

SAŽETAK ZA KREATORE POLITIKA — RAZINA EU-a

ZA DONOSITELJE ODLUKA NA RAZINI EU-a · POLITIKA SPORTA I MLADIH

Mentalno zdravlje u sportu mladih: na dokazima utemeljen poziv na djelovanje EU-a

MindFit — Tackle Your Thoughts · Project 101181079 — ERASMUS-SPORT-2024-SSCP (Small-scale Partnerships in the Field of Sport)

Ključne poruke

- Međudržavno istraživanje na 501 mladom sportašu (dob 10–18) u Hrvatskoj i Španjolskoj pokazalo je da su depresivni simptomi rašireni — velika većina španjolskih adolescenata (preko 80%) i značajan udio hrvatskih adolescenata iskazuje blage do teške simptome.
- Podrška mentalnom zdravlju u sportu i dalje je rascjepkana diljem EU-a i pretežno usmjerena na vrhunske sportaše, zanemarujući mlađe sportaše te trenere i stručno osoblje oko njih.
- Preventivni program MindFit ostvario je velike, mjerljive pomake: među 98 sportskih stručnjaka udio onih sposobnih upravljati natjecateljskim stresom porastao je s 3% na 55% nakon jednog tjedna strukturirane obuke.
- Ti su rezultati prenosivi. EU može uz skroman trošak proširiti na dokazima utemeljenu pismenost o mentalnom zdravlju u državama članicama kroz svoje programe za sport i mlade.

Izazov: skriveno opterećenje u sportu mladih

Sport se naširoko promiče kao pokretač tjelesne i mentalne dobrobiti, no psihičko stanje mladih sportaša ostalo je uglavnom nevidljivo u politikama. MindFit Gap Analiza ispitala je 501 adolescenta u dobi 10–18 godina (300 u Hrvatskoj, 201 u Španjolskoj) pomoću validiranog upitnika raspoloženja i osjećaja (MFQ), nadilazeći prvotni cilj od 300 ispitanika.

Nalazi su upečatljivi i specifični za svaku zemlju. U Španjolskoj samo 17,5% adolescenata nije pokazalo značajne depresivne simptome; 34% je iskazalo blage, 47% umjerene i 1,5% teške simptome. U Hrvatskoj 59,2% nije pokazalo značajne simptome, ali 7,8% je iskazalo teške simptome — više od pet puta više nego u Španjolskoj. Simptomi se izrazito pojačavaju s nastupom puberteta (dob 13–18).

Te razlike odražavaju kulturne i socioekonomske čimbenike, uključujući stigmatu koja potiskuje prijavljivanje blažih simptoma. Potvrđuju da jedinstven pristup neće uspjeti: učinkovita podrška mora biti utemeljena na dokazima i prilagodljiva nacionalnim kontekstima, upravo onakva koordinacija kakvu EU može omogućiti.

Treneri i stručno osoblje: izostavljena ciljna skupina

Tradicionalno se pažnja prema mentalnom zdravlju u sportu usmjerava isključivo na sportaše, ostavljajući trenere, kondicijske trenere i stručno osoblje — koji oblikuju svakodnevicu mladih

sportaša — bez podrške. No upravo ti stručnjaci suočeni su s visokim stresom i pritiskom rezultata koji, ako se njima ne upravlja, vode izgaranju i smanjuju kvalitetu podrške koju pružaju.

MindFit je ovu skupinu stavio u središte. Rezultati pokazuju da je preventivna obuka odraslih oko mladih sportaša jedna od troškovno najučinkovitijih poluga dostupnih sportskoj politici EU-a.

Što djeluje: dokazi iz programa MindFit

MindFit je sportašima isporučio strukturirani kurikulum od šesnaest modula po 30 minuta, uz intenzivnu jednotjednu obuku za sportske stručnjake. Mjerenje prije i poslije intervencije na 98 stručnjaka pokazalo je velika, dosljedna poboljšanja:

- Upravljanje stresom: udio stručnjaka na visokoj razini sposobnosti porastao je s 3,1% na 55,0% (porast od 52 postotna boda); prosječna ocjena popela se s 1,99 na 3,23 na ljestvici od pet.
- Tjelesna svjesnost (interocepcija): izvrsnost u prepoznavanju ranih tjelesnih znakova tjeskobe porasla je s otprilike 1% na gotovo 40%, stvarajući sustav ranog upozoravanja za mentalno zdravlje.
- Emocionalna regulacija: učestala, svjesna upotreba tehnika smirivanja porasla je s 3,1% na 56,1%.
- Psihološka sigurnost i komunikacija: percepcija psihološki sigurnog timskog okruženja porasla je s 2% na 56%, potpomognuta prelaskom na 'ja-poruke' utemeljene na odgovornosti.

Dopunski izvještaj o dobrim praksama, izrađen na temelju doprinosa psihologa praktičara na međunarodnoj online konferenciji, sažeo je konkretne, prenosive tehnike kroz tri faze — pripremu, intervenciju tijekom igre i oporavak nakon igre — spremne za primjenu u klubovima diljem EU-a.

Preporuke za donositelje odluka EU-a

1. Ugraditi pismenost o mentalnom zdravlju kao standardni cilj unutar programa Erasmus+ Sport i srodnih programa EU-a, ravnopravno s tjelesnom aktivnošću i integritetom.
2. Prepoznati trenere i stručno osoblje kao zasebnu ciljnu skupinu za mentalno zdravlje koja ima pravo na preventivnu obuku financiranu sredstvima EU-a, a ne samo sportaše.
3. Financirati širenje na dokazima utemeljenih, prenosivih kurikula (poput MindFit modula i alata) u državama članicama, dajući prednost adolescentima u dobi 13–18 godina gdje se simptomi pojačavaju.
4. Poduprijeti usporedivo prikupljanje podataka i standarde probira u državama članicama, kako bi se nacionalne razlike — poput više stope teških simptoma u Hrvatskoj — mogle otkriti i riješiti.
5. Podržati kampanje protiv stigme na razini EU-a kako bi se mladi sportaši i odrasli oko njih osjećali sposobnima potražiti pomoć.

MindFit dokazuje, mjerljivim rezultatima u dvije države članice, da niskotroškovna preventivna obuka o mentalnom zdravlju donosi velike pomake. Ugrađivanje ovog pristupa u sportsku politiku i politiku za mlade EU-a zaštitilo bi cijelu generaciju mladih sportaša i stručnjaka koji ih podržavaju.

Izvori dokaza

- MindFit Gap Analiza (2025.) — 501 adolescent, Hrvatska i Španjolska
- Koristi programa obuke MindFit — istraživanje prije/poslije, 98 sportskih stručnjaka
- Dobre prakse u svijetu sporta — izvještaj psihologa o najboljim praksama

Financirano sredstvima Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su stavovi i mišljenja autora i ne moraju se podudarati sa stavovima i mišljenjima Europske unije ili Europske izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.