Co-funded by
the European Union

SPORTS COMMUNITY AGAINST EATING DISORDERS

SCAED

BROSZURA DLA SPORTOWCÓW I ICH RODZIN

PRZYGOTOWANO PRZEZ

Bulgarian Sports Development Association

SCAED team

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

SPIS TREŚCI

Wstęp 2

O PROJEKCIE SCAED 4

Zaburzenia odżywiania, które mogą dotykać sportowców 5

Rola rodziców w zwalczaniu zaburzeń odżywiania 8

Zdrowie psyychiczne i strategie radzenia sobie dla sportowców 13

Holistyczne podejście do zdrowia sportowców 16

Oświadczenie i autorzy 24

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

WSTĘP

Zaburzenia odżywiania wśród sportowców stanowią poważny problem, ponieważ mogą znacząco wpływać na wyniki, zdrowie i ogólne samopoczucie. Sportowcy, ze względu na charakter uprawianego sportu, mogą stawiać czoła wyjątkowym wyzwaniom i presji związanej z obrazem ciała, wagą i dietą. Oto kilka kluczowych punktów do rozważenia:

Częstość występowania: Zaburzenia odżywiania, takie jak Anorexia Nervosa (jadłowstręt psychiczny), Bulimia Nervosa (bulimia psychiczna), restrykcyjne lub niekontrolowane odżywianie, bigoreksja, ortoreksja nerwowa, mogą dotykać sportowców uprawiających różne dyscypliny sportowe i na różnych poziomach.

Czynniki ryzyka: Sportowcy mogą być narażeni na zwiększone ryzyko wystąpienia zaburzeń odżywiania ze względu na takie czynniki jak presja na osiągnięcie doskonałości w sporcie, nacisk społeczny na wizerunek ciała, intensywne programy treningowe i standardy wydajności powiązane z wagą.

Znaki ostrzegawcze: Bardzo ważne jest rozpoznanie sygnałów ostrzegawczych zaburzeń odżywiania u sportowców, które mogą obejmować znaczną utratę lub wahania masy ciała, obsesję na punkcie jedzenia, sztywne nawyki żywieniowe, nadmierne ćwiczenia, zmęczenie, wahania nastroju i wycofanie społeczne.

Konsekwencje: Zaburzenia odżywiania mogą mieć poważne konsekwencje dla sportowców, w tym niedobory żywieniowe, odwodnienie, zaburzenia równowagi elektrolitowej, zmniejszoną wydajność, zwiększone ryzyko kontuzji i długotrwałe komplikacje zdrowotne.

Leczenie: Wczesna interwencja jest niezbędna u sportowców z zaburzeniami odżywiania. Leczenie zazwyczaj obejmuje podejście wielodyscyplinarne, obejmujące nadzór medyczny, poradnictwo żywieniowe, terapię psychologiczną oraz wsparcie ze strony trenerów i członków drużyny. Celem jest zajęcie się podstawowymi czynnikami przyczyniającymi się do zaburzenia i promowanie zdrowych zachowań i postaw wobec jedzenia, wagi i obrazu ciała.

Zapobieganie: Wysiłki zapobiegawcze powinny koncentrować się na promowaniu pozytywnego i zrównoważonego podejścia do odżywiania, podkreślając znaczenie dostarczania organizmowi paliwa dla optymalnej wydajności i ogólnego stanu zdrowia. Trenerzy

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

i organizacje sportowe odgrywają kluczową rolę w tworzeniu wspierającego środowiska, w którym dobro sportowców przedkłada się nad nierealistyczne standardy wydajności.

Edukacja i świadomość: Zwiększanie świadomości i zrozumienia zaburzeń odżywiania wśród sportowców, trenerów, rodziców i pracowników ochrony zdrowia jest niezbędne do wczesnego wykrywania, interwencji i wsparcia.

Jeśli Ty lub ktoś, kogo znasz, zmaga się z zaburzeniami odżywiania, ważne jest, aby zwrócić się o pomoc do wykwalifikowanych pracowników ochrony zdrowia, którzy specjalizują się w leczeniu zaburzeń odżywiania u sportowców. Pamiętaj, że powrót do zdrowia jest możliwy i dostępne jest wsparcie.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

O PROJEKCIE SCAED

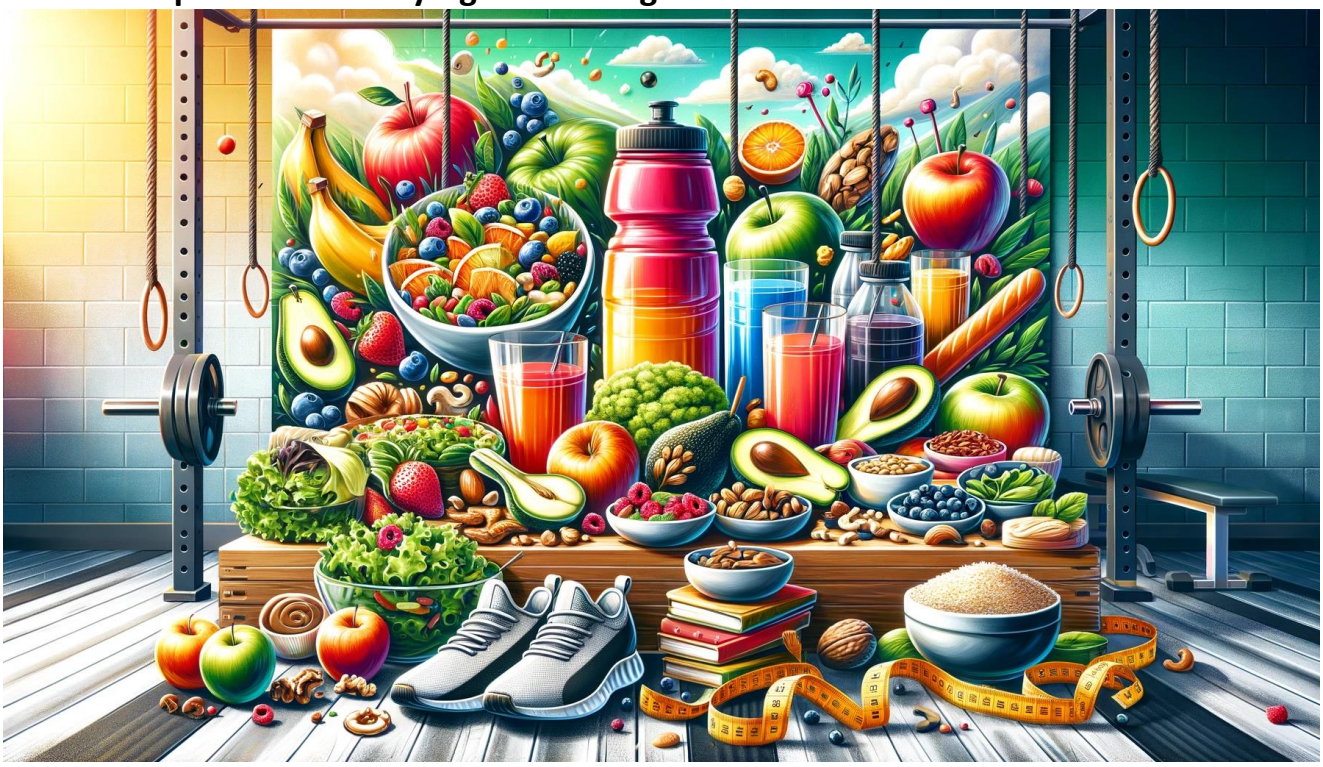
W ciągu ostatnich dziesięcioleci na całym świecie znacznie wzrosła liczba zaburzeń odżywiania, co wynika z danych statystycznych dostarczonych przez Amerykańskie Krajowe Stowarzyszenie Anoreksji i Powiązanych Zaburzeń, które sugerują, że 9% populacji na całym świecie cierpi na jakiś rodzaj zaburzeń odżywiania. W sektorze sportu częstość występowania tych problemów jest wyjątkowo niepokojąca, ponieważ sportowcy są bardziej podatni na obsesję na punkcie doskonałego wyglądu i wyników. Chociaż zawodowi sportowcy liczą na pomoc dietetyka i psychologa, którzy poprowadzą ich na ich drodze, trenerzy amatorów nie mają niezbędnego przeszkolenia i wiedzy, aby identyfikować ryzykowne zachowania i reagować na nie.

