

САДРЖАЈ

1. УВОД	3
1.1. Стабилност и мобилност.....	4
2. ДОСАДАШЊА ИСТРАЖИВАЊА	7
3. ПРЕДМЕТ И ПРОБЛЕМ ИСТРАЖИВАЊА	8
4. ЦИЉ И ЗАДАЦИ ИСТРАЖИВАЊА	9
5. ХИПОТЕЗЕ ИСТРАЖИВАЊА	9
6. МЕТОДОЛОГИЈА ИСТРАЖИВАЊА	10
6.1. Узорак испитаника.....	10
6.2. Узорак варијабли.....	10
6.3. Протокол FMS (Functional movement screen) теста.....	10
6.3.1. Прекорак.....	12
6.3.2. Искорак у линији.....	13
6.3.3. Тест покретљивости рамена.....	15
6.3.4. Активно подизање ноге.....	16
6.3.5. Ротацијска стабилност.....	18
6.4. Методе обраде података.....	20
6.5 . Програм корективних вежби.....	20
7. РЕЗУЛТАТИ И ДИСКУСИЈА	27
7.1. Резултати FMS тестирања на иницијалном мерењу.....	27
7.2. Резултати FMS тестирања на финалном мерењу.....	33
8. ЗАКЉУЧАК	37
9. ЛИТЕРАТУРА	39