

WYWIAD Z TRENEREM JANUSZEM KRUKIEM

Główny trener UKS Alfa Wilkowice – w 2020 roku zdobył 2. miejsce w Polsce wśród wszystkich trenerów akrobatyki sportowej pod względem liczby punktów zdobytych przez zawodników!

Ma Pan na swoim koncie duże osiągnięcia jako trener akrobatyki, Pana zawodnicy zdobywali Mistrzostwa Polski w dwójkach i czwórkach. Dlaczego teraz akurat trampolina?

Tak, to prawda. Były medale na Mistrzostwach Polski, jednak prowadzenie zespołów, szczególnie czwórek męskich, jest o tyle trudne, że za wyniki odpowiadają wszyscy

zawodnicy z jednego zespołu. Zebrać całą czwórkę i wszystkim przygotować formę na te najważniejsze zawody jest rzeczą niesamowicie trudną. Jednak nie to było przyczyną zmiany dyscypliny. Kiedyś, na dobrze znanych nam zawodach, czyli Otwartych Mistrzostwach Małopolski, jako klub zajęliśmy drugie miejsce. Wtedy powiedziałem trenerce z poprzedniego klubu, że jak otworzymy u nas trampolinę, to wygramy te zawody.

Kupiłem w Niemczech dwie używane trampoliny, zrobiłem nabory i rozpocząłem szkolenie dzieci w tej dyscyplinie. Niestety, poprzedni klub nie był zainteresowany tą grupą, a dzieci były tam bardzo fajne i tak bardzo zaangażowane, że nie mogłem ich zostawić. Zostałem z nimi i z pomocą bardzo zaangażowanych rodziców postanowiliśmy otworzyć klub. I tak się rozpoczęła ta wspaniała przygoda.



Po każdym treningu zawodnicy żegnają się z trenerem słowami "dziękujemy za wspaniały trening"!

Skąd u Pana taki zapał do tej pracy?

Nie wiem skąd, ten charakter chyba kształtował się przez całe życie. Jak trenowałem jako zawodnik, byłem bardzo ambitnym chłopakiem, nawet nie mogę powiedzieć, że zawodnikiem, gdyż byłem bardzo młody i to były dopiero moje początki w sporcie. Zaczynałem od gimnastyki sportowej (przyrządowej). Mieliśmy treningi trzy razy w tygodniu, a ja przychodziłem na treningi pięć razy i trenowałem razem ze starszymi zawodnikami, między innymi z naszym olimpijczykiem Mieczysławem Strzałką. Nie byłem talentem, ale poprzez systematyczność i pracę zacząłem robić bardzo duże postępy. Od urodzenia jestem pracowity. Jako zawodnik wielkich sukcesów nie miałem (brakowało talentu, hehehe), ale jak skończyłem swoją karierę sportową i zacząłem pracować jako trener w gimnastyce sportowej chłopców, to do tej pracy podszedłem bardzo ambitnie, co w rezultacie dało również bardzo

dobrze wyniki. Czyli ambicja również u mnie jest. Jak dodam do tego satysfakcję, która towarzyszy mi przy nawet najmniejszych sukcesach, to z tego wychodzi PASJA.

Co Pana motywuje, co najbardziej cieszy?

Dobre pytanie. Motywuje mnie chęć zrobienia czegoś, co będzie cieszyło innych (mam na myśli dzieci). Największą radość mam wtedy, gdy dzieci traktują swój trening jako zabawę. Jak cieszą się z tego, że przychodzą na trening. Oczywiście, jak osiągają sukcesy, radość jest podwójna. Myślę, że to jest to, co mnie najbardziej nakręca do tej pracy. Wtedy naprawdę można zrobić fajne wyniki.

Jaki cel ma Pan jako trener?

Nie będę tutaj mówił o wychowaniu olimpijczyka, gdyż taki cel ma każdy trener. Chcę powiedzieć, że bardzo zależy mi na tym, aby wychować paru takich samych „wariatów” jak ja, którzy poprowadzą ten wspaniały klub i będą czerpali z tego również ogromną satysfakcję.

Rady dawane młodym zawodnikom owocują medalami zdobywanymi z uśmiechem. A czy ma Pan jakąś złotą radę dla rodziców?

Ciężko powiedzieć o jakiegokolwiek radzie. Prawdę mówiąc, każdy, kto zaczyna swoją przygodę ze sportem, powinien traktować ją jak zabawę, ale trochę też i misję. My, dorośli, mamy różne kryzysy, czasami nie chce się nam iść, np. do pracy, jednak jako dorośli potrafimy sobie to wytłumaczyć i idziemy. Dzieci również przechodzą takie kryzysy, chodząc na zajęcia – i tu jest bardzo ważna rola rodzica, aby wytłumaczyć dziecku, że nie tylko ono ma coś takiego, ale również my, dorośli.

Jak już mówimy o rodzicach, to bardzo chciałbym podziękować tym wszystkim, którzy pomagają nam w prowadzeniu klubu. Kontakt z każdym rodzicem jest bardzo ważnym elementem składowym rozwoju klubu. Teraz, z powodu pandemii, jest utrudniony, czego niestety bardzo żałuję. Oczywiście nie tylko rodzicom, wielu osobom chciałbym podziękować, między innymi Panu Dyrektorowi Szkoły Podstawowej nr 1 w Wilkowicach, Gminie Wilkowice oraz Starostwu Powiatowemu, dzięki którym możemy trenować.

Co sądzą o trenerze Januszu Kruku rodzice dzieci trenujących w UKS Alfa Wilkowice?

„Prawdziwy trener z prawdziwą pasją. Potrafi zachęcić do ciężkiej pracy dzieci i młodzież, jednocześnie słuchając i licząc się ze zdaniem swoich zawodników. Doceniam fakt, że moje dziecko ma możliwość trenowania pod okiem trenera Janusza, jednego z najlepszych trenerów w Polsce.” (Mirka)

„Trener Janusz ma rewelacyjne podejście do zawodników – wymaga, motywuje, uczy i dyscyplinuje. Prowadzone przez trenera zajęcia to praca, która przynosi świetne rezultaty, a jednocześnie jest to świetna zabawa.” (Alicja)

„Trener Janusz Kruk zaraził już kilkadziesiąt dzieci swoją pasją. W trenowanie najmłodszych wkłada całe swoje serce, co przekłada się na sukcesy i radość zawodników.” (Ewa)