

Bycie trenerem swojego dziecka nie jest łatwe

data aktualizacji: 2023.04.08 autor: Adam Michalski



Sportowe rodziny. Duety ojciec-trener – córka-zawodnik osiągają duże sukcesy. Na zdjęciu Artur i Oliwka Zakrzewscy oraz Marcin i Inez Sarna. (fot. Adam Michalski)

Znamy w historii sportu przypadki, w których ojcowie-trenerzy doprowadzili na sportowy szczyt swoje dzieci. Serena i Venus Williams, Stefi Graf, a na krajowym podwórku Agnieszka Radwańska, czy bracia Lijewscy, to przykłady sportowców, którzy osiągnęli dużo dzięki współpracy z trenerami-rodzicami. Na lokalnym podwórku sportowych rodzin jest kilka, a wszyscy zgodnie podkreślają, że relacje nie są proste.

Richard Williams, Peter Graf, Robert Radwański, Eugeniusz Lijewski trenując swoje dzieci umożliwili im drogę na sportowy szczyt. Niektóre relacje były burzliwe, inne mniej. W Skierniewicach sportowych rodzin nie brakuje. Ojcowie trenerzy pracują z dziećmi, które osiągają duże sukcesy, najczęściej okupione ponadprzeciętnym wysiłkiem.

Bogdan Boder, Adrian El-Ward, Krzysztof Garbicz, Marcin Sarna, Krzysztof Wiercioch, czy Artur Zakrzewski to trenerzy, którzy zarazili dzieci pasją, byli lub są dla nich mentorami, wzorami, trenerami. Obserwując tego typu współpracę z boku, wydaje się, że wszystko gra, a dzieci trenerów

mogą więcej i mają łatwiej. Nic bardziej mylnego.

Śladami ojca

Trenerzy są różni, bywają przyjaciółmi, kontrolerami, doradcami, wychowawcami, nieco inaczej jest wtedy gdy są jednocześnie rodzicami.

Krzysztof Garbicz w przeszłości był mistrzem Polski juniorów w sprincie na 100 i 200 metrów, reprezentantem Polski, a od 5 lat pracuje z synem Alexem. Młodzian zbliża się do wieku, w którym jego tata odnosił największe sukcesy.

- Miałem fajną karierę i chciałem, żeby Alex mógł przeżyć te emocje, które mi towarzyszyły. Mieć swoje 5 minut, które zapamięta do końca życia, a wspomnienia będzie pielęgnował i dzielił się nimi – mówi 45 letni dziś weteran biegni.

Pierwszą miłością Alexa, podobnie jak większości chłopców i identycznie jak w przypadku taty, była piłka nożna. – Do treningu stricte lekkoatletyczne musiał dojrzeć. W pewnym momencie poczuł to coś, zrezygnował z piłki i skupiliśmy się na treningu lekkoatletycznym – dodaje. Ojciec z synem tworzą zgrany duet, wspólnie trenują, dużo rozmawiają.

- Uważam, że trening mentalny jest bardzo ważny. Alex jest częścią grupy z którą pracuję i nie ma taryfy ulgowej. Oczywiście czasami wykorzystuje to, że ma mnie w domu, o coś podpytuje, dopytuje, ale lekka bardzo go pochłonęła. Ogląda mityngi, treningi np. amerykańskich grup sprinterskich – opowiada tata-trener.

Dzieci bez handicapu

W relacjach pojawia się dodatkowy profit, możliwość, której inni nie mają, korzystania z rad trenera po godzinach. – Alex wie co jest dla niego dobre. Prowadzi się zdrowo, unika niezdrowego jedzenia, słodkich napojów, kładzie się wcześniej spać, zwłaszcza przed startami.

Trener-ojciec zaznacza, że wyniki, które osiąga syn, powołanie do kadry województwa, są efektem zaangażowania młodego sprintera w proces treningowy.

- Alex osiąga sukcesy, robi regularne postępy nie dlatego, że nazywa się Garbicz, tylko dlatego, że wkłada mnóstwo pracy w to co robi. Jest częścią grupy, nie ma handicapu - dodaje.

Duety rodzinne często cieszące się ze wspólnych sukcesów mamy także w pływaniu. Trenerzy Marcin Sarna i Artur Zakrzewski przez minione lata odcisnęli ogromne piętno na sportowych przygodach swoich córek, które są medalistkami i mistrzyniami Polski.

