



# Ενότητα 4: Δημιουργία ενός ασφαλούς και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος προπόνησης



Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ'ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (EACEA). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο EACEA δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.



## Επισκόπηση ενότητας

- Διάρκεια: περίπου **3–4 ώρες** (προσαρμόσιμη στις εκπαιδευτικές ανάγκες)
- Ομάδα στόχου: **προπονητές, εκπαιδευτές, κοινωνικοί λειτουργοί** και επαγγελματίες που εργάζονται με **θύματα εμπορίας ανθρώπων**
- Τρόπος παράδοσης: **δια ζώσης ή μεικτός**
- Μεθοδολογία: **Constructive Alignment** – τα μαθησιακά αποτελέσματα, οι μέθοδοι και οι αξιολογήσεις είναι πλήρως ενσωματωμένα
- Στόχος: να κατανοήσουν πώς να **δημιουργήσουν ένα ασφαλές και χωρίς αποκλεισμούς περιβάλλον προπόνησης**

## Μαθησιακοί στόχοι

Μέχρι το τέλος αυτού του κεφαλαίου, οι συμμετέχοντες/ουσες θα είναι σε θέση να:

1. **Εφαρμόζουν** αρχές προστασίας και πρακτικές προπόνησης που λαμβάνουν υπόψη τα τραύματα, προκειμένου να δημιουργήσουν ένα ασφαλές περιβάλλον, τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά, για τα θύματα εμπορίας ανθρώπων και τους ευάλωτους αθλητές.
2. **Σχεδιάζουν** μια δομημένη προπονητική συνεδρία που ενσωματώνει τον σεβασμό των ορίων, την αυτονομία και τις ευαίσθητες στο τραύμα προσεγγίσεις που είναι κατάλληλες για την εργασία με θύματα εμπορίας ανθρώπων.
3. **Αξιολογούν** προβληματικές εκφράσεις και μοτίβα επικοινωνίας των προπονητών.
4. **Εφαρμόζουν** στρατηγικές διαχείρισης συγκρούσεων και παρεμβάσεις ομαδικής δυναμικής που είναι ευαίσθητες στις μοναδικές ανάγκες και τα ερεθίσματα των επιζώντων της εμπορίας ανθρώπων.
5. **Επιδείξουν** συνεπή και αξιόπιστη συμπεριφορά προπονητή/ρια.

## Τι σημαίνει «ασφαλής χώρος» στον αθλητισμό;

Ένας «ασφαλής χώρος» είναι ένα περιβάλλον – φυσικό, συναισθηματικό ή ψυχολογικό – όπου τα άτομα αισθάνονται ασφαλή, σεβαστά και ελεύθερα να εκφραστούν χωρίς φόβο κριτικής, κατακρίσεων ή βλάβης.

Η δημιουργία ασφαλών χώρων στον αθλητισμό είναι σημαντική για τα θύματα εμπορίας ανθρώπων, καθώς:

- ✓ Προσφέρουν συναισθηματική και φυσική ασφάλεια, μειώνοντας τον κίνδυνο περαιτέρω εκμετάλλευσης ή κακοποίησης.
- ✓ Παρέχουν μια υποστηρικτική κοινότητα που βοηθά τα θύματα να αισθάνονται αποδεκτά και μειώνει την απομόνωση.
- ✓ Διευκολύνουν την πρόσβαση σε μηχανισμούς προστασίας, εκπαίδευση και πόρους για την πρόληψη της εκ νέου εμπορίας ανθρώπων.
- ✓ Επιτρέπουν στους επιζώντες να εκφραστούν, να θεραπευτούν από το τραύμα και να ανακτήσουν τον έλεγχο της ζωής τους.
- ✓ Ενδυναμώνουν τα ευάλωτα άτομα, επιβεβαιώνοντας την αξιοπρέπεια και τα δικαιώματά τους μέσω αθλητικών εμπειριών που χαρακτηρίζονται από ένταξη και σεβασμό.

## Συμβουλές για τη δημιουργία ασφαλών χώρων άθλησης

**Καθορίστε σαφείς κανόνες προστασίας**

**Να είστε συνεπείς και αξιόπιστοι**

**Επικοινωνήστε ανοιχτά και τηρήστε τις υποσχέσεις σας**

**Διατηρήστε μια στάση χωρίς κριτική**

**Χρησιμοποιήστε προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη τα τραύματα**

**Αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα**

**Διαχειριστείτε τη δυναμική της ομάδας και τις συγκρούσεις**

# 1. Καθορισμός σαφών κανόνων **προστασίας**



Όλα τα μέτρα για την πρόληψη της βίας, της παρενόχλησης ή της κακοποίησης παιδιών ή ενηλίκων κατά τη διάρκεια της άθλησης, καθώς και όλες οι δραστηριότητες αναγνώρισης, αναφοράς, αντίδρασης και αποκατάστασης που αναλαμβάνονται για την αντιμετώπιση πραγματικής ή πιθανής κακοποίησης ή επιβλαβούς συμπεριφοράς.

