



Мужская
лаборатория
Джеймса Мэя

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

James May and Will Maclean

JAMES MAY'S MAN LAB

THE BOOK OF USEFULNESS

*Illustrations by
Simon Ecob and Alex Morris*



HODDER &
STOUGHTON

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

Джеймс Мэй, Уилл Маклин

МУЖСКАЯ ЛАБОРАТОРИЯ

Джеймса Мэя

КНИГА О ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩАХ

Перевод с английского



Москва

2013

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

УДК 64.011.342.5
ББК 37.279
М97

Переводчик Борис Косенков

Мэй Дж.

М97 Мужская лаборатория Джеймса Мэя: Книга о полезных вещах / Джеймс Мэй, Уилл Маклин ; Пер. с англ. — М.: Альпина нон-фикшн, 2013. — 260 с.

ISBN 978-5-91671-238-4

Однажды Джеймс Мэй, вдоволь накатавшись с Джереми Кларксоном в Top Gear, решил модифицировать швейцарский армейский велосипед. Мэй оборудовал его всеми мыслимыми и немыслимыми приспособлениями, начиная от зарядки для телефона и заканчивая центрифугой для сушки салатных листьев. Тюнингованный супервелосипед и есть символ этого «руководства к действию». Книги о том, что могут сделать «золотые» руки настоящего мужчины. Если захочет голова.

Итак, добро пожаловать в Мужскую лабораторию Джеймса Мэя! Туда, где мужчины восстановят свои способности к созидательному ручному труду и заново откроют для себя знания и навыки, которые считали давно утраченными. Здесь, на этой территории, авторы обещают остановить деградацию современного существа мужского пола и сделать из размазни в босоножках и дурацкой тенниске настоящего мужика, хватающего идеи на лету и умеющего подвесить полку, забить пенальти, осчастливить женщину и укротить льва.

УДК 64.011.342.5
ББК 37.279

Ни авторы, ни издатели не несут какой-либо юридической или материальной ответственности за любой вред или ущерб, который явится следствием использования техник, советов и положений, описанных в этой книге.

Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу lib@alpinabook.ru.

© James May, 2011
© Plum Pictures, 2011
Впервые опубликовано Hodder & Stoughton, 2011
© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина нон-фикшн», 2013

ISBN 978-5-91671-238-4 (рус.)
ISBN 978-1-444-73630-4 (англ.)

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

Авторы



Джеймс Мэй — писатель, тележурналист, соведущий передачи Top Gear на канале BBC-2. Ведет еженедельную колонку в *Daily Telegraph*, представлял сериалы на *BBC, ITV, Channel-4* и *Sky*.

Уилл Маклин родился и вырос в Мерсисайде, но сейчас живет в Лондоне. Начал писать очень давно, а профессиональным писателем стал семь лет назад. Создал ряд сценариев для различных телешоу. Любимое мужское занятие — реставрация окон.



Художники-иллюстраторы



Саймон Икоб последние 20 лет работал внештатным карикатуристом, аниматором и иллюстратором. Долгое время успешно сотрудничал с юмористическим журналом *Viz Comic*, где не только публиковал многочисленные рисунки и иллюстрации к различным материалам, но и являлся основным автором комикса «Джек Блэк».

Его юмористические рисунки также появлялись в журналах *Spectacular Spider-Man* и *Cosmic Magazine*. Кроме того, в его творческом багаже иллюстрации к таким книгам для детей, как *The Unbeatable Boys' Book* («Книга для несдающихся мальчишек»), *The Boys' Book of Survival* («Книга для мальчишек о выживании»), *Disgusting Jokes for Kids* («Гадкие шуточки для детей») и целого ряда других.

Алекс Моррис является одним из дизайнеров и создателей бестселлеров *The Framley Examiner* (газета «Фрэмлинский наблюдатель») и *Bollocks to Alton Towers* («Придурки в Элтон Тауэрс»), а также регулярно публикуется в юмористическом журнале *Viz Comic*. Помимо этого он всегда готов устранить утечку воды из крана, наладить пылесос и соорудить садовую беседку. Тем не менее, пытаясь починить заднее колесо велосипеда своей дочери, Моррис ухитрился привести его в полную негодность. Прости, Дейзи!



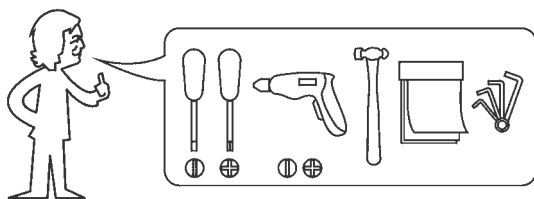


Содержание

Авторы **6** >Художники-иллюстраторы **7**
Предисловие **10** >План мужской лаборатории **14**
Выполнение пенальти **20** >Как сделать
набросок портрета **38** >Ремонтная мастерская:
починка тостера **52** >Инструмент недели:
долото **56** >Скупая мужская мода **64**
Ремонтная мастерская: починка часов **72**
Мимоходом: приготовление превосходного
чая **76** >Инструмент недели: дрель **80**
Как предсказывать погоду **88**
Как преодолеть страх **102** >Ремонтная
мастерская: замена прокладки у крана **116**
Мимоходом: стейк и вино **120** >Инструмент
недели: молоток **124** >Побег из тюрьмы **130**
Улучшения в доме: мини-гольф **148** >Ремонтная
мастерская: замена оконных стекол **152**
Мимоходом: как достать застрявший предмет
из торгового автомата **156** >Инструмент недели:
пила **158** >Улучшения в доме:
домашний сад **164** >Ремонтная мастерская:



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



ремонт проколотой велосипедной шины **172**
Инструмент недели: рубанок **176** >Мимоходом:
подсоединение вилки к проводам **182**
Установка в вашей мастерской
железнодорожной сети **184** >Улучшения
в доме: изготовление монолитной бетонной
столешницы **192** >Увлекательный мир
бетона **196** >Мимоходом: приготовление
сэндвича с рыбными палочками **198**
Как настроить гитару и спеть серенаду
своей возлюбленной **202** >Мимоходом:
как чистить обувь **208** >Соорудите собственный
бар **210** >Мужская лаборатория эпохи
Возрождения **218** Mimoходом:
как собирать сборно-разборную мебель **226**
Сигнальная система для туалетной бумаги **230**
Вертолет-мухолов **234** >Запоминание имен
на вечеринке **240** >Инструмент недели:
последнее слово **248** >Глоссарий **251**
Благодарности **254**



[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua](http://www.kniga.biz.ua)

Предисловие

Вы сейчас взяли в руки книгу о полезных вещах. Мы не утверждаем, что это всеобъемлющий справочник обо всем на свете. Если бы подобный справочник существовал, он был бы невероятно толстым и включал бы детальные руководства по всем вопросам, вплоть до техники игры на терменвоксе и сооружения собственного лунохода.

