

Mental Essence



Essenskrypt

Tytan Kobe Bryant

Opracowanie:
Mateusz Duniec

Źródła:

„Kobe Bryant. Showman” Roland Lazenby

„11 pierścieni” Phil Jackson

„Mentalność Mamby. Jak zwyciężać” Kobe Bryant

„Relentless” Tim Grover

„The mindful athlete” George Mumford

1) Elitarne nastawienie

Potęga marzeń

- „Od samego początku chciałem być najlepszy”.
- „Chcę być numerem 1”
- „Chcę stać się kimś – powiedział, przyznając, że jego długookresowy cel to dołączenie do elity najlepszych koszykarzy w NBA. Nie wiem jeszcze, jak to osiągnąć. Ale znajdę sposób”
- „Chcę być Willem Smithem koszykówki”
- „To, co łączy tak wyjątkowych koszykarzy jak Kobe, Michael, West i Oscar- to pragnienie bycia najlepszym. Nic innego nie jest ich w stanie zadowolić. To właśnie czyni ich takimi, jacy są. Każdy z nich ma bardzo skomplikowaną osobowość”.

~przyjaciół Winter

Niezachwiana wiara

- „Tylko jeden chłopiec na milion trafia do NBA – powiedział wychowawca do 11 letniego Kobiego – musisz zaplanować też sobie jakąś alternatywę” - „Ale ja właśnie będę tym jednym z miliona”.

Pisanie i mówienie o celu

- „„Zawsze pisał o koszykówce. I zawsze mówił o tym, że będzie zawodowym koszykarzem”

~nauczyciel Mastriano

- „Ludzie zawsze dopytywali: „Jaki on był w liceum? Czy był dupkiem? Czy był taki, czy owaki?”. A on był po prostu... on po prostu wiedział, czego chce. I to pewnie od ósmego roku życia”

~kolega Robby Schwartz

Technika wyobraźniowa

- „Tylko ja i kosz, parkiet i moja wyobraźnia, marzenia. Jest coś magicznego w przebywaniu w wielkiej hali, kiedy nie ma tam nikogo”.

Nastawienie Czarnej Mamby

- „Kobe jest jedną z najambitniejszych osób, jakie kiedykolwiek mieliśmy w składzie. Do tego stopnia, że jeśli podczas treningu gramy sparing i jego drużyna przegrywa, to lepiej się do niego nie zbliżać. Nawet podczas meczu treningowego, który nie ma żadnego znaczenia, potrafi dostać szału, tak że nie da się z nim rozmawiać. Schodzi z parkietu, siada na ławce i jest wściekły. Naprawdę wściekły. Ktoś taki jest w drużynie potrzebny, żeby zwiększać intensywność ćwiczeń”

~fizjoterapeuta Lakers, Garry Vitti

Nietolerowanie porażek

- „Zawsze miałem w sobie coś takiego, od czwartego czy piątego roku życia – mówił Bryant. – Nie potrafię tego wytłumaczyć. Nie cierpię przegrywać. Po prostu źle się wtedy czuję”.
- „Kobe miał cel: chciał przewyższyć Michaela Jordana i zostać najlepszym zawodnikiem w historii NBA. Jego obsesja na punkcie Michaela była uderzająca. Nie tylko opanował wiele jego fantastycznych zagrań, ale też sporo jego manier. Gdy graliśmy w Chicago, zaaranżowałem spotkanie między nimi, mając nadzieję, że Michael może coś Kobego nauczyć o współpracy w zespole. Gdy ścisnęli sobie dłonie, Kobe wypalił prosto z mostu: „Wiesz, że w pojedynku jeden na jednego mogę ci skopać dupę?”

~Phil Jackson

Presja to przywilej

- „Lubię grać przeciwko najwybitniejszym. W ten sposób się rozwijam. Wiedziałem, że grając w Lower Merion, będę ścierać się z najlepszymi zawodnikami z przedmieścia. Wiedziałem, że występując w lidze Sonny’ego Hilla, będę grał przeciwko najlepszym chłopakom z miasta. A na campie ABCD mierzyłem się z najlepszymi koszykarzami w całym kraju”.

2) Entuzjizm

O pasji

- „Pamiętam, jak byłem dzieciakiem i dostałem swoją pierwszą prawdziwą piłkę do kosza. Uwielbiałem ją dotykać i czuć ją w dłoniach. Nawet nią nie kozłowałem, w ogóle jej nie używałem, bo bałem się, że zniszczę jej ziarnistą skórzaną fakturę albo jej idealne wyżłobienia. Nie chciałem zniszczyć tego uczucia. Uwielbiałem też jej dźwięk

– stuk, stuk, stuk – kiedy odbijała się od parkietu. Jej świeżość i przejrzystość. Dźwięk życia i światła. To właśnie sprawiło, że pokochałem tę piłkę i grę w koszykówkę (...)."

Motywacja
wewnętrzna

- „„Miałem w sobie ciągły głód, pragnienie, żeby grać coraz lepiej i żeby być najlepszym. Nigdy nie potrzebowałem żadnych zewnętrznych bodźców, żeby się dodatkowo zmotywować”.
- „„Kobe ma trzy lata, ale już uwielbia koszykówkę. Biegnie przez korytarz, odbija się od trampoliny, po czym pakuje swoją małą piłkę do zawieszzonego na wysokości dwóch i pół metra kosza”.

~Wielki Joe do dziennikarza sportowego Herma L. Rougla

O dzieciństwie

- „„Podobno ukradł trampolinę swoim siostronom. Po wielu latach obie siostry utrzymywały, że już mając trzy lata, ich braciszek zaczął pracować nad swoją lewą ręką”

~Roland Lazenby

Wyobraźnia dziecka

- „„Ćwiczył sam, rozgrywając zmyślone mecze przeciwko samemu sobie. „Koszykówka z cieniem – tak to nazywał. – Gram przeciwko swojemu cieniowi”

~Roland Lazenby

Przedsmak NBA

- „„Dzięki temu, że byłem chłopakiem od podawania piłek, mogłem być bliżej gry. Mogłem lepiej poczuć jej tempo i pojąć, jak bardzo jest siłowa”
- „„Podczas przerw na żądanie sędziowie podawali mi piłkę. Zanim zawodnicy wrócili na parkiet, trochę kozłowałem, wbiegałem na parkiet, pod kosz, rzucałem layupy i wolne”

Metafora jako
metadrzwi do Esencji

- „„Miał bardzo symboliczne i metaforyczne widzenie świata”

~George Mumford psycholog sportowy

- „Jego ulubioną książką w ostatniej klasie liceum była powieść fantasy Gra Endera. Jej bohater od najmłodszych lat był szkolony do najtrudniejszych zadań, które miał wykonać, żeby ocalić świat. Bryant wyobrażał sobie, że z nim będzie podobnie.”

