**Fyziologický profil sportovce**

Sport: judo

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Svaly** | **Reakční změny** | **Adaptační změny** | **Monitoring změn** |
|  | Prokrvení svalů | + hypertrofie |  |
|  | Mikrotraumata | + síla |  |
|  | Tenze/kontraktilita + | Odolnost vůči unavě |  |
|  |  | Anaerobní kapacita |  |
|  |  | Částečně vaskularizace |  |
|  |  |  |  |
| **Kardiovaskulární systém** | + TF | vaskularizace |  |
|  | + Q, Qs, EF | Koncentrická hypertrofie srdce |  |
|  | Vasodilatace | Sportovní bradykardie |  |
|  | + TK |  |  |
|  | Redistribuce krve |  |  |
|  |  |  |  |
| **Respirační systém** | + DF | + vitální kapacita |  |
|  | + VE | * DF v klidu |  |
|  | + DO | Nižší DF na stejné intenzitě zatížení |  |
|  | + RQ/RER | + VO2max |  |
|  |  | Efektivnější dechový stereotyp |  |
|  |  |  |  |
| **Neuro-humorální systém** | + adrenalin, kortizon, noradrenalin | + koordinace |  |
|  | + dopamin, serotonin | + testosteron, STH, inzulinová senzitivita |  |
|  | + aktivace motorických jednotek | + propriorecepce, orientace v prostoru |  |
|  | Aktivace sympatiku | + rychlejší reakce |  |
|  |  | + rozhodovací funkce |  |
|  |  | + kinestetické vnímaní |  |
| **Enzymy** | +Kretinkináza |  |  |
|  | +ATPáza |  |  |
|  | +laktátdehydrogenáza |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Energetický systém** | ATP-CP, anaerobní glykolyza | + ATP-CP a glykogenu |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Somatotyp** | Mezomorf, endomorfní mezomorf |  |  |

Rizika