

TRZEJ PRZYJACIELE
Z BOISKA – ROZWÓJ
SPOŁECZNY
MŁODEGO PIŁKARZA



Aleksandra Jasiukajtis

"Trzej przyjaciele z boiska - rozwój społeczny młodego piłkarza"

Jak głosi piosenka Andrzeja Boguckiego "trzej przyjaciele z boiska (...) niejeden mecz już wygrali, niejeden przegrać zdążyli, często się rozjeżdżali, lecz zawsze znów się schodzili". Relacje rówieśnicze małych piłkarzy są nieodłącznym elementem spajającym drużynę. Jak w życiu, tak i na boisku, przynoszą nam one zarówno wiele radości, jak i konfliktów. Gra w piłkę nożną w znaczący sposób wpływa jednak na rozwój społeczny naszych dzieci.

Relacje pomiędzy członkami drużyny są bardzo istotne. W grach zespołowych zgrana i dobrze rozumiejąca się ekipa sportowa to ogromna część sportowego sukcesu. Każdy trener podkreśla jak istotne jest wzmocnienie więzi pomiędzy zawodnikami. Dzięki temu gra przebiega płynniej, a piłkarze są w stanie lepiej przewidzieć swoje reakcje i na bieżąco odpowiadać na nie we właściwy sposób. Przekłada się to później również na postrzeganie przez każdego zawodnika meczu jako szansy na zwycięstwo dla całej drużyny, zamiast okazji do indywidualnych prezentacji swoich własnych umiejętności.

Jak twierdzi Elliot Aronson - światowej sławy psycholog, badający relacje międzyludzkie - "człowiek jest istotą społeczną", co oznacza mniej więcej tyle, że do prawidłowego funkcjonowania potrzebujemy innych ludzi, wchodzenia z nimi w interakcje oraz tworzenia z nimi więzi. Codzienne życie każdego z nas obfituje w różnorodne relacje z innymi, z których możemy być mniej lub bardziej zadowoleni, jednak większość z nas nie wyobraża sobie życia bez nich, w całkowitej samotności. Kontakty z innymi ludźmi w sposób nierozzerwalny wspierają nasz rozwój psychiczny, społeczny i emocjonalny. W grach zespołowych uwidacznia się to w sposób znaczący, a co za tym idzie na boiskach pojawia się mnóstwo nieporozumień i konfliktów, ale równie często rodzą się tam trwałe i piękne sojusze oraz przyjaźnie, które niejednokrotnie przetrwają nawet dłużej niż sportowa kariera.



Przykładem pięknej więzi, powstałej na gruncie sportowym, może być relacja dwóch bejsbolistów, którzy w trakcie meczu amerykańskiej licealnej ligi bejsbolowej w Minnesocie, przedłożyli przyjaźń nad rywalizację. Gdy po rzucie pałkarz nie odbił piłki, dając tym samym

drużynie miotacza awans do finału, gracz rzucający ostatnią piłkę meczu, zamiast ucieszyć się z wygranej, pobiegł wesprzeć swojego przyjaciela, którym okazał się zawodnik z przegranego zespołu.

Dzieci w ramach zdobywania umiejętności piłkarskich, przy okazji uczą się także współpracy w grupie. Zadaniem trenera jest motywowanie młodych zawodników do wspólnej pracy, mającej na celu osiągnięcie grupowego sukcesu. To jednak przede wszystkim od nastawienia członków zespołu oraz od relacji, jakie panują w drużynie, zależy efektywność współpracy. W trakcie gry w piłkę nożną dzieci uczą się współdziałania, gdyż spotykają się na boisku z własnymi ograniczeniami i konfrontują z tym, że nawet najlepszy zawodnik w pojedynkę nie jest w stanie wygrać meczu. Współpraca jest konieczna, a im lepiej przebiega, tym większa szansa na sukces całej drużyny.



