

ΝΤΟΠΙΝΓΚ ΚΑΙ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ

Καλογρίδης Γιάννης
Ηλιαδάκη Έρικα
Γιαννούλη Βανέσσα

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- Η ψυχολογία ενός αθλητή, ανεξάρτητα από το άθλημα στο οποίο επιδίδεται αποτελεί πολύ σημαντικό παράγοντα αφού επηρεάζει άμεσα την επίδοση του.
- Η πίεση που δέχονται οι αθλητές καθώς και οι στερήσεις και οι θυσίες που χρειάζεται να κάνουν για να αποκτήσουν το απαιτούμενο “πακέτο” είναι τεράστιες και τρομερά ψυχοβόρες ενώ πολλές φορές ακόμα και οι ίδιοι δεν καταλαβαίνουν ότι η υπερβολική αυτή προσπάθεια μπορεί να έχει άσχημες επιπτώσεις στην υγεία τους.

Ψυχολογικές επιδράσεις και εθισμός: Κίνητρα για ντόπινγκ

Οι υποδοχείς ντοπαμίνης έχουν σχέση με την συμπεριφορά επιδίωξης ευχαρίστησης όπως και με την παρορμητική και επιθετική αντίδραση.

Οι ενδορφίνες & οι εγκεφαλίνες, οι οποίες δομικά είναι όμοιες με τα οπιοειδή, συμμετέχουν στις αισθήσεις του πόνου και της ευχαρίστησης.



Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- Είναι τόσο βαθιά επηρεασμένοι και πιεσμένοι από τον περίγυρο τους , όσο κι από τον ίδιο τους τον εαυτό, που αυτόματα ισοπεδώνουν τα “πιστεύω” τους όπως και το ποιοι πραγματικά είναι και αφιερώνονται πνευματικά και σωματικά στον στόχο τους, ο οποίος φυσικά είναι η νίκη. Κατ’ αυτόν τον τρόπο χάνουν την πραγματική ουσία και ο πρωταρχικός σκοπός τους αρχίζει να ξεθωριάζει από μέσα τους.

Ψυχολογικές επιδράσεις και εθισμός: Κίνητρα για ντόπινγκ



Το αιχμιακό σύστημα του εγκεφάλου ελέγχει την ενστικτώδη συμπεριφορά, τα συναισθήματα και τα κίνητρα.

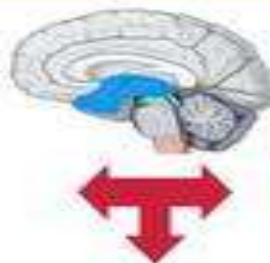
Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- Στην προσπάθειά τους να μείνουν στην κορυφή ξεχνάνε το βασικότερο όλων, το πώς νιώθουν, και η αναπτέρωση της ψυχολογίας τους καθίσταται πια αδύνατη με αποτέλεσμα να γίνονται πολύ πιο ευαίσθητοι. Θέλουν να καταρρίψουν κάθε ρεκόρ και το μόνο τους ενδιαφέρει πλέον είναι να κατακτήσουν την κορυφή και άρα να λάβουν τον θαυμασμό και την αποδοχή του κοινού.

Ψυχολογικές επιδράσεις και εθισμός: Ανοχή & εξάρτηση

Η ανοχή αποτελεί έναν από τους εξισορροπητικούς μηχανισμούς του εγκεφάλου που βαθμιαία μειώνουν τις επιδράσεις των ναρκωτικών.

Ψυχολογική εξάρτηση
επηρεάζονται από το σύστημα ανταμοιβής του εγκεφάλου.



Φυσική εξάρτηση
Η στέρηση των ναρκωτικών οδηγεί σε φυσικά συμπτώματα (π.χ. πόνος, σοβαρός τρόμος, σπασμοί)

Εξάρτηση ναρκωτικών
Λήψη ναρκωτικών για την πρόληψη ή μείωση των φυσικών ή ψυχολογικών διαταραχών της στέρησης (στερητικό σύνδρομο)

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- Τα κίνητρα τους αφορούν φυσικά την επίτευξη φυσικού, κοινωνικού και ψυχολογικού πλεονεκτήματος και βασίζονται κυρίως στις ανθρώπινες και κοινωνικές συμπεριφορές, στα συναισθήματα και στην προσωπικότητα του κάθε αθλητή. Πιο συγκεκριμένα, η πίεση από τον ίδιο τους τον εαυτό, τους προπονητές και τα κοντινά πρόσωπα όπως και τα συναισθήματα ανικανότητας που είναι αποτέλεσμα των παραπάνω είναι οι πρωταρχικοί παράγοντες που κάνουν έναν αθλητή να θέλει να ενισχύσει τις ήδη υπάρχουσες δυνατότητες του.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- ❑ Ψάχνοντας λοιπόν για καινούργιες τεχνικές που θα τους κάνουν να ξεχωρίσουν στρέφονται στη χρήση απαγορευμένων ουσιών, επιλέγοντας έτσι τον εύκολο δρόμο και αφήνοντας στην άκρη την προσωπική τους προσπάθεια για τη πραγματοποίηση του καλύτερου δυνατού αποτελέσματος, με τις δικές τους και μόνο όμως και βιολογικές δυνατότητες. Δεν καταλαβαίνουν λοιπόν ότι αυτό που θα τους έκανε να διαπρέψουν και να ξεχωρίσουν από τους συναθλητές τους θα ήταν να μείνουν οι ίδιοι πιστοί στα ιδανικά τους και να μην υποκύψουν στο ντόπινγκ.

Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

□ Ακόμα, η στέρηση προσωπικών στιγμών και ευχαρίστησης της ζωής, το άγχος, το εξονυχιστικό πρόγραμμα, η απογοήτευση όταν το αποτέλεσμα δεν είναι το επιθυμητό και το έντονο συναίσθημα απαξίωσης και κατωτερότητας θα μπορούν να στρέψουν την προσοχή του αθλητή στο ντόπινγκ. Ωστόσο δεν πρέπει να ξεχνάει κανείς ότι η χρήση τέτοιων ουσιών αντανακλά και στην συμπεριφορά. Η χρόνια χρήση αναβολικών μπορεί να οδηγήσει στην εμφάνιση παραληρήματος και παρανοϊκών, μανιακών ή υπομανιακών εκδηλώσεων και να ενεργοποιήσει λανθάνουσες ψυχοπαθολογικές καταστάσεις και ιδιαίτερα ψυχώσεις.



Παράγοντες που επηρεάζουν την ψυχολογία ενός αθλητή

- ❑ Οι χρήστες αναβολικών εμφανίζουν συχνότερα από τα φυσιολογικά άτομα διαταραχές της προσωπικότητας, κυκλοθυμικά επεισόδια αλλά και επεισόδια ευερεθιστότητας. Οι αθλητές δηλαδή δοκιμάζουν διαφορετικές ουσίες για να βρουν τη πιο αποτελεσματική για τον οργανισμό τους με δραματικές όμως επιπτώσεις για τον οργανισμό τους. Τα αναβολικά λοιπόν δεν αφήνουν ανεπηρέαστη ούτε τη ψυχική σφαίρα. Οι χρήστες τους, άνδρες και γυναίκες αναφέρουν ως επιπτώσεις, τις διακυμάνσεις της διάθεσης και της ερωτικής επιθυμίας, καθώς και αύξηση της επιθετικότητας





BICYCLE

NO DOPING!