MENTAL HEALTH MATTERS

Co-funded by the European Union

MENTAL HEALTH MATTERS

Priručnik

Napisano i uređeno od strane
FuteBola – Portugal

U partnerstvu sa
Club for Youth Empowerment 018 (KOM 018) – Srbija
Beyond Borders – Italija
Barcel'hona Sports Events – Španija

„Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izraženi u ovom dokumentu pripadaju isključivo autoru(ima) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Evropska unija niti EACEA ne mogu biti odgovorni za njih."

Sadržaj

Analiza situacije
1.1 Portugal
1.2 Srbija
1.3 Italija
1.4 Španija
Glavni izazovi i set preporuka
2.1 Nalazi fokus grupa
2.2 Konsolidovane preporuke za delovanje
Praktične sesije
3.1 Igra maske stereotipa
3.2 Nevidljive barijere
3.3 Igra fer-pleja
3.4 Pritisak vršnjaka u sportu
3.5 Uglovi vrednosti — Istraživanje vršnjačkog nasilja u timovima
3.6 „Šta se krije ispod dresa?" — Nevidljiv uticaj vršnjačkog nasilja
3.7 Sajber-nasilje u sportu
3.8 Društvene mreže vs. realnost sporta
3.9 Potraga za blagom
3.10 Muškost i mentalno zdravlje
3.11 Pod pritiskom
3.12 Bez više pritiska
3.13 Sport je igra
3.14 Pomozi mi da se zabavim
3.15 Diši, poravnaj se, takmiči
3.16 Samopouzdanje u pokretu
3.17 Svesno isključivanje
3.18 Regeneracija kao tim
Primer igre za upoznavanje
Primeri evaluacije
O projektu
O programu Erazmus+ Sport

1. ANALIZA SITUACIJE

1.0.Analiza situacije

Takmičarski sportovi, koji se često hvale zbog podsticanja discipline i fizičke snage, mogu značajno povećati rizike po mentalno zdravlje, posebno za decu i mlade muškarce, čije psihološko blagostanje oblikuju jedinstveni stresori ovih visokopritisnih okruženja. Za decu, uključivanje u takmičarske sportove, koje često počinje između 6. i 10. godine u disciplinama poput fudbala, plivanja ili gimnastike, uvodi intenzivne zahteve koji prevazilaze fizički trening. Istraživanje Rice i saradnika (2016) ističe da mladi sportisti imaju učestalost mentalnih zdravstvenih problema u rasponu od 10% do 30%, pri čemu su anksioznost i depresija uobičajeni odgovori na prekomerne treninge (često preko 16 sati nedeljno) i pritisak da ispune standarde uspeha koje postavljaju treneri i roditelji. Ova studija navodi da rana specijalizacija, fokusiranje na jedan sport pre 12. godine, povećava rizik od sagorevanja, koje karakterišu emocionalna iscrpljenost i smanjen osećaj ličnog postignuća, a do 35% mladih sportista prijavljuje takve simptome kada treninzi zasene razvojne potrebe poput odmora i društvene igre. Za mlade muškarce, koji obično prolaze kroz adolescenciju i ranu odraslost (uzrast od 13 do 25 godina), takmičarski sportovi pojačavaju ove izazove jer fizički i psihološki ulozi rastu. Gouttebarge i saradnici (2023) su otkrili da muški sportisti u ovoj starosnoj grupi pokazuju učestalost simptoma anksioznosti i depresije od 20–25%, uzrokovanu faktorima poput povreda (koje pogađaju 30–50% godišnje), neizvesnosti karijere i neprekidne težnje ka elitnom statusu, pri čemu penzionisani sportisti prijavljuju još veće stope (do 39% za emocionalni distres) zbog gubitka identiteta nakon takmičenja. Kulturna očekivanja muškosti dodatno pojačavaju ove rizike; Wolanin i Gross (2024) naglašavaju da mladi muški sportisti, posebno u kontaktnim sportovima poput američkog fudbala ili rvanja, nose „skriveni teret“ gde društvene norme obeshrabruju emocionalno izražavanje, što dovodi do neprijavljivanja distresa i oslanjanja na neadekvatne strategije suočavanja poput konzumacije alkohola (zabeležene u 15% slučajeva). Za razliku od svojih rekreativnih vršnjaka, takmičarski sportisti doživljavaju dinamiku pobede ili poraza koja pojačava stres, pri čemu je perfekcionizam, osobina prisutna kod 30% elitnih mladih sportista, povezan sa povećanom anksioznošću i rizicima od poremećaja u ishrani, posebno kada je udružen sa pritiscima vezanim za telesni izgled. Uprkos ovim nalazima, pristup mentalnoj podršci ostaje neujednačen; iako sportska psihologija dobija na značaju, mnogi mladi sportisti nemaju resurse za rešavanje ovih dokazanih rizika, ostavljajući decu ranjivom na dugoročne psihološke posledice, a mlade muškarce da se nose sa tihom krizom oblikovanom sportom i rodnim normama. Ovi dokazi naglašavaju hitnu potrebu za ciljanom intervencijom kako bi se ublažio mentalni teret takmičarskog sporta kod ovih grupa.

1.1.Portugal

Pedro Teque i Bruno Avelar Rosa smatraju da je mentalno zdravlje sastavni deo zdravlja, a Svetska zdravstvena organizacija (SZO) ga definiše kao „stanje blagostanja u kojem je pojedinac svestan svojih sposobnosti, može da se nosi sa uobičajenim stresovima svakodnevnog života, da radi produktivno i korisno i da može da doprinosi zajednici u kojoj je uključen“.
Mentalno zdravlje obuhvata psihološko blagostanje, ali se ne ograničava samo na to. Takođe se ogleda u ispoljavanju ponašanja koja su primerena okolnostima u kojima se pojedinac nalazi i sa kojima se suočava.
Prema radu koji je uradila psihijatar Maria João Heitor, oko 23% odraslih u Portugalu (više od 1 od 5) svake godine pati od mentalnih poremećaja. Postoje i starosne grupe i grupe koje su posebno ranjive na to:

- 75% mentalnih bolesti započinje širom sveta pre 25. godine života;
- Sportisti na visokom nivou su jedna od tih grupa.

Prema Pierreu de Coubertinu, osnivaču modernih Olimpijskih igara, izjava „Važno je ne pobediti, već učestvovati“ ne odgovara stvarnosti sportista na visokom nivou, jer su oni trenirani da pobeđuju po svaku cenu, na osnovu kontinuiranog prevazilaženja, što često podrazumeva gubitak zdravlja i fizičkog i mentalnog blagostanja.
Mentalni problemi mogu uticati na oko 45% sportista na visokom nivou, a ispoljavaju se kroz:

· Depresiju i rizik od samoubistva;
· Ponašajne zavisnosti (kao što su, na primer, kockanje);
· Anksioznost;
· Poremećaje u ishrani;
· Sagorevanje;
· Zloupotrebu alkohola i drugih psihoaktivnih supstanci.

Postoje tri ključna trenutka u mentalnom i fizičkom životu sportista:

1. Pre takmičenja, sa odnosima u sportu, uključujući sportistu, porodicu i trenera;
2. Tokom takmičenja, koje uključuje više faktora koji izazivaju stres, pored upravljanja velikim očekivanjima;
3. Nakon takmičenja ili nakon karijere, što prethodi periodu tranzicije, praznine, problema identiteta, potrebe za promenom navika i preusmeravanjem izvora prihoda, kao i moguće teškoće u pronalaženju druge profesionalne delatnosti.

1.1.Portugal

Danas, dok prolazimo kroz postpandemijski period, period rata, ekonomskih i energetskih kriza, faktori rizika povezani sa svakom od ovih faza u životima sportista dodatno su pogođeni i pogoršani.
Suočavanje sa problemima mentalnog zdravlja podrazumeva borbu sa strahom od diskriminacije i suočavanje sa stigmama. To znači da se u većini slučajeva pomoć traži sa zakašnjenjem. Ipak, mnogi nacionalni i međunarodni sportisti već su priznali svoje probleme sa mentalnim zdravljem i "pokazali svoje lice", suočavajući se sa njima kao sa nečim normalnim.

Zato postoje različite prilike unutar ovog izazova:

1. prilika
· Informisati sportiste, civilno društvo, stručnjake i sve one koji se svakodnevno bave sportistima, konkretno o tome šta su mentalna bolest i mentalno zdravlje.
· Promovisati pismenost o mentalnom zdravlju među sportistima od malih nogu.
2. prilika
· Identifikovati zaštitne faktore u svakoj od faza života sportista, kao što su održavanje zdravog stila života, briga o higijeni sna, aktivnosti za slobodno vreme, razvijanje otpornosti, podrška porodice i gledanje na mentalne bolesti kao priliku za lični razvoj, učenje i rast.
3. prilika
· Doneti civilnom društvu, uz uključivanje medija, teme koje se odnose na fizičko vaspitanje, sport i zdravlje, sa fokusom na mentalno zdravlje i blagostanje. Ove teme su usmerene ciljevima, zadacima i politikama UN (Ujedinjene nacije), SZO (Svetska zdravstvena organizacija) i Evropske komisije.
Prema Pedru Tequesu i Brunu Avelaru Rosi („Mental Health Professional Football Player", 2019), postoje različiti načini na koje se mentalna bolest može manifestovati, a to su:

1. Psihološki distres. Psihološko stanje karakterisano simptomima patnje, nelagodnosti, stalne zabrinutosti i očajanja, koje prevazilazi kapacitet pojedinca.
2. Poremećaji sna. Drastične promene u normalnim obrascima spavanja, koje se ispoljavaju kroz promene u periodu spavanja (povećanje ili smanjenje), dubini sna (povećanje ili smanjenje), učestalosti buđenja tokom perioda sna, tendenciji da se osoba prerano budi i poteškoćama sa uspavljivanjem. Pored toga, poremećaji sna mogu ukazivati i na stanja mentalne patologije kao što su anksioznost i depresija.

1.1.Portugal

1. **Poremećaji u svakodnevnim situacijama.** Kod sportista se ove situacije obično povezuju sa teškoćama u suočavanju sa tim da nisu pozvani na utakmicu, neizvesnošću u vezi sa budućnošću (za sebe i svoju porodicu), nestabilnošću ugovora i približavanjem kraja karijere.
2. **Depresija i anksioznost.** Depresija je kliničko stanje koje karakteriše osećaj tuge, kao i gubitak interesovanja za aktivnosti koje su ranije bile prijatne za pojedinca. Ova reakcija treba da traje najmanje dve nedelje i da bude praćena promenama u spavanju, apetitu, teškoćama u koncentraciji, umorom, suicidalnim tendencijama, neodlučnošću, osećajem bespomoćnosti i/ili beskorisnosti. Anksioznost predstavlja normalnu reakciju na svakodnevni stres, međutim može biti ozbiljniji problem kada se ispoljava u neprimerenoj meri i traje najmanje 6 meseci, uz stvarni uticaj na dinamiku i kvalitet svakodnevnog života.

Pored toga, prema gorepomenutim autorima, postoji 11 faktora koji mogu uticati na mentalno zdravlje fudbalera, zbog čega je neophodno da ih prepoznaju i potraže pomoć kad god se jave.

U nastavku su praktične situacije na koje treba obratiti pažnju, a koje odgovaraju najčešćim oblicima poremećaja mentalnog zdravlja kod fudbalera:

a) Povrede i dugotrajne bolesti

Oko 3% aktivnih fudbalera koji pate od dugotrajnih povreda počinju da puše, 58% ima nezdravu ishranu, a 37% razvije anksioznost ili depresiju. U ovim slučajevima, igrači bi trebalo da održe rutinu treninga prilagođenu lečenju povrede, da potraže stručnu medicinsku pomoć i da pokušaju da slobodno vreme provode u aktivnostima koje im pričinjavaju zadovoljstvo. Procene pokazuju da igrači koji tokom karijere pretrpe 3 ili više ozbiljnih povreda imaju 2 do 4 puta veće šanse da razviju probleme mentalnog zdravlja.

b) Radni ugovor

Realnost koju doživljavaju mnogi igrači, naročito u pogledu prosečnog trajanja njihovih ugovora o radu (koje iznosi oko 2 godine), niskih plata i kašnjenja sa isplatama, može ugroziti njihovo mentalno zdravlje. U tom smislu, preporučuje se da, kad god igrač uoči nepravednu ugovornu situaciju, pokuša da reši problem u skladu sa zakonskim mehanizmima, a ujedno i da se bavi aktivnostima koje mu prijaju. Problemi sa ugovorom mogu dovesti do poremećaja apetita i sna, socijalne fobije, straha od izolacije ili anksioznosti.

1.1.Portugal

c) Mobilnost i nezaposlenost

Igrači na visokom nivou izloženi su mobilnosti (promeni gradova ili zemalja), kao i ranjivijoj radnoj situaciji (mogu postati nezaposleni), kao i ranijem završetku karijere. To može podrazumevati promene u svakodnevnim navikama, što zauzvrat može dovesti do anksioznosti, poremećaja u ishrani i spavanju, socijalne fobije ili straha od izolacije. Na primer, preporučuje se da igrači u ovakvim situacijama naprave nedeljni kalendar aktivnosti (pored treninga), kako bi pronašli nova interesovanja na mestu novog boravka/treninga.

d) Pritisak rezultata

Ponekad igrači prestanu da uživaju u igri, zbog prekomernog pritiska svih oko njih, posebno u vezi sa postizanjem rezultata, što dovodi do poremećaja spavanja i/ili nemogućnosti da misle o bilo čemu drugom osim o rezultatu i strahu od neuspeha. U tom slučaju, igrač bi trebalo da potraži stručnu profesionalnu pomoć, obavlja aktivnosti koje mu pričinjavaju zadovoljstvo i omogućavaju mu da se opusti, posveti vreme drugim interesovanjima koja ima i pokuša da se opusti u danima pred utakmicu, zamišljajući sebe kako igra na pozitivan način. Prema autorima, uzrast u kojem aktivni sportisti najčešće razvijaju mentalne poremećaje odgovara fazi najvećeg takmičarskog intenziteta u njihovim karijerama.

e) Nameštanje utakmica

Procene pokazuju da se profesionalnim fudbalerima bar jednom u karijeri pristupi s ponudom za nameštanje utakmica. Do kraja karijere, verovatno je da će 11% igrača primiti bar jednu takvu ponudu, što znači da će 1 od 11 igrača biti kontaktiran u tu svrhu. Igrači kojima se pristupi sa ponudom za nameštanje treba da budu svesni da nikada ne bi trebalo da se uključe u takve šeme, jer ih promovišu kriminalne organizacije koje nimalo ne brinu o njihovim teškoćama. Zbog toga, uključivanje u ovakve situacije može izazvati ozbiljne probleme na svim nivoima, uključujući i mentalno zdravlje.

f) Učinak i pad učinka

Ponekad igrači osećaju da mogu da pruže više i bolje, ali to ne uspevaju i ne razumeju zašto. Takođe, situacije poput dolaska novog igrača na istoj poziciji i strah koji se ponekad javlja pred veoma važne utakmice, mogu pokrenuti probleme mentalnog zdravlja. U ovim slučajevima, igrač bi trebalo da se bavi aktivnostima u kojima je uspešan i u kojima se oseća važnim, da provodi više vremena sa porodicom i prijateljima, kao i da se konsultuje sa sportskim psihologom.

1.1.Portugal

g) Tranzicija i kraj karijere

Karijera sportiste može da se završi u bilo kom trenutku. Bilo zbog nezaposlenosti, godina, povrede ili bolesti. Bivši sportista u ovoj situaciji može da se probudi ujutru osećajući se izgubljeno, ne znajući šta da radi, čime može da razvije različite poremećaje (ishrane, spavanja, socijalnu fobiju, strah od izolacije ili anksioznost). Da bi se izbegli takvi problemi, preporučuje se da sportisti traže plan B pre završetka karijere. Planiranje aktivnosti nakon karijere će sprečiti psihološke poteškoće tokom tranzicije. Procene pokazuju da 18% penzionisanih fudbalera pati od stresa, 35% od anksioznosti ili depresije, a da 65% ima neuravnoteženu ishranu. Svi igrači koji pokazuju simptome povezane sa krajem karijere treba da potraže pomoć psihologa i razviju veštine koje će im omogućiti da pronađu drugi put za svoju budućnost.

h) Porodična nestabilnost

Porodična nestabilnost, tačnije razvod, predstavlja glavni nesportski uzrok pada učinka kod sportista. Sportisti treba da budu svesni ako primete da se njihova uobičajena rutina kod kuće promenila, što može biti izvor brige i uzrok nestabilnosti tokom perioda odmora i oporavka, kao i kada nisu zadovoljni porodičnim životom, što će uticati na njihovo mentalno zdravlje. U tim slučajevima, rešenje može biti raskid ili pomirenje, ali ne treba donositi ishitrene odluke i treba potražiti profesionalnu pomoć ako je potrebno.

i) Zaduženost

Ugovorna nestabilnost sportista čini ih podložnijim finansijskoj nesposobnosti, tačnije u pogledu ispunjenja obaveza povezanih sa otplatom bankarskog kredita. To može postati izvor stalne zabrinutosti i može dovesti do razvoja različitih mentalnih poremećaja. Sportisti bi, dakle, trebalo da budu svesni ovih situacija, jer se procenjuje da postoji rizik od bankrota i do 12 godina nakon završetka karijere.

j**) Zavistnosti (duvan, droga, alkohol, kockanje)**

Svaki sportista treba da bude na oprezu ako počne da konzumira drogu, alkohol, duvan ili se kocka na mesečnom nivou. Takođe, ako oseća potrebu da konzumira dok trenira ili obavlja druge aktivnosti, te postane razdražljiv kada ne može da konzumira ili se kocka, to znači da je razvio zavisnost, čime dovodi svoje mentalno zdravlje u rizik. U tim okolnostima, igrač bi trebalo da potraži pomoć kroz specijalizovanu psihološku podršku. Treba napomenuti da je podsticaj za konzumaciju doping supstanci i uključivanje u aktivnosti koje izazivaju zavisnost povezan upravo sa najzahtevnijim ili najtežim trenucima tokom karijere sportiste.

1.1.Portugal

k) Diskriminacija i mržnja (homofobija, rasizam, nasilje u sportu)

Ponekad igrači imaju osećaj da ih neko u klubu ne podržava (saigrač, uprava, trener ili neko drugi) i da im namerno želi naškoditi. Vredi napomenuti da se procenjuje da je 1 od 10 profesionalnih fudbalera bio žrtva pretnji, diskriminacije (na osnovu etničke pripadnosti, seksualnosti i religije) i mržnje od strane ljudi van kluba, posebno navijača. Sportisti treba da budu svesni da pretnje njihovom integritetu predstavljaju krivično delo i da stoga treba da preduzmu odgovarajuće pravne mere, ne dozvoljavajući da njihovo zdravlje, uključujući mentalno zdravlje, bude ugroženo.

Studija „Mentalno zdravlje kod vrhunskih sportista: prevođenje i preliminarna validacija Upitnika psihološkog pritiska sportista (APSQ) za portugalsku populaciju“, koju je sprovela Isa Henriques Viegas na Univerzitetu Beira Interior, ima za glavni cilj prilagođavanje i validaciju instrumenta za skrining mentalnog zdravlja kod vrhunskih sportista u Portugalu. S obzirom na sve veće interesovanje za mentalno zdravlje sportista visokih performansi, identifikovan je nedostatak specifičnih instrumenata namenjenih ovoj populaciji. APSQ (Athlete Psychological Strain Questionnaire) je razvijen za procenu psihopatoloških simptoma kod vrhunskih sportista, omogućavajući rano otkrivanje emocionalnih i psiholoških poteškoća. Istraživanje je obuhvatilo uzorak od 103 portugalska sportista (prosečna starost: 22,31 godina), koji su popunjavali tri instrumenta: APSQ, Kesslerovu skalu psihološkog distresa (K10) i Skalu mentalne dobrobiti Warwick-Edinburgh (WEMWBS). Rezultati su pokazali da 65% sportista ispoljava znake psihopatoloških simptoma. Eksploratorna faktorska analiza potvrdila je trofaktorsku strukturu APSQ-a, sa dobrim psihometrijskim osobinama i adekvatnom pouzdanošću. Nalazi sugerišu da je APSQ validan i pouzdan instrument za rano prepoznavanje problema mentalnog zdravlja kod portugalskih vrhunskih sportista i da može predstavljati ključni resurs za sportske psihologe i druge stručnjake u ovoj oblasti.

Studija dodatno naglašava potrebu za daljim istraživanjima mentalnog zdravlja vrhunskih sportista u Portugalu, kao i za razvojem psihološke podrške i intervencionih strategija prilagođenih ovoj populaciji.

Bibliografska referenca:

Viegas, I. H. (2023). Mental health in elite athletes: translation and preliminary validation of the Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) for the Portuguese population [Master rad, Univerzitet Beira Interior].

1.1.Portugal

Međunarodni portugalski odbojkaš Miguel Cunha razvija doktorski projekat finansiran od strane Fondacije za nauku i tehnologiju (FCT), s ciljem analize odnosa između takmičarskog pritiska u elitnim omladinskim odbojkaškim timovima i mentalnog zdravlja sportista. Studija, u partnerstvu sa Portugalskom odbojkaškom federacijom (FPV) i Univerzitetom u Maii, ima za cilj da produbi znanje o psihološkom uticaju takmičenja na sportiste u fazi razvoja. Projekat se fokusira na pismenost o mentalnom zdravlju kod roditelja i trenera, kao i na iskustva sportista iz nacionalnih selekcija do 20 i do 22 godine, kao i elitnih grupa sa sedištem u Portu. Istraživanje ima za cilj da identifikuje da li ovi sportisti imaju različite mehanizme za upravljanje pritiskom ili se suočavaju sa istim psihološkim izazovima, ali sa većom otpornošću (rezilijentnošću). Još jedan fokus istraživanja biće odnos između takmičarskog stresa, stope depresije i anksioznosti, kao i upotrebe anksiolitika među mladim elitnim sportistima. Takođe će biti analiziran uticaj društvenih mreža na mentalno zdravlje, s obzirom na uticaj društvenih poređenja i nedovršenu psihološku zrelost u adolescenciji.

Miguel Cunha, koji ima diplomu iz biohemije sa Univerziteta u Minju, postdiplomske studije iz bioinženjeringa i master diplomu sa Fakulteta za sport Univerziteta u Portu, prethodno je istraživao temu mentalnog zdravlja u sportu u kontekstu ženskog omladinskog tima iz Vitórije de Gimarães, gde je bio trener. Sportista ističe da je veza između mentalnog zdravlja i sportskih performansi i dalje jedna od glavnih praznina u proučavanju sporta, naglašavajući potrebu da se ne priprema samo telo, već i um sportista za izazove vrhunskog takmičenja.

Mentalno zdravlje sportista sve više dobija značaj u naučnoj literaturi, što odražava sve veće prepoznavanje njegove važnosti za sportski učinak i opšte blagostanje. Studije pokazuju da je prevalenca mentalnih bolesti kod sportista slična kao i u opštoj populaciji, a čak je i viša kod individualnih sportova. Uobičajeni poremećaji uključuju anksiozne poremećaje, depresiju, poremećaje u ishrani, poremećaje spavanja i zloupotrebu psihoaktivnih supstanci.

1.1.Portugal

Faktori rizika kao što su takmičarski pritisak, pretreniranje, povrede, stagnacija u sportskim performansama i završetak karijere identifikovani su kao precipitacijski faktori za pojavu mentalnih oboljenja kod sportista. Disfunkcionalno upravljanje emocijama može dovesti do demotivacije, depresivnog raspoloženja, niskog samopouzdanja i, u težim slučajevima, do suicidalnih ideacija. Pored toga, nedostatak pismenosti o mentalnom zdravlju, stigma i percepcija mentalnih oboljenja kao slabosti otežavaju traženje pomoći i odlažu intervenciju.
Rano prepoznavanje psihijatrijskih simptoma kod sportista se razmatra kroz korišćenje različitih skrining instrumenata, od kojih su mnogi adaptirani iz opšte populacije. Među najčešće korišćenima su: Opšti zdravstveni upitnik (GHQ-12) za anksiozne i depresivne simptome, Upitnik za ispitivanje poremećaja u ishrani (EDE-Q), Indeks kvaliteta sna u Pitsburgu (PSQI) za poremećaje sna i Test za identifikaciju poremećaja u vezi sa upotrebom alkohola (AUDIT-C). Međutim, sve češće se koriste i specifični upitnici za sportiste, poput Upitnika za skrining sna kod sportista (ASSQ).

Literatura ukazuje na potrebu za multidisciplinarnim pristupom u promociji mentalnog zdravlja u elitnom sportu, koji uključuje sportiste, trenere i zdravstvene radnike. Takođe se preporučuje da se preventivne i skrining strategije integrišu u sportske lekarske preglede, budući da je mentalno zdravlje direktno povezano sa rizikom od povreda, fizičkim oporavkom i sportskim učinkom.

Sociologija sporta i mentalno zdravlje sportista

Émile Durkheim je bio prvi koji je primenio naučnu metodu u sociologiji, uvodeći pojam društvenih činjenica, koje su spoljašnje u odnosu na pojedinca i vrše pritisak na individualnu svest. Primenom ovog koncepta, sociologija sporta se razvija kao oblast koja proučava sport kao društvenu činjenicu, analizirajući prakse, ponašanja i interakcije sa društvenim organizacijama.
Iako se sport često povezuje sa blagostanjem i zdravljem, on može imati negativne efekte na mentalno zdravlje sportista. Jedna škotska studija iz 2016. godine otkrila je da je 10% mladih sportista mlađih od 16 godina samopovređivalo se u takmičarskom kontekstu, dok je 1% pokušalo samoubistvo. Kao uzroci psiholoških teškoća kod sportista navode se pritisak da se pobeđuje, upotreba psihoaktivnih supstanci i prerano povlačenje iz sporta.

1.1.Portugal

Slučajevi poznatih sportista kao što su Majkl Felps, Simona Bajls, Naomi Osaka i Ešli Barti doneli su veću vidljivost značaju mentalnog zdravlja u sportu. U Portugalu, surfer Vaško Ribeiro je otkrio da je potražio profesionalnu pomoć, dok je Kristijano Ronaldo pokazao interesovanje za ovu temu sastankom sa psihologom Džordanom Pitersonom. Felps, jedan od glavnih zagovornika mentalnog zdravlja u sportu, izjavio je da je spašavanje života važnije od osvajanja medalja, ističući značajan broj olimpijaca koji su izvršili samoubistvo

.

Sociologija sporta može doprineti razumevanju ovih problema, pomažući u refleksiji o uticaju sportskih zahteva na mentalno zdravlje i živote sportista

.

Mentalno zdravlje u elitnom fudbalu

Psihološka dimenzija je temeljni stub sportskih performansi, kako ističe psiholog Filipe Teixeira iz kluba Vitória Sport Clube. Problemi poput takmičarskog pritiska, depresije i anksioznosti česti su u sportskom okruženju, te zahtevaju pristup koji obezbeđuje ravnotežu između ličnog i profesionalnog života sportista.

Slučaj golmana Roberta Enkea, koji je patio od teške depresije i izvršio samoubistvo, pokazuje ozbiljnost psiholoških izazova s kojima se suočavaju elitni sportisti. Ipak, tema mentalnog zdravlja u sportu postaje sve manje tabu, omogućavajući sportistima da slobodnije podele svoja iskustva. Tako je, na primer, Geri Nevil priznao da je potražio psihološku pomoć nakon velike greške 1999. godine, ali je dugo krio tu odluku zbog straha od stigme.

Nedavna istraživanja ukazuju na visoku učestalost depresivnih simptoma među fudbalerima. Anketa iz 2018. godine pokazala je da 16,7% elitnih danskih i švedskih igrača pokazuje znake depresije. Studija FIFPro iz 2020. godine identifikovala je ozbiljne povrede, sukobe sa trenerima i saigračima, kao i nezadovoljstvo karijerom kao glavne uzroke problema mentalnog zdravlja kod fudbalera. Među bivšim igračima, nezaposlenost i fizičke tegobe nakon završetka karijere izdvajaju se kao okidači emocionalnih teškoća.

Prepoznavanje značaja mentalnog zdravlja u sportu potvrđuje potrebu za efikasnim preventivnim i intervencionim strategijama koje bi obezbedile dobrobit sportista – i tokom njihove karijere i nakon njenog završetka.

1.2.Serbia

Rezultati istraživanja koje je sproveo Mreža za psihosocijalne inovacije (PIN) pokazali su da se oko trećina populacije Srbije može smatrati psihološki ranjivom, dok je broj psihologa na 100.000 stanovnika samo 2. 15,6% populacije pokazuje simptome depresije, 7,2% anksioznosti, a 1,6% je u visokom riziku od samoubistva. Takođe, 2,9% građana navodi da je barem jednom tokom života bilo hospitalizovano zbog problema sa mentalnim zdravljem, 8,1% navodi da im je dijagnostikovan mentalni poremećaj, dok 11,8% izveštava da je u poslednjih 7 dana koristilo lekove za psihološke probleme. Jedna četvrtina građana Srbije osećala je potrebu za profesionalnom podrškom zbog problema sa mentalnim zdravljem – 6% navodi da im je takva pomoć često ili stalno bila potrebna, dok 20% navodi da su u nekom trenutku povremeno imali potrebu. Žene u proseku češće nego muškarci izražavaju potrebu za profesionalnom pomoći, što treba sagledati u kontekstu društvenih i kulturnih faktora. Kada traže pomoć, građani se najčešće obraćaju psihijatrima, zatim psiholozima, a znatno ređe lekarima opšte prakse. Samo oko petine onih koji su tražili stručnu pomoć konsultovalo se sa psihoterapeutom.

