

Spis treści:

Od Autorki

Wstęp. **Czym jest kliniczna psychologia sportu?**

ROZDZIAŁ 1. Modele i strategie rozwoju osiągnięć sportowych i aktywności fizycznej

Integracyjny Model Osiągnięć Sportowych

Modele i strategie treningu mentalnego oparte na teoriach poznawczych, behawioralnych i regulacji wewnętrznej

Klasyczne techniki wykorzystywane w sportowym treningu mentalnym

Osiąganie najwyższego poziomu wyczynu: rutyny przygotowawcze

Efektywność treningu mentalnego: strategie oparte na klasycznych podejściach poznawczo-behawioralnych a Integracyjny Model Osiągnięć

Sportowych

Interwencje służące częstszemu uprawianiu aktywności fizycznej

Aktywność fizyczna adolescentów: przykład interwencji opartej na teoriach poznawczych oraz jej efektywność

ROZDZIAŁ 2. Psychospołeczne źródła zmiany w poziomie wykonania sportowego

Konflikty dotyczące ról życiowych i problemy w relacjach interpersonalnych Czynniki

psychospołeczne obniżające wykonanie sportowe i zaangażowanie

w treningu: unikanie i nadmierne zaangażowanie

Występowanie przed własną publicznością: koszty i korzyści

Perfekcjonizm: jego wady i zalety

ROZDZIAŁ 3. Regulacja wykonania w sporcie przez przyjmowanie substancji (alkohol, papierosy, środki dopingujące)

Przyczyny i konsekwencje używania i nadużywania alkoholu w sporcie

Palenie papierosów i marihuany a funkcjonowanie w sporcie

Używanie substancji zakazanych, podnoszących wykonanie w sporcie: konsekwencje i problemy z regulacją

Używanie niezabronionych substancji, uznawanych za oddziałujące na wykonanie w sporcie

ROZDZIAŁ 4. Sport i aktywność fizyczna a funkcjonowanie emocjonalne, poznawcze i jakość życia

Fizjologiczna odpowiedź na stres u sportowców i sytuacje stresujące w sporcie

Sport i aktywność fizyczna a nastrój: zależności fizjologiczne

Emocje negatywne w sporcie: lęk i jego determinanty

Zadowolenie z zaangażowania w sport

Eudajmonia i flow

Jakość życia w sporcie

Aktywność fizyczna i sport a funkcjonowanie poznawcze

ROZDZIAŁ 5. Zaburzenia funkcjonowania psychicznego w sporcie: wybrane problemy

Zaburzenia nastroju w kontekście zaangażowania w sport

Zaburzenia jedzenia w sporcie

Uzależnienie od ćwiczeń fizycznych i dysmorfia

ROZDZIAŁ 6. Presja, urazy, wypalenie: specyficzne konsekwencje zaangażowania w karierę sportową

Dławiąca presja, jej źródła i konsekwencje

Wypalenie w sporcie

Urazy i kontuzje: psychospołeczne czynniki ryzyka

Kontuzje w sporcie: konsekwencje psychospołeczne i determinanty powrotu do zdrowia

ROZDZIAŁ 7. Rozpoczynanie i kończenie kariery sportowej

Dzieci i adolescenci: perspektywa rozwoju osobistego a inicjowanie, utrzymywanie i rezygnacja z udziału w sporcie

Kończenie kariery sportowej

ROZDZIAŁ 8. Zespół: jakość funkcjonowania, jej psychospołeczne determinanty i interwencje psychologiczne

Determinanty spójności, koordynacji i komunikacji w zespole

Trener i lider drużyny jako przywódca

ROZDZIAŁ 9. Rodzina i płeć a udział w sporcie i kariera sportowa: psychologiczne determinanty

Rodzina i jej wpływ na funkcjonowanie sportowców

Zaangażowanie kobiet w wyczynowe uprawianie sportu

Bibliografia

Indeks nazwisk

Indeks rzeczowy

O Autorce