

# Adaptácia

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 03/06/2011 - 22:46

## Definícia

všeobecný biologický proces, ktorý predstavuje súbor biochemických, funkčných, morfológických 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 potrebná 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 morfológickými a funkčnými zmenami v organizme, ktoré sú základom pre rast tréningovosti 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)

## **Adaptácia**

Zverejnené na Národná encyklopédia športu Slovenska (<https://www.sportency.sk/encyclopedy>)

---

### **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>