The Sport Community Against Eating Disorders (Społeczność Sportowa Przeciw Zaburzeniom Odżywiania), w skrócie SCAED, to inicjatywa Erasmus+, której celem jest wniesienie wkładu w zasoby w sektorze sportu w celu zapewnienia społeczeństwu narzędzi zapobiegawczych i reaktywnych, które mogą pomóc w ograniczeniu rozprzestrzeniania się zaburzeń odżywiania w Europie. Przykładowo, nie ma ponadnarodowego podmiotu odpowiedzialnego za podnoszenie świadomości i promowanie wymiany najlepszych praktyk między instytucjami. Projekt SCAED spróbuje wpisać się w tę niszę poprzez, po pierwsze, identyfikację cech charakterystycznych zaburzeń odżywiania wśród europejskich sportowców-amatorów, a po drugie, stworzenie wysokiej jakości materiałów - Podręcznika i Mapy Podmiotów Europejskich, które mogą być wykorzystywane przez instytucje związane ze sportem – kluby sportowe, stowarzyszenia rodzinne, instytucje trenersko-szkoleniowe itp. w walce z zaburzeniami odżywiania. Badania zostaną przekształcone w raport, który będzie podstawą przyszłych badań i projektów, a podręcznik zostanie wdrożony w praktyce poprzez warsztaty wprowadzające, które w dłuższej perspektywie powinny pomóc trenerom i rodzinom sportowców w tym zakresie. W wyniku ścisłej współpracy partnerów i zaangażowania innych interesariuszy w międzynarodowe wydarzenia SCAED, utworzony zostanie Europejski Front Sportu Przeciwko Zaburzeniom Odżywiania, wspierający przyszłe inicjatywy i działania.

Działania SCAED będą realizowane w Bułgarii, Chorwacji, Grecji, Włoszech, Macedonii Północnej i Polsce, a ich celem będzie kształtowanie zdrowych nawyków żywieniowych i zdrowych społeczności europejskich.

Więcej informacji o inicjatywie SCAED można znaleźć w mediach społecznościowych www.facebook.com/SCAED2022

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



ZABURZENIA ODŻYWIANIA, KTÓRE MOGĄ DOTYKAĆ SPORTOWCÓW

Zaburzenia odżywiania to poważne schorzenia, które mogą być szczególnie trudne dla sportowców, którzy często zmagają się z dużą presją związaną z wynikami i wizerunkiem ciała. Zaburzenia te zakłócają normalne nawyki żywieniowe, negatywnie wpływając zarówno na zdrowie fizyczne, jak i samopoczucie emocjonalne. Dla sportowców i ich rodziców niezwykle ważne jest zrozumienie różnych typów zaburzeń odżywiania ujętych w klasyfikacji DSM-5 – jadłowstrętu psychicznego, bulimii psychicznej, zaburzeń z objadaniem się oraz innych określonych lub nieokreślonych zaburzeń odżywiania. Każdy ma swój własny zestaw zachowań i wyzwań. Rozpoznawanie objawów i zrozumienie tych schorzeń prostym, niemedycznym językiem może pomóc w skutecznym zarządzaniu nimi, zapewniając sportowcom utrzymanie maksymalnej wydajności bez uszczerbku dla zdrowia.

Anorexia Nervosa

Jadłowstręt psychiczny ma miejsce wtedy, gdy ktoś uważa się za osobę z nadwagą, nawet jeśli jest niebezpiecznie szczupły. Takie osoby często unikają jedzenia, bardzo boją się przybrania na

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

wadze i mogą bardzo rygorystycznie podchodzić do tego, co i ile jedzą. Może to prowadzić do poważnych problemów zdrowotnych, ponieważ organizm nie otrzymuje potrzebnych składników odżywczych. To jakby próbować prowadzić samochód bez wystarczającej ilości paliwa; w końcu nie da się tego kontynuować. Ważne jest, aby sportowcy i ich rodziny zrozumieli, że utrzymanie równowagi i spożywanie wystarczającej ilości pożywienia ma kluczowe znaczenie dla osiągania dobrych wyników w sporcie i zachowania zdrowia.

Bulimia Nervosa

Bulimia psychiczna obejmuje okresy, w których osoba zjada niezwykle dużą ilość jedzenia na raz (objadanie się), a następnie robi coś, aby zapobiec przyrostowi masy ciała, na przykład wymiotuje, stosuje środki przeczyszczające, pości lub nadmiernie ćwiczy. Cykl ten może być szkodliwy dla organizmu, wpływając na wszystko, od układu trawiennego po zdrowie zębów, ze względu na kwas w wymiocinach. To trochę jak zwiększenie obrotów silnika, a następnie pozwolenie, aby skończył mu się olej; powoduje ogromne obciążenie organizmu i może spowodować trwałe uszkodzenia.

Zaburzenia z objadaniem się

Zaburzenia z objadaniem się są podobne do bulimii, kiedy ktoś zjada dużo jedzenia w krótkim czasie, ale nie następuje po tym przeczyszczenie. Może to prowadzić do problemów, takich jak otyłość, wysokie ciśnienie krwi i choroby serca. To tak, jakby ktoś napełniał torbę ponad jej pojemność; w końcu się zepsuje lub nie będzie można jej właściwie używać. Ważne jest, aby zrozumieć przyczyny takich zachowań związanych z jedzeniem i szukać pomocy w radzeniu sobie z nimi.

