

Copertă și ilustrații: Vlad Dumitrescu
DTP: Sorina Bela

Este interzisă reproducerea totală sau parțială a textelor, pe orice suport audio, video sau electronic, fără acordul deținătorul drepturilor de autor.

Editura Aius Printed este recunoscută de CNCS

Descriere CIP a Bibliotecii Naționale a României
IONESCU, SEBASTIAN

Ca sportivii / Sebastian Ionescu. - Craiova : Aius, 2021
ISBN 978-606-562-950-9

821.135.1

© **Sebastian Ionescu**

Toate drepturile asupra acestei ediții sunt rezervate autorului.
www.casportivii.com

Editura Aius

Craiova, 2021
str. Pașcani, nr. 9, 200151
tel./fax: 0351 467 471
editura.aius@gmail.com
aius.ro

ISBN 978-606-562-950-9

Sebastian Ionescu

CA
SPORTIVII



Craiova, 2021

CUPRINS

INTRODUCERE. CUM A ÎNCEPUT TOTUL	11
CAPITOLUL 1. I-AM PUS NUME JURNALULUI	15
CAPITOLUL 2. CARNE ȘI CALORII	18
CAPITOLUL 3. ÎNTÂI MUNCĂ, DUPĂ, RĂSPLATĂ	26
CAPITOLUL 4. SOLUȚIONAREA PROBLEMEI	35
CAPITOLUL 5. PITICI PE CREIER. AM ÎNVĂȚAT SĂ MEDITEZ	40
CAPITOLUL 6. DISCIPLINĂ ÎN RUTINĂ	48
CAPITOLUL 7. SPORTIVII ÎȘI CUNOSC CORPUL	54
CAPITOLUL 8. CONȘTIENTIZARE. IMAGINEA DE ANSAMBLU	61
CAPITOLUL 9. OH, NU! ÎNCEPE ȘCOALA!	68
CAPITOLUL 10. RECAPITULARE	73
CAPITOLUL 11. PRIMA ZI DE ȘCOALĂ	80

Sebastian Ionescu (n. 1997, Craiova) este baschetbalist de performanță. La vârsta de 16 ani a fost convocat pentru prima dată la echipa națională a României (la categoria sa de vârstă). După 4 ani de activitate în campionatul juvenil, dar jucând și pentru diferite echipe profesionale de baschet, în vara anului 2017, a făcut parte din selecția națională care a câștigat Campionatul European (divizia B) la categoria sub 20 de ani. Ulterior, în aceeași vară, a condus echipa națională a României, în calitate de căpitan, la Universiada din Taipei, Taiwan. În momentul scrierii acestei cărți, el continuă să joace baschet la cel mai înalt nivel din țară, după ce a petrecut sezonul 2019/2020 în Liga Regională a Germaniei, unde a fost votat, de către Eurobasket.com, în echipa ideală a Regionalliga de Nord.

Ritmul de viață al sportivului profesionist necesită o mentalitate care să-i permită dezvoltarea continuă și care să genereze încredere și putere în propriile forțe. Această carte este concepută pentru a încuraja o astfel de gândire – ce poate fi adoptată și de persoanele care nu practică un sport. „Ca Sportivii” este volumul de debut al autorului.

INTRODUCERE CUM A ÎNCEPUT TOTUL



– Cine a terminat de scris?

Întreabă cu voce tare psihologul școlii. Eu încă mă uit la lista din fața mea și îmi e rușine să răspund.

– Tu, roșcovane, vrei să te ridici în picioare și să citești?

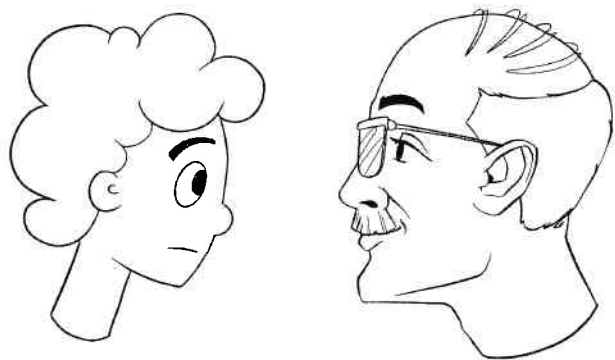
Continuă el uitându-se direct în ochii mei. Am împietrit. Nu știam dacă să mă scuz și să stau jos sau să fac întocmai cum zisese domnul chelios cu ochelari. Probabil că mi se citea pe față stânjenirea; după 5 secunde de liniște totală, tipul a venit aproape de bancă și a tras un ochi spre caietul meu. S-a uitat la mine cu un zâmbet mic în colțul gurii, după care i s-a adresat profesorului.

