



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Creare un ambiente positivo nello sport

Dott.ssa 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

Lo sport ha un ruolo molto importante nello sviluppo di una persona e può costituire un elemento fondamentale per il suo benessere fisico e psicologico.

L'allenatore può influenzare in modo rilevante l'ambiente sportivo attraverso un approccio positivo all'immagine corporea, alla nutrizione e alla prestazione.

Il comportamento corretto di un allenatore può diminuire il rischio che gli atleti che allena sviluppino un disturbo alimentare e può fornire un modello positivo in relazione ai temi dell'alimentazione, del peso e dell'immagine corporea.



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

Concentrarsi sulla funzione del corpo, non sul suo aspetto

È importante che l'allenatore sottolinei le funzionalità delle varie parti del corpo spiegando a cosa servono e come è utile svilupparle per migliorare la prestazione, non sul loro aspetto.

Bisogna sottolineare cosa può fare il corpo, non come appare.



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

## Stabilire obiettivi realistici

È importante stabilire per ciascun atleta degli obiettivi realistici che lo stimolino a migliorare, ma siano raggiungibili senza compromettere il suo benessere attraverso l'eccessivo allenamento o comportamenti scorretti.

Bisogna parlare degli obiettivi con gli atleti in modo da essere sicuri che siano condivisi e che l'impegno sia adeguato alle risorse dell'atleta e alle sue ambizioni.



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

Privilegiare il benessere dell'atleta rispetto alla prestazione

L'allenatore quando si trova di fronte ad un atleta con molte potenzialità è spinto a chiedere molto, ma bisogna sempre considerare che l'atleta è una persona e che lo sport è una parte della sua vita, per pochi diventa un aspetto prioritario.

Bisogna considerare che è più importante permettere all'atleta di avere un'esperienza positiva dello sport rispetto a raggiungere il risultato a tutti i costi.



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

Insegnare che una buona prestazione dipende da molti fattori diversi

È importante che gli atleti imparino che una buona prestazione è dovuta all'equilibrio tra fattori differenti, non solo al peso e alla forma corporea.

Bisogna considerare l'allentamento, lo stato generale di salute, le risorse psicologiche, il sonno, la massa muscolare. È importante puntare sul rafforzare questi fattori piuttosto che sul modificare il proprio peso.



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

Utilizzare stili positivi di allenamento

È importante focalizzare il proprio stile di allenamento sull'impegno, il benessere e la crescita degli atleti.

Bisogna evitare il perfezionismo e dare il giusto significato agli errori anche quando compromettono la prestazione.

Bisogna sostenere la motivazione e lo spirito di gruppo o di squadra, la collaborazione con l'obiettivo di raggiungere un risultato, ma senza una pressione eccessiva.



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

Affrontare i temi del peso e della nutrizione nel modo giusto

Se è necessario affrontare i temi del peso e della nutrizione è importante evitare di dare indicazione sull'alimentazione, ma suggerire sempre di rivolgersi a un professionista che possa considerare in modo corretto tutte le caratteristiche di una persona.

In caso ci sia bisogno di pesare gli atleti farlo sempre senza che gli altri siano presenti e valutare se sia meglio comunicare il peso oppure annotarlo senza comunicarlo.



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.