

Spis treści

Wstęp	9
Aktywność fizyczna	15
Wprowadzenie	15
Rodzaje i definicje aktywności fizycznej	17
Klasyfikacja wysiłku fizycznego	19
Korzystne efekty aktywności fizycznej	24
Niekorzystne efekty aktywności fizycznej	30
Wczesna specjalizacja sportowa	37
Korelaty wczesnej specjalizacji sportowej	41
Podsumowanie	43
Dieta	45
Wprowadzenie	45
Czym jest dieta?	46
Biologiczna kontrola apetytu i sytości	47
Zaburzenie rytmu głodu i sytości	50
Rola odpowiedniej podaży energii w diecie sportowców	54
Względny niedobór energii w sporcie – syndrom RED-S	56
Znaczenie makroskładników i mikroskładników w diecie sportowca	62
Zachowania żywieniowe sportowców	70
Podsumowanie	78

Cielesność	80
Wprowadzenie	80
Cielesność ujęta w konstrukty teoretyczne	81
Determinanty obrazu ciała i jego bio-psycho-społeczne korelaty	85
Obraz ciała i jego korelaty u sportowców	89
Funkcjonalne znaczenie obrazu ciała	94
Dysmorfia mięśniowa jako konsekwencja zaburzonego obrazu ciała	95
Podsumowanie	101
Ciemna strona sportu – perspektywa zawodników	103
Wprowadzenie	103
Charakterystyka próby	104
Analiza wyników sondażu	106
Zaburzenia odżywiania	112
Wprowadzenie	112
Psychospołeczne funkcje (nie)jedzenia	113
Zaburzenia odżywiania – epidemiologia i diagnozowanie	116
Uwarunkowania zaburzeń odżywiania	118
Zaburzenia odżywiania u sportowców – epidemiologia i specyficzne czynniki ryzyka	122
Wybrane zaburzenia odżywiania u sportowców	124
Podsumowanie	133
Zachowania ryzykowne	136
Wprowadzenie	136
Specyfika, rozpowszechnienie i funkcje zachowań ryzykownych	137
Skala i specyfika zachowań ryzykownych w sporcie w świetle wyników badań	140
Uwarunkowania zachowań ryzykownych w populacji ogólnej i sportowców .	144
Uzależnienie od substancji psychoaktywnej – diagnozowanie	147
Narkotyki i dopalacze – charakterystyka i skala problemu wśród sportowców	150
Alkohol i psychodrinki – charakterystyka i skala problemu wśród sportowców	154
Podsumowanie	158

Nadużycia	161
Wprowadzenie	161
Istota i mechanizm nadużyć w świetle problematyki kultury sportowej	162
Rodzaje nadużyć wobec dzieci i młodzieży	166
Uwarunkowania i następstwa nadużyć w sporcie	169
Przeciwdziałanie nadużyciom w sporcie	173
Podsumowanie	175
Zakończenie	178