

# Abstinénčné príznaky

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 19/05/2011 - 23:42

## Definícia

v športe znamenajú psychické zmeny, ktoré sa objavia o niekoľko dní až týždňov po náhlom prerušení športového tréningu ako zvýšená dráždivosť centrálného nervového systému, poruchy spánku a koncentrácie, pocity frustrácie a neuspokojenia, niekedy búšenie srdca, pichanie v oblasti hrudníka a ďalšie. Znižuje sa aj chuť do jedla, resp. sa objaví sklon k prejedaniu sa, vyskytujú sa poruchy trávenia, zápcha a hnačka. Pri telesnej záťaži neprimerane stúpa krvný tlak a srdcová frekvencia. Na elimináciu uvedených problémov sa odporúča začať opäť trénovať miernou intenzitou.

## Zdroj

spracované podľa publikácie " Encyklopédie tělesné kultúry" , Olympia Praha, 1988

## Autor

Autorský kolektív pod vedením hlavnej redakcie (predseda Ernest Demetrovič)

## Výskyt

psychológia športu

## URL adresa zdroja:

<https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/abstinen%C4%8Dn%C3%A9-pr%C3%ADznaky>

## **Abstinenčné príznaky**

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

---