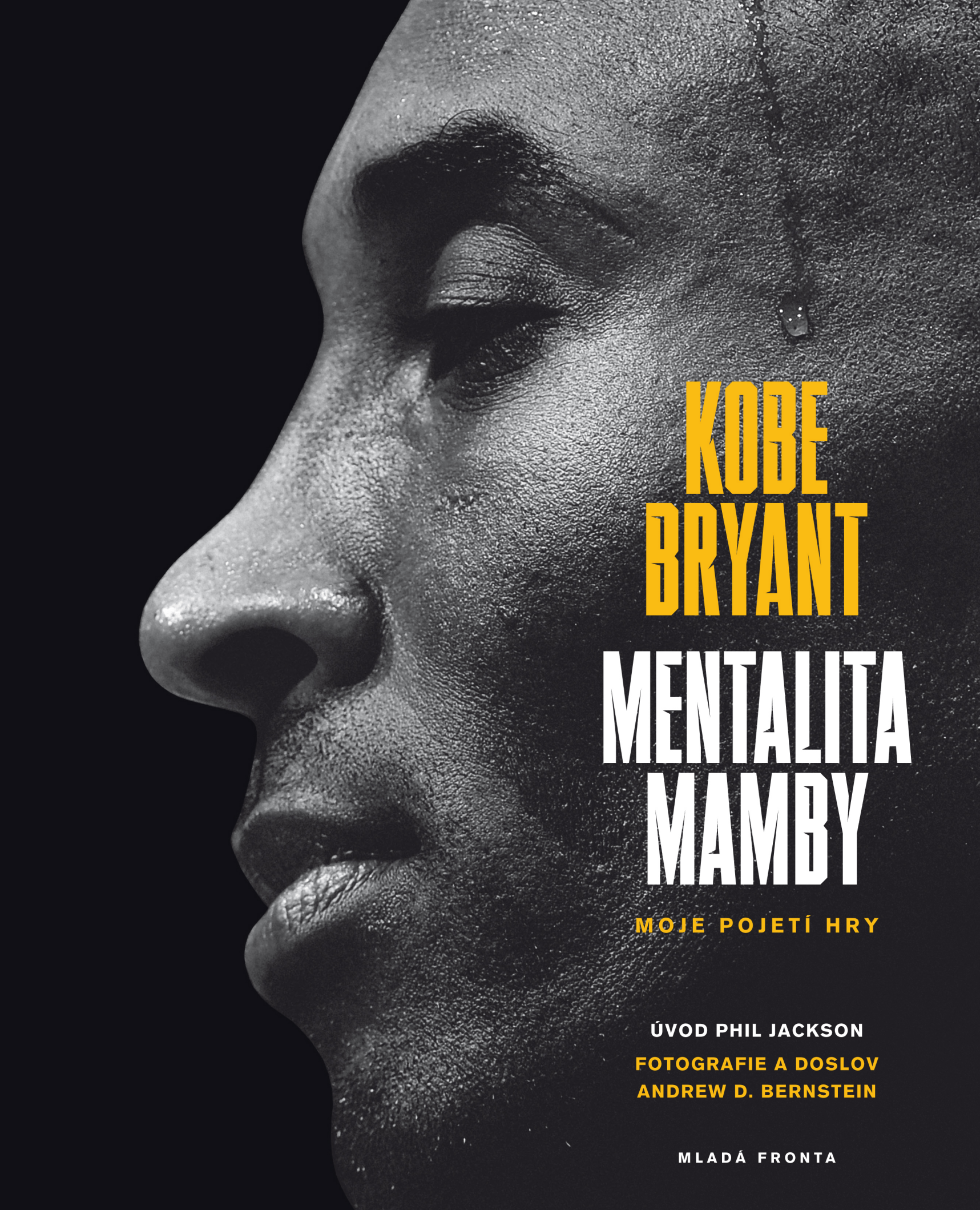




**KOBE
BRYANT**

**MENTALITA
MAMBY**

MOJE POJETÍ HRY

ÚVOD PHIL JACKSON

**FOTOGRAFIE A DOSLOV
ANDREW D. BERNSTEIN**

MLADÁ FRONTA

Mentalita mamby

Vyšlo také v tištěné verzi

Vyrobeno pro společnost Palmknihy - eReading



Kobe Bryant

Mentalita mamby – e-kniha

Copyright © Mladá fronta, a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.











KOBE BRYANT

MENTALITA MAMBY

MOJE POJETÍ HRY

Předmluva **PAU GASOL**

Úvod **PHIL JACKSON**

Fotografie a doslov **ANDREW D. BERNSTEIN**

MLADÁ FRONTA

Pamatuji si, když jsem jako malý kluk dostal svůj první basketbalový míč.

Zbožňoval jsem ten pocit, když jsem ho sevřel mezi prsty. Byl jsem jím tak okouzlený, že jsem ho vlastně ani nechtěl použít, natož abych s ním začal mlátit o podlahu, protože bych tím ošoupal tu krásnou jemnou kůži a poničil měkké gumové drážky mezi jednotlivými díly, ze kterých byl slepený. Nechtěl jsem se o ten pocit připravit.