Nietypowe Zaburzenia Odżywiania

Należą do nich odmiany anoreksji i bulimii, które nie zdarzają się wystarczająco często, aby spełniać typowe definicje. Istnieją również zaburzenia, takie jak przeczyszczanie bez objadania się i zespół nocnego jedzenia, gdy osoba je dużo po obiedzie lub budzi się w nocy, aby coś zjeść. Każdy z nich może zakłócić normalne wzorce odżywiania i mieć wpływ na zdrowie. Wyobraź sobie, że używasz pilota z wadliwą baterią – nie działa on tak, jak powinien i może być frustrujący; podobnie problemy z odżywianiem wymagają uwagi i leczenia.

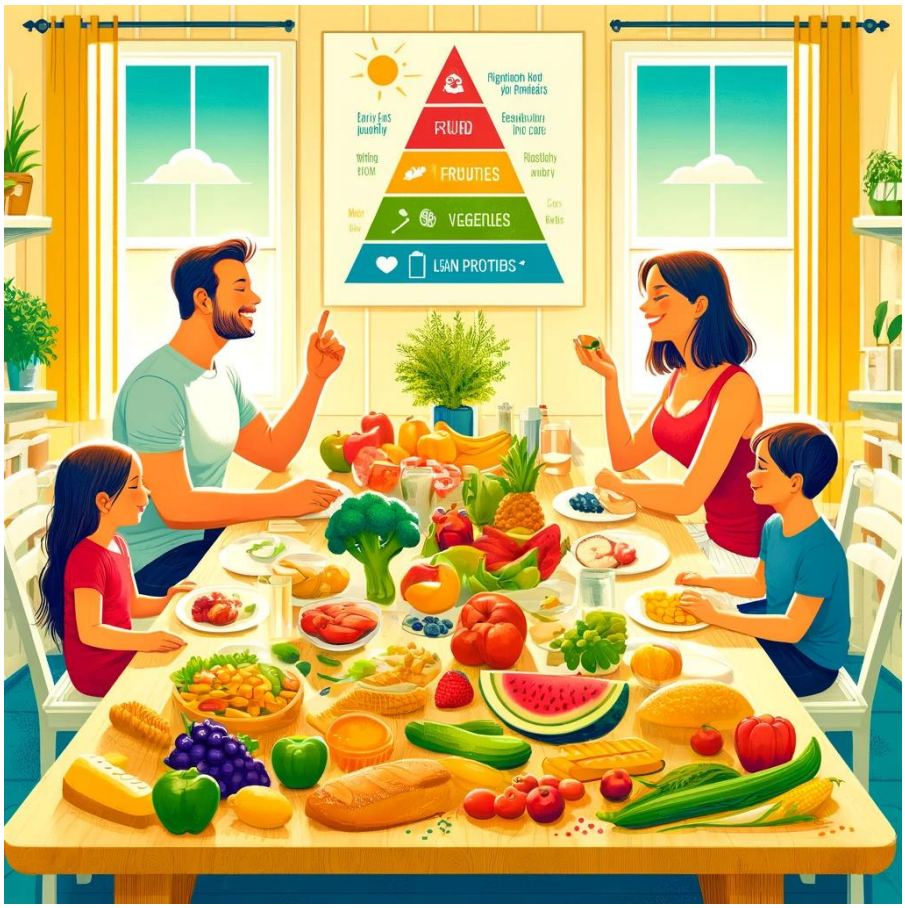
Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Co-funded by the European Union

Niesprecyzowane Zaburzenia Odżywiania

Do tej kategorii zaliczają się schorzenia, takie jak zaburzenia polegające na unikaniu/ograniczaniu przyjmowania pokarmu, w przypadku których dana osoba unika pewnych pokarmów, które mogą nie mieć związku z problemami związanymi z wagą (być może ze względu na konsystencję lub negatywne doświadczenia z przeszłości), zaburzenie pica (spożywanie przedmiotów niebędących żywnością) i zespół przeżuwania (przeżuwanie i wypluwanie jedzenia bez jego połykania). Każde zaburzenie wiąże się z wyjątkowymi wyzwaniami i może utrudniać uzyskanie odpowiedniego odżywiania. Pomyśl o tym jak o próbie ułożenia układanki, której brakuje niektórych elementów; ważne jest, aby znaleźć te elementy i dowiedzieć się, jak dopasować je do szerszego obrazu zdrowia.

Ważne jest, aby sportowcy i ich rodzice rozpoznali oznaki tych zaburzeń i zrozumieli, że szukanie pomocy jest oznaką siły, a nie słabości. Właściwe odżywianie jest kluczem zarówno do zdrowia, jak i wydajności, a wczesne zajęcie się wszelkimi problemami może prowadzić do lepszych wyników.



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

ROLA RODZICÓW W ZWALCZANIU ZABURZEŃ ODŻYWIANIA

Zaburzenia odżywiania to złożone schorzenia, które mogą znacząco wpłynąć na fizyczne i emocjonalne samopoczucie młodych ludzi. Jako rodzic, Twoja rola jest kluczowa w identyfikowaniu, leczeniu i wspieraniu dziecka w walce z zaburzeniami odżywiania. Twoje zaangażowanie może znacząco zmienić proces zdrowienia Twojego dziecka. Oto kilka kluczowych działań i podejść, które możesz podjąć, aby skutecznie wspierać swoje dziecko:

1. Edukacja i świadomość

Zacznij od zdobycia wiedzy na temat zaburzeń odżywiania. Poznaj objawy, ryzyko i terapie związane z takimi schorzeniami, jak jadłowstręt psychiczny, bulimia psychiczna i zaburzenie objadania się. Wiedza umożliwia identyfikację wczesnych objawów, zrozumienie wyzwań stojących przed dzieckiem i skuteczną komunikację z pracownikami ochrony zdrowia.

2. Obserwacja bez osądzania

Dyskretnie monitoruj nawyki żywieniowe i zachowania swojego dziecka, nie dając mu poczucia obserwowania ani oceniania. Należy zwracać uwagę na takie objawy, jak drastyczne zmiany masy ciała, unikanie posiłków, częste wizyty w łazience po jedzeniu lub wyrażanie poczucia winy po jedzeniu. Obserwacja powinna być pełna współczucia i szacunku, a jej celem powinno być zrozumienie, a nie pilnowanie porządku.

3. Otwarta komunikacja

Stwórz atmosferę otwartej komunikacji, w której Twoje dziecko czuje się bezpiecznie, rozmawiając o swoich uczuciach i wyzwaniach. Zachęcaj do szczerych dialogów, nie okazując złości, rozczarowania ani nadmiernego zmartwienia. Twoim celem jest sprawienie, aby Twoje dziecko czuło się wspierane i rozumiane, a nie zawstydzone lub defensywne.

4. Profesjonalna pomoc

Nie próbuj samodzielnie radzić sobie z zaburzeniem. Zwróć się o pomoc do profesjonalistów specjalizujących się w zaburzeniach odżywiania. Może to obejmować pediatrów, terapeutów,

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

dietetyków i psychiatrów. Profesjonalne poradnictwo ma kluczowe znaczenie w opracowaniu odpowiedniego planu leczenia dostosowanego do konkretnych potrzeb Twojego dziecka.

