

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДОНЕЦЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ВАСИЛЯ СТУСА

**ЛІТВІНОВ МИКОЛА СЕРГІЙОВИЧ**

Допускається до захисту:

В. о. завідувача кафедри  
журналістики та соціальних  
комунікацій, д. політ. наук,  
канд. н. соц. ком., професор  
Наталія СТЕБЛИНА

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 р.

**СТВОРЕННЯ ТА НАПОВНЕННЯ ІНТЕРНЕТ-РЕСУРСУ ПРО  
ФУТБОЛ «МЕДІАФУТБОЛ»**

Спеціальність 061 Журналістика

**Кваліфікаційна робота**  
**(медіапроект та пояснювальна записка)**

Керівник: Чорнодон М. І., канд. наук із соц. ком.,  
доцент, доцент кафедри журналістики  
та соціальних комунікацій ДонНУ імені Василя Стуса

Оцінка: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ /

(бали / за шкалою ЄКТС /  
за національною шкалою)

Голова комісії:

\_\_\_\_\_  
(підпис)

Вінниця – 2026

## АНОТАЦІЯ

**Літвінов М.С. Створення та наповнення інтернет-ресурсу про футбол «Медіафутбол». Спеціальність 061 «Журналістика». Донецький національний університет імені Василя Стуса, Вінниця, 2026.**

Ця робота є пояснювальною запискою до кваліфікаційної (бакалаврської) роботи (медіапроєкту), в якій представлено концептуальний Instagram-блог «MediaFootball», який досліджує психологічні кризи та ментальне здоров'я професійних футболістів. Мета проєкту – розробити та наповнити концептуальний Instagram-канал, публікації якого через аналіз особистих історій та статистики розкривають проблематику психологічного тиску та досвід життя атлетів у великому спорті. Розроблено концепцію інформаційного ресурсу «MediaFootball», проведено збір та верифікацію фактологічних даних, створено контент-план, адаптовано аналітичний матеріал під формат соціальної мережі (текстові каруселі, розмовні відеоподкасти Reels, лонгріди).

Ключові слова: спортивна журналістика, Instagram-блог, футбол, психологія спорту, ментальне здоров'я.

60 с., 14 рис., 1 табл., 10 дод., 29 джерел.

## ABSTRACT

**Litvinov M.S. Creating and Populating a Football Internet Resource «Mediafootball». Specialty 061 «Journalism». Vasyl Stus Donetsk National University, Vinnytsia, 2026.**

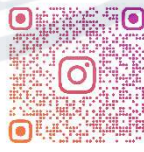
This work serves as an explanatory note to the qualifying (bachelor's) thesis (media project), which presents the conceptual Instagram blog «MediaFootball», dedicated to exploring the psychological crises and mental health of professional football players. The goal of the project is to develop and populate a conceptual Instagram channel whose publications, through the analysis of personal stories and statistics, reveal the problems of psychological pressure. The concept of the information resource «MediaFootball» was developed, factual data was collected and verified, a content plan was created, analytical material was adapted for the social media format (text carousels, conversational Reels video podcasts, longreads).

Keywords: sports journalism, Instagram blog, football, sports psychology, mental health.

60 pp., 14 figs, 1 tab., 10 app., 29 sources.



### Картка медіапроекту

|                                                                                   |                                                                                                                                                                                                               |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Назва</b>                                                                      | «MediaFootball»                                                                                                                                                                                               |
| <b>Формат</b>                                                                     | концептуальний Instagram-блог                                                                                                                                                                                 |
| <b>Наповнення</b>                                                                 | спортивна журналістика, аналітика ментального здоров'я професійних футболістів.                                                                                                                               |
| <b>Концепція медіапроекту</b>                                                     | дослідження психологічних криз (депресій, залежностей, наслідків кібербулінгу та важких травм) футболістів через призму спортивної статистики, автобіографічної літератури та інтерв'ю.                       |
| <b>Інструменти реалізації</b>                                                     | інструменти соціальної мережі Instagram, графічні редактори (Canva), технології штучного інтелекту для генерації ілюстративних обкладинок (Gemini), спеціалізоване ПЗ для аудіо- та відеомонтажу (Sony Vegas) |
| <b>Цільова аудиторія</b>                                                          | футбольні вболівальники, читачі спортивних медіа та поціновувачі спортивної історії, які шукають глибоку аналітику і прагнуть розуміти психологію спорту без таблоїдних маніпуляцій.                          |
| <b>Медіаплатформа (назва вебсайта / каналу поширення / соцмереж(і) / видання)</b> | соціальна мережа Instagram, інтернет-платформа «Друкарня»                                                                                                                                                     |
| <b>Посилання на медіапроект</b>                                                   | <a href="https://www.instagram.com/media_football_project/">https://www.instagram.com/media_football_project/</a>                                                                                             |
| <b>QR-код на медіапроект</b>                                                      | <br><small>MEDIA_FOOTBALL_PROJECT</small>                                                                                 |

## ЗМІСТ:

|                                                                                          |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| ВСТУП .....                                                                              | 6  |
| РОЗДІЛ 1. ОПИС МЕДІАПРОЄКТУ.....                                                         | 9  |
| 1.1. Характеристика концепції проєкту .....                                              | 9  |
| 1.2. Медіаринок та аудиторія .....                                                       | 11 |
| 1.3. Контент-план .....                                                                  | 13 |
| РОЗДІЛ 2. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ОЦІНКА<br>ЕФЕКТИВНОСТІ.....                         | 20 |
| 2.1. Середовище функціонування, формати контенту та технічні засоби<br>виробництва ..... | 20 |
| 2.2. Інструменти оцінки ефективності реалізації.....                                     | 22 |
| ВИСНОВКИ.....                                                                            | 29 |
| СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....                                                          | 30 |
| ДОДАТКИ.....                                                                             | 33 |



## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний футбол - це давно не просто спорт. Сьогодні це великий бізнес. Від кожного гравця чекають максимальної віддачі, а самі вони стають публічними людьми. За життям зірок щодня стежать камери та мільйони вболівальників. Футболісти постійно живуть у стані стресу через тиск журналістів, важкі травми та високу конкуренцію за місце в основі. Крім того, їм регулярно доводиться переїжджати до інших країн, змінювати команди та звикати до нових тренерів.

Зазвичай спортивні журналісти фокусуються на результатах матчів чи трансферах. При цьому ментальний стан футболістів часто залишається поза увагою. Тому створення медіапроєкту «MediaFootball» є дуже на часі. Головне завдання проєкту - відкрити для читача інший бік спорту. Робота має на меті розібратися, як саме життєві кризи та депресії ламають кар'єри перспективних атлетів. Сьогодні аудиторія соціальних мереж (зокрема Instagram) потребує якісної аналітики та цікавих історій, а не лише сухих новин. Люди шукають глибоку аналітику та живі розповіді. Тому назва каналу «MediaFootball» вказує на увагу до тих процесів, які зазвичай залишаються поза телевізійною картинкою.

**Метою медіапроєкту** є створення концептуального Instagram-каналу, публікації якого через аналіз особистих історій та статистики футбольних постатей розкривають їхній досвід життя у великому спорті, проблематику психологічного тиску та його впливу на футболістів, й також труднощі адаптації до звичайного життя після завершення кар'єри.

Для досягнення поставленої мети було визначено такі завдання:

- Зібрати та верифікувати біографічні відомості, статистичні дані та свідчення очевидців про життєвий шлях обраних футбольних

діячів, використовуючи авторитетні інформаційні джерела та автобіографічну літературу.

- Проаналізувати вплив постійного стресу, фізичних травм та відповідальності на ігрову результативність.
- Розробити контент-план та адаптувати зібраний аналітичний матеріал під формат соціальної мережі Instagram (створення текстових каруселей та інфографіки).
- Визначити критерії та інструменти оцінки ефективності розробленого медіапродукту.

**Об'єктом дослідження** виступає весь життєвий шлях спортсменів. До уваги береться як період їхньої активної гри, так і час після виходу на пенсію. Предметом роботи є різні психологічні чинники, що заважають футболістам розкрити свій потенціал. Сюди ж входить вивчення того, як найкраще подавати такий складний контент у соціальних мережах.

**Методи дослідження.** Під час роботи використано комплексний підхід. Біографічний метод допоміг вивчити життєвий шлях спортсменів. Метод аналізу та синтезу дозволив обробити статистику з Transfermarkt і Flashscore та зіставити її з реальними подіями. А метод моніторингу знадобився для відстеження реакцій аудиторії та оцінки ефективності постів.

**Практичне значення.** Ці тексти будуть корисними для звичайних фанатів, адже покажуть їм футбол без прикрас. Також матеріали стануть у пригоді юним гравцям. Вони зможуть на чужих помилках зрозуміти, наскільки важливо берегти свою психіку.

**Теоретичне значення роботи** полягає в описі підходів до створення нішевого контенту про психологію у спорті та структуруванні методів збору інформації з першоджерел (книг, інтерв'ю) та спортивних баз даних.

**Структура пояснювальної записки.** Кваліфікаційна робота складається зі вступу, двох розділів, п'яти підрозділів, загальних висновків,



списку використаних джерел та додатків. Загальний обсяг тексту становить 59 сторінок. Список використаних джерел налічує 29 найменувань.



## РОЗДІЛ 1. ОПИС МЕДІАПРОЄКТУ

### 1.1. Характеристика концепції проєкту

Медіапроєкт «MediaFootball» - це інформаційний ресурс в Instagram, який досліджує внутрішню кухню професійного футболу. Основна ідея - показати життєвий шлях футболістів через факти, аналітику та ментальні проблеми гравців. Традиційні медіа зазвичай фокусуються на поточних результатах. Цей проєкт розглядає футбол як складний процес, де стан гравця прямо впливає на його гру. Концепція відмовляється від ідеалізації спортсменів.

У текстах спортсмени постають звичайними людьми. Вони стикаються з емоційним вигоранням, травмами та кризами. Окрема увага приділяється періодам ігрових спадів. Такий підхід дає змогу побачити футбол під іншим кутом і зрозуміти справжню ціну кар'єри. Тривалий час спортивні журналісти звертали увагу переважно на фізичні показники та здобуті трофеї. Теми ментального здоров'я спортсменів хоча й піднімалися у пресі, проте часто залишалися на другому плані або висвітлювалися поверхнево. Проєкт «MediaFootball» розглядає психологічний стан як фактор, що визначає успішність кар'єри на рівні зі здобутими трофеями чи рекордами.

У межах дослідження аналізуються такі психологічні явища: тиск медіа та очікування суспільства (історія Себастьяна Дайслера показує, як статус зірки та увага преси призводять до клінічної депресії), наслідки важкого дитинства (аналіз кейсів Пола Гаскойна та Деле Аллі пояснює зв'язок між дитячими травмами та деструктивними звичками у дорослому віці), втрата мотивації через життєві трагедії (розбір кар'єри Адріано демонструє, як втрата батька миттєво руйнує найвищі ігрові показники форварда). Робота над проєктом передбачає не лише опис симптомів чи проблем, але й пошук шляхів виходу з кризи. На прикладі Андреса Іньєсте розглядається важливість звернення до спеціалістів та відкритої розмови про психологічні труднощі.

Психологічний стан людини важко виміряти точними показниками. Щоб уникнути бездоказових тверджень, у проєкті використовується спортивна



статистика. Цифри та аналітика стають базою, яка прив'язує емоційні зміни в житті героя до його реальних ігрових результатів. Статистика допомагає відстежувати загальну динаміку кар'єри. Наприклад, у публікації про Адріану аналізуються показники його виступів після втрати батька. Навіть коли він поїхав грати в оренду до Бразилії за Сан - Паулу і зміг забити там 17 м'ячів, це не врятувало ситуацію. Його депресія нікуди не зникла, він регулярно порушував режим і так і не зміг повернути свою найкращу форму. Коли ж він спробував знову заграти в Італії за Рому, то вийшов на поле лише 8 разів і не забив жодного голу. Таке різке падіння ціни та результативності гравця прямо пов'язується зі смертю батька. Сам футболіст пізніше зізнався, що після тієї втрати він просто перестав отримувати задоволення від гри. Завдяки даним із відкритих баз (Transfermarkt, Flashscore, FBref) можна наочно на графіках показати, як саме життєві драми відбиваються на професійній діяльності атлета.

Окремим напрямом дослідження є період після завершення активних виступів. Для багатьох професіоналів цей етап стає випробуванням, оскільки вони втрачають не лише звичний режим і високі доходи, а й власну ідентичність. Спортсмени з юності звикають до постійної опіки з боку клубів, тому після завершення кар'єри часто стикаються з фінансовою неграмотністю, відсутністю інших професійних навичок та побутовими кризами, як це свого часу сталося у трагічній історії Гаррінчі. Це доводить необхідність документування реальних доль для протидії ідеалізації професійного спорту.

Дотримання журналістської етики є одним із найскладніших етапів реалізації медіапроєкту. Концепція передбачає глибоке занурення в особисті проблеми футболістів, тому виникає ризик переходу межі між об'єктивним дослідженням та сенсаційністю. Робота над проєктом базується на стандартах авторитетних видань, де повага до людської гідності залишається базовим принципом. Під час висвітлення тем залежностей або психічних розладів у матеріалах відсутнє моралізаторство чи засудження. Проєкт категорично відмовляється від публікації неперевіраних чуток. Будь-які згадки про

особисті трагедії чи травматичний дитячий досвід використовуються виключно за умови підтвердження самими футболістами у їхніх автобіографіях або фіксації в інтерв'ю.

Для реалізації обрано платформу Instagram. Його інструментарій дозволяє структурувати візуальний контент. Проект є мультиформатним, тому інформація подається через два основні інструменти: текстові аналітичні каруселі та короткі розмовні відеоподкасти формату Reels. Каруселі розбивають великий обсяг тексту на 7 - 10 логічних слайдів, що допомагає утримувати увагу читача. Тексти спеціально пишуться так, щоб їх було легко читати з телефону. Проте у них завжди є точні цифри та статистика. Дизайн сторінки зроблений максимально простим та темним. Це потрібно для того, щоб людина уважно читала історію і не відволікалася на яскраві кольори чи зайві графічні елементи.

Для різноманітності контенту випускаються короткі розмовні відео. Було вирішено не показувати обличчя диктора у кадрі. Завдяки цьому глядач дивиться виключно на архівні нарізки та слухає саму історію. Відеоподкасти будуються навколо переломних моментів у житті героїв, також у формі додатку присутня пряма мова футболістів з їхніх автобіографій.

