

PRIMJERI DOBRE PRAKSE



Autori: Miguel López Molina, Joaquín López Molina, Paula Matijašević

Subjektivna dobrobit je temeljni stup u učinak i život svakog sportaša. Tijekom godina sport se prvenstveno povezivao s fizičkim naporima, disciplinom i pomicanjem granica, ostavljajući u drugom planu važnost mentalnog zdravlja. Međutim, postaje sve jasnije da je emocionalna i psihička ravnoteža neophodna za postizanje punog potencijala i, iznad svega, za osiguranje održive sportske karijere i ispunjenog života. Ovaj dokument ima za cilj pružiti niz dobrih praksi za promicanje mentalne dobrobiti u sportu. Ovim primjerima dobre prakse nastojimo promicati zdravo sportsko okruženje, u kojem je skrb o mentalnom zdravlju normalizirana i osigurani su alati za sprječavanje stresa, tjeskobe, izgaranja i drugih problema koji mogu utjecati na sportaše. Fokus na mentalno zdravlje poboljšava izvedbu i motivaciju, kao i jačanje otpornosti, timskog rada i uživanja u sportu.

Ovaj je dokument korak prema svjesnijoj i inkluzivnijoj sportskoj kulturi, gdje dobrobit sportaša je prioritet.

- Primjeri dobre prakse osmišljeni su s ciljem podizanja svijesti među mladim sportašima o ključnoj važnosti očuvanja mentalnog zdravlja. Kroz inspirativne priče i iskustva poznatih sportskih zvijezda koje su otvoreno progovorile o svojim mentalnim izazovima, nastojimo potaknuti razgovor, osnažiti mlade i doprinijeti razbijanju stigme koja još uvijek postoji kada je riječ o mentalnom zdravlju u sportskom okruženju.
- Kako bismo osigurali što veći doseg i utjecaj, ovaj primjer dobre prakse distribuirat ćemo sportskim centrima i klubovima u Hrvatskoj i Španjolskoj, s ciljem da dopremo do najmanje 50 sportskih ustanova. Na taj način želimo potaknuti sportske zajednice na aktivno uključivanje u promociju mentalne dobrobiti, stvarajući pritom zdravije, podržavajuće i otvorenije okruženje za razvoj mladih sportaša. Uz to, svi navedeni materijali bit će učitani na online platformu, gdje će biti dostupni trenerima, sportskim djelatnicima i ostalim zainteresiranim dionicima, s namjerom da im posluže kao koristan alat u svakodnevnom sportskom radu.
- Primjeri dobre prakse, zajedno s ostalim znanstvenim i praktičnim rezultatima projekta, činit će temelj za razvoj MindFit programa unutar radnog paketa WP3. Dio primjera dobre prakse bit će predstavljen tijekom edukacije Training for Trainers, s ciljem prijenosa znanja i daljnje implementacije u sportsku praksu.



NA TEMELJU ONLINE KONFERENCIJE, PSIHOLOZI IZVJEŠĆUJU O SVOJOJ
NAJBOLJOJ PRAKSI RADA SA SPORTAŠIMA NA MENTALNOM ZDRAVLJU.
SUMIRANJEM NJIHOVIH ODGOVORA ZAKLJUČILI SMO TRI FAZE
IZVJEŠĆE O PRIMJERIMA DOBRE PRAKSE:

- 1) PRIPREMA
- 2) INTERVENCIJA U IGRI
- 3) INTERVENCIJA NAKON IGRE



1. Faza pripreme



CILJ: MENTALNO PRIPREMANJE SPORTAŠA ZA OPTIMALAN NASTUP PRIJE POČETKA NATJECANJA.

✓NAJBOLJE PRAKSE:

- POSTAVLJANJE CILJEVA: DEFINIRANJE KRATKOROČNIH I DUGOROČNIH CILJEVA

CILJEVI IZVEDBE.

- TEHNIKE VIZUALIZACIJE: MENTALNO VJEŽBAVANJE USPJEŠNIH AKCIJA I SCENARIJI NATJECANJA.
- RUTINE PRIJE NASTUPA: DOSLJEDNE NAVIKE ILI RITUALI ZA IZGRADNJU FOKUSA I SMANJITI NEIZVJESNOST.
- TEHNIKE OPUŠTANJA I DISANJA: UPRAVLJANJE TJESKOBOM PRIJE IGRE (PR. 4- 7-8 METODA DISANJA).
- POZITIVNI GOVOR SA SAMIM SOBOM I POTVRDE: JAČANJE VJERENJA U SEBE I MENTALNOG POVJERENJE.
- SCENARIJI "ŠTO AKO": MENTALNA PRIPREMA ZA NEOČEKIVANO ILI ŠTETNO SITUACIJE U IGRI (NPR. LOŠE ODLUKE SUDCA, PORAZ).

Preporučeni alati:

- Dnevnik mentalnog treninga
 - Vođenje vizualizacije
 - Audio zapisi
- Radionice mentalne otpornosti sa sportskim psihologom

2. Intervencija nakon utakmice

Faza



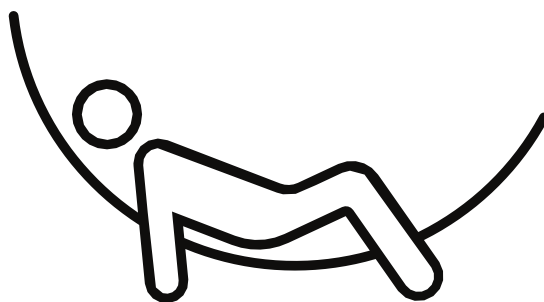
CILJ: ODRŽAVANJE FOKUSA, UPRAVLJANJE EMOCIONALNIM REAKCIJAMA I BRZA SE PRILAGODBA PRITISKU

✓ PRIMJERI DOBRE PRASKE:

- Fokus na sadašnji trenutak: strategije svjesnosti u igri za ostanak usidren u "sada" (npr. fokus na disanje ili fizičke znakove). Resetirajte rutine: brze tehnike za prekidanje negativnih mentalnih spirala (npr. duboki udah + riječ koja je „okidač“ poput "resetiraj" ili "sljedeće").
- Učinkovita timska komunikacija: jasna, puna podrške i konstruktivna dijalog između suigrača.
- Mini-golovi tijekom igre: Usredotočite se na male, kontrolirane zadatke (npr. "osvoji sljedeći bod").
- Svjesnost govora tijela: Namjerna upotreba izraza samouvjerenosti i otvoreno držanje za utjecaj na način razmišljanja.

Preporučeni alati:

- Kartice trenera s mentalnim podsjetnik
- Unaprijed dogovoreni signali "mentalnog resetiranja" s trenerom o suigračima
- Mikro-stanke s fokusom na disanje ili vizualizacija



Cilj: Potaknuti emocionalnu obradu, konstruktivnu refleksiju, i psihički oporavak nakon nastupa.

✓ Primjeri dobre prakse:

- Strukturirani *debriefing*: Vođena rasprava s trenerom/psihologom usredotočujući se na naučene lekcije—ne samo na ishod.
- Samorefleksija: vođenje dnevnika ili verbalni pregled misli, emocija, i ponašanja tijekom igre.
 - Tehnike emocionalne regulacije: Podrška u procesuiranju razočaranje, stres ili frustracija.
 - Pojačavanje pozitivnih strana: Isticanje i internaliziranje uspješno ponašanje i napredak.
- Resetiranje i plan oporavka: faza mentalnog "hlađenja", uključujući tehnike opuštanja i pomicanje fokusa na sljedeći cilj.

Preporučeni alati:

- Radni listovi za razmišljanje nakon utakmice
- Individualni razgovori o mentalnom
- Oporavku vježbe disanja i uzemljenja
- Vizualizacija oporavka (npr. zamišljanje oporavka tijela i uma)

Najbolja praksa trenera

Izvješće



Treneri uvid što je najbolje za sportaša

Priprema u 3 faze:

1) Faza pripreme

2) Faza intervencije u igri

3) Intervencija nakon utakmice



1. Faza pripreme

Cilj: Izgrađivanje jakih mentalnih temelja prije nastupa kroz strukturirane rutine i uvjetovanje načina razmišljanja.

Ključni zaključci s konferencije:

- Postavljanje ciljeva kao zajednički proces: Treneri su naglasili zajedničko stvaranje SMART ciljeva sa sportašima kako bi se potaknula predanost i motivacija.
 - Rituali prije utakmice za usredotočenost: Mnogi treneri izvijestili su o učinkovitosti individualiziranih rutina prije utakmice, koje pomažu sportaši "uđu u zonu".
- Mentalne vještine ugrađene u trening: Umjesto da izoliraju mentalni trening, treneri su uspješno integrirali fokus, vizualizaciju i vježbanje pribranosti u redovite fizičke sesije.
- Promicanje pozitivnog samogovora: treneri su istaknuli svoju ulogu u modeliranje konstruktivnog unutarnjeg dijaloga, posebno u visokim simulacije tlaka.
 - Mentalno zagrijavanje kao standardna praksa: vizualizacija, disanje, ili se vježbe fokusa sve više koriste kao dio zagrijavanja rutine prije treninga ili natjecanja.



Dijeljeni alati:

- Mentalne kontrolne liste prije treninga
- "Fokusne riječi" integrirane u vježbe
- Timske radionice o razvoju načina razmišljanja

2. Faza intervencije tijekom igre — što treneri primjenjuju tijekom natjecanja

Cilj: Održavanje mentalne jasnoće i pribranosti sportaša tijekom natjecanja.



Uvid u konferenciju:

- Tehnike resetiranja: Treneri koriste kratke, ponovljive strategije resetiranja (npr. duboko disanje, riječi pokretači) kako bi pomogli sportašima da povrate fokus nakon grešaka.
 - Neutralna, jasna komunikacija: Izbjegavanje emocionalnog naboja povratne informacije pomažu sportašima da ostanu usredotočeni i prizemljeni.
 - Strateški vremenski prekidi za mentalno ponovno fokusiranje: ne koriste se samza taktiku, već zastati, udahnuti i mentalno se resetirati.
- Fokus na proces iznad ishoda: Treneri preusmjeravaju pozornost na specifične radnje pod kontrolom sportaša, smanjujući pritisak.

Dijeljeni alati:

- Signali rukama ili vizualni znakovi za mentalnoresetirati
- Kratki "podsjetnici za fokus" tijekom pauza i igrati
 - Tehnike disanja uvježbane usred natjecanja



3. Faza intervencije nakon utakmice

— Uloga trenera u promišljanju i resetiranju

Cilj: Podržavanje emocionalnog oporavka sportaša, učenja i nastavak mentalnog razvoja.



Primjeri dobre prakse s konferencije:

- Uravnoteženi izvještaj: Kombinacija tehničkog/taktičkog pregleda s emocionalnom podrškom povećava angažman i rast sportaša.
- Isticanje malih pobjeda: čak i u porazu, fokusiranje na mentalna poboljšanja ili poboljšanja ponašanja održava samopouzdanje i motivaciju. Strukturirani
- Strukturirani odraz: Treneri koriste alate za odraz kako bi pomogli sportašima identificirati mentalne snage i područja za rast.
- Poticanje mentalnog oporavka: Nakon intenzivnih mečeva, sportaši su potiče da se odmaknete, opustite i mentalno napunite prije pretjerano analizirajući.



Dijeljeni alati:

- Predlošci za razmišljanje ili vođeno vođenje dnevnika
- Prijava sportaša jedan na jedan nakon utakmice
- Rutina disanja ili uzemljenja nakon utakmice

Uvid sportskih predstavnika

Kontekst

Tijekom nedavnih rasprava i razmjene iskustava među sportskim predstavnicima, pojavio se jasan konsenzus: suradnja između trenera, sportskih psihologa i roditelja igra ključnu ulogu u promicanju i zaštiti mentalno blagostanje mladih sportaša.

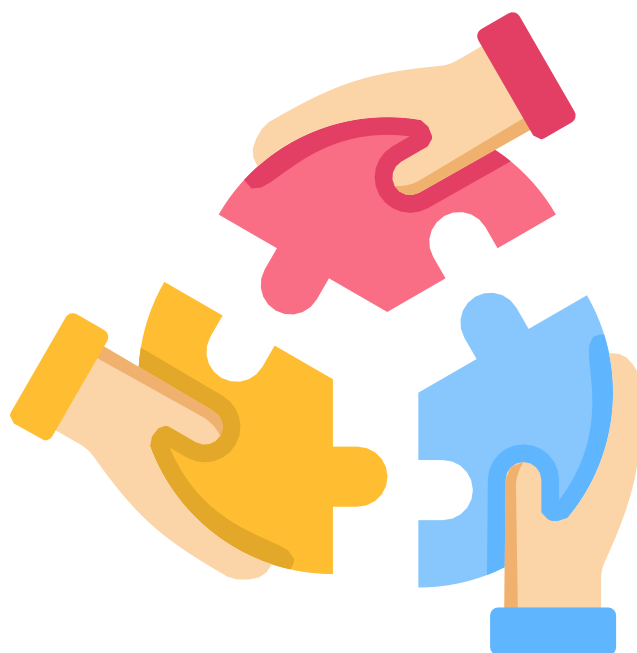


Ključni nalazi

- Triangulacijski sustav podrške: kada treneri, psiholozi i roditelji rade zajedno, mladi se sportaši osjećaju sigurnije, razumljivi i emocionalno podržavali.
- Rano otkrivanje izazova: Zajednička komunikacija omogućuje rano prepoznavanje emocionalnih promjena ili promjena u ponašanju, omogućujući pravovremenu intervenciju.
- Dosljedno slanje poruka: usklađena komunikacija sve tri strane jača zdrave vrijednosti (npr. otpornost, užitak, samopouzdanje, vrijednost) i sprječava mješovite signale u pogledu izvedbe pritisak.
- Izgradnja povjerenja i otvorenosti: Vjerojatnije je da će se sportaši izraziti zabrinutosti kada osjete jedinstvo i međusobno poštovanje između odrasli u svom okruženju.
- Holistički razvoj: Mentalno zdravlje više nije vidljivo odvojeno od sportskog razvoja, nego kao temelj za bolji sportski učinak i osobni rast.

Identificirani najbolji primjeri prakse

- **Redovite prijave u tri smjera (trener-roditelj-psiholog)**
- **Roditeljske edukacije o emocionalnom podršku u sportu**
- **Uključivanje psihologa u timske sastanke i planiranje sezone**
- **Promicanje otvorenih razgovora bez osuđivanja s mladim sportašima**
- **Jedinstveni pristup neuspjesima i pogreškama (usredotočite se na učenje, a ne na osudu)**



Gledišta sportaša

Mentalno zdravlje u sportu

Uvidi iz panela sportaša – online

Sažetak konferencije

Kontekst

Ovo se izvješće temelji na ključnim uvidima koje su podijelili sportaši tijekom panela na online sportskoj konferenciji. Sportaši iz različitih sportskih i natjecateljskih razina otvoreno su raspravljali o strategijama, okruženjima i vrstama podrške koje su najpozitivnije utjecale svoje mentalno zdravlje tijekom karijere.



Što su sportaši identificirali?

Primjeri dobre prakse



1. Otvorena komunikacija i sigurni prostori

Sportaši su naglasili vrijednost nekoga s kim mogu razgovarati bez straha od osude—bilo da je to trener, psiholog, suigrač ili mentor.

2. Normalizacija razgovora o mentalnom zdravlju

Sportaši su podijelili da kada se mentalno zdravlje tretiralo kao normalno kao i fizičko zdravlje, to je smanjilo stigmatu i potaklo ih da potraže pomoć kada je potrebna.

Cijenili su kad klubovi ili timovi uključuju mentalno zdravlje kao redoviti dio rasprave, a ne samo kad je nešto pošlo po zlu.

3. Pristup stručnoj podršci za mentalno zdravlje

- Dostupnost sportskih psihologa ili mentalnih trenera smatrana je jednim od najkorisnijih resursa—posebno kada je podrška bila privatna, redovita i povjerljiva.

4. Autonomija i povjerenje

Sportaši su izvijestili o boljem mentalnom blagostanju kada su osjećali povjerenje u donošenju odluka, davanju povratnih informacija ili preuzimanju inicijative, umjesto da su bili mikroupravljeni.

5. Ravnoteža između sporta i života

Održavanje identiteta izvan sporta (npr. škola, hobiji, veze) smatralo se ključnim za otpornost—posebice tijekom ozljeda ili promjena karijere.

"Kada je sport sve, svaki neuspjeh se čini kao kraj svijeta."

6. Timska kultura i vršnjačka podrška

Sportaši su opisali pozitivnu timsku kulturu – gdje suigrači s drugima i slave trud, a ne samo rezultate – kao ključnu zaštitnicu zdravlja svakoga.

Najbolje prakse koje su istaknuli sportaši

- Redovite mentalne provjere kod trenera odnosno drugog osoblja
- Povjerljivi pristup mentalnom zdravlju profesionalcima
- Timske sesije o stresu, načinu razmišljanja i dobrom odnosu prema mentalnom zdravlju
- Poticanje ravnoteže: fleksibilni rasporedi, obrazovanje, slobodno vrijeme
- Stvaranje otvorene, iskrene i podržavajuće kulture u svlačionici.

DWAYNE JOHNSON

FERNANDO ALONSO

BLANKA VLAŠIĆ

BRITTNEY GRINER

ANA MARÍA MARKOVIĆ

ANDRÉS INIESTA

OIHANE VALDEZATE

ABBY WAMBACH

MACARENA CABRILLANA

PAU GASOL

SERENA WILLIAMS

TONY ADAMS

ÁLEX ABRINES

DEMAR DEROZAN

KAROLINA MARÍN

YULIMAR ROJAS

NAOMI OSAKA

FRAN KIRBY

LYDIA VALENTÍN

DONNA VEKIĆ

RICKY RUBIO

FEDE GÓMEZ

KEVIN LOVE

IAN THORPE

MICHAEL PHELPS

ANA PELETEIRO

SIMONE BILES

RICKY WILLIAMS

MALARCHUK CLINT

ANA PELETEIRO

TKO JE SPORTAŠ?

Ana Peleteiro-Compaoré Brión španjolska je sportašica koja se natječe u atletici, specijalizirana za troskok. U Tokiju 2020. osvojila je brončanu medalju u troskoku.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Rekla je da je upala 'u tu jamu u kojoj sam mislila da ću tamo i ostati' nakon njezinog 'vrlo ranog uspjeha' i ozljede koja ju je spriječila da sudjeluje u Riju 2016. Sportašica cijeni mentalno zdravlje: 'Da sam znala da će mi psihološka pomoć toliko pomoći, počela bih ranije, ali nikad nisam napravila taj korak jer sam mislila da to držim pod kontrolom'.



