



# SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

## Διατροφικές Διαταραχές και Δυναμική Ομάδας

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

Μπορεί να συμβεί ένας αθλητής που είναι μέλος μιας ομάδας να έχει διατροφικά προβλήματα.

Σε αυτή την περίπτωση, εάν ο προπονητής παρατηρήσει προειδοποιητικά σημάδια, είναι σημαντικό να ενεργήσει το συντομότερο δυνατό επικοινωνώντας με τον αθλητή ή με τους γονείς ανάλογα με την κατάσταση.

Μπορεί επίσης να συμβεί άλλα μέλη της ομάδας να αναφέρουν τις ανησυχίες τους για το πρόβλημα ενός συναθλητή στον προπονητή. σε αυτή την περίπτωση, μην συζητήσετε το πρόβλημα αλλά διαβεβαιώστε τους ότι ο προπονητής θα το αναλάβει.



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

Το γεγονός ότι ένας αθλητής έχει διατροφικά προβλήματα μπορεί να επηρεάσει ολόκληρη την ομάδα, ειδικά εάν αποτελείται από εφήβους.

Μπορεί να υπάρξει φαινόμενο μεταδοτικότητας εντός της ομάδας διότι:

- οι ομάδες τρώνε συχνά μαζί.
- οι ομάδες αλλάζουν μαζί, πράγμα που σημαίνει ότι οι αθλητές παρατηρούν και σχολιάζουν το βάρος και τη σωματική διάπλαση ο ένας του άλλου.
- τα μέλη της ομάδας μιλούν για τις διατροφικές τους συνήθειες, συγκρίνοντάς τες και συνδέοντάς τες με το βάρος, τη σωματική διάπλαση και την απόδοση.



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 μπορεί να συμβεί εάν δεν ληφθεί καμία δράση:

- διαταραγμένες διατροφικές συμπεριφορές μπορεί να εξαπλωθούν σε ολόκληρη την ομάδα.
- η σιωπή του προπονητή μπορεί να ερμηνευθεί ως έγκριση, στέλνοντας το μήνυμα ότι μια τέτοια συμπεριφορά είναι αποδεκτή και υγιής.
- παρανοήσεις σχετικά με το βάρος, τη διατροφή, τη σωματική διάπλαση και τη σχέση τους με την αθλητική απόδοση μπορεί να εξαπλωθούν.
- φήμες μπορεί να εξαπλωθούν που αποσπούν την προσοχή των αθλητών και δημιουργούν ένταση εντός 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

Θα ήταν σημαντικό να δημιουργηθεί ένα σχέδιο δράσης που να εφαρμόζεται εάν παρατηρηθούν διατροφικά ζητήματα εντός της ομάδας:

- αναγνωρίστε και δώστε χώρο στις ανησυχίες των αθλητών για την παρουσία προβλημάτων.
- συμβουλευτείτε τον ψυχολόγο του αθλητικού συλλόγου για να αποφασίσετε πώς να προχωρήσετε.
- προσεγγίστε τον εμπλεκόμενο αθλητή ή/και την οικογένειά του ιδιωτικά.
- μην σχολιάζετε ανοιχτά συμπεριφορές υψηλού κινδύνου μπροστά στην ομάδα, είτε ο εμπλεκόμενος αθλητής είναι παρών είτε 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

Όταν παρατηρούνται διατροφικά ζητήματα εντός μιας ομάδας, μια επιλογή είναι να αντιμετωπιστεί το θέμα της διατροφής γενικά με ολόκληρη την ομάδα.

Σε αυτή την περίπτωση, μπορεί να προγραμματιστεί μια συνάντηση με διατροφολόγο ή ειδικό διατροφής, όπου μπορούν να αναδυθούν τα ακόλουθα θέματα:

- υγιεινές διατροφικές συνήθειες.
- η σημασία της επαρκούς θερμιδικής πρόσληψης σε σχέση με το άθλημα που ασκείται.
- information και ακριβής καθοδήγηση σχετικά με τρόφιμα, βάρος και διατροφή.



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.