5. Wsparcie poprzez leczenie

Bądź aktywnie zaangażowany w plan leczenia swojego dziecka. Może to obejmować udział w terapii rodzinnej, monitorowanie postępów dziecka i pomaganie mu w przestrzeganiu zaleceń dotyczących leczenia. Wsparcie oznacza także cierpliwość i świadomość, że wychodzenie z zaburzeń odżywiania może być długim procesem, pełnym wzlotów i upadków.

6. Tworzenie wspierającego środowiska domowego

Stwórz środowisko domowe, które promuje zdrowe podejście do jedzenia i wizerunku ciała. Obejmuje to regularne, zbilansowane posiłki i przekąski, powstrzymywanie się od komentowania kształtów i rozmiarów ciała oraz zniechęcanie do restrykcyjnej diety. Promuj aktywność fizyczną jako zabawę i okazję do spotkań towarzyskich, a nie narzędzie do kontroli wagi.

7. Radzenie sobie z niepowodzeniami

Zrozum, że niepowodzenia są częścią procesu zdrowienia. Reaguj na nie zachętą i zrozumieniem, a nie frustracją czy złością. Pomóż dziecku uczyć się na podstawie tych doświadczeń i utwierdzaj go w przekonaniu, że powrót do zdrowia jest możliwy.

8. Dbanie o siebie

Opieka nad dzieckiem z zaburzeniami odżywiania może być wyczerpująca emocjonalnie. Upewnij się, że dbasz także o swoje zdrowie psychiczne i fizyczne. Może to oznaczać szukanie wsparcia dla siebie poprzez terapię lub grupy wsparcia. Zdrowy Ty jesteś w stanie lepiej zapewnić wsparcie, jakiego potrzebuje Twoje dziecko.

Rola rodziców w zwalczaniu zaburzeń odżywiania to coś więcej niż tylko monitorowanie zachowań żywieniowych i zarządzanie nimi; chodzi o zapewnienie podstawy bezwarunkowego wsparcia, miłości i zrozumienia. Twoje aktywne i świadome zaangażowanie może pomóc Twojemu dziecku odnaleźć drogę do powrotu do zdrowia, promując nie tylko lepsze nawyki żywieniowe, ale także zdrowszą i szczęśliwszą przyszłość.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Rodzice, zachowajcie czujność: rozpoznawanie zaburzeń odżywiania

Jako rodzic, obserwowanie nawyków żywieniowych i zachowań swojego dziecka jest naturalną częścią zapewnienia mu dobrego samopoczucia. Jeśli jednak zauważysz nietypowe wzorce lub zmiany w tych nawykach, może to wzbudzić obawy dotyczące potencjalnych zaburzeń odżywiania. Zaburzenia odżywiania to poważne i złożone schorzenia, które mogą mieć głęboki wpływ na zdrowie fizyczne, stabilność emocjonalną i ogólną jakość życia. Często wynikają z połączenia czynników genetycznych, psychologicznych i społecznych i mogą objawiać się w sposób, który nie zawsze jest od razu widoczny. Objawy takie jak nagłe zmiany masy ciała, obsesyjne myśli na temat obrazu własnego ciała lub skryte zachowania żywieniowe mogą wskazywać, że coś głębszego wpływa na relację Twojego dziecka z jedzeniem. Monitorowanie tych objawów jest kluczowe, ponieważ wczesne wykrycie i podjęcie interwencji może znacząco poprawić skuteczność leczenia. To proaktywne podejście nie tylko pomaga w rozwiązaniu bezpośrednich problemów zdrowotnych związanych z zaburzeniami odżywiania, ale także wspiera długoterminowy powrót do zdrowia, zapobiegając postępowi tych schorzeń. Oto lista kontrolna objawów, na które należy zwrócić uwagę, która pomoże Ci wcześnie rozpoznać potencjalne sygnały ostrzegawcze. Ta czujność jest istotnym krokiem w tworzeniu wspierającego środowiska, które zachęca do otwartych dyskusji na temat zdrowia i dobrego samopoczucia między Tobą a Twoim dzieckiem.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Oto lista kontrolna dla każdego z wymienionych zaburzeń odżywiania, z której rodzice mogą skorzystać w celu śledzenia objawów i oznak, które mogą wskazywać, że ich dziecko zmaga się z zaburzeniami odżywiania. Należy pamiętać, że zauważenie jednego lub więcej z tych objawów wymaga rozmowy z pracownikiem ochrony zdrowia w celu właściwej oceny i ewentualnej interwencji.

Anorexia Nervosa
○ Ekstremalna utrata masy ciała lub brak oczekiwanego rozwojowego przyrostu masy ciała ○ Intensywny strach przed przybraniem na wadze lub byciem „otyłym” pomimo niedowagi ○ Zniekształcony obraz ciała, taki jak postrzeganie siebie jako osoby z nadwagą pomimo niedowagi ○ Poważne ograniczenie spożycia żywności poprzez dietę, post lub nadmierne ćwiczenia ○ Zaabsorbowanie jedzeniem, przepisami kulinarnymi lub gotowaniem; może gotować dla innych, ale nie jeść ○ Zaprzeczanie głodowi lub szukanie wymówek, aby uniknąć posiłków ○ Noszenie luźnej lub warstwowej odzieży, aby ukryć utratę wagi
Bulimia Nervosa
○ Dowody objadania się, takie jak znikanie dużych ilości jedzenia w krótkich okresach ○ Częste wyjścia do łazienki po posiłku (w celu wymiotowania) ○ Objawy wymiotów, takie jak obrzęk policzków lub okolicy szczęki, przebarwienie zębów oraz modzele na kostkach ○ Nadmierna troska o masę i kształt ciała ○ Stosowanie nadmiernych ćwiczeń, postów, środków przeczyszczających, moczopędnych lub lewatyw po jedzeniu ○ Wahania wagi, zarówno w górę, jak i w dół
Zaburzenia z objadaniem się
○ Epizody spożywania niezwykle dużej ilości jedzenia w określonym czasie ○ Jedzenie nawet wtedy, gdy ktoś jest pełny lub nie jest głodny ○ Szybkie jedzenie podczas epizodów objadania się ○ Jedzenie aż do uczucia przejedzenia się ○ Częsta dieta bez utraty wagi

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

- Wyrażanie wstydu, wstrętu lub poczucia winy z powodu nawyków żywieniowych
- Jedzenie samotnie ze względu na wstyd związany z tym, ile się je

Atypowe zaburzenia odżywiania (inne określone zaburzenia odżywiania)

- Sporadyczne epizody objadania się lub przeczyszczania, które nie odpowiadają częstotliwości bulimii lub zaburzeń objadania się
- Prowokowanie przeczyszczania bez objadania się
- Zespół nocnego jedzenia, taki jak spożywanie dużych ilości jedzenia w nocy ze świadomością lub bez niej
- Nietypowe wzorce żywieniowe, takie jak znaczne ograniczenie rodzaju lub ilości żywności bez znacznej utraty wagi

