

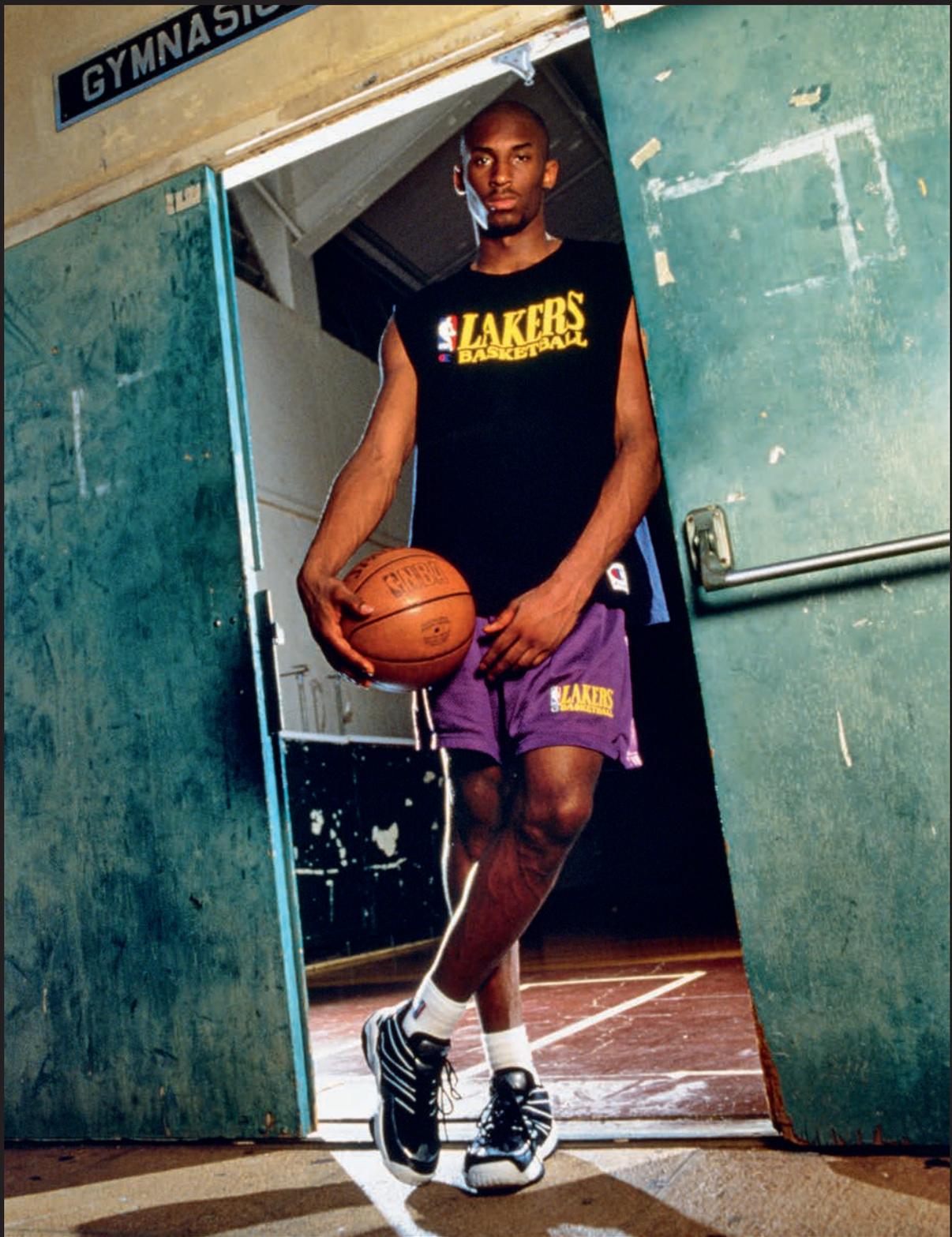
Я помню, как в детстве получил свой первый настоящий баскетбольный мяч.

