

Luciano

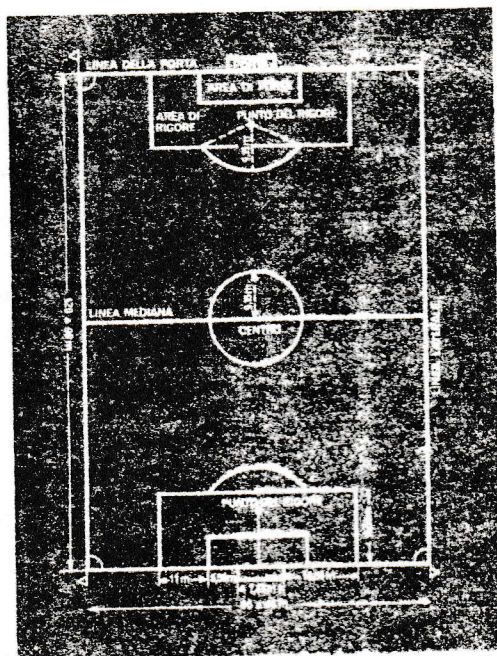


**GIOCANDO CON
PELE**

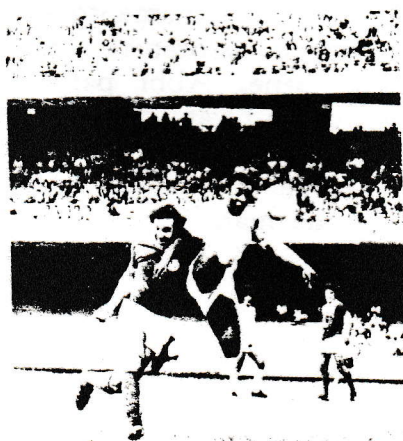




Il successo non è casuale:
è lavoro!



... il nostro posto
di lavoro...



1° Cerca di non intralciare e di non disorganizzare il gioco. Quando un compagno si avvicina alla tua posizione spostati a tua volta e vai ad occupare lo spazio vuoto lasciato da lui.

2° Quando in un'azione di attacco perdi il possesso della palla non restare fermo ad aspettare gli eventi. Contrasta a tua volta il difensore che ti ha tolto la palla e cerca di riconquistarla, riuscirai perlomeno a ritardare l'azione avversaria consentendo alla tua difesa di organizzarsi; ricorda che la parte più avanzata della difesa di una squadra è la linea d'attacco.

3° Il football è un gioco di squadra. Nessuno può vincere una partita da solo. Il successo dipende in gran parte dall'unione di tutti (anche delle riserve) che lottando per uno stesso scopo (la vittoria) si aiutano l'un l'altro.

4° Impara le regole del gioco. Soltanto conoscendole perfettamente potrai esprimere al meglio il tuo talento.

5° Abbi il massimo rispetto nei confronti dell'arbitro e dei guardalinee. Ricorda che anche loro — come noi — possono sbagliare in quanto non è facile amministrare una partita. Accetta sempre, senza interferire, le loro decisioni ed inoltre non perderti in inutili discussioni.

6° Sii leale con l'avversario. Non entrare mai in campo con l'intenzione di far male a qualcuno. I contrasti hanno l'unico scopo di decidere il possesso della palla.

Elasticità muscolare,
ampiezza di movimento.

7° Il fumo e gli alcoolici non sono i migliori alleati di un atleta, anzi sono i suoi peggiori nemici.

8° Il grande capitale di un giocatore di football è il suo corpo. Abbine cura. Concedigli il riposo necessario per recuperare le energie spese quotidianamente. Dormi ogni notte almeno 8 ore. Dopo una gara o un allenamento vai a casa a riposarti. Leggendo un buon libro potrai rilassarti anche psicologicamente.

9° Ricorda che prima di essere un calciatore devi essere un atleta. La condizione fisica, nel football odierno, è fondamentale. Non perdere mai la tua forma fisica. Cerca di acquistarla prima e mantenerla poi per mezzo di diverse attività: camminando, correndo, saltando e tramite esercizi ben localizzati che interessino le braccia, le gambe, l'addome, ecc. Consultati spesso con il tuo preparatore atletico e con l'allenatore sul modo migliore di conseguire e mantenere la forma fisica. Tante sono le attrezzature in uso allo scopo e una di esse potrebbe calzare a pennello per il tuo caso.

10° Alimentati in modo equilibrato. Nutrirsi bene non significa mangiare troppo, ma mangiare con criterio scegliendo cibi ad alto valore nutritivo.