А этот томик, битком набитый полезными сведениями и инструкциями, скорее, должен познакомить вас с «Музой пользы». Он предназначен для того, чтобы вдохновить вас на овладение навыками искусства или ремесла, которые казались вам недостижимыми, и убедить, что испытывать горячие чувства к долоту вполне естественно.

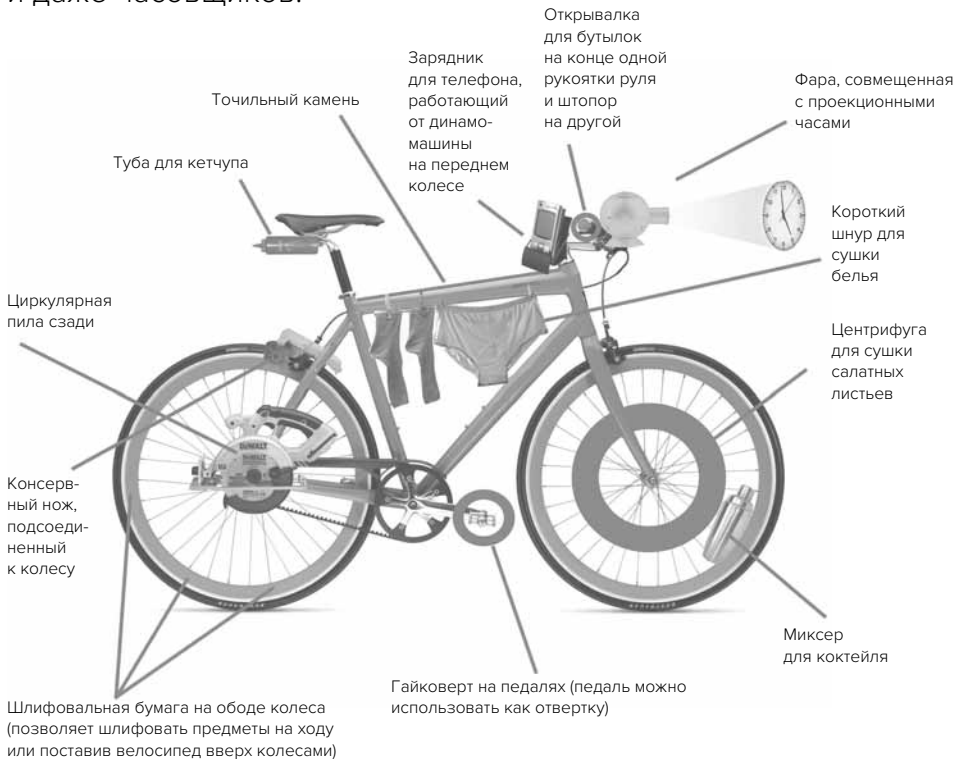
Да, «Мужская лаборатория» именно об этом — о том, что надо обязательно предпринять все усилия для достижения цели, которая кажется достойной. Даже если в конце концов выяснится, что это не так. Дух этой книги, вероятно, лучше всего символизирует наш швейцарский армейский велосипед.

Однажды, когда мы заседали в нашем собственноручно сооруженном домашнем баре, нам вдруг пришло в голову, что велосипед в том виде, который всем известен,



существует с 1885 года. Именно тогда появился Rover Safety Bicycle (безопасный велосипед «Скиталец»), который изобрел и построил Джон Кемп Старли. И с тех пор он, этот байк, лишь высокомерно почивал на лаврах. Разумеется, основная идея была существенно доработана, однако и сейчас велосипед — это только велосипед, и годится он только для того, чтобы кататься на нем туда-сюда.

Интересно, что всего лишь через несколько лет после появления этого новаторского велосипеда еще один настоящий мужчина по имени Карл Эльснер представил первый образец того, что стало широко известно как швейцарский армейский нож. Он успешно присоединил второе лезвие к обычному складному ножу. Впоследствии он и его последователи добавили сюда же консервный нож, штопор, щипцы и много чего еще из того, что мы любим носить в карманах. В наши дни существует умопомрачительное количество разновидностей этого ножа, предназначенных для рыбаков, туристов, спасателей и даже часовщиков.

