

## FUNKCIONALNE PROMENE U TRENAŽNOM PROCESU VRHUNSKIH SPORTISTA

---

### **Sažetak**

*Trenažnim procesom moguće je poboljšati tj. razviti sve funkcionalne i motoričke sposobnosti sportista u zavisnosti od ciljanog – željenog stanja. U zavisnosti od sredstava i ukupnog potencijala sportiste razvoj pojedinih sposobnosti, pa tako i funkcionalnih, mogu dostići željeni nivo. Kako je bitno koja trenažna sredstva koristimo za razvoj funkcionalnih sposobnosti, isto toliko, a možda i više, neophodno je precizno praćenje tih promena u trenažnom procesu. Praćenje trenažnog procesa, pogotovo u vrhunskom sportu, je prioritetni zadatak i struke i nauke. Sa takvim pretenzijama izvršeno je i ovo istraživanje na uzorku kvalitetnih sportista sa ciljem da se na osnovu antropometrijskih, kardiovaskularnih i metaboličkih parametara potvrde pretpostavke koje egzistiraju ili će egzistirati u sportskoj praksi.*

**Ključne reči:** *aerobna sposobnost, relacije, trenažni proces, sportisti.*

---