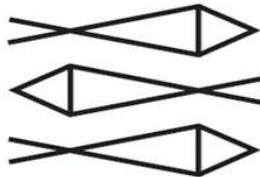


THE MAMBA MENTALITY

KOBE BRYANT



THE MAMBA MENTALITY

KOBE BRYANT







La mentalidad MAMBA

ASÍ JUEGO

Kobe Bryant

Prefacio por **PAU GASOL**

Introducción por **PHIL JACKSON**

Las fotografías y epílogo de **ANDREW D. BERNSTEIN**



Comience lectura de la

tabla de contenidos sobre los

autores Derechos de autor

Page

**Gracias por la compra de este ebook
Farrar, Straus y Giroux usted.**

Para recibir ofertas especiales, contenido extra, e información sobre
nuevos lanzamientos y otros grandes lecturas,
inscríbete a nuestros boletines.

Sign Up

O visite nuestro sitio Web
us.macmillan.com/newslettersignup

Para el correo electrónico actualizaciones de Kobe Bryant, haga clic [aquí](#)

Para el correo electrónico actualizaciones de Andrew D. Bernstein, haga clic [aquí](#)

El autor y el editor han proporcionado este libro electrónico a usted únicamente para su uso personal. El usuario no puede hacer este libro electrónico disponible públicamente en forma alguna. **La infracción de copyright es contra la ley. Si usted cree que la copia de este e-libro que está leyendo infrinja los de autor**

derechos de autor, por favor notifique

el editor

a:

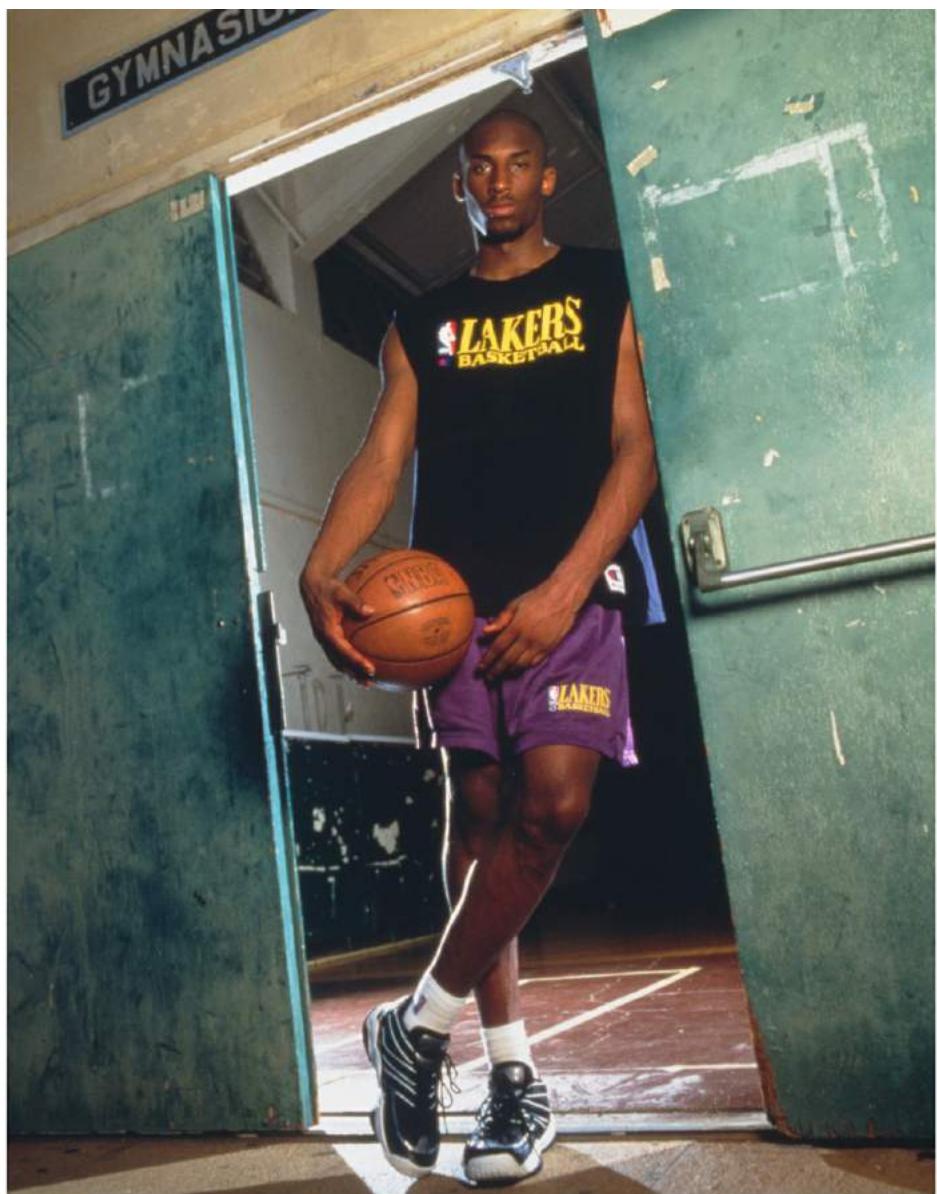
<http://us.macmillanusa.com/piracy> .

Recuerdo cuando, como un niño, tuve mi primer baloncesto real. Me encantó la sensación de ella en mis manos. Estaba tan enamorado de la pelota que yo en realidad no quiero rebotar o usarlo, porque no quiero arruinar los granos de cuero de guijarros o las ranuras perfectas. No quería arruinar la sensación.

Me encantó el sonido de la misma, también. El tap, tap, tap de cuándo una pelota rebota en el piso de madera. La nitidez y claridad. La previsibilidad. El sonido de la vida y ligero.

Esos son algunos de los elementos que me encantó de la pelota, sobre el juego. Ellos estaban en el centro y la raíz de mi proceso y la artesanía. Eran las razones por las que pasé todo lo que tuvo que pasar, echó todo lo que puse en, cavado tan profundo como Cavé.

Todo volvió a ese toque especial, tap, tap que por primera vez creció encaprichado con como un niño.



Este libro está dedicado a la próxima generación de grandes atletas. Puede usted encontrar el poder para entender el viaje de otros para ayuda crea tu propio. Sólo lo hacen mejor que éste.

- KB

A mi familia, gracias por su amor, apoyo y paciencia.

- ADB

aquí : Juego de las Estrellas concurso de mates, 8 de febrero de 1997, Cleveland

aquí : Golden State Warriors 7 de octubre de 2001 Away

aquí : Calor de Miami, 17 de Enero, 2013

aquí : Práctica, 1996, Hawaii

aquí : Práctica de 1996, Los Ángeles



PREFACIO

En febrero del 2008, mi vida cambió.

Fue un momento crucial en mi carrera como jugador de baloncesto, sino también en mi vida alejado del deporte. Mi camino alineado con uno de los mejores jugadores que han jugado el juego de amor Me. Apenas unas horas después de ser dicho que había sido cambiado de los Memphis Grizzlies a los Lakers de Los Angeles, que estaba en un vuelo de travesía a Los Ángeles, ya que frente a una ciudad como usted puede encontrar. A la mañana siguiente, tuve que ir a través de una exploración médica a fin de finalizar mi oficio. Los Lakers estaban en el camino y yo no podía esperar para unirme a mis nuevos compañeros de equipo, por lo que tan pronto como mi físico había terminado llegué en otro plano a Washington, DC Kobe me llamó esa mañana, me pide que reunirse una vez llegué a el Ritz Carlton. Fue pasado 1 de la mañana cuando por fin llegué a mi habitación, y poco después oí a alguien llamar a mi puerta. Fue Kobe. A mi, que era una tremenda demostración de un verdadero líder, y nuestra reunión tuvo un gran impacto en mí, al instante. El mensaje era claro: no había tiempo que perder, el momento era ahora, vamos a por nosotros mismos un anillo. Su mentalidad era inconfundible: era todo acerca de ganar.

Una de las cualidades que han hecho de Kobe tanto éxito, y siempre lo hará, es su atención al detalle. Siempre nos decía: si quieres ser un mejor jugador, usted tiene que preparar, elaborar y preparar un poco más. Su disección del juego estaba en otro nivel. Soy un jugador que ve una gran cantidad de cinta, me gusta ver el último juego mis oponentes para ver la forma en que están jugando en el punto que estoy a punto de enfrentarse a ellos, pero Kobe tomé un poco más allá que eso. Lo recuerdo como si fuera ayer: estábamos en Boston durante las Finales de 2010 y me dieron una

mensaje de él. Él quería que fuera a su habitación para mostrar un par de clips de la forma en que los Celtics estaban cubriendo el pick-and-roll y cómo debemos atacarlo para el próximo juego. Sé que es un hecho de que el grado de detalle, tanto en la preparación y el estudio, fue un factor clave en nosotros ganar los campeonatos y muchos de los éxitos que Kobe logra de forma individual.

En toda mi carrera, nunca he visto un jugador tan dedicado a ser la mejor. Su determinación es inigualable. Él, sin duda, trabajó más duro que cualquier otra persona que he jugado. Kobe sabía que para ser lo mejor que se necesita un enfoque diferente de todos los demás. Recuerdo un momento en que llegamos juntos como un equipo para tener nuestra cena anual de la derecha antes de los playoffs. Yo estaba sentado junto a él, y mientras nos preparábamos para salir, me dijo que iba al gimnasio para conseguir un entrenamiento en. Por mucho que yo era muy consciente de la cantidad de tiempo extra que poner en el exterior de nuestra horario normal de trabajo, siempre me impactó lo disciplinado que podría ser incluso durante una situación relajada. Cuando todo el mundo pensaba que era hora de dormir, su mente le estaba diciendo que es hora de salir adelante de la competencia. A través de los años, una gran cantidad de personas se han preguntado lo difícil que debe haber sido para jugar con Kobe. En realidad no lo era. Todo lo que tenía que hacer era entender de dónde venía, lo que iba, y lo mucho que quería ganar. Retaría a los jugadores y entrenadores para que coincida con su intensidad, su deseo, para traer lo mejor posible todos los días, no sólo en los juegos, pero al prácticas, también. Kobe quería averiguar lo que estaba hecha, y si podía contar con usted para ayudarlo a ganar, así de simple. Siempre estaré agradecido con él. Él trajo lo mejor de mí como un jugador de baloncesto, y me hizo una persona más fuerte, también. El tiempo era realmente muy valiosas. su deseo, para traer lo mejor posible todos los días, no sólo en los juegos, pero al prácticas, también. Kobe quería averiguar lo que estaba hecha, y si podía contar con usted para ayudarlo a ganar, así de simple. Siempre estaré agradecido con él. Él trajo lo mejor de mí como un jugador de baloncesto, y me hizo una persona más fuerte, también. El tiempo era realmente muy valiosas. su deseo, para traer lo mejor posible todos los días, no sólo en los juegos, pero al prácticas, también. Kobe quería averiguar lo que estaba hecha, y si podía contar con usted para ayudarlo a ganar, así de simple. Siempre estaré agradecido con él. Él trajo lo mejor de mí como un jugador de baloncesto, y me hizo una persona más fuerte, también. El tiempo era realmente muy valiosas.

Soy el hermano mayor de mi familia y yo siempre trato de ser un ejemplo para mis dos hermanos menores, los reto cuando pienso que necesitan ser y elogiarlos cuando se lo merecen. Kobe es lo más parecido a un hermano mayor para mí. Él nunca dudó en decirme cosas como estaban, no edulcorado nada para mí, y me desafió a lo largo del camino para que yo pudiera dar mi mejor en todo momento. A través de los mejores momentos, pero especialmente durante las más difíciles, nuestra

vínculo sólo se hizo más fuerte y siempre hemos tenido las espaldas unos a otros, al igual que lo haría hermanos.

Disfrutar de este magnífico libro, que refleja algo de lo que he compartido con ustedes, las cualidades de una persona extraordinaria. No tengo ninguna duda de que va a ser inspirado.

- **Pau Gasol**, compañero 2008-2014



INTRODUCCIÓN

ADVERTENCIA: SI va a invertir su tiempo en la lectura de este libro, estar preparado para una

AVENTURA EN ALTO NIVEL DE BALONCESTO.

Sin duda, ofrecer una comprensión más profunda de la forma en que se detalla y dedicado Kobe Bryant se acercó al juego. Una cosa es tener talento, pero sí para tener el deseo de aprender los matices. James Naismith se le atribuye haber dicho “el baloncesto es un juego fácil de jugar, pero un juego difícil de dominar.” Esta es una ventana a la mente de alguien que lo dominó. La combinación de fotografía excepcional de Andy Bernstein y puntos de vista de Kobe se podría hacer un mejor jugador si está inclinado.

Kobe entró en la NBA con el deseo y el talento para convertirse en uno de los mejores jugadores de todos los tiempos. Se logra este objetivo a través de su dedicación y perseverancia. La oportunidad de jugar para los Lakers, una franquicia histórica, le dio una audiencia y un foro, pero su nivel de éxito fue del todo desde dentro.

Kobe y yo nos encontramos por primera vez en 1999 en el Beverly Hills Hilton, el día que fue anunciado oficialmente como entrenador de los Lakers. Estábamos en una suite, antes de ir a los miembros se reúnen de la prensa reunida en el salón de baile. Kobe quería impresionar a mí lo feliz que estaba a

tener la oportunidad de jugar en el sistema de triángulo y lo mucho que ya se sabía. Ya era un “estudiante del juego”, y había estudiado diversos aspectos de la infracción. Aquí estaba, de 20 años de edad, sonando como si hubiera sido un profesional durante una década.

Por naturaleza, el ataque en triángulo se restringe y disciplinado. Hay poco espacio para que un jugador pícaro acaba de ir. Era una manera planificada, programada para jugar. Empuje la upcourt bola y el aspecto de un tiro temprana; si no está ahí, construir el triángulo; leer cómo la defensa rival va a reaccionar; atacar sus debilidades y aplicar sus puntos fuertes. Mis hijos gemelos son sólo un año menor que Kobe, por lo que en ese momento tenía una perspectiva bastante buena en los hombres jóvenes y su capacidad variable para concentrarse en las tareas. También había tenido el privilegio de entrenar a un número de jugadores que habían dicho lo mismo durante mi estadía con los Bulls de Chicago. Incluso a esa temprana edad, sin embargo, Kobe mantuvo fiel a su palabra de ser un estudiante del juego. Kobe en realidad se rompió un hueso en su muñeca el primer juego de pretemporada de ese año, y se perdió los primeros 14 juegos. Habíamos llegado a un comienzo bien sin él, y yo estaba preocupado que podría requerir un poco de “robo” tiempo para encajar en la mezcla. No fue un problema. Mantuvo el equipo ganador como su primera prioridad y siguió rodando. Un mes después de su regreso a juego activo, recibí una llamada de Jerry West, que quería transmitir una conversación que había tenido con Kobe. Kobe había llamado para preguntarle cómo él y Elgin Baylor había sido tanto capaz de anotar 30 puntos un juego al compartir el balón en el mismo equipo de vuelta en la década de 1960. Después de Jerry sondeó un poco, Kobe admitió que estaba preocupado de que no iba a anotar los puntos suficientes para convertirse en “uno de los mejores jugadores en la NBA”. Esto me preocupaba, porque como entrenador no me importa cuántos puntos de una el jugador anotó sólo de los números finales en el marcador. Pero Kobe sabía lo que era capaz de hacer, y se sintió limitado por nuestro sistema. Ese choque tenía todas las señales de advertencia de convertirse en un problema. Por supuesto, no había sustancia real detrás de la unidad de él se encendió el total de 33,643 puntos en su carrera, por delante de Michael Jordan y justo detrás de Karl Malone y Kareem Abdul-Jabbar.

Ese primer año, Kobe jugó junto a Ron Harper en dos guardia

sistema en la parte superior de la planta. Ellos fueron los encargados de “poner la mesa” -Reconociendo cuando el contraataque había terminado, acción secundaria era limitado, y ya era hora de configurar el sistema de triángulo. Naturalmente, siempre había una tentación de empujar el sobre, y en ocasiones Kobe iría sin escrúpulos. Se rompería del plan para crear una oportunidad para sí mismo, y sería atascar nuestro flujo ofensivo. Así que tuvimos nuestras conversaciones acerca de no tratar de hacerse cargo de un juego. También tuvimos nuestras sesiones de cine, centrado en qué habilidades hacen un guardia de un buen creador de juego. En retrospectiva, Kobe fue tan paciente conmigo como yo estaba con él. Hemos tolerado entre sí, y el resultado fue que llegó a entender cómo disciplinado nuestro equipo tuvo que hacerse con el fin de ganar el codiciado campeonato. Por mucho que le gustaba anotar,

Los Lakers habían sido una dama de honor de las últimas dos temporadas, ganando un montón de juegos, pero que fueron barridos de eliminatorias sucesivas. Cargar con la presión que viene con esa historia, Kobe, por supuesto, hizo las jugadas. Los Lakers obtuvieron el estigma de quedarse corto y pasó a ganar tres campeonatos consecutivos. Cada uno de esos años fue dramático y lleno de juegos memorables y momentos. Kobe fue la fuerza motriz, mientras que Shaquille O'Neal, el diesel, fue el punto focal de la ofensa “conseguir la pelota al chico grande”, como decíamos. El grupo de los Lakers fue a cuatro finales en cinco años, en esencia, la creación de una dinastía.

El siguiente segmento de la carrera de Kobe fue cuando su maduración tuvo lugar. Después de la era Shaq-Kobe llegó a su fin, se convirtió en el hombre de estado mayor para un equipo que había perdido todos sus otros entrantes a través de la jubilación o el comercio. Él fue el principal empuje del equipo y su líder nominal, tal vez de manera predeterminada. Y el liderazgo es una cosa difícil de dominar, sobre todo cuando se sabe que un campeonato está más allá del alcance de su personal.

En un momento en nuestros primeros años con los Lakers, Kobe y yo estábamos juntos antes de la práctica y observaron cinco de los otros jugadores tienen un concurso de tiro. Era similar al juego de “gato”, donde un jugador tenía que coincidir con el espejo y tirador delante de él, o que fue eliminado.