Pak mi ale učaroval zvuk, který míč vydával při driblinku. Křupavý, čistý zvuk, který se ozýval při dopadu na dřevěnou podlahu tělocvičny. Jeho předvídatelnost. Zvuk života a zářivých světel v hale.

Jsou to jen zrnka toho, co mi na basketbalu od samého počátku učarovalo. Postupně se ale všechny drobnosti začaly spojovat do pevných a mobutných kořenů, které živily můj další rozvoj a pomáhaly mi rozvíjet mé dovednosti. Díky okouzlení z malíckosti jsem později mohl prožít to, co jsem na palubovkách prožil, díky nim jsem do hry vložil vše, co jsem měl, a díky nim jsem se do basketu ponořil tak hluboko, jak jen to šlo.

Všechno to začalo u zvuku míče, do kterého jsem se už jako malý kluk úplně zamiloval.



*Tato kniha je věnována další generaci skvělých sportovců.
Třeba v porozumění cestě, kterou ušli jiní, najdete sílu pro hledání té vaší.*

Ať je ještě lepší, než ta moje.

—**KB**

Mé rodině. Děkuji vám za vaši lásku, podporu a trpělivost.

—**ADB**

PODĚKOVÁNÍ

Nebýt mé ženy Vanessy, byl by můj životní příběh mnohem chudší. Bez její pomoci bych se nemohl věnovat basketbalu tak intenzivně a moje kariéra by určitě nedosáhla žádných závratných výšin.

Děkuji ti za náš vztah, tvoji trpělivost i soutěživého ducha, který si nic nezadá s tím mým.
Jsi můj nejlepší spoluhráč.

Natalie, Gianni a Bianco, doufám, že v této knize naleznete inspiraci pro váš vlastní způsob uvažování, vaši Mentalitu mamby. Jste mojí pýchou a potěšením.

Děkuji členu Síně slávy, fotografovi Andymu Bernsteinovi, který v průběhu let dovedl své umění k dokonalosti a které nemá v oboru srovnání. Jeden fotograf, jeden sportovec, jeden tým, to vše po celých 20 let. Bez tvé práce by tato kniha nevznikla.

Tzvi Twersky mi bezpočet hodin pomáhal při hledání těch nejvýstižnějších slov pro popis Mentalitu mamby. Díky jeho pomoci můžeme další generaci sportovců vyprávět o našem řemesle.

Pau a Phil mě oba inspirovali k tomu, abych se stal co nejlepší verzí vlastního já. Doufám, že vaše slova pomůžou i dalším sportovcům k tomu, aby dosáhli svého maxima, ať už sní o čemkoliv.

Zvláštní dík pak patří Robu Pelinkovi z Los Angeles Lakers; Jayi Mandelimu z WME; Charlesi Melcherovi a Chrisi Steighnerovi z Melcher Media; Darin Frankové ze Sloane, Offer, Weber a Dern, LLP a celému týmu Kobe Inc., Molly Carterové, Ritě Costeaové, Mattu Matkovi a Jayi Wadkinsovi.

