

TEMATIKUS TERÜLET 4

A sportoló testalkatformái

Egy sportoló testalkatja az üzőtt sportágtól és annak funkcióitól függ, és nem ítéltető meg egyetlen esztétikai szempont vagy csupán a testsúly alapján. Ezek a lapok segítenek a testi különbségeket értéktétel nélkül értelmezni.

EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** Különbségek a sportoló és a nem sportoló testalkatja között
- Lap 2** Különbségek a különböző sportolók testalkatja között
- Lap 3** A testalkat és a testsúly közötti különbség



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • A SPORTOLÓ TESTALKATFORMÁI — LAP 1

Különbségek a sportoló és a nem sportoló testalkatlya között

A sport részben megváltoztatja az ember testalkatát. A sportban a fizikai kondíció és az izomfejlettség alapvető szerepet játszik a teljesítményben, tehát hasznos funkciót tölt be az adott sport gyakorlásában.

Aki nem sportol, valószínűleg eltérő testalkattal rendelkezik egy sportolóhoz képest – kevésbé fejlett izomzattal és bizonyos esetekben karcsúbbnak tűnő megjelenéssel.

Gyakran könnyű megkülönböztetni egy sportot – különösen versenyszerűen – űző ember testalkatát attól, aki semmilyen fizikai tevékenységet nem végez.

Fontos, hogy ne tulajdonítsunk értékítéletet ennek a különbségnek: a sportoló és a nem sportoló ember testalkatformái egyszerűen különbözőek, és attól függenek, hogy a test milyen eltérő funkciókat lát el mindegyikük számára.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • A SPORTOLÓ TESTALKATFORMÁI — LAP 2

Különbségek a különböző sportolók testalkatlya között

A testalkatbeli különbségek nemcsak egy sportoló és egy nem sportoló között léteznek, hanem a különböző sportágakat űző sportolók között is.

Minden sportág a fizikum eltérő izmainak és részeinek fejlesztését igényli, mert eltérő képességek fejlesztését követeli meg.

Ezért a sportolók megjelenése rendkívül változatos, és az adott tevékenységben nyújtott teljesítmény maximalizálására alkalmas.

Nincs értelme annak, hogy egy sportoló a saját testalkatát egy másik sportágat űző sportolóéval hasonlítsa össze, vagy esztétikai értékítéletet fűzzön ehhez a különbséghez, ha az általa űzött sport elégedettséget nyújt és identitásának részét képezi.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • A SPORTOLÓ TESTALKATFORMÁI — LAP 3

A testalkat és a testsúly közötti különbség

A testsúly és a testalkat nem két egymással felcserélhető fogalom. Ugyanaz a testsúly nagyon eltérő testalkatformáknak felelhet meg más tényezőktől – például az izomfejlettségtől és a csontváz felépítésétől – függően.

Ezért a testsúly önmagában nem használható paraméterként annak megítélésére, hogy valaki jó formában van-e: fontos minden tényezőt figyelembe venni.

Amikor valaki meg szeretné változtatni a testsúlyát, alapvető fontosságú, hogy olyan szakemberhez forduljon, aki képes elemezni a testalkatra ható összes paramétert, az adott személy életkorát és az általa végzett tevékenységet. Így a testsúlyt helyesen értékelik, és nem a testalkat meghatározásának egyetlen hivatkozási pontjaként kezelik.



Funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.