

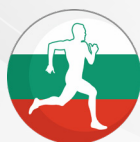


Co-funded by the  
European Union



# #SMS Strong Mind for Success

La mente conta: Esplorare la salute mentale nei giovani calciatori



**BSDA**  
Bulgarian Sports  
Development Association



## Indice

Riguardo #SMS – Strong Mind for Success .....	3
Comprendere la salute mentale.....	4
Problemi di salute mentale comuni:.....	7
Importanza di affrontare i problemi di salute mentale.....	16
Ricerca #SMS - Il punto di vista dei giocatori.....	16
Risultati dell'indagine #SMS .....	17
#SMS Sintesi dei focus group .....	44
Bulgaria .....	44
Italia.....	46
Slovenia.....	48
CONCLUSIONI .....	51
RACCOMANDAZIONI .....	53
Suggerimenti e trucchi per affrontare le sfide della salute mentale .....	55
Esercizi pratici per giovani atleti .....	56
Incoraggiare i genitori e gli allenatori a essere di sostegno: .....	58
#SMS – Strong Mind for Success Tools .....	60
Podcast #SMS Mind in the Game .....	60
Diario della salute mentale #SMS .....	60
#SMS Augmented Reality .....	61
Esclusione di responsabilità e autori .....	62





## Riguardo #SMS – Strong Mind for Success

**Strong Mind for Success** o in breve #SMS è un'iniziativa cofinanziata da Erasmus Plus che mira a costruire capacità nelle organizzazioni sportive di oggi nel campo della consapevolezza e della cura della salute mentale nei confronti dei giovani atleti. Il progetto Strong Mind for Success ha fornito una formazione innovativa su come la salute mentale possa contribuire al successo dello sviluppo dei giovani calciatori in Bulgaria, Italia e Slovenia. Il progetto #SMS ha utilizzato le conoscenze raccolte dai risultati degli obiettivi e delle politiche dei Piani d'azione europei sulla salute mentale e si è concentrato sull'educazione dei giovani calciatori alla consapevolezza della salute mentale. Il gruppo target di #SMS era costituito da giovani calciatori di età compresa tra i 13 e i 17 anni, maschi e femmine, poiché questo parametro di età è cruciale per lo sviluppo psicologico degli atleti. La rilevanza e la necessità di tale progetto sono supportate dalla scarsità di dati che non riguardano l'effetto dello sport sulla salute mentale, ma piuttosto il contrario. Nel corso del progetto sono stati analizzati anche gli aspetti relativi a come utilizzare la salute mentale per preparare mentalmente i giocatori e produrre prestazioni di qualità sul campo e, auspicabilmente, a livello professionale. Con il presente progetto, il comitato si propone di sviluppare ulteriormente le competenze dei dirigenti su come affrontare gli aspetti mentali dei loro giocatori, di acquisire i servizi di un maggior numero di esperti di salute mentale e di introdurre un approccio più olistico alla preparazione del calcio.

### Principali risultati del progetto:

- Piattaforma online, disponibile all'indirizzo [www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org), sull'importanza di affrontare il tema della salute mentale nello sport;
- **Seminario internazionale #SMS e formazione nazionale** dedicato alla formazione dei giovani calciatori sul tema della salute mentale e su come un approccio olistico possa essere applicato al loro sviluppo professionale;
- Attività educative e di ricerca di qualità incentrate sullo sviluppo della **salute mentale** dei giovani calciatori.

Strong Mind for Success è una partnership tra 3 diversi paesi dell'UE attraverso organizzazioni esperte nel campo dello sport con un know-how di gestione del progetto che possono trasferire nel corso del progetto - l'associazione bulgara per lo sviluppo dello sport come coordinatore in collaborazione con "L'ORMA" dall'Italia e il club sportivo "Endorfin" dalla Slovenia.

Siete curiosi di saperne di più? Seguite Strong Mind for Success su Facebook per gli aggiornamenti o visitate la piattaforma del progetto su [www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org) per rafforzare la salute mentale degli atleti.





## Comprendere la salute mentale

Nel mondo della salute mentale, comprendere l'essenza stessa del nostro benessere emotivo, psicologico e sociale è fondamentale. La salute mentale non è semplicemente l'assenza di disturbi mentali, ma comprende l'intricato equilibrio dei nostri pensieri, sentimenti e azioni. Immaginatela come un delicato arazzo tessuto dalle nostre emozioni più profonde, dai nostri processi cognitivi e dalle nostre interazioni con il mondo circostante.

Con l'evoluzione delle nostre società, si assiste a una notevole trasformazione nel modo in cui la salute mentale viene percepita. Un'ondata di consapevolezza sta attraversando il mondo, illuminando le ombre che un tempo avvolgevano i problemi di salute mentale. Le persone iniziano a comprendere la complessità di queste sfide, favorendo l'empatia e la comprensione. Questa maggiore consapevolezza è come un faro di luce che squarcia le tenebre dello stigma, rendendo più facile per le persone farsi avanti e cercare aiuto.

Immaginate un mondo in cui le persone non siano giudicate per le loro difficoltà di salute mentale, ma siano invece sostenute con compassione e attenzione. Questo cambiamento negli atteggiamenti della società rappresenta un progresso, un passo collettivo verso un mondo più empatico e inclusivo. Pone le basi per una narrazione in cui la salute mentale non è un argomento tabù, ma un aspetto cruciale del nostro benessere, riconosciuto, compreso e curato nello stesso modo in cui ci prendiamo cura della nostra salute fisica.

Questa nuova consapevolezza non è solo un concetto, ma una trasformazione della società, una narrazione che si svolge in tempo reale. È una testimonianza dell'evoluzione della nostra comprensione della mente umana e dell'importanza della salute mentale nella nostra vita. Questa comprensione costituisce il cuore del nostro percorso: un viaggio verso il benessere olistico, l'accettazione e il sostegno di ogni individuo, indipendentemente dal suo stato di salute mentale.

Nel vasto panorama della salute mentale, ci sono componenti intricate che danno forma al nostro benessere generale, come i diversi colori che si fondono armoniosamente per creare un capolavoro. Intraprendiamo un viaggio attraverso queste sfaccettature essenziali, ognuna delle quali contribuisce in modo unico all'arazzo della nostra salute mentale.





## Componenti della salute mentale:

### Benessere emotivo:

Immaginate le emozioni come le tonalità vivaci che dipingono la tela della nostra mente. Sono l'espressione cruda e non filtrata dei nostri sentimenti più profondi: gioia, dolore, amore, paura. Il benessere emotivo non consiste nel bandire le emozioni negative, ma nel comprenderle. Si tratta di navigare tra i flussi e i riflussi delle maree emotive della vita, riconoscendo i nostri sentimenti e imparando a gestirli. Proprio come un abile artista combina varie sfumature per evocare emozioni nelle sue opere d'arte, la comprensione e la gestione delle nostre emozioni sono le pennellate che plasmano l'armonia emotiva dentro di noi.

### Benessere psicologico:

Nella sfera della salute mentale, il potere della mente regna sovrano. I nostri pensieri plasmano la nostra realtà, dipingendo il mondo intorno a noi con positività o negatività. Una mentalità positiva agisce come un faro di luce, guidandoci attraverso le sfide. È lo spirito resiliente che si riprende dalle battute d'arresto, imparando e crescendo in mezzo alle avversità. Pensate al benessere psicologico come alle fondamenta incrollabili di un grande castello: la mentalità, i meccanismi di coping e la resilienza sono i mattoni robusti che fortificano la nostra forza mentale, permettendoci di affrontare con grazia le tempeste della vita.

### Benessere sociale:

Gli esseri umani sono intrinsecamente esseri sociali, intrecciati in una rete di relazioni e connessioni. Immaginate il benessere sociale come un filo vibrante che tesse il tessuto della nostra vita. Comprende il calore delle amicizie, l'amore



incondizionato della famiglia e il sostegno delle comunità. Questi legami sono i pilastri che ci sostengono quando vacilliamo, le reti di sicurezza che ci catturano quando cadiamo. Il benessere sociale non riguarda solo il numero di amici che abbiamo, ma la qualità delle nostre relazioni e la profondità delle nostre reti di sostegno. Sono le risate condivise, gli abbracci confortanti e le parole di incoraggiamento che ci ricordano che non siamo mai veramente soli.

In questo intricato arazzo della salute mentale, il benessere emotivo, la forza psicologica e le connessioni sociali convergono, creando un'esistenza resiliente, empatica e armoniosa. Ogni componente, proprio come un filo vivo, tesse la sua storia, contribuendo alla splendida narrazione del nostro benessere mentale. Quando abbracciamo e coltiviamo queste sfaccettature, intraprendiamo un viaggio trasformativo che ci porta verso la salute mentale olistica, la pace interiore e una profonda comprensione dell'intricata bellezza della nostra mente.







## Problemi di salute mentale comuni:

Nel vasto mosaico della salute mentale, ci sono alcuni modelli, sfumature di emozioni e stati d'animo che, pur essendo comuni, possono avere un impatto significativo sulla nostra vita. Questi sono i fili delle sfide comuni della salute mentale - sottili ma profonde, che influenzano innumerevoli anime nei loro modi unici.

### **Ansia:**

Immaginate l'ansia come un'ombra che stende il suo velo sulla mente, offuscandola di preoccupazioni e malesseri. È un'emozione che proviamo tutti, ma quando si trasforma in un disturbo, diventa una presenza implacabile. L'ansia può manifestarsi in varie forme, dall'ansia generalizzata alle fobie specifiche, paralizzando gli individui con una paura opprimente. Il cuore batte forte, i palmi delle mani sudano e permane un senso di sventura imminente. L'ansia colpisce milioni di persone in tutto il mondo e ci ricorda il delicato equilibrio della nostra mente.

### **Depressione:**

La depressione, un'oscurità profonda che avvolge l'anima, dipinge il mondo con toni di disperazione e di assenza di speranza. Ruba agli individui la voglia di vivere, sostituendola con un pesante vuoto. Nel profondo della depressione, anche i compiti più semplici sembrano montagne insormontabili. Una tristezza pervasiva, la perdita di interesse e la stanchezza ne segnano la presenza. È una battaglia silenziosa combattuta da milioni di persone, che ci ricorda la fragilità dello spirito umano.

### **Paura di perdere qualcosa (FOMO):**

La paura di perdere qualcosa, un fenomeno contemporaneo nel nostro mondo iperconnesso, inghiotte gli individui nell'ansia di non essere presenti in ogni evento o esperienza sociale. È una lotta tra il desiderio di connessione e la paura opprimente dell'esclusione. La FOMO mette in luce le complessità delle interazioni sociali nell'era digitale, ricordandoci il sottile equilibrio tra rimanere connessi e preservare il nostro benessere mentale.

### **Accettare la vittoria e la sconfitta:**

La dicotomia tra vincere e perdere, prevalente in vari aspetti della vita, può avere un impatto significativo sulla salute mentale. Mentre la vittoria porta con sé euforia e senso di realizzazione, la paura del fallimento incombe, creando un campo di battaglia interno. Imparare ad accettare con grazia le vittorie e le sconfitte è una sfida psicologica profonda, che riflette l'intricata relazione tra l'autostima e la convalida esterna. Navigare in questi estremi richiede resilienza e una profonda comprensione del proprio valore al di là dei semplici risultati.

### **Autostima e identità di sé:**

L'autostima, la base su cui poggia il benessere mentale, spesso subisce attacchi incessanti da parte di dubbi su se stessi e pressioni della società. La ricerca dell'identità personale in un mondo pieno di aspettative e confronti può essere schiacciante. Molti sono alle prese con questioni di autostima, lottando per trovare il proprio posto nel mondo. Coltivare un'immagine positiva di sé e abbracciare l'individualità diventa un viaggio impegnativo ma essenziale, che modella il modo in cui gli individui percepiscono se stessi e interagiscono con il mondo.

### **Pressione da parte dell'ambiente, dei genitori e degli allenatori:**

Le incessanti aspettative e richieste poste agli individui, in particolare ai giovani, dall'ambiente circostante, dai genitori e dagli allenatori sportivi possono portare a una sfida significativa per la salute mentale. Questa pressione si manifesta in varie forme, tra cui i risultati accademici, le prestazioni atletiche e il comportamento personale. I giovani devono spesso affrontare uno stress enorme per soddisfare queste aspettative, con conseguente aumento dell'ansia, della paura di fallire e dei dubbi su se stessi.

### **Perfezionismo:**

Il perfezionismo, tiranno silenzioso, esige prestazioni impeccabili in ogni aspetto della vita. Stabilisce standard irraggiungibili, portando all'insoddisfazione cronica e all'ansia. La ricerca della perfezione spesso nasconde insicurezze profonde e paura del giudizio. Per liberarsi dalle grinfie del perfezionismo occorre abbracciare le imperfezioni e riconoscere la bellezza della vulnerabilità. È una battaglia contro gli ideali irrealistici imposti dalla società, che evidenzia l'importanza dell'autocompassione e dell'accettazione di sé.

### **Disturbi alimentari:**

I disturbi alimentari, come l'anoressia nervosa e la bulimia nervosa, creano relazioni turbolente con il cibo, l'immagine del corpo e l'autostima. Sussurrano messaggi distruttivi, distorcendo le percezioni e spingendo le persone verso comportamenti dannosi. La ricerca del controllo sul proprio corpo può portare a gravi conseguenze fisiche ed emotive. I disturbi alimentari riflettono le complessità dell'autostima, le pressioni della società e la ricerca di un ideale sfuggente.

### **Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD):**

Il Disturbo da Deficit di Attenzione e Iperattività, un turbine di irrequietezza e impulsività, caratterizza le esperienze di molti, soprattutto nell'infanzia. Concentrarsi sui compiti diventa uno sforzo erculeo, mentre gli impulsi portano ad agire prima che i pensieri riescano a raggiungerli. L'ADHD tesse un arazzo di menti distratte e di energia sfrenata, ricordandoci i diversi modi in cui il nostro cervello elabora il mondo.

Questi problemi di salute mentale sono fili che intrecciano le loro narrazioni, dando forma alle esperienze di coloro che li vivono. Comprenderle non è solo una ricerca accademica, ma un passo essenziale verso l'empatia e il sostegno. Ciascuna sfida di salute mentale, con i suoi sintomi unici e la sua prevalenza, sottolinea l'importanza della compassione, della consapevolezza e dell'accessibilità delle cure per la salute mentale. Riconoscendo queste sfide comuni della salute mentale, facciamo un passo avanti verso la promozione di un mondo in cui la comprensione sostituisca lo stigma e la compassione il giudizio. Ognuna di queste difficoltà si intreccia con la psiche umana, lasciando segni indelebili nelle persone che le affrontano. Riconoscendo queste complessità, ci avviciniamo a promuovere l'empatia, la comprensione e un ambiente di sostegno per tutti. Nello sforzo collettivo di svelare le complessità della salute mentale, apriamo la strada a un mondo più compassionevole e inclusivo, in cui il viaggio di ogni individuo viene onorato e accolto.

### **Salute mentale nella società moderna:**

Nel mondo di oggi, caratterizzato da ritmi frenetici, la salute mentale è diventata un problema critico, influenzato da una miriade di sfide derivanti dal nostro stile di vita moderno. Uno dei fattori che contribuiscono in modo significativo ai problemi di salute mentale è l'incessante stress che accompagna le esigenze della vita contemporanea. La fretta costante, le interminabili liste di cose da fare e la pressione per soddisfare gli standard della società creano un ambiente in cui lo stress prospera. Questo stress cronico si ripercuote sul benessere emotivo, provocando spesso ansia, depressione e un senso di disperazione opprimente.



[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

Inoltre, l'influenza pervasiva dei social media ha influenzato profondamente il modo in cui gli individui percepiscono se stessi e gli altri. L'incessante confronto innescato da personaggi online accuratamente curati porta spesso a sentimenti di inadeguatezza e bassa autostima. La necessità di essere all'altezza di standard di bellezza, stili di vita o risultati irrealistici mostrati sulle piattaforme dei social media intensifica la pressione sugli individui, soprattutto sulle giovani generazioni, contribuendo in modo significativo ai loro problemi di salute mentale.

Nel mondo del lavoro, la pressione per eccellere e la paura della precarietà del posto di lavoro hanno dato origine allo stress da lavoro. I lunghi orari di lavoro, le scadenze ravvicinate e la costante necessità di rimanere in contatto con la tecnologia rendono più confusa la linea di demarcazione tra vita personale e professionale. Raggiungere un sano equilibrio tra lavoro e vita privata è diventato sempre più impegnativo, rendendo difficile per le persone rilassarsi e ricaricarsi, elementi essenziali per mantenere una buona salute mentale.

Affrontare queste sfide richiede un approccio olistico. Incoraggiare conversazioni aperte sulla salute mentale, favorire ambienti di sostegno sia a casa che sul posto di lavoro e promuovere pratiche di autocura sono passi essenziali per creare una società in cui il benessere mentale sia prioritario. Riconoscere l'importanza di una vita equilibrata, in cui gli impegni lavorativi non mettano in secondo piano il tempo personale, è fondamentale per alleviare il peso dello stress e promuovere uno stato mentale più sano per tutti.



### **Impatto sulla salute fisica:**

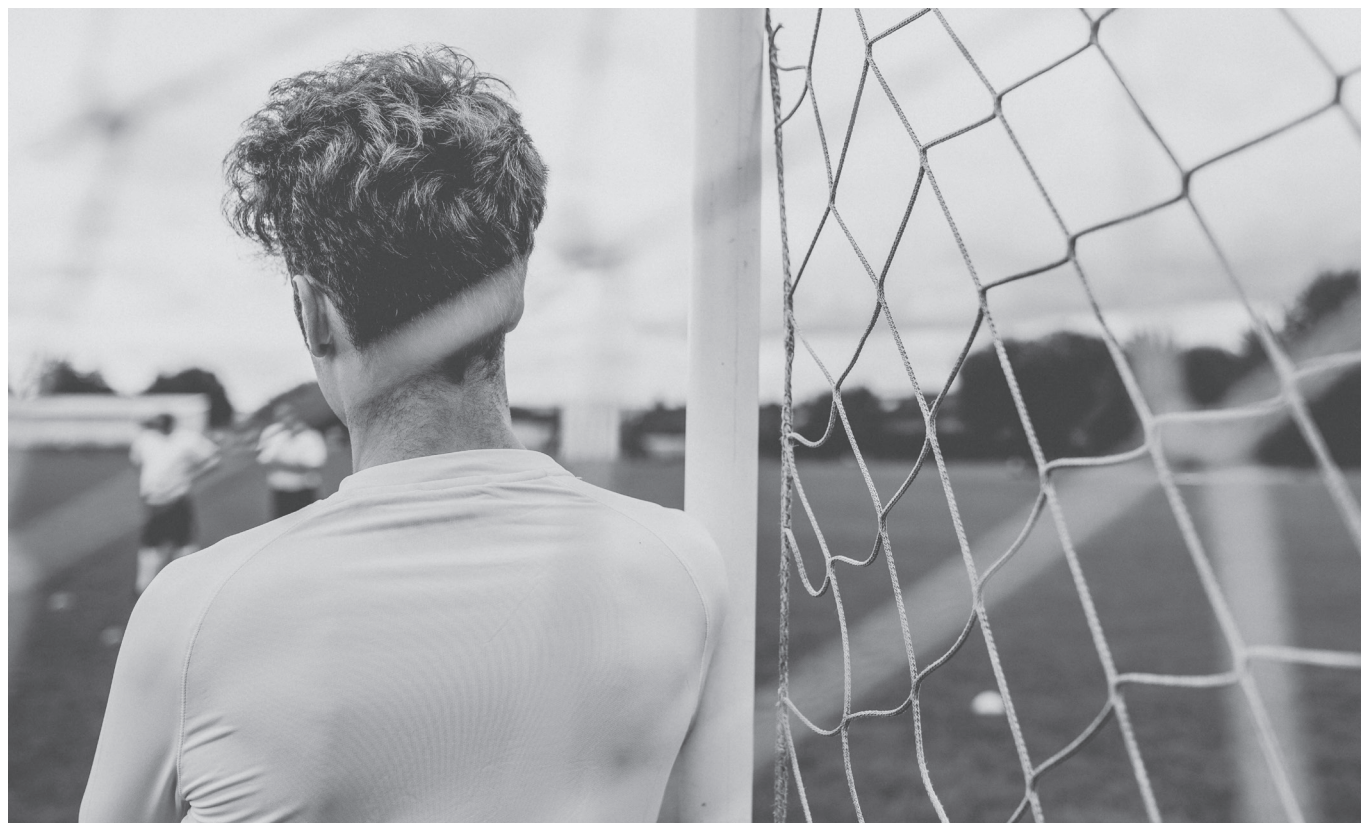
L'intricata relazione tra salute mentale e fisica è un aspetto fondamentale del benessere generale, in quanto lo stato di una delle due influisce in modo significativo sull'altra. Quando la salute mentale è compromessa, può avere profonde implicazioni sul nostro benessere fisico. Lo stress cronico, l'ansia e la depressione, se non affrontati, possono manifestarsi in modo tangibile, colpendo vari sistemi dell'organismo.

Una delle connessioni più evidenti tra salute mentale e fisica riguarda le malattie cardiovascolari. La tensione costante dello stress, unita all'ansia e alla depressione, può aumentare la pressione sanguigna e contribuire allo sviluppo di problemi cardiaci. Le risposte fisiologiche innescate da problemi di salute mentale cronici possono affaticare il cuore, portando potenzialmente a condizioni come l'ipertensione e, nei casi più gravi, all'infarto.

Inoltre, l'impatto della salute mentale sul sistema immunitario è significativo. Lo stress prolungato indebolisce la risposta immunitaria, rendendo gli individui più suscettibili alle infezioni e alle malattie. La capacità dell'organismo di combattere le malattie diminuisce sotto il peso di persistenti problemi di salute mentale, rendendolo vulnerabile a vari disturbi.

Inoltre, le persone che lottano con problemi di salute mentale spesso trovano difficile mantenere abitudini di vita sane. Modelli alimentari scorretti, mancanza di esercizio fisico e sonno disturbato, conseguenze comuni dei problemi di salute mentale, contribuiscono ulteriormente al deterioramento della salute fisica. La capacità del corpo di guarire, recuperare e difendersi è compromessa quando la salute mentale è compromessa.

Riconoscere il legame tra salute mentale e fisica sottolinea l'importanza del benessere olistico. Affrontare i problemi di salute mentale non solo promuove la stabilità emotiva, ma agisce anche come misura preventiva contro una serie di disturbi fisici. Sottolinea la necessità di un'assistenza sanitaria completa che integri sia la salute mentale che quella fisica, assicurando che gli individui ricevano il supporto necessario per nutrire la loro salute generale e condurre una vita soddisfacente.



### **Impatti economici e sociali:**

Le ramificazioni dei problemi di salute mentale si estendono ben oltre le lotte individuali, gettando un'ombra economica e sociale sostanziale sulle comunità e sulle società. Dal punto di vista economico, il peso dei problemi di salute mentale è impressionante. I costi sanitari associati al trattamento delle malattie mentali, dalle sedute di terapia ai farmaci, contribuiscono in modo significativo alla spesa sanitaria nazionale. Inoltre, i costi indiretti, come la riduzione della produttività sul posto di lavoro e l'aumento dell'assenteismo, creano una notevole pressione economica. I problemi di salute mentale possono diminuire l'efficienza lavorativa, con conseguente perdita di ore di lavoro, diminuzione della produzione e compromissione del processo decisionale, tutti fattori che hanno un impatto collettivo sulla forza lavoro e sull'economia di una nazione.





