



Essenskrypt

Tytan Cristiano Ronaldo

Opracowanie:
Mateusz Duniec

Źródła:

"Cristiano Ronaldo. Biografia" Guillem Balagué

"Cr7 Cristiano Ronaldo" Luis Miguel Pereira, Juan Ignacio Gallardo

1) Elitarne nastawienie

Pierwszy egzamin
wytrwałości

- „Nie mówił takim portugalskim jak my w Lizbonie, bo na Maderze mówi się z innym akcentem. Krępował się z tego powodu. Zawsze powtarza, że pierwszy dzień w szkole to był dla niego koszmar. Musiał sam dotrzeć z ośrodka treningowego do dzielnicy Telheiras, gdzie znajdowała się jego szkoła. **Zabłądził, spóźnił się, a nauczyciel właśnie zaczął sprawdzać obecność. Gdy wywołano jego nazwisko, podniósł rękę i się odezwał, a wtedy cała grupa chłopców wybuchnęła śmiechem. Chodziło o akcent**”.

~Hugo Pina

Diamenty kształtują
się pod ciśnieniem

- „Przez pierwsze dwa- trzy lata bardzo cierpiałem i mało brakowało, a rzuciłbym wszystko i wrócił na Maderę”.

- „**To były zdecydowanie najtrudniejsze momenty mojego życia, ale wytrzymałem tamto obciążenie emocjonalne [wyjazd do Lizbony i docinki kolegów], co do dzisiaj jest podstawą mojej psychicznej siły**”.

Niezachwiana wiara
we własne
umiejętności

- [na temat pierwszego testu w Sportingu] „Zamierzałem ją przyjąć... ale przeleciała mi pod stopą! (...) Powiedziałem sobie „Uda mi się”.

- „Kiedy zamieniałem Maderę na Lizbonę i trafiłem do Sportingu, zawsze wiedziałem, że chcę zostać piłkarzem. To był mój cel”.

- „W wieku 16 lat ma bardziej profesjonalne podejście niż zawodowcy, bo przyjechał do nas sam. Przez pierwsze kilka miesięcy płakał, bo tęsknił za domem. Zapytałem go wtedy: „Co chcesz zrobić ze swoim życiem? Grać w piłkę czy płakać za mamusią?. Odparł, że chce grać w piłkę”.

~Feritas

Bezwarunkowa
pewność siebie

- „**Gdy zacząłem grać... czułem się... czułem się inny. (...) może dlatego, że byłem bardziej ambitny**”.

Zamiłowanie do
rywalizacji

- „Jako dzieciak strasznie się denerwowałem, gdy przegrywałem”.

- „Nie dopuszcza możliwości porażki. Kiedy przegrywa, jest wściekły!”.

~ Paulo Cardoso

- „Nie lubię przegrywać i kiedy tak się dzieje, to złorzeczę przez trzy albo cztery minuty, ale po chwili mi mija. Wystarczy uścisk z kolegami. Ci, którzy ze mną przebywają i ze mną grają, dobrze o tym wiedzą”.
- „Trenował z dwa lata starszymi chłopakami i nie dopuszczał do siebie myśli o porażce, czy to podczas meczu, czy sesji treningowej. Potrafił się wręcz rozplakać na boisku, podczas meczu, schodząc do szatni, w szatni. Gdy wpadał w taki stan, trzeba było zostawić go samemu sobie. Nie lubił, gdy ktoś go publicznie ochrzaniał, nie lubił okazywać słabości. Wszystko trzeba było mu mówić na osobności”.

~Pedro Talinhas

- „Moim marzeniem od zawsze było zostanie profesjonalnym piłkarzem i jestem profesjonalista od 16 roku życia. Jestem szczęśliwy”. To słowa Cristiano Ronaldo. Jednak historia pokazuje, że profesjonalizmem odznaczał się na długo przed podpisaniem pierwszego kontraktu”.

~Guillem Balagué

- **„Zwycięska mentalność Cristiano, jego pragnienie, by się rozwijać, by zostać numerem jeden, pozwala mu ewoluować z sezonu na sezon.** To właśnie odróżnia go od innych sportowców mających takie same warunki. (...) Wiele osób mówi o jego aspekcie fizycznym, o jego sile... Ale klucz znajduje się w jego głowie”.

~Valter Di Salvo

- „Ronaldo był utalentowany? Był, oczywiście. Ale utalentowanych chłopców było tam mnóstwo. On natomiast myślał inaczej niż reszta”.

~Nuno Naré

- „Pamiętam pewną szczególną sytuację, gdy Cristiano miał 15 albo 16 lat. Kary wlepiane chłopakom z różnych powodów często polegały na sprzątnięciu jadalni i wywożeniu śmieci do kontenerów za pomocą taczek. Pewnego razu trafiło na niego. „Ha, ha, Ronaldo, fajne ferrari!”, na co on odparł: **„Jeszcze wam pokażę. Będę najlepszy na świecie i będę miał w garażu niejedno ferrari”.** Cóż, miał rację!”

~Hugo Pina

- „W szczegółowej biografii autorstwa Pereiry i Gallardo znalazł się opis pewnej sytuacji z treningu pierwszego zespołu. Gdy Ronaldo ostro zaatakował wślizgiem jednego ze starszych zawodników, otrzymał klasyczne upomnienie: „Koleś, spokojnie!”. Ronaldo odwrócił się i wtedy powiedział: „Zobaczymy, czy tak mnie nazwiesz, jak będę już najlepszy na świecie”

Ambicja

Wiara we własne
umiejętności

~Guillem Balagué

- „Od zawsze mam pewien dar. Nauczono mnie różnych rzeczy, dzięki którym jestem fantastycznym piłkarzem, wierzę jednak, że najpierw otrzymałem dar od Boga”
- **„Ciągle narzekał, że nie gra tyle, ile by chciał. Był absolutnym nonkomformistą. Uważał, że będzie najlepszy na świecie. Mówił to z niesamowitym przekonaniem”.**

Wiara w siebie

~Toñito

- „Kiedy Cristiano Ronaldo trafił do Manchesteru United, umocnił swoją pewność siebie i na nowo sformułował swoje cele. Nie chciał być już tylko „zawodowym piłkarzem”. Miał 18 lat i mówił wszystkim wokół, że „będzie najlepszym piłkarzem świata”, wspominał w jednym z wywiadów jego były kolega z drużyny Quinton Fortune.”

~Guillem Balagué

- „Po historii z Manchesteru z Rooneyem nic mnie już nie zaskoczy. Ludzie zaczepiają mnie w hotelach i na lotniskach, są zawsze bardzo mili. Potem przychodzi mecz i okazuje się, że jestem złem wcielonym. Wyzywają mnie od najgorszych. [...] Już do tego przywykłem, czasami jednak wzbudza to we mnie... sam nie wiem co. Chcą, żebym się zdekoncentrował, ale w sumie ludzie tak się zachowują tylko w stosunku do dobrych piłkarzy, prawda?”
- „Chodził z wysuniętą klatką. Był niesamowicie pewny siebie. Zawsze patrzył rozmówcy prosto w oczy.”

