



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Què ha de fer l'entrenador quan s'observen senyals d'alerta

Dra. 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

Si s'observen signes d'alerta que poden indicar problemes alimentaris, abans d'abordar el problema és important:

- anotar comportaments, episodis i indicadors identificats com a signes d'alerta, i quan i on es van observar;
- consultar amb altres entrenadors que treballen amb l'atleta;
- estar familiaritzat amb com el club esportiu gestiona aquest tipus de problemes;
- si està disponible, contacteu amb el psicòleg de l'equip.



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

L'entrenador ha de comportar-se de manera diferent segons l'edat de l'atleta:

- si l'atleta és **menor d'edat** cal parlar primer amb la **família** , preferiblement amb els dos pares, i no directament amb l'atleta;
- Si l'atleta és **un adult**, és possible parlar directament amb ell.



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

En qualsevol cas, abans d'intervenir, és important que l'entrenador valori:

- si són la persona més adequada per parlar amb l'atleta o els pares sobre el problema, o si hi ha algú altre amb una millor relació amb l'atleta o la família;
- si és millor abordar la conversa sol o amb altres membres del personal;
- quin moment i lloc pot ser apropiat;
- quin és l'objectiu de la conversa.



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

Com triar el moment adequat per a la conversa:

- identificar un moment en què hi hagi prou temps disponible per abordar el tema;
- sempre que sigui possible, trieu un temps dedicat que no sigui, per exemple, un descans entre sessions d'entrenament;
- és important poder concentrar-se completament en la conversa sense altres distraccions;
- assegureu-vos que l'altra part, ja siguin els pares o l'atleta, també tingui prou temps disponible per escoltar i parlar.



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

Com triar el context adequat per a la conversa:

- ha de ser un lloc on es garanteixi la privacitat de la conversa;
- no hauria de ser un lloc per on passa gent o on altres persones puguin entrar durant la conversa;
- si es parla amb l'atleta, ha de ser un lloc on no el puguin veure altres atletes o companys d'equip;
- Idealment, hauria de ser un lloc tranquil que et faci sentir segur.



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.