第一图书网, tushu007.com

# <<梦想成真>>

## 图书基本信息

书名：<<梦想成真>>

13位ISBN编号：9787544800235

10位ISBN编号：7544800237

出版时间：2007-9

出版时间：接力出版社

作者：(英)贝克汉姆

页数：158

译者：阿德

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

## 内容概要

“妈妈!妈妈!”我揪着母亲的裙子叫她，开始妈妈不理我，我就接着叫，“妈——”终于她低下头，看看到底我有什么大惊小怪的事情，“妈妈，我长大以后要当英格兰队的队长!”　　年幼的很有点婴儿肥的贝克汉姆迫不及待地把自己这个远大理想告诉妈妈。
谁能想象这个“童言无忌，大风吹去”的豪言壮语二十年后居然变成了现实。
他以一记艳惊四座的“贝氏弧线”扬名天下，他曾经是世界顶级俱乐部曼联、皇马的场上主力，是英格兰队的队长。
完美的体格、俊朗的面孔、无师自通的时尚天分，再加上时尚大腕的老婆，使贝克汉姆早已成为体育界和时尚界的双料宠儿。
　　这位世界级的足球巨星，他的童年有着怎样的梦想?他的父母怎样一直支持他踢球?对他的教练弗格森，对和他同样大牌的队友——比如齐达内、亨利、吉格斯——他有着怎样的评价?他那位同样话题不断的妻子维多利亚，以及他们三个活蹦乱跳的儿子，他又有着怎样的感激和牵挂?这样一个以足球为生命的巨星，他球场外的生活是怎样的?他退役之后将有什么样的打算?……　　《梦想成真》一书一共分为十个章节，内容分别包括课前准备、控球、创作空间、带球转向、传球、带球突破、防守、助攻、射门和任意球与点球。
以“课前准备”一章为例，特别邀请到英格兰队和阿森纳队的理疗师加里·勒文进行“授课”，强调“科学的热身训练不仅可以让你的身体为剧烈的运动做好准备，而且可以预防反复发作的老伤”，并指出要区别对待职业球员的热身运动和队踢球的孩子的热身要求等。
勒文关于“热身运动”话题的内容细致入微。
但书中更令人惊讶的是，贝克汉姆以多幅照片亲自示范各项需要进行的热身运动，这些动作就分别包括了预备动作、原地拉伸和放松训练等等，态度认真至极，令人钦佩。
至于令全世界惊叹的贝氏任意球技术，贝克汉姆在《梦想成真》书里也毫无保留，悉数传授。

## 作者简介

作者：(英)大卫·贝克汉姆 译者：阿德

## 书籍目录

前言1 课前准备2 控球3 创造空间4 带球转向5 传球6 带球突破7 防守8 助攻9 射门10 任意球与点球

## 章节摘录

插图书摘《梦想成真》选载内容儿时的梦想1当我还是个八岁大的男孩的时候，除了踢足球，你几乎看不到我在干别的什么事。
我所需要一切的只是一个足球和一小块儿地方。
有时和同学们一起玩，没人陪我玩也没关系，我可以自己玩，就是那么简单。
公园里、马路边、我家的后院里、操场上，都是我专心致志玩足球的场所。
我那时就知道，我长大以后也不会离开足球的。
那时，我很想有一个地方可以学习踢足球，那里有优秀的教练来指导，有一流的训练设备，以及孩子们梦想拥有的草皮足球场。
当我小的时候，我们可以在公园里玩上一整天直到天黑，但是今天的孩子们却很难享受到那种幸福。
这世界变化快，马路边和公园都可能充满危险，父母们——我也是其中一员——都希望孩子们远离各种可能的伤害。
这就是为什么我想开办一所足球学校。
我想给孩子们提供一个梦想中的场所，使他们不用在马路边踢球。
这个地方应该充满乐趣，又富有教育性，在这里孩子们可以安全地享受足球的乐趣。
我想你现在已经知道了，少年时的我对足球是如何的着魔。
我现在也还是那样，经管我已经不会想小时候那样在卧室的墙上贴满球星的照片了。
在那时，曼联队可是我的全部！
我家住的离球场挺远，但我爸爸还是得花费几个小时带我去球场，并且在一路上不停地安慰我：很快就能见到你的偶像们了。
一天下午，我正在家看电视，突然看到博比·查尔顿正在经营一家足球学校，而且就在曼彻斯特！
我第一个念头就是，我必须去加入。
博比·查尔顿！
爸爸经常跟我提起的球星。
他有着杰出的成就。
他不仅是个伟大的球员，还是一个真正的足球大事，他使他的俱乐部队和国家队的名声享誉全球。
他就是一个传奇。
“步入足球殿堂能带给孩子们的感觉是奇妙无比的。
”我爷爷出钱送我去了曼彻斯特的足球学校，开始了一段令人难以置信的经历。
在这个足球伟人的学校里，我留下了一生难以忘怀的记忆。
当然，我一直梦想能为曼联队效力，所以能有机会在曼彻斯特的足球学校学习，对我而言有一种梦想成真的感觉。
我十岁的时候第一次来到这里学习。
我太喜欢这里了，所以第二年我又来了，并且长大一岁以后，足球训练对我来说更加有意思了。
在那一年里，我还赢得了学校的比赛，这使我有机会见到诸诸如马克·休斯和布莱恩·罗布森这样的大球星。
博比·查尔顿经常呆在学校里，同样幸运的是，一些曼联队的球星也会光临，回答孩子们的问题，跟大家合影，给大家签名。
这些球员都是我的偶像，能亲眼见到他们可真是太棒了。
小孩子们都喜欢见到他们心目中的英雄，他们会回到家里兴奋地告诉家长，告诉小伙伴们，这能让他们感到骄傲。
步入足球殿堂能带给孩子们的感觉是奇妙无比的。
现在，我也已经是这个足球殿堂中的成员了，能够回到孩子们中间，看到他们脸上绽放的笑容，对我来说也是一种荣幸。
回想那两个夏天，博比·查尔顿和他的足球学校给我留下了太多甜美的回忆。
现在，我也要给孩子们提供同样的机会，让他们也留下终生难忘的美好记忆。