~Roland Lazenby

3) Edukacja, ewolucyjny rozwój & esencjalizm

Rozwojowy sposób
myślenia

- Moim głównym motorem napędowym jest ciekawość jak daleko mogę zajść”;
- „Jeśli chodzi o koszykówkę, nie bałem się niczego. Chodzi mi o to, że jeśli chciałem włączyć do swojej gry coś nowego, musiałem próbować to zrobić od razu. Nie bałem się popełnić błędu, tego, że źle wypadnę albo że zostanę upokorzony. A to dlatego, że z tyłu głowy zawsze miałem efekt końcowy i perspektywę długookresową”.
- „Szanujcie tych, którzy osiągnęli wielkość, ale szanujcie też tych, którzy się za nią uganijają, choć pozostaje nieuchwytna”.
- „Już jako dziecko, gdy miałem raptem sześć lat, martwiłem się, gdy zauważałem u siebie jakąś słabość. Dlatego już wtedy bardzo ciężko pracowałem nad wzmocnieniem lewej ręki. Na przykład specjalnie myłem zęby lewą ręką. Nienawidziłem tego uczucia, kiedy coś było dla mnie niekomfortowe. Na parkiecie podchodziłem do tego w podobny sposób”.
- Analizowanie i oglądanie Muhammada (Alego) w akcji bardzo wiele mnie nauczyło. Jednym z najważniejszych wniosków było to, że trzeba ciężko pracować do samej nocy, by móc błyszczeć za dnia”.
- „Pamiętam, że oglądałem wszystkich: Magica, Birda, Michaela, Dominique’a Wilkinsa. Przyglądałem się temu, jak się poruszają i próbowałem włączyć do swojego repertuaru ich zagrania”

Obserwowanie
Tytanów

- „Kiedy miał dziewięć lat, niczym koszykarski skaut zmontował swoją pierwszą kasetę poświęconą analizie pojedynczego gracza, obrońcy Atlanta Hawks, Johna Battle'a.”

~Roland Lazenby

- „Zawsze koncentrowałem się na tym, żeby próbować nowych rzeczy, a kiedy mi się to udawało, wiedziałem, że mam do dyspozycji nową broń. I jeśli ceną za to miało być dużo pracy i kilka niecelnych rzutów, to w porządku”.
- „Od najmłodszych lat – naprawdę tych najmłodszych – pochłaniałem filmy z meczów NBA i oglądałem wszystko, co wpadało mi w ręce. Zawsze to lubiłem. Niektórzy lubią patrzeć na zegarki, a innym większą przyjemność sprawia próba rozgryzienia, jak to się dzieje, że zegarek działa”.
- „Mnie najbardziej podobało się zawsze oglądanie, analizowanie i zadawanie sobie jednego, najważniejszego pytania: Dlaczego?”.
- „Zadawałem mnóstwo pytań. Byłem ciekaw. Chciałem się poprawiać, uczyć i wypełniać głowę historią koszykówki. Niezależnie od tego, kto akurat ze mną rozmawiał – trener, jakiś członek Galerii Sław NBA, kolega z drużyny – niezależnie od sytuacji podczas meczu, treningu albo wakacji, zadawałem im jedno pytanie za drugim. I wiele osób bardzo doceniało moją ciekawość i pasję. Doceniali to, że nie tylko zadawałem pytania, ale byłem też autentycznie spragniony ich odpowiedzi i nowych informacji.”

Patrzcie na każdą sytuację jako na lekcję, każdą osobę – jako na nauczyciela

Czytanie o Tytanach

- „Czytałem biografię Jackiego Robinsona. Zastanawiałem się nad wszystkimi trudnościami, które muszę w tym roku przezwyciężyć, ale to nic w porównaniu z tym, co spotkało jego. To pomaga nadać wszystkiemu odpowiednią perspektywę”.
- „Zawsze dużo czytałem, żeby jeszcze bardziej poprawiać swoją grę”.

O mentorach

- Równie ważne jak lektury było utrzymywanie relacji z wielkimi koszykarzami, którzy grali w NBA przede mną. Najlepszym dowodem tych kontaktów niech będzie ceremonia zakończenia przeze mnie kariery i lista obecnych na niej gości. To też pomoże wam znaleźć odpowiedź na pytanie, w jaki sposób udało mi się doprowadzić do tego, że koszulka z moim nazwiskiem zawisła pod kopułą hali. Byli tam Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, Magic Johnson, Jerry West, James Worthy. Ci goście udzielili

mi lekcji, które dały mi przewagę nad konkurencją. Dlatego właśnie uważam, że to bardzo ważne, żeby mieć mentorów, żeby poznawać gwiazdy z przeszłości, od których możemy się uczyć i które możemy podziwiać”.

Sukces pozostawia wskazówki

- „Bardzo szanuję zawodników, którzy sprawili, że koszykówka jest dziś taka, jaka jest, i którym przyjemność sprawiało to, że chcę skorzystać z ich ogromnej wiedzy. Bo przecież oni to wszystko wiedzieli – wszystko to, co już widziałem, i to, co miałem zobaczyć, każdy rodzaj obrony i ataku, każdego zawodnika, każdą drużynę. Rozmawiałem z nimi, żeby nauczyć się stawiać czoła tym wyzwaniom. Bo przecież odkrywanie koła na nowo nie ma sensu, skoro masz szansę pogadać z ludźmi, którzy odkryli je wcześniej”.

Wyciąganie wniosków

- „Mój pierwszy sezon był bardzo trudny (jako 14 latka). Wygraliśmy chyba tylko cztery mecze. To był bardzo ciężki rok. Ale zyskałem trochę doświadczenia. Miałem w liceum świetnego trenera, zostawał ze mną po godzinach i przychodził wcześniej, żeby pomóc mi w treningu. Rozmawialiśmy o każdym przegranym meczu, bardzo mi pomógł dojrzeć. Dzięki niemu wydorostałem jako zawodnik”;
- „Na zakończenie mojego pierwszego sezonu w NBA awansowaliśmy do Półfinałów Konferencji, w których zmierzyliśmy się z Utah. Ale w decydującym piątym meczu serii wypuściłem cztery airballe i straciliśmy szansę na mistrzostwo. Te rzuty sprawiły, że rozumiałem nad czym muszę najbardziej popracować – nad swoją siłą. To właśnie dały mi te airbally”.
- (...) W ogóle nie martwiłem się tym, jak na mój fatalny występ zareaguje klub albo kibice. Wiedziałem, że włożę teraz mnóstwo pracy w treningi, i to właśnie zrobiłem. Właściwie to jak tylko wylądowaliśmy, od razu pojechałem do hali liceum Pacific Palisades i przez całą noc rzucałem do kosza. Następnego dnia znów tam wróciłem i ćwiczyłem. Pracowałem, pracowałem i pracowałem. W ogóle nie myślałem sobie wtedy niczego w stylu: „O nie, już nigdy nie będę miał takiej szansy”. Czułem, jakie jest moje przeznaczenie. Czułem – a właściwie to wiedziałem – że moja przyszłość jest nieuchronna i nikt ani nic, żaden gorszy mecz czy gorsze zagranie, tego nie zmieni”.