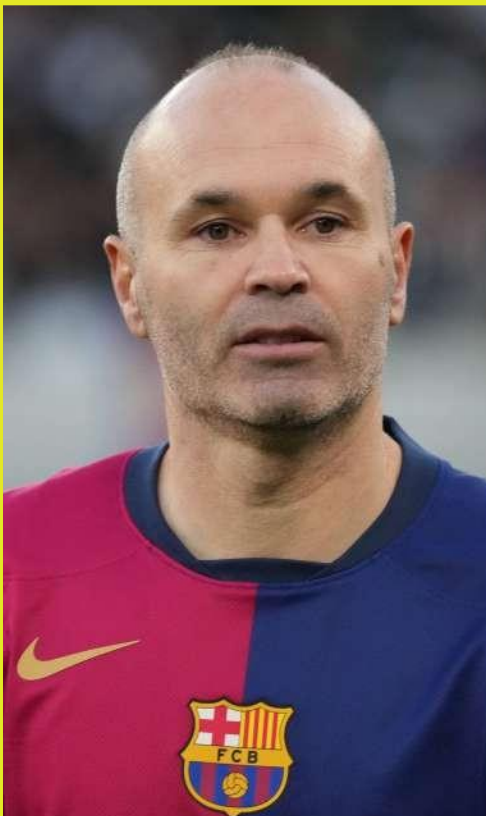
DEFODI IMAGES//GETTY IMAGES

'Ne znam zašto nam je teško priznati da mi moramo brinuti o našim glavama. Ima pomoći osobno i očito struka koja me puno saveznik!'

ANDRÉS INIESTA

TKO JE SPORTAŠ?

Andrés Iniesta Luján je bivši španjolski nogometaš. Igrao je na poziciji veznog igrača, a najveći dio karijere proveo je u FC Barceloni i španjolskoj reprezentaciji, najuspješniji je nogometaš u povijesti svoje zemlje s ukupno 40 službenih naslova.



KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Iza svog uspjeha na terenu, Iniesta je u tišini živio unutarnju borbu koja je bila obilježena depresijom, temom o kojoj je postajao sve otvoreniji i otvoreniji. Nogometaš je među prvima progovorio o mentalnom zdravlju u svijetu sporta, gdje je psihička slabost oduvijek bila stigma.

ETSUO HARA/GETTY IMAGES

*'Rekao sam majci ili idemo dolje vidjeti
liječnika ili ću umrijeti'. 'Izgubio sam sebe.'*

RICKY RUBIO

TKO JE SPORTAŠ?

Ricky Rubio jedan je od najistaknutijih španjolskih košarkaša, s uspješnom karijerom kako u NBA ligi, tako i u reprezentaciji. Njegova vještina na terenu i sposobnost vođenja tima donijele su mu priznanje širom svijeta.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Priča Rickyja Rubija obilježena je trenucima velikog uspjeha, ali i nakupljenim emocionalnim pritiskom i stresom koji nisu bili vidljivi javnosti. Smrt njegove majke 2016. godine bila je razoran udarac za njega, bol koju nikada nije u potpunosti obradio zbog potrebe da nastavi svoju profesionalnu karijeru.



GETTY IMAGES

"Bio sam u tami, ali radom i uz pomoć potrebnih stručnjaka možeš izaći iz toga. Riječ, zagrljaj, 'tu sam' - sve pomaže. Bio sam spašen i sada sam miran. Ponosan sam na sebe. Dajem košarci još jednu priliku."

KAROLINA MARÍN

TKO JE SPORTAŠ?

Carolina Marín sinonim je za uspjeh u svijetu badmintona. Olimpijska prvakinja, višestruka svjetska prvakinja i uzor u španjolskom sportu, njezina je karijera obilježena izvanrednim postignućima koja su je svrstala među najbolje sportašice u povijesti.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

U nekoliko intervjua, Carolina je govorila o tome kako njezin tim surađuje s psihologom. Zapravo, s psiholozima radi još od svoje 15. godine, a danas surađuje s psihologinjom koja joj je ključna podrška u timu, posebno zbog ozljeda koje je pretrpjela i gubitka člana obitelji koji je doživjela prije nekoliko godina.



"Nisam vanzemaljac ni superheroj, ja sam ljudsko biće. Imam svoje emocije, svoje osjećaje, i rad na mentalnom zdravlju, razgovor o emocijama i izražavanje osjećaja jako mi pomažu jer sam vrlo emotivna."

ÁLEX ABRINES

TKO JE SPORTAŠ?

Alejandro Abrines Redondo je španjolski košarkaš koji trenutno igra za FC Barcelonu. Sa 1,98 metara visine igra na poziciji beka šutera. Sin bivšeg ACB igrača Gabriela Abrinesa.



KAKAV JE UČINAK TO IMALO

NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Nakon što je briljirao u NBA s Oklahoma City Thunderom, Abrines se suočio s unutarnjom borbom koje mnogi nisu bili svjesni. Počeo je osjećati napadaje tjeskobe i depresije. Alex Abrines odlučio je svoje mentalno zdravlje staviti iznad sportske karijere. Taj čin hrabrosti za njega nije bio samo nužna promjena, već i snažna poruka svijetu sporta.

IMAGO

'Pokušao sam se boriti protiv svog mentalnog zdravlja dok sam igrao košarku, ali došlo je vrijeme kada sam odlučio uzeti korak natrag.'

LYDIA VALENTÍN

TKO JE SPORTAŠ?

Lydia Valentín je olimpijska prvakinja i višestruka osvajačica medalja na svjetskim i europskim prvenstvima u dizanju utega, kao i jedan od najistaknutijih primjera mentalne snage i ustrajnosti u španjolskom sportu.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

U sportu poput dizanja utega, koji zahtijeva ne samo impresivnu fizičku i tehničku disciplinu, već i vrhunsku psihološku pripremu, Lydia je tijekom svoje karijere intenzivno surađivala sa sportskim psiholozima kako bi se nosila s pritiscima vrhunskih natjecanja, ali i emocionalnim izazovima oporavka od ozljeda.



MIKE EHRMANN//GETTY IMAGES

"Radim s psihologom jer je dizanje utega sport snage, ali je ujedno i vrlo mentalan sport i ne smiješ se usredotočiti ni na što drugo osim na trenutak natjecanja."

PAU GASOL

TKO JE SPORTAŠ?

Pau Gasol jedan je od najemblematičnijih likova španjolske košarke i NBA lige.



MIKE EHRMANN//GETTY IMAGES

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Tijekom svoje uspješne karijere, Gasol je otvoreno govorio o emocionalnim izazovima s kojima se sportaši susreću, posebno u vremenima tranzicije, kao što je povlačenje iz profesionalnog sporta. U tako zahtjevnom sportu kao što je košarka, gdje su pritisak i očekivanja stalni, Gasol je odlučio angažirati podršku sportskih psihologa kako bi se nosio s tjeskobom, pritiskom i emocionalnim poteškoćama koje se javljaju u svakodnevnom životu profesionalnog sportaša.

'Elitni sportaši mogu pomoći u podizanju svijesti o problemima koji su vrijedi mijenjati!'

TEREZA PERALES

TKO JE SPORTAŠ?

María Teresa Perales Fernández španjolska je plivačica, bivša političarka i spisateljica, nagrađena nagradom Princess of Asturias za sport. Najodlikovanija španjolska sportašica na Paraolimpijskim igrama, s ukupno 28 osvojenih medalja između 2000. i 2024.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Pokazala je da su otpornost i mentalna snaga ključ uspjeha u sportu. Iako je njezina karijera bila ispunjena uspjesima i postignućima, Perales je iskreno govorila o trenucima sumnje, frustracije i emocionalnih poteškoća koje je također doživjela na tom putu. Kako bi se nosila s tim teškim trenucima, Teresa je usko surađivala sa sportskim psiholozima, učeći kako upravljati pritiskom i ostati motivirana kada okolnosti nisu lake.



EFE

"Trebamo sportskog trenera ili sportskog psihologa kako bismo ojačali svoje mentalno zdravlje."

FERNANDO ALONSO

TKO JE SPORTAŠ?

Fernando Alonso jedan je od najuspješnijih i najkoničnijih vozača u povijesti Formule 1.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Bio je svjedok, ali i sam iskusio ogromne mentalne zahtjeve natjecanja na najvišoj razini sporta. Formula 1 ne testira samo fizičke i tehničke vještine vozača, već zahtijeva i veliku psihološku pripremu kako bi se nosili s ekstremnim pritiskom, donosili odluke u djeliću sekunde i održali koncentraciju u svakom krugu. Alonso je morao prevladati niz ekstremnih situacija otkako je debitirao u Formuli 1 2001. godine. Međutim, njegovi najteži trenuci došli su u posljednjim godinama njegove karijere. Mentalitet je jednako važan kao i vještina.



ADRIÁN MANCEBO

"Pridajem tome veliku važnost, to je nešto što treba uzeti u obzir i, srećom, o tome se sve više i više govori. Svi se slažemo da moraš biti zdrav iznutra i izvana, i na tom aspektu treba raditi."

ANA MARÍA MARKOVIĆ

TKO JE SPORTAŠ?

Ana Maria Marković je hrvatska nogometašica koja igra na poziciji napadača i trenutno igra za Sporting Clube de Braga u portugalskom Nacionalnom prvenstvu za žene. Za Hrvatsku nastupa od 2021.



© PICTUREDESK.COM

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Hrvatska nogometašica Ana Maria Marković osvrnula se na to kako je nadimak 'najseksi igračica na svijetu' utjecao na njezinu karijeru i mentalno zdravlje. 'Sviđali su mi se članci u kojima me nazivaju najljepšom nogometašicom ili jednom od najljepših igračica jer sam sretna što znam da sam lijepa. No onda su se u novinama pojavili članci koji me opisuju kao najseksi nogometaša. To mi se nije svidjelo. I zbog moje obitelji.'

"Nije mi se svidjelo što su me nazivali najseksi nogometašicom na svijetu. Mislim da treba biti oprezan s onim što se piše o ljudima, posebno ako ih ne poznaješ."

DARIO ŠIMIĆ

TKO JE SPORTAŠ?

Dario Šimić je bivši hrvatski nogometaš koji je igrao kao branič za klubove kao što su Dinamo Zagreb, AC Milan, Inter Milano i AS Monaco. Igrao je za svoju zemlju na tri Svjetska prvenstva: Francuska 1998., Južna Koreja - Japan 2002. i Njemačka 2006.



CC BY-SA 3.0

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Dario Šimić, bivši hrvatski reprezentativac i igrač AC Milana, istaknuo je pritisak pod kojim su sportaši i važnost bavljenja mentalnim zdravljem u sportu.

„Sportaši su pod velikim pritiskom jer se svaki njihov nastup pod lupom javnosti, a mi često postavljamo ciljevi koji su previsoki.“

SIMONE BILES

TKO JE SPORTAŠ?

Simone Arianne Biles Owens američka je umjetnička gimnastičarka, osvajačica 41 medalje između Olimpijskih igara i Svjetskog prvenstva. U pojedinačnom višeboju Biles je olimpijski pobjednik u Riju 2016. i šesterostruki svjetski prvak.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO

NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Gimnastičarka Simone Biles potaknula je globalnu raspravu o mentalnom zdravlju u sportu povlačenjem iz ekipnog finala na Olimpijskim igrama u Tokiju 2020., kao i iz četiri pojedinačna finala, kako bi dala prednost svom mentalnom zdravlju dok se nosila s već poznatim problemom tzv. "twisties". Osvrnuvši se unatrag, Biles priznaje da su čak i prvi koraci na njezinom putu brige o mentalnom zdravlju — koji je kasnije postao ključan dio njezina puta do osvajanja tri zlata i jedne srebrne medalje na Igrama u Parizu — bili izrazito teški.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

"Na početku mislim da mi je najteže bilo otići na terapijske seanse i uvjeriti samu sebe da moram ići (...). Ali čim vidim svoju terapeutkinju i počnem razgovarati, kao da brbljam cijelo vrijeme. Jako sam zahvalna na tome."

NAOMI OSAKA

TKO JE SPORTAŠ?

Naomi Osaka je japanska tenisačica. Osaka je rangirana kao broj jedan na pojedinačnoj ljestvici Ženske teniske asocijacije (WTA) i prva je azijska igračica koja je to postigla.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Godine 2021. Osaka se povukla s turnira Roland Garros, a kasnije i s Wimbledonu, navodeći potrebu da se pobrine za svoje mentalno zdravlje zbog pritiska medija i osobnog stresa. Njezin stav otvorio je dijalog o emocionalnoj dobrobiti sportaša i njihovom odnosu s medijima.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

"Nitko ne zna koliko toga žrtvujemo da bismo bili dobri (...). Mislim da je za igranje tenisa potrebna velika mentalna snaga jer je to individualan sport. Na neki si način prepušten sam sebi."

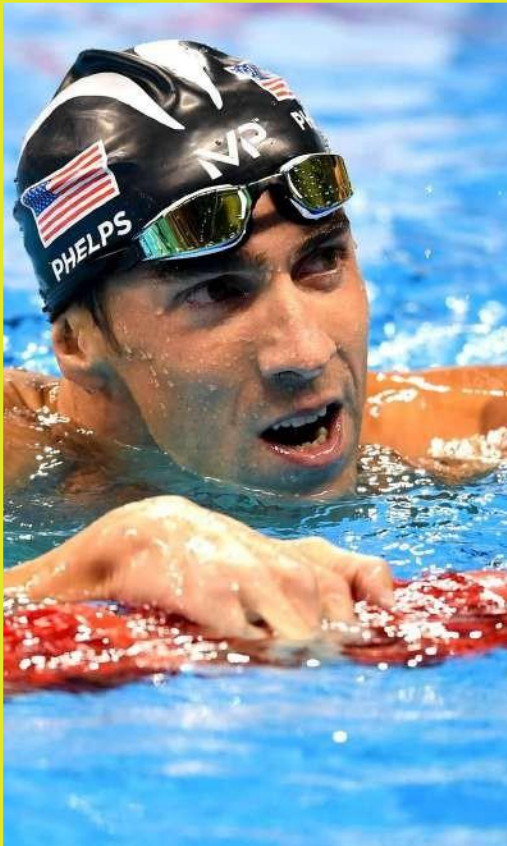
MICHAEL PHELPS

TKO JE SPORTAŠ?

Amerikanac, najveći osvajač medalja u povijesti Olimpijskih igara (23 zlatne medalje i 28 ukupno), održao je predavanje na Svjetskom poslovnom forumu 2023. u Madridu (Španjolska) i priznao da je u najgorim trenucima čak razmišljao o tome da si oduzme život.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Godine 2021. Osaka se povukla s turnira Roland Garros, a kasnije i iz Wimbledon, navodeći potrebu da se brine o svom mentalnom zdravlju zbog medijskog i osobnog pritiska. Svojom stavom otvorio je dijalog o emocionalnoj dobrobiti sportaša i odnosu s medijima.



GETTY IMAGES

"Razmišljao sam o samoubojstvu i to je zastrašujuće. Postoji svjetlo na kraju tunela i želim ohrabriti ljude da se bore. Razgovor o mentalnom zdravlju spasio mi je život."

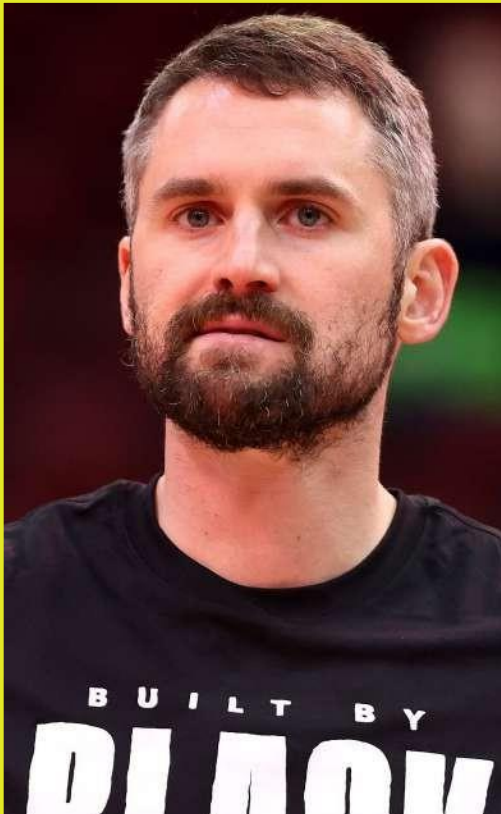
KEVIN LOVE

TKO JE SPORTAŠ?

Amerikanac, najveći osvajač medalja u povijesti Olimpijskih igara (23 zlatne medalje i ukupno 28), održao je govor na Svjetskom poslovnom forumu 2023. u Madridu (Španjolska) i priznao da je u svojim najtežim trenucima čak razmišljao o tome da si oduzme život.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

On je postao simbol borbe protiv depresije i mentalnih problema s kojima se suočavaju vrhunski sportaši. Love je rekao da to nikada nije stvarno pokušao, ali je razmišljao o tome kako bi to mogao učiniti: "Znam da je zastrašujuće razmišljati o ideji da si oduzmeš život, ali to mi je često prolazilo kroz glavu. Imao sam nekoliko načina na umu."



GETTY IMAGES

"Budućnost je počela gubiti smisao. A kada izgubiš nadu, jedino o čemu možeš razmišljati je: 'Kako da ova bol nestane?' Mislim da ne moram puno više od toga reći."

FEDE GÓMEZ

TKO JE SPORTAŠ?

Federico Agustín Gómez je argentinski tenisač koji je 3. veljače 2025. dosegao svoj najviši pojedinačni plasman od 133. mjesta. U igri parova, njegov najbolji plasman bio je 133. mjesto, postignuto 25. studenog 2024.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Gómez je na svojim društvenim mrežama objavila razmišljanje o vremenu koje je provela u tenisu, sportu koji joj je dao sve, ali je u isto vrijeme proživljavao i vrlo teške epizode. 'Dragi tenisu... sportu koji mi je dao sve, a u isto vrijeme uzeo toliko toga od mene. Žao mi je što sam dotaknuo dno, ali u isto vrijeme želim se uhvatiti za ovu situaciju kako bih dobio zamah i gurnuo se prema gore kako bih se vratio na površinu.'



GETTY IMAGES

"Posljednjih 6 mjeseci bilo je jedno od najtežih razdoblja koje sam morao proživjeti kao ljudsko biće. Živio sam s mislima o potpunom odustajanju od tenisa, stvarno sam se pitao ima li sve ovo uopće smisla, a čak sam u nekoliko navrata imao suicidalne misli - da više ne želim živjeti i da želim otići s ovoga svijeta."

YULIMAR ROJAS



GETTY IMAGES

TKO JE SPORTAŠ?

Yulimar Andrea Rojas Rodríguez venezuelanska je troskokašica koja drži svjetski rekord u ovoj specijalnosti s rezultatom 15,74 metra.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Venezuelska atletičarka Yulimar Rojas, olimpijska prvakinja u troskoku na Olimpijskim igrama u Tokiju 2020. i dvostruka svjetska prvakinja na otvorenom 2017. i 2019. godine, jasno ističe da je pritisak "temeljni dio" života vrhunskog sportaša, iako priznaje da natjecanje na najvišoj razini izaziva "podjednako i tjeskobu i uzbuđenje."

"Biti važan i cijijenjen sportaš izaziva tjeskobu i uzbuđenje."

OIHANE VALDEZATE

TKO JE SPORTAŠ?

Oihane Valdezate Cabornero je španjolska nogometašica. Igra na poziciji obrambene igračice, a njezin trenutni klub je AS Roma iz talijanske Serie A.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Igračica iz Baskije, koja igra za Romu, nakon puknuća prednjeg križnog ligamenta u desnom koljenu provela je nekoliko mjeseci bez mogućnosti natjecanja. Tijekom oporavka zadržala je pozitivan mentalni stav, ističući važnost mentalnog zdravlja u procesu rehabilitacije. Njezina ozljeda relativno je česta u svijetu nogometa, pa su joj na početku pristizala razna iskustva i savjeti.



