

# Adaptácia na záťaž

Autor *administratorius*

Vytvorené 03/06/2011 - 23:08

## Definícia

**Adaptácia** [1], ktorá predstavuje rad funkčných a morfológických zmien v najdôležitejších systémoch a v centrálnych reguláciách organizmu športovca vplyvom dlhodobého pôsobenia adaptačných podnetov. Podnety z mozgovej kôry, hypofýzy a nadobličiek sú u trénovaného jedinca slabšie ako v bežnej populácii. Späťne, od začiatku pohybovej činnosti prichádzajú podnety zo svalov, ktoré informujú o intenzite záťaže, pričom čím je sval lepšie metabolicky pripravený, tým sú menšie požiadavky na transportný systém, čím je menšia reakcia sympatika. Vyššiu úroveň adaptácie na záťaž môžeme zistiť aj v klúde na základe vyššieho tonusu parasympatika. Adaptovaný jedinec reaguje menším narušením vnútorného prostredia pri rovnakej záťaži, ako neadaptovaný jedinec. Teplota bunkového jadra sa zvyšuje menej, pretože rýchlejšie nastupuje proces potenia. Trénovaný jedinec má vyšší obsah vody v organizme, čo je výhodné pre dlhšie trvajúcu prácu, najmä v teplom prostredí.

Kosti reagujú na záťaž prestavbou kostných trámčekov, ktorým sa zvyšuje pevnosť vplyvom ukladania minerálnych solí. Pribúdaním kolagénnych vlákien sa zosilňuje väzivo, kĺbové púzdra aj chrupavka.

Zväčšujú sa aj svalové vlákna. Rastie počet kapilár vo svaloch až po určitú hranicu. Zvyšuje sa svalová koordinácia, zložitejšie pohybové činnosti sa vykonávajú ekonomickejšie.

## 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 na záťaž**

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

---

### **Výskyt**

fyziológia telesných cvičení, biológia človeka

### **URL adresa zdroja:**

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/adapt%C3%A1cia-na-z%C3%A1%C5%A5a%C5%BE>

### **Odkazy:**

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