

SAŽETAK ZA KREATORE POLITIKA — NACIONALNA RAZINA

ZA NACIONALNE KREATORE POLITIKA SPORTA I OBRAZOVANJA (HRVATSKA I ŠPANJOLSKA)

Ugradnja mentalnog zdravlja u nacionalne sustave sporta mladih

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

Ključne poruke

- Depresivni simptomi među mladim sportašima česti su i naglo rastu u adolescenciji. Nacionalni podaci pokazuju različite profile: u Hrvatskoj 7,8% mladih sportaša iskazuje teške simptome (više od pet puta više nego u Španjolskoj), dok u Španjolskoj preko 80% iskazuje barem blage simptome.
- Klubovima i udrugama uvelike nedostaju alati, probir i putovi upućivanja za podršku mentalnom zdravlju mladih sportaša, a treneri koji s njima rade ne dobivaju nikakvu sustavnu pripremu.
- Kratak, strukturiran preventivni program djeluje: MindFit je u jednom tjednu podigao sposobnost upravljanja stresom kod sportskih stručnjaka s 3% na 55% te osposobio 30 trenera za pružanje podrške mentalnom zdravlju u 6 klubova i udruga za 90 mladih sportaša.
- Nacionalna tijela mogu učvrstiti te pomake ugradnjom obuke o mentalnom zdravlju u izobrazbu i licenciranje trenera te financiranjem probira i upućivanja u klubovima.

Nacionalna slika

MindFit Gap Analiza ispitala je 501 adolescenta u dobi 10–18 godina (300 u Hrvatskoj, 201 u Španjolskoj). Dvije zemlje pokazuju jasno različite profile, s izravnim posljedicama za nacionalne politike.

U Hrvatskoj 59,2% mladih sportaša nije pokazalo značajne depresivne simptome, ali 7,8% je iskazalo teške simptome — najviša stopa teških simptoma u istraživanju, vjerojatno i podcijenjena zbog stigme koja obeshrabruje prijavljivanje blažih teškoća. U Španjolskoj je opterećenje šire: samo 17,5% bilo je bez simptoma, dok je 34% iskazalo blage, a 47% umjerene simptome. U obje zemlje simptomi se pojačavaju od 13. godine nadalje.

Jasna je posljedica za politike da svaka zemlja treba prilagođen odgovor: Hrvatska bi trebala dati prednost ranom otkrivanju teških slučajeva i smanjenju stigme, dok bi Španjolska trebala dati prednost širokoj, preventivnoj podršci velikoj skupini s blagim do umjerenim simptomima.

Jaz na terenu

Sportski klubovi i udruge, gdje mladi sportaši provode velik dio vremena, uglavnom nemaju strukturiran način prepoznavanja ili odgovora na teškoće mentalnog zdravlja. Treneri, odrasli najbliži mladim sportašima, dobivaju malo ili nimalo pripreme za tu ulogu, premda se i sami suočavaju sa značajnim stresom.

MindFit je to izravno riješio: osposobio je 30 trenera iz Hrvatske i Španjolske kroz intenzivni tečaj u Splitu i proveo program od šesnaest modula u 6 klubova i udruga, obuhvativši 90 sportaša u dobi 14–18 godina.

Dokazani rezultati kratke intervencije

Mjerenje prije i poslije obuke na 98 sportskih stručnjaka pokazalo je da čak i jednodnevni program donosi velike pomake:

- Sposobnost upravljanja stresom na visokoj razini porasla je s 3,1% na 55,0%; prosjek je porastao s 1,99 na 3,23 (od 5).
- Rano prepoznavanje tjelesnih znakova tjeskobe (interocepcija) poraslo je s otprilike 1% na gotovo 40%.
- Učestala upotreba tehnika emocionalne regulacije porasla je s 3,1% na 56,1%.
- Percepcija psihološki sigurnog timskeg okruženja porasla je s 2% na 56%.

Praktičan izvještaj o dobrim praksama daje klubovima tehnike spremne za upotrebu kroz tri faze — pripremu, intervenciju tijekom igre i oporavak nakon igre, za čiju primjena nije potrebno specijalizirano osoblje.

Preporuke za nacionalna tijela

1. Integrirati modul pismenosti o mentalnom zdravlju u nacionalnu izobrazbu i licenciranje trenera, kako bi svaki ovlaštenu trener mogao prepoznati znakove upozorenja i primjereno reagirati.
2. Financirati klubove i udruge za uvođenje jednostavnog probira i jasnih putova upućivanja na stručnu podršku, oslanjajući se na validirane alate korištene u Gap Analizi.
3. Dati prednost dobnoj skupini 13–18 godina, gdje se simptomi pojačavaju, kroz partnerstva škola i klubova te ciljane programe.
4. Prilagoditi nacionalni odgovor: u Hrvatskoj se usredotočiti na otkrivanje teških slučajeva i smanjenje stigme; u Španjolskoj na široku preventivnu podršku za blage do umjerene simptome.
5. Osigurati održivo financiranje kako bi klubovi i udruge mogli nastaviti provoditi program i nakon završetka projekta, uz periodičnu evaluaciju rezultata.

MindFit pokazuje da kratak, niskotroškovni program proveden kroz obične klubove i trenere donosi velika, mjerljiva poboljšanja. Njegova ugradnja u nacionalnu izobrazbu trenera i praksu klubova omogućila bi svakom mladom sportašu pristup podršci mentalnom zdravlju koja mu je potrebna.

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.