我要建立的并不是单纯的足球学校，在这里孩子们应该学到比足球更多的东西。
对我们的学校而言，重要的是不仅让孩子们在这里展现他们的足球天赋，还要享受这项运动，同时从中学到人生的道理。
不论他们球踢得好不好，从足球中学到的东西将影响他们的人生。
当我发现孩子们真的很喜欢这种职业化的足球氛围时，我有一种发自内心的感动，这激发了我创办足球学校想法。
我拜访过很多足球学校，当孩子们在学校里看到他们心目中的英雄光临的时候，我在他们的脸上能看到一种单纯而强烈的喜悦，这使我非常感动，这种感觉是花多少钱都买不到的。
我也想亲自带给他们这种快乐。
因此，我就开始创办我自己的足球学校。
现在，我的足球学校已经建成了。
揭幕的时候，大家都给予它很高的赞赏，虽然在我心目中还希望它更大，更漂亮一点。
我的愿望是，在未来的五年里更多地参与学校的日常经营，并尽可能多地在全球创办它的分校。
儿时的梦想2“ 妈妈！
妈妈！
”我揪着母亲的裙子叫她。
开始妈妈不理，我就接着叫“ 妈—— ”。
终于她低下头，看看到底我有什么大惊小怪的事情。
“ 妈妈，我长大以后要当英格兰国家队的队长。
”我也想不起来自己在几岁的时候就立定志愿要当一名职业球员了。
我问过我的父母，他们也不记得我从多大就开始到处对人说自己长大要踢足球了。
也许一生下来我就注定要踢足球。
除了踢球，我不想干别事，而且我下定决心要效力于曼联队并加入国家队。
当我缠着妈妈说这些想法的时候，她总会用理解的目光看着我，仿佛在说：那很好，大卫，现在就去踢球吧。
当然了，成千上万的孩子都有这样的梦想：要当职业球员，要当国家队的队长。
所有的小足球迷们都是伴随着这种梦想长大的。
直到今天，我才认识到我是多么的幸运，无数次梦到的事情，缠着妈妈唠叨的事情，最终竟然真的实现了。
成长为职业球员，加入曼联队，还穿上了7号的球衣，这可是布莱恩·罗布森曾背过号码，入选英格兰国家队，又当上了国家队队长。
看，妈妈我做到了！
我终于实现了儿时的梦想，而且我从不认为这是理所当然的事情。
这可不想做梦那么简单，在成功的路上，我付出了太多的汗水。
从小我就被灌输了这样的思想，我爸爸总是告诉我：如果你不付出加倍的努力就什么也得不到。
当你的父母也这样教导你的时候，也许你会觉得有点烦人，但是对一个有点抱负的足球小子来说，这是对我最好的建议。
我的父母都是这样教导我的。
我家有个不错的花园，虽然不大，但是挺细长的。
我可以练习颠着球从一头走到另一头。
练习，练习，练习，一小时又一小时地练习。
爸爸总是跟我说，天才出于勤奋。
他经常带我去公园里踢球，我就喜欢大脚朝他射门，他却总是带着我练习各方面的技术，特别是让我练习用相对较弱的左脚来控球和传球。
简单地说，没有付出辛勤的汗水就不会赢得骄人的荣誉。
我的父母总是用这个道理来教导我和我的姐姐妹妹如何做人。
当我还很小的时候，我在山顶流浪者队踢周日的业余比赛，有时踢得很出色，但我爸爸也只是说：“

踢得还行儿子，干得不错 ”，仅此而已。
他从来不会奖励我，也从来不会反复地称赞，甚至曼联队的主帅弗格森爵士都比他表扬的多。
爸爸的这种态度对我很有益处，这使我从很小的时候就要求自己努力做得更好。
特别是当我踢得不好的时候，爸爸会特别的严格。
他仔细地给我分析每一个做错的细节：每一个打偏的射门，每一次失败的过人，每一个错误的传球，他会准确地告诉我所有的错误。
我想，这个习惯有助于我清晰地记住少数踢得好的比赛。
有一次我们的球队赢了一个21比0，我们都兴奋极了，当然也为对手的不幸感到一点遗憾。
山顶流浪者队是个很棒的俱乐部。
当我七岁的时候，一个名叫斯图尔特·安德伍德的人组建了这个本地俱乐部。
我去俱乐部试训的时候一定是打动了老板，于是我就加入了自己的第一支球队。
在山顶流浪者队，我们都得到了很多快乐。
但是即使是在我那么小的时候，每当我犯了错误，斯图尔特都会立刻提醒我。
于是我的左耳朵边是爸爸，又耳朵边是斯图尔特，两个人一起督促我踢好球。
身为山顶流浪者队的一名球员，这让我感到与众不同。
当时在伦敦的蔡斯公园球场，我们的球队一度成为了周日业余足球的一道风景线，甚至也为著名的蔡斯公园球场增色不少。
我们的球队常在欧洲巡回比赛，访问荷兰、德国这类的足球强国。
能够在那么小的时候就有走出国门与外国球队比赛的经历，这对于我们这帮小男孩儿来说可是一生难忘的美好回忆。
最为重要的是，这让我们这些小球童们有了一种身为职业球员的感觉，这也就是足球学校的专业训练和巡回比赛带给孩子们的最大好处。
“ 妈妈，我长大以后要当英格兰国家队的队长！
”那时候的我，总是感觉脚痒痒，随时随地都像找个球来踢，在公园里，在操场上，或是在我家的后院里。
我还喜欢像很多小孩儿那样，在踢球是假想自己正身披曼联队球业参加职业联赛，或是用弧线球为英格兰国家队打入致胜一球，或是戏耍巴西队的守门员，让他只有目送皮球入网的份儿。
跟着斯图尔特和他的山顶流浪者队在欧洲大陆巡回比赛，这让我感觉到我的幻想说不定还真能实现。
在山顶巡游者俱乐部，除了斯图尔特以外，还有一个名叫史蒂夫·科比的人发挥了重要的作用。
他是球队队服的供应商，他给我们提供了一整套非常漂亮的运动服装和背包。
甚至我们的比赛服上还印着赞助商的名字，这让我们感觉更职业了。
尽管我们在比赛中常休息的时候还只有桔子吃，但是总体而言，我们的小俱乐部运营的非常职业化。
我们每周训练两次，我爸爸是我学足球的坚定支持者，但是平时他得上班，所以每周二和周六都是我妈妈风雨无阻地开车送我去俱乐部。
也许你会觉得这些小事是理所当然的，但当你的全家都在背后支持你的时候，所有的困难都会变得容易很多。
家人的支持可以让你放心地投入你的激情和精力，我就是这样。
从九岁开始，俱乐部要求我们外出比赛时必须统一穿着俱乐部的衬衫、领导和夹克。
很多孩子和他们的家长都反对这项特殊规定，但斯图尔特坚持要这样做。
我很高兴地接受了这个要求，这让我们看起来更加职业化了。
我就这样带着“ 小职业球员 ”的自豪慢慢长大。
我在周六的晚上对着电视，看到自己仰慕的球星出现在比赛中，然后在周日的上午，自己也能和他们一样为自己的俱乐部上场拼搏。
这让我感觉周日的也与球赛更加刺激，而且乐趣无穷。
对于小孩子来说，当他们在电视里或者球场上看到球员们做一些漂亮的动作时，他们立刻就想做出同样的动作。
小孩子们总是充满好奇而且善于模仿。

正因为如此，我们这些职业球员才更有责任做正确的事，保持良好的公众形象，以免给他们带来负面的影响。
尽管有训练和比赛的压力，但我们也要在头脑中树立这个意识。
那个时候，我一度特别想弄一个和曼联队球星戈登·斯特拉坎一样的发型。
我知道那个发型够怪异的，可是我一心就想弄那么一个头发。
虽然他的头发颜色和我并不一样，但当斯特拉坎从苏格兰的阿伯丁队转会来到老特拉福德的时候，他剪了一个大犄角式的发型，我很喜欢这个发型。
为了能模仿这个发型，我往自己的脑袋上抹了无数的发胶。
有一次我还特地跑到老特拉福德去找斯特拉坎，送给他一大筒发胶。
哈哈！
他当时一定以为这个这个小孩疯了。
我的卧室简直就是个曼联队的小博物馆。
我的床单印着曼联的标志，墙上也贴满了曼联队的标志，墙上还挂着一面曼联队的大旗子，床头还贴了一张布赖恩·罗布森的大海报。
你也许认为我的家人会受不了我这个小球魔，事实恰恰相反。
我们全家人都是从小就爱球的铁杆儿球迷，甚至我的姐姐和妹妹都痴迷足球，我的妹妹乔安妮还去看过我的训练和比赛呢。
当然，真正引导我爱上足球并爱上曼联队的还是我的父亲。
他是个超级球迷。
尽管他的家乡在伦敦，但他可是看着“巴斯比青年军”的比赛长大的。
（二十世纪五十年代马特·巴斯比爵士率领的曼联队取得了辉煌的成绩，他们被誉为“巴斯比青年军”，但其中绝大多数队员都在1958年的慕尼黑空难中陨落。
—译者）博比·查尔顿、丹尼斯·劳，当然还有乔治·贝斯特都是他后来的偶像。
他把对足球的狂热传递给了我，而他的查尔顿、劳和贝斯特则在换成了我心中的罗布森、休斯和怀特塞德，但通过我爸爸收藏的几百盘录像带，我对他那个时代的足球也有所了解。
那时，每当我不去公园或后院里踢球的时候，我就从早到晚地窝在沙发里，看着录像带里的老比赛，这也让我学到了不少东西。
我父亲总是告诉我，要想做成一件事必须花大量的时间练习。
说到这，你可以发现，我小时候就是个彻头彻尾的小球魔。
我真不知道如果我没有成为职业球员的话我会去干什么。
在我的头脑里根本就没有别的选择，除了足球，我从没有在其它任何事情上下过那么大的功夫。
上中学的时候，我也对一些课程产生过兴趣。
我选修过家政学，不过高登·蓝塞（世界著名厨师，2000年英国年度最佳主厨—译者）不必担心，我并不是当厨师的料。
我也很喜欢音乐，一度还在学校的唱诗班里担任独唱。
我最喜欢的学科还是美术，我喜欢画卡通，尤其擅长画唐老鸭（如果我没记错的话）！
有段时间我也画我的足球，画山顶流浪者队的队友们。
如果我能坚持下来的话，说不定还真能出几本漫画书呢。
当然了，随着年龄的增大，总会出现很多不同的人生选择，对于一个十来岁的孩子来说，可走的路很多。
但是说实话，我知道我还是得靠我的脚来混饭吃，我对其它任何事情的兴趣都远远比不上足球。
我的另一个爱好是滑板。
那时几乎所有我的小伙伴们都喜欢踩着滑板在公园里炫上一番。
我妈妈不让我玩滑板，因为她实在受不了我每次回家身上都青一块紫一块的。
但我还是想玩，于是有时候就找机会溜出去，偷偷地玩上一会儿。
对不起，妈妈。
在那时，孩子们的生活不想现在这么丰富。