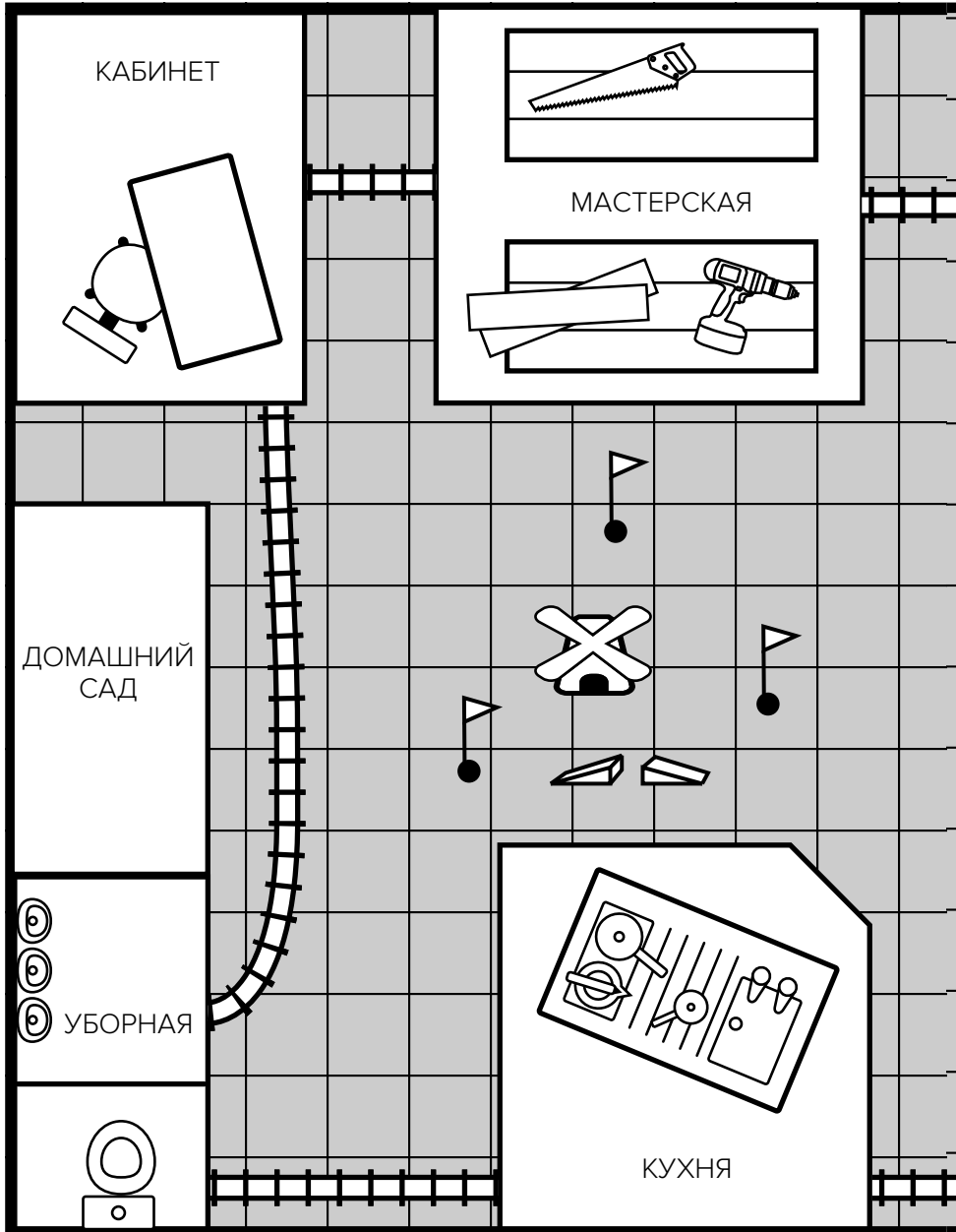


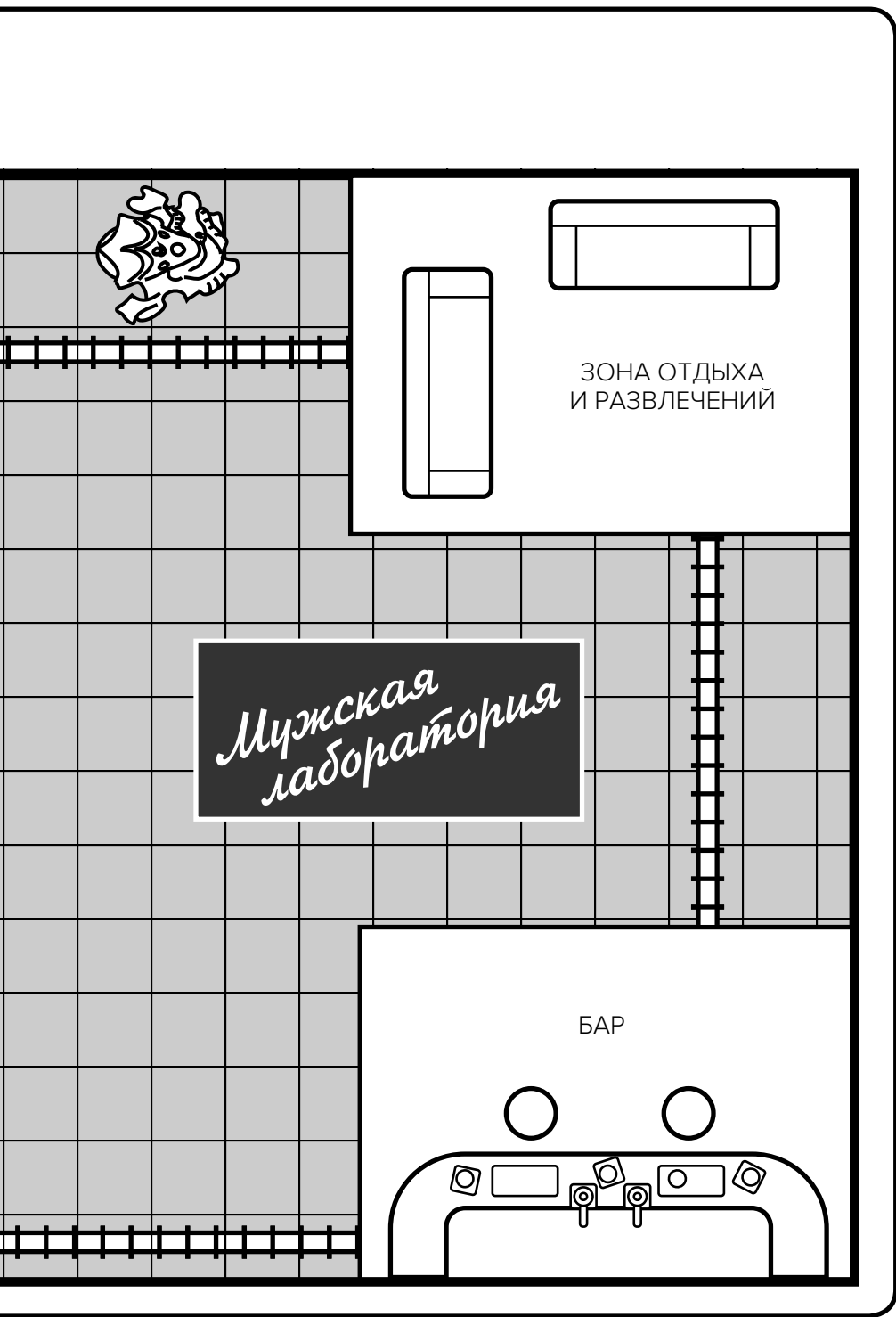
Что ж, мы тоже решили пошевелить мозгами. И вот результат — швейцарский армейский велосипед сельского умельца. Это тот же самый велосипед, но оснащенный оборудованием, которое позволяет его владельцу чистить окна, менять колеса, пропитывать креозотом заборы, точить ножи, чинить другие велосипеды и готовить изысканные фруктово-молочные напитки. Уверены, что эта наша модель послужит образцом для создания других уникальных многоцелевых велобайков.