[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

Oltre all'onere economico, i problemi di salute mentale devono affrontare l'ostacolo dello stigma sociale. Nonostante i progressi nella comprensione della salute mentale, persistono idee sbagliate e pregiudizi che impediscono a molti individui di cercare l'aiuto di cui hanno bisogno. Questo stigma sociale perpetua una cultura del silenzio e della vergogna, ostacolando discussioni aperte sulla salute mentale. Di conseguenza, le persone colpite spesso soffrono in silenzio, temendo il giudizio e l'ostracismo.

Le conseguenze di questo stigma sociale sono profonde. Le persone alle prese con problemi di salute mentale possono evitare di rivolgersi ad amici, familiari o professionisti, temendo la discriminazione. L'isolamento aggrava le loro difficoltà, creando un ciclo di disperazione e solitudine. Inoltre, dissuade la società dal riconoscere la salute mentale come una componente essenziale del benessere generale, perpetuando un clima in cui i problemi di salute mentale sono spesso trascurati o ignorati.

Per combattere queste sfide, le società devono lavorare collettivamente per smantellare lo stigma sociale che circonda la salute mentale. Promuovendo la comprensione, l'empatia e l'accettazione, le comunità possono creare un ambiente in cui le persone si sentano sicure di discutere apertamente dei loro problemi di salute mentale. Inoltre, per affrontare l'onere economico è necessario investire maggiormente nei servizi di salute mentale, nella ricerca e nelle campagne di sensibilizzazione. Riconoscendo la salute mentale come un aspetto vitale del benessere sociale, le comunità possono promuovere un'atmosfera di sostegno e inclusione, assicurando che tutti abbiano accesso all'assistenza necessaria per condurre una vita sana e soddisfacente.





### **Promuovere il benessere mentale:**

Negli ultimi anni è stata sempre più riconosciuta la necessità di programmi di salute mentale completi che vadano oltre gli interventi clinici. Le iniziative per il benessere mentale sono emerse come componenti vitali di scuole, luoghi di lavoro e comunità, svolgendo un ruolo cruciale nel promuovere ambienti di sostegno e nel migliorare il benessere generale.

Nei contesti educativi, i programmi di benessere mentale dotano gli studenti di abilità essenziali di coping, intelligenza emotiva e resilienza, consentendo loro di affrontare le sfide della pressione accademica e delle relazioni tra pari. Questi programmi non solo forniscono un'educazione sulla salute mentale, ma creano anche spazi sicuri in cui gli studenti possono discutere apertamente delle loro preoccupazioni e cercare una guida. Nutrendo l'intelligenza emotiva fin dalla giovane età, queste iniziative mettono le generazioni future in grado di gestire efficacemente lo stress, l'ansia e le sfide interpersonali.

Allo stesso modo, i luoghi di lavoro hanno riconosciuto l'importanza delle iniziative di benessere mentale per i propri dipendenti. Lo stress, spesso prodotto dagli ambienti di lavoro moderni, può avere un forte impatto sulla produttività e sulla soddisfazione lavorativa. I programmi di benessere mentale negli ambienti di lavoro si concentrano sulla gestione dello stress, sull'equilibrio tra lavoro e vita privata e sulla creazione di un'atmosfera di sostegno. Promuovendo una comunicazione aperta, incoraggiando i dipendenti a fare delle pause e offrendo servizi di consulenza, queste iniziative affrontano le cause alla radice dello stress sul posto di lavoro, favorendo un ambiente di lavoro più sano.

### **Mindfulness e meditazione:**

Una delle pietre miliari della promozione del benessere mentale è la pratica della mindfulness e della meditazione. Queste antiche tecniche sono state ampiamente riconosciute per i loro effetti trasformativi sulla salute mentale. La mindfulness, la pratica di essere presenti nel momento senza giudizio, permette di coltivare la consapevolezza di sé





[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

e di ridurre l'impatto dei fattori di stress. Riconoscendo i pensieri e le emozioni senza esserne sopraffatti, gli individui sviluppano capacità di resilienza e di regolazione emotiva.

La meditazione, invece, offre un approccio strutturato per raggiungere la chiarezza mentale e l'equilibrio emotivo. Attraverso varie tecniche di meditazione, le persone possono calmare la mente, ridurre l'ansia e migliorare il benessere emotivo generale. La pratica regolare della meditazione è stata collegata alla riduzione dei sintomi della depressione, al miglioramento della concentrazione e alla maggiore stabilità emotiva.

Incorporando la mindfulness e la meditazione nei programmi di benessere mentale, le scuole, i luoghi di lavoro e le comunità mettono gli individui in condizione di gestire la propria salute mentale in modo proattivo. Queste pratiche non solo riducono lo stress, ma promuovono anche l'autoriflessione, l'empatia e un senso di pace interiore. Poiché la società riconosce sempre più l'importanza del benessere mentale, l'integrazione della mindfulness e della meditazione rappresenta una pietra miliare nell'approccio olistico alla cura di una popolazione mentalmente sana.

### **Assistenza sanitaria integrata:**

Riconoscendo che la salute mentale è una componente integrante del benessere generale, vi è una pressante necessità di integrare i servizi di salute mentale con i sistemi di assistenza sanitaria primaria. L'integrazione garantisce l'individuazione precoce dei problemi di salute mentale e interventi tempestivi, evitando l'aggravarsi dei problemi. Quando i professionisti della salute mentale collaborano strettamente con i medici di base, gli individui possono ricevere un'assistenza completa che affronta gli aspetti fisici e psicologici della loro salute. Questo approccio non solo migliora i risultati, ma riduce anche lo stigma associato alla ricerca di supporto per la salute mentale.

Negli ultimi anni, l'avvento della teleterapia e delle piattaforme online di supporto alla salute mentale ha rivoluzionato l'accessibilità all'assistenza psichiatrica. La teleterapia consente alle persone di connettersi con terapeuti autorizzati a distanza, abbattendo le barriere geografiche e fornendo supporto a chi si trova in aree remote o poco servite. Le piattaforme online offrono un'ampia gamma di risorse, dagli strumenti di auto-aiuto alle sessioni di consulenza, rispondendo alle diverse esigenze. La comodità e la riservatezza offerte da queste piattaforme digitali hanno contribuito in modo significativo a rendere la salute mentale più accessibile e destigmatizzata.

### **Sostegno comunitario e sociale:**

Le comunità e le reti di sostegno sociale svolgono un ruolo fondamentale nella promozione della salute mentale. Gruppi di sostegno, linee telefoniche di assistenza e attività comunitarie creano spazi in cui gli individui possono condividere le loro esperienze, chiedere consigli e trovare conforto nella consapevolezza di non essere soli. Queste piattaforme favoriscono un senso di appartenenza e di comprensione, riducendo il senso di isolamento spesso associato alle sfide della salute mentale.

Le linee di assistenza telefonica, gestite da volontari qualificati, offrono assistenza immediata alle persone in crisi, fornendo un'ancora di salvezza nei momenti di disperazione. Le attività comunitarie, come i corsi d'arte, i club sportivi o i gruppi di giardinaggio, offrono opportunità di interazione sociale e di sviluppo delle competenze, migliorando l'autostima e il benessere generale. Inoltre, i gruppi di sostegno, studiati in base a specifiche condizioni di salute mentale, offrono una piattaforma per le persone che affrontano sfide simili per entrare in contatto, condividere strategie di coping e offrire incoraggiamento.

L'integrazione dei servizi di salute mentale con l'assistenza sanitaria di base, insieme alla diffusione della teleterapia e delle piattaforme di supporto online, ha trasformato il panorama della salute mentale, rendendola più accessibile e inclusiva. Inoltre, il ruolo vitale svolto dalle comunità e dalle reti di supporto sociale non può essere sopravvalutato. Promuov-

endo un senso di appartenenza e di comprensione, queste reti creano ambienti in cui gli individui possono prosperare, sottolineando l'importanza di un approccio olistico e comunitario alla promozione e al sostegno della salute mentale.

### **Educazione e sensibilizzazione:**

L'educazione alla salute mentale è una pietra miliare per promuovere la comprensione e l'empatia all'interno delle società. Nelle scuole, incorporare l'educazione alla salute mentale offre agli studenti conoscenze essenziali sulle emozioni, sulla gestione dello stress e sulla ricerca di aiuto in caso di necessità. Non solo riduce lo stigma, ma incoraggia anche un dialogo aperto sul benessere mentale. Nei luoghi di lavoro, fornire ai dipendenti risorse e formazione sulla salute mentale promuove un ambiente di sostegno in cui gli individui possono discutere delle loro sfide senza temere di essere giudicati. Le iniziative di educazione alla salute mentale a livello comunitario estendono ulteriormente questi sforzi, assicurando che tutti, indipendentemente dall'età o dal background, siano consapevoli dell'importanza della salute mentale.

Le campagne di sensibilizzazione sulla salute mentale di successo fungono da potenti agenti di cambiamento. Utilizzano diverse piattaforme mediatiche, eventi comunitari e social media per raggiungere un pubblico eterogeneo. Queste campagne destigmatizzano i problemi di salute mentale, incoraggiando conversazioni aperte e sfidando le idee sbagliate. Le storie di vita reale di resilienza e recupero condivise attraverso queste campagne ispirano gli altri, promuovendo un senso di speranza e solidarietà all'interno delle comunità. Queste iniziative abbattano le barriere, incoraggiando le persone a cercare aiuto e sostegno quando devono affrontare le sfide della salute mentale.

Il XXI secolo porta con sé una maggiore consapevolezza dell'importanza critica della salute mentale. Non si tratta semplicemente dell'assenza di problemi mentali, ma di uno stato di benessere in cui gli individui possono affrontare le sfide della vita, lavorare in modo produttivo e contribuire in modo significativo alla società. Questa consapevolezza sottolinea la necessità di un'educazione completa alla salute mentale, di servizi di supporto accessibili e di sforzi di de-stigmatizzazione.

È fondamentale che gli individui diano priorità alla propria salute mentale, riconoscendo che chiedere aiuto è un segno di forza, non di debolezza. Sostenendo le iniziative che promuovono il benessere mentale, le comunità possono creare ambienti accoglienti in cui gli individui prosperano emotivamente, psicologicamente e socialmente. Insieme, possiamo rompere le barriere che circondano la salute mentale, promuovendo la comprensione, la compassione e l'accettazione.





## Le sfide della salute mentale dei giovani calciatori

Nel mondo dello sport, gli aspetti fisici del benessere degli atleti sono da tempo sotto i riflettori. Tuttavia, una dimensione altrettanto cruciale, ma spesso trascurata, della salute di un atleta è il suo benessere mentale. Questa iniziativa di ricerca analizza le sfide per la salute mentale affrontate dai giovani giocatori di calcio, facendo luce su un argomento che richiede la nostra attenzione.

Nell'arena competitiva e altamente selettiva del calcio, i giovani giocatori sono spesso alle prese con un'immensa pressione, dubbi su se stessi e ansia, per non parlare delle sfide personali che si presentano durante l'adolescenza. Questa ricerca cerca di capire come queste pressioni si manifestino nella mente dei giovani calciatori, esplorando le loro percezioni, le loro esperienze e i loro meccanismi di coping. Inoltre, non si ferma qui: abbiamo anche contattato gli allenatori di calcio per ottenere le loro preziose informazioni sulle sfide di salute mentale affrontate dai giovani calciatori sotto la loro guida.

Dando voce a questi giovani atleti e ai loro mentori, ci proponiamo di rompere lo stigma che circonda la salute mentale nello sport. Questo studio fornirà spunti che potranno guidare i sistemi di supporto, i metodi di allenamento e i programmi educativi per affrontare meglio il benessere mentale dei giovani calciatori. In questo modo, speriamo di promuovere un ambiente più sano e solidale per le stelle del calcio di domani.



## Importanza di affrontare i problemi di salute mentale

Affrontare i problemi di salute mentale è di fondamentale importanza nel mondo dello sport, compreso il calcio, per diversi motivi imprescindibili. Innanzitutto, la salute mentale ha un impatto diretto sul benessere generale e sulle prestazioni di un atleta. I giovani calciatori, come gli atleti di altri sport, devono affrontare pressioni, competizioni e aspettative immense, che possono portare a stress, ansia e vari problemi di salute mentale. Ignorare o trascurare questi problemi può portare a un declino della salute fisica e psicologica dell'atleta, compromettendo la sua capacità di dare il meglio di sé.

Affrontare i problemi di salute mentale è fondamentale per creare un ambiente sportivo sicuro, solidale e inclusivo. Discutendo apertamente e riconoscendo i problemi di salute mentale, gli atleti, gli allenatori e le organizzazioni sportive possono rompere lo stigma che circonda la salute mentale e incoraggiare gli individui a cercare aiuto quando necessario. Ciò favorisce un senso di fiducia, lavoro di squadra e solidarietà all'interno della comunità sportiva, consentendo agli atleti di accedere alle risorse e al sostegno necessari per affrontare efficacemente le loro sfide di salute mentale.

Gli atleti non sono solo avversari, ma anche modelli di comportamento per innumerevoli giovani fan che li ammirano. Quando gli atleti, soprattutto quelli di sport di alto profilo come il calcio, danno priorità e affrontano il tema della salute mentale, danno un esempio positivo ai loro fan e promuovono la consapevolezza della salute mentale nella società nel suo complesso. Riconoscendo e affrontando le sfide della salute mentale, non solo salvaguardiamo il benessere degli atleti, ma contribuiamo anche a una cultura sportiva più sana, compassionevole e resiliente.

## Ricerca #SMS - Il punto di vista dei giocatori

I dati ottenuti dalla ricerca sulla percezione delle sfide della salute mentale da parte dei giovani calciatori sono preziosi sotto diversi aspetti. In primo luogo, forniscono informazioni critiche sul benessere mentale di questi atleti, facendo luce sulle sfide specifiche che devono affrontare e sui fattori che possono contribuire ai problemi di salute mentale. Queste informazioni consentono alle organizzazioni sportive, agli allenatori e al personale di supporto di adattare i loro programmi e interventi per rispondere efficacemente alle esigenze uniche dei giovani calciatori.

I risultati della ricerca sono un potente strumento di sensibilizzazione sull'importanza della salute mentale nello sport. Se supportati da dati empirici, diventa più difficile ignorare o minimizzare i problemi di salute mentale nella comunità del calcio. Questa ricerca aiuta a smantellare lo stigma che circonda i problemi di salute mentale e incoraggia conversazioni aperte, riducendo l'isolamento spesso sperimentato dagli atleti che affrontano queste sfide.

I dati rivelati fungono da catalizzatori per un cambiamento positivo, promuovendo politiche e pratiche basate sull'evidenza all'interno delle organizzazioni calcistiche. Consentono alle parti interessate di implementare sistemi di supporto alla salute mentale, iniziative educative e strategie di intervento che possono migliorare il benessere generale e le prestazioni dei giovani calciatori. Le informazioni rivelate contribuiscono alla creazione di un ambiente più sano, solidale e resiliente dal punto di vista mentale per i giovani atleti del calcio e non solo.





## Risultati dell'indagine #SMS

Il team del progetto ha condotto un breve sondaggio coinvolgendo 190 giocatori di calcio di età compresa tra i 13 e i 18 anni. Questo sondaggio è una componente integrante del progetto “Strong Minds for Success” e serve a molteplici scopi vitali. In primo luogo, ci permette di ottenere una comprensione completa delle sfide di salute mentale affrontate dai giovani atleti. Questa comprensione è fondamentale perché costituisce la base per interventi e meccanismi di supporto su misura. Inoltre, l'indagine fornisce una base di dati che ci aiuta a valutare lo stato di salute mentale dei giovani atleti all'inizio del progetto. Nel tempo, questa base ci permetterà di misurare l'efficacia dei nostri interventi e di monitorare i miglioramenti.

Coinvolgendo gli atleti nel sondaggio, favoriamo il loro impegno e la loro partecipazione al progetto. Questa inclusività garantisce che le nostre iniziative siano informate dalle prospettive e dalle esigenze dei diretti interessati. Inoltre, il sondaggio ci aiuta ad allocare le risorse in modo efficiente, indirizzando gli sforzi verso le aree di maggiore necessità. Inoltre, facilita un approccio al sostegno della salute mentale basato sui dati e sulle evidenze.

La conduzione di questo sondaggio riflette la nostra responsabilità etica di dare priorità al benessere mentale dei giovani atleti. Sottolinea il nostro impegno per la loro salute e il loro sviluppo generale.

In definitiva, il sondaggio è un passo fondamentale verso la creazione di una cultura della consapevolezza e del sostegno alla salute mentale all'interno delle organizzazioni sportive. Contribuisce all'obiettivo a lungo termine di migliorare il benessere mentale e la qualità di vita complessiva dei giovani atleti, che a sua volta può avere un impatto positivo sulle loro prestazioni atletiche e sulla loro crescita personale.

I dati raccolti sono destinati esclusivamente a scopi di ricerca e alla creazione di risorse di alta qualità per migliorare il benessere mentale dei giovani giocatori.

## 1. Il tuo Paese di residenza?

I dati del sondaggio relativi al Paese di residenza degli intervistati rivelano una distribuzione che fornisce indicazioni sulla diversità geografica dei partecipanti. Il gruppo più numeroso di intervistati, che comprende quasi il 44,74% del totale, proviene dalla Bulgaria. Ciò suggerisce che una parte significativa dei partecipanti al sondaggio risiede in Bulgaria, indicando un potenziale forte interesse o consapevolezza della salute mentale tra i giovani calciatori del Paese. La Slovenia è il secondo Paese più rappresentato tra gli intervistati, con circa il 27,3% dei partecipanti che vi risiedono. La Slovenia è nota per la sua ricca cultura e l'affinità con gli sport di squadra, e questo si riflette nei dati del sondaggio. L'Italia, con poco più del 27,89% dei partecipanti, costituisce il terzo gruppo. Ciò suggerisce che anche l'Italia ha una notevole rappresentanza nell'indagine, indicando che le preoccupazioni legate alla salute mentale non sono limitate a una singola regione, ma sono rilevanti per gli intervistati di più Paesi.

La diversità dei paesi di residenza degli intervistati sottolinea la natura globale del problema dell'educazione alla salute mentale tra i giovani calciatori. È importante notare che questa sfida è un problema che trascende i confini geografici e che per affrontarlo in modo efficace è necessario un approccio globale che consideri le prospettive e le esperienze di individui provenienti da diverse regioni. Questi dati evidenziano la necessità di una collaborazione internazionale e dello scambio di buone pratiche per migliorare la salute mentale e promuovere la fiducia tra i giovani calciatori di tutto il mondo. (Fig. 1)

### Country of residence:

Number of responses: 190

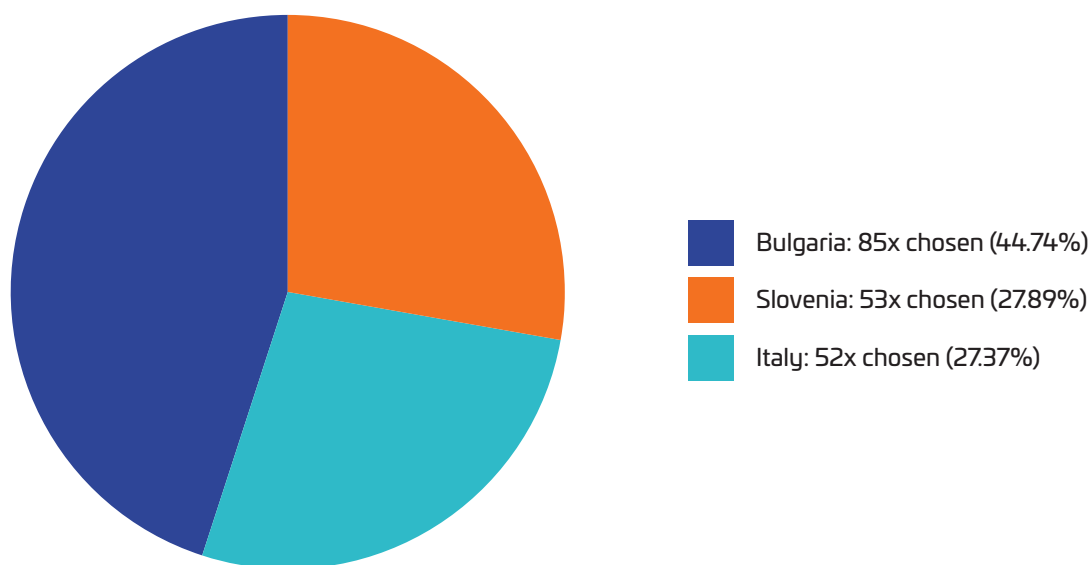


Figura 1

## 2. Qual è la tua residenza attuale?

Le risposte alla domanda sulla residenza attuale dei partecipanti rivelano una distribuzione tra vari tipi di località:

- Capitale (25,26%): Un quarto degli intervistati ha dichiarato di risiedere in una capitale. Le capitali offrono tipicamente servizi urbani, accesso a un'ampia gamma di servizi e diverse opportunità. Ciò suggerisce una sostanziale rappresentanza di individui provenienti da grandi centri urbani;



www.sportsuccess.org

- Grande città (13,16%): Una percentuale minore, circa il 13%, si è identificata come residente in grandi città. Anche le grandi città offrono vantaggi urbani, ma possono variare in termini di dimensioni e risorse disponibili rispetto alle capitali;
- Piccola città (27,37%): Più di un quarto dei partecipanti ha dichiarato di vivere in piccole città. Le piccole città hanno spesso una comunità affiatata, un ritmo di vita più lento e possono mancare di alcune delle caratteristiche urbane che si trovano nelle città più grandi;
- Paese (34,21%): La percentuale maggiore di intervistati, circa il 34%, ha dichiarato di vivere in un paese. I paesi rappresentano tipicamente ambienti rurali o di campagna con una popolazione più ridotta e meno servizi urbani.