Umysł początkującego

- „To, co różni największych koszykarzy od koszykarzy wybitnych, to umiejętność samooceny, diagnozowania swoich słabości i zamieniania ich w siłę”.

Adaptacja i
koncentracja na
rozwiązaniach

- „Russell nadal się rozwija, ciągle uczy się czegoś nowego. Kiedy miał 29 lat, przyjechał do Orange Country i od piątej rano przez kilka godzin razem trenowaliśmy. Osiągnąwszy ten wiek, koszykarze NBA zwykle uważają, że wszystko już wiedzą. A on chciał jeszcze popracować nad swoją grą pod koszem, zwłaszcza nad pracą nóg. Zrozumiał, że powinien to być kolejny krok jego rozwoju i klucz do długowieczności. I na tym właśnie polega tajemnica sukcesu – na nieustannym pragnieniu rozwoju i poszukiwaniu informacji.”
- „Po kontuzji prawego palca wskazującego podczas sezonu 2009/10 wiedziałem, że mój dotychczasowy rzut przestanie działać. Wcześniej oddawałem go zawsze dwoma pierwszymi palcami. Po doznaniu kontuzji musiałem się bardziej skoncentrować na palcu środkowym (...). Przeprowadzenie tej zmiany zajęło mi kilka treningów. Ale nie były to zwyczajne treningi. Dni upływały mi na ciężkiej pracy mentalnej i fizycznej. Musiałem zainstalować sobie w mózgu nowe oprogramowanie, które pozwoliłoby na wprowadzenie nowego formatu, a potem to przećwiczyć. Każdego dnia musiałem wtedy trafić przynajmniej tysiąc rzutów.”
- „W 2008 roku podjąłem decyzję, że kolejne buty sygnowane moim nazwiskiem nie będą za kostkę. Kiedy poinformowałem o tym Nike, na początku odmówili. Odpowiedziałem: „Nie możecie powiedzieć nie. Motto założyciela Nike, Phila Knighta brzmiało: „Słuchaj głosu sportowca”. Jestem sportowcem i chcę grać w butach przed kostkę”. Wpadłem na ten pomysł, oglądając futbol. Ci goście wkładają jeszcze większą od koszykarzy siłę, gdy obracają się na swoich kostkach i łydkach, a mimo to grają w butach wyciętych niżej od butów do koszykówki. Zrozumiałem, że skoro oni są w stanie to robić, my na pewno też możemy. I tak właśnie uczyniłem”.
- „Niektórzy ludzie są urodzonymi liderami, niektórzy tymi liderami się stają”.
- „Myślę, że niektórzy mogą mieć trudności z utrzymaniem koncentracji po osiągnięciu szczytu. Ale nie ja. Nigdy nie miałem dość. Zawsze chciałem być lepszy i pragnąłem więcej. Nie potrafię tego wytłumaczyć, może poza tym, że choć uwielbiam koszykówkę, miałem strasznie krótką pamięć. A to napędzało mnie codziennie, aż do dnia, w którym odwiesiłem buty na kołek”.

Szkolenie nigdy nie
zakończone

Nieustannie patrz w przyszłość

- „Czy po zwycięstwie wydychasz powietrze z ulgą? Myślisz sobie: «W końcu się udało, już mogę spocząć»? A może myślisz: «Wciąż czeka mnie sporo pracy»? Większość sportowców po zwycięstwie w NBA szła celebrować. Kobe Bryant już był na siłowni i pracował”.

~Tim Grover, trener personalny Kobego

Koncentracja na procesie

- „Po porażce czujesz się równie źle, jak dobrze czujesz się po zwycięstwie. Ale jedno i drugie oddziałuje na mnie tak samo. Tak samo pędzę do sali gimnastycznej, niezależnie od tego, czy właśnie przegraliśmy 50 meczów w sezonie, czy zdobyliśmy tytuł mistrzowski. Nie ma to żadnego wpływu na moją motywację do treningów”.
- „Owszem, pojawia się presja. Kiedy ją czujesz, musisz po prostu zacząć sobie z nią radzić. Musisz dawać z siebie wszystko. Przygotowujesz się do meczu najlepiej, jak umiesz. Potem wychodzisz na parkiet i robisz wszystko najlepiej, jak potrafisz. A potem idziesz spać. Ot i cała filozofia. A następnego dnia wstajesz rano i robisz to samo od nowa. Proste”

Niepowodzenie jako część sukcesu

- „Kobe Bryant jest mistrzem NBA w klasyfikacji... nietrafionych rzutów. Ma ich na swoim koncie aż 14 481”

~Książka „Tytan Tytanów. Od wewnątrz do zewnątrz” Mateusz Duniec

4) Etyka pracy

Podstawy to podstawa

- „To tam zacząłem grać. To było super, bo najpierw mogłem się nauczyć podstaw. Myślę, że większość dzieciaków dorastających w Ameryce uczy się na początku przede wszystkim fantastycznych zwodów i popisów. We Włoszech uczą cię przede wszystkim podstaw i olewają wszystkie głupoty”
- „Wszystko kręciło się wokół pracy nóg. Wszelkiego rodzaju piwoty: do środka, na zewnątrz, z obrotem w przód, z obrotem w tył, wszystko – Kobe był tym zafascynowany. Dla wielu zawodników nie jest to aż tak istotne, bo są na tyle silni i potężni, że potrafią przebić się przez rywali samą siłą. Ale sądzę, że Kobe myślał sobie:

„Jeśli będę szybszy od rywala i będę miał lepszą pracę nóg, na pewno nie będę tego żałował”

~Schaefer

Fanatyczna dbałość o szczegóły

- „Jedną z wartości, która sprawiła, że Kobe osiągnął takie sukcesy i w przyszłości też będzie je odnosił, było przywiązanie do detali. Zawsze mówił nam tak: jeśli chcesz być lepszym koszykarzem, to musisz pracować, pracować i jeszcze więcej pracować.”