Na pitanje koje bi usluge mentalnog zdravlja i psihosocijalne podrške bile najpotrebnije i najznačajnije za njihove lokalne zajednice, preko 40% građana istaklo je savetovališta za mlade, individualno savetovanje/psihoterapiju, podršku žrtvama nasilja i podršku osobama sa mentalnim poremećajima. Manje prioritetne bile su usluge poput savetovališta za trudnice, razvojnih savetovališta i podrške osobama u riziku od beskućništva. Prepreke za traženje stručne pomoći su različite i uključuju fizičke prepreke (npr. udaljenost, nedostatak prevoza), nedostatak informacija o tome gde potražiti pomoć, psihološke barijere poput straha od osude i stigmatizacije, kao i socioekonomske faktore (npr. nedostatak novca ili vremena zbog posla). Stavovi prema mentalnim poremećajima i ponašanje u traženju pomoći oblikovani su i prethodnim iskustvima sa osobama koje se suočavaju sa sličnim izazovima, utičući na lične i društvene percepcije. Faktori koji doprinose mentalnim problemima uključuju strukturu ličnosti, otpornost, mehanizme suočavanja, rana iskustva i traumatske događaje, ali i šire društvene okolnosti. Razumevanje ovih faktora može doprineti kreiranju intervencija koje deluju na individualnom i društvenom nivou, podstičući okruženje koje podržava mentalno blagostanje. Od demografskih faktora, pol se izdvojio kao najjači prediktor – žene pokazuju viši intenzitet simptoma u gotovo svim kategorijama osim suicidnosti, koja je više povezana sa muškarcima.

1.2.Serbia

Uzimajući u obzir širu sliku mentalnog zdravlja u Srbiji, gde se trećina populacije može smatrati psihološki ranjivom i suočava se sa problemima poput depresije (15,6%), anksioznosti (7,2%) i visokog rizika od samoubistva (1,6%), detaljniji pogled na specifične ranjive grupe otkriva različite izazove, uključujući i one koji pogađaju muškarce. Istraživanje Mreže za psihosocijalne inovacije (PIN) ističe da se mladi uzrasta od 15 do 30 godina bore sa anksioznošću, depresijom i suicidalnim mislima, često povezanim sa porodičnim nasiljem ili društvenim pritiscima, dok žene prijavljuju viši intenzitet simptoma u većini kategorija i veću potrebu za podrškom, što je pod uticajem rodnih normi i opterećenja brigom o drugima. Žrtve nasilja, bez obzira na pol, imaju povišene stope PTSP-a i depresije, ali muškarci u ovoj grupi mogu izbegavati da prijave probleme zbog stigme. Pojedinci sa nižim socioekonomskim statusom imaju povećanu depresiju i somatizaciju, pri čemu muškarci u takvim okolnostima potencijalno trpe dodatni pritisak kao tradicionalni hranitelji porodice. Ruralna populacija pokazuje tendenciju ka višoj suicidalnosti, za razliku od urbanih područja u kojima preovlađuju anksioznost i psihoza, a muškarci iz ruralnih sredina mogu biti posebno ugroženi zbog izolacije i ograničenih resursa. Posebno se ističu muškarci sa snažnijom povezanošću sa samoubilačkim tendencijama, za razliku od žena koje dominiraju u ostalim kategorijama simptoma, što odražava globalne obrasce u kojima muškarci ređe traže pomoć, prijavljujući niže potrebe od prosečnih 25% populacije, verovatno zbog kulturnih očekivanja stoicizma. Kada muškarci i potraže pomoć, češće se obraćaju psihijatrima nego psiholozima ili psihoterapeutima, iako je ukupno angažovanje i dalje nisko. Izazovi za muškarce uključuju duboko ukorenjenu stigmu koja emocionalno izražavanje poistovećuje sa slabošću, neprijavljivanje tegoba (koje se mogu manifestovati kao bes ili upotreba psihoaktivnih supstanci), kao i prepreke poput udaljenosti do usluga, nedostatka informacija i socioekonomskih pritisaka, sve pojačano strahom od osude koji proizilazi iz rigidnih rodnih uloga. Ovo naglašava potrebu za ciljanom intervencijom koja će se baviti i vidljivim ranjivostima grupa kao što su mladi i žene, ali i često skrivenim borbama muškaraca, naročito kada je reč o prevenciji samoubistava i razbijanju kulturnih tabua.

Situacija profesionalnih sportista muškaraca dodaje još jedan sloj kompleksnosti, obeležen alarmantnim nedostatkom ciljanih vidova podrške. Dok nalazi Mreže za psihosocijalne inovacije ukazuju na široke pritiske na mentalno zdravlje u svim demografskim grupama, profesionalni sportisti verovatno ih doživljavaju na intenzivnijem nivou zbog specifičnih zahteva sporta kao što su neprekidna očekivanja u vezi sa performansama, česte povrede i kulturno veličanje snage, što se poklapa sa stoicizmom koji obeshrabruje muškarce da potraže pomoć.

1.2.Serbia

U Srbiji je ovo dodatno otežano još oskudnijim resursom: sportskim psiholozima. Sa samo 2 psihologa na 100.000 stanovnika ukupno, broj stručnjaka obučenih specifično za sportsku psihologiju je zanemarljiv, ostavljajući sportiste bez profesionalaca osposobljenih da odgovore na njihove jedinstvene psihološke pritiske. Istraživanja o njihovim stvarnim potrebama praktično ne postoje, nijedna sistematska studija nije istražila učestalost ili prirodu problema mentalnog zdravlja kod muških sportista u Srbiji, što odražava šire zanemarivanje dobrobiti ove grupe. Nesigurnost u karijeri dodatno povećava njihov rizik; za razliku od sportista u svetu, sportisti u Srbiji se često suočavaju sa nestabilnim finansijskim izgledima i kratkim profesionalnim vekovima, što pojačava stres i anksioznost bez ikakve sistemske zaštite. Dok međunarodni podaci ukazuju na značajnu anksioznost i depresiju među vrhunskim sportistima, nedostatak lokalnih istraživanja u Srbiji ostavlja ove pritiske nekvantifikovanim i neadresiranim. Pored univerzalnih stresora u sportu, muški sportisti u Srbiji izloženi su dodatnim ranjivostima zbog nepostojanja strukturiranih programa mentalnog zdravlja u okviru sportskih organizacija, što ih primorava da se sa tim izazovima suočavaju sami. Javna debata o ovoj temi takođe je odsutna; za razliku od rastućih globalnih razgovora o mentalnom zdravlju sportista, sportska kultura u Srbiji to retko priznaje, čime se podstiče tišina i stigma. Ovakvo sistemsko previđanje ne samo da oslikava šire kulturne barijere sa kojima se muškarci suočavaju, već i ističe hitnu potrebu za istraživanjem, specijalizovanom podrškom i otvorenom diskusijom kako bi se zaštitilo mentalno zdravlje ovih sportista čije borbe uglavnom ostaju nevidljive.

Srbija je usvojila nekoliko mera javne politike u cilju rešavanja pitanja mentalnog zdravlja, što ukazuje na postepeni pomak ka priznavanju njegovog društvenog značaja, iako nijedna eksplicitno ne cilja sportiste ili muške sportiste. Ove politike obuhvataju zdravlje opšte populacije, omladine i ranjivih grupa, sa ciljem unapređenja prevencije, poboljšanja pristupa nezi i borbe protiv stigme. Ispod je detaljan pregled svakog ključnog dokumenta, sa naglaskom na njihov specifičan obuhvat i ciljeve.

Program zaštite mentalnog zdravlja u Republici Srbiji za period 2019–2026

Pregled: Usvojen 2019. godine od strane Vlade Republike Srbije i objavljen u Službenom glasniku (br. 62/2019), ovaj program predstavlja primarni strateški okvir za reformu mentalnog zdravlja tokom sedmogodišnjeg perioda. On se oslanja na međunarodne smernice (npr. Akcioni plan za mentalno zdravlje SZO) i odgovara na identifikovane nedostatke u Srbiji, kao što su ograničene specijalizovane usluge i prekomerno oslanjanje na institucionalnu negu. Obuhvata sve starosne grupe, ali posebno ističe decu, adolescente i starije kao prioritetne populacije.

1.2.Serbia

Glavni ciljevi: Program ima za cilj da reformiše sistem mentalnog zdravlja unapređenjem dijagnostike, lečenja i rehabilitacije kroz višeslojni pristup: integracijom mentalnog zdravlja u primarnu zdravstvenu zaštitu (npr. preko domova zdravlja), razvojem usluga u zajednici poput dnevnih centara i smanjenjem institucionalizacije. Cilj je povećanje pristupa ranoj intervenciji za mlade uzrasta 15–24 godine za 15% do 2026. godine, uz obezbeđenje zaštite ljudskih prava (npr. minimizacija prinudnih mera) i smanjenje stigme putem javnih kampanja. Finansiranje se obezbeđuje iz državnog budžeta i uz podršku EU, iako konkretni iznosi nisu javno objavljeni.
Specifičnosti: Program predviđa obuku za 500 zdravstvenih radnika do 2026. godine i osnivanje 20 novih centara za mentalno zdravlje u zajednici, ali do 2025. napredak je spor, sa samo nekoliko operativnih centara zbog stalnog nedostatka psihologa (2 na 100.000 stanovnika).

Nacionalna strategija za mlade 2023–2030

Pregled: Pokrenuta 2023. godine od strane Ministarstva turizma i omladine, ova strategija nasleđuje verziju iz perioda 2015–2022. i obuhvata mlade uzrasta 15–30 godina kroz devet strateških ciljeva. Mentalno zdravlje je eksplicitno obrađeno u okviru Mere 5.1 („Zdrava i bezbedna omladina”), kao odgovor na posledice pandemije COVID-19 po dobrobit mladih. Strategija je razvijena uz doprinos omladinskih organizacija i međunarodnih partnera poput UNICEF-a.
Glavni ciljevi: Strategija ima za cilj da podstakne zdrave stilove života i otpornost smanjenjem rizičnog ponašanja (npr. upotreba psihoaktivnih supstanci) i unapređenjem podrške mentalnom zdravlju. Konkretni ciljevi uključuju obuku 1.000 omladinskih radnika i edukatora do 2025. godine za prepoznavanje problema mentalnog zdravlja, pokretanje kampanja za podizanje svesti koje godišnje dosežu 50.000 mladih, i podršku ranjivim grupama mladih (npr. izbeglice, Romi) kroz vršnjačke mreže. Cilj je smanjenje prijavljene stigme kod mladih za 20% do 2030. godine. Akcioni plan (2023–2025) predviđa finansiranje iz budžeta ministarstva i putem grantova, iako detaljni izveštaji o troškovima još nisu dostupni.
Specifičnosti: Aktivnosti uključuju školske programe prevencije i onlajn platforme sa resursima za mentalno zdravlje, ali implementacija je neujednačena, pri čemu urbana područja poput Beograda beleže veći napredak u poređenju sa ruralnim regionima.

1.2.Serbia

Strategija razvoja zaštite mentalnog zdravlja (2007)

Pregled: Usvojena 2007. godine (Službeni glasnik br. 8/2007), ovo je bio prvi postkonfliktni strateški dokument Srbije o mentalnom zdravlju, koji je obuhvatao period 2007–2015. Razvijen u periodu oporavka nakon 1990-ih, imao je za cilj modernizaciju fragmentiranog sistema nasleđenog iz Jugoslavije, sa fokusom na izgradnju kapaciteta i integraciju u primarnu zdravstvenu zaštitu. Danas se smatra osnovom za dalji razvoj, a ne aktivnom strategijom, i ima uticaj na kasnije politike.
Glavni ciljevi: Strategija je imala za cilj povećanje broja obučenih stručnjaka za mentalno zdravlje za 25% do 2015. godine, integraciju usluga mentalnog zdravlja u 50% ustanova primarne zdravstvene zaštite, kao i prepolovljenje korišćenja velikih psihijatrijskih ustanova kroz promociju ambulantne nege. Naglašena je i edukacija javnosti radi smanjenja stigme, uz planirane nacionalne medijske kampanje. Finansiranje se oslanjalo na državni budžet i donatorske doprinose, ali su izdvajanja bila neujednačena.
Specifičnosti: Strategija je predložila zapošljavanje dodatnih 200 psihijatara i psihologa i osnivanje 10 pilot centara u zajednici, ali je do njenog isteka ostvaren samo delimičan napredak u zapošljavanju, dok je institucionalna nega i dalje dominirala zbog nedovoljnih ulaganja.

Zakon o zdravstvenoj zaštiti (2019)

Pregled: Donet u aprilu 2019. godine (Službeni glasnik br. 25/2019), ovaj zakon predstavlja pravni temelj zdravstvenog sistema Srbije, uključujući mentalno zdravlje kao sastavni deo. Primenjuje se na sve građane i sprovodi se preko Ministarstva zdravlja i Republičkog fonda za zdravstveno osiguranje (RFZO). Zakon je okvirne prirode, a ne zasebna politika za mentalno zdravlje.
Glavni ciljevi: Zakon garantuje mentalno zdravlje kao univerzalno pravo prema članu 26, obavezujući na prevenciju, dijagnostiku, lečenje i rehabilitaciju na primarnom, sekundarnom i tercijarnom nivou zdravstvene zaštite. Cilj je da se obezbedi jednak pristup, smanje zdravstvene nejednakosti i uskladi sa standardima EU. Konkretni ciljevi uključuju zapošljavanje psihologa u domovima zdravlja i finansiranje psihijatrijske nege putem refundacija RFZO-a.
Specifičnosti: Zakon nalaže da godišnji planovi zdravstva obavezno izdvajaju sredstva za mentalno zdravlje, ali u praksi, samo 123 psihologa rade u primarnoj zdravstvenoj zaštiti u celoj zemlji (PIN, 2023), a psihijatrijske usluge su i dalje centralizovane, što ograničava pristup u ruralnim sredinama. Nisu predviđene kvote ni vremenski okviri za unapređenja u oblasti mentalnog zdravlja.

1.2.Serbia

Zakon o zaštiti osoba sa mentalnim smetnjama (najavljen 2023, još uvek nije usvojen)

Pregled: Najavljen 2023. godine kao nacrt od strane Ministarstva zdravlja, ovaj budući zakon ima za cilj da zameni zastarele regulative (npr. delove Zakona o vanparničnom postupku iz 1991. godine) koje regulišu tretman mentalnog zdravlja. Još uvek je u fazi izrade, javne konsultacije su održane 2023. godine, a zakon ima za cilj da bude usklađen sa Konvencijom UN o pravima osoba sa invaliditetom.

Glavni ciljevi: Zakon ima za cilj regulisanje nevoljnog lečenja uz stroži nadzor (npr. sudska revizija u roku od 48 sati), promociju dobrovoljne nege u zajednici i jačanje autonomije pacijenata. Cilja se na smanjenje institucionalnog smeštaja za 30% do 2030. godine i planira se otvaranje 15 novih dnevnih centara za rehabilitaciju do 2028. godine, uz finansiranje iz državnih i EU izvora.

Specifičnosti: Nacrt predviđa obuku 300 socijalnih radnika i zdravstvenih radnika u metode bez prisile do 2026. godine, ali kašnjenja u usvajanju, pripisana političkim i budžetskim preprekama, znače da implementacija do 2025. godine još nije započeta.

U Srbiji, sistemske mere podrške koje su posebno usmerene na mentalno zdravlje muških sportista praktično ne postoje. Usluge mentalnog zdravlja za sportiste nisu institucionalizovane u okviru nacionalnih sportskih struktura, a psihološka podrška nije standardni deo struktura sportskih klubova, posebno na lokalnom ili poluprofesionalnom nivou. Postojeće mere su oskudne, fragmentisane i uglavnom zavise od pojedinačnih inicijativa, a ne od organizovanih, održivih programa.

Nekoliko sportskih klubova na elitnom nivou (npr. Partizan i Crvena zvezda) povremeno sarađuju sa sportskim psiholozima ili spoljnim konsultantima za mentalno zdravlje, ali te usluge su obično neformalne, povremene ili dostupne samo u specifičnim slučajevima (poput oporavka od povrede ili kriznih situacija). Nema javno dostupnih podataka o tome koliko klubova dosledno pruža usluge mentalnog zdravlja sportistima, niti postoje javno finansirani programi podrške prilagođeni ovoj ciljnoj grupi.

Neke nacionalne sportske federacije, poput Košarkaškog saveza Srbije ili Olimpijskog komiteta Srbije, u poslednjih nekoliko godina su priznale značaj mentalnog zdravlja, naročito tokom i nakon pandemije COVID-19. Ipak, nijedna strukturirana strategija mentalnog zdravlja još nije usvojena niti sprovedena. Na univerzitetima sa fakultetima sportskih nauka, poput Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja Univerziteta u Beogradu, postoje odseci i istraživači koji se bave sportskom psihologijom, ali je njihov domet do praktičnih sportista minimalan i nije koordinisan sa nacionalnom sportskom politikom.

1.2.Serbia

U retkim slučajevima, muški sportisti mogu potražiti psihološku podršku kroz privatnu praksu, ali kulturna stigma, finansijska ograničenja i nedostatak svesti sprečavaju mnoge da to učine. Nekoliko sportskih klinika u Beogradu i Novom Sadu nudi psihološko savetovanje (npr. Medigroup i Vita Maxima), ali ni one nisu javno promovisane niti su isključivo prilagođene sportistima.

Ciljani programi i kampanje koje se bave mentalnim zdravljem sportista, posebno muških sportista, praktično ne postoje u Srbiji. Iako je opšta svest o mentalnom zdravlju poboljšana, a brojne nacionalne i lokalne inicijative se fokusiraju na mlade, nijedna ne nudi sistematsku podršku prilagođenu jedinstvenim potrebama sportista u takmičarskom okruženju. Ipak, nekoliko obećavajućih praksi može se istaći kao potencijalni modeli za buduću adaptaciju i širenje:

KOM 018 – **„Safebook za bezbedne mlade“**
U realizaciji Kluba za osnaživanje mladih 018, ovaj Erasmus+ projekat bavio se bezbednošću mladih i mentalnim zdravljem u digitalnom dobu, sa fokusom na borbu protiv vršnjačkog nasilja, upravljanje stresom i izgradnju psihološke otpornosti. Iako nije bio isključivo usmeren na sportiste, projekat je uključivao radionice sa sportskim klubovima i školskim sportskim grupama, obrađujući teme poput pritiska na performanse i emocionalne regulacije. Projekat je kulminirao razvojem praktičnog priručnika za omladinske radnike, koji uključuje module o zaštiti mentalnog zdravlja korišćenjem metodologije neformalnog obrazovanja – od kojih se mnogi mogu prilagoditi za sportske trenere i sportiste.

„Sazvežđe podrške“ – Nacionalna mreža za mentalno zdravlje mladih
Inicijalno pokrenuta od strane omladinskih organizacija u Novom Sadu, a kasnije proširena na nacionalni nivo, mreža „Sazvežđe podrške“ povezuje aktere civilnog društva koji se bave obrazovanjem o mentalnom zdravlju, kriznim intervencijama i zagovaranjem. Inicijativa pruža obrazovne resurse, vršnjačku podršku i radionice o mentalnom blagostanju, posebno ciljajući mlade uzrasta od 15 do 30 godina. Iako direktno ne radi sa sportistima, njen model zasnovan na zajednici i naglasak na destigmatizaciji traženja pomoći čine je korisnom referencom za akcije u sportskim sredinama. Ogranak ove inicijative pokrenut je i u Nišu kroz Omladinski centar, sa zagovaranjem osnivanja „Kluba mentalnog zdravlja“ kao sigurnog i kreativnog prostora za mlade da razgovaraju o mentalnom zdravlju, identitetu i stresu.

1.2.Serbia

UNICEF Srbija – Kampanja podizanja svesti „Kako si? Ali stvarno“

Ova nacionalna kampanja, pokrenuta krajem 2022. godine od strane UNICEF-a i Ambasade Norveške, imala je za cilj podizanje svesti o izazovima mentalnog zdravlja među adolescentima u Srbiji. Bavila se temama kao što su porodični konflikti, vršnjačko nasilje, trauma, socijalna izolacija i emocionalna disregulacija – faktorima koji su takođe prisutni u takmičarskom sportskom okruženju. Aktivnosti su uključivale razvoj lokalizovanih usluga mentalnog zdravlja u Subotici, Zrenjaninu i Kragujevcu, digitalnu platformu za mentalno zdravlje mladih i obuku više od 150 profesionalaca za pružanje psihosocijalnih usluga prilagođenih mladima. Iako nije bila usmerena isključivo na sportiste, ova kampanja predstavlja presedan za međusektorsku saradnju i može poslužiti kao model za integraciju sportskih institucija u programe mentalnog zdravlja mladih.

Dušan Vlahović i UNICEF – Zalaganje za mentalno zdravlje mladih

Godine 2024, fudbalski reprezentativac Srbije Dušan Vlahović postao je zvanični partner UNICEF-a Srbija u podršci mentalnom zdravlju dece i mladih. Na javnom događaju održanom u Sava centru u Beogradu, Vlahović je podelio svoja lična razmišljanja o psihološkom blagostanju, ohrabrujući mlade da bez stida potraže pomoć. Njegovo lično svedočanstvo, u kojem je istakao da „snaga leži u tome da znaš kada da zatražiš pomoć“, pozicioniralo ga je kao uzora sa kojim dečaci i mladići mogu da se poistovete, a koji se suočavaju sa emocionalnim borbama u tišini. Njegova značajna donacija omogućila je proširenje UNICEF-ovih usluga mentalnog zdravlja širom zemlje, a njegovo javno angažovanje doprinelo je destigmatizaciji mentalnog zdravlja u sportu. Kampanja je mladima pružila priliku da direktno razgovaraju sa sportistom, rušeći barijere između slavnih ličnosti, ranjivosti i javnog diskursa. Kao sportska ikona sa međunarodnim uticajem, njegovo angažovanje pokazuje koliko zagovaranje sportista može biti moćno u promovisanju traženja pomoći i promeni kulturnih narativa o maskulinitetu i emocionalnoj otvorenosti.

Ovi primeri, iako još uvek nisu u potpunosti integrisani u sportske institucije, pokazuju rastuću svest i spremnost među omladinskim organizacijama, edukatorima, javnim ličnostima i akterima civilnog društva da se suoče sa izazovima mentalnog zdravlja. Oni nude osnovu za buduću saradnju između sportskog sektora i profesionalaca iz oblasti mentalnog zdravlja. Ipak, i dalje postoji jasan jaz u strateškom planiranju, finansiranju i političkoj posvećenosti koja je posebno usmerena na mentalno zdravlje sportista – jaz koji ovaj projekat ima za cilj da istakne i počne da rešava.

1.3.Italy

Izazovi mentalnog zdravlja među muškim sportistima u takmičarskom sportu postali su ključno pitanje u Italiji, gde društvena očekivanja, kulturne norme i visoko stresna okruženja značajno doprinose jedinstvenim psihološkim opterećenjima. Ovde će biti pružena analiza pejzaža mentalnog zdravlja za muške sportiste u Italiji, identifikujući ključne izazove, postojeće sisteme podrške, praznine i preporuke za unapređenje, sa krajnjim ciljem da se stvori snažna osnova za rešavanje ovih problema i podsticanje zdravijeg sportskog okruženja.

Značaj mentalnog zdravlja u sportu ne može se dovoljno naglasiti. Sportisti, posebno oni na elitnom nivou, suočavaju se sa ogromnim pritiskom da ostvare rezultate, što često dovodi do stresa, anksioznosti i depresije. Konkretno, Italija se suočava sa značajnim izazovima u oblasti mentalnog zdravlja, pri čemu otprilike 18% populacije pati od uobičajenih poremećaja kao što su depresija i anksioznost, prema podacima ISTAT-a (Italijanski nacionalni institut za statistiku, 2022). Žene beleže veću stopu prevalencije (20%) u poređenju sa muškarcima (15%), ali muškarci mnogo ređe traže pomoć zbog stigme i društvenih očekivanja u vezi sa muškošću. Pandemija COVID-19 dodatno je pogoršala ove probleme, dovodeći do povećanja od 40% u zahtevima za psihološku pomoć između 2019. i 2021. godine.
Pejzaž mentalnog zdravlja u Italiji oblikovan je nizom faktora:

- Stigma i kulturne norme, što znači da italijansko društvo često doživljava probleme mentalnog zdravlja kao znak slabosti, posebno kod muškaraca. Italijansko Ministarstvo zdravlja navodi da samo 35% muškaraca koji doživljavaju simptome depresije ili anksioznosti traže profesionalnu pomoć. Ova stigma duboko je ukorenjena u tradicionalne rodne uloge i očekivanja, gde se od muškaraca očekuje da budu jaki i otporni.

- Još jedan faktor su regionalne razlike, pri čemu se u severnim i centralnim regionima beleže veće stope prevalencije mentalnih poremećaja u poređenju sa južnim regionima, verovatno zbog socioekonomskih razlika i pristupa zdravstvenim uslugama. Međutim, ruralna područja širom Italije suočavaju se sa značajnim preprekama u pristupu resursima za mentalno zdravlje. Ove razlike ukazuju na potrebu za ciljanom intervencijom i politikama koje obezbeđuju ravnopravan pristup uslugama mentalnog zdravlja.

1.3.Italy

- Treći faktor se odnosi na mlade odrasle: Osobe uzrasta od 18 do 34 godine su posebno ranjive, pri čemu više od 25% njih doživljava poteškoće u mentalnom zdravlju. Ova starosna grupa često balansira između posla, obrazovanja i ličnih odnosa, što stvara višestruke izvore stresa. Tranzicija u odraslo doba može biti izazovna, pri čemu se mladi suočavaju sa neizvesnošću u vezi sa budućnošću, finansijskom nestabilnošću i pritiskom da uspeju na konkurentnom tržištu rada.

Neki od ključnih podataka uključuju ISTAT-ovo istraživanje iz 2022. godine, koje navodi da je među odraslima 22% prijavilo osećaj usamljenosti, pri čemu muškarci nešto ređe priznaju usamljenost nego žene. Usamljenost je značajan faktor rizika za probleme mentalnog zdravlja, jer može dovesti do osećaja izolacije i udaljenosti od mreža socijalne podrške. Još jedan relevantan doprinos dolazi od Svetske zdravstvene organizacije, u okviru kojeg je moguće pročitati da je Italija među vodećim evropskim zemljama po stopi samoubistava među muškarcima, pri čemu se 75% svih samoubistava pripisuje muškarcima. Ovo naglašava hitnu potrebu za ciljanom intervencijom u rešavanju problema mentalnog zdravlja kod muškaraca u Italiji. Na kraju, ali ne i manje važno, Univerzitet u Bolonji ističe da je 1 od 5 Italijana doživeo veliku depresivnu epizodu u nekom trenutku svog života. Ova statistika osvetljava rasprostranjenost problema mentalnog zdravlja u Italiji i važnost njihovog rešavanja putem sveobuhvatnih politika i sistema podrške.

Pored toga, muškarci u Italiji se suočavaju sa specifičnim izazovima u oblasti mentalnog zdravlja, koji su ukorenjeni u društvenim normama i kulturnim očekivanjima. Univerzitet u Padovi je otkrio da 55% muškaraca uzrasta od 18 do 34 godine prijavljuje umerene do teške simptome anksioznosti, često povezane sa ekonomskim pritiscima i društvenom izolacijom. Muškarci ređe traže profesionalnu pomoć, a samo 35% onih koji doživljavaju simptome se obraća za podršku, prema podacima Italijanske agencije za lekove – AIFA.
Ispitujući glavne uzroke problema mentalnog zdravlja kod muškaraca, otkriveno je da se oni prvenstveno nalaze u stresu povezanom s poslom – što znači da otprilike 40% muškaraca navodi posao kao glavni izvor stresa, pri čemu dugi radni sati, nesigurnost posla i očekivanja u vezi sa učinkom značajno doprinose ovom problemu. Konkurentna priroda tržišta rada i pritisak da se uspe mogu dovesti do hroničnog stresa i sagorevanja. Lični odnosi – konflikti i porodična dinamika takođe doprinose emocionalnim teškoćama kod oko 30% muškaraca uzrasta od 25 do 40 godina.

1.3.Italy

Razvod, razdvajanje i roditeljske obaveze dodatno pogoršavaju ove probleme. Balansiranje između posla i privatnog života može biti izazovno, što dovodi do osećaja preopterećenosti i nedovoljnosti – kao i do očekivanja vezanih za mušku ulogu – ovo poslednje uključuje tradicionalne poglede na muškost koji obeshrabruju muškarce da izraze ranjivost, što dovodi do potisnutih emocija i nerešenih problema mentalnog zdravlja. Mnogi muškarci se zaista osećaju pod pritiskom da zadrže sliku snage i kontrole, što ih sprečava da potraže pomoć. Ova očekivanja mogu biti posebno izazovna za muškarce koji ne odgovaraju tradicionalnim rodnim ulogama, što dovodi do osećaja izolovanosti i isključenosti.

Neke relevantne studije slučaja uključuju i regionalne razlike i ekonomske pritiske. Kada je reč o prvima, tvrdi se da u južnoj Italiji, gde su tradicionalne rodne uloge izraženije, muškarci još ređe govore o pitanjima mentalnog zdravlja. Na primer, Regionalna zdravstvena anketa Sicilije otkrila je da se samo 20% muškaraca oseća prijatno kada razgovara o svojim emocijama sa drugima. Ova regionalna razlika naglašava potrebu za kulturno osetljivim intervencijama koje se bave jedinstvenim izazovima sa kojima se muškarci suočavaju u različitim delovima Italije. Kada je reč o drugima, relevantni podaci potvrđuju da je ekonomska kriza iz 2008. godine ostavila trajne posledice na italijansko društvo, posebno pogađajući mlade muškarce koji su se borili da pronađu stabilno zaposlenje. Studija IRIS Unimore pokazala je da su nezaposleni muškarci tri puta skloniji depresiji u poređenju sa zaposlenim vršnjacima. Ekonomska nestabilnost i neizvesnost u vezi sa budućnošću mogu dovesti do osećaja beznade i očaja.

