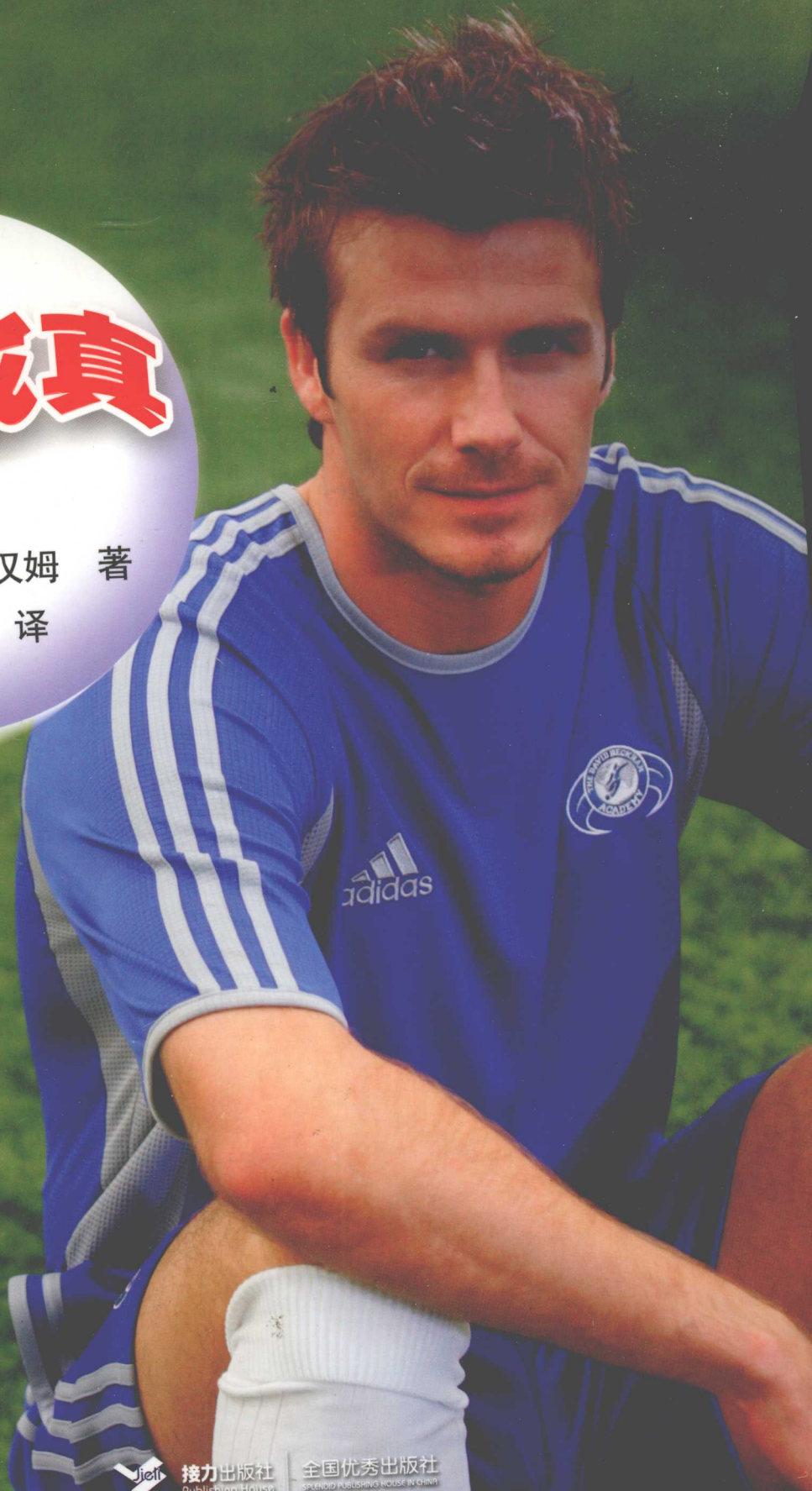


梦想成真

[英]大卫·贝克汉姆 著
阿德 译





梦想成真

MENGXIANG CHENG ZHEN

[英]大卫·贝克汉姆 著

阿德 译



接力出版社
Publishing House

桂图登字：20-2007-31

Originally published in English by HarperCollins Publishers Ltd under the title: MAKING IT REAL: MY SOCCER SKILLS BOOK