К сожалению, идея швейцарского армейского велосипеда пришла нам в голову уже после того, как эта книга была подготовлена к печати, и поэтому не отражена на ее страницах. Так что это вступление нельзя назвать в полном смысле полезным. Может быть, в следующем издании появится дополнение о велобайке. А пока еще одна картинка.



План Мужской лаборатории





Д Ж Е Й М С М Э Й

Добро пожаловать в Мужскую лабораторию! Туда, где мужчины восстанавливают свои способности к созидательному ручному труду и заново откроют для себя знания и навыки, которые считали давно утраченными. Навыки вроде того, как вогнать деревянную затычку в боченок эля, и знания вроде того, что это вообще за штука — затычка.

Здесь, на этой территории, мы остановим деградацию современного существа мужского пола. Мы превратим его из пропотевшего, желеобразного размазни в босоножках и дурацкой тенниске в основательного, хватящего знания на лету мужика, который умеет подвесить полку, осчастливить женщину и укротить льва. Но помните — это наша Мужская лаборатория. Ваша может быть совершенно другой. Главное — чтобы в ней царили тот же дух, та же любознательность, та же ненасытная жажда овладения секретами самых разных ремесел.

МАСТЕРСКАЯ

В этом отделанном фанерой помещении для занятий хранится большая часть мужских инструментов, а также бетономешалка. Здесь под рукой все материалы и оборудование, и это очень удобно. Если у вас пока еще нет необходимого комплекта инструментов, ничего страшного. В этой книге вы найдете полные и подробные инструкции, как подобрать все необходимое.

ИНСТРУМЕНТЫ НА СТЕНДЕ

Лучшее свидетельство того, что у меня есть полный набор инструментов и, главное, что я забочусь о них, — это добротный старомодный инструментальный стенд. Там сразу видно и то, что все мои орудия труда должным образом заточены, защищены от порчи и всегда готовы к работе, и то, что этот растяпа Колин позаимствовал гаечный ключ на «10» и забыл вернуть его на место.

ЗОНА ОТДЫХА И РАЗВЛЕЧЕНИЙ

Совершенно необходимые предметы мебели в любом достойном помещении для мужчин — два диванчика у кофейного столика. (Кстати, вопреки советам модных разделов мужских журналов, кофейный столик должен представлять собой всего

лишь лист фанеры на четырех окрашенных подставках.) Здесь же на полках расставлены забавные и зательные безделицы и игрушки. Они предназначены для того, чтобы пробудить творческую мысль и жажду деятельности.

КУХНЯ

Здесь находится кухонный стол с бетонной столешницей. Созданная упорным мужским трудом на основе разработок лучших мозгов нынешней Англии, эта прочная рабочая поверхность предоставляет все, что по современным меркам необходимо для кухонного сливного комплекса. Далее в этой книге вы узнаете, как сделать такой же и у себя в доме.

ЕДИНАЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНАЯ СИСТЕМА

Настоящий источник жизненной силы в системе Мужской лаборатории. Это, наверное, единственная железнодорожная система в Англии, которая еще функционирует нормально, переправляя необходимые вещи туда-сюда, из кухни в кабинет, а также в любую точку между ними. Хотите банан? Но не можете оторваться от дела? Вызовите экспресс Мужской лаборатории. Это настоящее чудо инженерной мысли! Там есть даже

пневматический железнодорожный мост, перекрывающий проход между уборной и остальной территорией здания. Позже мы расскажем об этом детальнее.

БАР

Удрученные деградацией настоящих английских пабов, мы ответили ударом на удар и построили собственный мужской бар — обустроенное своими руками местечко, где всегда в наличии пенный темно-коричневый эль и никогда не звенит «колокольчик последнего заказа». (Честно говоря, у нас даже нет такого колокольчика. Береженого и Бог бережет!) Именно здесь мы расслабляемся после напряженного рабочего дня, посвященного восстановлению рабочих навыков мужского населения нашей планеты. Вряд ли стоит упоминать о том, что в нашей книжнице содержатся всеобъемлющие инструкции по оборудованию вашего собственного бара.

УБОРНАЯ

Это, наверное, единственное подобное место в мире, где установлено устройство, оповещающее о том, что туалетная бумага заканчивается. Повидимому, это футуристическое чудо является величайшим достижением сантехнической мысли после получения Томасом Крэппером патента на поплачковый клапан.

ДОМАШНИЙ САД

Даже после разрушительной ядерной войны мы, скорее всего, не будем испытывать недостатка в кабачках. И это благодаря нашему мужскому домашнему саду, который, имитируя привычную среду обитания, создает оптимальные условия для

круглогодичного роста и созревания всех видов овощей и фруктов. Таким образом, домашнее садоводство больше не является уделом чудаковатых энтузиастов или студентов, пытающихся задарма получить «забойные сигареты».

СТАТУЯ ГАНЕШИ

Ганеша, или Ганapati, — это индийский бог с головой слона, помогающий преодолевать преграды и трудности. По иронии судьбы, каменный Ганеша уже стоял в доме, который мы решили превратить в Мужскую лабораторию. Вытащить эту неподъемную махину затруднительно. Так он и стоит здесь, точно слон в посудной лавке.

