



# NEWSLETTER #2

The MindFit project has reached its final stage, bringing together the main results of its work to improve mental health support in sport environments and promote safer, more supportive spaces for young athletes.

Throughout the project, MindFit has focused on raising awareness of mental health challenges in sport, developing practical resources for coaches, supporting young athletes and encouraging sport organisations to integrate psychological well-being into their daily practice. The project has addressed the need for structured, accessible and transferable tools that can help coaches recognise and respond to mental health issues in sport settings.

One of the key results of the project is the development of the MindFit Programme and Toolkit for Trainers. These resources provide practical guidance, training modules and strategies to support mental health in sport environments. The programme is designed to be integrated into sport routines, making mental health support more accessible and applicable for coaches and athletes.

The project has also contributed to awareness-raising through dissemination materials, blog posts, press releases, videos and online communication activities. These outputs have helped share the project's message with young athletes, trainers, sport organisations, professionals, experts and stakeholders across Europe.

The MindFit online platform remains available as a central space where project resources, materials and updates can be accessed.

As the project comes to an end, MindFit leaves a clear message: mental health in sport cannot remain optional or reactive. It must be recognised as a core component of training, coaching and organisational culture. Supporting young athletes means addressing both physical and psychological well-being, and coaches need practical tools to do so effectively.

*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 2

El proyecto MindFit ha llegado a su fase final, reuniendo los principales resultados de su trabajo para mejorar el apoyo a la salud mental en los entornos deportivos y promover espacios más seguros y que brinden mayor apoyo a los jóvenes atletas.

A lo largo del proyecto, MindFit se ha centrado en sensibilizar sobre los problemas de salud mental en el deporte, desarrollar recursos prácticos para entrenadores, apoyar a jóvenes atletas y animar a las organizaciones deportivas a integrar el bienestar psicológico en su práctica diaria. El proyecto ha abordado la necesidad de herramientas estructuradas, accesibles y transferibles que ayuden a los entrenadores a reconocer y responder a los problemas de salud mental en el ámbito deportivo.

Uno de los resultados clave del proyecto es el desarrollo del Programa MindFit y su Kit de Herramientas para Entrenadores. Estos recursos ofrecen orientación práctica, módulos de formación y estrategias para apoyar la salud mental en el ámbito deportivo. El programa está diseñado para integrarse en las rutinas deportivas, facilitando así el acceso y la aplicación del apoyo a la salud mental para entrenadores y atletas.

El proyecto también ha contribuido a la sensibilización mediante materiales de difusión, publicaciones en blogs, comunicados de prensa, vídeos y actividades de comunicación en línea. Estos recursos han ayudado a compartir el mensaje del proyecto con jóvenes atletas, entrenadores, organizaciones deportivas, profesionales, expertos y otras partes interesadas en toda Europa. La plataforma en línea MindFit sigue estando disponible como un espacio central donde se puede acceder a los recursos, materiales y actualizaciones del proyecto. Al concluir el proyecto, MindFit deja un mensaje claro: la salud mental en el deporte no puede seguir siendo opcional ni reactiva. Debe reconocerse como un componente fundamental del entrenamiento, la preparación física y la cultura organizacional. Apoyar a los jóvenes atletas implica abordar tanto su bienestar físico como psicológico, y los entrenadores necesitan herramientas prácticas para lograrlo de manera efectiva.

*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 #2

Projekt MindFit dosegao je svoju završnu fazu, objedinjujući glavne rezultate svog rada na poboljšanju podrške mentalnom zdravlju u sportskim okruženjima i promicanju sigurnijih, podržavajućih prostora za mlade sportaše.

Tijekom projekta, MindFit se usredotočio na podizanje svijesti o izazovima mentalnog zdravlja u sportu, razvoj praktičnih resursa za trenere, podršku mladim sportašima i poticanje sportskih organizacija da integriraju psihološku dobrobit u svoju svakodnevnu praksu. Projekt se bavio potrebom za strukturiranim, dostupnim i prenosivim alatima koji mogu pomoći trenerima da prepoznaju i reagiraju na probleme mentalnog zdravlja u sportskom okruženju.

Jedan od ključnih rezultata projekta je razvoj MindFit programa i priručnika za trenere. Ovi resursi pružaju praktične smjernice, module obuke i strategije za podršku mentalnom zdravlju u sportskom okruženju. Program je osmišljen kako bi se integrirao u sportske rutine, čineći podršku mentalnom zdravlju dostupnijom i primjenjivijom za trenere i sportaše.

Projekt je također doprinio podizanju svijesti putem materijala za diseminaciju, objava na blogu, priopćenja za medije, videa i aktivnosti online komunikacije. Ovi rezultati pomogli su u dijeljenju poruke projekta s mladim sportašima, trenerima, sportskim organizacijama, profesionalcima, stručnjacima i dionicima diljem Europe. Online platforma MindFit ostaje dostupna kao središnje mjesto gdje se mogu pristupiti resursima, materijalima i ažuriranjima projekta. Kako se projekt bliži kraju, MindFit ostavlja jasnu poruku: mentalno zdravlje u sportu ne može ostati opcionalno ili reaktivno. Mora se prepoznati kao ključna komponenta treninga, treniranja i organizacijske kulture. Podržavanje mladih sportaša znači rješavanje i fizičke i psihičke dobrobiti, a trenerima su potrebni praktični alati kako bi to učinkovito učinili.

*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.*