~Pau Gasol

Jaką cenę jesteś gotów zapłacić?

- „W ciągu całej kariery nigdy nie spotkałem zawodnika, który byłby tak oddany temu, żeby stać się najlepszym. Jego poświęcenia nie da się porównać z niczym”

~Pau Gasol

- „Pewnego razu, czytając czasopismo „Street & Smith”, Amerykanin zauważył ranking koszykarski uwzględniający jego kategorię wiekową (sam był na 57. miejscu). Wtedy postanowił, że zrobi wszystko, żeby w dłuższej perspektywie znaleźć się na podobnej liście na samym szczycie, żeby zupełnie ją zdominować.”

~"Tytan Tytanów. Od wewnątrz do zewnątrz" Mateusz Duniec

Grawituj w stronę dyskomfortu

- „Ból to taki mały głos w twojej głowie, który próbuje cię powstrzymać, ponieważ wie, że jeżeli będziesz kontynuował, to się zmienisz. Nie pozwól, by powstrzymał cię przed byciem tym, kim możesz się stać”.

Agregacja zysków marginalnych

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

- „Pojawiał się w hali znacznie wcześniej, zazwyczaj około szóstej rano i wykonywał swoje ćwiczenia przedtreningowe, zanim pojawili się inni”

~Phil Jackson

- „Pewnie najlepszym wspomnieniem o Kobem, jakie miałem, był nasz wspólny występ na igrzyskach. Pamiętam jak któregoś dnia bardzo późno przyjechaliśmy do miasta. Wszyscy chcieli się przespać, bo rano miał się odbyć trening. Pamiętam, jak wstałem rano i poszedłem tam, a Kobe siedział już spocony, z nogami obłożonymi lodem. (...) Zanim ktokolwiek się pojawił, on zdążył już przeprowadzić dwa treningi. Wtedy do mnie dotarło, że on jest jakąś bestią z innego świata. Zrozumiałem, jaką ma etykę pracy i jaką wolę, żeby być wielkim”

~Dwyane Wade

- „Zawsze przywiązywałem wagę do czytania podręczników sędziowskich. Dowiedziałem się z nich, że każdy sędzia ma swoje miejsce na parkiecie. Jeśli więc piłka znajduje się na przykład w punkcie W, każdy z sędziów X, Y i Z ma swój obszar na parkiecie, który jest do niego podporządkowany. Kiedy już tak się ustawią, tworzą się martwe strefy, czyli te obszary na parkiecie, w których pewnych rzeczy po prostu nie widać. Nauczyłem się, które to są obszary i zacząłem to wykorzystywać.”

Treningi ciężkie i
mądre

- „Moje treningi były nieomal biblijne. Zaczęłem dźwigać ciężary, kiedy miałem 17 lat i trafiłem do NBA. Nie było to nic wymyślnego, po prostu standardowe, sprawdzone podnoszenie ciężarów, koncentrujące się na wzmacnianiu jednej grupy mięśni w danym momencie. W trakcie całej mojej kariery, niezależnie od tego, czy trwał właśnie sezon, czy były wakacje, pracowałem na siłowni przez 90 minut w poniedziałki, wtorki, czwartki i piątki. Mówiąc, że podnosiłem ciężary, mam na myśli naprawdę ciężką pracę, taką, po której jest się wyczerpanym i nie czuje się rąk.”
- „Moje treningi kardio koncentrowały się na odzyskiwaniu sił – a konkretnie na regeneracji pomiędzy sprintami. Kładłem tak duży nacisk na ten element, bo w koszykówce mam do czynienia właśnie z krótkimi sprintami, podczas których biegniesz tak szybko, jak potrafisz, potem masz chwilę oddechu, a potem znów musisz pędzić. Chciałem się upewnić, że zawsze będę gotów na kolejny sprint”.

Jak trenujesz tak grasz

- „Z początku myślałem, że sformułowanie „Mentalność Mamby” będzie tylko chwytliwym hasztagiem, którym będę się posługiwał na Twitterze. Czymś błyskotliwym i zapadającym w pamięć. Ale to był tylko początek i dziś to określenie symbolizuje coś znacznie większego. Właściwy sposób myślenia nie polega wcale na tym, żeby walczyć o wynik – chodzi raczej o proces, który do tego wyniku prowadzi. Chodzi o podróż, którą trzeba przebyć, i o nastawienie. To sposób życia. I naprawdę uważam, że to ważne, by przy wszystkich staraniach mieć takie podejście”.
- „Wielki rzut to tylko kolejny rzut. Ludzie bardzo często się podniecają ważnymi rzutami. Tyle że taki rzut to tylko jeden rzut. Jeśli oddajesz tysiąc rzutów dziennie, jest to jeden z tysiąca rzutów. A jeśli często trafiasz, to cóż, oznacza to jeden celny rzut więcej. Od samego początku tak właśnie wyglądało moje nastawienie”.
- „Nakręcam się – mówił Bryant, dodając, że praca stała się dla niego ważniejsza od samej gry. – Lubię wychodzić z domu i dobrze się bawić. Ale czuję wtedy, że coś jest nie tak. Bo dobrze się bawię, a mógłbym przecież grać w koszykówkę albo coś w tym rodzaju, mógłbym spędzać czas na siłowni, mógłbym coś ćwiczyć albo pracować nad czymś”
- Nie da się tego z niczym porównać. Nie marnuje ani jednej minuty. Przed treningiem, po treningu, latem, zawsze. Kobie nie marnuje żadnego ruchu”

~trener Del Harris

Wysokie standardy

- „Nigdy nie odczuwałem presji z zewnątrz. Wiedziałem, co chcę osiągnąć i wiedziałem, jak wiele potrzeba pracy, żeby te cele zrealizować. Wziąłem się więc ostro do roboty i zaufałem sobie. Poza tym oczekiwania, które sam miałem wobec siebie, i tak były wyższe od tego, czego mógłby ode mnie oczekiwać ktokolwiek inny”.
- „(dbałość o każdy szczegół) obejmowała każdy aspekt jego życia: treningi, dietę i to, jak podchodził do koszykówki. Nie chodziło tylko o to, że był lepszym sportowcem. Kiedy zostałem jego kolegą drużyny, to całym sobą wołał: „Jestem lepszym koszykarzem, zarówno mentalnie, jak i fizycznie”.