Od współpracy i wspólnego osiągnięcia zwycięstw jest już niedaleko do tematu tożsamości i przynależności do drużyny. Grając w zespole, młody piłkarz utożsamia się z nim, drużyna staje się swego rodzaju jednością, która wspólnie odpowiada zarówno za swoje sukcesy, jak i za porażki. Poczucie bycia członkiem grupy o określonej tożsamości, celach i zasadach daje dziecku poczucie akceptacji i wyjątkowości (nie każdy bowiem może należeć do drużyny), co z kolei wzmacnia jego samoocenę i podnosi poczucie własnej skuteczności. Zgrana i rozumiejąca się ekipa piłkarska podnosi z kolei morale całego zespołu. Równocześnie stanowi także duże wsparcie dla pojedynczych zawodników, którzy w razie porażki nie doznają odrzucenia, ale otrzymują od kolegów konstruktywną krytykę i motywację do dalszej pracy.

Jak podkreśla spora część piłkarzy, sport ten kształtuje charakter. Dzieje się tak między innymi ze względu na to, że dziecko uczy się komunikacji w trybie przyspieszonym. Musi bowiem porozumiewać się, często niewerbalnie, z dziesięcioma innymi zawodnikami o różnych charakterach i temperamentach. To niełatwa sztuka. Ponadto w międzyczasie dokonuje oceny zamiarów jedenastu innych graczy z drużyny przeciwnej. To dlatego gry zespołowe są czasami porównywane do pojedynków psychologicznych. Niejednokrotnie elementy gry piłkarskiej są komentowane przez zawodników i trenerów słowami, odnoszącymi się bezpośrednio do kondycji psychicznej członków drużyny - "brakowało nam jednego: komfortu psychicznego" (Grzegorz Krychowiak o grze na mundialu 2018 w Rosji) lub "limitem Messiego nie jest jego ciało, ale

psychika" (Jorge Valdano na temat kondycji Leo Messiego).

Dzięki odpowiedniej atmosferze w drużynie, wsparciu trenera oraz rodziny, młody piłkarz ma więc szansę wspomagać poprzez sport swój rozwój emocjonalny i społeczny. Elementy komunikacji zespołowej oraz umiejętności rozwiązywania konfliktów, pojawiających się na boisku, zwiększą jego kompetencje społeczne i pomogą mu w przyszłości lepiej radzić sobie w trudnych sytuacjach w relacji z innymi. Niezmiernie istotne jest jednak wspomniane wsparcie ze strony trenera oraz rodziców. Dzięki niemu młody piłkarz będzie w stanie poradzić sobie z dużą ilością, otaczających go stresorów oraz z presją osiągnięcia sukcesu, jaką często odczuwa.

Nieodłącznym elementem relacji w drużynie jest też rywalizacja. Mimo, że może nam się ona wydawać niepożądana, tak naprawdę jest wpisana w nasze DNA. Dzięki tendencji do rywalizowania ze sobą ludzie przetrwali na przestrzeni wieków i osiągnęli znaczący postęp cywilizacyjny. Sama w sobie nie jest ona zła, a wręcz przeciwnie, ma często charakter motywujący. Kolarze osiągają lepsze wyniki, jadąc w grupie niż podczas treningów indywidualnych, właśnie ze względu na skłonność do porównywania się z innymi i chęć rywalizowania. Dlatego też obecność innych podczas gry w piłkę nożną może motywować i przekładać się bezpośrednio na lepsze wyniki sportowe.



Naukowo udowodnione jest jednak, że rezultat taki osiągniemy jedynie w przypadku, gdy gra w piłkę nożną jest przez piłkarza już w pewnym stopniu opanowana. Efekt tzw. "facylitacji społecznej" polega bowiem na tym, że w obecności innych osób skuteczniej wykonujemy czynności dla nas proste, jednak osiągamy odwrotny skutek, jeśli podejmujemy się zadania,



sprawiającego nam trudność - wówczas obecność innych jeszcze pogarsza naszą efektywność. Dlatego też warto zapamiętać, że lepiej ćwiczyć nowe techniki gry bez udziału obserwatorów i prezentować je szerszej publiczności dopiero wówczas, gdy nie sprawiają nam one trudności.

