

ЭТА КНИГА ПОСВЯЩАЕТСЯ:

ВИКТОРИИ, БРУКЛИНУ, РОМЕО И КРУЗУ¹ — МОЕЙ ЖЕНЕ И ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ ПРИДАЮТ МОЕЙ ЖИЗНИ СМЫСЛ. ВАША ПОДДЕРЖКА, ИСКРЕННОСТЬ И, ЧТО САМОЕ ВАЖНОЕ, ВАША ЛЮБОВЬ ОЧЕНЬ МНОГО ДЛЯ МЕНЯ ЗНАЧАТ. Я ВАС ЛЮБЛЮ!

МОЕЙ МАМЕ И ОТЦУ, СЕСТРАМ, НЯНЕ И ДЕДУШКЕ — ВЫ ДАРИТЕ МНЕ СИЛЫ. Я НИКОГДА БЫ НЕ ДОСТИГ ТОГО, ЧЕГО СУМЕЛ ДОСТИЧЬ, БЕЗ ВАШЕЙ ЛЮБВИ И ПОДДЕРЖКИ. ВЫ СДЕЛАЛИ МЕНЯ ТЕМ, КЕМ Я СТАЛ.

ВСЕМ ДЕВЧОНКАМ И МАЛЬЧИШКАМ, КОТОРЫЕ ЧИТАЮТ ЭТУ КНИГУ. НАДЕЮСЬ, ОНА ВДОХНОВИТ ВАС И ВЫ ИСПОЛНИТЕ СВОЮ МЕЧТУ. ВЕРЬТЕ В СЕБЯ И УПОРНО СТРЕМИТЕСЬ К ЦЕЛИ!

¹На момент написания текста у Дэвида Бекхэма было трое сыновей, 4 июля 2011 года родился четвертый ребенок — дочь Харпер Севен. (Здесь и далее, кроме оговоренных случаев. — Прим. ред.)

И, НАКОНЕЦ, ВСЕМ МОИМ ПОКЛОННИКАМ: БЕЗ ВАС Я БЫ НИКОГДА НЕ ДОСТИГ СВОЕГО МЕСТА В МИРЕ.

ДЭВИД





ДЭВИД БЕКХЭМ

МОЯ СИСТЕМА ТРЕНИРОВОК



Москва
2016

Благодарности

Спасибо Джорджу, Харли, Эшли, Риане, Джеймсу и Луи за помощь в создании фотографий для этой книги. Вы продемонстрировали огромный энтузиазм, с вами было очень приятно работать!

Спасибо команде издательства HarperCollins: Майклу, Тому, Джейн, Саре и Элеоноре. С вами было приятно снова работать вместе. Также хочу поблагодарить Лео Мойнихана за его работу.

Джилли и Мартин из OME DESIGN, спасибо за огромную работу по дизайну.

Всем друзьям из 19 Entertainment, особенно Джеймсу, Сюзи, Майе, Сеаре, Саймону О, Нез, Ники, Гренвиль и Заку.

Саймону Муни, Джилиан и Эду из mooneypphoto за прекрасные фотографии.

Я также хочу поблагодарить Anschutz Entertainment Group, Adidas, Volkswagen, Motorola, а также Lee & Thompson.

А еще я хочу поблагодарить замечательных игроков, с которыми играл бок о бок в «Манчестер Юнайтед», «Реал Мадрид» и в сборной Англии. Я сделал то, что сумел сделать, только благодаря таланту, профессионализму и вдохновению остальных игроков в команде.

ВВЕДЕНИЕ	7
01 ПОДГОТОВКА К ИГРЕ	8
02 ВЛАДЕНИЕ МЯЧОМ	24
03 СОЗДАНИЕ СВОБОДНОГО ПРОСТРАНСТВА	34
04 ВЕДЕНИЕ МЯЧА С ПОВОРОТОМ	44
05 ПАС	60
06 ДРИБЛИНГ	82
07 ЗАЩИТА	94
08 КРОСС	110
09 ФИНИШНАЯ ПРЯМАЯ	124
10 ШТРАФНОЙ И ПЕНАЛЬТИ	138



Футбол многому меня научил. В игре я узнал взлеты и падения, триумфы и неудачи. Мой путь был долгим, и я надеюсь, что в жизни у меня будет еще много интересных поворотов. Хотя никогда не знаешь, что ждет впереди. Я до сих пор не разочаровался в своем выборе профессии.

Эта книга рассказывает о моем пути в мире футбола, но не только о нем. Я надеюсь, что сумел передать чувство, с которым мечты вчерашнего мальчишки становятся реальностью. Я всегда говорил, что я не тренер и не стану им даже после завершения карьеры футболиста, однако мне кажется, что я могу передать часть своих знаний и, возможно, помочь новому поколению игроков постигнуть азы моего самого любимого вида спорта.

Большая часть книги посвящена именно этой цели. Будь то передача мяча, жизненно важный штрафной удар или защита — в этой книге вы найдете мои советы, как сделать это подходящим образом во время игры. Не обязательно быть лучшим игроком, достаточно желания работать над собой и воли к победе.