Niespecyficzne zaburzenia odżywiania

- Utrzymujący się brak zaspokojenia odpowiednich potrzeb żywieniowych i/lub energetycznych, który może prowadzić do utraty masy ciała lub braku przyrostu masy ciała u dorastających dzieci
- Unikanie lub ograniczanie spożycia pokarmu, które nie wydaje się być spowodowane brakiem dostępnej żywności lub praktykami kulturowymi
- Spożywanie przez okres co najmniej miesiąca substancji nieodżywczych, nieżywnościowych, nieodpowiednich do poziomu rozwojowego jednostki
- Powtarzające się zarzucanie pokarmu, które można ponownie przeżuć, połknąć lub wypluć, przez okres co najmniej jednego miesiąca

Korzystanie z tych list kontrolnych może pomóc rodzicom monitorować potencjalne oznaki i objawy, promując wczesne wykrywanie i interwencję, co może znacząco poprawić wyniki leczenia osób zmagających się z zaburzeniami odżywiania.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

ZDROWIE PSYYCHICZNE I STRATEGIE RADZENIA SOBIE DLA SPORTOWCÓW

Sportowcy z zaburzeniami odżywiania często stają w obliczu szeregu charakterystycznych wyzwań psychologicznych, które mogą znacznie skomplikować ich drogę do powrotu do zdrowia. Presja w sporcie wyczynowym wymaga nie tylko doskonałości fizycznej, ale często kładzie nacisk na idealny obraz ciała, co może nasilić zmagania związane z tymi zaburzeniami. Sportowcy ci mogą odczuwać podwyższony poziom lęku i depresji wynikający z nieustannej presji, aby uzyskać i utrzymać atletyczną sylwetkę, co z kolei może wywołać lub pogorszyć zachowania związane z zaburzeniami odżywiania. Co więcej, strach przed porażką i wnikliwa analiza, z jaką się spotykają – czy to ze strony trenerów, rówieśników, czy siebie samych – mogą utrudniać im szukanie pomocy lub otwarte omawianie swoich zmagań. To połączenie stresu związanego z rywalizacją i problemów z obrazem ciała tworzy złożony obraz psychologiczny, który wymaga szczegółowego zrozumienia i ukierunkowanych strategii wsparcia, aby skutecznie podążać ścieżką wyzdrowienia.

Wyzwania związane ze zdrowiem psychicznym sportowców

Sportowcy z zaburzeniami odżywiania często stają przed wyjątkowym zestawem wyzwań psychologicznych, które mogą skomplikować ich zmagania i powrót do zdrowia:

- **Lęk i depresja:** Wielu sportowców doświadcza zwiększonego niepokoju związanego z wynikami i wizerunkiem własnego ciała, co może zaostrzyć lub wywołać objawy zaburzeń odżywiania. Depresja może wynikać z ciągłej presji spełnienia oczekiwań osobistych lub zewnętrznych.
- **Presja na wyniki:** Wymóg utrzymania szczytowej kondycji fizycznej i występów na wysokim poziomie może skłonić sportowców do przyjęcia szkodliwych zachowań żywieniowych w celu kontrolowania masy ciała lub składu ciała, błędnie wierząc, że poprawi to ich wyniki.
- **Strach przed porażką:** Ten strach może być wszechobecny i wpływać na nawyki żywieniowe, treningi i ogólne zdrowie psychiczne sportowca. Napiętnowanie związane z brakiem osiągnięć może prowadzić do skrytych zachowań związanych z zaburzeniami odżywiania.

Techniki radzenia sobie ze stresem i relaksacji

Skuteczne techniki radzenia sobie ze stresem i techniki relaksacyjne mogą znacząco pomóc sportowcom w radzeniu sobie z presją związaną z zawodami i stresem związanym z rekonwalescencją po zaburzeniach odżywiania:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

• **Uważność i medytacja:** Techniki takie jak wizualizacje z przewodnikiem, medytacja uważności lub joga mogą pomóc sportowcom skoncentrować się i zmniejszyć niepokój związany z wynikami.

• **Ustrukturyzowany czas relaksu:** włączenie zaplanowanych okresów relaksu i regeneracji do programów treningowych pomaga zapobiegać wypaleniu i zmniejsza ryzyko powrotu do niezdrowych zachowań.

• **Ćwiczenia oddechowe:** Proste oddychanie przeponowe może być szybkim i skutecznym narzędziem radzenia sobie z ostrym stresem, szczególnie przed zawodami lub w momentach intensywnego stresu.

Budowanie pozytywnego obrazu ciała i poczucia własnej wartości

W sportach, w których nacisk kładzie się na wygląd lub kategorie wagowe, sportowcy mogą być szczególnie narażeni na problemy z wizerunkiem ciała:

• **Edukacja na temat funkcjonalności ciała a wyglądu:** przenieś punkt ciężkości z wyglądu ciała na to, co może osiągnąć, podkreślając funkcjonalne aspekty ciała sportowca i jego wpływ na jego wyniki.

• **Wyznaczanie realistycznych celów:** Zachęcaj sportowców, aby wyznaczali cele oparte na wynikach, a nie na wyglądzie, co może pomóc zmienić ich perspektywę na obraz ciała.

• **Świętowanie indywidualnych osiągnięć:** Dostrzeganie osobistych kamieni milowych i osiągnięć w sporcie może zwiększyć poczucie własnej wartości i pomóc złagodzić koncentrację na obrazie ciała.

Strategie radzenia sobie z niepowodzeniami

Zarówno sport, jak i powrót do zdrowia po zaburzeniach odżywiania to ścieżki pełne niepowodzeń. Skuteczne strategie radzenia sobie są niezbędne:

• **Trening odporności emocjonalnej:** Naucz sportowców postrzegać niepowodzenia jako naturalną część uczenia się i rozwoju, a nie porażki. Trening ten może obejmować techniki restrukturyzacji poznawczej, które pomogą sportowcom przewartościować negatywne myśli.

• **Sieci wsparcia:** Zachęcaj do kontaktu z członkami drużyny, trenerami i innymi osobami, które mogą zapewnić wsparcie i zrozumienie podczas niepowodzeń w sporcie lub rekonwalescencji.

• **Terapia Akceptacji i Zaangażowania (ACT):** Terapia ta może być przydatna, aby pomóc sportowcom zaakceptować swoje zmagania i zaangażować się w spójne działania, które poprawią ich zdrowie i wyniki.

Znaczenie specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym

Specjaliści ds. zdrowia psychicznego odgrywają kluczową rolę w procesie zdrowienia sportowców po zaburzeniach odżywiania:

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

• **Specjalistyczne wsparcie:** Specjaliści przeszkoleni zarówno w zakresie psychologii sportu, jak i zaburzeń odżywiania mogą zaoferować wsparcie dostosowane do indywidualnych potrzeb sportowców.

• **Ciągłe monitorowanie:** Stałe wsparcie psychologiczne może pomóc we wczesnym wykryciu oznak nawrotu choroby i szybkim dostosowaniu planów leczenia.

