

1 UVOD

Razvoj savremenog sporta je važan za novu tehnološku, stručnu i naučnu podršku u procesu savremenog treninga. U profesionalnom i rekreativnom sportu, kao i rehabilitaciji, sve je veća upotreba savremene tehnologije kao i sredstava za ostvarivanje željenih rezultata, postizanje vrhunskih sportskih rezultata, sticanje uvida u opšte zdravstveno stanje ili služi kao sredstvo za oporavak od raznih vrsta povreda.

Dobijeni rezultati će edukovanom treneru olakšati planiranje i programiranje treninga, unaprediti sam trenažni proces, povećati njegovu efikasnost.

Dijagnoza, odnosno utvđivanje stanja treniranosti i sportske forme, predstavlja prvi korak u kreiranju, upravljanju, kontroli procesa sportskog treninga, kao i proceni fizičke radne sposobnosti pojedinca, ne samo u profesionalnom, već i u rekreativnom sportu, ali na nešto drugačiji način.

U rekreaciji i fitnessu-aerobiku se pre svega želi postići efekat unutrašnjeg zadovoljstva svakog pojedinca, a ne postizanje vrhunskog rezultata. Kretanje je jedna od osnovnih čovekovih potreba i baza zdravog života, a zdravlje je jedno od osnovnih ljudskih prava i osnova razvoja društva. Danas možemo reći da je fitness masovni pokret svetskih razmera koji teži da propagira i utemelji zdrav stil života kroz rekreativno vežbanje i korišćenje drugih fitness proizvoda radi boljeg psihofizičkog, estetskog i funkcionalnog stanja pojedinaca u društvu. Fitness je danas, takođe, i sportska disciplina u kojoj se putem specifične pripreme teži ka vrhunskim rezultatima u estetskim i motoričkim karakteristikama, čime se ujedno i propagira fitness pokret, iz kog je ova disciplina i nastala. Funkcionalna dijagnostika svoju svrsishodnost pronalazi u potrebi određivanja poželjnog opterećenja, koje će imati najveću moguću efikasnost u ostvarivanju ciljeva postavljenih u jednom fitness programu.