

dr Anna Makarczuk

Igor Antosik

dr Anna Maszorek-Szymala

Uniwersytet Łódzki, Wydział Nauk o Wychowaniu, Centrum Kształcenia Pedagogów Sportu

e-mail: anna.makarczuk@now.uni.lodz.pl

e-mail: igor.antosik@edu.uni.lodz.pl

e-mail: anna.maszorek@now.uni.lodz.pl

<https://doi.org/10.18778/8445-066-6.13>

Trening piłki nożnej a rozwój i samopoczucie dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców

Streszczenie. Opracowanie jest próbą określenia wpływu zajęć piłki nożnej na wybrane aspekty rozwoju dzieci. Porusza zagadnienie samopoczucia i jego zmian wywołanych treningiem piłki nożnej wśród dzieci w młodszym wieku szkolnym w opinii rodziców. W badaniach wzięło udział 110 rodziców dzieci ze szkółek piłkarskich. Zastosowano metodę sondażu diagnostycznego, a w nim technikę ankietową. Narzędziem badawczym był specjalnie opracowany kwestionariusz ankiety. Treningi piłki nożnej dzieci w wieku 6–11 lat pozytywnie wpływają na samopoczucie dziecka i uznać można, że uprawianie tej dyscypliny sportowej przez dzieci w młodszym wieku szkolnym ma istotne, korzystne znaczenie dla ich rozwoju społecznego, poczucia bezpieczeństwa i poprawy kondycji fizycznej.

Słowa kluczowe: trening piłki nożnej dzieci, młodszy wiek szkolny, aktywność fizyczna

The Impact of Soccer Training on the Development of Early School-Age Children in the Opinion of Parents

Abstract. This study attempts to determine the impact of soccer training on selected aspects of children's development. It addresses the issue of well-being and its changes induced by soccer training among early school-age children, as perceived by parents. The study involved 110 parents of children attending soccer schools. A diagnostic survey method was used, employing a survey technique. The research tool was a specially developed questionnaire. Soccer training for children aged 6–11 positively impacts children's well-being, and it can be concluded that participating in this sport by early school-age children has a significant, positive impact on their social development, sense of security, and improved physical fitness.

Keywords: soccer training for children, early school age, physical activity

Wstęp

Piłka nożna jest często wybieranym sportem, na który rodzice zapisują swoje dzieci. Treningi piłki nożnej dla dzieci w wieku 6–11 lat należy rozumieć jako początek ich przygody sportowej. Sport w tym wieku to zabawa, integracja z rówieśnikami i wszechstronny rozwój fizyczny dziecka. Celem nadrzędnym zajęć piłki nożnej dla dzieci w wieku 6–11 lat jest rozwijanie pasji i zamiłowania do sportu zarówno wśród chłopców, jak i dziewczynek. Aby trenujący byli zainteresowani wspólną zabawą, trener powinien mieć odpowiednie kwalifikacje do pracy z dziećmi, pozytywne podejście do nich oraz poczucie obowiązku edukowania dzieci i rodziców, zarówno na płaszczyźnie sportowej, jak i społecznej. Dobry trener posiada predyspozycje i odpowiednie cechy mentalne oraz psychiczne. Musi być cierpliwy i mieć na uwadze przede wszystkim długofalowy rozwój podopiecznych.

Regularne podejmowanie aktywności fizycznej, na każdym etapie rozwoju, jest nieodłącznym elementem zdrowego stylu życia, co bezpośrednio przekłada się na dobre samopoczucie fizyczne i psychiczne człowieka. Umiarkowana, codzienna aktywność ruchowa dzieci i młodzieży jest podstawą we wspieraniu ich naturalnego rozwoju. Szerzej piszą o tym Barbara Woynarowska¹, Henryk Kuński i Mirosław Janiszewski², Anna Makarczuk³. Działania w zakresie fizycznego aktywizowania dziecka, realizowane od najmłodszych lat, ukierunkowują je na wybór całonocnej aktywności fizycznej, co jest niezbędnym elementem profilaktyki chorób cywilizacyjnych, a co za tym idzie – ma wymiar społeczny⁴. W wychowaniu do aktywnego stylu życia najważniejszą rolę odgrywa rodzina. Jest najbliższym środowiskiem rozwoju dziecka, w którym nabywa ono nawyki, uczy się zachowań prozdrowotnych, spędza czas wolny⁵. Dlatego tak ważne jest wsparcie rodziny, chociażby kibicowanie i obecność we wszelkiej aktywności i rozwoju pasji dzieci. „To właśnie z rodzicami młodzi sportowcy spędzają najwięcej czasu. Rodzic jest dla dziecka autorytetem i ma ogromny wpływ na jego rozwój”⁶. Jest jednym z najważniejszych ogniw podczas wspierania i rozwijania dziecka na płaszczyźnie mentalnej w sporcie. Kierowaniem zajmuje się trener, a rodzic wspieraniem – czytamy w *Nawigatorze psychologicznym dla rodzica*. Sportowy tryb życia rodzica

