

**KOBE
BRYANT**

**MENTALNOŚĆ
MAMBY**

JAK ZWYCIĘZAĆ

WSTĘP: PHIL JACKSON

ZDJĘCIA: ANDREW D. BERNSTEIN

SON
#ZAKRZYKNIJ
SWOJE GŁOSY









KOBE BRYANT

MENTALNOŚĆ MAMBY

JAK ZWYCIĘŻAĆ

TŁUMACZENIE: MICHAŁ RUTKOWSKI

PRZEDMOWA: PAU GASOL

WSTĘP: PHIL JACKSON

ZDJĘCIA I POSŁOWIE: ANDREW D. BERNSTEIN

KRAKÓW 2019

Pamiętam, jak byłem dzieciakiem i dostałem swoją pierwszą prawdziwą piłkę do kosza.

Uwielbiałem ją dotykać i czuć ją w dłoniach. Nawet nią nie kosiowałem, w ogóle jej nie używałem, bo bałem się, że zniszczę jej ziarnistą skórzaną fakturę albo jej idealne wyślōbienia. Nie chciałem zniszczyć tego uczucia. Uwielbiałem też jej dźwięk – stuk, stuk, stuk – kiedy odbijała się od parkietu. Jej świeżość i przejrzystość. Jej przewidywalność. Dźwięk życia i światła. To właśnie sprawiło, że pokochałem tę piłkę i grę w koszykówkę. To podstawa całego mojego rzemiosła. Dzięki temu przeszedłem przez to wszystko, zniosłem cały wysiłek, który włożyłem w swoją karierę. Wszystko miało swoje źródło w tym „stuk, stuk, stuk”, w którym zakochałem się jeszcze jako dziecko.



Dedykuję tę książkę kolejnemu pokoleniu sportowców. Życzę Wam, żebyście odnaleźli siłę w próbie zrozumienia ścieżki, którą inni przeszli po to, abyście mogli stworzyć swoją własną drogę.

No i pamiętajcie, żeby ta wasza była lepsza.

KB

Dla mojej rodziny, dziękuję Wam za miłość, za wsparcie, za cierpliwość.

