

Brussell, 24 ta' April 2026
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTA

minn:	Presidenza
lil:	Kumitat tar-Rappreżentanti Permanenti/Kunsill
Suġġett:	Is-saħħa mentali fl-isport: minn reżiljenza individwali għar-responsabbiltà tas-sistema - <i>Skambju ta' fehmiet</i>

Id-delegazzjonijiet isibu mehmuża nota ta' gwida mill-Presidenza dwar is-suġġett imsemmi hawn fuq, bil-ħsieb tal-iskambju ta' fehmiet fil-Kunsill (Edukazzjoni, Żgħażaġh, Kultura u Sport) tat-12 ta' Mejju 2026.

Is-saħħa mentali fl-isport: minn reżiljenza individwali għar-responsabbiltà tas-sistema**Kuntest**

Is-saħħa mentali fl-isport hija prijorità li qed tfeġġ fl-Unjoni Ewropea kollha. Fil-Pjan ta' Hidma tal-UE għall-Isport 2024-2027, is-saħħa mentali hija rikonoxxuta bħala dimensjoni importanti tal-politika dwar l-isport, marbuta mal-partecipazzjoni, il-prestazzjoni, u s-sostenibbiltà dejjiema tas-settur tal-isport¹. L-iskambji fost l-Istati Membri fil-laqgħa tad-Diretturi Ġenerali għall-Isport li saret fi Frar 2026 komplew jenfasizzaw il-htieġa li jissahħu l-approċċi kkoordinati għas-saħħa mentali fl-isport fl-Ewropa kollha.

Is-saħħa mentali fl-isport tinvolvi aktar min-nuqqas ta' mard mentali²; tiġbor fiha komponenti affettivi, konjittivi u funzjonali, fost oħrajn il-kapaċità tal-individwi li jkampaw, imantnu relazzjonijiet, u jiffunzjonaw b'mod effettiv fir-rwoli ta' kuljum. Filwaqt li huwa magħruf b'mod ġenerali li l-isport jista' jikkontribwixxi b'mod pożittiv għall-benesseri mentali tul il-ħajja, l-Istati Membri osservaw f'dik il-laqgħa li l-isfidi tas-saħħa mentali jistgħu jaffettwaw il-partecipazzjoni, il-prestazzjoni, u l-involviment fit-tul fl-isport.

¹ Il-Kunsill tal-Unjoni Ewropea. (2024). Riżoluzzjoni tal-Kunsill u tar-Rappreżentanti tal-Gvernijiet tal-Istati Membri, imlaqqgħin fil-Kunsill, dwar il-Pjan ta' Hidma tal-Unjoni Ewropea għall-Isport (1 ta' Lulju 2024–31 ta' Diċembru 2027) (C/2024/3527). [Il-Ġurnal Uffiċjali tal-Unjoni Ewropea, C 2024/3527](#).

² L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa. (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice. [L-Organizzazzjoni Dinjija tas-Saħħa](#)

L-evidenza xjentifika u d-diskussjonijiet dwar il-politika jindikaw li l-partecipazzjoni f'ambjenti kompetittivi tista' tesponi lill-atleti, lill-coaches, u lill-forza tax-xogħol aktar ġenerali fil-qasam tal-isport għal pressjonijiet psikoloġiċi konsiderevoli³. Dawn l-isfidi spiss jiġu rrapportati b'rabta ma' punti ta' tranżizzjoni ewlenin, bħal proċessi ta' għażla u ta' eliminazzjoni tal-atleti, perjodi ta' korriment u riabilitazzjoni, u t-tranżizzjoni lil hinn mill-karrieri fl-isport, kif ukoll matul fażijiet ta' aspettattivi dejjem akbar ta' prestazzjoni, b'implikazzjonijiet għall-benesseri psikoloġiku u għas-saħħa mentali. Il-coaches u l-uffiċjali tal-isport (aġġudikanti, referis, umpires) huma affettwati wkoll, u jaħdmu f'ambjenti ta' pressjoni għolja kkaratterizzati minn ammonti kbar ta' xogħol, rwoli kumplessi u, f'xi każijiet, nuqqas ta' sigurtà fl-impjieg. Dawn il-kundizzjonijiet jistgħu jikkontribwixxu għal burnout, livell baxx ta' benessere, u problemi oħra ta' saħħa mentali, b'implikazzjonijiet għaż-żamma tagħhom u potenzjalment għar-reklutaġġ u l-iżvilupp tal-forza tax-xogħol fil-qasam tal-isport.