Kada je reč o problemima mentalnog zdravlja među profesionalnim sportistima, konkretno muškarcima sportistima u Italiji, oni doživljavaju pojačane izazove zbog intenzivnih zahteva takmičarskog sporta. Otprilike 30% profesionalnih sportista prijavljuje simptome anksioznosti ili depresije, a među ključnim uzrocima su takmičarski pritisak, fizičke povrede, prilagođavanje nakon povlačenja iz sporta, kao i stigma i ćutanje.
Zaista, neumorna potraga za izvrsnošću stvara ogroman pritisak na sportiste. Anksioznost vezana za performanse, strah od neuspeha i stalna potreba da se ispune očekivanja mogu dovesti do sagorevanja. Nacionalni olimpijski komitet Italije – CONI istakao je da 70% elitnih sportista doživljava stres povezan sa performansama tokom takmičenja. Pritisak da se ostvare rezultati može biti pojačan spoljnim faktorima kao što su medijska pažnja, očekivanja navijača i potreba da se obezbede sponzorstva i ugovori.

1.3.Italy

Povrede su česta pojava u sportu, a njihov psihološki uticaj ne može se potceniti. Oko 25% muških sportista koji pretrpe ozbiljne povrede razvije simptome depresije ili posttraumatskog stresnog poremećaja. Proces oporavka može biti emocionalno iscrpljujuć, posebno kada se kombinuje sa brigama o trajanju karijere. Povrede takođe mogu dovesti do osećaja izolacije i udaljenosti od tima i sporta, dodatno pogoršavajući probleme mentalnog zdravlja.
Kada je reč o prilagođavanju nakon povlačenja iz sporta, otprilike 40% bivših sportista ima poteškoće da se prilagodi životu nakon sporta, navodeći gubitak identiteta, finansijsku nestabilnost i manjak svrhe. Povlačenje iz profesionalnog sporta često ostavlja sportiste bez strukture i sistema podrške na koje su se oslanjali tokom karijere. Tranzicija ka penziji može biti posebno izazovna za sportiste koji su ceo svoj život posvetili sportu, što dovodi do osećaja gubitka i neizvesnosti u vezi sa budućnošću.

Takođe, uprkos sve većoj svesti, stigma oko mentalnog zdravlja i dalje je prisutna u italijanskoj sportskoj kulturi. Mnogi muški sportisti se plaše da ne budu viđeni kao slabi ili neprofesionalni ako priznaju da imaju teškoće. Kao rezultat toga, često pate u tišini, odlažući neophodne intervencije. Stigma oko mentalnog zdravlja može biti posebno izazovna za sportiste od kojih se očekuje da oličavaju snagu i otpornost, kako na terenu, tako i van njega.

Takmičarski sport u Italiji nameće značajne psihološke pritiske sportistima, naročito mladim muškarcima. Intenzivni rasporedi treninga, porodična očekivanja i stalna konkurencija doprinose hroničnom stresu. Prema Corriere Della Sera, 60% mladih sportista oseća pritisak da ispune očekivanja roditelja ili trenera, što vodi ka maladaptivnim ponašanjima poput hiperkonkurentnosti ili preterane samokritike.

1. **Intenzivni treninzi:** Dugi sati i nedostatak adekvatnog odmora dovode do fizičke i emocionalne iscrpljenosti. Mnogi sportisti treniraju i do 8–10 sati dnevno, ostavljajući malo vremena za odmor ili lične aktivnosti. Intenzivni rasporedi treninga mogu dovesti do sagorevanja i povećanog rizika od povreda, dodatno pogoršavajući probleme mentalnog zdravlja.
2. **Društveno poređenje:** Konstantno poređenje sa vršnjacima podstiče nisko samopouzdanje i nesigurnost. Platforme društvenih mreža pogoršavaju ovaj problem, jer se sportisti često porede sa drugima na osnovu rezultata ili javnog imidža. Pritisak da se ispune ili nadmaše očekivanja može dovesti do osećaja nedovoljnosti i sumnje u sebe.

1.3.Italy

3. Oporavak od povrede: Fizičke povrede često izazivaju emocionalnu uznemirenost, što komplikuje procese rehabilitacije. Sportisti se takođe mogu suočiti sa pritiskom da se prerano vrate takmičenju, čime se povećava rizik od ponovne povrede. Proces oporavka može biti emocionalno iscrpljujuć, jer sportisti mogu osećati frustraciju i nestrpljenje zbog sporog napretka, što dovodi do osećaja bespomoćnosti i očaja.
Pored svega navedenog, istovremeno treba uzeti u obzir uticaj na mlade sportiste, posebno kada je reč o deci i mladim muškarcima uključenim u takmičarski sport, koji se suočavaju sa jedinstvenim izazovima:

- Rana specijalizacija: Mnogi mladi sportisti počinju da se specijalizuju za jedan sport u ranom uzrastu, što im ograničava mogućnosti za raznovrsna iskustva i povećava rizik od sagorevanja. Rana specijalizacija takođe može dovesti do povreda usled prekomerne upotrebe i nedostatka sveukupnog fizičkog razvoja, dodatno pogoršavajući probleme mentalnog zdravlja.
- Roditeljska očekivanja: Preterano uključeni roditelji mogu stvoriti nepotreban pritisak, što dovodi do anksioznosti i stresa kod dece. Italijanska omladinska sportska asocijacija – IYSA otkrila je da 50% mladih sportista oseća pritisak od strane roditelja da uspeju. Roditeljska očekivanja mogu biti posebno izazovna za mlade sportiste koji mogu osećati da se njihova lična vrednost zasniva na sportskim rezultatima.

Kao odgovor na rastuće zabrinutosti u vezi sa mentalnim zdravljem, italijanska vlada je 2021. godine pokrenula Nacionalni plan za mentalno zdravlje (PNSM), s ciljem poboljšanja pristupa uslugama mentalnog zdravlja na nivou cele zemlje. Konkretne mere usmerene na sportiste uključuju smernice za sportske federacije i uspostavljanje posebnih mreža za savetovanje.

Iako ovi napori predstavljaju napredak, i dalje postoje značajni izazovi:

- Pristupačnost: Mnogi sportisti, posebno oni iz nižih liga, nemaju pristup resursima za mentalno zdravlje. Prepreke za pristup mogu uključivati finansijska ograničenja, nedostatak informacija o dostupnim uslugama i stigmu povezanu sa mentalnim zdravljem.
- Svest: Obrazovanje svih učesnika, uključujući trenere, roditelje i saigrače, o važnosti mentalnog zdravlja je ključno za stvaranje podržavajućeg okruženja. Povećanje svesti može pomoći u smanjenju stigme i podstaći sportiste da potraže pomoć kada im je potrebna.

1.3.Italy

Uprkos svemu, u Italiji postoje brojni sistemi podrške koji imaju za cilj rešavanje problema mentalnog zdravlja kod muških sportista. U nastavku su neki značajni primeri:
Psihološke intervencije u sportu za bicikliste tokom COVID-19: Italijansko udruženje profesionalnih biciklista (ACCPI) uvelo je onlajn psihološku sportsku intervenciju (SPI) tokom COVID-19 zatvaranja kako bi ojačalo mentalno zdravlje profesionalnih biciklista. Ova inicijativa je pružila alate za upravljanje psihološkim stresorima, što je rezultiralo poboljšanim blagostanjem među učesnicima. Ovo ukazuje na potrebu za ciljanom psihološkom podrškom sportistima u Italiji.
Ograničenja sportskih aktivnosti i mentalno zdravlje italijanske omladine: Istraživanje o uticaju COVID-19 na mlade italijanske sportiste naglasilo je neophodnost mentalne podrške tokom perioda prekida sportskih aktivnosti. Rezultati su ukazali na potrebu za psihološkim intervencijama prilagođenim deci, adolescentima i mladim odraslima, što bi takođe moglo koristiti muškim sportistima na višim takmičarskim nivoima.

Opšta psihološka podrška sportistima

Uloga trenera u promociji mentalnog zdravlja: Treneri imaju ključnu ulogu u stvaranju pozitivnog timskog okruženja i podizanju svesti o mentalnom zdravlju među sportistima. Integracija resursa za mentalno zdravlje u trenažne programe pokazala se kao efikasna za podsticanje otpornosti i razvoj strategija suočavanja sa stresom, što naglašava potrebu za sveobuhvatnom mentalnom podrškom unutar sportskih okruženja.
Narativni pregled o mentalnom zdravlju muških sportista: Opsežan pregled je pokazao da stigma i dalje predstavlja značajnu prepreku za muške sportiste u traženju psihološke pomoći. Međutim, zabeležen je napredak u stavovima prema traženju pomoći u okviru elitnog sporta, sa sve većim fokusom na obrazovanje i podizanje svesti kako bi se ohrabrili muški sportisti da se pozabave svojim mentalnim zdravljem. Ovo naglašava važnost kontinuiranih napora u borbi protiv stigme i promociji mentalnog zdravlja muških sportista.
Pristupačnost i svest i dalje predstavljaju značajne prepreke. Mnogi sportisti, naročito oni iz nižih liga ili ruralnih područja, nemaju dovoljno znanja o dostupnim uslugama. Pored toga, stigma i dalje odvraća pojedince od traženja pomoći. Prevazilaženje ovih prepreka zahteva ciljane aktivnosti informisanja i obrazovne kampanje za podizanje svesti o mentalnom zdravlju i dostupnim uslugama podrške.

1.3.Italy

Uprkos svemu, u Italiji postoje brojni sistemi podrške koji imaju za cilj rešavanje problema mentalnog zdravlja kod muških sportista. U nastavku su neki značajni primeri:

Psihološke sportske intervencije za bicikliste tokom COVID-19: Italijansko udruženje profesionalnih biciklista (ACCPI) uvelo je onlajn psihološku sportsku intervenciju (SPI) tokom zatvaranja usled COVID-19 pandemije kako bi ojačalo mentalno zdravlje profesionalnih biciklista. Ova inicijativa je obezbedila alate za upravljanje psihološkim stresorima, što je rezultiralo poboljšanim blagostanjem učesnika. Ovo naglašava potrebu za ciljanim psihološkim intervencijama za sportiste u Italiji.
Ograničenje sportskih aktivnosti i mentalno zdravlje italijanske omladine: Istraživanje o uticaju COVID-19 na mlade italijanske sportiste istaklo je neophodnost mentalne podrške tokom perioda prekida sportskih aktivnosti. Nalazi su ukazali na potrebu za psihološkim intervencijama prilagođenim deci, adolescentima i mladim odraslima, što bi takođe moglo koristiti muškim sportistima na višim takmičarskim nivoima.

Opšta podrška mentalnom zdravlju sportista
Uloga trenera u promociji mentalnog zdravlja: Treneri igraju ključnu ulogu u stvaranju pozitivnog timskog okruženja i podizanju svesti o mentalnom zdravlju među sportistima. Integracija resursa za mentalno zdravlje u trenažne programe pokazala se kao efikasna u podsticanju otpornosti i razvoju efektivnih strategija suočavanja sa stresom, naglašavajući potrebu za sveobuhvatnom psihološkom podrškom u sportskom okruženju.
Narativni pregled o mentalnom zdravlju muških sportista: Opsežan pregled je otkrio da stigma i dalje predstavlja značajnu prepreku za muške sportiste u traženju psihološke pomoći. Međutim, zabeležen je napredak u stavovima prema traženju pomoći u okviru elitnog sporta, sa sve većim fokusom na obrazovanje i podizanje svesti radi ohrabrivanja muških sportista da se pozabave svojim mentalnim zdravljem. Ovo naglašava važnost kontinuiranih napora u smanjenju stigme i promociji psihološke podrške za muške sportiste.
Pristupačnost i svest i dalje predstavljaju značajne prepreke. Mnogi sportisti, naročito oni u nižim ligama ili ruralnim područjima, nemaju dovoljno znanja o dostupnim uslugama. Pored toga, stigma i dalje odvraća pojedince od traženja pomoći. Prevazilaženje ovih prepreka zahteva ciljana informativna nastojanja i obrazovne kampanje za podizanje svesti o mentalnom zdravlju i dostupnim uslugama podrške.

1.3.Italy

U Italiji su aktivne i uspostavljene brojne inicijative koje promovišu mentalno zdravlje sportista, uključujući i muške sportiste. U nastavku su neki značajni primeri:

1. **Evropski savez za sport i mentalno zdravlje (EASMH):** Pokrenut od strane Evropske organizacije za kulturu i sport, EASMH je mreža koja okuplja stručnjake za mentalno zdravlje i sport kako bi razvijali modele oporavka zasnovane na sportskim aktivnostima za osobe sa mentalnim poremećajima. Savez naglašava značaj fizičke aktivnosti u rehabilitaciji mentalnog zdravlja i ima za cilj da podstakne razmenu znanja među stručnjacima.
2. **Duple karijere za mentalno zdravlje (DC4MH):** Univerzitet u Veroni vodi projekat DC4MH, koji ima za cilj da optimizuje usluge mentalnog zdravlja unutar evropskih organizacija za duple karijere (kombinacija elitnog sporta i obrazovanja). Ciljevi projekta uključuju razvoj, implementaciju i evaluaciju preporuka i alata zasnovanih na dokazima za promociju mentalnog zdravlja. Fokus je na strukturama mentalne podrške u organizacijama za duple karijere, praćenju, mentalnoj pismenosti i strategijama prevencije kroz jačanje psihološke otpornosti. Inicijativa teži da unapredi podršku sportistima u postizanju zdravog balansa između visokog nivoa sporta i obrazovanja.
3. **Mreža za sport i inkluziju (SFIN):** Sport for Inclusion Network je italijanska inicijativa koja je u prethodnoj godini implementirala ili podržala više od 300 inkluzivnih sportskih aktivnosti, od kojih je korist imalo više od 175.000 osoba. Ove inicijative su prvenstveno usmerene ka osobama u nepovoljnom položaju, starateljima, nastavnicima, edukatorima i organizacijama koje pružaju sportske aktivnosti, kao što su amaterska sportska udruženja i klubovi. Promocijom inkluzivnog sporta, mreža teži da poboljša mentalno blagostanje i društvenu uključenost učesnika.
4. **Saradnja sa publikacijama o mentalnom zdravlju:** Evropska organizacija za kulturu i sport (ECOS) sarađuje sa italijanskim publikacijama poput KIP Journal-a u borbi protiv stigme povezane sa mentalnim zdravljem u sportu. Ove saradnje su fokusirane na podizanje svesti o prednostima sporta za mentalno zdravlje, naglašavajući poboljšanja fizičkog zdravlja, raspoloženja, samopouzdanja, socijalizacije i osećaja pripadnosti. Ovakvi napori su posebno značajni za osobe sa mentalnim poremećajima koje često vode sedentaran način života i osećaju se izolovano.

1.4.Spain

Situacija mentalnog zdravlja u Španiji doživela je značajne promene u poslednjim godinama, sa povećanjem vidljivosti mentalnih poremećaja i većim fokusom na poboljšanje resursa i pristupa nezi. Ipak, ostaje nekoliko izazova koji otežavaju potpunu integraciju mentalnog zdravlja u opšti zdravstveni sistem. Neki od najrelevantnijih aspekata trenutne situacije opisani su u nastavku:
U Španiji su mentalni poremećaji značajan problem javnog zdravlja. Procjenjuje se da će oko 20% populacije patiti od mentalnog poremećaja u nekom trenutku života. Najčešći poremećaji su:

- Poremećaji anksioznosti: uključujući generalizovani anksiozni poremećaj, fobije i opsesivno-kompulzivni poremećaj (OKP).
- Depresija: velika depresija i srodni poremećaji su veoma česti.
- Poremećaji raspoloženja: kao što je bipolarni poremećaj.
- Psihoze: kao što je šizofrenija.
- Poremećaji ishrane, poput anoreksije ili bulimije.

Kriza izazvana COVID-19 pandemijom imala je značajan uticaj na mentalno zdravlje španske populacije. Tokom karantina došlo je do značajnog porasta slučajeva anksioznosti, depresije, nesanice i posttraumatskog stresnog poremećaja. Neizvesnost, izolacija i strah od bolesti pogoršali su već postojeće probleme i kod mnogih osoba izazvali nove poremećaje.
Javni zdravstveni sistem Španije ostvario je napredak u nezi mentalnog zdravlja, ali još uvek postoje nedostaci u nekoliko aspekata:

- Pristup i vreme čekanja: uprkos postojanju dobro uspostavljenog javnog zdravstvenog sistema, potražnja za mentalnozdravstvenom negom i dalje prevazilazi ponudu. Vreme čekanja za konsultacije sa specijalistima, posebno psiholozima i psihijatrima, može biti dugo, naročito u nekim autonomnim zajednicama.
- Teritorijalne nejednakosti: postoje razlike u pristupu uslugama mentalnog zdravlja po regijama. Ruralna područja, na primer, imaju manje dostupnih resursa i manje opcija za specijalizovanu negu u poređenju sa urbanim sredinama.
- Primarna zdravstvena zaštita: lekari primarne zdravstvene zaštite često su prvi koji otkriju probleme mentalnog zdravlja, ali nisu uvek dovoljno obučeni da ih adekvatno upravljaju. To može dovesti do kasnih upućivanja ili neodgovarajućeg lečenja.

1.4.Spain

Iako je postignut značajan napredak u smanjenju stigme povezane sa mentalnim poremećajima, ona i dalje predstavlja veliki problem u Španiji. Mnogi ljudi se i dalje stide ili boje da otvoreno govore o svom mentalnom zdravlju, što može otežati traženje pomoći. Diskriminacija na poslu i u društvu takođe je stvarnost za one koji pate od mentalnih bolesti.

Vlada Španije i autonomne zajednice sprovele su nekoliko planova i projekata za poboljšanje brige o mentalnom zdravlju:

- Akcioni plan za mentalno zdravlje 2022–2026: Ovaj plan ima za cilj da poboljša negu, smanji vreme čekanja i poveća resurse za mentalno zdravlje. Takođe nastoji da unapredi integraciju mentalnog zdravlja u opšti zdravstveni sistem i promoviše zajedničku negu.
- Zajednički centri za mentalno zdravlje: Promovišu se modeli nege bliži zajednici kako bi se izbegla izolacija osoba sa ozbiljnim i hroničnim mentalnim poremećajima. Ovi centri nude pristupačnu i personalizovanu socijalnu, medicinsku i psihološku podršku.
- Psiholozi u obrazovnim ustanovama: U nekim mestima se ulažu napori da se psiholozi integrišu u škole i obrazovne centre kako bi se pružila preventivna podrška i rana intervencija mladima.

Svest o važnosti mentalnog zdravlja znatno je porasla poslednjih godina, kako u društvu, tako i u medijima. Razne organizacije, kao što je Španska konfederacija za mentalno zdravlje, rade na podizanju javne svesti o važnosti mentalnog zdravlja i smanjenju povezane stigme.

Iako je Španija povećala napore da poboljša negu u oblasti mentalnog zdravlja, i dalje postoji nedostatak dovoljnih finansijskih sredstava da se adekvatno odgovori na rastuću potražnju. Procenat javne potrošnje za mentalno zdravlje u odnosu na ukupnu zdravstvenu potrošnju ostaje relativno nizak, što ograničava obim i efikasnost sprovedenih politika.
Uprkos napretku, situacija mentalnog zdravlja u Španiji ostaje oblast sa značajnim izazovima. Rastuća potražnja, uporna stigma i nejednakosti u pristupu uslugama su neki od glavnih prepreka. Osetljivost prema mentalnom zdravlju probuđena je u Španiji, posebno pandemijom koronavirusa, koja nas je pogodila u svim aspektima života.

1.4.Spain

Govor o mentalnom zdravlju ima mnogo aspekata, bez da se ide dalje od klasifikacije: radi se o mentalnim bolestima, ali i o zavisnostima – od droga, alkohola, kockanja, video igara, društvenih mreža itd. – i drugim poremećajima u ponašanju, među kojima se u poslednje vreme posebno ističu poremećaji u ishrani, koji su sve češći kod mladih. Teško ih je otkriti, postoje prepreke za adekvatno lečenje, a retko su jasno vidljivi. Ipak, podaci svedoče o njihovoj veličini, bez obzira na to da li je njihovo prisustvo potisnuto u javnom govoru.

Više od 2,1 milion ljudi sa depresijom, od čega 230.000 sa teškim oblikom. U Španiji je sredinom 2020. godine bilo 2,1 milion osoba sa depresivnim stanjem, što predstavlja 5,25% populacije starije od 15 godina u celoj zemlji, prema Evropskom istraživanju o zdravlju, čije je podatke objavio Nacionalni institut za statistiku (INE) u aprilu 2021. Od svih njih, 230.000 ljudi je patilo od teške depresije. Prevalencija depresije kod žena je duplo veća nego kod muškaraca (7,1% naspram 3,5%), a kod teških oblika razlika je još izraženija: na svaki ozbiljan slučaj kod muškaraca dolazi 3,5 kod žena. Depresivni simptomi su češći sa porastom godina i dostižu maksimum kod osoba starijih od 85 godina, gde pogađaju 16% populacije. Po autonomnim zajednicama, Kastilja i Leon (10%) i Zajednica Valensija (9,8%) imaju najvišu prevalenciju depresije kod osoba starijih od 15 godina, dok su najniže stope zabeležene na Balearima i u Kantabriji, kao i u Seuti i Melilji.

5% Španaca dijagnostikovano sa anksioznošću i depresijom. Grčka i Španija su zemlje Evropske unije sa najvišom prevalencijom depresije. U slučaju Španije, registrovano je 5.714 slučajeva na 100.000 stanovnika, prema podacima iz 2019. koje je prikupila Fondacija Civio. Iako je ta brojka daleko manja od više od 8.

1.4.Spain

Španija, lider u potrošnji anksiolitika i antidepresiva. Rešenje problema mentalnog zdravlja često se poistovećuje sa prepisivanjem i konzumiranjem lekova. Ovo se u velikoj meri dešava zbog nedostatka psihologa u primarnoj zdravstvenoj zaštiti koji bi doprineli smanjenju upotrebe psihotropnih lekova, koja je zaista visoka u Španiji. Španija je, zajedno sa Portugalom, jedna od zemalja OECD-a sa najvećom potrošnjom anksiolitika i antidepresiva. Podaci su jasni i alarmantni: više od dva miliona Španaca svakodnevno uzima anksiolitike, koji su lako dostupni u apotekama bez potrebe za specifičnom dijagnozom. Žene duplo više od muškaraca konzumiraju psihotropne lekove i sklonije su dijagnostikovanju anksioznosti, nesanice ili depresije – poremećaja koji dovode do češćeg prepisivanja ovih supstanci. Ako se ne izvrši odgovarajuće ulaganje u mentalno zdravlje unutar Nacionalnog zdravstvenog sistema, stručnjaci upozoravaju da će naša zemlja trpeti posledice postojanja medikalizovanog društva.

Poremećaji u ishrani, hronična bolest kod adolescenata. Još jedan često prećutkivan problem mentalnog zdravlja jeste poremećaj u ishrani (TCA). To je delimično i zato što ne postoje ažurirani i precizni podaci o broju osoba koje pate od ovih stanja. Mnogi ne traže lečenje ili nikada nisu dobili dijagnozu – bilo zbog neinformisanosti, poteškoća u pristupu javnom sistemu ili terapiji, bilo zato što ne prihvataju da imaju bolest. Procene govore da u Španiji oko 400.000 osoba pati od poremećaja u ishrani. Izveštaj Španskog društva opšte i porodične medicine (SEMG) iz novembra 2018. godine svrstava poremećaje u ishrani kao treću najčešću hroničnu bolest među adolescentima. Zabrinjavajuće je i to što se javljaju u sve ranijem uzrastu – oko 12 godina. Iako pogađaju oba pola, 2,5 puta su češći kod žena, sa prevalencijom od 4,1 do 6,4% kod devojčica uzrasta od 12 do 21 godine, naspram 0,3% kod mladića. Najčešći poremećaji su anoreksija, bulimija, poremećaj prejedanja i drugi nespecifikovani poremećaji ishrane. Društveni pritisak, naročito izražen putem društvenih mreža, na toj "oštrici noža" između osećaja zajedništva i niskog samopouzdanja, jedan je od glavnih faktora koji podstiču pojavu ovih poremećaja.

1.4.Spain

Skoro 11 samoubistava dnevno u 2020. godini. Ponovno otkrivanje važnosti mentalnog zdravlja izbacilo je u prvi plan temu o kojoj se gotovo uvek ćutalo – samoubistvo. U 2020. godini u Španiji je zabeleženo 3.941 smrtni slučaj usled samoubistva ili samopovređivanja, što je najviši broj u poslednje četiri decenije. To znači 8,3 samoubistava na 100.000 stanovnika godišnje, odnosno skoro 11 osoba koje su svakog dana oduzele sebi život, prema podacima Nacionalnog instituta za statistiku (INE). Tri od četiri osobe koje počine samoubistvo godišnje su muškarci (2.930 naspram 1.011 žena). Od ukupnog broja smrti zbog ovog uzroka, 300 se dogodilo među osobama uzrasta od 14 do 29 godina. Samoubistvo je vodeći uzrok neprirodne smrti kod mladih ove starosne grupe, čak i ispred saobraćajnih nesreća. Ova statistika posebno je upečatljiva kod najmlađih, čije je emotivno stanje dodatno pogoršano pandemijom. Međutim, ne treba zaboraviti da se najveći broj samoubistava dešava među odraslima uzrasta od 40 do 59 godina, kao i da je u poslednjoj deceniji porastao broj samoubistava kod osoba starijih od 80 godina.

Pandemija COVID-19 ostavila je posledice po mentalno zdravlje. Kao i u mnogim drugim aspektima, pandemija COVID-19 ozbiljno je uticala na mentalno zdravlje građana Španije, ali i širom sveta. Efekti prvih meseci, sa kućnim zatvaranjem i neizvesnošću, bili su dvosmisleni. Primećen je porast procenta populacije koja se osećala potišteno ili depresivno, sa problemima sa snom i manjkom interesa ili radosti u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Istovremeno, smanjen je procenat onih koji su se osećali umorno, loše u vezi sa sobom ili su imali poteškoće sa koncentracijom.

Manje od 12 psihijatara na 100.000 stanovnika. Nedostatak stručnjaka u oblasti mentalnog zdravlja je očigledan. To se jasno vidi kada se Španija uporedi sa drugim evropskim zemljama. Prema podacima Eurostata iz 2019. godine – dakle još pre pandemije – Španija je bila među zemljama sa najmanjim brojem psihijatara na 100.000 stanovnika (11,84), pri samom dnu liste zemalja sa dostupnim podacima, ispod Portugala, Rumunije i Kipra, i veoma daleko od vodećih zemalja poput Švajcarske (52,37), Lihtenštajna (41,49) i Nemačke (27,71), koje imaju znatno više lekara specijalizovanih za psihijatriju u odnosu na broj stanovnika.

1.4.Spain

Cena tretmana koju ne mogu svi da priušte. U Španiji nije potrebno dodatno plaćati da bi se došlo na konsultacije kod psihologa u okviru javnog zdravstvenog sistema, ali sesija kod privatnog stručnjaka može koštati između 50 i 100 evra, prema analizi Fondacije Civio za Mrežu za evropsko novinarstvo o podacima (EDJNet). Drugi problem jeste to što je broj psihologa dostupnih u javnom zdravstvenom sistemu Španije veoma mali – manje od šest psihologa na 100.000 stanovnika – dok preporuka Evropske unije iznosi 18 specijalista u javnoj mreži. Zbog toga liste čekanja za pristup psihološkoj pomoći variraju od 27 dana u Andaluziji do 71 dan u Murciji, prema dostupnim podacima iz deset autonomnih zajednica obuhvaćenih navedenom studijom Fondacije Civio. Na taj način, liste čekanja guraju pacijente sa problemima poput anksioznosti ili depresije ka privatnom sektoru, što predstavlja veliku prepreku za pristup lečenju. Ako se uzme minimalna plata u zemlji kao referenca i prosečna cena od 75 evra po sesiji kod privatnog psihologa, bilo bi potrebno izdvojiti zaradu od više od jednog radnog dana (gotovo deset sati rada) da bi se platila jedna sesija. Pristup stručnjaku iz ove oblasti je, dakle, skuplji u Španiji nego u drugim evropskim zemljama kao što su Švedska, Velika Britanija, Nemačka ili Finska (Izvor: Civio / EDJNet).

Problemi mentalnog zdravlja kod profesionalnih sportista, posebno muških sportista, postali su sve prepoznatljivija tema poslednjih godina. Konstantan pritisak, visoka očekivanja, povrede i povlačenje iz sporta faktori su koji mogu negativno uticati na psihološko blagostanje sportista. Evo kratkog pregleda:

Faktori koji doprinose mentalnim problemima kod muških sportista:

Pritisak i očekivanja:
Profesionalni sportisti se suočavaju sa intenzivnim spoljašnjim pritiscima – od strane medija, svojih timova, navijača, pa čak i samih sebe. Ovo može dovesti do anksioznosti, stresa, a u ozbiljnijim slučajevima i depresije.
Povrede:
Povrede su česte u profesionalnom sportu, ali nemogućnost treniranja i takmičenja može duboko uticati na mentalno zdravlje sportista. Anksioznost zbog oporavka i strah da više nikada neće biti isti – ni fizički ni u pogledu performansi – predstavljaju česte probleme.

1.4.Spain

Penzionisanje iz sporta:

Povlačenje iz profesionalnog sporta može predstavljati značajan emocionalni i psihološki udarac. Nedostatak strukture, svrhe i prelazak u život bez uobičajenih rutina i takmičarskih zahteva mogu dovesti do depresije i anksioznosti.