—**KB**

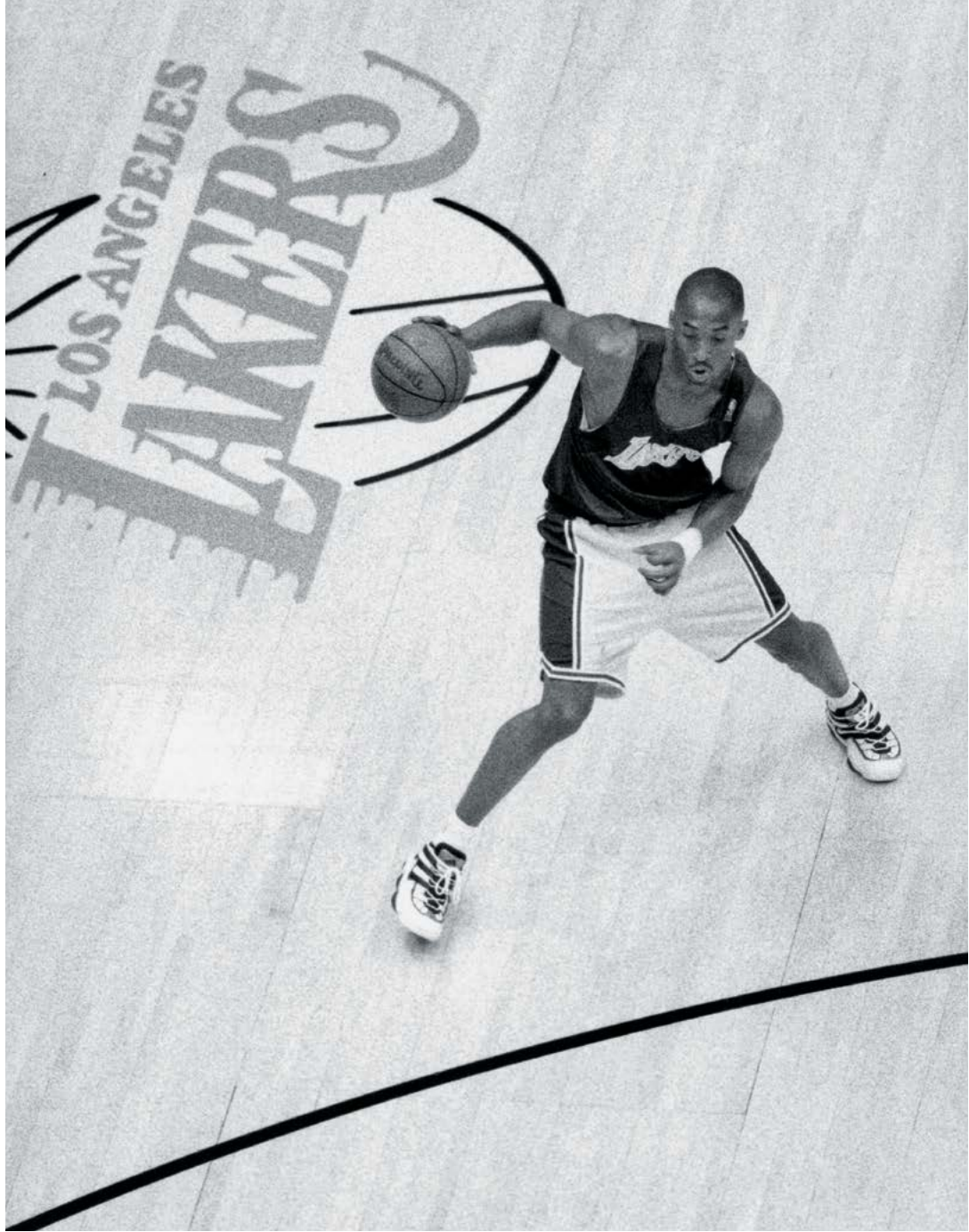


FOTO str. 1: NBA All-Star Slam Dunk Contest, 8. února 1997, Cleveland

FOTO str. 2–3: GOLDEN STATE WARRIORS, 7. října 2001, Away

FOTO str. 4–5: MIAMI HEAT, 17. ledna 2013

FOTO str. 9: Trénink, 1996, Hawaii

FOTO str. 11: Trénink, 1996, Los Angeles

Copyright © 2018 by Kobe Inc.

Photography © 2018 by Andrew D. Bernstein /

NBAE via Getty Images

Afterword © 2018 by Andrew D. Bernstein

Translation © Stanislav Kára, 2019

Kobe Bryant

Mentalita mamby. Moje pojetí hry

Z anglického originálu *The Mamba Mentality: How I Play* vydaného nakladatelstvím Farrar, Straus and Giroux v New Yorku roku 2018 přeložil Stanislav Kára.

Redakce a korektury Pavel Lisák

Odborná revize překladu Michal Ježdík

Odpovědný redaktor Tomáš Dimter

Sazbu a obálku podle originálního návrhu Nicka Steinhardta zhotovili

Radek Nahodil a Pavel Lukáš.

Vydala Mladá fronta a.s. jako svou 10 587. publikaci.

Tisk Finidr, s.r.o., Český Těšín

208 stran, první vydání, Praha 2019

ISBN 978-80-204-5500-0 tištěná kniha

ISBN 978-80-204-5612-0 PDF

Knihy Mladé fronty si můžete objednat na adrese:

Mladá fronta a.s. – divize Knihy

Mezi Vodami 1952/9, 143 00 Praha 4 – Modřany

e-mail: prodej@mf.cz, tel. 225 276 195

na internetu:

www.mf.cz

www.kniba.cz

mladá fronta

kniba.cz

15

PŘEDMLUVA PAU GASOL

17

ÚVOD PHIL JACKSON

21

VÝVOJ

95

ŘEMESLO

OBSAH

202

FAKTA A ČÍSLA

204

MILNÍKY KARIÉRY

206

DOSLOV ANDREW D. BERNSTEIN

207

REJSTŘÍKY

208

O AUTORECH



V ÚNORU 2008 SE MI ZMĚNIL ŽIVOT

Šlo o zlomový okamžik nejen v mé basketbalové kariéře, ale i v mém osobním životě. Životní cesta mě přivedla do týmu Los Angeles Lakers a já se tak mohl připojit k jednomu z nejlepších hráčů, jací kdy po palubovkách běhali.