Αυτό σημαίνει να διασφαλίζεται ότι ο αθλητισμός είναι ένας χώρος σεβασμού, δικαιοσύνης και ασφάλειας.



Αυτό περιλαμβάνει:

- Παιδιά και νέοι/ες
- Αθλητές/ριες όλων των επιπέδων και ηλικιών
- Προπονητές/ριες, εθελοντές/ριες, αξιωματούχους/ες και προσωπικό
- Περιθωριοποιημένες ή ευάλωτες ομάδες

## Ως επαγγελματίας του αθλητισμού, μπορείτε να εφαρμόσετε βασικές αρχές προστασίας με τους εξής τρόπους

- Αναπτύσσοντας και επικοινωνώντας από την αρχή σαφείς **κανόνες συμπεριφοράς και όρια**,
- Υπενθυμίζοντας τακτικά στους συναδέλφους (δηλ. βοηθούς προπονητές/ριες, εθελοντές/ριες, εξωτερικούς συνεργάτες, διαιτητές) να ενισχύουν τους κανόνες ασφάλειας, όπως **η εμπιστευτικότητα, ο σεβασμός των προσωπικών ορίων, η μη επικριτική στάση, η ασφάλεια στους φυσικούς χώρους** και η ενεργοποίηση **των σχεδίων έκτακτης ανάγκης**.
- Να ενημερώνεστε για **τα πρωτόκολλα και τις αρχές προστασίας** της οργάνωσής σας/του συλλόγου σας.



## Σημεία που πρέπει να θυμάστε


- ❖ **Εμπιστευτικότητα:** σεβασμός της ιδιωτικής ζωής των αθλητών, αποφεύγοντας να συζητάτε τις προσωπικές τους ιστορίες εκτός του χώρου προπόνησης, εκτός εάν υπάρχουν λόγοι ασφαλείας που απαιτούν το αντίθετο. Αυτό βοηθά τους επιζώντες να αισθάνονται ασφαλείς να μοιραστούν τις εμπειρίες τους και να συμμετάσχουν.
- ❖ **Σεβασμός των προσωπικών ορίων:** να επιτρέπεται στους επιζώντες να ελέγχουν τον φυσικό χώρο και τις αλληλεπιδράσεις, όπως η επιλογή του καθίσματος ή η αποφυγή της σωματικής επαφής, σεβόμενοι την ανάγκη τους για έλεγχο και ασφάλεια
- ❖ **Μη επικριτική στάση:** να αντιμετωπίζετε όλους τους αθλητές με αξιοπρέπεια και χωρίς προκαταλήψεις. Αυτό περιλαμβάνει την αποφυγή της επίρριψης ευθυνών στα θύματα ή της αμφισβήτησης των εμπειριών τους με τρόπους που θα μπορούσαν να τους προκαλέσουν δυσφορία
- ❖ **Ασφάλεια στους φυσικούς χώρους:** διασφάλιση ότι το περιβάλλον είναι απαλλαγμένο από κινδύνους, παροχή ιδιωτικών και ήσυχων χώρων όταν χρειάζεται και έλεγχος του ποιος έχει πρόσβαση στον χώρο προπόνησης για την αποφυγή περαιτέρω βλάβης
- ❖ **Σχέδια έκτακτης ανάγκης:** χρήση σαφών πρωτοκόλλων για την αντιμετώπιση κρίσεων ή αποκαλύψεων βλάβης, συμπεριλαμβανομένης της επικοινωνίας με τις κατάλληλες υπηρεσίες υποστήριξης ή αρχές, εάν είναι απαραίτητο, που εξηγούνται με ευαισθησία στους/στις συμμετέχοντες/ουσες.

## 2. Να είστε συνεπείς και αξιόπιστοι

- Φτάστε στην ώρα σας και τηρήστε τις δεσμεύσεις σας.
- Χρησιμοποιήστε προβλέψιμες δομές συνεδριών, αφήνοντας παράλληλα περιθώρια ευελιξίας για τις ατομικές ανάγκες.
- Μοιραστείτε τις πληροφορίες με διαφάνεια, εξηγώντας τι να περιμένουν οι συμμετέχοντες, ώστε να μειώσετε το άγχος τους.
- Να είστε υπεύθυνοι/ες όταν συμβαίνουν αλλαγές στη δομή της ομάδας, στον φυσικό χώρο, στα προγράμματα εκπαίδευσης κ.λπ.