– Cred că au terminat cam toți de scris, așa că putem să lăsăm ce mai aveam pregătit pentru ora următoare de dirigiență.

Am crezut că s-a terminat chinul... am fost naiv.

– Domnule profesor, am nevoie de un băiat inteligent și creativ să ia parte la un proiect important. Se poate să îl răpesc pe roșcovan pentru încă o oră?

După aprobarea din cap a dirigintelui, uite cum mă îndreptam spre cabinetul de psihologie, fără să țină cineva cont de părerea mea... doar nu eram nebun, de ce trebuia să petrec și mai mult timp cu tipul ăsta?



– Ia loc, te rog. Nu e nevoie să fii încordat, acum nu mai suntem la cursuri, nu îți pune nimeni notă pentru cum răspunzi. Vrei ceva de băut?

Eram puțin confuz. Voiam să văd la ce muncă o să mă pună; era destul de urât că sărisem peste recreație, ca să vin la cabinet.

Am dat din cap afirmativ, iar după ce m-am așezat și am luat câteva guri de apă, eram pregătit să îl ascult.

– Patric te cheamă, nu? Sper că ai înțeles exercițiul pe care l-am făcut în clasă ora trecută. Trebuia să faceți o listă scurtă, în care să scrieți individual 5 motive pentru care nu vă place să veniți la școală. Am tras cu ochiul pe foaia ta... te rog, explică-mi la ce te gândeai când ai completat-o.

– Păi, vedeți dumneavoastră...

Am răspuns cu o voce răgușită.

– Am înțeles că trebuie să scriem ce ne deranjează la școală, corect?

– Continuă.

A spus tipul fixându-mi privirea cu o căldură pe care nu o înțelegeam.

– Așa că am pus pe foaie motivele pentru care se leagă colegii de mine... Mă iau la mișto că sunt slab și pitic, că alerg că o fată și pe lângă toate astea, mai sunt și cel mai mic la vârstă. Să nu mai spun că nu mă alege nimeni când joc fotbal...

Se vedea că am emoții și că mă jenează subiectul. După ce mi-am spus oful, tipul s-a uitat la mine zâmbind și a adăugat:

– Vrei să știi scopul exercițiului?

În acel moment eram și mai confuz. Voiam să știu de ce a trebuit să îi spun lui PROBLEMELE MELE! Eram sigur că are ceva cu mine...

În fine, i-am spus că vreau să știu mai multe.

– În cancelarie se vorbește că la voi în clasă există neînțelegeri între colegi și ajungeți să vă vorbiți urât și chiar să vă loviți... și asta destul de des.

– Doar băieții!

L-am întrerupt cu jumătate de glas.

– *Ar fi foarte urât dacă v-ați comporta așa și cu fetele...*

A adăugat el cu un rânjel dubios pe buze înainte să continue ce avea de zis:

– *Așa că, prin acest exercițiu, împreună cu dirigintele și cu profesorii de la clasa voastră, vrem să înțelegem mai bine ce idei aveți despre activitatea școlară. Am vrut să vedem ce nemulțumiri aveți, poate putem să facem mai plăcut timpul pe care îl petreceți aici. Sunt sigur că vom găsi o soluție împreună, să fiți mai calmi și mai apropiați. Puteți să folosiți vacanța de primăvară ce urmează, să vă gândiți în ce manieră vreți să terminați clasa a cincea.*

Acum, dă-mi voie să îți spun de ce am vrut să avem o ședință separată. Îmi dau seama că ești un puști inteligent și creativ, precum i-am spus și dirigintelui tău. Faptul că ai scris ce îți displace, fără să te gândești de două ori, e de apreciat. Însă, nu prea am înțeles motivele în sine.

Până să îmi găsesc cuvintele, acesta s-a ridicat și mi-a întins o agendă și un pix.

– *Poți să te folosești de agendă să pui pe hârtie toate gândurile pe care le ai, ca într-un jurnal.*

Ok, asta devenea interesant. O să fie tare să am un JURNAL!

– Și cum ar trebui să încep să scriu?

L-am întrebat stânjenit, dar totuși curios.

