

Spis treści

Wstęp

Sprawność motoryczna ludzi dorosłych

Kultura fizyczna osób dorosłych

Potrzeby aktywności ruchowej a możliwość ich zaspokajania przez uprawianie turystyki

Rozdział 1

Turystyka kwalifikowana i jej miejsce w kulturze fizycznej

Turystyka a rekreacja

Pojęcie i zakres turystyki kwalifikowanej

Turystyka kwalifikowana a sport

Możliwość dalszego rozwoju turystyki kwalifikowanej oraz korzyści gospodarcze

Turystyka kwalifikowana w liczbach

Turystyka aktywna jako wstęp do turystyki kwalifikowanej

Turystyka kwalifikowana na świecie

Plener jako ważny element działalności turystycznej

Plenerowa rekreacja przygodowa jedną z form turystyki usportowionej

Turystyka usportowiona elementem krajowych programów zachowania sprawności fizycznej

Rozdział 2

Podstawowe pojęcia i terminy

Rozdział 3

Metodologiczne podstawy pracy

Cel badań i hipotezy badawcze

Zmienne i wskaźniki

Materiał i metoda badań

Organizacja badań

Rozdział 4

Analiza wyników badań

Charakterystyka ogólna badanej zbiorowości

Sprawność motoryczna turystów kwalifikowanych na tle grupy kontrolnej

Siła kończyn górnych

Siła ogólna

Próba mocy (siły eksplozywnej)

Próba siły kończyn dolnych

Próba siły mięśni brzucha

Próba szybkości ruchu ręką

Próba zwinności

Próba gibkości

Rozdział 5

Synteza wyników badań

Rozdział 6

Dyskusja

Rozdział 7

Podsumowanie, wnioski

Literatura

Spis tabel

Spis rycin

Spis wykresów