

# EFEKTI PLIOMETRIJSKOG TRENINGA NA HEMATOLOŠKE PARAMETRE SKIJAŠA

*Originalni naučni rad*

## **Sažetak**

*Cilj ove studije je bio da odredi i evaluira hronične efekte pliometrijskog treninga na hematološke parametre skijaša turskog nacionalnog tima u toku dvanaestosedmičnog pripremnog perioda. U studiji je dobrovoljno učestvovalo 12 sportista uzrasta 17.5 godina. Ispitanici su učestvovali u dvanaest sedmica pliometrijskog treninga, koji su prakticirali 5 puta sedmično u trajanju od 60 minuta po treningu. Intenzitet i trenažni sadržaji su se povećavali tokom sprovođenja programa. Uzorci krvi su prikupljeni prije i nakon sprovedenog programa. Crvene krvne ćelije (RBC), bijele krvne ćelije (WBC), granulociti (GR), hematokrit (HCT), hemoglobin (HGB), prosječan volumen crvenih krvnih ćelija (MCV), prosječna masa hemoglobin po ćeliji (MCH) i prosječna koncentracija hemoglobin po ćeliji (MCHC) su analizirani automatskim hematološkim analizatorom (Toshiba Accute PPS TBA-40FR). Wilcoxon-ov Signed Rank test je korišten kako bi se komparirale statističke vrijednosti prije i poslije primjenjenog programa na nivou 0.05. rezultati su pokazali da nije bilo statistički značajnih razlika u kompariranim vrijednostima RBC, WBC, GR, MCV, MCH, MCHC, međutim bilo je statistički značajnog povećanja kod vrijednosti HCT i HGB. Zaključili smo da je, kao rezultat dvanaestosedmičnog pliometrijskog treninga, došlo do povećanja crvenih krvnih ćelija te nivoa hemoglobina, a kao rezultat poboljšanog transportnog kapaciteta skijaša.*

**Ključne riječi:** *vježba, transportni kapacitet oksigena, parametri krvi*