



# PRESS RELEASE #2

Following the completion of its initial research phase, the MindFit project has entered its implementation stage, introducing a structured programme designed to support mental health in sport settings.

The MindFit programme provides coaches with practical tools, training modules, and strategies to recognise, prevent, and respond to mental health challenges among young athletes. Unlike traditional approaches, MindFit integrates mental health support into daily training routines, making it accessible, applicable, and sustainable.

Pilot activities are currently being carried out across partner countries, involving coaches, sport organisations, and young athletes. Early feedback highlights a critical shift: coaches report increased confidence in addressing psychological well-being, while athletes demonstrate improved awareness and emotional regulation skills.

This phase represents a key transition from research to action. The programme is being continuously monitored and refined to ensure effectiveness, scalability, and adaptability across different sport contexts. MindFit moves beyond theoretical discussion and delivers concrete solutions to a problem that has long been acknowledged but insufficiently addressed.

*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.*



# PRIOPĆENJE ZA MEDIJE BR. 2

Nakon završetka početne istraživačke faze, projekt MindFit ušao je u fazu provedbe, uvodeći strukturirani program osmišljen za podršku mentalnom zdravlju u sportskim okruženjima.

Program MindFit pruža trenerima praktične alate, module za trening i strategije za prepoznavanje, sprječavanje i reagiranje na izazove mentalnog zdravlja među mladim sportašima. Za razliku od tradicionalnih pristupa, MindFit integrira podršku mentalnom zdravlju u svakodnevne rutine treninga, čineći je dostupnom, primjenjivom i održivom.

Pilot aktivnosti se trenutno provode u partnerskim zemljama, a uključuju trenere, sportske organizacije i mlade sportaše. Prve povratne informacije ističu ključnu promjenu: treneri izvještavaju o povećanom samopouzdanju u rješavanju psihološke dobrobiti, dok sportaši pokazuju poboljšanu svjesnost i vještine emocionalne regulacije.

Ova faza predstavlja ključni prijelaz od istraživanja do djelovanja. Program se kontinuirano prati i usavršava kako bi se osigurala učinkovitost, skalabilnost i prilagodljivost u različitim sportskim kontekstima.

MindFit nadilazi teorijsku raspravu i nudi konkretna rješenja za problem koji je odavno prepoznat, ali nedovoljno obrađen.

*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.*



# COMUNICADO DE PRENSA N.º 2

Tras la finalización de su fase inicial de investigación, el proyecto MindFit ha entrado en su fase de implementación, introduciendo un programa estructurado diseñado para apoyar la salud mental en entornos deportivos. El programa MindFit proporciona a los entrenadores herramientas prácticas, módulos de formación y estrategias para reconocer, prevenir y abordar los problemas de salud mental en jóvenes deportistas. A diferencia de los enfoques tradicionales, MindFit integra el apoyo a la salud mental en las rutinas de entrenamiento diarias, lo que lo hace accesible, aplicable y sostenible.

Actualmente se están llevando a cabo actividades piloto en los países socios, con la participación de entrenadores, organizaciones deportivas y jóvenes atletas. Los primeros resultados destacan un cambio fundamental: los entrenadores manifiestan una mayor confianza a la hora de abordar el bienestar psicológico, mientras que los atletas demuestran una mayor autoconciencia y mejores habilidades de regulación emocional.

Esta fase representa una transición clave de la investigación a la acción. El programa se supervisa y perfecciona continuamente para garantizar su eficacia, escalabilidad y adaptabilidad a diferentes contextos deportivos.

MindFit va más allá de la discusión teórica y ofrece soluciones concretas a un problema que se ha reconocido desde hace tiempo, pero que no se ha abordado de forma suficiente.

*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.*