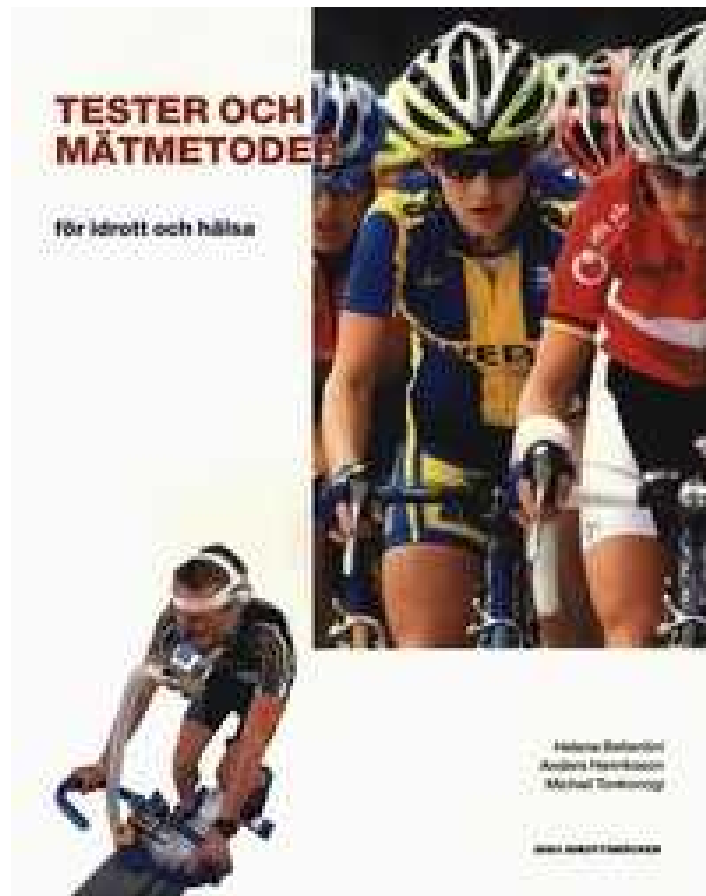


Tags: Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa ladda ner pdf e-bok; Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa las online bok; Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa epub books download; Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa bok pdf svenska; Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa e-bok apple; Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa MOBI download

Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa PDF E-BOK

Michail Tonkonogi,Helena Bellardini



Författare: Michail Tonkonogi,Helena Bellardini

ISBN-10: 9789185433131

Språk: Svenska

Filstorlek: 1140 KB

BESKRIVNING

Testa dina gränser och din hälsa! Tester och mätmetoder för idrott och hälsa är en gedigen sammanställning av kunskap och erfarenhet inom det humanbiologiska området. Boken innehåller mer än 130 olika tester och mätmetoder och hjälper dig att få svar på bland annat följande frågor: Har önskade träningseffekter uppnåtts? Hur kan prestationsutvecklingen optimeras? Har genomförda rehabiliteringsåtgärder gett önskat resultat? Vilka tester är bra för att utvärdera den fysiskahälsan? Tester och mätmetoder innehåller exempel på mätmetoder för att uppskatta aerob och anaerob potential, styrka, sssnabbhet, koordination och rörlighet i deras olika former. Vidare beskrivs metoder för undersökning av näringsintag, näringsförbrukning, medicinska och kroppsmorfologiska mätningar (till exempel kroppskonstitution och kroppens proportioner). För att underlätta förståelse av olika testers användningsområden samt möjliggöra en korrekt analys av uppnådda testresultat ges på flera ställen relevanta humanbiologiska bakgrundsbeskrivningar. Många inspirerande beskrivningar och exempel på hur metoderna kan tillämpas praktiskt finns också med samt förslag på intressanta frågeställningar. Tester och mätmetoder beskriver den nödvändiga utrustningen, de praktiska aspekterna av testernas utförande och utvärdering av testresultaten. Både enklare och mer avancerade tester och mätmetoder presenteras. Testerna är rikt illustrerade med pedagogiska foton och du finner en mängd referenshänvisningar för vidare studier. En populärvetenskaplig bok på svenska om humanbiologiska mätmetoder har sedan länge efterfrågats av såväl tränare, hälsoarbetare, lärare och studenter. Nu är den här och den bygger en bro mellan idrottsforskningen och den praktiska idrottsverksamheten i fråga om kunskapsöverföring inom testmetodik.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

idrott och hälsa | Adlibris

Tester och mätmetoder för idrott och hälsa. av Helena ... Han menar att subtila skillnader i social position kan leda till viktiga skillnader i hälsa och ...

Tester & mätmetoder - utbildning.sisuidrottsbocker.se

Här finns 109 utbildningar som matchar "Idrott* hälsa*" på distans. ... Tester och mätmetoder för hälsa och idrott. Distans Högskolan Dalarna (Högskola)

Helena Bellardini - Sisu Idrottsböcker

Denna webbplats använder cookies för att säkerställa att du får den bästa upplevelsen. Jag förstår

TESTER OCH MÄTMETODER : FÖR IDROTT OCH HÄLSA

LÄS MER