FOTO FABIO ROSSI/AS ROMA PUTEM GETTYJA

"Oduvijek sam bila bliska s igračima koji su prošli kroz ozljede. Dobivala sam razna mišljenja, neki su govorili da me dugo neće biti. Od kada su mi dijagnosticirali puknuće križnog ligamenta, imala sam pozitivan stav. Bila sam usredotočena na rad i razmišljanje o tome kako ću to prebroditi."

MACARENA CABRILLANA

TKO JE SPORTAŠ?

Macarena Andrea Cabrillana Sanhueza je čileanska tenisačica i atletičarka u invalidskim kolicima. Zauzela je 16. mjesto u pojedinačnoj konkurenciji i 13. mjesto u parovima u 2017. Ona je jedna od dvadeset i devet sportašica koje će predstavljati Čile na natjecanju u Parizu 2024.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Macarena je 2008. sa 16 godina, pateći od depresije, skočila sa zgrade kako bi si oduzela život. Preživjela je, ali je ostala s lumbalnom paraplegijom i nije mogla ponovno hodati. Cabrillana je u tenisu pronašla način rehabilitacije i samousavršavanja. Podijelila je svoje životno iskustvo, kao glasnogovornica važnosti mentalnog zdravlja i borbe protiv depresije.



MAURICIO PALMA/COPACHI

"Oduvijek sam bila bliska s igračima koji su prošli kroz ozljede. Dobivala sam razna mišljenja, neki su govorili da me dugo neće biti. Od kada su mi dijagnosticirali puknuće kržnog ligamenta, imala sam pozitivan stav. Bila sam usredotočena na rad i razmišljanje o tome kako ću to prebroditi."

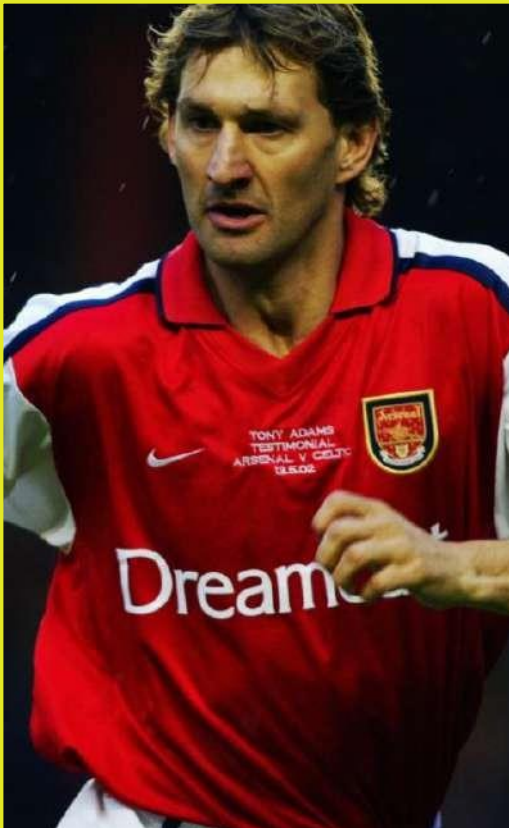
TONY ADAMS

TKO JE SPORTAŠ?

Poznat kao Mr Arsenal, cijelu svoju 19-godišnju karijeru proveo je kao središnji branič, upisao je 672 nastupa i osvojio četiri naslova prvaka Engleske. Smatra se jednim od najvećih igrača u povijesti Arsenala, a također je uvršten među 100 igrača nogometne lige.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Nakon što se oporavio od alkoholizma, Adams je osnovao Sporting Chance Clinic, dobrotvornu udrugu čiji je cilj pružanje liječenja i podrške sportašima koji pate od ovisnosti. Također je bio uključen u inicijative za mentalno zdravlje i ovisnost kroz Six Mental Health Solutions.



GETTY IMAGES

'Nakon pića nisam želio živjeti, ali nisam znao ni kako ubiti sebe.'

FRAN KIRBY

TKO JE SPORTAŠ?

Francesca Kirby je engleska nogometašica. Igra na poziciji naprednog napadača ili playmakera, a trenutno igra za Chelsea u engleskoj ženskoj Superligi, a također je članica engleske reprezentacije.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Nakon što je s 14 godina izgubila majku, Kirby je patila od depresije koja ju je udaljila od nogometa. Njezin povratak sportu i kasniji uspjeh učinili su je zagovornicom mentalnog zdravlja, dijeleći svoju priču kako bi pomogla drugima. Ona o svemu tome otvoreno govori; kako je smrt njezine majke utjecala na nju u dobi od 14 godina i kako ju je depresija udaljila od terena na vrijeme kada je lopta i natjecanje nisu činili sretnom.



GODIŠNJE

"Provela sam gotovo 10 godina igrajući nogomet i odlučila sam da jednostavno želim biti Fran. Nisam htjela sjediti u sobi s nekim tko mi govori kako da igram ili kako da budem najbolja."

SERENA WILLIAMS

TKO JE SPORTAŠ?

Serena Jameka Williams bivša je američka tenisačica i osvajačica 23 Grand Slam naslova u pojedinačnoj konkurenciji, s podvigom osvajanja sva četiri velika turnira uzastopno u dva različita razdoblja svoje karijere, 2002./2003. i 2014./2015.



KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Američka tenisačica otvoreno je progovorila o svojoj borbi s postporođajnom depresijom nakon rođenja kćeri 2017. Naglasila je važnost traženja pomoći i podrške te je iskoristila svoju platformu za podizanje svijesti o mentalnom zdravlju kod majki i sportaša. 28. studenog 2023. Serena je na svojim društvenim mrežama podijelila:

GETTY IMAGES

„Danas nisam dobro. I u redu je ne biti dobro. Nitko nije dobro svaki dan. Ako ni ti danas nisi dobro, uz tebe sam. Uvijek postoji sutra. Volim te.“

DEMAR DEROZAN

TKO JE SPORTAŠ?

DeMar Darnell DeRozan američki je košarkaš Sacramento Kingsa iz NBA lige. Sa 1,98 metara visine igra na poziciji beka šutera.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Igrač Sacramento Kingsa, DeMar DeRozan, otvoreno je progovorio o svojim problemima s mentalnim zdravljem na svom profilu na platformi X. U nizu objava, šesterostruki All-Star opisao je emocionalnu nestabilnost koja dolazi s depresijom.



GETTY IMAGES

"Umírao sam iznutra, borio se s depresijom, stvarno sam lagao samome sebi."

ABBY WAMBACH

TKO JE SPORTAŠ?

Mary Abigail Wambach, poznata kao 'Abby' Wambach, bivša je igračica američkog nogometa koja je igrala na poziciji napadačice. Osvajačica je olimpijske medalje i vodeći strijelac reprezentacije Sjedinjenih Država sa 184 gola. Dobitnica je Ballon d'Or 2012.



GETTY IMAGES

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Bivša nogometašica i dvostruka američka olimpijka progovorila je o svojim borbama sa ovisnošću o drogama, tjeskobom i depresijom. Nakon umirovljenja 2015. godine zapala je u razdoblje samouništenja, prekomjernog konzumiranja alkohola i tableta. U svojoj knjizi *Forward: A Memoir*, Wambach opisuje svoj proces oporavka i kako joj je terapija pomogla pronaći stabilnost. Sada je aktivna zagovornica mentalnog zdravlja i podrška umirovljenim sportašima koji se suočavaju s emocionalnim krizama.

"Kad padneš, ustani i nastavi dalje. Bez obzira koliko puta padneš, uvijek imaš priliku ustati još jednom."

IAN THORPE

TKO JE SPORTAŠ?

Ian James Thorpe je australski plivač s nadimcima Thorpedo i Thorpey. Osvojio je pet zlatnih medalja na Olimpijskim igrama, najviše od svih australskih sportaša, a 2001. postao je jedina osoba koja je osvojila šest zlatnih medalja na jednom Svjetskom prvenstvu u plivanju.



KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Ian Thorpe, jedan od najvećih plivača svih vremena, otkrio je da se bori s depresijom još od tinejdžerskih dana. Njegove riječi dolaze kao dio kampanje za prevenciju mentalnih poremećaja među mladima, pokrenute u njegovoj domovini Australiji. Bivši plivač hospitaliziran je zbog depresije 2014. godine, nakon što je pronađen kako dezorijentirano luta ulicama Sydneya.

"Ja sam osoba koja se borila s mentalnim problemima još od adolescencije (...) Izvana, mnogi nisu mogli primijetiti moju svakodnevnu patnju; nisu mogli niti shvatiti kroz kakvu sam borbu prolazio."

BRITTNEY GRINER

TKO JE SPORTAŠ?

Brittney Yevette Griner američka je košarkašica koja trenutačno igra za Phoenix Mercury iz WNBA lige, prethodno za UMMC Ekaterinburg iz Ruske košarkaške lige. Igrala je sveučilišnu košarku na Sveučilištu Baylor u Wacou u Teksasu.



KEVIN C. COX/GETTY IMAGES

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Američka košarkaška zvijezda Brittney Griner bila je otvorena zagovornica mentalnog zdravlja, posebno nakon što je pritvorena u Rusiji 2022., što ju je dovelo do ekstremnih emocionalnih izazova. Griner je govorila o tome kako je to iskustvo utjecalo na njezino mentalno zdravlje, od anksioznosti do posttraumatskog stresnog poremećaja. Po povratku, Griner je obećala da će glasnije govoriti o mentalnom zdravlju u sportu.

"Ne možeš isplanirati kada će ti zatrebati malo vremena. Vidiš da postoje sportaši koji zaista uzmu trenutak za sebe. Dokle god to čini sve više ljudi i time to postaje normalno, to je dobro. Prije se nitko nije usudio to reći. Smatralo te se slabim ili da ne želiš igrati ili se natjecati, što je potpuno suprotno od stvarnog stanja."

DWAYNE JOHNSON

TKO JE SPORTAŠ?

Slavni bivši profesionalni hrvač i glumac, Dwayne 'The Rock' Johnson, bio je krajnje otvoren o svojim iskustvima s depresijom i suicidalnim mislima tijekom mladosti.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

U raznim intervjuima, Johnson je ispričao kako se, unatoč uspjehu u hrvanju i kasnije u Hollywoodu, borio s izolacijom i usamljenošću. Iskoristio je svoju osobnu priču kako bi nadahnuo druge da govore o svojim emocijama i zatraže pomoć, ističući važnost ranjivosti u prevladavanju problema mentalnog zdravlja.



MIKE COPPOLA | GETTY IMAGES

"Shvatio sam da je kod depresije jedna od najvažnijih stvari koje možeš spoznati to da nisi sam. Nisi prvi koji prolazi kroz to, i nećeš biti posljednji."

RICKY WILLIAMS

TKO JE SPORTAŠ?

Errick Lynne Williams, Jr., poznatiji kao Ricky Williams, bivši je profesionalni igrač američkog nogometa. Igrao je running backa i odigrao jedanaest NFL sezona i jednu CFL sezonu, s boravcima za New Orleans Saints, Miami Dolphins, Baltimore Ravens i Toronto Argonauts.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Kada je počeo s New Orleans Saintsima 1999., sportaš je bio poznat po tome da daje intervjue s kacigom na glavi i izbjegava interakciju s navijačima i suigračima. Na kraju mu je dijagnosticiran socijalni anksiozni poremećaj, koji je rješavao terapijom mentalnog zdravlja i antidepresivima.



SUZANNE PLUNKETT | AP

„Razumijem da se mnogi ljudi, posebno muškarci, ugledaju na mene zbog moje profesije pa imam priliku doprijeti do njih i reći im kroz što sam prošao te koliko mi je liječenje poboljšalo život.“

CLINT MALARCHUK

TKO JE SPORTAŠ?

Clint Malarchuk bivši je kanadski profesionalni hokejaški vratar koji je igrao u Nacionalnoj hokejaškoj ligi između 1981. i 1992. godine.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Godine 2019. sportaš je pokazivao simptome posttraumatskog stresnog poremećaja. Tešku ozljedu zadobio je 1989. godine i trpio je njezine posljedice. Nakon što je 1996. napustio NHL, nastavio se boriti s anksioznošću i ovisnošću o alkoholu.

Govoreći o svojoj ozljedi, Clint je rekao da se pridružio timu 10 dana kasnije, a nitko mu nije ponudio savjetovanje o mogućim mentalnim posljedicama koje bi to moglo imati. 'Nitko ništa nije ponudio. Nisam tada razmišljao o tome, a nisu ni oni.'

"Sjedio bih potpuno uspravnih leđa na stolcu kako ne bih odmah zaspao (...) Tada u snu ne bih vizualizirao sjećanje na tu skateboard dasku koja dolazi i reže venu."

BLANKA VLAŠIĆ

TKO JE SPORTAŠ?

Blanka Vlašić hrvatska je atletičarka i svjetska prvakinja u skoku u vis, koja se aktivno bavila atletikom od 1999. do 2021. godine.

KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Tijekom Olimpijskih igara u Ateni 2004., zbog zdravstvenih problema koji su utjecali na njen nastup, Blanka je počela razvijati hipohondriju. Teža ozljeda kasnije ju je udaljila od sporta i dovela do razdoblja depresije. Ovo izazovno vrijeme nadahnulo ju je da dublje istraži svoju vjeru, što je postalo ključna potpora u prevladavanju njezinih problema s mentalnim zdravljem.



GETTY IMAGES

“U jednom sam trenutku sam izgubila sve — nisam mogla trenirati, pa čak ni hodati nisam imala volje za životom i pala sam u depresiju. Osjećala sam se kao da nisam Blanka ako ne skačem.”

DONNA VEKIĆ

TKO JE SPORTAŠ?

Donna Vekić je hrvatska profesionalna tenisačica koja je osvojila srebrnu medalju na Olimpijskim igrama u Parizu 2024. i četiri WTA naslova, a najveći uspjeh u karijeri joj je olimpijska medalja u pojedinačnoj konkurenciji.



KAKAV JE UČINAK TO IMALO NA MENTALNO ZDRAVLJE?

Tijekom polufinalnog meča na Wimbledonu 2024. protiv Jasmine Paolini, Donna Vekić doživjela je emocionalni slom. U trećem setu, boreći se s bolovima u ruci i nozi, počela je plakati između poena i tijekom promjena strana.

GETTY IMAGE

"Misliću sam da ću umrijeti u trećem setu. Imala sam strašne bolove u ruci i nozi. Nije bilo lako vani, ali oporavit ću se."

"Radila sam s psiholozima nekoliko puta, ali uglavnom kako bih poboljšala svoju igru i ponašanje na terenu. Nije se baš pridavala pažnja, recimo, onom djetetu koji se tiče normalnog života."

MINDFiT



Sufinancira Europska unija

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.

GOOD PRACTICES



IN THE SPORTING WORLD

Authors: Miguel López Molina, Joaquín López Molina, Paula Matijašević

Mental wellbeing is a fundamental pillar in the performance and life of any athlete. Over the years, sport has been associated primarily with physical effort, discipline and pushing limits, leaving the importance of mental health in the background. However, it is becoming increasingly clear that emotional and psychological balance is essential to reach one's full potential and, above all, to ensure a sustainable sporting career and a fulfilling life.

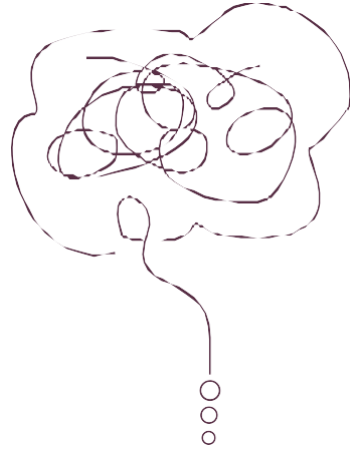
This document aims to provide a set of good practices to promote mental wellbeing in sport.

Through these examples of good practice, we aim to promote a healthy sporting environment, where mental health care is normalised and tools are provided to prevent stress, anxiety, burnout and other issues that can affect athletes. A focus on mental health improves performance and motivation, as well as strengthening resilience, teamwork and enjoyment of sport.

This document is a step towards a more conscious and inclusive sporting culture, where the well-being of athletes is a priority.

- The good practices report is designed to raise awareness among young athletes about the vital importance of preserving mental health. Through inspiring stories and experiences of well-known sports stars who have openly spoken about their mental health challenges, we aim to encourage open dialogue, empower youth, and contribute to breaking the stigma that still surrounds mental health in the sports environment.
- To ensure greater reach and impact, the best practice report will be distributed to sports centres and clubs in Croatia and Spain, aiming to reach at least 50 sports institutions. In this way, we seek to motivate sports communities to actively engage in promoting mental well-being, while fostering healthier, more supportive, and open environments for the development of young athletes. Additionally, all mentioned materials will be uploaded to an online platform, where they will be available to coaches, sports professionals, and other interested stakeholders, serving as a practical tool in everyday sports work.
- The good practices report, together with other scientific and practical outcomes of the project, will serve as the foundation for the development of the MindFit programme within Work Package 3 (WP3). Part of this report will be presented during the "Training for Trainers" sessions, with the goal of knowledge transfer and further implementation in sports practice.

PSYCHOLOGICAL BEST PRACTICE REPORT



BASED ON A ONLINE CONFERENCE, PSYCHOLOGICSTS REPORT ABOUT THEIR BEST PRACTICE MENTAL HEALHT WORK WITH ATHLETES. SUMARAZING THEIR ANSWERS WE CONCLUDED THREE PHASES OF BEST PRACTICE REPORT:

- 1) PREPARATION
- 2) IN-GAME INTERVENTION
- 3) POST GAME INTERVENTION



1. Preparation Phase



OBJECTIVE: MENTALLY PREPARE THE ATHLETE FOR OPTIMAL PERFORMANCE BEFORE COMPETITION BEGINS.

✓ **BEST PRACTICES:**

- GOAL SETTING: USE SMART GOALS TO DEFINE SHORT- AND LONG-TERM PERFORMANCE OBJECTIVES.
- VISUALIZATION TECHNIQUES: MENTALLY REHEARSING SUCCESSFUL ACTIONS AND COMPETITION SCENARIOS.
- PRE-PERFORMANCE ROUTINES: CONSISTENT HABITS OR RITUALS TO BUILD FOCUS AND REDUCE UNCERTAINTY.
- RELAXATION AND BREATHING TECHNIQUES: MANAGING PRE-GAME ANXIETY (E.G., 4-7-8 BREATHING METHOD).
- POSITIVE SELF-TALK & AFFIRMATIONS: STRENGTHENING SELF-BELIEF AND MENTAL CONFIDENCE.
- “WHAT IF” SCENARIOS: MENTAL PREPARATION FOR UNEXPECTED OR ADVERSE GAME SITUATIONS (E.G., BAD REFEREE CALLS, LOSING STREAKS).