© Beckham Brand Ltd 2006

Simplified Chinese edition copyright © 2007 by Jieli Publishing House

本书中文简体版权由大苹果著作权代理有限公司代理

图书在版编目 (CIP) 数据

梦想成真 / (英) 贝克汉姆著; 阿德译. — 南宁: 接力出版社, 2007.9

书名原文: Making it Real: My Soccer Skills Book

ISBN 978-7-5448-0023-5

I. 梦… II. ①贝…②阿… III. 贝克汉姆, D.- 自传 IV. K835.615.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 139277 号

责任编辑: 苗 辉

美术编辑: 郭树坤 媒介主理: 覃 莉

责任校对: 蒋强富 责任监印: 刘 签

出版人: 黄 俭

出版发行: 接力出版社

社址: 广西南宁市园湖南路 9 号 邮编: 530022

电话: 0771-5863339 (发行部) 5866644 (总编室)

传真: 0771-5863291 (发行部) 5850435 (办公室)

网址: <http://www.jielibeijing.com> <http://www.jielibook.com>

E-mail: jielipub@public.nn.gx.cn

经销: 新华书店

印制: 北京国彩印刷有限公司

开本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印张: 10 字数: 240 千字

版次: 2007 年 9 月第 1 版 印次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

印数: 00 001—20 000 册

定价: 35.00 元

版权所有 侵权必究

凡属合法出版之本书, 环衬均采用接力出版社特制水印防伪专用纸, 该专用防伪纸迎光透视可看出接力出版社社标及专用字。凡无特制水印防伪专用纸者均属未经授权之版本, 本书出版者将予以追究。

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-65545440 0771-5863291

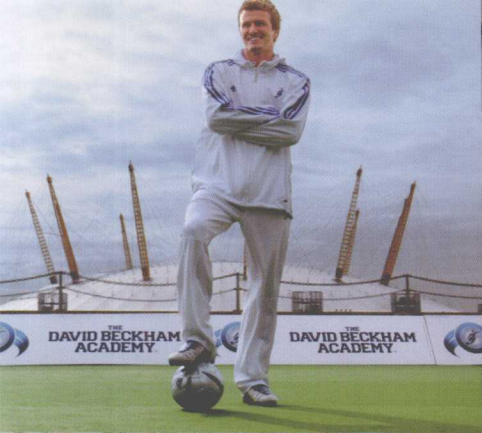
献给维多利亚、布鲁克林、罗米欧和克鲁兹，我的妻子和我的孩子们，是你们让我的生活变得如此不同。你们的支持和坦诚，最重要的是你们的爱，对我来说意味着很多。我爱你们。

