

CUPRINS

	Introducere	009
CAPITOLUL 1	Să ai o mentalitate de învingător	023
CAPITOLUL 2	Stabilește-ți un scop clar	039
CAPITOLUL 3	Acordă mare atenție pregătirii tehnice	049
CAPITOLUL 4	Acordă mare atenție pregătirii fizice	061
CAPITOLUL 5	Alege-ți bine postul din echipă	075
CAPITOLUL 6	Acordă atenție alimentației, hidratării și odihnei	087
CAPITOLUL 7	Atenție la prevenție, refacere și recuperare	095
CAPITOLUL 8	Dezvoltă-ți personalitatea	103
CAPITOLUL 9	Fii concentrat la maximum înainte de meci	115
CAPITOLUL 10	Intră în competiție doar cu tine	123
	Minutul de prelungire	131
	Mulțumiri	137

Introducere

Nu mai știi cine a spus că fotbalul este atât de iubit pentru că este un sport cu reguli simple, la care nu contează numărul de participanți și care, în plus, se poate juca aproape oriunde. Adică poți juca fotbal cel puțin unu-la-unu în sufragerie, pe maidan, în parcare din spatele blocului, pe terenuri de zgură sau beton (de iarbă să nu mai vorbim), când plouă sau ninge, dimineața devreme sau după căderea nopții, pe nisipul mării sau la mare înălțime. Nu s-a ajuns încă să se joace pe Lună, dar cred că mult nu mai este.



Pentru a juca fotbal este nevoie așadar de o minge, cel puțin un partener, un spațiu de joc (ah, să nu uit, am auzit că sunt copii care au jucat fotbal chiar în pat) și... de încă ceva. Să îi zicem pasiune, dar înțelegi tu că este vorba de dragostea aceea irezistibilă care te face să alergi nebunește, să nu te temi de lovituri sau unghii rupte, să muncești mult și consecvent, să visezi că vei debuta la națională sau că vei marca într-o finală de campionat mondial. Nu este rău nici să îți dorești să câștigi mulți bani, oricum sunt sigur că înțelegi despre ce este vorba.

De minge, parteneri și teren de joc îți poți face singur rost, așadar eu mi-am propus să îți prezint în cartea de față modul în care poți „să faci rost” de pasiune. Mai exact, să îți ofer câteva idei și principii obligatorii care te vor ajuta, pe tine copilul sau tânărul îndrăgostit de fotbal, să te antrenezi la nivel fizic, tehnic, dar și mental, pentru a deveni un fotbalist cât mai bun, pentru că, indiferent de cât de puternic ești fizic și cât de bine te antrenezi, dacă mintea nu este pregătită să treacă la următorul nivel, nu o să poți reuși să faci față cerințelor unui meci.

010

SUNĂ BINE? HAI ATUNCI CU MINE ÎN ACEASTĂ AVENTURĂ.

Puțin despre mine

DĂ-MI VOIE, PENTRU ÎNCEPUT, SĂ MĂ PREZINT. NUMELE MEU ESTE CIPRIAN STOICA, AM 32 DE ANI, ȘI SUNT ANTRENOR PERSONAL DE FOTBAL.

Văd o mirare pe fața ta. Nu prea înțelegi de ce am spus că sunt antrenor personal și nici ceea ce înseamnă asta? Ei bine, îți explic acum.

Bănuiesc că știi că o echipă de fotbal este pregătită de un antrenor (echipele mari au chiar mai mulți antrenori, inclusiv specializați pe posturi de joc, dar vorbim aici de cel principal). Misiunea unui astfel de antrenor este să unească un lot de jucători cu calități și caractere diferite, adesea opuse și să îi facă să joace cât mai bine împreună. Evident, antrenorul trebuie, printre multe altele, să fie un bun conducător și educator, un fin cunoscător de oameni.





Eu însă, ca antrenor personal, nu pregătesc o echipă, ci doar jucători la nivel individual, încercând să le identific punctele slabe și calitățile, să îi învăț să își remedieze deficiențele și să progreseze continuu. Evident, eu urmăresc și ca jucătorii pregătiți să se integreze deplin într-o echipă și să joace acolo cel mai bun fotbal de care sunt capabili.

Îmi place să cred că sunt un antrenor personal bun și de succes, dar despre lucrurile pe care le-am făcut și cu care mă mândresc o să vă povestesc în continuare.