¹ B. Woynarowska, *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013, s. 317–322.

² H. Kuński, M. Janiszewski, *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999, s. 40–48.

³ A. Makarczuk, *Charakterystyka wad postawy ciała. Diagnoza, kompensacja i korekcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2024, s. 194–197.

⁴ A. Maszorek-Szymala, *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, [w:] Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a globalizacja*, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2010, s. 377–389.

⁵ A. Maszorek-Szymala, *Rola rodziny w wychowaniu do zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży*, *Wyzwania Naukowe Socjalno-Humanitarne* 2017, s. 159–164.

⁶ *Nawigator psychologiczny dla rodzica*, Polski Związek Piłki Nożnej, https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/1008/4328-Nawigator%20psychologiczny%20rodzica.pdf (dostęp: 10.10.2025), s. 3.

jest głównym motywatorem, który bardzo silnie oddziałuje na chęć uprawiania aktywności fizycznej przez młodego człowieka.

Zdaniem Michała Lenartowicza rodzinna kultura fizyczna to „zarówno wspólna aktywność sportowa, jak i postawy wobec sportu, rola sportu w ogólnym procesie wychowania dzieci, wpływ działalności sportowej dzieci i rodziców na funkcjonowanie rodziny, związane ze sportem relacje pomiędzy rodzicami i dziećmi, oddziaływania socjalizacyjne poszczególnych członków rodziny”⁷. Aktywność fizyczna w rodzinie sprzyja polepszeniu atmosfery. Buduje również mocniejsze relacje, niż wykonywanie codziennych obowiązków domowych.

Cel, metoda i materiał badań

Celem niniejszych badań była próba określenia wpływu treningów piłki nożnej na rozwój i samopoczucie dzieci w wieku 6–11 lat w opinii rodziców.

Dla potrzeb tego opracowania sformułowano następujące pytania badawcze:

1. Czy obecność rodzica na treningu wpływa pozytywnie na dziecko?
2. Czy znajomość kolegów z drużyny warunkuje wzrost chęci trenowania podczas zajęć piłki nożnej?
3. W jaki sposób zaangażowanie trenera, jego aktywne uczestnictwo ma znaczenie dla lepszego samopoczucia dziecka podczas treningu?

W badaniach zastosowano metodę sondażu diagnostycznego. Technika badawcza to ankieta, a narzędziem był kwestionariusz ankiety. W artykule przedstawiono wyniki wybranych elementów badań zrealizowanych w ramach seminarium dyplomowego Igora Antosika.

Jako teren badań wybrana została akademie piłkarska mieszcząca się w Łodzi, gdzie treningi odbywają zawodnicy Młodego Widzewa Łódź. Uczęszczają oni na pozaszkolne zajęcia piłki nożnej. Kwestionariusz ankiety został wysłany internetowo do rodziców. Poznanie opinii rodziców dzieci trenujących w szkółce piłkarskiej posłuży trenerom do ulepszenia procesu treningowego.