Jen pár hodin poté, co jsem se dozvěděl o výměně z týmu Memphis Grizzlies do slavných Lakers, jsem už seděl v letadle směřujícím do LA, které pro mě v tu chvíli bylo vzdálené celé světelné roky. Hned následující ráno jsem musel projít povinnou vstupní lékařskou prohlídkou, bez které se žádná výměna hráčů v průběhu sezóny neobejde. Lakers zrovna hráli, ale já se už nemohl dočkat setkání s novými spoluhráči. Jakmile jsem absolvoval zdravotní testy, vyrazil jsem za týmem do Washingtonu. Kobe mi hned ráno volal, že se sejdem v hotelu Ritz Carlton. Do svého pokoje jsem se ale dostal až někdy v jednu ráno následujícího dne. Pět minut poté už mi někdo klepal na dveře. Kobe Bryant. Byla to pro ně tehdy neuvěřitelná ukázka jeho vůdcovských schopností a okamžitě si mě získal. To, co mi už jen svojí přítomností sdělil, bylo zcela jasné – nemůžeme ztrácet čas, tohle je náš okamžik a my ho nesmíme propást. Letos si dojdeme pro prsten za vítězství v lize. Jeho způsob uvažování byl naprosto zřejmý – nic jiného než vítězství si nepřipouštěl.

Jedním z povahových rysů, díky kterým se Kobe stal tak úspěšným, byl jeho důraz na detail. Vždycky nám říkal: jestli se chceš stát lepším hráčem, musíš na tom makat, pořádně makat a pak ještě přidat. Každý zápas dokázal rozpitvat až na atomy. Já osobně patřím k těm, kteří sledují spousty zápasů a dělají si jejich rozbor. Rád si pustím záznam posledního utkání týmu, proti kterému budeme nastupovat v dalším kole a podívám se, jakou mají hráči zrovna formu. Kobe ale tento proces posunul na úplně jinou úroveň. Pamatuji si ten okamžik, jako by to bylo včera: v roce 2010 jsme hráli v Bostonu finálovou sérii ligy a mně přišla esemeska. Kobe chtěl, abych za ním přišel do jeho pokoje a podíval se s ním na sestřih toho, jak hráči Celtics přebírají seběhnutí po cloně a co bysme s tím měli udělat v dalším zápase. Víím zcela jistě, že právě tento cit pro detail jak v tréninku, tak i v přípravě na zápas byl tím rozhodujícím faktorem pro získání všech mistrovských titulů i množství individuálních ocenění, která Kobe během kariéry posbíral.

Za celou svou kariéru jsem nepotkal jiného hráče, který by byl tak odhodlaný stát se tím nejlepším. Jeho vůle je neuvěřitelná. Dokázal pracovat tvrději než kterýkoliv jiný hráč,

se kterým jsem kdy měl to štěstí hrát. Kobe věděl, že k tomu, aby se stal nejlepším, potřebuje i jiný přístup lidí kolem sebe. Pamatuji si, jak jsme se jednou sešli na týmové večeři, která se konala pravidelně každý rok před zahájením play off. Seděl jsem vedle něj a po jídle se společně s ostatními zvedl a chtěl jít domů, když mi řekl, že si ještě půjde do haly zatrénovat. Sice jsem ho už znal a věděl jsem, jak moc času věnuje přípravě i mimo oficiální tréninky, ale stejně mě tehdy zaskočilo, jak disciplinovaný dokázal být i v takových okamžicích. Zatímco se ostatní chystali do postele, jeho podvědomí mu říkalo, že je ten nejlepší čas získat trochu náskok na protivníka.

Hraju už dlouho a za ty roky se mě spousta lidí ptala, jestli bylo těžké být Kobeho spoluhráč. Odpověď je ale vždy velice jednoduchá: nebylo. Jediné, co jste museli pochopit, bylo odkud pochází, kam míří a jak moc chce vyhrávat. Byl výzvou pro hráče i trenéry, protože po nich chtěl, aby pracovali se stejnou intenzitou a touhou jako on, aby ze sebe každý den vydali to nejlepší, a to nejen v zápasech, ale i na každém jednotlivém tréninku. Kobe chtěl prostě vědět, co jste zač, a jestli se na vás může spolehnout na cestě k dalším vítězstvím. Vždycky mu budu vděčný. Pomohl mi stát se nejen lepším hráčem, ale především lepším člověkem. Náš společný čas byl opravdu neocenitelný.

Mám dva mladší bratry a vždy jsem se snažil být jim vzorem. Nikdy jsem také neváhal je zkritizovat, když to bylo potřeba, nebo je naopak pochválit, když si to zasloužili. S Kobem jsme si opravdu blízcí a neváhal bych ho nazvat mým dalším, starším bratrem. Nebál se mi říkat věci tak, jak je cítil, bez zbytečného přikrášlování a nevynechal jedinou příležitost být na mě přísný, takže ze mě na hřišti dokázal vymačkat to nejlepší. Naše přátelství se utužilo jak ve skvělých okamžicích, tak především v těch těžkých. Vždycky jsme si kryli záda jako opravdoví bráchové.

Užijte si tuhle skvělou knížku, která popisuje úžasného člověka i některé z okamžiků, o kterých jsem se zde zmínil. Nemám nejmenší pochybnosti o tom, že se následujícími stránkami necháte inspirovat.