Marcin Sarna w zawodzie jest już 25 lat, a po drodze był i jest trenerem córek Kasi i Inez. Ma świadomość tego, że sport jest doskonałym narzędziem do kształtowania w młodych ludziach cech, które są ważne w późniejszym życiu, procentują.

- Trener to taka osoba, która mówi zawodnikowi, to czego nie chcą słyszeć, po to, by stali się kimś, kim chcą być – zaznacza.

Obiektywizm i pragmatyzm

O relacji trener-ojciec – córka-zawodniczka mówi, że jest trudna.

- Dla trenera, ale także dla zawodnika taki układ nie jest komfortowy – mówi doświadczony trener

plywania. – Staram się być obiektywny i pragmatyczny, dziewczyny to widzą, czują – dodaje. Trudny relacji trener-ojciec – córka-zawodniczka pojawiają się, gdy podopieczna jest częścią grupy.

– Dziewczyny wiedzą, że potrafię być krytyczny w stosunku do nich, tak samo jak do innych podopiecznych. Nie ma drogi na skróty, nie ma także handicapu, mimo wewnętrznego konfliktu – zauważa i dodaje, że problemy pojawiają się z braku wiedzy, rozmów między grupą a trenerem.

– Ważne jest to jak i czy grupa ocenia różne sytuacje? Dlaczego córki trenera nie ma dziś na treningu? Można zapytać dlaczego, a można założyć, że pewnie dlatego, że tata pozwolił jej nie przyjść. To są trudności, z którymi moje dziewczyny muszą się zmagać – zaznacza.

Sportowe rodziny charakteryzują się tym, że tego co dzieje się na treningu, czy podczas zawodów, nie da się nie przynieść ze sobą do domu.

– Często kiedy podczas sportowej przygody pojawiają się problemy, gorsze momenty. W naszym przypadku, w tej relacji jakiej jesteśmy treningowe rozmowy przenosimy na drogę powrotną, czy kontynuujemy w domu. Chociaż staram się ograniczać takie sytuacje. Myślę, że inaczej tego typu sytuacje wyglądają w przypadku relacji trener-ojciec – dojrzała zawodniczka, córka, a inaczej kiedy mowa o dorastającym dziecku – wskazuje Marcin Sarna.

Trener po godzinach

Pytany o to, czy nie ma wrażenia, że od swojego dziecka wymaga więcej niż od innych odpowiada. – Nie, nie mam takiego wrażenia, ale może błędnie. Zakładam, że inni rodzice pilnują tego, żeby trenujące dzieci dbały o dietę, o suplementację, o regenerację, odpoczynek, pilnują pory snu przed treningiem. Takie mamy standardy – zauważa.

Trener Sarna stawia granicę między tym co dzieje się w relacji trener-zawodnik, a ojciec-córka, między treningiem, a życiem rodzinnym.

– Wiem, że nasze rodzinne życie jest podporządkowane pod to co robimy, pasmo wyrzeczeń jest ogromne i widzę, z czym córka się mierzy – mówi. Marcin Sarna podobnie jak większość ojców-trenerów jest trenerem po godzinach.

– Wielokrotnie wracam do tego co było na treningu, analizujemy różne elementy, rozmawiamy. W tym przypadku uważam, że to duży handicap dzieci trenerów. Inni nie mają takiej możliwości, by w drodze na, czy z treningu jeszcze porozmawiać, coś doprecyzować, wyjaśnić. Poza tym kształtujemy dzieci ogólnorozwajowo, podpowiadamy, sugerujemy w różnych aspektach.

Doświadczony w pracy z młodzieżą próbuje sobie przypomnieć, czy fakt, że jest ojcem swojej podopiecznej zastosował w stosunku do niej taryfę ulgową.

– Teraz nie przypominam sobie dokładnie konkretnej sytuacji, ale myślę, że zdarzyło się to właśnie dlatego, że są moimi córkami – wspomina.

Sprostować wymaganiom ojca-trenera

O największym trudzie, który dostrzega mówi tak.

– Widzę czasami, po treningu, czy starcie gryzie się sama ze sobą, że nie spełniła oczekiwań ojca-trenera. Staram się wówczas podejść do sytuacji pragmatycznie, mając świadomość, tego, że to młoda zawodniczka, która ma jeszcze czas. Zdarzały się, że dziewczynki przychodziły i mówiły przepraszam tato – dodaje.

Sport w rodzinie Katarzyny, Inez i Marcina Sarny jest wszechobecny. Miłośniczką sportu jest także żona Aneta Sarna, nauczyciel wychowania fizycznego, trenerka, a 6-letni syn Kajetan szuka swojej sportowej drogi.