Badanie zostało przeprowadzone wśród 110 osób. Wzięło w nim udział 53 mężczyzn (48,2%) oraz 57 kobiet (51,8%). Największą grupę stanowili badani z przedziału wiekowego 36–45 lat (58,2% ankietowanych), potem w wieku 26–35 lat (33,6%) oraz 46 lat i więcej (9; 8,2%). Dominowali rodzice, którzy mają wykształcenie wyższe (60%) oraz rodzice z wykształceniem średnim (36,4%). Ponad 79% respondentów jako miejsce zamieszkania wskazało miasto powyżej 100 tysięcy mieszkańców (79,1%); do 100 tysięcy mieszkańców (16,4%), a także wieś (4,5%). Największą liczbę badanych stanowili rodzice dzieci w wieku 6–7 lat (51; 46,4%), w dalszej kolejności rodzice dzieci z przedziału wiekowego 8–9 lat (42; 38,2%) oraz rodzice dzieci w wieku 10–11 lat (17; 15,5%).

⁷ M. Lenartowicz, *Kultura fizyczna w rodzinie*, [w:] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Dydaktyczne AWF, Warszawa 2019, s. 267–277.

Staż zawodniczy (uczęszczanie na zajęcia piłki nożnej) dziecka w drużynie piłkarskiej to najczęściej okres 1–3 lat treningu (43 osób; 39,1%) oraz 7–11 miesięcy (41; 37,3%), w dalszej kolejności niespełna pół roku, tj. 3–6 miesięcy (11; 10% wszystkich badanych), ponad 3 lata (11; 10%) oraz niecałe 3 miesiące (4; 3,6%).

Wyniki i dyskusja

Ponad połowa badanych (64; 58,2%) twierdzi, że rodzic obecny na treningu gwarantuje poprawę samopoczucia u dziecka, a 26 osób (23,6%) uznało, że nie ma to znaczenia z perspektywy młodego zawodnika; pozostali (20; 18,2%) nie mieli zdania na ten temat.

Samopoczucie dzieci jest złożonym zagadnieniem. Może być kształtowane przez różnorodne czynniki zarówno wewnętrzne, jak i zewnętrzne. Jedną z najważniejszych i najczęstszych przyczyn zmiany samopoczucia u dzieci są konflikty w rodzinie. Według badań, dzieci, które odnajdywały wsparcie przynajmniej w jednym z rodziców, były bardziej odporne na stres, a ich samopoczucie nie ulegało tak częstym zmianom⁸. Dziecko, które doświadcza i obserwuje kłótnie pomiędzy rodzicami bądź rodzicem a rodzeństwem, jest narażone na nagłe zmiany nastroju. Obecność kłótni w rodzinnym domu powoduje u dziecka znerwicowanie, agresywność oraz problemy w nauce. Według badań uczniów po czynnym udziale w konflikcie domowym jest w szkole najczęściej smutny i milczący (60,2%), zamyślony i rozkojarzony (również 60,2%) lub konfliktowy i nerwowy (52,8%)⁹.

Oceniając zadowolenie dziecka po treningach piłki nożnej (w skali 1–10), najwięcej głosów zostało oddanych na (10) – największe zadowolenie po treningach i w ich trakcie (aż 40,9% wszystkich badanych). Stwierdzono, że suma wskazań czterech największych wartości to 96,4%, czyli wybór 106 ze 110 badanych. Najniższa ocena to (5) i (6), wskazało ją tylko czterech rodziców (łącznie 3,6%). Zdaniem rodziców zainteresowanie piłką nożną to najważniejszy czynnik wpływający na ocenę treningów przez dziecko (63,6%). Kolejne, często wskazywane elementy to relacje i spotkania z rówieśnikami (55,5%), postawa trenera (53,6%), dobór i poziom ćwiczeń (31,8%) oraz obecność rodzica na treningu (15,5%). Badani rodzice wskazali, że trening piłki nożnej powoduje lepsze zachowania dziecka (w trakcie jego trwania i tuż po zakończeniu) oraz wpływa na poprawę całości kształtu interakcji młodego zawodnika w różnych sytuacjach życiowych (tab. 1). Wśród korzyści płynących z uprawiania aktywności fizycznej (piłki nożnej) rodzice wymieniali: wzmocnienie swojej dyscypliny (61,8%), zwiększenie pewności siebie i odwagi (60%), lepsze radzenie sobie z emocjami (58,2%), zmniejszona podatność na choroby (43,6%), zwiększona zdolność uczenia się w szkole (6,4%) oraz poprawa kondycji fizycznej.