## **1.2. Медіаринок та аудиторія**

Сучасний український ринок спортивних медіа переважно складається з великих інформаційних порталів, телеграм - каналів та офіційних сторінок відомих клубів. Більшість із них працюють у сегменті оперативних новин. Вони публікують результати матчів, текстові трансляції, коментарі тренерів та трансферні чутки. Головне завдання таких ресурсів - першими видати інформацію та отримати швидкі перегляди. Через це глибока аналітика та розбори людських історій часто залишаються на другому плані. Ніша спортивної психології та детального дослідження внутрішніх криз футболістів



на вітчизняному медіаринку є фактично вільною, що й визначає потенціал для розвитку проєкту «MediaFootball».

Проєкт було вирішено запускати саме в Instagram. Сьогодні це вже далеко не просто місце для публікації фотографій. Люди звикли читати там довгі тексти і дивитися документальні ролики. Головний плюс цієї соцмережі в тому, що вона дозволяє гарно оформити складну аналітику. До того ж там дуже зручно спілкуватися з аудиторією. Читачі можуть одразу написати свою думку в коментарях або зберегти статтю собі на потім.

Цільова аудиторія медіапроєкту «MediaFootball» поділяється на кілька основних сегментів:

- **Активні вболівальники (16 - 35 років).** Це молоді люди, які не просто дивляться трансляції матчів, а прагнуть знати більше про внутрішню кухню футболу. Вони втомилися від однотипних новин і шукають унікальні факти, автобіографічні подробиці та аналітику. Вони активно користуються смартфонами і звикли гортати каруселі або дивитися короткі відео в дорозі.
- **Молоді спортсмени та вихованці академій.** Для цієї групи контент проєкту має практичну цінність. Історії відомих гравців показують їм, що емоційне вигорання або страх помилки - це реальні проблеми, з якими можна і треба боротися. Проєкт допомагає їм зрозуміти важливість психологічної стійкості у професійному спорті.
- **Люди, які цікавляться психологією та біографіями.** Цей сегмент аудиторії може не стежити за кожним туром чемпіонатів, але їх приваблюють глибокі життєві драми, процеси подолання криз та поведінка людини в екстремальних умовах популярності чи тиску.

Аналіз ринку показує, що сучасний глядач має кліпове мислення, але водночас відчуває дефіцит якісних історій. Проєкт «MediaFootball» орієнтується саме на цей баланс: залучати аудиторію яскравим та лаконічним візуалом, але утримувати її глибоким змістом, реальними інтерв'ю та перевіреними цифрами.

1.3. Контент-план та обґрунтування вибору тем

Публікації медіапроєкту «MediaFootball» виходять системно та об'єднані спільною логікою. Кожна історія підсвічує певну проблему через факти та цифри. Герої постів обрані не випадково. Кожен із них представляє окремий тип кризи: від дитячих травм до депресії на піку кар'єри.

Для забезпечення систематичного виходу публікацій та чіткого структурування тем було розроблено матрицю контент - плану. Вона фіксує розподіл запланованих матеріалів за двома основними інструментами платформи Instagram (текстові аналітичні пости - каруселі та розмовні відео Reels).

Таблиця 1.1 — Матриця контент-плану медіапроєкту «MediaFootball»

| Дата              | Тема / назва матеріалу                                                                                                     | Формат / жанр             | Результат                  |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------|
| 25 квітня 2026 р. | <b>Деле Аллі:</b> Вплив важкого дитинства на кар'єру та проблема залежностей.                                              | Аналітичний пост-карусель | Охоплення: 50 переглядів   |
| 6 травня 2026 р.  | <b>Пол Гаскойн:</b> Наслідки дитячих психологічних травм, алкоголізм та руйнівний вплив надмірної уваги британської преси. | Аналітичний пост-карусель | Охоплення: 111 переглядів  |
| 12 травня 2026 р. | <b>Адріану:</b> Раптова смерть батька як тригер глибокої депресії,                                                         | Аналітичний пост-карусель | Охоплення: Частина 1 — 120 |



|                   |                                                                                                                               |                           |                                             |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|---------------------------------------------|
|                   | втрати мотивації та обвалу результативності.                                                                                  |                           | переглядів,<br>Частина 2 —<br>90 переглядів |
| 14 травня 2026 р. | <b>Себастьян Дайслер:</b><br>Клінічна депресія на тлі хронічних травм та тиску очікувань з боку німецької нації.              | Відеоподкаст (Reels)      | Охоплення:<br>153 перегляди                 |
| 14 травня 2026 р. | <b>Альваро Мората:</b><br>Кібербулінг, погрози родині та боротьба з депресією на тлі тиску через нереалізовані моменти.       | Аналітичний пост-карусель | Охоплення:<br>400 переглядів                |
| 14 травня 2026 р. | <b>Джанлуїджі Буффон:</b><br>Панічні атаки та депресія на піку кар'єри як наслідок емоційного виснаження.                     | Аналітичний пост-карусель | Охоплення:<br>132 перегляди                 |
| 14 травня 2026 р. | <b>Лоріс Каріус:</b><br>Психологічна травма після результативних помилок у фіналі Ліги чемпіонів та подолання масового хейту. | Аналітичний пост-карусель | Охоплення:<br>1142 переглядів               |

|                         |                                                                                                                                        |                           |                                                           |
|-------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-----------------------------------------------------------|
| 14<br>травня<br>2026 р. | <b>Боян Кркіч:</b> Панічні атаки, проблеми з вищим керівництвом та надмірний тиск іспанських медіа.                                    | Аналітичний пост-карусель | Охоплення: 121 перегляд                                   |
| 15<br>травня<br>2026 р. | <b>Андрес Іньєста:</b> Психологічна порожнеча та повна втрата емоцій на піку спортивного успіху після раптової смерті близького друга. | Відеоподкаст (Reels)      | Охоплення: 124 перегляди                                  |
| 26<br>травня<br>2026 р. | <b>Гаррінча:</b> Бідність, хронічний алкоголізм та повна соціальна неадаптованість легенди після завершення виступів.                  | Лонгрід                   | Охоплення: 524 перегляди (Instagram), 44 перегляди (сайт) |

Аналіз кожного кейсу показує, як саме реалізується концепція проєкту.

### **Кейс 1. Пол Гаскойн: Психологічний тиск та «Gazzamania»**

Матеріал фокусується на шаленій популярності, яка стала для гравця руйнівною. Після чемпіонату світу 1990 року увага британської преси до Гаскойна була аномальною. У пості згадується дитяча травма футболіста (втрата друга), що стала тригером для подальших проблем із залежностями. Аналітика базується на порівнянні його потенціалу та реальних здобутків. Нестабільний стан завадив Гаскойну повноцінно реалізувати свій талент, попри високу результативність в окремих сезонах.



## **Кейс 2. Деле Аллі: Дитячі травми у професійному спорті**

Ця історія є дуже актуальною для сучасної аудиторії. Проєкт розбирає відверте інтерв'ю гравця про складне дитинство, де він у 6 років став жертвою насильства, а у 8 років розвозив наркотики вулицями, що згодом переросло у хронічну залежність від рецептурного снодійного. Аналітична частина містить цифри його стрімкого злету в «Тоттенгемі», коли він забив 50 голів в АПЛ всього за 153 матчі, та подальшого різкого спаду форми. Текст показує читачам, що ігрова криза часто є лише наслідком глибоких особистих проблем, які не вирішуються дорогими контрактами.

## **Кейс 3. Адріану: Психологічний злам після втрати батька**

Історія бразильця демонструє, як одна трагічна подія може перекреслити кар'єру топового форварда. Відліком кризи став 2004 рік. Раптова смерть батька зламала гравця психологічно. Він втратив бажання грати і почав зловживати алкоголем. Цифри добре ілюструють цей спад. Під час оренди в «Сан - Паулу» форвард забив 17 голів, але через постійні порушення режиму контракт розірвали достроково. Спроба повернутися до Європи у 2010 році виявилася провальною. За «Рому» він зіграв лише 8 матчів і жодного разу не відзначився. У тексті ці події розглядаються як приклад невдалої боротьби з горем, без жодного засудження спортсмена.

## **Кейс 4. Себастьян Дайслер: Синдром «рятівника нації»**

У матеріалі розглядається проблема нестерпного тиску очікувань з боку німецької спільноти межі тисячоліть. Преса та вболівальники бачили у молодому Дайслері головну надію збірної. Текст показує глибокий зв'язок між п'ятьма важкими операціями на колінах, тугою за домом у юнацькому віці та розвитком клінічної депресії. Хронічний травматизм та психологічне виснаження змусили його у 27 років завершити виступи і повністю піти з футбольного середовища заради збереження власного здоров'я.

## **Кейс 5. Альваро Мората: Кібербулінг та тиск очікувань**

У тексті піднімається тема цькування в інтернеті. Розглядається, як саме образи в коментарях руйнують психіку гравця. Нападник роками слухав

критику через змарновані гольові моменти. Проте після невдалих ігор за національну збірну ситуація вийшла з-під контролю. Звичайні насмішки перетворилися на жорсткий кібербулінг, а родина футболіста почала отримувати реальні погрози. Проєкт аналізує, як постійне очікування помилки та зовнішній пресинг заганяють форварда у депресивні епізоди, руйнуючи його впевненість під час виходів на поле.

#### **Кейс 6. Джанлуїджі Буффон: Депресія на піку успіху**

Історія італійця доводить, що депресія виникає не лише через спортивні поразки. Розглядається етап, коли голкіпер перебував на піку своєї форми і вважався найкращим у світі. Проте саме тоді він зіткнувся з важким емоційним виснаженням. У публікації описуються його панічні атаки перед стартом поєдинків. Страх був настільки сильним, що воротар просто боявся виходити на газон. Це прямий доказ того, що гроші та статус не завжди рятують від ментальних проблем.

#### **Кейс 7. Лоріс Каріус: Фатальна помилка та публічний хейт**

Публікація розповідає про наслідки київського фіналу Ліги чемпіонів 2018 року. Дві фатальні помилки повністю змінили життя воротаря. Звичайні насмішки в інтернеті дуже швидко переросли у прямі погрози вбивством для нього та його родини. Також у тексті розглядається медичний аспект цієї трагедії. Через тиждень після гри лікарі виявили у голкіпера струс мозку після зіткнення із Серхіо Рамосом. Саме ця травма порушила його просторовий зір під час матчу. Подальша статистика виступів за «Бешикташ» та інші клуби наочно показує, як шалений тиск і травма зламали кар'єру гравця.

#### **Кейс 8. Боян Кркіч: Тягар статусу «нового Мессі»**

Допис детально описує феномен панічних атак, викликаних завищеними очікуваннями преси та вболівальників. Кркіч, який в академії побив рекорди результативності Ліонеля Мессі, у дорослому футболі опинився під нестерпним медійним пресингом. Проєкт розбирає його тривожний розлад, через який гравець відчував сильне запаморочення перед матчами і змушений



був відмовитися від виступів на чемпіонаті Європи 2008 року, що повністю змінило траєкторію його кар'єри.

### **Кейс 9. Андрес Іньєста: Психологічна порожнеча за лаштунками тріумфу**

Сюжет розкриває особисту драму іспанця на піку його успіху. Після історичного треблу в сезоні 2008/09 та вирішального голу у ворота «Челсі», Андрес пережив глибоку емоційну кризу через раптову смерть близького друга Дані Харке. Проект розкриває стан повної ментальної порожнечі, коли футболіст світового рівня таємно від одноклубників відвідував сеанси психолога та залежав від снодійних таблеток перед соном, зумівши подолати цей важкий етап лише під час чемпіонату світу.

### **Кейс 10. Гаррінча: Анатомія успіху та руйнівна ціна слави**

Матеріал про бразильського вінгера показує контраст між геніальністю на полі та повною невлаштованістю в житті. Розповідь починається з його фізичних вад, які парадоксально допомогли сформувати унікальний дриблінг. Але головний акцент зроблено на неадаптованості до реальності. Алкогольна залежність, фінансова безграмотність та трагічна ДТП призвели до глибоких ментальних проблем. Цей кейс ілюструє ключову ідею каналу: без соціальної адаптації спортсмени часто стають жертвами власної слави.

Головний фокус матеріалу зміщується на психологічний портрет спортсмена та його фатальну неадаптованість до життя поза грою. Гаррінча ставився до футболу виключно як до розваги - він міг піти на риболовлю замість того, щоб слухати трансляцію фіналу чемпіонату світу 1950 року. Ця безтурботність допомагала йому на полі, але стала вироком у повсякденному житті.

У проекті розбирається зворотний бік його успіху. Ті самі фізичні вад, що зробили його легендою, з часом повністю зруйнували колінні суглоби. Коли спортивна кар'єра пішла на спад, Гаррінча залишився сам на сам із важкою алкогольною залежністю, якою страждав ще з юності. У тексті немає

жодної романтизації спортсмена. Замість неї наводяться реальні факти з життя. Гравець зовсім не вмів поводитися з фінансами. Він ховав купюри під матрацом, де вони просто згнивали. Він мав багато позашлюбних дітей і став винуватцем аварії. Перебуваючи за кермом, бразилець потрапив у ДТП, де загинула мати його дружини. Після цього інциденту футболіст впав у депресію і кілька разів намагався накласти на себе руки. Фінал розповіді трагічний. Колишній кумир мільйонів помер у психіатричній лікарні від алкогольної коми. На той момент хвороба змінила його до невпізнання.

Цей кейс ілюструє ключову ідею медіапроєкту - відсутність психологічної підтримки та елементарної соціальної адаптації перетворює видатних спортсменів на жертв власної слави.



## РОЗДІЛ 2. ТЕХНІЧНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ ТА ОЦІНКА ЕФЕКТИВНОСТІ

### 2.1. Середовище функціонування, формати контенту та технічні засоби виробництва

Головним майданчиком для публікації текстів стала соціальна мережа Instagram. Ця платформа чудово підходить для того, щоб поєднувати довгу аналітику зі зручним візуальним оформленням. Звичайні сайти зазвичай видають статтю одним великим шматком тексту, який важко читати. Натомість у проєкті інформація чітко розбивається на окремі картки або подається через короткі відео.