现在的孩子们有各种各样花哨的玩具和游戏，而在我们小时候，孩子们的生活都很简单。
我们可以在公园里踢球踢上一整天，最后的比分可能会是37比35，但是我们都玩得很痛快，直到最后依依不舍地被各自的妈妈叫回家去。
我们那会儿也有电脑，但可比现在的简单得多。
我记得有一个电脑游戏叫“十项全能”，玩起来得狂敲键盘。
根本用不找玩滑板，就玩这电脑游戏就能把手指头敲伤了。
而当星期六的晚上到来的时候，我的小伙伴就叫不动我出去玩了。
我肯定要呆在家里，坐在沙发上和爸爸一起看球赛，同时也为我周日上午的比赛保存体力。
我会跟小伙伴们说：你们自己去玩吧，我要准备明天的比赛了。
“对于小孩子来说，当他们在电视里或者球场上看到球员们做一些漂亮的动作时，他们立刻就想做出同样的动作。
”带着梦想成长世界就是如此奇妙，仿佛一分钟之前，我还在自己曼联小博物馆一样的卧室里，崇拜着墙上的那些明星们，而一分钟之后，我已经在曼联队提供的合同上签下自己的大名了。
虽然生长在伦敦，在东南部开始自己的足球生涯，但我一直盼望着，有朝一日能在那些偶像们的面前展现自己的球技。
我第一次近距离接触到曼彻斯特和曼彻斯特的足球，还是在来博比·查尔顿的足球学校的时候。
第一次来这所学校时我才十岁，我简直不敢相信自己的幸运。
在“兰皮特”的节目中我偶然听到了这所学校的消息（“兰皮特”英国少儿电视节目—译者），于是就缠着爸爸妈妈非要去那不可。
我看过那么多博比·查尔顿比赛的录像，而现在就有机会见到他并跟他学习足球，而且能去我梦想中的曼彻斯特！
这比圣诞节的到来更令我兴奋。
查尔顿的足球学校棒极了！
但毕竟那年我才十岁，我得承认在学校的一星期时间里，我有点想家，而且当时我还在闹牙疼。
尽管如此，我还是非常渴望第二年能再来这里参加足球课程。
第二年来到这里，我就感到适应多了。
每个班上的学院都会在课程中进行很多竞赛，考验你的射门、长传、短传和带球过人。
每周竞赛中的周冠军将在当年的十二月被邀请去老特拉福德球场参加全年总冠军的决赛，当然我也是其中一名周冠军。
老特拉福德！
对于一个卧室里挂满了红魔标志的小男孩来说，这种机会简直令人难以置信。
决赛的那天正好是曼联队在主场迎战来自伦敦的热刺队，有四万多球迷涌入场内观看比赛，我们小球员的技巧比赛就在球赛之后进行。
因为我来自伦敦，所以当场内广播宣布我赢得了技巧小球员比赛冠军时，主队和客队都球迷都为我鼓掌欢呼。
博比·查尔顿亲自为我颁发了奖杯。
我还赢得了可以在任何时候前往西班牙巴塞罗那队短期训练，访问诺坎普球场并见到巴塞罗那队球星的机会。
当时，特里·维纳布尔斯是巴塞罗那队的主教练，而加里·林内克是球队的头号射手，但最让我感到激动的还是见到了马克·休斯。
他在曼联队效力时就是我的偶像，而当我后来加入曼联队时，已从巴塞罗那转会回到曼联的休斯又成为了我的队友。
巴塞罗那之行真是一次绝妙的经历，当我在诺坎普球场和巴塞罗那青年队一起训练时，我第一次切身感受到了西班牙足球独特的气息。
在我长大一点儿后，很多伦敦当地俱乐部的球探开始注意我并对我感兴趣了，但我的心是属于曼联的。
突然有一天，一个自称来自老特拉福德的名叫麦尔康·菲德吉昂的球探打来电话，说他们愿意给我一

