



SPEED PROJECT

Sport & Prevention of Emerging Eating Disorders

Az evészavarok és a csapatsdinamika

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

Előfordulhat, hogy egy csapat tagjaként sportoló személynek étkezési problémái vannak.

Ebben az esetben, ha az edző figyelmeztető jeleket észlel, fontos, hogy mielőbb cselekedjen, és a helyzettől függően a sportolóval vagy a szülőkkel kommunikáljon.

Az is előfordulhat, hogy más csapattagok jelzik az edzőnek egy csapattársuk problémájával kapcsolatos aggodalmukat; ilyenkor ne beszéljük meg velük a problémát, hanem nyugtassuk meg őket, hogy az edző foglalkozni fog vele.



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

Az, hogy egy sportolónak étkezési problémái vannak, hatással lehet az egész csapatra, különösen ha az serdülőkből áll.

A csapaton belül „fertőző” hatás jelentkezhet, mert:

- a csapatok gyakran együtt étkeznek;
- a csapatok együtt öltöznek, ami azt jelenti, hogy a sportolók megfigyelik és kommentálják egymás testsúlyát és testformáját;
- a csapattagok beszélnek étkezési szokásaikról, összehasonlítják azokat, és a testsúllyal, a testformával és a teljesítménnyel kapcsolják össze őket.



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

Mi történhet, ha nem lépünk közbe:

- a zavart étkezési viselkedések elterjedhetnek az egész csapatban;
- az edző hallgatását jóváhagyásként lehet értelmezni, azt az üzenetet közvetítve, hogy az ilyen viselkedés elfogadható és egészséges;
- elterjedhetnek a testsúllyal, az étkezéssel, a testformával és ezeknek a sportteljesítménnyel való kapcsolatával kapcsolatos tévhitek.
- pletykák terjedhetnek, amelyek elvonják a sportolók figyelmét, és feszültséget keltenek a csapaton belül.



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

Fontos lenne cselekvési tervet készíteni arra az esetre, ha a csapaton belül étkezéssel kapcsolatos problémákat észlelünk:

- ismerjük el és adjunk teret a sportolók aggodalmainak a problémák jelenlétével kapcsolatban;
- egyeztessünk a sportegyesület pszichológusával a további teendőkről;
- négy szemközt keressük meg az érintett sportolót és/vagy a családját;
- ne kommentáljuk nyíltan a kockázatos viselkedéseket a csapat előtt, függetlenül attól, hogy az érintett sportoló jelen van-e vagy sem.



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

Ha egy csapaton belül étkezéssel kapcsolatos problémákat észlelünk, az egyik lehetőség, hogy a táplálkozás témáját általánosságban az egész csapattal megbeszéljük.

Ebben az esetben találkozható szervezhető egy dietetikussal vagy táplálkozási szakemberrel, ahol a következő témák kerülhetnek elő:

- egészséges étkezési szokások;
- a megfelelő kalóriabevitel fontossága az üzött sportághoz viszonyítva;
- pontos információk és útmutatás az ételekkel, a testsúllyal és a táplálkozással kapcsolatban.



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.