



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Pozitív környezet kialakítása a sportban

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

A sport nagyon fontos szerepet játszik az ember fejlődésében, és alapvető eleme lehet testi és lelki jólétének.

Az edző a testképhez, a táplálkozáshoz és a teljesítményhez való pozitív hozzáállásával jelentősen befolyásolhatja a sportkörnyezetet.

Az edző megfelelő viselkedése csökkentheti annak kockázatát, hogy a sportolóknál evészavar alakuljon ki, és pozitív példaképet nyújthat a táplálkozás, a testsúly és a testkép témájában.



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

Arra összpontosíts, mire képes a test, ne arra, hogyan néz ki

Fontos, hogy az edző a különböző testrészek funkcióit hangsúlyozza, elmagyarázva, mire valók, és fejlesztésük hogyan segíti a teljesítmény javítását, ahelyett hogy a megjelenésre összpontosítana.

Azt hangsúlyozzuk, mire képes a test, ne azt, hogyan néz ki.



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

Tűzzünk ki reális célokat

Fontos, hogy minden sportolónak olyan reális célokat tűzzünk ki, amelyek fejlődésre ösztönzik, ugyanakkor túlzott edzés vagy egészségtelen viselkedések nélkül, a jóléte veszélyeztetése nélkül elérhetők.

A célokat meg kell beszélni a sportolókkal, hogy közösek legyenek, és hogy a szükséges elköteleződés arányban álljon az egyes sportolók lehetőségeivel és törekvéseivel.



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

A sportoló jóléte előbbre való a teljesítménynél

Amikor egy edző egy kivételesen tehetséges sportolóval találja szemben magát, hajlamos sokat követelni tőle, de mindig fontos emlékezni arra, hogy a sportoló ember, és hogy a sport az életének csak egy része – csak nagyon kevesek számára válik elsődleges prioritássá.

Fontosabb, hogy a sportoló pozitívan élje meg a sportot, mint hogy bármi áron eredményeket érjen el.



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

Tanítsuk meg, hogy a jó teljesítmény sok különböző tényezőtől függ

Fontos, hogy a sportolók megértsék: a jó teljesítmény sok különböző tényező egyensúlyából fakad, nem csupán a testsúlyból és a testformából.

Figyelembe kell venni az edzés minőségét, az általános egészségi állapotot, a pszichés erőforrásokat, az alvást és az izomtömeget. Fontosabb ezeknek a tényezőknek az erősítése, mint a testsúly megváltoztatására összpontosítani.



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

Alkalmazzunk pozitív edzői stílust

Fontos, hogy az edzői stílust az elköteleződésre, a jóllétre és a sportolók fejlődésére összpontosítsuk.

Kerülni kell a perfekcionizmust, és a hibákat megfelelően kell kezelni akkor is, ha befolyásolják a teljesítményt.

Támogatni kell a motivációt és a csapatszellemet – az eredmény elérése érdekében végzett együttműködést, túlzott nyomás nélkül.



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

Kezeljük megfelelően a testsúly és a táplálkozás témáját

Ha szükséges a testsúly és a táplálkozás témáját felvetni, fontos elkerülni a diétás tanácsadást, és mindig javasolni egy szakember felkeresését, aki megfelelően figyelembe tudja venni az adott személy összes egyéni jellemzőjét.

Ha a sportolókat meg kell mérni, ezt mindig négy szemközt tegyük, és mérlegeljük, jobb-e közölni a testsúlyt, vagy egyszerűen csak feljegyezni anélkül, hogy elárulnánk.



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.