



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Com comunicar-se amb l'atleta

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

L'entrenador pot comunicar-se amb l'atleta expressant la seva preocupació pels comportaments observats.

Si l'atleta és menor d'edat, l'entrenador només pot parlar amb ell sobre el pes i l'alimentació després d'haver parlat amb els pares i haver obtingut el seu consentiment.

Si l'atleta és adult però encara força jove, l'entrenador hauria de valorar si seria millor involucrar la família o no.



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

Abans d'acostar-se a l'atleta, és important:

- estar informat sobre com el club esportiu gestiona aquest tipus de problema;
- triar el millor escenari i moment;
- pensa quin és l'objectiu de la conversa;
- preguntar-se si un mateix està preparat per abordar el tema;
- considereu si seria útil que un altre membre del personal s'uneixi a la conversa amb l'entrenador.



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 comunicar-se amb l'atleta:

- transmetre el missatge que esteu preocupats i que us importa el benestar de l'atleta ("Em preocupes per tu, estic preocupat per tu");
- descriure els comportaments que s'han observat sense expressar judicis;
- fer que se sentin segurs i que puguin parlar;
- preguntar-los com se senten i donar espai per expressar pensaments i emocions;
- animar-los a demanar ajuda si reconeixen que hi ha un problema.



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

És important tenir en compte que:

- el tema del pes és molt delicat;
- l'atleta pot sentir-se avergonyit o ansiós;
- l'atleta pot no ser conscient que té un problema;
- l'atleta també pot reaccionar agressivament i negar-se a parlar;
- és essencial transmetre empatia i comprensió;
- és essencial escoltar i no jutjar.



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

Què cal evitar:

- no assumeixis el paper de terapeuta: descriu els comportaments observats sense proporcionar un diagnòstic ni una etiqueta;
- no pretengueu tenir les respostes als problemes que sorgeixen, sinó que animeu a buscar ajuda professional;
- no et centres en el menjar ni en el pes, sinó en com se sent l'atleta;
- no provocar culpa evitant frases com ara "Em fas preocupar".



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 un atleta menor d'edat parla espontàniament d'un problema alimentari amb l'entrenador:

- estar disponible per escoltar i no silenciar-los;
- donar espai a les emocions i els pensaments de l'atleta;
- emfatitzar la importància de buscar ajuda professional;
- deixeu clar que si encara no ho han fet, cal informar els pares sobre el problema i que els podeu donar suport en aquest procés;
- Si es neguen a comunicar-se amb els pares: emfatitzeu que l'entrenador és responsable del benestar dels seus atletes i que cal informar els pares de la situació.



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.