— **PAU GASOL**,
spoluhráč v letech 2007–2008 a 2008–2014



VAROVÁNÍ: POKUD JSTE SE OPRAVDU ROZHODLI INVESTOVAT SVŮJ ČAS DO PŘEČTENÍ TĚHLE KNÍŽKY, PŘIPRAVTE SE NA DOBRODRUŽSTVÍ NA TÉ NEJVYŠŠÍ BASKETBALOVÉ ÚROVNI.

Následující stránky vám zcela jistě nabídnou hlubší porozumění oddanosti a smyslu pro detail, se kterými Kobe k basketbalu přistupoval. Jedna věc je totiž mít pro něco talent a druhá mít dostatek energie na to, aby člověk načerpal všechny potřebné nuance. Už James Naismith, který stál u zrodu basketbalu, prohlásil: „Basketbal je jednoduchá hra, kterou je těžké zvládnout.“ Tahle kniha je tedy oknem do mysli člověka, který basketbal ovládl na nejvyšší úrovni. Kombinace fantastických fotografií Andyho Bernsteina a Kobeho pohledu na hru vám může pomoci k tomu, abyste se stali lepšími hráči.

Kobe do NBA přišel s nevídaným nadáním a touhou stát se jedním z nejlepších hráčů v historii tohoto sportu. Svých cílů nakonec dosáhl, a to především díky těžko popsatelnému odhodlání a houževnatosti. Příležitost hrát za jeden z nejslavnějších týmů soutěže, Los Angeles Lakers, mu sice přivedla potřebné diváky a dodala jeviště, ale k úspěchu se dopracoval vlastní pílí.

S Kobem jsme se poprvé potkali v roce 1999 v hotelu Hilton v Beverly Hills, když jsem byl jmenován na pozici hlavního trenéra Lakers. Sešli jsme se v jednom z hotelových apartmá chvíli předtím, než jsem měl sjet o pár pater níž do konferenčního sálu na tiskovou konferenci. Kobe mi přišel říct, jak nadšený je z možnosti hrát v trojúhelníkovém útočném systému, se kterým jsme v předchozích letech dominovali při mém působení u týmu Chicago Bulls. Také se chtěl pochlubit tím, kolik toho o systému ví. Už tehdy se dal označit za skvělého studenta, který se bezchybně orientoval v probírané látce. Tenhle dvacetiletý kluk tam stál a z jeho rozboru byste usoudili, že hraje na profi úrovni nejméně deset let.

Už z principu je trojúhelníkový útok uzavřeným systémem, který vyžaduje disciplínu. Hráči, který by chtěl hrát sám na sebe, nenabízí moc prostoru. Byl to důkladně promy-

šlený, naprogramovaný styl hry. Pošli míč dopředu a využij prostor pro rychlou střelu; pokud prostor nenajdeš, vytvoř trojúhelník; počkej si a čti reakci soupeře; zaútoč na jejich slabinu a využij při tom všechny svoje dovednosti. Mám dva syny, dvojčata. Jsou jen o rok mladší než Kobe, takže jsem měl velmi dobrou představu o schopnosti takových mladšů soustředit se na plnění úkolů. Taky jsem měl to štěstí trénovat řadu hráčů, kteří mluvili o hře podobně zasvěceným způsobem ještě za mého působení v Chicagu. Jenže Kobe věděl, o čem mluví, už ve svém nízkém věku, navíc uměl dodržet slovo a basketbal opravdu podrobně studoval.

Kobe si zlomil kůstku v zápěstí hned v úvodním přípravném zápase před naší první společnou sezónou a přišel kvůli tomu o 14 zápasů. I tak se nám podařilo vykročit do sezóny úspěšně a já se začal obávat, že po zranění bude vyžadovat nějaký čas na zapracování do sestavy. Nakonec to ale nebyl vůbec žádný problém. Jeho jedinou prioritou bylo, aby tým vyhrával.

Asi měsíc potom, co se vrátil do hry, mi volal Jerry West, jedna z hráčských legend klubu. Chtěl mi převyprávět svůj rozhovor s Kobem. Ten mu totiž pár dní předtím telefonoval a vyzvídal, jak to v šedesátých letech dělali s dalším skvělým hráčem Elginem Baylorem, že spolu dokázali hrát v jednom týmu a přitom každý z nich nastřílel v zápase přes třicet bodů. Když ho během rozhovoru Jerry trochu nařuknul, tak Kobe přiznal, co mu dělá starosti: nebyl si jistý, jestli v našem systému dokáže nastřílet dost bodů na to, aby se stal „jedním z nejlepších hráčů v historii NBA“. A to zase trochu vyděsilo mě, protože jako trenérovi mi byl počet bodů jednotlivých hráčů ukradený, mě zajímalo jen výsledné skóre na tabuli. Kobe si ale už tehdy byl moc dobře vědom svých schopností a cítil, že ho systém svazuje. Tenhle rozpor hrozil hodně velkým průšvihem. Jenže jeho sebedůvěra měla opodstat-

nění – v kariéře nakonec zvládl nastřílet 33 643 bodů, čímž předstihl i Michaela Jordana a zařadil se na třetí místo historických tabulek za Karla Maloneho a Kareema Abdul-Jabbara.

V té naší první společné sezóně hrál po boku Rona Harpera na rozehře. Zodpovídali tedy za přípravu útoku – kdy přerušit rychlý protiútok, kdy zabrzdit nájezd do formující se obrany a raději počkat a kdy postavit trojúhelník. Je přirozené, že tam z jeho strany bylo vždy určité nutkání využít příležitost a zkusit něco nečekaného. Občas tedy zareagoval nepředvídatelně. Ignoroval systém jen proto, aby si vytvořil příležitost ke skórování a to nám trochu komplikovalo život. Museli jsme si pak vždycky promluvit o tom, že nemá hrát individuálně. Také jsme často rozebírali zápasy u videa a zaměřovali se na dovednosti, které jsou pro dobrého rozehrávače rozhodující. Když se na to podívám zpětně, musím uznat, že byl Kobe přinejmenším stejně trpělivý jako já. Vzájemně jsme se respektovali, což mu v konečném důsledku pomohlo porozumět faktu, že tým musí být v první řadě disciplinovaný, aby vůbec mohl pomýšlet na vysněný titul. A i když hrozně rád dával koše, dokázal naštěstí také intuitivně vycítit, co tým v daný okamžik potřebuje.

V dalších dvou letech byli Lakers týmem, který nedokázal naplnit očekávání. Vyhráli jsme spousty zápasů, ale v semifinále s námi soupeř opakovaně zametl. Kobe si s tímhle závažím nakonec dokázal poradit a začal brát osud do svých rukou. Lakers se potom rychle zbavili pověsti týmu, který selhává v důležitých utkáních a vyhráli jsme tři tituly v řadě. Každá z těch sezón byla dramatická, plná úžasných soubojů a nezapomenutelných okamžiků. Kobe byl motorem týmu, zatímco pivot Shaquille O'Neal, přezdívaný Diesel, byl středobodem útoku. Měli jsme tehdy takové heslo: „Prostě dostaň míč na Shaqa“. Během pěti let pak dokázal tenhle tým dojít čtyřikrát do finále ligy. Stali jsme se novou basketbalovou dynastií.

Další Kobeho důležitou částí kariéry bylo období, kdy už hráčsky dozrál. Kapitola společného působení s Shaqem se uzavřela a Kobe se najednou stal mazákem v týmu, ze kterého postupně kvůli ukončení kariéry nebo výměně do jiného klubu odešli všichni hráči, kteří se na předchozích úspěších podíleli. Byl tahounem na hřišti i mimo něj a možná byl k tomu úkolu předurčený osudem. Je sakra těžké takovou úlohu zvládnout, zvlášť když víte, že schopnosti vašeho týmu prostě na zisk dalšího titulu nestačí.

Jednoho dne, ještě v začátcích naší spolupráce, jsme s Kobem stáli před tréninkem za postranní čarou hřiště a sledovali jeho spoluhráče, jak v rámci rozcvičení hrají jednu z oblíbených střeleckých soutěží. Kopírujete v ní pozice střelby hráče před vámi a pokud hráč skóruje, musíte dát koš také, jinak ze soutěže vypadnete. Hráči mě požádali, abych trochu odložil začátek tréninku, protože stříleli za tři body po celém obvodu trojkového oblouku, tedy z obou rohů, z pětačtyřiceti stupňů i středu hřiště. Zajímalo mě, proč se jindy neuvěřitelně soutěživý Kobe do aktivity

nezapojil. Odpověděl mi, že nepatří k nejlepším trojkařům. Hned následující rok se ale rozhodl tuhle slabinu odstranit. Před sezónou svědomitě trénoval právě trojky. Dřel i na malých detailech. V sezóně 2005–06 byl najednou k nezastavení, nastřílel v průměru více než 35 bodů na zápas a vydobyl si tak pozici nejlepšího střelce NBA. Stala se z něj mašina na body.

Mohl bych tu pokračovat dlouhým výčtem jeho rekordních zápisů ve všech možných kategoriích a dalších důkazů jeho mimořádných dovedností, ale to byly popravdě jen vedlejší efekty jeho hráčského vývoje. Scházal jsem se se svým realizačním týmem obvykle každé ráno v 8:30 v hale, ať už kvůli tréninku nebo předzápasové přípravě. Bylo dost běžné, že když jsem přijížděl k hale, vídal jsem Kobeho pospávat v autě na parkovišti. Měl už totiž dávno po tréninku. Začínal kolem šesté ráno, aby si odtrénoval svoji individuální přípravu předtím, než se sejde tým. Tenhle rituál byl pro něj v posledních deseti letech kariéry typický. Své spoluhráče vedl osobním příkladem. Bylo nemožné s ním držet tempo, ale jeho přístup pro ně byl přinejmenším obrovskou výzvou.

