

La Biologia Dello Sport Fisiologia Alimentazione Salute Per Le Scuole Superiori Con E Book

La transmisión de las informaciones desde el Sistema Nervioso Central hacia la periferia se produce por medio de impulsos eléctrico transportados por el tejido nervioso como si éste fuera un conductor normal. Teóricamente, este mismo mecanismo también puede ser activado utilizando un estímulo eléctrico exógeno, es decir, producido desde el exterior, en sustitución del endógeno generado por el SNC. Por ello, es necesario comprender cómo se pueden utilizar los estímulos eléctricos inducidos para contraer la musculatura estriada y cómo se pueden aprovechar estas potencialidades en el ámbito deportivo y terapéutico. Para ello, este libro le introducirá en el mundo de la física y de la electricidad, le mostrará los efectos biológicos de una corriente eléctrica, cuándo está contraindicada la electroestimulación, cuáles son los mecanismos de contracción inducida con electroestimulación, cómo estimular directamente las fibras musculares, etc.

Il metodo di allenamento più efficace per dimagrire, bruciare il grasso e alzare il metabolismo velocemente. Negli ultimi anni sempre più persone che devono dimagrire hanno raggiunto la propria forma fisica ideale con un un allenamento innovativo: l' HIIT (high intensity interval training). Questo metodo di allenamento si è dimostrato infatti l' arma vincente per tutti coloro che devono perdere peso, ma hanno poco tempo da dedicare all' allenamento. Anche a livello scientifico l' HIIT ha ampia documentazione dimostrante la sua efficacia per favorire la perdita di peso ed il dimagrimento. Il manuale spiega in ogni dettaglio cos'è l'HIIT, analizza tutti i dati scientifici che dimostrano la sua efficacia nel perdere peso ed insegna come eseguire correttamente l'allenamento ad alta intensità intervallata. Leggendo questo testo imparerai ogni segreto dell'HIIT: come funziona, perché è efficace e come impostare un corretto allenamento per dimagrire più velocemente

Scienza dell'educazione

Valori, agonismo, inclusione

Raccolta generale di legislazione

giornale internazionale settimanale de medicina, chirurgia e scienze affini

Handbook of Sport Neuroscience and Psychophysiology

Il senso dello sport

#metodohoeplitest Una preparazione ottimale, teorica e pratica, per affrontare al meglio la prova di ammissione all'università. Il manuale teorico per la preparazione al test di accesso al corso di laurea in Scienze motorie fornisce gli strumenti utili per affrontare la prova: • spiegazioni passo passo degli argomenti

Una guida completa per conoscere e capire il body building. Partendo dalle nozioni generali di fisiologia e biochimica, per arrivare alla metodologia di allenamento. Questo manuale vi darà gli strumenti per impostare con cognizione quello che dev'essere l'approccio ottimale per ottenere il massimo dei risultati sul vostro corpo. Questo libro spiega, consiglia ed insegna come impostare correttamente una tabella di allenamento, secondo le conoscenze scientifiche e razionali di oggi. Inoltre illustra come adattare un programma generale alle esigenze di ogni singola persona. Tratta argomenti complessi quale la periodizzazione e mostra come svilupparla in maniera corretta. Presenta anche una serie di esempi su come mettere in pratica questi concetti con tabelle di allenamento pianificate per vari livelli dal principiante all'atleta avanzato. CONTIENE OLTRE 50 PROGRAMMI DI ALLENAMENTO DIVERSI!!!! Argomenti trattati:- Il tessuto muscolare - L'ipertrofia - L'allenamento - Il risultato come sommatoria di più fattori - I 3 parametri fondamentali da modulare - Metodi di allenamento - Il segreto per l'ipertrofia: la periodizzazione - Tecniche di allenamento - Tabelle di allenamento - Il somatotipo - Endomorfo - Mesomorfo - Ectomorfo - Come intervenire su muscoli carenti - L'alimentazione per il body building - Gli integratori per l'ipertrofia - Il doping - Bibliografia - Studi scientifici Tutto quello che vi serve sapere per ottimizzare i vostri risultati. Adatto a principianti, intermedi e avanzati. Ciascun lettore a prescindere dal grado di preparazione troverà informazioni utili e uniche. Utilizzabili fin da subito. Ottima guida per amatori, atleti ma anche tecnici come istruttori, preparatori atletici e personal trainer.

