

# **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 ciężarów .....8

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 ciężarów .....25

## **Rozdział II**

**Założenia metodologiczne pracy**

2.1. Uzasadnienie podjęcia tematu, cel pracy i pytania badawcze .....28

2.2. Przedmiot i organizacja badań .....28

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 2012 .....44

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**

<b>Omówienie wyników badań, wnioski .....</b>	<b>52</b>
---	-----------

Piśmiennictwo