



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Хранителни разстройства и екипна динамика

Д-р Джулия Гуардавила



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

Може да се случи спортист, който е член на отбор, да има проблеми с храненето.

В този случай, ако треньорът забележи предупредителни знаци, е важно да действа възможно най-скоро, като общува със спортиста или с родителите, в зависимост от ситуацията.

Възможно е също така други членове на отбора да съобщят на треньора за притесненията си относно проблема на съотборник; в този случай не обсъждайте проблема, а ги уверете, че треньорът ще се погрижи за него.



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

Фактът, че един спортист има хранителни проблеми, може да окаже влияние върху целия отбор, особено ако той е съставен от юноши.

Възможно е да има ефект на заразяване в екипа, защото:

- екипите често се хранят заедно;
- отборите се сменят заедно, което означава, че спортистите наблюдават и коментират теглото и формата на тялото си един на друг;
- Членовете на екипа говорят за хранителните си навици, сравняват ги и ги свързват с теглото, формата на тялото и представянето си.



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

Какво може да се случи, ако не се предприемат действия:

- нарушеното хранене може да се разпространи в целия екип;
- Мълчанието на треньора може да се тълкува като одобрение, изпращайки послание, че подобно поведение е приемливо и здравословно;
- Може да се разпространят погрешни схващания за теглото, храненето, формата на тялото и връзката им със спортните постижения.
- Могат да се разпространят слухове, които разсейват спортистите и създават напрежение в отбора.



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

Важно е да се създаде план за действие, който да се приложи, ако в екипа се забележат проблеми, свързани с храненето:

- признават и дават възможност на спортистите да изразят опасенията си относно наличието на проблеми;
- консултирайте се с психолога на спортния клуб, за да решите как да продължите;
- да се обърнете към засегнатия спортист и/или неговото семейство насаме;
- Не коментирайте открито рисково поведение пред отбора, независимо дали съответният спортист присъства или не.



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

Когато в екипа се забележат проблеми, свързани с храненето, една от възможностите е да се обсъди темата за храненето като цяло с целия екип.

В този случай може да се планира среща с диетолог или експерт по хранене, където могат да се обсъдят следните теми:

- здравословни хранителни навици;
- значението на адекватния калориен прием спрямо практикувания спорт;
- информация и точни насоки относно храни, тегло и хранене .



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.