

Bruxelles, 24. travnja 2026.  
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

**NAPOMENA**

---

|          |                                                                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Od:      | Predsjedništvo                                                                                              |
| Za:      | Odbor stalnih predstavnika / Vijeće                                                                         |
| Predmet: | Mentalno zdravlje u sportu: od otpornosti pojedinaca do odgovornosti sustava<br>– <i>razmjena mišljenja</i> |

---

Za delegacije se u prilogu nalaze smjernice predsjedništva o navedenoj temi za usmjeravanje razmjene mišljenja na sastanku Vijeća (obrazovanje, mladi, kultura i sport) 12. svibnja 2026.

## **Mentalno zdravlje u sportu: od otpornosti pojedinaca do odgovornosti sustava**

### **Kontekst**

Mentalno zdravlje u sportu postaje prioritet u cijeloj Europskoj uniji. U Planu rada EU-a u području sporta za razdoblje 2024. – 2027. mentalno zdravlje prepoznato je kao važna dimenzija sportske politike povezana sa sudjelovanjem, uspješnošću i dugotrajnom održivošću sektora sporta.<sup>1</sup>

Razmjene mišljenja među državama članicama na sastanku glavnih direktora za sport u veljači 2026. dodatno su istaknule potrebu za jačanjem koordiniranih pristupa mentalnom zdravlju u sportu diljem Europe.

Mentalno zdravlje u sportu ne odnosi se samo na odsutnost mentalnih bolesti;<sup>2</sup> ono obuhvaća afektivne, kognitivne i funkcionalne komponente, uključujući sposobnost pojedinaca da se suočavaju s izazovima, održavaju odnose i učinkovito funkcioniraju u svakodnevnim ulogama. Iako je općepriznato da sport može pozitivno doprinijeti mentalnoj dobrobiti tijekom cijelog životnog vijeka, države članice na tom su sastanku napomenule da izazovi u području mentalnog zdravlja mogu utjecati na sudjelovanje, uspješnost i dugotrajni angažman u sportu.

---

<sup>1</sup> Vijeće Europske unije, (2024.), Rezolucija Vijeća i predstavnika vlada država članica, koji su se sastali u okviru Vijeća, o planu rada Europske unije u području sporta (1. srpnja 2024. – 31. prosinca 2027.) (C/2024/3527), 2024., [Službeni list Europske unije, C 2024/3527](#).

<sup>2</sup> Svjetska zdravstvena organizacija, Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (Promicanje mentalnog zdravlja: koncepti, novi dokazi, praksa), 2024., [Svjetska zdravstvena organizacija](#).

Znanstveni dokazi i rasprave o politikama upućuju na to da sudjelovanje u natjecateljskim okružjima može izložiti sportaše, trenere i ostali sportski kadar znatnim psihološkim pritiscima.<sup>3</sup> O tim se izazovima često izvješćuje u vezi s ključnim prijelaznim točkama, kao što su postupci odabira i isključivanja sportaša, ozljede i razdoblja rehabilitacije te završna faza sportskih karijera, kao i tijekom faza povećanih zahtjeva u pogledu uspješnosti, što utječe na psihološku dobrobit i mentalno zdravlje. To utječe i na trenere i sportske dužnosnike (suce, pomoćne suce, ocjenjivače) koji djeluju u okružju visokog pritiska obilježenom velikim radnim opterećenjem, složenim ulogama i, u nekim slučajevima, nesigurnošću radnih mjesta. Ta stanja mogu doprinijeti sindromu izgaranja na poslu, smanjenoj dobrobiti i drugim problemima s mentalnim zdravljem, što utječe na zadržavanje, a potencijalno i na zapošljavanje i razvoj sportske radne snage.

U cijelom EU-u razvijen je niz inicijativa za rješavanje tih izazova, uključujući aktivnosti informiranja, obrazovanje i osposobljavanje trenera, pristup uslugama psihološke potpore, zaštitne mjere i potporu za dvojnu karijeru. Ti su naponi doprinijeli sve većem priznavanju mentalnog zdravlja kao važne dimenzije sportske politike, pri čemu je najmanje jedna država članica odredila višegodišnja financijska sredstva za jačanje napora za rješavanje pitanja lošeg mentalnog zdravlja u sportskim okružjima.

### **U smjeru šire perspektive politike**

Na sastanku glavnih direktora za sport u veljači 2026. države članice priznale su da je mentalno zdravlje u sportu usko povezano ne samo s pojedinačnim čimbenicima nego i s okružjima u kojima se sport odvija. Uvjeti osposobljavanja, organizacijske kulture, strukture natjecanja, prakse upravljanja i karijerni putovi oblikuju iskustva sportaša, trenera i sportskih dužnosnika.

---

<sup>3</sup> Ciparsko predsjedništvo Vijeća Europske unije, Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper (Mentalno zdravlje sportaša i trenera tijekom angažmana i životnog vijeka: pripremni dokument), sastanak glavnih direktora za sport u EU-u, konferencijski centar Filoxenia, Nikozija, Cipar, 5. veljače 2026.