~Phil Neville

Autowizerunek

- **„Uważam, że jestem najlepszy w tym, co robię, ciężko na to pracuję. Jeśli jednak okaże się to niemożliwe, w mojej głowie i tak zawsze będę najlepszy”.**
- „Nie ma zawodnika, który potrafiłby zrobić coś, czego ja nie potrafię, ale widzę też, że robię rzeczy, których inni nie są w stanie zrobić. Nie ma bardziej kompletnego zawodnika ode mnie. Jestem najlepszym graczem w historii, zarówno w dobrych, jak i w złych chwilach.”
- „Gdyby postanowił grać w tenisa stołowego, byłby w tym najlepszy na świecie. Jak nie ping-pong, to bilard. Jest naprawdę bardzo dobry i kocha rywalizację”.

~Hugo Pina

Wysokie standardy

- „Nawet podczas wakacji Cristiano nie zaniedbuje swojej rutyny. W jego przypadku nie dzieje się coś nietypowego: w przeciwieństwie do większości piłkarzy, którzy z urlopów wracają z nadwagą, CR7 pojawia się w centrum treningowym z taką samą wagą albo nawet trochę chudszy. Lekarze Realu Madryt traktują to jako dowód profesjonalizmu piłkarza”.

~Luis Miguel Pereira

Presja pochodzi z wewnątrz

- „Ludzie mówią: „Cięży na tobie większa presja, większa odpowiedzialność”, ale to jest już częścią mnie. Nawet jeśli nie byłbym najdroższy, spoczywałaby na mnie taka sama odpowiedzialność”.
- „Jako że w sposób naturalny podchodzę do wszystkiego, co robię, ludzie nie zawsze mnie rozumieją. Każdego dnia chcę być coraz lepszy i sam nakładam na siebie presję”.
- „Zdarzają się dni, kiedy jestem trochę bardziej zmęczony, ale nigdy nie szukam wymówki, żeby nie trenować, i nigdy nie będę jej szukał”.

Profesjonalizm

- „**Nie znam zawodnika o bardziej profesjonalnym nastawieniu**”.

~José Mourinho

- „Jest fantastyczny. Na wszystkich treningach jest zawsze mocno skoncentrowany i bardzo dobrze pracuje. Jest piłkarzem o wielkiej jakości i profesjonalnym podejściu, doskonałym przykładem dla wszystkich młodych zawodników”.

~Carlo Ancelotti

2) Entuzjazm

Pasja

- „**Także do szkoły chodził z futbolówką pod pachą (...)**”
- „Najbardziej lubił wf., to było widać gołym okiem. Zawsze wybierano go do wszystkiego, co wymagało najlepszej koordynacji” – wspomina jedna z jego nauczycielek. Cristiano był dobry we wszystkim: tenisie, bilardzie, tenisie stołowym”.

~Guillem Balagué

- „Szedł do domu tylko po to, żeby jeść i spać, resztę czasu spędzał na ulicy, biegając, skacząc, wchodząc na drzewa, wspinając się na mury, grając w piłkę... Wszystko to były aktywności motoryczne”.

~Carlos Bruno

Wszechstronny rozwój

- „**To piłkarz wychowany na ulicy, dysponujący niesamowitą techniką, świetnie gra obiema nogami. Nie chodzi jednak wyłącznie o to, że grał w piłkę na ulicy. To efekt tego, że wszędzie go było pełno. Wspinał się na drzewa, przeskakiwał przez przeszkody, a do szkoły i na plażę chodził na piechotę. To typowy przykład piłkarza, który w dzieciństwie musiał sobie radzić sam.** Spędzał długie godziny bez żadnego kontaktu z rodziną, często opuszczał lekcje. W ten sposób zaczął samodzielnie znajdować rozwiązania swoich problemów. Jak to się przekłada na piłkę? Cóż, przygotowuje to psychicznie zawodnika do improwizowania w pojedynkach jeden na jednego, pomaga rozwiązywać problemy pojawiające się podczas gry. Inny piłkarz, w którego dzieciństwie życie rodzinne odgrywało większą rolę, prawdopodobnie byłby zawodnikiem innego typu”.

~Pedro Talinhas

- „Cristiano Ronaldo był bardzo wysokim, ale chudym nastolatkiem. Uważał, że ciężka praca będzie receptą na poprawienie aspektu fizycznego. Wymyślał najprzeróżniejsze techniki, żeby osiągnąć wyznaczony cel. Zrobił sobie prowizoryczne hantle, wykonane z puszek po farbie wypełnionych cementem, by ćwiczyć mięśnie. Chował je pod łóżkiem”.

~Luis Miguel Pereira

- „Nie popełnię tego błędu i nie powiem, że bez piłki nie potrafiłbym żyć. Na razie nie umiem sobie jednak wyobrazić życia bez treningów, boiska, meczu, a także ekscytacji i adrenaliny towarzyszącej sportowej rywalizacji”.

Motywacja
wewnętrzna

~Cristiano Ronaldo, 22 lata

- „Trzeba wiedzieć, kiedy można się bawić, a kiedy pracować”.
- „Cristiano był przystojny i wiedział o tym, dlatego był trochę próżny. Naprawdę jest fantastycznym facetem, świetnym zawodnikiem. Stąd kiedy spoglądał w lustro, myślałem „Świetnie, brachu”. Patrząc na innych chłopaków przyglądających się w lustrze, pomyślałbym: „Ty pieprzony kretynie”. Ale Ronaldo miał taki niewinny urok i delikatność. Nie sądzę, by kiedykolwiek się obijał albo żeby wygląd był dla niego ważniejszy niż piłka. **Zawsze odnosiłem wrażenie, że futbol to jego miłość**”.

~Roy Keane

- „Po treningu czyściłem mu buty, a on podchodził do mnie wtedy z piłką i mówił: „Bucks, a tak umiesz? Powtórz ten numer a dostaniesz 100 funtów”. Potem wywijał tak szybki numer z piłką, że nawet nie zdążyłem dostrzec, co z nią tak naprawdę robił. Codziennie miał jakąś nową sztuczkę w zanadru. **„A tak umiesz?”**”

~Ian Buckingham (kitman)

Podlewanie
motywacji

- „**Pewien znany trener powiedział Portugalczykowi: „Gdy nie ma piłkarza, z którym by się rywalizowało, można wrzucić na luz. Ty co rano budzisz się jednak z konkretnym celem. Messi jest twoim nieustannym wyzwaniem”**.

~Guillem Balagué

- „W szatni Realu Madryt lata 2010- 2012 są uważane za szczytowy okres tej rywalizacji. „Wystarczyło popatrzeć na Ronaldo na treningu, by wiedzieć jak zagrała Barcelona i czy Messi zaliczył udany występ” – stwierdził informator z Realu Madryt, który zastrzegł sobie anonimowość. Dokonania Messiego stanowiły dla Ronaldo dodatkową motywację. To było widać. Po jego twarzy, po godzinach spędzanych na siłowni, po jego determinacji”.

~Guillem Balagué

- „To, co bym wyróżnił, to jego profesjonalizm i poświęcenie. Jest niesamowity. Nigdy nie osiada na laurach. Ta jego pasja i zaangażowanie są godne podziwu”.

~Jorge Mendes

3) Esencjalizm

- „Piłka nożna jest dla niego narzędziem do doskonalenia. Dlaczego akurat piłka? Ponieważ to ona była mu najbliższa. Gdyby jego ojciec pracował w klubie pływackim, być może Ronaldo zostałby mistrzem świata w pływaniu. Potrzeba samodoskonalenia i walki jest wrodzona, a futbol to zwykła okoliczność zewnętrzna”.

