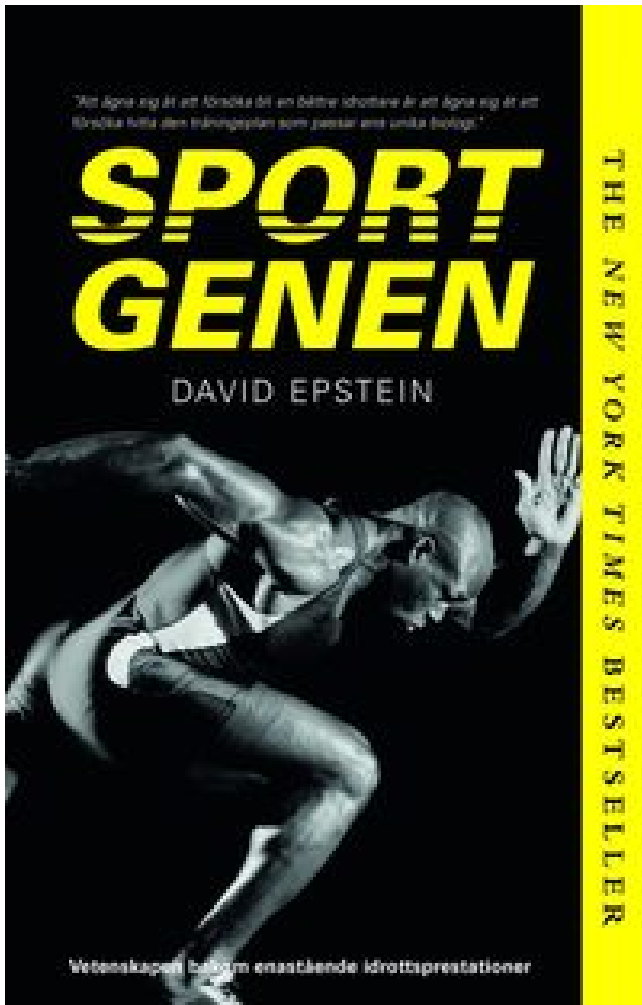


Sportgenen : vetenskapen bakom enastående idrottsprestationer PDF ladda ner LÄSA



LADDA NER

LÄSA

Författare: David Epstein.

Annan Information

Hans undersökande bitar är bland tidningens mest högprofilerade historier. Alla är olika och behöver närma sig problemet på ett annat sätt. Var går vi fel i vårt tänkande och logik som utövare och tränare. Flera antisläkemedel blev försökta, till ingen nytta. På vårdsidan påpekar han att närvaron av en sportskultur, löftet om belöning och förmågan att träna och träna

väldigt mycket, ger resultat. Men debatten som jag hittade mest fascinerande var regeln om 10 000 timmar för en hantverks expertis.

Ger det någon mening att skärpa honom eller henne för "bra gener" som kan förutsäga speciella talanger. Vi älskar ändå vår teknik, och genetisk screening, antingen baserat på bevis eller ej, flyttar snabbt från att leta efter biokemiska markörer för nyfödda sjukdomar för att bredda ut till hela befolkningen för att söka efter genetiska markörer för cancer. Epstein har en intressant kritik av Gladwells popularisering av 10K-timman och presenterar en mycket mer nyanserad syn på denna fråga och den forskning som omger den. Du måste bevisa att du har spenderat minst lika mycket tid på att shoppa för titanbulletsatser som du har på träning. Självklart kommer det sannolikt att finnas många fler; vår enda punkt är att vi i mycket tidiga dagar använder genomics för att diagnostisera och behandla barn med sällsynta genetiskt bestämda sjukdomar. Jag kanske måste prova den här typen av max insats ut ur bilen under pre-race warmups den här kommande mtb racesäsongen. Eller det kan vara en annan anledning för mig att hoppa över pre-race warmups helt! Reglerar 10.000-timmarsregeln av Malcolm Gladwell sant. Mitt överflöd av oxidationsfibrer med långsam rubbning förutser mig emellertid till god uthållighet.

