODYBUILDINGU?
37. Učestalost treniranja u Body bildingu?
38. Grupisanje mišića u treningu razvoja snage?
39. TEHNIKE TRENIRANJA u Body bildingu?
40. Mišićna izolacija u Body bildingu?
41. Serije i ponavljanja u Body bildingu?
42. STRONGMAN?
43. CROSSFIT?