~Jim Jackson

5) Eliminacja

Dieta
niskoinformacyjna

- „Jeśli chodzi o mój rzekomy dystans, to usłyszałem o tym dużo później. Może dlatego, że nie czytam gazet. I nie oglądam wiadomości. Nie miałem pojęcia, co się dzieje, co ludzie o mnie mówią. Wiem, że to brzmi głupio, ale tak jest naprawdę”
- Pomimo wiszącego w powietrzu lokautu w NBA Adidas przygotował się do wypuszczenia nowej edycji butów KB8 II, co oznaczało wypełnienie przez sponsora całego posezonowego kalendarza Kobego latem 1998 roku. Jeden miesiąc miał spędzić w Azji, gdzie zamierzał uczestniczyć w rozpoczęciu campów koszykarskich – od Korei do Filipin, od Australii do Japonii. To tam nauczył się radzić sobie z przytłaczającym uwielbieniem tłumów, od których w tamtej części świata nie sposób się opędzić. Wybierz sobie jakiś punkt w oddali. Wpatruj się w ten punkt, nie zwracaj na nic uwagi i idź w jego kierunku. To stało się jego rutyną”

~Roland Lazenby

Wyrzeczenia w stronę
marzeń

- „Wiele ludzi twierdzi, że chcieliby być wybitni, ale nie są gotowi na poświęcenia niezbędne, żeby osiągnąć wielkość.”

6) Ekstremalna odpowiedzialność

Brak narzekania,
obwiniania i
usprawiedliwiania

- „W ciągu tych 20 sezonów doznałem wielu poważnych kontuzji. Pierwszą rzeczą, o jakiej zawsze w takich sytuacjach myślałem, było: „Czego będę potrzebował, żeby dojść do siebie na sto procent?”. Nigdy nie pozwoliłem sobie na to, żeby do mojej głowy wkradły się strach albo wątpliwości. Nigdy nie biadoliłem, nigdy nie narzekałem. No bo niby po co?”

- „Poszedł do hali i rzucał do kosza do trzeciej czy czwartej nad ranem. Nie płakał, nie poszedł do łóżka z jakąś panną zapoznaną w klubie. Nie zrobił żadnego gówna tego typu. Tylko poszedł prosto do tej pieprzonej hali”

~Scoop Jackson

Wzięcie
odpowiedzialności za
wynik na swoje barki

- „Chciałem tych rzutów. Tyle, że ich nie trafiłem. Ale gdybym miał to zrobić raz jeszcze, gdybym znów znalazł się w takiej sytuacji, to też bym rzucał. Nie mam z tym żadnego problemu. Nie zamierzam się przejmować tym, co mówią inni”

7) Emocje

Trening mindfulness

- „George Mumford został sprowadzony, żeby ćwiczyć z Lakers medytację i techniki uważności, tak jak robił to wcześniej w Chicago dla Jordana i Bulls. (...) Bryant z entuzjazmem podchodził do sesji mindfulness, które służyły za specyficzny trening mentalny, nawiązujący głównie do zen, ograniczający stres związany z rywalizacją w play-offach, kiedy presja osiąga niebotyczną skalę”

~Roland Lazenby

- „To nasza tajna broń”

~Shaq o George’u Mumfordzie

Rozmowa o emocjach

- „To było dobre, wreszcie mieliśmy okazję porozmawiać o rzeczach, które leżały nam na duszy, o rozgłosie, o presji o stresie. Myślę, że to dobrze, że możemy o tym rozmawiać. Dzięki temu gramy lepiej. Serio. Nie rozumiem, dlaczego inne drużyny tego nie robią. Współpraca z George’em pozwala nam zapobiegać niektórym problemom, zanim jeszcze się pojawią”

~Kobe Bryant o współpracy z psychologiem sportowym

Świadomość

- „Kiedy presja zagości w twojej drużynie, może działać destrukcyjnie. Niektórzy potrafią sobie z nią radzić, ale inni nie. Presja może cię naprawdę zamęczyć. Musisz nauczyć się z nią walczyć”.
- (...) wszystko zaczyna się od samoświadomości”.

Czas jest teraz,
miejsce tutaj

- Emocje są ważnym elementem koszykówki. W koszykówce jest mnóstwo wlotów i upadków – chwil dobrych i złych, a także wszystkiego co pośrodku. Biorąc pod uwagę wszystko to, co się wokół mnie działo, musiałem ustalić, jak przygotować na to swój umysł, jak zachować spokój i skupienie. Nie chcę przez to powiedzieć, że emocje nie buzowały albo że nie dawałem się im czasem ponieść, ale byłem ich świadom na tyle, żeby się na nowo skalibrować i przywrócić spokój, który panował we mnie przedtem. Na szczęście radziłem sobie z tym lepiej od innych i okazało się to absolutnie kluczowe”.
- Dzięki temu, że czytałem, że uważałem i na zajęciach szkolnych, i podczas treningów, dzięki temu, że zawsze i wszędzie ciężko pracowałem, wciąż polepszałem swoją zdolność koncentracji. Dzięki temu, że to wszystko robiłem, rozwijałem umiejętność bycia zawsze obecnym i panowania nad rozbieganymi myślami”.

Wyzwanie

- „Przed kontuzją ścięgna Achillesa zastanawiałem się nad swoją karierą. Czułem, że moje ciało zaczyna odczuwać zmęczenie, i wiedziałem, że zegar tyka. Kiedy doznałem kontuzji, potraktowałem ją jako nowe wyzwanie. Ludzie twierdzili, że nie będę w stanie wrócić do gry, ale ja wiedziałem, że nie pozwolę na to, by coś takiego mnie pokonało. Nie zamierzałem pozwolić kontuzji na to, żeby wyznaczyła datę zakończenia mojej kariery. Ja sam zamierzałem ustalić tę datę. To wtedy podjąłem decyzję, że wejdę na ten szczyt”.

O byciu autentyczną
wersją siebie

- „Kiedy byłem młody, skupiałem się tylko na jednym. Wizerunek, wizerunek, wizerunek. Kiedy nabrałem doświadczenia rozumiałem, że niezależnie od tego, co się wydarzy, ludzie albo będą, albo nie będą cię lubić. A zatem musisz być sobą i pozwolić im lubić albo nie lubić cię za to, kim naprawdę jesteś. Od tamtej chwili zaczęłem odpowiadać na wszystkie pytania szczerze i bezpośrednio. Starłem się to też łączyć z humorem i sarkazmem. I myślę, że kibice i dziennikarze zaczęli to doceniać. No i zaczęli doceniać prawdziwego mnie”.

8) Energia

Wsluchiwanie się we własne ciało

- „Jeśli czułem potrzebę medytacji, to medytowałem. Jeśli czułem, że powinienem się dłużej porzucić, to się rozciągałem. A jeśli czułem, że powinienem odpocząć, to szedłem spać. Zawsze wsluchiwałem się w swój organizm. I to jest najlepsza rada, jaką mogę wam dać: słuchajcie swojego ciała i rozgrzewajcie je z sensem”.