~psycholog Sidonio Serpa

- „Dziennikarze nieustannie mu przypominają, że któregoś dnia będzie musiał zawiesić buty na kołku. **„Pod pewnymi względami ta świadomość motywuje mnie do ciężkiej pracy, do rozwoju, do dalszego zajmowania się moją dziedziną, czyli futbolem. Im więcej czasu spędzę na szczycie, tym lepiej dla mojej przyszłości, bo tym lepsze zapewnię sobie kontrakty i wszystko inne”**”.

~Guillem Balagué

Otwarty umysł

- „Przy każdym ćwiczeniu przyglądał się w lustrze i często się zastanawiał, w jaki sposób może rozwinąć mięśnie ramion i tułowia, ponieważ był bardzo chudy”.

~Carlos Bruno

Wzorowanie się na innych

- „Gdy byłem mały chętnie patrzyłem, jak starsi chłopcy popisują się z piłką, a potem robiłem to samo”.
- „Widział, że ktoś wykonuje jakąś nową sztuczkę, jakąś żonglerkę czy drybling i od razu pytał, jak to się robi. (...) Ja zazwyczaj umieszczałem piłkę na karku i przemieszczałem ją na głowę. Cristiano zapytał, jak to robię. Trzy dni później wykonywał to lepiej ode mnie i nawet kazał mi to przyznać”.

~Quinton Fortune

- „Ćwiczył takie rzeczy całymi dniami. Nasze reakcja była mniej więcej taka: „Coś jest z nim nie tak, ma obsesję”.

~Quinton Fortune

- „Kiedy byłem młodszy, lubiłem patrzeć, jak inni robią różne rzeczy, i starałem się ich naśladować”.

Zadawanie pytań,
ciekawość,
obserwacja

- „Cristiano Ronaldo w kształtowanie ciała włożył dużo wysiłku, ale powstawało ono również dzięki obserwacjom. Nic mu nie umyka. Nawet najmniejszy szczegół. Jedną z rzeczy, która zwróciła jego uwagę i wzbudziła zazdrość, były mięśnie brzucha Diego Forlana, a w tamtym czasie jego kolegi z drużyny. Urugwajski napastnik bardzo często podnosił koszulkę po strzeleniu gola, pokazując swój „kaloryfer”. Ciekawość Cristiano zwyciężyła. Francisco Filho, opiekun portugalskiego piłkarza w pierwszym okresie w Manchesterze United, opowiada, że pewnego dnia Cristiano porozmawiał bezpośrednio z Urugwajczykiem: „Zapytał go, w jaki sposób może osiągnąć taki rezultat. **Zawsze chciał naśladować najlepszych**”.

~Luis Miguel Pereira

- „Cristiano chce się zapisać w historii, to jest jego główny cel, reszta ma drugorzędne znaczenie. Owszem, chce się też rozwijać, pomagać zespołowi, bić rekordy... ale przede wszystkim chce się zapisać w historii. Chce być najlepszy. Trenował sam, żeby być szybki jak Thierry Henry, wówczas najszybszy piłkarz świata. Pytaliśmy go: „Co ty wyprawiasz?”, a on na to: „Dajcie mi dwa tygodnie i będę tak szybki jak on”.

~Hugo Pina

Nieświadoma
kompetencja

- „Wiesz co? **Ronaldo nigdy nie czuje się usatysfakcjonowany tym, co robi**. Powiedział to nawet wczoraj w telewizji: jego celem na ten rok jest przeskoczyć własne dokonania z roku ubiegłego. Wielu piłkarzy odnosi sukcesu i wrzuca na luz, ale nie on- on chce więcej i więcej”.

~Hugo Pina

Analiza i wyciąganie
wniosków

- „**Powszechną praktyką była wówczas komputerowa analiza rozegranych meczów. Cristiano przyglądał się temu, co robił dobrze, a co wychodziło mu gorzej**. Roztrząsał każdą swoją decyzję. Zastanawiał się, czy powinien oddać piłkę partnerowi, czy dryblować. Strzelać czy dośrodkowywać? Ronaldo każde spotkanie rozegrał dwa razy”.

~Guillem Balagué

- „Od trenerów zawsze można się czegoś nauczyć.”
- „Najkrócej mówiąc, najbardziej podobny do Ronaldo był George Best, to on zdobywał najbardziej spektakularne bramki, pozostali natomiast po prostu klinicznie wykańczali akcje. Wykańczali je na różne sposoby: lekkimi strzałami, głową, z woleja, z przyjęciem, bez przyjęcia [...] powiedziałem mu wówczas: „Jesteś jak Best, musimy jednak wzbogacić twój styl gry o sposoby tych pozostałych napastników. Właśnie nad tym będziemy pracować”.

~René Meulensteen

- „Ci, którzy mnie znają, ludzie obecni wiedzą w moim życiu doskonale wiedzą, że to dla mnie spełnienie marzeń (nagroda dla Piłkarza Roku 2008 FIFA. Mam zamiar codziennie wstawać z łóżka z przekonaniem: **„Chcę się dalej rozwijać”**”.
- „(2014r.) Obecnie pracuję nad grą lewą nogą, nad przyspieszeniem i wykonywaniem rzutów wolnych. Ostatnio nie najlepiej mi szło w tych obszarach, ale wiem, że to wróci”
- „Myśl, która podróżowała z nim do Lizbony, do Manchesteru, do Madrytu, a po raz pierwszy pojawiła się w jego głowie w pełnych nadziei i śmiałości dniach w Funchal. **„Co rano rodzi się na nowo”**”.

~Guillem Balagué

4) Etyka pracy

Dodatkowe treningi

- „Jestem niebywale pracowity, profesjonalny i nie lubię rozluźnienia w pracy. To jest coś świętego”.
- **„Potrafił obudzić się w środku nocy i bezszelestnie wymknąć się na siłownię. Robił to dwa, trzy razy w tygodniu.** Chodził sam albo z kumplami. Żeby dostać się na siłownię, skakali przez płot, a potem wchodzili przez okno. Cristiano uważał, że jest zdecydowanie za chudy, więc podnosił ciężary i biegał 40 minut na bieżni. Nie wolno mu było tego robić i nie raz go na tym przyłapano, ale on i tak tam wracał. Miał 14 lat, to było czyste wariactwo! Przecież już i tak grał ze starszymi od siebie chłopakami, naprawdę nie musiał robić więcej! Musieli zainstalować zamki, żeby uniemożliwić mu nocne eskapady na siłownię”.

~Hugo Pina

- „Przychodziłem o północy, o pierwszej w nocy, żeby sprawdzić, czy wszyscy śpią, i wiele razy musiałem go ostrzegać, ponieważ o tej porze siedział na siłowni albo ćwiczył i robił brzuszki”.

~Nuno Naré

Dyscyplina jako most łączący cele i ich osiągnięcia

- **„Jego ambicja nie знаła granic. W przeciwieństwie o wielu sportowców, którzy szukają wymówek, by mniej pracować, Ronaldo zawsze szukał sposobów, by pracować więcej”**.