Fl-UE kollha giet żviluppata firxa ta' inizjattivi biex jindirizzaw dawn l-isfidi, fost oħrajn attivitajiet ta' sensibilizzazzjoni, edukazzjoni u taħriġ għall-coaches, aċċess għal servizzi ta' appoġġ psikoloġiku, miżuri ta' salvagwardja, u appoġġ għall-karrieri doppji. Dawn l-isforzi kkontribwew għar-rikonnoxximent dejjem akbar li s-saħħa mentali hija dimensjoni importanti tal-politika dwar l-isport, fejn mill-inqas Stat Membru wieħed introduċa allokkazzjonijiet ta' finanzjament fuq diversi snin biex isahha l-isforzi biex jiġu indirizzati livelli baxxi ta' saħħa mentali f'ambjenti sportivi.

Lejn Perspettiva Politika Aktar Miftuha

Fil-laqgħa ta' Frar 2026 tad-Diretturi Ġenerali għall-Isport, l-Istati Membri rrikonnoxxew li s-saħħa mentali fl-isport hija marbuta mill-qrib mhux biss ma' fatturi individwali, iżda wkoll mal-ambjenti li fihom jiġi pprattikat l-isport. Il-kundizzjonijiet tat-taħriġ, il-kulturi organizzattivi, l-istrutturi tal-kompetizzjonijiet, il-prattiki ta' governanza, u l-perkorsi tal-karriera kollha kemm huma jsawru l-esperjenzi tal-atleti, il-coaches, u l-uffiċjali tal-isport.

³ Il-Presidenza Ċiprijotta tal-Kunsill tal-Unjoni Ewropea. (5 ta' Frar 2026). Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper. Laqgħa tad-Diretturi Ġenerali għall-Isport tal-UE, Ċentru tal-Konferenzi Filoxenia, Lefkosia, Ċipru.

Filwaqt li l-approċċi attwali spiss jiffukaw fuq it-tishih tar-reżiljenza u l-kapaċitajiet individwali ta' adattament, qed jingharaf dejjem aktar li dawn il-miżuri waħidhom jafu ma jkunux biżżejjed. Barra minn hekk, l-istigma assoċjata mas-saħħa mentali f'kuntesti sportivi, fost l-oħrajn perċezzjonijiet ta' dgħufija, tista' tiskoraġġixxi t-tfittxija ta' għajnuna u tillimita l-effettività tal-miżuri eżistenti. L-esperjenza minn oqsma politiċi oħra tindika li titjib sostnut fi sfidi kumplessi tas-soċjetà, fost l-oħrajn l-attività fiżika u l-benesseri, spiss jeħtiegu attenzjoni għall-kundizzjonijiet strutturali flimkien mal-imġiba individwali. Is-saħħa mentali hija influwenzata mill-kundizzjonijiet li jinholqu fis-sistemi sportivi, inkluż l-intensità u l-organizzazzjoni tal-kompetizzjoni, l-istennijiet għall-prestazzjoni, u l-livell ta' appoġġ disponibbli tul il-perkors sportiv. Meta dawn is-sistemi jkunu kontinwament jeħtiegu livelli għolja ta' reżiljenza minn nieshom, jeħtieġ li jiġu eżaminati l-kundizzjonijiet li joħolqu dik il-ħtieġa.

Minn din il-perspettiva tfeġġ kunsiderazzjoni politika ewlenija: kif is-sistemi sportivi jistgħu jitfasslu jew jiġu adattati biex jagħrfu l-kapaċità u l-limiti tal-bniedem fejn jidhlu l-ammont ta' xogħol, l-irkupru, l-aspettattivi ta' prestazzjoni u li jiġi żgurat li dawn jiġu rispettati. Dan jinkludi appoġġ għal kundizzjonijiet li fihom il-benesseri u l-prestazzjoni jistgħu jsaħħu lil xulxin, u b'hekk tonqos il-ħtieġa ta' adattament psikoloġiku kostanti mill-atleti, il-coaches, u l-uffiċjali tal-isport.

