

TRENER POD PRESJĄ

Jak prowadzić zespół, który nie pęka, kiedy naprawdę zaczyna się mecz?

Praktyczne szkolenie mentalne dla trenerów piłki nożnej.

Dobry trening to nie wszystko. Prawdziwy test dla zawodnika i trenera zaczyna się wtedy, gdy pojawia się presja, błąd, stracona bramka, konflikt, zmęczenie albo świadomość, że wynik wymyka się z rąk.

To właśnie w takich momentach widać, jak przygotowany mentalnie jest zawodnik, zespół i... trener.

Podczas szkolenia „TRENER POD PRESJĄ” skupimy się na konkretnych sytuacjach, z którymi trenerzy spotykają się na treningach, w szatni i podczas meczów.

DLA KOGO JEST TO SZKOLENIE?

Dla trenerów piłki nożnej, którzy chcą skuteczniej radzić sobie z sytuacjami takimi jak:

- zawodnik, który po popełnieniu błędu „znika” z meczu,
- zespół, który świetnie prezentuje się na treningach, ale nie potrafi funkcjonować pod presją,
- drużyna, która po stracie bramki traci koncentrację i wiarę w zwycięstwo,
- spadek motywacji i zaangażowania zawodników,
- silne emocje po straconej bramce, czerwonej kartce lub kontrowersyjnej decyzji sędziego,
- konflikty w szatni,
- presja rodziców, zawodników, kibiców i zarządu,
- własne emocje oraz presja związana z wynikiem.

CZEGO NAUCZYSZ SIĘ PODCZAS SZKOLENIA?

1. ZAWODNIK PO BŁĘDZIE – jak przywrócić go do gry?

Błąd jest częścią sportu. Problem zaczyna się wtedy, gdy zawodnik nie potrafi po nim wrócić do działania.

Dowiesz się:

- co powiedzieć zawodnikowi po błędzie, aby nie pogłębiać jego frustracji,
- jak pomóc mu odzyskać koncentrację i wrócić do kolejnej akcji,
- jak komunikować się w sposób, który buduje odpowiedzialność zamiast lęku przed kolejnym błędem,
- jak reagować na zawodnika, który po nieudanej akcji opuszcza głowę i wycofuje się z gry.

Poznasz prosty model komunikacji trenera, który można wykorzystać bezpośrednio podczas meczu i treningu.

2. ZESPÓŁ POD PRESJĄ – dlaczego jedni grają lepiej, a inni gorzej?

Presja może mobilizować, ale może też paraliżować.

Porozmawiamy o tym:

- co dzieje się z zawodnikiem, gdy pojawia się presja,
- dlaczego niektórzy zawodnicy pod presją podnoszą swój poziom, a inni tracą pewność siebie,
- jak przygotować zespół mentalnie przed ważnym meczem,
- jak reagować po straconej bramce, czerwonej kartce czy błędnej decyzji sędziego,
- jak w praktyce budować prawo do popełniania błędów bez obniżania wymagań.

Celem nie jest stworzenie zespołu, który nie popełnia błędów.

Celem jest stworzenie zespołu, który potrafi szybko wrócić do gry po błędzie.

3. MOTYWACJA – jak wydobywać z zawodnika więcej bez ciągłego krzyczenia?

Krzyk może wywołać reakcję. Nie zawsze jednak buduje zaangażowanie, odpowiedzialność i samodzielność.

Poznasz sposoby pracy z zawodnikami, które pomagają budować:

- odpowiedzialność,
- zaangażowanie,
- samodzielność,
- pewność siebie,
- wewnętrzną motywację do rozwoju.

Dowiesz się również, jak:

- wyznaczać realne cele i pomagać zawodnikom je realizować,
- budować wizję i sportowe ambicje,
- wzmacniać pewność siebie,
- inspirować zawodników do systematycznego rozwoju.

4. SZATNIA – jak budować mentalność zespołu?

Silny mentalnie zespół nie powstaje tylko na boisku.

Dowiesz się, jak tworzyć środowisko, w którym zawodnicy:

- biorą odpowiedzialność za swoje zachowanie i grę,
- wspierają się po błędach,
- potrafią reagować w trudnych momentach,
- nie obwiniają się nawzajem,
- potrafią zachować koncentrację mimo niekorzystnego wyniku,
- nie rozpadają się po pierwszym niepowodzeniu.

5. TRENER TEŻ JEST CZŁOWIEKIEM – praca z własną presją

Zawodnicy widzą więcej, niż trenerowi się wydaje.

Sposób, w jaki trener reaguje na stres, błąd, porażkę czy konflikt, wpływa na cały zespół.

Porozmawiamy o tym:

- jak zarządzać własnymi emocjami,
- jak reagować po przegranym meczu,

- jak nie przenosić frustracji na zawodników,
- jak zachować spokój, gdy sytuacja na boisku wymyka się spod kontroli,
- jak świadomie zarządzać emocjami własnymi i zespołu.

TRENER W AKCJI

To nie będzie kolejny wykład.

To będzie praktyczne szkolenie oparte na realnych sytuacjach z boiska, szatni i codziennej pracy trenera.

Uczestnicy zmierzą się z konkretnymi scenariuszami:

„Zawodnik popełnia trzeci błąd. Opuszcza głowę. Co robisz?”

„Prowadzicie 1:0. Przeciwnik wyrównuje w 89. minucie. Co mówisz zespołowi?”

„Dwóch zawodników zaczyna się kłócić na treningu. Jak reagujesz?”

„Rodzic po meczu podważa Twoje decyzje. Co odpowiadasz?”

Nie tylko słuchasz.

Ćwiczysz reakcję.

Bo w sporcie liczy się nie tylko to, co trener wie, ale przede wszystkim to, co potrafi zrobić w kluczowym momencie.

BONUS DLA UCZESTNIKÓW

„10 komunikatów trenera, które budują odporność psychiczną zawodnika”

Praktyczny materiał, który pomoże Ci świadomie wykorzystywać język w codziennej pracy z zawodnikami.

PROWADZĄCY

Artur Adamus

Trener mentalny reprezentantów Polski i olimpijczyków.

Współpracował z kadrą A kobiet w piłce nożnej oraz zawodnikami I i II ligi.

Pracuje również z trenerami, młodzieżą i dziećmi w klubach oraz szkołkach sportowych.

Autor książki:

„Uwolnij potencjał – jak pokazywać to, co mam w sobie najlepszego w kluczowych momentach”.

Praktyk, mentor, mówca i trener.

INFORMACJE ORGANIZACYJNE

 Miejsce: CKZiU nr 2 w Wadowicach (Gorzeń)

 Termin: 17.09.2026 r.

 Godzina: 17:00–18:30

 Udział: bezpłatny

 Liczba miejsc ograniczona

ZGŁOSZENIA

Zgłoszenia prosimy wysyłać na adres:

kontakt@arturadamus.pl

W treści wiadomości wpisz:

„Rezerwuję miejsce na szkolenie Trener pod presją”

TRENER POD PRESJĄ

Bo mecz nie zaczyna się wtedy, gdy sędzia daje pierwszy gwizdek.

Mecz zaczyna się wtedy, gdy pojawia się presja.