• **Integracja zespołu:** Specjaliści ds. zdrowia psychicznego powinni ściśle współpracować z trenerami i doradcami żywieniowymi, aby zapewnić skoordynowane podejście do ogólnego stanu zdrowia i wyników sportowca.

Te szeroko omówione tematy zapewniają kompleksowe ramy, które mogą pomóc sportowcom stawić czoła wyzwaniom związanym z zaburzeniami odżywiania i ich konkurencyjnym środowiskiem, promując zdrowsze, bardziej zrównoważone podejście do sportu i dobrego samopoczucia osobistego.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

HOLISTYCZNE PODEJŚCIE DO ZDROWIA SPORTOWCÓW

Przyjrzyjmy się kompleksowemu spojrzeniu na dobrostan sportowca, podkreślając, że optymalne wyniki wynikają z czegoś więcej niż tylko kondycji fizycznej, integrując strategie dotyczące odporności psychicznej, wsparcia żywieniowego i równowagi życiowej w ujednolicone ramy, uwzględniające wzajemne powiązania tych elementów. Wspierając uważność i wytrzymałość psychiczną, sportowcy mogą zwiększyć swoją koncentrację i odporność w obliczu rywalizacji i stresu. Jednocześnie odpowiednio dobrane strategie żywieniowe zapewniają skuteczną regenerację i wzmocnienie organizmu po intensywnym wysiłku fizycznym. Opanowując sztukę zarządzania czasem i energią, sportowcy mogą łączyć trening z obowiązkami osobistymi i zawodowymi, prowadząc do wszechstronnego i satysfakcjonującego życia. To holistyczne podejście ma na celu nie tylko podniesienie wyników sportowych, ale także poprawę ogólnej jakości życia, zapewniając sportowcom utrzymanie doskonałej kondycji zarówno na boisku, jak i poza nim.

Zwiększanie wydajności poprzez uważność i odporność psychiczną

- W sporcie wyczynowym często najważniejsza jest sprawność fizyczna. Jednak odporność psychiczna i uważność są równie istotne dla sportowców, którzy chcą zmaksymalizować swoje wyniki i cieszyć się zrównoważoną karierą. W tym rozdziale zagłębiamy się w narzędzia psychologiczne, które mogą poprawić wyniki sportowca i wzmocnić jego zdrowie psychiczne.

Zrozumienie uważności w sporcie

- Uważność polega na byciu w pełni świadomym chwili obecnej, akceptowaniu i przetwarzaniu swoich uczuć i myśli bez oceniania. W sporcie oznacza to, że sportowiec może intensywnie skoncentrować się na bieżącej aktywności, bez rozpraszania uwagi i natrętnych myśli o błędach z przeszłości lub przyszłych wynikach. Ten stan psychiczny może być szczególnie korzystny w sytuacjach, w których panuje duża presja, na przykład podczas kluczowej rozgrywki lub w ostatnich minutach meczu, gdzie kluczowy jest czysty umysł i skupiona uwaga.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Co-funded by the European Union

• **Codzienna medytacja:** Regularna praktyka medytacyjna może pomóc sportowcom w osiągnięciu podstawowego spokoju i zwiększonej świadomości swojego stanu psychicznego. Może to być tak proste, jak dziesięć minut dziennie spędzonych na skupieniu się na oddychaniu lub medytacji z przewodnikiem, specyficznej dla wyników sportowych.

• **Skoncentrowane ćwiczenia oddechowe:** Przed meczem lub treningiem sportowcy mogą stosować techniki oddechowe, aby się skoncentrować i kontrolować niepokój. Techniki takie jak metoda oddychania 4-7-8 mogą zmniejszyć stres i poprawić koncentrację.

• **Uważne praktyki ruchowe:** Włączenie jogi lub tai chi może poprawić elastyczność, równowagę i świadomość ciała. Praktyki te wzmacniają również połączenie między umysłem i ciałem, co jest niezbędne do osiągania wyników sportowych.

Budowanie odporności psychicznej

Odporność psychiczna pozwala sportowcom podnieść się po niepowodzeniach i przetrwać wyzwania. Rozwijanie odporności obejmuje kilka kluczowych elementów:

1. Wyznaczanie realistycznych celów: Cele powinny być wymagające, ale możliwe do osiągnięcia i podzielone na cele krótkoterminowe. Dzięki temu proces jest łatwiejszy w zarządzaniu i zapewnia ciągłą motywację poprzez małe sukcesy.

2. Pozytywny sposób mówienia do siebie: Sportowcy powinni kultywować nawyk pozytywnego mówienia do siebie, aby przeciwdziałać negatywnym myślom i zwątpieniu. Może to obejmować afirmacje, które wzmacniają ich zdolności i wartość, szczególnie po niepowodzeniach.

3. Techniki wizualizacji: Wyobrażanie sobie pomyślnego wykorzystania umiejętności podczas treningów i meczów może budować pewność siebie i wzmacniać pamięć mięśniową. Sportowcy mogą wizualizować różne scenariusze i swoje pozytywne reakcje na nie, co przygotowuje ich psychicznie na rzeczywiste wydarzenia.

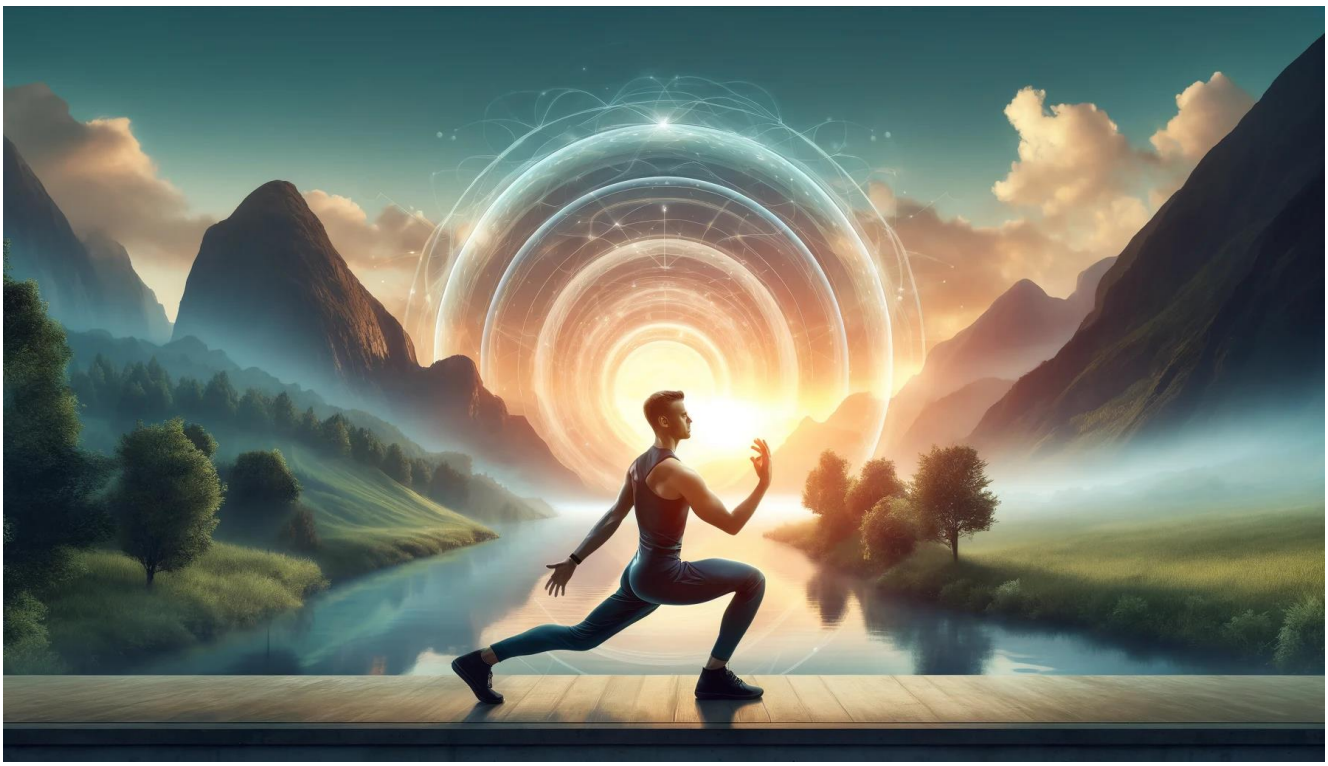
4. Regulacja emocji: Nauka radzenia sobie z emocjami po słabych występach lub krytyce jest kluczowa. Techniki mogą obejmować prowadzenie dziennika, rozmowę z trenerem lub psychologiem oraz ustrukturyzowaną refleksję na temat tego, czego nauczyliśmy się z doświadczenia.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Integracja uważności i odporności psychicznej z rutyną