~Luis Miguel Pereira

- „Budziłem się rano, a on już bawił się piłką. Uderzał ją prawą stopą, potem lewą, potem znowu prawą, potem znowu lewą. [...] W siłowni często mówił nam: „Gdy już będę mieć własny dom,

zacznę od zainstalowania w nim siłowni”. Przecież nikt na świecie nie myśli, żeby urządzenie domu zaczynać od siłowni [śmiejch]

~Hugo Pina

Im więcej się pocisz na treningu, tym mniej krwawisz na wojnie

- „Biegał po stromych ulicach z ciężarkami przy kostkach. Czasami upał przekraczał 35 stopni. [...] Zakładał te ciężarki i ruszał się tak, jak gdyby grał niewidzialną piłką. W ten sposób wzmacniał nogi. Ja nic takiego nie robiłem. Było za gorąco.”

~Hugo Pina

- „Przy trenowaniu dryblingów na nogi zakładał ciężarki, po to, żeby gdy nadejdzie mecz, ruchy były szybsze”.

~Paulo Cordoso, trener Ronaldo w juniorach

Tytani trenują jak Tytani

- „Jeśli uda mi się zrobić to z ciężarkami, to podczas meczu będzie o wiele łatwiej”.
- „Jeśli dobrze trenujesz, wtedy zmniejsza się ryzyko wystąpienia kontuzji”.

Agregacja zysków marginalnych

- „Spojrzał mi w oczy i powiedział: „**Będę najlepszy, potrzebuję twojej pomocy**”. Wielu tak mówi.. Chciał się dowiedzieć, czym się zajmuję, chciał mi też powiedzieć, co zamierza. Wiele osób składa takie deklaracje, ale nic z tego potem nie ma. Od razu dostrzegłem jednak, że on jest inny. Osiemnastoletni wówczas Cristiano zapoznał się z programem ćwiczeń innych piłkarzy i powiedział: „**Musze robić więcej, robić to lepiej i częściej**” – to była jego filozofia. Właśnie dzięki niej jest magicznym piłkarzem. Zatarłem ręce i powiedziałem: „Do roboty!”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

- „Byłeś kiedyś w Carrington? Za boiskiem treningowym znajduje się mały pagórek. Ronaldo chodził tam i ćwiczył technikę. Chciał być sam, bo gdy ćwiczy coś nowego, publiczność tylko w tym przeszkadza”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

- „Regularnie pojawiał się u mnie na siłowni, żebyśmy mogli razem nad czymś popracować, czy to nad szybkością, czy nad siłą, czy umiejętnościami bokserskimi”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

Praca, praca i jeszcze raz praca

- „Jest tylko jeden piłkarz, o którym mogę powiedzieć, że pokonał Ryana Giggsa pod względem poświęcenia dla pracy, mając za cel zostanie najlepszym: to Cristiano Ronaldo. On osiągnął nowy poziom totalnego poświęcenia treningowi, ponieważ chciał zostać najlepszym piłkarzem świata”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

- „Rooney zawsze był silnym zawodnikiem i obawiał się, że może być jeszcze silniejszy, jeśli dużo czasu będzie spędzał na siłowni, podczas gdy Ronaldo wykonywał każde ćwiczenie, jakie mu pokazywałem, i jeszcze więcej.”

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

- „Od razu go polubiłem. Nieźle się prezentował i miał dobre podejście. [...] Przez kilka pierwszych dni obserwowałem go, jak trenuje, i już wtedy pomyślałem, że będzie jednym z najlepszych piłkarzy świata. Nie mówiłem tego głośno, zawsze bowiem uważam, aby nikogo zbyt wcześnie nie wprawiać w samozachwyt albo odwrotnie – deprimować. [...] Sylwetka, mowa ciała – wszystko jest na swoim miejscu. Był trochę arogancki, ale miał niezwykle urok i dał się lubić. [...] **Od razu stał się jednym z najciężej pracujących zawodników w United**”.

~Roy Keane

- „Szczegóły robią różnicę”.

Tytani robią więcej niż się oczekuje

- „Po treningu odciągał mnie na stronę, bo chciał poćwiczyć wolne. „Nie, weź Tomasza [Kuszczaka] albo kogoś innego”, a wtedy on mówił: „Nie, biorę ciebie. Chcę strzelać gole najlepszemu.” „Ale, Ronnie, nigdy, nie możesz nic mi strzelić!”. „Poczekaj, tym razem strzelę, zobaczysz!”.”

~Edwin van der Sar

- „Co mnie w nim wkurzało? Pewien drobiazg: zawsze ćwiczył we wkrętach. Napastnicy i pomocnicy trenują w lankach, a wkręty noszą obrońcy, on jednak akceptował tylko te wkręty. Nie omieszkalem go zapytać: „Dlaczego nosisz wkręty?”, a on na to: „Przecież gram w nich mecze, nie?”. No to pytam go jeszcze raz, czemu akurat wkręty, a on na to: „Jestem w nich szybszy, muszę ćwiczyć we wkrętach”.

~Phil Neville

- „Przerażające było to, że gdy przydarzyło mu się jakieś drobne potknięcie, zaraz potem robił jeszcze większe postępy. „Jak mogę stać się lepszy od nich?”.

~Phil Neville

Koncentracja na procesie, a nie sukcesie

- „**Ciężko pracuję bez względu na okoliczności. Jednego dnia odbiera Złotą Piłkę, a następnego zasuwa na treningu.** Jeśli nie zostanie laureatem tej nagrody, też idzie na trening. Gdy wygra mecz, nazajutrz idzie na trening. Jeśli meczu nie wygra, idzie na trening. Gdy przedłuży kontrakt, następnego dnia idzie na trening. Nie odnowił kontraktu? Znajdziecie go na

treningu. To wszystko jest niezwykle ważne dla sportowca, w jego przypadku nabiera to wyjątkowego charakteru: nie było nawet jednego dnia, w którym stwierdziłby, że osiągnął cel i może spocząć na laurach”.

~Jorge Valdano

- „Nie sądziłem, że kiedykolwiek uda mi się dogonić Messiego, po tym, jak zdobyłem moją pierwszą Złotą Piłkę, on zdobył cztery. Ale futbol daje możliwość dalszej pracy i dążenia do zwycięstw, a ja mam za sobą wspaniały czas”.

Rutyniarze odnoszą sukcesy rutynowo

- „Przed treningiem pojawiał się jako pierwszy. Gdy ten zaczynał się o jedenastej, on meldował się w klubie mniej więcej już kwadrans po dziewiątej. Szedł na siłownię, robił swoje ćwiczenia. Potem do masażystów zanim zaczynał półtoragodzinny trening z drużyną. Po nim wracał na siłownię, by jeszcze trochę się porzucić”.

~Jerzy Dudek

- **„Rozczarował wszystkich tych, którzy spodziewali się, że będzie chodził z jednego nocnego klubu do drugiego. Cristiano chadza tylko z treningu na trening”.**

~Jorge Valdano

- „Wiem, co oznaczałoby dla potomności piątka Złota Piłka. To by było osiągnięcie i coś, na co pracowałem przez ostatnich 15 lat. Nic nie dzieje się przypadkiem”.

- „Podziwiam go jako profesjonalistę, jest przykładem godnym naśladowania”

~Gerard Pique

- **„Jest superprofesjonalistą, dba o siebie cały czas”.**

~Juan Carlos Hernandez, szef sztabu medycznego Realu

Efekty

- „Holenderski magazyn „Voetbal International” opublikował tabelę, z której wynika, że CR7 w trakcie kariery strzelał już bramki we wszystkich minutach meczu. Można jednak zauważyć, że większość z nich (22) padła w minucie 90. Wniosek: kiedy pozostali zawodnicy znajdują się już na granicy wytrzymałości, Cristiano Ronaldo wykorzystuje swoją siłę, by uzyskać przewagę i strzelić bramkę”.