Я полюбил то чувство, которое возникает, когда держишь его в руках. Я так влюбился в мяч, что даже не хотел бросать его и бить им об пол, потому что боялся испортить зернистую кожу и безупречные желобки. Я боялся потерять это чувство.

А еще я полюбил его звучание. Бам, бам, бам — когда мяч отскакивает от паркета. Жизнь и чистоту. Предсказуемость. Звучание жизни и света.

Это примеры того, за что я полюбил мяч, полюбил баскетбол. Вот что лежало в самой основе моего процесса развития и мастерства. Вот из-за чего я прошел через все, что прошел, отдал все, что отдал, и зашел так далеко, как зашел.

Все возвращается к этому особенному «бам, бам, бам», которое свело меня с ума, когда я был мальчишкой.



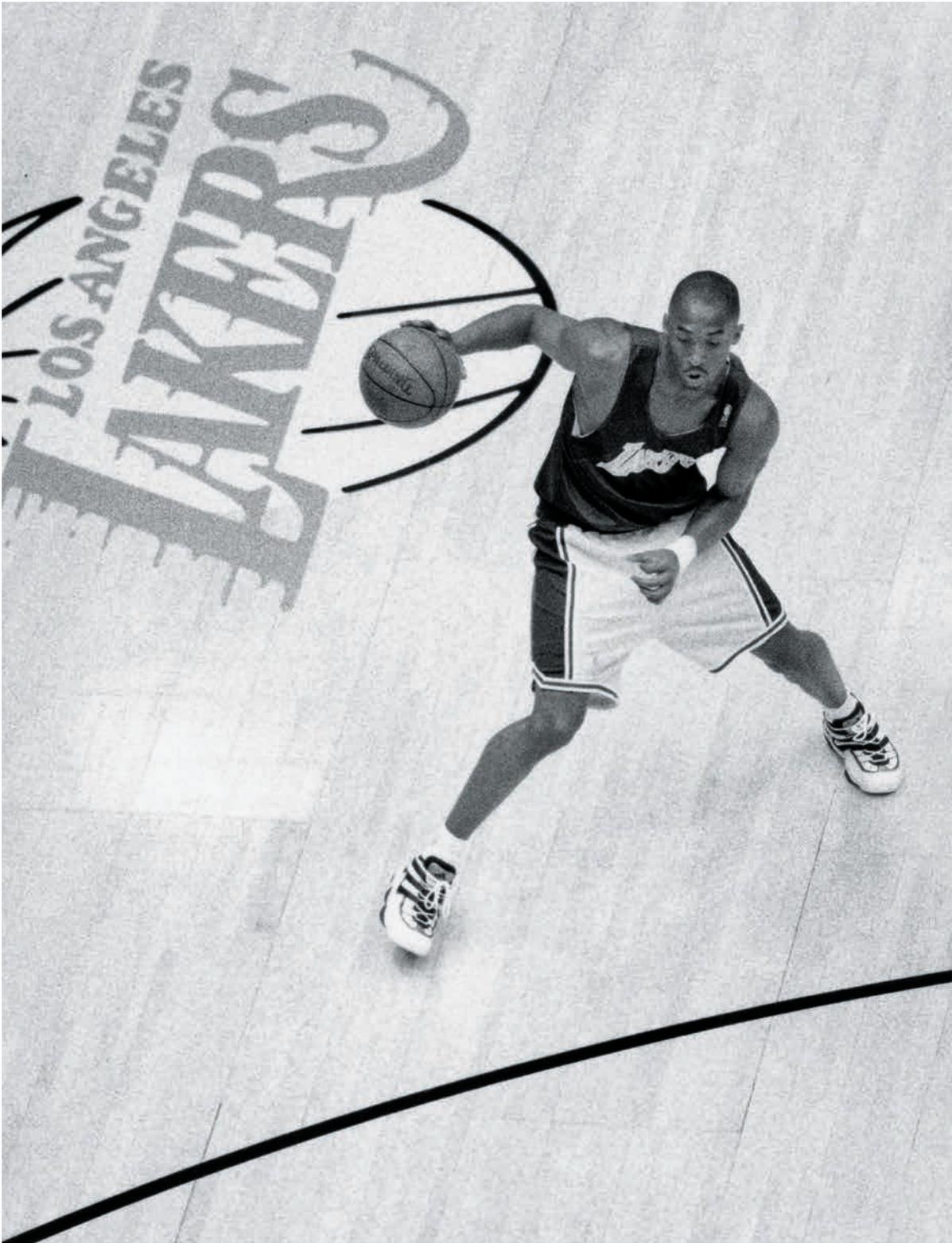
*Эта книга посвящается следующему поколению великих спортсменов.
Желаю вам черпать силы в понимании того, каким путем шли другие,
чтобы проложить свой путь.*