□ **Recommended Tools:**

- Mental training journal
- Guided visualization audio recordings
- Mental resilience Workshops With a sports psychologist

2. Post-Game Intervention

Phase



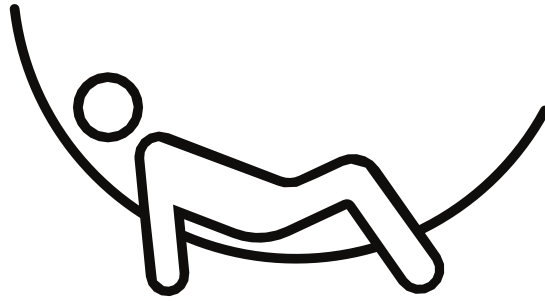
OBJECTIVE: MAINTAIN FOCUS, MANAGE EMOTIONAL RESPONSES, AND ADAPT QUICKLY UNDER COMPETITIVE PRESSURE.

✓ Best Practices:

- Present-Moment Focus: In-game mindfulness strategies to stay anchored in the “noW” (e.g., focus on breath or physical cues).
- Reset Routines: Quick techniques to break negative mental spirals (e.g., deep breath + trigger Word like “reset” or “next”).
- Effective Team Communication: Clear, supportive, and constructive dialogue between teammates.
- Mini-Goals During Play: Focus on small, controllable tasks (e.g., “Win the next point”).
- Body Language Awareness: Deliberate use of confident and open posture to influence mindset.

□ Recommended Tools:

- Coach cue cards With mental reminders
- Pre-agreed “mental reset” signals With coach or teammates
- Micro-pauses With a focus on breathing or visualization



Objective: Encourage emotional processing, constructive reflection, and mental recovery after performance.

✓ Best Practices:

- Structured Debriefing: Guided discussion With coach/psychologist focusing on lessons learned—not just outcome.
- Self-Reflection: Journaling or verbal review of thoughts, emotions, and behaviors during the game.
- Emotional Regulation Techniques: Support in processing disappointment, stress, or frustration.
- Reinforcement of Positives: Highlighting and internalizing successful behaviors and progress.
- Reset and Recovery Plan: Mental "cool doWn" phase, including relaxation techniques and shifting focus to the next goal.

□ Recommended Tools:

- Post-match reflection Worksheets
- One-on-one mental recovery talks
- Breathing and grounding exercises
- Recovery visualization (e.g., imagining body and mind restoring)

Trainers Best Practice Report



Trainers Insight What is the best for athlete preparation in 3 phases:

- 1) Preparation Phase**
- 2) In-game Intervention Phase**
- 3) Post-game Intervention Phase**



1. Preparation Phase

Objective: Build a strong mental foundation before performance through structured routines and mindset conditioning.

□ Key Takeaways from the Conference:

- Goal Setting as a Joint Process: Coaches emphasized co-creating SMART goals With athletes to foster commitment and motivation.
- Pre-Game Rituals for Focus: Many coaches reported the effectiveness of individualized pre-game routines, Which help athletes “get in the zone.”
- Mental Skills Embedded in Training: Rather than isolating mental training, coaches successfully integrated focus, visualization, and composure drills into regular physical sessions.
- Promotion of Positive Self-Talk: Coaches highlighted their role in modeling constructive internal dialogue, especially in high-pressure simulations.
- Mental Warm-Ups as a Standard Practice: Visualization, breathing, or focus exercises are increasingly used as part of Warm-up routines before training or competition.



□ Tools Shared:

- Pre-training mental checklists
- “Focus Words” integrated into drills
- Team Workshops on mindset development

2. In-Game Intervention Phase — What Coaches Apply During Matches

Objective: Maintain athletes' mental clarity and composure during performance.



□ Conference Insights:

- **Reset Techniques:** Coaches use short, repeatable reset strategies (e.g., deep breathing, trigger words) to help athletes regain focus after mistakes.
- **Neutral, Clear Communication:** Avoiding emotionally charged feedback helps athletes stay focused and grounded.
- **Strategic Timeouts for Mental Refocus:** Used not just for tactics, but to pause, breathe, and reset mentally.
- **Process Over Outcome Focus:** Coaches redirect attention to specific actions under the athlete's control, reducing pressure.

□ Tools Shared:

- Hand signals or visual cues for mental reset
- Short “focus reminders” during breaks in play
- Breathing techniques practiced mid-game



3. Post-Game Intervention Phase

— Coaches' Role in Reflection & Reset

Objective: Support athletes' emotional recovery, learning, and continued mental development.



□ Common Practices from the Conference:

- **Balanced Debriefing:** Combining technical/tactical review With emotional support increases athlete engagement and growth.
- **Highlighting Small Wins:** Even in defeat, focusing on mental or behavioral improvements maintains confidence and motivation.
- **Structured Reflection:** Coaches use reflection tools to help athletes identify mental strengths and areas for growth.
- **Encouraging Mental Recovery:** After intense matches, athletes are encouraged to step back, relax, and mentally recharge before overanalyzing.

□ Tools Shared:

- Reflection templates or guided journaling
- One-on-one athlete check-ins post-match
- Post-game breathing or grounding routines



Insight of Sport Representatives

□ Context

During recent discussions and shared experiences among sport representatives, a clear consensus emerged: the collaboration between coaches, sport psychologists, and parents plays a crucial role in promoting and protecting the mental well-being of young athletes.

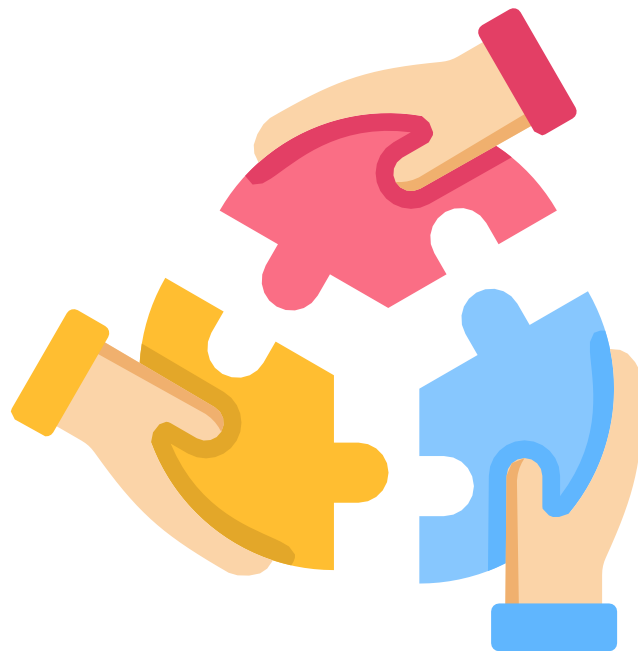


Key Findings

- **Triangular Support System:** When coaches, psychologists, and parents work together, young athletes feel more secure, understood, and emotionally supported.
- **Early Detection of Challenges:** Joint communication enables early recognition of emotional or behavioral changes, allowing for timely intervention.
- **Consistent Messaging:** Aligned communication from all three parties reinforces healthy values (e.g., resilience, enjoyment, self-worth) and prevents mixed signals regarding performance pressure.
- **Building Trust and Openness:** Athletes are more likely to express concerns when they sense unity and mutual respect between adults in their environment.
- **Holistic Development:** Mental health is no longer seen as separate from athletic development, but as a foundation for long-term performance and personal growth.

□ **Best Practices Identified**

- **Regular three-Way check-ins (Coach–Parent–Psychologist)**
- **Parent education sessions on emotional support in sport**
- **Inclusion of psychologists in team meetings and season planning**
- **Promoting open, non-judgmental conversations With young athletes**
- **Unified approach to setbacks and mistakes (focus on learning, not blame)**



Athletes Perspectives on Mental Health in Sport

Insights from Athlete Panel – Online Conference Summary

□ Context

This report is based on key insights shared by athletes during a dedicated panel at an online sports conference. Athletes from different sports and competitive levels openly discussed the strategies, environments, and types of support that have most positively impacted their mental health throughout their careers.



What Athletes Identified as Most Beneficial



1. Open Communication and Safe Spaces

- Athletes emphasized the value of having someone they can talk to Without fear o judgment—Whether that’s a coach, psychologist, teammate, or mentor.

2. Normalization of Mental Health Conversations

- Athletes shared that When mental health Was treated as normal as physical health, it reduced stigma and encouraged them to seek help When needed.
- They appreciated When clubs or teams included mental health as a regular part of discussions, not just When something Went Wrong.

3. Access to Professional Mental Health Support

- The availability of sports psychologists or mental coaches Was seen as one of th most helpful resources—especially When support Was private, regular, and confidential.

4. Autonomy and Trust

- Athletes reported better mental Well-being When they felt trusted to make decisions, give feedback, or take initiative, rather than being micromanaged.

5. Balance Between Sport and Life

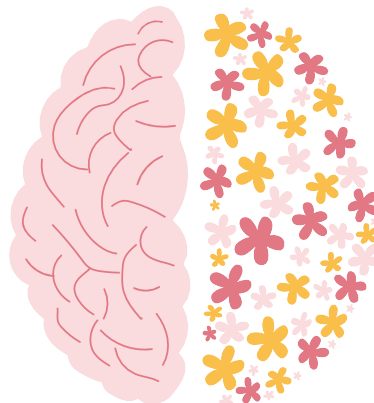
- Maintaining identity beyond sport (e.g., school, hobbies, relationships) Was vieWed as crucial for resilience—especially during injuries or career transitions.
- “When sport is everything, every setback feels like the end of the World.”

6. Team Culture and Peer Support

- Athletes described positive team cultures—Where teammates look out for each other and celebrate effort, not just results—as key protectors of mental health.

□ **Best Practices Highlighted by Athletes**

- Regular mental check-ins With coaches or staff
- Confidential access to mental health professionals
- Team sessions on stress, mindset, and Well-being
- Encouraging balance: flexible schedules, education, time off
- Creating open, honest, and supportive locker room culture



DWAYNE JOHNSON

FERNANDO ALONSO

BLANKA VLAŠIĆ

BRITTNEY GRINER

ANA MARÍA MARKOVIC

ANDRÉS INIESTA

OIHANE VALDEZATE

ABBY WAMBACH

MACARENA CABRILLANA

PAU GASOL

SERENA WILLIAMS

TONY ADAMS

ÁLEX ABRINES

DEMAR DEROZAN

CAROLINA MARÍN

YULIMAR ROJAS

NAOMI OSAKA

FRAN KIRBY

LYDIA VALENTÍN

DONNA VEKIĆ

RICKY RUBIO

FEDE GÓMEZ

KEVIN LOVE

IAN THORPE

ANA PELETEIRO

MICHAEL PHELPS

SIMONE BILES

RICKY WILLIAMS

ANA PELETEIRO

WHO IS THE ATHLETE?

Ana Peleteiro-Compaoré Brión is a Spanish athlete who competes in athletics, specialising in the triple jump. She won the bronze medal in the triple jump at Tokyo 2020.



DEFODI IMAGES//GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

She said that she fell ‘into that pit where I thought I thought I was going to stay there’ after her ‘very early success’ and an injury that prevented her from participating in Rio 2016. The athlete has valued mental health: ‘If I had known that psychological help was going to help me so much I would have started earlier, but I never took the step because I thought I had it under control’.

‘I don't know why it's hard for us to admit that we need to take care of our heads. It has helped me a lot personally and obviously professionally’.

ANDRÉS INIESTA

WHO IS THE ATHLETE?

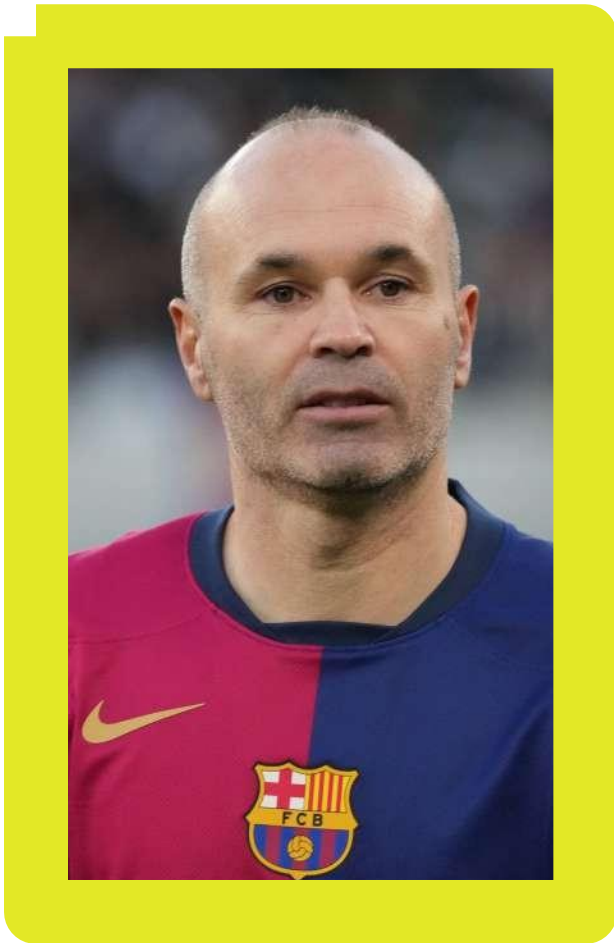
Andrés Iniesta Luján is a former Spanish footballer. He played as a midfielder, spending most of his career with F. C. Barcelona and the Spanish national team, being the most successful footballer in the history of his country, with a total of 40 official titles.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Behind his success on the pitch, Iniesta lived in silence an internal struggle that was marked by depression, a subject on which he has become increasingly open and outspoken.

The footballer was one of the first to speak out about mental health in the world of sport, where psychological weakness has always been stigmatised.

'I told my mother 'either we go down to see the doctor or I'm going to die'. I had lost everything that was me.'



ETSUO HARA/GETTY IMAGES

RICKY RUBIO

WHO IS THE ATHLETE?

Ricky Rubio has been one of Spain's most outstanding basketball references, with a successful career both in the NBA and with the national team. His ability on the court and his ability to lead his team have earned him worldwide recognition.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Ricky Rubio's story is marked by moments of great success, but also by an accumulation of emotional pressure and stress that was not visible to the public. The death of his mother in 2016 was a devastating blow for him, a pain that he never fully processed due to the need to move forward with his professional career.



GETTY IMAGES

'I've been in the dark, but by working and with the help of the necessary professionals, you can get out. A word, a hug, an 'I'm here', everything helps. I've been saved and now I'm at ease. I am proud of myself. I'm giving basketball another chance'.

CAROLINA MARÍN

WHO IS THE ATHLETE?

Carolina Marín is synonymous with success in the world of badminton. Olympic champion, multiple world champion and a benchmark in Spanish sport, her career has been marked by exceptional achievements that have placed her among the best sportswomen in history.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In several interviews, Carolina has talked about how her team relies on a psychologist. In fact, she has been working with psychologists since she was 15 years old and today she works with a psychologist who for her is a fundamental support in her team as a result of the injuries she has had and the family loss she had years ago.



GETTY IMAGES

'I'm not an alien or a superhero, I'm a human being. I have my emotions, my feelings, and working on the mental part and talking about my emotions and expressing my feelings helps me a lot because I am very emotional'.

ÀLEX ABRINES

WHO IS THE ATHLETE?

Alejandro Abrines Redondo is a Spanish basketball player who currently plays for F. C. Barcelona. At 1.98 metres tall, he plays in the shooting guard position. He is the son of former ACB player Gabriel Abrines.



IMAGO

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

After excelling in the NBA with the Oklahoma City Thunder, Abrines faced an internal struggle that many were unaware of. He began to experience bouts of anxiety and depression. Alex Abrines decided to put his mental health above his athletic career. This act of courage was not only a necessary change for him, but also a powerful message to the sports world.

'I tried to fight my mental health while playing basketball but there came a time when I decided to take a step back.'

LYDIA VALENTÍN

WHO IS THE ATHLETE?

Lydia Valentín is an Olympic champion and multiple world and European weightlifting medallist, as well as one of the most outstanding examples of mental strength and perseverance in Spanish sport.



MIKE EHRMANN/GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In a sport like weightlifting, which demands not only impressive physical and technical discipline, but also high-level psychological preparation. Throughout her career, Lydia has worked extensively with sports psychologists to manage the pressure inherent in elite competition, as well as the emotional challenge of recovering from injury.

‘I work with a psychologist because weightlifting is a strength sport, but it's a very mental sport and you can't focus on anything other than the moment of competition’.

PAU GASOL

WHO IS THE ATHLETE?

Pau Gasol is one of the most emblematic figures of Spanish basketball and the NBA.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Throughout his successful career, Gasol has spoken openly about the emotional challenges that athletes face, especially in times of transition, such as retirement from professional sport. In a sport as demanding as basketball, where pressure and expectations are constant, Gasol decided to enlist the support of sports psychologists to manage the anxiety, pressure and emotional difficulties that arise in the day-to-day life of a professional athlete.



MIKE EHRMANN/GETTY IMAGES

‘Elite athletes can help raise awareness of issues that are worth changing’.

TERESA PERALES

WHO IS THE ATHLETE?

María Teresa Perales Fernández is a Spanish swimmer, former politician and writer, recognised with the Princess of Asturias Award for Sports. She is the most decorated Spanish athlete at a Paralympic Games, with a total of 28 medals won between the 2000 and 2024 Games.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

She has shown that resilience and mental toughness are key to success in sport. Although her career has been full of successes and achievements, Perales has been candid about the moments of doubt, frustration and emotional difficulties she has also experienced along the way. To manage these difficult moments, Teresa has worked closely with sports psychologists, learning how to handle pressure and stay motivated when circumstances are not easy.



EFE

‘We need a sports coach or a sports psychologist to reinforce our mental health’.

FERNANDO ALONSO

WHO IS THE ATHLETE?

Fernando Alonso is one of the most successful and iconic drivers in the history of Formula 1.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

He has witnessed and witnessed the enormous mental demands of competing at the highest level of the sport. Formula 1 not only tests the physical and technical skills of the drivers, but also requires a great deal of psychological preparation to handle extreme pressure, make split-second decisions and maintain concentration on every lap. Alonso has had to overcome a number of extreme situations since he made his Formula 1 debut in 2001. However, his most difficult episodes have come in the last few years of his career. Mentality is as important as skill.



ADRIÁN MANCEBO

'I attach a lot of importance to it, it is something to take into account and fortunately we are talking about it more and more. We all agree that you have to be healthy inside and out and you have to work on that aspect'.

ANA MARÍA MARKOVIC

WHO IS THE ATHLETE?

Ana Maria Marković is a Croatian footballer who plays as a striker and currently plays for Sporting Clube de Braga in the Portuguese National Women's Football Championship. She has been capped for Croatia since 2021.



© PICTUREDESK.COM

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Croatian footballer Ana Maria Markovic reflected on how the nickname ‘the sexiest player in the world’ affected her career and mental health. ‘I liked the articles calling me the most beautiful footballer or one of the most beautiful players because I am happy to know that I am beautiful. But then articles appeared in the newspapers describing me as the sexiest footballer. I didn't like that. Also because of my family.’

‘I didn't like being called the sexiest footballer in the world. I think you have to be careful what you write about people, especially if you don't know them’.

DARIO ŠIMIĆ

WHO IS THE ATHLETE?

