

Z A K L J U Č A K

Na osnovu analize rezultata o efektivnosti boravka na većoj nadmorskoj visini i njenom uticaju na povećanje sposobnosti sportista mogu se izvući slijedeći zaključci:

1. Dvadesetodnevni aktivni boravak planinara alpinista na visini od 4830 metara pozitivno je djelovao na transformaciju nekih dimenzija funkcionalnih sposobnosti.

2. Budući da je čovjek multidimenzionalan sistem i da promjene bilo kog sistema izazivaju transformacije u sistemu kao cjelini, može se pretpostaviti, da su statistički značajne promjene frekvencije pulsa, maksimalnog ekspiratornog volumena i hemoglobina vjerovatno dovele do izvjesnih promjena u sistemu kao cjelini.

3. Korisnost pozitivnog djelovanja povećanog hemoglobina u krvi, izazvanog aktivnim boravkom na većoj nadmorskoj visini, u zavisnosti je od utreniranosti. Što je utreniranost bolja, mogućnost njegovog prekoračenja adaptacione granice je manja, a time je i efikasnost uticaja na povećanje sposobnosti veća.

4. Efikasnost aktivnog boravka, odnosno treninga na odgovarajućoj visini u smislu povećanja specifičnih sposobnosti sportista do danas još nije naučno dokazana i da bi se to dokazalo bilo bi potrebno provesti daljnje analize.