献给我的妈妈和爸爸、奶奶和爷爷，你们给了我爱和力量。如果没有你们，我就不可能取得今天的成绩。是你们造就了今天的我。

献给所有读这本书的男孩们和女孩们，我希望你们能从这本书中得到启发，并勇敢地去实现你们的梦想。相信自己，勤奋努力，你就能走得更远。

最后，谢谢所有我的球迷，没有你们，我也不可能是今天的自己。

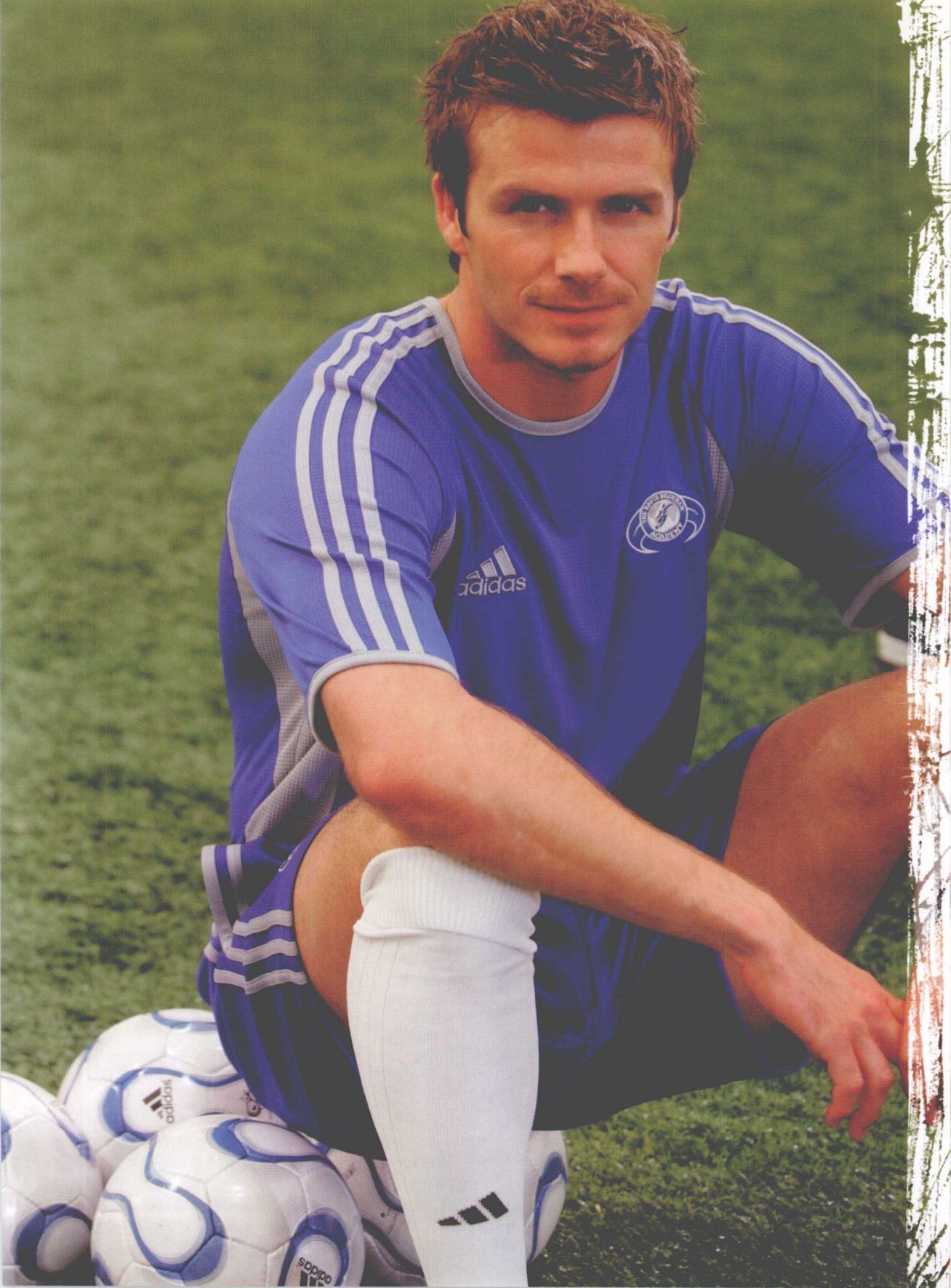
A handwritten signature in black ink, which appears to be "Tiger Woods". The signature is fluid and cursive, with the first letter 'T' being particularly large and stylized.



前言	7
1 课前准备	8
2 控球	28
3 创造空间	42
4 带球转向	52
5 传球	68
6 带球突破	90
7 防守	102
8 助攻	118
9 射门	132
10 任意球与点球	146

目 录

CONTENTS



足球教会了我很多。在我的足球生涯中，我必须学会如何面对高峰和低谷、胜利和挫折。在这段旅程中，我不断遇到曲折也不断峰回路转。我永远不能预测前进路上等待你的是什么，但我唯一有把握的是，我会一如既往地做我自己。

这本书回顾了我的足球历程，但还远不止这些。在本书中，我希望你能了解到，一个小男孩有朝一日实现了他的梦想，这对他说意味着什么。我总是说，我不适合当教练，在我未来退役之后，也不会选择走上教练的道路，但我还是希望把我的足球知识传授给下一代的孩子们，让他们了解并喜爱这项我深爱着的运动。

在本书中，很多篇幅是关于足球技巧的。比如传球、发任意球及防守技术等等，你都能找到我的秘诀。也许你并不会成为一名职业球员，但这没有关系，只要你对足球充满激情，并有提高自己球技的愿望就足够了。

对于职业球员来说，不论他多么杰出，他都不得不思考这样一个问题：退役之后我应该去做什么？很早以前我就有这样的想法，我要为那些有志于足球的孩子们提供一个实现他们梦想的机会，因此，我就萌生了开办足球学校的想法。

