

## САДРЖАЈ

<b>1. УВОД .....</b>	<b>4</b>
1.1 Дијагностика фудбалера .....	6
<b>2. ПРЕДМЕТ И ЦИЉ РАДА.....</b>	<b>7</b>
<b>3. МЕТОД РАДА .....</b>	<b>8</b>
<b>4. ПРОЦЕНА АНТРОПОМЕТРИЈСКИХ КАРАКТЕРИСТИКА ФУДБАЛЕРА.....</b>	<b>9</b>
4.1 Антропометрија .....	9
4.2 Телесна композиција .....	13
<b>5. ПРОЦЕНА МОТОРИЧКИХ СПОСОБНОСТИ ФУДБАЛЕРА .....</b>	<b>15</b>
5.1 Дијагностика функционалних способности.....	16
5.1.1 Аеробни капацитет .....	17
„30-15 IFT“ .....	17
„Beep test“ .....	18
Процена $VO_{2\max}$ на покретној траци.....	19
Куперов тест.....	19
5.1.2 Анаеробни капацитет.....	19
„RSA test“ .....	20
Тест 300 јарди .....	21
„Cunningham and Faulkner test“ .....	21
5.2 Дијагностика снаге и јачине .....	22
5.2.1 Релативна јачина .....	22
Потисак са клупе са 50/70% телесне масе .....	23
Подизање трупа у 60 секунди .....	23
Издржај у екстензији леђа.....	23
Чучњеви у 60 секунди .....	23
Чукањ 1RM (repetitio maxitum-максимално понављање), .....	24
Изокинетичка дијагностика, .....	24
5.2.2 Експлозивна снага.....	26
Експлозивна снага доњих екстремитета типа вертикалне скочности.....	26
Скок из чучња (squat jump- SJ) .....	26
Скок из чучња са припремом (countermovement jump- CMJ).....	26
Максимални скок са припремом (maximal countermovement jump).....	26
Континуирани скокови из скочног зглоба (continuous jumps with straight legs – CJs) .....	27
„Sargent test (Vertec sistem)“ .....	27
5.3 Дијагностика брзине.....	28
Тест брзине 5m, 10m, 20m .....	29
5.4 Дијагностика агилности .....	30
„COD (Change of Direction) test“ .....	31
"Illinois Agility test“ .....	31
„RAT test (Reacitive Agility Test)“ .....	31
T-тест .....	32
Тест 9-3-6-3-9 са окретом за 180 степени .....	33
Тест 9-6-3-6-9 напред-назад .....	33
Цик-џак тест без и са лоптом .....	34
Ајаксовов тест .....	34

<b>5.5 Дијагностика флексибилности .....</b>	<b>35</b>
<i>Предножење из лежања на леђима.....</i>	35
<i>Разножење из лежања на леђима .....</i>	36
<i>Заножење лежећи на грудима .....</i>	36
<i>Одножење лежећи о бок .....</i>	37
<i>Тест ''Sit and Reach'' .....</i>	37
<b>5.6 Дијагностика прецизности .....</b>	<b>38</b>
<i>Тестови за процену прецизности погађања циља ногом .....</i>	39
<i>Тестови за процену прецизности погађања циља главом.....</i>	39
<b>6. ЗАКЉУЧАК .....</b>	<b>40</b>
<b>7. ЛИТЕРАТУРА .....</b>	<b>41</b>