

ΘΕΜΑΤΙΚΗ ΕΝΟΤΗΤΑ 4

Τα σχήματα σώματος ενός αθλητή

Η σωματική διάπλαση ενός αθλητή εξαρτάται από το άθλημα που ασκεί και τις λειτουργίες του, και δεν μπορεί να αξιολογηθεί βάσει ενός μόνο αισθητικού κριτηρίου ή του βάρους μόνο. Αυτά τα φυλλάδια βοηθούν να ερμηνεύσουμε τις σωματικές διαφορές χωρίς να τους αποδίδουμε αξιολογικές κρίσεις.

ΣΕ ΑΥΤΗ ΤΗΝ ΕΝΟΤΗΤΑ:

- Φυλλάδιο 1** Οι διαφορές μεταξύ της σωματικής διάπλασης ενός αθλητή και ενός μη αθλητή
- Φυλλάδιο 2** Οι διαφορές στη σωματική διάπλαση μεταξύ διαφορετικών αθλητών
- Φυλλάδιο 3** Η διαφορά μεταξύ σωματικής διάπλασης και βάρους

AREA 4 • ΤΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 1

Οι διαφορές μεταξύ της σωματικής διάπλασης ενός αθλητή και ενός μη αθλητή

Ο αθλητισμός αλλάζει εν μέρει τη σωματική διάπλαση ενός ατόμου. Στον αθλητισμό, η φυσική κατάσταση και η ανάπτυξη των μυών παίζουν θεμελιώδη ρόλο στην απόδοση και επομένως εξυπηρετούν μια χρήσιμη λειτουργία για την άσκηση του συγκεκριμένου αθλήματος.

Ένα άτομο που δεν ασκεί αθλητισμό θα έχει πιθανώς διαφορετική σωματική διάπλαση σε σχέση με έναν αθλητή – με λιγότερο ανεπτυγμένη μυϊκή μάζα και μια εμφάνιση που σε ορισμένες περιπτώσεις μπορεί να φαίνεται πιο αδύνατη.

Συχνά είναι εύκολο να διακρίνουμε τη σωματική διάπλαση ενός ατόμου που ασκεί αθλητισμό, ιδιαίτερα σε ανταγωνιστικό επίπεδο, από αυτή ενός ατόμου που δεν κάνει καμία φυσική δραστηριότητα.

Είναι σημαντικό να μην αποδίδουμε αξιολογική κρίση σε αυτό το στοιχείο: τα σχήματα σώματος ενός αθλητή και ενός ατόμου που δεν ασκεί αθλητισμό είναι απλώς διαφορετικά και εξαρτώνται από τις διαφορετικές λειτουργίες που εκτελεί το σώμα για τον καθένα.



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • ΤΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 2

Οι διαφορές στη σωματική διάπλαση μεταξύ διαφορετικών αθλητών

Οι διαφορές στη σωματική διάπλαση δεν υπάρχουν μόνο μεταξύ αθλητή και μη αθλητή, αλλά και μεταξύ αθλητών που ασκούν διαφορετικές δραστηριότητες.

Κάθε άθλημα απαιτεί την ανάπτυξη διαφορετικών μυών και μερών του σώματος, επειδή απαιτεί τη βελτίωση διαφορετικών λειτουργιών.

Γι' αυτό η εμφάνιση των αθλητών είναι πολύ ποικίλη και προσαρμοσμένη στη μεγιστοποίηση της απόδοσης σε μια συγκεκριμένη δραστηριότητα.

Δεν έχει νόημα ένας αθλητής να συγκρίνει τη δική του σωματική διάπλαση με αυτή ενός αθλητή που ασκεί διαφορετικό άθλημα, ή να αποδίδει αισθητική αξιολογική κρίση σε αυτή τη διαφορά, εάν το άθλημα που ασκεί αποτελεί πηγή ικανοποίησης και μέρος της ταυτότητάς του.



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.

AREA 4 • ΤΑ ΣΧΗΜΑΤΑ ΣΩΜΑΤΟΣ ΤΟΥ ΑΘΛΗΤΗ — ΦΥΛΛΑΔΙΟ 3

Η διαφορά μεταξύ σωματικής διάπλασης και βάρους

Το βάρος και η σωματική διάπλαση δεν είναι δύο ταυτόσημες έννοιες. Το ίδιο βάρος μπορεί να αντιστοιχεί σε πολύ διαφορετικές σωματικές διαπλάσεις ανάλογα με άλλους παράγοντες, όπως η ανάπτυξη της μυϊκής μάζας και η οστική δομή ενός ατόμου.

Γι' αυτό το βάρος από μόνο του δεν μπορεί να χρησιμοποιηθεί ως παράμετρος για να αξιολογηθεί εάν ένα άτομο είναι σε φόρμα: είναι σημαντικό να ληφθούν υπόψη όλοι οι παράγοντες.

Όταν ένα άτομο θέλει να αλλάξει το βάρος του, είναι θεμελιώδες να απευθυνθεί σε έναν επαγγελματία ικανό να αναλύσει όλες τις παραμέτρους που επηρεάζουν τη σωματική διάπλαση, την ηλικία του ατόμου και τη δραστηριότητα που ασκεί. Με αυτόν τον τρόπο το βάρος αξιολογείται σωστά και δεν αντιμετωπίζεται ως το μοναδικό σημείο αναφοράς για τον ορισμό της σωματικής διάπλασης.