



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

AREA TEMATICA 4

Le forme corporee di uno sportivo

La forma corporea di un atleta dipende dallo sport praticato e dalle sue funzioni e non può essere valutata sulla base di un unico criterio estetico o del solo peso. Queste schede aiutano a leggere le differenze corporee senza attribuire loro giudizi di valore.

IN QUESTA AREA:

- Scheda 1** Le differenze tra la forma corporea di uno sportivo e quella di un non sportivo
- Scheda 2** Le differenze nella forma corporea di diversi sportivi
- Scheda 3** Differenza tra forma corporea e peso



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 • LE FORME CORPOREE DELLO SPORTIVO — SCHEDA 1

Le differenze tra la forma corporea di uno sportivo e quella di un non sportivo

Lo sport modifica in parte la forma corporea di una persona. Nello sport la forma fisica e lo sviluppo dei muscoli hanno un ruolo fondamentale per la prestazione e quindi una funzione utile alla pratica di quello sport specifico.

Una persona che non pratica sport avrà probabilmente una forma corporea differente rispetto a uno sportivo, con una muscolatura meno sviluppata e un aspetto che in alcuni casi può apparire più esile.

Spesso è facile distinguere la forma corporea di una persona che pratica sport, soprattutto a livello agonistico, da quella di una persona che non svolge alcuna attività fisica.

È importante non dare un giudizio di valore a questo elemento: le forme corporee di un atleta e di una persona che non pratica sport sono semplicemente diverse e dipendono dalle diverse funzioni che il corpo svolge per ognuno.



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 • LE FORME CORPOREE DELLO SPORTIVO — SCHEDA 2

Le differenze nella forma corporea di diversi sportivi

Le differenze nella forma corporea non esistono solo tra un atleta e un non atleta, ma anche tra sportivi che praticano attività differenti.

Ogni sport richiede lo sviluppo di muscoli e parti diverse del fisico, perché richiede il miglioramento di funzionalità diverse.

Per questo motivo l'aspetto degli sportivi è molto vario e adatto a massimizzare la prestazione in una particolare attività.

Non ha senso che un atleta confronti la propria forma corporea con quella di un atleta che pratica una disciplina diversa, o che attribuisca un giudizio di valore estetico a questa differenza, se lo sport che pratica è fonte di soddisfazione e costituisce una parte della sua identità.



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 • LE FORME CORPOREE DELLO SPORTIVO — SCHEDA 3

Differenza tra forma corporea e peso

Peso e forma corporea non sono due elementi sovrapponibili. Lo stesso peso può corrispondere a forme corporee molto differenti a seconda di altri elementi, come lo sviluppo della muscolatura e la struttura ossea di una persona.

Per questo motivo il peso da solo non può essere usato come parametro per valutare se una persona è in forma: è importante prendere in considerazione tutti i fattori.

Quando una persona vuole cambiare il proprio peso è fondamentale che si rivolga a un professionista capace di analizzare tutti i parametri che influenzano la forma corporea, l'età della persona e l'attività che svolge. In questo modo si considera il peso in maniera corretta e non come unico punto di riferimento per la definizione della forma corporea.



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.