O roli drzemek energetycznych

- „(...) w pewnym momencie w trakcie dnia potrzebowałem krótkiej drzemki. Czy to przed treningiem, czy przed meczem Finałów, czy w autobusie, czy na stoliku u fizjoterapeuty, pięć godzin przed rozpoczęciem meczu albo kilkadziesiąt minut – jeśli czułem się zmęczony, przysypiałem. Zawsze czułem, że te krótkie piętnastominutowe drzemki dodawały mi energii, której potrzebowałem, żeby zaliczyć występ na najwyższym poziomie”.

Krioterapia po wysiłku

- „Lód, stary i niezawodny lód, stanowił dla mnie status quo po każdym meczu, każdym treningu. Zawsze kładłem dwa worki lodu na kolanach i pod nimi, na ramionach, a obie nogi trzymałem w wiadrach z lodem przez jakieś dwadzieścia minut. To pomagało mi zmniejszyć stan zapalny, rozpocząć proces pomeczowego relaksu i przygotowania do kolejnego spotkania”.

9) Etos

Wierność swoim ideałom

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

Sport jako wehikuł rozwoju

- „Koszykówka dała mi wszystko. Koszykówka dała mi nieograniczone możliwości, wszystko, co sobie mogłem wymarzyć, a w trakcie mojej kariery ogromnie dużo się nauczyłem. I nie chodzi mi wcale tylko o to, czego się nauczyłem na parkiecie. Bez koszykówki nie wiedziałbym, w jaki sposób tworzyć, jak pisać, nie rozumiałbym ludzkiej natury ani tego, co to znaczy być przywódcą i jak należy nim być. W gruncie rzeczy

mogę powiedzieć, że koszykówka nauczyła mnie, jak opowiadać historie. Bez koszykówki nie miałbym nagrody Emmy, nie miałbym Oscara, nie miałbym kreatywnych marzeń i wizji, które dopiero się pojawiają. Tak, koszykówka zaprowadziła mnie wszędzie. A teraz ja zamierzam zaprowadzić ją wszędzie ze sobą”.

Służba drugiemu
człowiekowi

- „Sport jest wspaniałym nauczycielem. Nauczył mnie koleżeństwa, pokory i tego, jak rozwiązywać problemy”
- „Niewiele osób znało inne oblicze Kobego: człowieka, który przez całą karierę po prawie każdym meczu rozgrywanym na własnym parkiecie i po wielu spotkaniach wyjazdowych spełniał marzenie jakiegoś dziecka, wspierając fundację Mam Marzenie”.

Misja Kobego

- „Najważniejsze to starać się inspirować ludzi, żeby świetnie sobie radzili z tym, co chcą robić”.
- „Moim celem jest nauczyć się opowiadać historie, bo one bez wątpienia są czymś, co rusza Ziemię. Nie ma znaczenia, czy to świat polityki, czy świat sportu – nie możemy nie doceniać wartości, jakie niesie za sobą dobrze opowiedziana historia”.

10) Ekipa

O schowaniu ego do
kieszeni

- „Trudno było mnie okiełznać, bo z natury jestem numerem jeden. Aby stać się numerem dwa, musiałem postępować wbrew sobie. Wiedziałem, że mogę być liderem, ale to było dla mnie trudne. Nigdy nie słyszałem, by numer dwa później objął przywództwo. Pomyślałem o sobie jak o komandosie Navy Seals, którzy przychodzi i po cichu robi, co trzeba. Nie zbiera laurów, na które zasłużył, ale prawdziwi znawcy koszykówki wiedzą, co zrobił”

O wchodzeniu w
„buty” drugiej osoby

- „Dla mnie zawsze wyzwaniem była umiejętność empatycznego rozumienia drugiej osoby. Uświadomienie sobie, że każdy jest inny i zmagają się ze swoimi problemami, pozwoliło mi być lepszym zawodnikiem, bo żeby to zrobić, to trzeba odstawić siebie na bok i postawić się w położeniu drugiej osoby”.

- Nie mogę powiedzieć, że zmienił się o 180 stopni. Ale z pewnością w jego charakterze zaszła metamorfoza przynajmniej o 90 stopni. Począwszy od chłonności, poprzez komunikację z kolegami z drużyny, aż po współpracę z innymi osobami w organizacji”.

~Phil Jackson

O grzej zespolej

- „Starałem się korzystać z gry moich kolegów. W ten sposób staram się być lepszy: uczę się, jak wykorzystać moich kolegów z drużyny do stworzenia okazji strzeleckich, robić swoje i po prostu pozwolić, aby gra i okazje same do mnie przyszły;

O wsparciu

- „W moim debiutanckim sezonie Judy Seto była młodą i dobrze zapowiadającą się fizjoterapeutką. Któregoś razu, kiedy skręciłem kostkę, miała się mną zająć. Szybko się zorientowałem, że ma taką samą obsesję na punkcie ćwiczeń fizycznych jak ja na punkcie koszykówki i błyskawicznie stworzyliśmy nierozzerwalną więź. Przez te wszystkie lata wspólnie się uczyliśmy i dojrzewaliśmy w swoich specjalnościach. A przy okazji wzajemnie się motywowaliśmy do tego, żeby dawać z siebie wszystko. Z pełnym przekonaniem mogę powiedzieć, że nie grałbym ani tak dobrze, ani tak długo, gdyby to nie ona była moją fizjoterapeutką. Pomagała mi dojść do siebie po każdej operacji, którą przeszedłem, mogłem na nią liczyć zawsze. I dosłownie wszędzie. Czy to były wakacje z rodziną we Włoszech, czy wyjazd z Nike do Chin, Judy niezawodnie mi towarzyszyła. Była niezastąpiona”.

- „Gary Vitti była dla mojej kariery kluczowy. Gary był mistrzem tejpowania. To, co wyczyniał z taśmami, było dziełem sztuki. (...) Gary to nie jedyny fizjoterapeuta, który pomagał mi zachować zdrowie. Jugdy Seto też była fantastyczna, podobnie jak mój terapeuta nerwowo- mięśniowy, Barrence Baytos. Miałem szczęście, że moje otoczenie tworzyła grupa wspaniałych ludzi (...). Czułem się lepszy, silniejszy i lepiej przygotowany, kiedy miałem okazję z nimi pracować”.

