



NEWSLETTER #1

The MindFit project has officially started its journey with a clear objective: to strengthen mental health support in sport environments and provide coaches, sport organisations and young athletes with practical tools to address psychological well-being in everyday sport practice.

Mental health remains one of the most relevant and under-addressed challenges in sport, particularly among young athletes. While sport can be a powerful protective environment, many coaches and sport organisations still lack structured resources, training and practical guidance to recognise, prevent and respond to mental health difficulties. MindFit was created to respond to this gap by combining research, training, practical implementation and awareness-raising activities.

During the first phase of the project, the partnership focused on analysing the existing needs and challenges related to mental health support in sport. This included the preparation of the project's Gap Analysis, which aims to identify current practices, barriers and areas for improvement in sport organisations. The findings of this phase will directly inform the development of the MindFit Programme and Toolkit, ensuring that the project's resources are grounded in real needs and applicable to sport contexts.

The project also began working on its online presence and dissemination activities, with the aim of reaching young athletes, coaches, sport clubs, NGOs, professionals and stakeholders interested in mental health and sport. Through the MindFit platform and communication channels, the partnership will share project updates, educational content, awareness-raising materials and resources developed throughout the project. MindFit will continue advancing through the development of practical tools and training materials designed to support coaches in their role as first responders. By integrating mental health support into sport routines, the project seeks to make emotional well-being a more visible, accessible and sustainable part of sport practice.

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



BOLETÍN

INFORMATIVO N.º 1

El proyecto MindFit ha iniciado oficialmente su andadura con un objetivo claro: reforzar el apoyo a la salud mental en los entornos deportivos y proporcionar a los entrenadores, las organizaciones deportivas y los jóvenes atletas herramientas prácticas para abordar el bienestar psicológico en la práctica deportiva diaria.

La salud mental sigue siendo uno de los retos más relevantes y menos abordados en el deporte, especialmente entre los jóvenes atletas. Si bien el deporte puede ser un entorno protector muy eficaz, muchos entrenadores y organizaciones deportivas aún carecen de recursos estructurados, formación y orientación práctica para reconocer, prevenir y responder a las dificultades de salud mental. MindFit se creó para abordar esta carencia combinando investigación, formación, implementación práctica y actividades de sensibilización.

Durante la primera fase del proyecto, la colaboración se centró en analizar las necesidades y los retos existentes en materia de apoyo a la salud mental en el deporte. Esto incluyó la elaboración del Análisis de Brechas del proyecto, cuyo objetivo es identificar las prácticas actuales, las barreras y las áreas de mejora en las organizaciones deportivas. Los resultados de esta fase servirán de base para el desarrollo del Programa y el Kit de Herramientas MindFit, garantizando que los recursos del proyecto se fundamenten en necesidades reales y sean aplicables al contexto deportivo.

El proyecto también comenzó a trabajar en su presencia en línea y actividades de difusión, con el objetivo de llegar a jóvenes atletas, entrenadores, clubes deportivos, ONG, profesionales y partes interesadas en la salud mental y el deporte. A través de la plataforma MindFit y sus canales de comunicación, la alianza compartirá actualizaciones del proyecto, contenido educativo, materiales de sensibilización y recursos desarrollados a lo largo del mismo.

MindFit seguirá avanzando mediante el desarrollo de herramientas prácticas y materiales de formación diseñados para apoyar a los entrenadores en su papel de primeros intervinientes. Al integrar el apoyo a la salud mental en las rutinas deportivas, el proyecto busca que el bienestar emocional sea una parte más visible, accesible y sostenible de la práctica deportiva.

Financiado por la Unión Europea. Las opiniones expresadas son exclusivamente las del autor o autores y no reflejan necesariamente las de la Unión Europea ni las de la Agencia Ejecutiva Europea de Educación y Cultura (EACEA). Ni la Unión Europea ni la EACEA se hacen responsables de ellas.



BILTEN #1

Projekt MindFit službeno je započeo svoje putovanje s jasnim ciljem: ojačati podršku mentalnom zdravlju u sportskom okruženju i pružiti trenerima, sportskim organizacijama i mladim sportašima praktične alate za rješavanje psihološke dobrobiti u svakodnevnoj sportskoj praksi.

Mentalno zdravlje ostaje jedan od najrelevantnijih i nedovoljno rješavanih izazova u sportu, posebno među mladim sportašima. Iako sport može biti snažno zaštitno okruženje, mnogim trenerima i sportskim organizacijama još uvijek nedostaju strukturirani resursi, obuka i praktične smjernice za prepoznavanje, sprječavanje i reagiranje na teškoće mentalnog zdravlja. MindFit je stvoren kako bi odgovorio na taj nedostatak kombiniranjem istraživanja, obuke, praktične provedbe i aktivnosti podizanja svijesti.

Tijekom prve faze projekta, partnerstvo se usredotočilo na analizu postojećih potreba i izazova povezanih s podrškom mentalnom zdravlju u sportu. To je uključivalo pripremu Analize nedostataka projekta, čiji je cilj identificirati trenutne prakse, prepreke i područja za poboljšanje u sportskim organizacijama. Nalazi ove faze izravno će informirati razvoj programa i alata MindFit, osiguravajući da su resursi projekta utemeljeni na stvarnim potrebama i primjenjivi u sportskom kontekstu.

Projekt je također započeo rad na svojoj online prisutnosti i aktivnostima diseminacije, s ciljem dosezanja mladih sportaša, trenera, sportskih klubova, nevladinih organizacija, stručnjaka i dionika zainteresiranih za mentalno zdravlje i sport. Putem platforme MindFit i komunikacijskih kanala, partnerstvo će dijeliti ažuriranja projekta, edukativni sadržaj, materijale za podizanje svijesti i resurse razvijene tijekom projekta.

MindFit će nastaviti napredovati razvojem praktičnih alata i materijala za obuku osmišljenih za podršku trenerima u njihovoj ulozi prvih interventnih službi. Integriranjem podrške mentalnom zdravlju u sportske rutine, projekt nastoji učiniti emocionalnu dobrobit vidljivijim, pristupačnijim i održivijim dijelom sportske prakse.

Financirano od strane Europske unije. Izneseni stavovi i mišljenja su, međutim, isključivo stavovi autora/autorica i ne odražavaju nužno stavove Europske unije ili Izvršne agencije za obrazovanje i kulturu (EACEA). Ni Europska unija ni EACEA ne mogu se smatrati odgovornima za njih.