

ÀREA TEMÀTICA 4

Les formes corporals d'un esportista

La forma corporal d'un atleta depèn de l'esport practicat i de les seves funcions i no es pot avaluar sobre la base d'un únic criteri estètic o del pes sol. Aquestes fitxes ajuden a llegir les diferències corporals sense atribuir-los judicis de valor.

EN AQUESTA ÀREA:

- Fitxa 1** Les diferències entre la forma corporal d'un esportista i la d'un no esportista
- Fitxa 2** Les diferències en la forma corporal de diversos esportistes
- Fitxa 3** Diferència entre forma corporal i pes



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA 4 • LES FORMES CORPORALS DE L'ESPORTISTA — FITXA 1

Les diferències entre la forma corporal d'un esportista i la d'un no esportista

L'esport modifica en part la forma corporal d'una persona. En l'esport, la forma física i el desenvolupament dels músculs tenen un paper fonamental per al rendiment i, per tant, una funció útil per a la pràctica d'aquell esport concret.

Una persona que no practica esport tindrà probablement una forma corporal diferent de la d'un esportista, amb una musculatura menys desenvolupada i un aspecte que en alguns casos pot semblar més prim.

Sovint és fàcil distingir la forma corporal d'una persona que practica esport, sobretot a nivell competitiu, de la d'una persona que no fa cap activitat física.

És important no donar un judici de valor a aquest element: les formes corporals d'un atleta i d'una persona que no practica esport són simplement diferents i depenen de les diferents funcions que el cos compleix per a cadascun.



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 • LES FORMES CORPORALS DE L'ESPORTISTA — FITXA 2

Les diferències en la forma corporal de diversos esportistes

Les diferències en la forma corporal no existeixen només entre un atleta i un no atleta, sinó també entre esportistes que practiquen activitats diferents.

Cada esport requereix el desenvolupament de músculs i parts diferents del físic, perquè requereix la millora de funcionalitats diferents.

Per aquest motiu l'aspecte dels esportistes és molt variat i adequat per maximitzar el rendiment en una activitat concreta.

No té sentit que un atleta compari la seva pròpia forma corporal amb la d'un atleta que practica una disciplina diferent, o que atribueixi un judici de valor estètic a aquesta diferència, si l'esport que practica és font de satisfacció i forma part de la seva identitat.



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 • LES FORMES CORPORALS DE L'ESPORTISTA — FITXA 3

Diferència entre forma corporal i pes

Pes i forma corporal no són dos elements superposables. El mateix pes pot correspondre a formes corporals molt diferents segons altres elements, com el desenvolupament de la musculatura i l'estructura òssia d'una persona.

Per aquest motiu el pes sol no pot ser usat com a paràmetre per avaluar si una persona està en forma: és important prendre en consideració tots els factors.

Quan una persona vol canviar el seu pes és fonamental que s'adreci a un professional capaç d'analitzar tots els paràmetres que influeixen en la forma corporal, l'edat de la persona i l'activitat que fa. D'aquesta manera es considera el pes de manera correcta i no com l'únic punt de referència per a la definició de la forma corporal.



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.