这一想法现在已经变成了现实，我的足球学校已经开始运作了，我们对此感到非常骄傲。看到孩子们来到这里学习足球并度过一段快乐时光，真是太好了。我们有一流的教练和训练设施，在本书中，你将身临其境般地感受到这所坐落在伦敦东南部的足球学校的氛围。

如今，我仍然过着每天清早起床、日复一日训练比赛的生活，从我作为一名青年球员加入曼彻斯特联队开始一直到现在。

这是一段足球的旅程，希望你能喜欢里面的一切。



前言

INTRODUCTION



1

课前准备





比赛或训练之前的准备活动、之后的放松与恢复，都是现代运动学中的重要部分。绝大多数足球运动员都不会告诉你他们喜欢热身训练，我也同样不喜欢。说心里话，我当然更愿意直接进入训练，但我很久以前就清楚地知道，这样做很容易使自己受伤。职业球员都知道，热身训练是比赛前必不可少的程序。

正确的热身训练方法对于足球运动员来说非常重要。热身训练不必持续很长时间，它应该是简短而有强度的。热身训练应包括充足的韧带拉伸、简单的技巧练习和一定量的冲刺跑。在适当的强度下做准备活动，用不了多长时间你就能感觉到热身训练是多么有用。

放松训练同样如此，这也是专业足球运动必不可少的一部分。虽然打心眼儿里我宁可再多练

几个任意球或是射门，但在每次训练课后，我还是强迫自己认真完成放松和恢复活动。

在大运动量训练课或比赛结束之后，让身体慢慢地放松下来是非常重要的。的确在过去的很长时间内，球员们都习惯于在比赛后马上冲进浴室痛痛快快洗个澡，但是今天，大家都普遍意识到，应该先低强度地跑跑步、拉拉韧带，然后再泡进按摩浴缸里彻底放松。

教大家做准备活动，我想有个人比我更合适，他就是阿森纳队和英格兰队的理疗师加里·勒文，我们就请他来讲讲如何进行科学的热身训练和放松训练。要知道，我们在英格兰队的时候都要听他的安排，所以你们也可以照他说的去做。交给你了，加里！

大卫说得很对，确实绝大多数职业球员都不喜欢做准备活动。就说他吧，看过他训练和比赛的人都知道，大卫对足球绝对着迷，可是像其他球员一样，他很讨厌做准备活动！

说实话，我还真没碰到过打心眼儿里喜欢准备活动的球员。职业球员不喜欢，踢球的小孩子们也不喜欢。这可以理解，他们都喜欢一上来就做有球训练。跑圈十分钟，拉伸韧带十分钟，冲刺跑十分钟，看起来好像浪费了你宝贵的踢球时间。但是对你而言，从小就掌握科学的热身方式是至关重要的。这不仅可以让你的身体为剧烈运动作好准备，而且可以预防反复发作的老伤。

这听起来显而易见，但你必须在开始动球之前按部就班地让身体热起来。当你静止的时候，你的血液主要供向体内器官，而当你开始运动时，血液将被送往你的肌肉，而这个过程需要一定的时间。

让身体先以较低的强度动起来，肌肉开始工作，心脏可以稳健地把血液送到最需要的身体部位。血液会从体内器官转移至肌肉组织，并给肌肉组织运送来必要的氧料与营养，以支持肌肉组织高效率运动。

当你在清晨刚刚起床的时候，你的平衡能力并不处于最佳状态，你的感知能力也比白天略有迟缓，注意力也不容易集中。而在我们的训练课程中，你的身体和神经都会以运动的方式逐步进入状态，为接下来的训练任务作好准备。

用生理学的语言来说，你的神经反应会更加敏锐，大脑皮层会更加活跃，而你的平衡觉机构也会调节好功能，你的身体会为运动作好准备。总而言之，你的整个身体都准备好了。

在此之后，当你开始进入训练课程或比赛的时候，你的身体会承受更高强度的负荷。这时你的平衡



“科学的热身训练不仅可以让你
的身体为剧烈运动作好准备，
而且可以预防反复发作的老伤。”

能力已经被调动起来了，它能帮助你减少受伤的几率，即使你做出一些错误的动作，比如“坐球车”之类的。当然那是很滑稽的错误，但你必须为各种可能发生的动作作好准备。

为职业球员们设计合理的热身运动相对容易一些，因为他们都具备了很好的身体协调能力。而对踢球的孩子们而言就不一样了，他们天生就活蹦乱跳的，因此对他们而言，热身运动没有固定的套路可以遵循。