⁸ J. Brągiel, *Skutki rozvodu rodziców z perspektywy dorosłego życia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1999, s. 176.

⁹ Tamże, s. 178.

Tabela 1. Pozytywny wpływ treningu na dziecko w opinii rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]*
Jest spokojny i opanowany	6	5,5
Lepiej śpi i zasypia	30	27,3
Ma lepszy apetyt	17	15,5
Mniej choruje	48	43,6
Zwiększa zdolność uczenia się (w szkole)	7	6,4
Uczy radzić sobie z emocjami	64	58,2
Dziecko jest bardziej odważne, pewne siebie	66	60,0
Poprawia postawę ciała	31	28,2
Wzmacnia dyscyplinę dziecka	68	61,8
Inne (jakie?)	5	4,5

* Wartości % nie sumują się do 100, ponieważ badani mogli wskazać więcej niż jedną odpowiedź.

Źródło: opracowanie własne.

Ważnym, ale często pomijanym w planowaniu treningu piłkarskiego dla dzieci, czynnikiem jest pomoc trenera i jego wsparcie mentalne (pochwała, docenienie, „przybicie piątki”). Aż 90 ankietowanych rodziców (81,8%) wskazało, że dziecko faktycznie otrzymuje wsparcie w różnej formie od trenera prowadzącego zajęcia. Odbyna się to poprzez chwalenie zawodnika, pomoc w trudnych momentach oraz poprawę nastroju poprzez wspólne żartowanie. Podczas uprawiania sportu dzieci powinny odczuwać zadowolenie – czytamy w programie szkoleniowym PZPN¹⁰. Jest to czas, kiedy spotykają się ze swoimi kolegami, rozwijają sportową pasję i czują się bezpiecznie. Trenerzy prowadzący zajęcia muszą stworzyć do tego odpowiednie środowisko, przyjazną atmosferę, budować zaufanie wśród dzieci i rodziców. „Zawód trenera sportu wiąże się z koniecznością posiadania kompetencji społecznych i pedagogicznych. Trener jest nauczycielem, wychowawcą, autorytetem, towarzyszem w rozwoju i sprzymierzeńcem w drodze do osiągnięcia sukcesu. Zadaniem trenera jest motywowanie, rozbudzanie zaangażowania, wysiłku, systematyczności, wytrwałości i odpowiedzialności”¹¹. Szkoleniowiec z wysokimi umiejętnościami piłkarskimi oraz zdobytym doświadczeniem jako zawodnik nie gwarantuje bycia dobrym trenerem, w szczególności dzieci i młodzieży. Dopiero posiadanie umiejętności społecznych, pedagogicznych i właściwej komunikacji z zawodnikiem oraz rodzicem, zdolności rozwiązywania problemów, wiedzy teoretycznej i praktycznej oraz chęci dalszego rozwoju daje szansę na zostanie dobrym trenerem, który będzie w stanie rozwijać swoich podopiecznych.

¹⁰ Program Szkolenia PZPN U6–U13, <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> (dostęp: 10.10.2025), s. 22.

¹¹ M. Buchali, *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu*, „Rynek Pracy” 2017, t. 162(3), s. 37–41.

Aktywne uczestnictwo trenera w treningu, tj. wspólne wykonywanie ćwiczeń, pokaz, zagranie meczu z dziećmi, może mieć znaczący wpływ na samopoczucie i zaangażowanie dziecka (tab. 2). Aż 92 rodziców (83,6%) uznało, że uczestnictwo trenera w treningu ma znaczenie dla samopoczucia i zaangażowania dziecka; trzy osoby (2,7%) wskazały, że czynnik ten nie ma większego znaczenia dla samopoczucia i zaangażowania dziecka, a 15 badanych (13,6%) wstrzymało się od jednoznacznego stwierdzenia.