И пусть он будет лучше, чем этот.

– К. Б.

Моей семье. Спасибо за любовь, поддержку и терпение.

– Э. Д. Б.



БЛАГОДАРНОСТИ

Моя история, моя карьера, моя приверженность делу не могли бы существовать без моей жены Ванессы. Благодарю тебя за участие, терпение и дух соперничества, равный моему. Ты мой лучший партнер по команде.

Наталья, Джанна и Бьянка, надеюсь, что эта книга вдохновит вас построить собственный Образ мышления. Каждая из вас — моя величайшая гордость и счастье.

Благодарю Энди Бернстайна, фотографа Зала славы, годами доводящего до идеала мастерство работы с объективами — ему нет равных во всей индустрии. Один фотограф, один спортсмен, одна команда, 20 лет — без твоей работы эта история не смогла бы в полном объеме воплотиться в жизнь.

Цви Тверски, который провел уйму времени, помогая мне подбирать идеальные слова для выражения и описания Образа мышления мамы. Спасибо, что помог рассказать следующему поколению о процессе и мастерстве.

Пау и Фил, вы оба заставляли меня быть лучшей версией самого себя. Надеюсь, ваши слова помогут понять будущим спортсменам, как нужно это делать — в чем бы они ни мечтали добиться успеха.

А еще я выражаю особую благодарность Робу Пелинке из «Лос-Анджелес Лейкерс», Джею Манделю и Джошу Пиатту из WME, Чарльзу Мелчеру и Крису Стайгнеру из Melcher Media, Дарину Франку из Sloane, Offer, Weber and Dern, LLP и команде Kobe Inc., Молли Картер, Рите Костеа, Мэтту Маткову и Джею Уодкинсу.

— К. Б.

15

Предисловие Пау Газоля

17

Введение Фила Джексона

21

Процесс

95

Мастерство

СОДЕРЖАНИЕ

202

Факты и цифры

204

Хронология

206

Послесловие Эндрю Д. Бернштейна

207

Указатель

208

Об авторах



ПРЕДИСЛОВИЕ

В ФЕВРАЛЕ 2008 ГОДА МОЯ ЖИЗНЬ ИЗМЕНИЛАСЬ

Это был ключевой эпизод как в моей баскетбольной карьере, так и в жизни за пределами площадки. Мой путь озарил один из величайших игроков в истории спорта, который я люблю.

Всего через несколько часов после того, как мне объявили о моем трансфере из «Мемфис Гриззлис» в «Лос-Анджелес Лейкерс», я сидел в самолете, который направлялся через всю страну в Лос-Анджелес, город, который был полной противоположностью Мемфиса. На следующее утро мне нужно было пройти медосмотр, чтобы завершить переход. «Лейкерс» были на выезде, и я не мог дождаться той минуты, когда присоединюсь к своим новым партнерам. Так что, как только закончился медосмотр, я сел на другой самолет, до Вашингтона. Коби позвонил мне тем утром и предложил встретиться сразу же, как только я доберусь до гостиницы Ritz Carlton. В номер я вошел уже после часа ночи и вскоре услышал стук в дверь. Это был Коби. Я воспринял это как невероятное проявление качеств настоящего лидера, а наша встреча мгновенно произвела на меня неизгладимое впечатление. Посыл был ясен: нельзя терять время, момент настал, пойдём, заберем себе перстни¹. Его настрой ни с чем нельзя было спутать — он думал только о победе.

