



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Vytváření pozitivního prostředí ve sportu

Dr. 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

Sport hraje velmi důležitou roli v rozvoji člověka a může být zásadním prvkem pro jeho fyzickou a psychologickou pohodu.

Trenér může výrazně ovlivnit sportovní prostředí prostřednictvím pozitivního přístupu k obrazu těla, výživě a výkonu.

Vhodné chování trenéra může snížit riziko, že sportovci rozvinou poruchu příjmu potravy, a může poskytnout pozitivní vzor v otázkách výživy, hmotnosti a obrazu těla.



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

Zaměřte se na to, co tělo dokáže, ne jak vypadá

Je důležité, aby trenér zdůrazňoval funkce různých částí těla, vysvětloval, k čemu slouží a jak je jejich rozvíjení užitečné pro zlepšení výkonu, spíše než se zaměřoval na vzhled.

Zdůrazňujte, co tělo dokáže, ne jak vypadá.



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

Stanovte realistické cíle

Je důležité stanovit realistické cíle pro každého sportovce, které ho motivují ke zlepšení, přesto jsou dosažitelné bez kompromisů v oblasti pohody prostřednictvím nadměrného tréninku nebo nezdravého chování.

Cíle by měly být projednány se sportovci, aby bylo zajištěno, že jsou sdílené a že požadované úsilí je přiměřené zdrojům a aspiracím každého sportovce.



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

Upřednostněte pohodu sportovce před výkonem

Když se trenér setká s vysoce talentovaným sportovcem, je v pokušení hodně požadovat, ale je vždy důležité si uvědomit, že sportovec je člověk a sport je jen jednou částí jeho života — pro velmi málo z nich se stává nejvyšší prioritou.

Je důležitější umožnit sportovci mít pozitivní zkušenost se sportem, než dosahovat výsledků za každou cenu.



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

Učte, že dobrý výkon závisí na mnoha různých faktorech

Je důležité, aby sportovci chápali, že dobrý výkon vychází z rovnováhy mnoha různých faktorů, nejen hmotnosti a tělesného tvaru.

Měla by být brána v úvahu kvalita tréninku, celkové zdraví, psychologické zdroje, spánek a svalová hmota. Je důležitější posilovat tyto faktory, než se zaměřovat na změnu tělesné hmotnosti.



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

Používejte pozitivní tréninkové styly

Je důležité zaměřit svůj tréninkový styl na závazek, pohodu a růst sportovců.

Je třeba se vyhýbat perfekcionismu a chybám přistupovat vhodně, i když ovlivní výkon.

Je třeba podporovat motivaci a týmový duch — spolupráci při dosahování výsledku, bez nadměrného tlaku.



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

Správně přistupujte k tématům hmotnosti a výživy

Pokud je nutné řešit témata hmotnosti a výživy, je důležité se vyhnout dietním radám a vždy doporučit konzultaci s odborníkem, který může řádně zohlednit všechny individuální charakteristiky dané osoby.

Pokud je nutné sportovce vážit, vždy tak činěte soukromě a zvažte, zda je lepší sdělit hmotnost nebo ji jednoduše zaznamenat bez zveřejnění.



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.