Gazzetta ufficiale della Repubblica italiana. Parte prima

Medicina dello sport e dell'educazione fisica periodico bimestrale

HIIT brucia i grassi e dimagrisci velocemente

Hoepli Test 9 Scienze motorie

Il Policlinico

PROFESSIONE PERSONAL TRAINER - Elementi per una formazione integrale

Il libro descrive un Paese profondamente iniquo in cui lo sport è specchio fedele di tale deriva. Il cui comitato olimpico, anziché occuparsi del proprio ambito, gestisce l'intero delicatissimo settore sacrificando aspetti come divertimento, uguaglianza, educazione, socializzazione, salute, e lasciando briciole allo sport per tutti. Un Paese il cui sistema sportivo, strumento di propaganda politica e facile preda dei poteri economici, pur essendosi dato un orientamento verticistico, ottiene solo pallidi risultati agonistici e gestionali. Da questo e da una generale assenza di cultura sportiva, si innescano effetti a catena di enorme portata; doping, reclutamento precoce, abbandono giovanile, una popolazione fisicamente passiva e sempre più soggetta al sovrappeso. Eppure, esiste una categoria professionale di cui non si parla ma che costituisce al tempo stesso la soluzione del problema e, paradossalmente, il simbolo della disoccupazione e del precariato; quella dei Laureati in Scienze Motorie. Quel che resta è uno sport nazionale, quindi, svuotato dei suoi significati più autentici ed esclusivamente teso alla produzione di uno mero spettacolo.

Il volume pone in evidenza il significato e il valore peculiare della corporeità umana e delle sue facoltà di movimento volontario, intenzionale, libero, espressivo e creativo. Il punto di partenza è sorretto da alcuni risultati fondamentali della riflessione fenomenologica che, grazie al superamento del dualismo sostanziale tra anima e corpo che ha contrassegnato buona parte della storia della filosofia occidentale, recupera l'integrità della persona umana nella riscoperta della sua corporeità. Si intende così proporre un contributo alla gnoseologia e al valore umanistico e formativo delle scienze motorie, nella speranza che si possa proseguire in un proficuo dibattito che veda coinvolti tutti gli esperti di questa disciplina, ancora emergente e frammentata, per giungere all'eplicitazione fondativa circa l'esistenza delle 'scienze motorie' come ambito del sapere unitario, anche se strettamente interdipendente ad altre forme del sapere scientifico.

QUÉ ES LA ELECTROESTIMULACIÓN? teoría, práctica y metodología (Color)

Lo sport nella scuola. Psicocinetica e apprendimento motorio

la situazione italiana

Paleo Total Body

Gazzetta ufficiale della Repubblica italiana. Parte prima, 3. serie speciale, regioni

L'allenamento razionale

Lo sport rappresenta un potente veicolo formativo, capace di incidere sugli stili di vita e sulle modalità di pensiero delle persone. Affinché la lezione dello sport sia realmente positiva, è però necessario che tale ruolo educativo sia riconosciuto e incoraggiato. Se ciò non avviene, la pratica sportiva continua a veicolare valori, ma corre il serio rischio di favorire il diffondersi di quelli negativi. Vincere diventa così l'unica cosa che conta e questo apre la strada a tutta una serie di pratiche e comportamenti palesemente antisportivi, doping in primis. Il volume, dedicato al rapporto tra sport, valori e inclusione sociale, vuole contribuire alla promozione di una rinnovata cultura sportiva. A tal fine si propone di mettere al servizio di associazioni, scuole e istituzioni sportive le competenze necessarie a fare della pratica sportiva una reale occasione di crescita umana e civile.