Me habían pedido que mantener a raya el inicio de la práctica debido a que el partido se fue alrededor de todo el arco, con las dos esquinas, dos alas y la parte superior. Le pregunté a Kobe, competitiva como estaba, por qué no jugar en contra de sus compañeros de equipo, y me dijo que era porque no era un tirador de tres puntos. Pero en el año que siguió, él se determinó que arreglar eso: Durante la temporada baja de Kobe trabajó diligentemente en su tiro de tres puntos. Siempre se trataba de los detalles. Y en la temporada 2005-06, Kobe fue y promedió más de 35 puntos por partido, liderando la NBA en anotaciones. Se había convertido en una máquina de hacer goles.

Podría seguir el listado registros y cuentas de su valor de puntuación, pero que era en realidad una nota al margen de la evolución de Kobe como jugador. Mi personal se reunirá a las 8:30 AM en nuestras instalaciones antes de una práctica o juego para prepararse para el día siguiente. Más a menudo que no, en el momento en que he parado, Kobe ya estaría estacionado en el coche al lado de mi lugar designado, tomando una siesta. Sería en el gimnasio bien antes de eso, tal vez a las 6 am para conseguir su sesión de ejercicios pre-práctica hecho antes que nadie apareció. Esa fue la marca comercial de los últimos 10 años de su carrera. Kobe llevó por ejemplo a sus compañeros de equipo. Y no pudieron hacer UP- pero siempre fueron desafiados por el ejemplo que dio. En 2007, me encontré con Kobe para discutir los Juegos Olímpicos en China. Ese equipo estaba lleno de estrellas y había practicado juntos ese verano en preparación para el próximo año, cuando iban a ir a ganar el oro. Mi mensaje a Kobe fue la siguiente: Si se va a hacer las cosas adicionales fuera de estación, usted debe reconocer que sólo tiene una cierta cantidad de tiempo que queda en las piernas. La práctica no es una gran preocupación mía, se conoce el sistema. Te daré todo el tiempo que necesita para recuperarse entre los juegos si se quiere mantener intacta al estar presente su liderazgo. Que iba a hacer su terapia física, mientras que el equipo pasó a través de sus habilidades y ejercicios y llegar a la cancha cuando la acción comenzó competitiva. Se animó a su equipo y, a veces desempeñó el papel de entrenamiento para la segunda unidad. Yo estaba viendo Kobe ir a través de rutinas extremas para conseguir que estaba listo para jugar y cree que puede haber una ventana de cinco o seis años que quedan en su carrera. De nuevo se cambió el panorama, y su determinación de ampliar su mejor momento físico apagó la norma. Jugó casi 10 años más de

Baloncesto de la NBA de alta intensidad, que se erige como una medida de su carácter.

Las fotografías de este libro son un testimonio de la manera en la que Kobe ha pensado en el juego. De hecho, la forma en que se acerca el baloncesto Kobe lo ha preparado para la fase de “siguiente” de su vida, uno que ya se ve tan interesante e intenso como su larga carrera con los Lakers.

- **Phil Jackson**, entrenador de 1999-2004, 2005-2011



PROCESO



Cuando llegó al baloncesto, no tenía miedo.

Lo que quiero decir con esto es: si quería poner en práctica algo nuevo en mi juego, me veo y trato de incorporarlo inmediatamente. No tenía miedo de perder, mirando mal, o sentir vergüenza. Eso es porque

siempre se mantiene el resultado final, el juego el tiempo, en mi mente. Siempre centrado en el hecho de que tenía que probar algo para conseguirlo, y una vez que lo tengo, me gustaría tener una herramienta más en mi arsenal. Si el precio era mucho trabajo y algunos tiros errados, yo estaba bien con eso.

Cuando era niño, me gustaría trabajar sin descanso en la adición de elementos a mi juego. Me gustaría ver algo que me gustaba en persona o en una película, ir a practicar de inmediato, lo practican más al día siguiente, y luego salir y utilizarlo. En el momento en que llegué a la liga, que tuve una curva de aprendizaje muy corta. Pude ver algo, descargarlo y tenerlo al dedillo. Desde el principio, quería ser el mejor.

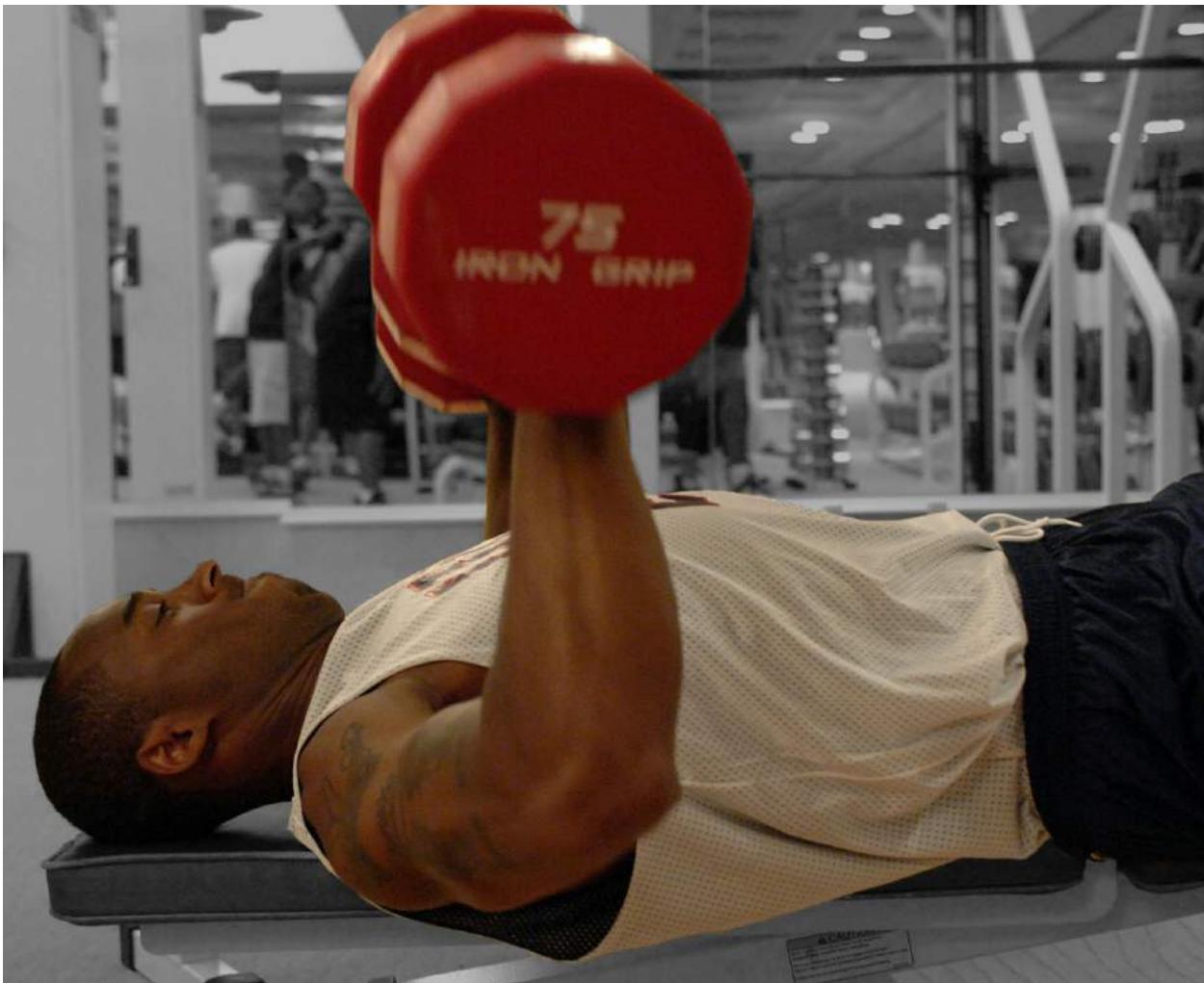
Tenía un deseo constante, un anhelo, para mejorar y ser el mejor. Nunca necesité ninguna fuerza externa para motivarme.

Durante mi año de novato, en un primer momento, algunos informes de exploración que yo no era difícil. La primera vez que fui a la canasta en los juegos, sería golpeado y la defensa pensaría que me hicieron. Me gustaría volver la siguiente jugada y tomo una falta ofensiva sólo para enviarles un mensaje. No necesitaba ese empujón extra para ser grande, sin embargo. Desde el primer día, quería dominar. Mi mentalidad era: Voy a entenderte. Si se trataba de Al, Tracy, Vince-o, si estuviera Para hoy, LeBron, Russ, Steph-mi objetivo era calcular hacia fuera. Y para hacer eso, para averiguar esos rompecabezas, yo estaba dispuesto a hacer mucho más que cualquier otra persona.

Esa fue la parte divertida para mí.

By the time I
REACHED THE LEAGUE,
I HAD A SHORT
LEARNING CURVE.





I DID BÍBLICOS entrenamientos.

Empecé a levantar pesas a los 17 años, cuando llegué a la NBA. Nada de lujos, sólo métodos de elevación, la prueba del tiempo básicos que se centraron en el fortalecimiento de un grupo de músculos a la vez. Sobre la carne de mi carrera, si estábamos en temporada o que era verano, me levanto durante 90 minutos los lunes, martes, jueves y viernes. Cuando digo ascensor, me pesados media, dura, que no podrán sienta vuestro brazos tipo de ascensor. Después de eso, me gustaría ir al gimnasio y disparar.

Con los años, mi rutina podría haber cambiado un poco, pero mi

la filosofía nunca lo hizo. Si algo ha trabajado para otros grandes antes, y si algo está trabajando para usted, ¿por qué cambiarlo y abrazar una nueva moda? Palo con lo que funciona, aunque sea impopular.



MY MIDNIGHT RUTINAS son cosa de la leyenda.

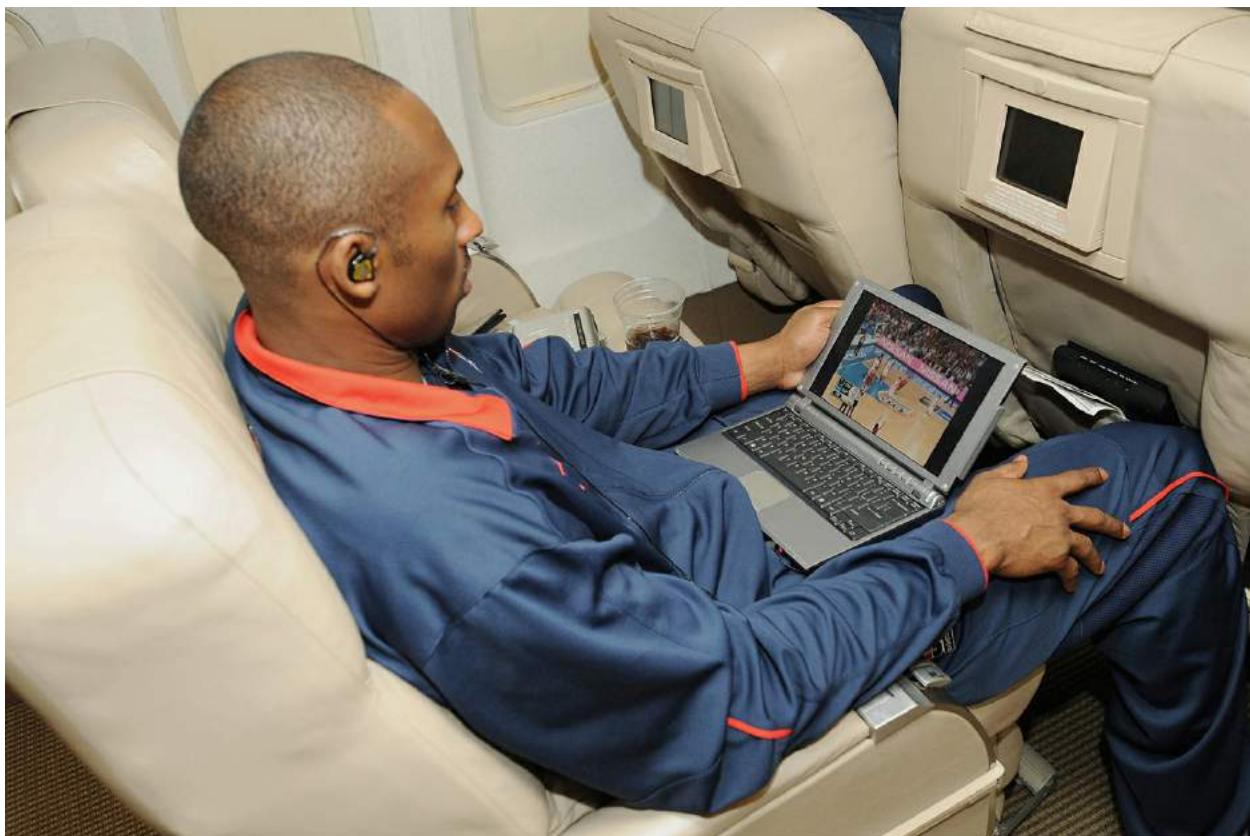
Siempre fueron propósito. Nacieron a partir de una mezcla de obsesión y responsabilidades en el mundo real.

Siempre me sentí como si yo empecé mi día temprano, pude entrenar más cada día. Si Empecé a los 11, me gustaría conseguir en unas pocas horas, el descanso durante cuatro horas, y luego volver al gimnasio alrededor de 5 a 7. Pero si empezaba a las 5 de la mañana y fui hasta el 7, que podía ir de nuevo a partir del 11 hasta las 2 y 6 hasta 8. Al comenzar antes, me impuse para un entrenamiento extra cada día. En el transcurso de un verano, que es un montón de horas extras en el gimnasio. Al mismo tiempo, a partir de principios de baloncesto me ayudó equilibrio y la vida. Cuando mis hijos se despertaron en la mañana yo estaba allí, y que ni siquiera sabría Acababa de terminar en el gimnasio. Por la noche, me gustaría ser capaz de ponerlos a la cama, y luego ir a trabajar de nuevo durante mi propio tiempo, no el de ellos.

No estaba dispuesto a sacrificar mi juego, pero tampoco estaba dispuesto a

sacrificar mi tiempo en familia. Así que decidí sacrificar horas de sueño, y eso fue todo.

*STARTING EARLY HELPED ME
BALANCE BASKETBALL AND LIFE.*

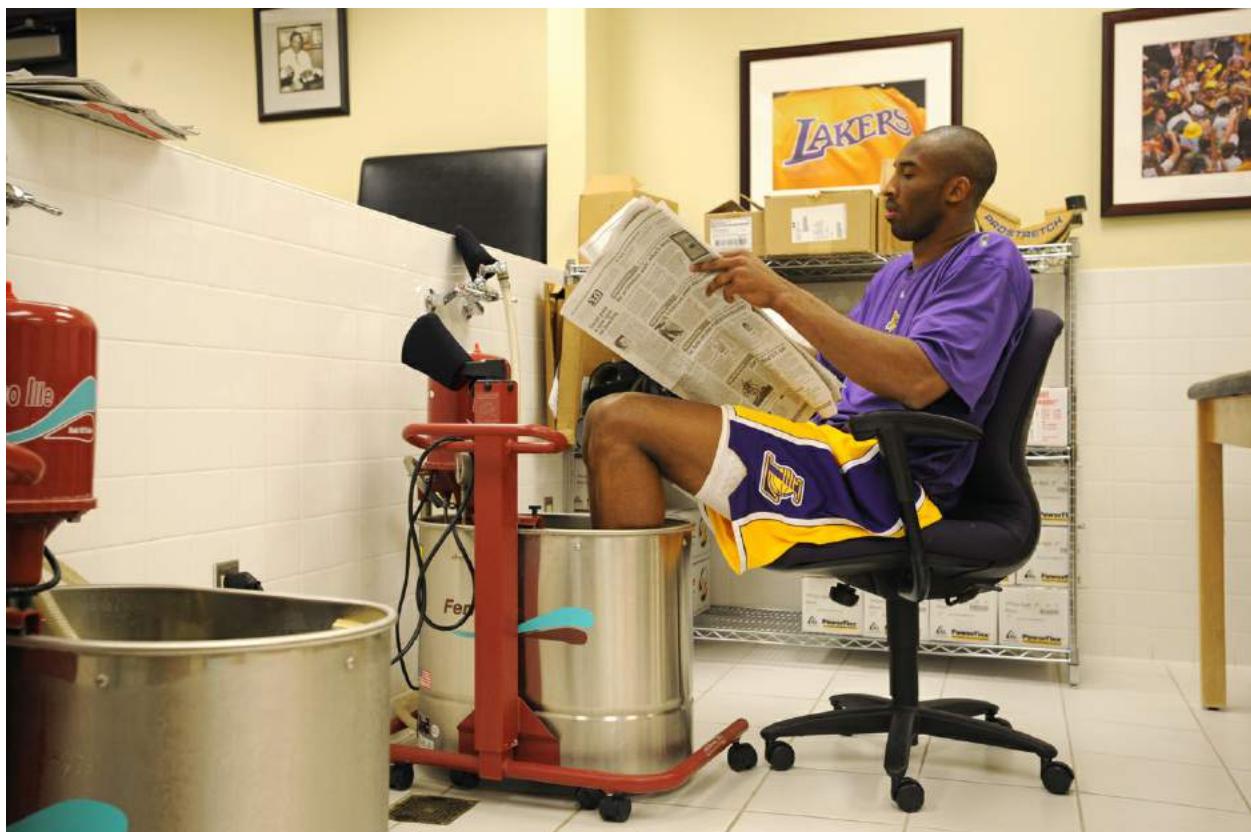


CINE ESTUDIO ES TODO ACERCA DE DETALLE.

Desde una temprana edad, una edad muy joven-devoré película y vi todo lo que pude tener en mis manos. Siempre fue divertido para mí. Algunas personas, después de todo, disfrutan mirando un reloj; otros son más felices averiguar cómo funciona el reloj.

Siempre fue divertido de ver, estudiar y hacer la pregunta más importante: ¿Por qué?

El elemento más importante que ha cambiado con el tiempo, sin embargo, fue que fui a ver lo que estaba allí para ver de lo que faltaba y debería haber estado allí. Fui de ver lo que pasó con lo que pudo y debió haber sucedido. estudio de la película finalmente se convirtió en imaginar alternativas, contadores, opciones, además de los detalles finitos de por qué algunas acciones funcionan y otros no lo hacen el trabajo.