Kultura muškosti:

U mnogim sportovima, posebno onima koji su tradicionalno povezani s muškošću (kao što su fudbal, košarka ili ragbi), postoji stigma u vezi sa pokazivanjem emocionalne ranjivosti. Muški sportisti mogu imati osećaj da moraju da prikriju svoja osećanja kako ne bi bili doživljeni kao slabi ili manje "muževni". Ovo im otežava da potraže profesionalnu pomoć.

Uticaj slave:

Slava i javno prepoznavanje mogu doneti emocionalnu izolaciju i konstantan pritisak da se održi savršena slika. To može povećati nivo stresa i doprineti anksioznosti i depresiji.

Najčešći problemi mentalnog zdravlja kod sportista:

Anksioznost:

Sportisti mogu osećati anksioznost zbog svojih performansi, pritiska da ispune očekivanja, kao i straha da izgube mesto u timu ili da dožive ozbiljnu povredu.

Depresija:

Konstantan stres, frustracija zbog povreda i nedostatak emocionalne podrške mogu pokrenuti epizode depresije. U nekim slučajevima, sportisti osećaju da više nemaju jasan cilj nakon povlačenja iz sporta.

Poremećaji ishrane:

Posebno u sportovima u kojima su telesna težina i izgled važni faktori (kao što su gimnastika, atletika ili fudbal), poremećaji ishrane poput anoreksije ili bulimije su česti.

Posttraumatski stres:

Neki sportisti, naročito oni koji su doživeli ozbiljne povrede, mogu razviti posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) zbog fizičke i emocionalne traume povezane s tim događajima.

Prema dokumentu „IOC Mental Health Toolkit for Elite Athletes“ iz 2021. godine, koji je objavio Međunarodni olimpijski komitet, utvrđivanje rasprostranjenosti simptoma i poremećaja mentalnog zdravlja u sportu ostaje otežano – uglavnom zato što elitni sportisti nisu lako dostupna populacija za istraživanje, i zato što pouzdani, validni i sportu prilagođeni alati za skrining još uvek nedostaju.

1.4.Spain

Ovaj dokument sadrži korisne informacije za sve koji su profesionalno uključeni u sport, kao što su sami sportisti, njihovi treneri i stručnjaci posvećeni ovoj oblasti. U njemu se nalaze podaci o glavnim problemima mentalnog zdravlja koji pogađaju sportiste, preporuke, strategije prevencije, najbolje prakse i resursi za brigu o emocionalnom blagostanju sportista. Izdvojene su i sledeće statistike o mentalnom zdravlju elitnih sportista:

ANKSIIOZNOST I DEPRESIJA

- Meta-analiza iz 2019. godine pokazala je da 33,6% elitnih sportista i 26,4% bivših sportista ima simptome anksioznosti ili depresije.
- Studija iz 2020. pokazala je veću učestalost anksioznosti i/ili depresije kod sportistkinja (26,0%) nego kod muškaraca (10,2%).

PROBLEMI SA SPAVANJEM

- 49% olimpijskih sportista pati od nedostatka sna (što uključuje različite probleme sa spavanjem).

POREMEĆAJI ZLOUPOTREBE SUPSTANCI

- Najčešće supstance među elitnim sportistima (nezavisno od zemlje, sporta i pola) su:
- alkohol, kofein, nikotin, kanabis ili kanabinoidi, stimulansi i anabolički androgeni steroidi.

BIPOLARNI I PSIHOZNI POREMEĆAJI

- Pregled iz 2019. godine ukazuje na to da se tipično vreme početka bipolarnog i psihoznih poremećaja poklapa sa prosečnim vrhuncem sportske karijere elitnih sportista. Međutim, postoji malo podataka o njihovoj učestalosti i uticaju na performanse.

POREMEĆAJI ISHRANE

- Procenjena rasprostranjenost poremećaja ishrane kod sportista kreće se od 0% do 19% kod muškaraca i od 6% do 45% kod žena. Ove brojke su više nego kod opšte populacije.

POREMEĆAJ PAŽNJE I HIPERAKTIVNOSTI (ADHD)

- Iako postoji ograničen broj podataka o ADHD-u kod sportista, studija iz 2020. na uzorku od 333 elitna sportista iz Švedske pokazala je da 5,4% njih ima simptome ovog poremećaja.

1.4.Spain

SAMOUBISTVO

- U najvećoj studiji o samoubistvima među elitnim univerzitetskim sportistima u SAD-u, utvrđeno je da je samoubistvo uzrok 7,3% svih smrtnih slučajeva među sportistima. Međutim, ista studija je pokazala da je stopa samoubistava kod univerzitetskih sportista niža nego kod njihovih vršnjaka iz opšte populacije.
- Studija iz 2020. godine otkrila je da 1 od 6 međunarodnih atletičara (atletika) ima suicidalne misli.

POSTTRAUMATSKI STRES I DRUGI POREMEĆAJI POVEZANI SA TRAUMOM

- Sportisti mogu doživeti traumatična iskustva i u okviru sporta i van njega – uključujući sportske povrede, ali i druge životne situacije.
- Istraživanja o učestalosti trauma kod elitnih sportista su ograničena, i ova oblast ostaje nedovoljno istražena.

KOCKANJE I DRUGE PONAŠAJNE ZAVISNOSTI

- Studija iz 2016. godine o kockanju među evropskim profesionalnim sportistima pokazala je da je 56,6% učestvovalo u nekoj vrsti kockanja u prethodnoj godini, dok je 8,2% imalo ili ima problem sa kockanjem.

ZLOUPOTREBA ALKOHOLA

- Studija iz 2020. otkrila je da 25,8% sportista koristi alkohol na rizičan način.
- Meta-analiza iz 2018. pokazala je da 19% aktivnih i 21,1% bivših sportista ima simptome povezane sa zloupotrebom alkohola.

REŠENJA I NAPREDAK

- Povećana svest i destigmatizacija: Mentalno zdravlje u sportu poslednjih godina dobija veću pažnju, pa se sve više sportista oseća slobodno da govori o svojim problemima. Sportske organizacije sve češće nude psihološku podršku i resurse.
- Programi emocionalne podrške: Mnogi sportski timovi i organizacije uveli su programe mentalne dobrobiti, uključujući angažovanje sportskih psihologa i trenera specijalizovanih za upravljanje stresom i anksioznošću.
- Redefinisanje muškosti u sportu: U sportu se javlja kulturna promena koja omogućava muškim sportistima da izraze emocije i potraže pomoć bez osude. Ovaj trend podržavaju javne ličnosti koje otvoreno govore o sopstvenim psihološkim borbama.
- Prevencija umesto intervencije: Neki trenažni programi sada uključuju preventivne psihološke komponente, koje pomažu sportistima da razviju alate za upravljanje stresom i pritiscima pre nego što se problemi pogoršaju.

1.4.Spain

Mentalno blagostanje profesionalnih muških sportista počinje da dobija sve veću pažnju, iako još uvek ima mnogo toga da se uradi. Konstantan pritisak, očekivanja i kultura „ne pokazuj slabost“ i dalje su značajne prepreke koje mnogim sportistima otežavaju da potraže pomoć. Ipak, sve veća vidljivost ovih problema pomaže da se narativ promeni, a preduzimaju se i konkretni koraci ka boljoj podršci.

Takmičarski sportovi mogu biti ozbiljan izvor stresa i faktor rizika za mentalno zdravlje, posebno među decom i mladima. Iako fizička aktivnost ima brojne koristi, takmičarski pritisak i visoka očekivanja mogu dovesti do psiholoških problema.

Izvori stresa u takmičarskom sportu:

- Pritisak da se postigne rezultat: Mladi sportisti mogu osećati potrebu da budu najbolji, što izaziva anksioznost i strah od neuspeha.
- Spoljna očekivanja: Roditelji, treneri i vršnjaci često postavljaju nerealna ili prevelika očekivanja, što dodatno pojačava stres.
- Trenažno opterećenje: Intenzivni treninzi od ranog detinjstva mogu dovesti do fizičke i mentalne iscrpljenosti.
- Povrede i oporavak: Povrede mogu negativno uticati na samopouzdanje i izazvati anksioznost zbog povratka na prethodni nivo takmičenja.
- Neravnoteža između sporta i života: Prekomerno posvećivanje sportu može narušiti društveni i obrazovni razvoj.

Rizici po mentalno zdravlje:

- Anksioznost i hronični stres: Konstantan pritisak za uspehom može dovesti do anksioznih poremećaja.
- Depresija: Poređenje sa drugima, strah od neuspeha i nedostatak ravnoteže u životu mogu uticati na raspoloženje i dovesti do depresije.
- Izgaranje (burnout): Očituje se kao ekstremni umor, gubitak motivacije i pad performansi.
- Poremećaji u ishrani: U sportovima gde su težina i izgled tela ključni, može doći do poremećaja kao što su anoreksija ili bulimija.

1.4.Spain

Nacionalni odgovor Španije na izazove mentalnog zdravlja oblikovan je kroz Strategiju mentalnog zdravlja Nacionalnog zdravstvenog sistema (2022–2026), usvojenu od strane Institucionalnog komiteta i Interteritorijalnog saveta Nacionalnog zdravstvenog sistema. Ovaj strateški dokument je rezultat dijaloga mnogih aktera — zdravstvenih radnika, naučnih društava, civilnog društva i osoba sa ličnim iskustvom mentalnih problema.

Strategija donosi nove strateške pravce, integriše ažurirane međunarodne preporuke i uspostavlja okvir za evaluaciju u saradnji sa autonomnim zajednicama. Poseban fokus stavljen je na uticaj COVID-19, sa akcentom na ranjive grupe, uključujući decu, adolescente i socijalno ugrožene.

Kao deo ovog okvira, u oktobru 2021. premijer Pedro Sančez najavio je pokretanje besplatne i poverljive 24-časovne telefonske linije za podršku mentalnom zdravlju, namenjene osobama sa suicidalnim mislima ili emocionalnim krizama. Ova linija je deo Akcionog plana za mentalno zdravlje 2021–2024, sa budžetom od 100 miliona evra. Plan takođe uključuje veliku kampanju za podizanje svesti, s ciljem smanjenja stigme i promovisanja otvorenog dijaloga o emocionalnom blagostanju.

Vlada posebno prioritizuje promociju emocionalnog zdravlja u ranim fazama života, sa fokusom na detinjstvo, adolescenciju i socioekonomski ugrožene populacije. Pristup prepoznaje strukturnu prirodu mentalnih problema i naglašava saradnju između naučne zajednice i civilnog sektora u dijagnostici i pružanju adekvatne podrške.

Inicijativa za mentalno zdravlje sportista u Španiji:

1. **„Beyond the Podium“ (Iza postolja) (2024)** – Nacionalni program koji vodi Blanca Foundation Chair, uz podršku Vlade Aragona i programa Universo Mujer. Program je pružao obuke o emocionalnoj otpornosti, prevenciji i ranoj intervenciji sportistima, trenerima i sportskim profesionalcima u šest gradova. Fokus je bio na destigmatizaciji i integraciji mentalnog zdravlja u sportsku kulturu.

1.4.Spain

- **Program „Confía“ (2023) –** Regionalna inicijativa Zajednice Madrida koja nudi konferencije, podkaste i jednogodišnju psihološku podršku sportistima visokog nivoa. Fokus je na motivaciji, stresu i emocionalnim izazovima kroz preventivnu edukaciju i direktnu stručnu pomoć.

- **Saradnja Blanca Foundation & Fundación Salud y Persona –** Pruža 24/7 poverljivu psihološku podršku za 4.000 elitnih sportista i njihove porodice. Usluge uključuju emocionalnu podršku, planiranje života, finansijsko savetovanje i kampanje podizanja svesti, poput dokumentarnog filma „El Viaje. The Mental Health Medal.“

- **Posmatrački centar Univerziteta Pablo de Olavide –** Istraživačka inicijativa za praćenje sagorevanja, stresa i otpornosti kod španskih sportista. Centar prikuplja podatke koji oblikuju intervencije, sa posebnim fokusom na mlade i neelitne sportiste.

- **Dopunske aktivnosti –** Događaji na grassroots nivou kao što je CADEBA Junior’25, modeli rehabilitacije koji integrišu mentalno zdravlje (npr. oporavak Nayare Arroyo), i programi sportske psihologije AEPS koji podržavaju mentalno blagostanje u timskim sportovima.

2. IZAZOVI I PREPORUKE

2.0.GLAVNI IZAZOVI I PREPORUKE

Preporuke predstavljene u ovom priručniku rezultat su strukturisanih fokus grupa održanih sa ključnim akterima iz sportske zajednice u četiri evropske zemlje. Svaka sesija okupila je pažljivo odabranu i raznovrsnu grupu učesnika, uključujući aktivne i bivše sportiste (mlade i profesionalce), trenere iz različitih disciplina, sportske psihologe, sudije, univerzitetske profesore fizičkog vaspitanja i volontere uključene u grassroots sportove. Fokus je bio na sportskim okruženjima sa dominantnim učešćem muškaraca kako bi se obuhvatio širok spektar iskustava i stavova vezanih za mentalno zdravlje dečaka i mladih muškaraca.

Metodologija koja je vodila ove sesije zasnivala se na principima participativnog i neformalnog obrazovanja, dizajnirana da omogući otvoren, zasnovan na poverenju dijalog među osobama sa različitim, ali komplementarnim perspektivama. Učesnici su radili u malim mešovitim grupama koristeći strukturisana pitanja i realne scenarije kako bi istražili uobičajene stresore, sistemske praznine i prilike za unapređenje. Diskusije su obuhvatale i kratkoročne i dugoročne rizike za mentalno zdravlje, od pritiska u performansama i povreda, do stigme, emocionalne izolacije i prelaza u karijeri. Raznovrsnost pozadina, od mladih sportista do iskusnih trenera, kao i od akademskih stručnjaka do radnika u zajednici, osigurala je da prikupljeni uvidi odražavaju složenost i raznovrsnost sportskog ekosistema.

Ukupno je 120 osoba doprinelo ovim razgovorima, nudeći praktična, zasnovana na iskustvu rešenja koja direktno informišu sledeće preporuke. Ovi glasovi predstavljaju ne samo izazove, već i spremnost i posvećenost sportskog sektora da poboljša ishode mentalnog zdravlja kod muških sportista.

2.1.REZULTATI FOKUS GRUPA

Identifikovani problemi: rizici po mentalno zdravlje u muškom takmičarskom sportu. Nalazi iz fokus grupa održanih u Španiji, Italiji, Portugalu i Srbiji otkrivaju zajedničke zabrinutosti vezane za mentalno zdravlje muških sportista u takmičarskim sportovima. Uprkos kulturnim i strukturnim razlikama između konteksta, učesnici su identifikovali nekoliko ponavljajućih i duboko povezanih problema:

Pritisak na performanse i perfekcionizam

U sve četiri zemlje sportisti su prijavljivali visok nivo stresa izazvan stalnim pritiskom da pobede, ispune očekivanja i izbegnu neuspeh. Ovaj pritisak je i unutrašnji (samozahtjevi) i spoljašnji (treneri, roditelji, navijači, mediji). Počinje od ranog uzrasta i traje tokom cele profesionalne karijere. Sportisti su istakli da strah od neuspeha, anksioznost pred takmičenje i opsesija rezultatima često dovode do emocionalne nestabilnosti, niskog samopouzdanja i depresije.

Stigma i potiskivanje emocija

Učesnici su ukazali na raširenu stigmu vezanu za razgovor o mentalnom zdravlju u sportu. Dominantni narativ „jakog sportiste“ sprečava otvoreno izražavanje ranjivosti, naročito kod muškaraca. Mnogi sportisti se plaše da budu osuđeni kao slabi ili nesposobni ako govore o emotivnim teškoćama. Ovo dovodi do izolacije, odlaganja traženja pomoći i jača kulturu ćutanja o psihološkom blagostanju.

Nedostatak profesionalne psihološke podrške

U svim zemljama, naročito na početnim i omladinskim nivoima, primećen je značajan nedostatak stručnjaka za mentalno zdravlje integrisanih u klubove i sportske institucije. Treneri često nisu spremni niti imaju podršku da se bave emotivnim potrebama sportista. Finansijska ograničenja sprečavaju klubove da angažuju školovane psihologe, a mentalno zdravlje je i dalje sekundarni prioritet u organizacionim planovima.

Uticaj porodice i socijalnog okruženja

Pritisak roditelja, naročito u ranim fazama razvoja sportiste, prepoznat je kao značajan izvor stresa. Nerealna očekivanja, emocionalna projekcija i preterano uključivanje članova porodice često dovode do osećaja krivice, anksioznosti i sagorevanja kod mladih sportista. Takođe, društveno divljenje sportskim uspesima ponekad prikriva lične borbe onih u centru pažnje.

2.1.REZULTATI FOKUS GRUPA

Medijska izloženost i socijalno poređenje
Medijski narativi i prekomerna izloženost na društvenim mrežama povećavaju teret po mentalno zdravlje. Sportisti su izloženi stalnim poređenjima, javnoj kritici i pritisku da održavaju idealizovane slike o sebi. Mladi učesnici su prijavljivali osećaj neadekvatnosti kada se porede sa profesionalcima, dok su profesionalni sportisti isticali stres izazvan nametljivim izveštavanjem i nerealnim prikazima.

Prelaz i nesigurnost nakon karijere
Nesigurnost u vezi sa životom nakon sporta iskazala se kao jedan od najzanemarenijih, ali ključnih izazova. Mnogi sportisti nemaju formalno obrazovanje niti profesionalno planiranje izvan sporta. Povrede, penzija i nestabilnost ugovora stvaraju egzistencijalnu anksioznost, krize identiteta, a u nekim slučajevima i finansijske poteškoće.

Povrede i fizička ranjivost
Strah od povreda i posledica koje one mogu imati na buduće performanse, izbor u tim ili ugovore stvara hronični stres. Ponavljajuće ili dugotrajne povrede povezane su sa depresijom, anksioznošću i povlačenjem iz aktivnosti. Sportisti često osećaju pritisak da nastave sa nastupima iako nisu fizički ili mentalno spremni.

Strukturni i obrazovni nedostaci u sportskom sistemu
Učesnici iz svih zemalja opisali su sportske sisteme koji su orijentisani na rezultate, ali ne pružaju emocionalnu podršku. Trenažni programi retko uključuju razvoj emocionalnih veština ili obrazovanje o mentalnom zdravlju. Treneri i osoblje često nisu opremljeni da prepoznaju ili reaguju na psihološki stres.

2.1. KONSOLIDOVANE PREPORUKE ZA AKCIJE

Ove preporuke proističu iz iskustava i stručnih uvida sportista, trenera, edukatora, psihologa i menadžera sporta iz četiri zemlje. Grupisane su prema strateškim oblastima intervencije i pogodne su za zagovaranje politika, organizaciono planiranje i praktičnu primenu.

A. Institucionalne i političke preporuke

- Razviti nacionalne i lokalne smernice o mentalnom zdravlju u sportu, uključujući obavezne protokole za psihološku podršku.
- Integrisati usluge mentalnog zdravlja u infrastrukturu sportskih klubova, posebno na nivou omladinskog i amaterskog sporta.
- Obezbediti javna sredstva za psihološku negu u sportskim okruženjima, uključujući stipendije i grantove.
- Uspostaviti opservatorije ili sisteme podataka za praćenje trendova mentalnog zdravlja sportista.
- Uvesti redovne preglede mentalnog zdravlja kao deo medicinskih evaluacija sportista.

B. Podrška sportistima

- Promovisati emocionalnu pismenost i edukaciju o mentalnom zdravlju od ranih faza bavljenja sportom.
- Podsticati sportiste da usvajaju strategije samonege, uključujući tehnike upravljanja stresom i regulacije emocija.
- Kreirati grupe podrške i slušačke grupe unutar timova.
- Obezbediti dostupne i poverljive psihološke usluge unutar klubova.
- Promovisati uzore među sportistima koji otvoreno govore o mentalnom zdravlju.

2.1. KONSOLIDOVANE PREPORUKE ZA AKCIJE

C. Obuka i resursi za trenere i osoblje

- Uvesti svest o mentalnom zdravlju i psihološku prvu pomoć kao obavezni deo obrazovanja trenera.
- Organizovati kontinuirane radionice i mentorstvo za trenere o upravljanju stresom, traumom i timskom dinamikom.
- Obezbediti trenerima osnovne alate za prepoznavanje emocionalnog stresa i reagovanje sa empatijom.
- Promeniti kulturu treniranja sa kontrole i kritike na podršku i komunikaciju**.**

D. Saradnja sa stručnjacima za mentalno zdravlje i institucijama

- Uspostaviti formalna partnerstva između sportskih klubova i organizacija za mentalno zdravlje.
- Uključiti psihologe u redovan rad timova, a ne samo u kriznim situacijama.
- Angažovati stručnjake u dizajniranju programa obuke i takmičarskih rasporeda koji uzimaju u obzir psihološko blagostanje.

E. Mediji i javna komunikacija

- Razviti medijske smernice za odgovorno izveštavanje o omladinskom i profesionalnom sportu.
- Izbegavati glorifikaciju nezdrave konkurencije i božanstvenost mladih sportista.
- Koristiti medijske platforme za promociju svesti o mentalnom zdravlju i smanjenje stigme.
- Podržavati kampanje koje prikazuju stvarne priče o oporavku, ranjivosti i ravnoteži.

2.1. KONSOLIDOVANE PREPORUKE ZA AKCIJE

F. Strukturne reforme i kulturne promene

- Redizajnirati takmičarske modele kako bi se smanjio burnout i pretreniranost.
- Preoblikovati poimanje uspeha u sportu tako da uključuje blagostanje i lični razvoj, a ne samo medalje i rang liste.
- Uključiti sportiste u procese donošenja odluka koje se tiču njihovog mentalnog i emocionalnog zdravlja.
- Obezbediti programe tranzicije i planiranja karijere dostupne svim sportistima, posebno na kraju njihovih karijera.

Ove preporuke predstavljaju zajedničku viziju za zdraviju, humaniju sportsku kulturu, koja podjednako vrednuje performanse i mentalno blagostanje, i gradi okruženja u kojima muški sportisti mogu napredovati kako kao takmičari, tako i kao pojedinci.

3. PRAKTIČNE SESIJE

3.1. Igra stereotipnih maski

Tema: Stereotipi i izgled u sportu

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

Trajanje: 60 minuta

PREGLED: Ova interaktivna sesija istražuje kako društveni stereotipi mogu uticati na ponašanje i učešće, naročito u timskim sportovima. Kroz simboličnu i zanimljivu igru, učesnici će iskusiti efekte etiketiranja i razmotriti mehanizme kroz koje se stereotipi stvaraju i održavaju, kao i strategije za njihovo razbijanje u sportu i svakodnevnom životu.

CILJEVI

- Podizanje svesti kod mladih o uticaju društvenih stereotipa u sportskom okruženju.
- Negovanje empatije i podsticanje inkluzivnog ponašanja.
- Razmišljanje o tome kako stereotipi utiču na dinamiku tima, saradnju i učešće.
- Podsticanje kritičkog razmišljanja i samosvesti o nesvesnim predrasudama.

VELIČINA GRUPE: 12–20 učesnika (dva tima po 6–10 ljudi)

MATERIJAL:

· Papirne maske ili kartice sa stereotipnim ulogama (npr. „Štreber“, „Slabić“, „Tvrđi momak“, „Problematični“, „Plačipička“, „Vođa“, „Čudak“, „Princeza“)

· Gumice ili kopče za kačenje etiketa na čelo učesnika (tako da oni ne mogu da vide svoju etiketu, ali drugi mogu)

· Obučice ili trake u boji za razlikovanje dva tima

· Lopta ili drugi jednostavan sportski rekvizit (fudbal, rukomet, itd.)

PRIPREMA:

Pripremiti stereotipne etikete unapred i osigurati da budu pričvršćene tako da ih drugi mogu čitati, a nosilac ne može. Organizovati mali teren sa jasno označenim prostorima za timove. Fasilitatori treba da odaberu jednostavnu igru koja ne zahteva opširna uputstva (mini-fudbal, rukomet ili štafeta).

3.1. Igra stereotipnih maski

INSTRUKCIJE

Na početku sesije, fasilitator nasumično dodeljuje svakom učesniku etiketu sa stereotipnom ulogom, kao što su „Štreber“, „Vođa“ ili „Plačipička“. Te etikete se kače na čelo učesnika tako da drugi mogu da ih čitaju, ali sam nosilac ne može videti svoju etiketu. Grupa se zatim deli na dva tima, i uvodi se jednostavna igra zasnovana na meču. U ovoj fazi, učesnici nisu svesni značaja etiketa. (10 minuta)

Kako igra počinje, učesnici dobijaju instrukcije da se prema drugima odnose na osnovu vidljive stereotipne etikete. Podstiču se da u skladu sa tim interaguju — ignorišu, podržavaju ili izazivaju saigrače u zavisnosti od percipiranih uloga. Na primer, učesnik sa etiketom „Štreber“ može biti ignorisan tokom igre, dok će se „Vođi“ davati prednost ili ga drugi slediti. Tokom meča, fasilitator pažljivo posmatra ponašanje i dinamiku tima, beležeći kako instrukcije i etikete utiču na uključenost, saradnju i učešće. (30 minuta)

Mreža za posmatranje ponašanja

Koristite ovu mrežu tokom meča da brzo beležite kako stereotipi utiču na ponašanje.

Igrač (ime/broj)	Dodeljeni stereotipi	Ignorisano? (Da/Ne)	Previše se oslanjate na? (Da/Ne)	Verbalni tretman (dobar/loš)	Govor tela / Beleške

Nakon završetka aktivnosti, učesnici su pozvani da skinu svoje etikete i otkriju kako su ih drugi videli. Ovo otkriće pokreće vođenu grupnu diskusiju. Fasilitator postavlja reflektivna pitanja koja omogućavaju učesnicima da istraže kako im je bilo kada su bili isključeni ili previše zavisni, da li se njihovo ponašanje menjalo tokom igre i šta ovo uči o moći stereotipa u stvarnom životu. Sesija se završava kolektivnim razgovorom o tome kako razbiti ove obrasce i podstaći inkluzivnije okruženje u sportu i šire. (20 minuta)

3.1. Igra stereotipnih maski

Grupna diskusija sledi, vođena od strane fasilitatora uz pitanja za usmeravanje:

· Kako ste se osećali kada ste bili ignorisani ili favorizovani?
· Da li ste primetili neke promene u svom ponašanju prema drugima?
· Da li ste ikada brzo doneli zaključak o nekome na osnovu izgleda ili priča?
· Da li ste ikada doživeli nešto slično u stvarnom životu?
· Koji stereotip smatrate najčešćim u sportu?
· Kako stereotipi utiču na sportske rezultate i uključivanje?
· Šta možemo učiniti da stvorimo inkluzivnije timove i razbijemo ove obrasce?

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:
Razmeštanje utisaka se odvija odmah nakon aktivnosti kroz polustrukturirani dijalog. Ključna pitanja su:
· „Šta ste osećali tokom igre?“
· „Šta vas je najviše iznenadilo kada ste otkrili svoju etiketu?“
· „Šta biste sledeći put drugačije uradili kada budete u timu?“
· „Možete li da se setite stvarnog primera sličnog ponašanja?“

Evaluacija se vrši usmeno, pozivajući učesnike da podele svoja zapažanja i naučene lekcije. Za kraj, može se organizovati krug gde svako kaže po jednu reč kojom bi opisao svoje iskustvo.

SAVETI ZA FASILITATORE:
Obezbedite sigurno i puno poštovanja okruženje; stereotipi koji se koriste treba da budu poznati, ali ne i uvredljivi. Izbegavajte one koji bi mogli da pojačaju traumu ili diskriminaciju. Budite spremni da intervenišete ako igra postane previše emotivno napeta ili ako se neko oseća isključeno van okvira vežbe. Koristite neutralan jezik i fokusirajte refleksiju na ponašanje i dinamiku grupe, a ne na lični identitet. Naglasite da je cilj učenja kroz iskustvo, a ne osuđivanja drugih. Pripremite dodatnu laganiju aktivnost ili vežbu za podizanje raspoloženja u slučaju potrebe nakon razmeštanja utisaka.

3.1. Igra stereotipnih maski

PRILOG 1
Kartice sa oznakama za stereotip

Oznaka	Vrsta	Kratak opis
Štreber	Stereotip	Percepcija kao pametan, ali društveno nespretan ili slab
Pekmez	Stereotip	Smatra se previše emotivnim ili krhkim
Problematičan	Stereotip	Pretpostavlja se da je remetilački faktor ili krši pravila
Princeza	Stereotip	Posmatran kao delikatan ili razmažen
Vođa	Pozitivna pristrasnost	Prirodno se očekuje da preuzme vođstvo
Lenjivac	Stereotip	Pretpostavlja se da izbegava trud ili odgovornost
Slabić	Stereotip	Percepcija nedostatka snage ili samopouzdanja
Žestoki momak	Stereotip	Smatra se agresivnim ili dominantnim
Čudak	Stereotip	Smatra se čudnim ili društveno različitim
Klovn	Stereotip	Ne shvata se ozbiljno, očekuje se da bude smešan

3.1. Igra stereotipnih maski

PRILOG 2
Mreža za posmatranje ponašanja

Igrač (ime/broj)	Dodeljeni stereotip	Ignorisano ? (Da/Ne)	Previše se oslanjate na? (Da/Ne)	Verbalni tretman (dobar/loš)	Govor tela / Beleške

3.1. Igra stereotipnih maski

PRILOG 3

STEREOTIPI – pojednostavljeni i generalizovani stavovi o određenoj grupi ljudi, pretpostavke da svi članovi te grupe imaju iste osobine (mogu biti negativni ili pozitivni). Na primer, „Romi su lopovi“ ili „Svi Afroamerikanci su odlični košarkaši“**.**

PREDRASUDE – negativna osećanja i stavovi prema pojedincu ili određenoj društvenoj grupi, koji nisu zasnovani na razumnom i uravnoteženom znanju i iskustvu o tom pojedincu ili grupi; za razliku od stereotipa, predrasude uključuju emocije i vrednovanje u procesu razmišljanja. Na primer, „Kinezi su prljavi, oni su odvratni“.