ADB

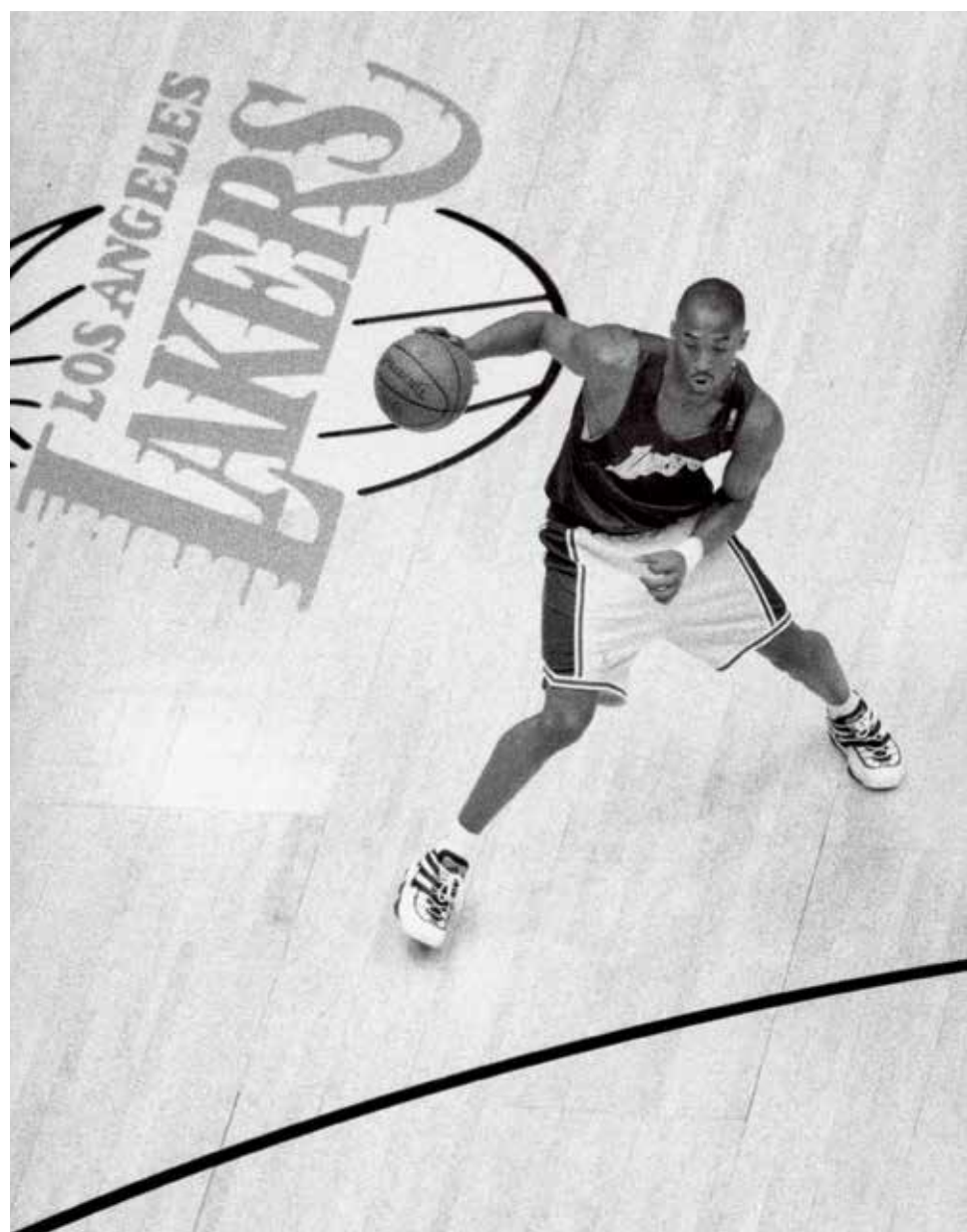
PODZIĘKOWANIA

Nie byłoby mojej historii, całej tej kariery i poświęcenia bez mojej żony Vanessy. Dziękuję Ci za partnerstwo, za cierpliwość i za to, że miałaś równie waleczną duszę, jak moja. Byłaś, jesteś i na zawsze będziesz moim kolegą z drużyny. Natalia, Gianna i Bianka – mam nadzieję, że znajdziecie w tej książce inspirację do zbudowania swojej własnej Mentalności. Każda z Was jest ponad wszystko moją dumą i radością mojego życia. Dziękuję wybitnemu fotografowi Andy'emu Bernsteinowi, członkowi Galerii Sław w swojej profesji, który przez tyle lat doskonalił swoją pracę z aparatem fotograficznym i dziś nie ma sobie równych w swoim zawodzie. Jeden fotograf, jeden sportowiec, jedna drużyna, dwadzieścia lat – bez twojej pracy nie byłoby tej historii. Tzvi Twersky, który spędziłeś niezliczone godziny, pomagając mi doskonalić rzemiosło doboru odpowiednich słów, żeby wyrazić i zdefiniować Mentalność Mamby – dziękuję Ci za to, że pomagasz mi uczyć procesu i rzemiosła kolejne pokolenie. Pau i Phil – obaj motywowaliście mnie, żebym był najlepszą z możliwych wersji samego siebie. Mam nadzieję, że Wasze słowa pomogą mi uczyć przyszłych sportowców, jak mogą stać się lepszą wersją siebie samych – w czymkolwiek, o czym dziś marzą. Specjalne podziękowania dla Roba Pelinki z Los Angeles Lakers, Jaya Mandela i Josha Pyatta z WME, Charlesa Melchera i Chrisa Steighnera z Melcher Media, Darina Franka ze Sloane, Offer, Weber and Dern, LLP oraz dla ekipy z Kobe Inc.: Molly Carter, Rita Costea, Matta Matkova i Jaya Wadkinsa

KB

Dziękuję Kobemu za zaufanie i za radość, jaką dało dokumentowanie dwudziestu wspaniałych lat jego kariery. Dziękuję również Joemu Amatiemu i Davidowi Denenbergowi z NBA Photos, Carminowi Romanellemu z Getty Images, Kelly Ryan i Gailowi Bucklandowi.

ADB



Strona 1: Festiwal Wsadów podczas Weekendu Gwiazd, 8 lutego 1997 roku

Strony 2–3: GOLDEN STATE WARRIORS, 7 października 2001 roku, mecz wyjazdowy

Strony 4–5: MIAMI HEAT, 17 stycznia 2013 roku

Strona 9: Trening, 1996 rok, Hawaje

Strona 11: Trening, 1996 rok, Los Angeles

Kobe Bryant. The Mamba Mentality. How I Play

Text copyright © 2018 by Kobe Inc.

Photographs and Afterword copyright © 2018 by Andrew D. Bernstein / NBAE via Getty Images

Copyright © for the Polish edition by Wydawnictwo SQN 2019

Copyright © for the translation by Michał Rutkowski 2019

Cover and interior design by Nick Steinhardt, Smog Design, Inc.

Redakcja – Piotr Królak

Korekta – Maciej Cierniewski

Skład – Joanna Pelc

Adaptacja okładki – Paweł Szczepanik / BookOne.pl

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

Książka ani żadna jej część nie może być przedrukowywana ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana czy powielana mechanicznie, fotooptycznie, zapisywana elektronicznie lub magnetycznie, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy.

Wydanie I, Kraków 2019

ISBN: 9788381295185



Wydawnictwo SQN pragnie podziękować wszystkim, którzy wnieśli swój czas, energię i zaangażowanie w wydanie *Kobe Bryant. Mentalność Mamby. Jak zwyciężać*:

PRODUKCJA: Kamil Misiek, Joanna Pelc, Joanna Mika, Dagmara Kolasa

DESIGN I GRAFIKA: Paweł Szczepanik, Marcin Karaś, Agnieszka Jednaka

PROMOCJA: Piotr Stokłosa, Łukasz Próchno, Gabriela Matlak, Aldona Liszka, Szymon Gagattek