W trakcie współpracy sportowej można się również wiele dowiedzieć na temat samego siebie - zaobserwować swoją odporność psychiczną, reakcje na stres lub porażkę oraz otwartość w kontaktach z innymi ludźmi i umiejętność brania odpowiedzialności za swoje działanie. Często zaskoczeniem dla

nas samych jest to, że prezentujemy na boisku reakcje, jakich byśmy się po sobie nie spodziewali. Podobnie można się również zdziwić, że osoby, które uważamy za spokojne i zrównoważone, w perspektywie poniesienia porażki, zamieniają się w choleryków, a wygadani i

pewni siebie ludzie mają trudności w komunikacji z innymi zawodnikami. Spotkanie na gruncie sportowym niesie ze sobą bowiem niepowtarzalny wachlarz emocji, który może spowodować, że poznamy się z zupełnie innej strony niż dotychczas. Takie informacje są cenne, zarówno w odniesieniu do innych, jak i (a może przede wszystkim) do nas samych. Dzięki nim możemy stwierdzić bowiem jakie swoje zachowania i reakcje moglibyśmy wzmocnić w sferze społecznej, a co należałoby jednak "utemperować".

Podczas gry w piłkę nożną dzieci uczą się także tolerancji i szacunku do innych ludzi, przede wszystkim w relacji z kolegami z drużyny, ale również w odniesieniu do przeciwników. Młodzi piłkarze muszą nabrać przekonania, że nie można lekceważyć żadnego rywala, nawet jeśli jego szanse na wygraną są nikłe. Jak zresztą mówił trener Kazimierz Górski "piłka nożna jest grą błędów", a co za tym idzie wynik nigdy nie jest przesądzony aż do samego końca meczu. Ponadto nastawienie psychiczne zawodników do "słabego rywala" bardzo często oznacza pewność zwycięstwa i wiąże się ze spadkiem motywacji, co według prawa Yerkesa - Dodsona przekłada się na słabe wykonywanie zadania i może spowodować mniej skuteczną grę drużyny. Po porażce ze słabszym zespołem "który miał przecież na pewno przegrać", dziecko uczy się więc, aby nigdy nie bagatelizować rywala i utrzymywać swoją motywację do gry na optymalnym poziomie.



Nie da się również zaprzeczyć, że nieuniknione w zespole są konflikty pomiędzy zawodnikami. Mimo iż jest to coś naturalnego, to jednak powoduje u piłkarzy dodatkowy stres, a kiedy problem jest przewlekły, może wpływać negatywnie na ich dobrostan psychiczny oraz poczucie przynależności do grupy. Zwłaszcza w przypadku młodych piłkarzy ważne jest, aby wówczas zostać wysłuchanym i zrozumianym przez osoby im bliskie.



Będąc rodzicem młodego piłkarza czasem łatwo jest zbagatelizować jego problemy w relacjach z kolegami z zespołu. Warto jednak zawsze pamiętać o tym, że inne sprawy są dla nas istotne na różnych etapach naszego rozwoju i sprzeczka naszej pociechy z kolegą z drużyny o niedokładne dośrodkowania, może mieć dla dziecka tak samo duże znaczenie, jak dla nas konflikt z naszym pracodawcą. Po prostu w inny sposób postrzegamy otaczający nas świat - adekwatnie do wieku i etapu życia. Dlatego tak ważne jest, abyśmy na poważnie podchodzili do problemów, z jakimi borykają się nasze dzieci, zarówno wtedy, gdy dotyczą one poprawiania średniej na półroczu, jak i wówczas, gdy obejmują relacje z rówieśnikami. Wsparcie, jakiego udzielimy naszemu dziecku teraz z pewnością zaprocentuje w przyszłości i

doda mu poczucia pewności siebie oraz umiejętności w umacnianiu więzi z innymi.

Podsumowując, piłka nożna jest sportem obfitującym w wiele korzyści dla zawodnika. Jednym z nich jest też wspomaganie rozwoju społecznego w oparciu o relacje rówieśnicze w drużynie. Jednak tak samo jak w przypadku trudności spotykanych na co dzień w domu czy w szkole, tak i w perspektywie problemów, doświadczanych przez małych piłkarzy na boisku, nieodzowne jest wówczas wsparcie i akceptacja ze strony najbliższych im osób. Dzięki nim rozwój naszego dziecka przebiegać będzie prawidłowo i zwiększy jego szanse na sukces także w relacjach społecznych.

Aleksandra Jasiukajtis

