

Πρόλογος	x
Πρόλογος ελληνικής έκδοσης	xiii
Ευχαριστίες	xiv

1 Θεμέλια της αθλητικής ψυχολογίας 1

Κεφάλαιο 1

Αθλητική ψυχολογία: επιστήμη και επάγγελμα 3

Ορισμός της ψυχολογίας της άσκησης και του αθλητισμού	5
Η ιστορία της αθλητικής ψυχολογίας στη Β. Αμερική	6
Η ιστορία της αθλητικής ψυχολογίας στην Ευρώπη	8
Η ανάπτυξη επαγγελματικών οργανισμών	8
Το ζήτημα της πιστοποίησης της ειδικότητας	9
Πεδίο δραστηριοτήτων του αθλητικού ψυχολόγου	11
Η δεοντολογία της αθλητικής ψυχολογίας	11
Θέματα πιστοποίησης στην αθλητική ψυχολογία	12
Ζητήματα πολυπολιτισμικότητας που αφορούν στη φυλή	13
Ζητήματα πολυπολιτισμικότητας σχετικά με το φύλο	15
Περίληψη	19
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	20
Γλωσσάρι	21

Κεφάλαιο 2

Η προσωπικότητα ως θεμελιώδες χαρακτηριστικό του ατόμου 23

Ορισμός της προσωπικότητας	24
Θεωρίες προσωπικότητας	24
Μέτρηση της προσωπικότητας	26
Προσωπικότητα και αθλητική επίδοση	32
Το μοντέλο αλληλεπίδρασης	38
Περίληψη	40
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	41
Γλωσσάρι	41

2 Τα κίνητρα στον αθλητισμό και στην άσκηση 43

Κεφάλαιο 3

Κίνητρα και αυτοπεποίθηση στον αθλητισμό 46

Μοντέλα αυτοπεποίθησης	47
Η αυτοπεποίθηση στην αθλητική ψυχολογία	54
Μία ολοκληρωμένη θεωρία κινήτρων για τον αθλητισμό και την άσκηση	59
Ερευνητικά δεδομένα που στηρίζουν το ολοκληρωμένο μοντέλο κινήτρων	67
Θεωρία γνωστικής αξιολόγησης	68
Περίληψη	72
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	73
Γλωσσάρι	73

Κεφάλαιο 4

Η θεωρία της προοπτικής των στόχων 76

Προσανατολισμοί των στόχων επίτευξης	77
Η αναπτυξιακή φύση του προσανατολισμού των στόχων	78
Μέτρηση του προσανατολισμού των στόχων	79
Εμπλοκή στον στόχο	81
Κλίμα παρακίνησης	82
Προσανατολισμός στον στόχο και ηθική λειτουργία	85
Τα χαρακτηριστικά του προσανατολισμού στόχων προς το έργο και προς το εγώ	87
Η υπόθεση αντιστοίχισης	89
Προσανατολισμός στον στόχο: προγενέστερα και επακόλουθα	91
Περίληψη	93
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	95
Γλωσσάρι	95

Κεφάλαιο 5

Αθλητισμός και νέοι 97

Οφέλη του νεανικού αθλητισμού και λόγοι για τους οποίους συμμετέχουν τα παιδιά	99
Πιθανοί αρνητικοί παράγοντες που σχετίζονται με την εμπειρία του αθλητισμού των νέων	100
Γιατί οι νέοι αποσύρονται από τον αθλητισμό;	103
Σχέσεις με προπονητή, γονείς και ομηλίκους	105
Προοπτική στόχου και παρακινητικό κλίμα	111
Ζητήματα που αφορούν στην ανάπτυξη ενός προγράμματος νεανικού αθλητισμού	112
Περίληψη	117
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	118
Γλωσσάρι	118

Επιδράσεις της προσοχής, του συναισθήματος και της διάθεσης κατά την εκτέλεση 121

Κεφάλαιο 6

Προσοχή και συγκέντρωση στον αθλητισμό 122

Επεξεργασία πληροφοριών	123
Μνημονικά συστήματα	124
Μέτρηση πληροφοριών	125
Επιλεκτική προσοχή	127
Περιορισμένη ικανότητα επεξεργασίας πληροφοριών	128
Περιορισμός της προσοχής	130
Αθλητές «μέσα στη ζώνη»	133
Μηχανισμοί που ερμηνεύουν τη σχέση μεταξύ προσοχής και απόδοσης	136
Μέτρηση της συγκέντρωσης της προσοχής	140
Εκπαίδευση στον έλεγχο της προσοχής	141
Συνδεδειγμένο έναντι αποσυνδεδειγμένου στυλ προσοχής	144
Περίληψη	146
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	147
Γλωσσάρι	148