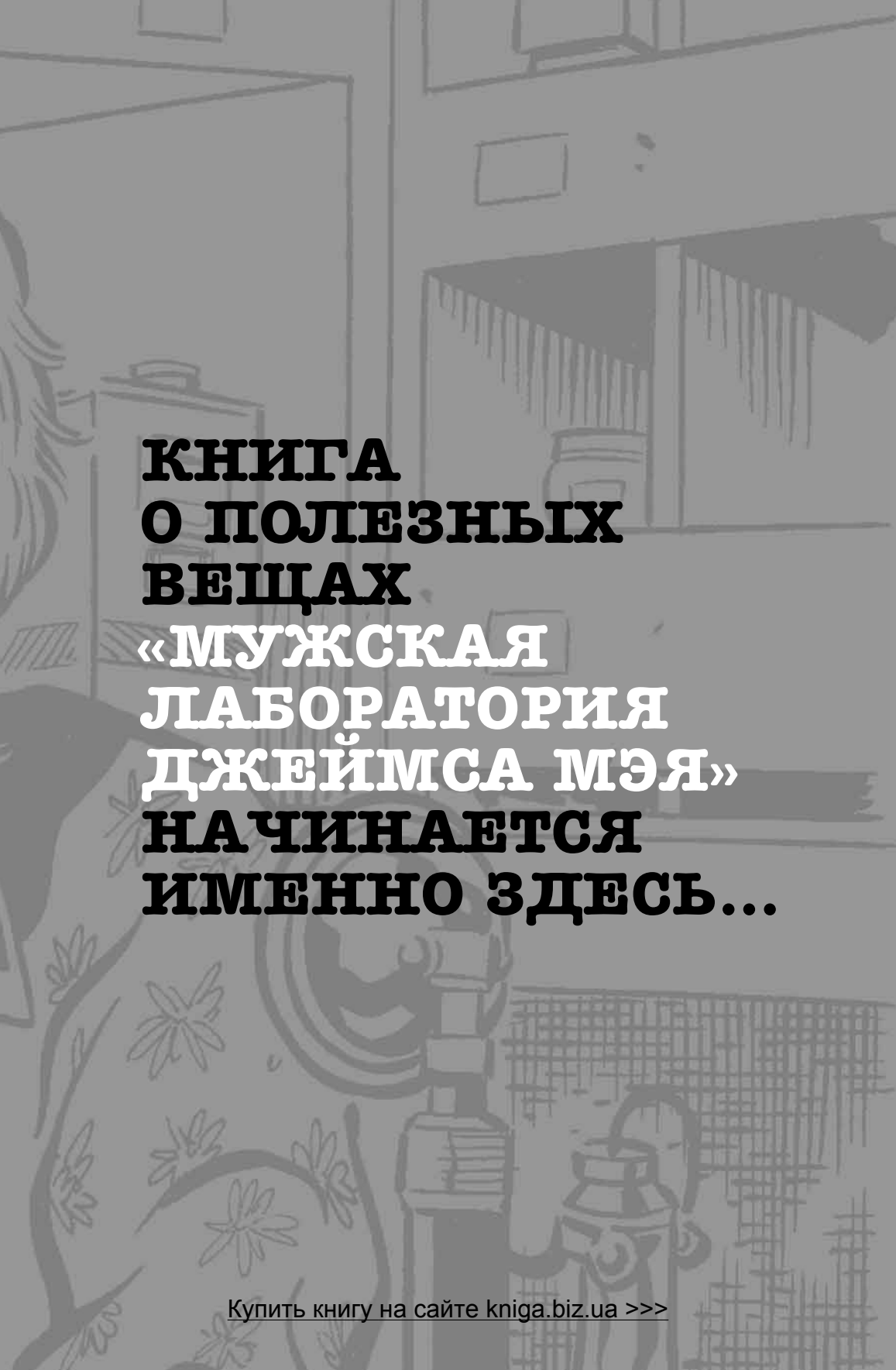
ЛУНКИ ДЛЯ МИНИ-ГОЛЬФА

Но не все же время труд, труд, труд! Если провел утомительный день, загоняя шурупы в стенки, отчего бы не расслабиться, загоняя мячи в лунки? А это вполне возможно, если установить в Мужской лаборатории площадку для мини-гольфа. Тогда, чтобы заняться этим древним, благородным видом спорта, вам уже не потребуется выкладывать свои кровные денежки загребушему парню в киоске на продуваемом всеми ветрами побережье. Делайте первый удар в любое время и получайте в два раза больше удовольствия, чем от обычного гольфа. Да к тому же совершенно бесплатно!

Вот такая она, Мужская лаборатория, наша оперативная база для возрождения ремесленных навыков у современного мужчины. Впрочем, хватит болтовни, давайте воспрянем духом и займемся делом. Итак, первый удар — каким он будет? Ага, я знаю.

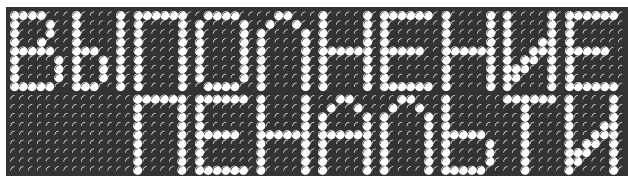


[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)



**КНИГА
О ПОЛЕЗНЫХ
ВЕЩАХ
«МУЖСКАЯ
ЛАБОРАТОРИЯ
ДЖЕЙМСА МЭЯ»
НАЧИНАЕТСЯ
ИМЕННО ЗДЕСЬ...**

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>



Есть ли на свете более сильное оскорбление для английской национальной гордости, чем одиннадцатиметровый штрафной удар? В конце концов, даже «королевский нокаут» постепенно выветривается из памяти, в то время как чувство унижения от пенальти не проходит никогда. Эти три слова — одиннадцатиметровый штрафной удар — вселяют страх в сердце любого нормального англичанина, возрождая позор и ужас чемпионата мира 1990 года. И Евро-96. И ЧМ-98. И европейского первенства — 2004. И мирового чемпионата — 2008*.

На практике почти всегда, когда в игре надо пробить серию пенальти, английская команда может, не дожидаясь результата, отправляться в душевую. И все-таки, неужели это так уж трудно? Я имею в виду, что для этого достаточно всего лишь во славу Господа Бога ударом ноги отправить мяч в ворота. А ведь именно за это (и только за это!) игрокам и платят по пятьдесят штук в неделю.

И я провел расследование.

Пенальти — это подлый способ забить гол.

Пеле

Проблема

Вот голые факты, касающиеся данной проблемы, как я ее понимаю.

Англия доказала, что плохо бьет пенальти. Впрочем, сказать «плохо бьет» — это огромное преувеличение. Если уж говорить напрямик, то бьет ужасно. Отвратительно. Безобразно. Практически, так ужасающе, что с полным правом считается худшей в пробитии пенальти из числа 70 лучших команд, участвующих во всех основных финальных турнирах.

