



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Crear un entorn positiu en l'esport

Dra. Giulia Guardavilla



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

L'esport juga un paper molt important en el desenvolupament de la persona i pot ser un element fonamental per al seu benestar físic i psicològic.

L'entrenador pot influir significativament en l'entorn esportiu mitjançant un enfocament positiu de la imatge corporal, la nutrició i el rendiment.

El comportament adequat d'un entrenador pot reduir el risc que els atletes desenvolupin un trastorn alimentari i pot proporcionar un model positiu pel que fa a temes de nutrició, pes i imatge corporal.



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

Centra't en el que pot fer el cos, no en el seu aspecte

És important que l'entrenador emfatitzi les funcions de les diferents parts del cos, explicant per a què serveixen i com desenvolupar-les és útil per millorar el rendiment, en lloc de centrar-se en l'aparença.

Emfatitza el que pot fer el cos, no el seu aspecte.



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

Estableix objectius realistes

És important establir objectius realistes per a cada atleta que els motivin a millorar, però que siguin assolibles sense comprometre el seu benestar a través d'un entrenament excessiu o comportaments poc saludables.

Els objectius s'han de discutir amb els atletes per garantir que es comparteixen i que el compromís requerit sigui proporcional als recursos i les aspiracions de cada atleta.



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

Prioritzar el benestar de l'atleta per sobre del rendiment

Quan un entrenador s'enfronta a un atleta amb molt talent, té la temptació d'exigir molt, però sempre és important recordar que l'atleta és una persona i que l'esport és només una part de la seva vida; per a molt pocs es converteix en una prioritat màxima.

És més important permetre que l'atleta tingui una experiència esportiva positiva que aconseguir resultats a qualsevol preu.



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

Ensenyar que un bon rendiment depèn de molts factors diferents

És important que els atletes entenguin que un bon rendiment prové d'un equilibri de molts factors diferents, no només del pes i la forma del cos.

Cal tenir en compte la qualitat de l'entrenament, la salut general, els recursos psicològics, el son i la massa muscular. És més important enfortir aquests factors que centrar-se en canviar el pes corporal.



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

Utilitzeu estils d'entrenament positius

És important centrar l'estil d'entrenament en el compromís, el benestar i el creixement dels atletes.

S'ha d'evitar el perfeccionisme i els errors s'han d'emmarcar adequadament, fins i tot quan afecten el rendiment.

Cal donar suport a la motivació i l'esperit d'equip: la col·laboració per aconseguir un resultat, sense una pressió excessiva.



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

Abordar temes de pes i nutrició de la manera correcta

Si cal abordar els temes del pes i la nutrició, és important evitar donar consells dietètics i suggerir sempre consultar un professional que pugui considerar adequadament totes les característiques individuals d'una persona.

Si cal pesar els atletes, feu-ho sempre en privat i considereu si és millor comunicar el pes o simplement registrar-lo sense revelar-lo.



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.