

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	+ VO ₂ max	
		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 vnímání	
Enzymy	+Kretinkináza		
	+ATPáza		
	+laktátdehydrogenáza		
Energetický systém	ATP-CP, anaerobní glykolyza	+ ATP-CP a glykogenu	

Somatotyp	Mezomorf, endomorfní mezomorf		

Rizika