## 3. Επικοινωνήστε ανοιχτά και τηρήστε τις υποσχέσεις σας

Κάντε κλικ εδώ για περισσότερες συμβουλές σχετικά με την ενεργητική ακρόαση!



- Ασκήστε την ενεργητική ακρόαση, δίνοντας πλήρη προσοχή χωρίς να κρίνετε.
- Επικυρώστε τα συναισθήματα και τις εμπειρίες των επιζώντων, επιβεβαιώνοντας την αξία τους.
- Χρησιμοποιήστε απλή, διαφανή γλώσσα για να εξηγήσετε τις δραστηριότητες, τους πιθανούς κινδύνους και τα δικαιώματα των αθλητών, εξασφαλίζοντας την ενήμερη συγκατάθεσή τους και μειώνοντας τη σύγχυση ή τον φόβο.

## 4. Διατηρήστε μια στάση χωρίς κριτική

- **Αποφύγετε τις υποθέσεις** σχετικά με το υπόβαθρο ή τις συμπεριφορές.
- Χρησιμοποιήστε **γλώσσα που βασίζεται στα δυνατά σημεία**, εστιάζοντας στις ικανότητες και την ανάπτυξη.
- Ενθαρρύνετε **τις ερωτήσεις και τη συζήτηση** χρησιμοποιώντας φράσεις όπως:
  - *Τι σκέφτεστε για την σημερινή εκπαίδευση; Μη διστάσετε να ρωτήσετε οτιδήποτε ή να μοιραστείτε τις σκέψεις σας.*
  - *Υπάρχει κάτι για το οποίο θέλετε να μάθετε περισσότερα ή κάτι που θα θέλατε να δοκιμάσετε διαφορετικά;*
  - *Παρακαλώ ενημερώστε με αν κάτι σας κάνει να νιώθετε άβολα ή δεν είναι σαφές σε οποιοδήποτε σημείο.*
- Δώστε **ευγενική ανατροφοδότηση** με στόχο την υποστήριξη:
  - Παρουσιάζοντας τις βελτιώσεις ως επιλογές, π.χ. «Ένας τρόπος να το προσεγγίσεις αυτό θα μπορούσε να είναι... Τι νομίζεις;»
  - Να είστε συγκεκριμένοι/ες και υποστηρικτικοί/ες, π.χ. «Διατήρησες την συγκέντρωσή σου πολύ καλά κατά τη διάρκεια της σημερινής προπόνησης, κάτι που είναι φανταστικό».
  - Επικυρώνοντας την προσπάθεια, π.χ. «Βλέπω ότι προσπαθείς πολύ σκληρά. Αυτό είναι ένα πολύ θετικό βήμα».
  - Χρησιμοποιήστε μη απειλητική γλώσσα του σώματος και τόνο με απαλή φωνή και ανοιχτή στάση για να μεταδώσετε ασφάλεια και ενθάρρυνση.

## 5. Χρησιμοποιήστε προσεγγίσεις που λαμβάνουν υπόψη το τραύμα

Μια προσέγγιση που βασίζεται στην κατανόηση ότι *η έκθεση σε τραυματικές εμπειρίες μπορεί να επηρεάσει τη νευρολογική, βιολογική, ψυχολογική και κοινωνική ανάπτυξη ενός ατόμου.*

Στόχος της είναι να ευαισθητοποιήσει τους επαγγελματίες σχετικά με τον αρνητικό αντίκτυπο που μπορεί να έχει το τραύμα στα άτομα και τις κοινότητες, καθώς και στην ικανότητά τους να αισθάνονται ασφαλείς ή να αναπτύσσουν σχέσεις εμπιστοσύνης με τις υπηρεσίες και το προσωπικό. Σκοπός είναι να βελτιωθεί η προσβασιμότητα και η ποιότητα των υπηρεσιών μέσω της δημιουργίας πολιτισμικά ευαίσθητων, ασφαλών περιβαλλόντων που οι άνθρωποι εμπιστεύονται και επιθυμούν να χρησιμοποιούν, ενώ παράλληλα να αντιμετωπίζεται ενεργά η επανειλημμένη τραυματική εμπειρία και να ενδυναμώνεται η ικανότητα των ατόμων να λαμβάνουν αποφάσεις που τους αφορούν.

