



Training Evaluation Result

Project SPEED - Formazione Allenatori

Nome: Alfredo Birbacchioni

Email: m.guidi@weberry.it

Data: 19/02/2026 16:51

26/30

SUPERATO

Dettaglio Risposte

1. Qual è uno dei principali obiettivi del progetto SPEED? ?

La tua risposta: Prevenire i disturbi alimentari e promuovere un'immagine corporea positiva nello sport

2. Chi è il target principale delle risorse formative del progetto SPEED? ?

La tua risposta: Allenatori, genitori e insegnanti/educatori

3. Cosa si intende per 'Immagine Corporea'? ?

La tua risposta: Il peso corporeo ideale per uno sport

Risposta corretta: La percezione, i pensieri e i sentimenti di una persona riguardo al proprio corpo

4. Quale tra i seguenti è un potenziale segnale di allarme per un disturbo alimentare? ?

La tua risposta: Preoccupazione eccessiva per il peso, la forma corporea e l'alimentazione

5. Qual è il ruolo dell'allenatore nella prevenzione dei DCA? ?

La tua risposta: Diagnosticare i disturbi alimentari

Risposta corretta: Promuovere un ambiente positivo e riconoscere i segnali di disagio

6. Perché è importante evitare commenti sul peso e sulla forma fisica degli atleti? ?

La tua risposta: Perché possono rinforzare preoccupazioni e insicurezze legate al corpo

7. Cosa si intende per 'Triade dell'Atleta Femmina'? ?

La tua risposta: Una condizione che coinvolge disponibilità energetica, funzione mestruale e salute ossea

8. Qual è l'impatto dei social media sull'immagine corporea dei giovani atleti? ?

La tua risposta: Può essere negativo se promuove ideali irrealistici di bellezza e forma fisica

9. Come dovrebbero i genitori supportare un figlio che pratica sport? ?

La tua risposta: Incoraggiando il divertimento, l'impegno e lo sviluppo personale

10. Qual è un approccio nutrizionale sano per un giovane atleta? ?

La tua risposta: Seguire una dieta bilanciata e adeguata ai fabbisogni energetici

11. Cosa fare se si sospetta che un atleta abbia un disturbo alimentare? ?

La tua risposta: Parlarne con l'atleta in privato ed esprimere preoccupazione senza giudicare

12. Quale affermazione descrive meglio l'Ortoressia? ?

La tua risposta: Un'ossessione per il mangiare sano e 'puro'

13. Perché lo sport può essere un fattore di rischio per i DCA? ?

La tua risposta: Perché in alcuni sport c'è una forte pressione sul peso e sull'estetica

14. Qual è un esempio di linguaggio positivo da usare con gli atleti? ?

La tua risposta: 'Hai eseguito il movimento con grande potenza e tecnica'

15. Qual è il ruolo della scuola nella prevenzione dei DCA? ?

La tua risposta: Educare gli studenti sull'alimentazione equilibrata e sull'accettazione del corpo

16. Cosa si intende per 'Body Positivity'? ?

La tua risposta: Un movimento che promuove l'accettazione di tutti i corpi, a prescindere da forma, taglia o aspetto

17. Quale fattore psicologico è spesso associato ai DCA negli atleti? ?

La tua risposta: Bassa autostima e perfezionismo

18. Cosa dovrebbe fare un allenatore se un atleta perde peso rapidamente? ?

La tua risposta: Indagare sulle cause e monitorare la salute dell'atleta

19. Qual è l'importanza dell'idratazione nello sport? ?

La tua risposta: È fondamentale per la performance e la salute generale

20. Come si può promuovere un ambiente inclusivo nello sport? ?

La tua risposta: Valorizzando la diversità e garantendo pari opportunità a tutti

21. Qual è un mito comune sui disturbi alimentari? ?

La tua risposta: Richiedono trattamento professionale

Risposta corretta: Colpiscono solo le donne

22. Cosa significa RED-S? ?

La tua risposta: Relative Energy Deficiency in Sport (Carenza energetica relativa nello sport)

23. Qual è un segnale comportamentale di un possibile DCA? ?

La tua risposta: Portare sempre snack salutari

Risposta corretta: Evitare di mangiare in pubblico o con la squadra

24. Perché è importante il recupero dopo l'allenamento? ?

La tua risposta: Per permettere al corpo di ripararsi e adattarsi allo stress

25. Chi dovrebbe essere coinvolto nel trattamento di un atleta con DCA? ?

La tua risposta: Un team multidisciplinare (medico, psicologo, nutrizionista, allenatore, famiglia)

26. Qual è un obiettivo realistico per un giovane atleta? ?

La tua risposta: Migliorare le proprie abilità personali e divertirsi

27. Cosa si intende per 'Dismorfia Muscolare'? ?

La tua risposta: La paura di non essere abbastanza muscolosi

28. Come possono i compagni di squadra aiutare nella prevenzione? ?

La tua risposta: Creando un ambiente di supporto e non giudicante

29. Qual è il rischio di una specializzazione sportiva precoce? ?

La tua risposta: Aumenta il rischio di burnout e infortuni da sovraccarico

30. Qual è il messaggio principale del progetto SPEED? ?

La tua risposta: Lo sport deve essere un ambiente sicuro e positivo per tutti