Tabela 2. Aktywne uczestnictwo prowadzącego w treningu a samopoczucie i zaangażowanie dziecka w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, aktywność trenera aktywizuje dziecko	92	83,6
Nie wiem	15	13,6
Nie, postawa trenera nie ma znaczenia	3	2,7
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Zarówno podczas treningu, jak i przed nim oraz po jego zakończeniu trener musi być przygotowany na znacząco różniące się od siebie zachowania i interakcje z dzieckiem oraz rodzicem. Marcin Buchali w pracy pt. *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu* powołuje się na Ryszarda Żukowskiego i jego sześć kluczowych kompetencji pedagogicznych w pracy trenera, którymi są zdolności: komunikacyjne, prakseologiczne, współdziałania, kreatywne, moralne i informatyczne¹². Według autora zdolności komunikacyjne to przede wszystkim umiejętność prowadzenia dialogu, rozumienia i wyrażania emocji, umiejętność słuchania i współoddziaływania. Dla Żukowskiego zdolności kreatywne to tworzenie autorskich planów treningowych, pobudzanie kreatywności wśród sportowców czy ocenianie własnych decyzji w sposób krytyczny. Zdolności moralne to głównie postępowanie według ustalonych norm społecznych i oczekiwanie od sportowców poszanowania etycznych zasad sportu, natomiast zdolności informatyczne to wykorzystanie internetu do pogłębiania wiedzy oraz użycie nowoczesnych technologii do łatwiejszego zilustrowania poruszanego zagadnienia ze sportowcami¹³.

Rodzice ocenili atmosferę panującą na treningach piłki nożnej jako przyjazną (tab. 3). Badani najczęściej wskazali, że na dobrą atmosferę treningową składa się nastawienie trenerów oraz ich aktywny udział w zajęciach (34,2%) lub przyjazne nastawienie rówieśników (10,8%). Według sześciu badanych (5,4%) atmosfera treningowa zależy od trenera, który prowadzi drużynę; trzech badanych (2,7%) uznało, że czasem dzieci są wobec siebie złośliwe, co skutkuje pogorszeniem ogólnej atmosfery, a tylko dwóch ankietowanych (1,8%) uważa, że trenerzy mogliby większą uwagę zwracać na zdyscyplinowanie dziecka podczas treningu piłkarskiego.

¹² Tamże.

¹³ R. Żukowski, *Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu*, [w:] H. Sozański, J. Sadowski (red.), *Trener wczoraj, dziś, jutro*, AWF, Warszawa–Biała Podlaska 2013, s. 49–58.

Tabela 3. Atmosfera podczas treningu i czynniki ją kształtujące w opinii badanych rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, jest pozytywna i przyjazna	30	27
Nie wiem	6	5,4
Zależy od dzieci/grupy, w której trenuje, lub trenera	6	5,4
Tak, pozytywne nastawienie trenerów oraz ich aktywny udział w zajęciach	38	34,2
Tak, dzieci często się śmieją, jest dużo radości, rówieśnicy są przyjaźnie nastawieni	12	10,8
Tak, choć trenerzy mogliby częściej dbać o dyscyplinę dzieci	2	1,8
Czasami dzieci się nie dogadują, są dla siebie złośliwe	3	2,7
Tak, nikt nie jest pomijany, wszyscy są traktowani jednakowo	8	7,2
Tak, w połączeniu z dyscypliną, zabawą i nauką	5	4,5
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Z badań wynika także, że bliskie relacje rówieśnicze (znajomość kolegi, przyjaźnie nastawiona do siebie grupa dzieci) są czynnikiem przyczyniającym się do poprawy samopoczucia u dziecka. Aż 103 badanych (93,6%) uznało, że jest to kluczowy element (tab. 4). Badania innych autorów wskazują, że „wczesne pomaganie dzieciom w rozwijaniu umiejętności społecznych i emocjonalnych ma ogromny wpływ na ich zdrowie i dobre samopoczucie”¹⁴. Dzieci spędzają znaczną część swojego czasu w szkole, co sprawia że jest to środowisko szczególnie istotne dla ich rozwoju emocjonalnego, a każda zmiana w nim zachodząca, np. poznawanie nowych rówieśników, może wiązać się z dodatkowymi emocjami dla dziecka.

Tabela 4. Bliskie relacje rówieśnicze a samopoczucie dziecka w opinii rodziców

Wyszczególnienie	[N]	[%]
Tak, jest poprawa samopoczucia	103	93,6
Nie wiem	7	6,4
Nie, nie zauważyłam poprawy	0	0
Razem	110	100

Źródło: opracowanie własne.