(Κυβέρνηση του Ηνωμένου Βασιλείου, 2022)

- **Αναγνωρίστε** τα σημάδια δυσφορίας και προσφέρετε επιλογές για παύση ή αποχώρηση από τις δραστηριότητες.
- **Αποφύγετε** τις ανταγωνιστικές ή υψηλής πίεσης εργασίες. Προτιμήστε τη συνεργασία και την προσωπική πρόοδο.
- **Επιτρέψτε** στους/στις αθλητές/ριες να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη συμμετοχή τους, όπως η αποχώρηση από δραστηριότητες ή η λήψη διαλειμμάτων, σεβόμενοι την αυτονομία τους και μειώνοντας τον κίνδυνο επανατραυματισμού.
- **Ενθαρρύνετε** τεχνικές mindfulness ή grounding για να βοηθήσετε στη διαχείριση των ερεθισμάτων κατά τη διάρκεια των συνεδριών.

## 6. Αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα

### Μάθετε για τα διαφορετικά υπόβαθρα και τις ανάγκες των συμμετεχόντων/ουσων

- Κατά τις πρώτες αλληλεπιδράσεις, **ασκηθείτε στο να ακούτε προσεκτικά, χωρίς να κρίνετε**. Ενθαρρύνετε τους αθλητές να μοιραστούν τα πιο σημαντικά στοιχεία για το υπόβαθρο και τις ανάγκες τους, δείχνοντας ταυτόχρονα ευαισθησία στο επίπεδο άνεσής τους.
- **Παρατηρήστε** τη συμπεριφορά, τον τρόπο επικοινωνίας και τα μοτίβα συμμετοχής των αθλητών κατά τη διάρκεια των συνεδριών και προσαρμοστείτε ανάλογα.
- Αναγνωρίστε ότι η γνώση του υπόβαθρου και των αναγκών αυξάνεται μέσω της συνεπούς και σεβαστής συμμετοχής. **Δώστε χώρο και χρόνο** για να αναπτυχθεί η εμπιστοσύνη, ώστε οι αθλητές να αισθάνονται ασφαλείς να αποκαλύψουν προσωπικές λεπτομέρειες με δική τους πρωτοβουλία.
- **Κάντε ανοιχτές ερωτήσεις** όπως «Μπορείς να μου πεις τι είναι σημαντικό για σένα όταν συμμετέχεις σε δραστηριότητες;» ή «Υπάρχουν κάποιες διευκολύνσεις ή υποστήριξη που πιστεύεις ότι θα σε βοηθούσαν να συμμετέχεις καλύτερα;».
- Όπου είναι δυνατόν, **συνεργαστείτε** με κοινωνικούς λειτουργούς, θεραπευτές ή πολιτισμικούς μεσολαβητές που έχουν βαθύτερη γνώση των αθλητών, ώστε να ενημερώσετε τις προπονητικές προσεγγίσεις.

## 6. Αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα

Χρησιμοποιήστε γλώσσα χωρίς διακρίσεις που σέβεται όλες τις ταυτότητες.

- **Γλώσσα που δίνει προτεραιότητα στο πρόσωπο έναντι γλώσσας που δίνει προτεραιότητα στην ταυτότητα:** Και οι δύο προσεγγίσεις στη γλώσσα επιτρέπονται και είναι καλύτερο να ρωτήσετε το άτομο ή την ομάδα (εάν υπάρχει) ποια προσέγγιση προτιμούν. Διαφορετικά, η καλύτερη λύση είναι να συνδυάσετε τις δύο γλώσσες. Για παράδειγμα:
  1. «Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, υποστηρίξαμε τον *παίκτη που είχε υποστεί εμπορία ανθρώπων* να μάθει τη νέα τεχνική.» (γλώσσα που δίνει προτεραιότητα στο άτομο)
  2. «Κατά τη διάρκεια της προπόνησης, ο *παίκτης που είχε υποστεί εμπορία ανθρώπων* επικεντρώθηκε στην εκμάθηση της νέας τεχνικής.» (γλώσσα που δίνει προτεραιότητα στην ταυτότητα)
- **Αποφύγετε** ιδιωματισμούς, αργκό και ακρωνύμια.
- **Αποφύγετε** φράσεις που υποδηλώνουν θυματοποίηση και ευφημισμούς, π.χ. «πληγεί από», «θύμα», «υποφέρει από», «εγκλωβισμένος σε αναπηρικό καροτσάκι».

## 6. Αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα

Χρησιμοποιήστε γλώσσα που δεν αποκλείει και σέβεται όλες τις ταυτότητες.