Підготовка кожного матеріалу займає чимало часу та вимагає використання різних програм. Усю роботу над новим дописом можна умовно поділити на кілька послідовних кроків. Спочатку відбувається пошук та перевірка фактів. Головна тема розслідувань - це психологія, тому звичайних новин тут недостатньо. Базою для текстів стають уривки з автобіографій гравців та їхні великі інтерв'ю. Усі матеріали з іноземних книг чи авторитетних спортивних видань (The Athletic, The Guardian) перекладаються та аналізуються самостійно. З масиву тексту виокремлюється пряма мова героя щодо його психологічного стану, криз або травм. Ці цитати стають текстовим ядром майбутньої публікації.

Другим етапом є робота зі спортивною статистикою. Усі зібрані цитати про депресію чи тиск обов'язково верифікуються цифровими показниками. Для цього використовуються відкриті бази даних Transfermarkt, Flashscore та Sofascore. З цих ресурсів витягується інформація про кількість проведених на полі хвилин, результативність у різних турнірах, історію переходів гравця та терміни його відновлення після травм. Наприклад, під час роботи над матеріалом про Лоріса Каріуса аналізується відсоток його успішних дій до помилок у фіналі Ліги чемпіонів та після початку масового хейту. Ці цифри експортуються для подальшої візуалізації.

Третій етап - розробка візуальної ідентичності та верстка текстів. Основним інструментом подачі інформації є формат каруселі. Він дає змогу розділити довгий текст на окремі картки, що утримує увагу читача під час гортання. Кожен слайд каруселі має чітке технічне завдання:

- Титульний слайд виконує функцію гачка. Він містить фото героя та заголовок, який одразу пояснює суть публікації (наприклад, матеріали про Ларіуса Каріуса або Бояна Кркіча).
- Інформаційні слайди чергують текст із архівними світлинами. Тут розкривається біографія гравця.
- Статистичні картки містять графіки результативності або хронологію травмувань. Цифри виступають доказом того, про що йшлося на попередніх слайдах.
- Підсумковий слайд містить загальний висновок та запитання до підписників для стимулювання дискусії в коментарях.

Дизайн постів розробляється з урахуванням специфіки читання з екранів смартфонів. Кольорова гама проєкту є стриманою, переважно використовуються темні відтінки. Це підкреслює серйозний тон аналітики і не відволікає від читання. Тексти набираються шрифтами без зарубок. Статистичні показники завжди виділяються більшим кеглем або контрастним кольором для створення акценту на цифрах.

Окрему увагу приділено добору та обробці архівних фотографій. Світлини проходять етап кольорокорекції у графічних редакторах, щоб відповідати загальному темному стилю сторінки. Зображення добираються так, щоб передавати стан спортсмена: наприклад, кадри розпачу Пола Гаскойна або порожній погляд Андреса Іньести під час його кризи.

Четвертим технологічним етапом є виробництво розмовних відеоподкастів формату Reels. Було ухвалено рішення робити відео без диктора у кадрі. Завдяки цьому підходу глядач дивиться виключно на архівну хроніку і краще сприймає саму розповідь.



Технічна частина роботи виконується у програмі Sony Vegas і складається з таких кроків:

1. Спочатку записується головна аудіодоріжка. Текст зачитується на мікрофон, а готовий файл переноситься у редактор. Далі звук детально чиститься від зайвого фону, пауз та помилок дикції, щоб розповідь звучала максимально плавно.
2. Далі йде робота з візуалом. Під уже готову озвучку підставляються архівні відео чи фотографії спортсмена. Картинка на екрані змінюється точно за текстом і показує саме ті моменти кар'єри, про які йдеться у сценарії. При цьому відео не перевантажується зайвими написами чи складною анімацією.

## **2.2. Інструменти оцінки ефективності реалізації медіапроєкту**

Вести сторінку зі спортивною аналітикою неможливо без аналізу поведінки читачів. Успішність дописів перевіряється через стандартну панель статистики Instagram Insights. Оскільки опубліковані матеріали є нішевыми і розбирають складні теми, їхня ефективність оцінюється за критеріями, які відрізняються від показників звичайних розважальних сторінок. Робота профілю оцінюється за кількома конкретними параметрами:

### **1. Охоплення.**

Ця цифра показує, скільки саме різних людей побачили публікацію у стрічці чи в рекомендаціях. На етапі запуску та початкового розвитку проєкту загальна кількість переглядів очікувано є невеликою, що є типовим для нових сторінок із серйозним текстовим контентом. Проте навіть ці дані дозволяють відстежувати тенденції. Наприклад, найпопулярнішим матеріалом за кількістю переглядів та загальним охопленням серед перших публікацій виявився відеоподкаст про Андреса Іньесту. Цей результат ілюструє, що алгоритми платформи краще реагують на динамічний відеоформат, а історія

ментальної кризи відомого футболіста на піку його кар'єри знаходить відгук у стрічці рекомендацій.

## **2. Глибина перегляду та утримання уваги.**

Сам цей параметр найкраще показує реальну якість текстів та змонтованих роликів. В умовах швидкого споживання контенту змусити людину прочитати довгу карусель є складним технічним завданням. Статистика утримання показує, на якому саме слайді користувач втрачає інтерес і перегортає публікацію. Якщо графік переглядів фіксує спад на картках з великими текстовими блоками, це стає сигналом для оптимізації верстки: скорочення довжини речень або збільшення кількості візуальних акцентів на цифрах. Для відеоформату утримання уваги є головним маркером. Ролик про Дайслера показав найкращий відсоток утримання, що і стало причиною його подальшого просування алгоритмами Instagram.

## **3. Коефіцієнт взаємодії.**

Дана метрика враховує всі активні дії читачів: вподобання, коментарі, поширення та збереження дописів. У межах аналітичного проєкту найбільшу цінність мають саме збереження та поширення. Звичайний лайк під фотографією Адріану чи Деле Аллі часто є лише миттєвою реакцією на знайоме обличчя гравця. Натомість збереження каруселі в закладки доводить, що читач визнав фактологічну та статистичну базу корисною і планує повернутися до вивчення тексту пізніше.

## **4. Роль локального контексту та адаптації заголовків.**

Цей показник найкраще видно на прикладі допису про Лоріса Каріуса. Матеріал зібрав найбільше переглядів з-поміж усіх публікацій проєкту. Такий сплеск активності має дві чіткі причини. Перша - вдалий клікбейтний заголовок обкладинки: «Київський фінал, який змінив усе». Він одразу чіпляє увагу і змушує зупинитися під час скролінгу стрічки. Друга причина — пряма емоційна прив'язка до України. Фатальні помилки німецького воротаря сталися у 2018 році саме на київському



стадіоні НСК «Олімпійський». Практика показує, що українська аудиторія значно активніше реагує на події світового спорту, якщо в них є локальний контекст. Загалом моніторинг таких різких стрибків статистики в Instagram Insights дозволяє краще розуміти інтереси читачів. Це допомагає вчасно оптимізувати формати публікацій і швидко коригувати підходи до створення контенту.

Публікувати серйозні психологічні розбори в Instagram потрібно за певними правилами копірайтингу. Величезні масиви тексту з книг чи великих інтерв'ю обов'язково переписуються та скорочуються. Усі складні факти розбиваються на короткі та зрозумілі абзаци. При цьому головний зміст повністю зберігається.

Процес текстової адаптації відбувається за кількома правилами. Перш за все, застосовується принцип дроблення інформації. Оскільки один слайд каруселі в Instagram має обмежену площу для комфортного читання, абзаци скорочуються до двох - трьох речень. Складні синтаксичні конструкції, притаманні книжковим текстам чи лонгрідам у традиційних медіа, розбиваються на простіші складові. Це дозволяє аудиторії швидко зчитувати інформацію під час гортання стрічки на мобільному пристрої.

Другим важливим аспектом є інтеграція спортивної статистики безпосередньо у наратив. У матеріалах проєкту цифри не існують окремо від тексту і не подаються сухими таблицями. Вони вплітаються у розповідь як беземоційні докази психологічного зламу гравця. Статистика подається без додаткових характеристик чи суб'єктивних оцінок. Наприклад, у тексті про Деле Аллі наводиться факт його залежності від снодійних препаратів, після чого одразу інтегрується статистика: за перші 153 матчі в АПЛ він забив 50 голів, на що Френку Лемпарду чи Стівену Джеррарду знадобилося значно більше ігрового часу. Таке порівняння без зайвих епітетів наочно демонструє масштаб таланту, який був втрачений через ментальні проблеми.

У матеріалі про Адріану текстова розповідь про його депресію після смерті батька підкріплюється показниками подальших виступів: 17 голів у 28

матчах під час оренди в «Сан - Паулу» та повна відсутність результативних дій у 8 іграх за «Рому». Цей контраст цифр працює краще за будь-які словесні описи кризи.

Третім правилом редактури є дотримання нейтральної тональності. Тексти пишуться без моралізаторства, повчань чи засудження деструктивної поведінки футболістів. Алкогольна залежність Пола Гаскойна або зриви інших гравців описуються виключно як наслідки неадаптивних механізмів подолання стресу та відсутності своєчасної психологічної допомоги. Емоційна складова передається через пряму мову самих гравців, взяту з їхніх автобіографій, а не через використання експресивної лексики в авторському тексті.

Окремо пропрацьовується структура заголовків та перших речень. Для привернення уваги в конкурентному середовищі Instagram використовується метод парадоксу або винесення найгострішої проблеми на титульний слайд. Наприклад, матеріал про Лоріса Каріуса розпочинається не з біографічної довідки, а безпосередньо з факту фатальної помилки у фіналі Ліги чемпіонів та наслідків масового хейту. Це дозволяє одразу занурити читача в контекст проблеми та стимулює його до гортання наступних слайдів каруселі.

Технічні правила Instagram прямо впливають на верстку текстових каруселей. Платформа дозволяє в одну публікацію можна додати максимум двадцять карток. Відповідно, текст та графіка мають чітко вписуватися в ці межі. Жорсткої прив'язки тем до конкретних сторінок немає. Кількість карток залежить від масштабу історії самого футболіста.

Особлива увага приділяється візуальному оформленню. Титульні фотографія завжди обробляються нейромережею Gemini. Такий підхід дає змогу швидко зробити нестандартну обкладинку, яка одразу впадає в око. Вже після цього інші світлини форматуються через Canva. Там на архівні кадри просто накладається чорно - білий фільтр, що дозволяє зберегти єдиний похмурий стиль сторінки. Фони для текстових блоків також створюються з використанням інструментів Canva.



Загальна композиція каруселі будується на кількох базових елементах. Перша картка завжди є титульною. Вона має виконати лише одну функцію - затримати погляд людини і стимулювати її до перегляду наступних карток. Саме тому на обкладинку виноситься великий заголовок та оброблене ШІ фото гравця. Далі йде основна частина з послідовним викладом фактів. Серед цих інформаційних карток обов'язково присутній слайд зі статистикою. Цифри беруться з відкритих баз даних і наочно показують, як саме травми чи життєві трагедії вплинули на результативність спортсмена. На фінальному слайді завжди ставиться конкретне запитання до аудиторії. Це робиться спеціально для того, щоб спровокувати дискусію в коментарях і підвищити активність на сторінці.

Робота з відеоформатом Reels має свої інструменти утримання уваги. Статистика доводить, що людина приймає рішення про перегляд ролика у перші три секунди. Тому відеоподкасти часто монтуються за принципом зворотної хронології, коли розповідь починається з найдраматичнішого факту. Далі картинка динамічно змінюється кожні дві - три секунди. Динаміка підтримується завдяки простій склейці різних ракурсів чи архівних фотографій, без використання складних переходів. Звукове оформлення відеороликів також проходить етап оптимізації. Практика показує, що монотонний голос диктора швидко втомлює слухача. Щоб цього уникнути, під основну аудіодоріжку накладається легкий інтершум: звуки трибун, свисток арбітра чи шум дощу, залежно від контексту історії. Крім того, як фоновий супровід використовується виключно музика з ліцензією Free Use. Такі звукові акценти створюють правильну атмосферу і захищають відео від блокування за порушення авторських прав, не перебиваючи при цьому основний фактологічний текст.

Окрема увага під час верстки приділяється візуалізації цифрових даних. Робота зі статистикою вимагає специфічного підходу через невеликі розміри мобільного екрана. Платформа не підходить для публікації стандартних скриншотів із баз даних, оскільки дрібний шрифт та велику кількість колонок

важко прочитати з телефону. Тому всі масиви даних проходять етап візуального спрощення. Для створення статистичних карток використовується графічний редактор Canva.

З усієї бази даних вибираються ключові показники та перетворюються на наочні стовпчасті діаграми. Наприклад, для ілюстрації масштабу таланту Деле Аллі створено графік, який показує кількість матчів, необхідних для забиття перших 50 голів в Англійській Прем'єр-лізі. Показник Аллі візуально порівнюється зі статистикою Пола Скоулза, Френка Лемпарда та Стівена Джеррарда. У матеріалі про Адріану використовується інший тип діаграми: стовпці показують кількість забитих голів по роках, що чітко фіксує ігровий спад після сімейної трагедії.

Ці графіки виконуються у білому або синьому кольорах і розміщуються на темному фоні, що допомагає читачу миттєво побачити масштаб проблеми гравця. Аналіз показників утримання уваги підтверджує, що такі адаптовані діаграми не перевантажують користувача і стимулюють його гортати карусель далі. Обсяг зібраного матеріалу прямо впливає на вибір формату. Біографії гравців часто містять дуже багато подій. Якщо історія потребує глибокого аналізу, стандартного ліміту у двадцять слайдів просто не вистачає. Тому підхід до верстки змінюється. Матеріал або ділиться на кілька окремих дописів, або публікується як один суцільний лонгрід.

Поділ на дві повноцінні частини було використано у матеріалі про бразильського нападника Адріану. Перша публікація описує період успіху, перемоги в турнірах та перші тривожні симптоми. Розповідь логічно призупиняється після ключової переломної події. Друга частина, яка розкриває наслідки ментального зламу та подальше падіння результативності, публікується згодом.

Іншим прикладом роботи з великим обсягом даних став розлогий лонгрід про Гаррінчу. Його складна доля, фінансова безграмотність та трагічні життєві обставини вимагали максимального використання доступного простору каруселі. Текст було скомпоновано так, щоб повністю задіяти



допустимі ліміти платформи, але при цьому уникнути візуального перевантаження сторінок.



## ВИСНОВКИ

Медіапроект «MediaFootball» створювався для того, щоб показати неочевидний бік професійного спорту. Традиційні медіа здебільшого фокусуються на результатах матчів та трансферних чутках. При цьому ментальне здоров'я футболістів залишається поза увагою. Головною метою проекту було змістити фокус на внутрішні кризи та емоційне вигорання гравців.