И это голая правда. Ни у одной другой команды нет такой позорной истории: из 7 игр в финале 6 поражений и только одна победа. Никто не может побить этот жалкий мировой рекорд! 14% удачи — если прикинуть, то это даже хуже, чем у Свазиленда или Мальдив. Или, скажем, Бельгии. По сути, олицетворением Англии в этом смысле может стать немый лоботряс средних лет с жиденькими волосами и кривыми ногами, который пинает мячик в мини-футболе. Ну, кто-то вроде меня.

А самое унижительное во всем этом вот что: наши немецкие друзья, словно бы в насмешку, раз за разом демонстрируют, что бить пенальти довольно просто.

* И Евро-2012. — Прим. пер.

Удар навылет (уж простите)

Итак, моя задача проста. Нужно всего лишь разработать, если это возможно, доступный любому дураку способ, который помог бы английской команде пробивать одиннадцатиметровые штрафные удары. И тем самым преодолеть страх перед пенальти. И тем самым помочь сборной выигрывать больше матчей. И тем самым возродить нашу национальную гордость и снова доказать всем, что английский мужик может ходить с высоко поднятой головой. И тем самым открыть новую золотую эру в нашем футболе.

Как я сказал, это просто.

Основные понятия

Цель одиннадцатиметрового штрафного удара, насколько может судить сторонний наблюдатель вроде меня, такова:

1. Пробить мяч мимо вратаря в ворота, забив таким образом гол.
2. Вот и все.



Я дважды перепроверил все известные мне факты и убедился, что ничего не упустил. Нет, похоже, добавить к этому больше нечего.

Однако, вникнув поглубже, я начал понимать, что дело все-таки сложнее, чем мне казалось первоначально. Пожалуй, оно настолько сложно, что человеческий мозг не в силах его постигнуть.

Наука о пенальти

Из-за плохого исполнения пенальти Англия очень много теряет как в финансовом отношении, так и с точки зрения репутации. Поэтому на разработку научной основы одиннадцатиметрового штрафного удара уже ухлопали уйму денег.

Вот пример. На кафедре спортивных технологий Университета Лафборо создали робота-забивалу, который должен учить игроков из плоти и крови, как забивать пенальти. Дэвид, как его называли, способен запустить мяч на 100 метров со скоростью до 100 миль (примерно 160 километров) в час. Более того, он готов лупить так же сногшибательно снова и снова без передыха. Доктор Энди Харленд, владелец Дэвида, слегка

смущаяся, говорит о своем механическом пенальтисте: «Он в своем роде гораздо сноровистее любого игрока. Жаль только, что мозгов у него нет». Но плохо другое: Дэвид, как робот, не может стать полноправным игроком английской сборной. А так как он помогал к тому же разрабатывать футбольный мяч для двух последних чемпионатов мира, то можно утверждать, что никакого содействия нашей команде он не оказал.

Волшебная формула — 1

В 2006 году страну облетело газетное сообщение о том, что добрые дяди в Ливерпульском университете имени Джона Мурса закончили научные исследования искусства пробивания пенальти. Гордясь своими открытиями, они отправили результаты своих изысканий не кому-нибудь, а тогдашнему боссу нашей сборной Свену Горан-Эрикссону. То есть человеку, который кое-что сообщает в забивании голов.

В газетах рассказывалось и о том, как ученые из Университета имени Джона Мурса пришли к своему открытию. Первым делом они просмотрели и проанализировали все пенальти, пробитые англичанами, начиная с 1962 года. Затем они втиснули пробивание пенальти в простенькую формулу:

$$(((X+Y+S)/2) \times ((T+I+2B)/4)) + (V/2) - 1$$

С первого взгляда это похоже на абракадабру. Даже для Уэйна Руни это темный лес. Однако когда вам становится известно, что обозначают все эти буквы, дело слегка проясняется. А именно:

- V** — скорость мяча сразу после удара.
- T** — промежуток времени между установкой мяча на точку и ударом по нему.
- S** — количество шагов при разбеге.
- I** — промежуток времени от начала броска вратаря до удара по мячу.
- Y** — положение мяча относительно земли по вертикали.
- X** — положение мяча относительно центра ворот по горизонтали.
- B** — позиция ноги при ударе.

Газеты, опубликовавшие сообщение, разъясняют, что при использовании этой формулы необходимо проделать следующее.

К **X** (положение мяча относительно центра ворот по вертикали) прибавить **Y** (положение мяча относительно земли по вертикали) и **S** (количество шагов при разбеге) и разделить эту сумму на **2**. Полученный результат умножить на сумму **T** (промежуток времени между установкой мяча на точку и ударом по нему), **I** (промежуток времени от начала броска вратаря до удара по мячу) и удвоенного **B** (позиция ноги при ударе). То, что получилось, разделить на **4**. К данному результату прибавляем **V** (скорость мяча сразу после удара), разделенную на **2**. И, наконец, от полученного числа отнимаем **1**.

И дело в шляпе! Вы забили гол с пенальти. И, по всей вероятности, попутно сдали экзамен по математике.

Главная проблема с этой формулой, разумеется, в том, что вряд ли кто-нибудь, кроме ее разработчиков, вспомнит о ней, готовясь выполнить

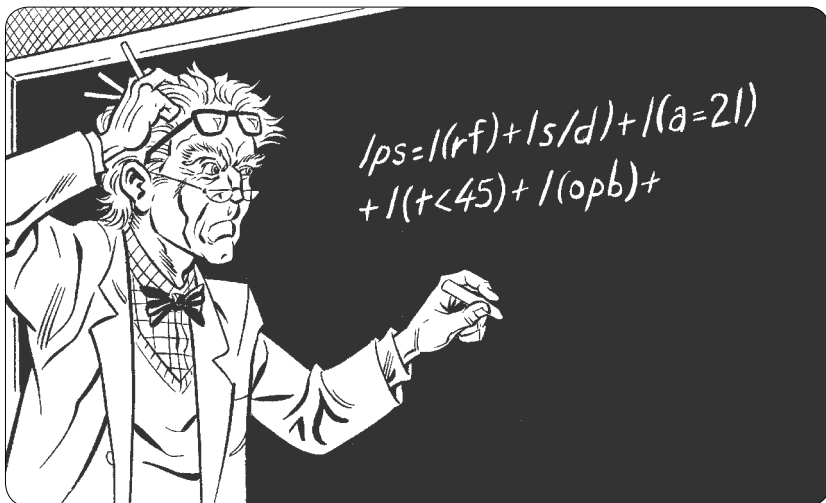
одиннадцатиметровый. Впрочем, возможно, именно ее держал в голове Дэвид Бекхэм, когда пробивал свой печально известный пенальти на Евро-2004.