~Luis Miguel Pereira

5) Eliminacja

- „Nigdy nie widziałem, żeby pił alkohol. Ronaldo nie pije.”

~Hugo Pina

- „Ronaldo nigdy nie palił ani nie pił alkoholu. „Dobrze wiedział, co alkohol i narkotyki zrobiły z jego najbliższymi”, wspomina Dolores Aveiro (mama). Jego ojciec i brat byli więźniami tych dwóch nałogów. Dinisowi nie udało się wygrać, Hugo zdołał ująć z życiem. Ronaldo był świadkiem osobistych dramatów swoich najbliższych”.

~Luis Miguel Pereira

Wyrzeczenia w stronę marzeń

- „Mając ledwie 15 lat Ronaldo wiele razy widział, jak palił jego najlepszy przyjaciel z centrum treningowego (w jego obecności), ale nigdy nie uległ pokusie”.

~Luis Miguel Pereira

- „W ciągu tych czterech lat (w akademii w Lizbonie) nie przypominam sobie, bym słyszał, aby wychodził wieczorami, a mieliśmy tam chłopców, którzy wychodzili bardzo często”.

~Nuno Naré

Priorytety

- „Na początku sezonu 2017/18 był około trzy kilogramy lżejszy i miał mniej rozbudowane mięśnie górnych partii ciała, ale zwiększył muskulaturę i siłę nóg, by pod względem fizycznym stać się czystym snajperem. **W sezonie, który dopiero co zakończył, po raz pierwszy zdał sobie sprawę, że gdy przesypuje się piasek w klepsydrze, czasem mniej oznacza więcej.”**

~Guillem Balagué

- „W każdym tygodniu odrzuca propozycje bardzo atrakcyjnych kontraktów finansowych. Propozycje, jakie każdy inny zawodnik, by przyjął. Ale Cristiano wyznaje zasadę, że dla niego najważniejszy jest Cristiano piłkarz”.

~Jorge Mendes

6) Ekstremalna odpowiedzialność

Dojrzałość

- „Cristiano przyznał kiedyś, że do 11. czy 12. roku życia wierzył w Świętego Mikołaja. Rok później wyjechał z Madery. W wieku 13 lat jeździł już metrem po całej Lizbonie, nierzadko sam.”

~Guillem Balagué

- „**To był najtrudniejszy moment w moim życiu zawodowym i osobistym**”.
- „Tak często musiałem radzić sobie sam, praktycznie cały czas. Budziłem się, prasowałem sobie ubranie, robiłem pranie, ścierałem łóżko itd. [...] Robiłem rzeczy, którymi normalny dzieciak w tym wieku nie zwraca sobie głowy. Zawsze znalazłby się ktoś, kto zrobiłby to za niego. Ja tego nie miałem. Dużo się wtedy nauczyłem, wyrosłem na mężczyznę”.

Brak narzekania

- „Poddałem go sprawdzianowi- powiedział Phil Neville. – Miał w sobie to aroganckie nastawienie typu „Wiesz, że potrafię cię okpić, zrobię to zatem raz, potem drugi i trzeci”. Bum, ściął go Gary, a potem poprawił Gabriel Heinze. [...] Został naprawdę mocno skopany, ale po treningu ani razu się na to nie skarżył”.

Umiejętność przyznania się do błędu

- „Jestem bogaty, przystojny i świetnie gram, więc inni mi zazdroszczą. Nie ma innego wytłumaczenia”.
- „Nie powinienem wtedy mówić, że inni mi zazdroszczą. [...] Nie jestem doskonały, ja też popełniam błędy, a gdy powiem coś nie tak, potem za to przepraszam”.

7) Emocje

Rozmawianie o emocjach

- „Czego żałuję? Może tego, że za mało cieszyłem się dzieciństwem”.
- „Miałem szczęście, że trafiłem na pierwszy okres jego kariery. Między 18. a 23. rokiem życia był po prostu niesamowity, a ja towarzyszyłem mu dosłownie codziennie. **Gawędziliśmy o tym, co mu przeszkadza i co go wkurza, a także o tym, co najbardziej lubi.**”

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

Ekspresja siebie

- „Uwielbiam być tym, kim jestem”.
- „Moja osobowość nie zmieniła się szczególnie, lecz zmienił się mój sposób bycia”.
- „Nie próbujcie nikogo kopiować. Ludzie myślą, że jeśli będą nosić to, co nosi gwiazda, będą tak samo uwielbiani. To tak nie działa. Noście tylko to, w czym czujecie się swobodnie”

8) Energia

Waga odpoczynku

- „Odpoczynek jest dla mnie najważniejszy”.
- „Dla mnie regeneracja jest ważniejsza niż treningi ze względu na dużą liczbę rozgrywanych meczów. **Odpoczynek to kluczowe słowo w moim planie dnia.** Pomaga mi być w formie, a z czasem pomoże przedłużyć karierę.”
- „[W Manchesterze] Jako jeden z pierwszych zatrudnił na stałe własnego kucharza. Zwykle jadał w domu, a potem zaliczał sjęstę we własnym łóżku. Następnie wstawał i pływał w basenie. Po pływaniu ponownie się rozciągał i jadł kolejny posiłek. Wieczorem Cristiano spotykał się z przyjaciółmi, by coś przegryźć. Alkoholu nie ruszał”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

- „(...) W sypialni nie miał telewizora, nie chciał, by cokolwiek go rozpraszało”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

Higiena snu

- „Gdy nadchodziła pora na sen, Ronaldo szedł do łóżka, nawet jeśli w domu byli jeszcze goście”.

~Guillem Balagué

- „Czas odpoczynku jest dla mnie święty. Śpię osiem godzin na dobę”.

- „Oprócz tej wspaniałej codziennej pracy, aktywny odpoczynek, jaki praktykuje, jest fundamentalnym składnikiem jego sukcesu. Cristiano jest wzorowym piłkarzem. Dbą o siebie najlepiej jak można”.

~Juan Carlos Hernandez, były lekarz Realu Madryt

- „Czas, którego nie przeznaczał na trening lub relaks, wypełniały mu tenis, ping-pong i gry w karty z rodziną i zaproszonymi gośćmi”

~Guillem Balagué

Aktywna regeneracja

- „Istnieją trzy filary: właściwy trening pozbawiony wszelkich dziwnych ćwiczeń czy eksperymentów, właściwa dieta i właściwy odpoczynek. Wyposażył swój dom we wszystko, co było mu pomocne w rozwoju. **Kilkakrotnie zdarzało się, że wracaliśmy z meczu Ligi Mistrzów o czwartej nad ranem i od razu jechaliśmy do Valdebebas, by obłożyć mu nogi lodem i je wymasować. Wszystko po to, aby wspomóc regenerację po rozegranym meczu.** [...] Inni budzą się rano z opuchniętymi nogami, a Cristiano jest niemal jak nowo narodzony i gotowy do treningu”.