次试训的机会。
我简直不敢相信自己的耳朵，那一天就像世界杯决赛和圣诞节同时到来一样令人兴奋。
一夜之间，山顶流浪者队的衬衫和领带就变成了曼联队的运动服，我多年的梦想变成了现实，我多年来的艰苦训练终于得到了回报。
但我也清楚地知道，这仅仅是一个开始，真正的考验还在后面呢。
有了阿莱克斯·弗格森的陪伴和指导，我这个有幸加入曼联大家庭的孩子深切地感到，我不是一个人在奋斗。
对于一个大男孩，获得这样的成绩可能很容易会让自己有点飘飘然，自以为是。
还好，我并没有那样，我身边有很多人关心帮助我，并提醒我保持谦虚谨慎，不论在俱乐部还是在家。
在家里，我的爸爸妈妈就是很好的老师，而在俱乐部里，出了弗格森以外，青年队的教练埃里克·哈里森也很关照我。
在埃里克的指导下，我们能够不受任何干扰地专注于足球训练。
“有了阿莱克斯·弗格森的陪伴和指导，我这个有幸加入曼联大家庭的孩子深切地感到，我不是一个人在奋斗。
”这就是我把埃里克请到我的学校里来的原因。
他为我们的教练们编写了一本训练大纲，我们把这本书当作我们的《圣经》。
埃里克可以把他多年的训练经验传授给其他青年教练和小学员们，对于我来说，他是最棒的人选。
埃里克在我成长为职业球员的过程中给予了我巨大的帮助，不论是作为一个教练，还是作为一个和蔼的长者。
说实话，如果没有埃里克，我们那一拨儿小球员中绝大多数人都不会拥有今天这样的成就，包括加里·内维尔和菲尔·内维尔兄弟、保罗·斯科尔斯，还有我自己，我们都从他那里收益良多。
能找到埃里克这样的人，像当初帮助我一样来指导我学校里的小学员们，这是最好不过的事情。
在埃里克和其他教练们的帮助下，我在曼联青年队的日子里取得了惊人的进步。
正是这一阶段的成长，为我日后登上职业生涯的顶峰奠定了基础。
当时，身边的教练和长辈都对我寄予厚望，希望我有朝一日能成为真正的超级球星。
在我的职业道路上，每一个辉煌的脚印背后都付出了辛苦的汗水。
人们往往关注赢得国内联赛和欧洲冠军联赛的冠军，为英格兰进入2002年世界杯决赛圈打入关键的任意球，作为国家队队长出场等等这些辉煌的瞬间，而属于我自己的荣耀经历可远不止这些。
我常常回味自己年轻时那些美好的瞬间，那些时刻对于我而言充满了幸运和骄傲。
比如我正式与曼联队签约，在曼联青年队赢得牛奶杯，第一次当上青年队队长，在布来顿首次代表曼联二队登场打可口可乐杯，第一次联赛出场对阵利兹联队，还有第一次冠军杯出场对阵土耳其的加拉塔萨雷队（那场比赛我打入了代表曼联队正式比赛的第一个进球）。
在对加拉塔萨雷的那场比赛中，在老特拉福德，我第一次在正式比赛中把球攻入对方的大门。
当时我兴奋极了，飞奔着庆祝我的进球，我记得当时队里的当家球星埃里克·坎通纳第一个走上来向我表示祝贺。
这些时刻对我而言都弥足珍贵，我永远也不会忘记。
“我身边有很多人关心帮助我，并提醒我保持谦虚谨慎，不论在俱乐部还是在家。
”当然，我也很高兴和曼联队一起六次夺取英超联赛冠军，两次捧起足总杯的冠军奖杯。
特别是1999年，我们赢得了联赛和足总杯的双冠王。
直到后来，带着这些美好的回忆，我来到皇家马德里队，并在西班牙安家。
我很幸运能有机会先后效力于曼联和皇马这两家世界顶级的俱乐部，这对于一个从小在哈克尼马谢斯公园踢球的小孩来说可是够棒的了。
（哈克尼马谢斯公园：Hachney Marshes，业余足球圣地，位于伦敦东区，公园内有87个标准足球场——译者）“在我的工作中，我经常要结识各种各样的人，去各个地方旅行，但是这些活动很少是跟足球无关的。
”当然，我的职业生涯也不是一帆风顺。

每个人在生活和事业上都会遇到挫折，我也如此。
特别作为一个备受大家关注球星，当你遇到挫折的时候会比一般人更难从低谷中走出来。
这时，身边有正确的人来帮助你就显得更为重要了。
我身边总有这样的人，在我春风得意的时候，他们提醒我不要自我膨胀，而当我遇到挫折时，他们又能鼓励我勇敢面对。
我有很棒的家庭，很棒的父母、姐妹和朋友，他们一直在帮助我。
而现在，我的妻子和孩子们也会在我表现不好的时候给予我鼓励。
没有他们，我的足球道路会更加崎岖艰难。
所有的职业球员都会遇到低谷，重要的是你如何对待。
困难能够使你变得更强大，更优秀。
不论在你年轻时，还是成为职业球员之后，都要不断学习，不断提高。
当你感到不需要再学习的时候，可能你就该挂靴并对足球说再见了。
说到学习，在我成长的过程中，遇到了很多优秀的教练，我希望有机会能把他们中的一些人请到我的学校里来，给学员们上上课。
不仅包括弗格森和埃里克松这样声明显赫的大牌教练，也包括一些给过我极大帮助但是默默无闻的教练。
我来到曼联后遇到的第一位教练是诺比·斯蒂尔斯。
诺比可是曼联历史上的一位传奇球星，作为一名教练，他工作非常认真，而且很有个人魅力。
他对曼联，对足球，以及对人生的那种积极向上、充满热情的态度，在很大程度上影响了我。
在他之后，布莱恩·罗布森、埃里克·哈里森、布莱恩·基德和现任英格兰国家队主教练的史蒂夫·麦克拉伦都曾经带过我。
他们都是一流的教练，而且都给我的足球道路带来了重要的影响。
，名师才能出高徒嘛，我的成功离不开他们的苦心栽培。
“正是这一阶段的成长，为我日后登上职业生涯的顶峰奠定了基础。
”很高兴知道麦克拉伦当上了英格兰国家队的主教练，他是教过我的教练中最棒的之一。
无论他在当曼联队青年教练时还是在国家队当埃里克松的助手时，我都非常了解并尊重他。
每个国家队队员都会告诉你，麦克拉伦是个好教练。
他指教米德尔斯堡队也取得了很好的成绩，所以晋升为国家队主帅也是合情合理的。
当麦克拉伦在1999年来到曼联，接替布莱恩·基德担任助理教练时，他并没有推翻前任的工作另起炉灶，而是在原有的基础上不断改进提高。
在他到来几个月之后，我们就赢得了联赛和足总杯的双冠王，这与他的工作是分不开的。
有这么多人在我的成长道路上帮助我，这使我深感幸运。
通过足球，我为自己创造了美好的生活，为自己的青春留下了无数美好的回忆。
通过创办学校，我想我可以把我这的知识和信念传达给孩子们。
孩子们是我们的未来，对于他们来说，能有这样一个地方，可以学习足球和足球之外的很多东西，是件很快乐的事情，这就是我们想做的。
在我的工作中，我经常要结识各种各样的人，去各个地方旅行，但是这些活动很少是跟足球无关的。
我确实去过世界上的很多地方，人们会羡慕我们这些职业球员可以到处去旅行，可是实际上我们所到之处，往往都顾不上去游览一番。
我们到各地去比赛，通常情况下就是从酒店到训练场，坐大客车去球场，很难得有机会游览一个城市或者国家。
有时候到一些风景名胜的城市去比赛，你真的很想在比赛后多呆两天游玩一下；也有时候，比赛之后你就想直接回家去。
这取决于你在哪里比赛。
从我正式开始踢职业联赛并到世界各地去参加比赛到现在已经有十四年了。
现在，当我代表皇家马德里或者国家队出场的时候，还常常回想起1992年布来顿的那个寒冷的晚上。
那是我第一次参加成年队的正式比赛，我坐在替补席上，球场上的我的队友们在几个月前还都是我心

