

Spis treści

Od Autorki	9
Wstęp. Czym jest kliniczna psychologia sportu?	11
ROZDZIAŁ 1. Modele i strategie rozwoju osiągnięć sportowych i aktywności fizycznej	15
Integracyjny Model Osiągnięć Sportowych	15
Modele i strategie treningu mentalnego oparte na teoriach poznawczych, behawioralnych i regulacji wewnętrznej	19
Klasyczne techniki wykorzystywane w sportowym treningu mentalnym	29
Osiągnięcie najwyższego poziomu wyczynu: rutyny przygotowawcze	40
Efektywność treningu mentalnego: strategie oparte na klasycznych podejściach poznawczo-behawioralnych a Integracyjny Model Osiągnięć Sportowych	44
Interwencje służące częstszemu uprawianiu aktywności fizycznej	49
Aktywność fizyczna adolescentów: przykład interwencji opartej na teoriach poznawczych oraz jej efektywność	51
ROZDZIAŁ 2. Psychospołeczne źródła zmiany w poziomie wykonania sportowego	60
Konflikty dotyczące ról życiowych i problemy w relacjach interpersonalnych ..	60
Czynniki psychospołeczne obniżające wykonanie sportowe i zaangażowanie w trening: unikanie i nadmierne zaangażowanie	62
Występowanie przed własną publicznością: koszty i korzyści	66
Perfekcjonizm: jego wady i zalety	68

ROZDZIAŁ 3. Regulacja wykonania w sporcie przez przyjmowanie substancji (alkohol, papierosy, środki dopingujące)	74
Przyczyny i konsekwencje używania i nadużywania alkoholu w sporcie	74
Palenie papierosów i marihuany a funkcjonowanie w sporcie	80
Używanie substancji zakazanych, podnoszących wykonanie w sporcie: konsekwencje i problemy z regulacją	81
Używanie niezabronionych substancji, uznawanych za oddziałujące na wykonanie w sporcie	88
ROZDZIAŁ 4. Sport i aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia	92
Fizjologiczna odpowiedź na stres u sportowców i sytuacje stresujące w sporcie	92
Sport i aktywność fizyczna a nastrój: zależności fizjologiczne	94
Emocje negatywne w sporcie: lęk i jego determinanty	98
Zadowolenie z zaangażowania w sport	106
Eudajmonia i <i>flow</i>	109
Jakość życia w sporcie	113
Aktywność fizyczna i sport a funkcjonowanie poznawcze	116
ROZDZIAŁ 5. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie: wybrane problemy	120
Zaburzenia nastroju w kontekście zaangażowania w sport	120
Zaburzenia jedzenia w sporcie	122
Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i dysmorfia	130
ROZDZIAŁ 6. Presja, urazy, wypalenie: specyficzne konsekwencje zaangażowania w karierę sportową	132
Dławiąca presja, jej źródła i konsekwencje	132
Wypalenie w sporcie	139
Urazy i kontuzje: psychospołeczne czynniki ryzyka	143
Kontuzje w sporcie: konsekwencje psychospołeczne i determinanty powrotu do zdrowia	145
ROZDZIAŁ 7. Rozpoczynanie i kończenie kariery sportowej	154
Dzieci i adolescenty: perspektywa rozwoju osobistego a inicjowanie, utrzymywanie i rezygnacja z udziału w sporcie	154
Kończenie kariery sportowej	163

ROZDZIAŁ 8. Zespół: jakość funkcjonowania, jej psychospołeczne determinanty i interwencje psychologiczne	171
Determinanty spójności, koordynacji i komunikacji w zespole	171
Trener i lider drużyny jako przywódcy	184
 ROZDZIAŁ 9. Rodzina i płeć a udział w sporcie i kariera sportowa: psychologiczne determinanty	189
Rodzina i jej wpływ na funkcjonowanie sportowców	189
Zaangażowanie kobiet w wyczynowe uprawianie sportu	199
 Bibliografia	206
 Indeks nazwisk	232
 Indeks rzeczowy	240
 O Autorce	244

Praca nad psychiką kluczem do sukcesów sportowych!



- ▶ *Jakie czynniki wpływają na poziom wykonania w sporcie i samopoczucie zawodników?*
- ▶ *Jaka jest rola motywacji i wysiłku przy sukcesach i porażkach sportowych?*
- ▶ *Jaki jest najlepszy moment na rozpoczynanie i kończenie kariery sportowej?*

Książka zawiera najnowszą wiedzę z zakresu psychologii sportu i aktywności fizycznej w kontekście praktycznym, ze szczególnym uwzględnieniem problemów związanych ze zdrowiem psychicznym. Zagadnienia kliniczne w psychologii sportu dotyczą nie tylko czynników motywacyjnych i poziomu wykonania, ale również funkcjonowania emocjonalnego w rodzinie i w zespole, zaburzeń psychicznych oraz trudności związanych z rozwojem kariery sportowej.

Autorka koncentruje się na kwestiach związanych z funkcjonowaniem sportowców, napotykanymi trudnościami i wyjaśniających je źródłach, empirycznie udowodnionych czynnikach ryzyka ich występowania, korzyściach płynących z uprawiania sportu. Kładzie nacisk na metody pracy psychologicznej ze sportowcami. Przedstawia kluczowe elementy interwencji psychologicznych stosowanych przez praktyków pracujących z osobami uprawiającymi profesjonalny sport.

Książka Aleksandry Łuszczczyńskiej jest zjawiskiem unikatowym na naszym rynku wydawniczym, ze względu na podjętą tematykę.

Autorka spogląda na wszystkie istotne zagadnienia psychologii sportu okiem klinicysty oraz ukazuje kompleksowość problemów psychologicznych związanych z uprawianiem sportu.

Jest to pozycja niezwykle cenna dla studentów psychologii, którzy podejmują specjalizację z dziedziny sportu, naukowców prowadzących badania związane z aktywnością sportową oraz wytrawnych praktyków pomagających sportowcom w rozwoju i doskonaleniu kompetencji psychologicznych. Wspomniane kompetencje są istotne nie tylko dla poprawy wyników sportowych, ale również w sytuacjach urazu fizycznego, kończenia kariery oraz czerpania satysfakcji z funkcjonowania poza obszarem sportu.

Z recenzji dr. hab. Jana Blecharza,
prof. AWF Kraków