



**KOBE
BRYANT**

**MENTALIDAD
MAMBA**

**LOS SECRETOS
DE MI ÉXITO**

PRÓLOGO DE PAU GASOL

INTRODUCCIÓN DE PHIL JACKSON

FOTOGRAFÍAS DE ANDREW D. BERNSTEIN

Gracias por adquirir este eBook

Visita Planetadelibros.com y descubre una nueva forma de disfrutar de la lectura

¡Regístrate y accede a contenidos exclusivos!

Primeros capítulos
Fragmentos de próximas publicaciones
Clubs de lectura con los autores
Concursos, sorteos y promociones
Participa en presentaciones de libros

PlanetadeLibros.com

Comparte tu opinión en la ficha del libro
y en nuestras redes sociales:



Explora

Descubre

Comparte

SINOPSIS

Kobe Bryant es uno de los mejores jugadores de baloncesto de la historia y, por primera vez, nos revela el secreto de su conocido enfoque y los pasos que siguió para prepararse mental y físicamente, no sólo para tener éxito en el juego, sino para sobresalir entre los demás.

Repleto de detalles fascinantes y ejemplos reales de juegos y enfrentamientos, Bryant nos muestra cómo estudiaba a sus oponentes, cómo canalizaba su pasión por el juego y cómo jugaba a pesar de sus lesiones.

Un relato que se combina con las impresionantes fotografías del fotógrafo del Salón de la Fama Andrew D. Bernstein haciendo de este libro una mirada única a la carrera de uno de los atletas más famosos y fascinantes del mundo.