Підсумки роботи над проектом дають змогу сформулювати такі положення:

1. Специфіка роботи на платформі Instagram. Замість класичного вебсайту чи блогу обрано соціальну мережу, де користувачі звикли до швидкого візуального контенту. Проект адаптує складні аналітичні тексти під механізми платформи. Алгоритми стрічки новин краще реагують на дописи, які затримують увагу читача, тому великі обсяги інформації подаються дозовано і завжди супроводжуються візуальним рядом.
2. Дієвість візуального формату. Читати суцільні довгі тексти з екрана смартфона незручно. Цю проблему вирішує формат каруселей. Розбиття масиву даних на логічні картки дозволяє утримувати увагу аудиторії. Стримана кольорова гама та мінімалістичний дизайн фокусують читача на суті проблеми, не відволікаючи на зайві деталі.
3. Роль статистики як аргументу. Розповіді про психологічний стан гравця потребують фактологічного підтвердження. Базою для кожного матеріалу слугують цифри з відкритих баз даних. Зменшення ігрового часу, зменшення показників результативності та різке падіння трансферної вартості.
4. Соціальна значущість проекту. Ця робота несе реальну практичну користь для спортивної журналістики. Тексти руйнують стереотип про ідеальне та безтурботне життя футболістів. Вони прямо показують, що гравці можуть страждати від вигорання, депресій та різних залежностей через великий стрес. Завдяки цьому звичайні вболівальники починають



інакше дивитися на футбол. Люди краще розуміють жорстку природу спорту і спокійніше реагують на ігрові спади своїх кумирів.

5. Перспективи розвитку. Наявний текстовий формат довів свою життєздатність, проте проєкт має потенціал для розширення. Наступним кроком планується розширення тематики - фокус аналітики зміститься також на вивчення психологічного тиску в роботі головних тренерів та арбітрів.

Мета кваліфікаційної роботи досягнута. Створений медіапроєкт доводить, що поєднання фактчекінгу, роботи з базами даних та сучасного візуального оформлення дозволяє створювати затребуваний інформаційний продукт, який розширює уявлення аудиторії про сучасний футбол.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Adriano expresses Inter delight. *Sky Sports*. 2005. URL: <https://www.skysports.com/football/news/2322956/adriano-expresses-inter-delight>
2. Adriano needs help but Internazionale don't need him to win the scudetto. *The Guardian*. 2009. URL: <https://www.theguardian.com/sport/blog/2009/apr/06/adriano-internazionale-juventus-serie-a>
3. Andres Iniesta: Barcelona legend 'more than just a player' to his admirers. *BBC Sport*. 2018. URL: <https://www.bbc.com/sport/football/43920713>
4. Andres Iniesta on Guardiola's Barcelona prophecy, playing with Xavi, that Chelsea goal and 'croquetas'. *The Athletic*. 2025. URL: <https://www.nytimes.com/athletic/6829130/2025/11/25/barcelona-iniesta-guardiola-xavi-chelsea/>
5. Bellos A. On a glorious bender. *The Guardian*. 2002. URL: <https://www.theguardian.com/football/2002/apr/27/sport.features>
6. Bevan S. ADRIANO LEITE RIBEIRO: The Tragic Genius of Brazilian Football. 2025. 89 p.
7. Castro R. Garrincha: The Triumph and Tragedy of Brazil's Forgotten Footballing Hero / trans. by A. Downie. London : Yellow Jersey, 2004. 416 p.
8. Deisler hangs up boots. *Sky Sports*. 2007. URL: <https://www.skysports.com/football/news/2402538/deisler-hangs-up-boots>
9. Remembering the genius of Garrincha. *BBC Sport*. 2008. URL: <http://news.bbc.co.uk/sport2/hi/football/7197754.stm>
10. Deisler to seek new help for depression. *The Guardian*. 2004. URL: <https://www.theguardian.com/football/2004/oct/20/newsstory.sport2>
11. Dele Alli's refusal to speak to me hurts a lot – Nigerian dad. *Punch Newspapers*. 2017. URL: <https://punchng.com/dele-allis-refusal-to-speak-to-me-hurts-a-lot-nigerian-dad/>



12. Fate deals bad hand to Deisler. *UEFA*. 2007. URL:  
<https://www.uefa.com/uefachampionsleague/news/0254-0d7ba99e8073-8dd3e791afe1-1000--fate-deals-bad-hand-to-deisler/>
13. Gascoigne P., Davies H. *Gazza: My Story*. London : Headline, 2004. 390 p.
14. How Brazil won the 1962 World Cup with Garrincha coming to the fore after Pele injury. *The Athletic*. 2025. URL:  
<https://www.nytimes.com/athletic/6470922/2025/07/13/how-brazil-won-the-1962-world-cup-with-garrincha-coming-to-the-fore-after-pele-injury/>
15. Emotional Iniesta bids farewell after soaring career shared by a nation. *The Guardian*. 2024. URL:  
<https://www.theguardian.com/football/2024/oct/08/im-building-my-day-after-emotional-andres-iniesta-says-goodbye>
16. Lacey J. Lost boys. *The Guardian*. 2004. URL:  
<https://www.theguardian.com/books/2004/aug/14/featuresreviews.guardianreview2>
17. Lowe S. Barcelona's Andrés Iniesta: 'When you need help, look for it'. *The Guardian*. 2016. URL:  
<https://www.theguardian.com/football/2016/sep/06/barcelona-andres-iniesta-need-help-look-for-it>
18. Understanding Dele. *The Athletic*. 2020. URL:  
<https://www.nytimes.com/athletic/1754067/2020/04/18/dele-tottenham-alli-hotspur-mourinho-position-pochettino-england/>
19. Rosentritt M., Deisler S. Sebastian Deisler: Zurück ins Leben. Die Geschichte eines Fußballspielers. 2009. 248 S.
20. Garrincha has a ball: Lust. *The Guardian*. 2009. URL:  
<https://www.theguardian.com/football/2009/may/22/seven-deadly-sins-football-lust-garrincha-brazil>
21. The troubling career of Sebastian Deisler, one of Germany's great natural talents. *These Football Times*. 2020. URL:

<https://thesefootballtimes.co/2020/04/17/the-troubling-career-of-sebastian-deisler-one-of-germanys-great-natural-talents/>

22. I felt fear I did not understand: Buffon on the panic attack that threatened his career. The Guardian. 2026. URL: <https://www.theguardian.com/football/2026/apr/26/i-felt-fear-i-did-not-understand-buffon-on-the-panic-attack-that-threatened-his-career>
23. Buffon elige al Barça como el mejor de los últimos 20 años pero no el equipo que todos creen. Mundo Deportivo. 2024. URL: <https://www.mundodeportivo.com/futbol/fc-barcelona/20241119/1002355755/buffon-elige-barca-mejor-ultimos-20-anos-todos-creen.html>
24. Loris Karius 'infinitely sorry' as he thanks Liverpool fans for support. Sky Sports. 2018. URL: <https://www.skysports.com/football/news/11669/11387347/loris-karius-infinitely-sorry-as-he-thanks-liverpool-fans-for-support>
25. Loris Karius: The tough life of a goalkeeper and football's battle with mental health issues. Goal. 2021. URL: <https://www.goal.com/en/news/loris-karius-the-tough-life-of-a-goalkeeper-and-footballs-battle-with-mental-health-issues/kg5lotftnzef14g60iv9spedj>
26. Bojan Krkic interview: 'I had anxiety attacks in football'. The Guardian. 2018. URL: <https://www.theguardian.com/football/2018/may/18/bojan-krkic-interview-anxiety-attacks-football>
27. Whatever happened to Bojan Krkic? The Guardian. 2014. URL: <https://www.theguardian.com/football/blog/2014/jun/02/bojan-krkic-barcelona-ajax-milan-roma-whatever-happened>
28. How Iniesta's 2010 World Cup final goal helped him beat depression. Goal. 2020. URL: <https://www.goal.com/en-us/news/iniesta-goal-2010-world-cup-final-depression/hmcxns9mexy51ley1yw7acgyp>



29.Morata: depression and panic attacks made me fear I would miss Euro 2024.

The

Guardian.

2025.

URL:

<https://www.theguardian.com/football/2024/oct/10/alvaro-morata-depression-panic-attacks-miss-euro-2024>

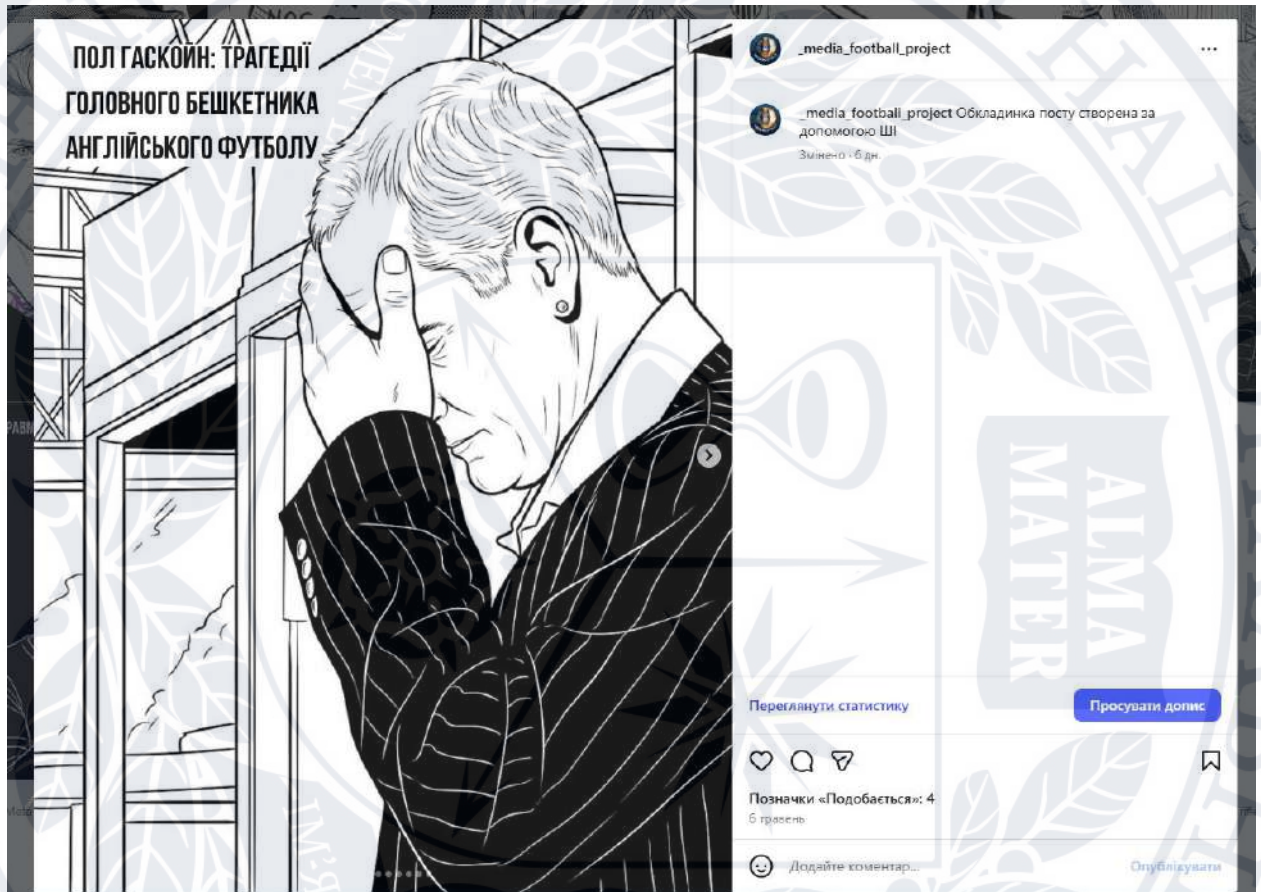






дозволив йому підтримувати форму на клубній базі.

Водночас британські ЗМІ повідомляють про нові проблеми: нещодавно гравець програв 150 тисяч фунтів під час нічних покерних сесій у лондонському казино. Історія Аллі – нагадування, що за спортивними досягненнями стоять психологічні битви, які неможливо виграти лише за рахунок вродженого таланту.



Пол Гаскойн, напевно, є одним із найодіозніших гравців за всю історію футболу. Хоча його багато хто вважає символом тої божевільної та романтичної епохи спорту, яка вже відійшла в минуле, життя «Газзи» було зовсім не простим.

У дитинстві майбутній півфіналіст чемпіонату світу 1990 пережив чимало горя. Спершу у автокатастрофі помер молодший брат його близького приятеля. У батька почалися проблеми зі здоров'ям. Коли він переконав свого найкращого друга перейти з Мідлсбро до Ньюкасла, той через якийсь час, працюючи на будівництві дядька Гаскойна, загинув через нещасний випадок.

Очевидно, внаслідок цього всього хлопчику була потрібна допомога з боку психологів, батьки його навіть віддали на сеанси психотерапії, але зрештою тато припинив лікування, оскільки вважав, що воно не приносить ніякої користі. Гаскойн вирішував проблеми алкоголем та футболом. «Коли я грав у футбол, у мене не було судом і я не переймався думками про смерть», - казав колись він.

Думаю, не варто зайвий раз нагадувати наскільки «Газза» був великим гравцем у тій ері футболу, у якій він грав. Англійський півзахисник був основним у команді на мундіалі 90-го року та на чемпіонаті Європи-96. На ЧС капітан збірної Англії Браян Робсон порівняв його з Марадоною, а сам Гаскойн змінив до себе ставлення вболівальників після того, як розплакався у півфіналі, коли отримав перебір жовтих (це автоматично лишало його можливості брати участь у фіналі, хоча зрештою англійці і так поступилися у тому матчі німцям).

У клубному футболі він теж не відставав. За Тоттенгем «Газза» відіграв близько 112 матчів, забив 33 голи та віддав 9 асистів. Разом з ним «шпори» виграли Кубок Англії у 91-му, чого більше не повторювалося вже більше ніж 35 років. За Ньюкасл Юнайтед він відіграв 104 поєдинки, відзначившись 24 забитими м'ячами та 1 результативною передачею.