DISKRIMINACIJA – u svim svojim mogućim oblicima i izrazima – predstavlja jedan od najčešćih oblika kršenja ljudskih prava i zloupotrebe. Pogađa milione ljudi svakodnevno i jedan je od najtežih za prepoznavanje. Dešava se kada se ljudi tretiraju manje povoljno nego drugi ljudi u uporedivoj situaciji, samo zato što pripadaju ili se smatra da pripadaju određenoj grupi ili kategoriji ljudi. Ljudi mogu biti diskriminisani zbog svog uzrasta, invaliditeta, etničke pripadnosti, porekla, političkih uverenja, rase, religije, pola ili roda, seksualne orijentacije, jezika, kulture i mnogih drugih razloga. Diskriminacija, koja je često rezultat predrasuda, čini ljude nemoćnim, sprečava ih da postanu aktivni građani, ograničava im razvoj veština i, u mnogim situacijama, pristup radu, zdravstvenim uslugama, obrazovanju i drugim oblastima života. Predrasude + akcija = diskriminacija.

3.2. Nevidljive barijere

Tema: Istraživanje kako nevidljivi oblici pristrasnosti, stereotipi i nejednak pristup utiču na pravičnost u sportu i fizičkim aktivnostima.

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

Trajanje: približno 60 minuta

PREGLED: Ova dinamična sesija uključuje učesnike u fizičku aktivnost osmišljenu da simulira nejednake uslove sa kojima se pojedinci suočavaju zbog stereotipa i pristrasnosti. Kroz simboličnu štafetnu trku, svaki tim doživljava različite nevidljive prepreke koje odražavaju stvarne nejednakosti u sportskim okruženjima. Cilj je podići svest o tome kako takve prepreke mogu oblikovati učešće i rezultate na nepravedan način, čak i kada nisu vidljive ili otvoreno priznate.

CILJEVI:

- Podizanje svesti o tome kako stereotipi i pristrasnost utiču na pravičnost u sportu.
- Podsticanje učesnika da kroz simbolične prepreke fizički iskuse nejednakost.
- Podsticanje refleksije o inkluziji, ravnopravnosti i pristupu u timskim okruženjima.
- Razvijanje empatije tako što učesnici osećaju i nepovoljan položaj i prednost.
- Razvijanje kritičkog razmišljanja o pravičnosti, privilegijama i skrivenim preprekama.

VELIČINA GRUPE: 12–20 učesnika (podeljenih u 3 do 4 izbalansirana tima sa po 3 do 5 igrača)

MATERIJAL:

· Konusi ili oznake za kreiranje 3–4 paralelne staze za trku (15–20 metara).
· Povezi za oči ili marame za određene prepreke.
· Baloni ili male lopte za mini-izazove.
· Lagani konopci ili trake za „blokiranje“ ili ograničavanje staza.
· Štampane „Kartice prepreka“ sa simboličnim ograničenjima.
· Štoperica za merenje vremena štafetne trke.

3.2. Nevidljive barijere

PRIPREMA:
Pre sesije, fasilitatori treba da postave stazu za trku dužine 15–20 metara sa 3 ili 4 paralelne trkačke staze, koristeći konuse ili oznake. Svaka staza treba da bude pripremljena sa specifičnim preprekama prema Karticama prepreka. To mogu biti oznake gde tim mora da stane, oblasti gde je potrebno preskakanje ili ograničenja u broju članova tima. Pripremite po jednu karticu za svaki tim koju ćete podeliti pre trke. Osigurajte da bar jedan tim dobije karticu bez ikakvih ograničenja kako bi se stvorio vidljiv kontrast.

INSTRUKCIJE:
Počnite tako što ćete podeliti grupu u timove jednake veličine i predstaviti im ideju štafetne trke. Svaki tim trči do kraja svoje staze, izvršava mali zadatak kao što je vođenje lopte, preskakanje ili nošenje balona, a zatim trči nazad da dotakne sledećeg člana tima. (5 minuta)

Nakon formiranja timova, podelite svakoj grupi po jednu Karticu prepreka. Svaka kartica opisuje simbolično ograničenje koje moraju poštovati tokom trke, kao što je start sa zaostatkom, preskakanje umesto trčanja ili takmičenje sa manjim brojem igrača. Bar jedan tim treba da dobije karticu bez prepreka kako bi se naglasio kontrast i podstakla refleksija. (10 minuta)

Kada se kartice podele, trka počinje. Timovi trče štafetu pod različitim uslovima, a fasilitator pažljivo posmatra kako učesnici reaguju na nejednaka pravila, obraćajući pažnju na ponašanja, interakcije i emocije. (20 minuta)

Nakon trke, okupite sve učesnike u krug za diskusiju. Fasilitator vodi vođenu grupnu diskusiju koristeći pitanja za refleksiju kako bi istražio kako su se učesnici osećali tokom aktivnosti, kako je percipirana pravičnost i šta im ovo iskustvo govori o stereotipima i skrivenim nepravednostima u stvarnom životu. (25 minuta)

3.2. Nevidljive barijere

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:
Rasprava će se održati odmah nakon aktivnosti kroz polustrukturirani dijalog. Ključna pitanja uključuju:

·Da li je ova trka bila fer? Zašto jeste ili nije?
·Kako ste se osećali trčeći sa dodatnim ograničenjima ili preprekama?
·Šta ste primetili u vezi sa iskustvom vašeg tima?
·Da li vas je ova aktivnost podsetila na neke stvarne situacije u sportu ili van njega?
·Kako stereotipi stvaraju nevidljive nepovoljne uslove u grupnim aktivnostima?
·Šta možemo učiniti da gradimo timove koji su zaista inkluzivni i pravični?

SAVETI ZA FASILITATORE:
Prioritizujte psihološku i fizičku sigurnost: izbegavajte korišćenje pravih identiteta ili osobina prilikom dodele prepreka. Osigurajte da prostor bude pogodan za trčanje i prilagodljiv različitim nivoima sposobnosti. Okvirite aktivnost kao simboličnu – ne kao takmičenje, već kao iskustvo učenja. Budite spremni da pažljivo i otvoreno vodite emotivne reakcije. Pripremite laganu aktivnost za podizanje energije kako biste na pozitivan način završili ako je potrebno. Izbegavajte krivicu ili optuživanje; fokusirajte se na strukturalnu pravičnost i kolektivno učenje.

3.2. Nevidljive barijere

PRILOG 1

Primeri „Kartica prepreka“ za aktivnost

Naziv prepreke	Opis prepreke
Potcenjen si	Počni 5 metara iza ostalih
Nemaš odgovarajuću opremu	Moraš da skačeš umesto da trčiš
Nepravedno te ocenjuju	Zaustavi se na 3 sekunde pre nego što pomeriš svaku nogu
Zanemaren si	Tvoj tim ima samo 3 trkača umesto 4
Potpuno si uključen	Nema prepreka

3.3. Fer-plej igra

Tema: Fer igra, borba protiv nasilja i emocionalna inteligencija kroz timske sportove.

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

Vreme: 90 minuta

PREGLED: Ova sesija koristi timske sportove kao alat neformalnog obrazovanja za podizanje svesti o vršnjačkom nasilju i moći reči i stavova u konkurentskom okruženju. Učesnici će igrati dve igre: prvu bez znanja da se ocenjuju njihovo ponašanje, i drugu sa punom svesnošću o tome. Iskustvo ima za cilj da pokaže uticaj podržavajućeg ili štetnog ponašanja i govora na pojedince i timove.

CILJEVI:

- Podizanje svesti o tome kako nasilje i agresivan govor mogu da se jave u sportu.
- Pomoć učesnicima da razmotre kako njihove reči i dela utiču na druge.
- Promovisanje svesnog, podržavajućeg i poštovanja vrednog ponašanja tokom takmičenja.
- Podsticanje empatije i kohezije tima.

VELIČINA GRUPE: 10–20 učesnika (2 izbalansirana tima)
MATERIJAL:
· Lopta (fudbal, košarka ili odbojka, u zavisnosti od izabranog sporta)
· Pištaljka (opciono)
· Čunjevi ili markeri za granice igrališta
· Odštampana tabela za evaluaciju ponašanja (Prilog 1)
· Tabla ili podloga za pisanje za posmatrače
· Flipčart ili tabla za prikazivanje konačnih rezultata
· Hemijske olovke

PRIPREMA: Izaberite timski sport prilagođen prostoru i grupi (npr. fudbal, košarka, odbojka). Pripremite teren sa jasno vidljivim granicama. Odštampajte dovoljan broj tabela za evaluaciju ponašanja za sve fasilitatore/posmatrače (najmanje 1 na svakih 5 učesnika). Rasporedite fasilitatore da posmatraju i ocenjuju ponašanje igrača bez da grupa zna za to.

3.3. Fer-plej igra

INSTRUKCIJE:

Na početku sesije, fasilitator deli učesnike u dva izbalansirana tima i predstavlja aktivnost kao prijateljsku utakmicu izabranog sporta, poput fudbala, košarke ili odbojke. Učesnicima se objašnjavaju osnovna pravila igre, ali im se ne saopštava da će njihovo ponašanje biti ocenjivano. Prva igra služi kao skrivena faza evaluacije, tokom koje fasilitatori tiho posmatraju interakcije koristeći Tabelu za evaluaciju ponašanja (Prilog 1) da zabeleže i pozitivna i negativna ponašanja, kao što su izražavanje timskog duha, empatija, vikanje, komplimenti ili vređanje. Učesnici igraju slobodno, verujući da se utakmica igra isključivo zbog zabave i takmičenja.

Nakon završetka utakmice, grupa se okuplja na diskusiju. Tada fasilitator otkriva da je njihovo ponašanje bilo pod nadzorom tokom cele igre i saopštava da se bodovanje nije zasnivalo samo na golovima ili poenima, već i na tome kako su igrači međusobno tretirali jedni druge. Korišćenjem anonimnih primera, fasilitator objašnjava koje vrste ponašanja su bile nagrađivane ili kažnjavane i prikazuje rezultate timova bazirane na toj evaluaciji.

Nakon kratke refleksije, fasilitator uvodi drugu igru. Ovog puta sistem bodovanja ponašanja je jasno objašnjen, a učesnicima se pokazuje ili deli kopija Tabele za evaluaciju ponašanja. Sada oni razumeju da će njihova komunikacija, saradnja i emocionalne reakcije uticati na konačni rezultat. Igra se ponavlja, ali sa povećanom svešću i namerom. Učesnici bi sada trebalo da paze da koriste pozitivna ponašanja kako bi pobedili u igri.

Na kraju druge runde, učesnici se okupljaju da uporede dva iskustva i razmotre kako je njihova svest uticala na njihovo ponašanje. Ovo stvara značajan prostor za diskusiju o temama poštovanja, empatije i suptilnih oblika vršnjačkog nasilja koji se mogu pojaviti u takmičarskim okruženjima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:

Facilitirajte otvoreni grupni krug. Koristite sledeća pitanja za vođenje diskusije:

·Kako su se dve utakmice razlikovale?

·Kako se osećate znajući da vaše ponašanje ima jednaku važnost kao i rezultat?

·Da li vam je nečija ljubazna reč ili gest pomogao tokom igre?

3.3. Fer-plej igra

·Da li se neko osećao isključeno ili obeshrabreno? Zašto?
·Šta smo naučili o vršnjačkom nasilju u sportu kroz ovu aktivnost?
·Kakav član tima želiš da budeš od sada?
Podstaknite iskreno deljenje iskustava. Naglasite da inkluzija i poštovanje mogu promeniti osećaj ljudi u bilo kojoj grupi ili igri.

SAVETI ZA FASILITATORE:
Obezbedite barem jednog fasilitatora na svakih 5 učesnika za efikasno posmatranje i objektivnost. Tokom prve utakmice održavajte lagan ton, ali budite oprezni na agresivno ponašanje. Prilikom otkrivanja rezultata budite konstruktivni i edukativni, ne optužujući. Prilagodite sistem bodovanja u zavisnosti od starosti, sporta ili dinamike grupe ako je potrebno. Vodite računa da svaki učesnik bude viđen i saslušan tokom refleksije.

MATERIJALI ZA FASILITATORE:

·Efikasna komunikacija u omladinskim sportovima
https://communityrecmag.com/effective-communication-in-youth-sports/

·Vodič za trenere za razvoj pozitivnog omladinskog sportskog tima
https://sportpsych.unt.edu/files/coachbrochfinal_11-14.pdf

·Komunikacija trenera je ključna
https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-whole-athlete/202404/coach-communication-is-key

3.3. Fer-plej igra

Radni list 1: Tabela za procenu ponašanja (za fasilitatora)

Pozitivno ponašanje (bonus bodovi)

Ohrabruje saigrače verbalno – +3
Pohvaljuje protivnički tim – +3
Pomaže protivniku ili saigraču koji je pao – +2
Deli loptu i izbegava sebičnu igru – +2
Slavi uspeh drugih (petica, bodrenje) – +2
Preuzima odgovornost za grešku – +2
Podržava saigrača nakon neuspeha – +3

Negativno ponašanje (malus bodovi)

Viče agresivno ili s besom – -2
Vređa saigrače ili protivnike – -5
Krivi druge za svoje greške – -3
Ismeva tuđi neuspeh ili grešku – -4
Odbija saradnju ili zajedničku igru – -3
Koristi pasivno-agresivne ili cinične komentare – -2

3.4. Pritisak vršnjaka u sportu

Tema: Vršnjački pritisak

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

Trajanje: 60 minuta

PREGLED: Ova radionica istražuje vršnjački pritisak u kontekstu sporta. Kroz vođenu diskusiju i izmišljeni scenario, učesnici će razmišljati o uticaju saigrača i sportskog okruženja na njihove odluke. Radionica pomaže sportistima da razumeju snagu timske dinamike, ali i ličnu odgovornost pri donošenju teških odluka, posebno kada su u pitanju lojalnost, preuzimanje rizika i želja da se uklopi u grupu.

CILJEVI:

- Pomoći učesnicima da identifikuju različite izvore uticaja u sportskom okruženju (saigrači, treneri, navijači itd.)
- Povećati svest o dinamici vršnjačkog pritiska unutar muških sportskih timova
- Razviti kritičko razmišljanje o donošenju odluka u društvenim situacijama pod pritiskom
- Ojačati samopouzdanje i asertivnost u odbijanju štetnih ponašanja izazvanih pritiskom vršnjaka

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika

MATERIJAL:

- Flipčart i markeri
- Odštampani primerci Priloga 1 (pitanja za diskusiju) – 1 po grupi
- Odštampani primerci Priloga 2 (Markova priča) – 1 po grupi
- Hemijske olovke

3.4. Pritisak vršnjaka u sportu

PRIPREMA:

Pročitajte celu priču i pitanja za diskusiju unapred. Odštampajte ili pripremite radne listove. Postavite prostoriju tako da stolice budu u polukrugu, ali da mogu lako da se pomere za rad u malim grupama. Pripremite flipčart sa uvodnim pitanjem: „Ko ili šta utiče na tvoje ponašanje u sportu?“. Pregledajte moguće primere iz stvarnog života ili medija (npr. incidenti povezani s vršnjačkim pritiskom u sportu) koje možete po potrebi pomenuti. Pripremite da podelite jedan neutralan ili treće-lični primer kao model otvorenosti bez ličnog otkrivanja. Kratko pređite preko pravila poverljivosti s grupom pre početka, kako biste izgradili poverenje.

INSTRUKCIJE:

Započnite otvorenom diskusijom koristeći sledeća pitanja:

· Ko ili šta utiče na tvoje ponašanje u sportu?
· Koja su očekivanja tvog trenera, saigrača, porodice, navijača?
· Po tvom mišljenju, čiji je uticaj najjači u tvom sportskom životu? Zašto?

Podstaknite učesnike da navedu različite izvore: trener, kapiten tima, porodica, društvene mreže, sponzori, navijači, saigrači. Zapišite odgovore na flipčartu i ukratko diskutujte:

- Da li su svi uticaji jednako jaki?
- Možeš li da odlučiš koji uticaj da pratiš ili odbiješ?
- Da li si se nekad osećao pod pritiskom svojih saigrača da uradiš nešto što nisi želeo?

Zaključi ovaj 10-minutni uvod najavom da se fokus sada prebacuje na vršnjački pritisak među saigračima.
Podelite učesnike u male grupe (4–6 sportista). Pročitajte naglas priču „Nisam hteo da budem najslabija karika“ (Prilog 2).

Nakon čitanja priče, podelite Prilog 1 (pitanja za diskusiju) svakoj grupi. Važno je da pažljivo slušaju priču, diskutuju i odgovore na pitanja. Obezbedite 10–15 minuta za grupnu diskusiju. Nakon toga, svaka grupa iznosi svoja razmišljanja pred celom grupom. Ohrabrite ih da povežu priču sa stvarnim timskim situacijama iz života.

3.4. Pritisak vršnjaka u sportu

PRILOG 1 — „NISAM HTEO/HTELA DA BUDEM SLABA KARIKA“

Marko je sedamnaestogodišnji košarkaš koji je nedavno ušao u prvu postavu svog regionalnog tima. Tim je veoma povezan i uglavnom ga čine stariji momci koji već godinama igraju zajedno. Nakon pobede na gostujućoj utakmici, kapiten tima je najavio proslavu u hotelu uz alkohol, i rekao da se svi očekuju da dođu. Marko je oklevao — nikada nije pio alkohol i zakazan mu je bio test fizičke spremnosti narednog jutra. Ali nije želeo da ispadne slabić ili umišljen. Kada su ga neki saigrači počeli zadirkivati (“Nisi više dete”, “Ne kvari atmosferu”), Marko je ipak pristao da pođe. Sledećeg dana, Markov rezultat na testu bio je znatno ispod proseka. Trener se razbesneo i ostavio ga na klupi naredne dve utakmice. Kasnije je Marko saznao da je jedan od njegovih saigrača postavio video sa žurke na društvene mreže i označio ga. Marko se sada brine da će to videti njegovi roditelji, trener ili čak budući skauti.

3.4. Pritisak vršnjaka u sportu

PRILOG 2 - PITANJA

- Zašto je Marko pristao da pođe, iako nije bio siguran?
- Čega se Marko plašio da bi se desilo ako kaže "ne"?
- Kako misliš da se Marko osećao posle testa i kada je video video-snimak na internetu?
- Kako bi to moglo da utiče na njegovu poziciju u timu na duže staze?
- Šta bi ti uradio/la na njegovom mestu? Šta je Marko mogao da uradi drugačije?

3.5. Uglovi vrednosti — Istraživanje vršnjačkog nasilja u timovima

Tema: Vršnjačko nasilje u sportskom okruženju

Vreme trajanja: 60 minuta

Ciljna grupa: Mladi sportisti, dečaci uzrasta 12–19 godina

PREGLED: Ova sesija se bavi neizgovorenim dinamikama moći u muškim sportskim timovima koje mogu dovesti do vršnjačkog nasilja. Kroz debatu zasnovanu na pokretu („Uglovi vrednosti“), grupnu refleksiju i otvoreni dijalog, učesnici se podstiču da kritički razmotre ponašanja koja se često prihvataju zdravo za gotovo, poput grubog zadirkivanja, prisilne hijerarhije i ćutanja o štetnim situacijama. Cilj je da se perspektiva pomeri sa „Tako to ide“ ka „Kakav tim želimo da gradimo?“

CILJEVI

- Refleksija o tome kako se vršnjačko nasilje normalizuje u muškim sportskim okruženjima
- Istraživanje veze između timske kulture, ćutanja i mentalnog zdravlja
- Uključivanje sportista u debatu i samorefleksiju o „sivoj zoni“ ponašanja
- Podsticanje zajedničkih vrednosti poštovanja, inkluzije i mentalne dobrobiti u sportu
-

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika. Može se realizovati u fizičkom prostoru ili adaptirati za učionicu.

MATERIJAL:

- 4 natpisa: Slažem se, Uglavnom se slažem, Uglavnom se ne slažem, Ne slažem se (postavljeni u uglovima prostorije)
- Lista provokativnih tvrdnji
- Flipčart i markeri za vizuelne beleške tokom završne diskusije
- Flipčart papir sa naslovom „Zid timske posvećenosti“
- Lepljivi papirići za finalnu refleksiju

3.5. Uglovi vrednosti — Istraživanje vršnjačkog nasilja u timovima

PRIPREMA: Jasno postavite četiri znaka u prostoriji: Slažem se, Uglavnom se slažem, Uglavnom se ne slažem, Ne slažem se. Pripremite unapred 8–10 pažljivo formulisanih tvrdnji (primeri su navedeni ispod). Organizujte prostor tako da učesnici mogu slobodno da se kreću između uglova. Uspostavite pravila za poštovanje različitih mišljenja i poverljivost. Pripremite se za mogućnost da se jave emocije i razmislite o načinima za smirivanje napetosti ukoliko bude potrebno.

INSTRUKCIJE:
Korak 1: Debata pokretom – „Uglovi vrednosti“

Objasnite da ćete čitati niz tvrdnji i da nakon svake učesnici treba fizički da se pomere do ugla prostorije koji najbolje odražava njihovo mišljenje.

Kada svi zauzmu poziciju, pitajte:
„Može li neko iz svakog ugla da podeli zašto je izabrao tu stranu?“
Podstaknite otvorenu diskusiju od 3–4 minuta po tvrdnji, sa fokusom na slušanje i uvažavanje različitih pogleda.

Primeri tvrdnji (možete dodati i svoje):

1. „Zadirkivanje je samo deo timskog duha — to jača karakter.“
2. „Ako neko ćuti dok ga maltretiraju, znači da mu to nije toliko strašno.“
3. „Treneri treba uvek da reaguju kada čuju da se igrači ismevaju međusobno.“
4. „Snažni sportisti ne dozvoljavaju da ih reči pogode.“
5. „Bolje je biti deo grupe, čak i ako to znači da neko drugi bude isključen.“
6. „O mentalnim problemima treba otvoreno razgovarati i u svlačionici.“
7. „Reći ‘ne’ grupi čini te metom.“
8. „Poštovanje je važnije od lojalnosti u timu.“

Dodatna pitanja za produbljivanje diskusije:
- „Da li si se ikada osećao drugačije u stvarnoj situaciji?“
- „Da li bi tvoji saigrači rekli isto što i ti?“
- „Šta nam ovo govori o kulturi vašeg tima?“

3.5. Uglovi vrednosti — Istraživanje vršnjačkog nasilja u timovima

Korak 2: Kolektivna refleksija

Okupi grupu ponovo u krug i postavi pitanja:
· Koje tvrdnje su vam bile najteže za odlučiti?
· Šta vas je iznenadilo u odgovorima grupe?
· Gde vidite vezu između ponašanja vršnjaka i mentalnog zdravlja sportista?
· Kakvu kulturu tima želite da izgradite i koja bi jedna akcija pomogla da se to ostvari?
Fasilitator beleži ključne vrednosti ili obaveze koje grupa pomene na flipčartu (npr. „Brinuti o tihim saigračima“, „Poštovanje umesto podsmeha“, „Mentalno zdravlje = snaga“).

Korak 3: Tiha završna refleksija

Zatraži od učesnika da napišu na lepljive papiriće:
„Jedna stvar koju ću pokušati da radim drugačije u svom timu nakon ove sesije je...“
Papiriće treba anonimno zalepiti na „Zid obaveza tima“. Pročitaj ih naglas uz kratak komentar.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA
· Šta ste naučili o tome kako se vršnjačko nasilje ispoljava u vašem timu?
· Da li ste se danas osećali komforno izražavajući svoje mišljenje? Zašto da ili zašto ne?
· Kako saigrači mogu bolje da se podržavaju, naročito kada situacija postane napeta?
· Kako vrednosti tima utiču ne samo na mentalno zdravlje, već i na performanse?

SAVETI ZA FASILITATORA:
Izbegavaj da ocenjuješ mišljenja učesnika — tvoja uloga je da moderiraš. Normalizuj da su mišljenja pod uticajem kulture, porodice, trenera i prethodnih iskustava. Ukoliko se pojave emotivne reakcije (npr. neko podeli iskustvo vršnjačkog nasilja), priznaj to i ponudi podršku posle sesije ako je potrebno.

3.6. Šta se krije ispod dresa? — Nevidljivi uticaj vršnjačkog nasilja

Tema: Vršnjačko nasilje u sportskim sredinama

Trajanje: 60 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (12–19 godina)

PREGLED: Ova sesija poziva sportiste da reflektuju o emotivnoj realnosti vršnjačkog nasilja u sportu kroz simboličan crtež i vođenu diskusiju. Učesnici će „dizajnirati" dres koji prikazuje ono što drugi vide spolja — i ono što oni osećaju ili doživljavaju iznutra. Aktivnost podstiče empatiju, samosvest i emotivni izraz na bezbedan i kreativan način, pomažući sportistima da istraže kako negativno vršnjačko ponašanje utiče na mentalno zdravlje.

CILJEVI:

- Pružiti prostor za samoistraživanje i refleksiju kroz simboličnu umetnost
- Istražiti jaz između spoljnog izgleda i unutrašnjih emotivnih iskustava
- Podizati svest o tome kako vršnjačko nasilje (šale, izolacija, maltretiranje) može ostati skriveno, ali duboko uticati na sportiste
- Promovisati empatiju i timsku solidarnost kroz zajedničke priče i kreativni rad

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika

MATERIJALI:

- Prilog 1 – Model dresa (po jedan za svakog učesnika)
- Obrojane bojice, markeri, krede ili olovke
- Opcionalno: makaze, lepak, nalepnice za kolaž efekat
- Tiha pozadinska muzika (opciono, za podsticanje fokusa)
- Flipčart i markeri za završnu refleksiju vrednosti

PRIPREMA:

Pripremi miran i opušten prostor gde učesnici mogu udobno crtati. Podeli svakom učesniku Prilog 1 – Model dresa (ili im dozvoli da sami nacrtaju konture majice). Osmisli nekoliko primera simbola za „spolja vs iznutra" da pomogneš onima koji su nesigurni. Pripremi pitanja za završnu refleksiju.

3.6. Šta se krije ispod dresa? — Nevidljivi uticaj vršnjačkog nasilja

INSTRUKCIJE:

Objasni: „U sportu nosimo dresove sa ponosom. Oni predstavljaju snagu, istrajnost, lojalnost. Ali ponekad, ono što osećamo iznutra ne odgovara onome što drugi vide. Danas ćete dizajnirati dres koji priča vašu priču — ne samo kao sportiste, već i kao osobe.“

Svaki učesnik dobija Prilog 1 – Model dresa. Zamoli ih da popune dres podeljen na dve polovine:

- Leva strana: Šta ljudi vide – predstavi kako misliš da te drugi doživljavaju kao sportistu (npr. jak, brz, vođa, duhovit, tih).
- Desna strana: Šta ne vide – predstavi kako se ponekad osećaš iznutra (npr. nervoza pre utakmice, povređen zbog komentara, usamljen u timu, pritisak da budeš savršen).

Mogu koristiti boje, simbole, reči, oblike — šta god im deluje prikladno. Daj im 20 minuta za ovu aktivnost.
Kada završe, pozovi sportiste da podele šta su nacrtali, samo ono što žele da podele.
Podstakni poštovanje tokom slušanja. Bez prekidanja, bez komentara — samo pažljivo slušanje.
Kada svi predstave, nacrtaj veliki prazni dres na flipčartu (ili ga prethodno pripremi).

Postavi pitanja:

- Na osnovu onoga što smo podelili, koje osobine ima mentalno zdrav tim?
- Koja ponašanja treba da budu „iznutra“ našeg dresa kao tima?

Zapiši odgovore unutar nacrta dresa (npr. podrška, iskrenost, poštovanje, prostor za izražavanje, nulta tolerancija na nasilje).
Završi rečima: „Naši dresovi pokazuju naše boje. Ali naše vrednosti grade naš tim.“

3.6. Šta se krije ispod dresa? — Nevidljivi uticaj vršnjačkog nasilja

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

· Šta vas je iznenadilo tokom ove sesije?

· Kako vršnjačko nasilje utiče na ono što neko “nosi ispod svog dresa”?

· Zašto je teško govoriti o osećanjima u sportu?