~Juan Carlos Hernandez, były lekarz Realu Madryt

obciążenie + odpoczynek = rozwój

- „Piłkarz codziennie ucina sobie dwugodzinną drzemkę, bierze na zmianę zimne i gorące prysznice, jeździ na rowerze i wcześniej chodzi do łóżka, bo potrzebuje dziesięciu godzin snu. Ma również specjalnego kucharza- swoją matkę, która przeprowadziła się do pobliskiego domu na tym samym osiedlu”.

~Jorge Valdano

Dieta

- „Nigdy nie widzieliśmy, żeby choć tknął alkohol, **nie cierpi tłustego jedzenia, liczy kalorie i opiera swoje żywienie na diecie śródziemnomorskiej.** W niczym sobie nie folguje”.

~Valter di Salvo, były trener przygotowania fizycznego w Realu Madryt

- „[...] zbyt tłuste i smażone jedzenie, czekolada i napoje alkoholowe są na stałe wykluczone z jego menu”.

~Luis Miguel Pereira

Korzyści z pływania

- „**Ronaldo pływa codziennie przynajmniej 20 minut.** Jak wyjaśnia to jeden z lekarzy związanych z Realem Madryt, „połączenie własnego ćwiczenia aerobowego, jakie wykonuje jakikolwiek piłkarz, z innym tak szczególnym ćwiczeniem aerobowym, jakim jest pływanie, daje u Cristiano znakomite efekty”. Lekarz ten dodaje: „Pływanie wzmacnia wszystkie mięśnie, łącznie z tymi, które odpowiadają za wypełnianie i opróżnianie płuc podczas oddychania. Dzięki stałemu i regularnemu wykonywaniu tego ćwiczenia piłkarzowi udaje się nabrać więcej

powietrza przy każdym wdechu, a pęcherzyki płucne (miejsce w oskrzelach, gdzie zachodzi wymiana tlenu między powietrzem a krwią) bardziej się napełniają”.

~Luis Miguel Pereira

- „Woda z pewnością pomaga mu zrelaksować mięśnie po ciężkiej pracy. [...] Pływanie pomaga skierować umysł w stronę innych myśli. Pływając, uczymy się panować nad wyobraźnią”.

~Mireia Belmonte, medalistka olimpijska w pływaniu

Rozciąganie

- „Troska Cristiano zaczyna się od prewencji. Pośród wielu wykorzystywanych przez niego technik znajduje się **stretching**, metoda powolnego rozciągania się, dzięki której mięśnie stają się elastyczne, a więc zwiększa się zasięg ruchów. Portugalczyk wykonuje wszystkie ćwiczenia popołudniami w domu. Pozwalają mu one zmniejszyć ryzyko drobnych urazów (jak naderwanie mięśni czy bóle stawów), a jednocześnie poprawiają jego koordynację, dotlenienie a także sprawiają, że lepiej poznaje swoje ciało.”

~Luis Miguel Pereira

Krioterapia

- „Proces regeneracji CR7 rozpoczyna się od razu po meczu. W szatni czekają już na niego produkty wzmacniające: owoce, napoje izotoniczne, a nawet pizza. **Następnie bierze prysznic naprzemienny, z ciepłą i zimną wodą: pięć minut w wodzie o temperaturze między 38 a 44 stopnie, a później trzy minuty w zimnej. Cały proces powtarza dwa lub trzy razy. W ten sposób odzyskuje normalną cyrkulację krwi. Zanim odda ciało w ręce fizjoterapeutów, strumieniami wody rozluźnia mięśnie”.**

~Luis Miguel Pereira

- „Jednym z sekretów Cristiano Ronaldo, by utrzymać naoliwioną „maszynę”, jest korzystanie z usług osobistej fizjoterapeutki. Oprócz codziennej opieki ze strony fizjoterapeutów Realu Madryt Portugalczyk dwa razy w tygodniu powierza swoje ciało w ręce Priscilli Camisassy. To jego prywatna inwestycja w zdrowie fizyczne”.

~Luis Miguel Pereira

9) Etos

Pamięć o swoich korzeniach

- „Wbrew temu, co sądzi wielu jego rodaków, Madera nie jest obca sercu Ronaldo. To właśnie tam stanął pierwszy z hoteli sieci CR7, oficjalnie otwarty latem 2016 roku. (...) Hojnie wsparł finansowo wyspę po powodzi, która nawiedziła ją w 2010 roku. Życie straciło wtedy 40 osób, a ponad 100 zostało rannych. Jego zaangażowanie w tę pomoc pomogło wzmocnić wizerunek Madery jako celu wyjazdów wakacyjnych (między innymi dzięki darmowej reklamie).”

~Guillem Balagué

Wartości

- „**To wielki człowiek, który kocha rodzinę, kocha wszystkich ludzi. Lubi pomagać. Ma dobre serce. To prawdziwy dar od Boga.**”

~Dolores, mama Ronaldo

Bezinteresowność

- „Jest szczodry. Lubi robić innym prezenty. Wręcza je kolegom z zespołu, fizjoterapeutom, chłopakom ze szkoły piłkarskiej. Rozdaje iPady, zegarki albo repliki nagród indywidualnych, które mu przyznano. W świecie futbolu to wcale nie takie powszechne”.

~Guillem Balagué

10) Ekipa

Przyjaciele

- „W Manchesterze zawsze towarzyszyło mu dziesięcioro lub dwanaścioro przyjaciół i członków rodziny. Przy stole w jadalni zawsze było tłoczno. Piliśmy wino albo piwo, ale nie on. Alkoholu zaczął próbować dopiero w znacznie starszym wieku”.

~Nuno Luz

- „Ma niesamowitą cechę: jest niezwykle hojny względem najbardziej szeregowych członków szatni. Postępuje w ten sposób, bo lubi dawać prezenty, ale też dlatego, że potrzebuje uznania ze strony innych. Musi stworzyć wokół siebie społeczność, która jest dla niego źródłem poczucia bezpieczeństwa”

Stanie na ramionach
olbrzymów

~dziennikarz Diego Torres

- „**Mój sukces zawdzięczam dawnemu przyjacielowi Albertowi Fantrauowi.** Graliśmy razem w jednym zespole juniorskim. Gdy przyjechali nas oglądać skauci ze Sportingu, powiedzieli, że stypendium w ich szkółce dostanie ten, kto strzeli więcej goli. Wygraliśmy tamten mecz 3:0. Ja zdobyłem pierwszą bramkę, drugą strzałem głową zdobył Albert, wszystkich zadziwiła jednak dopiero trzecia bramka. Albert wyszedł sam na sam z bramkarzem, ja biegłem obok niego. Podał mi, żebym wykorzystał tę sytuację. W ten sposób to ja trafiłem do szkółki Sportingu. Po meczu podszedłem do niego i zapytałem, dlaczego to zrobił, a on odparł: „Bo jesteś ode mnie lepszy”.
- Po latach pewien dziennikarz odwiedził dom Fantraua i zapytał, czy to prawdziwa historia. Ten potwierdził, że wszystko się zgadza. Dodał, że po tamtym meczu jego kariera piłkarska dobiegła końca i że obecnie jest bezrobotny. Dziennikarz zapytał go, jak to możliwe, że mieszka w tak dużym domu, ma kilka samochodów i utrzymuje rodzinę. Zapytał, skąd te wszystkie pieniądze. Albert odparł z dumą: „To wszystko od Cristiano”.

