

**ANTONI MIELECKI**



# PRZEBUDZONY PIŁKARZ

---

*„Piłkarzu, jeśli miałbyś przeczytać tylko jedną książkę w swoim życiu  
- powinna być nią pozycja „Przebudzony Piłkarz”.  
Ta książka odmieni już na zawsze Twoją całą karierę piłkarską”.*

---



Tytuł oryginału:

**Przebudzony Piłkarz**

Autor:

**Antoni Mielecki**

Redakcja i korekta:

**Korekto.pl**

Projekt graficzny, skład:

**Bernadetta Wrona**

Druk i oprawa:

**Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca S.A.**

**ul. Nad Drwiną 10,**

**30-741 Kraków**

ISBN:

**978-83-947897-7-0**

© 2021 Antoni Mielecki, Kraków 2021

Wszelkie prawa zastrzeżone. [www.antonimielecki.com](http://www.antonimielecki.com)

Prawa autorskie: Copyright © by Antoni Mielecki, 2021

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone. Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody Wydawcy. Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli. Autor oraz Wydawnictwo dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

*Dla mojego brata, Rafała.  
Zawsze byłeś dla mnie inspiracją.  
Dziękuję Ci za ogromną pomoc  
i zaszczepienie piłkarskiej pasji w moim życiu.  
Kocham Cię, bracie i pamiętaj,  
że zawsze możesz na mnie liczyć!*

*Dla mojej cudownej narzeczonej, Ani.  
Dedykacja na jednej książce to za mało.  
Kochanie jesteśmy już ze sobą 8 lat,  
a ja z dnia na dzień kocham Cię jeszcze bardziej.  
Dziękuję za największe wsparcie jakim nieustannie mnie obdarzasz,  
Bez Twojej pomocy nie powstałaby żadna z moich 6 książek.  
Kocham Cię nad życie i każdego dnia zaskakujesz mnie coraz bardziej.  
Dziękuję za wszystko, moja najlepsza Trenerko Mentalna!*

***Dla Ciebie, drogi Piłkarzu!  
Wszystko zaczyna się od wizji,  
od tego pierwszego drobnego kroku.  
Wiedz, że możesz osiągnąć wszystko, czego tylko zapragniesz,  
dzięki Twojemu cudownemu umysłowi.  
Ta książka została napisana z myślą o Tobie  
oraz z wielkim pragnieniem osiągnięcia przez Ciebie sukcesu.  
Życzę Ci z całego serca, żeby ta książka  
stała się mentalnym pomostem pomiędzy Tobą,  
a Twoim spektakularnym sukcesem piłkarskim.  
Zawsze walcz o swoje marzenia,  
nieustannie pamiętaj, że na nie zasługujesz!***



## Misja książki

Celem tej książki jest przebudzenie 100 000 zawodników w Polsce i na świecie. Tak, by Futbol mógł stać się nie tylko pasją ale całym życiem, które doprowadzi Cię do absolutnego sukcesu, realizacji największych marzeń i cudownego życia.

**„Przebudzenie”** - oznacza pełną świadomość w osiągnięciu piłkarskiego sukcesu. Bez wiedzy bowiem, nie ma mowy o sukcesie. Poprzez Trening Mentalny wiesz jak działać, tak jak najlepsi. Możesz wtedy osiągać szczyt swoich piłkarskich marzeń. Jestem przekonany całym sobą, że dzięki tej książce pokochasz potęgę płynącą z Treningu Mentalnego, dołączysz do drużyny Przebudzonych Piłkarzy i zmaterializujesz swój Piłkarski sukces.

# SPIS TREŚCI

<b>1. Pora na przebudzenie</b>	
– czyli walka na poważnie.....	10
<b>2. Ciężka praca jest nic nie warta.....</b>	16
<b>3. Gdzie jesteś? Czyli ile brakuje Ci</b>	
<b>do poziomu piłkarskiego TOP?.....</b>	32
<b>4. Kim jesteś? Tożsamość</b>	
<b>przebudzonego piłkarza.....</b>	42
<b>5. Kodeks przebudzonego piłkarza.....</b>	48
<b>6. Jak popełniać błędy na boisku,</b>	
<b>by odnieść sukces piłkarski?.....</b>	54
<b>7. Myśl jak mistrz – czyli dialog wewnętrzny</b>	
<b>przebudzonego piłkarza.....</b>	64
<b>8. Przebudzona koncentracja</b>	
<b>= przebudzony potencjał.....</b>	76
<b>9. Mentalne nitro przebudzonych piłkarzy</b>	
<b>– jak wejść w stan flow?.....</b>	90
<b>10. Przebudzona pewność siebie.....</b>	102