V roce 2007 jsem měl s Kobem rozhovor ohledně olympiády v Číně. Národák byl nabitý hvězdami a tým trénoval skoro celé léto, aby se chlapi sehráli a připravili na turnaj, který se konal následující rok a kde přicházel v úvahu jediný cíl – získat zlatou medaili. Chtěl jsem Kobemu říct něco v tom smyslu, že jestli bude celé léto místo odpočinku dřít, připraví se tím o pár let kariéry, protože tělo má prostě své limity. Nebál jsem se ani tak o to, že by v sezóně nezvládal tréninky, protože znal systém nazpaměť a objemový trénink nepotřeboval. Dohodli jsme se ale, že dostane víc času na rehabilitaci mezi zápasy, aby se ta intenzivní letní příprava nepodepsala negativně na jeho vůdčí roli v týmu Lakers. Když potom hráči makali na individuálních dovednostech nebo drilových cvičeních, Kobe rehabilitoval a na hřiště šel až ve chvíli, kdy se tým potřeboval sehrát ve hře pět na pět. Nejenomže potom spoluhráče ve své pětce mohutně povzbuzoval, ale většinou v určené sestavě působil i jako trenér. Pozoroval jsem, jak extrémní zátěž si tou dobou nakládal, aby byl připravený na zápasy, a říkal jsem si, že s takovým přístupem vydrží hrát už jen pět nebo možná šest let. Jenže on zase překonal všechna očekávání a jeho rozhodnutí být fyzicky na špici mu umožnilo běhat po palubovkách ještě skoro deset let. Uvědomte si, že šlo o nesmírně namáhavá utkání v nejlepší lize světa, a možná pochopíte, jak ohromnou vnitřní sílu musel mít.

Fotografie v této knize jsou potom jasným důkazem o tom, jak Kobe o basketbalu přemýšlel. Popravdě ho právě tento přístup ke hře, kterou miloval, připravil na další fázi jeho života. Fázi, která se v tuhle chvíli jeví přinejmenším stejně poutavě jako jeho dlouholetá kariéra v dresu Lakers.

—**PHIL JACKSON,**

trénér Lakers v letech 1999–2004 a 2005–2011



WALK
COOL





JAKMILE JSEM VKROČIL NA PALUBOVKU, SPADLY ZE MĚ VEŠKERÉ OBAVY.

Chci tím říct, že jakmile jsem viděl něco, co jsem chtěl zařadit do svého herního repertoáru, hned jsem na tom začal pracovat. Bylo mi jedno, jestli nedám koš a budu u toho vypadat blbě nebo dokonce trapně. Vždycky jsem myslel jen na konečný výsledek celého dlouhodobého procesu. Soustředil jsem se jen na to, abych vyzkoušel naprosto všechno, co bylo potřeba pro osvojení nové dovednosti. Když to dokážu, budu mít ve svém arzenálu novou zbraň. A jestli jsem za ni měl zaplatit jen tvrdou dřinou a pár nedanými koši, tak mi za tu námahu určitě stála.

Jako malý kluk jsem neúnavně makal i na drobnostech. Koukal jsem na zápas, ať už naživo nebo na videu, a když mě něco zaujalo, tak jsem se tomu ještě ten den začal věnovat na tréninku. A další den ještě důkladněji. Potom jsem to chtěl co nejdřív využít ve hře. Když jsem pak přišel do NBA, měl jsem už zažitou strmou křivku učení. Pokud jsem viděl něco důležitého, zapamatoval jsem si to a velmi rychle pak danou činnost natrénoval.

Od samého začátku jsem totiž chtěl být nejlepší ve všem, co dělám.

Toužil jsem a prahl po neustálém zlepšování, abych se tím nejlepším stát mohl. Díky téhle vnitřní síle jsem nikdy nepotřeboval žádnou vnější motivaci.

Hned zpočátku mé nováčkovské sezóny o mě někteří skauti ve svých zprávách ze zápasů napsali, že nejsem dostatečně tvrdý. Jakmile jsem pak šel do koše, dostal jsem pár ran a obránci si mysleli, že mají vyhráno. Já jsem ale hned v dalším zápase dokázal zareagovat a udělal hodně tvrdý útočný foul, abych vyslal vzkaz: jsem na vás připravený.

K tomu, abych se stal skvělým hráčem, jsem ale žádná taková upozornění od okolí vlastně nepotřeboval. Od začátku jsem chtěl v téhle hře dominovat. Prostě jsem si říkal: dostanu vás. Ať už jsem hrál proti starým mazákům Allenu Iversonovi, Tracymu McGradymu, Vincii Carterovi nebo ze současných hvězd třeba proti LeBronovi, Russellovi Westbrookovi nebo Stephovi, bylo mým cílem je přehrát. A abych to dokázal, abych složil tu skládku všech potřebných dovedností, byl jsem ochotný zajít v přípravě dál než kdokoliv jiný.

A navíc to pro mě byla zábava.

KDYŽ JSEM PŘIŠEL DO
NBA, MĚL JSEM UŽ
ZAŽITOU STRMOU KŘIVKU
UČENÍ.







