

Adaptácia

Autor *Michal Bábel*

Vytvorené 03/06/2011 - 22:46

Definícia

všeobecný biologický proces, ktorý predstavuje súbor biochemických, funkčných, morfologických a psychologických zmien v organizme ako celku, ako aj v jednotlivých orgánoch organizmu. Zmeny sú vyvolávané dlhodobými a opakovanými zmenami vonkajšieho prostredia.

V telesnej kultúre a športe ide o proces pôsobenia zámerných zmien v organizme a osobnosti športovca, ktorý je vyvolaný dlhodobými, pravidelne sa opakujúcimi podnetmi vo forme tréningového a súťažného zaťaženia. Jedná sa o zložitý proces komplexného pôsobenia, v ktorom sa rozlišuje stránka biologická, psychologická a sociálna. Fyziológické mechanizmy využívajú účinky adaptačného podnetu, ktorý je charakterizovaný silou, resp. intenzitou, dobu trvania, frekvenciou a druhom podnetu. V tréningovom procese je potrená intenzita [adaptačného podnetu](#) [1] najmenej 50% z maxima, nižšia intenzita nevyvolá vznik adaptácie.

Adaptačný proces vyvoláva jav superkompenzácie, ktorý je potrebné využívať k opakovanému zaťaženiu. Optimálna frekvencia podnetov zohráva v dlhodobom tréningu významnú úlohu, pretože je predpokladom kumulatívneho tréningového efektu. Ten sa prejavuje morfologickými a funkčnými zmenami v organizme, ktoré sú základom pre rast trénovanosti a športového výkonu.

Okrem pojmu všeobecnej adaptácie rozlišujeme ďalej [adaptáciu na záťaž](#) [2], [adaptáciu krvného obehu na záťaž](#) [3], [adaptáciu dýchania na záťaž](#) [4].

V telesnej kultúre a športe poznáme tiež adaptáciu stavebnú.

Zdroj

spracované podľa publikácie "Encyklopédie tělesné kultury", Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie "Encyklopédie tělesné kultury", Olympia Praha, 1988

Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

Výskyt

fyziológia telesných cvičení, biológia človeka, konštrukcia športových stavieb

URL adresa zdroja: <https://sportency.sk/encyclopedia/?q=content/adapt%C3%A1cia>

Odkazy:

- [1] <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/adapta%C4%8Dn%C3%BD-podnet>
- [2] <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/adapt%C3%A1cia-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE>
- [3] <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/adapt%C3%A1cia-krvn%C3%A9ho-obehu-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE>
- [4] <http://www.sportency.sk/encyclopedia/?q=content/adapt%C3%A1cia-d%C3%BDchania-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE>