

Raport o potrzebach i jakości życia młodych zawodników klubów sportowych

Opracowany w ramach projektu Fundacji MaxiFootball, z siedzibą w Łodzi, przy al. marsz. J. Piłsudskiego 139/141 (nr KRS 000029091) **pt. „Aktywni w Sporcie – Aktywni w Życiu”, finansowanego ze środków Narodowego Instytutu Wolności Centrum Rozwoju Społeczeństwa Obywatelskiego realizowanego w ramach Rządowego Programu Fundusz Inicjatyw Obywatelskich na lata 2021-2030.**

Fundacja MaxiFootball w okresie od lipca do grudnia 2022 r. prowadziła działania, których celem było wzmacnianie potencjału młodych zawodników/zawodniczek sportowych.

Działania projektowe realizowane na rzecz zawodniczek i zawodników klubów sportowych (UKS Basket Aleksandrów Łódzki, T.S. „Sokół” Aleksandrów Łódzki, MKS Aleksandrów Łódzki, Towarzystwo Pływackie Olimpijczyk Aleksandrów Łódzki) ukierunkowane były na:

- poprawę funkcjonowania emocjonalnego poprzez zapewnienie zawodniczkom/zawodnikom wsparcia psychologicznego zorientowanego na identyfikację potrzeb i wzmocnienie umiejętności radzenia sobie ze stresem i kryzysem,
- budowanie i wzmacnianie aktywności społecznej w wolontariacie poprzez udział zawodniczek/zawodników jako wolontariuszy w organizacji imprezy sportowej oraz rekreacyjnego pikniku rodzinnego,
- zwiększenie u zawodniczek/zawodników umiejętności korzystania z usług publicznych i przysługujących praw poprzez zapewnienie dostępu do specjalistycznego poradnictwa.

Najistotniejszym komponentem projektu było zaoferowanie bezpłatnego wsparcia psychologicznego. Zgodnie z wynikami wszystkich dostępnych badań zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w Polsce ulega od kilku lat dramatycznemu pogorszeniu. Wskazywane przez badaczy źródła tego stanu mają zróżnicowaną genezę, niemniej powszechnie wskazywana jest zwiększona ekspozycja na stres, którego źródłem mogą być zarówno czynniki wewnętrzne jak i zewnętrzne, na które młodzi ludzie nie mają wpływu, i z którymi nie potrafią sobie radzić. Ograniczona dostępność do pomocy psychologicznej i psychiatrycznej, przy natężeniu występowania stresorów, zbiera co roku coraz dramatyczniejsze żniwo w postaci skokowego wzrostu liczby prób samobójczych oraz zamachów śmiertelnych. Badania prowadzone w ramach Projektu „Życie warte jest rozmowy”, przedstawione w raporcie pt. „Zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży. Raport za lata 2012-2021” sporządzonym na podstawie danych Komendy Głównej Policji, wskazują na 77% wzrost zachowań samobójczych (porównanie roku 2021 do roku 2020; w 2021 r. próbę samobójczą podjęło 1496 osób do

18 rz.) oraz wzrost o 101% w grupie dziewcząt. Powyższe dane zgodnie uważane są za niepełne, bowiem tylko część zachowań suicydalnych (prób samobójczych) jest rejestrowana w statystykach policyjnych. Dlatego też, mając na względzie skalę zagrożenia kluczowym jest systematyczne poszerzanie oferty wsparcia psychologicznego i psychiatrycznego. Ponieważ nie ma żadnych wiarygodnych i udokumentowanych przesłanek do uznania, iż młodzież zaangażowana sportowo jest mniej narażona na doświadczanie kryzysów emocjonalnych bądź wolna od problemów dotyczących ich rówieśników, dlatego projekt z jednej strony miał za zadanie wspierać młodych zawodników sportowych a z drugiej, zidentyfikować działania, które mogą być im pomocne.

Zgodnie z pierwotnymi założeniami wszystkie instrumenty (działania projektowe) o charakterze pomocowym, aktywizacyjnym i edukacyjnych wykorzystano jako kanwę do prowadzenia badań mających na celu zidentyfikowanie potrzeb i jakości życia młodych ludzi w wybranych jego aspektach.

Kilkumiesięczny okres trwania projektu (od 07.2022 do 10.12.2022r) oraz zastosowany tryb korzystania z oferowanych usług umożliwił nawiązanie dłuższej i pogłębionej relacji z wieloma uczestnikami. Mogli oni skorzystać zarówno z jednego, jak i z wszystkich instrumentów, zaś w ramach danego działania jednorazowo bądź wielokrotnie. Kluczowym była dobrowolność udziału, bezpłatność usług, możliwość przystąpienia w dogodnym dla zawodnika momencie, ograniczonym jedynie temporalnymi ramami projektu. Z kolei rekrutacja do projektu poprzedzona było nawiązaniem współpracy z osobami zarządzającymi danym klubem sportowym i uzgodnieniami trybu oraz form świadczonych usług. Jak się okazało przyjęta metodologia działania była kluczowa zarówno dla realizacji usług jak i prowadzenia czynności badawczych. W życiu młodych zawodników trenerzy i zarząd klubu zajmują ważne miejsce i ewentualny brak akceptacji zniweczyłby szanse na powodzenie projektu.

Badania nad potrzebami i jakością życia prowadzono z wykorzystaniem następujących narzędzi: ankiety ex ante i ex post, wywiadów w formie indywidualnych rozmów, spotkań grupowych, monitoringu wsparcia psychologicznego, wniosków psychologów oraz obserwacji grupy zaangażowanej w wolontariat.

Ogółem w spotkaniach rekrutacyjnych, podczas których przedstawiano cele i założenia projektu wzięło udział 113 osób, spośród których akces do niego złożyło 50 osób. W tej grupie 37 osób korzystało ze wsparcia psychologicznego, z poradnictwa grupowego dotyczącego usług publicznych skorzystało 31 osób oraz 35 osób poradnictwa indywidualnego, przy czym zdarzały się osoby, które przyszły na więcej niż jedno spotkanie grupowe. Ponadto 15 osób zawarło z Fundacją umowy o wolontariat. Spośród nich faktycznie zaangażowanych w konkretne działania było 8 osób.

Wszyscy uczestnicy projektu byli uczniami szkół średnich (ogólnokształcących) a jednocześnie zawodnikami trenującymi sport w jednej z następujących dyscyplin sportowych:

- koszykówka,
- lekkoatletyka,
- pływanie,
- piłka nożna.

Uczestnicy stanowili grupę niejednorodną pod względem miejsca pochodzenia (wieś, małe miasto, średniej wielkości miasto, duże miasto), zaplecza rodzinnego (rodziny pełne, niepełne, piecza zastępcza) i kapitału społecznego (rodziny z wykształceniem podstawowym, średnim, wyższym). Powyższe elementy pozwalają wysnuć wniosek o wysokim poziomie reprezentatywności grupy w danym przedziale wiekowym.

Dla zawodników dominującą sferą życia, której podporządkowują wszelkie inne jest sport. Jemu najchętniej poświęcają czas i wokół niego ogniskują swoje nadzieje. Sport i aktywność sportowa determinują takie obszary jak: zainteresowania, krąg znajomych, samoocena, aktywność społeczna, plany zawodowe. Uczestnicy w przytłaczającej większości (81,8%) widzą swoją zawodową przyszłość w sporcie bądź w zawodach okołosportowych, dlatego też w niego inwestują swój czas i energię. Późniejsze rozmowy i podejmowane działania projektowe potwierdziły, iż mniej niż 20% badanych, na tym etapie kształcenia i rozwoju, w ogóle bierze pod uwagę możliwość pracy w zawodach niezwiązanych ze sportem.

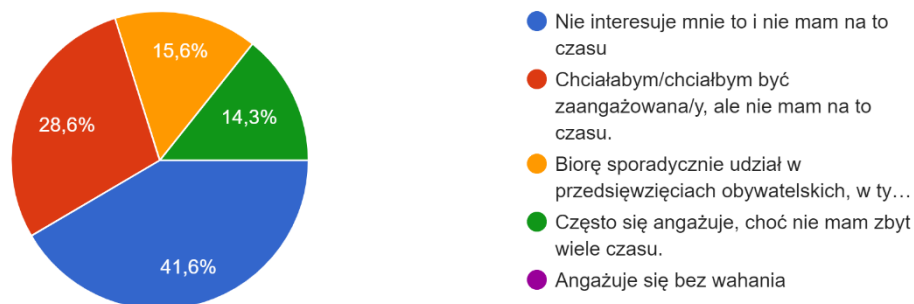
Wykres 1. „Czy łączysz swoją przyszłość zawodową ze sportem?”



Źródło: Wynik ankiety ex ante przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 77 uczestników spotkań informacyjno-rekrutacyjnych.

Mimo świadomości wysokiego ryzyka wystąpienia okoliczności wykluczających z zawodowego uprawiania sportu (kontuzje, ograniczenia fizyczne, brak odpowiednich predyspozycji), które identyfikują sytuację stresującą, niewiele osób rozważa karierę alternatywną w stosunku do sportowej. Jako przyczynę braku lub ograniczenia intensywności podejmowanej aktywności w innych niezwiązanych ze sportem obszarach, które mogłyby być terenem zdobywania nowych doświadczeń i sprawdzania swoich umiejętności bądź predyspozycji, zawodnicy wskazywali przede wszystkim brak czasu (84,5%).

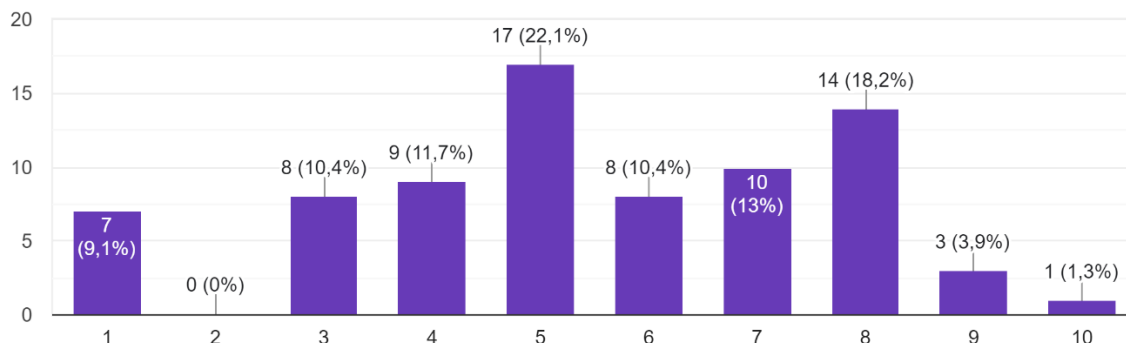
Wykres 2. „Jakie jest twoje zaangażowanie w aktywność obywatelską i wolontariatu?”



Źródło: Wynik ankiety *ex ante* przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 77 uczestników spotkań informacyjno-rekrutacyjnych.

Co istotne ten doskwierający im deficyt nie jest identyfikowany jako niedogodność mająca źródło w sporcie, a tym samym wpływająca na jego ocenę, a jedynie jako fakt obiektywny. Potwierdziły to rozmowy indywidualne, w trakcie których nikt nie stwierdził, iż sport zabiera zbyt dużo czasu. Wręcz przeciwnie, dominowały komunikaty o potrzebie lepszej organizacji, by móc poświęcić jeszcze więcej czasu na sport. Czasochłonność sportu jest dla młodych zawodników niedyskutowanym aksjomatem, a dostosowanie się do tego jest w ich oczach warunkiem sine qua non osiągnięcia sukcesu. Ponieważ regularny udział w rozgrywkach i innych formach sportowej rywalizacji zaspokaja potrzebę ważności, sprawczości i sukcesu (czasami) to jest on źródłem satysfakcji nawet wówczas, gdy zawodnik ma świadomość ryzyka związanego z zawodem sportowca. Znamienne jest, iż znacząca większość badanych nie żałowała obranej ścieżki życiowej ani w wymiarze ogólnym (kierunkowym) ani w szczegółowym (dyscyplina sportowa). Tożsamo nie dostrzeżono werbalizacji chęci dokonania istotnej zmiany obranego kierunku, również większość nie wskazywała sportu jako źródła zagrożenia bądź ewentualnego niepowodzenia w innych sferach życia. Warto powyższe zestawzić z wynikami odpowiedzi na pytanie „Czy sprawia ci problem łączenie sportu z nauką?” (wykres nr 3), które wprost wskazują, iż w odbiorze więcej niż 50 % zawodników zadanie to co najmniej nie należy do łatwych.

Wykres 3. „Czy sprawia ci problem łączenie sportu z nauką?”



Źródło: Wynik ankiety *ex ante* przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 77 uczestników spotkań informacyjno-rekrutacyjnych

Z kolei w rozmowach bezpośrednich (indywidualnych i grupowych) w hierarchii zadań i spraw wybrzmiewał zdecydowany prymat sportu nad nauką, który oznacza, iż dla młodych ludzi wyniki sportowe są ważniejsze od ocen szkolnych. Odwrócenie trendu widoczne było dopiero u zawodników będących uczniami klas maturalnych, ale i w tej grupie uznanie wagi kształcenia i konieczność zdania matury miało, w ocenie prowadzących projekt, przynajmniej u części osób cechy internalizacji.

Wartym podkreślenia jest, iż dla zawodników – uczniów jako ważne i dostrzegane u siebie cechy wskazywali na: zorientowanie na cel, zadaniowość, wytrwałość, systematyczność. Ich występowanie u siebie bezpośrednio przypisywali obranej aktywności sportowej jednocześnie sami nie postrzegali ich jako potencjału mogącego być atutem w karierze zawodowej (innej niż sportowa). Faktycznie już sama ilość czasu poświęcanego na sport (nierazki są sytuację dwóch treningów odbywanych każdego dnia) wskazuje na determinację i wytrwałość, które powinny być źródłem pozytywnej samooceny, a ta, w powiązaniu z innymi obiektywnie występującymi okolicznościami (akceptacji rodziny i otoczenia, perspektywy rozwoju) może być podwaliną dla emocjonalnego dobrostanu. Tymczasem wskazywane przez zawodników problemy, z którymi mierzą się sportowcy nie dają podstaw do takich wniosków. Jednocześnie uczniowie –zawodnicy są wobec siebie bardzo wymagający. Szczególnie w sferze związanej ze sportem potrafią być wobec siebie niezwykle rygorystyczni, co potwierdzają wnioski psychologów prowadzących indywidualne wsparcie, a także wyniki ankiety, gdzie ponad 84% ankietowanych uznało siebie za wymagających bądź bardzo wymagających. Jako wyrozumiałych wobec samych siebie i dopuszczających prawo do błędów uznało się mniej niż 15 %, przy czym w tej grupie były również osoby, które skorzystały z kilkutygodniowych sesji psychologicznych, co można interpretować jako pozytywny skutek terapeutyczny.

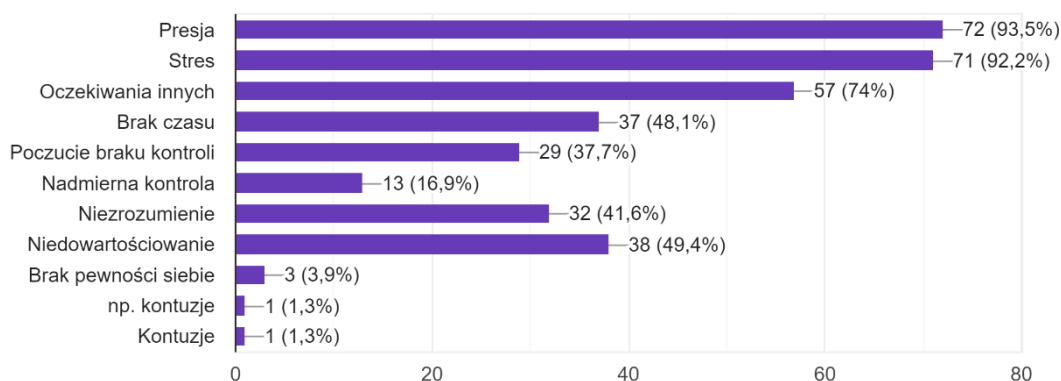
Wykres 4. „Wobec siebie jestem...”



Źródło: Wynik ankiety *ex post* przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 44 uczestników korzystających z co najmniej 1 z 3 komponentów projektu: wsparcia psychologicznego, wolontariatu, poradnictwa socjalnego.

Wśród dominujących i dotykających sportowców problemów najczęściej wskazywano na presję (93,5%), stres (92,2%) i oczekiwania innych (74%). Co istotne tym wysokim wskazaniem wielu osobom towarzyszy poczucie braku kontroli (37,7%) rozumiane jako brak wpływu na podejmowane działania oraz odczuwane niedowartościowanie (49,4%). Dane te korespondują ze spostrzeżeniami psychologów, podnoszących dodatkowo duże natężenie występowania stresorów, choćby poprzez stałą ekspozycję na rywalizację i nieustanne ocenianie. Co ważne, sami zawodnicy dostrzegają wagę i potrzebę wsparcia psychologicznego, a także czynniki utrudniające dostęp do niego.

Wykres 5. „Z jakimi problemami mierzą się sportowcy?”



Źródło: Wynik ankiety *ex ante* przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 77 uczestników spotkań informacyjno-rekrutacyjnych

Podczas spotkań (indywidualnych i grupowych) zawodnicy poszczególnych klubów wskazali następujące bariery w korzystaniu z pomocy psychologicznej:

- brak środków finansowych na opłacenie wizyt,
- brak wiedzy na temat miejsc, w których można otrzymać pomoc,
- lęk przed negatywną opinią środowiska, również w związku z korzystaniem z pomocy psychologicznej,
- brak czasu na wizyty u psychologa,
- lęk przed rodzicami bądź unikanie sytuacji, które potencjalnie mogłyby zmartwić rodziców/opiekunów,
- lęk przed nieznanym.

Temat wsparcia psychologicznego podejmowano w trakcie spotkań rekrutacyjnych, grupowych spotkań poświęconych usługom publicznym oraz spotkań indywidualnych. W trakcie rozmów zaobserwowano głęboką polaryzację postaw i wiedzy na temat pomocy psychologicznej. Część zawodników posiadała dość rozległą na ten temat wiedzę i podnosiła zasadność korzystania ze wsparcia psychologa zwłaszcza w kontekście rywalizacji sportowej. Te osoby zwykle wskazywały na pierwszoligowe gwiazdy, które publicznie mówiły o korzystaniu z pomocy psychologa, trenera mentalnego czy coachingu. Niektóre spośród tych osób miały wcześniejsze doświadczenia korzystania z tego rodzaju pomocy. Przeciwną grupę stanowiły osoby, które nigdy z takiej pomocy nie korzystały, wykazywały dość mocny lęk przed spotkaniami, a przede wszystkim obawiały się negatywnej reakcji otoczenia. Rozmowy potwierdziły, iż w wielu środowiskach pomoc psychologiczna wciąż jest obłożona społecznym tabu, stanowiącym barierę w uzyskaniu pomocy. W tej grupie zdarzały się osoby, które na spotkaniu rekrutacyjnym były zainteresowane udziałem w projekcie, lecz ostatecznie nie złożyły kompletnego dokumentacji, do której należały także dokumenty wymagające zgody rodziców. Prawdopodobnym jest, iż pewna grupa osób, która chciała skorzystać z pomocy (wcześniej przed spotkaniami trenerzy i zarząd danych klubów przekazywali informację o zakresie projektu), nie zdecydowała się prosić swoich rodziców/opiekunów na wyrażenie zgody lub nawet tej zgody nie otrzymała.

W grupie 37 osób korzystających ze wsparcia psychologicznego 22 osoby zdecydowały się na udział w całej serii spotkań. W tej grupie odnotowano istotną poprawę funkcjonowania, głównie poprzez naukę rozpoznawania i nazywania swoich stanów emocjonalnych, identyfikację czynników stresujących oraz trening konstruktywnego reagowania na stres. Zauważalnym było, iż dla części zawodników spotkania z psychologiem były środkiem do osiągnięcia lepszych wyników sportowych, dla innych szukaniem rozwiązania dręczących ich problemów o różnej genezie, dla części zaś pełniły funkcję kompensacyjną wobec braku rozmów z bliskimi osobami dorosłymi. Dotyczyło to zarówno

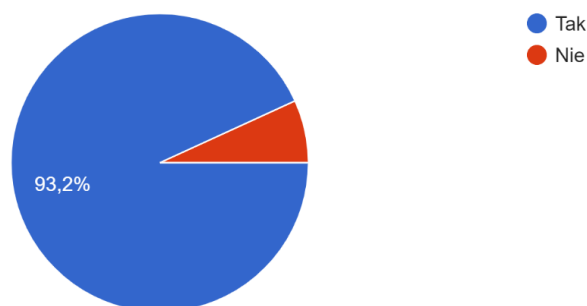
osób korzystających z bursy, jak i tymi zamieszkującymi nadal w domach swoich rodziców. Ponadto, w toku procesu zauważono istotne różnice pomiędzy osobami, które miały wcześniej kontakt z psychologiem a tymi, dla których było to pierwsze tego typu doświadczenie. Przede wszystkim w drugiej grupie zauważalny był wysoki poziom stresu. Zawodniczki i zawodnicy nie wiedzieli, jak przebiega takie spotkanie i czego mogą oczekiwać. U tych osób widoczny był także lęk przed osądem społecznym. W świetle powyższego zasadnym jest by w ramach procesu wychowawczego podejmować wątki związane z pomocą psychologiczną choćby w formie propedeutycznej, która w przyszłości ułatwiałaby korzystanie z niej.

Uderzającym jest, iż wśród osób biorących udział w tym module projektu przytłaczająca większość miała obniżoną samoocenę, a przy tym stawiała sobie wygórowane oczekiwania. Jednocześnie zaobserwowano u nich współwystępowanie przekonania, iż wszystko co osiągnęły i czego doświadczyły zawdzięczają klubowi i sporcie. Dlatego wykluczenie z rozgrywek lub nawet drużyny odebrałyby jako osobistą porażkę, a nawet klęskę. W tym obszarze zauważono różnice postaw między zawodnikami sportów zespołowych i sportów indywidualnych, niemniej identyfikacja z drużyną zaspokaja potrzeby tożsamościowe i wspólnotowe, a w szerszym ujęciu wpływa na poczucie bezpieczeństwa. Z całą pewnością relacje i więzi z koleżankami/kolegami z drużyny/klubu, mimo występowania pierwiastka rywalizacji, mają większe znaczenie dla młodych sportowców niż np. z koleżankami/kolegami z klasy czy innego środowiska rówieśniczego.

Drugi z zaproponowanych w ramach projektów modułów tj. poradnictwo z zakresu usług publicznych cieszył się zdecydowanie mniejszą popularnością. Pierwsze reakcje wskazywały nawet na rozczarowanie tematem, który miał być poruszany. Dopiero negatywne przykłady skutków braku umiejętności korzystania z usług publicznych, w tym konsekwencje na pozór błahych uchybień obwiązujących norm prawnych, zmieniły to nastawienie. Zarówno na spotkaniach grupowych jak i indywidualnych dominowały zapytania o możliwość pracy dla osób poniżej 18rz., formy stypendialne, zasiłki i pomoc społeczną, instrumenty rynku pracy. Jednocześnie zaobserwowano znikomą wiedzę w zakresie systemu administracji, możliwości i zasad korzystania z niej. Młodzież nie ma także świadomości wagi ochrony ubezpieczeniowej (niewiele osób wiedziało, że są ubezpieczone). Nie są znane im okresy ubezpieczeniowe wynikające z uczęszczania do szkoły, inne tryby uzyskania ochrony ubezpieczeniowej ani też konsekwencje jej braku. Początkowo temat ubezpieczeń społecznych i zdrowotnych był dla słuchaczy całkowicie abstrakcyjny, natomiast rozmowom z przywołaniem przykładów młodych ludzi nieobjętych ochroną a np. ulegających wypadkowi towarzyszyło, oprócz zaskoczenia, duże zainteresowanie. Podnieść należy, iż ostatecznie uczestnicy bardzo pozytywnie ocenili uczestnictwo w tym module, bowiem aż 93% badanych uznało przekazaną wiedzę za przydatną. Na ocenę niewątpliwie miał wpływ dobór tematyki (zawężonej do aspektów potencjalnie istotnych dla

młodych ludzi) i koncentracja na funkcjonalnych aspektach usług publicznych. Dlatego też wydaje się zasadnym rekomendowanie organizacji spotkań dedykowanych analogicznym tematom choćby w tak niewielkim wymiarze, by zwiększyć przygotowanie młodych sportowców do dorosłego, samodzielnego życia.

Wykres 6. „Czy wiedza z zakresu poruszania się po rynku usług publicznych (w tym programów stypendialnych) była dla Ciebie przydatna?”

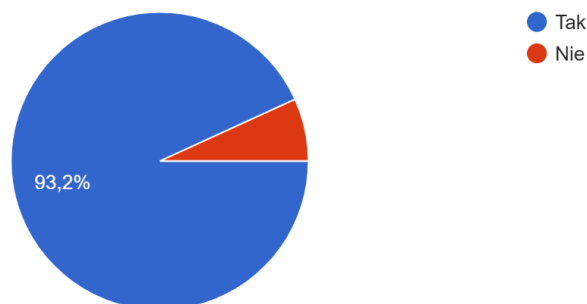


Źródło: Wynik ankiety ex post przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 44 uczestników korzystających z co najmniej 1 z 3 komponentów projektu: wsparcia psychologicznego, wolontariatu, poradnictwa socjalnego.

Niski poziom orientacji w zakresie usług społecznych wybrzmiał także również podczas działań wolontariatu. Wolontariuszom przydzielono zadania, które zmuszały do podjęcia działań ukierunkowanych na inne instytucje (głównie szkoły podstawowe). Jak się okazało dopiero w ramach grupy wolontariacie nabywali umiejętności pisania oficjalnych pism, trybu komunikowania się z instytucjami. Utworzona w ramach projektu grupa wolontariatu dla przytłaczającej większości uczestników była pierwszym kontaktem z tą formą działalności społecznej. Zaledwie kilka osób miało za sobą jednorazowe doświadczenia współpracy z organizacją pozarządową, przede wszystkim jako wolontariusze WOŚP lub pomocy uchodźcom z Ukrainy. Jednocześnie, co warto podkreślić, wolontariusze zwłaszcza zaangażowani w organizacje turnieju sportowego dla dzieci ze szkół podstawowych, wykazywali się dużym entuzjazmem i autentyczną chęcią pomagania. W trakcie całego procesu zaobserwowano reorientację postaw. O ile pierwotnie motywowani byli chęcią zaznaczenia swojej pozycji wśród innych oraz możliwością zdobycia rekomendacji/zaświadczenia o odbyciu wolontariatu, to w trakcie spotkań na znaczeniu zaczął zyskiwać podstawowy cel wolontariatu tj. działanie na rzecz innych. Zauważalna była duma ze zrealizowanego przedsięwzięcia i satysfakcja z własnych dokonań. Wolontariusze dostrzegli, że w trakcie działań nabyli nowe, wartościowe umiejętności w szczególności organizacyjne. Zmieniła się nie tylko ich samoocena, zwiększyła odpowiedzialność za innych, ale i sposób postrzegania działalności społecznej, co w pełni potwierdziły badania ankietowe, gdzie 93% badanych (po zakończeniu udziału w projekcie) uznało wolontariat za

dobry sposób odkrywania swoich możliwości. Zestawiając ten wynik z początkowymi wskazaniem (41,6% przed udziałem w projekcie uznało, iż wolontariat i aktywność obywatelska ich nie interesuje i nie ma na to czasu) wyraźnie widać, iż tworząc odpowiednie warunki do aktywności społecznej, choćby krótkotrwałej, ale zorientowanej na osiągnięcie określonego, namacalnego celu, można zwiększyć zaangażowanie społeczne młodzieży a także poziom satysfakcji z działalności na rzecz dobra wspólnego.

Wykres 7 „Czy wolontariat do dobry sposób do odkrywania swoich możliwości?”



Źródło: Wynik ankiety ex post przeprowadzonej w ramach projektu „Aktywni w sporcie - Aktywni w życiu” na grupie 44 uczestników korzystających z co najmniej 1 z 3 komponentów projektu: wsparcia psychologicznego, wolontariatu, poradnictwa socjalnego.