Yo no se entrenó sólo mis CUERPO- Me entrenado a mi cuenta, también.

La única forma en que fue capaz de recoger datos en la cancha, para estar al tanto de las minucias de la madera, era mediante la formación de mi mente para hacer que fuera de la cancha y centrándose en cada detalle en mi vida diaria. Por la lectura, prestando atención en clase y en la práctica, trabajando, fortalecí mi enfoque. Al hacer todo esto, fortalecí mi capacidad

a estar presente y no tener una mente errante.

Tan importante como la lectura era cultivar las relaciones con los grandes que habían venido antes de mí. Como prueba de ello, mira a mi ceremonia de retiro y que estaba allí. Que le dirá cómo pude tener en mis camisetas de ahí arriba. Tenías Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, Magic Johnson, Jerry West, James Worthy. Esos tipos me enseñaron las lecciones que me dio una ventaja sobre mi competencia. Es por eso que creo que es tan importante tener esos mentores, esas estrellas del norte, que se aprenden desde y admirar.



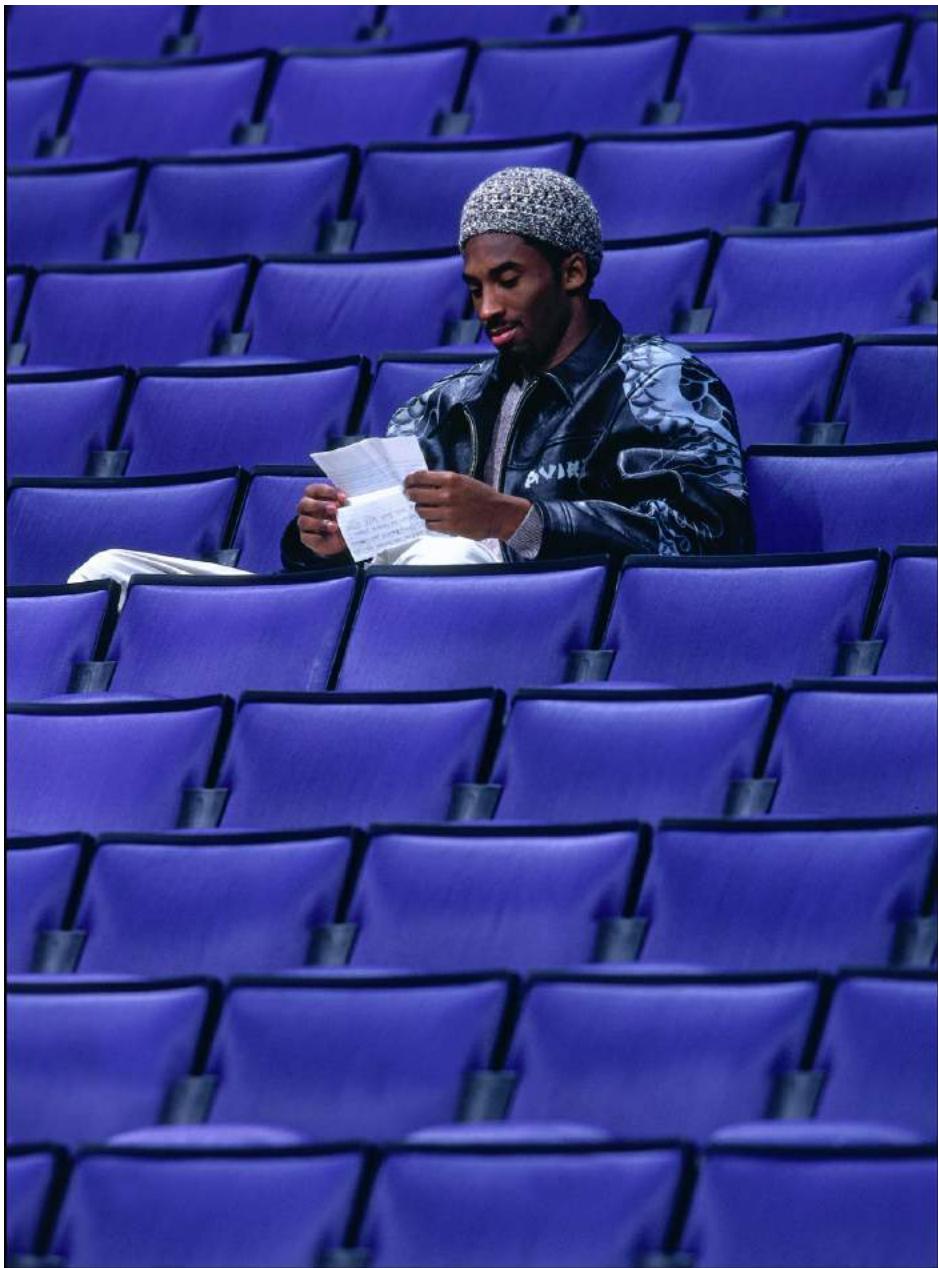
**MY preparación mental variado a base
de MI LIBRE SUPERIOR Espacio.**

Variaba según el lugar donde pensé que mi cabeza tenía que ser para ese juego específico. Si necesitaba para ser excitado, por ejemplo, he escuchado a la música disco. Si necesitaba para calmar a mí mismo, podría jugar el mismo banda de sonido que escuché en el autobús en la escuela secundaria me puso de nuevo en ese lugar.

Todo es cuestión de ponerme en el lugar que necesito para estar en ese juego. Algunos juegos requieren más intensidad, por lo que necesitaría para conseguir mi carácter y la mente en una zona animada. Otros juegos, necesitaba calma. En esa situación, no me escuchar música. A veces, incluso, me sentaba en silencio total.

La clave, sin embargo, es ser consciente de cómo siente y cómo tiene que ser la sensación. Todo comienza con la conciencia.

You HAVE TO HAVE AN UNDERSTANDING
CIRCLE OF FAMILY AND FRIENDS.



Si realmente quiere ser grande en algo, tienes que realmente se preocupan por él. Si quieres ser grande en un área particular, hay que obsesionarse con ella. Mucha gente dice que quiere ser grande, pero no están dispuestos a hacer los sacrificios necesarios para alcanzar la grandeza. Ellos tienen otras preocupaciones, ya sea importante o no, y se propagan a sí mismos. Eso es totalmente bien. Después de todo, la grandeza no es para todo el mundo.

Lo que estoy diciendo es la grandeza no es fácil de lograr. Se requiere una gran cantidad de tiempo, una gran cantidad de sacrificios. Se requiere una gran cantidad de decisiones difíciles. Se requiere a sus seres queridos a sacrificar, también, así que usted tiene que tener un círculo de comprensión de la familia y amigos. La gente no siempre entienden lo mucho esfuerzo por parte de la cantidad de gente que entra en una persona que persigue un sueño de ser grande.

Hay un equilibrio muy fino entre la obsesión por su oficio y estar allí para su familia. Es similar a caminar por la cuerda floja. Sus piernas son inestables y que está tratando de encontrar su centro. Cada vez que usted se inclina demasiado lejos en una dirección, a corregir su curso y terminan overleaning en la otra dirección. Por lo tanto, se corrige al inclinarse hacia otro lado nuevamente. Ese es el baile.

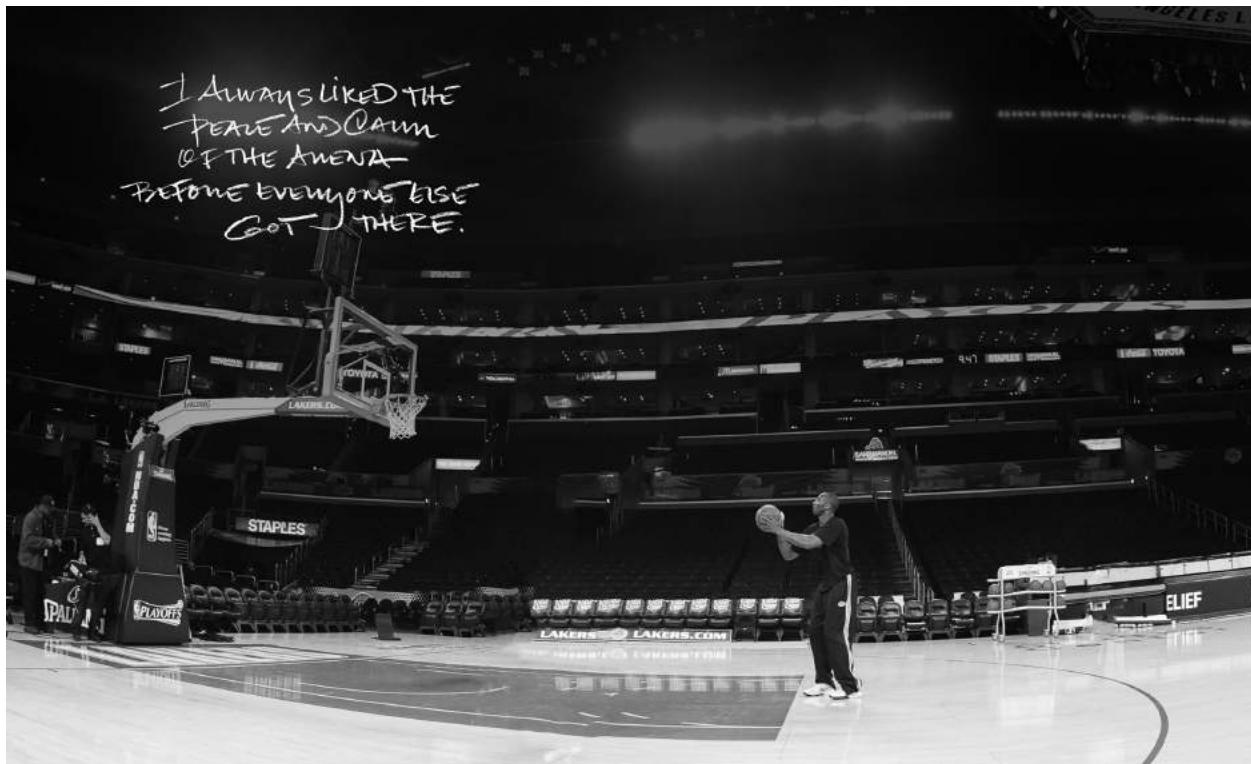
No se puede alcanzar la grandeza por caminar una línea recta. Respetar a los que lo hacen alcanzar la grandeza, y respetar a los que están persiguiendo esa sensación difícil de alcanzar.



SIEMPRE se ubicó en mi rutina cerca de la canasta.

Yo comenzaría a corto y trabajar en mi tacto. Siempre. Siempre. Siempre. Obtener mi desplazamiento muscular. Entonces, me muevo hacia atrás, el trabajo de

un poco, se mueven hacia atrás de nuevo, y repetir el mismo proceso. Después de eso, me gustaría empezar a trabajar en el aspecto situacional que iba a llegar esa noche. Yo caminaba a mi cuerpo a través del informe de exploración, y el recuerdo de las cosas que había hecho miles y miles de veces antes. Nunca tuve una rutina, una fórmula férreo que practicaba la noche tras noche. He escuchado a mi cuerpo y dejar que informe a mi calentamiento, porque siempre hay variables. Si sentía la necesidad de disparar los puentes adicionales, me pegaría un tiro más. Si sentía la necesidad de meditar, yo medito. Si sentía la necesidad de estirar para una duración más larga, me estiro. Y si sentía la necesidad de descansar, me volvería a dormir. Siempre escuché a mi cuerpo. Ese es el mejor consejo que puedo dar: escuchar a su cuerpo, y se caliente con un propósito.



Es sólo yo y la cesta, el tribunal y mi imaginación, los sueños. Hay algo acerca de estar en un gran escenario cuando no hay nadie más allí. Me da una sensación de Nirvana y también me prepara para el juego. Cuando corrí fuera del túnel y los aficionados lo estaban gritando y que es ruidosa, el ruido no me afecta. Mental, yo era capaz de

recordar la quietud del momento anterior y llevar eso conmigo.



Podría correr todo el día.

Si usted quiere ser un gran jugador de baloncesto, que tiene que estar en gran forma. Todos hablan de los entrenamientos y sesiones de entrenamiento de lujo, sino que también trabajaron sin descanso para asegurarse de que las piernas y los pulmones estaban siempre al máximo rendimiento.

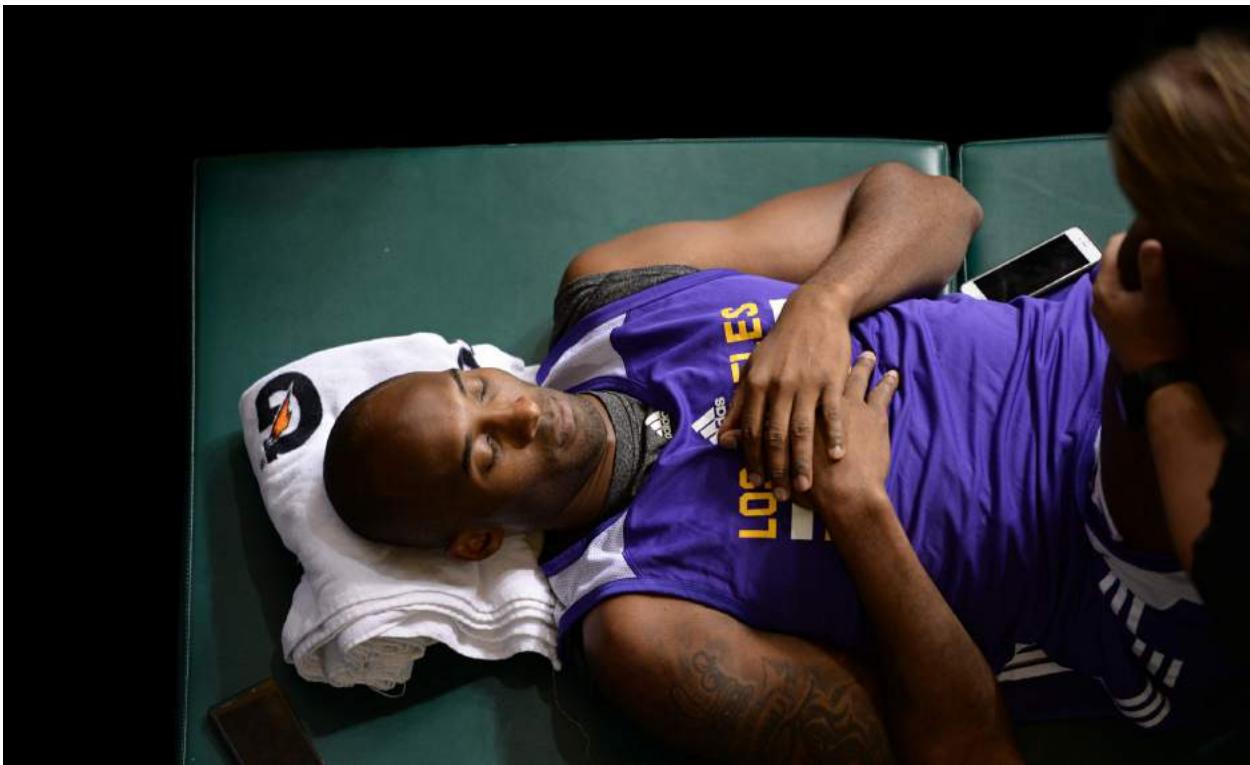
Mis entrenamientos cardio se centraron en la recuperación, es decir, el tiempo que tarda en recuperarse de entre los sprints. La razón me hizo un enfoque agudo sobre ese elemento se debe a ráfagas cortas dictados de baloncesto en el que correr tan rápido como sea posible, a continuación, tienen un momento para recuperarse, luego se echó de nuevo. Quería asegurarse de que siempre estaría listo para la siguiente ráfaga de acción.

En concreto, he hecho un montón de trabajo programado en la pista donde me gradualmente disminuir la cantidad de tiempo entre cada conjunto hasta que, después de una temporada completa, mi tiempo de recuperación sería casi nula.



I pidió a un montón de preguntas.

Estaba curioso. Quería mejorar, aprender y llenar mi cabeza con la historia del juego. No importa con quién estaba, un entrenador, salón de la fama, su compañero de equipo-y no importa la situación del juego, la práctica, vacaciones-I sería el fuego inmediato con una pregunta tras otra. Mucha gente aprecia mi curiosidad y la pasión. Se aprecia que no sólo preguntaba a preguntar, yo estaba realmente sediento de escuchar sus respuestas y recoger nueva información. Algunas personas, por su parte, eran menos comprensión y amable. Que estaba bien conmigo. Mi enfoque siempre fue que yo prefiero la vergüenza riesgo ahora que se avergüence más tarde, cuando me he ganado títulos cero.



SIMPLEMENTE HAZLO.

Nunca pensé en mi preparación diaria. No era una cuestión de si se trataba de una opción o no. Era, si yo quiero jugar, esto es lo que tengo que hacer, por lo que acababa de aparecer y hago.

Mi rutina fue agotador. Se trataba temprano por la mañana y horas de la noche. Se trataba de estiramiento, elevación, entrenamiento, zunchado, recuperación y estudio de cine. Se trataba de poner en un montón de trabajo y horas. Estásin cansarse de mentiras. Por esa razón, muchos jugadores recortar su levantamiento y la formación durante la temporada. Intentan conservar su energía. Yo no, sin embargo. He descubierto que, sí, este trabajo puede ser agotador en la del día a día, pero me dejó más fuerte y preparado durante los calurosos días de la temporada y los playoffs.

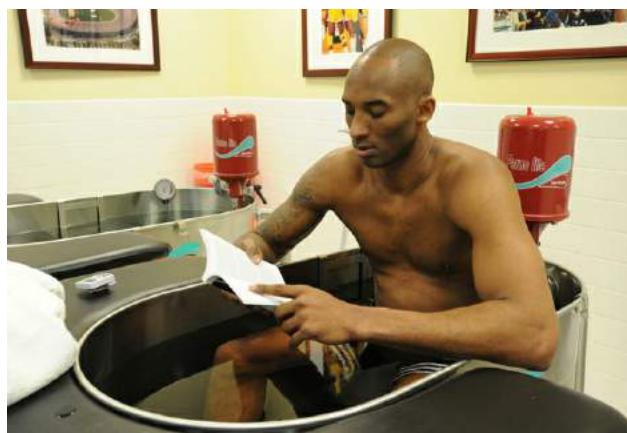
A veces, como parte de ello, me gustaría ser tan cansado que iba a necesitar una siesta rápida en algún momento durante el día. Ya sea antes de la práctica o un juego de Finales,

en el autobús o la mesa del entrenador, cinco horas antes de punta o 60 minutos, si yo estaba cansado me quede dormido. Siempre me pareció que siestas cortas de 15 minutos me dieron toda la energía que necesitaría para un rendimiento máximo.



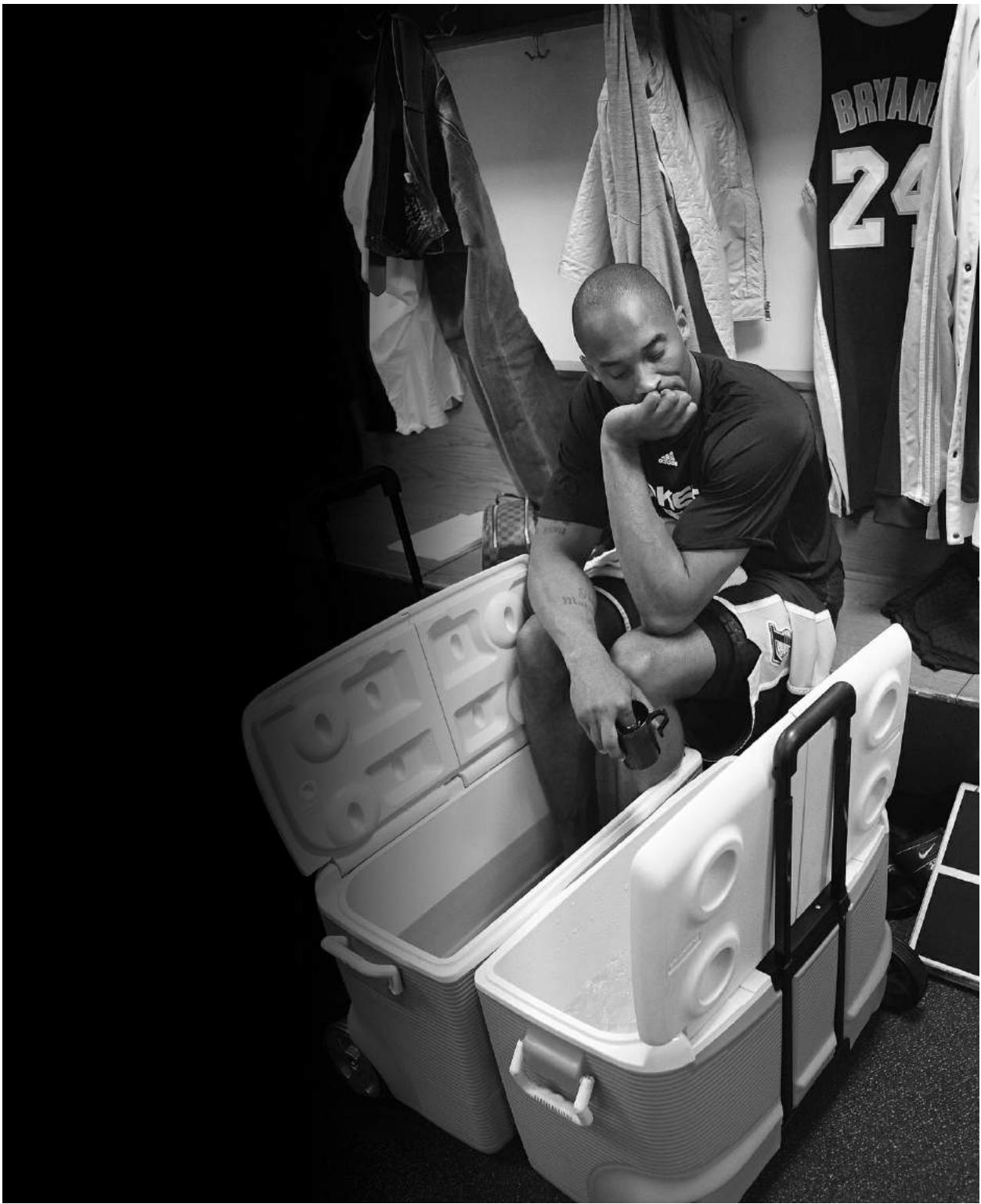
**DESGLOSE es tan importante como
CONFIGURACIÓN.**

Mientras estás jugando el juego, no hay distracciones. Justo después de los sonidos del zumbador, mucha gente ducha y el cambio tan rápidamente como sea posible. Para mí, sin embargo, había más trabajo por hacer. Hielo, el viejo fiable, era el status quo para mí después de cada juego, cada práctica. Yo siempre había hielo con dos bolsas en la parte delantera y trasera de las rodillas y en mi hombro, y ambos pies en un cubo de hielo durante 20 minutos. Esto ayudaría a reducir la inflamación y la patada de mi reducción paulatina de esta sesión y reactivar mi equipo a punto para la siguiente.



HORA DEL BAÑO

Ciertos días, todo mi cuerpo se sentía inferior rígida. En esas ocasiones, cuando mi cuerpo fue aparentemente encerrado desde la cintura hacia abajo, me gustaría utilizar la bañera de cuerpo completo para imitar la terapia de contraste que siempre se sometió en los tobillos (ver al lado). De nuevo, es importante escuchar a su cuerpo y dejar que se dicte su preparación diaria. La hora del baño tenía un beneficio adicional: me gustaría usar el descanso tranquilo para ponerse al día en la lectura, siempre estudiando para mejorar mi juego.



UNA CANCIÓN DE HIELO Y FUEGO

terapia de contraste ha existido siempre, pero se puso a ella en la secundaria. Después de eso, yo era religioso en participar en ella antes de cada juego a cualquiera ayuda aflojar las articulaciones, o ciertas partes del cuerpo entumecidos. Con el tiempo, he desarrollado una rutina muy particular. Me gustaría empezar con cuatro minutos de frío, quiero decir frío -agua y el interruptor de tres minutos de calor. Entonces, me gustaría ir con tres minutos de frío, a dos minutos de calor. La secuencia continuaría, dos frío, uno caliente, antes de terminar con un minuto en el agua fría. Esto era sólo una pequeña parte de mi proceso de prepararse para la batalla.





CAUSA Y EFECTO

Dolor en un área de su cuerpo a menudo se debe a un desequilibrio en otro lugar. Con esto en mente, es importante tratar la causa y no el efecto.

Siempre se aseguró de mis tobillos se activaron y en movimiento. Si sus tobillos son rígidos, que pueden crear problemas en las rodillas, las caderas, la espalda, y todo el camino hacia arriba. Por lo tanto, me gustaría pasar mucho tiempo antes de los partidos a trabajar en mi tobillos-el núcleo del problema, de modo que no iba a exacerbar los síntomas.



Calibración de los CAÑÓN

Me gustaría comenzar a estirar un par de horas antes de los partidos. Luego, cuando el partido se puso cada vez más cerca, me gustaría empezar a hacer más activa, más cosas de rango de movimiento para prepararse. Esto, en particular, fue una gran parte de cómo prepararse y activado durante mi último año. Nos aseguraríamos mi hombro estaba sentado hacia atrás correctamente y no estaba girando hacia adelante.



No siempre fui VIEJO.

Cuando era niño, yo no tenía que hacer todo el estiramiento y calentamiento. Me gustaría ir a cabo, conseguir mis tiros hacia arriba, puesto en obra, y entonces tendría algo de tiempo para mí mismo. A veces, yo incluso simplemente relajarse y ver la TV. Podría haber levantado, allí mismo, y giraba con. A medida que envejecí, yo era meticoloso acerca de escuchar a mi cuerpo y ajustar en consecuencia.



MIS MANOS todavía le dolía.

Mi dedo roto obtendría apretado. Un tendón desgarrado en el dedo meñique nunca se recuperó. Debido a todo esto, me gustaría tratar de calentar mis manos hacia arriba y hacer ejercicios para reforzar las manos. Antes de los partidos me gustaría tener una bola de gran tamaño y estirar las manos alrededor y exprimirlo, sólo para despertar a los tendones y los músculos de la mano. Mi dedo, en particular, sigue siendo inflexible a este día. Pero nunca dejo que estos impedimentos me paran.



Mi rutina cambiado con el tiempo; Mi enfoque no lo hizo.

Siempre he tratado de entrenar y preparar de forma inteligente, pero a medida que crecía mi rutina de pre-y post-juego se desarrolló. Cuando eres más joven, que trabaja en cosas explosivos y a medida que envejece su atención se centra en las medidas preventivas. Eso es todo parte del curso. El único aspecto que no puede cambiar, sin embargo, es que la obsesión. Tiene que introducir cada actividad, cada vez, con un deseo y la necesidad de hacerlo a la medida de su capacidad.



Realizamos todo se preparaba para los juegos de manera diferente.

Cuando Shaq y yo jugamos juntos, por lo general, nos gustaría Ser grabada al mismo tiempo. Eso nos daría la oportunidad de bromas y joder o para basura charla. Para Shaq y yo, como anclas del equipo, esto ayudaría a conseguir nosotros y listo para el juego.

Más que eso, esto sería establecer el tono para el equipo. La energía del club está sentado todo allí mismo. Este fue nuestro momento de sonreír y reír. A medida que el juego se acercaba, llegamos grave. Esa dicotomía, que el cambio de aires, era importante para nuestros compañeros de equipo para ver y entender.



JUDY SETO ha estado con ME SIEMPRE.

Cuando yo era un novato, Judy Seto era un joven de arriba a comer. Una vez, después de que me pellizqué un tobillo, se le asignó a mí. Inmediatamente se hizo evidente para mí que ella era tan obsesivo sobre el entrenamiento cuando estaba a punto de baloncesto, y formó un vínculo inmediato e irrompible. Con los años, los dos continuamos a aprender y crecer en nuestras embarcaciones individuales. De este modo, hemos sido capaces de empujar entre sí para ser la mejor.

Es seguro decir que no habría sido capaz de jugar tan bien o tan largo sin ella como mi fisioterapeuta. Ella me ayudó a recuperar de cada cirugía sola que he tenido, y ella siempre estaba ahí para mí. Literalmente. Si se trataba de una familia de vacaciones a Italia, o un viaje a Nike

China, Judy vino conmigo. Ella era la que sea indispensable. En mis últimos años, su mesa de siempre estaría lleno y los jugadores sería de espera. Cuando entré en la habitación, sin embargo, me preguntó en broma lo que estaban haciendo allí y reclamo mi lugar en su mesa. Lo siento chicos.



Gary Vitti fue crucial para mi carrera.

En primer lugar, Gary era un artesano italiano con cinta. Él acaba de hacer arte a partir de los trabajos de cinta. Se puede decir que la gente ama lo que hace, y él amaba a su oficio. No importa donde la cinta era ir dedos, hasta los tobillos que lo hizo ver hermosa. Si la cinta tenía burbujas o protuberancias, Gary sería desenvolverlo y empezar de nuevo. Todo tenía que ser lisa, tuvo que

ser perfecto. Era un maestro, y le dio una gran cantidad de oportunidades para la práctica.

Él no es el único entrenador que era vital para mi bienestar. Judy Seto (ver página anterior) era crítica, como era mi terapeuta neuromuscular, Barrence Baytos. Tenía un gran equipo de personas a mi alrededor. Eran obsesivo con sus propios aviones, lo que hizo más fácil para mí confiar en ellos. Una vez que confiaba en ellos, he escuchado a mi cuerpo, y me dijeron que estaban haciendo un trabajo bueno. Me sentía mejor, más fuerte y más preparada cuando trabajaba con ellos.



MAESTRO DE LA MIS-TAPE

A lo largo de mi carrera, Gary y yo alternan los puestos de trabajo de cinta en los tobillos. La decisión dependía de que, físicamente, mis tobillos eran ese año. Algunos años, la atención se centró en la estabilidad, por lo que haría uso de toda la cinta blanca. Otras veces, cuando mis tobillos sintieron estable y sólida por su cuenta, que haría uso de una cinta más elástico, lo que permitió más la primavera y el movimiento. Uno de los más importantes aspectos del juego es escuchar a su cuerpo, y su preparación en consecuencia. Siempre he mantenido esto en mente.





ME LASTIME EL TOBILLO. MAL.

Este fue el Juego 2 de las Finales de la NBA en el 2000-peor esguince de tobillo de mi carrera. A partir de ahí, fue conmigo para encontrar una manera de jugar y ser táctico. Sabía lo que podía y no podía hacer, qué direcciones que podía empujar y la cantidad de fuerza que podía aplicar. Después de establecer que, era sólo una cuestión de alterar mi juego dentro de esos límites para continuar dominante.

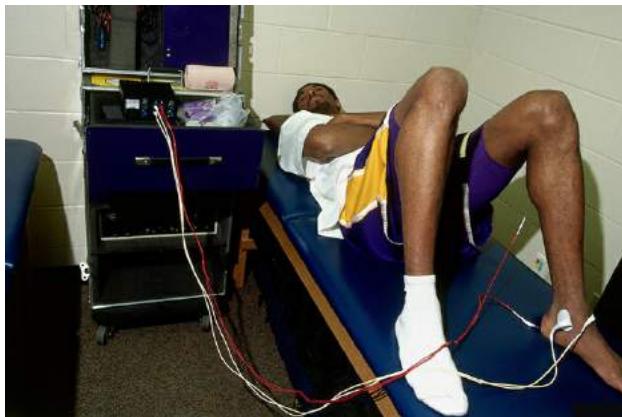
Para hacer eso, a pesar de la lesión, que tenía que mantener el control y dictado por dónde iba a ir con la pelota y cómo iba a jugar. Tenía que, incluso en un tobillo, mantener la ventaja en mi corte y nunca dejar que la fuerza de defensa que haga algo que no quiero hacer. Esa fue la clave aquí, y esa es la clave siempre.

NBA 2K

Después de que la lesión (ver al lado), que se perdió el Juego 3, pero logró, gracias a la terapia de estimulación, para jugar el resto de la serie. Este tratamiento consiste en cables que suministran corriente eléctrica de bajo nivel directamente a través de su piel. En realidad, ayuda a llevar el dolor abajo. Pero el tobillo era tan mala que, para ser honesta, no podía Hoop mucho más que el verano. Lo que hice, sin embargo, era tomar hasta claqué. Así es: el claqué.

Esa fue mi peor torcedura, pero ciertamente no fue mi primera. Me di cuenta en ese momento que tenía que ser proactivos en el fortalecimiento de los tobillos. Después de investigar el asunto, se hizo evidente que el claqué iba a ser la mejor manera de construir mi fuerza del tobillo al mismo tiempo mejorar mi velocidad de los pies y el ritmo. Así que contraté a un instructor y empecé a ir al estudio. Trabajé en él todos que el verano y se han beneficiado por el resto de mi carrera.





Jerry West

JERRY WEST AND I HAD A FATHER-SON TYPE OF RELATIONSHIP.



Él estaba allí para una gran cantidad de principios de los años, los grandes momentos de mi carrera. Recuerdo específicamente a caballo con Jerry en un Lexus a mi primer entrenamiento. En ese momento, yo estaba pensando, "Wow, estoy sentado junto a *el*/ Jerry West." Le pidió a un montón de preguntas acerca de los momentos y los juegos en su carrera. Honestamente, no sé si estaba intrigado o molesto, pero todos ellos respondí.

Aprendí poco después de que Jerry es uno de esos tipos que dispara directamente con la gente que respeta. Si realmente se preocupa por ti, él va a saber las cosas que usted no quiere oír. Y siempre disparó directamente conmigo.

Ha sido una relación hermosa.

MAGIC JOHNSON

I MET MAGIC DURING MY FIRST YEAR IN L.A.



Nos encontramos en la UCLA durante un día de carreras de recogida. Yo estaba allí estiramiento, preparándose para jugar, y entré. Esa fue mi primera vez, y creo que la última vez, jugando con la magia. Eso fue muy dulce. Más que eso, era bueno para hablar con él. Reverencio los jugadores que hicieron el juego de lo que es, y apreciar las posibilidades que tenía que recoger sus cerebros. Todo lo que estaba viendo o ir a ver, cualquier tipo de defensa o delito o jugador o equipo que ya había encontrado años antes. Hablé con ellos para aprender cómo hacer frente a estos retos. Después de todo, ¿por qué reinventar la rueda cuando se puede hablar con las ruedas que se crearon antes? Magic Johnson era un jugador especial, y he aprendido muchas lecciones importantes sobre todo de su juego. A saber, Estudié su capacidad de utilizar su cuerpo fuera de la dribble- el movimiento de giro después de driblar y la mejor manera de lanzar un pase de rebote. Siempre admiré MAGIC'S Pases de rebote a través del corte. Me preguntaba cómo era capaz de tirar de ellos y finalmente aprendido. El secreto fue el retroceso puso en el balón, lo que le permitió comprimir la bola a través de la defensa y tenerlo que suba suavemente en unas zancadas manos teammate's. La otra clave de su juego aéreo era la anticipación. Magia tiraría pases antes de que la gente se dan cuenta de que estaban abiertos. Podía hacerlo porque él podría leer las defensas y ver obras de teatro, ya que se desarrollaban. Dejó compañeros de equipo en lo que le permitió comprimir la bola a través de la defensa y tenerlo que suba suavemente en unas zancadas manos teammate's. La otra clave de su juego aéreo era la anticipación. Magia tiraría pases antes de que la gente se dan cuenta de que estaban abiertos. Podía hacerlo porque él podría leer las defensas y ver obras de teatro, ya que se desarrollaban. Dejó compañeros de equipo en

posiciones perfectas para anotar y defensas sin habla.

Kareem Abdul-Jabbar

Kareem says he remembers meeting me when I was two.



Él y mi padre era amable, y una vez, cuando mi padre, que jugaba para los San Diego Clippers, terminó un juego, me pasó a Kareem. Y, por cualquier razón, Kareem dice que me recuerda mantener en alto sobre su cabeza y jugar conmigo. No me acuerdo de eso, pero sí recuerdo escribiendo un informe de un libro sobre él en el séptimo grado. En la investigación de ese papel, aprendí todo sobre él, desde sus días en Memorial de alimentación a la UCLA, Milwaukee, y la he tenido una historia muy interesante.

En otro momento de tiempo, vi una cinta que había puesto a cabo, por jugar en el puesto, y utilicé algunos de los ejercicios que he aprendido de él. Así que cuando se unió a nuestro personal, hablé mucho con él acerca de los acontecimientos históricos. Hablamos de jugar con Oscar, luchando contra esos equipos de los Celtics, obras de teatro que se quedaron en Los Ángeles bajo, Pat Riley. Nosotros

hablado mucho.

MUHAMMAD ALI

MUHAMMAD Ali IS AN ICON.



He aprendido mucho de estudiar y ver Mahoma. Una de las principales comida para llevar es que tienes que trabajar duro en la oscuridad para brillar en la luz. Significado: Se necesita mucho trabajo para tener éxito, y la gente va a celebrar ese éxito, va a celebrar que el flash y el bombo. Detrás de ese bombo, sin embargo, es dedicación, concentración y seriedad, todo lo cual los extranjeros nunca verán. Si deja de estar dedicado a la artesanía, los comerciales y los contratos serán todos de desaparecer. Mahoma también era grande en la planificación de juego. Una de sus estrategias que he emulado fue el rope-a-dope. Mucha gente sabe que a medida que un eslogan, pero aprecio la psicología detrás de ella, la idea de que se puede manipular la fuerza de un oponente y usarla contra ellos. Eso es realmente un concepto brillante, y uno que he usado a menudo.

Bill Russell

You DON'T WIN 11 RINGS By Accident.



Yo sabía que había una razón Bill Russell tenía más anillos que dedos. Hace años, entonces, cogí una autobiografía suya y la comieron. Había un montón de lecciones valiosas de allí. Hay una anécdota Bill compartió que pegado conmigo. Cuenta que la gente siempre dijo que no era un buen tratante de la bola, pero no sabía cómo manejar y disparar la bola. Él dijo que sí, que podía hacer todas esas cosas, pero por qué iba a dirigir el contraataque cuando Bob Cousy estaba jugando con él? Por qué iba a disparar los puentes cuando Sam Jones estaba en su ala? El mensaje era que si uno quiere ganar campeonatos, hay que dejar que se concentra en lo que mejor saben hacer mientras usted se concentra en lo que mejor sabe hacer. Para él, que era el rebote, correr el suelo, y el bloqueo de disparos.

Pensé que la enseñanza era sencilla, pero profunda. Era una idea que nunca había oído de nadie. Casi tan pronto como leí eso, me extendió la mano a Bill y empecé una relación y orientación que se abrió mi mundo.

Byron Scott,

WE USED TO SIT NEXT TO EACH OTHER ON THE BUS.



Durante mi primera temporada, Byron y me gustaría hablar. Mucho. Que compartiría historias veteranos conmigo, dime sobre Magic, Kareem, y la serie que jugaron juntos. Compartió una gran cantidad de conocimiento histórico conmigo. También me dio la baja hacia abajo sobre cómo cubrir ciertos guardias de disparo. Específicamente, trabajó conmigo en la forma de perseguir a los jugadores alrededor de las pantallas y otros elementos tácticos de defensa de la NBA. Fuera de eso, Byron me educado en el tiempo de administración, la forma de sacar el máximo provecho de cada uno y todos los días.



Un buen entrenador ES DE SUMA IMPORTANCIA.

Cuándo Byron regresó a entrenar a los Lakers en los últimos años de mi carrera, éramos como hermanos. Recogimos nuestras conversaciones y correcta relación donde lo habíamos dejado. Basta con decir que fue genial tenerlo de vuelta en la misma línea de banda.

Los entrenadores son profesores. Algunos entrenadores-menores-entrenadores intentan que le dice cosas. Los buenos entrenadores, sin embargo, te enseñan cómo pensar y armar con las herramientas fundamentales necesarias para ejecutar correctamente. En pocas palabras, los buenos entrenadores que asegúrese de que sabe cómo usar las dos manos, cómo hacer que lee adecuada, la forma de entender el juego. Los buenos entrenadores te dicen donde están los peces, grandes entrenadores le enseñan cómo encontrarlos.

Esa es la misma en todos los niveles.

En ciertas situaciones, como en medio de un juego, buenos entrenadores transmiten información De Ejecución. Señalan lo que específicamente es y no está funcionando. En base a eso y su propio sentido del juego, usted utiliza parte de esa información inmediatamente y ahorrar algo de ella en su bolsillo trasero para los momentos cruciales durante el juego. Entonces, cuando llegue el momento ... boom!

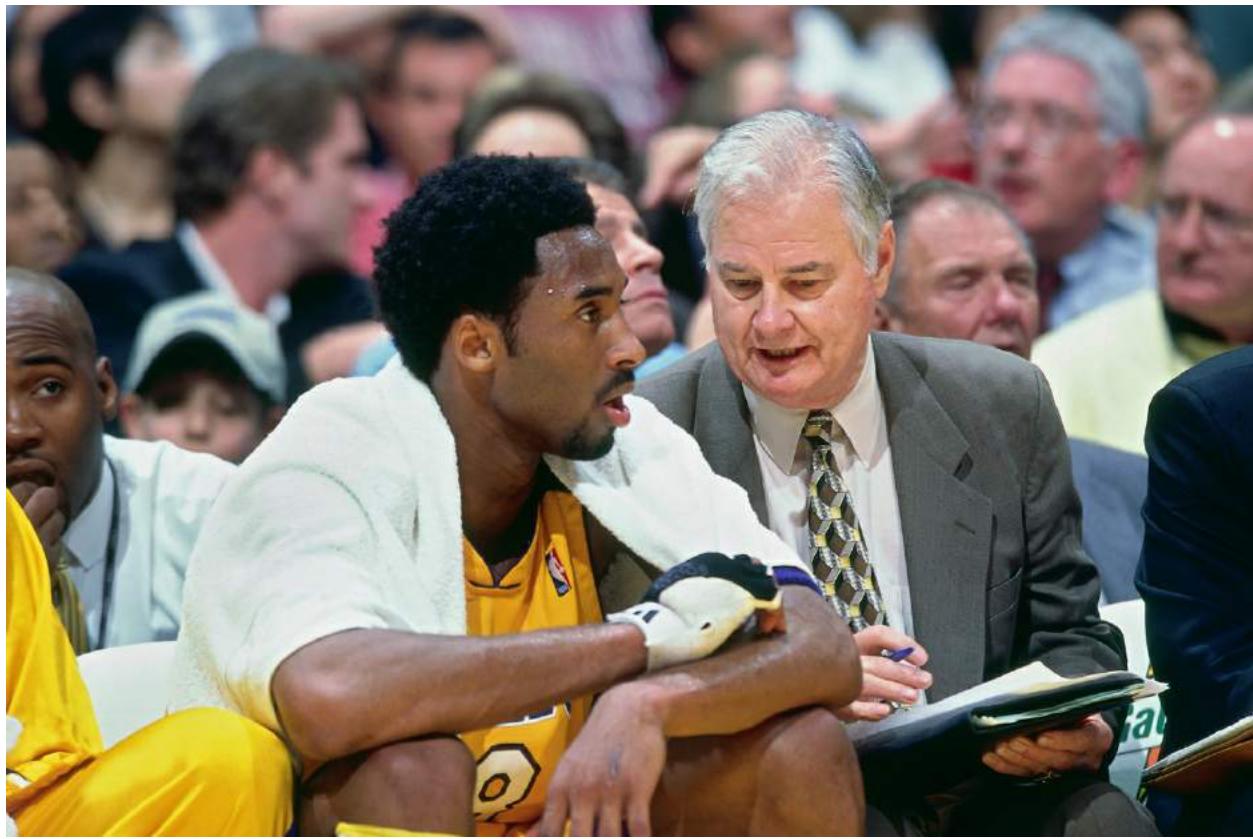
Phil Jackson, era algo más que un coche-Fue un visionario.

Mientras que su entrenador asistente Tex Winter fue todo acerca de las minucias (véase la página siguiente), Phil estaba a punto de la escala. Enseñó conceptos dentro de baloncesto, pero más aún el concepto de macro de baloncesto. Él fue capaz de enseñar-sin sermonear-la importancia de ser un equipo y cómo llegar desde el punto A al punto B al punto Campeonato. También fue capaz de conseguir chicos para entender la energía, el flujo y la meditación.

Tuvimos una gran relación y, obviamente, ganamos muchos partidos e hicimos Púrpura y oro juntos la historia. Una de las razones de nuestra relación trabajada es debido a que, en muchos sentidos, éramos polos opuestos. Cada equipo necesita ya sea un jugador estrella de confrontación o entrenador. En San Antonio, Gregg Popovich era ese tipo y Tim Duncan no lo era. En Golden State, Draymond verde es la confrontación; Steve Kerr no lo es. Para nosotros, Phil no era ese tipo de persona, por lo que a condición de que la fuerza. Siempre tiene que tener ese equilibrio y contrapeso, y Phil y yo estábamos perfectamente adecuado para sí en

de esa manera.

Sin embargo, nos llevó hasta nuestra segunda tanda junto a darse cuenta de lo que estábamos perfectamente adecuado para el uno al otro. Durante nuestra primera vez juntos ir, Phil pensó que yo era uncoachable. Él pensó que yo cuestioné su autoridad y preguntó a sus planes. Él pensó que yo no me escuchó. Cuando regresó, se dio cuenta de que era sólo yo siendo yo. Se dio cuenta de que yo era muy curiosos y sin miedo de hacer preguntas. Se dio cuenta de que así es como me procesan la información y aprender. Una vez que él puso su pulso en eso, era más paciente conmigo. Él estaba más dispuesto a sentarse y responder a todas mis preguntas y hablar a través de todo. Ahora, el entrenador del equipo de mi hija, y se corre el ataque en triángulo. Recientemente, he llamado Phil y le puse al corriente de lo que estaba enseñando a las chicas. Que estaba sorprendido por lo mucho que aprender de él. Más que eso,



Tex Winter FUE UN BALONCESTO GENUIS.

Aprendí una cantidad incalculable de él. Tex, específicamente, enseñó el proceso del juego. Él enseñó el arte puro de la misma. Se centró en los detalles, flujo y matices del juego. Fue capaz de llevar a los más pequeños detalles de la vida y mostrar su máxima importancia. También fue muy paciente. En nuestro primer año juntos en Los Ángeles, él y yo volver a ver todos los partidos juntos pretemporada, temporada regular, playoffs. Eso es un montón de baloncesto. Eso es también el detalle, la enseñanza y la paciencia. Eso es Tex. Tenía una gran mente, y una gran mente para el baloncesto. Entrenadores como él son raros, y tengo la dicha me dio la oportunidad de estudiar con él.



Siempre he dicho Luke Walton estaba destinado a ser un entrenador.

Lucas era un jugador muy inteligente. También tuvo ciertos rasgos de entrenamiento: una lesión en la espalda, como Phil solía tener, y el linaje hippie. Solía decirle que todo el tiempo. Él no lo encontró tan divertido como lo hice.

Para aunque real, Lucas tenía un gran sentido del juego. Él entiende cómo mirar en secuencias, en comparación con mirar una obra a la vez, y él fue capaz de comunicarse con toda claridad. Cuando miraba a la fusión de esas cosas, pude ver que iba a ser un muy buen entrenador.



T'D UP

Solía tener mi parte justa de faltas técnicas. Sin embargo, tenía una gran relación con la mayoría de los árbitros. Esto se debe, en gran parte, al respeto mutuo que teníamos el uno al otro. Siempre se aseguró de hablar con ellos, construir un diálogo y una buena relación. De esta forma si hablé espalda o algo señalado, a menudo llevó a cabo de peso con ellos. Al menos, eso era mejor que si sólo hablé con ellos cuando me quejaba. Durante mi última temporada, que era increíble que va alrededor de la liga y ver a cada funcionario por última vez. Nos gustaría hablar, reírse de los viejos tiempos, y compartir recuerdos. Tengo una gran admiración por aquellos hombres y mujeres.



REFS tienen un trabajo difícil.

No sólo son responsables de la observación y la moderación de la acción frente a ellos a un ritmo más rápido. También son responsables de rodamiento

el peso de las emociones de un juego que tienden a desbordarse. Además de eso, no son robots, por lo que también tienen que ser conscientes de sus propias emociones y tratar de ser objetivo.

Es un trabajo duro. Si los árbitros se equivocan, que obtendrá criticaron. Si lo hacen un gran trabajo, nadie los menciona. Siempre he tratado de tener esto en cuenta y tratarlos como los humanos subestimados y emocionales reales que son. Creo que siempre ha trabajado para mi beneficio.

La lectura es un fundamental.

Hice un punto de leer el manual del árbitro. Una de las reglas que extraer de ella era que cada árbitro designado una ranura en la que se supone que es en el suelo. Si la pelota, por ejemplo, está en su lugar W, árbitros X, Y y Z tienen cada uno un área en la corte asignada a ellos. Cuando hacen eso, se crea zonas muertas, áreas en el suelo donde no pueden ver ciertas cosas. Supe dónde estaban esas zonas, y me aproveché de ellos. Me salirse con bodegas, viajes, y todo tipo de violaciones de menor importancia, simplemente porque yo tomamos el tiempo para entender las limitaciones de los funcionarios.



JUGAR A través del dolor

Esto fue justo después de que me lastimé el dedo el 11 de diciembre de 2009. Gary estaba evaluando, tratando de evaluar lo malo que era. Casi de inmediato, que volvimos a las entrañas de la arena, que tenía una radiografía, y Gary me dijo que estaba fracturado. Le dije: "Está bien, fresco, ahora me volver por ahí."

Gary me miró como si estuviera loco.

Le pregunté, "¿Se va a mejorar?" Él dijo que no. Le dije: "Exactamente, no hay nada que podamos hacer al respecto ahora y no puede empeorar, por lo que la cinta hacia arriba y vámonos."



A partir de ese momento en adelante, se aplicaría una férula, que era como un yeso duro en la parte inferior y la parte superior de mi dedo. Entonces nos envuelve una y otra vez con una cinta elástica esponjosa. La pelota

haría, físicamente, todavía le dolía cuando golpeó el dedo. Pero mentalmente, yo sabía que tenía la protección absorber algo del dolor y pude jugar por el resto.

Hicimos que, literalmente, cada vez que en la cancha. La práctica de tiro, práctica, juego. Es decir, cada vez que fuera.



Tuve que cambiar mi forma de tiro.

Después me lesioné el dedo índice derecho en la temporada 2009-2010 (ver página anterior), sabía que mi método habitual dejaría de funcionar. Hasta entonces, siempre había disparado fuera de mis dos primeros dedos. Después de que lo lastimé, tuve que empezar a centrarse en el uso de mi dedo medio. El medio se convirtió en mi punto de liberación, y tuve que ordenar de dejar que mi dedo índice.

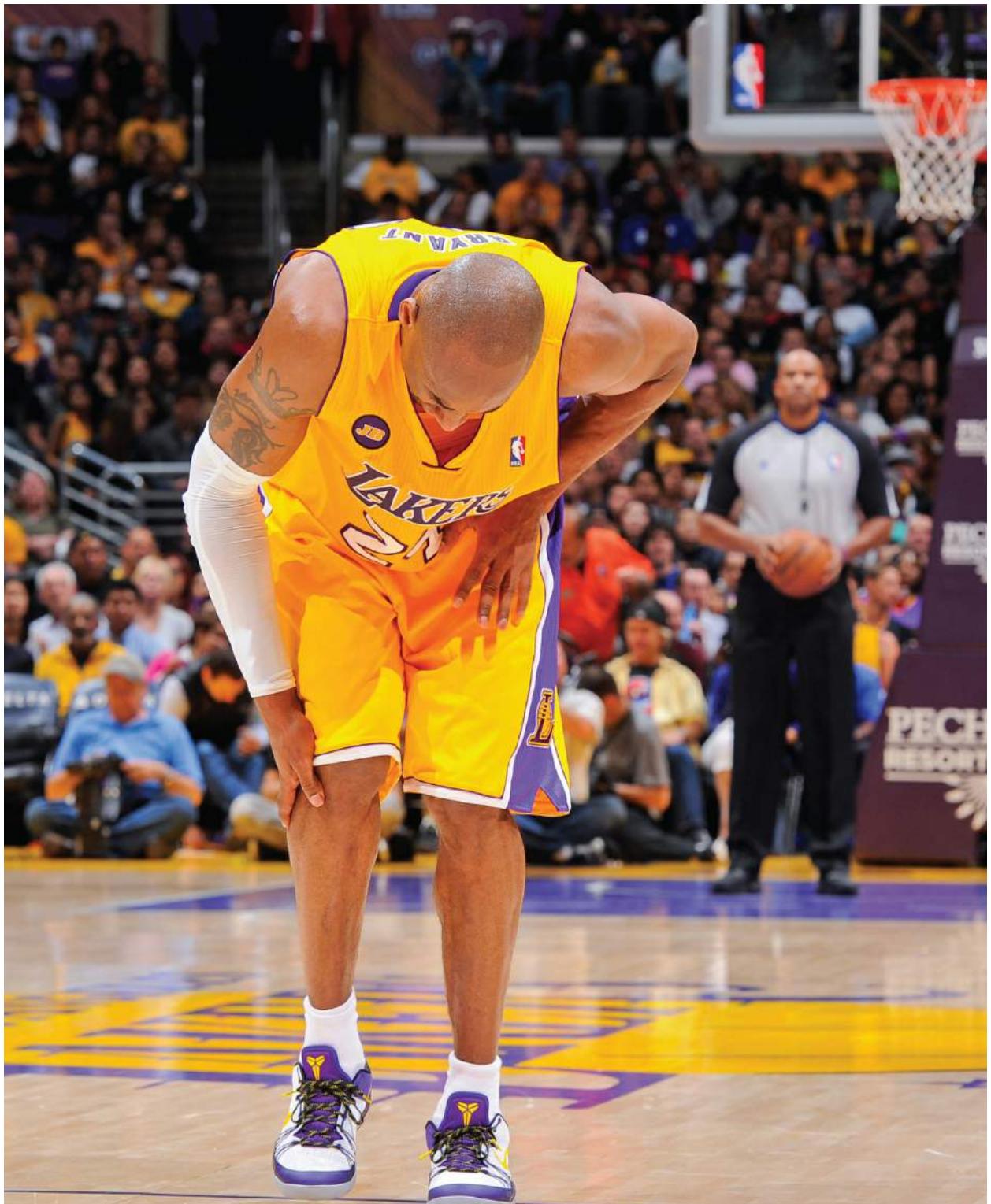
Hacer que el cambio tomó un par de prácticas. No son promedio prácticas, sin embargo. Días inundados de trabajo mental y físico. Tuve que descargar el software mental que era la nueva forma, y luego perforar en. Definitivamente tengo mis mil marcas en cada uno de esos días. La gente me pregunta si el cambio impactó mi tiro, si se me hizo un tirador mejor o peor. No puedo responder a eso. Puedo decir que hay momentos en que mi dedo índice solo quedó insensible, cuando no tenía ningún sentimiento en ella en absoluto. También puedo decir que era todavía lo suficientemente bueno para ganar otro campeonato, y eso es lo único que importa.



Me rompí el tendón de Aquiles.

Esto fue 12 de abril de 2013. Hemos tenido sólo tres minutos para el final en un juego con los guerreros. Me di cuenta enseguida de que se rompa. En primer lugar, lo sentí, y luego miré hacia abajo y vi que acurrucarse la parte posterior de la pierna.

Aún así, traté de caminar sobre ella, tratado de encontrar la manera de jugar a su alrededor. Se hizo evidente rápido, sin embargo, que debo tomar los tiros libres y obtener el infierno fuera de allí.





Aquiles LESIONES PERSONALES ERA MI Everest.

Justo después de que se lesionó en el 2013, mientras caminaba fuera de la cancha, Yo miraba a mi esposa y sacudí la cabeza. Se dio cuenta de inmediato que era muy grave.

Fui directamente a la mesa de formación en el vestuario. Gary Vitti estaba allí, así que era Patrick Soon-Shiong, propietario de un cirujano y minoritaria del equipo (y que hoy es propietaria de Los Angeles Times). Empezamos a hablar y Patrick dijo, “Hay un procedimiento nuevo y se ve muy prometedor, pero opera en la premisa de que no se puede dejar que se asiente en el tejido de la cicatriz. Esto significa que se necesita para ir a tomar la operación de mañana.”

Le dije: "vamos a hacerlo." Era tan sencillo como eso. Comenzamos la planificación del juego para la cirugía a la mañana siguiente allí mismo. Poco después, mi familia vino y me habló con ellos. Lloramos al respecto, y que responde a las preguntas todos mis hijos. Les aseguré que papá iba a estar bien. Recuerdo que, en algún momento después de eso, se ducha con muletas y con cuidado de no resbalar. Hablé con los medios, y tuve la cirugía al día siguiente.

Antes de la lesión de Aquiles, yo estaba pensando en mi arco carrera. Podía sentir mi cuerpo que llevan a cabo y yo sabía que estaba en el reloj. Cuando la lesión de Aquiles pasó, lo traté como un nuevo reto. La gente decía que podría no ser capaz de volver, pero yo sabía que no iba a dejar que me golpearon. No iba a dejar que una lesión dicte mi retiro; Yo iba a dictar mi retiro. Fue entonces cuando decidí que tenía que subir esa montaña.





Tomé el diseño de mi NIKEs muy en serio.

Una vez más, se remonta a las embarcaciones y el detalle. Para algunos jugadores zapatillas de deporte eran todos acerca de la apariencia y el brillo. Para mí, siempre se trataba de un rendimiento óptimo. Fue sobre el hecho de que yo estaba de pie durante 48 minutos una noche y se basó en ellos para hacer mi trabajo.

Yo era un perfeccionista absoluto acerca de la tecnología que entró en mis zapatillas de deporte de la firma. Me preocupaba por cada pequeño detalle. Me importaba el peso, la distribución del peso, los materiales, el corte, la tracción, la durabilidad. Estaba meticuloso sobre cada curva, el contorno y la puntada. No quería que ningún cabo suelto. No quería que mi pie se desliza en el zapato. No quería nada que pudiera llevar a mi enfoque, incluso para

un instante, fuera del juego. Mis zapatillas de deporte no sólo tiene que ser cómodo, tuvieron que ayudarme a obtener mejores resultados.

Nike, afortunadamente, amaba ese tipo de desafío. Cada firma de calzado mejorada de la anterior. Siempre estábamos mejorando, buscando siempre la innovación y la grandeza. Siempre mirando hacia adelante.





Evolutivo REVOLUTION

En 2008, decidí que quería mi próxima firma de la zapatilla de deporte para ser un top baja. Cuando le dije a Nike que, en un principio dijeron que no. Le respondí: "No se puede decir que no. El mantra de Phil Knight era "Escucha la voz del atleta. Soy el atleta, y quiero un zapato de corte bajo." Tengo la idea de ver *Futbol*. Esos tipos ponen aún más de par en sus tobillos y las piernas más bajas que los jugadores de baloncesto, y que llevaban botas de recorte aún más bajo que nuestras zapatillas de deporte. Me di cuenta de si podían hacerlo, que con seguridad podría. Y lo hicimos.

El Kobe IV cambió el juego. Recuerdo tener que pasar por delante de

Foot Locker y el tono ellos en el Kobe IV, porque no estaban seguros de cómo venderlo. Ya era hora para el cambio, sin embargo. La falacia de un alto superior era que los jugadores creían que protege los tobillos. En la actualidad, se debilita ellos y jugos movilidad.



SE REALISTA.

Cuando era joven, mi mentalidad era la imagen, imagen, imagen. Tomé ese acercamiento con los medios de comunicación. A medida que me he dado cuenta con más experiencia: no importa qué, la gente va a como usted o como si no. Así que ser auténtico, y dejarlos como usted o no para que lo que realmente son. A

ese momento, empecé a mantener todas mis respuestas Blunt y sencillo. Me gustaría mezclar algo de humor y sarcasmo, también. Creo que los fans y reporteros llegaron a apreciar que, llegué a apreciar el verdadero yo.



Las incógnitas GRANDE

Mi rutina con el equipo de EE.UU., en comparación con mi rutina de la NBA, era inconsistente. Probé a pegarse a mis entrenamientos regulares de tráfico, pero la gran incógnita era siempre el medio ambiente. Durante la temporada de la NBA, sabía cómo cada ciudad y estadio operados, lo que hizo más fácil para mí visualizar todo, desde el viaje en autobús a la chicharra final. Cuando vaya a China, España, Reino Unido, Turquía, usted no sabe lo que el autobús para que el juego se va a parecer, usted no sabe lo que la sala de entrenamiento va a ser similar, y no lo hace conocer la distribución de las plazas de toros. Esos detalles tienden a variar, así que tuve que ajustar en consecuencia. Mental, sin embargo, me acercaba a los juegos del equipo nacional con la máxima intensidad. Yo sabía que estaba jugando contra chicos que nunca había enfrentado antes, y yo sabía que iba a defender el mejor jugador del otro país, así que encerrado en. Estudié un montón de películas y trataba de averiguar quiénes eran mis oponentes. La última cosa que quería hacer era el riesgo de salir a ciegas contra un jugador de gran desconocida, pero. Preparación era crítica.



Coach K y yo nos convertimos en Cerrar cuando yo estaba en la secundaria.

He ganado mucho respeto por él como él me reclutó, y me he asistido Duke había yo ido a la universidad. Llegar a jugar para él más de una década más tarde con el equipo de EE.UU. estaba cumpliendo.

Unas pocas cosas de él se destacaban. Por un lado, era muy intenso, el cual pude apreciar. Fuera de eso, él realmente se preocupa y ama a sus jugadores. Por encima de todo, su espíritu competitivo resonó en mí. Él y me acerco a ganar o perder la misma manera, en el que ganar es el objetivo, y perder es, así, perder no es ni siquiera en la tabla. Nuestros medios nación tanto con el entrenador Mike Krzyzewski. Realmente recalcó la importancia de llegar a representar a nuestro país. Todo lo que hacía, de tener los generales vienen a hablar con nosotros, teniendo soldados sean parte de nuestro proceso de preparación, teniendo a tomar excursiones de monumentos nacionales-se destinó a incrementar nuestra admiración y amor por América. Se podía percibir que en la forma en que nos tuvo a jugar, en la intensidad que mostramos.



Yo siempre tenía como objetivo matar a la oposición.

Lo principal LeBron y yo discutimos fue lo que constituye una mentalidad de asesino. Observó cómo me acercaba a cada práctica, y constantemente a él y al resto de los chicos desafió.

Recuerdo que había una mitad cuando estábamos jugando un poco. Entré en el vestuario en el descanso, y pidió a los chicos en una forma menos PG-qué demonios hacíamos. En la segunda mitad, LeBron respondió a lo grande, él salió con una mentalidad verdaderamente dominante. Y he visto lo llevó de esa manera desde entonces.



Cuando estaba en el equipo nacional, que podría centrarse en lo que quería.

Con el talento que tenía, sabía que no tenía que preocuparse por ofensa. Yo sabía que no tenía que la tensión sobre la puntuación. Yo era capaz de un solo enfoque resueltamente, al igual que siempre había anhelado a, en jugar a la defensiva. Se dejó que me centre en poner oponentes en camisas de fuerza y borrarlas del juego.

Jugando con otros grandes jugadores, en ese sentido, fue muy divertido. D Wade y siempre hablaban de la técnica de robar el balón. Fue grande en la lectura de líneas de pase, y yo estaba muy bien en el bloqueo hacia abajo en el

bola, por lo que obligaría a mi hombre en la esquina mientras que D Wade se vería para encargarse de la pasada.

Nunca había jugado con un jugador como antes. He jugado con un montón de longitud y chicos que adecuado para mi juego, pero nunca jugado con un guardia que explosivo. El hombre, que fue muy divertido para cazar con D Wade.



Yo era uno de los en nuestro SELECCIONES estadistas.

Ya tenía tres anillos, simplemente había llegado a las finales, y estaba a punto de volver de nuevo. Desde ese punto de vista, yo era el alfa en el vestuario. En realidad no recoger el cerebro de otra persona. Si algo,

porque yo estaba mucho más experimentado, otros chicos se acercaban a mí en la incorporación de los aspectos de mi juego en la suya. En su mayor parte, discutimos Elementos De Ejecución de baloncesto, porque el juego internacional se juega de manera diferente. Tenía una ventaja porque crecí jugando en Italia, así que me gustaría ayudar a chicos ajustar la forma en que estaban procesando la acción y nuestros esquemas.



MI PROCESO CON EQUIPO EE.UU. era diferente de la mayoría de los otros chicos.

La mayoría de los jugadores escuchan música todos los partidos. Ellos tienen sus auriculares en la música religiosa y el uso de conseguir que en el estado de ánimo correcto.

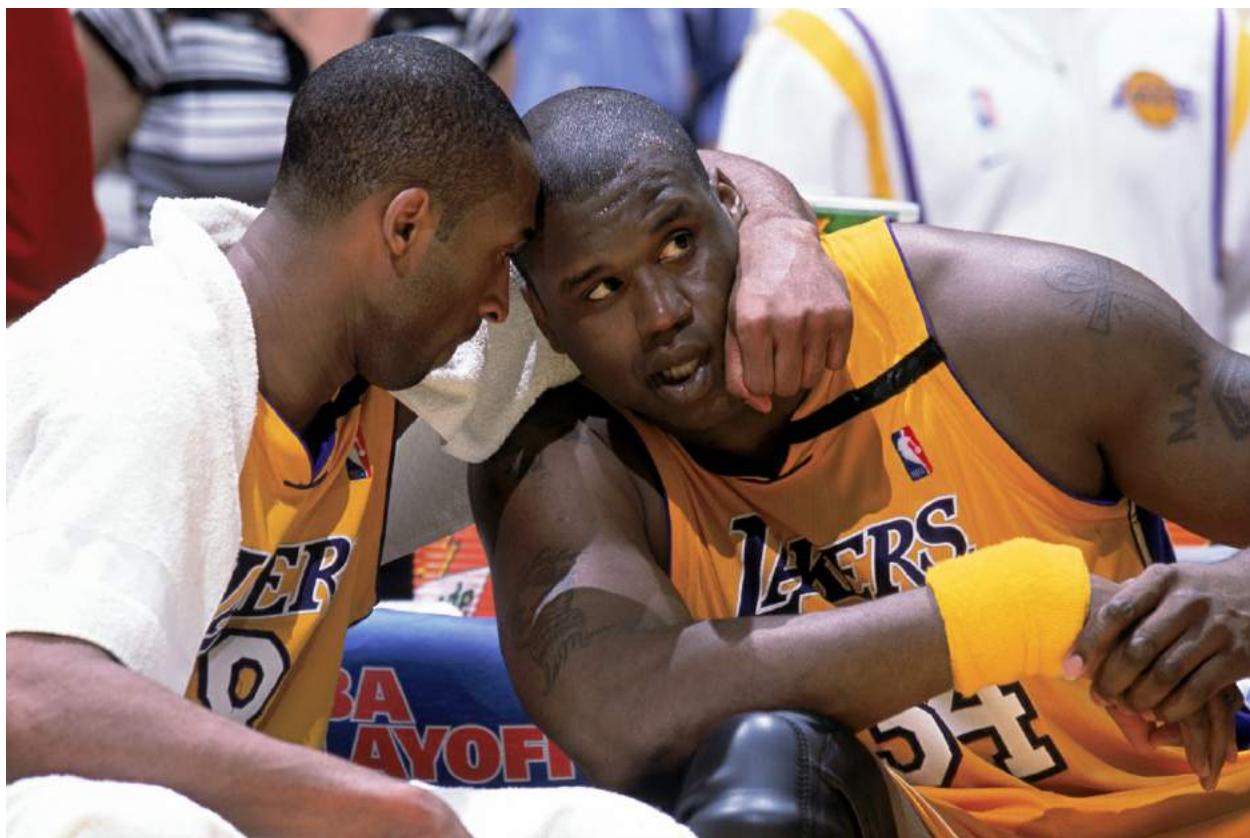
Incluso habían cantar y bailar. Rara vez he hecho eso. A veces, incluso cuando no tenía los auriculares puestos, no había ninguna reproducción de música. Fue una finta para alejar a la gente, y para ponerse en mi zona. En su mayor parte, antes de los partidos me gustaba estar allí, escuchando los sonidos del entorno y observando todo.



Hice cada segundo de la cuenta himno nacional. Durante esos momentos preciosos, que estoy escuchando todos los pequeños sonidos y absorbiendo la energía de la arena. Me estoy tomando la oportunidad de estar al tanto de lo que está pasando, estar al tanto de los compañeros de equipo a mi alrededor, la canasta frente a mí, la canasta detrás de mí, todos los demás sonidos y objetos. Es una completa concentración y la comprensión de la arena. En esencia, estoy tratando de sentir la energía del medio ambiente y permitir que se mueva a través de mí. Que luego me impulsa y combustibles que tuviera una gran actuación.

Ya lo he hecho desde que era una especie de niño de forma natural. Nunca puse demasiado pensamiento en él. Cuando Phil Jackson llegó, sin embargo, empecé a

comprender la importancia de mi proceso de meditación personalizada. A partir de entonces, he puesto un mayor énfasis en ella.



Yo no diría MI ESTILO DE LIDERAZGO cambiado con los años.

Me gustaba desafiar la gente y hacer sentir incómodos. Eso es lo que conduce a la introspección y eso es lo que conduce a una mejora. Se podría decir que me atreví a la gente a ser mejor de sí mismos.

Este enfoque nunca vaciló. Lo que se ajustaba, sin embargo, fue la forma en que varié mi acercamiento de jugador a jugador. Todavía reté a todos y los hace poco, sólo lo hice de una forma que se adapta

a ellos. Para aprender lo que funciona y para quién, empecé a hacer la tarea y observó cómo se comportaban. Aprendí sus historias y escuchó lo que eran sus objetivos. Aprendí lo que les hizo sentir seguro y donde sus mayores dudas ponen. Una vez que las había entendido, podría ayudar a sacar lo mejor de ellos tocando el nervio correcto en el momento correcto.



Al principio de nuestra primera carrera del campeonato, Tex Winter me puso a cargo de la ofensiva triangular.

Me hizo-me-la joven líder de facto en la cancha. Algunos chicos se irritaron cuando me escucharon la última palabra, y yo no podría haber importado menos. Mi filosofía era, **Tex Winter- e/me-Tex Winter puso en control, y si no lo hace como él, si no lo hace como yo, llamando a no estar en el lugar correcto, duro.**

Una vez que los chicos entienden mi motivación, empezaron a caer en línea. A medida que fui creciendo, ni siquiera necesitan comprender por qué-se

instintivamente seguido. Sabían cuáles eran mis objetivos para el equipo, y sabían lo que estaba tratando de hacer.

En mis últimos años, yo era muy duro en D'Angelo Russell, Jordan Clarkson, Larry Nance, Jr., mis compañeros más jóvenes. Yo estaba tratando de usar mis 20 años de experiencia para acelerar su crecimiento. Ahora, unos años más tarde, es gratificante ver que Jordan está usando mi número en Cleveland. Que me muestra que realmente interiorizados y entendidos mis motivaciones y esperanzas para ellos.

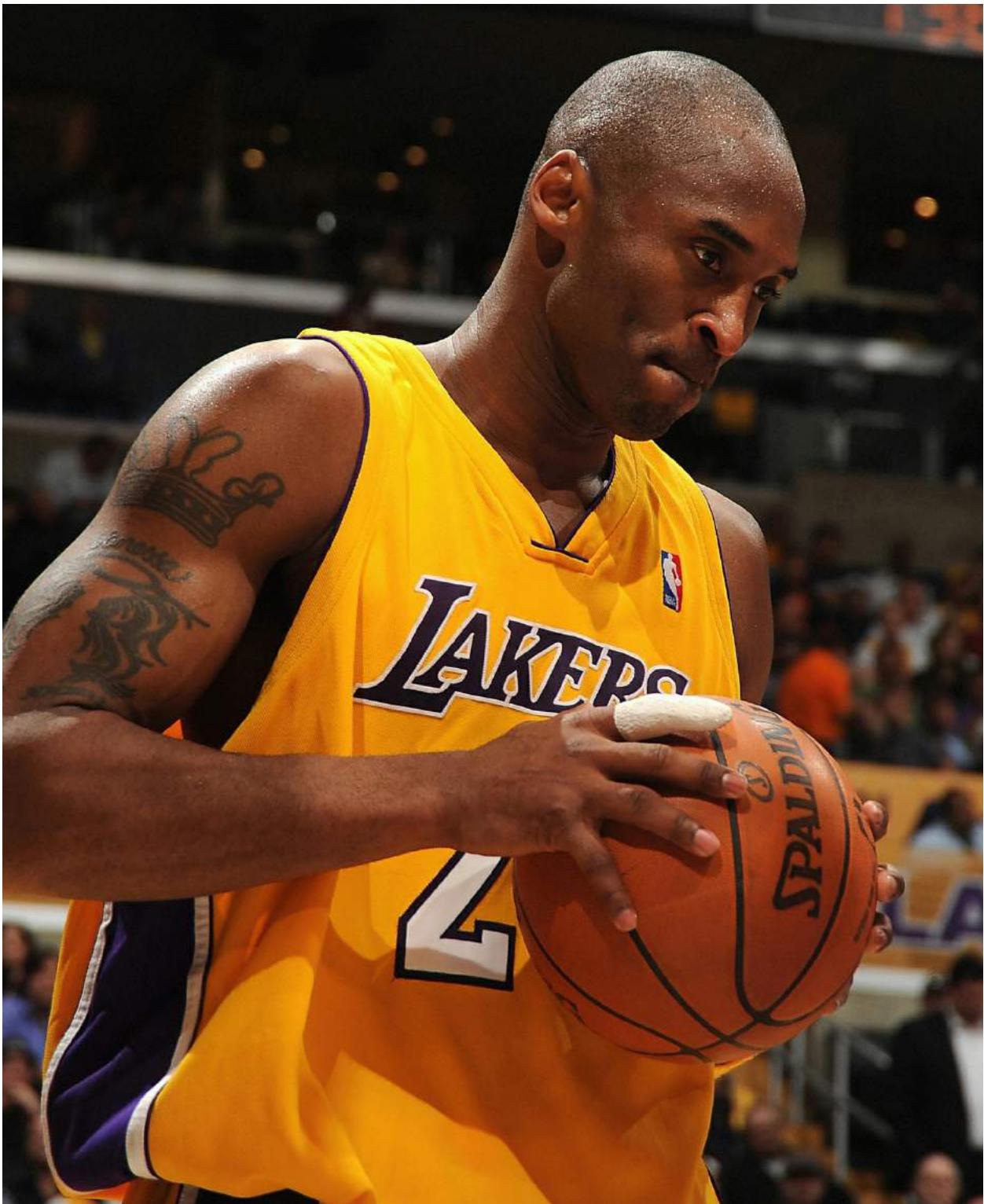


Los Lakers son una familia.

Miré hacia arriba para muchos de los grandes de los Lakers, muchos de los jugadores que vinieron antes de mí y crean la mística y la tradición de la franquicia. James Worthy, Byron Scott, Elgin Baylor, para nombrar unos pocos. Es como una fraternidad exclusiva. Hay una gran cantidad de joyas históricas en la familia, y esas joyas van pasando de generación en generación.

Los grandes OG, sin embargo, no se cuelgan alrededor de usted si no muestran la misma pasión como lo hacen. No van a compartir su tiempo y sus recuerdos con usted si no muestran el mismo esfuerzo y unidad de la excelencia que lo hicieron.

A pesar de que sólo tenía 17 años cuando se convirtió en un Laker, me sentí como un miembro de la familia desde el primer día. Creo que fui aceptado tan rápidamente porque todo el mundo vio cómo duro trabajaba, vio lo mucho que quería a cumplir mi destino y LA regresar a sus formas de campeonato.



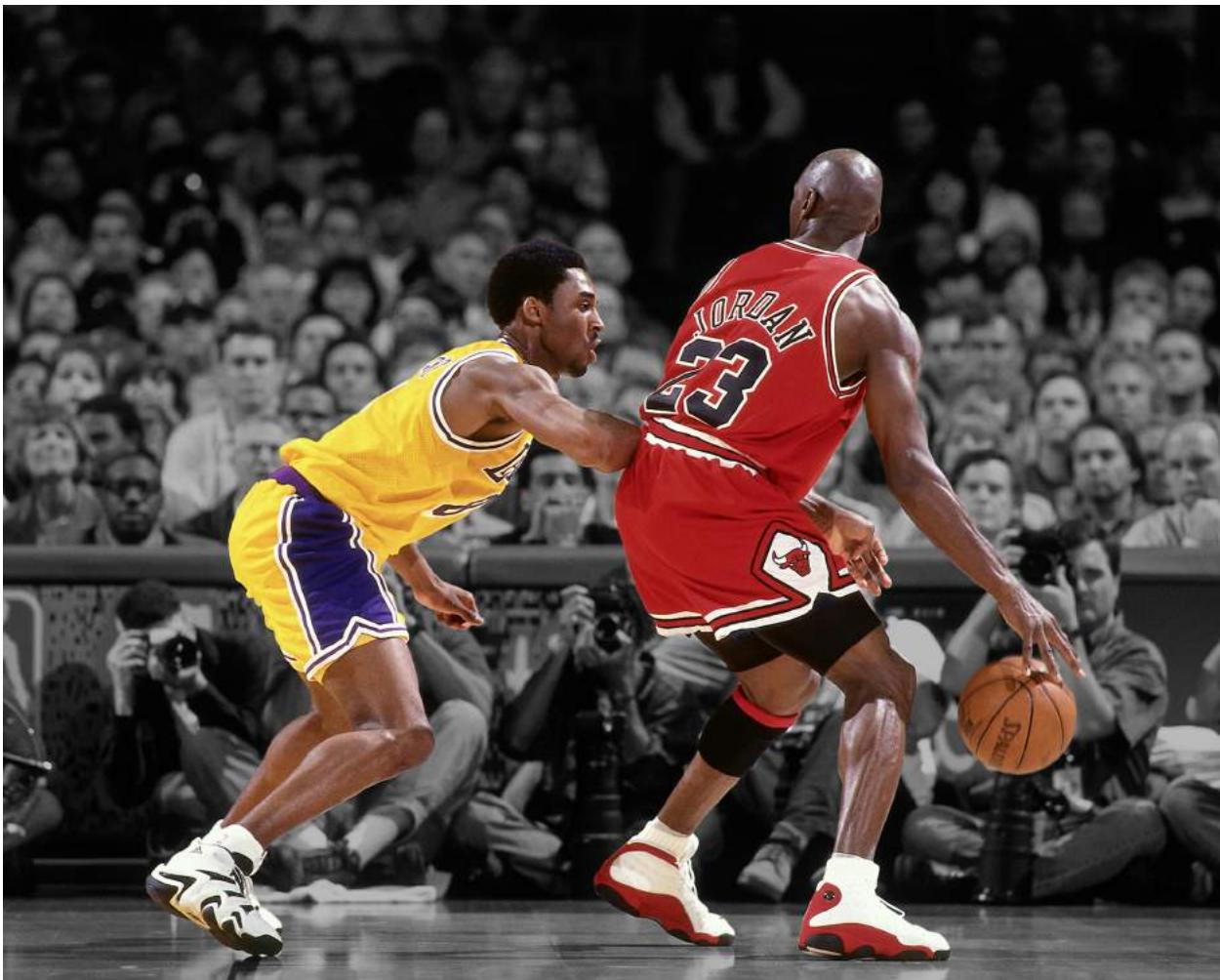
La mentalidad MAMBA

Al principio, pensé que la frase “Mamba mentalidad” era sólo un hashtag pegadizo que me gustaría empezar en Twitter. Algo ingenioso y memorable. Pero se quitó de allí y llegó a simbolizar mucho más. El modo de pensar no se trata de buscar un resultado que es más sobre el proceso de llegar a ese resultado. Es sobre el viaje y el enfoque. Es un modo de vida. Yo creo que es importante, en todos los esfuerzos, tener esa mentalidad.

Si escucho un colegio de élite o jugador de la NBA o una referencia CEO de Fortune 500 del #MambaMentality, me resulta muy significativo. Cuando veo la gente habla de encontrar la inspiración en ella, hace que todo mi trabajo duro, todo el sudor, todas las activaciones 3 AM sienten pena. Es por eso que he creado este libro. Todas estas páginas incorporan lecciones lecciones no sólo en el baloncesto, sino también en la mentalidad Mamba.

ARTE





Un momento de enseñanza

Mi equilibrio, como un jugador joven, está apagado.

Basta con mirar a la dicotomía entre nosotros, a partir de la postura. Miguel está de pie directamente desde la cintura para arriba. No está inclinado en cualquier dirección, y debido a que está equilibrada y centrada. Él está en control de su cuerpo, y el juego.

Comparar todo lo que en mi defensa. Ahora, estoy usando mi antebrazo con el peso de empuje en la espalda, al igual que lo enseñan. Por desgracia, eso es todo lo que estoy haciendo. Me estoy inclinando hacia adelante, que es un gran no-

no, y poner demasiada presión sobre él. Eso por sí solo, a fuerza de la gravedad, me hace estar fuera de balance. Como resultado, una jugada de Miguel, uno decisivo giro a la derecha o izquierda finta, podría tirarme y darle espacio a cualquier brote o spin off de mí. Esta defensa es, sin duda *no bueno*.

Afortunadamente, realmente vi esta foto posterior en 1998. Después de estudiarlo, corregí mi postura y el equilibrio. Después de eso, era mucho más difícil de operar contra mí en el puesto.



PRESIÓN

Nunca me sentí la presión exterior. Yo sabía lo que quería lograr, y sabía que la cantidad de trabajo que se tardó en alcanzar dichos objetivos. Entonces puse en el trabajo y confiaba en él. Además, las expectativas que le daba a mí mismo fueron superiores a lo que se esperaba de mí.



A veces hay que poner al equipo en su espalda.

Shaq estaba fuera, y nos estaban pasando por una mala racha. Habíamos perdido dos juegos consecutivos de entrar en éste, así que tuvimos que salir de ese

canguelo. Para que hagamos eso, sabía que tendría que llevar la carga, tanto desde el punto de vista emocional y de puntuación.

Este mate, lo que sucedió en el tercer trimestre, fue una declaración. Cada uno de mis 52 puntos fue importante, el juego entró en doble tiempo extra, pero este es el cubo que marcó la pauta. Me estaba lanzando el guante y diciendo a mis compañeros de equipo nos iban a ganar, nos vamos a enderezar el barco. Y ganamos. De hecho, hemos ganado nueve de los siguientes 10 juegos.

Eso no quiere decir que fue fácil. Este fue mi sexta noche consecutiva de 40 puntos de puntuación, y mi cuerpo estaba sintiendo. Después de este juego, mi rodilla se hinchó hasta el tamaño de un melón. Estaba teniendo un montón de problemas en movimiento, y que tenía un juego en Utah la noche siguiente. Aún así, me vestí, puse un corsé, y jugó 40 minutos en ella. Marqué 40, y más importante, ganamos. Usted tiene que dar todo para el juego, a su equipo. Eso es lo que se necesita para ganar. Eso es lo que se necesita para ser grande.



Un pez gordo es más que otro SHOT.

La gente hace un gran negocio de tiros cruciales. Lo que pasa es que es un solo disparo. Si comete un millar de tomas al día, es sólo una cosa de mil. Una vez que está golpeando que muchos, lo que es una más? Esa fue mi mentalidad desde el primer día.

Este tiro particular era un juego para empatar tres de las Finales de la NBA. Iba a conseguir la bola en este juego, no importa qué. La defensa podría haber tratado de negar, pero no habría importado. Yo iba a hacer lo que fuera necesario, en este momento, para venir a buscarme. Una vez que tenga la roca, siempre hay que saber quién te está vigilando. Tienes que no sólo conocer, sino *saber*-y sabía estrategia defensiva de Rip Hamilton. Rip fue muy fundamentalmente sólida y jugó hacia arriba. Él no hizo mucho fuera de lo normal, lo que puede estar bien. Fundamentalmente sólida, sin embargo, no iba a detenerme. Por lo tanto, le calculé, seguí toda esa información en mente, y le hizo hacer lo que quería que hiciera. Arrastré peligro en el ala, lo meció hacia atrás, y se levantó, sabiendo que sólo a levantar los brazos a concurso. En ese momento, es sólo acerca de si hago el tiro o no.

Como equipo, nuestra separación fue muy buena. Incluso si querían ayuda Rip, no habrían podido. Queremos abrir la cancha y asegurarse de que los defensores de ayuda estaban muy lejos. En el momento en que lo superaría, mi tiro, que se desprendió de un rápido movimiento de balanceo, ya habría estado en el aire.

La última cosa que se nota en la foto es el ascensor que estoy recibiendo. Que no acaba de suceder durante la noche. Era tarde en el juego, y fue la Final, pero yo era capaz de levantarse porque yo estaba en forma. Es una pequeña

cosa, pero hace una gran diferencia.





Pies es la eficiencia.

Yo tenía que ser capaz de llegar a mis puntos de ataque en una o dos regates. También necesitaba ser capaz de disparar desde la línea. Al hacerlo, he limitado la cantidad de tiempo que di la defensa de reaccionar, conservado mi energía, y los obligó a recogerme a gran distancia de la canasta. La clave era saber cómo mover la defensa con sólo mis pies y mis ojos y el posicionamiento de mi cuerpo, conociendo cómo manipularlas a izquierda o derecha sin tener que poner la bola en el suelo. Durante mis primeros años en la NBA, que se sorprendió al enterarse de que tomé una diferente, más fundamental y serio, el enfoque de trabajo de pies de

una gran cantidad de jugadores. Una gran cantidad de jugadores se centró exclusivamente en la mejora después de driblar, pero también siempre se coloca mayor énfasis en la reproducción de la captura. Aprendí que el enfoque cuando era joven, en Europa. Allí, nuestras prácticas incluyen juegos de práctica en la que no se permitió a gotear. Así que después, cuando me mudé a los Estados, que tenía todo el trabajo de pies abajo de esos días. Sólo después de dominar pivotes pivotes inversa, dentro de pivotes inversa, pivotes-revirtió fuera yo trabajo en la más atractiva entre-las-piernas, detrás de las espaldas, y crossovers.

Más adelante en mi carrera, los jugadores me pidieron que compartir los tutoriales de algunos de mis pies con ellos. LeBron, Durant, Westbrook-que en realidad quería saber las complejidades de la misma. El momento de su entusiasmo era perfecto para mí: yo estaba en el último tramo de mi carrera, y que no estaban compitiendo por el campeonato, así que estaba feliz de compartir lo que sabía.



Dios nos dio las dos manos.

Como un niño, estoy hablando de seis años de edad, me molestaba cuando algo se sentía como una debilidad. Así que trabajé muy duro en mi mano izquierda a esa edad. En concreto, me gustaría lavarme los dientes con la mano izquierda; Me gustaría escribir mi nombre con la mano izquierda. Odiaba la sensación de ser incómodo.

Así es como me miraba en la cancha, también. Por eso me sentí que era tan importante ser capaz de utilizar ambos por igual. Ya sea que el goteo o el disparo, pivotante o giratoria, que era importante para mí que me sentí

cómodo con cualquier mano.



Yo nunca rehuyó CONTACTO.

Definitivamente sabía que era más fuerte que Reggie Miller. No sé si era una cosa mental, pero yo era más de un acosador que él. Me gustaría llegar al aro, y tratar de atacar tanto como pude. Cuando vas a la canasta de esa manera, usted no está utilizando sus brazos como todo lo que está a su cuerpo. Que se utiliza para crear la separación. Muchas veces, con un montón de chicos, el jugador defensivo se convierte en el agresor y el jugador capitula ofensivo para eso. Nunca acerque esa manera. Cuando fui a la cesta, que estaba atacando y yo no era el que corre el riesgo de hacerse daño: que eran. Ya sea que esté o Reggie Shaq, voy a la canasta duro y hacer pensar dos veces si desea oponerse a ella.

ESTO FUE DIVERTIDO.

Mira Dennis. Él sostiene a la mierda de mí, pero sabía cómo salirse con la suya. Tenía todo tipo de pequeños trucos que no podía descifrar en la televisión. No se podía ver la forma en que sostenía o empujar o agarrar. Incluso si se pudiera ver, la televisión no le hace justicia. Es uno de los jugadores de baloncesto más inteligentes que he jugado en contra o con. Era, en verdad, un maestro del juego dentro del juego.