- **Αποφύγετε** τη χρήση υποτιμητικών ονομάτων που προέρχονται από το πλαίσιο της ψυχικής υγείας («ψυχοπαθής», «τρελός» κ.λπ.), καθώς και τη χρήση ονομάτων πραγματικών ψυχικών αναπηριών («OCD», «διπολική διαταραχή») ως μεταφορά για την καθημερινή συμπεριφορά.
- **Αποφύγετε** τη χρήση ανδρικής γλώσσας όταν το φύλο δεν έχει σημασία. Συμπεριλάβετε τόσο θηλυκά όσο και αρσενικά φύλα ή μη δυαδικούς και ουδέτερους όρους (όταν είναι δυνατόν).
- **Αποφύγετε** τη χρήση βίαιης γλώσσας, όπως «σκότωσε το», «δοκίμασε το», «δώσε τον καλύτερό σου εαυτό», «δοκίμασε την τύχη σου».

*Εάν δεν είστε σίγουροι, ρωτήστε για την προτίμηση του άλλου.*

## 6. Αφιερώστε χρόνο και προσπάθεια για να συμπεριλάβετε όλους στην ομάδα.

Αντιμετωπίστε ενεργά τις προκαταλήψεις και τα στερεότυπα όταν εμφανίζονται.

- Παρεμβαίνετε όταν εμφανίζονται στερεοτυπικά σχόλια και συμπεριφορές.
- Ανακατέψτε σκόπιμα τις ομάδες, αποφεύγοντας τις υποθέσεις που βασίζονται στη φυλή/το φύλο/τις ικανότητες.
- Επισημάνετε με συνέπεια διαφορετικά πρότυπα/ιστορίες/επιτεύγματα στον αθλητισμό και γενικά.

## 7. Διαχειριστείτε τη δυναμική της ομάδας και τις συγκρούσεις

- **Θέστε** σαφείς, από κοινού καταρτισμένους κανόνες για τις αποδεκτές και μη αποδεκτές συμπεριφορές.
- **Να είστε** προσεκτικοί για τα πρώτα σημάδια έντασης και να παρεμβαίνετε έγκαιρα.
- **Διευκολύνετε** τον ανοιχτό διάλογο ώστε οι αθλητές/ριες να εκφράζουν τις ανησυχίες τους.
- **Χρησιμοποιήστε** πρακτικές αποκατάστασης σε περίπτωση σύγκρουσης (π.χ. καθοδηγούμενες συζητήσεις σε κύκλους, περιόδους ηρεμίας ακολουθούμενες από καθοδηγούμενη αναστοχασμό για όλα τα μέρη), εστιάζοντας στη ζημιά που προκλήθηκε, στην επικύρωση των συναισθημάτων και στον προσδιορισμό των βημάτων για την αποκατάσταση της σχέσης.



## 7. Διαχείριση της δυναμικής της ομάδας και των συγκρούσεων: Να είστε ευαίσθητοι/ες στις μοναδικές ανάγκες των επιζώντων

- **Κατανοήστε** ότι οι επιζώντες ενδέχεται να έχουν βιώσει καταστάσεις στις οποίες η αυτονομία τους έχει σοβαρά παραβιαστεί.
- **Ενθαρρύνετε** τους επιζώντες να λαμβάνουν αποφάσεις σχετικά με τη συμμετοχή τους, με το τι τους κάνει να αισθάνονται άνετα και με το επίπεδο εμπλοκής τους. Σεβαστείτε την άρνησή τους χωρίς να τους πιέζετε ή να τους κρίνετε.
- **Να είστε προσεκτικοί με τα ερεθίσματα**, καθώς ορισμένες μέθοδοι coaching ή τρόποι ανατροφοδότησης μπορεί να αναπαράγουν ακούσια δυναμικές τραυματικών εμπειριών του παρελθόντος.
- Οι ανάγκες των επιζώντων ποικίλλουν σημαντικά. Ορισμένοι μπορεί να χρειάζονται περισσότερη συναισθηματική υποστήριξη ή φυσικές διευκολύνσεις. **Οι τακτικές επαφές και οι παραπομπές** σε σχετικούς ειδικούς θα επιτρέψουν μια σεβαστή ανταπόκριση σε αυτές τις μοναδικές ανάγκες.



