

# Spis treści

<b>Od Autorki</b> .....	9
<b>Wstęp. Czym jest kliniczna psychologia sportu?</b> .....	11
<b>ROZDZIAŁ 1. Modele i strategie rozwoju osiągnięć sportowych i aktywności fizycznej</b> .....	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
<b>ROZDZIAŁ 2. Psychospołeczne źródła zmiany w poziomie wykonania sportowego</b> .....	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

<b>ROZDZIAŁ 3. Regulacja wykonania w sporcie przez przyjmowanie substancji (alkohol, papierosy, środki dopingujące) .....</b>	<b>74</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 4. Sport i aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia .....</b>	<b>92</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 5. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie: wybrane problemy .....</b>	<b>120</b>
Zaburzenia nastroju w kontekście zaangażowania w sport .....	120
Zaburzenia jedzenia w sporcie .....	122
Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i dysmorfia .....	130
<b>ROZDZIAŁ 6. Presja, urazy, wypalenie: specyficzne konsekwencje zaangażowania w karierę sportową .....</b>	<b>132</b>
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
<b>ROZDZIAŁ 7. Rozpoczynanie i kończenie kariery sportowej .....</b>	<b>154</b>
Dzieci i adolescenty: perspektywa rozwoju osobistego a inicjowanie, utrzymywanie i rezygnacja z udziału w sporcie .....	154
Kończące kariery sportowej .....	163

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

ta książka ta prezentuje problemy związane z funkcjonowaniem biopsychospołecznej psychologii sportu, w tym interwencjami mającymi na celu poprawę wykonania sportowego i determinantami obniżenia poziomu wykonania, leżącymi na pograniczu psychologii społecznej i klinicznej, zagadnieniami klinicznymi w psychologii sportu dotyczącymi funkcjonowania emocjonalnego, w rodzinie i zespole, zaburzeń psychicznych i trudności związanych z rozwojem kariery sportowej (od spacyfikacji rozpoczęcia przez kontuzje i wypalenie aż do jej zakończenia). Tradycyjne podręczniki psychologii sportu szeroko omawiają czynniki motywacyjne, w tym teorie motywacyjne oraz zagadnienia pomiaru motywacji.

Celem tej publikacji nie jest zaprezentowanie wszelkich zagadnień, poruszanych w tradycyjnych podręcznikach z obszaru psychologii sportu. Koncentruje się ona na kwestiach dotyczących możliwych trudności w funkcjonowaniu sportowca, modeli wyjaśniających ich źródła, empirycznie udowodnionych czynników ryzyka ich występowania oraz metod pracy psychologicznej ze sportowcem zgłaszającym problemy z omawianych obszarów lub też z wykonaniem sportowym czy zaangażowaniem się w trening. Książka omawia również korzyści płynące z uprawiania sportu oraz analizuje zasoby sportowców pozwalające zapobiegać występowaniu trudności w funkcjonowaniu sportowców.

Powstanie tej pracy nie byłoby możliwe bez wsparcia dziekana Wydziału Zamiejscowego Szkoły Wyższej Psychologii Społecznej we Wrocławiu, Prof. Dariusza Dolińskiego. Pragnę również podziękować za pomoc mojemu mężowi, Prof. Romanowi Cieślakowi.