В жизни каждого футболиста, даже самого известного, наступает момент, когда ему приходится думать, как жить дальше. В начале своей карьеры я хотел помочь детям, которые хотят играть в футбол, осуществить их мечту. Поэтому я решил создать по всему миру Академии футбола для детей¹.

В этой книге я надеюсь показать, как выглядит обычная жизнь профессионального футболиста. Моя «обычная жизнь» — это ранний подъем, тренировки и подготовка к матчам.

Как я уже говорил, мой путь был долгим и интересным. Надеюсь, вам будет не скучно читать о нем.

¹ Дэвид Бекхэм открыл в 2005 году 2 футбольные школы (David Beckham Academy), в Лондоне и Калифорнии, но в 2009-м оба филиала были закрыты.



1

**ПОДГОТОВКА
К ИГРЕ**





Разминка и подготовка к интенсивной нагрузке играют большую роль в современном спорте. Но и не менее важны растяжка и восстановление после серьезной игры или тренировки, или, как я ее называю, заминка. Среди футболистов практически никто не любит разминаться, кстати, я тоже предпочел бы приступить к тренировкам сразу, безо всякой подготовки. Однако со временем я понял, что так делать нельзя, слишком высок риск травмы. И большая часть игроков знает, что разминка — необходимая часть футбола.

Разогревающая разминка и растяжка очень важны, и их нужно выполнять правильно. Разминка не должна быть долгой. Мне кажется, что лучше разминка короткая и энергичная, состоящая из растяжки, общих упражнений и короткой пробежки. Пока вы не достигнете определенного уров-

ня мастерства, вы не сможете оценить, насколько важна качественная разогревающая разминка.

То же относится и к заминке после тренировки; она также является важной частью футбола. Я бы с большим удовольствием попрактиковался в ударах по воротам в конце тренировки, но приходится участвовать в завершающей растяжке.

После серьезной тренировки, как и после матча, нужно дать организму медленно остыть. Раньше спортсмены просто залезали в ванную, а сейчас мы устраиваем еще и легкую пробежку и растяжку перед тем, как лезть в джакузи.

О том, как провести качественную разогревающую разминку и заминку после тренировки, лучше меня расскажет Гари Левин, физиотерапевт сборной Англии. Мы, игроки сборной, всегда делаем как он скажет, думаю, вам тоже стоит это послушать: — Гари, вам слово.

— Дэвид абсолютно прав в том, что практически все профессиональные спортсмены не любят разминку. Он любит футбол, и это ясно всем, кто видел его игру и уроки, но разминки он ненавидит!

Я еще не видел никого, кому бы они нравились. Разминку терпеть не могут и профессионалы, и юные спортсмены, и вы сами понимаете, почему: они хотят играть в футбол, а не бегать кругами десять минут, потом еще десять минут растяжки, а потом еще десять минут отработать спринт. Они считают это потерей времени. Но с самых первых лет в футболе нужно четко усвоить, что разогревающая разминка крайне важна: она готовит организм к быстрым действиям и предохраняет от травм.

Это кажется очевидным, но перед началом игры действительно нужно буквально разогреть тело. Когда вы мало двигаетесь, большая часть крови приливает к внутренним органам. При активных действиях нужно доставить кровь к мышцам, а на это требуется время.

Начните с легкой нагрузки, чтобы сердце начало ровно нагнетать кровь к тем группам мышц, которые в ней нуждаются. Кровь перераспределится от внутренних органов, поставив в мышечные ткани необходимые для эффективной работы питательные вещества.

Когда вы встаете утром с кровати, ваше чувство равновесия еще не восстановлено, концентрация внимания ослаблена, а способность к восприятию не так высока, как в середине дня. Затем тело и мозг постепенно просыпаются. Разогревающая разминка для спортсмена — это способ разбудить организм и подготовить его к работе. Мозг также начинает функционировать быстрее, сознание становится ясным, чувство равновесия восстанавливается, и тело подготовлено к игре: так вы готовите себя к нагрузкам.



«ХОРОШАЯ РАЗМИНКА КРАЙНЕ ВАЖНА: ОНА ГОТОВИТ ОРГАНИЗМ К БЫСТРЫМ ДЕЙСТВИЯМ И ПРЕДОХРАНЯЕТ ОТ ТРАВМ»

Когда мозг осознает сигнал, что вам предстоят тяжелые упражнения, равновесие улучшится и снизится риск травм при случайной ошибке, например, если вы не попадете по мячу. Это может прозвучать странно, но сама готовность к нагрузкам жизненно необходима спортсмену.

Профессиональным футболистам нужна разогревающая разминка. Юные футболисты — другое дело: дети сами по себе очень подвижны, поэтому есть разные мнения о том, как им правильно разогреваться перед игрой.

Я хочу еще раз подчеркнуть главное: разминка перед игрой или тренировкой обязательна. Она дает хорошую базу, с возрастом войдет в привычку, и вам будет проще готовиться физически и психологически к новым задачам.