中的偶像。
我别提多紧张了，心里盼着能上场比赛，但又不断地担心：一旦让我上场我会不会失误？
我能表现得合格吗？
离终场还有二十分钟的时候，教练转过身来：“小子，脱掉外套，该你上场了。
”我激动得立刻从座位上蹦了起来，砰的一下脑袋装在了替补席的顶棚上。
这可不算是个漂亮的登场秀，要是发生在今天，肯定能上报纸的头版了。
往事如昨伴随着一些美妙的经历，我幸运地开始了在曼联队的一段辉煌旅程。
在心慕已久的球队里，我一次又一次地尝到冠军的滋味，这些都将成为我一生最美好的回忆。
第一次捧起冠军奖杯是在1996年。
在那一年的英超联赛里，曼联队一度看起来已经与冠军无缘了，最多时我们落后联赛领头羊纽卡斯尔联队12分。
但曼联队就是有这样一种精神：不到最终结果产生时，我们决不认输。
渐渐地，我们在积分榜上逼近了纽卡斯尔。
在对纽卡斯尔的比赛中，我们凭借神奇的埃里克·坎通纳打入的致胜一球击败了对手，夺取了积分榜的首位，并最终赢得了联赛冠军。
那是我的第一个，也是曼联队四年中的第三个联赛冠军。
联赛夺冠更加鼓舞了我们要在足总杯决赛上击败老冤家利物浦队的决心。
那一天的温布利大球场，双方球迷热情万丈，虽然比赛算不上很精彩，但却让我第一次亲身体验了这两个老对手之间深厚的历史渊源。
最终在这座古老的球场里，我们赢得了比赛（又是神奇的坎通纳进了球），这简直令我难以置信。
从前爸爸很多次带我来温布利看足总杯决赛，我总要在这里转悠转悠，心里盘算着，自己会不会有朝一日作为球员来到这里比赛。
而今，我不仅来了，还在这里赢得了足总杯。
生活真是奇妙无比！
在接下来的赛季里，格伦·霍德尔成为了新一届英格兰国家队的主教练，小时候我曾非常羡慕他精准的传球脚法。
霍德尔初次组队就把我召入，并且在首场比赛时就将我列入名单。
那是世界杯资格赛对阵摩尔多瓦的比赛。
入选国家队对我来说真是件莫大的荣誉，经管这在后来成为常事，但第一次披上国家队队服时，我还是感觉如在梦中。
当你作为一名国家队队员出场比赛时，你会感觉到，从小到大所有在足球上付出的辛勤汗水都是值得的。
我的第一场国家队比赛并不是那种令人关注和值得回味的比赛，我们以3：0战胜了摩尔多瓦队，尽管他们的技术还不错。
我参与了第一个进球的完成。
我的国家队生涯就这样开始了。
在接下来的18个月里，我一直是国家队的主力人选。
格轮·霍德尔对我的表现很满意，所以我踢满了98年世界杯资格赛英格兰队的所有比赛。
仿佛是物极必反，接下来我就遇到了职业生涯以来的第一次大挫折。
想我说过的那样，任何职业球员都会在他的运动生涯中遇到低谷，我也一样。
特别是当大小报纸到处充满了对你的抨击时，那滋味会更加难受。
还好，在1998年我的艰难时期里，身边最亲近的人们给了我关心和支持，这对我来说非常重要。
在小组赛连续两场被排除在首发阵容之外后，我在第三场对哥伦比亚的比赛中用一粒进球重新找回了自信心。
淘汰赛中我们面对宿敌阿根廷，那场比赛毫无疑问地成为了那一轮比赛最大的看点，当然也是我职业生涯以来最为重要的一场比赛。
那是一场重头戏，每当英阿两队碰面，总有火星撞地球式的激烈对抗，球迷们的情绪也总会被引爆。

上半场我们一度领先，欧文接我的长传打入了一个漂亮的单刀球，但在半场结束前比分变成2：2平。
比赛顺其自然地发展着，直到那一刻突然出现。
下半场开场不久的那一个瞬间，是我突然从英雄一下子变成全国人民的“ 头号公敌 ”。
阿根廷的中场迭戈·西蒙尼总是在我背后喋喋不休，后来当我倒地时，他假装摸我的头发，但实际上揪了一把。
我头脑一热，甩起小腿踢了他的小腿肚子一下。
而他立刻顺势像一大袋马铃薯那样轰然倒下，然后我被罚下。
我痛苦地意识到，如果你想留在场上，你就不能做任何的报复动作。
一瞬间，仿佛整个世界都压在我的头上。
我看到红牌，走出场外，经过教练和队友的身边，走入球员通道，那短短六十秒的时间，我一辈子都忘不了。
那绝对是我生命中最黑暗的一个夜晚。
但是，恰恰是困难最能造就一个出色的职业球员，一个真正的男人。
我必须从这个夏天的阴霾中走出来。
我知道，当我回到英国以后，等待我的绝不会是鲜花和掌声。
但我身边的一些人，包括托尼·亚当斯和阿莱克斯·弗格森都安慰我并告诉我：对付那些口诛笔伐、落井下石的人的最好办法就是继续努力踢球，使你自己更加优秀和完美，使他们自食其言。
我也正是这样做的。
接下来的1999年成为了曼联队历史上值得纪念的一年。
在从法国铩羽而归的十个月之后，我们成为了英超联赛、足总杯和欧洲冠军杯的三冠王！
对于我来说，在低谷之后又迅速攀上了职业生涯的最高峰，这真是幸运而奇妙。
这让我明白：我必须通过积极的努力来摆脱困境，不管别人怎么说努力地做好自己，用自己的能力去掌握命运，全身心地投入足球当中去。
在二度捧起联赛和足总杯两座金杯之后，我们全队都把注意力放在了阔别了三十载的欧洲冠军杯上。
我爸爸无数次和我讲过马特·巴斯比率领的那支伟大的球队在1968年加冕欧洲冠军的事情。
而今轮到我们了，我们面对的是实力强劲的拜仁慕尼黑，我很希望能帮助曼联队登上欧洲足球的颠峰。
我又回到了诺坎普球场，当我还是博比·查尔顿足球学校的小球员时就来参观过的诺坎普球场。
但这一次，我是作为曼联队的一员来这里，努力重现前辈们的辉煌。
充满期待的一个夜晚和一场比赛。
我们有几名主力受伤缺阵，而且在比赛的绝大多数时间里我们都一球落后。
但是，曼联队就是有种永不服输的精神，这种毅力和决心使我们在比赛的最后两分种里连扳两分。
不可思议的一个夜晚和一场比赛。
充满了戏剧性，但最终充满了荣耀。
当时我的大儿子布鲁克林才刚刚出生几个月，但维多利亚还是来到诺坎普拥挤的看台上来支持我，这对我来说非常重要。
恰恰是困难最能造就一个出色的职业球员，一个真正的男人。
维多利亚和我的家人一起陪伴我渡过了前一年夏天最黑暗的日子，如今又和我迎来了最光辉的时刻。
过去的一年无论在身体上还是精神上都充满了折磨，然而现在，我们扫去了所有的阴霾，用一种充满戏剧性的方式赢得了欧洲足球的最高荣誉。
我想俱乐部真得找几个保安才能把那座著名的奖杯从我怀里拿走了，哈哈！
那是一种什么样的感觉。
这样的荣誉来之不易，所以捧起金杯时的感觉是你无法忘怀的。
荣誉是我们踢球的动力，也是球迷们看球的动力。
你和你的队友们为赢得荣誉付出了太多的努力，所以当胜利一旦来临时，那种感觉是无可比拟的。
对于我而言，每一次的成功都如此甜美，因为我从小就梦想着这些辉煌的瞬间。
当上英格兰国家队的队长也是这样的荣誉之一。

