
Spis treści

Impresje mistrzyni Katarzyny Rogowiec	5
Wstęp	9
1. Zarys rozwoju sportu osób niepełnosprawnych oraz ruchu paraolimpijskiego	11
2. Cel i pytania badawcze oraz materiał i metody	17
3. Charakterystyka klas startowych w narciarstwie biegowym i biathlonie oraz kwalifikacja zawodników do igrzysk paraolimpijskich.	19
4. Charakterystyka biegów narciarskich i biathlonu.	23
4. 1. Charakterystyka techniki biegu na nartach	26
4. 2. Specyfika wysiłków treningowych i startowych stosowanych w biegach narciarskich i biathlonie.	45
5. Przygotowania kadry niepełnosprawnych w biegach narciarskich i biathlonie do Paraolimpiady 2002	50
5.1 Sezon treningowo-startowy 1998/1999	51
5.2. Sezon treningowo-startowy 1999/2000	62
5.3. Sezon treningowo-startowy 2000/2001	72
5.4. Sezon treningowo-startowy w 2001/2002	82
6. Wybrane elementy przygotowań kadry do Zimowych Igrzysk Paraolimpiady w 2006 roku oraz wyniki sportowe	95
6.1. Założenia organizacyjne i skład kadry.	95
6.2. Charakterystyka grupowa zawodniczek i zawodników	96
6.3. Zrealizowane obciążenia treningowe	97
7. Podsumowanie i dyskusja	105
8. Wnioski i postulaty	110
Piśmiennictwo	112