– *Jurnalul o să fie prietenul tău. Sunt sigur că o să găsești un mod potrivit de a scrie. Poți să notezi despre lista de la exercițiul din clasă, despre colegi, profesori și ce te mai influențează pe tine într-o zi normală. Fii creativ!*

CAPITOLUL 1 I-AM PUS NUME JURNALULUI



Salut, Bro!

De fiecare dată când mă gândesc la lista aia enervantă și la vorbele psihologului, îmi bate inima foarte tare și îmi transpiră palmele. E normal să am probleme, sunt doar un puști de 10 ani, dar cred că nu era necesar să mi le arunce așa în față!

Îmi e rușine că sunt așa SCUND și SLAB! Deja știu că fetele nu mă plac din cauza asta...îmi e din ce în ce mai greu să mă afișez la școală.

Dar, gata! Nu am timp să îmi plâng de milă, pentru că urmează să vină în vizită super verișorul meu și nu vreau să mă vadă așa.



Artur e baschetbalist și e foarte tare!! E înalt, are brațele musculoase și toată lumea îl place. Joacă baschet în afara țării și de aceea vorbim doar la telefon. Sper să nu mă comport urât... chiar nu vreau să îmi facă o impresie proastă despre mine. Știu că un tip cool, ca el, nu o să vrea să petreacă foarte mult timp cu mine, dar sper să avem o relație bună. De fiecare dată când îl văd la televizor jucând baschet sau când vorbim prin apel video, zâmbește și e plin de viață. Pare stăpân pe orice situație. Aș vrea să fi moștenit și eu calitățile astea...

Mi-a zis mama chiar săptămâna trecută că a înscris într-un meci 7 coșuri de 3 puncte. Adică „de la distanță”, din afara semicercului; regulile le știu și eu, pentru că jucăm baschet la ora de sport... dar eu niciodată nu am reușit să dau mai mult de două coșuri de la distanța aia...

Sunt sigur că o să mă întrebe cum merge școala sau ceva de genul, pentru că asta mă întreabă toți adulții; de parcă nu sunt în stare să port altă conversație. Aș vrea să mă întrebe cineva și pe mine ce părere am despre nu știu ce chestie de la știri sau ce cred despre lucruri ca... siguranța cartierului!

Am auzit că în ultima perioadă mulți vecini își instalează sisteme de alarmă la casă. Oare care e treaba cu asta? Dacă intră un hoț peste tine, e simplu, apuci un scaun sau bara aia din dulap pe care stau umerașele și îl lovești până vine poliția!



Oare Artur o să fie interesat, totuși, de părerile mele?



CAPITOLUL 2 CARNE ȘI CALORII



– Scumpule, poți să vezi tu cine e la ușă?

Aud vocea mamei de la parter, în timp ce cu ochii pe jumătate deschiși îmi șterg saliva de la gură și de pe pernă.

Mă dau jos din pat și în câteva momente mă trezesc în fața ușii de la intrare, uitându-mă la o formă de om gigantică.

– Nu-mi spune că doar ce te-ai trezit! Știi cât e ceasul?

Zice în timp ce îmi întinde mâna provocând o strângere fermă.

– Habar n-am, e sâmbătă!

Răspund imediat încercând să nu vadă că am dormit până înainte de acel moment.

Am rămas în prag simțind un aer puternic venind dinspre vărul Artur, de parcă avea în spatele lui ventilatoare ca în videoclipurile vechi de pe MTV!

– Ei bine, nu ai de gând să mă poștești înăuntru?

Mi se adresează cu un zâmbet larg pe față.

– Te rog! Mama a zis că o să stai în camera de oaspeți, dă-mi voie să te ajut cu bagajul!



Mă duc în sufragerie unde mama tocmai ce îl servise pe verișorul meu cu o cafea și niște biscuiți.

– Spune-mi, ești tot vegetarian? Să știu ce să pregătesc pentru masa de prânz.

Eram la fel de curios ca mama, chiar dacă eu nu aveam nimic de pregătit. Mai am un coleg vegetarian la școală și multă lume, inclusiv profesorii, îi spun că nu te hrănești la fel dacă nu mănânci carne.

– Da, însă poți să pregătești ce ai la îndemână!

Răspunde el cu același zâmbet molipsitor.

– Cum merge cu dieta asta? îl întrerup eu puțin nesigur de întrebare.

– În primul rând, eu nu îi spun dietă; prefer să evit carnea din simplul motiv că nu mă simt confortabil s-o mănânc. Mă interesează să urmăresc o alimentație sănătoasă și să am cât mai puține deficiențe calorice sau nutritive.