<b>11. Radzenie sobie z trudnościami na drodze do piłkarskiego rajy.....</b>	<b>110</b>
<b>12. Senny koszmar zawodników – Jak poradzić sobie ze stresem i presją?.....</b>	<b>126</b>
<b>13. Spokój zawodnika, czyli jak obudzić luz boiskowy?.....</b>	<b>142</b>
<b>14. Obsesje boiskowe przebudzonego piłkarza.....</b>	<b>152</b>
<b>15. Jak zaprzepaścić wymarzoną karierę piłkarską?.....</b>	<b>160</b>
<b>16. Jak zaplanować swoją karierę piłkarską?.....</b>	<b>168</b>
<b>17. Przebudzony trening piłkarza.....</b>	<b>178</b>
<b>18. Przebudzony piłkarz podczas kontuzji.....</b>	<b>186</b>
<b>19. Przebudzony rodzic piłkarza.....</b>	<b>196</b>
<b>20. Przebudzony trener.....</b>	<b>204</b>
<b>21. Wstęp, czyli wymarzone życie przebudzonego piłkarza.....</b>	<b>216</b>
<b>Mój kodeks przebudzonego piłkarza.....</b>	<b>224</b>

# ROZDZIAŁ 1



**Pora na przebudzenie  
– czyli walka na poważnie**

---

Czujesz to całym sobą. Duma, przepełniająca szczęście. Czujesz atmosferę wielkiego stadionu. Jesteś na samym środku idealnie przystrzyżonej murawy. Masz ciarki na plecach, gdy słyszysz dziesiątki tysięcy kibiców skandujących Twoje nazwisko. Wreszcie nadszedł ten czas. Wznosisz puchar, o którym marzyłeś od dziecka. Łzy szczęścia zaczynają napływać Ci do oczu i nagle...

Dryń! Dryń! Dzwoni budzik. Znowu pobudka, znowu szkoła, znowu ci sami ludzie, znowu rutyna i monotonia. Jednak szczypty nadziei dostarcza myśl, że już za 10 godzin będzie trening. Wtedy znowu zapomnisz się bez reszty. Niczym we śnie. Będzie tylko piłka. W mig znikną problemy, nuda, smutek, stres związany ze szkołą i obowiązkami codzienności. Tylko radość i pasja płynąca w Twoich żyłach. Ah! To cudowne uczucie. Mogłoby trwać nieustannie! Tylko Ty i piłka.

Niestety znowu musisz wrócić do szarej codzienności... A gdyby tak można było z tych krótkich marzeń sennych uczynić swoją rzeczywistość? Każdego dnia tylko pasja, tylko piłka, tylko piękne stadiony, sława, zarabianie wielkich pieniędzy i chwała do końca Twoich dni? Czy w ogóle jest to możliwe?

Witaj, nazywam się Antoni Mielecki, jestem trenerem mentalnym piłkarzy, a poprzez tę książkę pokaże Ci drogę do piłkarskiego przebudzenia.

Jednak ostrzegam, zastanów się dobrze. Po przebudzeniu już nic nie będzie takie jak dawniej. Będzie tylko sukces, szczęście i realizacja Twoich piłkarskich marzeń urzeczywistniana z dnia na dzień. Jeśli jesteś gotowy, by stać się przebudzonym piłkarzem, zapraszam Cię do mojego świata. Świata sukcesów, realizacji każdego marzenia z premedytacją, nieugiętej pewności siebie i całkowitej kontroli własnego umysłu.





Jako trener mentalny tworzę piłkarskich mistrzów. Moją misją i misją książki „Przebudzony piłkarz” jest to, aby przebudzić 100 000 zawodników – tak, by futbol mógł stać się nie tylko Twoją pasją ale całym Twoim życiem. Dzięki właśnie takiemu podejściu można zrealizować najambitniejsze marzenia piłkarskie.

„Przebudzony piłkarz” jest moim manifestem dla wszystkich, którzy pragnęliby osiągnąć wielką karierę piłkarską, lecz boją się pójść na całość. Boją się w pełni uwierzyć i zaważczyć na poważnie o swoje marzenia.

Co jest moim największym DLACZEGO, które napędziło mnie do napisania tej książki? DLACZEGO, które jest tak mocne, że wyrywa się przed szereg. DLACZEGO, które pragnie zapłonąć, by móc rozpalać serca i umysły innych. Tym powodem jest moja kariera piłkarska, która nigdy nie została zmaterializowana. Jako młody zawodnik, będący kapitanem w juniorach Wisły Kraków, miałem dużo umiejętności i możliwości. Jednak moim największym problem była... głowa. Na treningach mogłem robić wszystko, jednak gdy przychodził mecz, mogłem bardzo kolokwialnie stwierdzić, że miałem „obsrane gacie”. Ten moment, gdy zżera Cię stres, paraliżuje Twoje ruchy, a błędy zamiast zniknąć pojawiają się jak grzyby po deszczu. Na domiar złego trener wydzierający się w niebogłoso: „Antek, KUR..., co ty ODPIER... ASZI!”. Po wiem Ci z autopsji – to nie pomagało. Obecność rodziców i innych kibiców na meczu... również.

Do dziś pamiętam słowa mojej mamy, gdy już w końcu wybuchłem po jednym z meczów. Wróciłem do domu i zacząłem jej płakać w ramiona. Moja mama wtedy spojrzała w moje oczy i powiedziała: „Synu, nie zostaniesz najlepszym piłkarzem, ale będziesz najlepszym trenerem na świecie”.