KOBE BRYANT

MENTALIDAD MAMBA

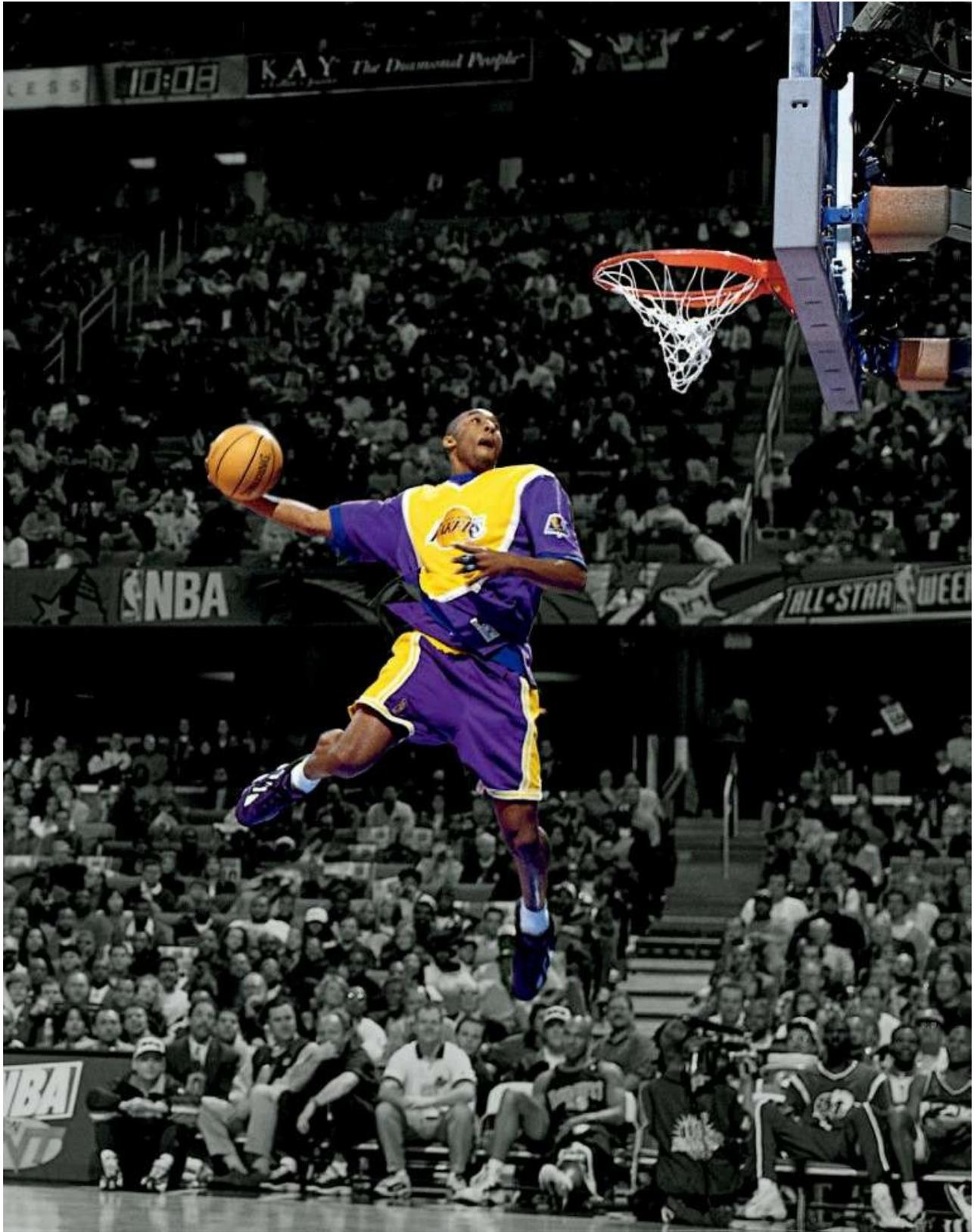
LOS SECRETOS DE MI ÉXITO

Prólogo de **PAU GASOL**

Introducción de **PHIL JACKSON**

Fotografías y epílogo de **ANDREW D. BERNSTEIN**





Concurso de mates de la NBA, 8 de febrero, 1997, Cleveland



Golden State Warriors, 7 de octubre, 2001, Honolulu



Miami Heat, 17 de enero, 2013

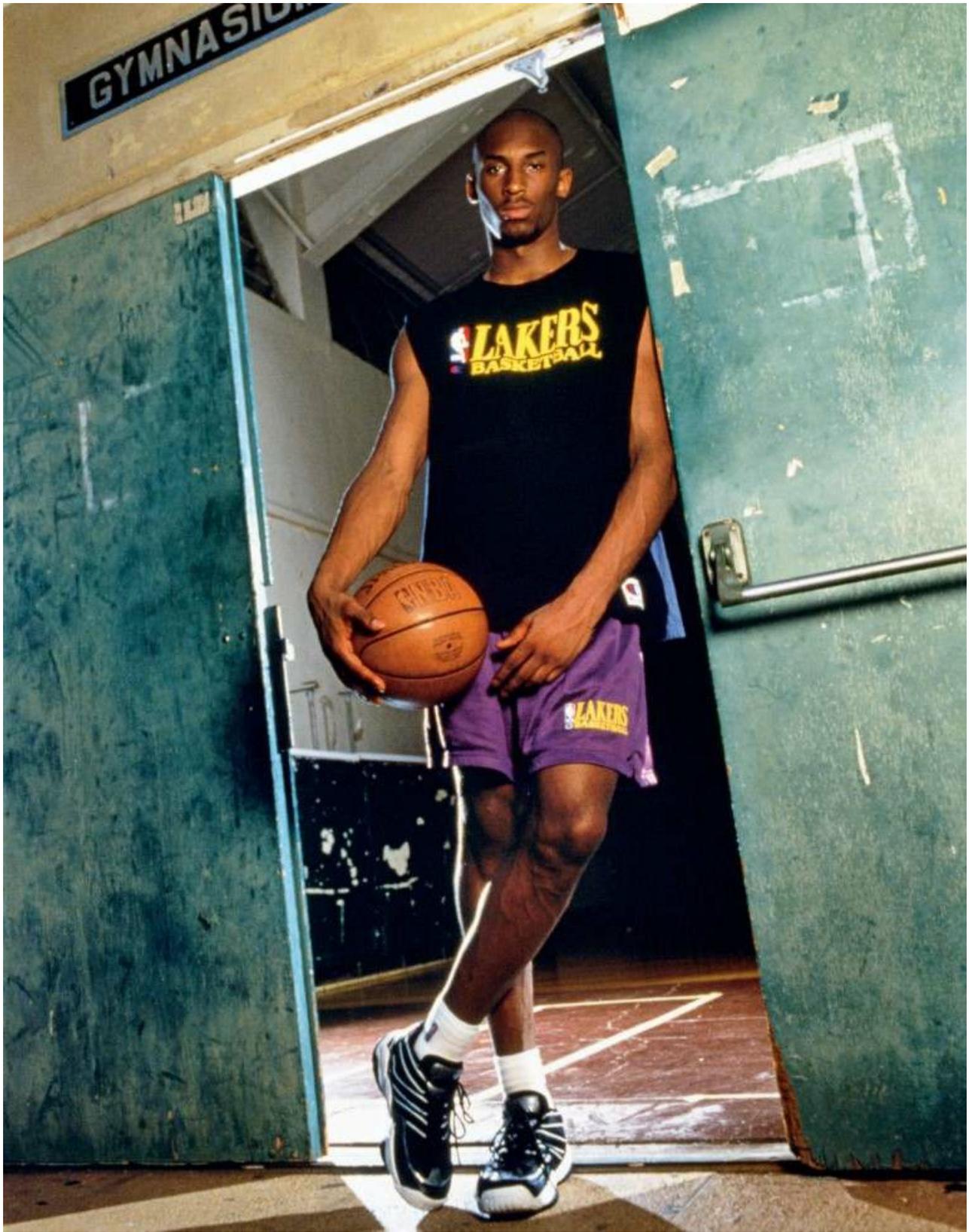
Recuerdo cuando, de niño, tuve mi primer balón de baloncesto de verdad.

