

**JUAN CARLOS CUBEIRO
LEONOR GALLARDO**

Messi, Falcao, Ronaldo

Przekład:

Pola Sobaś – Mikołajczyk

WYDAWNICTWO
Aha!

Tytuł oryginału: *Messi, Falcao y Cristiano Ronaldo*
Przeład: Pola Sobaś-Mikołajczyk
Opieka redakcyjna: Maria Zalasa
Redakcja: Elżbieta Derelkowska, Dariusz Rossowski
Korekta: Grzegorz Krzymianowski
Projekt okładki i stron tytułowych: Mariusz Banachowicz
Skład: Norbert Młyńczak
Druk: Drukarnia Wydawnicza im. W.L. Anczyca

Copyright © Centro Libros PAF, S.L.U., 2013
Translation rights arranged by Sandra Bruna Agencia Literaria, SL
All rights reserved

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez uprzedniego wyrażenia zgody przez właściciela praw.

ISBN 978-83-7229-474-6
Wydanie I, Łódź 2015

Wydawnictwo JK, ul. Krokusowa 1-3, 92-101 Łódź
tel. 42 676 49 69
www.wydawnictwoaha.pl

SPIS TREŚCI

PROLOG (RADOMIR ANTIĆ)	9
CZĘŚĆ I. CO SPRAWIA, ŻE CI PIŁKARZE SĄ TAK „NIEZIEMSCY”?	15
CZYM JEST SUKCES I JAK SIĘ GO ODNOŚI	17
NIEWIARYGODNE OSIĄGNIĘCIA	17
UMIEJĘTNOŚĆ PRZEWIDYWANIA ZDARZEŃ	23
RÓŻNE DROGI	35
CO SPRAWIŁO, ŻE ZASZLI TAK DALEKO? LATA DZIECIŃSTWA	35
ŚWIĘTY JERZY I „SMOKI”	49
ICH UKOCHANI: TRENERZY, DZIEWCZYNY I CAŁA RESZTA	63
ZNIENACKA W KLASYKU	87
ZASADY REPREZENTACJI NARODOWYCH	95
JAKIMI LUDŹMI SĄ CI IDOLE	103
CZY BOŻYSZCZE NAPRAWDĘ WIE, CO CZUJE?	103
BUDOWANIE MARKI	117
MOTYWUJĄCY RYWAŁ	131

CZĘŚĆ II. DZIESIĘĆ PRAKTYCZNYCH PORAD, DZIĘKI KTÓRYM ROZWINIESZ SWÓJ TALENT	145
1. ODKRYJ SWOJE PRAWDZIWE POWOŁANIE	151
2. ZNAJDŹ PRZYJAZNE ŚRODOWISKO, KTÓRE NIE ZDUSI TWOJEGO TALENTU, LECZ GO ROZWINIE	157
3. POŚWIĘĆ SIĘ BEZ RESZTY TEMU, CO KOCHASZ	163
4. ZMIENIAJ SIĘ	167
5. WYBĄCZAJ TYM, KTÓRZY CIĘ ZRANIA	173
6. KORZYSTAJ Z POMOCY SWOJEGO TRENERA (ALBO NAWET LEPIJ DWÓCH LUB WIĘCEJ)	179
7. CIESZ SIĘ ŻYCIEM	183
8. ZADBAJ, ŻEBY ZAJĄŁ SIĘ TOBĄ KTOŚ WPŁYWOWY	187
9. DWUKROTNIE POŚWIĘĆ CO NAJMNIJ DZIESIĘĆ TYSIĘCY GODZIN NA WŁASNY ROZWÓJ	191
10. STWÓRZ SILNĄ MARKĘ	197

CZĘŚĆ III. 10 PRT, CZYLI 10 PRZYKAZAŃ ROZWIJAJĄCYCH TALENT	201
EPILOG (GABRIEL, GABY I PAOLA MASFURROLL)	205
BIBLIOGRAFIA	211

UMIEJĘTNOŚĆ PRZEWIDYWANIA ZDARZEŃ

„EFEKT GRETZKY’EGO”