O wykorzystaniu w zespole swoich silnych stron

- „Wiedziałem, że są powody, dla których Bill Russell ma więcej mistrzowskich pierścieni niż palców na dłoniach. Wiele lat temu dostałem od kogoś jego autobiografię i dosłownie ją pochłonąłem. Można z niej wyciągnąć wiele cennych wniosków. Do dziś pamiętam jedną anegdotę opowiedzianą przez Billa. Jak wspomina, zawsze zarzucano mu, że niewystarczająco dobrze panuje nad piłką, że nie potrafi jej utrzymać i oddać rzutu. Odpowiedział, że oczywiście wszystko to potrafi, ale po co miałby rozgrywać akcję w kontrataku, skoro gra w jednej drużynie z Bobem Cousym? Po co ma oddawać

rzuty z wysoku, skoro na skrzydle czeka Sam Jones? Komunikat był prosty – jeśli chcesz zdobyć tytuły mistrzowskie, musisz pozwolić zawodnikom koncentrować się na tym, co potrafią robić najlepiej, a ty masz się skupiać na swoich najmocniejszych stronach”.

- „Lubię rzucać ludziom wyzwania i wyciągać ich ze strefy komfortu. Bo prowadzi to do introspekcji, a ta z kolei umożliwia rozwój (...). Tyle że starałem się to robić w sposób dopasowany do danego charakteru, uszyty na miarę. Żeby nauczyć się, co na kogo działa, musiałem odrabiać pracę domową i przyglądać się temu, jak zachowują się moi koledzy. Poznawałem ich historie i słuchałem, jakie mają cele. Dowiadywałem się, co sprawia, że czują się bezpiecznie i czego się najbardziej obawiają. Wiedziałem, że kiedy nauczę się ich rozumieć, będę w stanie wydobyć z nich wszystko to, co najlepsze, dotykając właściwych nerwów we właściwym czasie”.
- „Paul Gasol był dla mnie jak brat. Podczas całej mojej kariery przyszło mi grać w jednej drużynie z dziesiątkami kolegów. I mogę spokojnie powiedzieć, to właśnie Pau lubiłem najbardziej. (...) Mieliliśmy obaj różnorodne zainteresowania kulturowe. Obaj uwielbialiśmy książki, musicale, operę i teatr. Nasza relacja była znacznie głębsza od samej koszykówki”.

O przyjaciółach

11) Ekosystem domowy

Wpływ rodziców

- „Jeśli chodzi o poziom mojego entuzjazmu do gry, miłość do koszykówki, przypominam przede wszystkim ojca. Ale na parkiecie jestem podobny do mamy. Bo ona jest bardziej jak pitbull. Jej temperament jest taki jak mój. Jest cholernie waleczna. Odziedziczyłem więc wszystko, co najlepsze z dwojga światów”.

Wzorowanie się na tacie koszykarzu

- „Pewność siebie Kobe'ego zwiększała się dzięki temu, że miał bezpośredni kontakt z zawodową koszykawką od najmłodszych lat. Jeździł nawet z ojcem na mecze wyjazdowe klubowym autokarem. Każda drużyna zawodowa miała swoją drużynę młodzieżową – występy w jej szeregach i wspólne chodzenie z ojcem na treningi sprawiło, że Kobe jeszcze lepiej rozumiał ten sport”

~Roland Lazenby

Człowiek sportowiec

- „Jednocześnie to, że wcześniej zaczynałem (o 5:00), pomogło mi zachować równowagę pomiędzy życiem i koszykówką. Kiedy dzieci budziły się rano, byłem przy nich i nie miały pojęcia, że zdążyłem wrócić z hali. Wieczorem mogłem kłaść je do łóżek, a potem iść na kolejny trening, nie odbierając im naszego wspólnego czasu.”

O swoich rolach życiowych: członka rodziny i sportowca

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

- „Musisz znaleźć odpowiednią równowagę pomiędzy obsesją na punkcie twojej pasji i tym, żeby być na miejscu, dla swojej rodziny. Przypomina to spacer po linie. Nogi ci się trzęsą i próbujesz znaleźć środek ciężkości. Za każdym razem, kiedy czujesz, że za bardzo wychyliłeś się w którąś stronę, musisz skorygować kurs i przechylić się w drugą stronę. Na tym polega ten taniec.”

O miłości

- „Twój najbliższy krąg rodziny i przyjaciół musi być dla ciebie wyrozumiały”.

- „Jestem szczęśliwy, że możemy razem z Vanessą kontynuować wspólne życie jako rodzina. Kiedy przedstawienie dobiegnie końca, a muzyka przestanie grać, liczy się świadomość, że odbyło się piękną podróż, którą można się było z kimś podzielić. Dziękuję ci za wsparcie i wszystkie modlitwy”.

12) Elastyczność umysłowa

Technika wyobraźniowa

- „Tylko ja i kosz, parkiet i moja wyobraźnia, marzenia. Jest coś magicznego w przebywaniu w wielkiej hali, kiedy nie ma tam nikogo innego. Osiągam wtedy stan przypominający nirwanę i przygotowuje mnie to do meczu. Kiedy wybiegałem z tunelu, a kibiciele krzyczeli i było bardzo głośno, hałas wcale nie robił na mnie aż takiego wrażenia. Byłem w stanie zapamiętać panujący tu wcześniej spokój i utrzymać go przy sobie”.

Przygotowanie jako sekretny sos

- „Musisz znać obrońcę tak samo dobrze, a może nawet lepiej, niż on zna ciebie. Musisz wiedzieć, skąd nadejdzie, w jaki sposób lubi blokować rzuty, jak szybko dochodzi do siebie. I dysponując tą wiedzą, masz pełną świadomość, w jaki sposób i z którego miejsca możesz rozpocząć atak”.

- „Dzięki odpowiednim przygotowaniom byłem w stanie powiedzieć kolegom na porannej rozgrzewce, jak powinni się ustawiać podczas meczu. Mówiłem im, że jeśli obrona przeciwników zrobi X, my powinniśmy zrobić Y, a jeśli przeciwnicy wykonają Y, to my powinniśmy wykonać Z. W ten sposób, jako drużyna, zawsze byliśmy w stanie zdominować obronę przeciwnika”.
- Kobe Bryant, przed meczem miał w zwyczaju słuchać bez przerwy Halloween Theme Song Michaela Myersa, wchodząc w swój tryb „Czarnej Mamby”.

~"Tytan Tytanów. Od wewnątrz do zewnątrz" Mateusz Duniec

O swoich
optymalnym stanie
pobudzenia
meczowego

- „Większość koszykarzy słucha przed meczem muzyki. Zakładają i wykorzystują dźwięki, żeby osiągnąć odpowiedni nastrój. Zdarza się nawet, że śpiewają i tańczą. Ja rzadko kiedy robię coś takiego. Nawet kiedy mam na uszach słuchawki, czasami nie płynie z nich żadna muzyka. To zmyłka, która ma trzymać ludzi z daleka ode mnie i pozwolić mi wejść w swoją strefę. Zazwyczaj lubiłem spędzać czas przed meczem, po prostu będąc obecnym, wsłuchując się w odgłosy otoczenia i obserwując wszystko wokół”.