Queste risposte evidenziano la diversità di residenza dei partecipanti al sondaggio, che comprende ambienti urbani, suburbani e rurali. Questa diversità può influenzare vari aspetti della vita degli individui, tra cui l'accesso alle risorse, le dinamiche comunitarie e lo stile di vita generale. La comprensione della distribuzione della residenza può essere preziosa quando si considerano le differenze regionali e si adattano le iniziative di salute mentale per soddisfare le esigenze specifiche dei diversi tipi di comunità. (Fig. 2)

#### Current residence:

Number of responses: 190

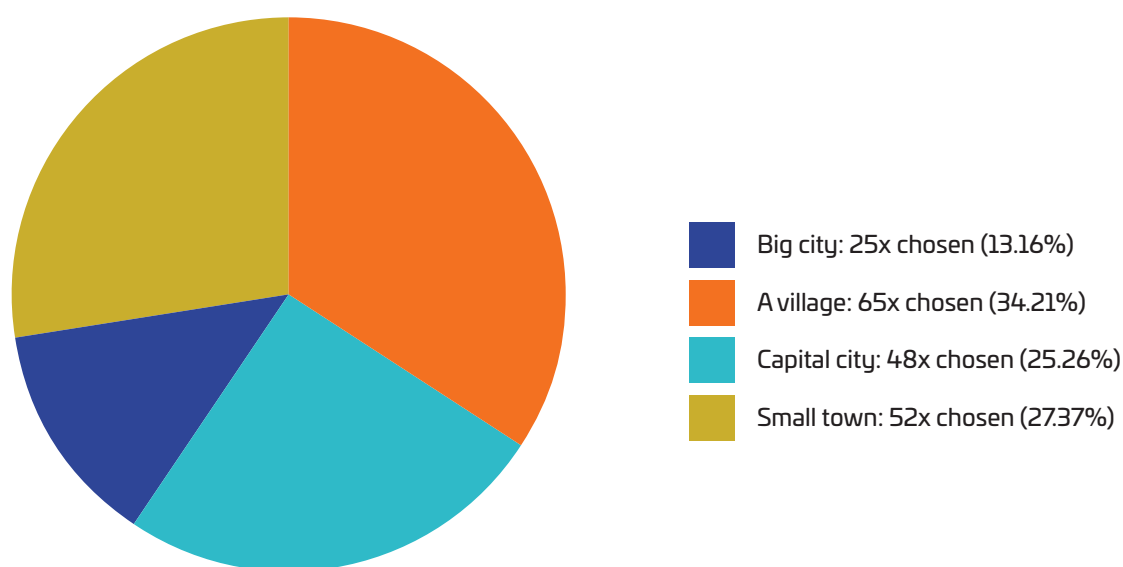


Figura 2

### 3. Quanti anni hai?

I dati relativi all'età dei partecipanti al progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young" rivelano una gamma diversificata di gruppi di età dei partecipanti, contribuendo a un'esplorazione completa della salute mentale nei giovani.

- Il gruppo di età di 17 anni è il più importante tra gli intervistati, con circa il 22,22% dei partecipanti. Ciò suggerisce un forte interesse per le questioni relative alla salute mentale tra gli individui in età tardo-adolescenziale, forse spinto da esperienze personali o dal desiderio di sostenere i propri coetanei;
- Seguono a ruota i gruppi di età 13, 14 e 15 anni, che rappresentano rispettivamente circa il 18,52%, il 16,4% e il 16,4%. Ciò dimostra l'impegno attivo nel progetto da parte degli adolescenti nella prima e nella seconda metà dell'adolescenza, evidenziando il loro interesse per la comprensione e la risoluzione dei problemi di salute mentale;

- Il gruppo di età di 16 anni, che rappresenta circa il 15,34%, rafforza ulteriormente la partecipazione di giovani che si stanno avvicinando all'età adulta e che potrebbero avere una visione unica delle sfide affrontate dal loro gruppo di età;
- È interessante notare che vi è anche una rappresentanza di individui di 18 anni, con circa l'11,11% degli intervistati. Ciò indica che i giovani adulti sono attivamente coinvolti nell'esplorazione dei temi della salute mentale tra i giovani.

La distribuzione delle età in questi diversi gruppi sottolinea l'interesse e l'impegno multigenerazionale nell'affrontare i problemi di salute mentale dei giovani. Per sviluppare strategie efficaci per la promozione del benessere mentale nei giovani, è fondamentale avere il contributo sia degli adolescenti e dei giovani adulti, sia dei partecipanti più anziani. La diversità di prospettive tra questi gruppi di età arricchisce le intuizioni del progetto e le potenziali soluzioni per sostenere la salute mentale dei giovani. (Fig. 3)

#### How old are you:

Number of responses: 190

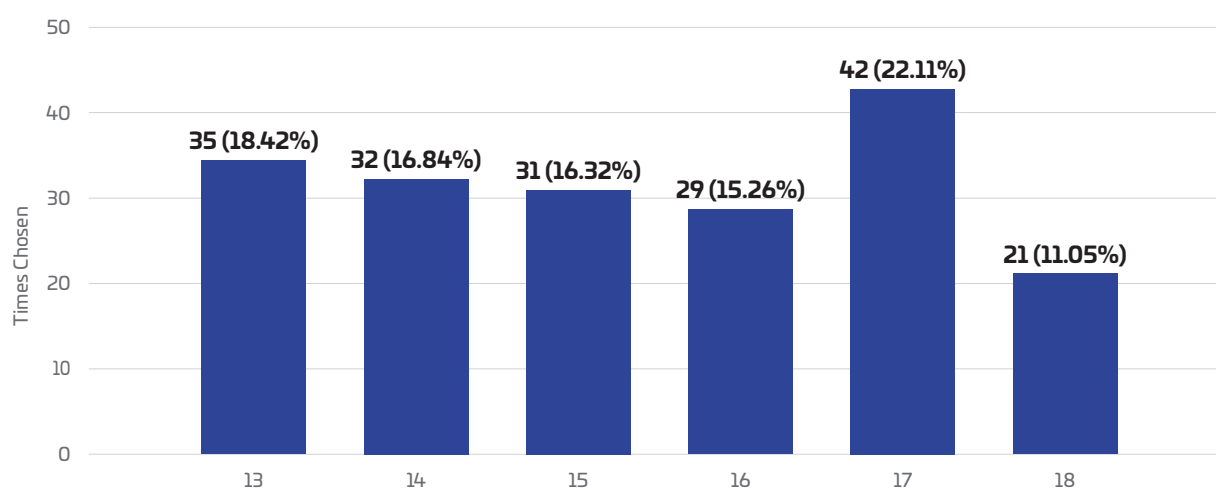


Figura 3

## 4. Da quanto tempo giochi a calcio (anni)?

Le risposte dei partecipanti alla domanda su quanto tempo hanno giocato a calcio forniscono indicazioni sul livello di esperienza in questo sport:

- Media: 6,96 anni: In media, gli intervistati sono coinvolti nel calcio da circa 6,96 anni. Ciò indica un notevole livello di esperienza in questo sport;
- Deviazione standard (intervallo): 3,59-10,33 anni: La deviazione standard, che va da 3,59 a 10,33 anni, rivela la diffusione dei livelli di esperienza tra i partecipanti. Mentre la media indica l'esperienza media, l'intervallo suggerisce che c'è una diversità di esperienze, con alcuni individui che hanno un'esperienza significativamente maggiore o minore rispetto alla media.

Questi dati riflettono una gamma di livelli di esperienza calcistica tra i partecipanti al sondaggio, che può essere preziosa per comprendere la diversità nello sviluppo delle abilità, la familiarità con le sfide dello sport e la potenziale influenza dell'esperienza sulla salute mentale nei giovani atleti. (Fig. 4)





### How long have you been playing soccer (years):

Number of responses: 190

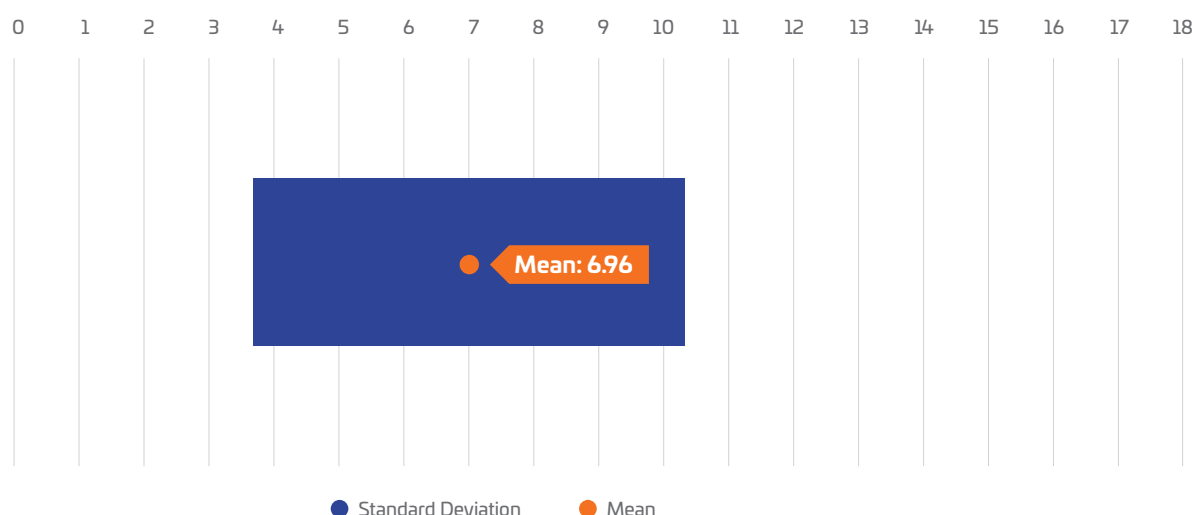


Figura 4

Le risposte degli intervistati relative al numero di anni in cui hanno giocato a calcio rivelano modelli interessanti in termini di esperienza calcistica:

- **Livelli di esperienza diversi:** I dati mostrano che i partecipanti hanno un'ampia esperienza nel calcio, da 1 a 14 anni. Ciò suggerisce che il sondaggio include sia persone relativamente nuove a questo sport sia persone con un background calcistico più ampio.
- **Le frequenze più alte:** Le frequenze più alte si osservano nelle categorie di esperienza di 7 anni (16,32%) e 6 anni (11,58%). Ciò indica che una parte consistente degli intervistati è stata coinvolta attivamente nel calcio per 6 o 7 anni.
- **Esperienza diversificata:** La distribuzione delle risposte tra i vari livelli di esperienza illustra la diversità dei background dei giocatori. Alcuni giocano da pochi anni (ad esempio, da 1 a 4 anni), mentre altri hanno una storia più lunga in questo sport (ad esempio, da 8 a 14 anni).
- **Diffusione equilibrata:** Nel complesso, la distribuzione delle risposte appare relativamente equilibrata, senza che un singolo livello di esperienza domini i dati. Ciò suggerisce che i partecipanti al sondaggio rappresentano in modo equilibrato l'esperienza calcistica.

Comprendere la gamma di livelli di esperienza è importante quando si esamina la potenziale relazione tra esperienza calcistica e salute mentale nei giovani atleti. I diversi livelli di esperienza possono influenzare il modo in cui gli atleti percepiscono e gestiscono le sfide della salute mentale, rendendo questa diversità un aspetto prezioso dei dati dell'indagine. (Fig. 5)

### How long have you been playing soccer (years):

Number of responses: 190

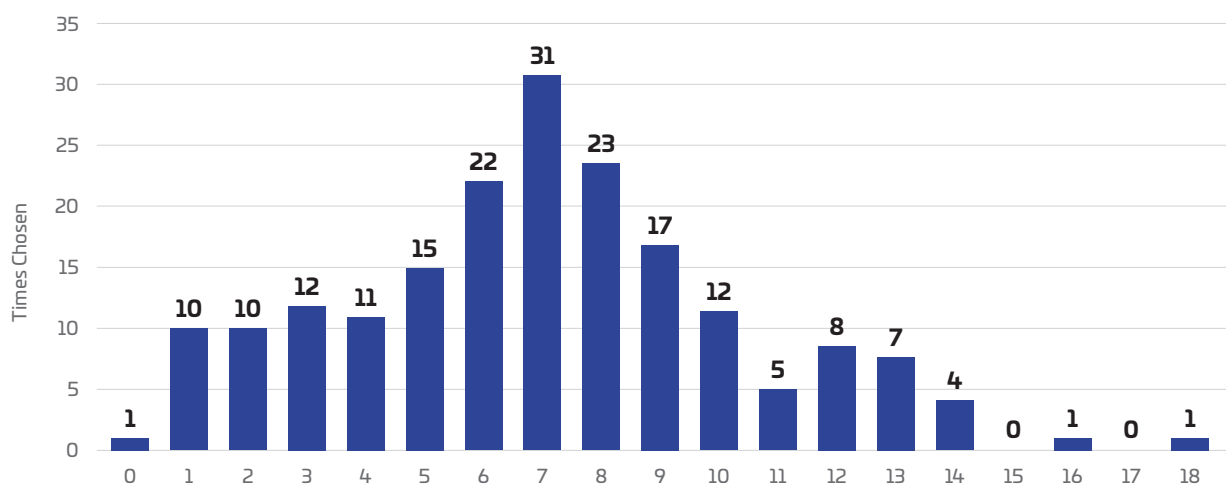


Figura 5

## 5. Ha mai partecipato a un campionato ufficiale di calcio?

Le risposte alla domanda se gli intervistati hanno mai partecipato a un campionato di calcio ufficiale rivelano i seguenti aspetti:

- **Alto tasso di partecipazione:** Una maggioranza significativa degli intervistati, pari all'83,68%, ha partecipato a campionati ufficiali di calcio. Ciò indica un forte coinvolgimento nel calcio agonistico a livello di campionato tra gli individui intervistati;
- **Limitato numero di non partecipanti:** Sebbene la maggioranza abbia partecipato a campionati di calcio, c'è ancora una notevole minoranza (16,32%) che non ha partecipato. Ciò suggerisce che alcuni intervistati potrebbero praticare il calcio principalmente a livello non agonistico o ricreativo, oppure potrebbero essere relativamente nuovi a questo sport;
- **Esperienza agonistica:** L'alto tasso di partecipazione ai campionati ufficiali indica che l'indagine include probabilmente persone con una notevole esperienza di calcio a livello agonistico. Questa esperienza potrebbe avere implicazioni sul modo in cui gli atleti percepiscono e gestiscono la loro salute mentale, poiché gli ambienti competitivi spesso comportano pressioni e fattori di stress aggiuntivi.

Comprendere la prevalenza della partecipazione ai campionati ufficiali di calcio è essenziale per esplorare la relazione tra sport agonistico e salute mentale nei giovani atleti. I dati indicano che gran parte degli intervistati ha un'esperienza diretta in questo contesto, che potrebbe fornire preziose indicazioni sulle loro sfide di salute mentale e sulle strategie di coping all'interno di contesti calcistici competitivi. (Fig. 6)





### Have you ever participated in an official football championship:

Number of responses: 190

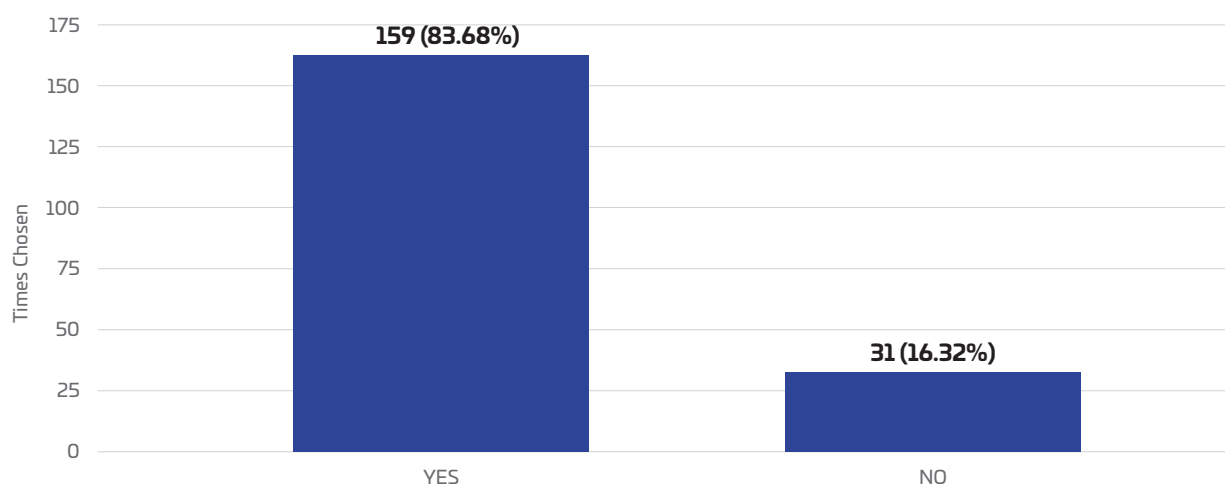


Figura 6

## 6. Se sì, qual è l'evento di livello più alto a cui ha partecipato:

Le risposte alla domanda sul livello più alto di eventi calcistici a cui gli intervistati hanno partecipato forniscono indicazioni sull'esperienza agonistica degli individui intervistati:

- Partecipazione a livello locale: Una parte consistente degli intervistati (27,67%) ha dichiarato di aver partecipato a eventi calcistici a livello locale. Ciò suggerisce che molti intervistati hanno esperienza di competizioni calcistiche di base o a livello comunitario;
- Impegno a livello regionale: Quasi un terzo degli intervistati (30,82%) ha partecipato a eventi calcistici a livello regionale. Questo indica un passo avanti in termini di competizione, poiché gli eventi regionali spesso coinvolgono squadre di un'area geografica più ampia;
- Competizioni a livello nazionale: Un numero significativo di intervistati (28,93%) ha partecipato a eventi calcistici di livello nazionale. Competere a livello nazionale implica un alto livello di abilità e di risultati, poiché questi eventi implicano la rappresentanza del proprio Paese o la competizione con le migliori squadre e i migliori giocatori di tutta la nazione;
- Rappresentanza a livello internazionale: Una percentuale significativa (12,58%) degli intervistati ha dichiarato di aver partecipato a eventi calcistici di livello internazionale. Si tratta di un risultato notevole, che indica che questi individui hanno rappresentato il proprio Paese sul palcoscenico globale o hanno gareggiato contro squadre internazionali.

La distribuzione dei livelli di partecipazione fornisce un contesto prezioso per comprendere il background agonistico degli individui intervistati. Indica una gamma diversificata di esperienze, dalle competizioni locali di base alle rappresentazioni internazionali, che possono influenzare il modo in cui gli atleti percepiscono e gestiscono la loro salute

mentale nei diversi contesti agonistici. (Fig. 7)

**If yes, what is the highest level event you have participated in:**

Number of responses: 159

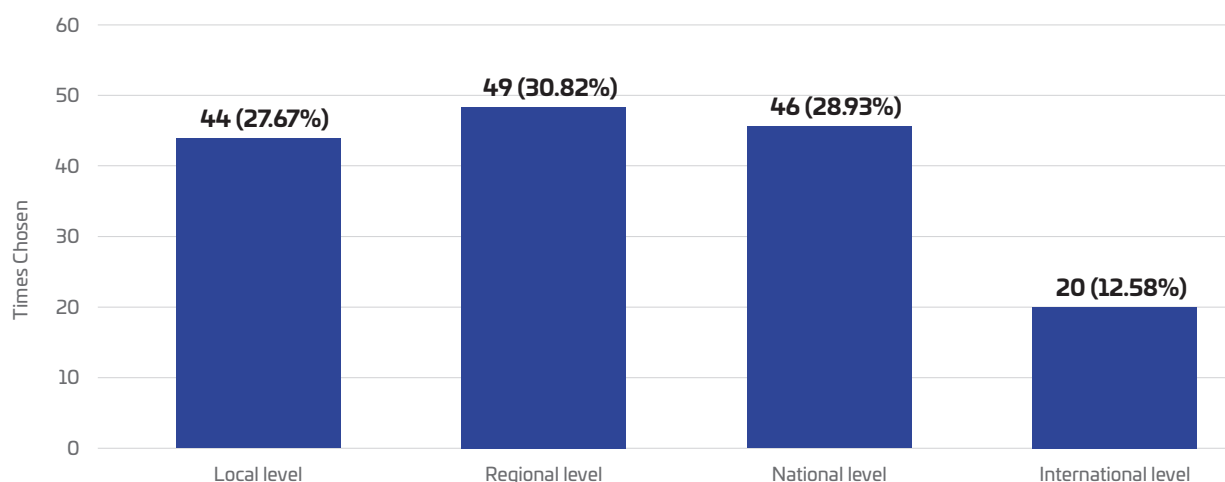


Figura 7

## 7. Conosci il termine salute mentale?

Le risposte alla domanda sulla familiarità con il termine “salute mentale” rivelano il livello di consapevolezza degli intervistati:

- Familiarità con la salute mentale: Una maggioranza significativa degli intervistati (84,21%) ha dichiarato di conoscere il termine “salute mentale”. Questo alto livello di conoscenza suggerisce che il concetto di salute mentale è ampiamente riconosciuto e compreso dalla popolazione intervistata;
- Una minoranza significativa (15,79%) degli intervistati ha dichiarato di non avere familiarità con il termine “salute mentale”. Anche se questa percentuale è relativamente bassa, evidenzia che c'è ancora una parte di individui all'interno del gruppo intervistato che potrebbe non avere una chiara comprensione della salute mentale.