La nascita delle Facoltà e dei Corsi di Laurea di Scienze Motorie, e la chiusura degli ISEF, hanno prodotto un radicale mutamento degli insegnamenti della nuova Facoltà Universitaria. In particolare, i percorsi di formazione degli insegnamenti forniti da Scienze Motorie, a seguito delle due riforme che si sono succedute nell'ultimo decennio, si sono notevolmente arricchiti di materie teoriche sia di base che applicate a problematiche del movimento umano. La Biologia Applicata è sicuramente tra i nuovi insegnamenti quello che più di altri caratterizza la differenza tra i corsi ISEF e le nuove classi di Laurea universitarie inerenti lo sport. A questo riguardo, esisteva quindi una lacuna formativa e comunicativa nel campo della Biologia Applicata che andava colmata con la preparazione di questo manuale che, senza la pretesa di essere esaustivo nel settore della Biologia, tratta in dettaglio gli argomenti di Biologia rilevanti per l'attuale percorso formativo didattico dello studente di Scienze Motorie, con particolare attenzione agli eventi endocellulari che determinano, regolano e modulano l'esercizio fisico. Oltre all'utilizzo da parte degli studenti di Scienze Motorie, per i quali questo libro è stato scritto, professionisti e operatori nel settore dello sport e del tempo libero possono trarre vantaggio dalla sua lettura. Il presente volume è frutto di un lavoro di équipe o, se si preferisce, dell'esperienza di una Scuola che da circa 30 anni si è occupata di ricerca nel settore del metabolismo, della endocrinologia e della fisiologia dello sport.

Riforma medica

Enciclopedia medica italiana

elementi di biologia e di fisiologia dello sport

Enciclopedia medica italiana. Aggiornamento della seconda edizione

Il paradosso dello sport in Italia

Minerva pediatrica

Prefazione di Beatriz Hernán-Gómez Prieto Alfonso D'Agostino Ricordo di Andrea Masini Sezione Francese Cristina Brancaglion Anglicismi nel francese dello sport Silvio Ferrari Il lessico sportivo francese attinente alla fisiologia del corpo umano Sezione Inglese Alessandra Fazio Approccio tecnico conoscitivo nell'analisi terminologica del linguaggio dello sport Alessandra Vicentini Rappresentazioni del rugby italiano nella stampa inglese: una riflessione linguistica Clarice Zdanski Alcune considerazioni sul corso di inglese nell'ambito della facoltà di Scienze motorie: strategie, articolazione, potenziamento Sezione Italiana Andrea Groppaldi Il lessico degli appassionati di pallavolo: lingua speciale e gergo per tifosi Nino Minoliti L'evoluzione del linguaggio del ciclismo sulla «Gazzetta dello Sport» (1984-2008) Mario Piotti La pagina sportiva del telegiornale: primi sondaggi linguistici Antonio La Torre Il linguaggio nel campo sportivo Sezione Spagnola Manuel Alvar Ezquerro El deporte y los términos deportivos

Jesús Castañón Rodríguez Los extranjerismos del deporte en español Beatriz Hernán-Gómez Prieto El léxico español de la esgrima Giovanna Mapelli La prima pagina del «Marca»: specchio della creatività del linguaggio del calcio Progetto per la scuola Giancarlo Roione Educazione e linguaggio corporeo negli impianti sportivi Tavola rotonda

Attraverso una tassonomia di tipo funzionale, l'autrice analizza le professioni emergenti: quelle dirette, perché immediatamente richieste per la pratica quotidiana dello sport e quelle indirette che si collegano maggiormente all'indotto sportivo, quali i costruttori degli impianti, delle attrezzature, dell'abbigliamento. L'arbitraggio e l'arbitrato, i ruoli della sicurezza, gli operatori medici e paramedici, i ruoli tecnici ed i ruoli dirigenti sono invece esaminati nei loro molteplici aspetti e costituiscono il contenuto di questo volume.