– Ok... nici măcar nu știu ce înseamnă ce tocmai ai spus, dar am auzit că e mai bine să mănânci carne, e adevărat?

– Nu știu ce e mai bine sau mai rău, doar îți spun ce funcționează pentru mine. E important să dau randament cât mai ridicat în fiecare zi la antrenamente sau la meciuri, așa că automat contează ce fel de alimentație urmăresc. Probabil te referi la asimilarea de proteine când mă întrebi despre carne, așa-i?

– Aaaa...

M-am uitat la el cu o față care sugera un semn de întrebare; cred că am auzit ceva despre aceste proteine, dar nu eram sigur la ce se referea tipul ăsta.

– Tușică, nu te superi dacă întrerup discuția noastră câteva momente, ca să vorbesc cu verișorul meu despre o alimentație sănătoasă, așa-i?

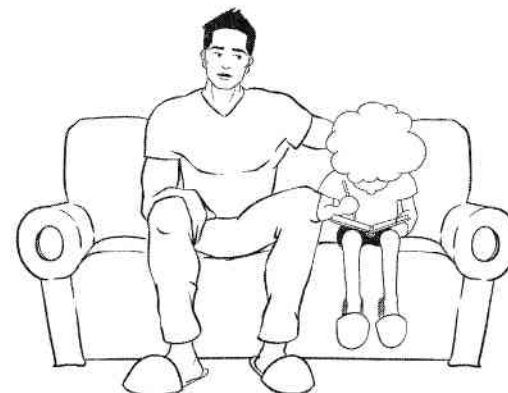
Îl se adresează Artur mamei mele, după care se întoarce la mine și zice:

– Mai bine notezi ce vorbim acum... poate ai nevoie să recitești treburile astea și altă dată.

– Am agendă! bine... Jurnal. Dar am să scriu în el ce vorbim acum!

Îi răspund eu dintr-o singură suflare.

– I-am dat și nume, îi zic Bro!



– Există trei macronutrienți: proteine, grăsimi și carbohidrați. Macronutrienții furnizează calorii, adică energie. Organismul cere cantități mari de macronutrienți pentru a susține viața, de aici termenul „macro” (mare).

Proteinele se regăsesc în tot organismul, începând de la mușchi, organe și oase, până la piele și păr. Dar organismul nu stochează proteinele așa cum face cu ceilalți macronutrienți. Atunci când faci antrenamente, corpul are nevoie de o cantitate mare de proteine, astfel încât să poată

construi și întreține masa musculară și pentru a putea susține recuperarea organismului după efort.

Carnea reprezintă o sursă bogată de proteine, la fel și ouăle și lactatele. În același timp, o alimentație pe bază de plante poate fi la fel de nutritivă în această privință, dacă se urmărește asimilarea de proteine din anumite legume (printre care se numără fasolea, mazărea, ciupercile și altele), semințe, soia sau cereale.

CALORIE = ENERGIE

Știi că am menționat mai devreme deficiențele calorice?

– Îmi amintesc vag... poți să îmi explici, te rog?

– Atunci când urmăresc să îmi iau putere din hrană, trebuie să am în vedere că în urma efortului pe care îl depun, consum un anumit număr de calorii. Prin alimentele pe care le diger, țin să echilibrez acest consum de calorii. Calculând cantitatea de macronutrienți pe care o iau din mâncare, inclusiv proteinele, mă asigur că pot să am energie și forță în funcție de cât de dese sunt mesele mele și ce pun în farfurie.

Ok... devine interesant... însă mai am nevoie de niște detalii.

– Și cum calculezi chestiile astea, Artur?!

– Ha, ha! Văd că vrei să mă tragi și mai mult de limbă. Țasta e un lucru foarte bun, ești isteț!

M-am simțit bine după ce am auzit asta; mă gândesc că trebuie să aibă dreptate prin ce zice... doar e sportiv!

– Ok, o să-ți spun cum calculez eu în prezent ce mănânc. Poate e mai multă informație decât poți să ții minte acum, dar e bine că notezi despre ce vorbim și poți să te întorci oricând să citești!

Din ce mănânc într-o zi, trebuie să asimilez:

- * 2,5 grame de proteine/masă corp;
- * aproximativ 160 grame de grăsimi;
- * aproximativ 375 grame de carbohidrați.



Nu știam dacă am scris corect, așa că m-am dus lângă el cu jurnalul să verific.