



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Създаване на позитивна среда в спорта

Д-р Джулия Гуардавила



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

Спортът играе много важна роля в развитието на човек и може да бъде основен елемент за неговото физическо и психическо благополучие.

Треньорът може значително да повлияе на спортната среда чрез позитивен подход към образа на тялото, храненето и спортните постижения.

Подходящото поведение на треньора може да намали риска спортистите да развият хранително разстройство и може да осигури положителен модел за подражание по отношение на теми като хранене, тегло и телесна представа.



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

Фокусирайте се върху това, което тялото може да прави, а не върху това как изглежда

Важно е трениорът да наблегне на функциите на различните части на тялото, обяснявайки за какво са предназначени и как развитието им е полезно за подобряване на представянето, вместо да се фокусира върху външния вид.

Наблегнете на това, което тялото може да прави, а не на това как изглежда.



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

Поставете си реалистични цели

Важно е да се поставят реалистични цели за всеки спортист, които го мотивират да се усъвършенства, но същевременно са постижими, без да се компрометира благосъстоянието му чрез прекомерни тренировки или нездравословно поведение.

Целите трябва да се обсъждат със спортистите, за да се гарантира, че са споделени и че необходимият ангажимент е пропорционален на ресурсите и стремежите на всеки спортист.



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

Приоритизирайте благосъстоянието на спортиста пред представянето

Когато един треньор е изправен пред високо талантлив спортист, той е изкушен да изисква много, но винаги е важно да се помни, че спортистът е човек и че спортът е само една част от живота му - за много малко хора той се превръща в основен приоритет.

По-важно е да се позволи на спортиста да има положително преживяване в спорта, отколкото да се постигат резултати на всяка цена.



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

Учете, че доброто представяне зависи от много различни фактори

Важно е спортистите да разберат, че доброто представяне идва от баланс между много различни фактори, не само тегло и форма на тялото.

Трябва да се вземат предвид качеството на тренировките, цялостното здраве, психологическите ресурси, сънят и мускулната маса. По-важно е да се укрепят тези фактори, отколкото да се фокусираме върху промяната на телесното тегло.



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

Използвайте позитивни стилове на коучинг

Важно е тренинговият стил да се фокусира върху ангажираността, благополучието и развитието на спортистите.

Перфекционизмът трябва да се избягва, а грешките трябва да се формулират по подходящ начин, дори когато те влияят на представянето.

Мотивацията и екипният дух трябва да бъдат подкрепяни - сътрудничество за постигане на резултат, без прекомерен натиск.



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

Обърнете внимание на темите за теглото и храненето по правилния начин

Ако е необходимо да се обсъдят темите, свързани с теглото и храненето, е важно да се избягва даването на диетични съвети и винаги да се препоръчва консултация със специалист, който може правилно да вземе предвид всички индивидуални характеристики на човек.

Ако е необходимо спортистите да бъдат претеглени, винаги го правете насаме и обмислете дали е по-добре да съобщите теглото или просто да го запишете, без да го разкривате.



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.