



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

TEMATIKUS TERÜLET 1

Információk a testfelépítés és a testkép egyediségéről és sokféleségéről

Minden ember testfelépítése egyedi, amelyet részben meg nem változtatható tényezők határoznak meg. Ezek a lapok segítenek a sportolóknak és a szülőknek felismerni és elfogadni az egyéni különbségeket mint az identitás részét, túllépve azon az elképzelésen, hogy egyetlen „helyes” testmodell létezik.

EBBEN A TERÜLETBEN:

- Lap 1** Különböző testalkatformák léteznek
- Lap 2** A testnek funkciója van
- Lap 3** Az egyéni különbségek értékelése



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 1 • A TEST EGYEDISÉGE ÉS SOKFÉLESÉGE — LAP 1

Különböző testalkatformák léteznek

A testalkatformák nem egyformák: az egyik ember kiindulási jellemzői a másikéhoz képest eltérőek, és vannak olyan testi adottságok, például a csontváz felépítése, amelyeket nem lehet megváltoztatni.

Azok az egyéni fizikai jellemzők is meghatározzák a megjelenést és a testalkatot, amelyeket nem lehet módosítani.

A testnek tehát van egy kiindulási felépítése, amelyet részben az adott személy által űzött sport is formál.

A sport hat a testalkatra – például bizonyos testrészeket jobban fejleszt –, de nem tudja teljesen megváltoztatni a test szerkezetét.

Fontos elfogadni a saját testalkatot, és azt az identitás és az egyediség részeként értékelni.



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 1 • A TEST EGYEDISÉGE ÉS SOKFÉLESÉGE — LAP 2

A testnek funkciója van

A testet gyakran olyan burkolatnak tekintik, amelynek szépnek kell lennie, és kizárólag esztétikai szempontoknak kell megfelelnie.

A test azonban számos más funkciót is ellát, amelyek változásokkal járnak. Például nem várható el, hogy étkezés után teljesen lapos legyen a has, mert az emésztési folyamatok során enyhe puffadás teljesen normális. Ha ezt valami rossznak értelmezzük, mert csak a külső megjelenést vesszük figyelembe, veszélyes gondolatok alakulhatnak ki, például az evés elkerülése.

A sportoló számára az izomzat alapvető fontosságú, és a test minden része meghatározott szerepet tölt be egy-egy sportágban. Figyelembe kell venni az izmok funkcióját, és nem csupán vágni kell például vékony lábakra azért, mert az szépségideál.

Általánosságban alapvető fontosságú a testet a maga egészében szemlélni, nem csupán esztétikai funkciója alapján, és megérteni, hogy a megjelenés az adott személy tevékenységét is tükrözi.



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 1 • A TEST EGYEDISÉGE ÉS SOKFÉLESÉGE — LAP 3

Az egyéni különbségek értékelése

Egy ember identitását az egyéni jellemzői alkotják, mind a jellembeli, mind a fizikai tulajdonságai.

Az uniformizálódás folyamata gyakran oda vezet, hogy az egyéni jellemzőket negatívumként értékelik, ha azok nem felelnek meg a felkínált modelleknek.

Ennek eredményeként sokan – különösen a fiatalok – alkalmatlannak érzik magukat, és folyamatosan olyan változásra törekednek, amely közelebb viheti őket a közösségi média által sugallt képekhez.

Fontos lenne megfordítani ezt a gondolkodásmódot, és értéket tulajdonítani az egyéni különbségeknek, mert ezek határozzák meg az embert, és teszik egyedivé.

A sokféleség pozitív, az eredetiség pedig lehetőség a saját személyiség és kreativitás kifejezésére. Nem kell mindenkinek egyformának lennie ahhoz, hogy elfogadják.



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.