Одно из качеств, которое помогло Коби добиться такого успеха и всегда будет помогать в будущем, — это его внимание к деталям. Он всегда говорил нам: «Если хотите стать лучше, нужно готовиться, готовиться и еще раз готовиться». Он анализировал игру на совершенно другом уровне. Я — спортсмен, который просматривает множество записей. Я люблю смотреть последнюю игру соперников, чтобы понять, как они играют сейчас, когда мне предстоит с ними встретиться, но Коби был на несколько шагов впереди. Я помню все так, как будто это было вчера: мы в Бостоне во время финальной серии 2010 года, я получаю от него сообщение. Он хочет, чтобы я зашел к нему в номер и посмотрел несколько записей того, как «Селтикс» исполняют пик-н-роллы и как нам следует при этом вести себя в следующей игре. Я точно знаю, что такое внимание к деталям, как при подготовке, так и при изучении материалов, служило ключевым фактором наших побед в чемпионатах и многих других успехов, которых Коби достиг самостоятельно.

За всю свою карьеру я ни разу не видел человека, столь же серьезно посвятившего себя тому, чтобы быть

лучшим. Его целеустремленность не знает себе равных. Он, вне всяких сомнений, работал больше, чем любой другой спортсмен из тех, с которыми я играл.

Коби знал: чтобы быть лучшим, тебе нужно действовать не так, как все остальные. Помню, однажды мы собрались командой на ежегодный ужин перед играми плей-офф. Я сидел рядом с ним, и, когда мы собирались расходиться, он сказал, что пойдет в тренажерный зал. Я был в курсе того, сколько времени он посвящал работе помимо наших обычных тренировок, но меня всегда поражала его дисциплинированность даже в часы отдыха. Когда все остальные думали, что пора спать, его разум говорил ему, что пора становиться лидером.

Долгие годы многие люди задаются вопросом: насколько сложно, должно быть, играть вместе с Коби? На самом деле, не сложно. Достаточно было лишь понимать, что у него на уме, какой он человек и как отчаянно он хотел победить. Он заставлял игроков и тренеров соответствовать своему уровню нагрузок, своему стремлению выкладываться полностью каждый божий день не только во время матчей, но и на тренировках. Коби хотел выяснить, что ты за человек и может ли он рассчитывать на то, что ты pomoжешь ему победить. Все просто. Я всегда буду ему благодарен. Он помог мне проявить свои лучшие качества как баскетболисту, а также сделал меня сильнее как личность. Время, проведенное с ним, поистине невозможно переоценить.

Я — старший ребенок в семье, и всегда стараюсь служить примером для своих двух младших братьев, бросать им вызов, когда думаю, что им это нужно, и хвалить их, когда они того заслуживают. Коби для меня — практически старший брат. Он всегда сразу говорил мне все как есть, никогда не пытался приукрашивать ситуацию и бросал мне вызов, чтобы я каждый раз выкладывался полностью.

В лучшие минуты, — но главное, в тяжелые минуты, — наша связь становилась только крепче, и мы всегда прикрывали друг друга спинами, как братья.

Наслаждайтесь этой великолепной книгой, в которой находит отражение кое-что из того, чем я с вами сейчас поделился — качества необычайного человека. Не сомневаюсь, что это придаст вам сил.

ПАУ ГАЗОЛЬ,
партнер по команде 2007-2008, 2008-2014

¹ Победителям НБА вручаются перстни с гравировкой имени, названия команды и датой.