Але тренери його любили далеко не всі. Складно було любити футболіста, який заїдав пиво морозивом. Тут відкривалася інша сторона Гаскойна, який так і не вилічив травми свого дитинства. Постійні проблеми із зайвою вагою та дисципліною не подобалися тренерському штабу, попри таланти англійського півзахисника. А про його витівки на футбольному полі та поза ним – легенди складають й досі.

То він на гуску, що пробігала повз, повісив свисток головного тренера, то він, граючи у чемпіонаті Шотландії за Рейнджерс, показував вболівальникам Селтіка гру на дудці (на той час – це було досить зрозумілим посиленням на Помаранчевий Орден – протестантську спільноту, яка боролася проти ірландських католиків та націоналістів). А коли папараці зловили його з іншими збірниками «трьох левів» на вечірці, де йому, пародіюючи стоматологічний стіл, заливали рот алкоголем – це викликало не зовсім схвальні відгуки у англійській футбольній спільноті. Гаскойн же у своїй манері вирішив імітувати це у святкуванні забитого гола у матчі проти Шотландії. У цей раз йому заливали рота солодкою водою.

Але далі «Газзу» очікував лише спад. За 48 ігор за Мідлсбро він забив лише 4 голи. За 37 матчів за Евертон – 1, а за 6 поєдинків за Бернлі – узагалі 0. Після завершення кар'єри про Гаскойна лише відомі його спроби вилікуватися від алкоголізму та наркотичної залежності.



У 1998 році Пол випив 32 порції віскі та опинився в реабілітаційній клініці. Пізніше лікарі діагностували у Гаскойна біполярний розлад, який, ймовірно, ще почався у дитячі роки. Зрештою, як думаєте, чи міг свою футбольну кар'єру Гаскойн провести інакше, якщо б обрав інший спосіб життя вчасно?







Адріану Лейте Рібейру, або просто міланський «імператор». Чи став він таким - питання зі сьогодишньої перспективи, напевно, досить спірне, але згадати про одного із найталановитіших нападників Бразилії нульових варто.

Коли Адріану у 19-річному віці перейшов до міланського Інтера, він не одразу влився у команду «нерадзуррі», тому ще близько трьох років перебував у складі різних клубів. Спочатку на правах оренди у Фіорентині, а потім перейшов до Парми, у якій він за 37 матчів забив 23 голи.

Про його дует із румунським нападником «хрестоносців» Адріаном Муту знав майже кожен італійський вболівальник на той час. Звісно, Інтер під керівництвом ще Массімо Моратті не міг оминати увагою ці здобутки Адріану та повернув свого колишнього гравця до складу клубу у січні 2004 року.

Ну й перший повноцінний сезон (04/05) за «нерадзуррі» для 22-річного бразильського нападника, здавалося, що проходив просто прекрасно. Він став найкращим бомбардиром команди - за 42 гри він відзначився 28 забитими м'ячами та 5 асистами. У першому матчі фіналу Кубка Італії проти своєї майбутньої команди – Роми, Адріану забив дубль. А це, на секундочку, був перший Кубок Італії для Інтера за 23 роки.

У Лізі чемпіонів команда з Адріану дійшла до ¼ фіналу, завдяки перформенсу бразильця у 1/8. «Імператор» відзначився хеттриком проти Порту, який лише у минулому сезоні під керівництвом не останньої персони в



цій історії - Жозе Моурінью, вигравав турнір та піднімав над головою «вухастого».

Так, далі Інтер з розгромним рахунком вилетів від свого одвічного конкурента - Мілана. Але здавалося, що команда готова до наступного сезону, а про Адріану почали говорити, як про наступника легендарного Роналду. Аж поки не сталася трагічна подія, яка перевернула усе з ніг на голову для молодого Адріану.

Збірна Бразилії, у якій вже грав Адріану, взяла участь у Копа Америка-2004 та впевнено долала суперників на самому турнірі. Спочатку «селесао» досить легко вийшли з групи, програвши лише у одному матчі проти Парагваю. А «імператор» запам'ятався хеттриком у ворота Коста-Рики. Далі було протистояння з Мексикою в 1/4 (Адріану - дубль), півфінал проти Уругваю (Адріану перегравав голкіпера та ефектно відправив м'яч у сітку воріт, замкнувши простріл від Луїса Фабіано) та класичний фінал проти Аргентини. У ньому Адріану відзначився голом, а Бразилія відсвяткувала свій сьомий титул переможця континентальної першості.

«Імператор» знову став найкращим бомбардиром, але тепер вже у Кубку Америки. Здавалося, що нічого не може піти не так, й світ у руках молодого бразильця. Аж тут, через дев'ять днів після перемоги збірної на турнірі, Адріану телефонують та повідомляють про смерть батька. Й з цього почався відлік до точки неповернення.

«Багато людей використовують футбол як віддушину, а мені потрібний був вихід із футболу. Цим виходом була моя родина, мій батько. Однак батька вже не було. Одне призвело до іншого, і алкоголь став моїм супутником. Мене штрафували, але мені було байдуже, я заробляв багато грошей. Перший раз болить, другий раз ти злишся, третій раз тобі навіть байдуже. І це працює в обидва боки, бо я закінчив сезон із зайвою вагою», - пояснював своє життя після смерті батька Адріану у своїй книжці.

Наступний сезон «імператор» провів ще вдало, відіграв за «нерадзуррі» 47 матчів, забив 19 голів та віддав 7 результативних передач у всіх турнірах. Адріану допоміг команді виграти трофеї (італійський чемпіонат, Кубок Італії та Суперкубок Італії), але проблеми з алкоголізмом та депресією далі вже почали проявлятися.

«Чесно кажучи, хоча я забивав багато голів у Серії А протягом тих кількох років і хоча вболівальники мене дуже любили, моя радість зникла. Це був мій тато, розумієте?» - сказав Адріану, згадуючи цей період.

У кампанії 06/07 Адріану за 30 матчів за клуб відзначився лише шістьма голами. Президент Інтера Массімо Моратті вже навіть вирішив спробувати вмовити бразильця відправитися на лікування до психіатричної лікарні, хоч і безуспішно. Далі почалися ще й підозри у вживанні наркотичних речовин...

У своїй книзі Адріану згадує свою реакцію: «Одного разу Моратті сказав мені: «Ми хочемо відправити тебе в особливе місце». Вони хотіли, щоб я поїхав до реабілітаційної клініки у Швейцарії. Я був пригнічений, але не розумів, про що вони говорять. Чому вони намагаються відправити мене до психіатричної лікарні?».

Адріану не викликали на Копа Америка-2007. А тодішній головний тренер «нерадзуррі» Роберто Манчіні не включив гравця у склад на матч Ліги чемпіонів через травму, яку він отримав під час вечірки. Адріану у той час встрягав у сутички, вляпувався у справи пов'язані з наркотиками та потрапив у ДТП, у якій сам же врізався машиною об тротуар.

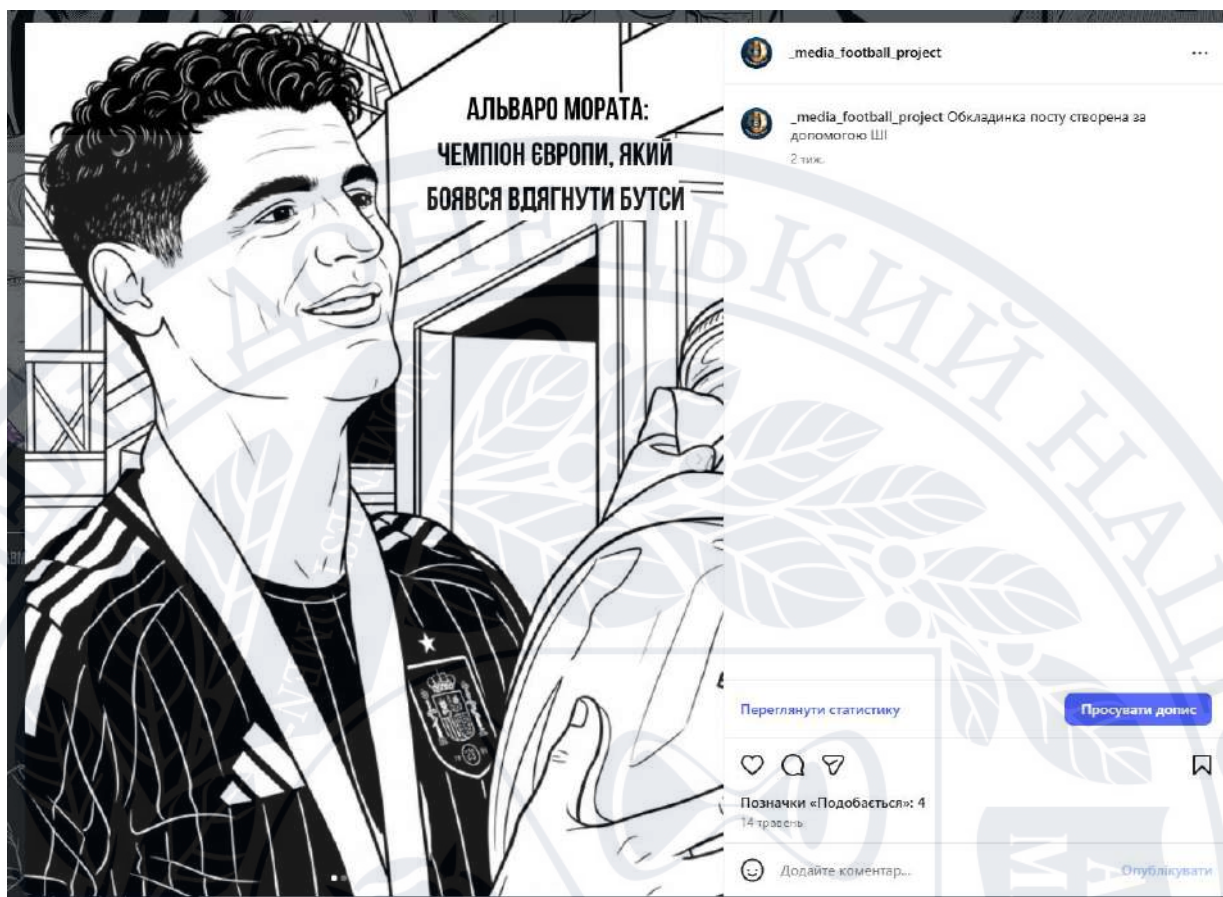
«Імператора» після багатьох заяв з боку агентів гравця та представників клубу, відправили в оренду до бразильського Сан-Паулу. Там Адріану особливо свій спосіб життя не змінював. Хоча нападник й забив 17 голів за 28 матчів, «Клуб Віри» через постійні проблеми з дисципліною вирішив достроково повернути бразильця до Інтера у 2008 році.

На той час «нерадзуррі» керував уже згаданий Жозе Моуріньо. Звісно, «особливий» мав непрості стосунки з Адріану. За словами самого бразильця, спочатку Моуріньо попросив його навіть не переходити в інший клуб, але зрештою друге та останнє пришествя «імператора» до «нерадзуррі» було не дуже вдалим. За цей сезон (08/09) Адріану брав участь у 22 поєдинках, у яких відзначився 7 узяттями воріт та 3 асистами. Моуріньо наприкінці сезону оголосив: «Не думаю, що футболіст Адріану повернеться до нас у найближчі два місяці, але що стосується Адріану як людини, то ми спробуємо щось зробити». У підсумку в травні 2009 року Адріану повернувся у клуб дитинства Фламенго.

Далі кар'єра «імператора» все швидше йшла на спад. Було ще одне повернення в італійський чемпіонат. У липні 2010 року з Фламенго Адріану перейшов до Роми. У цій кампанії «імператор» відіграв за «вовків» аж 8 матчів, з яких лише у трьох вийшов у стартовому складі. Результативними діями не відзначався. Зрештою навесні 2011-го з ним знову розірвали контракт. Далі Адріану виступав переважно за бразильські клуби, а завершив кар'єру у 2016 році в команді нижчих ліг США Маямі Юнайтед.

Наразі «імператор» усе так же вляпується у скандали, вболівальники можуть знайти його у місцевих генделеках, хоч іноді він виступає у матчі легенд. У 2024 році під час гри за участю легенд Фламенго на стадіоні увімкнули згенероване штучним інтелектом послання покійного батька до Адріану - почувши його, колишній футболіст не стримав сліз. Як ви думаєте, як би могла скластися кар'єра «імператора», якби не сталося цієї трагедії?





### Альваро Мората: Чемпіон Європи, який боявся вдягнути бутси

Альваро Мората підняв трофей чемпіонату Європи 2024 року у статусі капітана збірної Іспанії, але за кілька місяців до цього він боявся навіть зашнурувати бутси.

Кар'єра відомого іспанського нападника супроводжувалася постійною критикою, яка переросла у серйозну психологічну проблему. Мората переживав депресію та панічні атаки. У найважчі моменти перед виходом на поле у нього стисалося горло, а в очах починало двоїтися. Внутрішній стан перетворював гру на муку, і гравець часто тікав додому прямо з роздягальні.

«Я думав про те, чи зможу я ще колись вийти на матч. Я не знав, що зі мною відбувається, я не розумів, що зі мною відбувається, але це дуже складно, дуже делікатно, і в той момент, коли ти усвідомлюєш, що те, що ти любиш найбільше у світі, є тим, що ти ненавидиш найбільше, - в той момент усе стає дуже складно».

Футболіст приймав медикаменти, щоб впоратися зі своїм станом. За три місяці до Євро-2024 його тривожність досягла піку. Він не знав, чи зможе ще коли-небудь вийти на матч

Найбільшого болю завдавало ставлення суспільства поза стадіоном. Альваро зізнався, що йому було соромно виходити на вулицю з власними дітьми.

Впоратися з тиском допомогло вищезгадане лікування, регулярна робота з психіатром та підтримка у мадридському Атлетико - від Дієго Сімеоне, Коке та керівництва клубу. Ну й, звісно, перемога на самому чемпіонаті Європи додає трохи в собі впевненості)

«Кожного разу, коли я виходив з дітьми на вулицю, траплялися якісь інциденти з людьми, іноді без злого умислу. Доходило до того, що люди говорили мені стільки всього, що мені ставало соромно перебувати з ними. Я був легкою мішенню для жартів, щоб розсмішити людей. Часто я переходив межу. Люди ображали мене, і я намагався присоромити тих, хто намагався змусити мене почуватися погано. Євро змінило моє життя, бо тепер мене більше поважають. Та фотографія як чемпіона завжди залишиться зі мною».