Samoświadomość
meczowa

- „Mój mental zmieniał się w zależności od tego, w jaki sposób zamierzałem się przygotować do danego meczu. Jeśli chciałem się podjarać, słuchałem ciężkiej muzyki. Jeśli chciałem się uspokoić, słuchałem tej samej płyty z muzyką filmową, którą puszczałem sobie w liceum, żeby powrócić myślami do tamtych chwil i miejsc. Chodziło o to, żeby osiągnąć stan, w którym powinienem być przed danym meczem. Niektóre wymagały większej intensywności, więc musiałem wtedy wprawić swój umysł w bardziej ożywiony tryb. Przed innymi meczami musiałem się uspokoić. Wtedy nie słuchałem muzyki. Zdarzyło się nawet, że siedziałem w absolutnej ciszy. Ale najważniejsze było to, żeby zyskać świadomość tego, jak się czujesz i jak powinienes się czuć. Wszystko zaczyna się od samoświadomości”.

Rutyna
przedmeczowa

- „Termiczna terapia kontrastowa, polegająca na naprzemiennym stosowaniu wysokiej i niskiej temperatury, jest znana od dawna, ja zapoznałem się z nią w szkole średniej. Potem miałem niemal nabożne podejście do jej stosowania przed każdym meczem, czy to żeby pomóc sobie w rozluźnieniu stawów, czy też usmiężyć ból w niektórych częściach ciała. Z czasem udało mi się uczynić z tego stały rytuał. Zaczynałem od czterech minut w zimnej – ale to naprawdę zimnej – wodzie, potem na trzy kolejne minuty zanurzałem się w gorącej. Potem kolejne trzy minuty spędzałem w zimnej

wodzie i dwie minuty znów w gorącej. Sekwencja ciągnęła się dalej – dwie minuty w zimnej, minuta w gorącej i na koniec jeszcze jedna minuta w zimnej. I była to kolejna drobna część procesu, który pozwalał mi się przygotować do bitwy”.

Perspektywa

- „W swojej karierze najdumniejszy jestem z pokonania Celtics w rundzie 7 w roku 2010 podczas finałów. Właśnie dostaliśmy łomot i przegrywaliśmy w dwumeczu 3:2, ale pozostały nam dwa mecze u siebie. Wszyscy byli załamani i nikt nic nie mówił. Pamiętam, że zacząłem się śmiać – gdyby ktoś nam przed sezonem powiedział, że do tytułu potrzebujemy dwóch zwycięstw z rzędu u siebie, to każdy by to wziął w ciemno. To wszystko, co musimy zrobić”.

13) Egzekutor

Lider z krwi i kości

- Mówi, że po raz pierwszy dotarło do niego, że sam może rozstrzygać o wyniku meczów, kiedy był jeszcze bardzo młody, miał pięć czy sześć lat i grał w ligach młodzików. „Kiedy rozstrzygały się losy spotkania i znajdowałem się pod ścianą, zawsze chciałem walczyć. Albo jesteś wtedy walczakiem albo mięczakiem. Ja zawsze chciałem walczyć”.

~Roland Lazenby

Tytani kończą swoją robotę

- „To, że sam wrócił na parkiet po zerwaniu ścięgna Achillesa, że poszedł... poszedł tam, trafił jeszcze oba wolne i dopiero wtedy sam zszedł z boiska... Chodzi mi o to, że większość ludzi zostałaby w takiej sytuacji zniesionych z boiska na noszach, prosto do karetki. A on poszedł, trafił te dwa wolne. Ten facet był niewiarygodny”.

~Mike D'Antoni

Tytani kończą swoją robotę

- (...) Po spotkaniu moje kolano spuchło i przybrało rozmiar dyni. Poruszanie się sprawiało mi trudności, a następnego wieczoru mieliśmy zagrać w Utah. Ale i tak przebrałem się w strój meczowy, założyłem szynę i zagrałem przez 40 minut. Znowu zdobyłem 40 punktów i – co ważniejsze – znów zwyciężyliśmy. Musisz dać z siebie wszystko – dla koszykówki i dla swojej drużyny. Żeby wygrać. Żeby osiągnąć wielkość”.

Gra w koszykarskie
szachy

- „Chciałem dominować. Nie miało znaczenia, przeciwko komu grałem. Z takim mentalem podchodziłem do każdego meczu. To, przeciwko komu grałem, wpływało jedynie na strategię, której używałem”.

O zaufaniu do swoich
umiejętności

- „Mój umysł działał w prosty sposób: rozpracuję cię. Niezależnie od tego, czy jesteś Al -em, Tracym, czy Vince'em, a gdyby to miało miejsce dziś – LeBronem, Russem czy Stephenem – moim celem było zawsze jedno: rozpracować cię.”
- „Im więcej czasu z nim spędzisz, im więcej widzisz go w różnych sytuacjach, tym lepiej rozumiesz, że to właśnie pewność siebie jest jego najważniejszą cechą. To nie jest arogancja. Ani kwestia osobowości. On wcale nie jest egoistą. Wcale nie myśli tylko o sobie. Jest tylko i aż facetem, który ma gigantyczną pewność co do swoich umiejętności koszykarskich”

~Derek Fischer

O graniu z nożem w
zębach

- „Kiedy znajdujesz się w takiej sytuacji, kiedy grasz przeciwko komuś takiemu jak Tony Allen i przeciwko drużynie takiej jak Celtis, musisz być gotów na wojnę. Co więcej, musi cię to trochę jarać. Musisz potraktować to jako wyzwanie, coś w stylu: Możesz nacierać i walczyć siłowo, ale uwierz mi – to ty odpuścisz jako pierwszy, nie ja”.
- „Musisz pokochać to uczucie, kiedy ktoś ciągnie cię za koszulkę i musisz sam ciągnąć go za koszulkę. Musisz pokochać to uczucie, kiedy ktoś cię bije, żeby móc mu dwa razy oddać. Musisz pokochać każde pchnięcie, walnięcie, każdy cios łokciem. Musisz zrozumieć tę mentalność i sam musisz ją przejąć. A kiedy już to zrobisz, jesteś gotów do wygrywania”.

Najważniejsze to starać się inspirować ludzi, żeby świetnie sobie radzili z tym, co chcą robić”.

~Kobe Bryant (23.08.1978- 26.01.2020r.)