~Guillem Balagué

Rola trenera

- „**Ferguson** ma dwa różne oblicza i oba pomogły mi zostać piłkarzem, którym jestem dzisiaj. Uczyłem się od niego każdego dnia z pełną świadomością, że mogę robić postępy w nieskończoność, że zawsze będzie mógł mi przekazać coś nowego. Każda rada, którą od niego otrzymałem, uczyniła mnie lepszym człowiekiem. **Odkąd zjawiłem się w Manchesterze, był dla mnie niczym ojciec. Powiedzieć, że go szanuję, to za mało. Czuję do niego to samo, co syn czuje do ojca**”.
- „On cię rozumie, słucha cię i jeśli może pomóc, pomaga. To jest w tym człowieku najważniejsze. Zawsze gdy tego potrzebowałem, on mi pomagał”.
- „**Cristiano jest dziś tym, kim jest, tylko dlatego, że pracował z Fergusonem, wiercie mi**”

~Luiz Felipe Scolari trener

- „Zamierzam być najlepszy na świecie i ty mi w tym pomożesz”.

~Cristiano Ronaldo to trenera personalnego Mike'a Clegga

- „Wie, że jest filarem zespołu, nawet jeśli nie jest jego kapitanem. Nie należy do tych, co odwracają wzrok od problemów. Gdy wychodziła jakaś trudna sprawa, on zawsze otwarcie stawiał jej czoła. Swoim zaangażowaniem daje znakomity przykład do naśladowania, zwłaszcza młodszym chłopakom”.

~Xabi Alonso

11) Ekosystem domowy

- „Dorastałem, nie mając niczego, byliśmy bardzo biedni. Nie miałem zabawek ani prezentów na święta Bożego Narodzenia. Dzieliłem pokój z bratem i dwiema siostrami, a rodzice spali w drugim. Było bardzo mało miejsca, ale nie narzekam. Dziś jestem niesamowicie blisko z bratem i siostrami i uwielbiamy spędzać razem czas”.
- „Synu, jeśli kochasz piłkę nożną... to graj w piłkę”.

~Dolores Aveiro mama

- „(Mama) to zdecydowanie najważniejsza osoba w moim życiu. Dała mi wszystko, wykształcenie i wszystkie szanse, które dostałem w życiu. Zawsze stała u mego boku, na dobre i na złe [...] Nigdy nie zamknęła przede mną żadnych drzwi. Zawsze umożliwiała mi pogoń za marzeniami”.
- „Kiedy coś wygrywam, zawsze o nim myślę (o tacie). Wiem, że jest przy mnie. (...) Zawsze na mnie patrzy. We śnie przekazuje mi wiadomości. Ponieważ, to kim dzisiaj jestem, zawdzięczam jemu i mojej mamie”.
- „Przeprowadziłem się do Lizbony w wieku 12 lat. Pamiętam, jak jechaliśmy na lotnisko. Siostry miały na nosach okulary przeciwsłoneczne, ale ja i tak widziałem ich łzy. Cała rodzina płakała. Mama zawsze mi jednak mówiła: „Synu, nie pozwolę, żebyś któregoś dnia spojrzął mi prosto w oczy i powiedział, że to przeze mnie nie zostałeś piłkarzem. Albo że nie zostałeś nim przez tatę. **Walcz o swoje marzenie**”.
- „Moja mama jest dla mnie wszystkim, ponieważ nigdy nie podcięła mi skrzydeł. Zawsze umożliwiała mi podążanie za swoim marzeniem”.
- „Moja mama przechowuje pieniądze w banku; kiedy ich potrzebuję, proszę ją o nie, a ona mi daje”.

~Cristiano Ronaldo 16 lat, zarabiając 250 euro miesięcznie

- „Czworo moich dzieci obserwowało na co dzień, co to znaczy uzależnić się od narkotyków, ale jedynym nałogiem Cristiano była piłka. Gdyby nie został zawodowym piłkarzem, pewnie pogubiłby się w życiu. Prawdopodobnie sięgnąłby po narkotyki albo coś innego, równie okropnego. Wielu jego przyjaciół z okolicy uległo pokusie prochów i alkoholu. Jeden z nich

zmarł niedawno wskutek przedawkowania. Pomimo wszelkich moich starań byłoby mu trudno prowadzić stabilne życie. [...] Na szczęście miał swój dar”.

~Dolores Aveiro mama

Najbliższe osoby

- „**Maria Dolores**, moja mama, filar naszej rodziny. **Elma**, moja starsza siostra, która zapewniła wykształcenie mnie i reszcie mojego rodzeństwa. Mieszka na Maderze, gdzie prowadzi sklep z odzieżą marki CR&. **Hugo**, mój brat, który pomaga mi w sprawach piłkarskich i doradza, co powinienem, a czego nie powinienem robić, i mówi, że nie powinienem narzekać. On też grał w piłkę, choć nie zawodowo. Obecnie ma firmę malarską na Maderze. **Katia**, najmniejsza z nas, choć starsza ode mnie. Obdarzyła mnie wielkim uczuciem, no i zmieniała mi pieluchy. Była wokalistką, ale już nie śpiewa. Ma sklep z odzieżą CR7 w Lizbonie. **Zé**, mój szwagier. Mieszka ze mną, odkąd przenieśliśmy się do Manchesteru, ale wspierał mnie jeszcze w Funchal. Jest mężem Katii. Łączy nas prawdziwa, bezwarunkowa przyjaźń. **Jorge**. To nie jest po prostu mój agent, to ktoś znacznie ważniejszy. Ma wpływ na wszystkie aspekty mojego życia. Jest moim przyjacielem i drugim starszym bratem, zaraz po Hugo. **Tata**, którego wymieniam z uwagi na hojność i przyjaźń wobec wszystkich swoich dzieci. To wyjątkowy człowiek, stale mi go brakuje”.
- „Kocham moją rodzinę. Ona była, jest i zawsze będzie dla mnie najważniejsza”.
- „„Chcę być najlepszym ojcem jakim mogę być. To trudne, gdy dziecko dorasta w domu, w którym ma wszystko, czego zapagnie... Ja wychowywałem się inaczej. Mam świadomość, że mogę mieć trudności ze zrozumieniem prawdziwego świata, ale nie mam problemu z tym, że daję mu wszystko”.
- „Ojcostwo ukazało mi głębię miłości, o której istnieniu nie miałem pojęcia. Uwrażliwiło mnie i dało mi nową perspektywę w spojrzeniu na to, co najważniejsze”.
- „Wciągu dnia wokół piłkarza jest ciągle mnóstwo zamieszania, dużo ludzi, dużo fanów... Dlatego pod koniec dnia tak ważny jest dla mnie spokój w domu”.

12) Elastyczność umysłowa

Antykruchłość mentalna

- „Gdybym nie był tak silny psychicznie, nie udało by mi się grać w drużynach, w których grałem, ani w reprezentacji. Nie mam co do tego wątpliwości”.

Dialog wewnętrzny

Rutyna przedmeczowa

- „Najważniejszym talentem Ronaldo są jego siła psychiczna i emocjonalna”

~Psycholog sportowy Bill Beswick

- „Podczas pierwszego treningu, już w Lizbonie, nerwy niemal go zdradziły. „Miałem przyjąć pierwszą piłkę, którą do mnie podali, a futbolówka uciekła mi pod stopą, **ale pomyślałem: „Spokojnie, uda ci się”**, opowiada Cristiano.