Dario Šimić is a former Croatian footballer who played as a defender for clubs such as Dinamo Zagreb, A. C. Milan, Inter Milan and A. S. Monaco. He played for his country at three World Cups: France 1998, South Korea - Japan 2002 and Germany 2006.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Dario Šimić, former Croatian national team and AC Milan player, has highlighted the pressure athletes are under and the importance of addressing mental health in sport.



CC BY-SA 3.0

'Athletes are under a lot of pressure, as their every performance is scrutinised in public and we often set targets that are too high.'

SIMONE BILES

WHO IS THE ATHLETE?

Simone Arianne Biles Owens is an American artistic gymnast, winner of 41 medals between Olympic Games and World Championships. In individual all-around competition, Biles is an Olympic champion at Rio 2016, and a six-time World Champion.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Gymnast Simone Biles has sparked a global debate on mental health in sport through her withdrawal from the women's team final at the 2020 Tokyo Olympics and the four subsequent individual finals to prioritise her mental health while dealing with the now-infamous 'twisties'. Looking back, Biles admits that even taking the first steps on her mental health journey, which became a big part of her path to winning three golds and a silver medal at the Paris Games, was a struggle.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

'At the beginning, I think the hardest thing was going to my therapy sessions and convincing myself that I had to go (...) But as soon as I see my therapist and we start talking, it's like I'm chattering the whole time. I'm very grateful for that.'

NAOMI OSAKA

WHO IS THE ATHLETE?

Naomi Osaka is a Japanese tennis player. Osaka has been ranked number one in the Women's Tennis Association (WTA) singles rankings and is the first Asian player to achieve this.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In 2021, Osaka withdrew from the Roland Garros tournament and later from Wimbledon, citing the need to take care of her mental health due to media and personal pressure. Her stance opened a dialogue on the emotional well-being of athletes and the relationship with the media.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

'Nobody knows how much we sacrifice to be good (...). I think it takes a lot of mental strength to play tennis because it's an individual sport. In a way, you're on your own'.

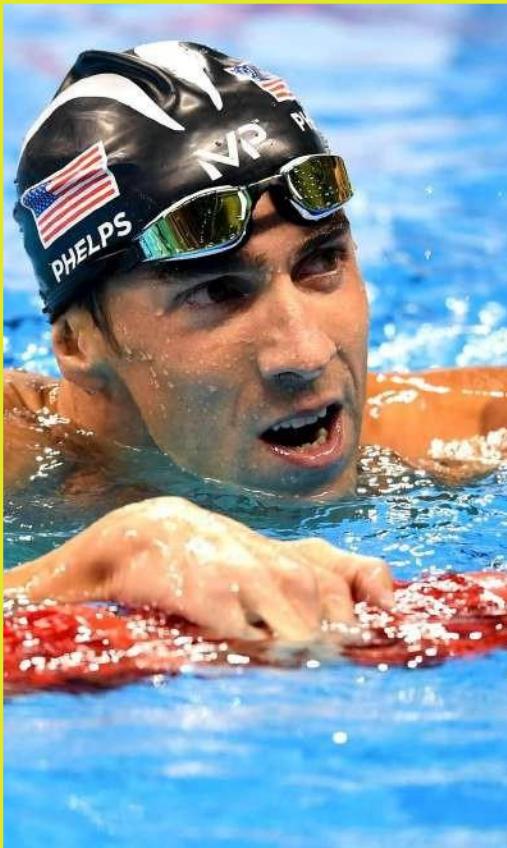
MICHAEL PHELPS

WHO IS THE ATHLETE?

The American, the greatest medal winner in the history of the Olympic Games (23 gold medals and 28 in total), gave a talk at the World Business Forum 2023 in Madrid (Spain) and admitted that in his worst moments he even thought about taking his own life.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In 2021, Osaka withdrew from the Roland Garros tournament and later from Wimbledon, citing the need to take care of her mental health due to media and personal pressure. Her stance opened a dialogue on the emotional well-being of athletes and the relationship with the media.



GETTY IMAGES

'I thought about committing suicide and that's scary. There is light at the end of the tunnel and I want to encourage people to fight. Talking about mental health has saved my life'.

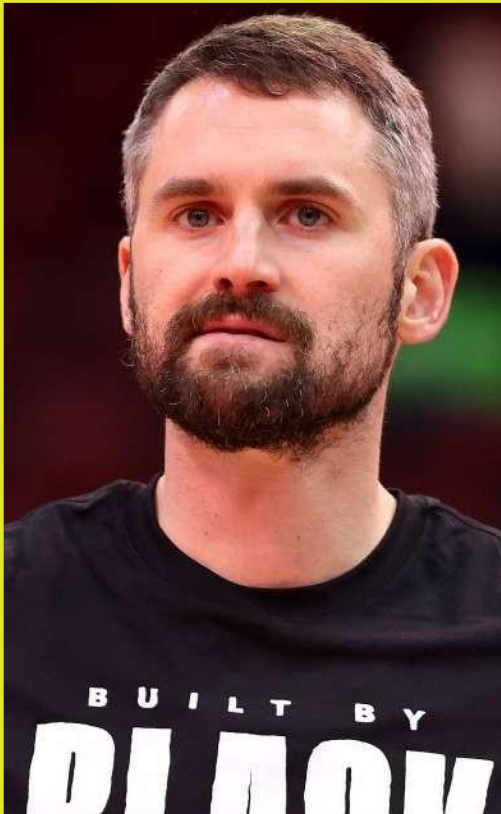
KEVIN LOVE

WHO IS THE ATHLETE?

The American, the greatest medal winner in the history of the Olympic Games (23 gold medals and 28 in total), gave a talk at the World Business Forum 2023 in Madrid (Spain) and admitted that in his worst moments he even thought about taking his own life.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

He has put a face to the fight against depression and the mental problems suffered by elite athletes. Love said he never actually tried it, but he did have a thought about how to do it: 'I know it's scary to think about the idea of taking your own life, but it's something that crossed my mind quite often. I had several ways in mind.'



GETTY IMAGES

'The future started to become meaningless. And when you lose hope, the only thing you can think about is, 'How can I make this pain go away? I don't think I have to say much more than that''The future started to become meaningless. And when you lose hope, the only thing you can think about is, 'how can I make this pain go away'. I don't think I have to say much more than that'.

FEDE GÓMEZ

WHO IS THE ATHLETE?

Federico Agustín Gómez is an Argentine tennis player who reached his highest individual ranking of 133rd on 3 February 2025. In doubles, his best ranking was 133rd, achieved on 25 November 2024.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Gómez posted on her social networks a reflection on her time in tennis, the sport that has given her everything but at the same time has made her go through some very tough episodes. 'Dear tennis... the sport that has given me everything and at the same time has taken so many other things from me. I'm sorry I've hit rock bottom, but at the same time I want to grab hold of this situation to gain momentum and push myself upwards to get back to the surface.'



GETTY IMAGES

'The last 6 months have been some of the hardest I have had to live through as a human being. Living with thoughts of quitting tennis altogether, of really questioning if all this is really worth it and even on several occasions suicidal thoughts of not wanting to live anymore and leave this world'.

YULIMAR ROJAS

WHO IS THE ATHLETE?

Yulimar Andrea Rojas Rodríguez is a Venezuelan triple jumper who holds the world record in this speciality with a mark of 15.74 metres.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Venezuelan athlete Yulimar Rojas, Olympic champion in the triple jump at Tokyo 2020 and two-time outdoor world champion in 2017 and 2019, is clear that pressure is ‘a fundamental part’ of the elite athlete, although she recognises that competing at the highest level generates ‘anxiety and excitement’ in equal parts.



GETTY IMAGES

‘Being an important and prestigious athlete makes you anxious and excited’.

OIHANE VALDEZATE

WHO IS THE ATHLETE?

Oihane Valdezate Cabornero es una futbolista española. Juega de defensa y su equipo actual es la AS Roma de la Serie A italiana

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

La jugadora Vizcaína de la Roma, tras una rotura del ligamento cruzado de su rodilla derecha, estuvo varios meses sin poder competir. Durante su recuperación, mantuvo una mentalidad positiva, destacando la importancia de la salud mental en su proceso de rehabilitación. Es la suya una lesión relativamente habitual en el mundo del fútbol, por lo que al comienzo le llegaron todo tipo de experiencias.



PHOTO BY FABIO ROSSI/AS ROMA VIA GETTY IMAGES

'I have always been close to players who have been injured. I've received all kinds of opinions, some saying I was going to be out. Since I was diagnosed with a cruciate fracture, I've had a positive mentality. I've been focused on working and thinking about getting through it.'

MACARENA CABRILLANA

WHO IS THE ATHLETE?

Macarena Andrea Cabrillana Sanhueza is a Chilean wheelchair tennis player and athlete. She has been ranked 16th in singles and 13th in doubles in 2017. She is one of the twenty-nine athletes who will represent Chile at the Paris 2024 Paralympic Games.



MAURICIO PALMA/COPACHI

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Macarena, at the age of 16 in 2008, suffering from depression, jumped off a building to take her own life. She survived, but was left with lumbar paraplegia and was unable to walk again. Cabrillana found in tennis a way of rehabilitation and self-improvement. She has shared her life experience, being a spokesperson for the importance of mental health and combating depression.

I had depression. Depression is a taboo subject, unfortunately it is not talked about. This is just another illness that requires medical, psychological and/or psychiatric treatment and with that you can lead a life like everyone else. It has a solution and it is more common than you think.

TONY ADAMS

WHO IS THE ATHLETE?

Known as Mr Arsenal, he spent his entire 19-year career as a central defender, making 672 appearances and winning four English league titles. He is considered one of the greatest players in Arsenal's history, and is also listed among the Football League's 100 legends.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

After recovering from alcoholism, Adams founded the Sporting Chance Clinic, a charity aimed at providing treatment and support for athletes suffering from addictions. He has also been involved in mental health and addiction initiatives through Six Mental Health Solutions.



GETTY IMAGES

'After drinking I didn't want to live, but I didn't know how to kill myself'.

FRAN KIRBY

WHO IS THE ATHLETE?

Francesca Kirby is an English footballer. She plays as an advanced striker or playmaker and currently plays for Chelsea in the English Women's Super League and is also a member of the England national team.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

After the loss of her mother at the age of 14, Kirby suffered from depression that took her away from football. Her return to sport and subsequent success has made her an advocate for mental health, sharing her story to help others. She talks about it all openly; how the death of her mother affected her at the age of 14 and how depression kept her away from the pitch for a time when the ball and the competition didn't make her happy.



PA

'I spent almost 10 years playing football and decided I just wanted to be Fran. I didn't want to sit in a room with someone telling me how to play or be the best'.

SERENA WILLIAMS

WHO IS THE ATHLETE?

Serena Jameka Williams is an American former tennis player and winner of 23 Grand Slam singles titles, with the feat of winning all four majors consecutively in two different periods of her career, 2002/2003 and 2014/2015.



GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

The American tennis player has spoken openly about her struggles with postpartum depression following the birth of her daughter in 2017. She has emphasised the importance of seeking help and support, and has used her platform to raise awareness about mental health for mothers and athletes. On 28 November 2023, Serena shared on her social media:

'I'm not well today. And it's okay not to be okay. No one is fine every day. If you're not well today, I'm with you. There's always tomorrow. I love you'.

DEMAR DEROZAN

WHO IS THE ATHLETE?

DeMar Darnell DeRozan is an American basketball player for the Sacramento Kings of the NBA. At 1.98 metres tall, he plays the shooting guard position.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Sacramento Kings player DeMar DeRozan spoke openly about his mental health issues on his X account. In a series of posts, the six-time All-Star described the emotional volatility that comes with suffering from depression.



GETTY IMAGES

'I was dying inside, dealing with depression, I was really lying to myself.'

ABBY WAMBACH

WHO IS THE ATHLETE?

Mary Abigail Wambach, known as ‘Abby’ Wambach is a former American footballer who played as a forward. She is an Olympic medalist and the leading scorer for the United States national team with 184 goals. She was a Ballon d'Or winner in 2012.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

The former footballer and two-time US Olympian has spoken about her struggles with substance abuse, anxiety and depression. After her retirement in 2015, she fell into a period of self-destruction, consuming excessive alcohol and pills. In her book *Forward: A Memoir*, Wambach recounts her recovery process and how therapy helped her find stability. She is now an active advocate for mental health and support for retired athletes facing emotional crises.



GETTY IMAGES

When you fall, get up and keep going. No matter how many times you fall, you always have the opportunity to get up one more time.

IAN THORPE

WHO IS THE ATHLETE?

Ian James Thorpe is an Australian swimmer, nicknamed Thorpedo and Thorpey. He won five gold medals at the Olympic Games, the most by any Australian athlete, and in 2001 became the only person to win six gold medals at a single World Swimming Championships.



SCOTT BARBOUR/GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

Ian Thorpe, one of the greatest swimmers of all time, revealed that he has struggled with depression since he was a teenager. His words come as part of a campaign to prevent mental disorders among young people launched in his home country of Australia. The former swimmer was hospitalised for depression in 2014 after being found wandering the streets of Sydney in a disorientated state.

'I am a person who struggled with mental problems since adolescence (...) From the outside, many could not perceive my daily suffering; they could not even understand the struggle I was going through'.

BRITTNEY GRINER

WHO IS THE ATHLETE?

Brittney Yevette Griner is an American basketball player currently with the Phoenix Mercury of the WNBA, previously with UMMC Ekaterinburg of the Russian Basketball League. She played college basketball at Baylor University in Waco, Texas.



KEVIN C. COX/GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

American basketball star Brittney Griner has been an outspoken advocate for mental health, especially after being detained in Russia in 2022, an event that led her to face extreme emotional challenges. Griner has spoken about how this experience affected her mental health, from anxiety to post-traumatic stress disorder. Upon her return, Griner vowed to be more vocal about mental health in sport.

'You can't plan when you are going to need some time. You see that there are athletes who really take a moment for themselves. As long as more people do that and normalise it, it's good. Before, nobody dared to say that. You were considered weak or that you didn't want to play or compete, which is a completely opposite mentality'.

DWAYNE JOHNSON

WHO IS THE ATHLETE?

Famed former professional wrestler and actor, Dwayne ‘The Rock’ Johnson, has been extremely open about his experiences with depression and suicidal thoughts during his youth.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In various interviews, Johnson has shared how, despite his success in wrestling and later in Hollywood, he struggled with isolation and loneliness. He has used his personal story to inspire others to talk about their emotions and ask for help, highlighting the importance of vulnerability in overcoming mental health problems.



MIKE COPPOLA | GETTY IMAGES

‘I found that with depression, one of the most important things you can realise is that you're not alone. You're not the first one to go through it, you're not going to be the last one to go through it’.

RICKY WILLIAWS

WHO IS THE ATHLETE?

Errick Lynne Williams, Jr., better known as Ricky Williams, is a former professional American football player. He played running back and played eleven NFL seasons and one CFL season, with stints with the New Orleans Saints, Miami Dolphins, Baltimore Ravens and Toronto Argonauts.



WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

When he started with the New Orleans Saints in 1999, the athlete was known to give interviews with his helmet on and avoid interactions with both fans and teammates. He was eventually diagnosed with social anxiety disorder, which he addressed with mental health therapy and antidepressants.

SUZANNE PLUNKETT | AP

'I understand that many people, especially men, look up to me because of my profession, so I have the opportunity to reach out to people and let them know what I've been through and how treatment has made my life so much better.'

CLINT MALARCHUK

WHO IS THE ATHLETE?

Clint Malarchuk is a Canadian former professional ice hockey goaltender who played in the National Hockey League between 1981 and 1992.



GETTY IMAGES

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

In 2019, the athlete manifested symptoms of post-traumatic stress disorder. He had a severe injury in 1989 and suffered the consequences. After leaving the NHL in 1996, he continued to struggle with anxiety and his addiction to alcohol.

Regarding his injury, Clint argued that he joined 10 days later and no one offered to counsel him on the possible mental effects this could have on him. 'None was provided. I didn't think about it at the time, nor did they.'

'I would sit with my back completely straight on a chair so as not to fall fast asleep (...) Then I wouldn't visualise in a dream the memory of that skateboard coming up and cutting my jugular vein'.

BLANKA VLAŠIĆ

WHO IS THE ATHLETE?

Blanka Vlašić is a Croatian track and field athlete and world champion in high jump, who actively competed in athletics from 1999 to 2021.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

During the 2004 Olympic Games in Athens, due to health issues that affected her performance, Blanka began to develop hypochondria. A more serious injury later distanced her from the sport and led to a period of depression. This challenging time inspired her to explore her faith more deeply, which became a crucial support in overcoming her mental health struggles.



GETTY IMAGES

“At one point, I lost everything — I couldn’t train or even walk. I had no will to live and fell into depression. I felt like I wasn’t Blanka anymore if I wasn’t jumping.”

DONNA VEKIĆ

WHO IS THE ATHLETE?



GETTY IMAGES

Donna Vekić is a Croatian professional tennis player who won a silver medal at the 2024 Paris Olympics and four WTA titles, with her greatest career achievement being the Olympic singles medal.

WHAT HAS IT DONE FOR MENTAL HEALTH?

During the semifinal match at Wimbledon 2024 against Jasmine Paolini, Donna Vekić experienced an emotional breakdown. In the third set, struggling with pain in her arm and leg, she began crying between points and during changeovers.

"I thought I was going to die in the third set. I was in so much pain in my arm and leg. It wasn't easy out there, but I'll recover."

"I worked with psychologists a few times, but mostly to improve my game and behavior on the court. There wasn't really any focus on, let's say, the normal life part of it."

MINDFiT



**Co-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.

BUENAS PRÁCTICAS



EN EL MUNDO DEL DEPORTE

Autores: Miguel López Molina, Joaquín López Molina, Paula Matijaševi

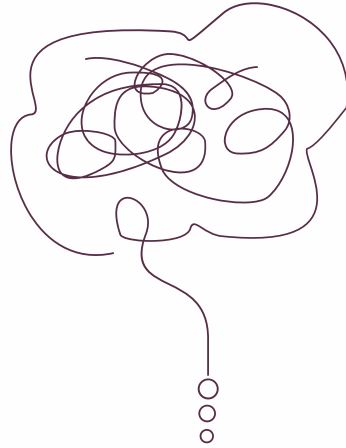
El bienestar mental es un pilar fundamental en el rendimiento y la vida de cualquier deportista. A lo largo de los años, el deporte ha sido asociado principalmente con el esfuerzo físico, la disciplina y la superación de límites, dejando en un segundo plano la importancia de la salud mental. Sin embargo, cada vez es más evidente que el equilibrio emocional y psicológico es esencial para alcanzar el máximo potencial y, sobre todo, para garantizar una carrera deportiva sostenible y una vida plena.

Este documento tiene como objetivo proporcionar un conjunto de buenas prácticas para promover el bienestar mental en el ámbito deportivo.

A través de estos ejemplos de buenas prácticas, buscamos fomentar un entorno deportivo saludable, en el que se normalice el cuidado de la salud mental y se brinden herramientas para prevenir el estrés, la ansiedad, el agotamiento y otras problemáticas que pueden afectar a los deportistas. Apostar por la salud mental mejora el rendimiento y la motivación, así como también fortalece la resiliencia, el trabajo en equipo y el disfrute del deporte. Este documento es un paso hacia una cultura deportiva más consciente e inclusiva, donde el bienestar de los deportistas sea una prioridad.