Nel complesso, la maggior parte degli intervistati conosce il termine “salute mentale”, il che è un indicatore positivo per affrontare i problemi legati alla salute mentale e fornire supporto ed educazione in questo settore. Tuttavia, sottolinea anche l'importanza di promuovere l'alfabetizzazione e la consapevolezza della salute mentale tra coloro che potrebbero non avere familiarità con il concetto. (Fig. 8)





### Are you familiar with the term mental health:

Number of responses: 190

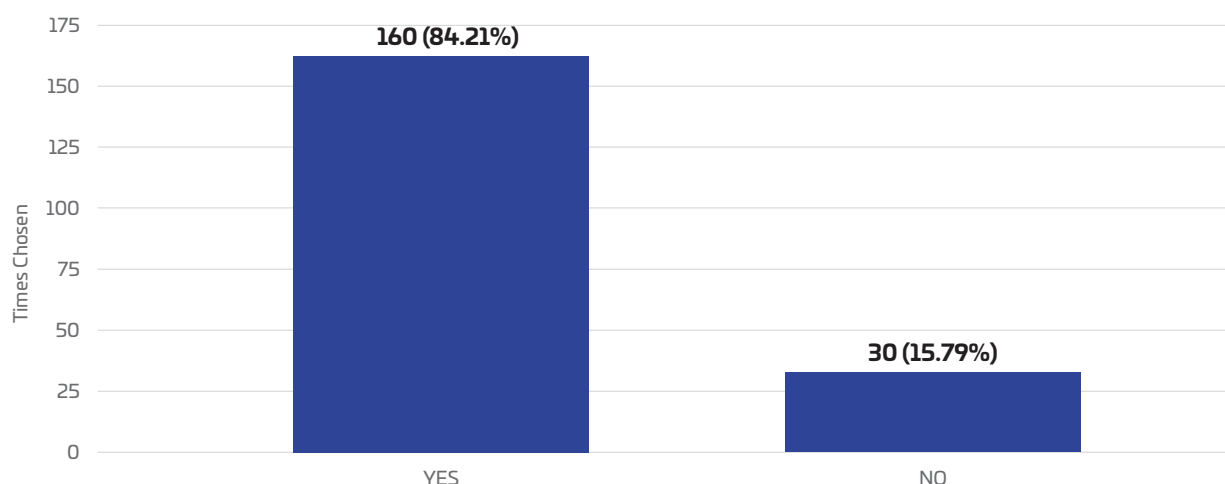


Figura 8

## 8. Qual è la tua percezione della salute mentale?

Le risposte alla domanda sulla comprensione della salute mentale riflettono diverse percezioni all'interno del gruppo intervistato:

- Benessere emotivo: Una parte degli intervistati (22,63%) ha associato la salute mentale principalmente al benessere emotivo. Ciò suggerisce che essi considerano la salute mentale strettamente legata al loro stato emotivo, sottolineando i sentimenti e la stabilità emotiva come componenti chiave;
- Benessere mentale: Una maggioranza significativa (40,53%) ha indicato di intendere la salute mentale come correlata al benessere mentale. Questa interpretazione enfatizza gli aspetti cognitivi e psicologici, compresi i pensieri, i sentimenti e il funzionamento mentale complessivo;
- Benessere sociale: Una piccola percentuale (3,68%) di intervistati ha associato la salute mentale al benessere sociale. Ciò suggerisce che essi percepiscono la salute mentale come correlata al benessere della società o della comunità, indicando una prospettiva più ampia del suo impatto;
- Tutto quanto: Quasi la metà degli intervistati (48,42%) ha selezionato "Tutto quanto sopra". Questa scelta implica che la salute mentale comprende il benessere emotivo, il benessere mentale e il benessere sociale, evidenziando una comprensione globale della salute mentale come concetto multidimensionale;
- Nessuno di questi: Una piccolissima minoranza (3,16%) ha scelto "Niente di tutto ciò". Ciò suggerisce che alcuni intervistati non hanno associato la salute mentale a nessuna delle opzioni fornite, indicando potenziali variazioni nella loro comprensione o la necessità di ulteriori chiarimenti. (Fig. 9)

### What is your understanding of mental health:

Number of responses: 190

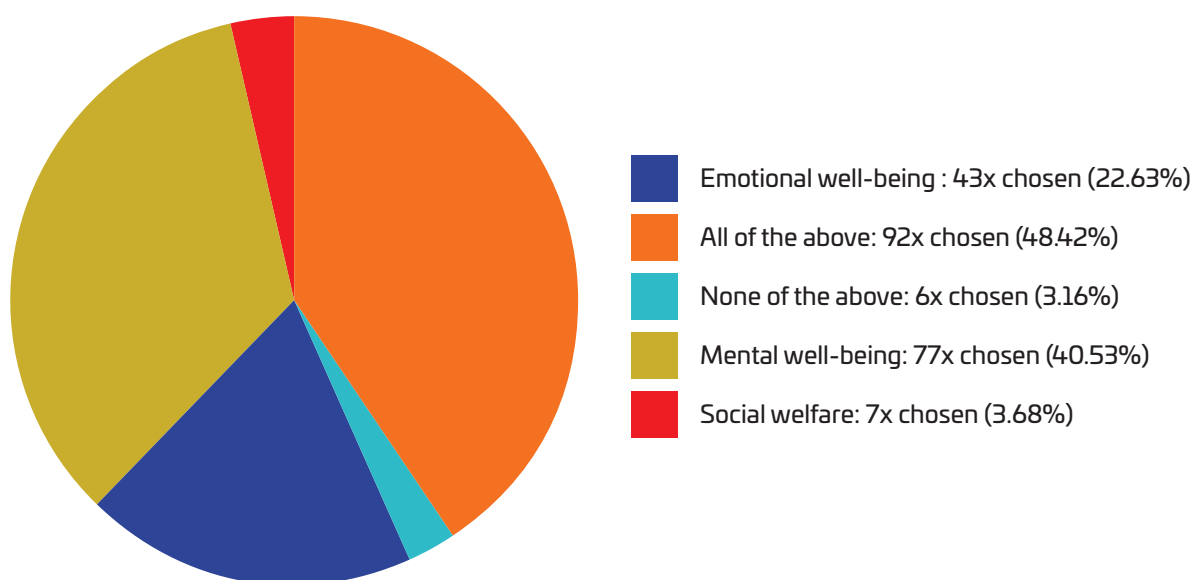


Figura 9

Le risposte alla domanda sulla comprensione della salute mentale nel contesto del progetto “Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” variano tra i Paesi intervistati, mettendo in luce diverse percezioni e livelli di consapevolezza riguardo alla salute mentale.

In Bulgaria, la maggior parte degli intervistati (48,19%) associa la salute mentale al “benessere mentale”. Una parte significativa (27,71%) la collega al “Benessere emotivo”. Inoltre, il 38,55% degli intervistati bulgari ritiene che la salute mentale comprenda “Tutto quanto sopra”, indicando una comprensione globale che include il benessere emotivo e mentale. Solo una piccola percentuale (3,61%) ha selezionato “Niente di tutto ciò”, suggerendo che la maggior parte degli intervistati in Bulgaria ha un certo livello di comprensione della salute mentale.

In Italia, una grande maggioranza (66,04%) degli intervistati ritiene che la salute mentale comprenda “Tutti gli aspetti elencati”, indicando una comprensione completa che include il benessere emotivo e mentale. Una percentuale minore (20,75%) la associa sia al “Benessere emotivo” che al “Benessere mentale”. Una piccola parte (3,77%) ha scelto “Nessuno dei precedenti”, suggerendo che la maggior parte degli intervistati italiani riconosce l’importanza di molteplici aspetti nella definizione di salute mentale.

In Slovenia, una parte significativa degli intervistati (47,17%) associa la salute mentale al “benessere mentale”. Una percentuale minore, ma comunque notevole (16,98%) la mette in relazione con il “Benessere emotivo”. Inoltre, il 5,66% degli intervistati sloveni collega la salute mentale al “benessere sociale”. Il 47,17% degli intervistati sloveni ritiene che la salute mentale comprenda “Tutti gli aspetti elencati”. Solo l’1,89% ha selezionato “Nessuno dei precedenti”, indicando che gli intervistati sloveni, come le loro controparti in Bulgaria e in Italia, possiedono generalmente una comprensione della salute mentale, anche se con enfasi diverse.

Nel complesso, i dati rivelano che gli intervistati di tutti e tre i Paesi hanno generalmente una comprensione sfumata della salute mentale. Spesso riconoscono che essa comprende sia il benessere emotivo che quello mentale. Inoltre, una parte significativa degli intervistati di ogni Paese ritiene che la salute mentale comprenda vari aspetti. Questi risultati indicano una crescente consapevolezza della natura multidimensionale della salute mentale e della sua importanza per il benessere generale.

## 9. Quali sono i principali problem legati alla salute mentale?

Agli intervistati del progetto “Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” è stato chiesto di identificare i principali problemi di salute mentale. Ecco i risultati principali basati sulle loro risposte:

- Disturbi dell'umore (depressione o disturbo bipolare): Una parte significativa degli intervistati (31,58%) ha riconosciuto i disturbi dell'umore, come la depressione o il disturbo bipolare, come una categoria primaria di condizioni di salute mentale. Ciò suggerisce una consapevolezza delle condizioni caratterizzate da fluttuazioni dell'umore e delle emozioni;
- Ansia: Quasi un quinto degli intervistati (19,47%) ha identificato l'ansia come un tipo principale di condizione di salute mentale. Questo dato evidenzia il riconoscimento dei disturbi d'ansia, che comprendono una serie di condizioni caratterizzate da eccessiva preoccupazione, paura e nervosismo;
- Disturbi di personalità: Una parte consistente (16,32%) degli intervistati ha riconosciuto i disturbi della personalità come una categoria di condizioni di salute mentale. Ciò riflette la comprensione di condizioni legate a modelli radicati di comportamento, cognizione ed esperienza interiore;
- Disturbi mentali (schizofrenia): Una percentuale significativa (13,16%) ha riconosciuto i disturbi mentali come la schizofrenia come un tipo di condizione di salute mentale. Ciò indica una consapevolezza delle condizioni che possono comportare un'alterazione del pensiero, della percezione e dei comportamenti;
- Tutti i tipi di disturbi: Una percentuale significativa (43,68%) ha selezionato “Tutto quanto”. Ciò suggerisce che molti intervistati considerano la salute mentale come un campo complesso che comprende una varietà di condizioni, tra cui disturbi dell'umore, ansia, disturbi della personalità e disturbi mentali come la schizofrenia;
- Nessuno di questi: Una minoranza (12,63%) ha indicato “Niente di tutto ciò”. Ciò implica che alcuni intervistati non hanno associato la salute mentale a nessuna delle opzioni fornite, il che potrebbe indicare la necessità di ulteriori informazioni o chiarimenti sulle condizioni di salute mentale.

Nel complesso, le risposte riflettono un livello ragionevole di consapevolezza dei diversi tipi di condizioni di salute mentale. Riconoscere i disturbi dell'umore, l'ansia, i disturbi della personalità e i disturbi mentali indica una comprensione a tutto tondo delle diverse sfide che gli individui possono affrontare nel campo della salute mentale. (Fig. 10)





### What are the main types of mental health:

Number of responses: 190

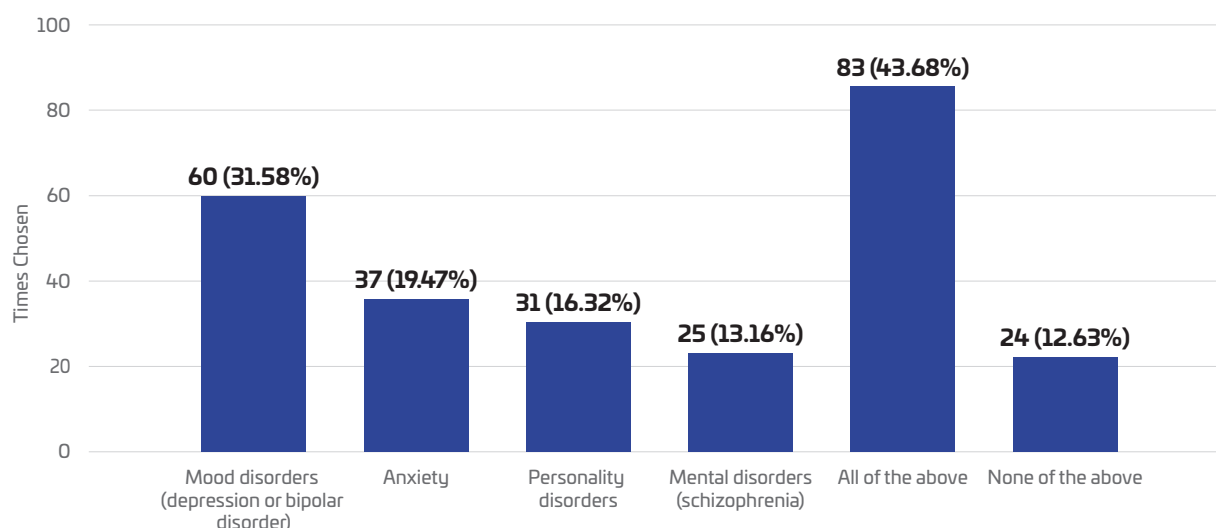


Figura 10

## 10. Hai provato uno dei seguenti sentimenti/emozioni?

Agli intervistati del progetto “Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” è stato chiesto loro se avessero provato vari sentimenti ed emozioni. Ecco i risultati principali basati sulle loro risposte

- **Stress:** La maggioranza degli intervistati (63,16%) ha dichiarato di soffrire di stress. Lo stress è una risposta emotiva comune a varie sfide della vita e la sua prevalenza evidenzia la necessità di affrontare la gestione dello stress;
- **Tristezza:** Una percentuale ancora più alta (70,53%) ha dichiarato di provare tristezza. La tristezza può essere una normale risposta emotiva agli alti e bassi della vita, ma una tristezza persistente o grave può essere indicativa di problemi di fondo come la depressione;
- **Attacchi di panico:** Una parte considerevole (16,84%) ha dichiarato di aver sperimentato attacchi di panico. Questi episodi improvvisi e intensi di paura o angoscia possono essere angoscianti e richiedere l'intervento di professionisti della salute mentale;
- **Ansia da prestazione:** L'ansia da prestazione è stata riferita da una maggioranza significativa (64,21%) degli intervistati. Questo tipo di ansia si manifesta spesso in situazioni di competizione, come lo sport, e può influire sulla capacità di un individuo di dare il meglio di sé;
- **Disturbi alimentari:** Un numero consistente (14,74%) ha parlato di disturbi alimentari. I disturbi alimentari comportano relazioni complesse con il cibo e l'immagine corporea, e per affrontarli è spesso necessario un trattamento specializzato;
- **Gestire le vittorie e le sconfitte:** una percentuale significativa (40%) ha indicato di avere a che fare con le emozioni legate alle vittorie e alle sconfitte nello sport. Queste emozioni possono avere un impatto sul benessere mentale e sulle prestazioni di un atleta;

www.sportsuccess.org

- **Depressione:** Oltre un ottavo (13,68%) ha ammesso di soffrire di depressione. La depressione è una grave condizione di salute mentale che può influire significativamente sulla qualità della vita e sul funzionamento di un individuo;
- **ADHD (Disturbo da deficit di attenzione e iperattività):** Una percentuale minore (6,32%) ha menzionato l'ADHD. Questo disturbo del neurosviluppo può influenzare l'attenzione, l'impulsività e l'iperattività e può richiedere una valutazione professionale;
- **Disturbi del sonno:** Quasi un quarto (23,16%) ha dichiarato di soffrire di disturbi del sonno. Il sonno è fondamentale per il benessere generale e i disturbi del sonno possono avere effetti negativi sulla salute mentale.
- **Disturbo d'ansia sociale:** Circa un ottavo (11,58%) ha dichiarato di soffrire di disturbo d'ansia sociale. Questo tipo di ansia è legata alle interazioni sociali e può avere un impatto sulla capacità di un individuo di impegnarsi in attività sociali;
- **Altro:** Alcuni intervistati (2,11%) hanno menzionato altri sentimenti o emozioni specifici non compresi nelle opzioni fornite. Queste esperienze uniche potrebbero comprendere un'ampia gamma di problemi di salute mentale. (Fig. 11)

#### What are the main types of mental health:

Number of responses: 190

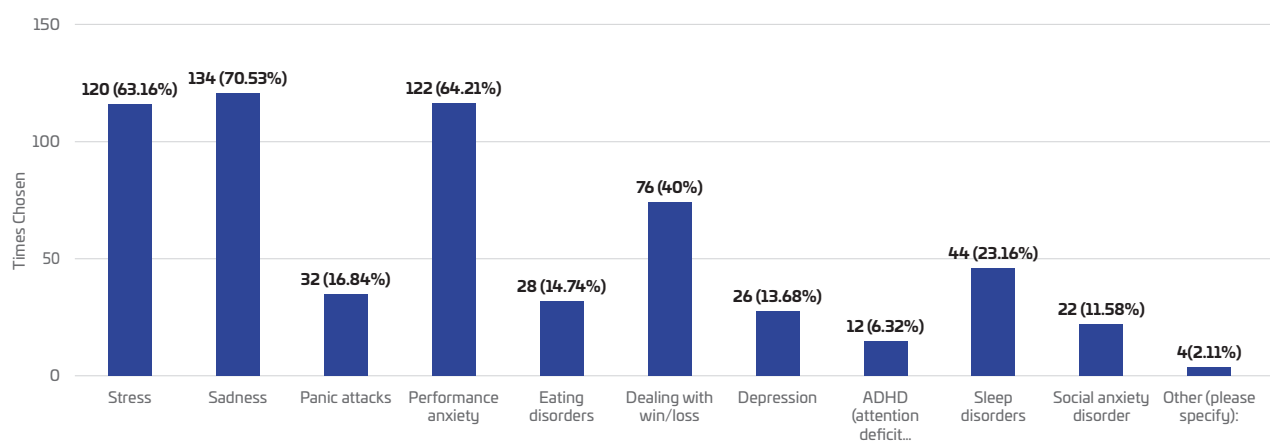


Figura 11

Questi risultati sottolineano la prevalenza di varie esperienze emotive tra gli intervistati. È importante riconoscere e affrontare questi sentimenti ed emozioni, poiché possono avere un impatto significativo sulla salute mentale e sul benessere generale. Inoltre, le risposte evidenziano l'importanza di promuovere la consapevolezza della salute mentale e di fornire sostegno alle persone che vivono tali emozioni e condizioni.

## 11. Quanto spesso ti è capitato di provare queste situazioni?

Agli intervistati del progetto “Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” è stato chiesto loro quanto spesso avessero provato vari sentimenti ed emozioni. Ecco i risultati principali basati sulle loro risposte:

- Ogni giorno (6,84%): Una piccola percentuale di intervistati ha riferito di provare questi sentimenti ogni giorno. Ciò suggerisce che per una minoranza queste emozioni sono persistenti e possono richiedere attenzione e sostegno continui;
- Ogni settimana (11,05%): Analogamente, una modesta percentuale ha menzionato di provare queste emozioni ogni settimana. Questa frequenza indica che questi sentimenti sono ricorrenti e possono avere un impatto sulle loro attività settimanali;
- Mensilmente (13,68%): Circa un ottavo degli intervistati ha indicato di provare questi sentimenti su base mensile. Questa periodicità suggerisce che queste emozioni non sono costanti, ma hanno comunque una presenza notevole nella loro vita;
- Occasionalmente (64,74%): La maggior parte degli intervistati (64,74%) ha dichiarato di provare questi sentimenti occasionalmente. Ciò suggerisce che queste emozioni non sono eventi rari, ma fanno parte della loro vita in modo intermittente;
- Mai (3,68%): Una piccola percentuale ha dichiarato di non aver mai provato questi sentimenti. Anche se questo gruppo è il più piccolo, è essenziale riconoscere che non tutti provano queste emozioni.

Questi risultati dimostrano che per la maggior parte degli intervistati questi sentimenti ed emozioni non sono episodi isolati, ma sono vissuti con frequenza variabile. La prevalenza di esperienze occasionali sottolinea la necessità di strategie e risorse per sostenere i giovani nella gestione e nell'affrontare efficacemente queste emozioni. I dati evidenziano anche la diversità nella frequenza di queste emozioni tra gli intervistati. Mentre alcuni individui le affrontano quotidianamente o settimanalmente, altri le incontrano meno frequentemente. È fondamentale riconoscere che provare queste emozioni è una parte normale dell'esperienza umana e che la ricerca di un sostegno e di strategie di coping può essere utile per le persone che affrontano questi sentimenti, indipendentemente dalla loro frequenza. (Fig. 12)

### How often have you had these feelings?

Number of responses: 190

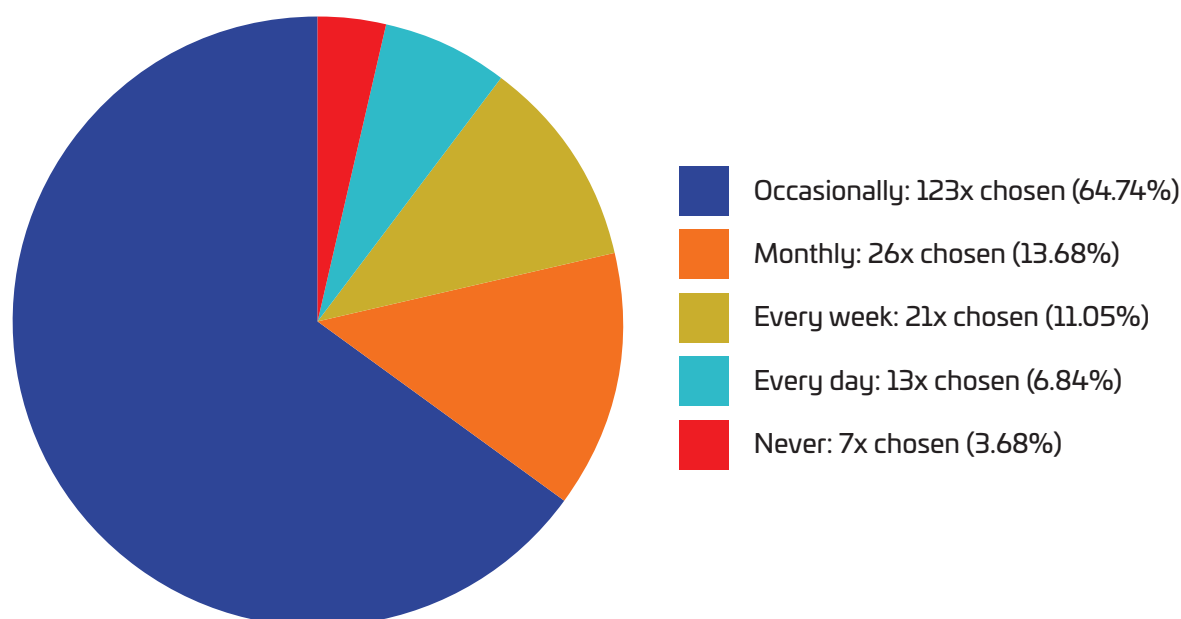


Figura 12



## 12. Se sì, sei riuscito a superarle?

Tra gli intervistati che hanno riferito di aver provato sentimenti ed emozioni legati alle sfide della salute mentale, una maggioranza significativa ha indicato di essere riuscita a superare queste sfide:

- Sì (89,07%): La stragrande maggioranza degli intervistati, quasi nove su dieci, ha riferito di aver superato con successo questi sentimenti ed emozioni. Ciò suggerisce che molti giovani hanno strategie di coping efficaci o accesso a sistemi di supporto per affrontare queste sfide;
- No (10,93%): Una percentuale minore, circa un decimo degli intervistati, ha dichiarato di non essere in grado di superare questi sentimenti ed emozioni. Anche se questo gruppo è relativamente piccolo, evidenzia che alcuni individui potrebbero aver bisogno di ulteriore assistenza o risorse per gestire efficacemente la propria salute mentale.

Questi risultati indicano che una parte sostanziale dei giovani atleti ha la capacità di recupero e le risorse per affrontare con successo le sfide della salute mentale. Tuttavia, è essenziale continuare a promuovere la consapevolezza della salute mentale e il sostegno per garantire che tutti gli individui ricevano l'aiuto di cui hanno bisogno quando affrontano tali difficoltà. (Fig. 13)

**If yes, did you manage to overcome them:**

Number of responses: 183

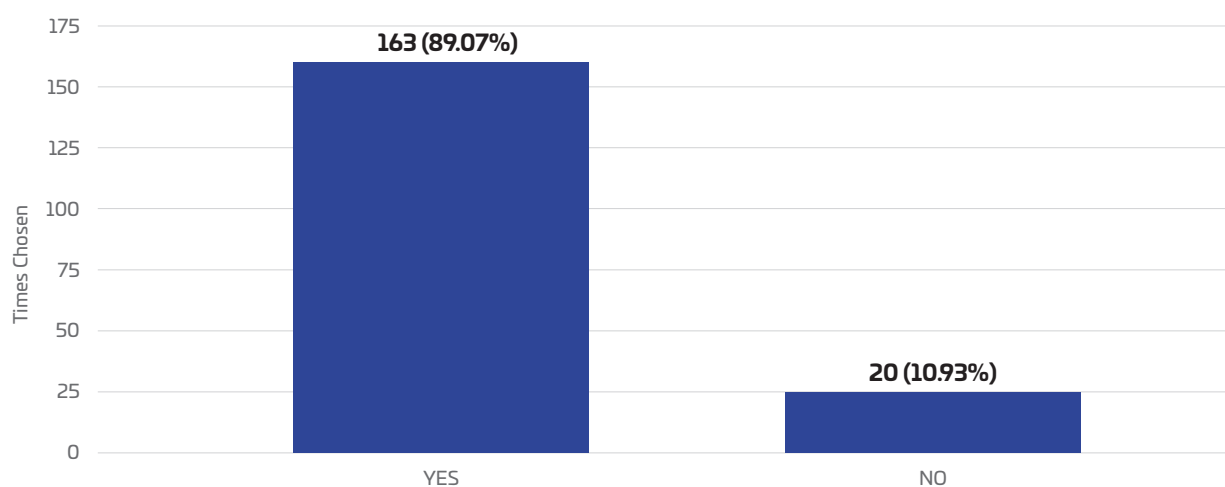


Figura 13

## 13. Condividi con noi il tuo modo di superare i momenti difficili per la salute mentale.

Le risposte alla domanda relativa agli approcci per superare i momenti di difficoltà mentale forniscono preziose indicazioni su come questi giovani atleti affrontano le difficoltà. Un tema comune tra le risposte è l'importanza di cercare sostegno e di parlare con gli altri. Molti partecipanti indicano come strategie preferite quelle di rivolgersi ad amici, allenatori, genitori e psicologi. Ciò evidenzia l'importanza di avere un sistema di supporto e canali di comunicazione aperti per affrontare i problemi di salute mentale. L'impegno in attività fisiche, in particolare il gioco del calcio, è un altro meccanismo di coping prevalente. Diversi intervistati affermano di utilizzare lo sport come un modo per sfogare le emozioni repressе e divertirsi, sottolineando l'impatto positivo dell'attività fisica sul benessere mentale.