Iako su trenutačni pristupi često usmjereni na jačanje otpornosti pojedinaca i njihove sposobnosti suočavanja s izazovima, sve se više prepoznaje da takve mjere same po sebi možda neće biti dovoljne. Osim toga, stigma povezana s mentalnim zdravljem u sportskim kontekstima, uključujući percepciju slabosti, može odvratiti od traženja pomoći i ograničiti djelotvornost postojećih mjera. Iskustvo iz drugih područja politika upućuje na to da za trajna poboljšanja u pogledu složenih društvenih izazova, uključujući tjelesnu aktivnost i dobrobit, osim na ponašanje pojedinaca često zahtijevaju obraćanje pozornosti i na strukturne uvjete. Na mentalno zdravlje utječu uvjeti stvoreni u sportskim sustavima, uključujući intenzitet i organizaciju natjecanja, očekivanja u pogledu uspješnosti i razinu potpore dostupne tijekom cijelog sportskog angažmana. Ako ti sustavi od sudionika stalno zahtijevaju visoku razinu otpornosti, potrebno je ispitati uvjete koji stvaraju tu potrebu.

Iz te perspektive dolazi se do ključnog političkog razmatranja o tome na koji način treba osmisliti ili prilagoditi sportske sustave kako bi se prepoznali ljudski kapaciteti i granice u odnosu na radno opterećenje, oporavak i zahtjeve u pogledu uspješnosti te kako bi se osiguralo njihovo poštovanje. To uključuje pružanje potpore uvjetima u kojima se dobrobit i uspješnost mogu uzajamno jačati, čime se smanjuje potreba za stalnom psihološkom prilagodbom sportaša, trenera i sportskih dužnosnika.

S tog gledišta obraćanje pozornosti na dobrobit sportaša, trenera i sportskih dužnosnika ne samo da ne oslabljuje, već i poboljšava razvoj uspješnosti i rezultate. Kako je navedeno na sastanku glavnih direktora za sport u veljači, važno je razlikovati ponašanje usmjereno na uspješnost od mentalnog zdravlja, naglašavajući da pozornost koja se posvećuje mentalnom zdravlju ne ugrožava uspješnost.

Predloženim pristupom politike dopunjuju se postojeći naponi stavljanjem većeg naglaska na prevenciju, organizacijsku odgovornost i kvalitetu sportskih okružja. Usto se poziva na promišljanje o ravnoteži između jačanja otpornosti pojedinaca i uzimanja u obzir strukturnih uvjeta koji oblikuju mentalno zdravlje, kao što su sudjelovanje, uspješnost, dobrobit i zadržavanje. Nadalje, naglašava se važnost toga da se mentalno zdravlje u sportu smatra zajedničkom odgovornošću različitih aktera i područja politika, uključujući sportske organizacije, obrazovne sustave i strukture javnog zdravlja, uz istodobno prepoznavanje uloge sportskih sustava u oblikovanju tih uvjeta. Jačanjem koordinacije u tim područjima mogli bi se poduprijeti održiviji preventivni pristupi mentalnom zdravlju u sportu.

## **Uloga Europske unije i država članica**

U okviru svoje nadležnosti Europska unija može podupirati države članice olakšavanjem suradnje, razmjene znanja i razvoja zajedničkih pristupa. To može uključivati:

- promicanje razmjene pristupa i praksi utemeljenih na dokazima koji se prate i ocjenjuju,
- jačanje veza između sportske politike i širih inicijativa EU-a u području zdravlja, obrazovanja i socijalne uključenosti,
- podupiranje izgradnje kapaciteta trenera, sportskih dužnosnika i sportskih organizacija,
- poticanje koordiniranog pristupa zaštiti, radnim uvjetima i dobrobiti sportaša, trenera i sportskih dužnosnika.

Takve mjere mogu doprinijeti usklađenijem i integriranim pristupu mentalnom zdravlju u sportu u cijelom EU-u.

## **Razmjena mišljenja**

Ministre i ministrice poziva se da iznesu svoja mišljenja o sljedećim pitanjima (doprinosi ne bi trebali biti duži od tri minute):

1. Kako države članice mogu dodatno razviti ili ojačati sportske politike i prakse kako bi osigurale da sportska okružja budu osmišljena tako da smanjuju psihološki pritisak i istodobno podupiru mentalnu dobrobit sportaša, trenera, sportskih dužnosnika i ostalog sportskog kadra? Imate li primjere dobre prakse ili druge primjere u tom području koji bi se mogli podijeliti s ostalim državama članicama?
2. Kojim bi se mjerama EU-a ili oblicima suradnje u EU-u najbolje moglo poduprijeti države članice u suočavanju s izazovima u području mentalnog zdravlja i promicanju dobrobiti u sportu?