那是在2000年，在温布利输掉一系列比赛之后，凯文·基冈辞去了主教练一职，而在埃里克松接过教鞭之前，彼得·泰勒担任了过渡期的主教练，他任命了我为队长。
一天早上，我被手机铃声吵醒，我迷迷糊糊地接过电话。
电话那头，彼得·泰勒跟我打了招呼，并且通知我在对意大利的友谊赛中，我将作为队长出场。
听到他的话，我先确定了一下自己是不是还在做梦。
英格兰队的队长，我一直有这个野心。
野心并不总能变成现实，但这一次是真的。
我立刻就打电话给维多利亚和爸爸妈妈，让他们立刻知道这个好消息。
虽然对阵意大利的比赛只是一场友谊赛，而不是什么重大比赛，但我还是会记住那一天的。
带着队长的袖标，带领着你的国家队队友们走上草坪，那感觉无法用语言形容。
那个在公园里踢野球的小男孩的梦想最终变成了现实。
人们说，在我成为英格兰国家队队长之后明显改变了许多。
我想，当一个人被赋予重要的责任时，他就会鼓舞起更大的信心去完成好这个任务。
对我来说，这可能也是一种成长和成熟吧。
我认为，在当上队长后的一年里，我证明了自己是称职的。
当然，也许有人会有不同的看法，但是我们的球队在埃里克松的率领下取得了巨大的进步。
我们顺利地通过了2002年世界杯的预选赛，我个人也越来越适应队长的角色。
总之，我觉得2001年是我国家队生涯中最值得回忆的一年。
我想我在小组赛对希腊时打入的那个进球一定会长久留在人们的记忆中的。
在世界杯欧洲区预选赛中，我们的小组算的上死亡之组，但我们在客场5：1狂胜德国队后登上了积分榜的首位。
在对阵希腊队时只要我们打平就可以确保获得2002年韩日世界杯资格了。
所以，当我们在比赛中1：2落后时，我们非常迫切地渴望一个进球。
在比赛的最后一分钟，我们获得了一个任意球机会。
我踢出一个弧线球，使球转向球门，很幸运，球进了。
这是一个无比重要的进球。
在比赛结束后，我激动得几乎说不出话来。
这个进球使我获得了BBC评选的2001年度最佳运动员称号。
2003年底，在身披我心爱的曼联队球衣赢得了无数荣誉之后，是时候做出一些改变了。
巴塞罗那队向我抛出了橄榄枝，这是一份不小的荣幸，但是当时我还没有完全放弃与曼联队续约的想法。
后来，当我知道皇家马德里同样期待我加盟时，我就毫不犹豫地在合同上签下了自己的大名。
皇家马德里是一支历史悠久、久负盛名而且实力强劲的球队，我没有任何理由拒绝它。
一切都那么不平凡，当我来到西班牙首都时，我受到了最热情的欢迎。
我在著名的伯纳乌球场参加的第一场比赛则像另一个梦幻。
球迷们的热情和欢呼是伯纳乌球场变成了沸腾的海洋。
那场比赛是超级杯决赛对马洛卡队的第二回合比赛。
我们队表现得非常棒，劳尔和罗纳尔多的进球使我们两球领先，我用头球帮助球队得到第三分。
那时一个奇妙的时刻，我用进球帮助皇马捧杯，也立刻成名了我转会来到这里是一个正确的选择。
在这一些列美好的时刻中，我尤其要记住的是那些在我职业生涯中起到重要作用的人、关键的进球和关键的比赛。
我仍然期待着更多的辉煌，经管我已经踢球这么多年了，但我对于足球的热情一直没有减退。
我想，小时候受到了很好的教导。
从我还只有三岁大的时候，爸爸妈妈就要求我要礼貌和气地对待人，现在我也这样要求我的儿子们。
爸爸妈妈总要求我对待大人要尊重，用经常对人说“请”和“谢谢”。
在我长大之后，我仍然保持这这些优点，并保持了对家庭和事业的忠诚。
有些时候，比如下雨或下雪的天气，我也确实不想离开温暖的被窝跑出去训练，但是我对足球运动的

热爱促使我必须不断训练，不断学习，使自己做得更好。
我已经投身职业足球二十年了，我还仍然喜爱它。
多数职业球员并不喜欢这种日复一日的训练，他们宁愿直接上场去比赛。
只有很少的球员能从这种日常的艰苦训练中得到乐趣，很幸运我就是其中之一。
这种持之以恒的热情可能源于小时候爸爸在公园里对我的训练，这在我的心里埋下了深刻的信念：训练、训练、再训练。
助攻贝利说：进球是足球的一切，我无心与伟人争辩。
我也很喜欢射门得分的感觉，但我从很小的时候起，就形成了一种意识，那就是为队友创造得分机会让给我获得同样的满足感。
但我小时候在公园里踢球时，我就总是很享受把球传入禁区塞到队友脚下的感觉。
把球准确的传到最有威胁的区域，构成了我的比赛的很大一部分。
这也可能是人们最欣赏我的地方，换句话说，是我的招牌式的技术。
小时候，我很喜欢看曼联队球星戈登·斯特拉坎踢球。
他是一个很有头脑的球员，总能用他出神入化的传球创造出很多机会。
看他有创意的传球，对我而言就像看到进球一样兴奋。
在斯特拉坎足迹的指引下，我有幸加入了曼联队，并且练出了右脚迅速准确传弧线球进入禁区的本领。
即使是对于最严密的防守而言，将球准确地传入禁区也能制造极大的威胁。
从小到大，不论在曼联、皇马还是英格兰国家队，我都一直享受着边路起弧线球助攻队友的快乐。
在曼联队，但球队通过我的助攻进球得分时，球迷们会高喊进球者的名字，然后立即开始高唱贝克汉姆之歌：“我们只有一个大卫·贝克汉姆”，这种感觉棒极了。
1999年，我足球生涯中最难以忘怀的一年。
在欧洲冠军杯四分之一决赛中，我们于国际米兰对遭遇。
曼联和国米这样两个巨人的碰撞，总能引来人们高度的关注。
而那一次，人们的关注点集中在我和国米的阿根廷中场迭戈·西蒙尼身上。
在上一年夏天的世界杯比赛中，就是他使我罚下了场，这是我们在世界杯结下梁子之后的首度遭遇。
这将成为老特拉福德记载下的又一场经典战役。
在这场惊心动魄的比赛中，我们依靠德怀特·约克的两记头球以2：0取得了胜利。
约克当时正处在他职业生涯的颠峰。
但是那个晚上对我而言最难忘的是，约克的两个进球全都来自我精确制导般的传球助攻。
这将成为我记忆中永不消失的一个晚上，不仅因为我的助攻和球队的胜利，而且因为，第二天我的大儿子布鲁克林就出生了。
作为一名主要在右边路活动的球员，我经常面对的情况是，最好的选择就是迅速把球传入禁区，所以从小我就非常注重边路传中技术的磨练。
关键在于必须掌握传出不同类型传中球的技术。
防守队员清楚，我一定会传中，因为那是我的杀手锏。
所以我必须让他们猜不到我会用什么方式来传球。
我可以变换传球的速度、落点和力量。
有时，你需要站在对方防守球员的角度来考虑你的传球方式。
什么样的传球是他最害怕的？
要努力是你的传球达到这种效果，防守球员必须去判断、去选择、去卡位拼抢才能破坏你的传球，而这种球是 他们最害怕的。
当你准备起球助攻时，你需要明确禁区的位置，清楚你要把球传到什么地方。
禁区可以被分为几个不同的区域，而每一个区域都有可能产生最大的威胁。
如果你在跑动和传球时始终对这些区域有良好的位置感，你的传球就能制造最大的威胁。
然后就看接球的队友如何去射门得分了。
一个区域被称为近门柱，一个区域是门前，另一个区域是远门柱，还有一个区域是距离远门柱更远一