Să știi că nu pot să spun exact când am început să joc fotbal. Aș zice că fac asta dintotdeauna, de când ieșeam pe stradă, făceam două porți din pietre sau loveam mingea de bordură ori de gardul unui vecin. Tot pe atunci mă jucam și în curte, cu fratele meu mai mare, sub privirile admirative ale

tatălui nostru, care mereu ne îndemna să nu renunțăm nicio dată la visul nostru de a deveni fotbaliști.

În cadrul oficial, m-am apucat de fotbal la clubul Dinamo, dar acolo nu am stat mult, deoarece am avut neșansa să dau peste un antrenor care cred că nu putea să reprezinte un model pentru un copil. Spun doar că apela la injurii, țipete și chiar bătăi pentru a se impune. Așa că am plecat la CSS 1 Pajura, unde am fost norocos, am dat peste antrenorul Cristi Borcan, un om blând, care vorbea mereu calm și reușea să te facă să înțelegi repede ce așteptări avea de la tine.

PE EL ÎL CONSIDER
**PRIMUL MEU ANTRENOR
ADEVĂRAT,**
DE LA CARE AM ÎNVĂȚAT
**MULTE LUCRURI UTILE
PENTRU VIAȚĂ
ȘI CARIERĂ.**
TOT ATUNCI AM ÎNCEPUT
**SĂ ÎMI DORESC
SĂ DEVIN FOTBALIST.**

013

Așa că, treptat, am trecut pe la mai multe cluburi, inclusiv Concordia Chiajna sau Viitorul Axintele (chiar în anul în care echipa ar fi trebuit să ajungă în Liga a 2-a, dacă nu ar fi fost depunctată din motive organizatorice). Din păcate, în acea perioadă, abia ieșit din adolescență, am avut parte de două evenimente dramatice: mi-a murit tatăl - pe care l-am iubit mult și care a fost mereu un model pentru mine - și am suferit o accidentare serioasă. Din acel moment, cariera mea a luat-o numai în jos, am mai jucat pe la câteva echipe din eșaloanele inferioare și, la 24 de ani, am decis să renunț la fotbal.

Lucrul acesta m-a afectat emoțional foarte mult, am intrat într-o stare de depresie care a durat 2-3 ani de zile, timp în care nu am mai vrut să aud de fotbal, nici măcar să mă uit la meciuri nu puteam.

**DAR TOT
FOTBALUL
M-A
VINDECAT...**



De ce am scris această carte?

La 17 ani am rămas fără tata, persoana cea mai importantă din viața mea. Tata era cel în care aveam încredere deplină, cel care mă sfătuia și mă ghida atunci când aveam mai mare nevoie, cel care m-a învățat mereu cum să fac să devin un om mai bun. DATORITĂ TATEI AM ÎNVĂȚAT SĂ NU RENUNȚ NICIODATĂ PÂNĂ CÂND NU OBTIN CEEA CE ÎMI PROPUN, SĂ ÎMI IUBESC FAMILIA ȘI SĂ ÎI AJUT PE CEI CARE AU NEVOIE DE MINE.

Momentul pierderii lui a fost extrem de greu pentru mine. Nu am rămas singur, îi aveam alături pe mama și pe frațele meu, dar am început să îmi schimb modul în care înțelegeam să îmi trăiesc viața. Am început și să iau decizii greșite, tot mai multe. Din fericire, doar pentru o vreme.



017

AȘADAR, CARTEA DE FAȚĂ ESTE UN OMAJULI ADUS MEMORIEI TATĂLUI MEU. ȘTIU SIGUR CĂ EL ESTE ALĂTURI DE NOI TOT TIMPUL ȘI NE VEĞHEAZĂ DE ACOLO, DE SUS. CU SIGURANȚĂ ZĂMBEȘTE ȘI ESTE MÂNDRU DE MINE, DE TOT CE AM FĂCUT PÂNĂ ACUM ÎN VIAȚĂ.

Introducere

Pe de altă parte, am scris această carte ca o formă de mulțumire pentru antrenorii care m-au influențat în viață. Unii, nu foarte mulți și ale căror nume nu le mai rostesc acum, m-au învățat cu tact lucruri pozitive, cum să nu renunț niciodată și cum să fac astfel încât să devin mai bun în fiecare zi. De la alți antrenori am învățat ce nu trebuie să fac. Tuturor acestora le mulțumesc pe această cale.

Nu în ultimul rând, am scris această carte ca să îți ofer un set de zece informații și recomandări care să te ajute

SĂ DEVII UN FOTBALIST CÂT MAI BUN.

DE FAPT, CEA MAI BUNĂ VERSIUNE POSIBILĂ A TA, CA FOTBALIST.