Alcuni intervistati riconoscono l'importanza della distrazione e del riorientamento dei pensieri quando affrontano le sfide. Attività come la meditazione, la concentrazione sullo sport e il pensare a cose positive vengono citate come modi per spostare l'attenzione dai pensieri angoscianti. Anche l'autoriflessione e l'autocontrollo emergono come fattori importanti. Gli intervistati esprimono la necessità di ascoltare se stessi, esercitare l'autocontrollo sulle emozioni e mantenere un buon rapporto con se stessi per superare le sfide della salute mentale.

È interessante notare che alcuni intervistati menzionano il cambio di squadra come strategia, suggerendo forse che modificare l'ambiente o il contesto sociale può essere un mezzo per affrontare i problemi di salute mentale.

Nel complesso, le risposte riflettono una varietà di strategie di coping, sottolineando l'importanza di cercare supporto, impegnarsi in attività fisiche e praticare l'autoconsapevolezza e l'autocontrollo nella gestione delle sfide di salute mentale. Questi spunti possono informare le iniziative di salute mentale per i giovani atleti, evidenziando la necessità di un approccio olistico che affronti il benessere sia fisico che emotivo. (Fig. 14)



Figura 14

#### 14. Queste situazioni erano direttamente collegate alle tue prestazioni calcistiche?

Nel progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", è stato chiesto agli intervistati se i sentimenti e le emozioni provati fossero direttamente collegati alle loro prestazioni o alla loro partecipazione al calcio. Ecco i risultati principali basati sulle loro risposte:

- Sì (49,18%): Quasi la metà degli intervistati (circa il 49,18%) ha indicato che i problemi di salute mentale erano direttamente collegati alle prestazioni o alla partecipazione al calcio. Ciò suggerisce che le pressioni e le richieste del calcio possono contribuire ai problemi di salute mentale di una parte significativa di giovani atleti;
- No (26,23%): Una percentuale minore (circa il 26,23%) ha dichiarato che i problemi di salute mentale non erano legati alla partecipazione al calcio. Questo gruppo suggerisce che altri fattori al di fuori del calcio possono essere stati responsabili dei loro problemi di salute mentale;

www.sportsuccess.org

- Non so/preferisco non rispondere (24,59%): Circa un quarto degli intervistati (circa il 24,59%) non era sicuro o ha scelto di non fornire una risposta in merito alla connessione tra i loro problemi di salute mentale e la partecipazione al calcio. Questo potrebbe indicare incertezza o mancanza di consapevolezza dei fattori che influenzano la loro salute mentale.

Questi risultati evidenziano la necessità di un supporto e di una consapevolezza della salute mentale nel contesto del calcio giovanile, poiché una parte significativa dei giovani atleti percepisce un legame diretto tra la propria salute mentale e la partecipazione a questo sport. Inoltre, è possibile che vi siano problemi di salute mentale sottostanti che non sono direttamente correlati al calcio ma che hanno comunque un impatto su questi atleti, sottolineando l'importanza di una cura olistica della salute mentale. I dati sottolineano che un numero sostanziale di giovani che praticano il calcio collegano le loro esperienze emotive alle loro prestazioni nello sport. Ciò sottolinea l'importanza di affrontare il tema della salute mentale e del benessere emotivo nel contesto dello sport, in quanto può avere un impatto diretto sulla vita dei giovani atleti. Inoltre, è essenziale fornire sostegno e risorse a coloro che possono trovarsi in difficoltà con queste sfide. (Fig. 15)

**Were these cases directly related to your football performance/participation:**

Number of responses: 183

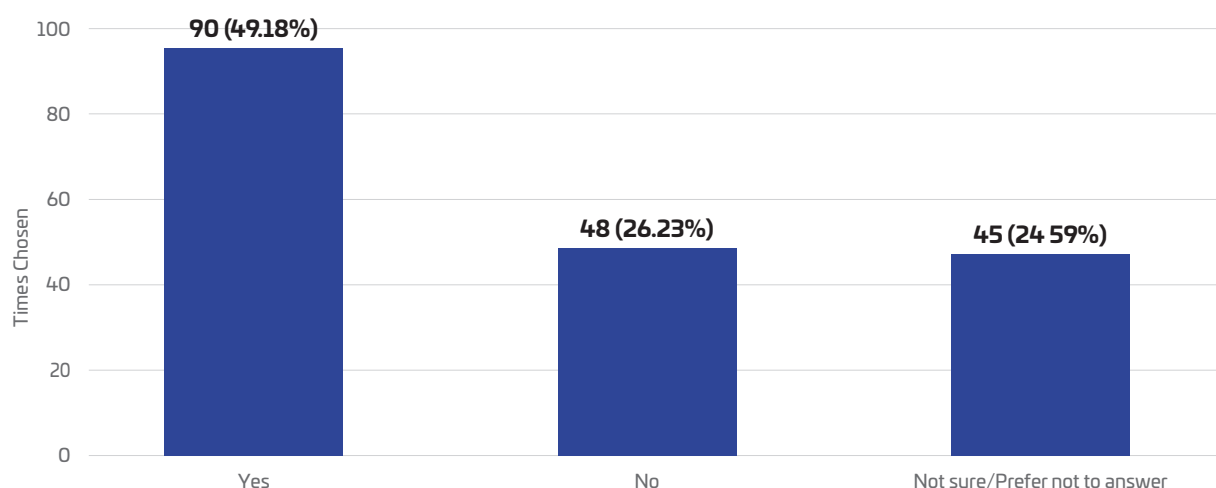


Figura 15

## 15. Pensi che qualcuno dei seguenti aspetti del superamento delle sfide della salute mentale possa essere d'aiuto?

I mezzi delle risposte alla domanda sugli aspetti del superamento delle sfide della salute mentale forniscono indicazioni su come i giovani atleti percepiscono i vari fattori che potrebbero contribuire a migliorare il loro benessere mentale:

- Relazionarsi con altre persone (69,42): Questa media suggerisce che i giovani atleti ritengono generalmente che il legame con gli altri sia importante per superare le sfide della salute mentale. Costruire una rete di sostegno e avere legami sociali sono considerati preziosi per affrontare il benessere mentale;
- Le buone relazioni sono importanti per il benessere mentale (80,68): La media elevata dell'importanza delle buone relazioni sottolinea che i giovani atleti riconoscono l'importanza di relazioni sane per mantenere una buona salute mentale. Le interazioni e i legami sociali positivi sono considerati vitali;



- Essere fisicamente attivi aiuta la forma fisica e la salute (85,57): I giovani atleti credono fortemente nel legame tra attività fisica e benessere mentale. Riconoscono che rimanere fisicamente attivi non solo giova alla loro forma fisica e alla loro salute, ma contribuisce anche positivamente al loro stato mentale;
- Imparare nuove abilità (74,71): La media relativa all'apprendimento di nuove abilità indica che i giovani atleti considerano lo sviluppo di abilità come una valida strategia per migliorare la propria salute mentale. L'acquisizione di nuove abilità può dare un senso di realizzazione e di scopo;
- Essere utile alle persone che ti circondano (71,45): I giovani atleti ritengono che essere utili agli altri sia un fattore che può contribuire al loro benessere mentale. Aiutare gli altri può aumentare la loro autostima e la loro salute mentale generale;
- Prestare attenzione al momento presente (mindfulness) (75,38): La media per la mindfulness suggerisce che molti giovani atleti considerano la pratica di stare attenti e di concentrarsi sul momento presente come un approccio vantaggioso per affrontare le sfide della salute mentale. Le tecniche di mindfulness possono aiutare a ridurre lo stress e l'ansia;
- Cercare il sostegno di amici e familiari (80,44): La media elevata della ricerca di sostegno da parte di amici e familiari sottolinea l'importanza di un sistema di supporto forte. I giovani atleti riconoscono che rivolgersi ai propri cari per ottenere sostegno può avere un impatto positivo sul loro benessere mentale;
- Acquisire competenze che aiutino a superare le sfide nei momenti di vulnerabilità (71,34): Questa media indica che i giovani atleti credono nell'importanza di acquisire competenze per affrontare le sfide nei momenti di vulnerabilità. La costruzione della resilienza e la capacità di risolvere i problemi sono apprezzate;
- Aiutare a condividere le sfide con l'allenatore (67,23): Anche se leggermente inferiore ad altri fattori, la media relativa alla condivisione delle sfide con l'allenatore suggerisce comunque che i giovani atleti vedono i loro allenatori come potenziali fonti di sostegno per affrontare le sfide della salute mentale. La comunicazione aperta con gli allenatori è considerata importante. (Fig. 16)

**Do you think any of the following aspects of overcoming mental health challenges could help (Means)?**

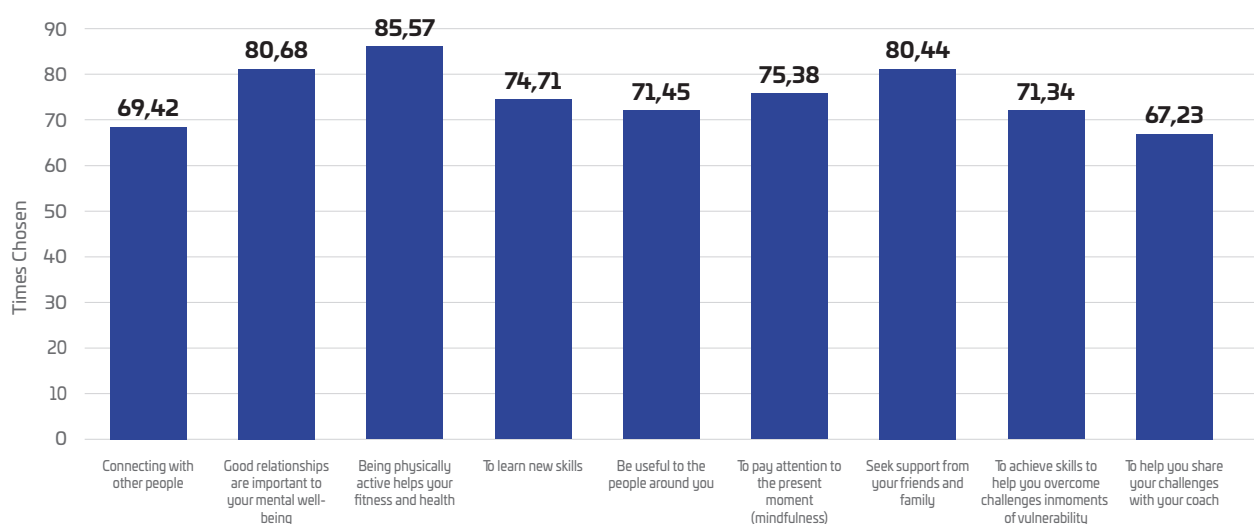


Figura 16

Nel complesso, questi mezzi riflettono l'importanza di un approccio olistico al benessere mentale dei giovani atleti, che comprenda l'attività fisica, i legami sociali, lo sviluppo delle abilità e i sistemi di supporto. Evidenziano la necessità che le organizzazioni sportive e gli allenatori prendano in considerazione questi aspetti quando affrontano la salute mentale dei giovani atleti. Questi mezzi riflettono le priorità e le convinzioni dei giovani atleti riguardo ai fattori che possono contribuire al loro benessere mentale e sottolineano l'importanza dell'attività fisica, delle relazioni e dei sistemi di supporto per mantenere una buona salute mentale.

## 16. Hai difficoltà a confidare i tuoi sentimenti agli altri?

Nel progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", è stato chiesto agli intervistati se avessero difficoltà a condividere i propri sentimenti con gli altri. Le risposte alla domanda sulla difficoltà di condividere i sentimenti con gli altri rivelano importanti intuizioni sulle sfide comunicative affrontate dai giovani atleti:

- Sì (50%): Una parte significativa degli intervistati, esattamente la metà, ha indicato di avere difficoltà a condividere i propri sentimenti con gli altri. Questo dato evidenzia la prevalenza delle sfide comunicative tra i giovani atleti quando si tratta di parlare delle loro emozioni e del loro benessere mentale;
- No (30%): Circa il 30% degli intervistati ha dichiarato di non avere difficoltà a condividere i propri sentimenti con gli altri. Ciò suggerisce che una parte consistente dei giovani atleti si sente a proprio agio e aperta quando si tratta di parlare delle proprie emozioni, il che è un segno positivo per la loro salute mentale;
- Non so/preferisco non rispondere (20%): Circa il 20% degli intervistati ha espresso incertezza o ha scelto di non rispondere alla domanda. Questo potrebbe riflettere un livello di ambiguità o di disagio nei confronti del tema della condivisione dei sentimenti. (Fig. 17)

### Do you have difficulty sharing your feelings with others:

Number of responses: 190

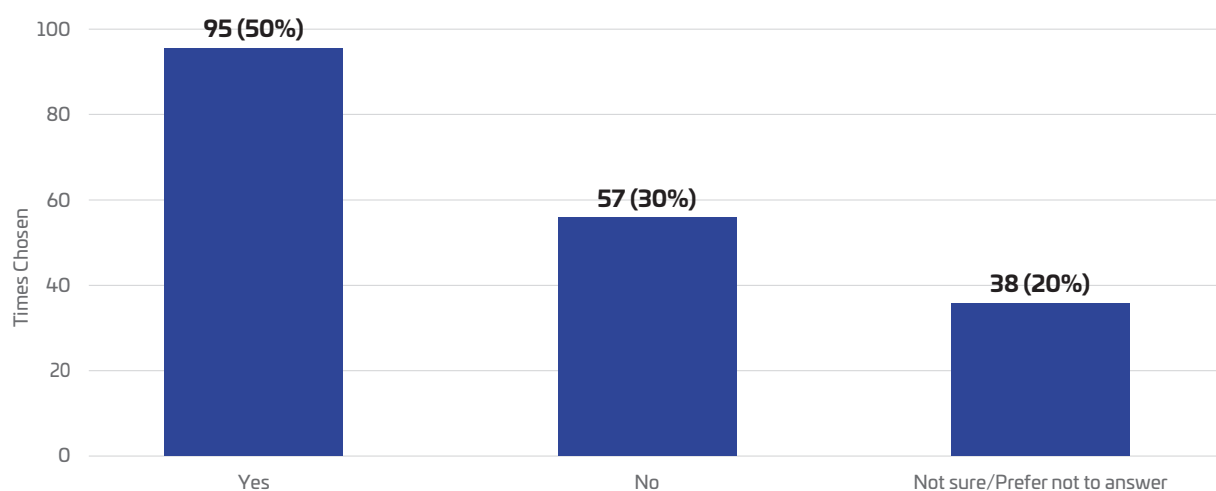


Figura 17

Analizzando queste risposte, è evidente che c'è una parte significativa di giovani atleti che ha difficoltà a esprimere le proprie emozioni e a condividere i propri sentimenti con gli altri. Questa difficoltà potrebbe potenzialmente ostacolare la loro capacità di cercare supporto e di affrontare efficacemente le sfide della salute mentale. D'altro canto, un numero consistente di intervistati si sente a proprio agio nel condividere le proprie emozioni, il che potrebbe indicare un ambiente più aperto e solidale all'interno delle loro comunità sportive. Riconoscere e affrontare queste sfide comunicative è fondamentale per promuovere il benessere mentale dei giovani atleti e garantire loro le risorse e il sostegno di cui hanno bisogno.

## 17. C'è una persona che ti ha sostenuto in una situazione simile?

In risposta alla domanda se gli intervistati hanno ricevuto supporto da una o più persone in situazioni simili, sono emersi i seguenti risultati chiave dal progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young":

- **Genitori e famiglia (74,07%):** La maggior parte degli intervistati, il 74,07%, ha dichiarato di aver ricevuto sostegno dai genitori e dai familiari in situazioni legate alla propria salute mentale. Ciò sottolinea il ruolo significativo della famiglia nel fornire sostegno emotivo ai giovani.
- **Coetanei (53,44%):** Oltre la metà degli intervistati (53,44%) ha dichiarato di aver ricevuto sostegno dai coetanei. Ciò suggerisce che i giovani si rivolgono spesso ad amici e compagni di sport per ottenere assistenza e comprensione nei momenti di difficoltà.
- **Allenatore/psicologo della mia squadra (23,28%):** Una parte considerevole degli intervistati, pari al 23,28%, ha menzionato di ricevere il sostegno di un allenatore o di uno psicologo all'interno della propria società sportiva. Ciò sottolinea l'importanza di avere professionisti della salute mentale all'interno delle organizzazioni sportive per aiutare gli atleti ad affrontare i problemi di salute mentale.
- **Un esperto di salute mentale al di fuori della mia organizzazione sportiva (6,35%):** Una percentuale minore di intervistati, il 6,35%, ha cercato assistenza da esperti di salute mentale al di fuori della propria organizzazione sportiva. Ciò indica che alcuni giovani riconoscono il valore della ricerca di un aiuto professionale al di fuori del loro ambiente sportivo.
- **Altro (4,23%):** Una minoranza di intervistati (4,23%) ha menzionato di aver ricevuto supporto da fonti non esplicitamente elencate nelle opzioni fornite. Queste "altre" fonti potrebbero includere insegnanti, amici al di fuori dello sport o mentori.

Questi risultati sottolineano le varie fonti di sostegno disponibili per i giovani in situazioni simili. I genitori e i familiari svolgono un ruolo cruciale nell'offrire sostegno emotivo, seguiti da coetanei, allenatori e professionisti della salute mentale. L'esistenza di più sistemi di supporto è essenziale per aiutare i giovani atleti a superare le sfide della salute mentale e a promuovere il loro benessere generale. (Fig. 18)

### Is there a person/persons who have supported you in a similar situation/situations:

Number of responses: 190

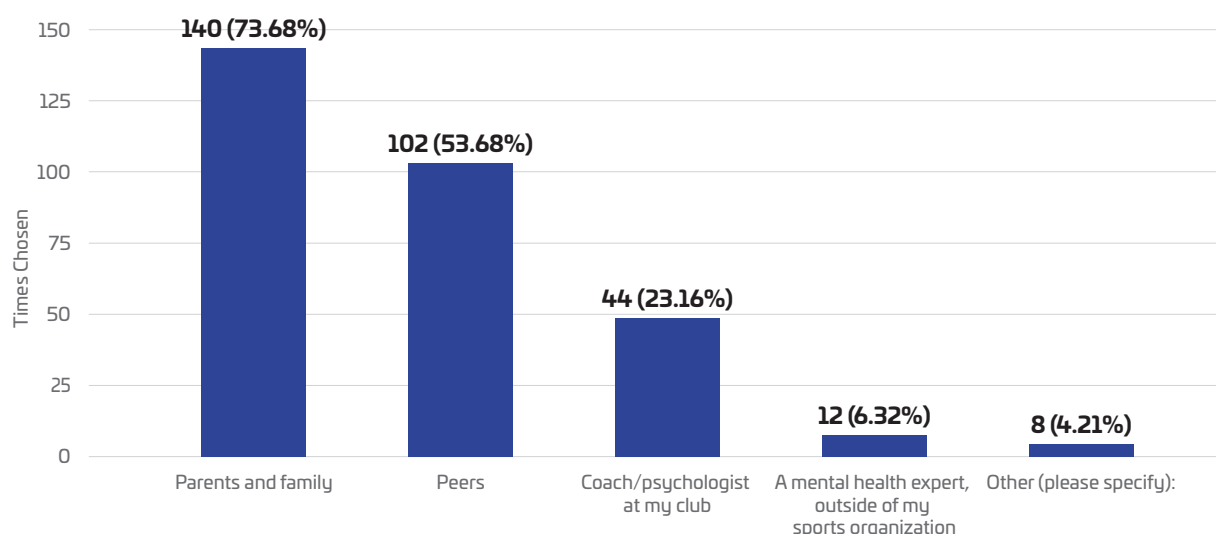


Figura 18



## 18. Pensi che le soluzioni menzionate in questa domanda possano aiutarti e in che misura?

I dati del progetto “Strong Mind for Success – Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” rivelano le percezioni degli intervistati riguardo alla potenziale utilità di alcune formulazioni per il loro benessere mentale. Le medie e le deviazioni standard forniscono indicazioni sul livello di accordo e sulla varianza tra gli intervistati:

- Concentrarsi sullo sforzo, non sui risultati (media 74,77, deviazione standard 48,35-100): Questa formulazione ha riscosso un moderato consenso tra gli intervistati, con un punteggio medio di 74,77. L'ampia deviazione standard suggerisce che, sebbene molti intervistati ritengano utile concentrarsi sull'impegno piuttosto che sui risultati, esiste una gamma significativa di opinioni su questo approccio. Alcuni possono credere fermamente in questa filosofia, mentre altri potrebbero non trovarla così vantaggiosa;
- Concentrarsi su salute e benessere (media 81,81, deviazione standard 61,50-100): Gli intervistati concordano in generale sul fatto che concentrarsi sulla salute e sul benessere sia un approccio utile, con un punteggio medio pari a 81,81. La deviazione standard più ridotta indica che la varianza delle risposte è relativamente minore, suggerendo una convinzione più coerente tra gli intervistati che dare priorità alla salute e al benessere contribuisce in modo significativo al loro benessere mentale;
- Riconoscere che cos'è veramente il successo darà un significato nuovo e più appagante alla vita (media 76,74, deviazione standard 53,02-100): Questa affermazione ha ricevuto un moderato consenso, con un punteggio medio di 76,74. La deviazione standard indica un livello moderato di varianza, suggerendo che mentre una parte consistente degli intervistati trova significativo il concetto di ridefinizione del successo, altri potrebbero avere opinioni o livelli di accordo diversi. (Fig. 19)
- 

**Do you think the formulations mentioned in this question can help you and to what extent (Means)**

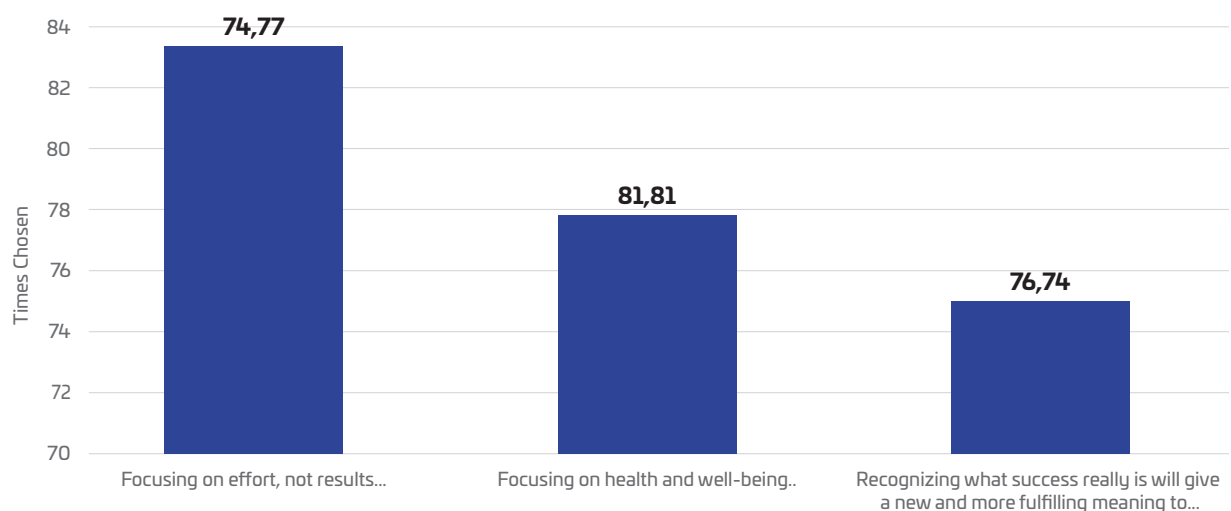


Figura 19

Nel complesso, questi risultati evidenziano diverse importanti intuizioni:

- Concentrarsi sulla salute e sul benessere è ampiamente percepito come utile per il benessere mentale, con un punteggio medio relativamente alto e una varianza inferiore;
- Concentrarsi sull'impegno, non sui risultati, è considerato utile da molti, ma con opinioni più diverse e una gamma più ampia di accordi;
- Riconoscere una nuova definizione di successo riceve un moderato consenso, suggerendo che questa idea può risuonare con una porzione significativa di intervistati, anche se c'è ancora variabilità nelle risposte.

