



Absolvent ANEFS în 2001, antrenor de Karate Kyokushin, Judo și Lupte, centura neagră 2 Dan.

Este antrenor la Clubul Sportiv "Oyama" București și predă Karate Kyokushin și Self-defense la Clubul "Atlantis Fitness & Lifestyle" Pipera atât pentru copii cât și pentru adulți. Este antrenor de Karate la "Lauder-Reut School & Kindergarden", "American International School of Bucharest" și coordonează antrenamente de autoapărare pentru personalul de securitate al Ambasadei S.U.A. la București. Toate activitățile lui sunt legate de artele marțiale și încă concurează la competiții de cel mai înalt nivel, anul acesta fiind unul plin din acest punct de vedere.

Pe 4 Aprilie va lupta la Campionatul Național, apoi pe 23 Mai la Campionatul European în Ucraina, pe 27 Iunie la Cupa Americii la New York și în funcție de rezultate va putea concura la Campionatul Mondial în Japonia, concurs ce se desfășoară o dată la 4 ani.

Nicolae
STOIAN

BCF: În ce împrejurări ai ajuns în lumea artelor marțiale?

NICU: Am pătruns în lumea artelor marțiale la vârsta de 15 ani, în 1993.

Mi s-a potrivit acest stil dur de Karate. La început am fost atras de latura sportivă a Kyokushin-ului, dar apoi am înțeles că fiecare aspect al antrenamentelor și filozofiei are importanță.

BCF: Ai fost atras de arte marțiale dintotdeauna?

NICU: Băiat fiind, am fost atras întotdeauna de sporturile de contact. Simțeam nevoia să învăț să lupt bine și eram foarte impresionat când vedeam un campion.

BCF: De ce ai ales tocmai stilul Kyokushin? Aveai și alte opțiuni?

NICU: La început nu făceam diferența între stiluri. Mai târziu am realizat că acesta mi se potrivește cel mai bine atât din punct de vedere sportiv, cât și spiritual.

BCF: Cum te-ai descrie?

NICU: Ca practicant am fost tot timpul ambițios și mi-am dorit să concurez. Competiția m-a atras întotdeauna și sunt de părere că nu poți progresa foarte mult dacă nu îți testezi calitățile în situații reale. Competițiile full-contact sunt foarte aproape de lupta reală și îți formează un psihic puternic în situații limită.

BCF: Cât de important sunt sportul, fitness-ul în viața ta? Cam cât timp durează un antrenament?

NICU: Antrenamentele mele sunt zilnice, deci pot spune că mișcarea este foarte importantă pentru mine. Fac cam 2 antrenamente pe zi, iar un antrenament durează cam o ora și jumătate, dar la un ritm susținut. Îmi place să fac antrenamente relativ scurte, dar intense. Bineînțeles că durata și conținutul acestor

antrenamente depind de perioada de pregătire în care mă aflu: pregătire de bază, precompetițională sau competițională. Cu cât ne apropiem de concurs, antrenamentul trebuie să fie mai apropiat de efortul din concurs.



BCF: Atunci cand te pregatesti pentru meciuri, faci antrenament pentru fiecare adversar în parte?

NICU: Bineînțeles. Din păcate, de cele mai multe ori nu poți ști exact pe cine vei întâlni datorită faptului că este un sistem piramidal. De exemplu, la europene se merge pe piramida de 32 de luptători. Nu poți

ști sigur cu cine te vei lupta în meciul următor, dar mă pregătesc pentru cei care știu eu că sunt mai buni. Fiind capete de serie, pe aceștia îi întâlnești într-o fază superioară, așa că poți vedea în ce formă este respectivul chiar în ziua aceea.

BCF: Ce personalități in domeniu te-au impresionat?

NICU: De-a lungul timpului m-au impresionat mai multe personalități, dar cel mai mare regret al meu este că nu l-am cunoscut pe Sosai Mas Oyama, fondatorul Kyokushin Karate. Eu am început să practic karate în 1993, iar Sosai a decedat în 1994. Eram prea mic ca să am ocazia să-l văd măcar. Tot ce am auzit despre el este impresionant. A fost un om care a format acest stil și a reușit să motiveze 20 de milioane de oameni să-l practice. Pe lângă faptul că a fost un luptător desăvârșit, a avut și un caracter frumos. Toți cei care l-au cunoscut mi-au vorbit la superlativ despre Sosai, fiind ei la rândul lor niște personalități în artele marțiale.