# Ας δοκιμάσουμε τις γνώσεις μας!

*(οι εξηγήσεις για τη σωστή απάντηση βρίσκονται στο  
σχέδιο μαθήματος!)*



**Ερώτηση 1:** Ένας αθλητής αποκαλύπτει κατά τη διάρκεια μιας ιδιωτικής συνομιλίας ότι έχει προβλήματα ύπνου, αλλά σας ζητά να μην το πείτε σε κανέναν. Πότε θα ήταν σκόπιμο να μοιραστείτε αυτή την πληροφορία εκτός του χώρου προπόνησης;

- A. Ποτέ - η εμπιστευτικότητα πρέπει πάντα να διατηρείται
- B. Μόνο όταν υπάρχουν ζητήματα ασφάλειας που απαιτούν παρέμβαση
- C. Όταν συζητάτε με άλλους προπονητές για τη βελτίωση των μεθόδων προπόνησης
- D. Όταν ο αθλητής παρουσιάζει κακή απόδοση στις προπονήσεις



**Ερώτηση 1:** Ένας αθλητής αποκαλύπτει κατά τη διάρκεια μιας ιδιωτικής συνομιλίας ότι έχει προβλήματα ύπνου, αλλά σας ζητά να μην το πείτε σε κανέναν. Πότε θα ήταν σκόπιμο να μοιραστείτε αυτή την πληροφορία εκτός του χώρου προπόνησης;

- A. Ποτέ - η εμπιστευτικότητα πρέπει πάντα να διατηρείται
- B. Μόνο όταν υπάρχουν ζητήματα ασφάλειας που απαιτούν παρέμβαση**
- C. Όταν συζητάτε με άλλους προπονητές για τη βελτίωση των μεθόδων προπόνησης
- D. Όταν ο αθλητής παρουσιάζει κακή απόδοση στις προπονήσεις



**Ερώτηση 2:** Παρατηρείς έναν αθλητή που δυσκολεύεται με μια τεχνική. Ποια προσέγγιση ανατροφοδότησης ταιριάζει καλύτερα με την προπόνηση που βασίζεται στην τραυματική εμπειρία και δεν κρίνει;

- A. «Παρατήρησα ένα μοτίβο στον τρόπο που εκτελείς την κίνηση. Ίσως να δοκιμάσεις να ακολουθήσεις την εκδοχή που χρησιμοποιώ συνήθως;»
- B. «Οι άλλοι φαίνεται να έχουν ήδη συνηθίσει αυτή την τεχνική. Ίσως θα βοηθούσε αν της έδινες λίγο περισσότερη προσοχή;»
- C. «Βλέπω ότι προσπαθείς πολύ. Ένας τρόπος να το αντιμετωπίσεις θα μπορούσε να είναι να προσαρμόσεις τη στάση σου. Τι λες;»
- D. «Αυτή η προσπάθεια δεν ταιριάζει απόλυτα με τη φόρμα. Δες τη δική μου εκδοχή και προσπάθησε να την αντιγράψεις.»



**Ερώτηση 2:** Παρατηρείτε έναν αθλητή που δυσκολεύεται με μια τεχνική. Ποια προσέγγιση ανατροφοδότησης ταιριάζει καλύτερα με την προπονητική που βασίζεται στην τραυματική εμπειρία και δεν κρίνει;

- A. «Παρατήρησα ένα μοτίβο στον τρόπο που εκτελείς την κίνηση. Ίσως να δοκιμάσεις να ακολουθήσεις την εκδοχή που χρησιμοποιώ συνήθως;»
- B. «Οι άλλοι φαίνεται να έχουν ήδη συνηθίσει αυτή την τεχνική. Ίσως θα βοηθούσε αν της έδινες λίγο περισσότερη προσοχή;»
- C. **«Βλέπω ότι προσπαθείς πολύ. Ένας τρόπος να το αντιμετωπίσεις θα μπορούσε να είναι να προσαρμόσεις τη στάση σου. Τι λες;»**
- D. «Αυτή η προσπάθεια δεν ταιριάζει απόλυτα με τη φόρμα. Δες τη δική μου εκδοχή και προσπάθησε να την αντιγράψεις.



**Ερώτηση 3:** Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, παρατηρείτε ότι μια αθλήτρια γίνεται απόμακρη και αναπνέει γρήγορα. Ποια πρέπει να είναι η άμεση προτεραιότητά σας;

- A. Συνεχίστε τη συνεδρία όπως έχει προγραμματιστεί, για να διατηρήσετε τη δομή και την προβλεψιμότητα.
- B. Επιστήστε την προσοχή στη συμπεριφορά της, ώστε η ομάδα να μπορεί να της προσφέρει υποστήριξη
- C. Αναγνωρίστε την αγωνία της και προτείνετε να κάνει ένα διάλειμμα ή να τροποποιήσει τη συμμετοχή της
- D. Αυξήστε την ένταση της δραστηριότητας για να την βοηθήσετε να επικεντρωθεί ξανά μέσω της σωματικής άσκησης