Между прочим, математически подкованные читатели могут заметить, что приведенная здесь формула, в сущности, никакая не формула. Более того, когда при работе над книгой, которую вы сейчас держите в руках, мы стали проверять газетное сообщение, то обнаружили, что ее происхождение — это тайна, покрытая мраком. Бесчисленные звонки в Ливерпуль, в университет имени Джона Мурса, и все наши розыски не помогли определить местопребывание автора, некоего доктора Дэвида Льюиса. Так что, доктор Льюис, если вы существуете, свяжитесь, пожалуйста, с нами и растолкуйте свою формулу более детально. Ваша страна нуждается в вас! (Если, конечно, вы не валлиец. В этом случае вас, скорее всего, мало интересует судьба английской сборной.)

Открытие

По странному стечению обстоятельств профессор Тим Кейбл, директор Школы по изучению спорта и физической культуры Ливерпульского университета имени Джона Мурса, чье местопребывание мы сумели установить, тоже исследовал пробитие одиннадцатиметровых и сделал ряд полезных открытий. В частности, профессор Кейбл установил, что:

- Идеальная скорость мяча равна 25–29 метрам в секунду, а идеальное количество шагов при разбеге — от четырех до шести. Длинный разбег (10 метров) хуже всего.
- Наилучший угол приближения к мячу составляет 20–30 градусов.
- Наибольшую вероятность гола обеспечивает попадание мяча в точку площади ворот, расположенную на 50 см ниже перекладины и на 50 см левее или правее штанги.



Таким образом, если, совершив четыре или шесть шагов разбега под углом 20–30 градусов, вы ударите мяч так, чтобы он полетел со скоростью 25–29 метров в секунду как раз в точку площади ворот, находящуюся не менее чем в 50 см ниже перекладины и не менее чем в 50 см от левой или правой штанги, то наверняка ЗАБЬЕТЕ пенальти!

Волшебная формула — 2

Нет ничего удивительного в том, что профессор Кейбл оказался не единственным человеком, попытавшимся разработать доступный даже профану способ наверняка забить одиннадцатиметровый и выразить этот способ соответствующей формулой. Ник Морган и группа исследователей в области спорта, работающих для компании «Лукозейд Спорт», проанализировали тысячи забитых пенальти и действия выполнивших эти удары игроков. В результате появилась вот такая длинная, но действительно эффективная формула:

$$lps = \frac{1(rf)+1(s/d)+1(a=21)+1(t<45)}{4} + \frac{1(opb)+1(sru)+1(ns)+1(ib)+1(tlc)}{5}$$

Повторю: выглядит это мудренее, чем есть на самом деле. Скажем, *lps* в левой части — это всего лишь аббревиатура английского словосочетания *likely penalty success*, то есть вероятность гола при пенальти. Правая часть уравнения разделена на две части. Первая оценивает все характеристики игрока, а вторая — все характеристики удара. Результат определяет вероятность забить гол конкретно для вас.

Таким образом, вы можете выяснить, какова у вас вероятность забить пенальти, разделив уравнение на составляющие его части и ответив «да» или «нет» на серию вопросов.

Давайте так и сделаем.

Какова у вас вероятность забить гол с пенальти?

У вас бьющая нога правая? (rf)

Да: 1. Нет: 0.

(Это важно, так как правши забивают 71% выполняемых пенальти, тогда как левши только 52%.)

Вы нападающий или защитник? (s/d)

Нападающий: 1. Защитник: 0.

(Защитники промахиваются чаще, чем нападающие. Если в цифрах, то атакующие игроки успешно выполняют 83,1% своих штрафных, полузащитники — 79,6% и защитники — всего лишь каких-то 73,6%.)

Вам 21 год или меньше? (a=21)

Да: 1. Нет: 0.

(Более молодые пенальтисты добиваются успеха чаще, чем их старшие товарищи. Игроки 22 лет и моложе успешно выполняют 85,2% одиннадцатиметровых, те, кому от 23 до 28, — 77,6% и, наконец, те, кому больше 29 лет, — 78,1%.)

Вы находитесь на поле меньше 45 минут? (t<45)

Да: 1. Нет: 0.

(Чем меньше вы устали, тем больше у вас шансов.)

Это все, что относится к игроку. Теперь перейдем к технике.

Вы начинаете разбег из-за пределов штрафной площадки? (orb)

Да: 1. Нет: 0.

Вы разбегаетесь медленно? (sru)

Да: 1. Нет: 0.

(Медленный, размеренный разбег повышает шансы на успех.)

Вы пробиваете мимо вратаря в левую часть ворот? (ns)

Да: 1. Нет: 0.

(Для игрока, бьющего правой ногой, это самый естественный способ удара.)

Вы бьете щечкой (то есть внутренней стороной стопы)? (ib)

Да: 1. Нет: 0.

И наконец:

Вы бьете в верхний левый угол? (tlc)

Да: 1. Нет: 0.

Теперь разделите сумму очков игрока на четыре, а сумму очков за технику — на пять. Сложите полученные результаты и разделите на два. Умножьте это число на 100 — и это будет ваш процент вероятности успешного выполнения пенальти. Все просто!

Вооруженные результатами двух описанных исследований, мы теперь можем добиться реального прогресса в выполнении результативных пенальти. Беда в том, что на пробивание штрафных оказывают влияние и такие факторы, которые никакая математика учесть не в состоянии. Это и груз ответственности, и болельщики... И, конечно, вратарь соперника.

СОВЕТ: Не пытайтесь пережить вратаря. Это лишь сбивает с ритма и увеличивает вероятность неудачи.

Психологическая война

В футболе все усложняет присутствие другой команды.

Жан-Поль Сартр

Разумеется, если бы загвоздка заключалась только в формуле, пробить пенальти было бы проще простого. Однако вы не единственный участник этого ритуала. Нет, сэр! Вам нужно пустить мяч мимо вратаря, который постарается вылезти вон из кожи, чтобы помешать вам. Он наверняка будет сбивать вас с толку, прикидываться дурачком или приплясывать, точно у него недержание мочи. Но и этого мало. Если вы демонстрируете свое умение выполнять одиннадцатиметровый там, где это действительно важно для всей страны, скажем, на стадионе «Уэмбли», то, несомненно, за вами будет следить огромное скопление людей, которые не желают вашего успеха и не стесняются открыто выражать свое мнение.

