

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
Osiąganie 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 adolescenci: 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