

## Spis treści

<b>Wstęp</b> .....	5
<b>Jarosław Gasilewski:</b> <i>Sprawność specjalna a wyniki w biegu na dystansie 110 metrów przez płotki w kategorii u 20</i> .....	7
<b>Jacek Polechoński, Dawid Gaweł, Maria Niestrój-Jaworska:</b> <i>Wpływ różnych technik rozciągania na ruchomość stawów biodrowych zawodników karate</i> .....	17
<b>Grzegorz Wachowski:</b> <i>Staż treningowy a sprawność motoryczna ogólna i specjalna osób ćwiczących karate</i> .....	43
<b>Agnieszka Nawrocka, Maria Niestrój-Jaworska, Jacek Polechoński, Michał Rozpara, Arkadiusz Mynarski:</b> <i>Poziom sprawności funkcjonalnej kobiet starszych o zróżnicowanym wskaźniku otluszczenia ciała</i> .....	49
<b>Agnieszka Kosmol-Żok, Magda Liszka:</b> <i>Aktywność fizyczna seniorów w formie rekreacji ruchowej dla wszystkich</i> .....	61
<b>Marcin Warchoła:</b> <i>Aktywne formy realizacji czasu wolnego metodą przeciwdziałania wykluczeniu społecznemu osób starszych na przykładzie nordic walking</i> .....	71
<b>Rafał Kudrys, Jacek Caban, Miłosz Witkowski:</b> <i>Narciarskie trasy biegowe w systemie penetracji rekreacyjnej Gminy Czernichów</i> .....	87
<b>Oskar Placek:</b> <i>Motywy uprawiania turystyki aktywnej a lojalność turystów wobec schronisk górskich</i> .....	93
<b>Monika Martynek, Marta Puchałka:</b> <i>Aktywność fizyczna osób uprawiających turystykę jeździecką</i> .....	103
<b>Marcin Kunicki, Agnieszka Ostrowska:</b> <i>Pływanie jako forma kształtowania sprawności fizycznej</i> .....	117