

Ocena popularności wspinaczki jako sportu, na podstawie klubu XYZ w XYZ

Wstęp.

1.1. Wprowadzenie.....3

1.2. Cel i pytania badawcze.....4

1.3. Metoda i materiał badawczy5

Rozdział 1.

Charakterystyka sportu alpinistycznego.

2.1. Rozwój wspinaczki jako dyscyplina sportowa.....8

2.2. Uwarunkowania prawne.....10

2.3. Gałęzie sportu wspinaczkowego.....12

Rozdział 2.

Miejsca przystosowane do uprawiania wspinaczki.

3.1. Trening wspinaczkowy.....25

3.2. Techniki wspinania.....27

3.2.1. Asekuracja i bezpieczeństwo.....34

3.3. Sprzęt specjalistyczny.....38

Rozdział 3.

Zawody wspinaczkowe na sztucznych ścianach.

4.1. Historia zawodów.....47

4.2. Trudność dróg wspinaczkowych tzw. Skala Polska.....48

Rozdział 4.

Wyniki badań.

5.1. Wyniki badań ogólnych.....50

5.2. Wyniki badań szczegółowych.....52

Podsumowanie.....62

Piśmiennictwo.....63

Spis rysunków.....64

Spis tabel.....64

Spis fotografii.....64

Spis wykresów.....64 – 65

Załączniki.....65