最需要强调的一点，就是你应该养成在训练和比赛之前认真做好热身的良好习惯。久而久之就能打下良好的身体基础，当你年龄增大以后，热身训练的好习惯能使你的身体和神经更加顺畅地在训练和比赛前作好准备。

如果你在身体僵硬的状态下就开始有球运动，这将大大增加你的韧带与肌肉扭伤、拉伤甚至撕裂的几率。认真做好热身运动，可以有效地减少上述风险。良好的热身运动将使你的身体和大脑都为可能出现的各种状况作好准备。

英格兰队、阿森纳队 理疗师加里·勒文

1 课前准备_11





“良好的热身运动将使你的身体和大脑都作好准备。”

训练课前的热身

训练课前的热身相对更加困难，因为后面没有比赛等着，所以训练的难度和强度可以更大。热身训练中 can 加入丰富的技术手段。在热身训练的后半段加入一些结合球的练习将会很有益处。结合球，保持注意力，并让身体逐步进入状态。

在十至十五年前，当时的观点认为训练的最初半个小时是绝对不应该碰球的。现在，我们已经认识到有球练习对热身训练的重要性。在低强度的训练中，条件适当的时候，让球员脚下有个球，可以使他们的精神更好地预热起来。

赛前的热身

比赛之前的热身训练内容会更加集中。为比赛作好准备，特别是保持注意力集中，是赛前热身的重点，强度则要降低许多。

跟我做热身

预备活动

从轻度的慢跑开始，这可以加速血液在全身的循环。职业球员一般会慢跑两圈，边跑边开玩笑，互相追逐。对于孩子们而言，利用一些小游戏让他们开始热身会更有趣味性。

教练可以让孩子们绕圈跑，同时喊一些指令，让他们做，比如触地，突然转向，三人或者四人一组快速集中。这样可以令小队员们很快集中起注意力来。

原地拉伸：五至六分钟

身体的每一处肌肉群都应得到很好的拉伸。拉伸韧带和肌肉一定要慢慢地、逐渐地开始，不要剧烈拉伸，以免受伤。记住不要把身体的重心压在正在拉伸的一侧上。身体要保持笔挺，当你感觉还可以继续拉伸的时候，不要用倾斜身体的方法去压韧带。感觉到拉力后要保持一段时间。