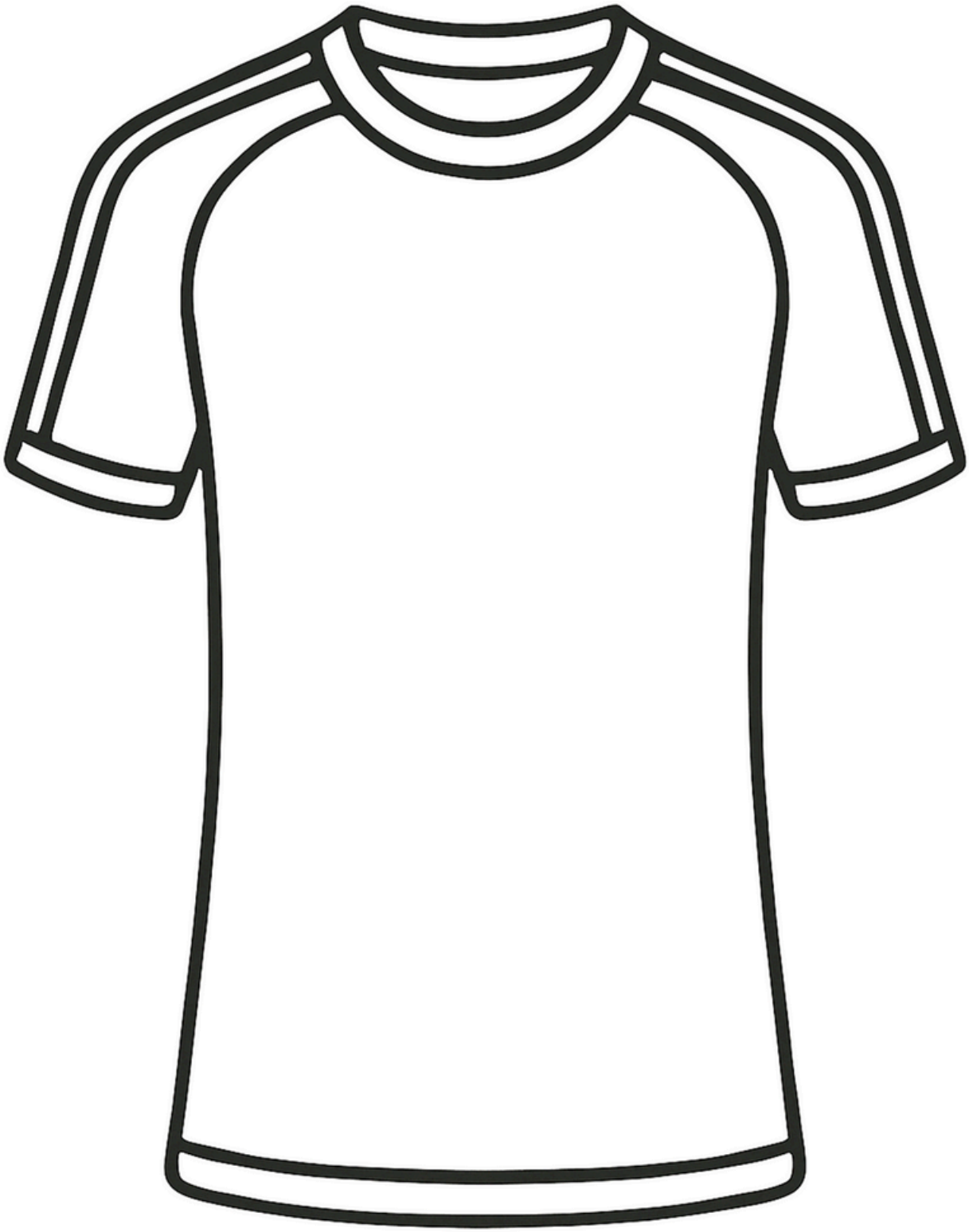
· Koju jednu promenu možemo napraviti da bismo saigračima omogućili da se osećaju sigurnije i podržanije?

SAVETI ZA FASILITATORE

Uveri učesnike da umetničke veštine nisu bitne – važno je izražavanje. Normalizuj tišinu ili oklevanje – nemoj pritiskati nikoga da deli ako nije spreman. Ako učesnik podeli nešto lično ili bolno, potvrdi njegovu hrabrost. Budi spreman da pojedinačno razgovaraš sa bilo kim ko deluje uznemireno.

3.6. Šta se krije ispod dresa? — Nevidljivi uticaj vršnjačkog nasilja

PRILOG 1 – Model dresa (varijanta 1)



3.6. Šta se krije ispod dresa? — Nevidljivi uticaj vršnjačkog nasilja

PRILOG 1 – Model dresa (varijanta 1)

3.7. Digitalno nasilje u sportu

Tema: Digitalno nasilje

Trajanje: 60 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (12–19 godina)

PREGLED Ova radionica istražuje digitalno nasilje u kontekstu omladinskog sporta. Sportisti će razmišljati o tome kako online ponašanje posebno među saigračima i vršnjacima može uticati na mentalno zdravlje, timski duh i ličnu dobrobit. Sesija koristi vođenu diskusiju i sportski scenario za analizu uzroka, uticaja i strategija za reagovanje na digitalno nasilje.

CILJEVI:

- Definisati digitalno nasilje i identifikovati njegove oblike specifične za sportski svet
- Podizanje svesti o tome kako online ponašanje može uticati na mentalno zdravlje i reputaciju
- Razmišljati o tome kako digitalni pritisak vršnjaka i grupni čatovi mogu pojačati toksične dinamike
- Obezbediti sportistima strategije za suočavanje, prijavljivanje i otpornost na digitalno nasilje
- Promovisati kulturu poštovanja i podrške u timu, kako online tako i offline

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika

MATERIJAL:

· Flipschart i markeri
· Štampani primerci Priloga 1 (pitanja za diskusiju) – po jedan za svaku grupu
· Štampani primerci Priloga 2 (Mateova priča) – po jedan za svaku grupu
· Hemijske olovke

PRIPREMA: Upoznajte se sa pričom i pitanjima za diskusiju. Odštampajte priloge. Pripremite flipschart sa uvodnim pitanjem: „Kako sportisti koriste društvene mreže — i šta može poći po zlu?“ Opcionalno: pripremite stvarni primer sajber-nasilja vezan za sport (npr. sa Instagrama ili TikToka sa mladim sportistima) kao uvodnu aktivnost. Pregledajte protokole zaštite i podrške u slučaju da se pojave osetljive teme.

3.7. Digitalno nasilje u sportu

INSTRUKCIJE:

Započnite sesiju pitanjima:

· Kako sportisti danas koriste društvene mreže?

· Da li imate grupne četove sa svojim timom? Kakve se poruke dele?

· Da li ste ikada videli da neko bude ismijan ili isključen online?

Zapišite odgovore na flipschart. Pojasnite da sajber-nasilje obuhvata ismevanje u grupnim četovima, deljenje ponižavajućeg sadržaja, lažno predstavljanje, isključivanje ili postavljanje štetnih komentara. Predstavite da će današnja sesija istražiti ovaj problem kroz realističnu situaciju u timu.

Podelite učesnike u 5–7 manjih grupa. Pročitajte naglas priču „To je bio samo vic“ (Prilog 2). Podelite svakoj grupi Prilog 1 (pitanja za diskusiju). Dajte grupama 10–15 minuta za diskusiju, a zatim ih pozovite da podele svoja zapažanja sa ostatkom grupe.

Usmeravajte grupnu diskusiju koristeći sledeća pitanja:

· Koliko je digitalno nasilje često u vašem sportskom okruženju?

· Kako sportisti doživljavaju online zadirkivanje — kao „samo zezanje“ ili nešto ozbiljnije?

· Koje su nevidljive posledice takvog ponašanja?

· Kako saigrači mogu da se podrže online?

· Šta klubovi ili treneri mogu učiniti da spreče online štetu?

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

· Da li vam je Mateova priča delovala realno?

· Da li ste videli ili doživeli slične situacije?

· Kako biste odredili granicu između zezanja i vršnjačkog nasilja?

· Nakon ove radionice, da li se osećate sigurnije da progovorite ili podržite nekoga ko doživljava digitalno nasilje?

SAVETI ZA FASILITATORA:

Koristite neutralne primere ako učesnici oklevaju da podele lična iskustva. Istaknite da šale online imaju stvarne posledice, naročito u uskoj timskoj sredini. Podsetite učesnike da ćutanje drugih u grupi može doprineti šteti. Budite spremni da uputite učesnike na poverljivo odraslo lice ili podršku mentalnom zdravlju ako je potrebno.

3.7. Digitalno nasilje u sportu

PRILOG 1 — „BILA JE SAMO ŠALA“

Mateo ima 16 godina i igra na poziciji golmana u regionalnom fudbalskom timu. Imao je lošu utakmicu tokom vikenda i propustio je dva šuta. Nakon meča, saigrači su napravili meme sa njegovim promašajem i objavili ga u njihovoj WhatsApp grupi sa porukom „Profesionalni dremkač“. Neki saigrači su se smejali, dok su drugi dodavali gifove i memove. Mateo je ćutao. Sledećeg dana, jedan od igrača je objavio snimak ekrana tog memea na Instagram Story-ju, tagujući klub. Meme se brzo proširio među drugim timovima. Mateo je prestao da odgovara na poruke, preskakao je treninge i rekao treneru da je „bolestan“. Trener je primetio da je Mateo postao povučen i nepažljiv. Nakon dve nedelje, Mateo je napustio tim, a da nikome ništa nije rekao.

3.7. Digitalno nasilje u sportu

PRILOG 2 - PITANJA

- Zašto mislite da su Mateovi saigrači napravili mem?
- Da li su razumeli potencijalnu štetu?
- Kako je javno deljenje eskaliralo situaciju?
- Šta su saigrači mogli drugačije da urade?

Šta biste vi uradili da ste bili:

o Mateo?

o Saigrač koji je objavio?

o Trener?

3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

Tema: Digitalno nasilje

Trajanje: 45 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

PREGLED: Ova sesija podstiče mlade sportiste da kritički razmisle o tome kako društvene mreže — posebno platforme poput Instagrama — utiču na njihov doživljaj sebe, mentalno zdravlje i odnose sa vršnjacima u sportu. Kroz interaktivna poređenja i diskusiju, analiziraće kako pažljivo kreirani profili stvaraju pritisak oko sportskih performansi, fizičkog izgleda i popularnosti, i kako ti faktori mogu dovesti do sajber nasilja, sumnje u sebe i anksioznosti vezane za nastup. Sesija takođe osvetljava pozitivne aspekte društvenih mreža u sportu, kao što su motivacija i promocija mentalnog zdravlja.

CILJEVI:

- Podizanje svesti o tome kako društvene mreže oblikuju sliku o sebi i mentalno zdravlje mladih sportista
- Istraživanje pritiska koji sportisti osećaju da održavaju idealizovanu online sliku o sebi
- Identifikovanje uticaja društvenog poređenja i povratnih informacija (lajkova, komentara) na samopouzdanje i raspoloženje
- Razumevanje veze između društvenih mreža, anksioznosti pred nastup i sajber nasilja u sportskom kontekstu
- Promovisanje pozitivne i autentične upotrebe društvenih mreža za motivaciju i izgradnju zajednice

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika

3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

MATERIJALI:

- Dva flipčarta ili velika papira za lepljenje papirića (obeležena kao Objava A i Objava B)
- Samolepljivi papirići (minimum 4–5 po učesniku)
- Flomasteri ili hemijske olovke
- Odštampani ili digitalni prikazi dve kontrastne Instagram objave sportista (Prilog 1):
  - Objava A: stilizovana, zgodna, uspešna slika sa 2.000 lajkova
  - Objava B: realističan ili manje "savršen" trenutak (npr. posle poraza, umoran izraz lica) sa samo 10 lajkova
- Projektor ili ekran (opciono, za prikazivanje slika)
- Selotejp ako se koriste štampane slike na zidu

PRIPREMA:

Pripremite vizuale (fotografije objava). Postavite flipčarte na suprotne zidove ili jedan pored drugog, obeležene kao Objava A i Objava B. Organizujte stolice u krug ili polukrug radi otvorenog dijaloga. Uvedite grupu u temu laganim pitanjima o mrežama. Postavite osnovna pravila: međusobno poštovanje, poverljivost, bez ismevanja tuđih iskustava. Po želji: pripremite spisak poznatih sportista koji su javno govorili o pritisku sa mreža i mentalnom zdravlju (npr. Simone Biles, Marcus Rashford, Naomi Osaka).

INSTRUKCIJE:

Započnite sesiju pitanjima za diskusiju:

- Ko od vas koristi Instagram, TikTok ili slične platforme?
- Koristite li ih više za privatni život, trening videe, praćenje sportskih influensera ili timski sadržaj?
- Koliko vremena mislite da dnevno provodite na ovim aplikacijama?
- Da li ste ikada videli da je neko iz vašeg tima postavio nešto što je delovalo nerealno ili previše „savršeno“?

3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

Nekoliko volontera neka podele svoja razmišljanja. Zamolite one koji ne koriste društvene mreže da objasne svoj izbor. Priznajte različite obrasce korišćenja, uključujući profile posvećene sportu.

Pripremite i prikažite dva stilizovana „Instagram posta“ (Prilog 1 – Post A i Post B):

1. Post A – Prikazuje mišićavog sportistu u savršenom osvetljenju, sa 2.000 lajkova i motivacionim heštagovima.
2. Post B – Prikazuje umornog sportistu nakon loše utakmice ili kako ulaže trud na treningu, sa samo 10 lajkova i bez filtera.

Podelite učesnicima samolepljive papiriće i postavite pitanje:

„Šta mislite, zašto je jedan post bio 'više lajkovan' od drugog?”

i

„Šta bi svaki od ovih postova zapravo mogao da predstavlja kada je u pitanju stvarnost, borbe ili emocije te osobe?“

Neka učesnici napišu svoje odgovore i zalepe ih na dva odvojena flajčarta (Post A i Post B). Kada svi završe, pročitajte nekoliko komentara naglas i diskutujte:

Da li ocenjujemo na osnovu truda ili izgleda?

Koliko često iskreni, emotivni postovi sportista dobiju podršku, a koliko puta ismevanje?

Da li broj lajkova znači i poštovanje u sportskoj kulturi?

Vodite grupnu diskusiju koristeći sledeća refleksivna pitanja:

- Da li su vaši odgovori zasnovani na stvarnim primerima, stereotipima ili predrasudama?
- Ko je po vašem mišljenju verovatnije da će biti meta digitalnog nasilja – onaj sa 2.000 lajkova ili onaj sa 10? Zašto?
- Koji su standardi izgleda i uspeha u sportu? Da li oni utiču i na dečake?
- Šta je sportski identitet i kako se on oblikuje – kroz lična uverenja, komentare trenera, društvene mreže ili pritisak vršnjaka?
- Možete li znati kakvo je pravo mentalno stanje sportiste na osnovu onoga što objavljuje na mrežama?
- Zašto sportisti ponekad preuveličavaju ili kriju delove svoje priče na društvenim mrežama?
- Da li je digitalno nasilje češće među amaterima ili među influenserima i profesionalcima?
- Da li poznati sportisti bolje podnose uvrede i mržnju na mrežama – ili to samo bolje kriju?

Podstaknite iskren i poštujući dijalog. Priznajte da timski čatovi, grupne poruke i deljenje snimaka mogu biti deo vršnjačkog pritiska i oblikovanja slike o sebi.

3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

Sada pozovite svakog učesnika da podeli jedan konkretan pozitivan primer kako mu je Instagram ili neka druga društvena mreža pomogla u sportu ili životu. To može biti:

· Pronalaženje motivacije za trening
· Učenje nove veštine putem reel-ova
· Inspiracija kroz objavu sportiste koji je govorio o svom mentalnom zdravlju
· Povezivanje sa saigračima nakon povrede
· Deljenje trenutka na koji su ponosni

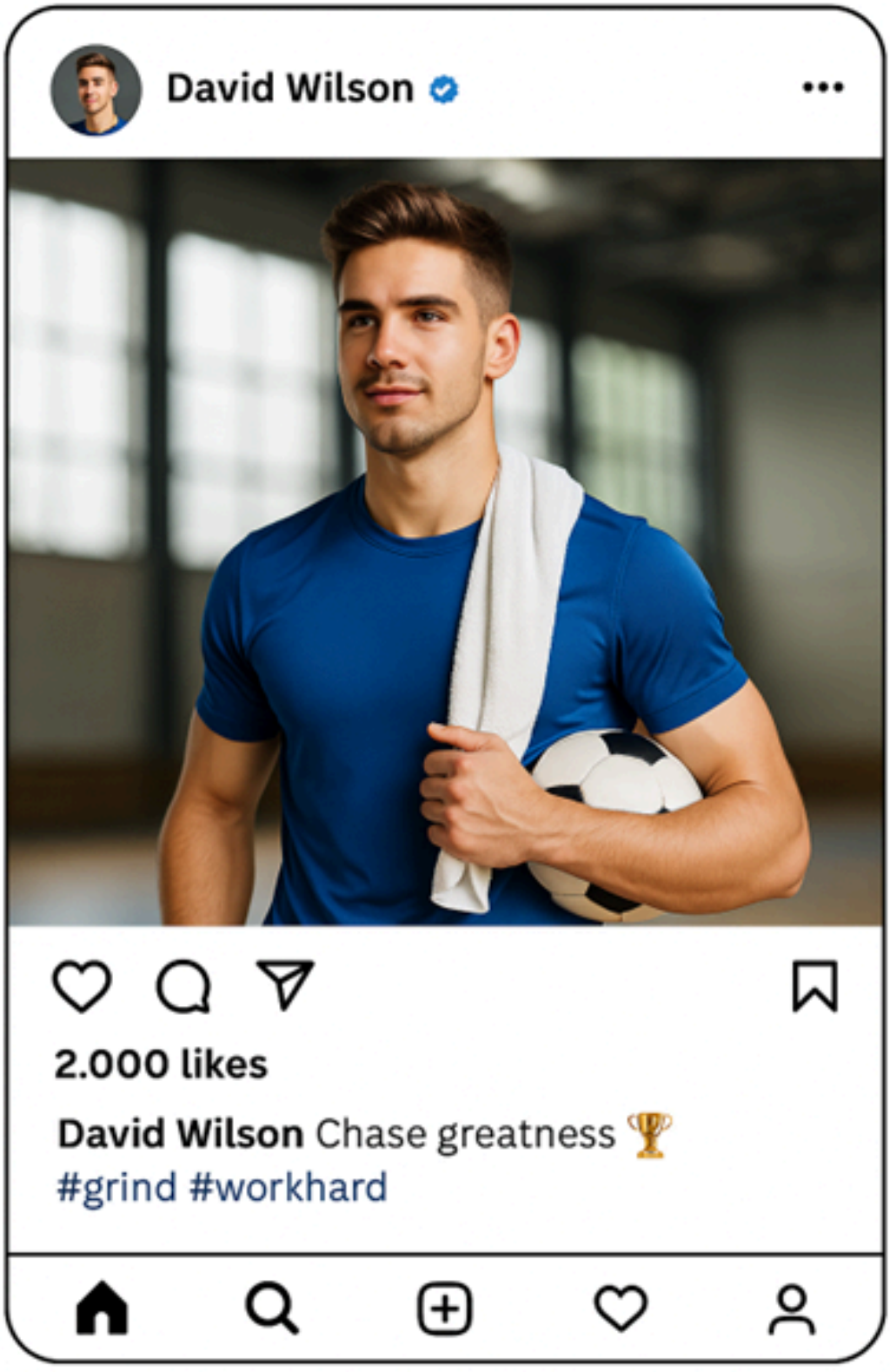
Istaknite raznolikost primera i ohrabrite iskrenost.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJU
Završite kratkom refleksijom:
· Šta je za tebe bilo najotvorenije ili najiznenađujuće u današnjoj sesiji?
· Da li si čuo nešto što ti je promenilo pogled na sportiste na mrežama?
· Da li ćeš sada koristiti ili gledati na društvene mreže drugačije kao sportista? Kako?

SAVETI ZA FASILITATORA
Normalizuj ranjivost: podseti učesnike da čak i oni koji izgledaju najjače mogu osećati unutrašnji pritisak. Obrati pažnju na smeh ili sarkazam koji mogu skrivati nelagodnost – potvrdi njihove osećaje bez izazivanja srama. Koristi humor kad može pomoći, ali izbegavaj da umanjiš težinu borbe sa društvenim mrežama. Budi spreman da pružiš podršku ako neko podeli lično iskustvo online sramoćenja, poređenja ili digitalnog nasilja.

3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

PRILOG 1
POST A



3.8. Društvene mreže VS sportska stvarnost

PRILOG 2

POST B

3.9. Potraga za blagom

Tema: Digitalno nasilje

Trajanje: 60 do 75 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

PREGLED: Ova interaktivna sesija istražuje uticaj digitalnog nasilja i štetne online komunikacije, čak i u njenim najsuptilnijim oblicima. Kroz simboličnu i zanimljivu igru potrage (scavenger hunt), učesnici će doživeti emocionalne posledice negativnih poruka i razviti empatiju prema onima koji su meta. Aktivnost podstiče kritičko razmišljanje o moći reči, ulozi koju imamo u digitalnom prostoru i strategijama za promovisanje ljubaznosti i poštovanja u online komunikaciji i svakodnevnom životu.

CILJEVI:

- Razviti kritičko razmišljanje o online komunikaciji.
- Povećati empatiju prema osobama pogođenim sajber nasiljem.
- Prepoznati suptilne oblike nasilja ili sarkazma koji mogu biti štetni.
- Podstaći pozitivnu i poštujuću komunikaciju na internetu.
- Promovisati timski rad i zajedničko rešavanje problema.

VELIČINA GRUPE: Male grupe od 4–6 osoba, ukupno 15–30 učesnika.

MATERIJAL:

- Odštampane kartice ili papiri sa porukama sajber nasilja
- Kartice sa tragovima koje vode do sledeće poruke
- Hemijske olovke i prazne kartice za pisanje pozitivnih verzija poruka
- Selotejp, lepak u tubi ili pribadače za sakrivanje poruka po prostoru

3.9. Potraga za blagom

PRIPREMA:
Pripremite 4–6 poruka digitalnog nasilja i odgovarajuće tragove. Svaka negativna poruka treba da bude odštampana na kartici i sakrivena na unapred određenoj lokaciji. Napišite odgovarajuće kartice sa tragovima i držite ih spremne za podelu. Pripremite prazne kartice na kojima će učesnici preformulisati poruke na pozitivan način. Testirajte celu rutu tragova unapred i obezbedite prostor za završnu diskusiju, po mogućstvu sa stolicama u krugu.

INSTRUKCIJE:
Fasilitator započinje objašnjenjem cilja sesije: prepoznavanje digitalnog nasilja, razmišljanje o tome kako reči emocionalno utiču na ljude i učenje kako da se negativan govor preoblikuje u ljubaznost. Učesnici se dele u male grupe od 4–6 osoba i upoznaju sa konceptom potrage za porukama (scavenger hunt). (10 minuta) Svaka grupa dobija svoj prvi trag koji ih vodi do sakrivene poruke sajber nasilja. Nakon što je pronađu, grupa je čita i preformuliše u ljubaznu, podržavajuću verziju na praznoj kartici. Svoju pozitivnu verziju predaju fasilitatoru. Ako je odobrena, dobijaju sledeći trag i nastavljaju potragu. Ovaj proces se ponavlja dok se sve poruke ne završe. (40 minuta) Kada pronađu i preformulišu poslednju poruku, fasilitator okuplja sve učesnike u krug. Sledi završna diskusija i zajedničko razmišljanje o aktivnosti. (20–25 minuta)

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:
Završna diskusija se odvija odmah nakon aktivnosti, u obliku polustrukturisanog dijaloga. Ključna pitanja uključuju:

- Kako ste se osećali dok ste čitali te negativne poruke?
- Da li vam je bilo teško da ih pretvorite u nešto pozitivno? Zašto?
- Da li ste ikada videli ili primili slične poruke na internetu?
- Koja je razlika između šale i uvredljive poruke?
- Zašto mislite da ljudi pišu takve poruke?

3.9. Potraga za blagom

- Kako možemo podstaći ljubazniju komunikaciju na internetu?
- Šta biste uradili kada biste videli da neko trpi nasilje na mreži?
- Da li mislite da su suptilni oblici nasilja jednako štetni kao i direktne uvrede?

SAVETI ZA FASILITATORE:

Obratite pažnju na emocionalne reakcije učesnika, posebno ako imaju lična iskustva sa nasiljem. Podstaknite kreativnost pri preformulisanju poruka — ne postoji savršen odgovor. Podsetite učesnike da nema osuđivanja — ovo je edukativna aktivnost. Stvorite bezbedno, puno poštovanja i podržavajuće okruženje za sve. Prilagodite tragove prostoru koji koristite (unutra ili napolju). Pomozite timovima koji se muče sa preformulisanjem poruka u pozitivne izraze. Budite spremni da podelite anonimne primere iz stvarnog života ili iz medija ukoliko bude potrebno.

3.9. Potraga za blagom

PRILOG 1

Negativne poruke digitalnog nasilja
Vau... izgledaš debelo na ovoj slici.
Simpatično je kako misliš da si dobar u ovome.
Tvoj glas je tako iritantan, učini svima uslugu i ućutkaj se.
Ti si gubitnik. Nikada nećeš biti dobar ni u čemu.
Ti si čudak. Drži se podalje od normalnih ljudi.
Zapravo te niko ne voli. Samo se ponašaju pristojno.
Uvek sve kvariš. Zašto se uopšte trudiš?
Preosetljiv si. Bila je to samo šala.
Nikada nećeš biti bolji od svog brata/sestre.
Samo odustani već — niko te ovde ne želi.
Ti si tako loš u postizanju golova, napusti tim i nikad se ne vraćaj.
Sramota si za ovu igru, sedi na klupi!

3.9. Potraga za blagom

PRILOG 2
Kartice sa tragovima

Broj poruke	Trag	Rešenje
Poruka 1	„Ponekad sebe vidimo jasno, ponekad ne. Potraži tamo gde se često dovodi u pitanje samopouzdanje.“	Ogledalo
Poruka 2	„Tamo gde se strpljenje i logika susreću, čeka te sledeća poruka. Pronađi je blizu delova koji se slažu.“	Društvena igra (npr. slagalica, šah, ukrštenice...)
Poruka 3	„Sedi i odmori se... ali nemoj se previše udobno smestiti. Ono što tražiš može biti pravo ispod tebe.“	Ispod stolice
Poruka 4	„Pronađi mesto gde se priče dele, pišu ili zamišljaju. Istina se krije između redova.“	Knjiga
Poruka 5	„Pogledaj tamo gde ljudi stoje nelagodno, kazna u školi.“	Ponovo društvena igra
Poruka 6	„Potraga se završava tamo gde je i počela. Vrati se na mesto gde je istina prvi put nastala.“	Pretpostavlja se mesto gde se izbegava trud ili odgovornost
Poruka 7	„Gde se greške prave i uče, pronađi sledeći korak koji će ti „olakšati“ posao.“	Fasilitatori
Poruka 8	„Ovaj trag se skriva tamo gde čistimo nered — i bukvalno i emotivno.“	Kanta za smeće
Poruka 9	„Proveri gde se izlaže umetnost i — negde na zidu.“	Iza rama
Poruka 10	„Pogledaj gde ljudi pronalaze tišinu i odmor, meko mesto između buke.“	Krevet ili kauč

3.10. Muškost i mentalno zdravlje

Tema: Mentalno zdravlje

Vreme: 60–90 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (12–19 godina)

PREGLED: Sesija istražuje kako tradicionalne ideje o muškoj roli utiču na način na koji mladi muški sportisti razumeju, izražavaju i upravljaju svojim emocijama. Izaziva štetne stereotipe poput „dečaci ne plaču“ ili „pravi muškarci su uvek jaki“ i poziva učesnike na razmišljanje o tome kako ti obrasci utiču na mentalno zdravlje u sportskim sredinama. Cilj je stvoriti prostor za ranjivost, samosvest i šire razumevanje šta znači biti mentalno snažan sportista.

CILJEVI:

- Prepoznati uobičajene stereotipe i društvena očekivanja vezana za muškost u sportu
- Ispitati kako ta očekivanja utiču na izražavanje emocija i mentalno zdravlje
- Podstaći samorefleksiju o tome kako norme muškosti utiču na ponašanje i dinamiku u timu

VELIČINA GRUPE: 15–25 učesnika

MATERIJAL:

· Flipčart i markeri
· Lepi papir i olovke
· Odštampane izjave stereotipa

PRIPREMA:

Pripremite flipčart sa napisom „Šta znači biti muškarac u sportu?“ i postavite ga na vidljivo mesto. Odštampajte izjave stereotipa. Pregledajte listu izjava i izaberite one najprikladnije za nivo zrelosti vaše grupe. Pripremite papire sa natpisima „DA“ i „NE“ i zalepite ih na suprotne zidove prostorije. Pročitajte unapred pitanja za diskusiju. Kreirajte podržavajuću atmosferu — sesija može dotaći osetljive teme vezane za samovrednovanje, ranjivost ili potiskivanje emocija.

3.10. Muškost i mentalno zdravlje

INSTRUKCIJE:
Započnite sesiju pitanjem učesnicima: „Šta znači biti muškarac u vašem sportu?“. Kroz brainstorm pišite odgovore na flipčart. Podstaknite termine poput: jak, čvrst, pobednik, vođa, ne plače, nikad ne odustaje, agresivan, zaštitnik. Zatim pitajte učesnike: Da li su ova očekivanja korisna? Štetna? Ili oboje? Kako olakšavaju ili otežavaju razgovor o mentalnom zdravlju?

Objasnite da ćete sada čitati određene izjave, a na osnovu njih treba da se pomere do zida „DA“ ako se slažu ili „NE“ ako se ne slažu. Lista izjava stereotipa:

· „Jaki sportisti zadržavaju emocije za sebe.“
· „Pravi muškarci ne plaču.“
· „Ako mi trener viče, to na mene ne utiče.“
· „Razgovor o osećanjima te čini slabim.“
· „Ako ne možeš da podneseš pritisak, ne bi trebalo da budeš u timu.“
· „Kada izgubimo utakmicu, sramota je plakati.“
· „Problemi sa mentalnim zdravljem su za devojke.“
· „Biti ranjiv znači da će te drugi manje poštovati.“
· „Nije me briga ako me navijači zvižde.“

Možete takođe odštampati svaku izjavu zasebno da bi učesnici mogli da je vide. Nakon svakog izbora strane, pitajte predstavnike obe strane da objasne zašto su izabrali „DA“ ili „NE“.

Po završetku sa izjavama, postavite sledeća pitanja:
· Šta mislite o ovim stereotipnim izjavama uopšteno?
· Kako sportovi jačaju određene ideje o muškoj roli?
· Kako zapravo izgleda mentalna snaga?
· Šta bi moglo da se promeni u kulturi vašeg tima da podrži emocionalnu otvorenost?
· Kako lideri i treneri mogu da modeluju pozitivnu muškost?

