

Spis treści

Wstęp	9
--------------------	---

Rozdział pierwszy

Wprowadzenie do psychologii sportu	13
1.1. Czym jest psychologia sportu?	13
1.2. Krótka historia psychologii sportu	14
1.3. Kim jest psycholog sportu?	15

Rozdział drugi

Osobowość a sport	17
2.1. Wstęp	17
2.2. Teorie cech	18
2.3. Inne możliwe do zmierzenia cechy osobowości	21
2.4. Zastosowanie teorii cech i teorii wąskozakresowych w sporcie	23
2.5. Teoria społecznego uczenia się	28
2.6. Zastosowanie teorii społecznego uczenia się w sporcie	29
2.7. Podsumowanie	31

Rozdział trzeci

Postawy wobec sportu	33
3.1. Natura postaw	33
3.2. Pomiar postaw	35
3.3. Kształtowanie postaw wobec sportu	37
3.4. Postawy wobec sportu i działalności sportowej	42

3.5. Zmiana postaw społecznych wobec sportu	43
3.6. Podsumowanie	45

Rozdział czwarty

Agresja w sporcie	47
4.1. Definicja agresji	47
4.2. Teorie agresji	50
4.3. Czynniki sytuacyjne wywołujące agresję w sporcie	54
4.4. Pytanie za sto punktów: czy sport nasila czy redukuje agresję?	54
4.5. Redukowanie agresji	56
4.6. Podsumowanie	57

Rozdział piąty

Pobudzenie, lęk i stres	59
5.1. Definicje pobudzenia, lęku i stresu	59
5.2. Czynniki wywołujące lęk i stres	62
5.3. Związek między pobudzeniem i działaniem	64
5.4. Związek między lękiem a wynikiem sportowym	66
5.5. Opanowywanie stresu	70
5.6. Podsumowanie	75

Rozdział szósty

Wpływy społeczne na działalność sportową	77
6.1. Źródła wpływu społecznego	77
6.2. Grupy i zespoły	79
6.3. Facylitacja społeczna	82
6.4. Przywództwo	85
6.5. Podsumowanie	88

Rozdział siódmy

Motywacja w sporcie	89
7.1. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna	89
7.2. Motywacja w perspektywie humanistycznej	90
7.3. Motywacja osiągnięć	92
7.4. Podejście poznawcze do motywacji	94

SPIS TREŚCI	7
-------------	---

7.5. Współczesne badania nad motywacją do uprawiania sportu	98
7.6. Podsumowanie	99

Rozdział ósmy

Nabywanie umiejętności	101
8.1. Umiejętności i zdolności	101
8.2. Klasyfikacja umiejętności	103
8.3. Etapy nabywania umiejętności	104
8.4. Umiejętności w świetle koncepcji przetwarzania informacji	107
8.5. Pamięć	108
8.6. Wspomaganie procesu kształtowania nowych umiejętności	112
8.7. Podsumowanie	114
Słownik	115
Bibliografia	117
Indeks osobowy	124
Indeks rzeczowy	126