SPRZEDAŻ: Tomasz Nowiński, Patrycja Talaga, Karolina Żak

E-COMMERCE: Tomasz Wójcik, Szymon Hagno, Łukasz Szreniawa, Marta Tabiś

ADMINISTRACJA I FINANSE: Klaudia Sater, Monika Płuska, Honorata Nicpoń, Ewa Bieś

ZARZĄD: Przemysław Romański, Łukasz Kuśnierz, Michał Rędziaś

www.wsqn.pl

www.sqnstore.pl

www.labotiga.pl

15

PRZEDMOWA: PAU GASOL

19

WSTĘP: PHIL JACKSON

24

PROCES

103

RZEMIOSŁO

SPIS TREŚCI

210

STATYSTYKI

212

CHRONOLOGIA

216

POSŁOWIE: ANDREW D. BERNSTEIN



W LUTYM 2008 ROKU MOJE ŻYCIE SIĘ ZMieniŁO

Był to kluczowy moment nie tylko mojej kariery koszykarskiej, ale również życia poza parkietem. Moje ścieżki przecięły się wtedy z jednym z najlepszych zawodników w historii mojej ukochanej dyscypliny sportu. Już kilka godzin po tym, jak zostałem poinformowany, że oddano mnie z Memphis Grizzlies do Los Angeles Lakers, byłem w samolocie do Los Angeles, które stanowiło totalne przeciwieństwo Memphis. Następnego ranka musiałem przejść przez obowiązkowe testy medyczne, żeby transfer mógł zostać sfinalizowany. Lakers grali na wyjeździe, a ja nie mogłem się doczekać, kiedy dołączę do nowych kolegów z drużyny. Gdy tylko badania dobiegły końca, wsiałem więc do kolejnego samolotu na drugi koniec Ameryki, tym razem do Waszyngtonu. Rano zadzwonił do mnie Kobe i poprosił o spotkanie w hotelu Ritz Carlton, kiedy tylko tam dojadę. Gdy w końcu dotarłem do pokoju hotelowego, była pierwsza w nocy. Niedługo potem usłyszałem, że ktoś puka do moich drzwi. W progu stanął Kobe. To była niesamowita demonstracja tego, jak zachowuje się prawdziwy przywódca, a nasze spo-

tkanie od razu wywarło na mnie ogromny wpływ. Przekaz był jasny: nie tracimy czasu, to jest ta chwila, tu i teraz, walczymy o mistrzostwo. Jego sposób myślenia nie budził żadnych wątpliwości – liczy się tylko zwycięstwo.

Jedną z wartości, która sprawiła, że Kobe osiągnął takie sukcesy i w przyszłości też będzie je odnosił, było przywiązanie do detali. Zawsze mówił nam tak: jeśli chcesz być lepszym koszykarzem, to musisz pracować, pracować i jeszcze więcej pracować. Jego koszykarskie analizy znajdowały się na zupełnie innym poziomie. Sam także jestem typem zawodnika, który analizuje mnóstwo filmów meczowych, lubię oglądać ostatnie spotkania swoich rywali, żeby zorientować się, jak spisują się teraz, kiedy mamy się z nimi zmierzyć, ale Kobe szedł jeszcze o kilka kroków dalej. Pamiętam to tak, jakby wydarzyło się wczoraj: byliśmy w Bostonie podczas Finałów w 2010 roku, kiedy dostałem od niego SMS-a. Zaprosił mnie do swojego pokoju, bo chciał mi pokazać kilka filmów z tego, jak Celtowie bronią przeciwko pick-and-rollom i jak powinniśmy ich wobec tego atakować w kolej-

nym meczu. Jestem przekonany, że ten poziom szczegółowości, zarówno w przygotowaniach fizycznych, jak i w podejściu analitycznym, był kluczowym powodem, dla którego Kobe zdobył tyle tytułów mistrzowskich i osiągnął wiele innych indywidualnych sukcesów.

W ciągu całej kariery nigdy nie spotkałem zawodnika, który byłby tak oddany temu, żeby stać się najlepszym. Jego poświęcenia nie da się porównać z niczym. Nie mam żadnych wątpliwości co do tego, że pracował najciężej ze wszystkich kolegów, z którymi grałem. Kobe wiedział, że aby być najwybitniejszym, potrzebne jest podejście odmienne od wszystkich innych. Pamiętam, jak któregoś razu zebraliśmy się całą drużyną na coroczną kolację tuż przed rozpoczęciem play-offów. Siedziałem obok niego, a kiedy już kończyliśmy i szykowaliśmy się do wyjścia, powiedział, że wybiera się do hali, żeby potrenować. I choć miałem świadomość tego, jak wiele czasu spędza na dodatkowych treningach poza standardowymi godzinami, to i tak zawsze szokowało mnie to, jaki potrafił być zdyscyplinowany, nawet w takich luźnych okolicznościach. Kiedy wszyscy uznawali, że przyszła pora, by położyć się spać, jemu umysł podpowiadał, że nadszedł czas, by znowu wyprzedzić konkurencję.

Przez te wszystkie lata mnóstwo ludzi zastanawiało się nad tym, jak trudna musiała być gra w jednej drużynie z Kobem. Ale w rzeczywistości wcale tak nie było. Musiałeś tylko zrozumieć, skąd przycho-

dzi, jaki jest i jak strasznie pragnie wygrać. Prowokował zawodników i trenerów, bo chciał, żeby ich postawa dorównywała jego intensywności, poświęceniu, chciał, żeby każdego dnia dawali z siebie wszystko, nie tylko podczas meczów, ale również na treningach. Kobe zawsze cię testował, sprawdzał, jak bardzo ci zależy i czy może liczyć na to, że będziesz gotów go wesprzeć w pogoni za zwycięstwem. Proste. Zawsze będę mu wdzięczny. Sprawiał, że stałem się lepszym koszykarzem, ale też silniejszym człowiekiem. Czas, który razem spędziliśmy, był bezcenny.