3.10. Muškost i mentalno zdravlje

Pozovite volontere da anonimno napišu odgovore na lepljive papiriće na pitanje: „Jedna stvar koju bih želeo/la da ljudi razumeju o tome biti muški sportista i mentalno zdravlje je...“.

Papiriće treba da zalepe na flipčart. Pročitajte i diskutujte o odabranim odgovorima.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:
Postavite učesnicima sledeća pitanja:
· Kako je ova sesija izazvala neke od vaših stavova?
· Kako tradicionalne „muške“ uloge utiču na vaše mentalno zdravlje?
· Da li se posle ovog radionice osećate bolje pripremljeno da podržite saigrača koji se bori sa mentalnim problemima?
· Koju jednu stvar ćete pokušati da promenite u svom timu nakon ove sesije?

SAVETI ZA FASILITATORA:
Koristite humor pažljivo — potvrdite osećanja, ali ne jačajte stereotipe. Normalizujte ranjivost kroz primere (npr. poznati sportisti koji govore o mentalnom zdravlju). Nemojte forsirati nikoga da deli lične priče — dozvolite dobrovoljno učešće. Pripremite resurse ili kontakte za podršku ako se tokom sesije pojave lični problemi.

3.11. Pod pritiskom

Tema: Pritisci za uspeh i mentalno zdravlje

Vreme: 90 minuta

Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

PREGLED: Ova radionica istražuje pritisak koji sportisti osećaju da postignu uspeh. Koristićemo video za uvod u diskusiju sa učesnicima o uzrocima pritiska koji sportisti doživljavaju i mogućim mentalnim problemima koje taj pritisak može izazvati. Kada se uzroci identifikuju, fasilitator će usmeriti učesnike ka mogućim rešenjima za izbegavanje mentalnih problema izazvanih pritiskom za uspeh. Na kraju, igra će biti odigrana kako bi se zaključci iz diskusije stavili u praksu.

CILJEVI:

- Identifikovati uzroke potencijalnih mentalnih problema koje sportisti mogu doživeti usled pritiska za uspeh.
- Podizanje svesti među učesnicima da pritisak za uspeh može dovesti do mentalnih problema.
- Razmišljati o identifikovanim uzrocima i predložiti rešenja kako bi sportisti stekli veštine za upravljanje, izražavanje i tolerisanje pritiska za uspeh.

VELIČINA GRUPE: 15–20 učesnika

MATERIJAL:

· Hemijske olovke
· Papiri
· Mesto za pisanje
· Računar, projektor i ekran
· Sportski prostor (teren za košarku, fudbal ili slično)

PRIPREMA:

Za pripremu prostora potreban je veliki učionički ili sala za sastanke koji može primiti grupu od oko 20 ljudi. Svaki učesnik treba da ima stolicu i sto za pisanje ili korišćenje laptopa. Za praktični deo sesije potreban je sportski prostor za igranje zabavnih igara. Pripremite video zapise unapred.

3.11. Pod pritiskom

INSTRUKCIJE

Prvo, fasilitator prikazuje dva video zapisa koja služe kao uvod u radionicu:
Video 1: Lamine Yamal 2025 - Locas Jugadas, Goles y Asistencias.
https://youtu.be/P5lISUcT1MY?si=XOcjYJjg-Oh3ye-_

Video prikazuje Lamine Yamala, jednog od najboljih fudbalera na svetu sa samo 17 godina. U videu se vidi kako igra fudbal na veoma visokom nivou, dok se zabavlja i deluje opušteno.

Video 2:Lamine Yamal |_| Shake Body - Skales
https://youtu.be/-szpHjr82oE?si=qUgl0c3RhUJ3FWnS

Nakon toga, fasilitator postavlja sledeća pitanja:

· Da li mislite da Lamine Yamal oseća pritisak da uspe?
· Kakav stav ima dok igra? (zabavan, opušten)
· Da li se i vi tako osećate dok igrate svoj sport?
· Ako ne, koji su razlozi zbog kojih se ne osećate tako?

Učesnici dobijaju 10 do 15 minuta da napišu razloge (ako se ne osećaju kao Yamal). Fasilitator može da vodi učesnike i navede moguće razloge, kao što su:

- Perfekcionizam i strah od neuspeha
- Anksioznost vezana za nastup i pretreniranost
- Očekivanja trenera, roditelja i sponzora

Kada svi učesnici napišu svoje „razloge“, svi razlozi se napišu i istaknu na flipčartu. Sledeći korak je da se formiraju grupe od po 3 ili 4 osobe, i da se svi razlozi podele između grupa. Cilj je da svaka grupa predloži rešenje ili meru kako da se spreči da nas ti uzroci negativno pogađaju u sportskoj praksi. Za ovaj deo je predviđeno 20 minuta.

3.11. Pod pritiskom

Fasilitator za moguće rešenja/mere koje fasilitator može da koristi za vođenje učesnika:

- Naučiti tehnike ili alate za kontrolu emocija.
- Postavljati ostvarive ciljeve.
- Izražavati se slobodno i ne bojati se da podignete ruku ako je potrebno. Po potrebi potražiti stručnu pomoć.
- Planovi za samonegu: usvojiti zdrave navike koje podstiču emocionalnu ravnotežu.
- Izbegavati prekomernu upotrebu društvenih mreža (koje mogu biti izvor problema u ranoj dobi) i ignorisati medijske kritike.

Kada grupe završe sa predloženim rešenjima/merama, predstaviće ih na flipčartu. Zatim sledi završna diskusija sa svim učesnicima da se vidi da li mogu da doprinesu nekim novim rešenjima/merama. Kada se svi slože oko uzroka i rešenja/mera, fasilitator predlaže zabavnu igru (20-30 minuta):

Igrajte sport učesnika na zabavan i opušten način, pokušavajući da imitiraju Lamine Yamala. Na primer, može biti košarka, fudbal, rukomet ili slično, gde svaki sportista pokušava da igra na način kao Lamine Yamal.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA:
Najvažniji cilj sesije je da se predlože moguća rešenja za prevenciju problema mentalnog zdravlja. Zbog toga, kada se identifikuju uzroci i kada učesnici sami daju predloge rešenja, efekat učenja je veći nego da su samo slušali predavanje o uzrocima i rešenjima bez svoje aktivne uloge. Evaluacija treba da bude i usmena, sa učesnicima, gde se razgovara o svemu što su naučili i zašto im je ova tema važna i korisna.

Za evaluaciju sesije, fasilitator postavlja sledeća pitanja učesnicima:

1. Da li vam je ova sesija pomogla u vašoj sportskoj praksi?
2. Ako jeste, šta vam je najviše pomoglo u ovoj sesiji za vašu sportsku praksu?
3. Zašto je važno pristupiti sportu na zabavan i opušten način?

3.11. Pod pritiskom

SAVETI ZA FASILITATORE:
Važno je da fasilitator stvori prijateljsko okruženje u kome svi učesnici mogu slobodno da se izraze. Takođe, treba da dobro poznaje određeni vokabular vezan za ovu temu kako bi preciznije vodio diskusiju i omogućio učesnicima da „nauče“ termine povezane sa mentalnim zdravljem u sportu.

MATERIJAL ZA FASILITATORE:
Važno je da fasilitatori ponesu neke članke o mentalnom zdravlju u sportu, bilo novinske tekstove ili čak naučne publikacije. Ovaj materijal može biti koristan za jačanje ili olakšavanje razumevanja uzroka i posledica mentalnog zdravlja kroz studije slučaja sa posebnim društvenim uticajem.

3.12.Molimo, bez dodatnog pritiska

Tema: Pritisak na uspeh i mentalno zdravlje

Vreme: 60 minuta

Ciljna grupa: roditelji sportista iz istog tima ili sportskog kluba

PREGLED: Cilj ove sesije je da se identifikuje uticaj koji roditelji imaju na svoju decu u pogledu pritiska da ostvare sportski uspeh. U tu svrhu, vodiće se diskusija pod vođstvom fasilitatora u kojoj će roditelji prepoznati negativne uticaje koje vrše na svoju decu pritiskom za postizanje sportskog uspeha. Nakon što se ti negativni uticaji identifikuju, diskusija se nastavlja kako bi učesnici razvili predloge i mere za izbegavanje ovih negativnih uticaja, kao i moguća rešenja ukoliko su takvi uticaji već nastupili.

CILJEVI:

- Identifikovati negativne uticaje koje roditelji mogu imati na svoju decu pritiskom da uspeju u sportu.
- Podizanje svesti kod roditelja da pritisak za sportski uspeh može izazvati probleme sa mentalnim zdravljem kod njihove dece.
- Kreirati predloge i mere za prevenciju negativnog uticaja roditelja i uspostaviti rešenja ukoliko je pritisak već prouzrokovao probleme.

VELIČINA GRUPE: 15–20 učesnika

MATERIJAL:

- Hemijske olovke
- Papiri
- Prostor za pisanje
- Flipchart i flomasteri

3.12.Molimo, bez dodatnog pritiska

INSTRUKCIJE

Sesija će započeti ličnim pitanjem za roditelje:

- Koji je razlog zbog kojeg vaše dete trenira sport?

Učesnicima će biti dato 5 minuta da zapišu svoje razloge, nakon čega će svi razlozi biti podeljeni, a fasilitator će ih zapisivati na flipčart (narednih 10 minuta).
Naredni korak biće sledeća pitanja za učesnike:
·Koji negativni uticaji mogu vršiti pritisak na sportski uspeh vaše dece?
·Mislite li da pritisak za sportski uspeh može izazvati probleme sa mentalnim zdravljem kod vaše dece?
·Ako da, koji mentalni problemi mogu nastati?

Učesnici će zapisati svoje odgovore, a zatim će fasilitator zabeležiti sve negativne uticaje na flipčart (15–20 minuta). Vodič za fasilitatora kako bi usmeravao učesnike tokom razmišljanja o negativnim uticajima:
- Perfekcionizam i strah od neuspeha.
- Anksioznost vezana za performanse i prekomerni trening.
- Očekivanja trenera, roditelja, sponzora.

Nakon što se identifikuju negativni uticaji sportskog pritiska na sportski uspeh, formiraće se grupe od po 3–4 osobe kako bi osmislile predloge/mere za poboljšanje, na osnovu prethodno identifikovanih negativnih uticaja (fasilitator će podeliti zapažene negativne uticaje od strane ostalih grupa). Kada predlozi budu formulisani, fasilitator će ih zapisati na flipčart, nakon čega će se održati završna diskusija sa svim učesnicima da bi se utvrdilo da li se može naći još predloga ili mera (20 minuta). Vodič za fasilitatora za usmeravanje učesnika pri razmišljanju o merama:
- Stabilno porodično okruženje koje ne vrši pritisak na sportistu da postigne profesionalne ili nerealne rezultate u odnosu na njegove ili njene sposobnosti.
–Porodična okruženja mogu takođe predstavljati negativan uticaj ako dete oseća pritisak da ostvari sportski uspeh ili visoke performanse koje su nerealne za njegove ili njene sposobnosti, talenat ili kapacitete. Ponekad ovaj prekomerni pritisak dolazi od roditelja koji nisu uspeli da ostvare svoje ciljeve u sportu i pokušavaju da ih ostvare kroz svoju decu.

3.12.Molimo, bez dodatnog pritiska

–Poštujte sportiste, trenere, sudije i navijače protivničkog tima. Roditelji su porodica sportiste, a ne njihovi treneri.
–Imati empatiju prema sportistima. Slušajte, posmatrajte i prepoznajte potencijalne probleme sa kojima se njihova deca suočavaju usled prevelikog pritiska.
–Ne preterujte sa korišćenjem društvenih mreža (plodno tlo za probleme u ranom uzrastu).

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Najvažniji cilj ove sesije je da se predlože moguća rešenja za prevenciju problema mentalnog zdravlja. Iz tog razloga, kada se identifikuju uzroci i kada učesnici iznesu svoje predloge za moguća rešenja, budući da su sami kreirali te predloge, efekat učenja će biti veći nego da su samo prisustvovali predavanju u kojem bi im bili objašnjeni uzroci i rešenja bez njihove aktivne participacije. Evaluacija sesije takođe treba da se sprovede usmenim putem, kroz razgovor sa učesnicima, kako bi se diskutovalo o svemu što su naučili i zašto im je ova tema korisna i važna. Za evaluaciju sesije, fasilitator će postaviti sledeća pitanja učesnicima:
1) Da li vam je ova sesija pomogla da poboljšate odnos sa svojom decom?
2) Ako jeste, koje biste predloge ili mere naveli kao korisne za uključivanje vaše dece u zdrave sportske aktivnosti?

SAVETI ZA FASILITATORE

Važno je da fasilitator stvori prijateljsko i otvoreno okruženje kako bi svi učesnici mogli slobodno da izraze svoje mišljenje. Takođe, fasilitator treba da savlada određeni vokabular vezan za ovu temu, kako bi preciznije vodio diskusiju i omogućio učesnicima da „nauče“ pojmove vezane za mentalno zdravlje u sportu.

MATERIJAL ZA FASILITATORE

Bitno je da fasilitatori ponesu određene članke o mentalnom zdravlju u sportu, bilo da su u pitanju novinski članci ili naučne publikacije. Ovaj materijal može se koristiti za dodatno objašnjavanje i razumevanje uzroka i posledica problema mentalnog zdravlja, kroz studije slučaja koje imaju konkretan društveni uticaj.

3.13.Molimo, bez dodatnog pritiska

Tema: Suočavanje sa porazom i osećaj da je sve u redu i nakon njega
Trajanje: 90 minuta
Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrasta od 12 do 19 godina)

PREGLED
Ova radionica se bavi frustracijom kod sportista – kako da se nose sa greškama i porazima, sa ciljem da se osećaju dobro i nakon greške ili poraza. Koristićemo dva video snimka kako bismo započeli diskusiju među učesnicima na temu GREŠKE SU DEO IGRE. Sledeći korak biće da svi učesnici podele kako se osećaju nakon što naprave grešku ili dožive poraz, i kakve potencijalne probleme sa mentalnim zdravljem to može da izazove. Kada se identifikuju ta osećanja, fasilitator će voditi učesnike ka mogućim rešenjima za izbegavanje problema sa mentalnim zdravljem koji nastaju usled pritiska da se ostvari uspeh. Na kraju, biće organizovana igra kojom će se zaključci iz diskusije primeniti u praksi.

CILJEVI
- Identifikovati uzroke potencijalnih problema sa mentalnim zdravljem koje sportisti mogu doživeti nakon greške ili poraza.
- Učesnicima predočiti da su greške sastavni deo igre.
- Podstaći svest o tome da preterano davanje značaja greškama može dovesti do problema sa mentalnim zdravljem.
- Predložiti rešenja koja će pomoći sportistima da razviju veštine za upravljanje, izražavanje i tolerisanje greškama i poraza.

VELIČINA GRUPE: 15–20 učesnika

MATERIJAL
- Hemijske olovke
- Papiri
- Površina za pisanje
- Računar, projektor i platno
- Sportski teren (košarkaški, fudbalski ili sličan)

3.13.Sport je Igra

PRIPREMA

Za pripremu prostora za sesiju, potrebna je velika učionica ili sala za sastanke koja može da primi grupu od otprilike 20 osoba. Svaki učesnik treba da ima stolicu i sto kako bi mogao da piše ili koristi laptop. Za praktični deo sesije, potreban je sportski teren kako bi se odigrala zabavna igra. Takođe, pripremiti i video snimke unapred.

INSTRUKCIJE

Sesija će početi prikazivanjem dva video snimka koje fasilitator pušta na ekranu, a koji se odnose na greške Majkla Džordana. Prvi video prikazuje deset grešaka koje je Majkl Džordan napravio na terenu:

Video 1: 10 Times Michael Jordan Got SCHOOLED!
https://youtu.be/AwDE_qg7t_c?si=hbl7yKy823lPtS4o

Drugi video je refleksija samog Majkla Džordana o sopstvenim greškama:
Video 2: Lecciones de Éxito: Aprender del Fracaso con Jordan | TikTok
Odmah nakon videa, fasilitator će prikazati frazu ispisanu velikim slovima na ekranu:

GREŠKE SU DEO IGRE.

Od ovog trenutka počinje prvi deo diskusije, sa sledećim pitanjima za učesnike:

- Šta mislite o video snimcima?
- Kakvo je vaše mišljenje o poruci: GREŠKE SU DEO IGRE?

Fasilitator treba da ohrabri učesnike da se opuste, sa ciljem da se osećaju prijatnije (10–15 minuta). Kada se „probije led“, fasilitator postavlja dva lična pitanja:

- Kako se osećaš kada napraviš grešku?
- Kako se osećaš nakon poraza?

3.13.Sport je Igra

Učesnici će imati 10 minuta da napišu svoje odgovore. Vodič za fasilitatora, mogući odgovori:
- Neuspeh u postizanju postavljenih ciljeva. Loši rezultati.
- Nepovoljno poređenje sa saigračima ili protivnicima.
- Osećaj da te okolina ne prepoznaje i ne ceni: porodica, klub, trener, saigrači, navijači, mediji.
- Loši odnosi sa saigračem ili trenerom. Toksični odnosi u svlačionici.

Sledeći korak je da se svi odgovori podele sa ostalim učesnicima (10–15 minuta).

Da bi se dodatno osnažila poruka GREŠKE SU DEO IGRE, fasilitator će pustiti još dva video snimka na ekranu:

Video 3: China estrena el primer campeonato de boxeo entre robots humanoides con control humano

Video 4: Robocup, el mundial de fútbol con robots

Na kraju video snimaka, fasilitator prikazuje sledeću rečenicu na ekranu, velikim slovima:

LJUDI NISU MAŠINE.

Ljudi imaju osećanja, i upravo zahvaljujući njima, u stanju smo da se bavimo sportom mnogo bolje od mašina.

Sledeći korak je da fasilitator postavi pitanje učesnicima:
·Koje mere smatraš prikladnim za prevazilaženje frustracije?

Svaki učesnik će zapisati mere koje smatra korisnim, a zatim će se svi odgovori podeliti sa grupom (15 minuta). Vodič za fasilitatora, mogući odgovori:

3.13.Sport je Igra

- Naučiti tehnike ili alate za kontrolu emocija.
- Posmatrati neuspeh kao deo ličnog rastra, graditi samopouzdanje nezavisno od rezultata i pružati podršku saigračima nakon poraza.
- Izražavaj se slobodno i ne boj se da digneš ruku kada je potrebno. Ako je potrebno, potraži stručnu pomoć.
- Empatija trenera kako bi prepoznali, sprečili i rešavali frustracije. Ovo će pomoći sportistima da poboljšaju svoj učinak.
- Ne preterivati sa korišćenjem društvenih mreža (koje su često izvor problema u ranom uzrastu) i ne obraćati previše pažnje na medijsku kritiku.

Završni korak je prikazivanje video snimka na kojem saigrači bodre golmana koji je upravo primio gol posle greške:
Video 5: Lucas Cañizares, consolado por sus compañeros madridistas tras llorar por un error

Ovaj video poslužiće kao model za sledeću igru:
Učesnici će se podeliti u timove po četiri osobe i igraće sport koji inače treniraju (npr. mali fudbal, košarku, rukomet itd.). Kada neko od učesnika napravi grešku, ostatak tima će mu prići da ga ohrabri i pruži podršku (20–25 minuta).

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Najvažniji cilj ove sesije je da se predlože moguća rešenja za prevenciju problema mentalnog zdravlja. Iz tog razloga, kada se identifikuju uzroci i kada učesnici iznesu svoje predloge za moguća rešenja, budući da su sami kreirali te predloge, efekat učenja će biti veći nego da su samo prisustvovali predavanju u kojem bi im bili objašnjeni uzroci i rešenja bez njihove aktivne participacije. Evaluacija sesije takođe treba da se sprovede usmenim putem, kroz razgovor sa učesnicima, kako bi se diskutovalo o svemu što su naučili i zašto im je ova tema korisna i važna.
Za evaluaciju sesije, fasilitator će postaviti sledeća pitanja učesnicima:
1) Da li vam je ova sesija pomogla u vašem bavljenju sportom?
2) Ako jeste, šta vam je najviše pomoglo u vezi sa ovom sesijom u vašoj sportskoj praksi?
3) Kako sada gledate na greške koje se dešavaju tokom igre?

3.13.Sport je Igra

SAVETI ZA FASILITATORE

Važno je da fasilitator stvori prijatno i prijateljsko okruženje kako bi svi učesnici mogli slobodno da se izraze. Takođe, fasilitator bi trebalo da savlada određeni vokabular vezan za ovu temu kako bi mogao preciznije da usmerava diskusiju i omogući učesnicima da „nauče“ termine vezane za mentalno zdravlje u sportu.

MATERIJAL ZA FASILITATORE

Važno je da fasilitator ponese određene članke o mentalnom zdravlju u sportu – bilo iz novina ili čak iz naučnih publikacija. Ovaj materijal može se koristiti za dodatno objašnjavanje i lakše razumevanje uzroka i posledica problema mentalnog zdravlja kroz studije slučaja sa konkretnim društvenim uticajem.

3.14.Pomozi mi da se zabavim

Tema: Suočavanje sa porazom i osećaj da je sve u redu i nakon njega
Trajanje: 90 minuta
Ciljna grupa: Roditelji sportista iz istog tima ili istog sportskog kluba

PREGLED
Ova sesija ima za cilj da identifikuje uticaj koji roditelji imaju na svoju decu kada je u pitanju nošenje sa frustracijom, kao i način na koji roditelji utiču na toleranciju dece prema neuspehu i porazu. Prvi korak biće da se identifikuje kako se vaša deca osećaju povodom neuspeha i poraza. Zatim ćemo pokušati da utvrdimo razloge zbog kojih se deca loše osećaju kada dožive neuspeh ili poraz. Na kraju, roditelji će predložiti mere i alate koji mogu pomoći njihovoj deci da prevaziđu strah od pravljenja grešaka i nauče kako da se nose sa porazima.

CILJEVI
- Identifikovati negativne uticaje koje roditelji mogu imati na svoju decu u vezi sa nošenjem sa greškama i porazima.
- Povećati svest roditelja o tome da nepoznavanje načina kako da pomognu deci da se nose sa greškama i porazima može dovesti do problema sa mentalnim zdravljem kod dece.
- Osmisliti predloge za sprečavanje negativnog uticaja roditelja na decu i utvrditi mere za pravilno nošenje sa greškama i porazima.

VELIČINA GRUPE: 15-20 učesnika.

MATERIAL
- Hemijske olovke
- Papiri
- Površina za pisanje
- Flipčart i markeri

3.14.Pomozi mi da se zabavim

PRIPREMA

Fasilitatori bi trebalo da imaju iskustvo u sportu – po mogućstvu treneri, sportski psiholozi ili nastavnici fizičkog vaspitanja. Takođe, treba da imaju iskustvo u radu sa grupama kako bi mogli da moderiraju diskusiju i usmere grupu ka rešenjima navedenim u delu Ciljevi sesije.

INSTRUKCIJE

Sesija će početi tako što će fasilitator velikim slovima napisati sledeću rečenicu na flipčartu:

GREŠKE SU DEO IGRE

Zatim će fasilitator otvoriti kratku diskusiju sa svim učesnicima na temu ove rečenice (10 minuta):

- Šta mislite o ovoj tvrdnji (GREŠKE SU DEO IGRE)?

Kada se „probije led“, fasilitator će postaviti sledeća pitanja svim učesnicima:

- Kako se vaša deca osećaju kada naprave grešku?
- Kako se vaša deca osećaju nakon poraza?

Učesnici će imati 10 minuta da zapišu svoje odgovore, nakon čega će se svi odgovori podeliti sa grupom, a fasilitator će ih zapisati na flipčart (još 10 minuta).

Sledeći korak biće da fasilitator postavi sledeća pitanja:

- Zašto mislite da se vaša deca tako osećaju nakon greške ili poraza?
- Mislite li da frustracija može izazvati probleme sa mentalnim zdravljem kod vaše dece?
- Ako da, koje probleme sa mentalnim zdravljem?

Učesnici će zapisati svoje odgovore, a zatim će fasilitator sve odgovore zapisati na flipčart (15–20 minuta). Vodič za fasilitatora, mogući odgovori za usmeravanje učesnika:

3.14.Pomozi mi da se zabavim

- Neuspeh u postizanju postavljenih ciljeva. Loši rezultati.
- Nepovoljno poređenje sa vršnjacima ili protivnicima.
- Osećaj da ih okolina ne prepoznaje i ne ceni: porodica, klub, trener, saigrači, navijači, mediji.
- Loši odnosi sa saigračem ili trenerom. Toksični odnosi u svlačionici.

Kada se odgovori identifikuju, formiraće se grupe od 3–4 osobe kako bi osmislili predloge/mere za unapređenje, zasnovane na prethodno utvrđenim negativnim uticajima. Nakon što se predlozi usaglase, fasilitator će ih zapisati na flipčart, a zatim će se održati završna diskusija sa svim učesnicima kako bi se proverilo da li se može doći do još ideja ili mera. (20 minuta)
Vodič za fasilitatora, predlozi/mere za usmeravanje učesnika:

- Naučiti tehnike ili alate za kontrolu emocija.
- Posmatrati neuspeh kao deo ličnog napretka, graditi samopouzdanje nezavisno od rezultata i pružati deci podršku nakon poraza.
- Podsticati decu da se slobodno izražavaju i da se ne plaše da se obrate kada se osećaju loše. Ako je potrebno, potražiti stručnu pomoć.
- Pokazivati empatiju prema trenerima i sarađivati sa njima u prepoznavanju, sprečavanju i rešavanju frustracija. To će pomoći sportistima da poboljšaju svoj učinak.
- Prekomerna upotreba mobilnih telefona dovodi do problema sa koncentracijom, što uzrokuje više grešaka tokom sportske aktivnosti. Smanjenje upotrebe mobilnih telefona može smanjiti broj grešaka kod dece u sportu.
- Ohrabrivati decu da ne preteruju sa korišćenjem društvenih mreža i da ignorišu negativne komentare sa društvenih mreža i drugih medija.

3.14.Pomozi mi da se zabavim

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Najvažniji cilj ove sesije jeste da se predlože moguća rešenja za prevenciju problema mentalnog zdravlja. Zbog toga, kada se uzroci identifikuju i kada učesnici sami predlože rešenja, efekat učenja će biti veći nego da su samo prisustvovali predavanju u kojem bi im uzroci i rešenja bili objašnjeni bez njihove aktivne uključenosti. Evaluacija treba da se sprovede usmeno, kroz razgovor sa učesnicima, kako bi se diskutovalo o svemu što su naučili i zašto im je ova tema korisna i važna. Za evaluaciju sesije, fasilitator postavlja sledeća pitanja:

1) Da li vam je ova sesija pomogla da poboljšate odnos sa vašom decom?
2) Ako jeste, za koje predloge ili mere mislite da bi mogle da pomognu vašoj deci da bi učestvovala u zdravim sportskim aktivnostima?

SAVETI ZA FASILITATORE

Važno je da fasilitator stvori prijatno i prijateljsko okruženje kako bi svi učesnici mogli slobodno da se izraze. Takođe, fasilitator bi trebalo da savlada određeni vokabular vezan za ovu temu kako bi mogao preciznije da usmerava diskusiju i omogući učesnicima da „nauče“ termine vezane za mentalno zdravlje u sportu.

MATERIJAL ZA FASILITATORE

Važno je da fasilitator ponese određene članke o mentalnom zdravlju u sportu – bilo iz novina ili čak iz naučnih publikacija. Ovaj materijal može se koristiti za dodatno objašnjavanje i lakše razumevanje uzroka i posledica problema mentalnog zdravlja kroz studije slučaja sa konkretnim društvenim uticajem.

3.15.Diši, Usredsredi se, Takmiči se

Tema: Emocionalna regulacija i fokus pre takmičenja
Trajanje: 20 minuta
Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrasta od 12 do 19 godina)

PREGLED

Sportski učinak mladih sportista u velikoj meri zavisi od njihove emocionalne pripremljenosti. Ovladavanje uobičajenim emocijama kao što su anksioznost, strah i prevelika motivacija može biti presudno za performans. Tehnike poput ritmičnog disanja, svesnosti tela i ponavljanja osnažujućih fraza pomažu sportistima da razviju unutrašnja stanja fokusa i smirenosti. This workshop promotes, in a practical way and adapted to the age group, strategies to create emotional stability before competitions. Ova radionica na praktičan način, prilagođen uzrastu učesnika, promoviše strategije za postizanje emocionalne stabilnosti pre takmičenja. Primenjuje se iskustveni i participativni pristup, sa vođenim vežbama, ličnom refleksijom i pozitivnim „usidrenjem“. Tehnike su zasnovane na dokazima iz neuronauke i sportske psihologije. Vežbe su jednostavne i dostupne čak i sportistima koji ranije nisu imali iskustva sa mentalnim treninzima.

CILJEVI

- Naučiti i vežbati tehniku ritmičnog disanja (5s/5s) za emocionalnu samoregulaciju.
- Podstaći telesnu svesnost kao stub za fokus i smirenost.
- Osmisliti ličnu frazu za aktivaciju kao alat za mentalnu pripremu.
- Primeniti jednostavnu mentalnu rutinu koju sportisti mogu samostalno koristiti pre takmičenja.

VELIČINA GRUPE:

- Idealno 6 do 15 sportista (može se prilagoditi i individualnim sesijama)

MATERIJAL

- Strunjače ili stolice za svakog sportistu
- Zvučnik ili mobilni telefon sa blagom pozadinskom muzikom (opciono)
- Kartice ili papiri formata A5 za pisanje rečenica
- Štampani vodič sa sažetkom vežbi

3.15.Diši, Usredsredi se, Takmiči se

PRIPREMA

Pregledajte ceo scenario sesije i unapred uradite sve vežbe. Obezbedite miran, prijatan prostor bez vizuelnih ometanja. Odštampajte kartice/fraze i pomoćne vodiče za svakog učesnika. Pripremite audio snimak sa umirujućim glasom (ili iskoristite postojeći) koji broji udisaje i izdisaje po šemi 5s/5s.