Miała rację. W pewnym momencie podjąłem najważniejszą decyzję w moim życiu. Czułem, że grając w piłkę nie wykorzystam pełni swojego potencjału. Chciałem wykorzystać mój ekspresyjny charakter. To, że kochałem mówić, motywować innych i być żywym przykładem wzoru do naśladowania. Podjąłem męską decyzję: „To, co było moją najsłabszą stroną, czyli głowa, stanie się moją potęgą. Trening mentalny będzie moją najsilniejszą bronią, dzięki której będę pomagał zawodnikom osiągać szczyty ich możliwości”. Po krótkim czasie moje serce wspomniało słowa mamy... Wtedy podjąłem kolejną twardą i nieodwracalną decyzję, że będę najlepszym trenerem mentalnym na świecie.

Czy zrealizowałem to marzenie? Bez dwóch zdań dowiesz się tego z dalszych stron tej książki. Natomiast już Ci zdradzę, na co możesz się nastawić. Dziś mam za sobą ponad 2000 przeprowadzonych treningów mentalnych, współpracuję ze świetnymi zawodnikami grającymi w Polsce i za granicą, grającymi w kadrach. Napisałem 6 książek, z których jestem niezwykle dumny i które wciąż cieszą się niesłabnącą popularnością. Ale przede wszystkim jestem człowiekiem, który żyje życiem swoich marzeń – robię to, co kocham najbardziej, czyli żyję moją pracopasją – treningiem mentalnym. Uwierź mi, wiem, jak z premedytacją osiągać sukces. Daję Ci słowo, że jeśli tylko obdarzysz zaufaniem mnie i „Przebudzonego piłkarza”, gwarantuję Ci – będzie warto, jak cholera!

Zawodniku, od tego momentu liczę na Ciebie. Twój sukces to nasz sukces. I pamiętaj, że od teraz lecimy na tej samej rakiemie do marzeń. Więc jak to zawsze... Jesteś gotowy?...

**LECIMY PO MARZENIA!**



## Czym jest „piłkarskie przebudzenie”?

Piłkarskie przebudzenie oznacza pełną świadomość w osiągnięciu piłkarskiego sukcesu. Bez wiedzy nie ma sukcesu. Dzięki treningowi mentalnemu zyskujesz wiedzę, jak działają najlepsi i możesz się na nich wzorować. Możesz osiągnąć wtedy szczyt swoich marzeń. Wierzę całym sobą, że dzięki tej książce pokochasz potęgę płynącą z treningu mentalnego i zmaterializujesz swój piłkarski sukces.

Ustalmy więc fakty. **O co tak naprawdę walczysz?** Co jest Twoim marzeniem?

Jeśli myślisz, że jest nim bycie „profesjonalnym piłkarzem”, to od razu muszę wyprowadzić Cię z błędu. Nigdy nie jest i nigdy nie było to celem przebudzonego piłkarza. Bycie „profesjonalnym piłkarzem” to minimum. I zapamiętaj dobrze: przebudzony piłkarz NIGDY nie sięga po plan minimum. **Przebudzony piłkarz zawsze ustawia poprzeczkę jak najwyżej i z premedytacją sięga po to, na co zasługuje.**

Zresztą... Bycie „profesjonalnym piłkarzem” nic nie znaczy. Twój umysł uwielbia to, co konkretne. A tego, co jest abstrakcyjne, nie jest w stanie zmaterializować. Dlatego nie ograniczaj się, nie wahaj, bądź odważny, jasno i konkretnie zajrzyj w swoje serce, które jest przepelnione piłkarskimi marzeniami. Nazwij dokładnie to, co dostrzegasz i to, co czujesz. To, co Cię najbardziej inspiruje.

To, że grasz w reprezentacji narodowej? Zostajesz królem strzelców Premier League? A może wznosisz puchar Ligi Mistrzów? Może walczysz o tytuł najlepszego zawodnika roku? Jedynym, co Cię powstrzymuje, jest Twoja głowa. Zobacz, czego naprawdę pragniesz. Poczuj to, co sprawi, że będziesz miał ciarki na plecach na



samą myśl o tej wymarzonej przyszłości. Dostrzeż to, co sprawia, że łezka szczęścia zaczyna kręcić się w Twym oku.

Piękne, wielkie marzenia, prawda? I właśnie za takie marzenia warto się poświęcić. Warto trenować dodatkowo. Warto wstawać o świcie. Warto za takie marzenia walczyć do ostatniej kropli potu.

Jeśli Twoim marzeniem jest granie w trzeciej lidze, to pozostań przy swoim i marz sobie, by zostać zaledwie „profesjonalnym piłkarzem”. Lecz pamiętaj, że ci, co nisko celują, nic nie osiągają. A ci, co celują w sam księżyc, zawsze doleczą do gwiazd.

Jeśli zatem marzysz o wielkich sukcesach, pięknych trofeach, światowej karierze i życiu według piłkarskich marzeń – usiądź wygodnie, notuj i zaznaczaj uważnie. Przed Tobą ogromna dawka wiedzy i inspiracji, która zrodzi z Ciebie przebudzonego piłkarza. Jesteś gotowy? Lecimy po marzenia!

Trener Antoni Mielecki