

ESPORT I SALUT MENTAL

25 febrer, 2022

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties

fisques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones soler ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una

dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La

síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones soler ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es

caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha

trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones soler ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o

heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix

rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones soler ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables

d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones soler

ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la

relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia,

que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones solen ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.

Un trastorn psicològic és una condició de salut mental que altera els sentiments normals, l'estat d'ànim o la capacitat d'una persona per interactuar amb els altres. Un trastorn psicològic pot ser causat per característiques genètiques o

heretades, pot ser resultat de factors ambientals. Un trastorn psicològic poden ser causat per característiques genètiques o heretades, pot ser el resultat de factors ambientals. Els trastorns psicològics són diferents de les malalties físiques, malgrat que una condició física pot ser el detonant d'una malaltia psicològica.

Una relació sana entre la ment i el cos és fonamental pel bon rendiment esportiu òptim. Qualsevol alteració en l'equilibri entre el rendiment físic i mental sol crear una relació de causa i efecte: amb problemes de salut mental es conduirà inexorablement a un resultat físic equivalent. És per això que la psicologia de l'esport ha crescut de forma espectacular en els darrers anys, igual que la demanda d'entendre millor la relació ment/cos.

Una relació sana entre la ment i el cos és bàsica. Hi ha trastorns psicològics comuns que influeixen en el rendiment esportiu. Aquestes condicions no es limiten als esports, però són freqüentment la font de dubtes pels atletes. Alguns dels trastorns estan interrelacionats en el que poden ocórrer simultàniament en l'atleta. L'estrès mental de la competència pot arribar a generar un punt major. L'ambient esportiu és un factor distorsionant per molts d'aquests trastorns, molts esportistes no arriben a un nivell competitiu a causa de diferents raons psicològiques. Per aquesta raó molts esportistes mantenen en secret els dubtes psicològics que pateixen.

Síndrome del sobre entrenament

Hi ha molts trastorns comuns que afecten els atletes. La síndrome de sobre entrenament és un trastorn que l'esportista intenta formar-se ràpidament, amb una exigència i un nivell d'entrenament desmesurat. En les seves fases inicials, aquesta condició es manifesta com a fatiga física o mental, circumstàncies que sovint són menyspreades com corregibles per l'esportista, sigui baixant el nivell de càrrega o les competicions. Per aquesta síndrome se separa de la fatiga senzilla: l'esportista tendeix a perdre tot l'interès, fins i tot en el més bàsic. Senten que no necessiten fer esport i

descuiden els altres aspectes socials de la vida. Aquesta síndrome també es coneix com a "inexplicable síndrome de baix rendiment", on l'esportista perd sobtadament l'interès en la consecució dels seus objectius.

Depressió

La depressió és altra condició molt comuna i debilitant en els esportistes. La depressió com a malaltia no es limita a descriure una persona com que està trista o que és un esperit pobre.

La depressió es descriu com un trastorn on la persona experimenta estrès mental, pèrdua de l'autoestima, o esdeveniments similars. L'alteració en els nivells de serotonina és un contribuent fisiològic a aquesta malaltia, que fa que disminueixi l'apetit i l'individu presenti clars símptomes d'ansietat.

Trastorns alimentaris

Els trastorns alimentaris són els més comuns dels trastorns psicològics en els atletes i inclouen anorèxia nerviosa i bulímia. Tant l'anorèxia com la bulímia són més freqüents en les dones esportistes, en particular les que participen en esports que l'aparença física és un component important de l'èxit. El patinatge artístic i la gimnàstica són els principals exemples d'esports on poden sorgir aquests trastorns. L'anorèxia és una condició en la qual els atletes creuen que estan mala amples o que pesen massa, metres que per un observador objectiu, aquestes persones solen ser, almenys de complexió normal i a vegades bastant prims. La bulímia és motivada per la mateixa premissa, però es caracteritza per cicles de molt menjar/purga, on els esportistes bulímics mengen en excés i després vomiten deliberadament o utilitzen laxants per buidar el seu cos.

Factors externs

La bulímia és motivada per la mateixa premissa. Però es tracta d'una pertorbació psicològica induïda per substàncies il·legals. Els esteroides tenen el potencial de convertir-se psicològicament additiu. Una vegada que l'esportista ha desenvolupat un cos més gran i musculós, l'atleta necessita

els esteroides com un suport psicològic. Els esteroides poden contribuir a violents canvis d'humor i esclats incontrolables d'ira.

El desig d'alleujar el dolor físic a vegades pot crear una dependència o addicció en l'esportista consumint analgèsics o antiinflamatoris. L'alcohol, la marihuana i diversos estimulants són substàncies comunes que consumeixen els atletes per alleujar l'estrès.