



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Τι Πρέπει να Κάνει ο Προπονητής Όταν Παρατηρούνται Προειδοποιητικά Σημάδια

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

Εάν παρατηρηθούν προειδοποιητικά σημάδια που ενδέχεται να υποδηλώνουν διατροφικά προβλήματα, πριν αντιμετωπιστεί το ζήτημα είναι σημαντικό να:

- καταγράφονται συμπεριφορές, επεισόδια και δείκτες που αναγνωρίστηκαν ως προειδοποιητικά σημάδια, καθώς και πότε και πού παρατηρήθηκαν.
- συμβουλευούνται άλλοι προπονητές που εργάζονται με τον αθλητή.
- είναι γνωστός ο τρόπος με τον οποίο ο αθλητικός σύλλογος χειρίζεται τέτοια ζητήματα.
- εάν υπάρχει, επικοινωνείται με τον ψυχολόγο της ομάδας.



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

Ο προπονητής πρέπει να συμπεριφέρεται διαφορετικά ανάλογα με την ηλικία του αθλητή:

- εάν ο αθλητής είναι **ανήλικος** είναι απαραίτητο να μιλήσετε πρώτα με την **οικογένεια**, κατά προτίμηση και με τους δύο γονείς, και όχι απευθείας με τον αθλητή.
- εάν ο αθλητής είναι **ενήλικας** είναι δυνατόν να μιλήσετε απευθείας με τον αθλητή.



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

Σε κάθε περίπτωση, πριν παρέμβει, είναι σημαντικό ο προπονητής να αξιολογήσει:

- εάν είναι το κατάλληλο πρόσωπο να μιλήσει με τον αθλητή ή τους γονείς για το πρόβλημα, ή εάν υπάρχει κάποιος άλλος με καλύτερη σχέση με τον αθλητή ή την οικογένεια.
- εάν είναι καλύτερο να διεξαχθεί η συνομιλία μόνος ή με άλλα μέλη του προσωπικού.
- ποια στιγμή και τόπος μπορεί να είναι κατάλληλοι.
- ποιος είναι ο στόχος της συνομιλίας.



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

Πώς να επιλέξετε τη σωστή στιγμή για τη συνομιλία:

- εντοπίστε μια στιγμή όπου υπάρχει αρκετός χρόνος για να αντιμετωπιστεί το θέμα.
- όπου είναι δυνατό, επιλέξτε ειδικά αφιερωμένο χρόνο που δεν είναι, για παράδειγμα, διάλειμμα μεταξύ προπονητικών συνεδριών.
- είναι σημαντικό να μπορείτε να εστιάσετε πλήρως στη συνομιλία χωρίς άλλες αποσπάσεις.
- βεβαιωθείτε ότι και η άλλη πλευρά — είτε γονείς είτε αθλητής — έχει επίσης αρκετό διαθέσιμο χρόνο για να ακούσει και να μιλήσει.



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

Πώς να επιλέξετε το κατάλληλο περιβάλλον για τη συνομιλία:

- θα πρέπει να είναι ένα μέρος όπου εξασφαλίζεται το απόρρητο της συνομιλίας.
- δεν πρέπει να είναι ένα μέρος από όπου διέρχονται άνθρωποι ή όπου άλλοι μπορεί να εισέλθουν κατά τη διάρκεια της συνομιλίας.
- εάν μιλάτε με τον αθλητή, θα πρέπει να είναι ένα μέρος όπου δεν μπορεί να τον δουν άλλοι αθλητές ή συναθλητές.
- ιδανικά, θα πρέπει να είναι ένα ήσυχο μέρος που αισθάνεται ασφαλές.



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.