- Los ejemplos de buenas prácticas están diseñados para sensibilizar a los jóvenes deportistas sobre la importancia crucial de cuidar la salud mental. A través de historias inspiradoras y experiencias de estrellas deportivas reconocidas que han hablado abiertamente sobre sus desafíos mentales, buscamos fomentar el diálogo, empoderar a los jóvenes y contribuir a romper el estigma que aún persiste en torno a la salud mental en el ámbito deportivo.
- Para garantizar un mayor alcance e impacto, estos ejemplos de buenas prácticas se distribuirán en centros deportivos y clubes en Croacia y España, con el objetivo de llegar al menos a 50 instituciones deportivas. De este modo, pretendemos motivar a las comunidades deportivas a involucrarse activamente en la promoción del bienestar mental, creando entornos más saludables, solidarios y abiertos para el desarrollo de los jóvenes deportistas. Además, todos los materiales mencionados se cargarán en una plataforma en línea, donde estarán disponibles para entrenadores, profesionales del deporte y otras partes interesadas, con el objetivo de servir como herramienta útil en el trabajo deportivo cotidiano.
- Los ejemplos de buenas prácticas, junto con otros resultados científicos y prácticos del proyecto, constituirán la base para el desarrollo del programa MindFit dentro del paquete de trabajo WP3. Parte de estas buenas prácticas se presentarán durante la formación "Training for Trainers", con el objetivo de transferir conocimientos e impulsar su implementación en la práctica deportiva.

INFORME SOBRE BUENAS PRÁCTICAS PSICOLÓGICAS



A PARTIR DE UNA CONFERENCIA EN LÍNEA, LOS PSICÓLOGOS INFORMAN SOBRE SUS MEJORES PRÁCTICAS EN EL TRABAJO DE SALUD MENTAL CON DEPORTISTAS. RESUMIENDO SUS RESPUESTAS CONCLUIMOS TRES FASES DE INFORME DE MEJORES PRÁCTICAS:

- 1) PREPARACIÓN
- 2) INTERVENCIÓN DURANTE EL JUEGO
- 3) INTERVENCIÓN DESPUES DEL JUEGO



1. Preparación



OBJETIVO: PREPARAR MENTALMENTE AL DEPORTISTA PARA UN RENDIMIENTO OPTIMO ANTES DE QUE COMIENZE LA COMPETICIÓN..

✓ BUENAS PRÁCTICAS:

- ESTABLECER OBJETIVOS: METODOLOGÍA SMART PARA DEFINIR OBJETIVOS DE RENDIMIENTO A CORTO Y LARGO PLAZO.
- TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN: ENSAYAR MENTALMENTE ACCIONES DE ÉXITO Y ESCENARIOS DE COMPETICIÓN.
- RUTINAS PREVIAS AL RENDIMIENTO: HÁBITOS O RITUALES CONSTANTES PARA AUMENTAR LA CONCENTRACIÓN Y REDUCIR LA INCERTIDUMBRE.
- TÉCNICAS DE RELAJACIÓN Y RESPIRACIÓN: CONTROLAR LA ANSIEDAD PREVIA AL PARTIDO (POR EJEMPLO, EL MÉTODO DE RESPIRACIÓN 4-7-8).
- AUTOAFIRMACIONES POSITIVAS: REFORZAR LA AUTOESTIMA Y LA CONFIANZA MENTAL.

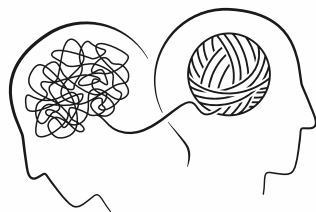
ESCENARIOS «Y SI...»: PREPARACIÓN MENTAL PARA SITUACIONES DE JUEGO INESPERADAS O ADVERSAS (P. EJ., MALAS LLAMADAS DEL ARBITRO, RACHAS PERDEDORAS).



Herramientas recomendadas:

- Diario de entrenamiento mental
- Grabaciones de audio de visualización guiada
- Talleres de resiliencia mental con un psicólogo deportivo

2. Intervención durante el juego



OBJETIVO: MANTENER LA CONCENTRACIÓN, GESTIONAR LAS RESPUESTAS EMOCIONALES Y ADAPTARSE RÁPIDAMENTE BAJO PRESIÓN COMPETITIVA.

✓ Buenas prácticas:

- **Concentración en el presente:** estrategias de atención plena en el juego para permanecer anclado en el «ahora» (por ejemplo, concentrarse en la respiración o en señales físicas).
- **Reiniciar rutinas:** Técnicas rápidas para romper espirales mentales negativas (por ejemplo, respiración profunda).
- **Comunicación eficaz y constructivo dentro del equipo.**
- **Mini-objetivos durante el juego:** Centrarse en tareas pequeñas y controlables (por ejemplo, «ganar el siguiente punto»).
- **Conciencia del lenguaje corporal:** Uso deliberado de una postura confiada y abierta para influir en la mentalidad.

🧠 Herramientas recomendadas:

- **Tarjetas de entrenamiento con recordatorios mentales**
- **Señales de «restablecimiento mental» acordadas previamente con el entrenador o los compañeros de equipo**
- **Micropausas centradas en la respiración**

3. Intervención después del juego



OBJETIVO: FOMENTAR EL PROCESAMIENTO EMOCIONAL, LA REFLEXIÓN CONSTRUCTIVA Y LA RECUPERACIÓN MENTAL TRAS LA ACTUACIÓN.

✓ Buenas prácticas:

- Sesión informativa estructurada: Debate guiado con el psicólogo centrado en las lecciones aprendidas, no sólo en los resultados.
- Autorreflexión: Diario o revisión verbal de pensamientos, emociones y comportamientos durante el partido.
- Técnicas de regulación emocional: Apoyo para procesar la decepción, el estrés o la frustración.
- Refuerzo de los aspectos positivos: Resaltar e interiorizar los comportamientos exitosos y el progreso.
- Plan de restablecimiento y recuperación: Fase de «enfriamiento» mental, que incluye técnicas de relajación y cambio de enfoque



Herramientas recomendadas:

- Hojas de reflexión posteriores al partido
- Charlas individuales de recuperación mental
- Ejercicios de respiración y conexión a tierra
- Visualización de la recuperación

Informe sobre buenas prácticas de los formadores



Los entrenadores comprenden qué es lo mejor para la preparación del deportista en 3 fases:

1) Fase de preparación

2) Fase de intervención durante el partido

3) Fase de intervención después del partido



1. FASE DE PREPARACIÓN

Objetivo: Construir una base mental sólida antes del rendimiento mediante rutinas estructuradas y acondicionamiento de la mentalidad.

Principales conclusiones de la Conferencia:

- La fijación de objetivos como proceso conjunto: Los entrenadores hicieron hincapié en la creación conjunta de objetivos SMART con los deportistas para fomentar el compromiso y la motivación.
- Rituales de concentración antes del partido: Muchos entrenadores informaron de la eficacia de las rutinas individualizadas previas al partido, que ayudan a los deportistas a «entrar en la zona».
- Habilidades mentales integradas en el entrenamiento: En lugar de aislar el entrenamiento mental, los entrenadores integraron con éxito ejercicios de concentración, visualización y compostura en las sesiones físicas habituales.
- Fomento de la autoconversación positiva: Los entrenadores destacaron su papel a la hora de modelar un diálogo interno constructivo.
- Calentamiento mental como práctica habitual: Los ejercicios de visualización, respiración o concentración se utilizan cada vez más como parte de las rutinas de calentamiento.



Herramientas compartidas:

- Listas de comprobación mental previas al entrenamiento
- «Palabras clave integradas en los ejercicios
- Talleres de equipo sobre el desarrollo de la mentalidad

2. Intervención durante el juego: Qué aplican los entrenadores durante los partidos

Objetivo: Mantener la claridad mental y la compostura de los deportistas durante el rendimiento.



 Principales conclusiones de la Conferencia:

- **Técnicas de reajuste:** Los entrenadores utilizan estrategias de reajuste breves y repetibles (por ejemplo, respiración profunda, palabras desencadenantes) para ayudar a los deportistas a recuperar la concentración después de cometer errores.
- **Comunicación neutra y clara:** Evitar los comentarios cargados de emotividad ayuda a los deportistas a mantenerse centrados y con los pies en la tierra.
- **Tiempos muertos estratégicos para la reorientación mental:** Se utilizan no sólo para la táctica, sino también para hacer una pausa, respirar y reajustarse mentalmente.
- **Centrarse en el proceso en lugar de en los resultados:** Los entrenadores redirigen la atención a acciones específicas bajo el control del atleta, reduciendo la presión.



Herramientas compartidas:

- Señales manuales o visuales para el restablecimiento mental
- Breves recordatorios de concentración durante las pausas del juego
- Técnicas de respiración practicadas durante el partido

3. Intervención después del juego: Papel de los entrenadores en la reflexión y el restablecimiento

Objetivo: Apoyar la recuperación emocional, el aprendizaje y el desarrollo mental continuado de los deportistas.



 Principales conclusiones de la Conferencia:

- **Informe equilibrado:** Combinar la revisión técnica/táctica con el apoyo emocional aumenta el compromiso y el crecimiento de los atletas.
- **Destacar las pequeñas victorias:** Incluso en la derrota, centrarse en las mejoras mentales o de comportamiento mantiene la confianza y la motivación.
- **Reflexión estructurada:** Los entrenadores utilizan herramientas de reflexión para ayudar a los atletas a identificar los puntos fuertes mentales y las áreas de crecimiento.
- **Fomentar la recuperación mental:** Después de partidos intensos, se anima a los deportistas a dar un paso atrás, relajarse y reponerse mentalmente antes de analizar en exceso.



 Herramientas compartidas:

- Plantillas de reflexión o diario guiado
- Controles personalizados de los deportistas después de los partidos
- Rutinas de respiración o de enraizamiento tras el partido

Visión de los representantes deportivos

Contexto

Durante los recientes debates y experiencias compartidas entre representantes del deporte, surgió un claro consenso: la colaboración entre entrenadores, psicólogos del deporte y padres desempeña un papel crucial en la promoción y protección del bienestar mental de los jóvenes deportistas.



Conclusiones principales

- **Sistema triangular de apoyo:** Cuando entrenadores, psicólogos y padres trabajan juntos, los jóvenes deportistas se sienten más seguros, comprendidos y apoyados emocionalmente.
- **Detección precoz de problemas:** La comunicación conjunta permite el reconocimiento precoz de los cambios emocionales o de comportamiento, lo que permite una intervención oportuna.
- **Mensajes coherentes:** La comunicación coherente de las tres partes refuerza los valores saludables (por ejemplo, resiliencia, disfrute, autoestima) y evita las señales contradictorias sobre la presión del rendimiento.
- **Fomento de la confianza y la franqueza:** Es más probable que los deportistas expresen sus preocupaciones cuando perciben unidad y respeto mutuo entre los adultos de su entorno.
- **Desarrollo holístico:** La salud mental ya no se ve como algo separado del desarrollo deportivo, sino como una base para el rendimiento a largo plazo y el crecimiento personal.

Buenas prácticas identificadas

- **Revisiones periódicas a tres bandas (entrenador-padres-psicólogo)**
- **Sesiones educativas para padres sobre apoyo emocional en el deporte**
- **Inclusión de psicólogos en las reuniones de equipo y en la planificación de la temporada**
- **Fomento de conversaciones abiertas y sin prejuicios con los jóvenes deportistas**
- **Enfoque unificado de los contratiempos y los errores (centrado en el aprendizaje, no en la culpa)**



Perspectivas de los deportistas sobre la salud mental en el deporte

Reflexiones del panel de atletas - Resumen de la conferencia en línea

Contexto

Este informe se basa en las ideas clave compartidas por los deportistas durante una mesa redonda celebrada en una conferencia deportiva en línea. Atletas de diferentes deportes y niveles competitivos debatieron abiertamente sobre las estrategias, los entornos y los tipos de apoyo que más han influido positivamente en su salud mental a lo largo de sus carreras.



Lo que los atletas consideran más beneficioso

1. Comunicación abierta y espacios seguros

Los deportistas destacaron el valor de tener a alguien con quien poder hablar sin miedo a ser juzgados, ya sea un entrenador, un psicólogo, un compañero...

2. Normalización de las conversaciones sobre salud mental

Los deportistas compartieron que cuando la salud mental se trataba con la misma normalidad que la salud física, se reducía el estigma y se les animaba a buscar ayuda cuando la necesitaban.

Apreciaban cuando los clubes o equipos incluían la salud mental como parte habitual de las conversaciones, no sólo cuando algo iba mal.

3. Acceso a apoyo profesional en salud mental

La disponibilidad de psicólogos deportivos se consideró uno de los recursos más útiles, especialmente cuando el apoyo era privado, regular y confidencial.

4. Autonomía y confianza

Los deportistas informaron de un mayor bienestar mental cuando se sentían en confianza para tomar decisiones, dar su opinión o tomar la iniciativa.

5. Equilibrio entre el deporte y la vida

Mantener la identidad más allá del deporte (por ejemplo, la escuela, las aficiones, las relaciones) se consideró crucial para la resiliencia, especialmente durante las lesiones o las transiciones profesionales.

<<Cuando el deporte lo es todo, cada contratiempo parece el fin del mundo>>.

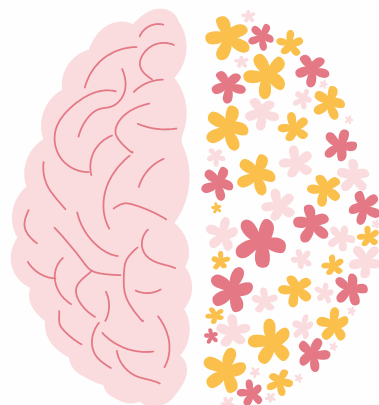
6. Cultura de equipo y apoyo de los compañeros

Los deportistas describieron las culturas de equipo positivas -donde los compañeros se cuidan unos a otros y celebran el esfuerzo, no sólo los resultados- como protectores clave de la salud mental.



Las buenas prácticas destacadas por los deportistas

- Revisiones mentales periódicas con los entrenadores o el personal
- Acceso confidencial a profesionales de la salud mental
- Sesiones de equipo sobre estrés, mentalidad y bienestar
- Fomentar el equilibrio: horarios flexibles, educación, tiempo libre
- Creación de una cultura de vestuario abierta, honesta y solidaria.



DWAYNE JOHNSON

FERNANDO ALONSO

BLANKA VLAŠIĆ

BRITTNEY GRINER

ANA MARÍA MARKOVIC

ANDRÉS INIESTA

OIHANE VALDEZATE

ABBY WAMBACH

MACARENA CABRILLANA

PAU GASOL

SERENA WILLIAMS

TONY ADAMS

ÁLEX ABRINES

DEMAR DEROZAN

CAROLINA MARÍN

YULIMAR ROJAS

FRAN KIRBY

LYDIA VALENTÍN

NAOMI OSAKA

FEDE GÓMEZ

DONNA VEKIĆ

RICKY RUBIO

KEVIN LOVE

IAN THORPE

MICHAEL PHELPS

ANA PELETEIRO

SIMONE BILES

RICKY WILLIAMS

CLINT MALARCHUK

ANA PELETEIRO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ana Peleteiro-Compaoré Brión es una deportista española que compite en atletismo, especialista en la prueba de triple salto. Ganó la medalla de bronce en triple salto en Tokyo 2020.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha afirmado que cayó "en el pozo ese del que pensaba que yo pensaba que me quedaba ahí" tras su "éxito muy temprano" y una lesión que le impidió participar en Río 2016. La atleta ha valorado la salud mental: "Si llego a saber que la ayuda psicológica me iba ayudar tanto empiezo antes, pero nunca acababa de dar el paso porque pensaba que lo tenía controlado".



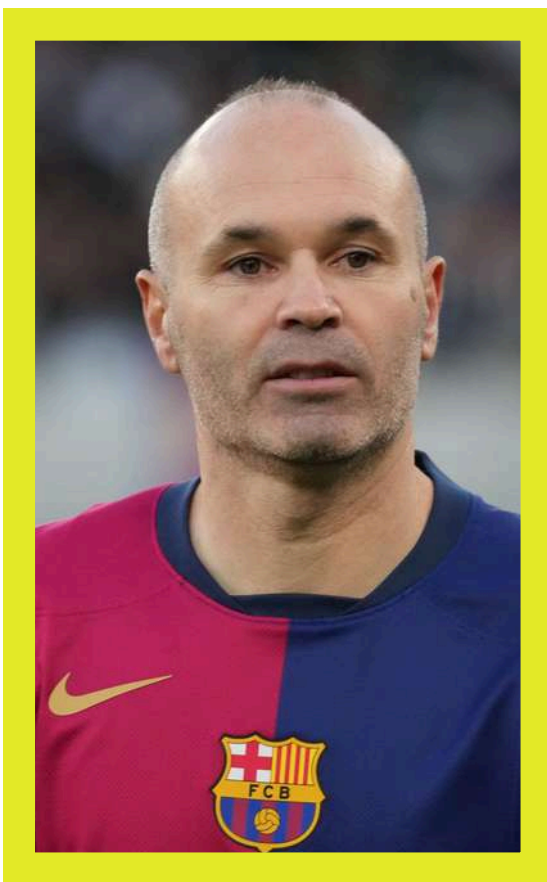
DEFODI IMAGES//GETTY IMAGES

"No sé por qué nos cuesta admitir que necesitamos cuidar nuestra cabeza. Me ha ayudado mucho en lo personal y, obviamente, en lo profesional"

ANDRÉS INIESTA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Andrés Iniesta Luján es un exfutbolista español. Jugó en la posición de centrocampista, desarrollando la mayor parte de su carrera en el F. C. Barcelona y en la selección española, siendo el futbolista más laureado en la historia de su país, con un total de 40 títulos oficiales.



ETSUO HARA/GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Detrás de su éxito en el campo, Iniesta vivió en silencio una lucha interna que estuvo marcada por la depresión, un tema sobre el que se ha mostrado cada vez más abierto y defensor.

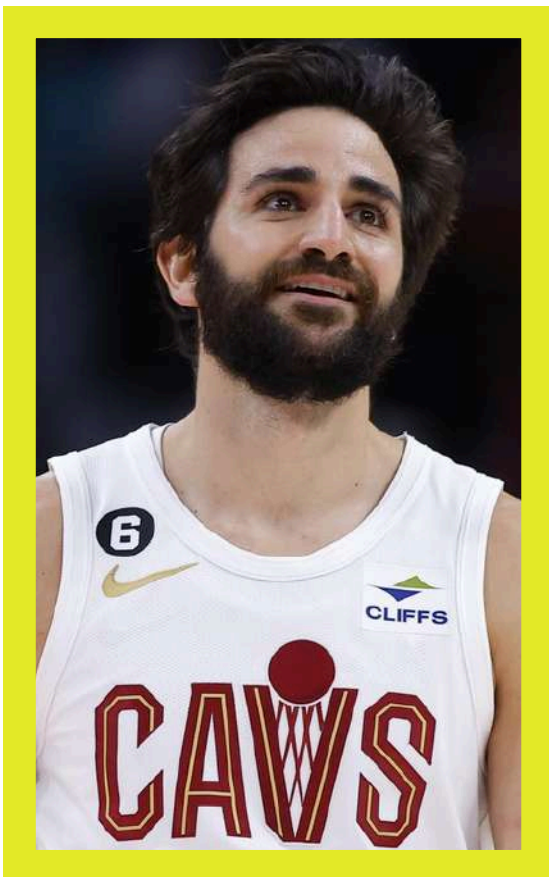
El futbolista fue uno de los primeros en hablar sobre salud mental en el mundo del deporte, donde la debilidad psicológica siempre se ha estigmatizado.