- „CR7 zawsze wkłada najpierw prawą podkolanówkę. (...) Następnie koszulka. Ronaldo bardzo rzadko gra z krótkim rękawem, nawet w gorące dni. Woli koszulkę z długim rękawem, chociaż wszyscy jego koledzy wybierają wersję z krótkim. Na murawę wchodzi najpierw prawą nogą i lubi pojawiać się na niej ostatni. Ten rytuał zostaje zakłócony jedynie podczas meczów drużyny narodowej, ponieważ jest kapitanem, w związku z czym na boisko musi wchodzić pierwszy. Kiedy w przerwie wraca do szatni, tych kilka minut najczęściej wykorzystuje na zmianę uczesania. Często w pierwszej połowie gra z jedną fryzurą, a w drugiej z inną. (...) W drodze na mecze i z meczów, jeśli piłkarze jadą autobusem, lubi zajmować miejsce z tyłu, a jeśli podróżują samolotem, jedno z miejsc z przodu”.

~Luis Miguel Pereira

- „Przed każdym meczem Cristiano robi dokładnie to samo. Zakłada strój, potem buty. Chwilę potem zaczyna się wpatrywać w swoje odbicie w lustrze i nakręca się psychicznie przed meczem. Nigdy nie spotkałem nikogo obdarzonego większą wiarą w siebie niż Ronaldo”.

~Wayne Rooney

- „Przez te lata wspólnej gry z Ronniem nie przypominam sobie momentu, żeby przechodząc obok lusterka, nie spojrzeć na siebie z lubością, nawet jeśli właśnie ruszyliśmy na mecz. Przed każdym spotkaniem oddawał się tej samej rutynie. Zakładał koszulkę, potem buty. **I zaraz wpatrywał się w lustro, pompując się psychicznie i nabierając pewności siebie**”.

~Wayne Rooney

- „Próżność jest elementem jego planu. Cristiano potrzebuje jasnego obrazu siebie. Gdy się trenuje, trudno jest zobaczyć, co się robi. Im bardziej zatem człowiek zwraca uwagę sam na siebie, tym lepszy ma obraz własnej osoby i tego, nad czym pracuje. Bez lustra ani rusz”.

~Mike Clegg, trener przygotowania fizycznego

Rutyna meczowa

- „Piłka ustawiona w wyznaczonym miejscu... Cztery albo pięć kroków do tyłu i jeden w bok... Ręce ułożone wzdłuż tułowia... Nogi lekko rozstawione... Głęboki oddech... Rozbieg... i strzał!”
- „Wszyscy mówią, że nie gram dobrze, ja tymczasem przyglądam się zawodnikom mówiącym, że rozgrywają najlepsze sezony w swojej karierze i wydaje mi się, że im nie ustępuję. W Lidze Mistrzów nie widzę nikogo, kto by się do mnie zbliżał. Trochę mi to przeszkadza, czuję się trochę szkalowany. Słyszę wokół, że gram poniżej swojego poziomu, że Real Madryt gra poniżej swojego poziomu. Gdy wszyscy [w zespole] grali na moim poziomie, może bylibyśmy niedoścignieni! Prasa traktuje mnie niesprawiedliwie. Nieustannie. W Hiszpanii regularnie podważa się moją wartość. Trochę tak, jak gdybym był nic niewartym gnojkiem! **Na szczęście statystyki nie kłamią! Popatrzcie na statystyki!**”

Mowa ciała

- „Wrażenie, jakie się robi na rywalu, ma kluczowe znaczenie. Roger Federer gra tak, jak gdyby nigdy nie był zmęczony. Jego nic nie rusza. W ten sposób wygrywa wiele meczów, jeszcze zanim uderzy piłkę. Ronaldo musiał pogodzić się z faktem, że chyba jednak lepiej, żeby rywale go kopali i faulowali. „Jeśli przestaną to robić, będzie to oznaczało, że znaleźli na ciebie sposób” – powiedział mu Meulenstein. **Zalecił Cristiano, aby próbował raczej przewidzieć nadchodzący faul i odpowiednio zareagować. Jak gdyby rywale nie istnieli, jak gdyby wszystkie ich próby zatrzymania go, nie robiły na nim najmniejszego wrażenia.**”

~Guillem Balagué

- „W Manchesterze United Cristiano Ronaldo nauczył się, jak ważna na boisku jest mowa ciała. Intensywna i dokładna kontrola przez 90 minut za pośrednictwem ponad 20 kamer może być fatalna dla wizerunku piłkarza. Każdy gest, każdy włos, każda kropla potu... wszystko jest dokładnie rejestrowane i pokazywane w zwolnionym tempie. Ronaldo musiał nauczyć się kilku sztuczek wizerunkowych, zaczął panować nad gestami i nadać im teatralnego charakteru. Funkcję jego doradcy powierzono Rene Meulensteinowi, asystentowi Alexa Fergusona. „Masz świadomość, jak ważne są i jaki wpływ na miliony osób, które cię oglądają, twoja mowa ciała i wyraz twarzy?”, zapytał trener. Odpowiedź Maderyjczyka była symptomatyczna: „Co ma pan na myśli?”. (...) Najważniejszy jest wyraz twojej twarzy, nie reaguj na nic. Wstań otrzep się, a obrońcy zaczną się zastanawiać: „Co jeszcze mogę zrobić?”. (...) „Musisz nauczyć się grać w piłkę tak jak Bjorn Borg albo Roger Federer grają w tenisa... **Na chłodno.**”

~Luis Miguel Pereira

- „W 2008 roku w serii rzutów karnych w starciu z Chelsea Cristiano był jedynym piłkarzem Manchesteru United, który nie wykorzystał jedenastki. W 2012 roku w półfinale z Bayernem Monachium strzelał jako pierwszy, czyli jako ten, który wywiera psychologiczny wpływ na wszystkich następnych. Również wtedy nie zdobył bramki. W Mediolanie miał inną wizję i nie omieszkał przedstawić jej Zidane’owi. „Daj mi piątego karnego, to strzelę zwycięskiego gola”. (...) Wiedziałem, że nie spudłuję” - powiedział kilka minut później”.

Odzyskiwanie
równowagi

~Guillem Balagué

- „Jeśli w środę sędzia podyktuje dla nas karnego, do piłki podejźcie Cristiano i trafi. Jego największy atut to umiejętność reagowania bramkami na przeciwności losu”.

~Fernando Santos, wypowiedź po przestrzelonym karnym Cristiano Ronaldo na Euro 2016

- „On ma cechy mistrzów: mistrzem nie jest bowiem ten, kto wygrywa, lecz ten, kto podnosi się po wielkim niepowodzeniu”.

~Leonel Pontes

- „Owszem, spoglądał na swoje kolano i był niepokieszony” – wspomina Nani. Ewidentnie wypłakał morze łez, potem jednak wziął się w garść, aby zmotywować chłopaków. „Panowie, wygramy ten mecz 2:0. Trzymajcie się razem i walczye do końca” – powiedział im.

~Guillem Balagué

- „Po końcowym gwizdku sędziogo Eder zdradził, że Ronaldo prorokował mu wcześniej tego decydującego gola: „Powiedział mi, że to ja zdobędę zwycięską bramkę. Przekazał mi całą swoją siłę”

~Guillem Balagué

Potrzebujesz więcej?

www.mentalesence.pl