ВВЕДЕНИЕ

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: ЕСЛИ ВЫ СОБИРАЕТЕСЬ ПОСВЯТИТЬ СВОЕ ВРЕМЯ ЧТЕНИЮ ЭТОЙ КНИГИ, БУДЬТЕ ГОТОВЫ СОВЕРШИТЬ ПУТЕШЕСТВИЕ В БАСКЕТБОЛ ТОП-УРОВНЯ

Эта книга, безусловно, предлагает более глубокое понимание детального и трудолюбивого подхода Коби Брайанта к баскетболу. Одно дело иметь талант, и другое — иметь настойчивость в изучении нюансов. Джеймсу Нейсмиту² приписывают следующие слова: «В баскетбол легко играть, но трудно стать мастером». Эта книга — окно в разум человека, который стал мастером. Сочетание исключительных работ Энди Бернштейна и наставлений Коби может сделать вас лучше как игрока, если у вас есть к этому склонность.

Коби пришел в НБА, имея желание и талант стать одним из величайших игроков в истории. Он добился этой цели своим упорством и приверженностью делу. Возможность играть за «Лейкерс», команду с большой историей, привлекла к нему зрителей и дала ему место для самовыражения, но успех такого уровня был полностью его заслугой.

Впервые мы с Коби встретились в 1999 году в гостинице Beverly Hills Hilton, в тот день, когда меня формально назначили тренером «Лейкерс». Мы пообщались в номере перед тем, как я спустился, чтобы встретиться с прессой в банкетном зале. Коби хотел дать мне понять, как он был рад, что у него появилась возможность сыграть в треугольной системе нападения, и как много он уже о ней знал. Он уже был «исследователем баскетбола» и изучил к тому моменту различные аспекты игры в атаке. И вот он, двадцатилетний, стоял передо мной и говорил так, будто уже с десяток лет играл на профессиональном уровне.

По своей природе треугольное нападение должно быть сдержанным и дисциплинированным. Оно практически не подразумевает для игрока возможности просто уйти в отрыв. Это заранее спланированный, запрограммированный способ игры. Перемещай мяч вперед по площадке и старайся забросить побыстрее. Если не получается, выстраивай треугольник. Просчитывай, как собирается реагировать оборона соперника. Атакуй их слабые места и используй свои сильные

стороны. Мои сыновья-близнецы всего на год младше Коби, так что к тому времени я уже неплохо понимал молодых людей и непостоянную природу их способности концентрироваться на поставленной задаче. Я тогда уже имел честь тренировать некоторых игроков, которые говорили то же самое во время моего пребывания в «Чикаго Буллз». И даже в столь юном возрасте Коби был верен своему слову о том, что он исследователь баскетбола.

Коби сломал запястье во время первой предсезонной игры в том году и пропустил стартовые 14 матчей. Мы неплохо начали без него, и я беспокоился, что ему может потребоваться время, чтобы «разогреться» и влиться в коллектив. Но такой проблемы не было. Его главным приоритетом была победа команды, и мы продолжали двигаться вперед.

Примерно через месяц после того, как он снова начал активно играть, я пообщался с Джерри Уэстом, который хотел рассказать о своем разговоре с Коби. Тот позвонил Уэсту, чтобы спросить, как им с Эджином Бэйлором удалось набрать более 30 очков за один матч, играя за одну команду в 1960-х. После того, как Джерри слегка прощупал почву, Коби признался, что боялся не набрать достаточное количество очков, чтобы стать «одним из величайших игроков НБА». Я забеспокоился, потому что, как тренера меня волновало не то, сколько очков набрал игрок, а то, каков финальный счет на табло. Но Коби знал, на что был способен, и чувствовал, что наша система его ограничивает. У этого столкновения интересов были все признаки того, что оно могло перерасти в серьезные трудности. Разумеется, за его стремлением стояли его возможности — за свою карьеру он набрал 33 643 очка, обойдя Майкла Джордана и лишь чуть-чуть уступив Карлу Мэлоуну и Кариму Абдул-Джаббару.