- Nie chcę sobie zadać jeszcze tego pytania, czy chciałbym, żeby Kajtek został pływakiem. Na razie poszukuje, miał przygodę z judo, ale chyba jeszcze za wcześnie. Wiem, że chłopcy dojrzewają później, zobaczymy jak będzie. Może chciałbym pooglądać go jako piłkarza ręcznego, ten sport zbudował i ukształtował mnie jako zawodnika - twierdzi.

Sport pochłania Marcina Sarnę mnie bez reszty, rodzina o tym wie.

- Dziewczyny towarzyszą mi w pasji maratończyka, kiedy organizatorzy oferują krótsze biegi, same chętnie biorą w nich udział. Sport w naszym życiu zajmuje pierwsze miejsce - dodaje.

Córka musi być najlepsza?

Miłość do sportu swojej córce Oliwii przekazał także inny trener pływania, Artur Zakrzewski. - Kocham sport i kiedy urodziła się Oliwka, oczywiście myślałem o tym, żeby zarazić ją sportem, ale nie wiedziałem, że to będzie pływanie. Po prostu tak wyszło - opowiada.

Kiedy późniejsza kadrowiczka była małą rodzice planując wakacyjne wyjazdy wybierali miejsca, gdzie była woda, a tego typu aktywność najbardziej przypadła Oliwii do gustu.

- Szybko nauczyła się pływać i radziła sobie coraz lepiej. Później to stało się naturalne, że będzie trenowała ten sport. Analizując ofertę sportową w mieście, ojciec dziewczynki ma świadomość, że wybór nie jest wcale ogromny. Mamy pływanie, lekką, siatkówkę i koszykówkę. Jedynie pływanie jest sportem wczesnej specjalizacji, który może być doskonałym wyjściem do innych dyscyplin - zaznacza ojciec-trener.

Podobnie jak pozostali, także Artur Zakrzewski potwierdza fakt, że tata będący trenerem nie ma wpływu i przełożenia na wynik sportowy. Jedynie ciężka praca i unikanie skrótów po drodze jest w stanie przynieść powodzenie.

- Taka jest prawda, a to, że pomógł w tym trener, czy tata-trener nie ma znaczenia - ocenia, dzieląc się ciekawym spostrzeżeniem z pierwszych miesięcy wspólnych treningów.

- Przy okazji początków przygody Oliwki z pływaniem docierały do mnie sygnały, że skoro jest córką trenera na pewno będzie lepiej pływać niż pozostali - wspomina i zaznacza, że taryfy ulgowej będąc córką trenera, nie ma.

Tata, trening się już skończył

Artur Zakrzewski wyraźnie zaznacza, że rola trenera zazębia się z rolą rodzica, że nie da się tego przeciąć i oddzielić.

- Przynosimy sport do domu, rozmawiamy poza treningami, chociaż nie ukrywam, że coraz częściej słyszę od Oliwki zdanie... "Tata, już starczy, trening się już skończył". Ale przyznaję, że nie da się nie być trenerem po godzinach - dodaje.

Dumny tata, od początku przygody Oliwki z pływaniem obserwuje u niej ogromną determinację, chęć sprostania oczekiwaniom, by nie zawieść trenera-ojca.

- W pierwszy etapach to była fajna praca z dzieckiem, które robiło ogromne postępy. Z wiekiem i

upływem czasu relacja staje się trudniejsza. Emocje przypominają sinusoidę – ocenia.

Jest bardziej wymagający w stosunku do córki, nie chce, by grupa poczuła, że ją faworyzuje. Ojcowie trenerzy to pasjonaci sportu. Nie zmuszają, pokazują, uczą, otwierają możliwości. Sami dają przykład, będąc czynni sportowo. Startują w zawodach masters, biegają maratony. Wiedzą, że sport może ich dzieciom otworzyć drzwi do lepszego ciekawszego życia.

Co warte zaznaczenia wspomniani sportowcy, poza sukcesami w swoich dziedzinach, w myśl greckiego kalos kagathos (ciało i dusza) znakomicie się uczą.

- Marzeniem Oliwki są studia za granicą i ma nadzieję, że pływanie pomoże jej w otrzymaniu stypendium – mówi Artur Zakrzewski.

Źródło: <https://eglos.pl/aktualnosci/item/41921-bycie-trenerem-swojego-dziecka-nie-jest-latwe>