Spis treści

Wprowadzenie 5

Urszula Jankowska, *Sukcesy kobiet na arenach świata – siłą polskiego sportu?* 7

Stanisław Socha, *Udział kobiet w światowym dorobku sportu polskiego – diagnoza i potrzeby* 19

Zofia Żukowska, *Problematyka sportu kobiet w dotychczasowych dokonaniach polskich* 30

Zofia Żukowska, Ryszard Żukowski, *Sport kobiet – szanse i zagrożenia* 36

Edward Mleczko, *Dziś i jutro polskiej i światowej lekkoatletyki w świetle prognozy oraz rozwoju rekordów świata kobiet i mężczyzn* 48

Teresa Socha, *Morfologiczne uwarunkowania osiągnięć sportowych kobiet w aspekcie dymorfizmu płciowego w lekkiej atletyce i pływaniu* 63

Józef Bergier, *Wzorce charakterystyki działań ofensywnych zawodniczek w piłce nożnej* 75

Jan Chmura, Józef Bergier, Marcin Andrzejewski, Tomasz Dybek, Magdalena Mleczko, *Aktywność ruchowa piłkarzy i piłkarek nożnych podczas meczu mistrzowskiego* 86

Dariusz Mroczek, Jan Chmura, *Zmiany mocy u zawodniczek piłki siatkowej w czasie meczu mistrzowskiego* 98

Grzegorz Grządziel, Władysław Młynarski, *Próba oceny krajowego systemu doboru i kwalifikacji oraz efektywność szkolenia młodych siatkarek* 112

Anna Bodasińska, Ewelina Piotrowicz, *Trener w oczekiwaniach zawodniczek grup młodzieżowych w piłce siatkowej* 123

Artur Litwiniuk, Agnieszka Daniluk, *Struktura osobowości kobiet trenujących indywidualne i zespołowe dyscypliny sportu* 141

Joanna Baj-Korpak, *Wielkość obciążeń treningowych a poziom sportowy wysoko kwalifikowanych zawodniczek w chodzie sportowym* ... 151

Miłosz Czuba, Adam Zając, Stanisław Poprzęcki, Jarosław Cholewa, *Efektywność suplementacji fosforanem sodu u kobiet i mężczyzn uprawiających kolarstwo górskie* 162

Zbigniew Bujak, *Obciążenia treningowe kobiet uprawiających wybrane sporty walki* 180

Dariusz Gierczuk, *Zmiany rozwoju koordynacyjnych zdolności motorycznych dziewcząt trenujących zapasy na różnych etapach zaawansowania sportowego* 193

Małgorzata Stroka, Marcin Siewierski, *Rozwój karier zawodniczek kadry olimpijskiej w szpadzie do mistrzostw Europy (Kijów 2008)* ... 205

Krzysztof Czapla, Curling olimpijskim wyzwaniem kobiet 216

Anna Jegier, Anna Maszorek-Szymala, *Aktywność ruchowa zalecana dla kobiet jako element dbałości o zdrowie* 225

Lidia Kuba, Angelika Ziarek, *Wpływ ćwiczeń Pilates i BodyArt™ na wybrane morfologiczne komponenty sprawności fizycznej kobiet* 232

Gabriela Karkoszka, Alicja Wołyńska-Ślężyńska, Jan Ślężyński, *Sprawność fizyczna i zachowania zdrowotne dziewcząt u progu dorosłości* 243

Maria Nowak, *Wieloczynnikowe uwarunkowania rekreacyjnej aktywności fizycznej kobiet w różnym wieku* 255