Jedną z najważniejszych cech ludzi utalentowanych jest umiejętność przewidywania, co się zdarzy w najbliższej przyszłości. Tę zdolność między innymi mają Messi, Cristiano i Falcao. W końcu na boisku tak naprawdę wszystko sprowadza się do tego, żeby zrobić coś 15 sekund przed innymi. W piłce nożnej umiejętność przewidywania jest „fizyczną i psychiczną zdolnością do wyprzedzania intencji przeciwnika i uniemożliwiania mu ich realizacji”. Tylko ostrożnie z tą umiejętnością! Byli już geniusze, którzy tak bardzo wyprzedzali swoje czasy, że musiało upłynąć wiele lat, zanim świat zrozumiał, w czym tkwiła ich mądrość. Dlatego za życia nie cieszyli się sukcesami, jakie powinien im zapewnić talent. Jak mawiał Napoleon Bonaparte: „Tylko krok dzieli geniusza od szaleńca”.

Odkrycie nieznanych dotychczas możliwości tkwiących w danej dziedzinie i wyprzedzanie własnych czasów świadczy o wielkim talencie, a nawet o geniuszu. Mowa tu nie tylko

o naszych geniuszach piłki nożnej, czyli Cristiano Ronaldo, Falcao i Messim. Nie inaczej jest w nauce i sztuce. Leonardo da Vinci wyróżnił się jako wielki artysta, obserwator przyrody i projektant maszyn, które w jego czasach były niemalże nie do pomyślenia. W literaturze takim przykładem jest Juliusz Verne, który opisywał w swoich powieściach technologię, jaka weszła do użytku dopiero po kilkudziesięciu latach. Jak więc widzisz, umiejętność przewidywania przydaje się w każdej dziedzinie.



W zarządzaniu umiejętność tę określa się terminem „efektu Gretzky’ego” na cześć Kanadyjczyka Wayne’a Gretzky’ego, uznawanego za najlepszego hokeistę wszech czasów. Kiedy spytano go, w czym tkwi sekret jego sukcesu, odpowiedział: „Staram się znaleźć nie tam, gdzie jest krążek, tylko tam, gdzie za chwilę będzie”. Pozazdrościć umiejętności przewidywania!

Zdolność przewidywania jest niezbędna, by zaznaczyć swoją odrębność, jak robią to Messi, Falcao i Cristiano Ronaldo. I wynika z niezwykłych możliwości fizycznych, nieprzeciętnej inteligencji, silnej motywacji i niezachwianej wiary.

POTĘŻNA SYLWETKA CRISTIANO RONALDO

W 2009 roku niemiecka gazeta „Der Spiegel” zamieściła studium porównawcze muskulatury portugalskich piłkarzy i Usaina Bolta (sprintera olimpijskiego i bliskiego przyjaciela Cristiano Ronaldo) i ogłosiła Ronaldo „najszybszym piłkarzem świata”. Cristiano biegnie po boisku z prędkością 33,6 km/h, czyli szybciej niż Arjen Robben z Bayernu Monachium (32,9 km/h), Theo Walcott z Arsenalu (32,7 km/h), Wayne Rooney z Manchesteru United (32,6 km/h) i Van Persie, dawniej w Arsenalu, a obecnie w Manchesterze United (32,1 km/h). Ronaldo ma 186 cm wzrostu, a przy tym nogi długie jak kolarz, trzy procent tkanki tłuszczowej mniej niż topowi modele, ramiona rozwinięte jak u miotacza, nieco silniejszą lewą nogę niż prawą, sylwetkę umięśnioną jak u długodystansowca i klatkę piersiową zdolną do pochłaniania dużych ilości tlenu (109 cm w obwodzie). Zatem w tym

jednym ciele mamy długie nogi sprintera, szczupłą sylwetkę biegacza długodystansowego i mięśnie skoczka.

Jak się rzeźbi takie ciało? Oczywiście przez wytężony trening, czyli „tuning silnika o wysokiej wydajności”. Cristiano Ronaldo codziennie wykonuje ponad trzy tysiące brzuszaków. I codziennie śpi przez osiem godzin. We wrześniu 2011 roku nakręcono na ten temat film dokumentalny pod tytułem *Cristiano Ronaldo al limite* (Cristiano Ronaldo aż po kres), który można obejrzeć w internecie.