**Ερώτηση 3:** Κατά τη διάρκεια της προθέρμανσης, παρατηρείτε ότι μια αθλήτρια γίνεται απόμακρη και αναπνέει γρήγορα. Ποια πρέπει να είναι η άμεση προτεραιότητά σας;

- A. Συνεχίστε τη συνεδρία όπως έχει προγραμματιστεί, για να διατηρήσετε τη δομή και την προβλεψιμότητα.
- B. Επιστήστε την προσοχή στη συμπεριφορά της, ώστε η ομάδα να μπορεί να της προσφέρει υποστήριξη.
- C. **Αναγνωρίστε την αγωνία της και προτείνετε να κάνει ένα διάλειμμα ή να τροποποιήσει τη συμμετοχή της.**
- D. Αυξήστε την ένταση της δραστηριότητας για να την βοηθήσετε να επικεντρωθεί ξανά μέσω της σωματικής άσκησης.



**Ερώτηση 4:** Ένας αθλητής, που αναρρώνει από εμπειρία εμπορίας ανθρώπων, φτάνει πάντα νωρίς και μένει μέχρι αργά, προσφέρεται εθελοντικά για κάθε δραστηριότητα και δεν κάνει ποτέ διαλείμματα παρά την εμφανή κόπωση. Από μια προοπτική που λαμβάνει υπόψη το τραύμα, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να υποδηλώνει:

- A. Εξαιρετική αφοσίωση και δέσμευση στην ανάρρωση
- B. Φυσικός αθλητικός ενθουσιασμός που πρέπει να ενθαρρυνθεί
- C. Ανάγκη για πιο απαιτητικές δραστηριότητες που να ταιριάζουν με την ενέργειά του
- D. Πιθανός φόβος να απογοητεύσει τις αρχές



**Ερώτηση 4:** Ένας αθλητής, που αναρρώνει από εμπειρία εμπορίας ανθρώπων, φτάνει πάντα νωρίς και μένει μέχρι αργά, προσφέρεται εθελοντικά για κάθε δραστηριότητα και δεν κάνει ποτέ διαλείμματα παρά την εμφανή κόπωση. Από μια προοπτική που λαμβάνει υπόψη το τραύμα, αυτή η συμπεριφορά μπορεί να υποδηλώνει:

- A. Εξαιρετική αφοσίωση και δέσμευση στην ανάρρωση
- B. Φυσικός αθλητικός ενθουσιασμός που πρέπει να ενθαρρυνθεί
- C. Ανάγκη για πιο απαιτητικές δραστηριότητες που να ταιριάζουν με την ενέργειά του
- D. **Πιθανός φόβος να απογοητεύσει τις αρχές**



**Ερώτηση 5:** Πρέπει να αλλάξετε το πρόγραμμα προπόνησης την επόμενη εβδομάδα λόγω προβλημάτων με τις εγκαταστάσεις. Πώς πρέπει να το επικοινωνήσετε στην ομάδα σας;

- A. Εξηγήστε τι συνέβη και ποιο είναι το νέο σχέδιο, αναγνωρίζοντας τυχόν τλαιπωρία που αυτό μπορεί να προκαλέσει.
- B. Δημοσιεύστε το νέο πρόγραμμα στην κοινή ομάδα WhatsApp.
- C. Ακυρώστε εντελώς τις συνεδρίες αντί να διακινδυνεύσετε να διαταράξετε τη ρουτίνα τους.
- D. Αναφέρετέ το την ημέρα της αλλαγής για να αποφύγετε να προκαλέσετε άσκοπη ανησυχία πριν.



**Ερώτηση 5:** Πρέπει να αλλάξετε το πρόγραμμα προπόνησης την επόμενη εβδομάδα λόγω προβλημάτων με τις εγκαταστάσεις. Πώς πρέπει να το επικοινωνήσετε στην ομάδα σας;

- A. **Εξηγήστε τι συνέβη και ποιο είναι το νέο σχέδιο, αναγνωρίζοντας τυχόν τλαιπωρία που αυτό μπορεί να προκαλέσει.**
- B. Δημοσιεύστε το νέο πρόγραμμα στην κοινή ομάδα WhatsApp.
- C. Ακυρώστε εντελώς τις συνεδρίες αντί να διακινδυνεύσετε να διαταράξετε τη ρουτίνα τους.
- D. Αναφέρετέ το την ημέρα της αλλαγής για να αποφύγετε να προκαλέσετε άσκοπη ανησυχία πριν.



