

Turystyka ekstremalna jako nowoczesna forma aktywnego wypoczynku

Wstęp

Rozdział I

Wybrane aspekty turystyki ekstremalnej w ujęciu teoretycznym

1. Turystyka, turysta, aktywność turystyczna, atrakcyjność turystyczna i rekreacja – analiza definicyjna pojęć.....7
2. Podział turystyki aktywnej.....12
3. Różnice między turystyką ekstremalną a sportem ekstremalnym15
4. Najbardziej ekstremalne atrakcje turystyczne na świecie.....19

Rozdział II

Psychospołeczne elementy turystyki ekstremalnej

1. Motywy aktywnego wypoczynku27
2. Wpływ aktywności ruchowej na zdrowie człowieka.....33
3. Bezpieczeństwo uczestników turystyki ekstremalnej.....35

Rozdział III

Ekstremalna turystyka kwalifikowana

1. Wodne formy turystyki ekstremalnej39
2. Lądowe dyscypliny turystyki ekstremalnej51
3. Powietrzne formy turystyki ekstremalnej60
4. Nietypowe formy turystyki ekstremalnej66

Rozdział IV

Analiza i wnioski z przeprowadzonych badań własnych.

1. Cel, metoda i opis stosowanych badań71
2. Wyniki badań.....72
3. Wnioski z przeprowadzonych badań własnych86

Zakończenie.....	88
Piśmiennictwo.....	90
Netografia	92
Wykaz tabel	94
Wykaz rysunków	94
Wykaz fotografii.....	94
Wykaz wykresów.....	95
Załącznik.....	96