Dzięki silnej dolnej partii ciała Ronaldo osiąga nadzwyczajne prędkości. Na dystansie 25 metrów dorównuje sprinterom biegającym na 100 metrów, a slalomem może ich nawet wyprzedzić. Jego umiejętności najlepiej widać, gdy drybluje. Stale zmienia wtedy prędkość biegu, a w ciągu 90 minut pokonuje dystans 10 kilometrów. Wykazuje przy tym nadzwyczajną wytrzymałość. Kiedyś powiedział: „Myślę, że mam silną motywację”. Z pewnością. On nie patrzy na piłkę, tylko na stopy swoich przeciwników. Potrafi w ciągu ośmiu sekund zrobić 13 uników, a jednocześnie przewidywać, gdzie znajdują się stopy zawodników przeciwnej drużyny. Wypływa to z czystego instynktu, bo dzięki tysiącom godzin treningu Ronaldo czyni to już zupełnie odruchowo. Instynktownie „czuje” boisko nawet po ciemku, a szybkość jego reakcji wynosi 300 milisekund.

Cristiano jest wyjątkowy. Nie ma drugiego takiego jak on.

VICENTE DEL BOSQUE

I jakby tego wszystkiego było mało, potrafi jeszcze wykonywać rzuty wolne z taką precyzją, jakby rzucał tomahawkiem. Robi to w typowo brazylijskim stylu – kopiąc piłkę wysoko do góry, a ta potem błyskawicznie spada. W ciągu 900 milisekund jest w stanie tak podkręcić piłkę, że trafia ona idealnie w wybrany przez niego punkt. Jak to robi? Praktyka czyni mistrza – co tydzień strzela 25–30 rzutów wolnych. No i te jego słynne superstrzały! Z którejkolwiek części boiska zostają oddane, piłka mknie tak, że nie sposób przewidzieć jej trajektorii. I to z jaką prędkością! 35 metrów na sekundę, czyli około 130 kilometrów na godzinę! Aby osiągnąć takie wyniki, trzeba mieć ogromną wiarę w siebie i umiejętność pozytywnego myślenia.

Rezultaty? Dwukrotne strzelenie czterech goli w jednym meczu, 16 hat-tricków, cztery gole ze strzału piętą... i to wszystko w mniej niż cztery sezony, które spędził w Realu Madryt. Do tego 59 nobilitujących tytułów indywidualnych. „Wszystko, co robię, robię z myślą o futbolu” – twierdzi słynny CR7.

STOPA I PIŁKA STOPIONE W JEDNĄ CAŁOŚĆ U MESSIEGO

Leo Messi nie ma postury Cristiano Ronaldo. Mierzy tylko 169 centymetrów, więc należy do wąskiej grupy najsłynniejszych piłkarzy, którzy mają poniżej 1,7 metra wzrostu. Jest w niej także klubowy kolega Messiego, Andrés Iniesta, a także Juan Mata (Chelsea), Carlos Tévez (Manchester City), Franck Ribéry (Bayern Monachium), Santi Cazorla (Arsenal), Wesley Sneijder (Galatasaray), Aaron Lennon (Tottenham), Sebastián Giovinco (Juventus) i Mathieu Valbuena (Olympique

Marsylia). Jak widać, niewielki wzrost nie przeszkadza, jeśli towarzyszy mu ogromny talent.

Jak na piłkarza Messi jest rzeczywiście niewysoki (zanim przyłgnęło do niego przezwisko „Pchła”, przezywanego „Karłem”), jest szeroki w biodrach, ma potężną klatkę piersiową, wąskie ramiona i ręce bramkarza. Nie przeszkadza mu to jednak dryblować i celnie strzelać. Ten niewysoki sportowiec bywa też niezwykle szybki. Na dystansie pięciu metrów rozwija prędkość 20 km/h. Usain Bolt na dystansie 100 metrów biegnie z prędkością 19 km/h. Tyle że Bolt osiąga swoją prędkość maksymalną po 60 metrach, a Messi po 10. Sekret tkwi w częstotliwości, z jaką przebiera nogami – 4,5 kroku na sekundę. Rodak Bolta, doskonały sprinter jamajski Asafa Powell, wykonuje 4,4 kroku na sekundę. Według badań prowadzonych na Wydziale Nauk Sportowych Uniwersytetu w La Coruñi, Messi, prowadząc piłkę, dotyka stopami boiska zaledwie przez 0,09 sekundy.

