



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Come comunicare con l'atleta

Dott.ssa 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'allenatore può comunicare con l'atleta esprimendo la propria preoccupazione riguardo ai comportamenti osservati.

In caso l'atleta sia minorenne l'allenatore può comunicare con lei/lui riguardo al tema del peso e dell'alimentazione solo dopo aver parlato con i genitori e aver avuto il loro consenso.

Se l'atleta è maggiorenne, ma comunque molto giovane l'allenatore deve valutare se sia meglio coinvolgere o meno la famiglia.



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

Prima di approcciare l'atleta è importante:

- essersi informati sul modo in cui la polisportiva affronta la problematica;
- scegliere il posto e il momento migliore;
- pensare a qual è l'obiettivo della comunicazione;
- chiedersi se si è pronti ad affrontare l'argomento;
- chiedersi se è utile che un altro membro dello staff affianchi l'allenatore nella comunicazione.



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

Come comunicare con l'atleta:

- far passare il messaggio si è preoccupati e che si tiene al benessere dell'atleta (tengo a te, sono preoccupato per te);
- descrivere i comportamenti che si sono osservati senza esprimere giudizio;
- far sentire che sono al sicuro e possono parlare;
- chiedere come si sentono e dare spazio per esprimere pensieri ed emozioni;
- incoraggiare a chiedere aiuto in caso riconoscano il 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

Bisogna tenere presente che:

- il tema del peso è molto sensibile;
- l'atleta può essere imbarazzato o in ansia;
- l'atleta può non essere consapevole di avere un problema;
- l'atleta può reagire anche in modo aggressivo e non accattare di parlare;
- è necessario trasmettere empatia e comprensione;
- è necessario ascoltare e non giudicare.



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

Cosa bisogna evitare:

- non assumere il ruolo del terapeuta, descrivere comportamenti osservati senza dare una diagnosi o un'etichetta;
- non pretendere di avere le risposte ai problemi che emergono, ma incoraggiare a chiedere l'aiuto di professionisti;
- non mettere il focus sul cibo o sul peso, ma sul modo in cui l'atleta si sente;
- non suscitare senso di colpa evitando frasi come "Mi fai preoccupare".



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

Se un atleta minorenne parla spontaneamente di un suo problema alimentare con l'allenatore:

- rendersi disponibili all'ascolto e non bloccarlo;
- dare spazio alle emozioni e alle idee dell'atleta;
- sottolineare l'importanza di chiedere un aiuto professionale;
- esplicitare che se non l'ha ancora fatto è necessario comunicare l'esistenza del problema ai genitori e che lo si può affiancare in questo;
- se non vuole comunicare con i genitori sottolineare che l'allenatore è responsabile del benessere dei suoi atleti ed è necessario mettere i genitori a conoscenza della situazione.



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.