点的远端。
你从小就要在练习中注重传球的精确性。
随着球龄的增长，你会对传球的力量和速度有所感觉，但首先要从把球传到准确的地点开始。
在禁区的边线外摆上一排标志物，跑向边线，压低肩膀，降低重心，在标志物处出球。
要一脚就把球传出去，传球前要观察你要传向的目标，然后集中精力在脚下。
传球时要让球有合适的速度，并要保证它飞向正确的位置。
在网球和高尔夫球里，当优秀的运动员击出球之后，他们往往凭借本能就知道那是否是一个好球。
对于足球而言，你练习的越多你的这种本能就越强烈，仅仅凭出球时的感觉就知道是否是个好球。
当你有这种本领时，你传出一个好球后，你的前锋只需要在线路的另一端等待来球就行了。
在比赛中我会努力做到尽早出球，我喜欢把球踢出弧线，这样就能从任何角度把球传向球门前。
对你来说，可能更多的时候你传球的位置就在底线附近，这也是绝大多数传中发起的地方。
如果问问你们的祖父，他们会告诉你当年像斯坦利·马休斯和汤姆·芬利这样的球员，他们能像风一样飞速带球沿边路下底，把后卫甩在身后，然后起球给他们的强力中锋来头槌破门。
当今的超级联赛中，黛米安·杜夫、马修·艾塞灵顿和我的老队友瑞恩·吉格斯都是高速下底传中的专家。
防守球员最怕处理这种过顶的传中球。
我们有很多方法可以通过这种传球来制造最大的威胁。
在世界的舞台上来到西班牙，不论在足球以内还是以外，都带给我很大的帮助。
我的家庭离开了舒适的英格兰，维多利亚、孩子们和我自己都必须适应完全不同的文化和生活方式，这对于我而言是一种锻炼。
作为足球运动员，我也需要不断地学习和提高，现在我感觉自己的技术比从前更加纯熟了。
直到上一个赛季，我在西班牙还没有赢得什么像样的荣誉。
我们还没有一次捧起联赛冠军奖杯，这显得颇为尴尬。
在人们心目中，皇家马德里理应有所收获，这是球队的精神，球队也曾经一直在这么做。
对于球队而言，我们在接受这个现实的同时还要努力改变它。
每一个赛季，我们都感觉我们在向着我们的目标前进，你必须得保持这样的信念，才有可能改变一切。
这并不容易，特别是面对越来越强大的老对手巴塞罗那时，他们几乎囊括了所有应得的荣誉，包括欧洲冠军杯。
我们不得不习惯这些，并虚心向人家学习。
希望接下来的这个赛季是属于我们的。
夺冠的愿望会给我们带来压力，但马德里当地球迷的热情和欢迎却使我和我的家人深受感动。
皇马的球迷以口味极高而著称，但是只要你现出色，对于胜利和他们一样充满渴望，并且在每一场比赛中都拼尽全力，他们就会义无反顾地支持你。
得到了球迷的支持，伯纳乌球场对你来说就是一个最美妙的地方。
在西班牙，足球以外的生活是简单的，甚至有些无聊。
每天早上起床后，我就开车去训练场，在路上喝杯咖啡，然后开始一天的训练。
没有训练和比赛的时候，我会和我的儿子们在一起。
从学校把他们接回家，像每个父亲一样陪儿子们玩耍，然后花时间陪维多利亚。
我们俩就是在西班牙坠入爱河的。
我们喜欢吃东西，我们会出去找一些不大但很有西班牙特色的餐馆吃饭。
马德里是一个浪漫的城市，我们会尽可能地享受它的一切。
最重要的是马德里当地人们的友好，他们非常欢迎我们，并让我们感到像回到家乡一样的温暖。
在这里我不可能一一表示我对他们的感谢。
我并不是一个工作狂式的人。
我对于足球非常投入，同样在足球以外我更能享受生活的乐趣。
我喜欢脱掉球鞋，放松自己。

当然，陪着三个活蹦乱跳的儿子可并不是世界上最轻松的事。
2006年我平生第三次参加了世界杯。
时间怎么过得那么快？
我们没有太多悬念从预选赛中出现了，尽管当我们在北爱尔兰输球时，遭到了广泛的批评。
在那场比赛中，我踢的是中前卫的位置。
说实话，我并不是很在乎那些关于我究竟应该踢哪个位置的评论。
我知道不论是踢中间还是踢右边路，我都可以适应。
很多人总是说，我在右边前卫的位置上表现得更好，因为我可以更多地边路传中，但我仍然认为在两个位置上，我都可以表现得非常称职。
参加德国世界杯最好的事情就是我的身体状态非常好。
2002年，我不得不一直关注自己受伤的右脚，我能上场吗？
能达到自己的最佳状态吗？
这种担心在一定程度上盖过了我参加世界杯的那种兴奋。
而2006年，我就可以忘掉这些事情，全身心地集中在比赛上，作为队长带领着我的国家队前进。
我的状态上佳，这增加了我对比赛的享受。
我可以告诉你的是，不论你是第一次参加世界杯还是第三次参加，不论你是年轻还是年老，世界杯能带给的震撼丝毫都不会衰减。
这将是你足球生涯的顶峰。
我的状态上佳，这增加了我对比赛的享受。
在我们住的酒店里有很多街机，可以帮助球员们打发时间，但说实话，我可不是个游戏大玩家。
你总能发现那些年轻人们在那儿打游戏。
虽然有时候，我也玩一玩，但我更喜欢在空闲的时候看看DVD。
作为队长，总有一些分内之事要做，诸如参加记者招待会等等，它会占用你的时间，但是这是队长的职责。
足球是我激情的源泉，在我一生中足球对我来说意味着太多，并且我非常有幸能够实现很多小时候的梦想。
比如为世界上最伟大的俱乐部踢球，并代表自己的国家队三次参加世界杯，这可真是不可思议。
2006年的世界杯并没有像我们期待的那样进展，我们没能在德国走得更远。
但是对我来说，是最后一次作为如此优秀的一群球员的队长登场。
在四分之一决赛被葡萄牙击败之后，我结束了自己作为英格兰队国家队队长的历程。
当国家队的队长不是一件容易的事情，但我要说的是，我是经过一番深思熟虑之后，才决定放弃队长的袖标的。
我把我的想法告诉我的家人，他们也同意这是一个恰当的时机。
身为国家队的队长，并带领球队参加58场比赛，对我来说，这将是我一声的荣耀，我永远也不会忘记。
现在我已经不是史蒂夫·麦克拉伦国家队名单中的一员。
这让我有些失望，但我相信我仍然是英格兰最顶级的球员。
不久的将来，我期待着一个完满的赛季，在皇家马德里对新任主教练法比奥·卡佩罗的率领下。

## 媒体关注与评论

书评“当我还是个小男孩的时候，我怀揣着成为一名职业球员的梦想，有幸来到了博比·查尔顿的足球学校。
这段经历改变了我的一生……如今，在伦敦的大卫·贝克汉姆足球学校里，孩子们可以尽情享受足球带给他们的乐趣，并得到一流教练的指导。
”
——大卫·贝克汉姆三大体育名嘴韩乔生、段暄、董路联袂超强推荐：读这本书之前，我们知道，贝克汉姆是一个优秀的球员，是个大明星，是个好丈夫和好父亲。
通过这本书，我们了解到他还是一个好的教练。
偶像的力量是无穷的。
相信贝克汉姆教练能够让更多的中国孩子喜欢并热爱上足球这项运动。
——中央电视台《天下足球》主持人 段暄
事实上，大卫·贝克汉姆本身就是一本很耐看的“书”，不论是学踢球还是学做人，我以为你从这本书中都会有所收获，有所感悟。
——资深体育记者、著名节目主持人 董路
不要以为这只是一本足球教科书，那可就大错特错啦！
我敢说：这是我所看到的最新鲜、最与众不同的关于足球训练和儿童心理的书籍。
书中的小贝，就象是一位单膝跪地的心理学家，循循善诱，把自己孩童时代踢足球的心理感受娓娓道来，把职业生涯中许多鲜为人知的故事和大量的珍贵照片一一奉献。
——中央电视台著名体育评论员 韩乔生看点1：超级偶像自传写真：小贝的励志人生2007年，贝克汉姆加盟洛山矶银河队，居家移居美国，与好莱坞大帅哥汤姆·克鲁斯做了邻居，进军演艺界已不再是传闻。
小贝夫妇又一次成为全球媒体的热门话题。
另外，由小贝担纲主演的足球电影三部曲之《梦想成真》已经在英国上映。
体育大片《梦想成真》上演，与此同时，他的同名自传写真书《梦想成真》由接力出版社推出的简体中文版也即将上市。
本书是大卫·贝克汉姆图文写真书。
文字部分由贝克汉姆亲自撰写。
在这本书中，贝克汉姆与读者分享了他多年以来效力于世界顶级俱乐部和英格兰国家队的经验与感触，分享了他的足球技术和知识，分享了他的生活与美好的记忆。
看点2：梦想成真：从伟大的球员到贝克汉姆足球学校“妈妈，我长大以后要当英格兰国家队的队长。
”——《大卫·贝克汉姆：梦想成真》《梦想成真》里也首度曝光了年幼的很有点婴儿肥的贝克汉姆照片。
书中细述了贝克汉姆在幼年时迫不及待地把自己这个远大理想告诉妈妈。
谁能想象这个“童言无忌，大风吹去”的豪言壮语20年后居然变成了现实。
他以一记艳惊四座的“贝氏弧线”扬名天下，他曾经是世界顶级俱乐部曼联、皇马的场上主力，是英格兰国家队的队长。
完美的体格、俊朗的面孔、的时尚，再加上时尚大腕的老婆，使成为体育界和时尚界的双料宠儿。
他的每一款新发型和他的每一个进球一样，能引起媒体足够的关注和小女生的尖叫。
这样一个从小在伦敦公园踢野球的小男孩成长为世界级的足球巨星，一路走来，必定有很多故事。
成为光芒四射的巨星之后，人们更加关注他的一举一动。
他的童年有着怎样的梦想？他的父母怎样一直支持他踢球？
对他的教练弗格森，对和他同样大牌的队友——比如齐达内、亨利、吉格森——他有着怎样的评价？
他那同样话题不断的妻子维多利亚，以及他们3个活蹦乱跳的儿子，他又有着怎样的感激和牵挂？
这样一个以足球为生命的巨星，他球场外的生活是怎样？