Me encantaba sentirlo entre las manos. Estaba tan enamorado del balón que no quería usarlo ni botarlo por miedo a estropear su superficie granulada o los perfectos surcos del cuero. No quería arruinar esa sensación.

También me encantaba su sonido. El continuo «tap, tap, tap» de la pelota al rebotar en el parqué. Su contundencia y nitidez. La predictibilidad. El sonido y la luz de la vida.

Estos son algunos de los elementos que más me gustaban de la pelota, del juego. Eran el núcleo y la raíz de mi proceso y de mi destreza. Eran las razones por las que pasé por todo lo que pasé, puse todo lo que puse y escarbé tanto en mi interior.

Todo me remitía a ese «tap» especial que me enamoró de niño.



Entrenamiento, 1996, Hawaii

*Este libro está dedicado a la próxima generación de grandes atletas.
Tal vez el periplo de otros os ayude a crear el vuestro.*

Solo hacedlo mejor que yo.

KOBE BRYANT

A mi familia... Gracias por vuestro amor, vuestro apoyo y vuestra paciencia.

ANDREW D. BERNSTEIN

AGRADECIMIENTOS

Mi historia, mi carrera y mi dedicación no existirían sin Vanessa, mi mujer. Gracias por tu ayuda, tu paciencia y tu espíritu competitivo. Eres mi mejor compañero de equipo.

Natalia, Gianna y Bianka, espero que en este libro encontréis la inspiración para construir vuestra propia «mentalidad». Cada una de vosotras sois, sobre todas las cosas, mi orgullo y alegría.

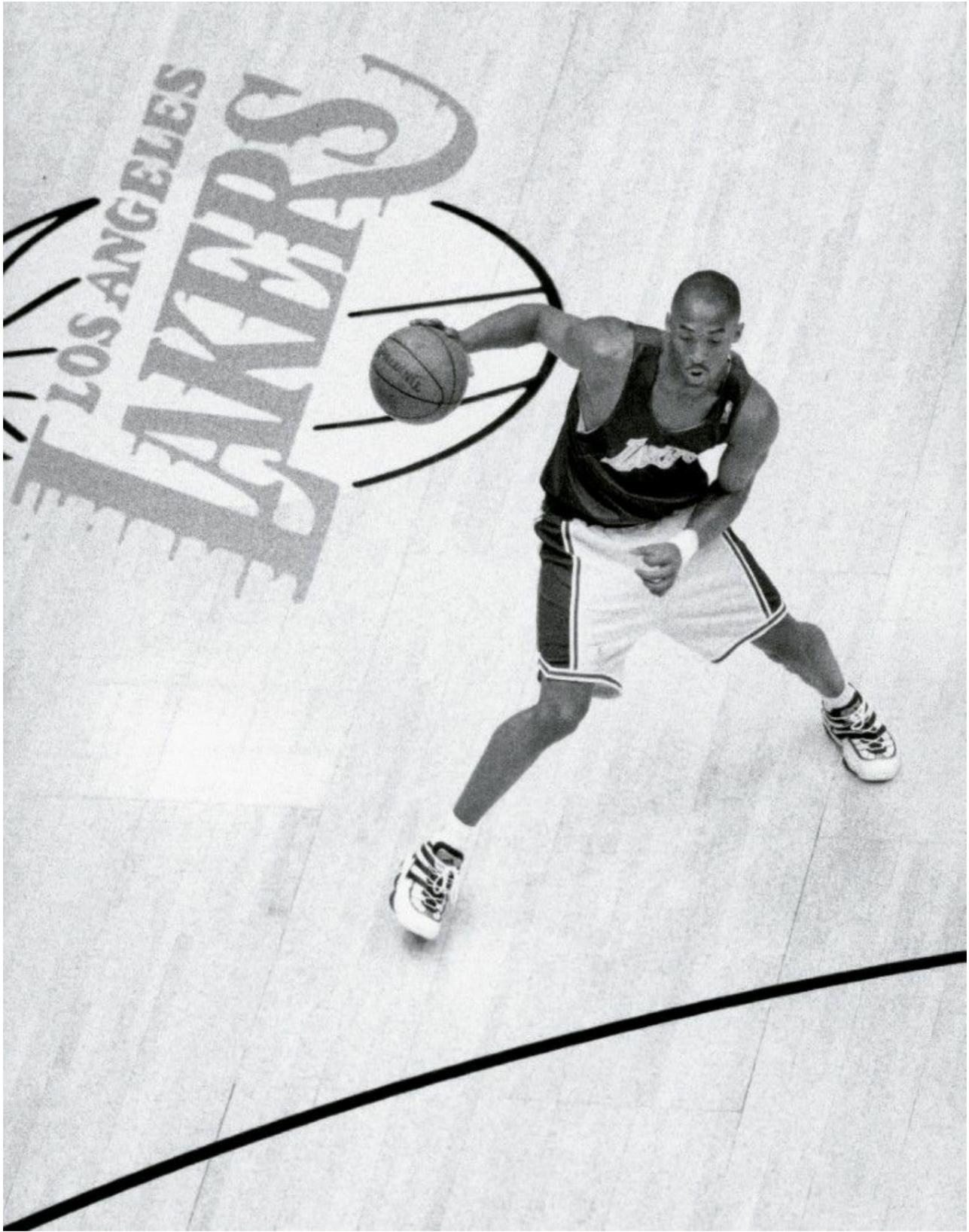
Gracias al fotógrafo del Salón de la Fama Andy Bernstein, quien a lo largo de los años adquirió una habilidad con su objetivo que no tiene paragón en su oficio. Un fotógrafo, un deportista, un equipo, veinte años...; sin tu trabajo, esta historia no habría podido cobrar vida.

