

Sadržaj

Predgovor.....	1
1. Izdržljivost.....	3
1.1 Astrand tredmil test.....	5
1.2 Balke tredmil test.....	7
1.3 Balke VO ₂ max test.....	9
1.4 Bruce tredmil test.....	11
1.5 Konkoni test.....	13
1.6 Kuperov VO ₂ max test.....	16
1.7 Test za procenu kritične brzine plivanja.....	18
1.8 Harvard step test.....	21
1.9 Astrand bicikl ergometar test.....	23
1.10 Kućni step test.....	28
1.11 Multi-stage fitness test.....	30
1.12 Yo Yo Intermittent endurance test.....	33
1.13 Yo Yo Intermittent recovery test.....	37
1.14 Rockport fitness walking test.....	40
1.15 Tecumseh step test.....	42
1.16 Tredmil VO ₂ max test.....	44
1.17 One mile jog - VO ₂ max test.....	46
1.18 Running based anaerobic sprint test (RAST).....	48
1.19 Tri-level aerobic test.....	51
1.20 Tri-level lactic power test.....	53
1.21 Tri-level Alactic Power Test.....	55
1.22 Cunningham and Faulkner test.....	57
2. Agilnost.....	59
2.1 Hexagonalni test agilnosti.....	61
2.2 Zig-zag test.....	63
2.3 505 agility test.....	65
2.4 Illinois agility run test.....	67
2.5 Test - lateralna promena brzine kretanja.....	69
2.6 Burpee test.....	71
2.7 "T" test.....	72

3.	Gipkost i ravnoteža.....	75
3.1	Modifikovan test sit and reach.....	77
3.2	Test duboki pretklon.....	79
3.3	Test za procenu fleksije zgloba kuka.....	81
3.4	Test za procenu statičke gipkosti skočnog zgloba....	83
3.5	Test za procenu statičke gipkosti ramenog zgloba....	85
3.6	Test za procenu statičke gipkosti ramenog i ručnog zgloba.....	87
3.7	Test za procenu statičke gipkosti trupa i vrata.....	89
3.8	Test – Izdržaj na jednoj nozi.....	91
3.9	Test – Izdržaj na jednoj nozi zatvorenih očiju.....	93
4.	Snaga.....	95
4.1	Test za procenu generalne snage i ravnoteže.....	97
4.2	Curl up test.....	101
4.3	Sit ups test.....	103
4.4	Test za procenu eksplozivne snage nogu.....	105
4.5	Skok u dalj iz mesta.....	107
4.6	Sprint bound Index test.....	111
4.7	Sergeant jump test.....	113
4.8	Test zgibovi pothvatom.....	117
4.9	Test za procenu stiska šake.....	119
4.10	Bacački quadrathlon sa medicinkom.....	121
4.11	Sklekovi.....	125
4.12	Bench press test.....	127
4.13	Metronom bench press test.....	131
4.14	Leg press test.....	133
4.15	Squats test.....	137
4.16	Zidni squat test.....	139
5.	Brzina.....	141
5.1	Test 10 skokova.....	143
5.2	Test 30 metara akceleracije.....	145
5.3	Test brzine na 60 metara.....	147
5.4	Test 150 metara specifične brzinske izdržljivosti....	149
5.5	Test 250 metara specifične brzinske izdržljivosti....	151
5.6	400 metara "drop off" test.....	153
5.7	Margaria Kalamen test.....	155
5.8	30m test za procenu brzinsko-snažne izdržljivosti....	157
5.9	Test - 30m iz letećeg starta.....	161
5.10	Wingate test.....	163

6. Specifični testovi za pojedine sportove.....	165
6.1 Terenski progresivni test opterećenja.....	167
6.2 Terenski kontinuirani test opterećenja.....	171
6.3 Laboratorijski laktatni test opterećenja.....	175
6.4 Laboratorijski hronometarski test – 30 minuta.....	179
6.5 Quadrathlon test.....	183
6.6 Kontrolni test na 400 metara.....	187
6.7 Test progresivno rastućeg opterećenja na veslačkom ergometru.....	189
6.8 Kosmin test.....	193
Dodatak.....	195
Literatura.....	199
O autoru.....	203