Tyvärr har de flesta fall där sekvensering har använts i NICU för snabb diagnos hittills varit inblandad i genetiska störningar för vilka det inte finns någon effektiv behandling. Han intervjuar också elitidrottare och tränare och ger en verklig känsla av den tid och hängivenhet som krävs för att bli den bästa av bäst. Det är inte så mycket som förklarar vad som kan göra någon bra på fotboll eller hockey (det finns ingen återställning av Gladwells födelsedag i Outliers). Icke desto mindre stater kan kunna motstå försäljningsställen, eftersom kostnaden för uppföljning kommer att vara många gånger kostnaden för screeningen själv, och det finns redan kontrovers över vilka prov och vilka data för den nyfödda staten borde behålla och använda. Vi var nöjda när kollegiet ändrade sina rekommendationer år ett år för att kräva informerat samtycke kompletterat med en opt-out-bestämmelse för tilläggsjakt för de femtiofemde generna. Inget riktigt omnämnande av PEDs, men jag tror inte att det verkligen skulle ha lagt till (eller förringas) av innehållet. En bra bok om du är intresserad av människor och djur. Med ett förhållande mellan arm och längd under 1, och utan Marfans syndrom blir man en av en handfull T-rex-spelare i ligan. När Nicholas var femton månader gammal sökte hans föräldrar hand om honom på grund av dålig viktökning, inflammation och en stor dräneringsabscess omkring hans anus.

Stephen Jobs antogs vid födseln, men hans syster var uppvuxen av sin födelsemamma. Han har en kandidatexamen i biomedicinsk humanfysiologi från Simon Fraser University (SFU) i Kanada. Vid denna tidpunkt gjordes genom-genom-sekvensering för att försöka diagnostisera. Jag har sett detta i mitt utvalda yrke också (medicin) men i sport har det mer att göra med planerade snarare än oväntade fysiska förmågor. Jag kan vara glad för någon som är snabbare än jag är. Om du skulle titta på framgångsrika fotbollsspelare tror jag att du skulle hitta en så varierad uppsättning egenskaper som motsvarar olika positioner eller roller. Så jag har en bra uthållighet fiberkomposition men förmodligen inte alla faktorer som krävs för en hög VO2 max även om min lungvolym är ganska hög. Den här tjejen ska kämpa för segrarna på världscupar istället för att gå in i toppen 30. 3. Stöd. Träning tar mycket tid. I stället gör det ett ovärderligt bidrag till konversationen, vilket ger läsarna möjlighet att informera sig om båda sidor av myntet.

Här (för att argumentera mot min tidigare punkt) är den omfattande volymen av forskning

som beskrivs användbar eftersom den forskning visar att det finns genetiska fysiska skillnader bland populationer. Föräldrar kan också betala privata laboratorier för ytterligare villkor, men det finns nästan aldrig någon anledning att göra detta. Den genomsnittliga NBA-spelarens förhållande till vingspetsen till höjden är större än förhållandet vid vilket bekymmer om Marfans syndrom uppstår. Den presenterar fakta på ett tydligt och intressant sätt, vilket visar både vetenskapen och berättelserna bakom varje bit av information. Varje bindning måste komma från bakre kedjedrivning med inriktning på trippelförlängning. I vilket fall som helst, om du är intresserad av sport, genetik eller populärskrivning från forskning som går bra, är Epsteins bok för dig.

Om du jobbar med att inte vara en sådan Nancy, så är det svårt att bli någon på andra sidan spektret. Det mänskliga genomet är helt enkelt alltför stort för att undersökas tillräckligt på en sådan nivå av specificitet. Vi rankar mycket dåligt i världen när det gäller spädbarnsdödlighet, och koncentrationen på genetisk screening av nyfödda kommer inte att ha någon inverkan på detta sorgliga tillstånd. Baserat på dessa resultat, Nicholas genom fem år åtta månader genomgick en benmärgstransplantation med hjälp av donatorceller. XY-kvinnor är också överrepresenterade på hög nivå modellering.