La biologia dello sport. Fisiologia, alimentazione, salute. Con e-book. Per le Scuole superiori

Sezione pratica

il nodo della didattica

Gazzetta ufficiale della Repubblica italiana. Parte prima, serie generale

Le scienze dello sport

Le scienze dell'allenamento

Il libro si rivolge principalmente a coloro che lavorano nel mondo del fitness o svolgono attività di personal trainer, affinché possano ampliare le proprie conoscenze professionali tramite approfondimenti di nozioni e metodologie. E' anche utile per coloro che desiderano ottimizzare la propria attività fisica per potenziare la propria struttura muscolare, per dimagrire o comunque per raggiungere uno stato di benessere psicofisico. Nella prima parte vengono descritte le componenti anatomiche del corpo umano ed illustrati gli aspetti biochimici e fisiologici; nella parte centrale si forniscono gli elementi necessari per pianificare un allenamento personalizzato. Segue un'ampia parte, corredata da immagini, dedicata all'uso corretto dei macchinari e delle attrezzature presenti in sala pesi. Infine vengono riportate note relative all'alimentazione, alle principali disfunzioni metaboliche dovute al sovrappeso, all'integrazione alimentare, terminando con alcuni cenni riguardanti la psicologia dello sport.

The book, divided into three parts, proposes to study sports practices in the light of a new science: motor praxeology.

Il linguaggio dello sport, la comunicazione e la scuola

Persona e movimento

Bollettino della Società italiana di biologia sperimentale

Paget-Zoonosi

IL BODY BUILDING RAZIONALE

Sicilia

La paleo dieta, che sempre più si sta affermando negli Stati Uniti, ha rivoluzionato il modo tradizionale di affrontare l'alimentazione, promettendo di liberare i carnivori dai sensi di colpa. Il libro di fitness auto-pubblicato negli Stati Uniti da due anni in cima alle classifiche Amazon USA. Si basa sulla constatazione scientifica che gli uomini del Paleolitico godevano di una salute invidiabile, grazie a una dieta che attingeva prevalentemente a fonti animali, disponendo solo stagionalmente di cibi vegetali. I cibi "moderni" non fanno per noi. Dobbiamo tornare al cibo vero e nutriente, lasciando sugli scaffali dei supermercati buona parte di ciò che la pubblicità e i cattivi consiglieri vorrebbero che mangiassimo. Mark Sisson ci spiega con estrema chiarezza i principi fondamentali del metodo che gli ha cambiato la vita. Ci presenta un programma semplice e veloce di fitness grazie al quale possiamo riprogrammare i nostri geni, bruciare i grassi e raggiungere la forma perfetta. Questo libro, che l'autore ha pubblicato a proprie spese e che ha subito scalato le classifiche di Amazon, ha suscitato polemiche, grande interesse e un largo seguito tra i lettori.

Out of the broad arena of sport science and sport psychology, Roland A. Carlstedt presents a comprehensive collection on the neuroscience and associated psychophysiology that underlies and drives sport performance. Featuring sections ranging from the basics and foundations (anatomy and physiology) to the applied (assessment during competition, training, and mental training), Handbook of Sport Neuroscience and Psychophysiology is the first volume to provide students, researchers, practitioners, and coaches the latest knowledge on the brain, mind-body processes, and psychophysiological responding in the context of sport performance.

il Laboratorio atriano : atti del Convegno, Atri, 14-15 maggio 2012

Archivio di fisiologia

Filosofia fenomenologica e scienze motorie

Le professioni dello sport

La scienza come impresa

Sesamoidi ossa-Tomografia. 14

L'approccio generale dell'opera è quello di fornire i fondamentali di biochimica, anatomia e fisiologia dei principali sistemi del organismo in modo da permettere di comprendere come disegnare razionali tecniche di allenamento in grado di sfruttare al massimo le potenzialità di ciascun apparato.

Manuale di teoria con esempi per i corsi di laurea in Scienze delle attività motorie e sportive (L22) tra cui: Scienze motorie, sport e salute - Scienze motorie e sportive - Scienze mo
21 giorni per riprogrammare il tuo corpo con i principi dell'alimentazione paleolitica

Biologia cellulare nell'esercizio fisico

Guida scientifica all'ipertrofia muscolare

Educazione in gioco

Gazzetta ufficiale della Repubblica italiana. Parte prima, 4. serie speciale, Concorsi ed esami