Adaptačný podnet

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *04/06/2011 - 00:04*

Definícia

zmena vnútorného, alebo vonkajšieho prostredia, ktorá pôsobí na funkcie a štruktúry organizmu, ktorá je schopná vyvolať proces adaptácie.

Adaptačný podnet musí dosahovať minimálne prahové hodnoty intenzity, t.j. takej intenzity, ktorá je účinná pre vznik reakcie organizmu a pri opakovanom, alebo dlhodobom pôsobení pre vznik adaptácie [1]. Predstavuje nároky prostredia, pre ktoré sú existujúce funkcie a štruktúry organizmu nedostatočné, a vyvoláva ich kvalitatívne a kvantitatívne zmeny. V procese fyziologickej adaptácie [1] na telesné zaťaženie je nevyhnutné individuakizovať typ, intenzitu a dobu pôsobenia adaptačných podnetov tak, aby špecifičnosť, účinnosť a primeranosť zaťaženia zodpovedali cielom, t.j. rozvoju pohybových schopností, metabolických zón pohybových činností, bez preťaženia, alebo poškodenia štruktúr a funkcií organizmu.

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

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapta%C4%8Dn%C3%BD-podnet

Odkazy:
[1] http://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia