

Tags: Formtoppning i teori & praktik epub books download; Formtoppning i teori & praktik ladda ner pdf e-bok; Formtoppning i teori & praktik las online bok; Formtoppning i teori & praktik e-bok apple; Formtoppning i teori & praktik bok pdf svenska; Formtoppning i teori & praktik MOBI download

Formtoppning i teori & praktik PDF E-BOK

Inigo Mujika,Didier Chollet,Ludovic Seifert



Författare: Inigo Mujika,Didier Chollet,Ludovic Seifert

ISBN-10: 9789185433858

Språk: Svenska

Filstorlek: 4431 KB

BESKRIVNING

Det är många faktorer som måste vara väl genomtänkta och perfekt tajmade för att en idrottare ska vara i toppform vid rätt tidpunkt, till exempel vid ett olympiskt mästerskap. Hur gör man egentligen? Inigo Mujika är en av världens främsta forskare i ämnet formtoppning. I den här boken presenterar han ett antal modeller för hur olika faktorer avgör vad som fungerar eller inte i en formtoppningsprocess. Fokus på tajming och minskad träningsbelastning Traditionellt har formtoppningsteorier byggts på följande tre faser: 1. Träningsfas - då träningsbelastningen är mycket hög. 2. Återhämtningsfas - där träningsbelastningen minskas radikalt. 3. Superkompensationsfas - här har de tidigare överbelastade systemen (till exempel CNS, hjärta och muskulatur) inte bara återhämtat sig utan även ökat sin prestanda. Det är bland annat denna prestandaökning som har en avgörande betydelse för en lyckad formtoppning. I boken fokuserar Inigo Mujika på den andra fasen i formtoppningen. Han har studerat vilken effekt en minskad träningsbelastning får inom ett antal idrotter. Dessa idrotter är: simning, maratonlöpning, triathlon, sprint (såsom i cykel, simning och löpning), artistisk gymnastik, fäktning, golf, rugby och vattenpolo. Boken innehåller också en del om hur man kan planera för flera formtoppar under en kortare period. Intervjuer med erfarna tränare och idrottare Författaren konstaterar att det finns väldigt lite användbar forskning när det gäller formtoppning, särskilt kring lagidrotter. Boken summerar forskningsläget men refererar också till erfarenhetsbaserad kunskap kring ämnet från erfarna tränare och idrottare. OS-guldmedaljören Henrik Nilsson intervjuas i boken. Han har varit framgångsrik med sin formtoppning inför viktiga mästerskap. Bland annat ger han rådet: - Skriv träningsdagbok och bestäm dig på riktigt att du vill vinna. Förberedelserna börjar långt innan en riktig formtoppning! Bestäm vilket datum det gäller och vad du vill bli bäst på, det måste komma på 1:a, 2:a och 3:e plats i prioritetslistan. Du måste kunna fokusera mot ett mål väldigt länge och aldrig tveka i din stenhårda satsning. Stäng alla andra dörrar som ger dig möjlighet till splittrat fokus när du kommer in i en tyngre period. När jag är i toppform känns allt jag gör fysiskt enkelt och jag har massor av energi. Jag är på bra humör och positivt inställd till min kapacitet. Det är den bästa känslan jag kan känna, oslagbar. Extramaterial: Föreläsning med HC Holmberg och Henrik Nilsson Till Formtoppning följer en dvd med en föreläsning om att toppa formen. Föreläsare är HC Holmberg, av många utnämnd som mannen bakom det svenska OS-skidundret i Turin 2006. HC är forskare på Vintersportcentrum i Östersund och träningsexpert åt flera landslag och elitidrottare i sin roll som utvecklingschef för Sveriges Olympiska Kommitté. Han har läst manuset till Formtoppning och säger: - En otroligt intressant bok om ett väldigt viktigt område. Kunskap om formtoppning är förstås avgörande för hur idrottare presterar när det verkligen gäller. Ur innehållet: Vetenskaplig utgångspunkt för formtoppning Modeller för formtoppning Träningslättnad - en avgörande faktor? Hur länge håller formtoppen? Formtoppning i lagidrotter Formtoppning för uthållighetsidrotter Formtoppning för sprint och poweridrotter Formtoppning för precisionsidrotter En eller flera formtoppar?

VAD SÄGER GOOGLE OM DEN HÄR BOKEN?**dynamisk psykiatri i teori och praktik finns på PricePi.com.**

Pris: 532 kr. Häftad, 2017. Skickas inom 1-3 vardagar. Köp Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik av Lena Wiklund Gustin, Ingegerd Bergbom på Bokus.com.

Vårdvetenskapliga begrepp i teori och praktik - bokus.com

Gör en bra affär på Formtoppning i teori & praktik (Häftad, 2010) Lägst pris just nu 162 kr bland 4 st butiker. Varje månad hjälper vi över 1,2 miljoner ...

Formtoppning i teori & praktik - Böcker - CDON.COM

ISBN: 9789185433858. SISU Idrottsböcker. Första upplagan, första tryckningen uppl. 2010. 216 + DVD s. Häftad. 24x17cm. 600 gram. Det är många faktorer som ...

LÄS MER