他退役之后将有什么样的打算？
……正如贝克汉姆所说:“ 步入足球殿堂能带给孩子们的感觉是奇妙无比的。
” 贝克汉姆的足球学校已经成立,在他的梦想里, 在未来的五年里他将更多地参与学校的日常经营，并尽可能多地在全球创办它的分校。
贝克汉姆坦言,他要建立的并不是单纯的足球学校，孩子们应该学到比足球更多的东西。
对学校而言，重要的是不仅让孩子们在这里展现他们的足球天赋，还要享受这项运动，同时从中学到人生的道理。
不论他们球踢得好不好，从足球中学到的东西将影响他们的人生。
《梦想成真》一书一共分为十个章节,内容分别包括课前准备、控球、创作空间、带球转向、传球、带球突破、防守、助攻、射门和任意球与点球。
以“ 课前准备 ”一章为例，特别邀请到英格兰队和阿森纳队的理疗师加里 · 勒文进行“ 授课 ”，强调“ 科学的热身训练不仅可以让你的身体为剧烈的运动做好准备，而且可以预防反复发作的老伤 ”，并指出要区别对待职业球员的热身运动和队踢球的孩子的热身要求等。
勒文关于“ 热身运动 ”话题的内容细致入微。
但书中更令人惊讶的是，贝克汉姆以多幅照片亲自示范各项需要进行的热身运动，这些动作就分别包括了预备动作、原地拉伸和放松训练等等，态度认真至极，令人钦佩。
至于令全世界惊叹的贝氏任意球技术，贝克汉姆在《梦想成真》书里也毫无保留，悉数传授。
相信这些话题和200余幅精美彩图足够吸引贝克汉姆fans的眼球。
对和年幼的贝克汉姆一样怀揣着远大梦想的读者而言，这也是一本很不错的励志书。
对于喜欢足球的读者来说，本书中诸多由贝克汉姆亲自讲解的足球技术，将使本书成为一本实用性和可操作性强的足球教材！
看点3：三大体育名嘴韩乔生、段暄、董路联袂超强推荐在中文版出版前，接力出版社请中央电视台著名体育评论员韩乔生、《天下足球》主持人段暄、资深体育记者董路看了《梦想成真》的原版书以及该书的译稿。
三位名嘴都对该书赞赏有加。
段暄说：“ 读这本书之前，我们知道，贝克汉姆是一个优秀的球员，是个大明星，是个好丈夫和好父亲。
通过这本书，我们了解到他还是一个好的教练。
偶像的力量是无穷的。
相信贝克汉姆教练能够让更多的中国孩子喜欢并热爱上足球这项运动。
” 董路说：“ 事实上大卫 · 贝克汉姆本身就是一本很耐看的“ 书 ”，不论是学踢球还是学做人，我以为你从中都会有所收获，有所感悟。
”韩老师更是非常认真地写下了一篇评论文字。
我所看到的最新鲜、最与众不同的关于足球训练和儿童心理的书籍 ——韩老师的评论大卫 · 贝克汉姆是用脚说话的大师，他是靠智慧踢球的绿荫场上的天才。
中国球迷们亲切的称呼他“ 小贝 ”，以表示亲密之情。
然而，我想说：朋友，当读完这本《梦想成真》后，你才会发现：他凭借着什么，引发起绿荫场上的一次又一次“ 贝氏弧线 ”号海啸？
又是凭借着什么，将曼联、将英格兰的一次又一次胜利打上了“ 贝氏制造 ”的标记。
不要以为这只是一本足球教科书，那可就大错特错啦！
我敢说：这是我所看到的最新鲜、最与众不同的关于足球训练和儿童心理的书籍。
书中的小贝，就象是一位单膝跪地的心理学家，循循善诱，把自己孩童时代踢足球的心理感受娓娓道来，把职业生涯中许多鲜为人知的故事和大量的珍贵照片一一奉献。
不要以为这本书只是写给对足球才着迷的孩子和他们的父母的，对那些不太懂足球、甚至不喜欢足球的家长们来说，这本书也同样重要，它更象是一本儿童心理学的书籍。
小贝会告诉你，在孩子的不同阶段，采取什么样的方法最能让他们愉悦，最能让他们身心健康的成长。

当然，对于那些热恋中的年轻人或已经做了父母的人们，我相信这本书也同样重要。
这本书会让你了解许多东西：你会明白，小贝为什么能成为军中统帅；你会明白，要成就一番事业，需要一份自信，一份责任，一份始终不虞的忠诚：你更会明白，世界上的任何一位天才，也需要从平凡、从汗水、从勤奋中产生。

## 编辑推荐

《梦想成真》是由体育名嘴韩乔生、段暄、董路联袂推荐。
贝克汉姆邀你一起分享了他多年以来效力于世界顶级俱乐部和英格兰国家队的经验与感触、纵横球场的独门秘笈、他的生活与美好的记忆。
200余幅精美彩色图片，贝帅亲自示范的十堂足球训练课，令球迷、读者大饱眼福。
“妈妈!妈妈!”我揪着母亲的裙子叫她，开始妈妈不理我，我就接着叫，“妈——”终于她低下头，看看到底我有什么大惊小怪的事情，“妈妈，我长大以后要当英格兰队的队长!”年幼的很有点婴儿肥的贝克汉姆迫不及待地把自己这个远大理想告诉妈妈。
谁能想象这个“童言无忌，大风吹去”的豪言壮语二十年后居然变成了现实。
他以一记艳惊四座的“贝氏弧线”扬名天下，他曾经是世界顶级俱乐部曼联、皇马的场上主力，是英格兰队的队长。
完美的体格、俊朗的面孔、无师自通的时尚天分，再加上时尚大腕的老婆，使贝克汉姆早已成为体育界和时尚界的双料宠儿。
这位世界级的足球巨星，他的童年有着怎样的梦想?他的父母怎样一直支持他踢球?对他的教练弗格森，对和他同样大牌的队友——比如齐达内、亨利、吉格斯——他有着怎样的评价?他那位同样话题不断的妻子维多利亚，以及他们三个活蹦乱跳的儿子，他又有着怎样的感激和牵挂?这样一个以足球为生命的巨星，他球场外的生活是怎样的?他退役之后将有什么样的打算?……

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com