Dziecko posiadające przyjaciół oraz osoby, z którymi może w każdym momencie porozmawiać, to dziecko szczęśliwsze od tego, które swoje uczucia oraz emocje musi „trzymać w sobie”. Poprzez nieumiejętność oraz brak możliwości

¹⁴ L. Lantieri, D. Goleman, *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009, s. 32.

wyrażenia własnych myśli i emocji narażamy się na stany depresyjne¹⁵. Osiąganie celów jest trudniejsze do realizacji w samotności i izolacji, aniżeli współdziałając w grupie. Dariusz Doliński twierdzi, że relacje interpersonalne dążą z reguły do symetrii, tzn. zaczynamy lubić kogoś, kto nas lubi¹⁶. Możemy lubić jednostkę za pewne cechy charakteru, sposób postępowania w interesujących nas dziedzinach, umiejętności społeczne, życzliwość a nawet za wygląd zewnętrzny i postawę fizyczną. W przypadku procesu treningowego dziecka rola koleżeństwa jest jeszcze bardziej kluczowym aspektem. Dziecko rozpoczynające zajęcia z nową, nieznaną grupą zawsze będzie się czuć niekorzystnie podczas tych lekcji. Młody zawodnik, który na treningu ma kolegów czy koleżanki, jest zdolny do bardziej efektywnej pracy w zakresie podnoszenia własnych umiejętności sportowych. Przyjaźń jest pierwszą bliską relacją dziecka, uczy umiejętności społecznych¹⁷. Wszystkie środowiska, z którymi ma kontakt dziecko, mają znaczący wpływ na jego dobrostan. Środowisko szkolne i grupa rówieśnicza, rodzina i instytucje społeczne, mają wspólne zadania dbałości poprzez sport i aktywność ruchową o zdrowie psychospołeczne współczesnych dzieci oraz młodzieży¹⁸.

Podsumowanie i wnioski

Przeprowadzona analiza wyników badań ankietowych pozwoliła na sformułowanie odpowiedzi na postawione w opracowaniu pytania badawcze:

1. Czy obecność rodzica na treningu ma znaczenie dla samopoczucia dziecka?

Analiza zebranego materiału wykazała, że rodzic obecny na treningu i obserwujący poczynania dziecka wpływa na poprawę samopoczucia u ćwiczącego, a także buduje u niego poczucie bezpieczeństwa i komfortu podczas zajęć piłki nożnej. Jednakże nadmierna ingerencja rodzica w trening lub zbyt duże wymagania mogą prowadzić do stresu i presji u dziecka, co negatywnie wpływa na jego samopoczucie i motywację do uprawiania sportu.

2. W jaki sposób zaangażowanie trenera i jego aktywne uczestnictwo wpływa na lepsze samopoczucie dziecka podczas treningu?

Czynny udział trenera podczas treningu ma ogromne znaczenie w kontekście poprawy nastroju i lepszego samopoczucia trenujących. Aż 83,6% badanych rodziców uznaje ten czynnik jako kluczowy w pracy trenera z dziećmi. Wzrasta poziom zaufania i więzi emocjonalnej między trenerem i podopiecznym. Dzieci

¹⁵ J. Czumaj, K. Mironiuk, N. Kowalska i in., *Świadomość samopoczucia psychicznego młodych Polaków i ich stosunek do osób chorych psychicznie*, Warszawa 2023, s. 4.

¹⁶ D. Doliński, *Wpływ społeczny a jakość życia*, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Warszawa 2002, s. 47–48.

¹⁷ H. Wasilewska, *Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży*, „Nauczyciel i Szkoła” 2013, t. 1(53), s. 98.

¹⁸ A. Maszorek-Szymala, *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] J. Sadowski (red.), *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, AWF, Biała Podlaska 2019, s. 272–280.

czują się bardziej wspierane oraz rozumiane w całym procesie szkoleniowym. Ponadto taka pozytywna relacja to podstawowy element do budowania pewności siebie i poczucia własnej wartości u dziecka.

3. Czy znajomość kolegów z drużyny warunkuje wzrost chęci trenowania podczas zajęć piłki nożnej?

Przeprowadzone badania wykazały, że bliskie relacje rówieśnicze mają znaczenie dla lepszego dobrostanu psychicznego dziecka podczas treningu piłki nożnej. Aż 93,6% badanych rodziców jest zdania, że posiadanie kolegów podczas treningu zwiększa chęć dzieci do wysiłku fizycznego.

