



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Какво трябва да направи треньорът, когато забележи предупредителни знаци

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

Ако се забележат предупредителни признаци, които могат да показват хранителни проблеми, преди да се обърне внимание на проблема, е важно да:

- отбелязвайте поведение, епизоди и индикатори, идентифицирани като предупредителни знаци, както и кога и къде са били наблюдавани;
- консултирайте се с други треньори, които работят със спортиста;
- да са запознати с начина, по който спортният клуб се справя с подобни проблеми;
- Ако е възможно, свържете се с психолога на екипа.



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

Треньорът трябва да се държи различно в зависимост от възрастта на спортиста:

- Ако спортистът е **непълнолетен**, е необходимо първо да се говори със **семеяството**, за предпочитане и с двамата родители, а не директно със спортиста;
- Ако спортистът е **възрастен**, е възможно да се говори директно с 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

Във всеки случай, преди да се намеси, е важно треньорът да оцени:

- дали те са най-подходящият човек, с когото да се говори със спортиста или родителите за проблема, или дали има някой друг с по-добри отношения със спортиста или семейството;
- дали е по-добре да се проведе разговорът самостоятелно или с други членове на персонала;
- кой момент и място биха били подходящи;
- каква е целта на разговора.



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

Как да изберете правилния момент за разговор:

- определете момент, в който има достатъчно време за разглеждане на темата;
- когато е възможно, изберете специално време, което не е например почивка между тренировъчните сесии;
- важно е да можете да се съсредоточите изцяло върху разговора, без други разсейващи фактори;
- Уверете се, че другата страна — независимо дали родителите или спортистът — също има достатъчно време да слуша и да говори.



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

Как да изберете правилната обстановка за разговора:

- това трябва да е място, където е гарантирана поверителността на разговора;
- не трябва да е място, през което преминават хора или където други биха могли да влязат по време на разговора;
- ако разговаряте със спортиста, това трябва да е на място, където той не може да бъде видян от други спортисти или съотборници;
- В идеалния случай това трябва да е тихо място, където се чувствате в безопасност.



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.