需要拉伸的部位包括：

腰肌

股二头肌

（大腿后侧肌群）

股四头肌

（大腿前侧肌群）

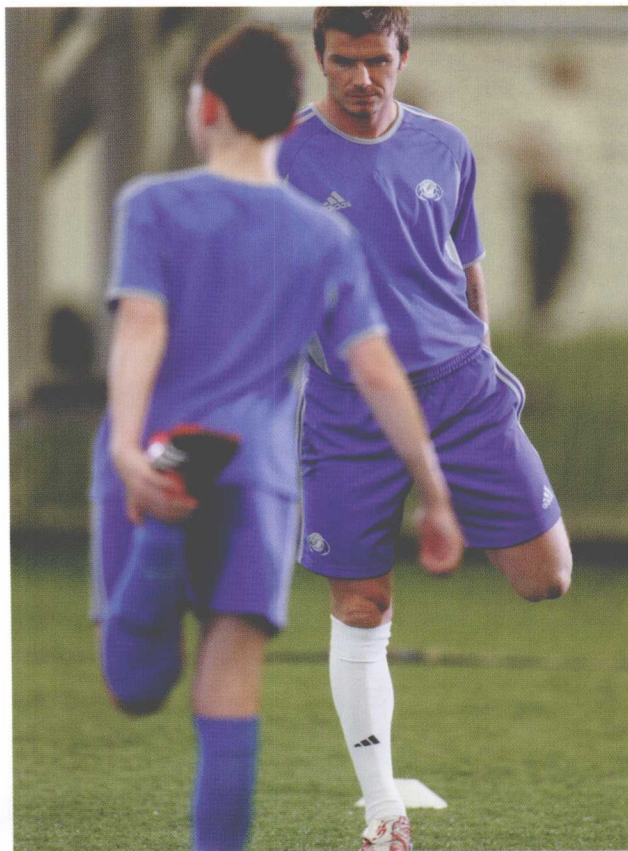
腹股沟

臀大肌

背部肌群

颈部肌群

原地拉伸很重要，
但是要确保不能过度。



拉伸

运动拉伸

在过去一段时间内，拉伸训练只做原地的拉伸，并且每组动作只针对特定的一处肌群。运动中的拉伸则不同，每一组动作都在运动中完成，而且会涉及两 three 处肌群。这种形式的拉伸训练对于足球运动员而言有更强的针对性。当你踢球的时候，你不会单独地运用股二头肌、股四头肌或者腰肌，而往往是三者一起调动。所以在热身活动中让不同部位的肌肉一起动起来，并且提高它们配合的协调性是很有必要的。

尝试以下的运动拉伸方式：

斜向踢腿

跳跃中轮流踢腿，用脚尖去够伸出的手掌，左腿踢右手，右腿踢左手。

跳跃开门

跳跃中双腿轮流屈膝抬起，以髋关节为轴，抬起的腿自内向外打开。

跳跃关门

跳跃中双腿轮流屈膝抬起，以髋关节为轴，抬起的腿自外向内关闭。

踢脚后跟

跳跃中双脚轮流向后踢，尽量靠近臀部。

高抬腿

跳跃中双腿轮流屈膝抬起，膝盖要高于腰部。

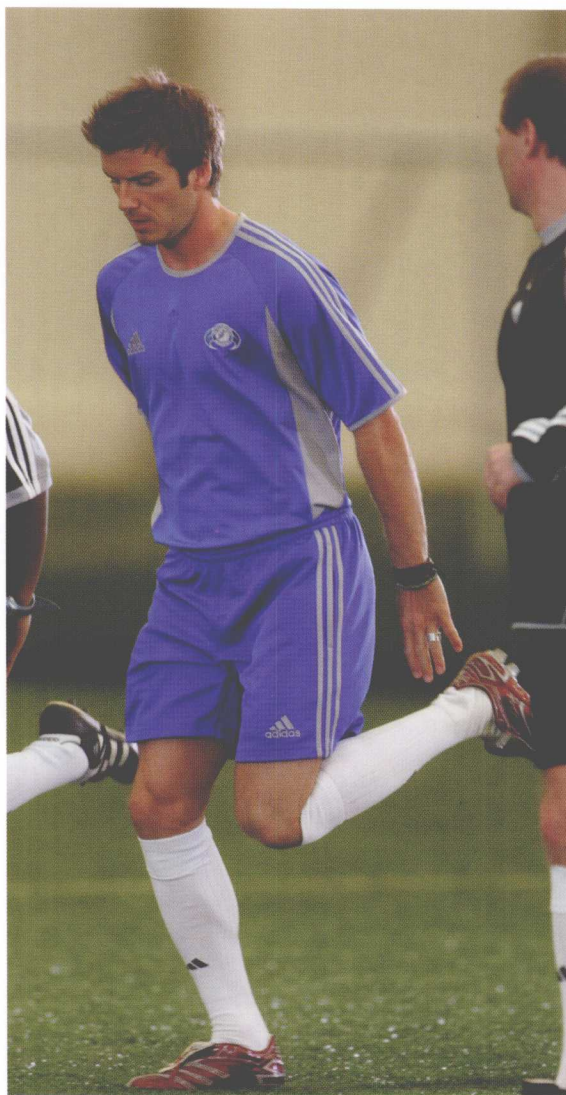
蛙跳

蛙跳对于提高心率非常有效。

在慢跑的过程中，让步幅稍微大一点，加入一些单腿跳、蛙跳、晃动和转身。保持均匀的呼吸，确保心脏和呼吸系统都正常工作。你很快就能感觉到身体热起来了。

你可以用一些简单的有球训练来结束热身活动。然后，你就可以全身心地投入到高强度的足球运动中去了。

学会以上这些热身运动并养成习惯是非常重要的。而且科学家们已经证明，热身运动并不需要进行太长的时间。而赛后的放松运动也同样，甚至更加重要。



运动拉伸是一种比较新颖的训练手段，它对于热身活动很有帮助。



要让主要的肌群在准备活动中都得到运动：腹股沟、股二头肌、臀大肌和腰肌。