Κεφάλαιο 7

Σχέσεις μεταξύ άγχους, στρες και διάθεσης 153

Διάκριση μεταξύ του παρατηρούμενου συναισθήματος, του συναισθήματος, του άγχους, της διάθεσης και του στρες	152
Η πολυδιάστατη φύση του άγχους	153
Η διαδικασία του στρες και οι πρόδρομοι του άγχους κατάστασης	154
Μέτρηση του άγχους	156
Ο χρόνος έως τον αγώνα και το προαγωνιστικό άγχος	159
Η τελειομανία στον αθλητισμό	160
Η σχέση μεταξύ διέγερσης και αθλητικής απόδοσης	163

Κατάσταση διάθεσης και αθλητική απόδοση	168
Περίληψη	175
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	176
Γλωσσάρι	176

Κεφάλαιο 8

Εναλλακτικές προτάσεις στη θεωρία του ανεστραμμένου U 179

Πολυδιάστατη θεωρία άγχους του Martens	180
Θεωρία καταστροφής των Fazey και Hardy	181
Θεωρία ατομικής ζώνης βέλτιστης λειτουργικότητας (IZOF) του Hanin	184
Ψυχολογική Ροή: Η βέλτιστη εμπειρία	191
Θεωρία της κατεύθυνσης του άγχους του Jones	194
Θεωρία μεταστροφών του Apter	197
Περίληψη	202
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	203
Γλωσσάρι	203

4 Γνωστικές και συμπεριφορικές παρεμβάσεις 205

Κεφάλαιο 9

Στρατηγικές του στρες και παρέμβασης στον αθλητισμό 207

Στρατηγικές αντιμετώπισης του στρες στον αθλητισμό	208
Ο αυτοδιάλογος ως παρέμβαση	216
Στρατηγικές χαλάρωσης στον αθλητισμό	220
Στρατηγικές ενεργοποίησης της διέγερσης	229
Περίληψη	234
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	236
Γλωσσάρι	236

Κεφάλαιο 10

Στοχοθεσία στον αθλητισμό 239

Τυπολογία και αποτελεσματικότητα των στόχων	240
Οι λόγοι για τους οποίους η στοχοθεσία οδηγεί σε βελτιωμένη απόδοση	242
Αρχές αποτελεσματικής στοχοθεσίας	244
Η ομαδική προσέγγιση στον καθορισμό στόχων	249
Οι συχνότερες παγίδες στον καθορισμό στόχων	252
Σχέσεις στοχοθεσίας, αυτοκαθορισμού και προοπτικής στόχου	254
Τι μπορεί να μας διδάξει ο πετυχημένος αθλητής σχετικά με τη στοχοθεσία	256
Περίληψη	256
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	257
Γλωσσάρι	258

Κεφάλαιο 11

Νοερή απεικόνιση και ύπνωση στον αθλητισμό 260

Ορισμός της νοερής απεικόνισης	261
Η νοητική άσκηση ως τρόπος νοερής απεικόνισης	263
Ενδείξεις που αποδεικνύουν τα αποτελέσματα της νοερής απεικόνισης	264
Θεωρίες σύμφωνα με τις οποίες η νοερή απεικόνιση είναι αποτελεσματική	264
Τα 4 ερωτήματα της εφαρμοσμένης νοερής απεικόνισης στον αθλητισμό	266
Μέτρηση της νοερής απεικόνισης	273
Η ανάπτυξη δεξιοτήτων νοερής απεικόνισης	273
Γνωστικά- συμπεριφορικά προγράμματα παρέμβασης που χρησιμοποιούν τη νοερή απεικόνιση και τη χαλάρωση	275
Υπνωση στον αθλητισμό	279
Περίληψη	285
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	286
Γλωσσάρι	287