Jestem najstarszy z naszego rodzeństwa i zawsze staram się być wzorem dla dwóch młodszych braci. Rzucac im wyzwania, kiedy czuję, że powinienem, i chwalić ich, gdy na to zasługują. Kobe był dla mnie prawie jak starszy brat. Nigdy nie wahał się mówić mi wszystkiego prosto z mostu, nigdy nie owijał w bawełnę, a po drodze mobilizował mnie do tego, żebym zawsze dawał z siebie wszystko to, co najlepsze. Dzięki odniesionym wspólnie sukcesom, ale przede wszystkim dzięki tym chwilom, w których było trudno, nasza więź stała się silniejsza i zawsze mogliśmy na sobie polegać. Jak bracia.

Cieszcie się tą wspaniałą książką, w której znajdziecie odzwierciedlenie wszystkiego, czym się właśnie z wami podzieliłem. Poznacie przymioty zadziwiającego człowieka. Nie mam żadnych wątpliwości, że ta lektura będzie dla was inspiracją.

Z pewnością pozwoli ci ona lepiej zrozumieć drobiazgowość i oddanie, z jakimi Kobe Bryant podchodził do koszykówki. Mieć talent to jedno, ale jeszcze ważniejsze jest pragnąć uczyć się koszykarskich niuansów. James Naismith miał kiedyś powiedzieć: „w koszykówkę łatwo się gra,

ale trudno jest osiągnąć w niej mistrzostwo”. Tutaj otrzymacie wgląd do umysłu kogoś, kto to mistrzostwo osiągnął. Połączenie wyjątkowych zdjęć Andy’ego Bernsteina z przemyśleniami Kobego może uczynić cię lepszym koszykarzem, jeśli tylko tego zapragniesz.

PAU GASOL

kolega z drużyny
w latach 2007–2008, 2008–2014



UWAGA: JEŚLI ZAMIERZASZ ZAINWESTOWAĆ CZAS W PRZECZYTANIE TEJ KSIĄŻKI, PRZYGOTUJ SIĘ NA KOSZYKARSKĄ PRZYGODĘ NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

Kobe przyszedł do NBA z żądzą zwycięstwa i talentem, które pozwoliły mu stać się jednym z najlepszych koszykarzy w historii. Osiągnął ten cel dzięki swojemu oddaniu i wytrwałości. Szansa na grę w Lakers, legendarnej drużynie, dała mu publikę i właściwą scenę, ale poziom sukcesów, które osiągnął, zawdzięcza przede wszystkim sobie.

Po raz pierwszy spotkałem Kobego w hotelu Hilton w Beverly Hills w 1999 roku, w dniu, w którym formalnie ogłoszono, że zostanę trenerem Lakers. Siedzieliśmy w apartamencie, zanim zszedłem na dół do sali balowej, gdzie miałem się spotkać z dziennikarzami. Kobe chciał mnie zapewnić, jak bardzo jest szczęśliwy, że będzie miał okazję pograć w systemie ofensywy trójkątów – i chciał pokazać, jak wiele wie na ten temat. Już wtedy był „pilnym adeptem gry w koszy-

kówkę” i studiował różne warianty ofensywne. Cały on – 20-latek, który brzmiał tak, jakby grał zawodowo w koszykówkę przynajmniej od dziesięciu lat. Ofensywa trójkątów jest ze swej natury ograniczająca i wymaga dyscypliny. Nie ma tu zbyt wiele miejsca na improwizację. To zaplanowany i zaprogramowany sposób gry. Prowadzisz piłkę pod kosz rywala, szukasz okazji do oddania szybkiego rzutu, a jeśli się nie udaje, budujesz trójkąt, patrzysz, jak zareaguje na to obrona rywali, atakujesz ich słabości i wykorzystujesz swoje atuty. Moi dwaj synowie, bliźniaki, są tylko o rok młodszy od Kobego, więc miałem wtedy całkiem dobre wyobrażenie na temat młodych ludzi i tego, jak potrafią się koncentrować na powierzonych im zadaniach. Miałem też zaszczyt trenować wcześniej w Chicago Bulls kilku zawodników, którzy deklaro-

wali to samo, co Kobe. Ale on, choć był przecież jeszcze bardzo młody, dotrzymał słowa – rzeczywiście był pilnym adeptem gry w koszykówkę.

Tak się złożyło, że już w pierwszym meczu przedsezonowym Kobe złamał kość nadgarstka i musiał przez to opuścić pierwszych 14 spotkań. Udało nam się zaliczyć bez niego całkiem dobry początek sezonu i obawiałem się, że może będzie potrzebował trochę czasu, zanim wpasuje się w drużynę. Ale okazało się, że nie sprawiło to żadnych problemów. Priorytetem dla niego było utrzymanie zwycięskiej passy drużyny. I tak właśnie się stało.

Jakiś miesiąc po jego powrocie do gry zadzwonił do mnie Jerry West. Chciał zrelacjonować mi treść rozmowy, którą z nim przeprowadził. Kobe zadzwonił do niego, żeby zapytać, w jaki sposób udawało mu się w latach 60. wraz z kolegą z drużyny, Elginem Baylorem, zdobywać po ponad 30 punktów na mecz. Kiedy Jerry zaczął go podpytywać, Kobe przyznał, że martwi się tym, że nie będzie w stanie zdobywać wystarczająco dużo punktów, by móc stać się „jednym z najlepszych koszykarzy NBA”. Zaniepokoiło mnie to, bo jako trener nie zamierzałem się przejmować tym, ile punktów zdobywa dany zawodnik – interesował mnie jedynie końcowy rezultat na tablicy wyników. Ale Kobe już wtedy wiedział, na co go stać, i czuł, że nasz system może go ograniczać. Taki konflikt interesów zwiastował potencjalne kłopoty.