Questi risultati sottolineano l'importanza di enfatizzare il benessere olistico nel contesto della salute mentale dei giovani atleti. È essenziale che i programmi e gli interventi di salute mentale prendano in considerazione queste prospettive e offrano un approccio equilibrato che affronti sia l'impegno che i risultati, promuovendo al contempo la salute e il benessere come componenti integrali del successo.

## **19. Sei interessato al tema del miglioramento della salute mentale nei giovani atleti e vorresti ricevere maggiori informazioni/pratiche?**

Nel progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", è stato chiesto agli intervistati il loro interesse per il tema del miglioramento della salute mentale nei giovani atleti e la loro disponibilità a ricevere maggiori informazioni e pratiche. (Fig. 20) L'analisi dei dati fornisce preziose indicazioni sugli atteggiamenti dei partecipanti:

- Forte interesse per la salute mentale (67,37%): La maggior parte degli intervistati, 128 persone, ha espresso un forte interesse per il tema del miglioramento della salute mentale nei giovani atleti. Questa alta percentuale suggerisce che la salute mentale è un argomento di grande interesse e rilevanza all'interno della comunità sportiva;
- Basso disinteresse (11,05%): Solo una piccola parte degli intervistati, nello specifico 21 persone, ha dichiarato di non essere interessata a questo argomento. Ciò implica che il tema della salute mentale nei giovani atleti è generalmente riconosciuto e apprezzato dalla maggior parte degli intervistati;
- Incertezza (21,58%): Circa 41 intervistati rientrano nella categoria dei non sicuri del loro interesse per l'argomento. Ciò indica che c'è un segmento della popolazione che potrebbe aver bisogno di maggiori informazioni o chiarimenti per formarsi un'opinione definitiva;
- Implicazioni positive: Il numero consistente di partecipanti interessati al miglioramento della salute mentale sottolinea l'importanza di affrontare questo tema nell'ambito dei giovani atleti. Suggerisce inoltre un'apertura a ricevere ulteriori informazioni e pratiche per migliorare il benessere mentale nel contesto sportivo;
- Potenziale per la formazione: Gli intervistati incerti potrebbero trarre beneficio da iniziative educative o campagne di sensibilizzazione in grado di fornire loro approfondimenti sull'importanza della salute mentale nello sport e sul modo in cui può influire sulle prestazioni atletiche;
- Esigenze diverse: Date le diverse risposte, è evidente che potrebbe essere necessario un approccio personalizzato all'educazione alla salute mentale e al supporto nello sport. Alcuni individui potrebbero aver bisogno di una guida più convincente o personalizzata per riconoscere la rilevanza della salute mentale nei loro sforzi sportivi;
- Opportunità di intervento: I dati suggeriscono l'opportunità per i professionisti della salute mentale e le organizzazioni sportive di impegnarsi con gli atleti e di fornire risorse e pratiche che possano contribuire a migliorare il benessere mentale;
- Sensibilizzazione: Per coloro che sono incerti, gli sforzi per aumentare la consapevolezza dei benefici del supporto alla salute mentale nello sport possono essere cruciali per promuovere una comunità sportiva più informata e impegnata.



**Are you interested in the topic of improving mental health in young athletes and would you like to receive more information/practices?**

Number of responses: 190

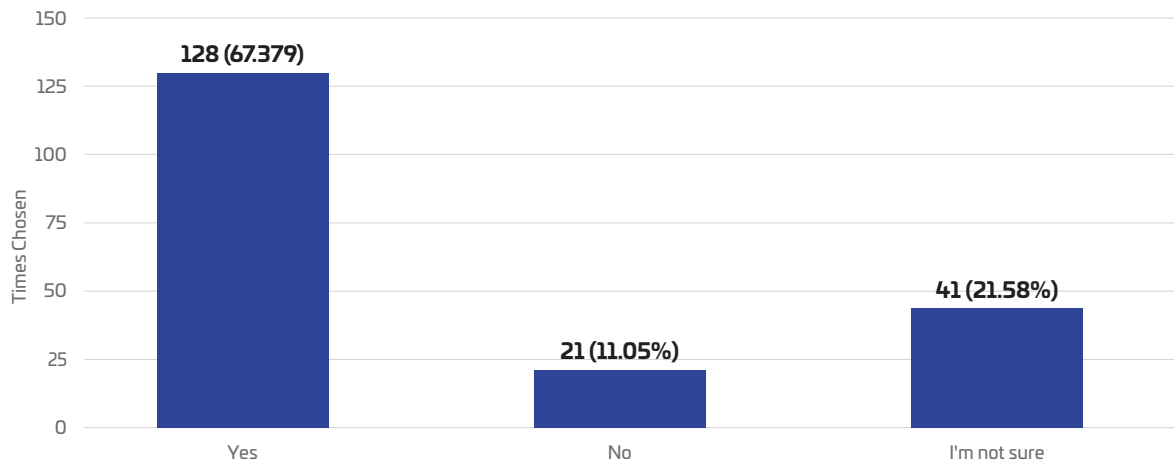


Figura 20

In conclusione, i dati indicano un livello promettente di interesse per il miglioramento della salute mentale nei giovani atleti, con una piccola minoranza che esprime disinteresse. Ciò evidenzia il potenziale delle iniziative volte a migliorare il benessere mentale nel contesto sportivo e sottolinea l'importanza degli sforzi di educazione e sensibilizzazione.

## **20. Se hai informazioni pratiche e attività per superare le sfide della salute mentale, vorresti provarle?**

Nel progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", è stato chiesto agli intervistati se fossero disposti a provare informazioni e attività pratiche per superare le sfide della salute mentale. (Fig. 21) L'analisi dei dati rivela intuizioni interessanti sui loro atteggiamenti e sulla loro apertura a tali pratiche:

- **Elevata disponibilità a provare (69,47%):** Una maggioranza sostanziale degli intervistati, pari a 132 persone, ha espresso una forte volontà di provare informazioni pratiche e attività volte a superare le sfide della salute mentale. Ciò indica un atteggiamento positivo e proattivo nei confronti del benessere mentale nel contesto dello sport;
- **Bassa resistenza (11,58%):** Una percentuale relativamente bassa di intervistati, nello specifico 22 persone, ha dichiarato di non essere interessata a provare queste pratiche. Anche se questo numero è relativamente basso, è essenziale riconoscere la loro scelta e considerare approcci personalizzati al sostegno della salute mentale;
- **Incertezza moderata (18,95%):** Circa 36 intervistati rientrano nella categoria dei non sicuri di voler provare queste pratiche. Ciò indica un segmento della popolazione che potrebbe aver bisogno di maggiori informazioni o indicazioni per prendere una decisione informata;
- **Implicazioni positive:** L'elevata disponibilità della maggioranza degli intervistati è un segnale promettente. Suggerisce che c'è un riconoscimento dell'importanza della salute mentale nel contesto atletico e una disponibilità ad agire per migliorarla;

- Esigenze diverse: I dati rivelano uno spettro di atteggiamenti, dall'elevata disponibilità alla resistenza e all'incertezza. Ciò sottolinea la necessità di un approccio flessibile e personalizzato al sostegno della salute mentale nello sport;
- Opportunità educative: I soggetti incerti possono beneficiare di programmi o risorse educative che consentano loro di comprendere meglio come le pratiche di salute mentale possano migliorare le loro prestazioni atletiche e il loro benessere generale;
- Supporto su misura: È essenziale adattare le iniziative di salute mentale alle diverse esigenze e preferenze degli atleti. Non si tratta di uno scenario unico e riconoscere questa diversità è fondamentale;
- Ambiente favorevole: Creare un ambiente favorevole e privo di stigma in cui gli atleti si sentano a proprio agio nell'esplorare le pratiche di salute mentale è fondamentale. Questo può incoraggiare coloro che sono incerti a fare un tentativo;
- Accesso alle risorse: Garantire agli atleti un facile accesso alle informazioni pratiche e alle attività per il miglioramento della salute mentale è essenziale. Questo può aiutare a convertire la volontà in azione;
- Potenziale di cambiamento positivo: I dati indicano che esiste un potenziale di cambiamento positivo nel modo in cui la salute mentale viene affrontata e accolta nella comunità sportiva. È un'opportunità per le organizzazioni sportive, gli allenatori e i professionisti della salute mentale di avere un impatto significativo.

**If you have practical information and activities for overcoming mental health challenges, you might want to try these practices:**

Number of responses: 190

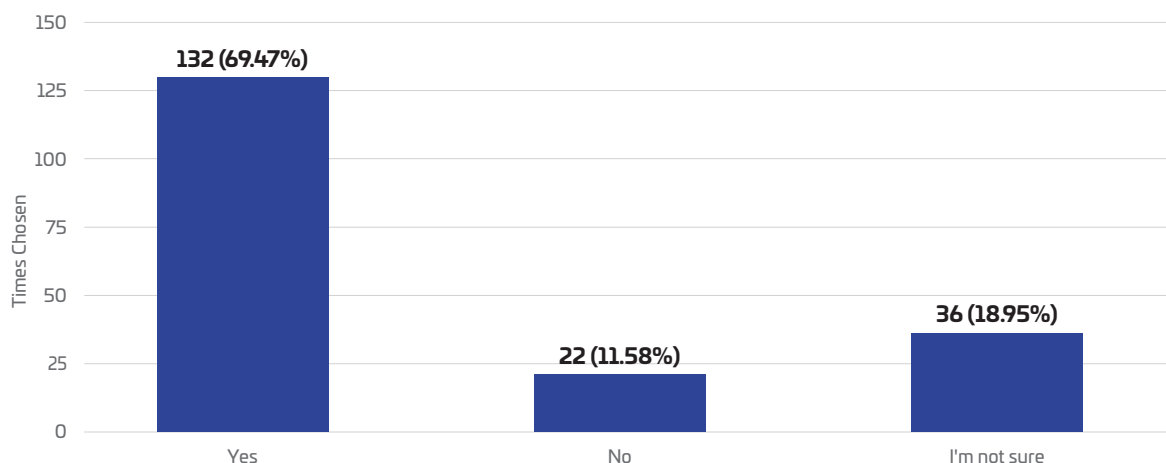


Figura 21

In conclusione, i dati suggeriscono una significativa disponibilità degli intervistati a provare informazioni pratiche e attività per superare le sfide della salute mentale, sebbene vi siano variazioni negli atteggiamenti. Questa disponibilità rappresenta un'opportunità per lo sviluppo di programmi di supporto alla salute mentale su misura che rispondano alle diverse esigenze degli atleti e promuovano il benessere nel contesto sportivo.



## 21. Quale sarebbe il formato più comodo per ricevere nuove informazioni su come superare le sfide della salute mentale?

I dati raccolti nel progetto “Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young” riguardo al formato preferito per ricevere nuove informazioni su come superare le sfide della salute mentale, forniscono preziose indicazioni sulle preferenze degli intervistati:

- Video lezioni (50%): Il formato preferito dagli intervistati è stato quello delle videolezioni, con quasi la metà degli intervistati, 95 persone, che hanno espresso la loro preferenza per questo mezzo. Le videolezioni offrono un modo dinamico e visivo di trasmettere informazioni e tecniche per migliorare la salute mentale, il che le rende una scelta interessante;
- Corso di formazione in presenza (36,84%): Una percentuale significativa di intervistati, 70 persone, ha indicato che troverebbe convenienti i corsi di formazione in loco. Questo suggerisce il desiderio di esperienze di apprendimento pratiche e di persona, che possono facilitare l'interazione e lo sviluppo delle competenze;
- Podcast (32,11%): I podcast sono stati scelti da una parte considerevole degli intervistati, con 61 persone che hanno preferito questo formato. I podcast sono un modo accessibile di consumare informazioni e possono essere facilmente integrati nella routine quotidiana, ad esempio durante i viaggi o gli allenamenti;
- Corso di formazione online (25,79%): I corsi di formazione online sono stati preferiti da 49 intervistati, a testimonianza della popolarità delle piattaforme di e-learning. Questo formato offre flessibilità e la possibilità di progredire al proprio ritmo, il che è particolarmente comodo per gli atleti con un'agenda fitta di impegni;
- Opuscolo (19,47%): Gli opuscoli, sebbene meno popolari dei formati sopra citati, sono stati comunque preferiti da una percentuale significativa di intervistati, con 37 persone che hanno optato per questo tradizionale supporto stampato. Gli opuscoli possono servire come riferimenti rapidi e promemoria delle pratiche di salute mentale;
- Corsi di studio ibridi (10,53%): Un gruppo più piccolo ma significativo di intervistati, 20 persone, ha espresso interesse per i corsi di studio ibridi. Questo formato combina componenti online e di persona, offrendo un approccio equilibrato all'apprendimento;
- Manuale (14,21%): I manuali, scelti da 27 intervistati, forniscono una risorsa completa e tangibile per le informazioni sulla salute mentale. Possono essere utilizzati come guide di riferimento per un supporto continuo;
- Altro (2,11%): Una piccolissima percentuale di intervistati (4 persone) ha indicato “altri” formati non specificati nelle opzioni. Questi potrebbero includere metodi alternativi come webinar o applicazioni interattive. (Fig. 22)

**What would be the most convenient format to receive new information about overcoming mental health challenges:**

Number of responses: 190

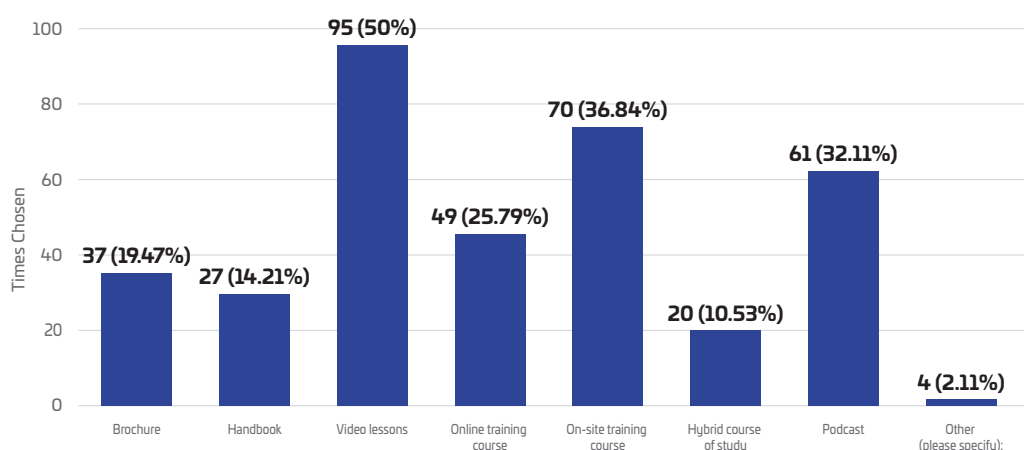


Figura 22

## Punti chiave emersi

- La preferenza per le lezioni video evidenzia l'efficacia dei contenuti visivi e interattivi nel trasmettere informazioni sulla salute mentale;
- l'interesse per i corsi di formazione in loco indica il desiderio di un impegno in prima persona e di esperienze di apprendimento pratiche;
- i podcast offrono un modo comodo e portatile di accedere ai contenuti sulla salute mentale, in linea con lo stile di vita in movimento degli atleti;
- i corsi di formazione online offrono flessibilità e apprendimento autonomo, per soddisfare i diversi orari degli atleti;
- gli opuscoli e i manuali, pur essendo meno popolari, rimangono importanti per gli atleti che apprezzano materiali fisici e facilmente accessibili;
- I corsi di studio ibridi offrono un approccio misto che combina i vantaggi dell'apprendimento online e di persona.

In sintesi, le diverse preferenze per i formati sottolineano l'importanza di offrire una serie di risorse e strumenti educativi per sostenere gli atleti nel loro percorso verso una migliore salute mentale. Adattare i contenuti a questi diversi formati può migliorare l'accessibilità e il coinvolgimento.

## 22. Vuoi ricevere maggiori informazioni sullo sviluppo dell'iniziativa #SMS?

I dati raccolti dal progetto "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young" in merito all'interesse a ricevere maggiori informazioni sullo sviluppo dell'iniziativa #SMS (Strong Mind for Success) offrono preziose indicazioni sull'impegno degli intervistati nei confronti del programma:

- Sì (61,05%): La maggior parte degli intervistati, 116 persone, ha espresso un forte interesse a ricevere maggiori informazioni sullo sviluppo dell'iniziativa #SMS. Questa risposta sostanziale indica un forte desiderio di ulteriore impegno e conoscenza dell'iniziativa;
- No (22,11%): Una notevole percentuale di intervistati, 42 persone, ha dichiarato di non essere interessata a ricevere maggiori informazioni sull'iniziativa. Ciò può essere dovuto a varie ragioni, tra cui la mancanza di tempo, la conoscenza pregressa o un diverso orientamento;
- Non sono sicuro (16,84%): Circa 32 intervistati hanno dichiarato di non essere interessati a ricevere maggiori informazioni. Questo gruppo potrebbe beneficiare di ulteriori chiarimenti o sforzi di sensibilizzazione per comprendere meglio i potenziali benefici dell'iniziativa. (Fig. 23)





### Would you like to receive more information about the development of the #SMS initiative:

Number of responses: 190

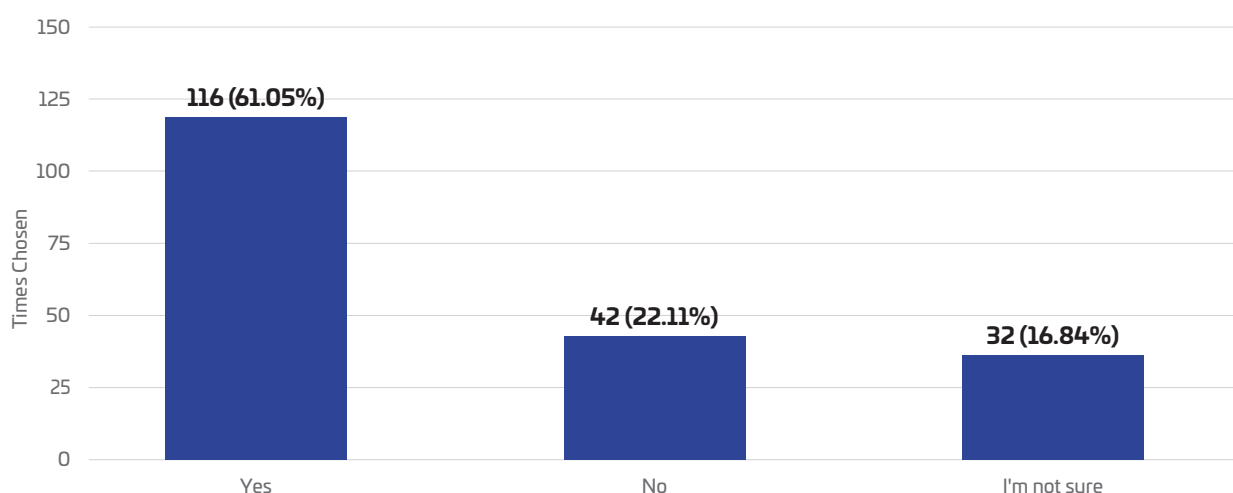


Figura 23

### Punti chiave emersi:

- La maggioranza degli intervistati è interessata a rimanere informata sullo sviluppo dell'iniziativa #SMS. Ciò suggerisce un alto livello di coinvolgimento ed entusiasmo per gli obiettivi dell'iniziativa;
- Il gruppo che ha espresso disinteresse o incertezza potrebbe richiedere sforzi di comunicazione e sensibilizzazione personalizzati per affrontare eventuali riserve o lacune di comprensione;
- Fornire informazioni chiare e convincenti sull'impatto, gli obiettivi e i benefici dell'iniziativa potrebbe aiutare a raccogliere maggiore sostegno e interesse tra gli atleti.

In sintesi, mentre una parte significativa degli intervistati è già impegnata e desiderosa di maggiori informazioni, è necessario impegnarsi per raggiungere coloro che sono incerti o disinteressati per garantire che abbiano una comprensione completa dell'iniziativa #SMS e dei suoi potenziali vantaggi per la loro salute mentale e il loro benessere generale.



## #SMS Sintesi dei focus group

### Bulgaria

Il 4 settembre 2023, la BSDA ha compiuto un passo significativo conducendo interviste con un focus group nell'ambito del progetto SMS - Strong Mind for Success. Questa iniziativa ha riunito un gruppo eterogeneo di sei partecipanti (3 maschi e 3 femmine) per esplorare e affrontare gli elementi critici della realizzazione personale e professionale. Il focus group ha visto la partecipazione di persone provenienti da contesti diversi, che hanno offerto una visione unica delle sfide e delle opportunità che caratterizzano le nostre comunità. Di seguito sono riportate brevi informazioni sulle risposte dei partecipanti.