11° Prima di qualsiasi allenamento impegnativo o di una partita esegui un leggero riscaldamento muscolare (con piccoli salti, esercizi con le braccia, con le gambe e con il busto, piccole corse, ecc.). Quanto più rigida sarà la temperatura, tanto maggiore dovrà essere il riscaldamento. Il corpo umano è come

un'automobile. Prima di rendere al massimo ha bisogno di riscaldarsi; con questo accorgimento eviterai anche certi tipi di malanni che capitano proprio a causa di sollecitazioni a freddo e in più sarai nelle ideali condizioni fisiche e mentali che ti consentiranno di esprimerti al meglio sin dall'inizio.

12° Prima di dedicarti a qualunque genere di esercizio fisico particolarmente intenso consulta il medico per verificare le tue condizioni generali.

13° Di ogni contusione o escoriazione dovrai parlarne sia al tuo allenatore che ai tuoi genitori. Non nascondere nulla, per piccolo che possa sembrarti l'inconveniente subito. (*)

14° Quando hai concluso un allenamento o una partita e desideri fermarti ancora un po' sul terreno di gioco, allo scopo di non raffreddarti, copriti con un pellicciotto o una tuta.

15° Dopo l'allenamento o la partita fai un bagno ristoratore e piacevole ed asciugati bene. Abbi particolare cura nell'asciugare i vani delle dita dei piedi ed i capelli. Tratta i tuoi piedi esattamente come un pianista di professione cura le sue mani.

(*) Per meglio chiarire vorrei dirvi che in caso di infortunio (distorsione, lussazione, botta o contusione che nel football sono i più comuni) bisogna attenersi a tre accorgimenti fondamentali: 1° applicare immediatamente del ghiaccio sulla parte lesa; 2° immobilizzarla; 3° cercare subito un medico.

- Quello che sono oggi lo devo in modo particolare ai consigli ricevuti, sin da quando ero ancora un principiante, dagli allenatori, dai compagni più anziani e dai genitori. Accetta sempre i consigli delle persone più anziane: vantano un'esperienza sicuramente superiore alla nostra. Cerca di ascoltare gli amici veri.

- Se sei un titolare, sappi dimostrare con tutte le tue forze la ragione della tua posizione; se al contrario sei una riserva cerca a tutti i costi di dimostrarti il migliore.

- Sii uomo, tanto nella sconfitta quanto nel successo. Solo se ti dimostrerai degno di te stesso avrai il diritto di meritare il rispetto e la fiducia degli altri.

- Non credere mai di sapere tutto. C'è sempre qualcosa da imparare e ogni giorno verrai a conoscenza di fatti nuovi.

- Prima di essere un calciatore devi essere un atleta, ma prima ancora di essere atleta devi essere un uomo.

- Cerca di essere sempre te stesso. Non voler imitare nessuno. Forma il tuo stile. Non voler diventare Pelé. Infatti

più importante che essere Pelé è sicuramente essere se stessi.

- Non abbandonare mai lo studio per il football o per qualunque altro sport. Devi essere in grado di organizzare la tua vita in modo tale da riuscire a conciliare e ad ottenere soddisfazioni da entrambe le cose (*).

- Se davanti ai tuoi limiti capisci che non potrai mai essere un giocatore di football di un certo livello non disarmare. Affronta la vita con inalterato ottimismo perché anche se il football ha perduto un grande lottatore la società

forse ha acquistato un « vero » uomo.

Un uomo che in qualunque campo svolgerà la sua opera dovrà trattare ed aiutare i suoi simili come fratelli e far sì che tutti guardino con entusiasmo al futuro dell'umanità. Un'ultima cosa, ricorda che lo Sport è Dialogo, è Amore e deve servire a unire tutti gli uomini del Mondo!

Cari amici, mi auguro che i consigli che ho cercato di esternare in questo libro possano risultare utili a voi tutti, sia nel football che nella vita, nella stessa misura che lo sono stati per me.

Dio vi protegga e illumini!

Dal vostro amico

PELÉ

(*) Voi avrete sicuramente sentito dire che ho abbandonato gli studi — appena concluso il corso primario — per il football. In quel periodo della mia vita ero troppo giovane per capire l'importanza determinante che l'istruzione assume anche nello sport. Poi finalmente mi sono reso conto perché mia madre mi ripeteva sempre: « Pelé, smettila con quella palla e vieni a studiare. »

Ormai sapete che nonostante quei saggi consigli il football assorbiva tutto il mio tempo, tutta la mia vita. Soltanto molti anni più tardi ho constatato che a quei tempi aveva ragione mia madre. Infatti il football non era tutto e non mi bastava più. Allora ripresi a studiare, completai la Maturità e mi iscrissi all'Università dove frequentai il Corso di Educazione Fisica. Ecco perché vi ripeto ancora una volta: studio e sport non solo sono compatibili ma sono addirittura l'uno il complemento dell'altro ed è per questo che tu dovrai avere successo in entrambi.



Lo Sport e l'Amore
devono unire
tutti gli uomini
del mondo...