

Bruksela, 24 kwietnia 2026 r.
(OR. en)

7935/26

SPORT 16

NOTA

Od:	Prezydencja
Do:	Komitet Stałych Przedstawicieli / Rada
Dotyczy:	Zdrowie psychiczne w sporcie: od indywidualnej odporności po odpowiedzialność systemu – <i>Wymiana poglądów</i>

Delegacje otrzymują w załączeniu notę orientacyjną prezydencji na powyższy temat, mającą posłużyć za punkt wyjścia do wymiany poglądów podczas posiedzenia Rady (ds. Edukacji, Młodzieży, Kultury i Sportu) w dniu 12 maja 2026 r.

Zdrowie psychiczne w sporcie: od indywidualnej odporności do odpowiedzialności systemu**Kontekst**

Zdrowie psychiczne w sporcie staje się priorytetem w całej Unii Europejskiej. W planie prac UE w dziedzinie sportu na lata 2024-2027 zdrowie psychiczne uznaje się za istotny wymiar polityki sportowej, związany z uprawianiem sportu, wynikami i długotrwałą zrównoważonością sektora sportowego¹. Podczas wymiany pomiędzy państwami członkowskimi na posiedzeniu dyrektorów generalnych ds. sportu w lutym 2026 r. jeszcze bardziej podkreślono potrzebę wzmocnienia skoordynowanych podejść do zdrowia psychicznego w sporcie w całej Europie.

Zdrowie psychiczne w sporcie oznacza coś więcej niż brak choroby psychicznej²; obejmuje ono elementy emocjonalne, poznawcze i funkcjonalne, w tym zdolność do radzenia sobie, utrzymywania relacji i skutecznego funkcjonowania w codziennych rolach. Chociaż powszechnie uznaje się, że sport może pozytywnie wpływać na dobrostan psychiczny w ciągu całego życia, państwa członkowskie stwierdziły na tym posiedzeniu, że problemy związane ze zdrowiem psychicznym mogą rzutować na uczestnictwo, wyniki i długoterminowe zaangażowanie w sport.

¹ Rada Unii Europejskiej (2024). Rezolucja Rady i przedstawicieli rządów państw członkowskich zebranych w Radzie w sprawie planu prac Unii Europejskiej w dziedzinie sportu (na okres 1 lipca 2024 r. – 31 grudnia 2027 r.) (C/2024/3527). [Dziennik Urzędowy Unii Europejskiej C 2024/3527](#).

² Światowa Organizacja Zdrowia (2004). Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice (*Propagowanie zdrowia psychicznego. Koncepcje, nowe dowody, praktyka*) [Światowa Organizacja Zdrowia](#)

Dowody naukowe i dyskusje polityczne wskazują, że rywalizacja w zawodach i towarzysząca jej atmosfera mogą narażać sportowców, trenerów i szerszy krąg kadr sportowych na znaczną presję psychiczną³. Wyzwania te występują często przy okazji kluczowych momentów przejściowych, takich jak proces selekcji, powoływania i odwoływania sportowców, okresy kontuzji i rehabilitacji oraz etap kończenia kariery sportowej, jak również w okresach zwiększonych wymagań dotyczących wyników, co oddziałuje na dobrostan psychiczny i zdrowie psychiczne. Oddziałuje to również na trenerów oraz sędziów i arbitrów sportowych (w różnych dyscyplinach), którzy pracują w środowiskach, gdzie występuje duża presja, jest duże obciążenie pracą, złożone role do spełnienia, a w niektórych wypadkach – niepewność zatrudnienia. Warunki te mogą się przyczyniać do wypalenia zawodowego, zmniejszonego poczucia dobrostanu i innych problemów ze zdrowiem psychicznym, co oddziałuje na czas utrzymywania się w zawodzie, a potencjalnie też na rekrutację i rozwój kadr sportowych.

By zaradzić tym wyzwaniom w całej UE opracowano szereg inicjatyw, w tym działania informacyjne, oferty edukacyjne i szkoleniowe dla trenerów, dostęp do wsparcia psychologicznego, środki ochronne i wsparcie w zakresie kariery dwutorowej. Starania te przyczyniły się do coraz szerszego uznawania zdrowia psychicznego za istotny wymiar polityki sportowej; co najmniej jedno państwo członkowskie wprowadziło wieloletnie finansowanie z myślą o wzmocnieniu wysiłków dotyczących problemów ze zdrowiem psychicznym w środowiskach sportowych.

W kierunku szerszej perspektywy politycznej

Na posiedzeniu dyrektorów generalnych ds. sportu w lutym 2026 r. państwa członkowskie przyznały, że zdrowie psychiczne w sporcie ściśle wiąże się nie tylko z indywidualnymi czynnikami, ale również ze środowiskiem, w którym sport się uprawia. Warunki szkolenia, kultura organizacyjna, struktury zawodnicze, praktyki zarządzania i drogi kariery kształtują doświadczenia sportowców, trenerów oraz sędziów i arbitrów sportowych.