I sei partecipanti al focus group avevano un'età compresa tra i 17 e i 18 anni. Avevano diversi anni di esperienza nel gioco del calcio, con la maggioranza che aveva giocato per 10-13 anni. Tutti i partecipanti avevano partecipato a campionati ufficiali di calcio, e il livello più alto degli eventi a cui avevano preso parte variava, tra cui campionati nazionali e regionali, oltre alle qualificazioni per il Campionato europeo di calcio.

Tutti e sei i partecipanti conoscevano il termine "salute mentale". Alla domanda sulla loro comprensione della salute mentale, la maggior parte degli intervistati ha menzionato "Tutto quanto sopra", solo un intervistato ha parlato di "benessere psicologico". Per quanto riguarda i principali tipi di salute mentale, la maggior parte degli intervistati ha nuovamente indicato "Tutto quanto sopra", due intervistati hanno parlato di "disturbi psicotici (come la schizofrenia)" e "disturbi d'ansia".

Tutti e sei i partecipanti hanno sperimentato sentimenti legati allo stress e all'ansia da prestazione. L'intervistato 1 ha sperimentato anche il disturbo di panico, l'intervistato 4 ha sperimentato stress e tristezza oltre all'ansia da prestazione e l'intervistato 3 ha specificato di sperimentare l'ansia da prestazione mensilmente. Gli intervistati 4, 5 e 6 hanno indicato di provare questi sentimenti ogni settimana prima delle partite sportive, mentre gli intervistati 1 e 2 li hanno provati una volta ogni tanto.

Ecco un riassunto degli approcci dei partecipanti per superare le sfide di salute mentale legate alle partite di calcio:

- L'intervistata 1 affronta la situazione immergendosi nell'introspezione e prendendo le distanze dall'imminente partita di calcio attraverso la lettura di libri e riviste;
- L'intervistata 2 si concentra su attività che inducono gioia, come incontrare gli amici, giocare ai videogiochi e impegnarsi con la famiglia prima di una partita per affrontare le sfide della salute mentale;
- L'intervistata 3 adotta un approccio concentrato, non distraendosi con altre attività e lasciando che i suoi pensieri si concentrino sulla partita imminente, trovando la calma in questa concentrazione;
- L'intervistata 4 usa la musica, in particolare brani energici e ritmati, come modo per prepararsi mentalmente prima di una partita di calcio;
- Anche l'intervistata 5 ricorre alla musica per prepararsi mentalmente prima di una partita di calcio;
- L'intervistata 6, invece, preferisce distogliere l'attenzione dal pensiero dell'imminente partita di calcio dedicandosi a varie attività.





[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

In sintesi, tutti i partecipanti hanno riconosciuto un collegamento diretto tra i loro problemi di salute mentale e la loro partecipazione o prestazione calcistica. I partecipanti hanno espresso opinioni diverse sui vari aspetti della gestione dei problemi di salute mentale:

- Relazionarsi con gli altri: I partecipanti hanno generalmente riconosciuto l'importanza di buone relazioni, con valutazioni che vanno da 60 a 90;
- Essere fisicamente attivi: La maggior parte dei partecipanti apprezza l'attività fisica per il benessere mentale, con valutazioni che vanno da 80 a 100;
- Imparare nuove competenze: Tutti i partecipanti hanno riconosciuto l'importanza dell'acquisizione di nuove competenze per la salute mentale, con una valutazione pari o vicina a 100;
- Dare agli altri: Le valutazioni sull'importanza di dare agli altri variano da 40 a 60;
- Mindfulness: I partecipanti hanno espresso pareri contrastanti sulla mindfulness, con valutazioni comprese tra 10 e 50;
- Cercare il sostegno di amici e familiari: È stata riconosciuta l'importanza del sostegno di amici e familiari, con valutazioni che vanno da 5 a 90;
- Condividere le sfide con il proprio coach: La maggior parte dei partecipanti ha riconosciuto l'utilità di discutere le sfide con il proprio coach, con valutazioni comprese tra 55 e 100;
- Rivolgersi a esperti di salute mentale: Le opinioni sulla consultazione di esperti in caso di problemi di salute mentale variano, con valutazioni comprese tra 20 e 100;

Ecco un riassunto delle risposte dei partecipanti in merito alle sfide che hanno incontrato nel condividere i propri sentimenti e alle persone a cui si sono rivolti per avere un sostegno:

- L'intervistata 1 non ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto il sostegno dei genitori, dell'allenatore e dei familiari;
- L'intervistata 2 ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha cercato il sostegno dei genitori, dell'allenatore, della famiglia e degli amici della sua età;
- L'intervistata 3 ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto supporto dai genitori e dall'allenatore;
- L'intervistata 4 non ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto supporto dai genitori, dall'allenatore, dalla famiglia e dagli amici della sua età;
- L'intervistata 5 ha affrontato sfide nel condividere i propri sentimenti e ha cercato il supporto dei genitori, dell'allenatore, della famiglia e degli amici della sua età;
- L'intervistata 6 non ha vissuto sfide nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto il sostegno dei genitori, dell'allenatore, della famiglia e degli amici della sua età;
- Queste risposte riflettono le esperienze dei partecipanti nel condividere i propri sentimenti e le persone che hanno fornito loro sostegno nei momenti di difficoltà.

Nel complesso, le risposte degli intervistati riflettono l'importanza di concentrarsi sull'impegno, la salute e il benessere negli sport giovanili, nonché la volontà dei partecipanti di saperne di più e di provare esercizi pratici per affrontare le sfide della salute mentale nello sport. Ecco una sintesi delle risposte dei partecipanti alle domande:

- In risposta all'affermazione sul concentrarsi sull'impegno piuttosto che sui risultati, tutti i partecipanti si sono dichiarati generalmente d'accordo, con valutazioni comprese tra 90 e 100;
- Per quanto riguarda l'affermazione che enfatizza la salute e il benessere negli sport giovanili, la maggior parte dei partecipanti si è dichiarata d'accordo, con valutazioni comprese tra 70 e 100;
- I partecipanti hanno espresso opinioni contrastanti sul riconoscimento delle diverse definizioni di successo nello sport, con valutazioni comprese tra 70 e 100. Tuttavia, tutti i partecipanti si sono detti disposti a provare a fare un'esperienza in questo campo;
- Tuttavia, tutti i partecipanti erano disposti a provare informazioni pratiche ed esercizi per superare le sfide della salute mentale;
- Per quanto riguarda il formato preferito per ottenere nuove informazioni su questo argomento, i partecipanti hanno espresso diverse preferenze, tra cui corsi di apprendimento ibridi, podcast, manuali e corsi di persona;
- La maggior parte dei partecipanti ha espresso la volontà di ricevere maggiori informazioni per lo sviluppo dell'iniziativa SMS (Strong Mind for Success), con un solo partecipante che ha dichiarato di non essere interessato.

## Italia

Al focus group hanno partecipato le calciatrici che hanno partecipato all'allenamento internazionale a Sofia in ottobre. Hanno partecipato al progetto e risposto alle domande Martina, Alice, Federica, Erika, Sonia.

Tutte raccontano di essersi avvicinate allo sport inizialmente per gioco o per stare insieme agli amici e di averlo poi trasformato in una vera e propria passione partecipando ai campionati regionali e facendo parte di una squadra di calcio. Ecco una sintesi delle risposte dei partecipanti rispetto alla loro esperienza con il calcio e a come e quando hanno iniziato:

- Risposta 1: Ho iniziato a giocare a calcio all'età di 6 anni per divertimento, grazie a mio fratello e a mio padre che mi hanno trasmesso quella che poi è diventata la mia passione. Gioco nell'"Airoldi", una squadra vicina al paese in cui vivo, e partecipiamo al campionato FIGC;
- Risposta 2: Da bambina ho sempre giocato a calcio con i miei amici, in prima media ho iniziato a giocare in una piccola squadra e poi in terza media ho iniziato a giocare nella squadra "Origgio", che milita in un campionato regionale;
- Risposta 3: Gioco a calcio da due anni, questo è il terzo, ho iniziato perché volevo sperimentare uno sport diverso e mi sono appassionata da subito, gioco nella squadra "Airoldi";
- Risposta 4: Ho iniziato nel 2018 e attualmente gioco nel campionato under 17 "Airoldi Origgio". Ho iniziato perché è sempre stato il mio sogno e mi piace ancora come allora;
- Risposta 5: Gioco a calcio da cinque anni, ho iniziato a giocare con mio padre quando ero piccola e appena ho trovato una squadra femminile che mi ha convinto ho iniziato, gioco nella squadra "Origgio" e gioco nella squadra under 17.

Tutti e cinque i partecipanti avevano familiarità con il termine "salute mentale", anche se alla prima domanda "cosa sai della salute mentale?" la maggior parte di loro ha risposto di essere a conoscenza di questo argomento, ma di volerlo approfondire; infatti, quando durante l'intervista è stato chiesto in dettaglio quale rapporto avessero con la salute mentale, ognuno di loro ha raccontato episodi specifici che toccavano molteplici argomenti legati all'ansia, alla tristezza e alla depressione.



[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

Ecco una sintesi delle risposte dei partecipanti alla domanda “Cosa sai della salute mentale?”:

- Risposta 1: Sulla salute mentale ne so abbastanza viste le mie esperienze passate, penso che la cosa più importante sia cercare di aiutare le persone che possono essere più deboli di noi;
- Risposta 2: Non ne so molto, ma è un argomento che vorrei approfondire;
- Risposta 3: La salute mentale è quando la nostra mente è in pace e in salute;
- Risposta 4: Abbastanza;
- Risposta 5: È un argomento che mi ha interessato dopo un periodo difficile e credo di saperne abbastanza.

Nei loro racconti emergono elementi comuni a tutte le risposte: l'ansia da prestazione legata alla scuola o alle partite di calcio e la paura di fallire in questi ambiti legata al giudizio degli amici. Ecco una sintesi delle risposte dei partecipanti alle domande “Qual è il tuo rapporto con la salute mentale? Hai mai provato ansia, tristezza, depressione? Puoi raccontarci la tua esperienza?”:

- Risposta 1: Da quando avevo 14 anni ho iniziato ad avere episodi di ansia e tristezza sempre più frequenti, fino a raggiungere il punto più basso due anni fa, durante l'estate. Mi sentivo costantemente triste e stanca anche se l'unica cosa che facevo era dormire, facevo fatica a prendermi cura di me stessa, era diventato impossibile uscire;
- Risposta 2: Anche se non mostro le mie emozioni agli occhi degli altri, sono una persona molto emotiva, non solo in termini di tristezza ma anche di felicità. Sento molto le mie emozioni ma le tengo per me, soprattutto se non ho un grande rapporto con la persona che ho di fronte;
- Risposta 3: Soffro molto di ansia, soprattutto prima di compiti o partite importanti;
- Risposta 4: non ho mai avuto problemi cronici o clinici, ma ho vissuto periodi di forte stress, nervosismo, depressione e ansia soprattutto legati alla scuola e ai rapporti con gli amici;
- Risposta 5: ora il rapporto con la mia salute mentale è aumentato drasticamente. Ho sperimentato molta tristezza negli ultimi anni e provo sempre ansia prima delle partite o delle interrogazioni. Durante le partite ho l'ansia di sbagliare.

Quando ti viene posta la domanda “come superi i momenti difficili? Con chi parli? A chi chiedete aiuto? Cosa fai per sentirti bene con te stessa e rilassarti?”, le ragazze hanno risposto così:

- Risposta 1: Ho sempre cercato di superarli da sola, non mi è mai piaciuto chiedere aiuto, ma quando ho capito che non potevo farcela da sola ho iniziato ad aprirmi con le persone più vicine a me, la persona che mi ha aiutato di più e che mi aiuta ancora è il mio ragazzo, stiamo insieme da tre anni ed è sempre il primo a cercare di rendermi felice;
- Risposta 2: Non parlo molto con le persone dei miei problemi, mi chiudo e mi isolo da tutti per non creare ulteriori problemi;
- Risposta 3: Mi capita molto spesso di vivere momenti difficili da solo, non sono mai gravi e li supero distraendomi;
- Risposta 4: Parlo con i miei genitori, mio fratello, i miei amici, a volte non parlo e penso molto, la musica mi aiuta a rilassarmi molto e ho molti amici che ho imparato a selezionare e con i quali mi sento molto a mio agio;
- Risposta 5: Di solito parlo con varie persone di problemi meno importanti, ma non riesco a parlare con nessuno di problemi più gravi (ad eccezione del mio psicologo). Per rilassarmi di solito ascolto musica.

Come è evidente, emerge che tendono a non poterne parlare con nessuno, se non con poche persone molto vicine di cui si fidano, e molti di loro usano la musica come metodo di rilassamento.

Come ultima domanda, è stato chiesto loro che tipo di relazione c'è tra la loro salute mentale e il calcio, ed è emerso che per molti di loro il calcio aiuta il loro benessere mentale, mentre per altri è causa di grande stress. Infatti, alla domanda "Qual è il rapporto tra la tua salute mentale e il calcio?" rispondono così:

- Risposta 1: mi capita spesso che i miei pensieri influenzino la mia prestazione, quasi sempre l'ansia e il nervosismo giocano un ruolo negativo mentre gioco;
- Risposta 2: per me il calcio è un modo per sfogarmi anche se molte volte finisce che è il calcio a provocarmi rabbia, tristezza e altre emozioni;
- Risposta : la mia salute mentale deriva anche dal calcio, perché se non sto bene e mi alleno o gioco, tutti i problemi scompaiono e posso essere felice;
- Risposta 4: il calcio mi aiuta a sfogarmi fisicamente, sono con le mie amiche e ci divertiamo e mi libera la mente perché quando gioco penso solo a quello e sono felice;
- Risposta 5: Il calcio mi fa sentire bene. Quando gioco, smetto di pensare ai problemi. Mi sento molto bene e stare con altre persone mi distrae.

In sintesi, tutti i partecipanti hanno riconosciuto un legame diretto tra i loro problemi di salute mentale e la loro attività o prestazione calcistica.

## Slovenia

Il 20 ottobre 2023, la società sportiva "Endorfin" ha compiuto un passo significativo conducendo interviste con un focus group nell'ambito del progetto SMS - Strong Mind for Success. Questa indagine ha riunito un gruppo eterogeneo di sei partecipanti (3 maschi e 3 femmine) per esplorare e affrontare gli elementi critici della realizzazione personale e professionale. Il focus group ha visto la partecipazione di persone provenienti da contesti diversi, che hanno offerto una visione unica delle sfide e delle opportunità che caratterizzano le nostre comunità. Di seguito sono riportate brevi informazioni sulle risposte dei partecipanti.

I sei partecipanti al focus group avevano un'età compresa tra i 14 e i 16 anni. Avevano diversi anni di esperienza nel gioco del calcio, con la maggioranza che aveva giocato per 7-9 anni. Tutti e sei i partecipanti avevano partecipato a campionati ufficiali di calcio e il livello più alto degli eventi a cui avevano preso parte variava, compresi i campionati nazionali e regionali.

I partecipanti conoscevano il termine "salute mentale". Alla domanda su come intendessero la salute mentale, la maggior parte degli intervistati ha parlato di "tutto quanto sopra", mentre solo un intervistato ha parlato di "benessere psicologico" e "benessere sociale". Per quanto riguarda i principali tipi di salute mentale, la maggior parte degli intervistati ha nuovamente indicato "Tutto quanto sopra", mentre un intervistato ha parlato di "disturbi dell'umore (come la depressione o il disturbo bipolare)".

Tutti e sei i partecipanti hanno provato sentimenti legati allo stress. L'intervistato 1 ha sperimentato anche l'ansia da prestazione e la gestione della vittoria/perdita, l'intervistato 3 ha sperimentato la gestione della vittoria/perdita oltre allo stress, l'intervistato 4 ha specificato la gestione della vittoria/perdita e l'intervistato 6 ha aggiunto la tristezza. Gli intervistati 1, 2, 3, 5 e 6 provano questi sentimenti una volta ogni tanto, mentre l'intervistato 4 li prova mensilmente. Ecco un riassunto degli approcci dei partecipanti per superare le sfide di salute mentale legate alle partite di calcio:

- L'intervistato 1 affronta il problema parlando con i genitori;
- L'intervistato 2 si concentra su metodi calmanti come l'ascolto della musica;





[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)

- L'intervistato 3 adotta un approccio mirato cercando di pensare ad altre cose che lo rendono felice (vacanze, amici);
- L'intervistato 4 affronta il problema parlando con il formatore;
- L'intervistato 5 si rivolge agli incontri con gli amici, ai giochi e all'ascolto della musica;
- L'intervistato 6 preferisce stare da solo e pensa alle partite future e a come possono essere migliori.

In sintesi, 4 partecipanti hanno riconosciuto un collegamento diretto tra le loro sfide di salute mentale e la loro partecipazione o prestazione calcistica. Mentre altri 2 partecipanti non ne erano sicuri.

I partecipanti hanno espresso opinioni diverse sui vari aspetti della gestione dei problemi di salute mentale:

- Relazionarsi con gli altri: I partecipanti hanno generalmente riconosciuto l'importanza di buone relazioni, con valutazioni che vanno da 70 a 90;
- Essere fisicamente attivi: La maggior parte dei partecipanti apprezza l'attività fisica per il benessere mentale, con valutazioni che vanno da 90 a 100;
- Apprendere nuove competenze: I partecipanti hanno riconosciuto l'importanza dell'acquisizione di nuove competenze per la salute mentale, con valutazioni comprese tra 70 e 90;
- Dare agli altri: Le valutazioni sull'importanza di dare agli altri variano, attestandosi intorno a 50;
- Mindfulness: Le opinioni dei partecipanti sulla mindfulness erano comprese tra 50 e 80;
- Cercare il sostegno di amici e familiari: L'importanza del sostegno da parte di amici e familiari è stata elevata, con valutazioni che vanno da 80 a 100;
- Condividere le sfide con il proprio coach: La maggior parte dei partecipanti ha ritenuto utile discutere le sfide con il proprio coach, con valutazioni comprese tra 70 e 100;
- Rivolgersi a esperti di salute mentale: Le opinioni sulla consultazione di esperti in caso di problemi di salute mentale sono state elevate, con valutazioni comprese tra 80 e 100.

Ecco un riassunto delle risposte dei partecipanti in merito alle sfide che hanno incontrato nel condividere i propri sentimenti e alle persone a cui si sono rivolti per avere un sostegno:

- L'intervistato 1 non ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto il sostegno dei genitori, dell'allenatore e dei familiari, tuttavia l'intervistato 1 ha dichiarato di non sentirsi a proprio agio nel parlare con i coetanei;
- L'intervistato 2 non ha voluto rispondere;
- L'intervistato 3 ha avuto difficoltà a condividere i propri sentimenti e ha ricevuto il sostegno dei genitori, degli amici della sua età e del suo allenatore;
- L'intervistato 4 non era sicuro della risposta riguardo alle sfide nel condividere i propri sentimenti, ma ha ricevuto il sostegno dei genitori, dell'allenatore e degli amici della sua età;
- L'intervistato 5 non ha incontrato difficoltà nel condividere i propri sentimenti e ha cercato il sostegno della famiglia e degli amici della sua età;
- L'intervistato 6 affronta le sfide nel condividere i propri sentimenti e ha ricevuto il supporto dei genitori, dell'allenatore e degli amici della sua età.

Nel complesso, le risposte degli intervistati riflettono l'importanza di concentrarsi sull'impegno, la salute e il benessere negli sport giovanili, nonché la volontà dei partecipanti di saperne di più e di provare esercizi pratici per affrontare le sfide della salute mentale nello sport. Ecco una sintesi delle risposte dei partecipanti alle domande:

- In risposta all'affermazione sul concentrarsi sull'impegno piuttosto che sui risultati, tutti i partecipanti si sono dichiarati generalmente d'accordo, con valutazioni comprese tra 80 e 100;
- Per quanto riguarda l'affermazione che enfatizza la salute e il benessere negli sport giovanili, la maggior parte dei partecipanti si è dichiarata d'accordo, con valutazioni che vanno da 60 a 90;
- Le opinioni dei partecipanti sul riconoscimento delle diverse definizioni di successo nello sport erano diverse, con valutazioni comprese tra 60 e 90. Tuttavia, 4 partecipanti su 6 erano d'accordo con l'affermazione che enfatizzava la salute e il benessere nello sport giovanile;
- Tuttavia, 4 partecipanti su 6 erano disposti a provare informazioni pratiche ed esercizi per superare le sfide della salute mentale;
- Per quanto riguarda il formato preferito per acquisire nuove informazioni su questo argomento, i partecipanti hanno espresso diverse preferenze, tra cui video tutorial, corsi di apprendimento online, corsi di apprendimento ibridi, podcast e corsi di persona;
- La maggior parte dei partecipanti ha espresso la volontà di ricevere maggiori informazioni per lo sviluppo dell'iniziativa SMS (Strong Mind for Success), mentre solo un partecipante ha indicato di non essere sicuro.





## CONCLUSIONI

Sulla base dei dati analizzati dall'indagine "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", si possono trarre diverse conclusioni:

- Consapevolezza e comprensione della salute mentale: Una maggioranza significativa dei partecipanti al "sondaggio SMS" (84,21%) ha dichiarato di conoscere il termine "salute mentale". Tutti i partecipanti al focus group hanno dichiarato di conoscere il termine "salute mentale". Ciò suggerisce che esiste una consapevolezza di base della salute mentale tra i giovani atleti del gruppo intervistato;
- Percezione della salute mentale: La maggior parte degli intervistati (40,53%) ha associato la salute mentale al "benessere mentale", mentre una parte consistente (22,63%) l'ha associata al "benessere emotivo". La stragrande maggioranza degli intervistati (82%) nel focus group ha dichiarato che per loro il termine "salute mentale" è legato a "tutto quanto" (benessere emotivo, benessere mentale e benessere sociale). Ciò indica che potrebbe esserci una certa diversità nel modo in cui i giovani atleti concepiscono la salute mentale, ma molti riconoscono il suo legame con il benessere emotivo e mentale;
- Tipi di problemi di salute mentale: Gli intervistati hanno dimostrato di essere consapevoli di vari problemi di salute mentale, con i disturbi dell'umore (31,58%) e l'ansia (19,47%) che sono i più riconosciuti. Ciò suggerisce che questi problemi sono all'attenzione dei giovani atleti, evidenziando l'importanza di affrontarli;
- Esperienze di problemi di salute mentale: Un numero significativo di intervistati ha riferito di aver sperimentato problemi di salute mentale come stress (63,16%), tristezza (70,53%) e ansia da prestazione (64,21%). Questi risultati sottolineano la prevalenza di tali problemi tra i giovani atleti;
- Frequenza delle sfide di salute mentale: La maggior parte degli intervistati (64,74%) ha dichiarato di aver avuto problemi di salute mentale occasionalmente, sottolineando che questi problemi non sono episodi isolati, ma piuttosto problemi ricorrenti;
- Superare le sfide della salute mentale: È incoraggiante notare che la stragrande maggioranza degli intervistati (89,07%) ha dichiarato di essere riuscita a superare le proprie sfide di salute mentale. Ciò suggerisce che i giovani atleti hanno capacità di resilienza e di coping;
- Sistemi di supporto: I genitori e i familiari sono emersi come le principali fonti di sostegno (73,68%) per i giovani atleti che affrontano sfide di salute mentale, seguiti dai coetanei (53,68%). Ciò sottolinea il ruolo cruciale del sostegno familiare e dei pari nell'affrontare i problemi di salute mentale;
- Interesse per i programmi di salute mentale: I dati dell'indagine rivelano un forte interesse (67,37%) dei giovani atleti a migliorare la salute mentale e a ricevere maggiori informazioni e pratiche per sostenere il loro benessere mentale;
- Formati di apprendimento preferiti: Le lezioni video (50%) e i corsi di formazione in loco (36,84%) sono stati i formati preferiti per ricevere informazioni sul superamento delle sfide della salute mentale. Ciò suggerisce che gli approcci multimediali e pratici sono ben accolti;
- Sfide nella condivisione dei sentimenti: Circa la metà dei partecipanti al sondaggio (50%) ha dichiarato di avere difficoltà a condividere i propri sentimenti con gli altri. Ciò evidenzia l'importanza di creare spazi sicuri per i giovani atleti per esprimere le proprie emozioni e cercare sostegno;
- Potenziali interventi: Gli intervistati hanno fornito varie strategie per superare le sfide della salute mentale, tra cui cercare un aiuto professionale, parlare con amici e allenatori, impegnarsi in attività fisiche e praticare la mindfulness. Queste strategie possono essere alla base di interventi per la salute mentale mirati per i giovani atleti.