СОВЕТ: Постарайтесь оценить бросок вратаря. Выждите, пока он начнет движение (обычно за целых 0,31–0,4 миллисекунды до удара по мячу). Но не ждите слишком долго. Если промедлите больше 0,41 миллисекунды, вероятность успеха снизится вдвое.

Итак, на вашу психику воздействуют болельщики, вратарь и даже ожидающие результата товарищи по команде. По мнению спортивных психологов, лучший способ справиться с этим давлением — просто отключиться от всего этого. Что ж, советовать-то легко!.. Впрочем, некоторые эксперты считают, что излишняя самоуверенность, напротив, увеличивает риск неудачи, и подчеркивают, что важно не заикливаться на выполняемом ударе.

Трезвость и сосредоточенность — эти ключевые качества помогут вам сохранить спокойствие и успешно выполнить одиннадцатиметровый штрафной удар.

СОВЕТ: Ведущие тренеры рекомендуют в подобных ситуациях использовать так называемое позитивное представление. Попробуйте представить себе, куда полетит мяч и где он без задержек окажется. Отработайте этот навык на тренировках так, чтобы выполнять его в игре инстинктивно, не задумываясь.

Выполнение пенальти: раз и навсегда

Каждый удар по мячу должен иметь смысл.

Дэвид Бекхэм

На основе методик, разработанных величайшими спортивными умами, и с учетом многолетнего горького опыта Мужская лаборатория подготовила исчерпывающее руководство по выполнению пенальти. Оно включает десять шагов, которые очень легко запомнить.

1. ПРАВИЛЬНО СТАВЬТЕ МЯЧ

Всегда делайте это сами. Поверните мяч назад на 30 градусов, чтобы он чуть приподнялся над землей. Если вы хотя бы слегка зацепите поле при ударе, это снизит ваши шансы на успех. Не торопитесь. Исследования свидетельствуют, что чаще забивают те игроки, которые дольше устанавливают мяч на точку. Хотя и тянуть до бесконечности с этим не стоит.



Д Ж Е Й М С М Э Й

2. ПРАВИЛЬНО РАЗБЕГАЙТЕСЬ

Помните, что лучший вариант — 4–6 шагов. Если вы увеличите разбег, то вратарю будет легче разгадать ваш замысел. Если разбег окажется короче, то удару не хватит силы, чтобы вколотить мяч в ворота.

СОВЕТ: Цельтесь в ворота рядом с одной из стоек, под самую перекладину или, наоборот, над самой землей. Средняя высота полета мяча дает вратарю наибольшие шансы на успех.

3. СТАВЬТЕ ОПОРНУЮ НОГУ ТВЕРДО И ПРАВИЛЬНО

Ключевой момент при ударе — постановка опорной ноги. Колено бьющей ноги должно оказаться точно над мячом. Тогда вы получите наилучшую возможность произвести удар точно в цель. Это еще один момент, который следует отрабатывать на тренировке, добиваясь полного автоматизма.



4. ДУМАЙТЕ, КАК ПРОИЗВЕСТИ УДАР

Сила и точность — это разные вещи, которые зависят от разных частей ноги. Так что хорошенько подумайте, как вы собираетесь произвести удар. И помните: скорость выше 30 метров в секунду увеличивает риск промаха из-за потери точности.

5. РЕШАЙТЕ, КУДА НАНЕСТИ УДАР, ЗАДОЛГО ДО НАЧАЛА РАЗБЕГА

См. также Шаг 9 (маскируйте положение корпуса).

6. ВЫВОДИТЕ ВРАТАРЯ ИЗ РАВНОВЕСИЯ

Постарайтесь показать вратарю, что не боитесь его и не поддаетесь на его дурацкие уловки. Вид у вас должен быть спокойный и уверенный. Не поддавайтесь искушению обмануть голкипера: это лишь уменьшит ваши шансы на успех и может обернуться неудачей. Исследователи из Эксетерского университета сделали вывод, что у игроков, которые не обращают внимания на вратаря и сосредотачиваются на том, куда направить мяч, точность удара выше. (Кстати, неужели университеты только тем и занимаются, что изучают выполнение пенальти?)

7. ЗАДУМЫВАЙТЕСЬ (НА МГНОВЕНЬЕ) ПЕРЕД УДАРОМ

Исследования показали, что игроки, которые выполняют удар менее чем через 200 миллисекунд после свистка, забивают в среднем в 57% случаев. А вот у тех, кто пробивает через секунду или больше, этот показатель составляет в среднем более 80%. Вывод ясен: не реагируйте на свисток судьи, как собака Павлова. Сначала подумайте, а уж потом бейте.

8. НАГЛЯДНО ПРЕДСТАВЛЯЙТЕ ПОЛЕТ МЯЧА

Позитивный настрой и четкое понимание, чего вы стремитесь добиться, — вот залог успешного выполнения пенальти. Неуверенность практически лишает вас шансов на достижение цели. Выбросьте из головы мысли о неудаче, думайте только об успехе. Ваше отношение — это целевая система, которая поможет вам попасть в сетку, даже когда на карту поставлено очень многое.





СОВЕТ: Слишком длительная задержка с выполнением одиннадцатиметрового (от 4 до 12 секунд после установки мяча на точку) увеличивает психологическую нагрузку, а значит, и вероятность промаха. Результативные пенальти обычно выполняются в пределах 3 секунд.

9. МАСКИРУЙТЕ ПОЛОЖЕНИЕ КОРПУСА

То, как располагается ваш корпус при пенальти, с головой выдает вратарю ваши намерения. Например, если для равновесия вы поднимаете левую руку перед ударом правой ногой, это показывает, что мяч пойдет вправо. И наоборот. Короче говоря, следите за тем, что ваше тело сообщает вратарю при пробитии пенальти.

10. ПРАКТИКА — ПУТЬ К СОВЕРШЕНСТВУ

Кое-кто считает, что можно практиковаться в чем угодно, но к успешному выполнению серии пенальти это не относится. Мол, подобные случаи уникальны и оставляют очень глубокий след в памяти. Такие люди ошибаются, и статистические данные это подтверждают.