

# SPIS TREŚCI

<b>WPROWADZENIE .....</b>	<b>5</b>
<b>1. SPOŁECZNE ZNACZENIE AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ Kobiet .....</b>	<b>15</b>
1.1. Historyczne aspekty rozwoju żeńskiego sportu.....	17
1.2. Psychofizjologiczne i morfologiczne właściwości organizmu kobiet uprawiających sport .....	31
1.3. Współczesne poglądy dotyczące systemu przygotowania sportowego kobiet.....	48
1.4. Podsumowanie.....	56
<b>2. METODY TRENINGU WYBRANYCH DYSCYPLIN SPORTOWYCH .....</b>	<b>65</b>
2.1. Podstawy budowy systemu wieloletniego przygotowania kobiet- koszykarek o różnej kwalifikacji sportowej .....	65
2.2. Sposoby kwalifikowania, oceniania wydolności kobiet w wybranych dyscyplinach sportowych .....	71
2.2.1. Analiza obserwacji dokonań.....	78
2.2.2. Eksperymenty sportowe o różnym charakterze .....	79
2.2.3. Zespoły eksperckie wybranych dyscyplin sportowych czynnościowo-wydolnościowych sposobów pomiaru organizmu... ..	80
2.2.4. Medyczno-biologiczne metody badań .....	80
2.3. Uwarunkowania i przesłanki trafności wybranych sposobów oceny .....	83
<b>3. ZNACZENIE CZYNNIKA SOMATYCZNEGO W OSIĄGANIU MISTRZOSTWA SPORTOWEGO KOSZYKAREK .....</b>	<b>85</b>
3.1. Mistrzostwo sportowe koszykarek w aspekcie morfologicznych właściwości organizmu .....	85
3.2. Współzależności pomiędzy parametrami budowy ciała i funkcjami organizmu koszykarek w różnym wieku i kwalifikacji sportowej .....	97
<b>4. ZNACZENIE CZYNNIKA PSYCHOLOGICZNEGO W OSIĄGANIU MISTRZOSTWA SPORTOWEGO KOSZYKAREK.....</b>	<b>107</b>
4.1. Złożone doświadczenia wybranych dziedzin nauki w kwalifikowaniu czynnika psychicznego w zakresie złożonej aktywności sportowej.....	107
4.2. Różnorodność ocen samopocucia, nastroju i reakcji wzrokowo- ruchowej koszykarek.....	109

4.3. Komponenty osobowości warunkujące społeczny wymiar sportu .....	115
4.4. Znaczenie lidera w żeńskiej drużynie koszykówki.....	121
4.5. Psychologiczna charakterystyka systemu wzajemnych stosunków w układzie „trener-zawodniczka-drużyna” określający efektywność działalności treningowej i startowej.....	131
4.6. Predyspozycje osobowe do bycia zawodnikiem reprezentacji .....	142
4.7. Podsumowanie.....	145
<b>5. ZŁOŻONOŚĆ EDUKACYJNA WARUNKUJĄCA SKUTECZNOŚĆ PROCESÓW PRZYGOTOWANIA SPORTOWEGO.....</b>	<b>147</b>
5.1. Kontrola obciążeń treningowych i startowych w systemie sterowania przygotowaniem koszykarek .....	148
5.2. Budowa rocznego cyklu treningowego koszykarek wysokiej kwalifikacji.....	159
5.3. Budowa mezo- i mikrocykli w strukturze rocznego cyklu przygotowania koszykarek wysokiej kwalifikacji .....	163
5.4. Celowość wykorzystania treningu w warunkach górskich i równinnych dla polepszenia wydolności sportowej koszykarek .....	172
5.5. Zmiany wskaźników mistrzostwa sportowego u koszykarek drużyn klubowych i reprezentacji Polski w okresie 1986 – 2009 r.....	177
5.6. Podsumowanie.....	189
<b>PIŚMIENNICTWO.....</b>	<b>193</b>