Całą pracę można podsumować następującymi wnioskami:

1. Zadowolenie dziecka po treningu piłkarskim zależy w głównej mierze od postawy trenera podczas treningu oraz relacji z rówieśnikami.
2. Wielowymiarowy rozwój podopiecznych jest podstawowym celem w kontekście trenowania piłki nożnej przez dzieci.
3. Pozytywnym aspektem, na który ma wpływ trening piłkarski, jest poprawa samopoczucia dziecka oraz kształtowanie jego kompetencji społecznych.

Piśmiennictwo

- Brągiel J., *Skutki rozvodu rodziców z perspektywy dorosłego życia*, Wydawnictwo Naukowe UAM, Poznań 1999.
- Buchali M., *Znaczenie kompetencji pedagogicznych i społecznych w zawodzie trenera sportu*, „Rynek Pracy”, t. 162(3), s. 37–42.
- Czumaj J., Mironiuk K., Kowalska N., Truszkowski P., Trzewik B., *Świadomość samopoczucia psychicznego młodych Polaków i ich stosunek do osób chorych psychicznie*, Warszawa 2023.
- Doliński D., *Wpływ społeczny a jakość życia*, Wyższa Szkoła Psychologii Społecznej, Warszawa 2002.
- Kuński H., Janiszewski M., *Medycyna aktywności ruchowej dla pedagogów*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 1999.
- Lantieri L., Goleman D., *Rozwój inteligencji emocjonalnej Twojego dziecka. Przewodnik świadomego rodzica*, Wydawnictwo Helion, Gliwice 2009.
- Lenartowicz M., *Kultura fizyczna w rodzinie*, [w:] Z. Dziubiński, Z. Krawczyk, M. Lenartowicz (red.), *Socjologia kultury fizycznej*, Wydawnictwo Dydaktyczne AWF, Warszawa 2019.
- Makarczuk A., *Charakterystyka wad postawy ciała. Diagnoza, kompensacja i korekcja*, Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, Łódź 2024.
- Maszorek-Szymala A., *Aktywność ruchowa dzieci i młodzieży w czasie wolnym – teoretyczne podstawy i praktyczne implikacje*, [w:] Z. Dziubiński, P. Rymarczyk (red.), *Kultura fizyczna a globalizacja*, Salezjańska Organizacja Sportowa Rzeczypospolitej Polskiej, Warszawa 2010, s. 377–389.
- Maszorek-Szymala A., *Nauczyciel, trener, wychowawca w kształtowaniu sportowych postaw w społeczeństwie jako środowisku sprzyjającemu kulturze fizycznej*, [w:] J. Sadowski (red.), *Współczesne trendy optymalizacji szkolenia sportowego. Księga Jubileuszowa Profesora Henryka Sozańskiego*, AWF, Białą Podlaską 2019, s. 272–280.
- Maszorek-Szymala A., *Rola rodziny w wychowaniu do zdrowego stylu życia dzieci i młodzieży*, „Wyzwania Naukowe Socjalno-Humanitarne” 2017, s. 159–164.
- Nawigator psychologiczny dla rodzica*, Polski Związek Piłki Nożnej, https://pzpn.pl/public/system/files/site_content/1008/4328-Nawigator%20psychologiczny%20rodzica.pdf (dostęp: 10.10.2025).
- Program Szkolenia PZPN U6–U13, <https://pzpn.pl/public/Program%20Szkolenia%20PZPN%20U6-U13-2.pdf> (dostęp: 10.10.2025).

Wasilewska H., *Znaczenie przyjaźni w rozwoju psychospołecznym dzieci i młodzieży*, „Nauczyciel i Szkoła” 2013, t. 1(53), s. 83–101.

Woynarowska B., *Edukacja zdrowotna*, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2013.

Żukowski R., *Trener wobec zagrożeń współczesnego sportu*, [w:] H. Sozański, J. Sadowski (red.), *Trener wczoraj, dziś, jutro*, AWF, Biała Podlaska 2013, s. 49–58.