

PROCENA ADAPTIVNIH SPOSOBNOSTI PLIVAČA SA ASPEKTA PROMENE KONCENTRACIJE LAKTATA, SRČANE FREKVENCije I POTROŠNJE KISEONIKA

Tomislav Okičić, Dejan Madić, Dragan Radovanović
Fakultet fizičke kulture Univerziteta u Nišu

Iako štoperica obezbeđuje najbolji metod procene plivačeve adaptacije na trening, ona ne pruža mogućnost praćenja fizioloških adaptivnih promena koje se dešavaju u organizmu. Bilo je brojnih pokušaja da se testovima funkcionalne dijagnostike objektivno oceni poboljšanje rezultata plivača, radi planiranja trenažnog programa. Takvi testovi uključuju praćenje frekvencije srčanog rada, određivanje koncentracije laktata u krvi, određivanje maksimalne potrošnje kiseonika i procenu veličine osećaja umora. Validnost i senzitivnost ovih testova, kao pokazatelja fiziološke adaptacije na trening plivanja, podložna je diskusiji. Međutim, više ciljanih istraživanja ukazuju na značajnu korelaciju rezultat navedenih testova i poboljšanja plivačkih performansi. Cilj ovog rada je da ukaže na mogućnosti za procenu stepena treniranosti plivača kroz procenu fizioloških adaptivnih promena.