„Messi to piłkarz kompletnie nieprzewidywalny, który narodził się jako sportowiec w Ciudad Deportiva” – napisał zamieszkały w Barcelonie argentyński dziennikarz i biograf „Pchły”, Leonardo Faccio. Dodał też, że „z bliska Messi robi wrażenie dziecka uprawiającego gimnastykę artystyczną. Jego nogi są tak umięśnione, że wyglądają, jakby miały zaraz eksplodować, ale do tego ma tak nieśmiały wyraz twarzy, że wcale nie dziwi, iż stale unika wzroku rozmówcy. To wojownik o spojrzeniu dziecka”.

Faccio dobrze to ujął. W wieku dziewięciu lat Leo mierzył 127 centymetrów i ważył 29 kilogramów. Dwa lata później miał tylko pięć centymetrów i trzy kilogramy więcej. Gdy

skończył trzynaste lat (a więc będąc już w szkółce FC Barcelony), mierzył 1,4 m i ważył 39 kilogramów. Gdy skończył szesnaście – 156 cm i 49 kg, a gdy miał dwadzieścia dwa – 169 cm. Ważył przy tym 67 kilogramów i tyle waży do dziś.

Pamiętamy jeden z jego najpiękniejszych goli, jeśli nie ten najpiękniejszy. Było to 18 kwietnia 2007 roku na stadionie Camp Nou podczas półfinałowego meczu z Getafe o Puchar Króla. To dzięki tej akcji Barcelona wygrała 5:2. Messi biegł wtedy 60 metrów ze środka boiska, wyprzedził Xavięgo, potem, dryblując, wyminął jeszcze pięciu graczy, w tym bramkarza i w ciągu 12 sekund, podczas których dotknął piłki 13 razy (10 razy lewą stopą i trzy razy prawą), strzelił gola porównywanego z najpiękniejszymi akcjami wszech czasów. Ten gol wielu osobom przypominał słynną bramkę Diego Armando Maradony, którą ten strzelił podczas Mundialu w Meksyku 22 czerwca 1986 roku na Estadio Azteca. W 10 sekund przebiegł wtedy 62 metry i dryblując, ominął pięciu obrońców i bramkarza. Dotknął piłki 12 razy, za każdym razem lewą stopą. „Czyżby Messi naśladował Maradonę? Czy to mógł być przypadek?” – pytała argentyńska gazeta „Nación”.

Messi jest niesamowity! Myślę, że nawet Maradona tak nie dryblował. Nie na takiej prędkości. On to robi tak, że nikt go nie zmyli. Jest sprytny jak lis.

VICENTE DEL BOSQUE

Messi zdradza sekret swojej idealnej formy w reklamie Adidasa: wcześniej wstawać i późno kłaść się spać. I tak dzień po dniu i rok za rokiem. „17 lat i 114 dni pracowałem na to, żeby objawić się «z dnia na dzień»” – mówi Leo w reklamie. Oto,

jak ważna jest samodyscyplina. Przez całe dzieciństwo Messi zmagał się z chorobą, przez którą cierpiał na niedobór hormonu wzrostu. Terapia zaordynowana przez doktora Schwarzteina wymagała codziennych zastrzyków z somatotropiny, po jednym w obie nogi. Kosztowała 12 tysięcy euro rocznie i ciągnęła się przez trzy lata. To dlatego Messi zamknął się w sobie i do dziś wyraża siebie głównie przez futbol.

Leo rzadko ogląda telewizję (czasem tylko jakiś serial), nie lubi czytać... Jego tajemną bronią, dzięki której utrzymuje żelazną dyscyplinę, są popołudniowe drzemki. Od kiedy zaczął szkolenie w La Masii, zawsze zaraz po treningu szedł coś zjeść, a potem kładł się na dwie lub trzy godziny. Kiedy w dzieciństwie cierpiał na niedobór hormonu wzrostu, dużo sypiał, żeby szybciej rosnąć. Dziś, gdy jest już dojrzały, robi to, żeby szybko odzyskiwać siły, i po prostu dlatego, że to lubi. Możliwe, że to jedyna rzecz poza futbolem, która go w ogóle interesuje (oczywiście przez zainteresowanie futbolem rozumiemy samą grę, bo Messi nie przepada za oglądaniem meczów).

