

# Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa

Ladda ner boken PDF



Helena Bellardini Anders Henriksson Michail Tonkonogi

Tester och mätmetoder : för idrott och hälsa Helena Bellardini Anders Henriksson Michail Tonkonogi boken PDF

## 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 fysiska hälsan?

Tester och mätmetoder innehåller exempel på mätmetoder för att uppskatta aerob och anaerob potential, styrka, ssnabbhet, 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.



Download (Last ned) pdf-boken, pdf boken, pdf E-böcker, epub, fb2

**Alla böcker. 30 dagars gratis provperiod**