## Αναφορές

- Andoh, E. (2025). Θεραπεία επιζώντων της εμπορίας ανθρώπων: Οι ψυχολόγοι φέρνουν στρατηγικές βασισμένες στο τραύμα στο θεραπευτικό τραπέζι. *Αμερικανική Ψυχολογική Εταιρεία*, 56(2). <https://www.apa.org/monitor/2025/03/survivors-human-trafficking>
- Cutbush, S., McCallum Desselle, L., Larson, M., & D’Arcangelo, B. (5 Οκτωβρίου 2023). *Πρότυπα φροντίδας για παρόχους υπηρεσιών κατά της εμπορίας ανθρώπων: Βιβλιογραφική ανασκόπηση*. RTI International για το Freedom Network USA. [https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers\\_Literature-Review\\_FINAL.pdf](https://freedomnetworkusa.org/app/uploads/2023/12/Standards-of-Care-for-Anti-Human-Trafficking-Service-Providers_Literature-Review_FINAL.pdf)
- Fields, E. (10 Ιουλίου 2025). Η κοινότητα ως φροντίδα για τους επιζώντες της εμπορίας ανθρώπων. *Safe House Project*. <https://www.safehouseproject.org/blog/community-as-care-for-human-trafficking-survivors/>
- Kliwein, T. M. (22 Σεπτεμβρίου 2024). Δημιουργία αθλητικών περιβαλλόντων για αθλητές με γνώμονα το τραύμα: Εφαρμογή αρχών με γνώμονα το τραύμα στους χώρους όπου προπονούνται και αγωνίζονται οι αθλητές. *Psychology Today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/in-the-trenches/202409/creating-trauma-informed-sports-environments-for-athletes>
- McElroy, M. (30 Μαΐου 2025). Αποκατάσταση της ψυχολογικής ασφάλειας στον αθλητισμό: Οδηγός για προπονητές. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>
- Πρόγραμμα RECOVER. (2025). *Έκθεση ανάλυσης αναγκών D2.1*. <https://www.recover-project.eu/outputs/>
- Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S., & Alikaj, A. (2022). *Καθοδήγηση θυμάτων εμπορίας ανθρώπων: Οδηγός επανένταξης για επαγγελματίες*. Different and Equal; NEXUS Institute.
- Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών των Ηνωμένων Πολιτειών, Διοίκηση για τα Παιδιά και τις Οικογένειες, Γραφείο για την Εμπορία Ανθρώπων. (Ιανουάριος 2018). *Εργαλείο και οδηγός για τον έλεγχο της εμπορίας ενηλίκων*. [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult\\_human\\_trafficking\\_screening\\_tool\\_and\\_guide.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf)

## Αναφορές

McElroy, M. (30 Μαΐου 2025). Αποκατάσταση της ψυχολογικής ασφάλειας στον αθλητισμό: Οδηγός για προπονητές. *LinkedIn*. <https://www.linkedin.com/pulse/rebuilding-psychological-safety-sport-guide-coaches-martin-mcelroy-ipcec>

Πρόγραμμα RECOVER. (2025). Έκθεση ανάλυσης αναγκών D2.1. <https://www.recover-project.eu/outputs/>

Surtees, R., Meshi, M., Tanellari, S., & Alikaj, A. (2022). Καθοδήγηση θυμάτων εμπορίας ανθρώπων: Οδηγός επανένταξης για επαγγελματίες. Different and Equal; NEXUS Institute.

Υπουργείο Υγείας και Κοινωνικών Υπηρεσιών των Ηνωμένων Πολιτειών, Διοίκηση για τα Παιδιά και τις Οικογένειες, Γραφείο για την Εμπορία Ανθρώπων. (Ιανουάριος 2018). *Εργαλείο και οδηγός για τον έλεγχο της εμπορίας ενηλίκων*. [https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult\\_human\\_trafficking\\_screening\\_tool\\_and\\_guide.pdf](https://www.acf.hhs.gov/sites/default/files/documents/otip/adult_human_trafficking_screening_tool_and_guide.pdf)



# Συγχαρητήρια για την ολοκλήρωση της 4ης Ενότητας!



Με τη συγχρηματοδότηση  
της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Με τη χρηματοδότηση της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Οι απόψεις και οι γνώμες που διατυπώνονται εκφράζουν αποκλειστικά τις απόψεις των συντακτών και δεν αντιπροσωπεύουν κατ' ανάγκη τις απόψεις της Ευρωπαϊκής Ένωσης ή του Ευρωπαϊκού Εκτελεστικού Οργανισμού Εκπαίδευσης και Πολιτισμού (ΕΑΕΕΑ). Η Ευρωπαϊκή Ένωση και ο ΕΑΕΕΑ δεν μπορούν να θεωρηθούν υπεύθυνοι για τις εκφραζόμενες απόψεις.