Oczywiście jego determinacja miała swoje podstawy – ostatecznie zdobył w trakcie swojej kariery 33 643 punkty, więcej od Michaela Jordana, a mniej tylko od Karla Malone’a i Kareema Abdul-Jabbara.

W tym pierwszym sezonie Kobe grał razem z Ronem Harperem w systemie z dwoma obrońcami. Ich zadaniem było „nakrywanie do stołu” – mieli rozpoznawać, kiedy kończy się kontratak, kiedy trzeba przejść do ataku pozycyjnego i przełączyć się na trójkąty. Naturalnie zawsze istniała też pokusa wykraczania poza granice trójkątów i Kobemu zdarzało się działać wbrew uzgodnionym zasadom. Nie trzymał się planu, bo chciał stworzyć okazję dla siebie, a to psuło naszą płynność w ataku. Musiałem więc nieraz prowadzić z nim rozmowy o tym, że sam meczu nie wygra. Pokazywałem mu też filmy koncentrujące się na tych umiejętnościach, które sprawiają, że obrońca dobrze rozgrywa piłkę. Z perspektywy czasu muszę powiedzieć, że Kobe był w stosunku do mnie cierpliwy, podobnie jak ja wobec niego. Tolerowaliśmy się nawzajem, dzięki czemu zrozumiał, jak zdyscyplinowaną drużyną musimy się stać, żeby zdobyć mistrzowski tytuł, którego tak pragnęliśmy. I choć Kobe uwielbiał zdobywać punkty, to zazwyczaj wiedział, albo wyczuwał, co w danej chwili jest właściwe dla drużyny.

W dwóch ostatnich sezonach Lakers byli panną na wydaniu – wygrywali mnóstwo meczów, ale odpadali z play-offów

po przegranych do zera. Kobe poradził sobie z presją, która wynikała z tych porażek, i skutecznie rozgrywał swoje akcje. Lakers poradzi sobie z piętnem drużyny, która nie radzi sobie w kluczowych momentach, i zdobyli trzy tytuły mistrzowskie z rzędu. Każdy z tych sezonów był dramatyczny, pełen pamiętnych meczów i chwil. Kobe stał się siłą napędzającą całą drużynę, podczas gdy Shaquille O’Neal, Diesel, stanowił najważniejszy punkt jej ofensywy. „Podajemy do największego” – mawialiśmy. Ta grupa zawodników Lakers awansowała do czterech serii Finałów NBA w ciągu pięciu lat, tworząc prawdziwą dynastię.

Kolejny etap jego kariery nastąpił wtedy, kiedy Kobe dojrzał. Kiedy dobiegła końca epoka Shaqa i Kobego, stał się mężem stanu, seniorem drużyny, z której odeszli wszyscy pozostali zawodnicy pierwszej piątki – czy to kończąc karierę, czy przechodząc do innych klubów. Był główną siłą zespołu i jego nominalnym przywódcą. A przecież umiejętności przywódcze to coś bardzo trudnego do opanowania, zwłaszcza wtedy, kiedy wiesz, że zdobycie mistrzowskiego tytułu jest dla twojego składu nieosiągalne.

Któregoś razu, podczas jednego z naszych pierwszych wspólnych sezonów, obserwowaliśmy razem z Kobem przed treningiem, jak pięciu innych zawodników rozgrywa między sobą pojedynek strzelecki. Przypominał on grę w „kotka”, w której zawodnik musiał skopiować rzut poprzednika za trzy punkty i trafić z tego

samego miejsca, w przeciwnym razie odpadał. Zostałem poproszony o opóźnienie rozpoczęcia treningu, bo rozgrywka przetoczyła się przez cały obwód, oba rogi, oba skrzydła i środek linii rzutów za trzy. Zapytałem Kobego, który przecież był cholernie ambitny, dlaczego nie bierze udziału w rywalizacji, a on odpowiedział, że nie jest specjalistą od trójek. Ale w kolejnym sezonie postanowił to zmienić: latem starannie pracował nad swoim rzutem za trzy. Zawsze skupiał się na detalach. I w sezonie 2005/06 Kobe eksplodował: zdobywał średnio ponad 35 punktów na mecz, najwięcej w lidze. Stał się maszyną do zdobywania punktów.

Mógłbym bez końca wymieniać jego rekordy i dowody talentu strzeleckiego, ale tak naprawdę były to tylko przypisy do tego, jak Kobe rozwijał się jako zawodnik. Mój sztab spotykał się o wpół do dziewiątej rano w ośrodku szkoleniowym przed treningiem albo przed meczem, żeby przygotować się do nadchodzącego dnia. Kiedy dojeżdżałem na miejsce, samochód Kobego zazwyczaj stał już zaparkowany na swoim miejscu obok mojego, a on siedział w środku i ucinał sobie drzemkę. Pojawiał się w hali znacznie wcześniej, zazwyczaj około szóstej rano, i wykonywał swoje ćwiczenia przedtreningowe, zanim pojawili się inni. I była to charakterystyczna cecha ostatnich dziesięciu lat jego kariery. Kobe zawsze stanowił wzór do naśladowania dla kolegów z drużyny. Nie byli w stanie za nim nadążyć – ale dzięki przykładowi, któ-

ry im dawał, czuli się wciąż dodatkowo zmotywowani.

