



Έργο MINDFIT: Ενισχύοντας την κατανόηση γύρω από τη ψυχική ανθεκτικότητα στον νεανικό αθλητισμό

23 Δεκεμβρίου 2025

Το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας συμμετέχει στο ευρωπαϊκό έργο [MINDFIT – “Empowering Minds: Enhancing Children’s Mental Fitness”](#), μια πρωτοβουλία που εστιάζει στην ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών και των νέων στον αθλητισμό. Το έργο χρηματοδοτείται από το πρόγραμμα **CERV (Citizens, Equality, Rights and Values)** της Ευρωπαϊκής Ένωσης και υλοποιείται από τον Μάιο του 2025 έως τον Απρίλιο του 2027.

Στο πλαίσιο του έργου, το Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας / Τμήμα Επιστήμης Φυσικής Αγωγής και Αθλητισμού (ΤΕΦΑΑ), σε συνεργασία με την ελληνική ΜΚΟ [Symplexis](#), έχει ήδη διαδραματίσει κομβικό ρόλο στη φάση της ενεργού ακρόασης, συμβάλλοντας στον σχεδιασμό παρεμβάσεων που ανταποκρίνονται στις πραγματικές ανάγκες των παιδιών-αθλητών/τριών και των υποστηρικτικών τους δικτύων. Συγκεκριμένα, οργανώθηκαν ομάδες εστίασης με παιδιά ηλικίας 8–18 ετών που δραστηριοποιούνται στον αθλητισμό, καθώς και με γονείς και προπονητές/τριες, με στόχο την καταγραφή εμπειριών, προκλήσεων και συναισθηματικών αναγκών.

Οι συζητήσεις ανέδειξαν την αγάπη των παιδιών για το άθλημά τους και τη σημασία της ομαδικότητας, αλλά και συναισθήματα άγχους, νευρικότητας και αυτοαμφισβήτησης, ιδιαίτερα πριν από αγώνες ή σε περιπτώσεις λαθών. Παράλληλα, οι ενήλικες συμμετέχοντες τόνισαν τις πολλαπλές πιέσεις που δέχονται τα παιδιά από το σχολείο, το κοινωνικό περιβάλλον και τον ανταγωνιστικό αθλητισμό, επισημαίνοντας την ανάγκη για ισορροπημένες προσδοκίες, ενσυναίσθηση και ουσιαστική συναισθηματική υποστήριξη. Τα ευρήματα αυτά αποτελούν κρίσιμη βάση για την ανάπτυξη των εργαλείων του έργου, διασφαλίζοντας ότι οι παρεμβάσεις του MINDFIT έχουν επιστημονική τεκμηρίωση και πρακτική χρησιμότητα.

Γιατί είναι σημαντικό το έργο MINDFIT

Το έργο MINDFIT αναγνωρίζει ότι οι προκλήσεις που αντιμετωπίζουν τα παιδιά στον αθλητισμό είναι πολυδιάστατες και συχνά υποτιμημένες. Η πίεση για επιδόσεις, οι υψηλές προσδοκίες, η διαχείριση της αποτυχίας και η ανάγκη εξισορρόπησης αθλητισμού, σχολείου και προσωπικής ζωής δημιουργούν ένα

απαιτητικό περιβάλλον, στο οποίο η ψυχική ανθεκτικότητα αποτελεί βασικό παράγοντα ευεξίας και υγιούς ανάπτυξης.

Για τον λόγο αυτό, το έργο στοχεύει όχι μόνο στην υποστήριξη των παιδιών και των νέων αθλητών/τριών, αλλά και στην ενδυνάμωση των συστημάτων υποστήρισής τους — γονέων, προπονητών/τριών και εκπαιδευτικών — μέσα από ανταλλαγή καλών πρακτικών, εκπαίδευση και ανάπτυξη κατάλληλων εργαλείων.

Καινοτόμα εργαλεία και δράσεις

Στο πλαίσιο του MINDFIT θα αναπτυχθεί μια **διαδραστική εφαρμογή για κινητά**, ειδικά σχεδιασμένη για παιδιά και εφήβους ηλικίας 8–18 ετών, η οποία θα τους επιτρέπει να εξασκούν τεχνικές ψυχικής ενδυνάμωσης και να παρακολουθούν την ευημερία τους μέσα από παιγνιώδεις ασκήσεις. Παράλληλα, θα παραχθεί **εκπαιδευτικό υλικό και πρωτόκολλα ψυχοκοινωνικού ελέγχου**, με στόχο να υποστηριχθούν επαγγελματίες και οικογένειες στον έγκαιρο εντοπισμό και την κατάλληλη αντιμετώπιση ψυχικών αναγκών.

Το έργο περιλαμβάνει επίσης τη δημιουργία της σειράς podcast **«MINDFIT Talks»**, δράσεις ευαισθητοποίησης στα κοινωνικά δίκτυα, καθώς και την εκπόνηση **συστάσεων πολιτικής και τοπικών σχεδίων δράσης**, προκειμένου να υποστηριχθούν δημόσιες αρχές στη διαμόρφωση πιο ασφαλών και υποστηρικτικών αθλητικών περιβαλλόντων για τα παιδιά.

Μια ισχυρή ευρωπαϊκή συνεργασία

Το MINDFIT υλοποιείται από μια ευρεία κοινοπραξία φορέων με συμπληρωματική τεχνογνωσία. Συντονιστής του έργου είναι το **CYENS Centre of Excellence** (Κύπρος), ενώ συμμετέχουν οι οργανισμοί **GDA Sports** και **INQUIRY FUSE** (Κύπρος), η **Symplexis** (Ελλάδα), το **Πανεπιστήμιο Θεσσαλίας** (Ελλάδα), η **CESIE ETS** (Ιταλία) και η **Περιφέρεια Θεσσαλίας**, συμβάλλοντας από την πλευρά της δημόσιας διοίκησης στη διάχυση και αξιοποίηση των αποτελεσμάτων.

Η εναρκτήρια συνάντηση των εταίρων πραγματοποιήθηκε τον Ιούλιο του 2025 στη Λευκωσία, ενώ από τους πρώτους μήνες υλοποίησης το έργο έχει περάσει στη φάση της ενεργούς συμμετοχής των άμεσα ενδιαφερόμενων ομάδων, μέσω ομάδων εστίασης στην Κύπρο, την Ιταλία και την Ελλάδα. Τα ευρήματα από όλες τις χώρες καταδεικνύουν κοινές ανάγκες, αλλά και την επιτακτική απαίτηση για πρακτικά, προσβάσιμα και φιλικά εργαλεία που θα στηρίζουν ουσιαστικά την ψυχική ανθεκτικότητα των παιδιών στον αθλητισμό.

Το έργο **MINDFIT** φιλοδοξεί να συμβάλει ουσιαστικά στην ανάδειξη και αποστιγματοποίηση της ψυχικής ανθεκτικότητας στον νεανικό αθλητισμό, ενισχύοντας τον ρόλο της επιστημονικής γνώσης, της συνεργασίας και της

κοινωνικής ευθύνης στην προστασία της ψυχικής υγείας των παιδιών και των νέων.