Rekomendacje

Prowadzone w ramach projektu „Aktywni w Sporcie – Aktywni w Życiu” działania ukazały, iż młodzież będąca zawodnikami sportowymi wykazuje oprócz ogromnego potencjału, zapotrzebowanie na wsparcie psychologiczne. Sport, obok kształtowania szeregu pożądanych cech mogących być kapitałem dla późniejszego satysfakcjonującego życia, ekspozuje na sytuacje stresujące, z którymi młodzi ludzie często nie potrafią sobie radzić. Kult sukcesu, oczekiwanie zwycięstwa będące składowymi i oczywistymi komponentami rywalizacji sportowej pozostawiają niewiele przestrzeni dla akceptacji słabości czy porażki. Dlatego też fundamentalną kwestią jest otrzymywanie wsparcia od najbliższego otoczenia, a w razie jego braku lub zaistnienia poważnej sytuacji kryzysowej profesjonalnego wsparcia psychologicznego. Dla osiągnięcia skuteczności koniecznym jest jej bezpłatność i dostępność w krótkim czasie. Ponieważ ostatni warunek nie jest obecnie osiągalny w ramach publicznej służby zdrowia, to optymalnym byłoby zapewnienie dostępu do pomocy psychologicznej przez klub sportowy lub placówkę edukacyjną. Alternatywą dla indywidualnego wsparcia psychologicznego mogłyby być grupowe treningi rozwoju osobistego zorientowane na naukę radzenia sobie ze stresem. Niemniej jednak wsparcie psychologiczne jest kluczowym elementem i warunkiem koniecznym dla prawidłowego postrzegania i doświadczania pojawiających się wyzwań i problemów przez młodych zawodników i zawodniczek.

Uczestnictwo w klubie sportowym z jednej strony pozwala na rozwój pasji, jednocześnie poprzez wymagane zaangażowanie czasowe ogranicza możliwość rozwijania kontaktów i kompetencji interpersonalnych z rówieśnikami spoza klubu. Ma to dość istotne inklinacje, bowiem ogranicza przepływ informacji i utrudnia pozasportowe relacje. Dlatego też zasadnym jest tworzenie warunków do udziału w prospołecznych przedsięwzięciach (w formule szanującej ograniczenia czasowe), które byłyby okazją do poznawania innych środowisk, a przy tym zdobywania nowych doświadczeń i odkrywania swoich możliwości. Poznana młodzież wykazywała początkowo dużą rezerwę wobec idei wolontariatu i zawierania umów o wolontariat, bowiem obawiała się zaciągania zobowiązań, którym mogłaby nie sprostać. Dlatego też zachęcaniu do wolontariatu powinno towarzyszyć zapoznanie z ideami i zasadami działań społecznych z naciskiem na ich dobrowolność.

Ponadto, koniecznym jest tworzenie warunków do nabywania kompetencji i umiejętności korzystania z usług publicznych. Wiele klubów zapewnia swoim zawodnikom warunki, w których mają poświęcić się przede wszystkim rozgrywkom sportowym. W efekcie czego kierując się, co trzeba podkreślić, najlepszymi intencjami zdejmują z nich ciężar samodzielnego załatwiania wielu spraw. Niestety młodzi ludzie nie mają wówczas okazji do trenowania niezbędnych umiejętności, których brak w przyszłości może mieć kolosalne konsekwencje, co potwierdza aż nadto wiele przykładów ze świata sportu. Najbardziej oczywistym środowiskiem do realizacji takiego zadania wydają się być placówki edukacyjne, które mogłyby poświęcając zaledwie kilka godzin rocznie implementując przedmiotową wiedzę. Oczywiście dla efektywności działania niezbędne jest dostosowanie zakresu i sposobu jej przekazania zarówno do percepcji, możliwości kognitywnych oraz do faktycznych oczekiwań i zainteresowań młodzieży. Akademickie rozważania, operowanie abstraktami czy cytowanie ustępów ustaw nie tylko nie zachęci młodych ludzi do eksplorowania tej dziedziny życia, ale przede wszystkim będzie całkowicie bezowocne. Dlatego też jako jedyne skuteczne narzędzie należy wskazać bezpośredni kontakt z placówkami publicznymi i korzystanie z przykładów. Niewielkim nakładem czasu i energii możliwe wówczas będzie obniżenie lęku przed administracją publiczną, kształtowanie właściwych postaw świadomych swych praw i obowiązków odbiorców usług oraz doświadczanie satysfakcji płynącej z własnej skuteczności.

Opracowanie:

Agnieszka Duszkiewicz- Nowacka, Anastazja Kunat

Łódź, dnia 10 grudnia 2022r.