Sportowcy powinni włączyć te praktyki do swojego codziennego harmonogramu zajęć, a nie tylko podczas formalnych treningów czy zawodów. Integracja ta pomaga uczynić uważność i odporność drugą naturą, zwiększając ich przydatność pod presją. Trenerzy i psychologowie sportu mogą odegrać znaczącą rolę we wspieraniu sportowców w stosowaniu tych praktyk, zapewniając niezbędne narzędzia i zachętę.

Poprawa wyników poprzez uważność i odporność psychiczną to coś więcej niż tylko sport; chodzi o kultywowanie sposobu myślenia, który sprzyja wzrostowi, równowadze i dobremu samopoczuciu. Sportowcy wyposażeni w te umiejętności mogą nie tylko osiągać najlepsze wyniki, ale także cieszyć się bardziej satysfakcjonującymi doświadczeniami sportowymi i życiem osobistym. To holistyczne podejście gwarantuje sportowcom długą, zdrową karierę, w której nie tylko odnoszą sukcesy, ale także dobrze prosperują.



Strategie żywieniowe dla optymalnej regeneracji

Dla sportowców czas spędzony poza boiskiem jest tak samo ważny jak czas na nim, szczególnie jeśli chodzi o regenerację. Skuteczne procesy regeneracji zwiększają wydajność, zmniejszają ryzyko kontuzji i zapewniają sportowcom doskonałą formę do

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

treningów i zawodów. Odżywianie odgrywa kluczową rolę w procesie regeneracji, dostarczając organizmowi elementów potrzebnych do naprawy, odbudowy i wzmocnienia. W tym rozdziale skupiono się na optymalizacji regeneracji poprzez ukierunkowane strategie żywieniowe.

Zrozumienie roli odżywiania w procesie zdrowienia

Odżywianie w kontekście regeneracji sportowej obejmuje uzupełnianie zapasów energii, naprawę uszkodzeń mięśni spowodowanych intensywną aktywnością fizyczną oraz wspieranie ogólnego stanu zdrowia w celu zminimalizowania przestojów między sesjami treningowymi. Kluczowe składniki obejmują węglowodany, białka, tłuszcze i nawodnienie, z których każdy odgrywa określoną rolę:

1. Węglowodany: uzupełniają zapasy glikogenu wyczerpane podczas treningu aerobowego lub o wysokiej intensywności. Spożywanie węglowodanów wkrótce po wysiłku ma kluczowe znaczenie dla optymalizacji syntezy glikogenu.

2. Białka: Niezbędne do naprawy i wzrostu mięśni. Białka spożywane po ćwiczeniach pomagają w naprawie uszkodzeń włókien mięśniowych wywołanych wysiłkiem fizycznym. Obejmuje to syntezę nowych białek i przywrócenie funkcji mięśni.

3. Tłuszcze: Chociaż nie są tak istotne bezpośrednio po treningu, zdrowe tłuszcze są ważne dla długoterminowej regeneracji, pomagając opanować stany zapalne i utrzymać zdrowie komórkowe.

4. Nawodnienie: Nawodnienie jest niezbędne, ponieważ utrata płynów podczas ćwiczeń może prowadzić do odwodnienia, wpływając na funkcjonowanie i regenerację mięśni. Elektrolity utracone z potem, szczególnie sód i potas, należy uzupełnić, aby pomóc w regeneracji i utrzymaniu funkcji komórkowych

Praktyczne strategie odzyskiwania wartości odżywczych

Czas, ilość i jakość spożycia składników odżywczych może znacząco wpłynąć na skuteczność regeneracji:

• **Spożycie węglowodanów i białek po treningu:** Idealnie byłoby, gdyby sportowcy spożywali węglowodany i białka w ciągu 30 minut po wysiłku. Często zaleca się proporcję 3:1 lub 4:1

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

(węglowodany do białka), aby jednocześnie wspomagać uzupełnianie glikogenu i regenerację mięśni.

• **Regularny rytm posiłków:** Regularne, zbilansowane posiłki w ciągu dnia zapewniają stały dopływ składników odżywczych. Ta regularność wspomaga trwałą regenerację i przygotowuje organizm do kolejnej sesji treningowej.

• **Pokarmy przeciwzapalne:** Włączenie pokarmów przeciwzapalnych, takich jak jagody, tłuste ryby, orzechy i warzywa liściaste, może pomóc zmniejszyć bolesność mięśni i przyspieszyć regenerację.

• **Strategie nawadniania:** Picie płynów przez cały dzień, a nie tylko podczas ćwiczeń i po nich, ma kluczowe znaczenie. Włączenie napojów zawierających elektrolity może pomóc w utrzymaniu równowagi elektrolitowej, szczególnie po treningach powodujących znaczną utratę potu.

Dostosowanie do indywidualnych potrzeb

Strategie żywieniowe powinny być dostosowane do indywidualnej budowy ciała sportowca, uprawianego sportu, intensywności ćwiczeń oraz osobistych preferencji lub ograniczeń żywieniowych. Konsultacja z dietetykiem sportowym może pomóc w opracowaniu spersonalizowanego planu żywieniowego uwzględniającego konkretne potrzeby w zakresie regeneracji i preferencje żywieniowe.