“Le dije a mi madre o bajamos a ver al doctor o me voy a morir’. Había perdido todo lo que era yo”

RICKY RUBIO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ricky Rubio ha sido uno de los referentes más destacados del baloncesto español, con una exitosa carrera tanto en la NBA como en la selección nacional. Su habilidad en la cancha y su capacidad para liderar a su equipo le han ganado el reconocimiento a nivel mundial.



GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La historia de Ricky Rubio está marcada por momentos de gran éxito, pero también por una acumulación de presión emocional y estrés que no fue visible para el público. La muerte de su madre en 2016 fue un golpe devastador para él, un dolor que nunca llegó a procesar completamente debido a la necesidad de seguir adelante con su carrera profesional.

"He estado en la oscuridad, pero trabajando y con la ayuda de los profesionales necesarios, se puede salir. Una palabra, un abrazo, un 'estoy aquí', todo ayuda. Me he salvado y ahora estoy a gusto. Estoy orgulloso de mí mismo. Le doy una nueva oportunidad al baloncesto"

CAROLINA MARÍN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Carolina Marín es sinónimo de éxito en el mundo del bádminton. Campeona olímpica, múltiple campeona del mundo y un referente en el deporte español, su carrera ha estado marcada por logros excepcionales que la han situado entre las mejores deportistas de la historia.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En varias entrevistas, Carolina ha hablado sobre cómo su equipo cuenta con una psicóloga. De hecho, lleva trabajando con psicólogos desde los 15 años y a día de hoy trabaja con una psicóloga que para ella es un apoyo fundamental en su equipo a raíz de las lesiones que ha tenido y de la pérdida familiar que tuvo hace años.



GETTY IMAGES

“No soy una extraterrestre ni una superheroína, soy un ser humano. Tengo mis emociones, mis sentimientos, y trabajar la parte mental y hablar sobre mis emociones y expresar mis sentimientos me ayuda muchísimo porque soy muy emocional”

ÁLEX ABRINES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Alejandro Abrines Redondo, es un jugador de baloncesto español que actualmente milita en el F. C. Barcelona. Con 1,98 metros de estatura, juega en la posición de escolta. Es hijo del que fuera jugador de la ACB Gabriel Abrines.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Tras destacar en la NBA con los Oklahoma City Thunder, Abrines enfrentó una lucha interna que muchos desconocían. Comenzó a experimentar episodios de ansiedad y depresión. Álex Abrines decidió poner su salud mental por encima de su carrera deportiva. Este acto de valentía no solo fue un cambio necesario para él, sino también un mensaje poderoso para el mundo del deporte.



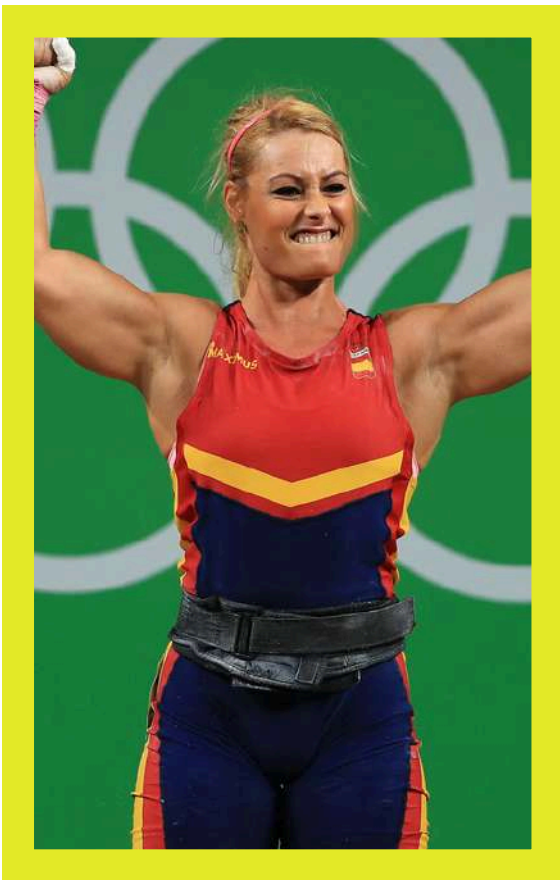
IMAGO

"Intenté luchar contra mi salud mental mientras jugaba al baloncesto pero llegó un momento en el que decidí dar un paso al lado."

LYDIA VALENTÍN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Lydia Valentín es una campeona olímpica y múltiple medallista mundial y europea en halterofilia, además de uno de los ejemplos más destacados de fortaleza mental y perseverancia en el deporte español.



MIKE EHRMANN//GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En un deporte como la halterofilia, que exige no solo una disciplina física y técnica impresionante, sino también una preparación psicológica de alto nivel. A lo largo de su carrera, Lydia ha trabajado intensamente con psicólogos deportivos para gestionar la presión inherente a la competición de élite, así como el desafío emocional que conlleva la recuperación de lesiones.

"Yo trabajo con un psicólogo porque la halterofilia es un deporte de fuerza, pero es un deporte muy mental y no puedes enfocarte en otra cosa que no sea el momento de la competición"

PAU GASOL

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Pau Gasol es una de las figuras más emblemáticas del baloncesto español y de la NBA.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

A lo largo de su exitosa carrera, Gasol ha hablado abiertamente sobre los desafíos emocionales que los atletas enfrentan, especialmente en momentos de transición, como la retirada del deporte profesional. En un deporte tan exigente como el baloncesto, donde la presión y las expectativas son constantes, Gasol decidió contar con el apoyo de psicólogos deportivos para gestionar la ansiedad, la presión y las dificultades emocionales que surgen en el día a día de un atleta profesional.



MIKE EHRMANN//GETTY IMAGES

“Los deportistas de élite podemos ayudar a concienciar sobre cuestiones que vale la pena cambiar”

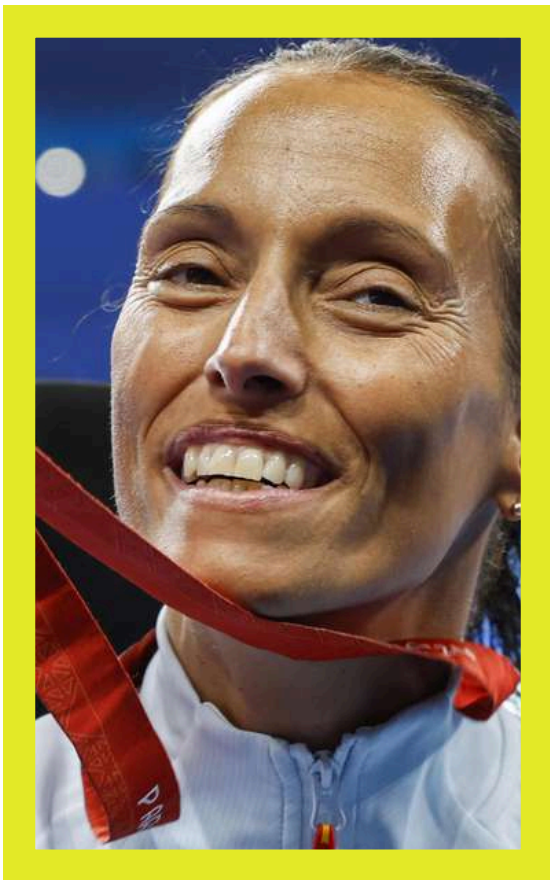
TERESA PERALES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

María Teresa Perales Fernández es una nadadora, expolítica y escritora española, reconocida con el Premio Princesa de Asturias de los Deportes. Es la deportista española más laureada en unos Juegos Paralímpicos, con un total de 28 medallas ganadas entre los juegos de 2000 y 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha demostrado que la resiliencia y la fortaleza mental son fundamentales para alcanzar el éxito en el deporte. Aunque su carrera está llena de éxitos y logros, Perales ha sido sincera acerca de los momentos de duda, frustración y dificultades emocionales que también ha vivido a lo largo de su trayectoria. Para gestionar estos momentos difíciles, Teresa ha trabajado estrechamente con psicólogos deportivos, aprendiendo a manejar la presión y a mantenerse motivada cuando las circunstancias no son fáciles.



EFE

“Es necesaria una figura de coach deportivo o de psicólogo deportivo que refuerce nuestra salud mental.”

FERNANDO ALONSO

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Fernando Alonso es uno de los pilotos más exitosos y emblemáticos de la historia de la Fórmula 1.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha sido testigo y protagonista de la enorme exigencia mental que implica competir al más alto nivel en este deporte. La Fórmula 1 no solo pone a prueba las habilidades físicas y técnicas de los pilotos, sino que también exige una gran preparación psicológica para manejar la presión extrema, tomar decisiones en fracciones de segundo y mantener la concentración en cada vuelta. Alonso ha tenido que sobreponerse a distintas situaciones límite desde que debutó en la Fórmula 1 en 2001. Aunque sus episodios más complicados se han producido en sus últimos años de trayectoria. La mentalidad es tan importante como la habilidad.



ADRIÁN MANCEBO

"Le doy mucha importancia, es una cosa muy a tener en cuenta que afortunadamente cada vez se habla más de ello. Estamos todos de acuerdo de que hay que estar sano por dentro y por fuera y hay que trabajar ese aspecto"

ANA MARÍA MARKOVIC

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ana Maria Marković es una futbolista croata que juega como delantera y su equipo actual es el Sporting Clube de Braga del Campeonato Nacional de Fútbol Femenino portugués. Es internacional con la selección de Croacia desde 2021.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La futbolista croata Ana María Markovic reflexionó acerca de cómo el mote de "la jugadora más sexy del mundo" afectó su carrera y su salud mental. "Me gustaban los artículos que me llamaban la futbolista más guapa o una de las más guapas porque me alegra saber que soy guapa. Pero luego aparecieron artículos en los periódicos en los que me describían como la futbolista más sexy. No me gustó eso. También por mi familia."



© PICTUREDESK.COM

"No me gustó que me llamaran la futbolista más sexy del mundo. Creo que hay que tener cuidado con lo que se escribe sobre la gente, sobre todo si no la conoces"

DARIO ŠIMIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Dario Šimić es un exfutbolista croata que se desempeñó como defensa para clubes como el Dinamo Zagreb, A. C. Milan, Inter de Milán y el A. S. Mónaco. Integró los planteles de su seleccionado en tres Copas Mundiales: Francia 1998, Corea del Sur - Japón 2002 y Alemania 2006.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Dario Šimić, exjugador de la selección nacional de Croacia y del AC Milan, ha destacado la presión a la que están sometidos los deportistas y la importancia de abordar la salud mental en el deporte.



CC BY-SA 3.0

“Los deportistas están sometidos a una gran presión, ya que cada una de sus actuaciones se analiza minuciosamente en público y, con frecuencia, nos fijamos objetivos que son demasiado altos”

SIMONE BILES

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Simone Arianne Biles Owens es una gimnasta artística estadounidense, ganadora de 41 medallas entre Juegos Olímpicos y Campeonatos Mundiales. En la competencia general individual, Biles es campeona olímpica en Río 2016, y seis veces campeona del mundo.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La gimnasta Simone Biles ha provocado un debate mundial sobre la salud mental en el deporte a través de su retirada de la final femenina por equipos de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 y de las cuatro finales individuales posteriores para dar prioridad a su salud mental mientras lidiaba con los ahora famosos «twisties». Echando la vista atrás, Biles admite que e incluso dar los primeros pasos en su viaje por la salud mental, que se convirtió en una gran parte de su camino hasta ganar tres oros y una medalla de plata en los Juegos de París, fue una lucha.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

“Al principio, creo que lo más difícil fue ir a mis sesiones de terapia y convencerme de que tenía que ir (...) Pero en cuanto veo a mi terapeuta y empezamos a hablar, es como si estuviera parloteando todo el rato. Estoy muy agradecida por eso”.

NAOMI OSAKA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Naomi Osaka es una tenista japonesa. Osaka ha ocupado la primera posición de la clasificación de la Asociación de Tenis Femenino (WTA) en individuales y es la primera jugadora asiática en lograrlo.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2021, Osaka se retiró del torneo Roland Garros y posteriormente de Wimbledon, citando la necesidad de cuidar su salud mental debido a la presión mediática y personal. Su postura abrió un diálogo sobre el bienestar emocional de los deportistas y la relación con los medios de comunicación.



NAOMI BAKER/GETTY IMAGES

“Nadie sabe todo lo que sacrificamos para ser buenos (...). Creo que se necesita mucha fortaleza mental para jugar tenis porque es un deporte individual. En cierto modo, estás solo”

MICHAEL PHELPS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El estadounidense, máximo ganador de medallas en la historia de los Juegos Olímpicos (23 doradas y 28 en total), dio una charla en el World Business Forum 2023 en Madrid (España) y reconoció que en sus peores momentos hasta pensó en quitarse la vida.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2021, Osaka se retiró del torneo Roland Garros y posteriormente de Wimbledon, citando la necesidad de cuidar su salud mental debido a la presión mediática y personal. Su postura abrió un diálogo sobre el bienestar emocional de los deportistas y la relación con los medios de comunicación.



GETTY IMAGES

“Yo pensé en suicidarme y eso da miedo. Hay luz tras el túnel y quiero animar a la gente a que luche. Hablar de salud mental me ha salvado la vida”

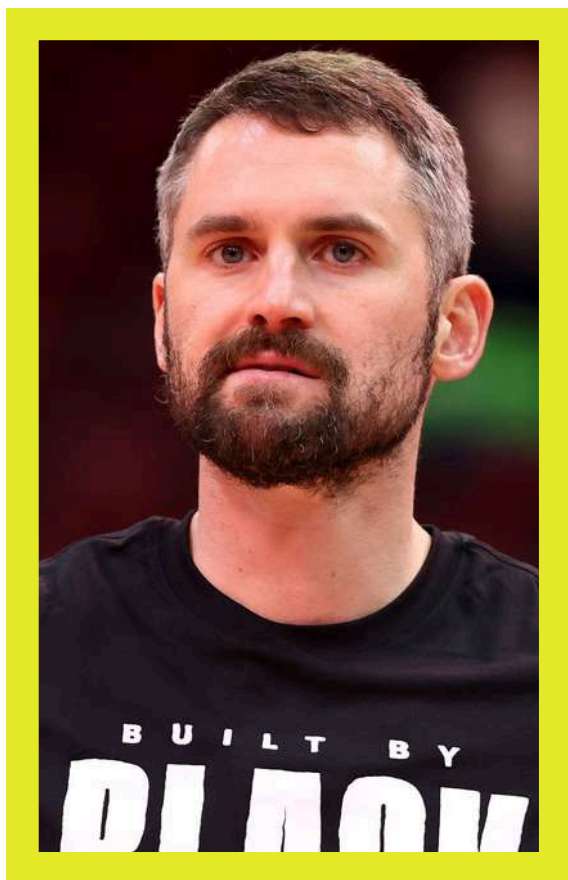
KEVIN LOVE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El estadounidense, máximo ganador de medallas en la historia de los Juegos Olímpicos (23 doradas y 28 en total), dio una charla en el World Business Forum 2023 en Madrid (España) y reconoció que en sus peores momentos hasta pensó en quitarse la vida.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ha puesto rostro a la lucha contra la depresión y los problemas mentales que sufren los deportistas de élite. Love aseguró que nunca lo llegó a intentar, pero sí que tenía pensado cómo hacerlo: "Sé que da miedo pensar en la idea de quitarte tu propia vida, pero es algo que me pasó por la cabeza muy a menudo. Tenía varias maneras pensadas".



GETTY IMAGES

"El futuro empezó a dejar de tener sentido. Y cuando pierdes la esperanza, lo único en lo que puedes pensar es, '¿cómo puedo hacer que este dolor desaparezca?'. No creo que tenga que decir mucho más que eso"

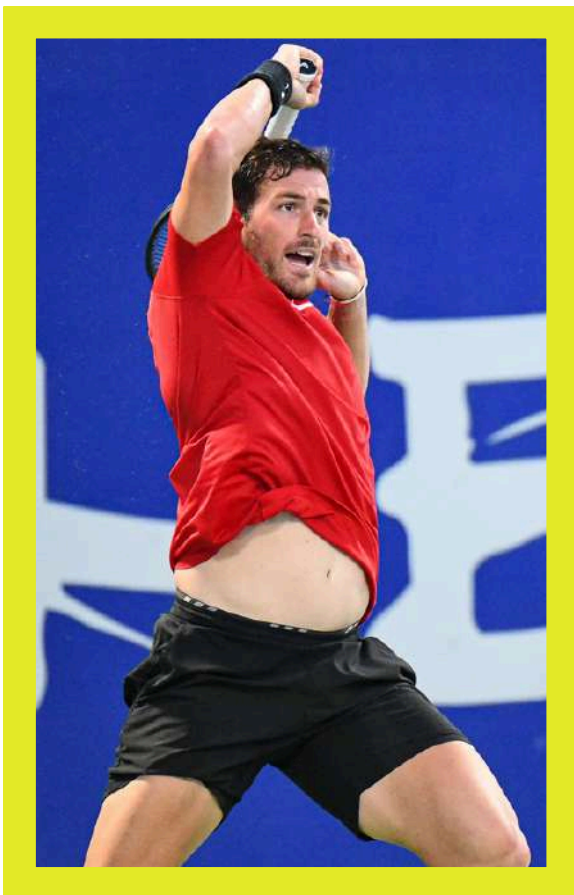
FEDE GÓMEZ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Federico Agustín Gómez es un tenista argentino que alcanzó su mejor ranking individual, el puesto 133°, el 3 de febrero de 2025. En dobles, su mejor ubicación fue el puesto 133°, logrado el 25 de noviembre de 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Gómez publicó en sus redes sociales una reflexión sobre su paso por el tenis, el deporte que se lo ha dado todo pero que a la vez le ha hecho pasar episodios muy duros. “Querido tenis... el deporte que me lo ha dado todo y a la vez me ha quitado tantas otras cosas. Siento haber tocado fondo, pero a su vez quiero agarrarme de esta situación para agarrar impulso y empujarme hacia arriba para volver a salir a la superficie.”



GETTY IMAGES

“Los últimos 6 meses han sido de los más duros que me han tocado vivir como ser humano. Convivir con pensamientos de dejar el tenis por completo, de realmente cuestionarme si todo esto realmente vale la pena y hasta incluso en reiteradas ocasiones pensamientos suicidas de no querer vivir más y dejar este mundo”

YULIMAR ROJAS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Yulimar Andrea Rojas Rodríguez es una atleta venezolana de triple salto que posee el récord mundial de esta especialidad con una marca de 15,74 metros.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La atleta venezolana Yulimar Rojas, campeona olímpica en triple salto en Tokio 2020 y bicampeona mundial al aire libre en 2017 y 2019, tiene claro que la presión es "parte fundamental" del deportista de élite, aunque reconoce que competir al máximo nivel genera "ansiedad e ilusión" a partes iguales.