W 2007 roku spotkałem się z Kobem, żeby porozmawiać o igrzyskach olimpijskich w Chinach. Tamta drużyna była napakowana gwiazdami i trenowała tego lata razem, przygotowując się do przyszłorocznego turnieju, gdzie miała sięgnąć po złoty medal. Mój przekaz dla Kobego był następujący: jeśli zamierzasz grać poza sezonem, musisz zdawać sobie sprawę, że twoje nogi nie są wieczne. Treningami nie zamierzam się specjalnie przejmować, wiem, że znasz nasz system. Dam ci tyle czasu pomiędzy meczami, ile będziesz potrzebował, żeby dojść do siebie, o ile będziesz ciągle obecny jako lider zespołu. Podczas gdy drużyna powtarzała ćwiczenia, Kobe przechodził fizykoterapię i pojawiał się na parkiecie, kiedy rozpoczynała się rywalizacja. Zachęcał kole-

gów z drużyny i czasami w drugiej piątce pełnił funkcję grającego trenera. Przyglądałem się temu, jak ekstremalnie wymagające ćwiczenia musi wykonywać, żeby przygotować się do meczów, i myślałem wtedy, że zostało mu jeszcze najwyżej pięć, może sześć lat gry. Ale on znowu potrafił odmienić swój los, a jego poświęcenie sprawiło, że okres jego najlepszej formy fizycznej wydłużył się ponad normę. Przez jakies dziesięć lat grał na najwyższym poziomie intensywności, co doskonale pokazuje, jaki miał charakter.

Zdjęcia w tej książce stanowią znakomity dowód na to, w jaki sposób Kobe myślał o koszykówce. W rzeczywistości podejście Kobego do gry w koszykówkę doskonale przygotowało go do kolejnego etapu jego życia, który zapowiada się równie ciekawie i intensywnie, jak jego długa kariera w Lakers.

PHIL JACKSON,
trener Los Angeles Lakers
w latach 1999–2004, 2005–2011



THE
LIFE
OF
THE
MIND
IS
A
MIRACLES





JĘŚLI CHODZI O KOSZYKÓWKĘ, NIE BAŁEM SIĘ NICZEGO

Chodzi mi o to, że jeśli chciałem włączyć do swojej gry coś nowego, musiałem próbować to zrobić od razu. Nie bałem się popełnić błędu, tego, że źle wypadnę albo że zostanę upokorzony. A to dlatego, że z tyłu głowy zawsze miałem efekt końcowy i perspektywę długookresową. Zawsze koncentrowałem się na tym, żeby próbować nowych rzeczy, a kiedy mi się to udawało, wiedziałem, że mam do dyspozycji nową broń. I jeśli ceną za to miało być dużo pracy i kilka niecelnych rzutów, to w porządku.

Kiedy byłem dzieciakiem, pracowałem niezmiernie nad dodawaniem do swojej gry nowych elementów. Gdy zobaczyłem coś, co mi się spodobało, czy to osobiście, czy na filmie, od razu zaczynałem to coś trenować, potem kontynuowałem trening następnego dnia, a potem sam zaczynałem to stosować. Kiedy trafiłem do ligi, miałem bardzo mało czasu na naukę. Widziałem coś, zapamiętywałem i przyswajałem.

Od samego początku chciałem być najlepszy.

Miałem w sobie ciągły głód, pragnienie, żeby grać coraz lepiej i żeby być najlepszym. Nigdy nie potrzebowałem żadnych zewnętrznych bodźców, żeby się dodatkowo zmotywować.

