Adaptácia

Autor *administratorius*
Vytvorené *03/06/2011 - 21:46*

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. Fyziologické mechanizmy využívajú účinky adaptačného podnetu, ktorý je charakterizovaný silou, resp. intenzitou, dobou 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 kultúry" , Olympia Praha, 1988 spracované podľa publikácie" Encyklopédie tělesné kultúry" , 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://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia

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