018

Toate lucrurile pe care le vei afla sunt bazate pe experiențe și practici pe care fie le-am testat singur (adesea, greșind mai întâi) fie le-am extras și sintetizat din experiența altor profesioniști.

Pentru a reuși este nevoie din partea ta

**DE DRAGOSTE
PENTRU FOTBAL,
DE EFORT,
PERSEVERENȚĂ
ȘI DE CREDINȚA FĂRMĂ
ÎN TINE ÎNSUȚI / ÎNSĂȚI.**

Minutul de prelungire

DIN MOTIVE CARE N-AU DEPINS NUMAI DE MINE, NU AM JUCAT FOTBAL LA NIVELUL PE CARE MI L-AM DORIT. ASTA NU M-A ÎMPIEDICAT, TOTUȘI, SĂ CONTINUI SĂ-MI DUC VISUL MAI DEPARTE ȘI SĂ RĂMÂN IMPLICAT ÎN FOTBAL CA ANTRENOR PERSONAL.

Acum, după câțiva ani buni de când practic această meserie, pot să spun că visul meu a început să prindă contur. Sunt mândru de munca pe care o fac, sunt bucuros de rezultatele pe care le-am obținut până acum (ca nivel de audiență, dar și ca impact), dar mai ales sunt mândru că ajut numeroși copii și tineri să devină fotbaliști. Și nu vreau să mă opresc aici.

UISEZ ȘI MUNCESC PENTRU A CREA O ACADEMIE DE FOTBAL, CU PREGĂTIRE INDIVIDUALIZATĂ, CARE LA UN MOMENT DAT SĂ FIE PRINTRE CELE MAI PERFORMANTE DIN EUROPA.

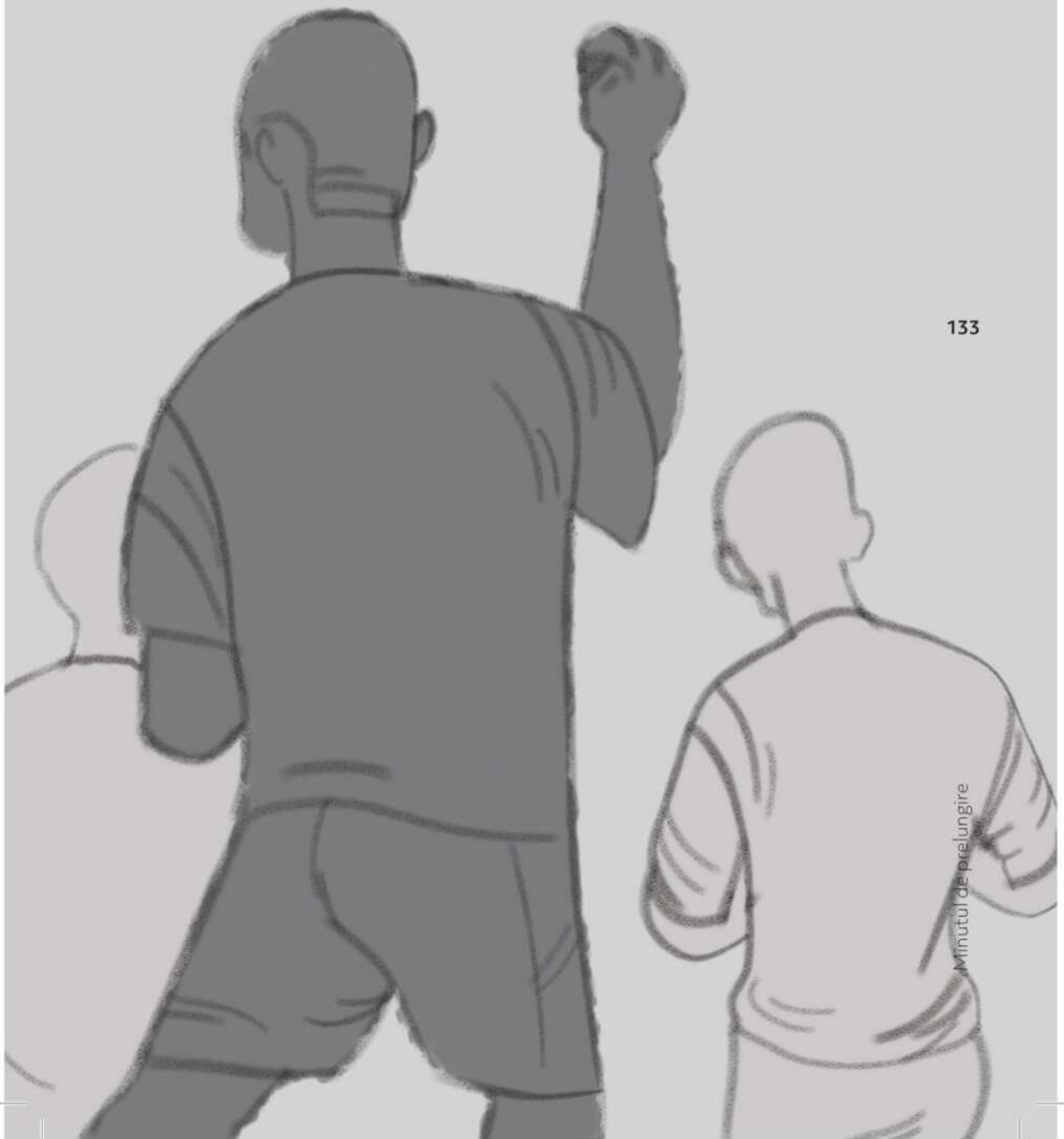
M-am gândit de multe ori la ce visează cel mai mult un copil care este la începutul carierei sale sportive. Și, pe baza experienței de până acum, pot spune că dorința supremă a oricărui tânăr fotbalist este să joace sau să marcheze pe un stadion important din această lume și, totodată, să îmbrace tricoul echipei naționale.

