



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Jak komunikovat se sportovcem

Dr. 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

Trenér může komunikovat se sportovcem vyjádřením svých obav ohledně pozorovaného chování.

Pokud je sportovec nezletilý, trenér s ním může hovořit o hmotnosti a stravování teprve poté, co hovořil s rodiči a získal jejich souhlas.

Pokud je sportovec dospělý, ale stále poměrně mladý, měl by trenér posoudit, zda je lepší rodinu zapojit, nebo ne.



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

Před oslovením sportovce je důležité:

- být informován o tom, jak sportovní klub řeší tento typ problémů;
- zvolit nejlepší prostředí a moment;
- přemýšlet o tom, jaký je cíl rozhovoru;
- zeptat se sám sebe, zda je připraven/a řešit téma;
- zvážit, zda by bylo užitečné, aby se k trenérovi přidal další člen personálu.



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

Jak komunikovat se sportovcem:

- sdělit zprávu, že vám záleží na blahu sportovce a že máte o něj obavy ("Záleží mi na tobě, mám o tebe starost"); popsat chování, která byla pozorována, bez vyjadřování soudu;
- dát jim pocit bezpečí a že mohou mluvit;
- zeptat se, jak se cítí, a dát prostor pro vyjádření myšlenek a emocí;
- povzbudit je k vyhledání pomoci, pokud uznají, že mají problém.



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

Je důležité mít na paměti, že:

- téma hmotnosti je velmi citlivé;
- sportovec se může cítit v rozpacích nebo úzkostlivě;
- sportovec si nemusí být vědom, že má problém;
- sportovec může také reagovat agresivně a odmítnout mluvit;
- je nezbytné vyjadřovat empatii a porozumění;
- je nezbytné naslouchat a nesoudit.



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

Čemu se vyhnout:

- nepřebírejte roli terapeuta — popisujte pozorované chování bez poskytování diagnózy nebo nálepky;
- netvrdíte, že máte odpovědi na problémy, které vyplují na povrch, ale povzbuzujte k vyhledání odborné pomoci;
- nezaměřujte se na jídlo nebo hmotnost, ale na to, jak se sportovec cítí;
- nevyvolávat pocit viny vyhýbáním se frázím jako „ty mi děláš starosti“.



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

Pokud nezletilý sportovec spontánně mluví s trenérem o problému s příjmem potravy:

- buďte k dispozici pro naslouchání a nezavírejte se;
- dejte prostor emocím a myšlenkám sportovce;
- zdůrazněte důležitost vyhledání odborné pomoci;
- objasněte, že pokud tak dosud neučinili, je nutné informovat rodiče o problému a že jim v tom můžete pomoci;
- pokud odmítají komunikovat s rodiči: zdůrazněte, že trenér je odpovědný za blaho svých sportovců a že je nutné informovat rodiče o situaci.



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.