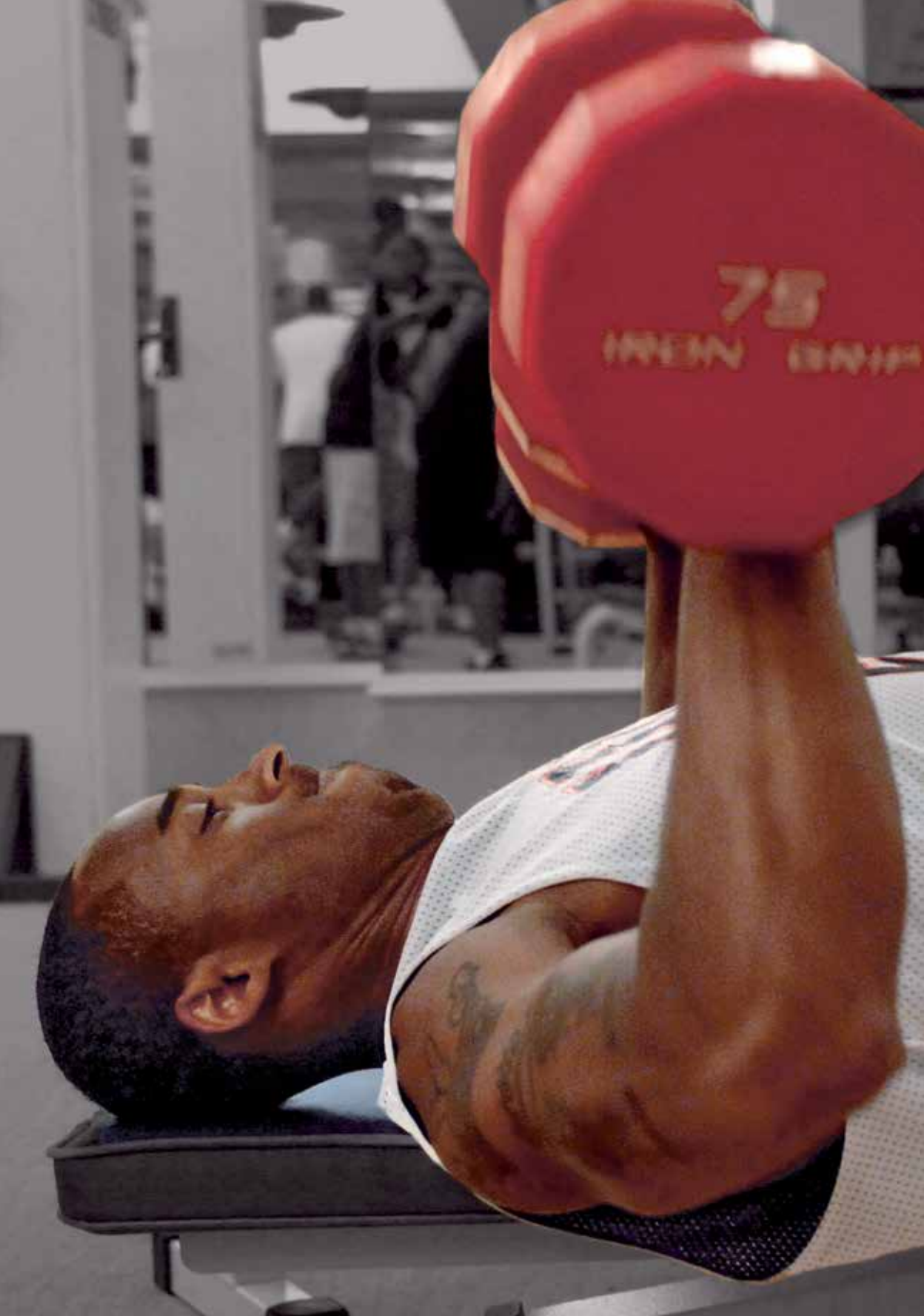
Kiedy rozgrywałem swój debiutancki sezon, na początku eksperci twierdzili, że nie jestem twardy. Podczas meczów, gdy wchodziłem pod kosz, dostawałem po głowie od obrońców, którzy myśleli, że będę miał dosyć. Ale w kolejnej akcji znowu wchodziłem i zaliczałem faul w ataku, żeby im pokazać, że się nie przstraszyłem.

Ale nie potrzebowałem dodatkowej zachęty, żeby stać się naprawdę dobrym koszykarzem. Od początku pragnąłem dominować. Mój umysł działał w prosty sposób: rozpracuję cię. Niezależnie od tego, czy jesteś AI-em, Tracym, czy Vince'em, a gdyby miało to miejsce dziś – LeBronem, Russem czy Stephelem – moim celem było zawsze jedno: rozpracować cię. A żeby to zrobić, żeby dopasować do siebie wszystkie elementy układanki, byłem gotów pracować ciężiej od wszystkich.

I bardzo mi się to podobało.

*Kiedy trafiłem do ligi,
miałem bardzo mało
czasu na naukę*



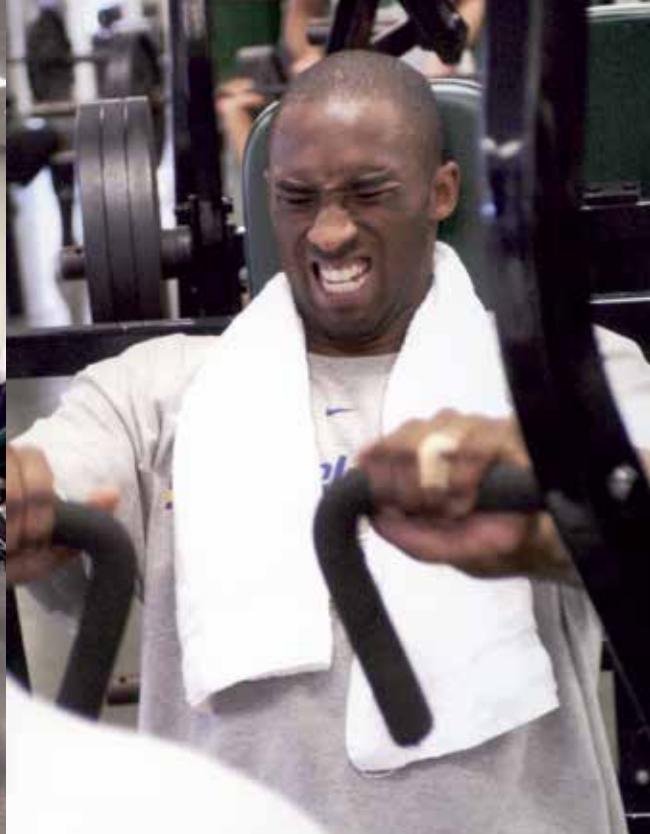




MOJE TRENINGI BYŁY NIEOMAL BIBLIJNE

Zacząłem dźwigać ciężary, kiedy miałem 17 lat i trafiłem do NBA. Nie było to nic wymyślnego, po prostu standardowe, sprawdzone podnoszenie ciężarów, koncentrujące się na wzmacnianiu jednej grupy mięśni w danym momencie. W trakcie całej mojej kariery, niezależnie od tego, czy trwał właśnie sezon, czy były wakacje, pracowałem na siłowni przez 90 minut w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki. Mówiąc, że podnosiłem ciężary, mam na myśli naprawdę ciężką pracę, taką, po której jest się wyczerpanym i nie czuje się rąk. A po takich ćwiczeniach szedłem do hali i ćwiczyłem rzuty.