Κεφάλαιο 12

**Εκπαίδευση
σε ψυχολογικές δεξιότητες 289**

Χαρακτηριστικά ψυχολογικών δεξιοτήτων του
διακεκριμένου αθλητή 290

Μοντέλα ανάπτυξης ψυχολογικών
δεξιοτήτων 293

Η αποτελεσματικότητα
των προγραμμάτων ψυχολογικής
παρέμβασης 295

Η διαφοροποίηση μεταξύ ψυχολογικών μεθόδων
και δεξιοτήτων 297

Η μέτρηση των ψυχολογικών δεξιοτήτων 298

Δεοντολογία
της Αθλητικής Ψυχολογίας 299

Προσφέροντας υπηρεσίες αθλητικής
ψυχολογίας 300

Εκπαιδευτικό πρόγραμμα ψυχολογικών
δεξιοτήτων 304

Γενίκευση των μεθόδων αθλητικής ψυχολογίας σε
άλλους τομείς εφαρμογών 310

Περίληψη 311

Ερωτήσεις κριτικής σκέψης 312

Γλωσσάρι 312

5 Η κοινωνική ψυχολογία του αθλητισμού 315

Κεφάλαιο 13

**Επιθετικότητα και βία
στον αθλητισμό 319**

Ορισμός της επιθετικότητας 318

Θεωρίες για την επιθετικότητα 320

Η επίδραση της κάθαρσης 323

Μέτρηση της επιθετικότητας 324

Η βία των οπαδών 324

Επιδράσεις της επιθετικότητας
στην απόδοση 325

Περιστασιακοί παράγοντες βίας
στον αθλητικό χώρο 327

Μειώνοντας την επιθετικότητα
στον αθλητισμό 329

Περίληψη 331

Ερωτήσεις κριτικής σκέψης 331

Γλωσσάρι 332

Κεφάλαιο 14

**Οι επιδράσεις των θεατών
και της αυτοπαρουσίασης
στον αθλητισμό 333**

Κοινωνική διευκόλυνση 334

Επιδράσεις ενός διαδραστικού κοινού στην
απόδοση 334

Η επίδραση της αυτοπαρουσίασης στον
αθλητισμό 340

Περίληψη 344

Ερωτήσεις κριτικής σκέψης 344

Γλωσσάρι 345

Κεφάλαιο 15

**Συνοχή ομάδας
και αθλητισμός 346**

Παράγοντες καθορισμού
της συνοχής της ομάδας 347

Εννοιολογικό μοντέλο συνοχής 349

Μέτρηση της συνοχής 349

Παράγοντες καθορισμού της συνοχής 350

Συνέπειες της συνοχής της ομάδας 353

Αναπτύσσοντας τη συνοχή της ομάδας 356

Περίληψη 360

Ερωτήσεις κριτικής σκέψης 360

Γλωσσάρι 361

Κεφάλαιο 16

**Ο ηγετικός ρόλος
στον αθλητισμό 362**

Θεωρίες ηγεσίας-
σύστημα ταξινόμησης 363

Αθλητικά μοντέλα ηγεσίας
ειδικά της κατάστασης 372

Πρόγνωση των αποτελεσμάτων καθοδήγησης μέσω
της αποτελεσματικότητας
και της επάρκειας του προπονητή 379

Συμβατότητα και επικοινωνία Προπονητή-Αθλητή	381
Περίληψη	385
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	386
Γλωσσάρι	387

6 Η ψυχοβιολογία του αθλητισμού και της άσκησης 389

Κεφάλαιο 17

Ψυχολογία της άσκησης 390

Παράγοντες που επηρεάζουν τα ψυχολογικά οφέλη της άσκησης	391
Θετικές επιδράσεις της άσκησης στη γνωστική λειτουργία	397
Θεωρητικές ερμηνείες για τη σχέση μεταξύ της άσκησης και της βελτιωμένης ψυχικής υγείας	399
Η προσκόλληση στην άσκηση και οι καθοριστικοί παράγοντες της συμπεριφοράς στην άσκηση	401
Θεωρίες για τη συμπεριφορά άσκησης	405
Η καλή φυσική κατάσταση ως ρυθμιστής του στρες της καθημερινής ζωής	414
Το ανοσοποιητικό σύστημα, ο καρκίνος, ο HIV και η άσκηση	416
Το κοινωνικό άγχος για τη διάπλαση του σώματος, η σωματική αυτοαντίληψη και η εικόνα του σώματος	419
Περίληψη	422
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	423
Γλωσσάρι	424

Κεφάλαιο 18

Η ψυχολογία των αθλητικών τραυματισμών και του τερματισμού της αθλητικής σταδιοδρομίας 426

Ψυχολογικοί προγνωστικοί δείκτες του αθλητικού τραυματισμού	427
Ψυχολογική απόκριση στον τραυματισμό και στην αποκατάσταση	431
Τερματισμός της αθλητικής σταδιοδρομίας λόγω τραυματισμού και άλλων αιτιών	440
Περαιτέρω προβληματισμοί	443
Περίληψη	445
Ερωτήσεις κριτικής σκέψης	446
Γλωσσάρι	446

Κεφάλαιο 19

Αρνητικές πτυχές του αθλητισμού και της άσκησης 448

Κατάχρηση ουσιών στον αθλητισμό και στην άσκηση	449
Εξάρτηση από την άσκηση	457
Διατροφικές διαταραχές και σωματική δραστηριότητα	459
Μυϊκή δυσμορφία	465
Εξουθένωση στον αθλητισμό και στην άσκηση	466
Περίληψη	474
Ερωτήσεις κρίσεως	474
Γλωσσάρι	475
Παραπομπές	477
Πηγές εικόνων	536
Ευρετήριο	537