³ Cypryjska prezydencja Rady Unii Europejskiej (5 lutego 2026 r.). *Mental health of athletes and coaches across participation and lifespan: Background paper. (Zdrowie psychiczne sportowców i trenerów w perspektywie uprawiania sportu i długości życia: dokument informacyjny)*. Spotkanie dyrektorów generalnych ds. sportu w UE, centrum konferencyjne Filoxenia, Nikozja, Cypr

Obecne podejścia często koncentrują się na wzmacnianiu indywidualnej odporności i zdolności do radzenia sobie z problemami, jednak coraz częściej uznaje się, że same takie środki mogą nie być wystarczające. Ponadto stygmatyzacja związana ze zdrowiem psychicznym w kontekście sportu, w tym postrzeganie słabości, może zniechęcać do poszukiwania pomocy i ograniczać skuteczność istniejących środków. Doświadczenia z innych obszarów polityki wskazują, że trwała poprawa w zakresie złożonych wyzwań społecznych, w tym aktywności fizycznej i dobrostanu, często wymaga zwrócenia uwagi na warunki strukturalne obok indywidualnych zachowań. Na zdrowie psychiczne wpływają warunki panujące w systemach sportowych, w tym intensywność i organizacja zawodów, oczekiwania dotyczące wyników oraz poziom wsparcia dostępnego na wszystkich etapach ścieżki sportowej. W przypadku gdy systemy te stale wymagają od osób wchodzących w ich skład wysokiego poziomu odporności, konieczne jest zbadanie warunków, które powodują taką potrzebę.

Z tej perspektywy wyłania się kluczowa kwestia polityczna: w jaki sposób projektować i dostosowywać systemy sportowe, by brały pod uwagę ludzką wydolność i granice w odniesieniu do obciążenia pracą, regeneracji i oczekiwań co do wyników oraz jak zapewnić, że czynniki te będą uwzględniane. Obejmuje to wspieranie warunków, w których dobrostan i wyniki mogą wzajemnie się wzmacniać, zmniejszając tym samym potrzebę ciągłego dostosowywania się psychologicznego ze strony sportowców, trenerów oraz sędziów i arbitrów sportowych.

Z tej perspektywy zwracanie uwagi na dobrostan sportowców, trenerów oraz sędziów i arbitrów sportowych wzmacnia, a nie osłabia przygotowanie do osiągania dobrych wyników i same wyniki. Jak zauważono na lutowym posiedzeniu dyrektorów generalnych ds. sportu, ważne jest rozróżnienie między zachowaniami ukierunkowanymi na wyniki a zdrowiem psychicznym, podkreślając, że poświęcanie uwagi zdrowiu psychicznemu nie wpływa negatywnie na wyniki.

Proponowane podejście polityczne uzupełnia dotychczasowe wysiłki, kładąc większy nacisk na zapobieganie, odpowiedzialność organizacyjną i jakość środowiska sportowego. Zachęca również do refleksji nad równowagą między wzmacnianiem indywidualnej odporności a zajęciem się warunkami strukturalnymi, które kształtują zdrowie psychiczne, takimi jak uczestnictwo, wyniki, dobrostan i kontynuowanie kariery sportowej. Ponadto podkreślono w nim znaczenie uznania zdrowia psychicznego w sporcie za wspólną odpowiedzialność różnych podmiotów i dziedzin polityki, w tym organizacji sportowych, systemów edukacji i struktur zdrowia publicznego, przy jednoczesnym uznaniu roli systemów sportowych w kształtowaniu tych warunków. Wzmocnienie koordynacji w tych obszarach może wspierać bardziej zrównoważone i zapobiegawcze podejścia do zdrowia psychicznego w sporcie.

Rola Unii Europejskiej i państw członkowskich

W ramach swoich kompetencji Unia Europejska może wspierać państwa członkowskie poprzez ułatwianie współpracy, wymiany wiedzy i opracowywania wspólnych podejść. Może to obejmować:

- promowanie wymiany opartych na dowodach podejść i praktyk, które były monitorowane i oceniane;
- wzmocnienie powiązań między polityką sportową a szerszymi inicjatywami UE w dziedzinie zdrowia, edukacji i włączenia społecznego;
- wspieranie budowania zdolności trenerów, sędziów i arbitrów sportowych i organizacji sportowych;
- zachęcanie do skoordynowanego podejścia do ochrony, warunków pracy i dobrobytu sportowców, trenerów oraz sędziów i arbitrów sportowych.

Takie działania mogą przyczynić się do bardziej spójnego i zintegrowanego podejścia do zdrowia psychicznego w sporcie w całej UE.

Wymiana poglądów

Ministrowie są proszeni o przedstawienie opinii na temat następujących kwestii (wypowiedzi nie powinny przekraczać trzech minut):

1. W jaki sposób państwa członkowskie mogą dalej rozwijać lub wzmocniać polityki i praktyki w dziedzinie sportu, by zapewnić, że środowiska sportowe będą tworzone z myślą o zmniejszeniu presji psychologicznej przy jednoczesnym wspieraniu dobrostanu psychicznego sportowców, trenerów, działaczy sportowych i szerzej rozumianych kadr sportowych? Czy mają Państwo jakieś dobre praktyki lub przykłady, którymi możecie się podzielić z innymi państwami członkowskimi w tej dziedzinie?
2. Jakie unijne działania lub formy współpracy mogłyby najlepiej wesprzeć państwa członkowskie w stawianiu czoła wyzwaniom związanym ze zdrowiem psychicznym i w promowaniu dobrostanu w sporcie?