В тот первый год Коби играл в паре с Роном Харпером в системе с двумя защитниками. Они отвечали за «сервировку стола»: от них требовалось понимать, когда прорыв к кольцу закончился, вспомогательные действия ограничивались и приходила пора разыгры-

2 Американско-канадский преподаватель и тренер, создатель баскетбола.

вать треугольную систему. Естественно, всегда было искушение выйти за рамки, и иногда Коби уходил в отрыв. Он отступал от плана, чтобы создать для себя возможности впереди, и из-за этого наше нападение начинало сбивать. Поэтому мы проводили беседы о том, что не нужно пытаться подмять игру под себя. Мы также смотрели записи, уделяя особое внимание навыкам, которые делали защитника хорошим плеймейкером. Помню, что Коби проявлял ко мне терпение, как и я нему. Мы относились друг к другу с уважением, и в результате он начал понимать, насколько дисциплинированной должна стать наша команда, чтобы достичь столь желанной победы в чемпионате. Несмотря на свою любовь опускать мяч в корзину, Коби, как правило, знал или догадывался о том, что было правильно для команды в те или иные минуты.

«Лейкерс» в предыдущих двух сезонах уступали первенство. Команда выигрывала огромное количество матчей, но не достигала успеха в плей-офф. Взвалив груз истории себе на плечи, Коби, разумеется, все изменил. «Лейкерс» стерли клеймо «вечно вторых» и выиграли три чемпионата подряд. Каждый из тех сезонов был полон драматизма, памятных игр и красивых моментов. Коби был движущей силой, а Шакил О'Нил, он же «Дизель», был ключевой фигурой в нападении — «передавай мяч громиле», как говорилось у нас. Тот «Лейкерс» дошел до четырех финалов за пять лет и этим создал наследие.

Следующий период карьеры Коби пришелся на его взросление. После того, как эра «Шак — Коби» подошла к концу, он стал ветераном команды, которая потеряла всех своих основателей в результате трансферов и завершения их карьер. Он был главной опорой команды и ее неформальным лидером. Возможно, в отсутствие конкуренции. Но лидером быть сложно, особенно, когда ты понимаешь, что способностей твоих подчиненных для завоевания чемпионства недостаточно.

Однажды, в начале нашей работы в «Лейкерс», мы с Коби перед тренировкой стояли и смотрели на то, как пять других игроков соревновались в меткости. Это напоминало игру «Кошка», в которой нужно повторять действие предыдущего участника, иначе ты выбываешь. Они попросили меня отложить начало тренировки, потому что игра прошла полный круг, с обоими углами, сторонами и центром. Я спросил Коби, почему, с учетом его навыков, он не играл со своими партнерами. А он ответил, что трехочковые — не его профиль. Но уже в следующем году он намеревался это исправить: в межсезонье Коби тщательно работал над трехочковым броском. Для него во главе угла всегда были детали. И в сезоне 2005/06 Коби сумел довести

свой средний результат до более чем 35 очков за игру, взяв первенство в НБА по результативности. Он стал машиной для набора очков.

Я могу продолжать перечислять рекорды и проявления его доблести на поприще снайпера, но на самом деле это был побочный эффект эволюции Коби как игрока. Команда собиралась перед тренировками и матчами в 8:30 утра в нашем комплексе, чтобы подготовиться к грядущему дню. Чаще всего к тому времени, когда приезжал я, машина Коби уже стояла рядом с моим местом на парковке, а он сам дремал в салоне. В зале он оказывался намного раньше, может быть часов в 6, чтобы успеть закончить свою предварительную тренировку до того, как приедут остальные. Это была его визитная карточка в последние десять лет карьеры. Коби подавал пример своим товарищам. Соответствовать ему они не могли, но он всегда их мотивировал.