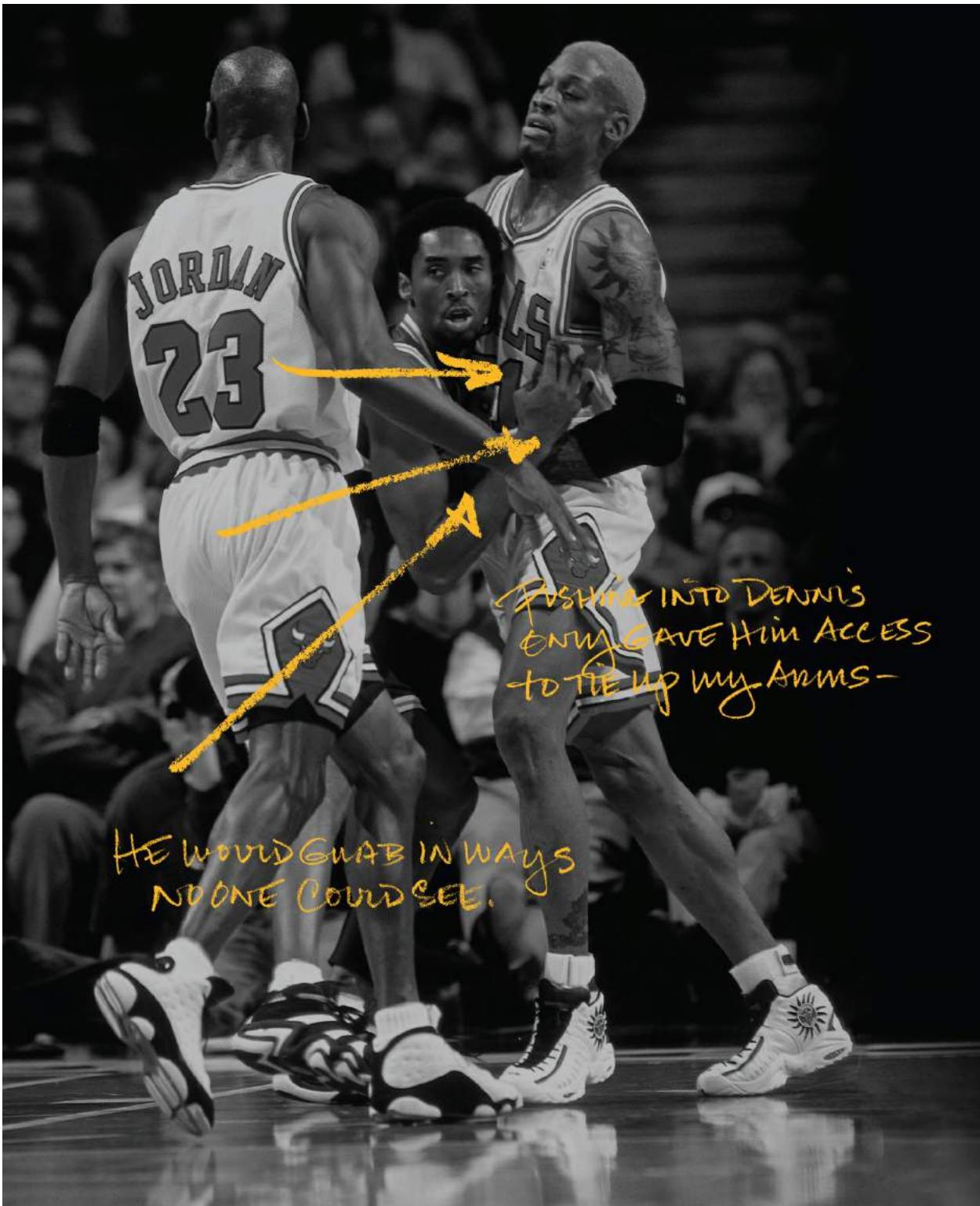
Michael utiliza para hacer la misma cosa. Él me meter en pantallas y mantener mi camiseta. Aprendí de esos tipos, desde los toros, lo que se necesita para ganar un campeonato.

La comprensión de la importancia del contacto físico y es sólo la mitad de la batalla. Tienes que encanta, y lo hice. Había que tener su amor

Jersey llevó a cabo la celebración de la espalda y el jersey. Había que amor golpearse una vez por lo que podría golpear de nuevo dos veces. Había que amar hasta el último empuja, y el codo. Comprender y aceptar esa mentalidad. Una vez hecho, ya está listo para ganar.

En una situación como ésta, también hay que entender que el agente de control es siempre la amenaza. Cuando se prepara para un equipo que ejecuta una gran cantidad de pantallas o pick-and-rolls, no estudias el manejador de pelota o el jugador que se escapa de la selección. Hay que estudiar la persona que configura las pantallas. Esa persona, el agente de control, es la amenaza real. La forma más fácil de entender lo que puede esperar, es observando la película y el aprendizaje de cómo los jugadores individuales como a las pantallas de ajuste, porque todos lo hacen de manera diferente. Una vez que sepa que, cuando en la cancha que les gusta a configurarlo, el momento, el ángulo se puede iniciar el trazado de una defensa ofensiva para obtener alrededor de ellos y negar su pantalla.

Por lo tanto, ¿qué haría de manera diferente que en esta foto? No me sentar en la pantalla. No intentaría empujar fuera de Dennis. Al hacer esto, le di acceso a mis brazos, lo que le permitió atar mis brazos hacia arriba y me sostiene. En vez de poner en la pantalla, me gustaría mantener mi distancia de Dennis, y hacer frente a Michael antes de llegar allí.



HE WOULD GRAB IN WAYS
NO ONE COULD SEE.

PUSHING INTO DENNIS
ENEMY GAVE HIM ACCESS
TO TIE UP MY ARMS -



Shaq dominante. No hay duda sobre eso.

Incluso cuando se está jugando con un centro dominante, la mejor manera de conseguir que rodar es mediante la creación de oportunidades fáciles para ellos. Lo hice con la venta de la idea de que iba a tirar la bola. Eso sería llamar la atención de los defensores para mí y lejos de Shaq. Su resultado sería entonces simple.

Entonces, ¿cómo hago para que?

Me gustaría atacar. Me penetrar. Me gustaría tener todo el camino hasta el borde. Incluso me atrevería a dejar a mis pies, que es fundamentalmente erróneo, para hacer la defensa creen que iba a tratar de terminar. Una vez que compraron en, me gustaría sacar la pelota a Shaq.

Todo esto es bastante obvio, pero el sutil secreto del éxito es conseguir que los defensores para poner sus manos en el aire en un intento de bloquear su tiro. Si lo hace, si realmente engañarlos haciéndoles creer que necesitan concurso, siempre hay un buen bolsillo abierto para palear un pase a través. Hablemos sobre el pase, también. Si vas a pasar por todo ese esfuerzo para ajustar el juego para arriba, si usted va a ser hackeado y golpeó en su camino hacia el aro, es mejor asegurarse de que no se juega hasta el

último paso. Usted tiene que saber las preferencias de su gran hombre. Hay que saber dónde les gusta sentarse en el carril, cómo les gusta atrapar la pelota, qué mano gustaría terminar con.

En este juego, sólo tenía que asegurarse de poner el pase en la mano izquierda del Shaq. Entonces podría utilizar su cuerpo como un escudo contra el defensor de arrastre y completar el juego sin preocuparse de ser ensuciado.



AJUSTE una cuerda floja.

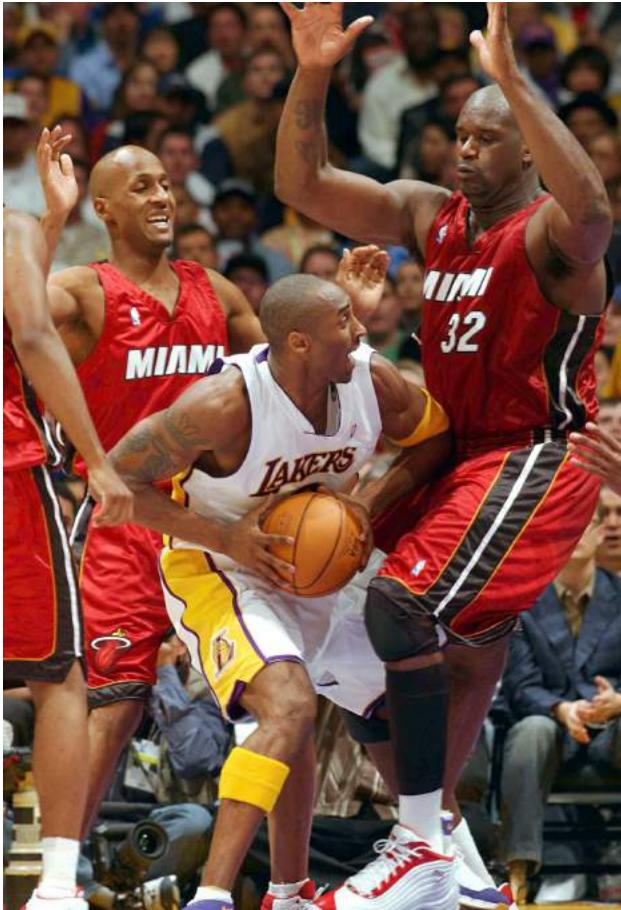
No importa lo que estaba pasando entre nosotros, todos en nuestro equipo sabía que Shaq y que eran buenas para más de 30 puntos y 10 rebotes, más / asiste cada noche. Ese conocimiento les proporcionó una sensación de seguridad, pero también podría calmar a ellos en la complacencia.

En un esfuerzo para evitar que fuera, Shaq y que lo haría, consciente de la tensión intermitente que nos rodea, que hasta trinquete. Al hacerlo, nuestros compañeros de equipo se bloqueen y elevar su propio nivel de competitividad.

Vale la pena entender, sin embargo, que nunca se trató de nosotros. Nunca se trató de Shaq y Kobe. Se trataba de hacer que nuestros compañeros de equipo se invierten completamente y comprendido la gravedad de lo que estábamos tratando de hacer. Se trataba de asegurarse de que entendían que estaban caminando por la cuerda floja, y Shaq y yo no siempre iban a ser sus redes de seguridad.

Shaq era un jugador especial. Se entiende tanto el uso de su cuerpo y mente. Se entiende ambos ángulos y la naturaleza humana. Él entiende la intimidación y la dominación.

Lo único que recogió específicamente de Shaq era su físico, su fuerza bruta. A pesar de ser un guardia, que quería los jugadores a ser dolor, al ser vencido, después de que me guarda durante 48 minutos. Eso me daría la ventaja mental, la próxima vez que encajaban. Después de Shaq fue, en el espíritu de que, jugaba más en el puesto y reparten un castigo serio para guardias alrededor de la liga.



Había que moverlo.

Cuando subimos contra equipos dirigidos por Shaq, el plan de ataque era siempre a moverse en torno a él. Queríamos ponerlo en acciones de la pantalla and roll, y, lo más importante, lo pusieron fuera de la bola y hacer que se convierta en el tipo que necesita para hacer rotaciones defensivas completas. Nos sentimos como que explotarían a algunos de sus puntos débiles.

Cuando llegó el momento de atacar a Shaq en el borde de uno-a-uno, me acaba de construir una cabeza de vapor de agua e ir directamente a él. Vería que viene y me ensuciar cada vez que en lugar de arriesgarse a ser remojadas en. Así que sabía que iba a disparar dos tiros libres cada vez que iba hacia él.



FUNDAMENTOS CUANDO YA NO FUNDAMENTAL

Cuando Caron Butler y yo estábamos en los Lakers juntos, hemos pulsado inmediatamente. Él vendría a mi casa todo el tiempo; que trabajaría conmigo todo el tiempo. Nos gustaría jugar uno-a-uno antes y después de la práctica. Realmente nos empujarse unos a otros. Con el tiempo, se adoptó una gran parte de mi trabajo de pies. Se podía ver que, una vez que fue cambiado, en sus puentes hasta tracción y rotaciones en el puesto.

Fue muy difícil para mí cuando él fue intercambiado. Había invertido mucho tiempo en él que el verano, y trabajamos juntos constantemente. Pensé que estaba a punto de tener un gran año para nosotros. Pensé que debido a Caron fue un gran estudiante del juego, y

alguien que, de vuelta a la universidad de citas, siempre se destacó en los fundamentos. Es raro, en realidad- fundamentos no son realmente fundamentales más. Muchos jugadores no entienden el juego o la importancia del trabajo de pies, espaciando. Es hasta el punto que si usted sabe los fundamentos, usted tiene una ventaja sobre la mayoría de los jugadores.



Mueva sus cachorros.

Era 2000, y yo estaba teniendo problemas para conseguir a través de pantallas cuando se guarda la pelota. Cuando el Juego de Estrellas dio la vuelta, y Gary Payton y yo estábamos calentando juntos, lo llevó aparte. "Gary," me dijo, "Estoy teniendo problemas para conseguir a través de pantallas. ¿Qué debo hacer?"

Era un gran competidor, pero se tomó el tiempo para caminar a través de su enfoque. Él me dijo que tenía que hacerme delgado y, Nunca voy a olvidar esto, muevo los cachorros. Él explicó que tenía que pasar, no correr, a través de la pantalla y hacer así que tuve que hacerme tan pequeño como pude y mover los pies lo más rápido posible. Casi, explicó, como una hoja de papel que va a través de una puerta.

Después de la pausa del Juego de Estrellas, trabajé en él constantemente en la práctica. Yo seguía tapar lejos. No por casualidad, que fue el primer año hice Primer Equipo Defensivo.



KG fue un mago en la defensa.

No creo que la gente da a Kevin Garnett crédito suficiente para ello. Fue el capitán de toda defensa que fue alguna vez parte de, y tenía un muy gran voz. También tenía brazos largos y el atletismo, por lo que fue capaz de imponer grandes muestras de la Corte como un comunicador y bloqueador Shot.

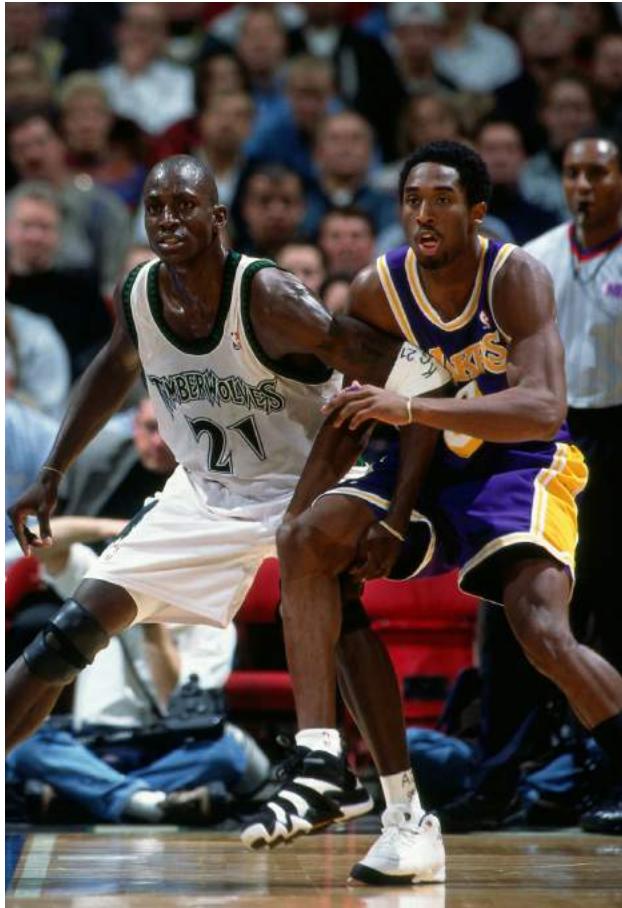
Su versatilidad en un tamaño tal también fue sorprendente, y, en última instancia, el cambio de partidas. Podía driblar, pasar, y disparar. Creo, sinceramente, que todos somos afortunados de que Minnesota no le rodean con una abundancia de talento en su mejor momento. Si lo hicieran, habría sido un verdadero desafío para nosotros y San Antonio para conseguir más allá de ellos.



Me gustaría tratar de conducir a través de HIM.

KG fue el líder de su equipo y yo era el líder de la mía, así que se aseguró a enviar un mensaje a todos en el juego: Veo su perro superior y no voy a dar marcha atrás. Hubo algunas veces que me dieron lo mejor de él, y hubo momentos en los que llegó a la cima. Cualquiera que sea el caso, él y yo nunca se echó atrás ante un desafío, y que se remonta a la escuela secundaria.

Cuando se trataba de bloquear mis tiros, KG tratar de usar sus brazos y longitud. Era consciente de que él no tenía un marco fuerte, por lo que no usaría su cuerpo, pero definitivamente usaría su longitud y para abarcar la llanta y proteger a la llanta. Él se alejaría de mí, para proteger su cuerpo de contacto y, para bloquear los mejores ángulos. Una gran cantidad como Bill Russell solía.



KG NUNCA mandíbula CON ME.

Más que nada, Kevin era un competidor y quería ganar. El sabía que cuando hablaba basura a algunos chicos, sería perturbar a sacarlos de su juego. Y sabía que cuando hablaba justo a los demás, ellos subir de nivel. Encajo en esta última categoría, y sabía que, por lo que nunca dirigió una palabra de charla de la basura para mí.

En las finales del 2008, KG y Kendrick Perkins tuvieron cierto éxito hablando de un montón de basura a Pau. Lo intentaron de nuevo en 2010, pero que no estaba teniendo la misma. Yo les reté a la espalda, y Pau, en su haber, hice lo mismo. Metta World Peace también tomó una posición. Eso fue un cambio de juego para nosotros.



Lamar Odom fue nuestro pegamento.

Es fácil de papel understate de LO, pero es importante no hacerlo. Fue el compañero de equipo final. Era carismático, altruista, y tenía un gran sentido de comunidad. LO fue el que trajo el equipo en conjunto, si eso era alentar salidas en grupo, tener cenas de uno-a-uno con ciertos individuos, o simplemente estar disponible para colgar con. La única cosa tan grande como su corazón era su talento. Era un transeúnte excelente, que podía manejar el balón, y desarrolló un puente estable. Siempre supe que podía contar con él en la cancha. Cada vez que tengo doble cobertura, mi instinto inicial fue siempre para encontrarlo y le permitirá hacer la jugada correcta.

Durante nuestras carreras título en 2009 y 2010, todos los jugadores del equipo tuvo un papel. Pau, por ejemplo, fue el intelectual; Derek fue el gran

hermano. Lamar Odom, entonces, era el tío fresco-culo que se encargó de todo el mundo y siempre llegó en el embrague.



Un período crítico para el desarrollo de mi

Al final de mi primera temporada en la NBA, habíamos llegado a las semifinales, contra Utah. Pero en el quinto juego decisivo, que disparó cuatro Airballs, y lo hemos perdido nuestra oportunidad por el título. Los disparos que me haga saber lo que tenía que trabajar en el más: mi fuerza. Eso es todos los Airballs hicieron por mí.

En ese juego, los nervios no eran el problema. Yo no era lo suficientemente fuerte como para llevar el balón allí. Mis piernas estaban espagueti; que no podían manejar ese largo de una temporada. ¿Cómo respondí a eso? Al obtener en un programa de entrenamiento con pesas intenso. Por el comienzo de la próxima temporada, las piernas y los brazos eran más fuertes y yo estaba listo para conseguir en. En el período inmediatamente posterior, que nunca estaba preocupado por la forma en la franquicia o ventiladores reaccionarían. Yo sabía que iba a poner en el trabajo, que es lo que hice. De hecho, tan pronto como aterrizamos fui al gimnasio del instituto de Pacific Palisades y le disparó toda la noche. Volví al día siguiente y funcionó. Y trabajé y trabajé y trabajé. En mi mente, nunca fue una cuestión de, "Oh, no, nunca voy a tener otra oportunidad de

esto."Yo sentía que mi destino ya estaba escrito. Sentí-sabía-que mi futuro era innegable y nadie, ni una persona o un juego, podría descarrilar.