Când am fost și eu copil, idolii din jurul meu se numeau Hagi, Gică Popescu, Mutu, Chivu, Daniel Niculae, adică niște jucători care au performat la un nivel foarte înalt, niște sportivi care te făceau să-ți placă fotbalul și să-ți dorești să ajungi ca ei. Acum, copiii din ziua de astăzi îi văd jucând pe Neymar, pe Messi, pe Ronaldo sau Haland, Mbappe, Vinicius. Și, când îi văd pe aceștia cum marchează, cum driblează subtil adversarul, sunt încântați, emoționați, își doresc să facă și ei la fel. UN COPIL APRECIAZĂ DE FIECARE DATĂ SPECTACOLUL ȘI CREATIVITATEA DIN TEREN ȘI CÂND ÎȘI VEDE IDOLII FĂCÂND ASTA, OCHII LUI SE DESCHID MARI ȘI SUFLETUL ÎNCEPE SĂ-I VIBREZE.

132

Vreau să devin fotbalist
Ciprian Stoica





Acesta este rolul pe care mi l-am asumat eu: SĂ-I ÎNVĂȚ PE COPII CUM SĂ MUNCESCĂ ȘI SĂ SE PREGĂTEASCĂ ÎN TIMP CE AU UN VIS PE CARE ÎL URMĂRESC CU STĂRUINȚĂ.

Îmi place să-i învăț pe copii să nu le mai fie frică de greșeli, să nu se (mai) teamă să dribleze, să tragă la poartă, să-și asume riscuri și să-și accepte eșecurile. Această frică vine cel mai adesea din faptul că li s-a spus prea des „Nu e bine, nu ești în stare”.

Ca antrenor, apreciez creativitatea copiilor și îmi propun să n-o înăbuș în niciun fel. Vreau să le dau mereu încredere, să-i ajut să se dezvolte (tehnic, fizic, mental). În momentul în care copilul primește încredere este de neoprit. Am văzut asta de nenumărate ori.

134 COPILUL ÎN CARE TREZEȘTI DORINȚA ARZĂTOARE DE A FACE CEVA TE VA ȚINE MINTE TOATĂ VIAȚA, INDIFERENT DACĂ AJUNGE MARE FOTBALIST SAU NU, ASTA PENTRU CĂ AI REUȘIT SĂ-L FACI SĂ CREDĂ ÎN PUTERILE LUI, SĂ SE AUTO-DEPĂȘEASCĂ.

Îmi place să și învăț de la copiii cu care lucrez. Nu o dată, ei mi-au reamintit cât de important este să vrei să depășești barierele care îți apar în față, cât de important este să ai „foame” de informații și experiențe noi, formative. Copiii vor mereu să progreseze, pas cu pas.

Iar eu, ca antrenor, vreau să-i ajut să-și descopere și să-și mențină acest foc interior. Vreau ca tu, tinere fotbalist, să visezi mereu cu ochii larg deschiși.

Sper ca această carte să te ajute în acest sens.

Aștept să îmi scrii la adresa contact@improvedfootball.com despre care este visul tău și apoi, împreună, să încercăm să îl facem real.



135

Minutul de prelungire