

---

---

# SPIS TREŚCI

Wstęp . . . . .	7
<b>Część I. Znaczenie aspektów teoretycznych dla praktycznej psychologii sportu . . . . .</b>	<b>11</b>
1. Użyteczność wiedzy o ja cielesnym dla psychologii sportu . . . . . <i>Stanisław Kowalik</i>	13
2. Kompleksowy program przygotowania psychologicznego w polskim sporcie: ujęcie modelowe . . . . . <i>Marcin Krawczyński, Jan Blecharz, Marek Graczyk, Dariusz Nowicki, Tomasz Pólgrabski</i>	35
3. Zachowanie celowe jako czynnik optymalizacji przygotowania psychologicznego w sporcie wyczynowym . . . . . <i>Tadeusz Rychta</i>	51
<b>Część II. Badania empiryczne a praktyczna psychologia sportu . . . . .</b>	<b>71</b>
1. Psychologiczne uwarunkowania efektywnej pracy treningowej <i>Dorota Borek-Chudek</i>	73
2. Związek funkcjonowania emocjonalnego i wydolności fizycznej u zawodników wioślarstwa w okresie przygotowawczym . . . . . <i>Magdalena Łyk-Plewińska</i>	89
3. Nastrój przedmeczowy a sportowa motywacja osiągnięć u juniorów – zawodników piłki nożnej . . . . . <i>Joanna Basiaga-Pasternak</i>	107
4. Nastrój i samoocena jako czynniki psychologiczne związane z wynikiem w piłce siatkowej . . . . . <i>Kinga Bernacka, Aleksandra Tokarz</i>	123
5. Zmęczenie i strategie radzenia sobie z nim a skuteczność startowa u wioślarzy na poziomie mistrzowskim . . . . . <i>Magdalena Kemnitz, Marek Graczyk</i>	139
6. Charakterystyka wybranych parametrów uwagi i właściwości psychomotorycznych u zawodników uprawiających strzelectwo sportowe . . . . . <i>Marzanna Herzig, Aneta Cichosz</i>	155

7. Psychologiczne uwarunkowania aktywności zawodniczej u piłkarzy nożnych . . . . .	169
<i>Milena Lachowicz</i>	
8. Szacowanie osobiście akceptowanego ryzyka stosowania dopingu przez sportowców indywidualnych i graczy zespołowych. . . . .	191
<i>Helena Mroczkowska</i>	
9. Agresja i lęk w sportach walki . . . . .	205
<i>Dorota Kubacka-Jasiecka, Krzysztof Wrześniewski</i>	
10. Eksploracja pozytywnych elementów w relacjach interpersonalnych par sportowego tańca towarzyskiego: rezultaty badania jakościowego . . . . .	233
<i>Agnieszka Brewińska, Artur Poczwardowski</i>	
<b>Część III. Psychologiczne aspekty aktywności rekreacyjnej i sportowej kobiet, dzieci i młodzieży . . . . .</b>	<b>247</b>
1. Czynniki warunkujące spadek poziomu stanu lęku u kobiet po jednorazowych ćwiczeniach fizycznych . . . . .	249
<i>Monika Guskowska</i>	
2. Tożsamość płciowa, samoocena i motywacja osiągnięć u kobiet uprawiających i nieuprawiających sportu . . . . .	269
<i>Patrycja Sroka-Oborska</i>	
3. Emocjonalne i interakcyjne aspekty jeździectwa . . . . .	283
<i>Magdalena Pikul, Aleksandra Tokarz</i>	
4. Oczekiwania młodych zawodników w sporcie jeździeckim wobec trenera i rodziców: rezultaty eksploracyjnego badania jakościowego . . . . .	297
<i>Natalia Doraczyńska, Artur Poczwardowski</i>	
5. Jak wspierać, by nie wywierać presji? Zachowania rodziców wobec dzieci uprawiających sport wyczynowo . . . . .	317
<i>Małgorzata Siekańska</i>	
6. Jakość życia dzieci niepełnosprawnych trenujących i osiągających sukcesy w pływaniu w ocenie ich rodziców . . . . .	333
<i>Jacek Przybylski, Dagmara Budnik, Stanisław Przybylski</i>	
<b>Część IV. Refleksje, nowe rozwiązania i możliwości dotyczące zastosowania psychologii w aktywności sportowej . . . . .</b>	<b>345</b>
1. Zrównoważone podejście do sportu i życia . . . . .	347
<i>Richard D. Gordin</i>	

- 
2. SIOKO. Silna i Odporna Psychicznie Kadra Olimpijska – Londyn 2012. Założenia programowe i perspektywy rozwojowe . . . 357  
*Marek Graczyk*
  3. Możliwość wykorzystania elementów treningu piłki nożnej do wspierania procesu terapeutycznego dzieci i młodzieży z opozycyjno-buntowniczymi zaburzeniami zachowania . . . . . 367  
*Agnieszka Wojtowicz*
  4. Ashtanga Vinyasa Joga w treningu mentalnym zawodnika . . . 383  
*Ewa Moroch*
  5. Próba adaptacji idei animacji na gruncie sportu . . . . . 395  
*Katarzyna Rutkowska, Kamil Wódka*
  6. Trening kontroli uwagi w sporcie dzieci i młodzieży . . . 411  
*Justyna Sarzyńska*
  7. Co za dużo to niezdrowo, czyli o perfekcjonizmie w sporcie . 421  
*Dagmara Budnik*
  8. Pasja w sporcie . . . . . 431  
*Alicja Mlek*