Если вы пытаетесь бить по мячу, не разогрев предварительно мышцы, то повышается риск растяжений, вывихов и даже разрывов мышц и связок. Разогреваясь, вы снижаете этот риск. Идеальная разминка готовит к игре и ваше тело, и ваш разум.



«ИДЕАЛЬНАЯ РАЗМИНКА ГОТОВИТ
К ИГРЕ И ТЕЛО,
И РАЗУМ»

РАЗМИНКА ПЕРЕД ТРЕНИРОВКОЙ

Разогреться перед тренировкой намного труднее, чем перед матчем. Здесь нет победного гола, нет игровых моментов, ради которых стоит сильнее напрягаться, поэтому заставить спортсменов размяться намного сложнее. Попробуйте добавить в разминку футбольные приемы, используйте мяч, чтобы сделать обычную программу подготовки интереснее. Если вы предложите такие упражнения, то игроки получают дополнительный стимул, а вы – хорошие результаты.

Десять-пятнадцать лет назад спортсмены не притрагивались к мячу первые полчаса, однако сейчас мы знаем, как важно включать его в разогревающую разминку. Используйте его в упражнениях низкой интенсивности, чтобы спортсмен психологически подготовился к игре.

РАЗМИНКА ПЕРЕД ИГРОЙ

Если впереди матч, игроки уделяют разминке больше внимания. Когда вы готовитесь к игре, разминка намного интенсивней – и вы включаетесь в игру.

ПЛАН РАЗОГРЕВАЮЩЕЙ РАЗМИНКИ

ПЕРВЫЕ ДВИЖЕНИЯ

Начните с легкой пробежки, чтобы улучшить кровообращение. Профессиональные футболисты бегают парами и обычно используют это время для общения. Чтобы сделать пробежку интереснее для детей, добавьте к ней элемент игры. Например, тренер может во время пробежки давать детям разные указания: сменить направление бега, коснуться пола, разбиться на тройки или четверки. Это повысит концентрацию и поможет юным футболистам полностью сосредоточиться на происходящем.

СТАТИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА НА 5–6 МИНУТ

Она действует на все основные группы мышц. Правильная статическая растяжка — медленная и постепенная, без рывков и резких движений, которые могут привести к травме. Распределите тяжесть тела над той частью, которую вы растягиваете, воздействуйте на нее. Стойте ровно и не наклоняйтесь, иначе нагрузка на растягиваемую конечность окажется недостаточной. Почувствуйте момент напряжения и зафиксируйте его.

Прорабатывайте следующие зоны:

- голени
- задняя поверхность бедра
- четырехглавые мышцы бедра
(передняя поверхность бедра над коленом)
- паховая область
- тазовая область
- спина
- шея

Статическая растяжка по-прежнему применяется в спорте; главное — не перестарайтесь.



ДИНАМИЧЕСКАЯ РАСТЯЖКА

Когда-то для растяжки применялись только статические упражнения: медленными движениями прорабатывалась каждая группа мышц по отдельности. Динамическая растяжка работает по-другому: вы делаете несколько последовательных движений, включающих две-три группы мышц. Этот тип растяжки намного лучше подходит футболистам и другим спортсменам. Когда вы тянетесь к мячу, работает не только задняя или передняя поверхность бедра или голень: работают все три зоны одновременно. Поэтому важно хорошо прогреть все эти мышцы и улучшить координацию работы ноги.

УПРАЖНЕНИЯ, ПОЗВОЛЯЮЩИЕ РАЗОГРЕТЬ ОБЕ НОГИ

Попробуйте выполнить следующие упражнения для динамической растяжки.

— Удар ногой наискосок

— «Открыть ворота»

Поднимите перед собой согнутую в колене ногу и отведите в сторону.

— «Закрывать ворота»

Обратное действие: поднимите согнутую в колене ногу под углом к телу, переведите в положение перед собой, разогните.

— Удары пятками

В беге на месте попеременно доставайте пятками до ягодиц.

— Подъем коленей

В беге на месте поднимайте колени на уровень пояса.

— Прыжки на месте

Отличный способ ускорить циркуляцию крови. С нарастанием темпа увеличивайте амплитуду движений и добавляйте прыжки и повороты. Следите за дыханием, убедитесь, что сердечно-сосудистая и дыхательная системы готовы к нагрузкам. К этому моменту вы должны полностью прогреться.

Можно завершить разминку упражнениями с мячом и постепенно перейти к более интенсивным футбольным приемам.



Хотя динамическая растяжка появилась относительно недавно, она очень полезна при подготовке к игре.

Все эти упражнения должны войти в привычку. Впрочем, научно доказано, что слишком сильно разминаться перед игрой необязательно. И не менее, а может, и более важно правильно выполнить заминку после матча.

Убедитесь, что разогрели все основные группы мышц перед тренировкой: паховую область, голени, заднюю поверхность бедра и четырехглавые мышцы бедра.

