

Analiza dwuletniego cyklu treningowego złotego medalisty w podnoszeniu ciężarów przed Igrzyskami Olimpijskimi

Wstęp.....6

Rozdział I

Podjęta tematyka w świetle literatury

1.1. Struktura procesu treningowego w podnoszeniu ciężarów8

1.2. Objętość, intensywność obciążeń treningowych i startowych w sportach siłowych..... 15

1.3. Charakterystyka metod służących do oceny obciążeń treningowych i startowych w sportach siłowych na przykładzie podnoszenia ciężarów..... 18

1.4. Model mistrza sportowego w podnoszeniu ciężarów25

Rozdział II

Założenia metodologiczne pracy

2.1. Uzasadnienie podjęcia tematu, cel pracy i pytania badawcze28

2.2. Przedmiot i organizacja badań28

2.3. Metody badań..... 33

Rozdział III

Wyniki badań

3.1. Struktura dwuletniego makrocyklu treningowego złotego medalisty w podnoszeniu ciężarów w kategorii do 85 kg z Londynu

3.2. Charakterystyka bezpośredniego przygotowania startowego (BPS) przed Igrzyskami Olimpijskimi – Londyn 201244

3.2.1 Objętość i intensywność pracy treningowej w BPS.....	44
3.2.2. Charakterystyka środków treningowych realizowanych podczas BPS.....	47
3.3. Analiza osiągnięć sportowych w dwuletnim makrocyklu	49

Rozdział IV

Omówienie wyników badań, wnioski	52
---	-----------

Piśmiennictwo