I dati raccolti indicano che i giovani atleti sono consapevoli dei problemi di salute mentale, affrontano queste sfide in varia misura e sono interessati a programmi e supporti per migliorare il loro benessere mentale. I risultati sottolineano l'importanza di promuovere la consapevolezza della salute mentale, di fornire sistemi di supporto accessibili e di offrire programmi di salute mentale in formati coinvolgenti per questa fascia demografica.







## RACCOMANDAZIONI

Sulla base dei dati analizzati dall'indagine "Strong Mind for Success - Mind Matters: Exploring Mental Health in Young", si possono formulare diverse proposte:

- **Educazione alla salute mentale:** Implementare programmi completi di educazione alla salute mentale all'interno delle organizzazioni sportive per aumentare la consapevolezza e la comprensione della salute mentale tra i giovani atleti. Questi programmi dovrebbero riguardare vari aspetti della salute mentale, tra cui il benessere emotivo, le strategie di coping e la ricerca di aiuto quando necessario;
- **Destigmatizzare la salute mentale:** Promuovere una cultura che de-stigmatizzi i problemi di salute mentale nello sport. Creare un ambiente in cui gli atleti si sentano a proprio agio nel parlare dei loro problemi di salute mentale senza temere giudizi o rappresaglie;
- **Reti di sostegno tra pari:** Incoraggiare la formazione di reti di sostegno tra pari all'interno delle squadre sportive. Per i giovani atleti è spesso più facile confidarsi con i compagni di squadra che possono avere problemi simili. Queste reti possono fornire un senso di comunità e di comprensione;
- **Coinvolgimento della famiglia:** Riconoscere il ruolo cruciale dei genitori e dei familiari nel sostenere la salute mentale dei giovani atleti. Fornire risorse e workshop ai genitori per aiutarli a comprendere e affrontare i bisogni di salute mentale dei loro figli;
- **Supporto professionale:** Offrire l'accesso a professionisti della salute mentale, come psicologi o consulenti, all'interno delle organizzazioni sportive. Questi professionisti possono fornire orientamento, consulenza e interventi quando gli atleti devono affrontare problemi di salute mentale;
- **Intervento in caso di crisi:** Sviluppare un protocollo chiaro per la gestione delle crisi di salute mentale tra i giovani atleti. Assicurarsi che gli allenatori, il personale e i coetanei siano addestrati a riconoscere i segnali di disagio e sappiano rispondere in modo efficace;
- **Formati di apprendimento diversi:** Fornire risorse e formazione sulla salute mentale in vari formati, in modo da soddisfare le diverse preferenze di apprendimento. Ciò può includere lezioni video, workshop, opuscoli e corsi online;
- **Coltivare la resilienza:** Incorporare esercizi e pratiche di costruzione della resilienza nei programmi di allenamento sportivo. Insegnare ai giovani atleti le strategie per gestire lo stress, le battute d'arresto e l'ansia da prestazione;
- **Screening della salute mentale:** Implementare regolari valutazioni di screening della salute mentale per identificare gli atleti che possono essere a rischio o che necessitano di supporto. Questo può aiutare a intervenire precocemente e a pianificare il sostegno;
- **Promuovere la cura di sé:** Educare i giovani atleti all'importanza della cura e della consapevolezza di sé. Incoraggiare pratiche come la mindfulness, la meditazione e il mantenimento di un sano equilibrio tra lavoro e vita privata;
- **Spazi sicuri:** Creare spazi sicuri e riservati in cui gli atleti possano condividere i propri sentimenti e cercare sostegno. Ciò potrebbe includere stanze designate per il supporto alla salute mentale o canali per la comunicazione anonima;
- **Monitoraggio continuo:** Mantenere un monitoraggio continuo della salute mentale e del benessere dei giovani atleti durante il loro percorso sportivo. Verificare regolarmente gli atleti per valutare il loro stato di salute mentale;
- **Collaborazione con esperti di salute mentale:** Collaborare con esperti di salute mentale e organizzazioni esperte in salute mentale dei giovani per sviluppare programmi e interventi su misura;
- **Approccio multidisciplinare:** Promuovere un approccio multidisciplinare alla cura della salute mentale coinvolgendo allenatori, psicologi, genitori e coetanei nella rete di supporto;

- Meccanismi di feedback: Stabilire meccanismi che consentano agli atleti di fornire un feedback sull'efficacia dei programmi e degli interventi di salute mentale. Utilizzare questo feedback per migliorare continuamente i sistemi di supporto;
- Promuovere un coaching positivo: formare gli allenatori ad adottare tecniche di coaching positivo che diano priorità al benessere mentale ed emotivo degli atleti insieme alle prestazioni fisiche.
- Campagne di sensibilizzazione: Lanciare campagne di sensibilizzazione per ridurre lo stigma associato alla ricerca di un supporto per la salute mentale. Incoraggiare gli atleti a considerare la cura della salute mentale come un aspetto essenziale del loro benessere generale;
- Studi longitudinali: Condurre studi longitudinali per seguire il percorso di salute mentale dei giovani atleti nel tempo e identificare le tendenze e gli schemi delle sfide di salute mentale e della resilienza;
- Risorse accessibili: Garantire che le risorse e il supporto per la salute mentale siano accessibili agli atleti, indipendentemente dal loro background socio-economico o dalla loro posizione geografica;
- Collaborazione: Collaborare con organizzazioni sportive, scuole e istituzioni di salute mentale per condividere le migliori pratiche e lavorare collettivamente per migliorare la salute mentale dei giovani atleti.

Queste linee guida mirano a creare un approccio olistico per sostenere la salute mentale dei giovani atleti, favorire la resilienza e promuovere il benessere generale all'interno della comunità sportiva.







## Suggerimenti e trucchi per affrontare le sfide della salute mentale

Affrontare i problemi di salute mentale dei giovani calciatori è fondamentale per diversi motivi. In primo luogo, la natura intensa e competitiva degli sport professionistici, compreso il calcio, può sottoporre i giovani atleti a una pressione e a uno stress immensi, che possono portare a problemi di salute mentale se non vengono gestiti correttamente. Inoltre, lo stigma che circonda la salute mentale nello sport spesso scoraggia gli atleti dal cercare aiuto o dal parlare apertamente dei loro problemi.

Fornendo esercizi pratici e strumenti specifici per i giovani calciatori, li mettiamo in grado di riconoscere, affrontare e superare le sfide della salute mentale. Questo approccio proattivo non solo aumenta il loro benessere generale, ma migliora anche le loro prestazioni sul campo. Inoltre, la promozione della consapevolezza della salute mentale e della resilienza all'interno della comunità calcistica favorisce un ambiente solidale e inclusivo, abbattendo lo stigma e incoraggiando i giovani atleti a dare priorità al loro benessere mentale.

Affrontare le sfide della salute mentale nei giovani calciatori è essenziale per la loro crescita personale, lo sviluppo atletico e il successo a lungo termine sia nello sport che nella vita. Nella parte che segue vengono rivelati esercizi pratici progettati per dotare i giovani atleti, in particolare quelli del mondo del calcio, di strumenti preziosi per affrontare e gestire le sfide della salute mentale. Offrendo suggerimenti e trucchi adatti alle loro esigenze ed esperienze uniche, ci proponiamo di dotare queste stelle dello sport in erba delle competenze e delle strategie necessarie per favorire il benessere mentale, la resilienza e le massime prestazioni dentro e fuori dal campo. Questi esercizi non solo promuovono l'autoconsapevolezza e la regolazione emotiva, ma incoraggiano anche il dialogo aperto, favorendo in ultima analisi un ambiente sportivo solidale e inclusivo in cui la salute mentale è una priorità.



## Esercizi pratici per giovani atleti

1. **Tecniche di rilassamento:** Insegnare ai giovani atleti tecniche come la respirazione profonda, il rilassamento muscolare progressivo e la visualizzazione per aiutarli a gestire lo stress e l'ansia.
2. **Mindfulness:** Incoraggiare i giovani atleti a praticare la mindfulness per aiutarli a rimanere presenti nel momento ed evitare di farsi prendere dai pensieri e dalle emozioni negative.
3. **Autocritica positiva:** Insegnare ai giovani atleti come usare un linguaggio positivo per costruire la loro fiducia e autostima.
4. **Porsi degli obiettivi:** Aiutare i giovani atleti a stabilire obiettivi realistici e raggiungibili per se stessi, sia nello sport che nella vita.
5. **Gestione del tempo:** Insegnare ai giovani atleti come gestire il proprio tempo in modo efficace per bilanciare sport, scuola e altre responsabilità.
6. **Scrivere un diario:** Incoraggiare i giovani atleti a scrivere i loro pensieri e sentimenti sulle loro esperienze sportive; questo può aiutarli a identificare i modelli e i fattori scatenanti della malattia mentale e a imparare a gestirli. È possibile utilizzare anche il diario della salute mentale #SMS, disponibile all'indirizzo [www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org).
7. **Sistema di supporto:** Fornire ai giovani atleti un sistema di supporto composto da familiari, allenatori e amici che possano aiutarli a far fronte alle esigenze mentali ed emotive dell'essere un atleta.
8. **Cercare un aiuto professionale:** Incoraggiare i giovani atleti a rivolgersi a un consultorio o a una terapia se stanno lottando contro una malattia mentale e assicurarsi che abbiano accesso a servizi di salute mentale adeguati.
9. **Resilienza:** Costruire la resilienza nei giovani atleti, insegnando loro come affrontare le battute d'arresto, come superare le avversità e come riprendersi dalle delusioni.
10. **Istruzione:** Educare i giovani atleti alla salute mentale, ai segnali di allarme della malattia mentale e a come cercare aiuto in caso di bisogno.







## Punti chiave

5 elementi chiave della ricerca #SMS sulla salute mentale dei giovani atleti:

- Consapevolezza e comprensione: Una maggioranza significativa di coloro che hanno risposto al sondaggio (84,21%) conosce il termine “salute mentale”, dimostrando un livello fondamentale di consapevolezza tra i giovani atleti.
- Percezioni e diversità: Esiste una gamma diversificata di percezioni sulla salute mentale, con associazioni prevalentemente al “benessere mentale” (40,53%) e al “benessere emotivo” (22,63%). Questa diversità sottolinea le diverse concettualizzazioni della salute mentale tra i giovani atleti.
- Problemi di salute mentale riconosciuti: I giovani atleti hanno dimostrato di riconoscere vari problemi di salute mentale, in particolare i disturbi dell’umore (31,58%) e l’ansia (19,47%), sottolineando l’importanza di affrontare questi problemi prevalenti.
- Prevalenza e ricorrenza: La ricerca ha evidenziato la prevalenza e la natura ricorrente dei problemi di salute mentale tra i giovani atleti, con una maggioranza di esperienze di stress, tristezza e ansia da prestazione.
- Resilienza e sostegno: È incoraggiante notare che la stragrande maggioranza (89,07%) è riuscita a superare i problemi di salute mentale, il che indica la capacità di recupero dei giovani atleti. La famiglia (73,68%) e i coetanei (53,68%) sono risultati i principali sistemi di supporto.

Questi risultati sottolineano l’importanza di riconoscere le sfide della salute mentale, di diversificare i sistemi di supporto e di adattare i programmi di salute mentale a formati coinvolgenti per sostenere il benessere mentale dei giovani atleti.

## Incoraggiare i genitori e gli allenatori a essere di sostegno:

Nell'intricato mondo degli sport giovanili, i genitori e gli allenatori svolgono un ruolo fondamentale che va ben oltre le linee laterali e le sessioni di allenamento. La loro influenza può plasmare non solo il percorso sportivo di un bambino, ma anche il suo sviluppo complessivo come individuo. Sottolineare l'importanza del loro ruolo di sostegno non è un semplice incoraggiamento, ma una necessità fondamentale per coltivare giovani atleti sicuri di sé, resistenti ed emotivamente intelligenti.

### Creare un rapporto di sostegno tra genitori e allenatori:

Il rapporto tra genitori e allenatori costituisce la base dell'esperienza sportiva di un bambino. È essenziale coltivare linee di comunicazione aperte, favorendo un'atmosfera in cui preoccupazioni, aspettative e risultati siano condivisi apertamente. I genitori sono la principale fonte di sostegno emotivo per i giovani atleti. Riconoscere gli sforzi del figlio, indipendentemente dal risultato, aumenta l'autostima e rafforza un atteggiamento positivo nei confronti dello sport. Gli allenatori, invece, fungono da mentori, guidando i giovani atleti attraverso le sfide e le vittorie. Incoraggiare gli allenatori a riconoscere e apprezzare i punti di forza unici di ogni bambino coltiva un senso di appartenenza all'interno della squadra.

### Alimentare la resilienza emotiva e la sportività

Al di là degli aspetti fisici dello sport, la resilienza emotiva e la sportività sono lezioni preziose che genitori e allenatori possono impartire. Insegnare ai bambini a gestire sia i successi che i fallimenti infonde resilienza, preparandoli ad affrontare le sfide della vita. I genitori possono essere d'aiuto nel considerare gli insuccessi come opportunità di crescita, sottolineando l'importanza dell'impegno e della determinazione. Gli allenatori, attraverso la loro guida, inculcano i valori del lavoro di squadra, del rispetto e del fair play, trasformando i giovani atleti non solo in giocatori abili ma anche in individui rispettosi.

I genitori e gli allenatori creano un ambiente sicuro in cui i giovani atleti possono esprimere le loro paure, i loro dubbi e le loro aspirazioni senza essere giudicati. Questa rete di sicurezza emotiva aumenta la loro fiducia, consentendo loro di esplorare liberamente il proprio potenziale. Incoraggiare i genitori e gli allenatori a essere ascoltatori empatici, comprendendo le pressioni e le aspettative dei giovani atleti, favorisce la fiducia e rafforza il legame tra loro.

In sostanza, incoraggiare i genitori e gli allenatori a essere solidali va oltre l'ambito sportivo: si tratta di coltivare il carattere, la resilienza e la fiducia in se stessi. Riconoscendo l'impatto delle loro parole e azioni, i genitori e gli allenatori diventano artefici non solo del successo sportivo, ma anche della fiducia e dell'intelligenza emotiva dei giovani atleti che guidano per tutta la vita. Il loro sostegno incrollabile apre la strada a una generazione di individui che affrontano le sfide con grazia, determinazione e una profonda comprensione del proprio valore.

## I benefici per tutta la vita del superamento delle sfide di salute mentale

### Rafforzare le menti e i cuori dei giovani:

Il viaggio per superare le sfide della salute mentale non è solo una battaglia combattuta in silenzio; è un'odissea trasformativa che forma il nucleo stesso del carattere di un giovane. I giovani giocatori di calcio, in particolare, devono affrontare la doppia pressione delle prestazioni atletiche e delle aspettative della società. Sottolineare i benefici per tutta la vita del superamento delle sfide di salute mentale non è solo un gesto di sostegno, ma un faro di speranza che guida queste giovani anime verso la resilienza, la scoperta di sé e una forza senza pari.



## **Il cammino verso la resilienza interiore:**

Nel mondo dello sport, la forza mentale è fondamentale quanto la prestanza fisica. Incoraggiare i giovani calciatori a confrontarsi con le loro sfide di salute mentale alimenta una resilienza che si estende ben oltre il campo. Insegna loro l'arte dell'autoriflessione, consentendo loro di comprendere le proprie emozioni, ansie e paure. Accettando queste sfide, intraprendono un viaggio trasformativo verso l'accettazione di sé e l'intelligenza emotiva, aprendo la strada a un futuro in cui gli ostacoli sono visti come opportunità di crescita.

## **Rompere il pregiudizio:**

Riconoscere apertamente le sfide della salute mentale smonta lo stigma che circonda il benessere mentale. I giovani calciatori non sono solo atleti, ma anche sostenitori del cambiamento. Condividendo le loro storie e i loro trionfi, ispirano gli altri a cercare aiuto, promuovendo una cultura di comprensione ed empatia. Sottolineare che le sfide della salute mentale non definiscono una persona, ma la perfezionano, consente a questi giovani individui di interpretare le difficoltà come trampolini di lancio, non come ostacoli.

## **L'eredità del benessere mentale per tutta la vita:**

### **Intelligenza emotiva rafforzata:**

Superare le sfide della salute mentale permette ai giovani calciatori di comprendere profondamente le emozioni umane. Sviluppano empatia, compassione e un'acuta consapevolezza del proprio benessere mentale. Queste competenze emotive trascendono il campo, arricchendo le loro relazioni personali e facendoli diventare leader compassionevoli dentro e fuori dal campo.

### **Resilienza oltre lo sport:**

La resilienza forgiata nella lotta contro le sfide della salute mentale diventa un'armatura duratura di fronte alle avversità della vita. I giovani calciatori emergono non solo come atleti formidabili, ma anche come individui resilienti, pronti ad affrontare le complessità della vita. Imparano a riprendersi dalle sconfitte, ad affrontare le sfide con determinazione e a ispirare gli altri con il loro spirito incrollabile.

### **Favorire il benessere mentale a lungo termine:**

Il viaggio per superare le sfide della salute mentale non finisce, ma si evolve in un impegno per il benessere mentale. Sottolineare l'importanza di una continua cura di sé e di cercare supporto quando necessario instilla l'abitudine a dare priorità alla salute mentale per tutta la vita. Questi giovani individui, armati della saggezza delle loro esperienze, diventano sostenitori del benessere mentale, dando vita a comunità in cui la ricerca di aiuto è un segno di forza, non di debolezza.

Sottolineare i benefici per tutta la vita del superamento delle sfide di salute mentale per i giovani, in particolare per i giovani giocatori di football, è una testimonianza della loro resilienza e determinazione. È una dichiarazione che il loro percorso non è definito dagli ostacoli, ma dal coraggio di affrontarli e vincerli. Riconoscendo e celebrando i loro trionfi, li mettiamo in grado di andare avanti, trasformando le sfide in trampolini di lancio verso un futuro di possibilità illimitate".

## #SMS – Strong Mind for Success Tools

### Podcast #SMS Mind in the Game

Siete pronti a trasformare il vostro gioco e ad abbracciare il benessere mentale come aspetto cruciale del vostro percorso calcistico? Ascoltate “Mind in the Game: Nurturing Mental Well-being in Football” (Nutrire il benessere mentale nel calcio) e immergetevi in un mondo di conoscenze, ispirazioni e potenziamento. Insieme, promuoveremo una mentalità forte e resiliente che eleverà la vostra esperienza calcistica a nuovi livelli. Quindi, prendete le cuffie, premete play e lasciate che il viaggio nella forza mentale abbia inizio!



### Diario della salute mentale #SMS

Scoprite il potere di trasformazione della resilienza mentale con la nostra applicazione di realtà aumentata (AR) all'avanguardia “Strong Mind for Success”, progettata esclusivamente per i giovani calciatori. Immergetevi in animazioni rilassanti ed esperienze interattive che migliorano il vostro benessere mentale. Questa innovativa piattaforma digitale utilizza la Realtà Aumentata per creare un viaggio accattivante, potenziando la mente e infondendo competenze essenziali per la vita. Per intraprendere questa esperienza trasformativa, è sufficiente installare l'applicazione sul proprio dispositivo utilizzando il codice QR fornito, seguire le istruzioni dell'applicazione per individuare una superficie piana e lasciare che il viaggio verso una mente forte e il successo abbia inizio.







## Realtà aumentata #SMS

Scoprite il potere di trasformazione della resilienza mentale con la nostra applicazione di realtà aumentata (AR) all'avanguardia "Strong Mind for Success", progettata esclusivamente per i giovani calciatori. Immergetevi in animazioni rilassanti ed esperienze interattive che migliorano il vostro benessere mentale. Questa innovativa piattaforma digitale utilizza la Realtà Aumentata per creare un viaggio accattivante, potenziando la mente e infondendo competenze essenziali per la vita. Per intraprendere questa esperienza trasformativa, è sufficiente installare l'applicazione sul proprio dispositivo utilizzando il codice QR fornito, seguire le istruzioni dell'applicazione per individuare una superficie piana e lasciare che il viaggio verso una mente forte e il successo abbia inizio.



## Esclusione di responsabilità e autori

Il kit di strumenti di ricerca #SMS - Strong Mind for Success è uno dei risultati del progetto “#SMS - Strong Mind for Success”, cofinanziato dal programma Erasmus + dell’Unione europea.

Finanziato dall’Unione Europea. I punti di vista e le opinioni espresse sono tuttavia esclusivamente quelli dell’autore o degli autori e non riflettono necessariamente quelli dell’Unione Europea o della Commissione Europea. Né l’Unione Europea né l’autorità che concede il finanziamento possono essere ritenute responsabili.

Per qualsiasi commento su questo documento, si prega di contattare BSDA: [info@bulsport.bg](mailto:info@bulsport.bg)  
In questo toolkit sono stati utilizzati materiali provenienti da tutti gli eventi del progetto e da risorse e informazioni pubbliche.

La riproduzione è autorizzata, a condizione che venga citata la fonte.

### Authors

OEnte e Paese	Autori
Bulgarian Sports Development Association, Bulgaria	Yoanna Dochevska Ivaylo Zdravkov, PhD Stefka Djobova, PhD Ivelina Kirilova, PhD
L'ORMA SSD a.r.l., Italy	Sara Brivio Paolo Menescardi Marica Barbieri
ENDORFIN Sports Association, Slovenia	Primož Sulič Uroš Pintar Tinkara Kodelja Lea Renner

**ISBN: 978-619-7677-19-5 (2024)**







Co-funded by the  
European Union



**BSDA**  
Bulgarian Sports  
Development Association



[www.sportsuccess.org](http://www.sportsuccess.org)