INSTRUKCIJE

Trenutak 1 *– Dobrodošlica i uvod (2 minuta)*
Objasnite cilj sesije: „Pripremamo um za takmičenje. Kada kontrolišemo disanje, kontrolišemo i um.“

Trenutak 2 *– Ujednačeno disanje (5 minuta)*
Instrukcija: „Udah za 5 sekundi... izdah za 5 sekundi... tako 3 minuta.“

Trenutak 3 *– Aktivni sken tela (5 minuta)*
Udobno se smestite.
Sedite ili stojte uspravno. Zatvorite oči ili spustite pogled. Udahnite duboko.

- *Ramena: Lagano podignite ramena ka ušima, zadržite trenutak, pa opustite. Ponovite 2–3 puta.*
- *Vrat: Polako nagnite glavu ulevo i udesno. Ako je prijatno, nežno kružite glavom.*
- *Šake: Stisnite pesnice, zadržite, pa opustite i raširite prste. Lagano rotirajte zglobove.*
- *Sken celog tela: Osetite telo – grudi, stomak, kukove, noge, stopala. Ako osećate napetost, blago pomerite deo tela ili pomerite prste na nogama.*
- *Završetak: Udahnite duboko još jednom. Osetite svoje telo – stabilno, prisutno, ovde i sada.*

Trenutak 4 – Fraza moći (3 minuta)
Zapišite kratku rečenicu koja vas podseća na vašu unutrašnju snagu. Zatvorite oči i mentalno ponovite tu frazu 3 puta.

Trenutak 5 *– Zatvaranje i refleksija (2 minuta)*
Poruka za kraj: „Ova praksa je tvoja. Možeš je koristiti pre svake utakmice ili treninga.“

3.15.Diši, Usredsredi se, Takmiči se

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja učesnicima:

- Kako se sada osećaš u poređenju sa početkom sesije?
- Koji deo ti je bio najteži ili najkorisniji?
- Šta možeš da počneš da radiš drugačije pre utakmica?
- Koju od ovih vežbi možeš da zamisliš da ponavljaš samostalno?
- Kako bi se osećao kada bi ovo postalo deo tvoje rutine pre utakmice?

SAVETI ZA FASILITATORE

Koristite jednostavan i razumljiv jezik. Radite vežbe zajedno sa sportistima (budite im primer). Validirajte osećanja učesnika bez osuđivanja. Naglasite da redovno vežbanje donosi bolje rezultate. Vodite sesiju smirenim i ohrabrujućim tonom glasa. Umesto pitanja poput: „Je l' sve u redu?", pitajte: „Šta si osetio?" (otvorenija i dublja pitanja).

Ova radionica može biti deo šireg ciklusa sa sledećim temama:

- „Samopouzdanje u pokretu" (emocionalna i fizička aktivacija)
- „Svesno isključivanje" (emocionalni oporavak)
- „Regeneracija kao tim" (koregulisanje i kolektivna empatija)

3.15.Diši, Usredsredi se, Takmiči se

Priručnik 1

Pre nego što uđemo u takmičenje ili trening, važno je da zastanemo. Ova kratka rutina pomoći će ti da umiriš telo, fokusiraš um i pripremiš se da daš svoj maksimum. Koristićemo disanje, pokret i frazu moći kako bismo se osećali prizemljeno, samopouzdano i spremno. Hajde da počnemo.

Trenutak 1 – Dobrodošlica (2 minuta)
„Pripremimo um za takmičenje.
Kontroliši dah, kontroliši um."

Trenutak 2 – Ujednačeno disanje (5 minuta)
Udahni na nos – broji do 5
Izdahni na usta – broji do 5
Zadrži ovaj ritam 3 minuta
Ako se dekoncentrišeš, nežno se vrati na disanje

Trenutak 3 – Aktivni sken tela (5 minuta)
Sedi ili stani uspravno, zatvori oči, diši
Ramena: Podigni → zadrži → opusti (2–3 puta)
Vrat: Nagnuti glavu levo-desno, blago zarotirati
Šake: Stisni pesnice → raširi prste → rotiraj zglobove
Telo: Obrati pažnju na stopala, noge, kukove. Pomeraj prste ako treba
Završi dubokim udahom – oseti stabilnost

Trenutak 4 – Fraza moći (3 minuta)
Izaberi snažnu frazu (npr. „Smiren sam i spreman")
Tiho je ponovi 3 puta

Trenutak 5 – Zatvaranje (2 minuta)
„Ovo je tvoja vežba.
Koristi je pre svake utakmice ili treninga.
Fokusiran si. Spreman si."

3.16.Samopouzdanje u Pokretu

Tema: Oslobađanje napetosti i aktivacija fizičkog prisustva pre takmičenja
Trajanje: 20 minuta
Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrasta 12–19 godina)

PREGLED
Pre takmičenja, telo i um moraju biti usklađeni kako bi se postigao najbolji učinak. Svesna fizička aktivacija je moćan alat za oslobađanje nagomilane napetosti, smanjenje stresa i stvaranje samopouzdanja. Ova radionica predlaže praktičan i energičan pristup, koristeći slobodno kretanje i disanje kao mehanizme za podsticanje prisutnosti, samopouzdanja i pozitivne emocionalne pripreme kod mladih sportista. Sesija se zasniva na somatskim praksama, ritmičkoj muzici i tehnikama slobodnog izražavanja tela. Vežbe za podizanje energije (drmanje), sloboda pokreta i vođeno disanje kombinuju se kako bi se podstakla aktivacija i samopouzdanje. Metodologija je inkluzivna, ne zahteva prethodno iskustvo i poštuje individualni ritam svakog sportiste.

CILJEVI
- Osloboditi emocionalnu i fizičku napetost kroz svesno kretanje
- Razviti fokus i prisutnost kroz pažnju na telo u pokretu
- Stvoriti unutrašnje stub samopouzdanja pomoću disanja i držanja tela
- Podstaći samoizražavanje kao oblik sigurne emocionalne pripreme

VELIČINA GRUPE: Idealno 8 do 20 sportista

MATERIJAL
- Velik i bezbedan prostor za kretanje
- Kartice sa simbolima snage ili vizualizacijama (opciono)
- Štampani vodič sa instrukcijama i frazama za stabilnost

PRIPREMA
Unapred izabrati muziku odgovarajućeg ritma, bez tekstova. Pregledati vežbe i uvežbati instrukcije jasnim i motivišućim tonom. Prostor mora biti bez prepreka i sa dobrom ventilacijom. Pripremiti kartice sa simbolima ili ključnim rečima (opciono).

3.16.Samopouzdanje u Pokretu

INSTRUKCIJE

Trenutak 1 – Uvod i pokretanje (2 min)
Objašnjenje: „Aktiviraćemo telo i osloboditi se napetosti kroz slobodno kretanje.“

Trenutak 2 – Protresanje (5 min)
Uputstvo: „Protresi ruke, zatim noge, ramena, celo telo. Pusti napetost da izađe.“

Trenutak 3 – Slobodno kretanje uz muziku (5 min)
„Pusti telo da se kreće kako želi. Nema tačno ili pogrešno. Slušaj muziku i odgovori telom.“

Trenutak 4 – Vođeno disanje (5 min)
„Udahni duboko na nos... izdahni na usta. 5 potpunih ciklusa.“

Trenutak 5 – Osnaživanje i zatvaranje (3 min)
„Zauzmi snažnu pozu (npr. heroj, lav). Diši i oseti kako tvoje samopouzdanje raste.“

“Hajde da oslobodimo napetost iz tvog tela. Počni da lagano treseš ruke. Pusti da energija prođe kroz ramena, kroz šake. Sada i noge. Pokreni celo telo kao da stresaš stres sa sebe. Nema tačno ili pogrešno — pusti telo da radi ono što želi.”

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

· Koji deo ti je bio najoslobodniji?
· Šta se promenilo u tvom telu i umu tokom vežbe?
· Kako možeš da iskoristiš ovakav vid aktivacije pre treninga ili takmičenja?
· Koji deo vežbe ti je najviše pomogao da osetiš samopuzdanje?

3.16.Samopouzdanje u Pokretu

MATERIJAL ZA FASILITATORE

- Preporučena plejlista sa instrumentalnom muzikom (100–120 bpm)
- Karte sa simbolima (lav, planina, munja, sunce)

SAVETI ZA FASILITATORE

Validirajte sve oblike kretanja kao ispravne. Stvorite okruženje koje je bezbedno i zabavno. Ohrabrite individualnost i slušanje sebe. Prilagodite tempo energiji grupe. Učestvujte zajedno sa grupom — ako se vi krećete, oni dobijaju dozvolu da se i sami pokrenu. Nikada ne ispravljajte pokrete — samo ih podstičite frazama poput „prati svoj ritam“, „tako je“.

Ova radionica može prethoditi ili se dopuniti sledećim:

- „Diši, Poravnaj se, Takmiči se“ (emocionalna priprema)
- „Svesno Isključivanje“ (oporavak nakon igre)
- „Oporavak kao Tim“ (kolektivni emocionalni oporavak)

3.16.Samopouzdanje u Pokretu

INSTRUKCIJE

Ponekad nam je um prepun misli ili nam je telo napeto — posebno pre nastupa ili kada treba da se skoncentrišemo. Ova kratka rutina pomaže da otpustimo napetost, probudimo telo i osetimo mir i snagu. Hajde da se pokrenemo, dišemo i zajedno resetujemo.

Trenutak 1 – Uvod (2 min)
Probudićemo telo i otresti stres. Pokrenućemo se da bismo se osećali bolje.

Trenutak 2 – Protresanje (5 min)
Počni da treseš ruke. Zatim protresi noge, ramena, glavu — celo telo.
Pusti sve da ode. Neka napetost spadne s tebe.

Trenutak 3 – Slobodno kretanje uz muziku (5 min)
Sada se samo kreći onako kako tvoje telo želi.
Nema tačno ili pogrešno — oseti muziku i dozvoli telu da reaguje.

Trenutak 4 – Vođeno disanje (5 min)
Udahni polako na nos... Izdahni na usta...
Ponovi to 5 puta.
Oseti kako se tvoje telo usporava i opušta.

Trenutak 5 – Osnaživanje i zatvaranje (3 min)
Sada zauzmi snažan stav — kao heroj ili lav.
Stani uspravno, diši duboko i oseti svoju unutrašnju snagu.

3.17.Svesno Isključivanje

Tema: Fizički i emocionalni oporavak nakon treninga ili takm**ičenja.**
Trajanje: 30 minuta
Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

PREGLED
Nakon intenzivnih fizičkih napora, telo i um treba da dobiju svesne pauze kako bi se osigurao potpuni oporavak. Ova radionica pruža mladim sportistima praktične alate za emocionalni i fizički oporavak, promovišući samoregulaciju i brigu o sebi kao sastavni deo treninga. Praktikovanje produbljenog disanja, svesnosti i emocionalnog pisanja pomaže u povezivanju doživljaja i obnavljanju unutrašnje energije. Koristi se pristup usmeren na telo i svesnost, u kombinaciji sa emocionalnim pisanjem. Vežbe su osmišljene da podstaknu opuštanje, samorefleksiju i regeneraciju. Pristupačne su svim sportistima i zahtevaju samo miran prostor.

CILJEVI
- Omogućiti jednostavne prakse fizičkog i emocionalnog oporavka nakon treninga i utakmica.
- Promovisati samobrigu kao stub oporavka sportista.
- Podstaći emocionalnu svesnost kroz pauze, unutrašnje osluškivanje i pisanje.
- Sprečiti mentalni i fizički umor kroz strategije usporavanja.

VELIČINA GRUPE: Idealno od 6 do 15 sportista

MATERIJAL
- Udobne prostirke ili peškiri
- Blaga ambijentalna svetlost (ili prirodno miran prostor)
- Odštampani listovi za samobrigu (čeklista ili dnevnik)

PIPREMA
Obezbedite miran i prijatan prostor. Pregledajte i vežbajte čitanje teksta za svesnost. Odštampajte listove za samobrigu i vodiče. Testirajte audio za disanje ili čitanje ukoliko je snimljen.

3.17. Svesno Isključivanje

INSTRUKCIJE

Trenutak 1 – Dobrodošlica i Uvod (2 min)
„Sada ćemo se pobrinuti za telo i um nakon napora. Ovo je vreme za obnavljanje."

Trenutak 2 – Oporavak kroz disanje (5 min)
Udišite 4 sekunde, izdišite 6 sekundi. Ponavljajte 10 ciklusa.

Trenutak 3 – Svesna prisutnost u ležećem položaju (10 min)
„Sedaš na pod. Posmatraj svoje disanje i kontakt sa podlogom. Ostanite prisutni."

Trenutak 4 – Pisanje o brizi o sebi (8 min)
„Zapiši jednu reč koja opisuje kako se osećaš. Zatim, jednu radnju koju ćeš danas uraditi za sebe."

Trenutak 5 – Deljenje ili kolektivna tišina (5 min)
Opcionalno: deljenje osećaja. Završiti zajedničkim dubokim disanjem.

Hajde da usporimo zajedno. Sedi ili se udobno ispruži. Udahni na nos 4 sekunde... 1, 2, 3, 4... Polako izdahni na usta 6 sekundi... 1, 2, 3, 4, 5, 6... Ponavljamo ovaj ritam 10 ciklusa. Oseti kako tvoje telo počinje da usporava.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:

- Koji deo te je najviše opustio?
- Šta si naučio/naučila o sebi tokom ovih nekoliko minuta pauze?
- Koje navike možeš da uvedeš nakon svakog treninga ili utakmice?
- Kada bi ovu praksu radio/la posle svake utakmice, šta bi se promenilo u tvojoj regeneraciji?

3.17.Svesno Isključivanje

SAVETI ZA FASILITATORE

Stvorite bezbedno i prijatno okruženje. Naglasite da je odmor sastavni deo postizanja rezultata. Validirajte sve emocionalne reakcije kao prirodne. Ohrabrite učesnike da ove prakse nastave i van ove sesije.

Ne prekidajte tišinu — ona je deo iskustva. Budite primer tako što ćete praksu raditi zajedno sa grupom, bez pritiska ili forsiranja.

Ova radionica može da prethodi ili da se dopuni sledećim radionicama:

- „Diši, Poravnaj se, Takmiči se“ (emocionalna priprema)
- „Samopouzdanje u Pokretu“ (emocionalna i fizička aktivacija)
- „Regeneracija kao Tim“ (kolektivni emocionalni oporavak)

3.17.Svesno Isključivanje

Upitnik 1

Lista za Samobrigu: Provera Stanja i Resetovanje
Ime: _____ Datum: _____

1. Kako se trenutno osećam?
(Možeš zaokružiti jedno ili napisati svoje)

Srećno U redu Zabrinuto Tužno Ljutito Umorno Fokusirano

2. Šta je potrebno mom telu?
(Izaberi jedno ili dodaj svoje)
□ Pauza
□ Istezanje
□ Pokret
□ Hrana ili voda
□ San
□ Dubok udah
□ Mir i tišina

3. Isprobaj brzo resetovanje:
Polako udahni kroz nos (broj do 5)...
Lagano izdahni na usta (broj do 5)...
Uradi ovo 3 puta.
Kako se sada osećaš? _____

4. Ljubazna poruka koju mogu da kažem sebi:
(Napiši svoju ili izaberi jednu od ponuđenih)
„Dajem sve od sebe."
„Jak/a sam i smiren/a."
„U redu je da napravim pauzu."
„Mogu ja to."
Moja poruka: _____

Jedna stvar koju danas mogu da uradim za sebe:
(Primeri: prošetati, pričati sa prijateljem, pisati, odmoriti, jesti kvalitetno)
_____

3.18.Oporavak kao Tim

Tema: Emocionalni i fizički oporavak u grupi, nakon takmičenja
Trajanje: 25 minuta
Ciljna grupa: Mladi muški sportisti (uzrast 12–19 godina)

PREGLED
Timski sportovi predstavljaju zajedničko emocionalno iskustvo. Nakon takmičenja, ključno je da sportisti zajedno mogu da procesuiraju i regenerišu emocije. Ova radionica podstiče jačanje veza među saigračima kroz vežbe istezanja u parovima, aktivno slušanje i završne rituale. Zajednički emocionalni oporavak razvija empatiju, koheziju grupe i dugoročnu dobrobit mladih sportista. Rad je zasnovan na dinamici parova, aktivnom slušanju i kolektivnom disanju. Vežbe su kreirane tako da podrže lagan fizički kontakt, organizovano izražavanje osećanja i uspostavljanje pozitivnih emocionalnih veza. Metodologija ističe grupu kao siguran prostor za zajednički oporavak unutrašnjih stanja.

CILJEVI
- Omogućiti fizički i emocionalni oporavak sportista kroz dostupne kolektivne treninge.
- Podstaći aktivno slušanje, empatiju i iskreno deljenje među vršnjacima.
- Ojačati poverenje i osećaj pripadnosti unutar tima.
- Kreirati sigurne trenutke za emocionalni izraz nakon takmičenja.

VELIČINA GRUPE: Idealno od 10 do 20 sportista

MATERIJAL
· Prostran prostor bez prepreka
· Lagana i neutralna muzika u pozadini
· Karte za refleksiju sa otvorenim pitanjima
· Vodič za istezanje u parovima

PRIPREMA
Pregledajte vežbe istezanja i prethodno ih demonstrirajte sa drugim fasilitatorom. Odštampajte karte sa pitanjima i vizuelni vodič za istezanje. Osigurajte mirno i poverljivo okruženje za deljenje. Izaberite blagu instrumentalnu muziku za završni deo.

3.18.Oporavak kao Tim

INTRUKCIJE

Trenutak 1 – Dobrodošlica i uvod (2 min)
„Danas ćemo zajedno da se oporavljamo, sa svesnošću i međusobnom podrškom.“

Trenutak 2 – Istezanje u parovima (10 min)
Vežbe guranja unazad, istezanja ruku uz zajedničko disanje.

Trenutak 3 – Aktivno slušanje (5 min)
U parovima, jedan sportista priča 1 minut o osećanjima tokom igre, drugi sluša bez prekidanja.

Trenutak 4 – Vođeno kolektivno disanje (5 min)
Udahnite i izdahnite zajedno, u zajedničkom ritmu, u krugu.

Trenutak 5 – Završni ritual (3 min)
Sa zatvorenim očima, priseti se pozitivnog trenutka iz igre i zadrži ga kao emocionalno uporište.

Izaberite partnera i formirajte parove. Sada ćete zajedno raditi jednostavne vežbe istezanja. Na primer: leđa uz leđa, blago se gurajte i dišite zajedno. Zatim se promenite: jedan drži ruke drugog i nežno ih vuče da istegne. Važno je da osetite međusobnu podršku.

ZAVRŠNA DISKUSIJA I EVALUACIJA

Postavite sledeća pitanja:
· Kakav je bio osećaj slušati i biti slušan bez prekidanja?
· Šta ste otkrili o sebi i drugoj osobi?
· Koja osećanja nosite iz ovog zajedničkog trenutka?
· Šta iz ovog zajedničkog iskustva želite češće da ponavljate?

3.18.Oporavak kao Tim

SAVETI ZA FASILITATORE

Budite primer aktivnog slušanja. Podstaknite međusobno poštovanje i poverenje. Validirajte sve emocije koje grupa izrazi. Promovišite post-takmičarske rituale koji se mogu praktikovati svake nedelje. Zapamtite: fasilitator je taj koji prvi postavlja ton sesije — kroz slušanje, poštovanje i emocionalnu atmosferu. Dozvolite grupi da uzme vremena u tišini — zajednička pauza nosi veliku vrednost.

Ova radionica može prethoditi ili se dopuniti sledećim:

- „Diši, Poravnaj se, Takmiči se“ (emocionalna priprema)
- „Samopouzdanje u Pokretu“ (emocionalna i fizička aktivacija)
- „Svesno Isključivanje“ (oporavak nakon igre)

MATERIJAL ZA FASILITATORE

Vizuelni vodiči za istezanje
Plejlista sa laganom muzikom u pozadini

4. PRIMER UVODNE IGRE

4.Primer Uvodne Igre

Odštampajte po jedan primerak upitnika „O meni“ za svakog učesnika. Obezbedite hemijske olovke, markere i bojice za učesnike i dajte im 15 minuta da popune i ukrase upitnik. Nakon toga, svaki učesnik treba da predstavi svoj upitnik „O meni“ i ispriča nešto o sebi.

4.Primer Uvodne Igre

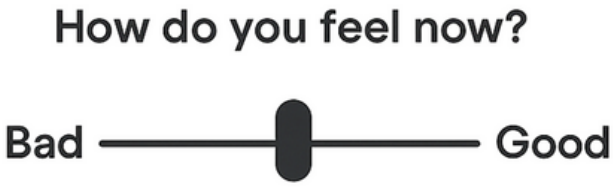
5. PRIMERI EVALUACIJE

5.Primeri Evaluacije

Možeš koristiti sledeće primere za svakodnevnu evaluaciju. Nacrtaj ih na flipčartu:

1)

2)



3) *“Kako vam se dopala današnja radionica”*

⭐ **Odlično**	👍 **Dobro**	🤦 **Uredu**	😕 **Nije za mene**

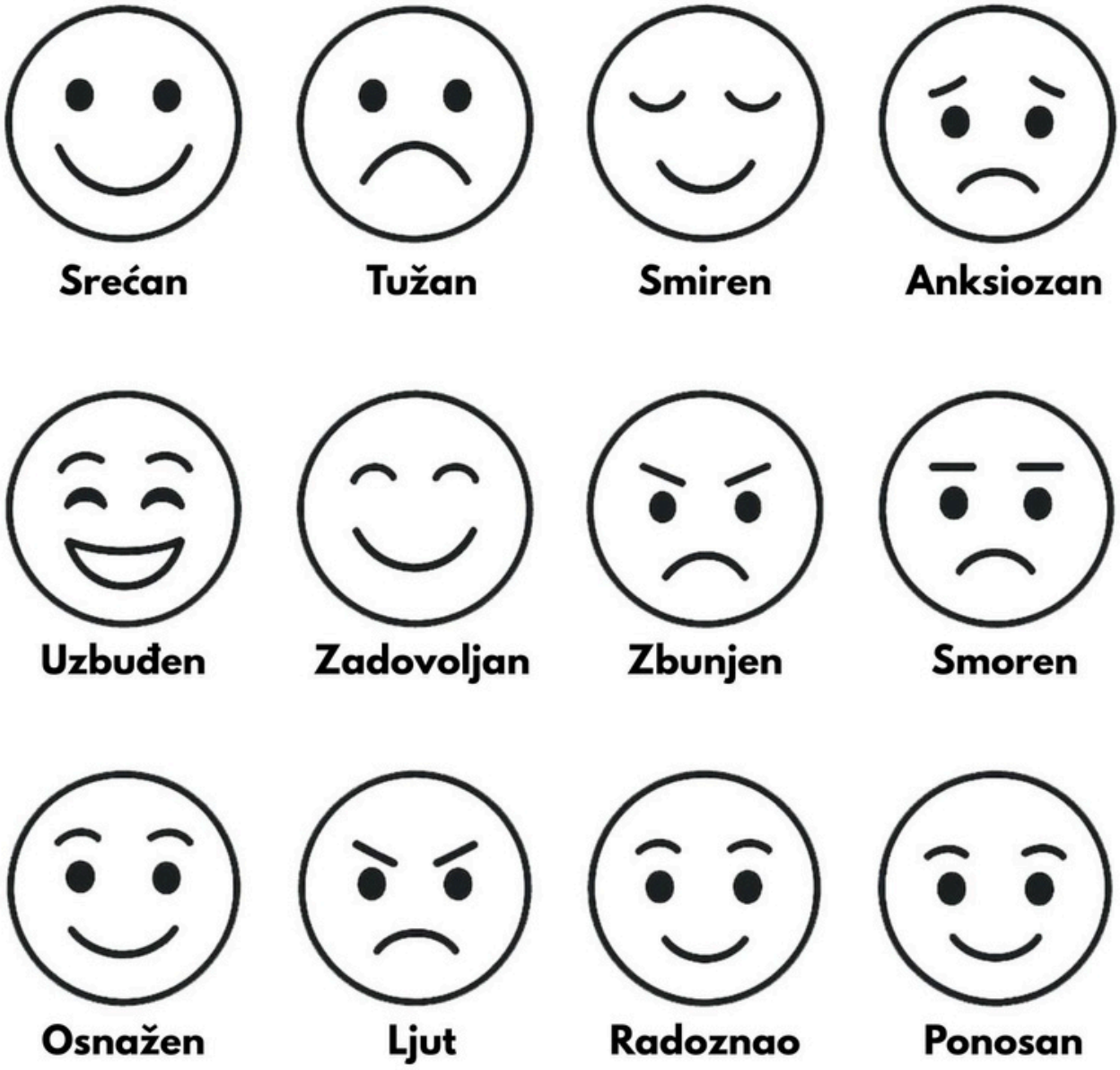
5.Primeri Evaluacije

4) Pre radionice i Nakon radionice

Pre radionice(a), osećao sam se..... (jedna reč)	**Nakon radionice(a), osećao sam se..... (jedna reč)**

5) Ili odštampajte sledeći upitnik za svakog učesnika, da oboje odgovarajuće emotikone prema tome kako se osećaju.

5.Primeri Evaluacije



6. O PROJEKTU

6. O Projektu

FuteBola iz Portugala, zajedno sa partnerima Club for Youth Empowerment 018 iz Srbije, Beyond Borders iz Italije i Barcel'hona Sports Events iz Španije, sprovodi projekat „Mentalno zdravlje je važno" u oblasti sporta sa ciljem promocije značaja higijene mentalnog zdravlja i podizanja svesti o mentalnim problemima muškaraca u takmičarskom i profesionalnom sportu. Konzorcijum projekta čine omladinske i sportske organizacije kako bi se spojili različiti pristupi i ekspertize, sa namerom da se temi mentalnog zdravlja muškaraca, a posebno muških sportista, posveti veća pažnja i vidljivost.

Ciljevi projekta su:

1. Razviti novu metodologiju za sportske radnike za promociju mentalnog zdravlja i blagostanja mladih muškaraca i dečaka,
2. Obezbediti obuku za 20 trenera i drugih sportskih radnika u oblasti zaštite mentalnog zdravlja,
3. Stvoriti više prilika za javni dijalog o temi mentalnog zdravlja muškaraca u takmičarskom sportu, i
4. Podizati svest o značaju zaštite mentalnog zdravlja među muškim sportistima.

Projekat se sprovodi u Portugalu, Srbiji, Italiji i Španiji u periodu od oktobra 2024. do septembra 2025. godine i sufinansiran je od strane EU.

FuteBola	KOM 018	Beyond Borders	Barcel'hona Sports Events
Portugal	Serbia	Italy	Spain

7. O ERASMUS + SPORT

7. O Erasmus + Sport

Cilj programa Erasmus+ je da podrži obrazovni, profesionalni i lični razvoj ljudi u oblastima obrazovanja, osposobljavanja, omladine i sporta, doprinese održivom rastu, kvalitetnim radnim mestima i socijalnoj koheziji, podstakne inovacije i ojača evropski identitet i aktivno građanstvo.

Erasmus+ aktivnosti u oblasti sporta promovišu učešće u sportu, fizičku aktivnost i volonterske aktivnosti.

One su osmišljene da odgovore na društvene i sportske izazove. Organizacijama su dostupne prilike kroz tri konkursa koja se bave tim izazovima.

Od 2022. godine dostupan je i poseban konkurs za jačanje kapaciteta u oblasti sporta. On je namenjen državama članicama EU, trećim zemljama povezanim sa Programom (ranije nazvanim zemljama programa) i zemljama Zapadnog Balkana.

Partnerske saradnje

Osmišljene za organizacije da razvijaju i sprovode zajedničke aktivnosti u cilju promocije (između ostalog) sporta i fizičke aktivnosti, kao i rešavanja pretnji integritetu sporta (kao što su doping ili nameštanje utakmica), promocije dualnih karijera za sportiste, unapređenja dobrog upravljanja i podsticanja tolerancije i socijalne inkluzije.

Partnerske saradnje manjeg obima

Za organizacije sa terena, manje iskusne organizacije i novajlije u Programu. Partnerske saradnje manjeg obima imaju jednostavniju administraciju, manje grantove i kraće trajanje od Partnerskih saradnji.

Neprofitni evropski sportski događaji

Osmišljeni da podstaknu sportsku aktivnost, sprovedu EU strategije za socijalnu inkluziju kroz sport, podstaknu volontiranje u sportu, bore se protiv diskriminacije i podstiču učešće u sportu i fizičkoj aktivnosti.

Jačanje kapaciteta u oblasti sporta

Projekti jačanja kapaciteta su međunarodni projekti saradnje zasnovani na multilateralnim partnerstvima između organizacija aktivnih u oblasti sporta u državama članicama EU i trećim zemljama povezanim sa Programom (ranije nazvanim zemljama Programa) i Zapadnim Balkanom. Cilj im je da podrže sportske aktivnosti i politike kao sredstvo za promociju vrednosti, kao i obrazovni alat za lični i društveni razvoj pojedinaca i izgradnju kohezivnijih zajednica.

7. O Erasmus + Sport

Više informacija na :

https://erasmus-plus.ec.europa.eu/programme-guide/sport

„Finansirano od strane Evropske unije. Stavovi i mišljenja izraženi u ovom materijalu pripadaju isključivo autor(ima) i ne odražavaju nužno stavove Evropske unije ili Evropske agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Evropska unija ni EACEA ne mogu biti odgovorni za njih.“

Co-funded by
the European Union