Być może przez te wszystkie lata moja rutyna trochę się zmieniła, ale filozofia pozostała taka sama. Skoro coś działało w przypadku innych wybitnych koszykarzy przed tobą i działa również w twoim przypadku, po co to zmieniać i ulegać jakimś nowym kaprysom? Trzeba się trzymać tego, co działa, nawet jeśli jest to mało popularne.



MOJE TRENINGI O PÓŁNOCY PRZESZŁY DO LEGENDY

Treningi były zawsze przemyślane. Stanowiły kombinację obsesji i odpowiedzialności, której wymagało ode mnie życie pozasportowe.

Zawsze wychodziłem z założenia, że jeśli wcześniej rozpocznę dzień, będę mógł każdego dnia trenować więcej. Gdybym zaczynał o jedenastej, mógłbym spędzać kilka godzin w hali, potem przez parę kolejnych odpoczywać, wracać na parkiet około piątej i być tam do siódmej. Ale jeśli zaczynałbym o piątej rano i trenował do siódmej, mógłbym mieć drugi trening od jedenastej do drugiej po południu i potem jeszcze trzeci od szóstej do ósmej. Dzięki temu, że zaczynałem wcześniej, mogłem każdego dnia zafundować sobie dodatkowy trening. Latem oznaczało to kilka dodatkowych



*To, że wcześnie zaczynałem,
pomagało mi zachować równowagę
pomiędzy życiem i koszykówką*

godzin spędzanych w hali. Jednocześnie to, że wcześnie zaczynałem, pomagało mi zachować równowagę pomiędzy życiem i koszykówką. Kiedy dzieci budziły się rano, byłem przy nich i nie miały pojęcia, że zdążyłem już wrócić z hali. Wieczorem mogłem kłaść je do łóżek, a potem iść na kolejny trening, nie odbierając im naszego wspólnego czasu.

Nie byłem gotów zrezygnować z koszykówki, ale nie chciałem też zrezygnować z czasu spędzanego razem z rodziną. Podjąłem więc decyzję, że poświęcę sen – i tyle.



STUDIOWANIE FILMÓW KRĘCI SIĘ WOKÓŁ DETALI

Od najmłodszych lat – naprawdę tych najmłodszych – pochłaniałem filmy z meczów NBA i oglądałem wszystko, co wpadło mi w ręce. Zawsze to lubiłem. Niektórzy lubią patrzeć na zegarki, a innym większą przyjemność sprawia próba rozgryzienia, jak to się dzieje, że zegarek działa.

Mnie najbardziej podobało się zawsze oglądanie, analizowanie i zadawanie sobie jednego, najważniejszego pytania: Dlaczego?

Ale najistotniejszą rzeczą, która zmieniła się z czasem, było to, że zamiast przyglądać się temu, co się działo, zacząłem analizować, do czego nie doszło, choć po-

winno. Zamiast oglądać to, co się wydarzyło, zacząłem się zastanawiać nad tym, co mogło i co powinno się być wydarzyć. Analizowanie filmów stało się procesem wyobrażania sobie alternatyw, ustawień, opcji, detali, które sprawiały, że pewne akcje były skuteczne, a inne nie.

Jedynym sposobem na ogarnięcie wszystkiego, co działo się na parkiecie, na to, żeby mieć świadomość najdrobniejszych rozgrywających się tam szczegółów, było zadbanie o to, by mój umysł robił to również wtedy, kiedy znajdowałem się poza parkietem i koncentrowałem



NIE PRACOWAŁEM TYLKO NAD CIAŁEM - TRENOWAŁEM RÓWNIEŻ SWÓJ UMYŚŁ

się na wszystkich szczegółach swojego codziennego życia. Dzięki temu, że czytałem, że uważałem i na zajęciach szkolnych, i podczas treningów, dzięki temu, że zawsze i wszędzie ciężko pracowałem, wciąż polepszałem swoją zdolność koncentracji. Dzięki temu, że to wszystko robiłem, rozwijałem umiejętność bycia zawsze obecnym i panowania nad rozbieganymi myślami.

Równie ważne jak lektury było utrzymywanie relacji z wielkimi koszykarzami, którzy grali w NBA przede mną. Najlepszym dowodem tych kontaktów niech bę-

dzie ceremonia zakończenia przeze mnie kariery i lista obecnych na niej gości. To też pomoże wam znaleźć odpowiedź na pytanie, w jaki sposób udało mi się doprowadzić do tego, że koszulka z moim nazwiskiem zawisła pod kopułą hali. Byli tam Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, Magic Johnson, Jerry West, James Worthy. Ci goście udzielili mi lekcji, które dały mi przewagę nad konkurencją. Dlatego właśnie uważam, że to bardzo ważne, żeby mieć mentorów, żeby poznawać gwiazdy z przeszłości, od których możemy się uczyć i które możemy podziwiać.

Koniec fragmentu
Zapraszamy do księgarń

EQN

WYDAWNICTWO
SINE QUA NON

