

SPORT EN GEZONDHEID

SPORT VOOR ALLEN?

De Paralympics krijgen nog niet dezelfde aandacht als de Olympische Spelen, toch moeten sporters die eraan meedoen niet onderdoen voor de valide sporters. Paralympische sporters trainen minstens even hard en zetten steeds mooie resultaten neer, al doen ze dat nog niet even lang als Olympische sporters.

Wanneer werden voor het eerst de Paralympics georganiseerd?

EEN GEZONDE GEEST IN EEN GEZOND LICHAAM!

Opdracht: bereken het BMI van deze sporters. BMI staat voor Body Mass Index. Het BMI is een maatstaf om na te gaan of je een normaal gewicht hebt, op basis van je leeftijd, geslacht, lengte en gewicht. De berekening gaat als volgt: $(\text{gewicht in kilo}) / (\text{lengte} \times \text{lengte})$. Een normaal gewicht geeft een score van 20 tot 25. Bij een lagere score heb je mogelijk ondergewicht, bij een hogere overgewicht. Opgepast: staar je niet blind op dit getal. Deze formule houdt immers geen rekening met je persoonlijke situatie en algemene gezondheid.

Voorbeeld: een persoon van 75 kg en een lengte van 164cm: $\text{BMI} = 75 / (1,64 \times 1,64)$



Thibaut Courtois: 1,99 meter, 91 kilogram.



Roger Federer: 1,85 meter, 85 kilogram.



Nafi Thiam: 1,84 meter, 69 kilogram.



Alphonse Steurs: 1,78 meter, 110 kilogram.



Tia Hellebaut: 1,82 meter, 62 kilogram.

SPORT?! SHOW ?!

Figuur 1 Reclameposters voor o.a. sigaretten en bier.



Sporters hebben een invloedrijke rol en worden door producenten graag gelinkt aan hun producten. Het zal je misschien verbazen ook reclame te zien voor sigaretten in de vroegere sportwereld. Vandaag zou zo iets niet meer toegestaan worden, omdat de gevaren van roken bekend zijn.

Discussieer met je groepje: moeten topsporters altijd het goede voorbeeld geven? Of mogen ook zij eens afwijken van een gezonde levensstijl? (Schrijf eventueel enkele bedenkingen op.)

.....

.....

.....

CITIUS, ALTIUS, FORTIUS

Sporters kunnen op verschillende manieren geprezen worden omwille van hun prestaties. Ze worden aanbeden als helden, krijgen lauwerkransen, bekens, medailles... Maar de grootste voordelen zitten ongetwijfeld binnenin. **Bedenk 3 gezondheidsvoordelen** die een gemiddelde sporter kan ervaren:



Figuur 2 Ereteken; ster aan wit lint.

.....

.....

.....

IN VORM

Plaats de juiste gebeurtenissen uit de geschiedenis van de fitness in de juiste volgorde.

- Aerobics à la Jane Fonda
- Griekse gymnasia
- Thalassotherapie
- Heilgymnastiek
- Romeinse thermae
- Desbonnet en Sandow als vader van de bodybuilding



.....

.....

.....

.....

.....

.....

STILSTAAN BIJ BEWEGEN

De Zuid-Afrikaanse 400m-loper Oscar Pistorius loopt met protheses van koolstof, want zijn beide benen werden in zijn eerste levensjaar geamputeerd. Na Paralympisch kampioen te zijn geweest, wilde hij ook zijn kans wagen op de Olympische Spelen. Er werd echter gevreesd dat zijn protheses hem een voordeel konden opleveren. Tijdens de Olympische Spelen van 2012 mocht hij dan toch starten met de andere atleten. **Mogen atleten met een handicap zich meten met hun collega's zonder handicap?**

Opdracht: Geef twee argumenten waarom er wel een onderscheid moet blijven tussen valide en invalide sporters. Geef twee argumenten waarom er geen onderscheid moet gemaakt worden tussen valide en invalide sporters.



Figuur 3 Oscar Pistorius loopt de 4x400 meter tijdens het WK in 2011.

.....

.....

.....

.....

SPORT ZONDER GRENZEN

Stellingenspel: ga in het midden van de gang staan. Spreek met je groep af welke kant van de gang 'AKKOORD' is en welke kant 'NIET AKKOORD' is. Laat iemand de stellingen luidop voorlezen. Na elke stelling kijk je even wie waar gaat staan. Discussieer over je standpunt en probeer elkaars mening te begrijpen.

- Gezondheid is altijd belangrijker dan het winnen van een wedstrijd.
- Een sporter die helemaal tot het uiterste gaat getuigt van een sterke persoonlijkheid.
- Het is onverantwoord dat atleten hun gezondheid in gevaar brengen voor een sport.
- Avontuurlijke buitensporten (bergbeklimmen, kanovaren, kitesurfen...) zijn niet toegankelijk voor mensen met een beperkte mobiliteit.
- Wie een ernstig letsel oploopt tijdens het sporten, kan beter voortaan niet meer meedoen.



Figuur 4 Snowtime: internationale wintersportbeurs voor Vlaanderen, 30/09/94, 12/10/94.

ONBEKEND MAAR NIET ONBEMIND

Sporten is gezond, althans, dat is toch de bedoeling. Volkssporten zijn ideaal om het sociale element en beweging te combineren. Toch lopen niet alle sporten voor iedereen goed af; sporten waar dieren bij betrokken zijn, kunnen voor deze beestjes een negatieve uitkomst hebben. **Kan je twee volkssporten opsommen waarbij dieren een rol spelen?**



Figuur 5 Enkele volkssporten gelijkaardig aan golf en hockey.