BYL JSEM VYHLÁŠENÝ TVRDOU DŘINOU V POSILOVNĚ.

Do posilovny jsem začal chodit až v sedmnácti, když jsem byl draftovaný do NBA. Nepouštěl jsem se do ničeho převratného, zařadil jsem jenom jednoduché, časem mnohokrát prověřené cviky na posílení vždy jen jedné svalové skupiny. V průběhu celé kariéry, v zimě i v létě, jsem dodržoval stejný harmonogram a posiloval 90 minut každé pondělí, úterý, čtvrtek a pátek. Myslím tím tvrdou práci, po které námahou necítíte ruce. Hned potom jsem šel do tělocvičny střílet.

V průběhu let jsem možná změnil pár cviků, ale nikdy ne svoji filozofii. Když něco v minulosti pomohlo jiným skvělým sportovcům dosáhnout úspěchů a když to pomáhá i tobě, tak to neměň. Proč bys to měl měnit a zkoušet nějaké módní výstřelky? Drž se osvědčených postupů, i když třeba nejsou moc populární.



POVĚSTNÉ POSILOVÁNÍ O PŮLNOCI.

I tyhle tréninky měly svůj důvod. Vycházely z kombinace mé posedlosti po zlepšování a nezbytných denních povinností.

Věděl jsem, že když nebudu vyspávat a vstanu dřív, budu mít víc času na trénink. Kdybych začal svůj den v jedenáct dopoledne, odtrénoval bych, potom bych potřeboval čtyři hodiny na odpočinek a vrátil se do tělocvičny na dvě hodiny od 17:00 do 19:00. Když jsem ale vstal v pět, stihl jsem první fázi odtrénovat do 7:00, druhou jsem zvládl od 11:00 do 14:00 a třetí od 18:00 do 20:00. Tím, že jsem vstával brzy, jsem si udělal prostor na jeden trénink denně navíc. Za dva letní měsíce je to už docela slušná porce hodin v tělocvičně k dobru.

Časné vstávání mi navíc pomohlo skloubit basketbal a rodinný život. Když se moje děti ráno probudily, byl jsem už doma z prvního tréninku a ony to vůbec nepoznaly. A večer jsem je mohl uložit do postele a až potom jsem šel do tělocvičny, tedy ve svém volném čase a ne v době, kterou jsem mohl trávit s nimi.

Byl jsem odhodlaný věnovat se naplno basketbalu, ale nechtěl jsem se připravit o chvíle s rodinou. Raději jsem tedy obětoval pár hodin spánku každý den.



ČASNÉ VSTÁVÁNÍ MI POMOHLO SKLOUBIT
BASKETBAL A RODINNÝ ŽIVOT.



ROZBOR ZÁPASŮ NA VIDEU JE O DETAILECH.

Od malička jsem měl rád filmy. Koukal jsem na všechno, co se naskytlo, byla to jedna z mých nejoblíbenějších činností. A když už jsme u toho, dám vám malé přirovnání – někteří lidé se rádi dívají, jak na hodinkách běží vteřinová ručička. A druzí radši přemýšlejí, jak ty hodinky vlastně fungují.

Já vždycky rád rozebíral záznamy zápasů na videu. Studoval jsem detaily a ptal se na jednu zásadní věc: proč to zahráli zrovna takhle?

Časem jsem ale změnil přístup. Místo sledování toho, co se v zápase stalo, jsem začal hledat to, co v něm chybělo a přitom tam být mělo. Všímal jsem si, co se v daný okamžik mohlo a mělo zahrát. Standardní rozbor zápasu se najednou změnil v hru s představivostí, hledání alternativních řešení, protitahů a vnímání detailů, které rozhodovaly o úspěchu, nebo neúspěchu akce.



NETRÉNOVAL JSEM JEN TĚLO, ALE I MYSL.

Jedinou možností, jak na hřišti vnímat všechny drobnosti, jak pochytit každou maličkost, bylo věnovat se procvičování mé mysli i v běžném, každodenním životě a všimat si podrobně všeho kolem sebe. Tuhle dovednost jsem zlepšoval čtením, pozorným sledováním výkladu ve škole, soustředěním se na každý detail na tréninku a nakonec i trénováním samotným. Tím vším jsem posiloval svoji schopnost vnímat přítomný okamžik a nerozptylovat se. Stejně důležité jako čtení pro mě ale bylo vybudování vztahů s legendami našeho sportu.

Schválně se podívejte, kdo z nich dorazil na mojí rozlučku s kariérou. Možná potom lépe pochopíte, proč nakonec můj dres pověsili k dalším ikonám Lakers u stropu haly Forum. Na palubovce se mnou stáli Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, Magic Johnson, Jerry West nebo James Worthy. Tihle chlapi mi dávali lekce, které mi nakonec pomohly získat náskok před ostatními. Proto si myslím, že je nesmírně důležité mít své mentory, od kterých se můžete učit, své polární hvězdy, ke kterým můžete vzhlížet.