Minn din il-perspettiva, l-attenzjoni għall-benesseri tal-atleti, il-coaches, u l-uffiċjali tal-isport issaħħaħ aktar milli ddgħajjef l-iżvilupp u r-riżultati tal-prestazzjoni. Kif gie nnutat fil-laqgħa ta' Frar tad-Diretturi Ġenerali għall-Isport, huwa importanti li ssir distinzjoni bejn l-imġiba marbuta mal-prestazzjoni u s-saħħa mentali, filwaqt li jiġi enfasizzat li l-attenzjoni għas-saħħa mentali ma ddgħajjifx il-prestazzjoni.

L-approċċ politiku propost jikkomplementa l-isforzi eżistenti billi jenfasizza aktar il-prevenzjoni, ir-responsabbiltà organizzazzjonali, u l-kwalità tal-ambjenti sportivi. Jistieden ukoll riflessjoni fuq il-bilanċ bejn it-tishih tar-reżiljenza individwali u l-indirizzar tal-kundizzjonijiet strutturali li jsawru s-saħħa mentali, bħall-partecipazzjoni, il-prestazzjoni, il-benesseri, u ż-żamma. Barra minn hekk, jenfasizza l-importanza li s-saħħa mentali fl-isport titqies bħala responsabbiltà komuni fost atturi u oqsma ta' politika differenti, inkluż organizzazzjonijiet sportivi, is-sistemi edukattivi, u l-istrutturi tas-saħħa pubblika, filwaqt li aġġraf ir-rwol tas-sistemi sportivi fit-tfassil ta' dawn il-kundizzjonijiet. It-tishih tal-koordinazzjoni f'dawn l-oqsma jista' jappoġġa approċċi aktar sostenibbli u preventivi għas-saħħa mentali fl-isport.

Rwol tal-Unjoni Ewropea u tal-Istati Membri

Fil-kompetenza tagħha, l-Unjoni Ewropea tista' tappoġġa lill-Istati Membri billi tiffaċilita l-kooperazzjoni, l-iskambju tal-għarfien, u l-iżvilupp ta' approċċi komuni. Dan jista' jinkludi:

- promozzjoni tal-iskambju ta' approċċi u prattiki bbażati fuq l-evidenza li ġew immonitorjati u evalwati;
- tishih tar-rabtiet bejn il-politika dwar l-isport u inizjattivi aktar ġenerali tal-UE fl-oqsma tas-saħħa, l-edukazzjoni u l-inklużjoni soċjali;
- appoġġ għat-tishih tal-kapaċitajiet għall-coaches, l-uffiċjali tal-isport, u l-organizzazzjonijiet sportivi;
- inkoraġġiment għal approċċ koordinat għas-salvagwardja tal-kundizzjonijiet tax-xogħol u l-benesseri tal-atleti, il-coaches u l-uffiċjali tal-isport.

Dawn l-azzjonijiet jistgħu jikkontribwixxu għal approċċ aktar koerenti u integrat għas-saħħa mentali fl-isport fl-UE kollha.

Skambju ta' fehmiet

Il-ministri mistiedna jaqsmu l-fehmiet tagħhom dwar il-mistoqsijiet li ġejjin (il-kontributi ma għandhomx jaqbzu t-tliet minuti):

1. Kif jistgħu l-Istati Membri jkomplu jiżviluppaw jew isaħħu l-politiki u l-prattiki tal-isport biex jiżguraw li l-ambjenti sportivi jkunu mfassla biex inaqqsu l-pressjoni psikoloġika filwaqt li jappoġġaw il-benesseri mentali tal-atleti, il-coaches, l-uffiċjali tal-isport u l-forza tax-xogħol aktar ġenerali fil-qasam tal-isport? Taf b'xi prattiki tajbin jew eżempji li jistgħu jinqasmu ma' Stati Membri oħra f'dan il-qasam?
2. Liema azzjonijiet jew forom ta' kooperazzjoni tal-UE jistgħu l-aħjar jappoġġaw lill-Istati Membri biex jindirizzaw l-isfidi tas-saħħa mentali u jippromwovu l-benesseri fl-isport?