BCF: Care e cea mai mare satisfacție ca luptător și ca instructor?

NICU: Cea mai mare satisfacție ca luptător este să câștigi o competiție importantă, iar, ca antrenor, să formezi niște sportivi foarte buni atât ca performeri, cât și ca oameni.

BCF: Ești un bun exemplu pentru elevii tăi. Poți să spui câteva lucruri despre relația ta cu ei?

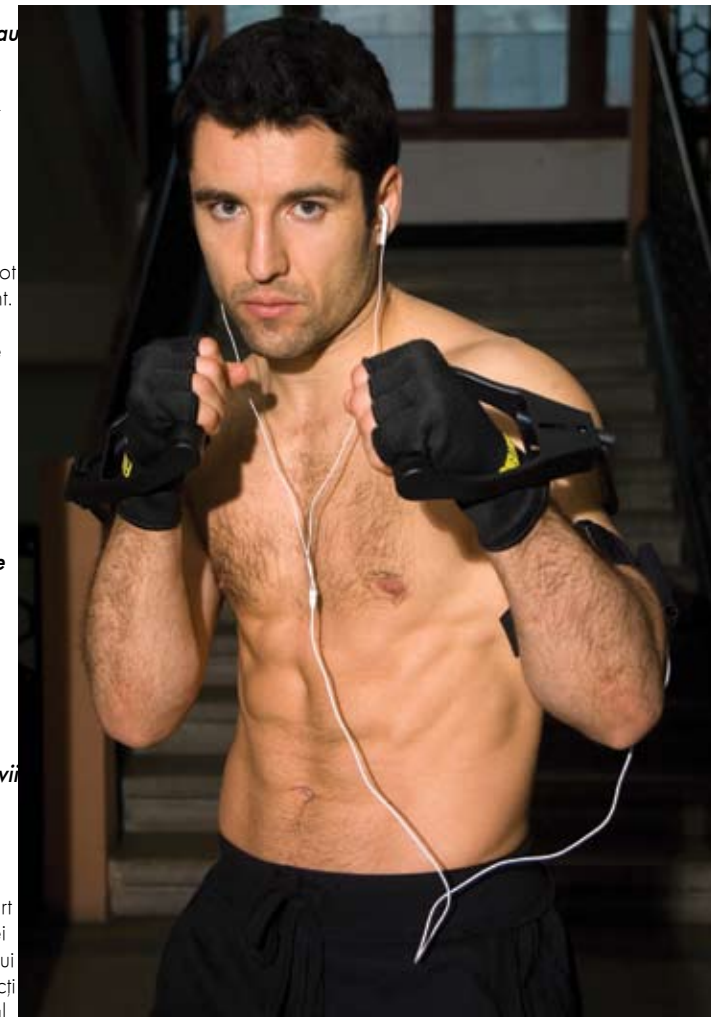
NICU: Relația mea cu ei se bazează pe respect, iar faptul că ei văd că eu mă pregătesc cu seriozitate sau mă port într-un anumit fel, îi va determina și pe ei să facă la fel. Nu trebuie doar să le spui ce și cum trebuie să facă, ci să-ți respecti propriile indicații. Copiii, în mod special, fac ce văd, nu ceea ce le spui.

BCF: Ai un mesaj pentru practicanții tineri sau pentru cei interesați, în general?

NICU: Să încerce să progreseze în fiecare zi cu ceva. Sunt multe perioade grele în procesul de pregătire și numai perseverența ne ajută să trecem peste ele.

Rezultatele apar după perioade lungi de pregătire, iar acumulările cantitative duc la salturi calitative.

BCF: Ce intenții ai pentru viitorul apropiat? Ce așteptări ai pentru următorii ani?



NICU: Anul acesta mă interesează foarte mult pentru că este an cu mondiale. Campionatul Mondial se desfășoară în Japonia o dată la 4 ani și trebuie să mă calific dacă câștig din nou Campionatul European din Ucraina. Consider că acum am ajuns la maturitate sportivă și sunt pregătit pentru acest Campionat Mondial.

A man with dark hair and a light beard is leaning against a brick wall. He is wearing a black sleeveless athletic top with a small yellow logo on the left chest and dark blue jeans. His hands are in his pockets. The background is a brick wall with some peeling plaster.

„Antrenamentele
mele sunt zilnice,
deci **pot spune**
că mișcarea este
foarte importantă
pentru mine...