Jest nie tylko zdyscyplinowany, ale ma także nadzwyczajny refleks. Według badań doktora Pietera Medendorpa z Uniwersytetu w Nijmegen w Holandii u niewielu ludzi występuje tak krótki czas reakcji, jak u Messiego. „Kiedy jestem przy piłce, to nie myślę, tylko gram” – twierdzi sam Leo.

Czy ma dla niego znaczenie czynnik boiska? Nie. Od 2012 roku, kiedy Messi pobił rekord liczby goli ustanowiony przez Müllera, Argentyńczyk radzi sobie równie dobrze na Camp Nou, jak i w meczach wyjazdowych. Nie ma też dla niego większego znaczenia, komu asystuje. Wielu różnych piłkarzy

strzeliło dzięki niemu gola, choć najczęściej (konkretnie 10 razy) był to Andrés Iniesta.

WIARA „TYGRYSA” FALCAO

W filmie Anga Lee *Życie Pi* na podstawie powieści Yanna Martela główny bohater, Pi Patel, wyznaje trzy religie (hinduizm, chrześcijaństwo i muzułmanizm), a jego wiara jest tak silna, że dzięki niej udaje mu się przetrwać na otwartym morzu razem z tygrysem, a właściwie sam zmienia się w tygrysa. Jak wiadomo, ze względu na swoją drapieżność Falcao nazywany jest „Tygrysem”. Jednak taki jest tylko na boisku. Poza nim jest kimś, kto „nie mówi, lecz szepcze”.

Falcao dziwi się, że w Hiszpanii, inaczej niż w jego rodzinnej Kolumbii, religia jest sprawą prywatną. Dla niego wiara jest powodem do dumy, bo jak mówi: „Czy istnieje coś, czego Bóg nie mógłby dokonać?”.

Kiedy po raz pierwszy grał na Estadio Vicente Calderón, na trybunach pojawiło się 10 tysięcy kibiców, choć przewidywano, że przyjdzie najwyżej dwa tysiące. W ciągu zaledwie dwóch lat wartość piłkarza wzrosła ośmiokrotnie. W 2005 roku FC Porto kupiło go od River Plate za pięć milionów, a Atlético Madryt musiało sięgnąć po swoje fundusze inwestycyjne, żeby móc sobie na niego pozwolić. W sumie transfer ten kosztował 40 milionów plus papiery wartościowe szacowane na siedem milionów.

To największe objawienie ostatnich dwóch lat.

VICENTE DEL BOSQUE o Radamelu Falcao

Wiara, dyscyplina, profesjonalizm (również w podejściu do odpoczynku i zdrowego odżywiania) oraz głębokie skupienie na grze. Jeden z jego kolegów z drużyny powiedział o Falcao: „Rano jest miły i otwarty, ale przy obiedzie zaczyna się koncentrować na grze i kiedy wychodzi z hotelu, jest już zupełnie innym człowiekiem. A gdy wychodzi z szatni, zmienia się nie do poznania. Jeśli spojrzysz mu w tym momencie w twarz, nie zobaczysz Falcao, tylko «Tygrysa». Poza piłką nic wtedy dla niego nie istnieje”. Po czym dodał: „Chce wtedy tylko przewyższyć siebie samego. Nie porównuje się z Messim albo z Cristiano. Wie, że jest wyjątkowy i chce zasłużyć na to, co dostał od losu”.

OPOWIEŚĆ Z PRZYSZŁOŚCI (I)

NAJLEPSZA DRUŻYNA WSZECH CZASÓW

Wyobraź sobie, że jakiś bogacz (arabski szejka, rosyjski oligarcha paliwowy albo inny dziany koleś) zorganizowałby spotkanie legendarnej reprezentacji hiszpańskiej, która wygrała Puchar Europy 2008, Mundial 2010 i Puchar Europy 2012 z reprezentacją reszty świata, w skład której weszliby Leo Messi, Cristiano Ronaldo i Radamel Falcao. Trenerem reprezentacji Hiszpanii naturalnie nie mógłby być nikt inny niż Vicente del Bosque, a funkcja selekcjonera reprezentacji reszty świata przypadłaby po połowie José Mourinho i „El Cholo” Simeone.

Selekcja wyglądałaby następująco:

Reprezentacja hiszpańska: w bramce stałby Iker Casillas, w obronie znaleźliby się: Sergio Ramos, Carles Puyol, Gerard