Нагадаємо, що на переможному чемпіонаті Європи він відіграв 7 поєдинків та забив м'яч у ворота Хорватії. У фіналі проти Англії іспанський капітан провів на полі 68 хвилин, після чого його замінив Мікель Оярсабаль, який забив вирішальний гол у фіналі.

Після Євро-2024 Альваро перейшов до італійського Мілана. Однією із причин стала реакція іспанської публіки на його сумніви щодо продовження кар'єри у збірній через вік. Він подумав, що, краще всього, йому залишити Іспанію, оскільки сподівається, що до нього в Італії ставитимуться інакше. Після цього у 2025 році він відправлявся в оренди до Галатасарая та італійського Комо.

Як ви думаєте, чи зможуть колись вболівальники Іспанії вважати Морату легендою збірної?





### Лоріс Каріус: Київський фінал, який змінив усе

Життя 25-річного німецького воротаря Лоріса Каріуса розділилося на дві частини після однієї ночі в столиці України.

Вихованець Штутгарта та Манчестер Сіті у дорослому футболі заявив про себе у Майнці. Він провів 91 матч у чемпіонаті Німеччини та допоміг команді кваліфікуватися до Ліги Європи. Ці здобутки помітила селекційна служба Юргена Клоппа та вже у травні 2016 року він уклав п'ятирічний контракт із Ліверпулем, де довгий час грав першим номером.

Проте напевно однією із головних подій у його футбольному житті став київський фінал Ліги чемпіонів 2018 року проти Реала. Дві вирішальні помилки, які, напевно, пам'ятають кожен, хто дивився цей матч. Спершу він кинув м'яч прямо в ноги Каріму Бензема, а потім не впорався з дальнім ударом Гарета Бейла, який йшов прямо в голкіпера, ну тобто Каріуса. Сама подія стала, вірогідно, більше ніж легендарною для створення мемів на будь-який смак.

Після матчу Каріус плакав перед трибунами, вибачаючись перед фанатами. Але справжнє пекло почалося в соціальних мережах. Воротар та його родина отримали понад сотню погроз убивством. Фанати писали, що розправляться з його дівчиною, а дітям бажали смерті від раку. Поліції

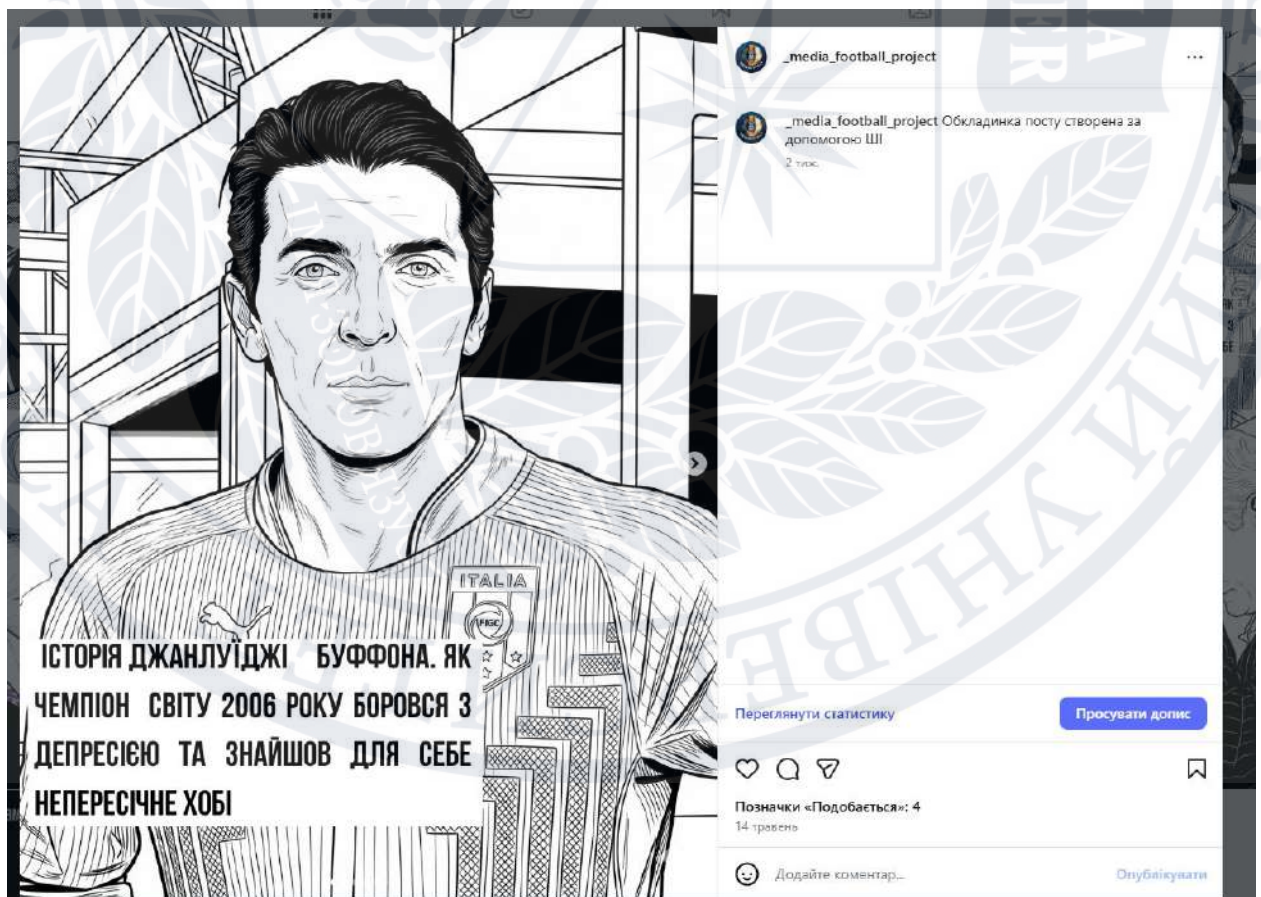


Мерсісайда навіть довелося розпочати розслідування стосовно цих коментарів.

Лише за тиждень медичне обстеження виявило, що причиною провалу міг бути струс мозку. Під час гри воротар зіткнувся із Серхіо Рамосом, що спричинило зорову просторову дисфункцію. Лоріс фізично не міг правильно визначати положення предметів у просторі.

Далі його кар'єра пішла на спад, що відображає статистика виступів:

Футбол завжди був жорстоким до помилок. Зрештою, як думаєте, основна причина спаду кар'єри Каріуса – саме фінал ЛЧ у Києві? Чи можливо, що проблема крилася у чомусь іншому? Зараз голкіпер грає у Шальке 04, яке наприкінці поточного сезону гарантувало собі вихід у вищий дивізіон Німеччини, що само собою буде вимагати від Каріуса та команди удосконалення. Цікаво, як буде знову пробувати адаптуватися до високого рівня потреб 32-річний голкіпер?





Джанлуїджі Буффон - жива легенда італійського футболу. Воротар, який для багатьох є символом надійності, але навіть він стикався з моментами абсолютної паніки. Один із розказаних ним інцидентів стався у лютому 2004 року перед вечірнім матчем Ювентуса проти Реджини. У Турині була холодна та волога зима, а стадіон був напівпорожнім. Наприкінці 2003-го, після двох поспіль перемог у чемпіонаті, воротар відчув внутрішню порожнечу. Під час розминки Буффон відчув, що йому важко дихати, у нього паморочилося в голові, а в діафрагмі з'явився сильний спазм. Тренер воротарів Івано Бордон помітив стан гравця і сказав фразу, яка в'їлась у спогади Буффона: «Не хвилюйся, Джіджі, ти не зобов'язаний грати». Відсутність примусу зняла тягар з його плечей і дозволила легше дихати. Буффон вирішив просто відіграти 90 хвилин, а після цього назавжди попрощатися з футболом. Він залишився, зробив вирішальний сейв, і команда виграла 1:0. Проте проблема нікуди не зникла. Наступні місяці Джіджі погано спав, боявся розчарувати батьків і фанатів, відчував фізичну слабкість і боявся виходити на вулицю. Діагноз лікаря Агріколи був невтішним - депресія. У Турині він потрапив на виставку Марка Шагала. Картина, де художник тримає за руку свою дружину Беллу, яка летить у небі, настільки вразила воротаря, що він простояв перед нею годину. Наступного дня він повернувся до каси знову. Саме живопис допоміг йому знайти той самий спокій та знову полюбити футбол.

Порятунок для італійського голкіпера прийшов досить неочікувано. Допомога наспіла не від медицини, а від мистецтва. Відмовившись від препаратів через страх залежності, Джіджі почав шукати нові захоплення поза спортом.



### Боян Кркіч: Чому новим «Мессі» важко жити?

Боян Кркіч - це приклад того, як футбольний талант може бути розчавлений машиною завищених очікувань.

У дитинстві він демонстрував неймовірну результативність. В академії Барселони Кркіч наколотив 900 голів. Коли йому виповнилося 17 років і 19 днів, він побив рекорд Ліонеля Мессі, дебютувавши в Ла Лізі. Ну й ЗМІ одразу повісили на нього ярлик «нового Мессі».

У дебютному сезоні Кркіч за 48 матчів, забив 12 голів та віддав 6 результативних передач. Зрозуміло, що на тлі Ямала – такі показники вже можна не вважати чимось аномальним, але тоді ці цифри вважалися заобрійними. У наступних трьох сезонах молодий нападник тричі підряд стане чемпіоном Іспанії. Не кожному гравцеві вдавалося виграти Лігу чемпіонів, а йому це вдалося двічі.

Але сам він не дуже справлявся, ні з цією славою, ні тягарем відповідальності, який на нього ліг. В один момент 17-річний хлопець просто не міг спокійно пройти вулицею. У той час як в інших від тривожності калатало серце, у Бояна це проявлялося у формі панічних атак: постійне запаморочення, нудота 24 години на добу та потужний тиск у голові, який ніколи не зникав.



Перший серйозний зрив стався у лютому 2008 року. Боян мав дебютувати за збірну Іспанії у матчі проти Франції. У роздягальні його накрила панічна атака, хлопця поклали на кушетку до фізіотерапевта. Пресі ж видали іншу версію - гастроентерит. Як згадує сам гравець, футбольному світу було нецікаво говорити про ментальні проблеми.

Ситуація досягла апогею перед Євро-2008. Керівництво федерації, включно з тренером Луїсом Арагонесом та спортивним директором Фернандо Ерро, прекрасно знало про його стан. Ерро писав йому щотижня, питаючи про самопочуття. Проте за день до оголошення заявки федерація зателефонувала Бояну: «Ми тебе викликаємо». Кріч, який тоді був за кермом, відмовив, сказавши, що йому боляче це визнавати, але він фізично не може поїхати.

Приїхавши на базу Барселони, він зустрів Карлеса Пуйоля. Капітан пообіцяв бути поруч на турнірі та підтримувати його. Відповідь Бояна була відчайдушною: «Пую, я не можу. Я сиджу на таблетках і перебуваю на межі».

Наступного дня в пресі з'явився злитий федерацією заголовок: «Іспанія викликає Бояна, а Боян каже "ні"». З молодого хлопця зробили зрадника. Люди на вулицях Мурсії ображали його, думаючи, що він зверхньо відмовився грати за країну. У той момент Боян залишився абсолютно сам.

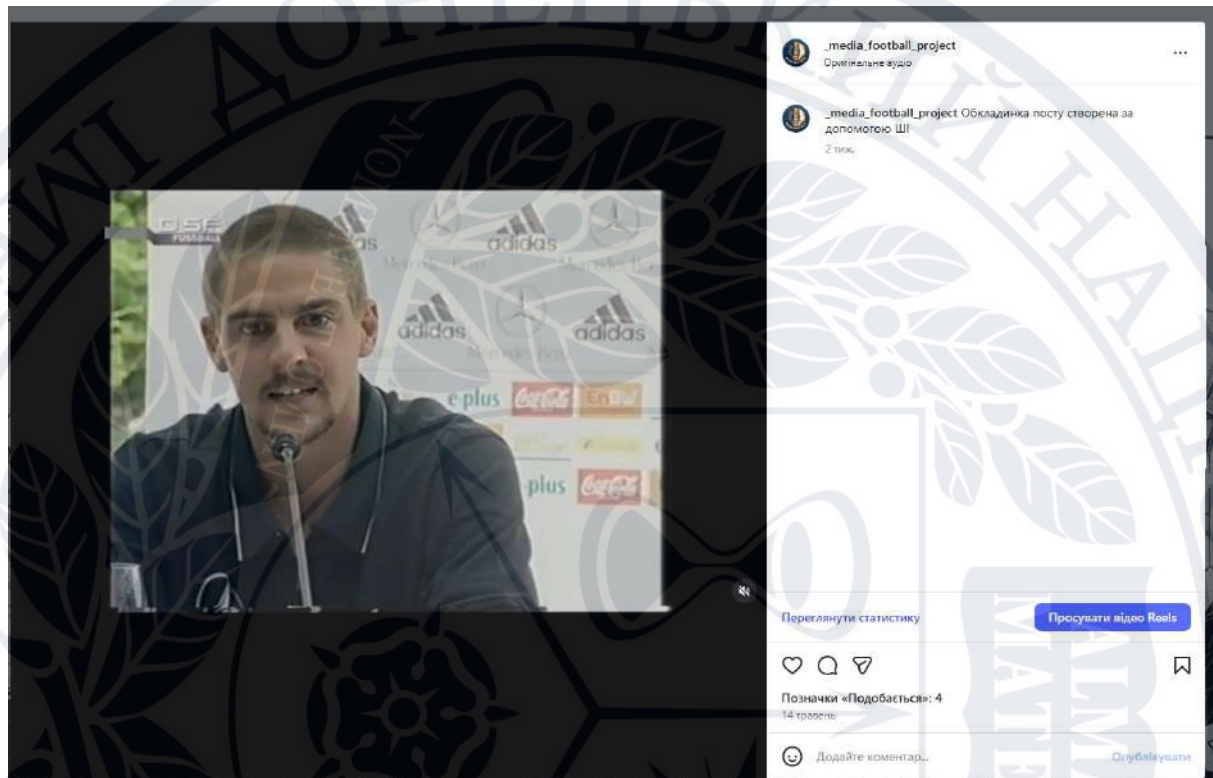
Після Барселони він поїздив світом, граючи за Рому, Мілан, Аякс, Сток Сіті, Майнц, Алавес та Віссел Кобе. Дехто казав йому, що для успіху у футболі треба бути жорсткішим на полі, але Боян просто не міг ламати свій характер. Він вже завершив кар'єру, але ні про що не шкодує, як сам стверджує.

