



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Πώς να Επικοινωνήσετε με τον Αθλητή

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

Ο προπονητής μπορεί να επικοινωνήσει με τον αθλητή εκφράζοντας την ανησυχία του σχετικά με τις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν.

Εάν ο αθλητής είναι ανήλικος, ο προπονητής μπορεί να μιλήσει μαζί του για βάρος και διατροφή μόνο αφού έχει μιλήσει με τους γονείς και έχει αποκτήσει τη συγκατάθεσή τους.

Εάν ο αθλητής είναι ενήλικας αλλά ακόμη αρκετά νέος, ο προπονητής πρέπει να αξιολογήσει εάν μπορεί να είναι καλύτερο να εμπλακεί η οικογένεια ή όχι.



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

Πριν πλησιάσετε τον αθλητή, είναι σημαντικό να:

- ενημερωθείτε για τον τρόπο που ο αθλητικός σύλλογος χειρίζεται αυτό το είδος ζητήματος.
- επιλέξετε το καλύτερο περιβάλλον και στιγμή.
- σκεφτείτε ποιος είναι ο στόχος της συνομιλίας.
- αναρωτηθείτε αν είστε έτοιμοι να αντιμετωπίσετε το θέμα.
- σκεφτείτε εάν θα ήταν χρήσιμο για άλλο μέλος του προσωπικού να συμμετάσχει στη συνομιλία.



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 επικοινωνήσετε με τον αθλητή:

- μεταφέρετε το μήνυμα ότι ανησυχείτε και ότι νοιάζεστε για την ευεξία του αθλητή («Νοιάζομαι για σένα, ανησυχώ για σένα»).
- περιγράψτε τις συμπεριφορές που παρατηρήθηκαν χωρίς να εκφράζετε κρίση.
- κάντε τους να αισθανθούν ασφαλείς και ότι μπορούν να μιλήσουν.
- ρωτήστε πώς νιώθουν και δώστε χώρο να εκφράσουν σκέψεις και συναισθήματα.
- ενθαρρύνετε τους να ζητήσουν βοήθεια εάν αναγνωρίζουν ότι υπάρχει πρόβλημα.



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

Είναι σημαντικό να έχετε υπόψη ότι:

- το θέμα του βάρους είναι πολύ ευαίσθητο.
- ο αθλητής μπορεί να νιώθει αμηχανία ή άγχος.
- ο αθλητής μπορεί να μην γνωρίζει ότι έχει πρόβλημα.
- ο αθλητής μπορεί επίσης να αντιδράσει επιθετικά και να αρνηθεί να μιλήσει.
- είναι απαραίτητο να μεταφέρετε ενσυναίσθηση και κατανόηση.
- είναι απαραίτητο να ακούτε και να μην κρίνετε.



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

Τι να αποφύγετε:

- μην αναλαμβάνετε τον ρόλο θεραπευτή — περιγράψτε τις παρατηρούμενες συμπεριφορές χωρίς να παρέχετε διάγνωση ή ετικέτα.
- μην ισχυρίζεστε ότι έχετε τις απαντήσεις στα προβλήματα που προκύπτουν, αλλά ενθαρρύνετε την αναζήτηση επαγγελματικής βοήθειας.
- μην εστιάζετε στο φαγητό ή το βάρος, αλλά στο πώς αισθάνεται ο αθλητής.
- μην προκαλείτε ενοχή αποφεύγοντας φράσεις όπως «Με κάνεις να ανησυχώ».



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 ένας ανήλικος αθλητής μιλήσει αυθόρμητα για διατροφικό πρόβλημα με τον προπονητή:

- να είστε διαθέσιμοι να ακούσετε και μην τους αποκλείσετε.
- δώστε χώρο στα συναισθήματα και τις σκέψεις του αθλητή.
- τονίστε τη σημασία της αναζήτησης επαγγελματικής βοήθειας.
- διευκρινίστε ότι εάν δεν το έχουν κάνει ακόμη, είναι απαραίτητο να ενημερωθούν οι γονείς για το πρόβλημα, και ότι μπορείτε να τους υποστηρίξετε σε αυτό.
- εάν αρνηθούν να επικοινωνήσουν με τους γονείς: τονίστε ότι ο προπονητής είναι υπεύθυνος για την ευεξία των αθλητών του και ότι είναι απαραίτητο να ενημερωθούν οι γονείς για την κατάσταση.



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.