Dessa delar ger upphov till några intressanta diskussioner om parning av livsstil i hög höjd på platser som Kenya kombinerat med en låginkomststil som leder till mycket framgångsrika uthållighetsutövare, liksom några saker på rasenavdelningen i friidrott som är ganska väl hanterade med tanke på hur sällan det verkar diskuteras intelligent. Till exempel beräknas att ACTN3-genen står för endast cirka 2 procent av variationen i muskelprestanda. Det allvissa mediet verkar ignorera det faktum att livets väsen är vårt DNA och att det i stor utsträckning levande saker preformar baserat på koden som finns där. De vill ha saker att fortsätta att bli bättre, de vill bara inte veta hur allting görs. Stressen, negativa föräldra-barns relationer och ökad uppfattning om barnsårbarhet upplevs av föräldrarna från tre representativa mammor. Under åren av styrkonditionering och sportterapi har jag utforskat många olika sätt att hjälpa kroppen att återhämta sig från träning och tävling. Epstein utforskar kontroversiella frågor som: Är svart idrottare genetiskt förutbestämda att dominera både sprint- och distanslöpning, och deras förmågor påverkas av Afrikas geografi.

Det är ett tillstånd som är förödande om det inte diagnostiseras tidigt, och symptomen kan kontrolleras av en begränsad diet. Men Epstein fortsätter med att visa hur 10 000-timmarsregeln inte är en snabb och snabb regel, men snarare ett medelvärde, vilket innebär att vissa människor kan komma till elitstatus efter 3000 timmar. vissa kan aldrig komma dit alls. Ganska mycket samma hastighet om en klättring är 10 minuter eller 60 minuter. Välj helt enkelt den här om du är i sport och vad som påverkar naturen och vården har på världsklass idrottare. Naturligtvis kan kostnader inte styra användningen: Om ett test inte har någon praktisk klinisk användning eller orsakar fler problem än den löser, ska den inte användas även om den är ledig. Under tiden äter du något, lägger på några kläder, eller kanske slutar rida och sitta på min rumpa och tänka på något trevligt ett tag.

Och jag? Jag har varit en mellandistanslöpare i 35 år; även med ett avstängt finger. Den här fascinerande 352-sidiga boken innehåller följande sexton kapitel: 1. Stephen blev förvånad över de uppenbara likheterna mellan sig själv och hans syster. Också en bra borrh för att utveckla bra till fots kontroll. Om du tror på dig själv, kommer du att uppnå mer än du någonsin skulle kunna föreställa dig. Boken innehåller av en lång intervju med hojdhopparen Stefan Holm. När Sveriges Therese Alshammar simmade en rekordtid som klämde in i två av

dem, och superstjärnor inklusive Michael Phelps började protestera, inledde simningsstyrelsen Fina ett förbud mot superdrag från 1 januari i år. Jag är ganska säker på att användningen av denna kunskap ökar prestandan när kunskapen ökar.

Från undersökningen av synskärpa hos schackmästare, baseballhitters och amerikanska fotbollsbackar till genetik i strukturella proteiner och benlängder är detta en fascinerande studie för att försöka förstå vad som gör en enastående idrottsman. Varför är vissa människor tunna hela livet och andra går upp och ner som en yo yo. Det är ofta ett fiendishly svårt balans att slå till. En distinktion måste göras mellan whole-exome-sekvensering (WES) och genomsekvenser (WGS). Stjärnor som Usain Bolt, Michael Phelps och Serena Williams genetiska freaks satte på jorden för att dominera deras respektive sport. Hyperarkmekanismen låser upp fotleden naturligt och förstärker neurologiskt sin kropp genom fascia-systemet över tiden. Den första halvan, som Kate påpekade, är verkligen en avvisning av Malcolm Gladwells Outliers. Detta ger ett verkligt dilemma för alla som överväger hur man hanterar sportens framtid. Eller är de helt enkelt normala människor som övervunnit sina biologiska gränser genom ren vilja och tvångstrening. Som ett resultat har våra sprinters blivit högre, våra gymnaster kortare, våra linemenar tyngre och våra basketbollsspelare längre.