Зрештою, як думаєте, скільки сучасних молодих талантів прямо зараз мовчки борються з панічними атаками?

## ДОДАТОК Б

### Сценарії відеоподкастів

#### Себастьян Дайслер



#### Себастьян Дайслер: футболіст, який перестав любити футбол

На межі тисячоліть збірна Німеччини переживала ненайкращі часи, і саме Себастьяна Дайслера вважали головною надією нації. Хоча багато хто бачив у ньому майбутнє футболу, життя гравця було зовсім не простим.

У дитинстві хлопчик стикався з труднощами. Його батько через хворобу серця став пенсіонером у 39 років. Коли у 15 років Себастьян переїхав до академії Боруссії Менхенгладбах, він страждав від туги за домом і хотів залишити інтернат.

На юнацькому рівні він, м'яко кажучи, виділявся. За один сезон у складі дитячої команди Дайслер забив аж цілих 200 голів.

За Боруссію він дебютував у Бундеслізі у 1998 році у матчі проти Франкфурта. У тому сезоні «жеребці» перебували далеко не у своїх кращих кондиціях й були одні з претендентів на виліт. Вважалося, що Дайслер зможе врятувати ситуацію, його порівнювали із легендою клубу Гюнтером Нетцером.

Молодого півзахисника відзначав легендарний Франц Беккенбауер, а тодішній тренер збірної Німеччини Руді Феллер прогнозував, що він визначатиме гру країни на наступні 10 років. У жовтні 1998 року він порвав



хрестоподібні зв'язки правого коліна, й повернувся аж у лютому 99-го. Це стало одним із перших дзвіночків його тривалих проблем зі здоров'ям.

Попри сподівання Боруссія Менхенгладбах посіла останнє місце у турнірній таблиці та вилетіла у другу Бундеслігу. Себастьян перейшов до Герти. За берлінський клуб Дайслер відіграв 56 матчів у лізі та забив 9 голів. У 2001 році він разом із командою здобув перемогу в Кубку ліги. Саме в Берліні гравець відчув всю тяжкість тягара очікувань від вболівальників та керівництва клубу.

У 2002 році відбувся перехід до мюнхенської Баварії. Від Дайслера чекали заміни Штефану Еффенбергу. Генеральний президент Герти Дітер Генесс заборонив Дайслеру розповідати про цей трансфер публічно. Перехід супроводжувався критикою фанатів Герти, а сам гравець відчував себе залишеним наодинці з цим тиском, хоча очікував підтримки генерального президента клубу, але її не було. Себастьян після цього зізнається, що цей інцидент став однією з предтеч, через яку він перестав любити футбол.

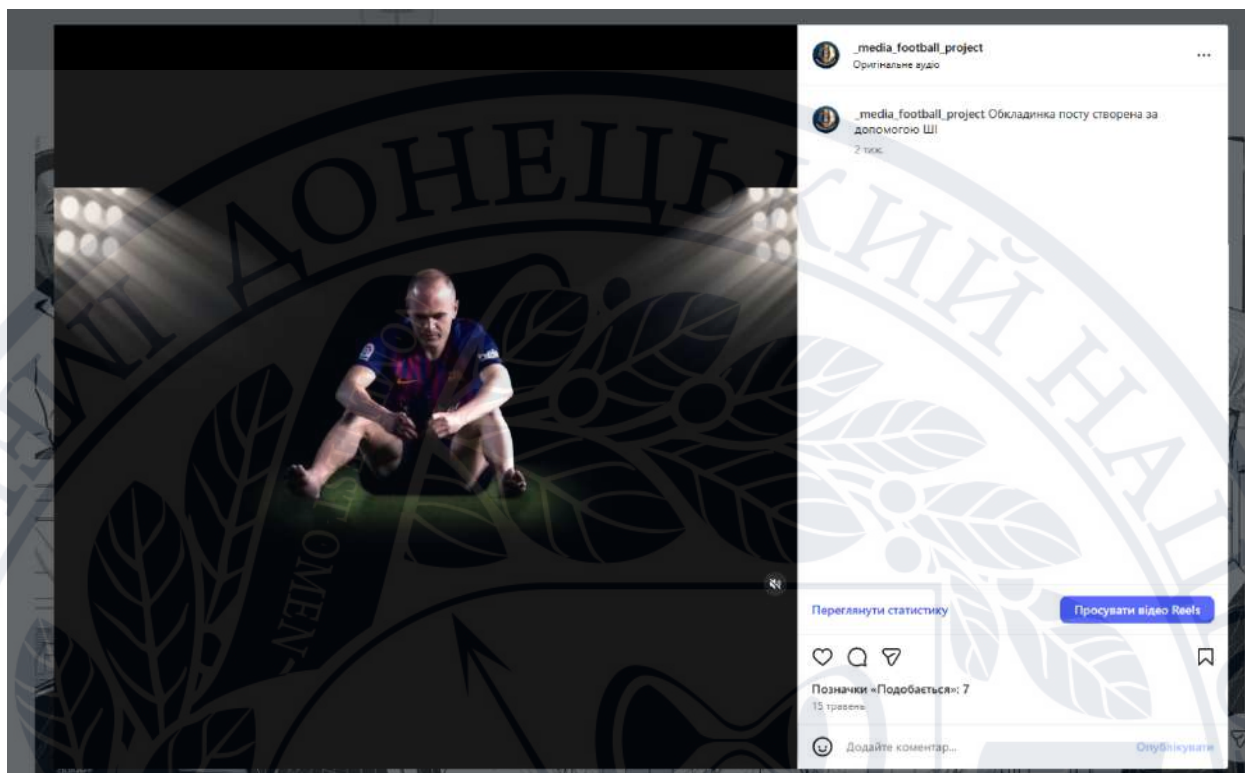
У Баварії на нього, як завжди, сподівалися, але сам Дайслер перестав любити цю гру. 2003 році у Дайслера діагностували депресію. Він лікувався у клініці в Мюнхені та на кілька місяців випав із футболу. Пізніше гравець зізнавався, що змушував себе грати лише через почуття обов'язку перед клубом та країною. Постійні травми не давали йому грати стабільно. Через розриви та операції на коліні він пропустив чемпіонати світу 2002 та 2006 років, так й не зігравши на мундіалях у своєму житті.

У січні 2007 року, у віці 27 років, він завершив кар'єру. Дайслер провів довгу розмову з легендарним менеджером клубу Улі Генессом, зізнавшись, що більше не має сил і перебуває на межі виснаження. При цьому на своєму останньому тренуванні в складі мюнхенців він був найкращим на полі.

Після футболу Себастьян веде закритий спосіб життя та мешкає у Фрайбурзі. Він не спілкується з пресою, а від футбольного середовища узагалі відсторонився.

У 2026-му році світовий футбол перевантажений різними турнірами, наразі команди грають у Лізі націй, у Лізі чемпіонів тепер більше матчів, ще й Інфантино активно популяризує Клубний чемпіонат світу, який повністю зриває всю підготовку команд до сезону. Зрештою, як думаєте, чи міг свою кар'єру Дайслер провести інакше, якщо б футбол був не таким комерційним?

## Андрес Іньєста



Андрес Іньєста — як за одним із самих кращих футболістів світу ховалася глибока особиста драма.

У 12 років Андрес переїхав до академії Барселони. Він щодня плакав наодинці, а першу ніч без батьків назвав найгіршою у своєму житті. На юнацькому рівні він виділявся настільки, що Пеп Гвардіола, дивлячись на його гру, сказав Хаві: «Ти відправиш мене на пенсію, а цей хлопець відправить на пенсію нас обох».

Сезон 2008/09 став для нього надзвичайно успішним — Барселона зробила трєбл, а сам Іньєста забив вирішальний м'яч у ворота Челсі у півфіналі Ліги чемпіонів. Але замість радості прийшла порожнеча.

У серпні 2009 року від серцевого нападу помер його близький друг, капітан Еспаньйола Дані Жарке. Андрес зізнавався, що став жертвою стану, який його жахав. Він не відчував емоцій та просто чекав на ніч, щоб випити таблетку та заснути.

Пеп Гвардіола бачив цей стан і дозволяв чемпіону Іспанії йти з тренувань, коли ставало занадто важко. Гравець звернувся за допомогою до психолога клубу Інми Пуїг, від відчаю приходячи на сеанси раніше призначеного часу. Про ситуацію Іньєсти насправді не знав ніхто, він тримав це в таємниці від всіх одноклубників.

Перед чемпіонатом світу 2010 року у ПАР він усе ще перебував у складному стані. За ніч до фіналу Андрес бігав коридорами готелю, щоб переконатися, що його тіло та розум готові до гри. На 116-й хвилині матчу фіналу проти Нідерландів Іньєста забив той самий легендарний переможний



м'яч, який приніс Іспанії першу в історії перемогу на чемпіонаті світу. Святкуючи, він зняв футболку з написом про те, що Дані Жарке завжди з нами.

Зрештою, історія Іньести показує, що навіть на вершині існує темрява, але людина завжди себе здатна змінити. Але як же відрізняється доля Андреса від багатьох футболістів, які б на його місті покинули би футбол.



## ДОДАТОК В

### Лонгрід про Гаррінчу



**Історія янгола з кривими ногами: Гаррінча - другий після Пеле, народився з однією ногою коротшою за другу, збив на машині свого батька та мав близько 14 дітей**



*«Як поет, якого торкнувся ангел, як композитор, що слідує за мелодією, яка впала з неба, як танцюрист, захоплений ритмом, Гаррінча грає у футбол, керуючись суто натхненням і магією; безстрашно, беззастережно і спонтанно», - [слова](#) бразильського поета Пауло Мендеса Кампоса.*

1933 року у невеличкому бразильському селищі Пау-Гранде, у родині з 5 дітьми народився Мануель Мане Франсиско дус Сантус. Так, насправді - це його ім'я. Прізвисько на честь горобцеподібної пташки сестра Роза дасть йому дещо пізніше. Коли новонародженого оглянула акушерка, їй здалося, що його ноги хтось вивернув вітром, наче у якомусь мультику. Ліва нога вигиналася назовні, а права наче всередину.

Насправді його ліва нога була коротшою за праву на 6-7 сантиметрів. Але це далеко ще не весь список його проблем зі здоров'ям. У «янгола» з Ботафогу пізніше діагностують косоокість, зміщення тазу, деформацію хребта та ще низку хвороб.

Його віднесли на реєстрацію через 10 днів, а п'яний писар, який займався хлопчиком, забув його друге ім'я, через що офіційно воно в нього з'явиться лише через 15 років, коли він сам собі його оформить - Франсиско.

Пау-Гранде у ті роки було містом індустріальним та забудованим різними підприємствами. Батька Мануеля, який страждав на алкоголізм, не сильно турбувала освіта майбутнього футболіста, тому 14-річний хлопчик пішов працювати на фабрику, як зробило майже все населення його рідного міста. Хоча як працівник він був жахливим, його вирізняла одна особлива здатність. Він вмів грати у футбол.

А директор британського підприємства, можливо, теж любив футбол, оскільки утримував аматорський фабричний клуб Еспорте Клубе Пау-Гранде, у якому грав Гаррінча. Це була єдина причина, через яку він терпів молодого бразильця та поновлював йому робочий статус. У цьому віці сам Гаррінча ставився до футболу дещо філософськи.

Фінал домашнього чемпіонату світу 1950 року, у якому збірна Бразилії програла Уругваю, транслювали через гучномовці по всій країні, навіть у Пау-Гранде. Більшість людей плакала через програш своєї збірної, а Гаррінча в цей час пішов ловити рибу. Коли майбутній вінгер збірної Бразилії повернувся, він не зрозумів, чому люди були так цим стурбовані. Мануель вважав, що футбол не варто сприймати серйозно. Можливо, тому, на відміну від президента, тренер клубу його і недолюблював і почав ставити його в основний склад лише в 1949 році. Хоча цей епізод був переповнений для 16-річного бразильця трагічними подіями. Від інфекції померла мама Мануеля. Хлопчик виховувався вдовою, з якою почав зустрічатися його батько.

**«Одинока зірка»**

Вже у віці 19 років Гаррінча почав проходити на перегляд до професійних клубів, але якось не складалося. То він забув принести бутси – його відправили додому, то Гаррінча просто виїхав раніше з перегляду, бо не встигав на поїзд додому.

Але на одній із товариських ігор Пау-Гранде арбітром приїхав працювати колишній захисник Ботафого Араті Педро Віанна. Коли той побачив, як 20-річний Мануель кладе 4 голи за один матч, він вирішив сам купити йому бутси та форму та завести в клуб «одинокі зірки».

На другий день випробувального терміну проти нього вийшов лівий захисник Нільтон Сантос, який на той момент був гравцем збірної Бразилії. Коли Гаррінча просто, як у дворовому футболі, прокинув між ніг 28-річному Нільтону, Сантос після гри сказав: «Гадаю, варто підписати контракт із цим хлопцем. Краще, щоб він був у нас, ніж проти нас». Нільтон та Гаррінча залишилися друзями ще на багато років. Нільтон навіть став хрещеним батьком однієї із багатьох доньок Мануеля.

У своєму першому офіційному матчі за дубль Ботафого Гаррінча забив хеттрик. У своєму дебюті за основну команду він теж відзначився хеттриком. Газети почали вихвалити молодого таланта. Протягом цього сезону 20-річний правий вінгер став найкращим бомбардиром Ботафого та другим у чемпіонаті штату Ріо-де Жанейро, забивши 20 голів за 26 матчів.

Гра, яку показував Гаррінча, - це було щось божевільне для фанатів, та й узагалі для футболу. Він чудово володів дриблінгом, а понад усе йому подобалося дурити ним захисників. Він робив фінти в різні боки, а потім різко зупинявся і спокійно проходив спантеличеного захисника. Такий собі «футбольний Гудіні». На нього могли за це злитися чи боготворити вболівальники, але він ніколи собі не зраджував у своєму стилі, бо, напевно, й не міг інакше.