В 2007 году мы встретились с Коби, чтобы обсудить Олимпийские игры в Китае. В команде того года было полно звезд, и они тренировались вместе все лето, готовясь к грядущему сезону, в котором им суждено было взять золото. Я хотел донести до Коби следующее:

— Если ты хочешь заниматься чем-нибудь в межсезонье, то ногам придется несладко. Тренировки меня не сильно волнуют — ты знаешь, как все работает. Я дам тебе столько времени между играми, сколько понадобится на восстановление, если ты останешься лидером и всегда будешь рядом с командой.

Он занимался физиотерапией, пока команда оттачивала навыки, и выходил на площадку, когда на горизонте маячило серьезное противостояние. Он подбадривал команду, а иногда и выступал в качестве тренера для второго состава. Я смотрел, как Коби проходил через экстремальные тренировки, чтобы быть готовым к игре, и думал, что до конца его карьеры оставалось, возможно, пять-шесть лет. Он вновь изменил ситуацию, и его упорное стремление расширить границы своих физических возможностей вышли за разумные границы. Он играл в стремительный баскетбол уровня НБА еще почти десять лет, что стало краеугольным камнем его карьеры.

Фотографии, представленные в этой книге, служат заветом образу мышления, который Коби применял в игре. На самом деле, то, как Коби подходил к баскетболу, подготовило его для «следующего» периода жизни, который уже сейчас выглядит столь же интересно и впечатляюще, как и его долгая карьера в «Лейкерс».

— **ФИЛ ДЖЕКСОН**,
тренер, 1999-2004, 2005-2011



PROTECS





КОГДА ДЕЛО КАСАЛОСЬ БАСКЕТБОЛА, Я БЫЛ БЕССТРАШЕН

Что я под этим подразумеваю: если я хотел внести что-то в свою игру, я пытался немедленно начать использовать это. Я не боялся промаха, косых взглядов и чувства стыда, потому что я всегда думал о конечном результате, долгосрочной перспективе. Я всегда концентрировался на необходимости попробовать новый прием, чтобы его понять, и когда я его понимал, у меня в арсенале появлялся еще один инструмент. Если за это нужно было заплатить усердным трудом и двумя-тремя неудачными бросками, меня это устраивало.

В детстве я все время работал над тем, чтобы добавить в свою игру новые элементы. Я видел живую или в записи какой-то прием, сразу же шел его разучивать, продолжал работать над ним на следующий день, а затем выходил на площадку и пускал его в ход. К тому времени, как я попал в лигу, обучение проходило быстро. Я видел прием, считывал его, и он был моим.

С самого начала я хотел стать лучшим.

Я всегда чувствовал постоянное стремление, зуд подняться выше и стать лучшим. Мне никогда не были нужны внешние факторы для мотивации.

Когда я был новичком, поначалу в некоторых отчетах скаутов говорилось, что мне не хватало напористости. Когда я в первый раз за игру доходил до кольца, на мне фолили, и защитники думали, что я у них в кармане. Но в следующем же розыгрыше я возвращался и зарабатывал фол в нападении, просто, чтобы до них дошло.

Однако мне не был нужен толчок, чтобы все делать на максимуме. С первого дня я хотел доминировать. У меня был настрой: я тебя раскушу. Был ли это Ал, Трэйси, Винс³ или, если бы я выходил сегодня, Леброн, Расс, Стеф⁴ — моей целью было раскусить соперника. И чтобы этого добиться, чтобы решить эту головоломку, я готов был пойти куда дальше, чем кто-либо другой.

Вот чем мне было интересно заниматься.

By the time I reached the league, I had a short learning curve.

*К тому моменту, как я попал в лигу, обучение проходило быстро.

³ Аллен Айверсон, Трэйси Макгрэди, Винс Картер.

⁴ Леброн Джеймс, Расселл Уэстбрук, Стефен Карри.