Monitorowanie i regulacja

Regularne monitorowanie masy ciała, bolesności mięśni, poziomu zmęczenia i ogólnej wydajności może dostarczyć informacji zwrotnych na temat skuteczności strategii regeneracji żywieniowej. Na podstawie tych wskaźników mogą być konieczne korekty, aby stale optymalizować regenerację i wydajność.

Odżywianie to potężne narzędzie w arsenale regeneracji sportowca. Strategicznie zarządzając swoją dietą, sportowcy mogą znacznie usprawnić procesy regeneracji, poprawiając w ten sposób swoje wyniki i zmniejszając ryzyko kontuzji. W tym rozdziale nie tylko podkreślono znaczenie strategii żywieniowych w okresie rekonwalescencji, ale także przedstawiono praktyczne wytyczne, które można dostosować do indywidualnych potrzeb poszczególnych sportowców, zapewniając im zawsze najlepszą formę.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Równowaga między treningiem a życiem: strategie zarządzania czasem i energią Dla sportowców radzenie sobie z intensywnymi wymaganiami harmonogramu treningów przy jednoczesnym godzeniu obowiązków osobistych, edukacyjnych i zawodowych może być trudnym zadaniem. Osiągnięcie równowagi, która pozwala na maksymalne wyniki w sporcie i spełnienie w innych obszarach życia, jest niezbędne dla długoterminowego sukcesu i dobrego samopoczucia. W tym rozdziale omówiono praktyczne strategie efektywnego zarządzania czasem i energią, pomagając sportowcom zachować tę kluczową równowagę.

Zrozumienie podwójnych wymagań sportowca: Sportowcy stoją przed podwójnymi wymaganiami: koniecznością poświęcenia dużej ilości czasu i energii na treningi oraz koniecznością wypełniania innych obowiązków życiowych, takich jak obowiązki rodzinne, edukacja, a czasami osobna kariera. Stres związany z zarządzaniem nimi może prowadzić do wypalenia zawodowego, jeśli nie zostanie odpowiednio potraktowany. Uznanie potrzeby strategii uwzględniającej oba aspekty życia sportowca jest pierwszym krokiem w kierunku osiągnięcia trwałej równowagi.

Efektywne techniki zarządzania czasem

• **Ustalanie priorytetów:** Nauczenie się ustalania priorytetów zadań w oparciu o ich pilność i wagę jest niezwykle istotne. Sportowcy powinni nakreślić swój dzienny, tygodniowy i miesięczny harmonogram uwzględniający treningi, zawody, pracę, naukę i czas prywatny. Ustalanie priorytetów pozwala im zobaczyć, gdzie mogą efektywniej przeznaczyć swój czas.

• **Planowane planowanie:** korzystaj z narzędzi takich jak cyfrowe kalendarze i planery, aby skrupulatnie planować zadania. Obejmuje to sesje szkoleniowe, okresy rekonwalescencji, zajęcia, spotkania robocze i czas prywatny. Przejrzystość zdarzeń w nadchodzącym tygodniu lub miesiącu pomaga sportowcom uniknąć nadmiernego zaangażowania i zapewnia im czas zarezerwowany na odpoczynek i regenerację.

• **Wyznaczanie realistycznych celów:** Bardzo ważne jest, aby sportowcy wyznaczali osiągalne cele w rozsądnych ramach czasowych. Dotyczy to zarówno celów sportowych, jak i życiowych. Nierealistyczne cele mogą prowadzić do frustracji i poczucia porażki, co może mieć wpływ na ogólną wydajność i motywację.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Strategie zarządzania energią

Zrozumienie szczytów i dołków energii: Sportowcy powinni obserwować i rozumieć naturalne cykle energetyczne swojego organizmu. Planowanie najbardziej wymagających zadań w okresach szczytowego zużycia energii i mniej intensywnych zadań w okresach niskiego zużycia energii może zwiększyć produktywność i zmniejszyć zmęczenie.

• **Zrównoważona dieta i nawodnienie:** Utrzymanie diety, która odpowiednio dostarcza organizmowi paliwa i utrzymuje optymalny poziom nawodnienia, ma kluczowe znaczenie dla zarządzania energią. Dobrze odżywiony organizm lepiej radzi sobie zarówno fizycznie, jak i psychicznie.

• **Regularne przerwy i czas na regenerację:** Równie ważne jak trening jest zapewnienie odpowiednich przerw i czasu na regenerację pomiędzy zajęciami. Obejmuje to wysokiej jakości sen, pasywne i aktywne dni na regenerację oraz zajęcia rekreacyjne, które pomagają zregenerować umysł i ciało.

Integracja elastyczności i systemów wsparcia

Elastyczność w treningu: Elastyczność w programach treningowych pozwala sportowcom dostosowywać harmonogramy w miarę potrzeb, aby uwzględnić nieoczekiwane zmiany w ich życiu osobistym lub zawodowym. Ta zdolność adaptacji może pomóc w radzeniu sobie ze stresem i zapobieganiu wypaleniu.

• **Budowanie sieci wsparcia:** Posiadanie wspierającej sieci składającej się z rodziny, przyjaciół, trenerów i ewentualnie psychologa sportowego może zapewnić zewnętrzne źródło motywacji i pomocy. Sieć ta może zaoferować praktyczną pomoc i wsparcie emocjonalne w trudnych czasach.

Regularna samoocena i dostosowanie

Sportowcy powinni regularnie oceniać skuteczność swoich obecnych strategii i w razie potrzeby wprowadzać zmiany. Może to oznaczać zmianę godzin treningów, zmianę sposobu wyznaczania celów, a nawet szukanie większego wsparcia w swojej sieci. Samoocena pomaga sportowcom zachować proaktywność w stosunku do swoich potrzeb i zapobiega pojawieniu się przytłaczającego stresu.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

Godzenie treningu z innymi obowiązkami życiowymi wymaga przemyślanego planowania i aktywnego zarządzania czasem i energią. Stosując strategie opisane w tym rozdziale, sportowcy mogą stworzyć zrównoważony plan zajęć, który wspiera ich ambicje sportowe i życie osobiste, prowadząc do lepszych wyników i większego ogólnego zadowolenia z życia.

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji I Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.

OŚWIADCZENIE I AUTORZY

Broszura dla sportowców i rodzin jest jednym z rezultatów projektu Sport Community Against Eating Disorders (101048829 — SCAED — ERASMUS-SPORT-2021-SCP), współfinansowanego przez program Unii Europejskiej Erasmus +.

Finansowane przez Unię Europejską. Wyrażone poglądy i opinie są jednak wyłącznie poglądami autora(-ów) i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej lub Komisji Europejskiej. Ani Unia Europejska, ani organ przyznający nie mogą ponosić za nie odpowiedzialności.

W celu uzyskania komentarzy na temat tego dokumentu prosimy o kontakt z L'ORMA: president@ormasite.it

W tym wydaniu wykorzystano materiały ze wszystkich wydarzeń projektu oraz źródła i informacje publiczne. Powielanie dozwolone pod warunkiem podania źródła.

Autorzy:

Organizacja i Kraj	Autorzy
Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, PhD Stefka Djobova, PhD Ivelina Kirilova, PhD