У 2007 році ексзахисник Тоттенгема та збірної Уельсу Мел Гопкінс, який грав проти Гаррінчі у чвертьфіналі ЧС-58, згадуючи ту гру, [сказав](#):

«Коли він стояв і дивився на тебе, його ноги рухалися в один бік, а тіло — в інший. Без сумніву, його можна було б визнати інвалідом. Але, Боже мій, як же він грав. Він атакував з такою швидкістю, і я вважаю, що на той час він був небезпечнішим за Пеле - він був феноменом, здатним творити справжню магію. Було важко передбачити, куди він піде, через його ноги і те, що він однаково добре грав і лівою, і правою ногою, тож міг зміститися в центр або йти по флангу, а ще мав потужний удар. Гаррінча сьогодні був би справжньою зіркою, без сумніву - суперзіркою».

У тому сезоні Ботафого посів третє місце в чемпіонаті, але насправді команду чекав спад. З кожним сезоном результати клубу ставали дедалі гіршими: від



третього місця у сезоні 1953 року команда плавно опустилася на сьоме в 56-му. Аж поки в 57-му керівництво клубу ухвалило досить неординарне рішення. Довгий час у Ботафого підпрацьовував перекладачем місцевий спортивний журналіст Жуан Салданья. Ну і його вирішили зробити головним тренером.

І що ви думаєте? Команда полетіла. У своєму дебютному сезоні у футболі для Салданьї «одинокі зірка» вдесьте у своїй історії виграла чемпіонат Каріоки, обігравши у фіналі Фламенго з рахунком 6:2. Гаррінча був визнаний найкращим гравцем чемпіонату. Салданья дав Мануелю свободу. Він був вільним художником, який вмів творити такі потрібні дива для клубу.

### **Збірна.**

*«Його вважають недоумком, але Гаррінча на чемпіонаті світу довів, що недоумками є ми — тому що ми думаємо, ми все аналізуємо. Поряд із ним, поряд із його дивовижною миттєвістю рефлексів, ми — повільні, тупі, як бики чи бегемоти», - [слова](#) драматурга Нельсона Родрігеса.*

Збірна Бразилії переживала тоді непрості часи. У 1950 році, коли Гаррінча ловив рибу у Пау-Гранде, «селесао» програли у фіналі проти Уругваю з рахунком 1:2. Це, звісно, не могло не накласти тінь на наступний Мундіаль, який проходив 1954 року у Швейцарії. Бразильці узагалі на ньому не пройшли в півфінали, вилетівши ще в ¼ від Угорщини з рахунком 2:4. «Селесао» потрібна була нова кров, і Гаррінча, який демонстрував непогані результати за Ботафого, цілком підходив під цей критерій.

18 вересня 1955 року 21-річний Гаррінча дебютував за національну збірну у товариському матчі з Чилі. На жаль, у своїх кращих традиціях «янгол з кривими ногами» хеттриком не відзначився, а гра закінчилася нічиєю 1:1.

Стартові місця в збірній Гаррінча почав здобувати вже у відборі на Мундіаль 1958, але вже на передостанньому контрольному матчі проти Фіорентини Гаррінча узагалі ледь не вибув зі збірної.

Мануель у своєму стилі вирішив обіграти трьох захисників, голкіпера, а потім ще й почекати біля воріт, поки повернеться Енцо Роботті, щоб потім знову його обіграти та забити гол. Трибуни зацікавилися. Тренерський штаб та капітан команди були розлючені. Постало питання виключити Гаррінчу зі збірної, але ситуацію зумів врятувати тренер із фізичної підготовки, який також працював і в Ботафого.

Цікаво, що, згадуючи досвід ЧС-1954, тренерський штаб збірної почав серйозно займатися «психологічною» підготовкою команди. Лікар збірної заборонив на зборах, щоб до персоналу входили якісь представники жіночої статі. Якось раз навіть сталося, що неподалік готелю, де зупинилася збірна, працював нудистський пляж — довелося домовлятися, щоб всі там одягнулися.

Було ще й вирішено влаштувати «психологічний» тест для кожного гравця збірної. За його підсумками, Гаррінча, як виявилося, мав інтелект нижчий за середній, а рівень агресії (футбольної) складав десь близько нуля.

Почався чемпіонат світу 1958. У перших двох матчах, у яких Бразилія обіграла Австрію та зіграла внічию з Англією, Пеле та Гаррінча були поза складом. Занадто «індивідуальні» на думку тренерського штабу.

Їхня дебютна гра на самому мундіалі відбулася у третьому поєдинку проти СРСР. Перший голевий момент створив саме Гаррінча, який обіграв радянського захисника Бориса Кузнецова (в принципі, цим він займався майже всю гру).

Вава забив швидкий м'яч на третій хвилині. Часто стверджують, що світ у той момент став свідком найкращих хвилин у футболі за всю історію. Гра закінчилася перемогою «селесао» 2:0. На наступний день, коли Гаррінча побачив, як гравці збірної СРСР кудись крокують, він не міг зрозуміти, хто це за люди і коли буде четверта гра, щоб пройти в плейоф.

Далі на своєму шляху бразильці пройшли Вельс та Францію, а вже у фіналі проти Швеції «селесао» здобули своє перше в історії чемпіонство на чемпіонаті світу, що ознаменувало прихід нової ери для бразильського футболу та й світового сприйняття ним загалом. Світ побачив велич Пеле, який відзначився дублем у цьому фіналі. Гаррінча своїми діями на правому фланзі розпочав дві голеві атаки. Кожен гравець збірної Бразилії поїхав з цього мундіалю іншою людиною – це вже були зірки.

Хоча переможець чемпіонату світу-58 Гаррінча міг спокійно після якихось невдалих ігор за Ботафого піти грати у своєму рідному Пау-Гранде, а потім напиться в місцевому барі. Це була для нього звичайна практика. Не все змінюється.

Зрештою через 4 роки розпочався наступний мундіаль, і для світового футболу можливо це залишиться кращим, що дав Мануель за своє життя. Склад команди був ідентичний тому, що вигравав чемпіонство у 58-му. Керівництво навіть хотіло, щоб їх на літаку доправив до Чилі той самий пілот, який був минулого чемпіонату, але його компанія вже збанкрутувала. Зрештою на літак збірної наклеїли логотип старої компанії.

Усі розуміли, що Пеле – один із найкращих нападників Бразилії та світу. У першому матчі проти Мексики «селесао» перемогли, красивим голом відзначився вищезгаданий Пеле. І здавалося, що для бразильців – усе буде добре, без ніяких перешкод. Але вже у другій грі проти Чехословаччини (0:0) Пеле, який і так мав проблеми з пахом, отримав травму та вибув з турніру. Хтось мав стати новим лідером в атаці. І цим хтось став Гаррінча.

Потрібно розуміти, що роль лідера не всім здавалася притаманною для Гаррінчі. Мануель - бунтарська душа, він скоріше якимось божевільним чином



пожартує у роздягальні. У деяких випадках, коли він грав за Ботафого, він навіть не знав, проти якого клубу він грав у сьогоднішньому матчі.

У третьому матчі проти Іспанії при рахунку 1:1 Гаррінча пішов у сольний прорив та віддав асист на Амарілдо. І далі пішло...

Чвертьфінал, Бразилія – Англія: Гаррінча забив дубль. Перший гол головою після подачі кутового, другий з-за меж карного майданчика, прямо у дальню дев'ятку.

Півфінал, Бразилія – Чилі (4:2): Гаррінча знову відзначився дублем. Новоспечений голеадор турніру спершу пробив лівою ногою (що траплялося не часто) у дев'ятку з-за меж штрафного, а потім забив м'яч головою після подачі корнера. Щоправда, після цього матчу Гаррінчу ледь не дискваліфікували.

Наприкінці зустрічі Мануель вдарив ногою в спину захисника чилійців за те, що той постійно на ньому фолив під час гри. Той не одразу зрозумів, що треба падати, але вже потім вирішив таки заповзти на газон. Рефері цього матчу такий жарт не сподобався, й він дискваліфікував обох гравців. Основним доказом слугували свідчення бокового уругвайського арбітра Естебана Маріно.

Втрутилися уряди Чилі (сам президент Хорхе Алессандрі Родрігес очолив петицію з вимогою повернути Гаррінчу до фіналу) та Бразилії. Маріно був відсутній на дисциплінарному слуханні, можливо, його навіть не було в країні на цей момент. А оскільки без його свідчень Гаррінчу неможливо було дискваліфікувати - правого вінгера збірної Бразилії було виправдано. Це стало безпрецедентним випадком, раніше нікому дискваліфікацію на чемпіонатах світу не скасовували.

Проте у день фіналу Гаррінча захворів, тому проти Чехословаччини він вийшов не в найкращій формі. Але зрештою, «селесао», хоч і першими пропустили, проте виграли у фіналі завдяки голам Амарілдо, Зіто та Вави, подарувавши країні друге чемпіонство підряд. Гаррінчу визнали найкращим гравцем та бомбардиром турніру, хоча це вже було початком його кінця...

### **На схилі.**

На момент 1963 року проблеми з коліном та здоров'ям стали для 30-річного вінгера просто нестерпними. Уперше його попереджали про необхідність операції ще у 1959, але «цілитель» із Пау-Гранде сказав, що якщо він її зробить, то більше ніколи не зможе грати у футбол. Ситуація в Ботафого ставала дедалі гіршою. Друзі футболіста порадили Гаррінчі завести фінансового радника, оскільки у того гроші могли спокійно мокнути під матрацами. Вінгер збірної Бразилії був недостатньо досвідчений у цих питаннях. Цим пізніше почало користуватися й керівництво Ботафого. Гаррінча підписав порожній контракт з клубом, у якому після цього було

прописано найнижчу заробітну плату у команді. Коли Гаррінча на це поскаржився, вболівальники почали називати його меркантильним.

Останні роки він грав не в основному складі «одинокі зірки» через травми та й, особливо, не тренувався. А коли у 1965 році вже майже одужав після всіх операцій (йому так і довелося їх робити), головний тренер не хотів його бачити у команді. Відхід з клубу був не за горами. Керівництво «одинокі зірки» розпочало кампанію з дискредитації Мануеля і вже у 1966 році його відправили до Корінтіанса, де його кар'єра не складалася через постійні травми та проблеми з формою.

Аж тут у 1966 році Мануель отримав виклик до національної збірної вперше за три роки. Це була ініціатива тодішнього диктатора Бразилії Умберту ді Аленкар Кастелу Бранку. Він викликав більшість гравців, які виступали на ЧС-1958 та 1962 років, яким вже було за 30 або й більше. Футбольна складова його не сильно цікавила, бразильський диктатор хотів відтворити символ Бразилії, який приносив своїй країні щастя. Звісно, ця маніпуляція не вдалася.

«Селесао» розпочали свій шлях у груповому етапі мундіалю з перемоги над Болгарією. Гаррінча, який на той момент мав серйозні проблеми із зайвою вагою, та Пеле відзначилися голами. Мануель прагнув всім довести, що він ще може грати на високому рівні. Проте вже у другому матчі бразильці разом з Мануелем поступилися Угорщині з рахунком 1:3. Це був перший та єдиний раз, коли збірна разом із Гаррінчею програла. Це фіаско збірна Бразилії повторила і в третій грі проти Португалії (1:3), але без Мануеля, його у складі вже не було.

На подальшу футбольну кар'єру Гаррінчі без суму й не поглянеш. Був колумбійський Атлетико Хуніор, спроба зіграти за Фламенго та низку інших бразильських команд із різних дивізіонів, але всі ці зусилля виявилися безуспішними. Була, щоправда, пропозиція із Саудівської Аравії, але Гаррінча вирішив, що їхати до «тверезників» - це неправильно. 19 грудня 1973 року відбувся прощальний матч для Мануеля, у якому збірна світу грала проти Бразилії.

«Селесао» перемогли світових футболістів із рахунком 2:1, голами відзначилися Луїс Перейра та Пеле. На цю гру прийшли подивитися близько 130 тисяч людей. Усі кошти були передані Гаррінчі, щоб він міг розрахуватися з боргами. До речі, у цьому матчі брав участь легендарний український нападник Володимир Онищенко.

### **Алкоголь, жінки, машини, азарт та смерть**

Попри занепад футбольної кар'єри, звичайне життя тривало. Окрім футболу, Гаррінча любив чотири речі: алкоголь, жінок, машини та азартні ігри. І всі ці речі його губили, а він їх. Вперше Мануель одружився у 18 років із дівчиною, з якою працював разом на одній фабриці, Наїр Маркес. Попри постійні зради з боку Гаррінчі, за 12 років їхнього шлюбу на світ з'явилося вісім дітей.



Сказати, скільки в ексвінгера збірної Бразилії було позашлюбних дітей – достеменно неможливо. За різними джерелами, їхня кількість варіюється від 14 до 16.

Найвідоміший його шлюб був з бразильською співачкою Ельзою Суарес, яку також називали «королевою самби». Їхні стосунки закінчилися трагічно. Як уже було згадано, окрім жінок, Мануель любив машини, але ця любов супроводжувалася трагедіями.

Колись Гаррінча збив рідного батька на машині, хоча всі лишилися живими. У випадку зі своєю тещею, матер'ю Ельзи, доля була не такою прихильною. Їдучи разом, щоб забрати дітей з дитсадка, вони потрапили в аварію. Машина опинилася під вантажівкою та тричі перекинулася. Мати Ельзи не вижила, й, звісно, це ще більше зламало життя бразильця. Гаррінча стверджував, що був за кермом тверезий у той момент. Йому дали два роки ув'язнення, але це був його перший злочин, тому покарання змінили на рік умовно.

Проблеми з алкоголем ставали дедалі гіршими, роман з Ельзою тріщав по швах. Гаррінча намагався накласти на себе руки. Суарес, спостерігаючи за цим, спробувала змінити ситуацію, тому вони почали жити в Італії, але це не дуже допомогло.

Після того як він побив Суарес, вона вигнала його з хати, а пізніше, у 1977 році, подала на розлучення. Через якийсь час Гаррінча одружився втретє, але це не врятувало ситуацію, а, здається, лише зробило все гірше. 20 січня 1983 року Мануеля вчергове госпіталізували, але цей раз вже був останнім. Гаррінча мав страшний вигляд: лікарі, які його госпіталізували, навіть не впізнали знаменитого вінгера. Він помер в алкогольній комі у психіатричній лікарні.

Зі смертю Гаррінчі пішла ціла епоха. Багато хто каже, що Пеле був символом бразильського футболу, але він був й надбанням світового спорту. А Мануель Мане Франсиско дус Сантус був чимось рідним для свого народу. Тим самим символом чудес та ярмарку, з яким бразильський футбол асоціюється й досі.