GETTY IMAGES

"Ser una atleta importante y de prestigio te genera ansiedad e ilusión"

OIHANE VALDEZATE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Oihane Valdezate Cabornero es una futbolista española. Juega de defensa y su equipo actual es la AS Roma de la Serie A italiana

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La jugadora Vizcaína de la Roma, tras una rotura del ligamento cruzado de su rodilla derecha, estuvo varios meses sin poder competir. Durante su recuperación, mantuvo una mentalidad positiva, destacando la importancia de la salud mental en su proceso de rehabilitación. Es la suya una lesión relativamente habitual en el mundo del fútbol, por lo que al comienzo le llegaron todo tipo de experiencias.



PHOTO BY FABIO ROSSI/AS ROMA VIA GETTY IMAGES

"He tenido siempre cerca a jugadoras que han sufrido esta lesión. He recibido todo tipo de opiniones, algunas diciendo que iba a estar baja. Yo, desde que recibí el diagnóstico de rotura del cruzado, he tenido una mentalidad positiva. Me he centrado en trabajar y en pensar en salir adelante"

MACARENA CABRILLANA

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Macarena Andrea Cabrillana Sanhueza es una deportista y tenista en silla de ruedas chilena. Se ha destacado como número 16.^a individual y 13.^a en dobles en 2017. Es una de las veintinueve atletas que representarán a Chile en los Juegos Paralímpicos de París 2024.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Macarena, a los 16 años en 2008, sufriendo de depresión, saltó de un edificio para quitarse la vida. Sobrevivió, pero quedó con una paraplejía lumbar y no pudo volver a caminar. Cabrillana encontró en el tenis una forma de rehabilitación y superación. Ha compartido su experiencia de vida, siendo una vocera de la importancia de la salud mental y de combatir la depresión.



MAURICIO PALMA/COPACHI

Tenía depresión. La depresión es un tema tabú, lamentablemente no se toca, no se habla. Esta es una enfermedad más que requiere tratamiento médico, psicológico y/o psiquiátrico y con eso se puede llevar una vida como la del resto de las personas. Tiene solución y es más común de lo que se cree.

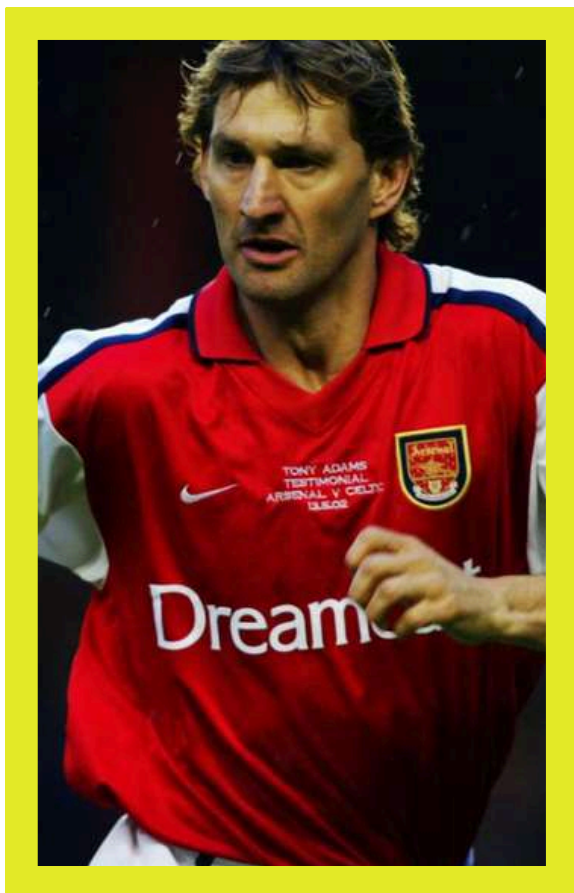
TONY ADAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Conocido como Mr. Arsenal, pasó toda su carrera de 19 años como defensa central, disputando 672 partidos y ganando cuatro ligas inglesas. Está considerado uno de los mejores jugadores de la historia del Arsenal, y también figura entre las 100 leyendas de la Football League.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Tras recuperarse del alcoholismo, Adams fundó la "Sporting Chance Clinic", una organización benéfica destinada a proporcionar tratamiento y apoyo a deportistas que sufren adicciones. También ha estado involucrado en iniciativas relacionadas con la salud mental y las adicciones a través de "Six Mental Health Solutions".



GETTY IMAGES

"Después de beber no quería vivir, pero no sabía cómo suicidarme"

FRAN KIRBY

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Francesca Kirby es una futbolista inglesa. Se desempeña como delantera avanzada o mediapunta y su equipo actual es el Chelsea de la Women's Super League de Inglaterra. También forma parte de la Selección de Inglaterra.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Después de la pérdida de su madre a los 14 años, Kirby sufrió una depresión que la alejó del fútbol. Su regreso al deporte y posterior éxito la han convertido en una defensora de la salud mental, compartiendo su historia para ayudar a otros. Ella habla de todo ello sin ningún tipo de tapujos; de cómo le afectó la muerte de su madre cuando tenía 14 años o de cómo la depresión la alejó de los terrenos de juego durante un tiempo en el que el balón y la competitividad no le hacían feliz.



PA

“Pasé casi 10 años jugando al fútbol y decidí que solo quería ser Fran. No quería estar sentada en una habitación con alguien diciéndome cómo jugar o ser la mejor”

SERENA WILLIAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Serena Jameka Williams es una exjugadora de tenis estadounidense ganadora de 23 títulos individuales en torneos Grand Slam, con la hazaña de haber conquistado los 4 majors de manera consecutiva en dos periodos distintos de su carrera, 2002/2003 y 2014/2015.



GETTY IMAGES

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La tenista estadounidense ha hablado abiertamente sobre sus luchas con la depresión posparto tras el nacimiento de su hija en 2017. Ha enfatizado la importancia de buscar ayuda y apoyo, y ha utilizado su plataforma para concienciar sobre la salud mental en madres y atletas. El 28 de Noviembre de 2023, Serena compartía en sus redes sociales:

“Hoy no estoy bien. Y no pasa nada por no estar bien. Nadie está bien todos los días. Si no estás bien hoy, estoy contigo. Siempre hay un mañana. Te quiero”.

DEMAR DEROZAN

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

DeMar Darnell DeRozan es un jugador de baloncesto estadounidense que pertenece a la plantilla de los Sacramento Kings de la NBA. Con 1,98 metros de altura, juega en la posición de escolta.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

El jugador de Sacramento Kings, DeMar DeRozan, habló abiertamente sobre sus problemas de salud mental en su cuenta de X. En una serie de publicaciones, el seis veces All-Star describió la volatilidad emocional que genera el sufrimiento de la depresión.



GETTY IMAGES

"Me estaba muriendo por dentro, lidiando con la depresión, realmente me mentía a mí mismo"

ABBY WAMBACH

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Mary Abigail Wambach, conocida como "Abby" Wambach es una exfutbolista estadounidense que jugaba como delantera. Es una medallista olímpica y la máxima goleadora de la selección de Estados Unidos con 184 tantos. Fue ganadora del Balón de Oro en 2012.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La exfutbolista y bicampeona olímpica de EE.UU. ha hablado sobre sus luchas con el abuso de sustancias, la ansiedad y la depresión. Después de su retiro en 2015, cayó en un período de autodestrucción, consumiendo alcohol y píldoras en exceso. En su libro "Forward: A Memoir", Wambach cuenta su proceso de recuperación y cómo la terapia la ayudó a encontrar estabilidad. Ahora es una defensora activa de la salud mental y del apoyo a atletas retirados que enfrentan crisis emocionales.



GETTY IMAGES

Cuando te caigas, levántate y sigue adelante. No importa cuántas veces te caigas, siempre tienes la oportunidad de levantarte una vez más.

IAN THORPE

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Ian James Thorpe es un nadador australiano, apodado Thorpedo y Thorpey. Ganó cinco medallas de oro en los Juegos Olímpicos, siendo la mayor marca conseguida por cualquier deportista australiano, y en 2001 se convirtió en la única persona en ganar seis medallas de oro en un solo Campeonato Mundial de Natación.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Ian Thorpe, uno de los mejores nadadores de todos los tiempos, reveló que lucha contra la depresión desde su adolescencia. Sus palabras se enmarcan en una campaña de prevención de los trastornos mentales entre los jóvenes iniciada en su país, Australia. El exnadador fue hospitalizado por depresión en 2014 después de haber sido encontrado vagando por las calles de Sydney en estado de y desorientación.



SCOTT BARBOUR/GETTY IMAGES

"Soy una persona que luchó contra los problemas mentales desde la adolescencia (...) Desde fuera, muchos no podían percibir mi sufrimiento diario; ni siquiera entender el combate que mantenía."

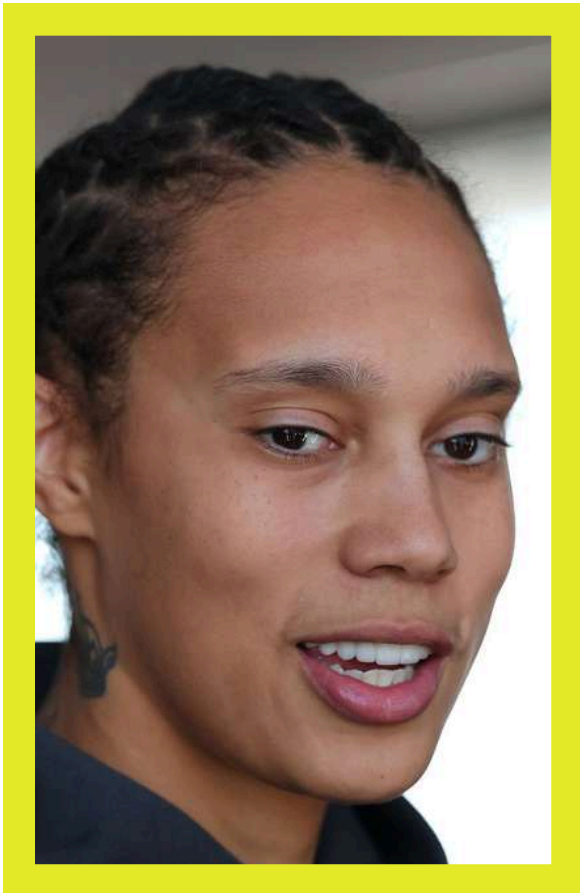
BRITTNEY GRINER

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Brittney Yevette Griner es una jugadora de baloncesto estadounidense que actualmente milita en el Phoenix Mercury de la WNBA, previamente militaba en el UMMC Ekaterinburg de la liga rusa de baloncesto. Jugó al baloncesto universitario en la Universidad de Baylor en Waco, Texas.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

La estrella del baloncesto estadounidense Brittney Griner ha sido una defensora abierta de la salud mental, especialmente después de ser detenida en Rusia en 2022, un evento que la llevó a enfrentarse a desafíos emocionales extremos. Griner ha hablado sobre cómo esta experiencia afectó su salud mental, desde la ansiedad hasta el estrés postraumático. A su regreso, Griner se comprometió a ser más vocal sobre la salud mental en el deporte.



KEVIN C. COX/GETTY IMAGES

“No se puede planificar cuando se va a necesitar algo de tiempo. Ves que hay deportistas que realmente se toman un momento para sí mismos. Mientras más personas hagan eso y lo normalicen, está bien. Antes, nadie se atrevía a decirlo. Se te consideraba débil o que no querías jugar o competir, lo cual es una mentalidad completamente opuesta”

DWAYNE JOHNSON

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

El famoso exluchador profesional y actor, Dwayne "The Rock" Johnson, ha sido extremadamente abierto sobre sus experiencias con la depresión y los pensamientos suicidas durante su juventud.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En diversas entrevistas, Johnson ha compartido cómo, a pesar de su éxito en la lucha y más tarde en Hollywood, luchó con el aislamiento y la soledad. Ha utilizado su historia personal para inspirar a otros a hablar sobre sus emociones y a pedir ayuda, destacando la importancia de la vulnerabilidad en la superación de los problemas de salud mental.



MIKE COPPOLA | GETTY IMAGES

“Descubrí que con la depresión, una de las cosas más importantes de las que puedes darte cuenta es que no estás solo. No eres el primero en pasar por eso, no vas a ser el último en pasar por eso”

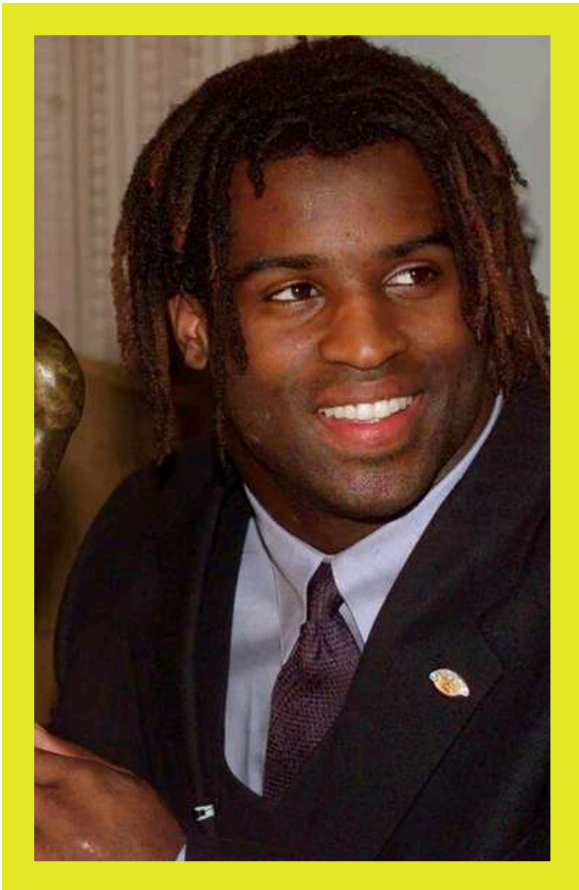
RICKY WILLIAMS

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Errick Lynne Williams, Jr., más conocido como Ricky Williams, es un exjugador profesional de fútbol americano. Jugaba como running back y disputó once temporadas de la NFL y una temporada de la CFL, pasando por los New Orleans Saints, los Miami Dolphins, los Baltimore Ravens y los Toronto Argonauts

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Cuando comenzó con los New Orleans Saints en 1999, se sabía que el atleta daba entrevistas con su casco puesto y evitaba las interacciones tanto con los fanáticos como con sus compañeros de equipo. Finalmente, le diagnosticaron un trastorno de ansiedad social que abordó con terapia para cuidar su salud mental y antidepresivos.



SUZANNE PLUNKETT / AP

“Entiendo que muchas personas, especialmente los hombres, me admiran por mi profesión, así que tengo la oportunidad de acercarme a la gente y hacerles saber por lo que he pasado y cómo el tratamiento ha hecho que mi vida sea tan mucho mejor”

CLINT MALARCHUK

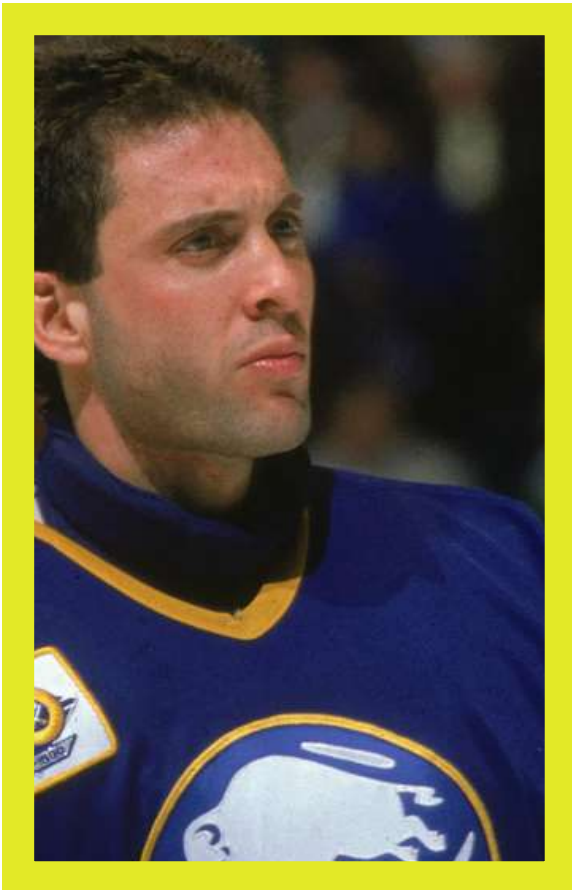
¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Clint Malarchuk es un ex portero canadiense de hockey sobre hielo profesional que jugó en la Liga Nacional de Hockey entre 1981 y 1992.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

En 2019, el deportista manifestó síntomas del trastorno de estrés postraumático. Tuvo una lesión muy fuerte en 1989 y sufrió las consecuencias. Tras abandonar la NHL en 1996, siguió combatiendo la ansiedad y su adicción al alcohol.

Con respecto a su lesión, Clint argumentó que se incorporó 10 días después y nadie le ofreció asesorarlo de los posibles efectos mentales que esto le podía ocasionar. “No se proporcionó ninguno. No pensé en eso en ese entonces, ni ellos”.



GETTY IMAGES

“Me sentaba con la espalda totalmente recta en una silla para no quedarme dormido profundamente (...) Entonces así no visualizaría en un sueño el recuerdo de ese patín que se acerca y me corta la vena yugular”.

BLANKA VLAŠIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Blanka Vlašić es una atleta croata de atletismo y campeona del mundo de salto de altura, que compitió activamente en atletismo desde 1999 hasta 2021.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Durante los Juegos Olímpicos de Atenas 2004, debido a problemas de salud que afectaron a su rendimiento, Blanka empezó a desarrollar hipocondría. Más tarde, una lesión más grave la alejó del deporte y la llevó a un periodo de depresión. Esta época difícil la inspiró a profundizar en su fe, que se convirtió en un apoyo crucial para superar sus problemas de salud mental.



GETTY IMAGES

“En un momento dado, lo perdí todo: no podía entrenar ni siquiera andar. No tenía ganas de vivir y caí en la depresión. Sentía que ya no era Blanka si no saltaba”.

DONNA VEKIĆ

¿QUIÉN ES EL DEPORTISTA?

Donna Vekić es una tenista profesional croata que ganó una medalla de plata en los Juegos Olímpicos de París 2024 y cuatro títulos de la WTA, siendo el mayor logro de su carrera la medalla olímpica en individuales.

¿QUÉ HA HECHO POR LA SALUD MENTAL?

Durante el partido de semifinales de Wimbledon 2024 contra Jasmine Paolini, Donna Vekić sufrió una crisis emocional. En el tercer set, aquejada de dolor en el brazo y la pierna, empezó a llorar entre puntos y durante los cambios.



GETTY IMAGES

“Pensé que iba a morir en el tercer set. Me dolían mucho el brazo y la pierna. No fue fácil ahí fuera, pero me recuperaré”.

“Trabajé con psicólogos unas cuantas veces, pero sobre todo para mejorar mi juego y mi comportamiento en la pista. No me centré realmente en, digamos, la parte de la vida normal”.

MINDFiT



Co-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.