A Tzvi Twersky, que pasó incontables horas ayudándome a encontrar las palabras precisas para expresar y definir la Mentalidad Mamba, gracias por contribuir a enseñar el proceso y el oficio a la próxima generación.

Gracias a Pau y a Phil, ambos me desafiasteis a ser la mejor versión de mí mismo. Espero que vuestras palabras ayuden a enseñar a los futuros deportistas a ser su mejor versión en cualquiera que sea su sueño.

Y un agradecimiento especial a Rob Pelinka, de Los Angeles Lakers; Jay Mandel y Josh Pyatt, de WME; Charles Melcher y Chris Steighner, de Melcher Media; Darin Frank, de Sloane; Offer, Weber & Dern LLP; y al equipo de Kobe Inc.: Molly Carter, Rita Costea, Matt Matkov y Jay Wadkins.

KOBE BRYANT



Entrenamiento, 1996, Los Angeles

PRÓLOGO

EN FEBRERO DE 2008, MI VIDA CAMBIÓ

Fue un momento decisivo en mi carrera como jugador de baloncesto, pero también en mi vida fuera del deporte. Mi camino se alineó con el de uno de los mejores jugadores de la historia del deporte que amo.

A las pocas horas de saber que había sido traspasado de los Memphis Grizzlies a Los Angeles Lakers, estaba cruzando el país en avión hacia Los Ángeles, una ciudad diametralmente opuesta a Memphis. A la mañana siguiente tenía que pasar el consabido examen físico para finalizar mi traspaso. Los Lakers estaban de gira, y yo estaba deseando unirme a mis nuevos compañeros de equipo, así que, en cuanto pasé el examen, me subí a otro avión en dirección a Washington, D. C. Kobe me llamó por teléfono esa misma mañana para vernos en cuanto llegara al hotel Ritz Carlton. Era más de la una de la mañana cuando, finalmente, pude llegar a mi habitación, y poco después oí que alguien llamaba a la puerta. Era Kobe. Para mí, eso fue una tremenda demostración de lo que es un verdadero líder, y nuestro encuentro me impactó enormemente, al instante. El mensaje estaba claro: no había tiempo que perder, el momento era ahora, vamos a conseguir el anillo. Su actitud no dejaba lugar a dudas: se trataba de ganar.

Una de las cualidades que ha hecho que Kobe tenga tanto éxito, y que hará que lo siga teniendo en el futuro, es su atención al detalle. Él siempre solía decirnos: si quieres ser un jugador mejor, tienes que prepararte, prepararte y seguir preparándote. Su análisis del juego estaba a otro nivel. Yo soy un jugador que estudia muchos vídeos; me gusta repasar el último partido de mis contrincantes para ver cómo están jugando cuando estoy a punto de enfrentarme a ellos, pero Kobe iba unos pasos más allá. Lo recuerdo como si fuera ayer: estábamos en Boston, en las finales de 2010, y recibí un mensaje de texto suyo. Quería que fuera a su habitación para mostrarme algunos vídeos de cómo los

Celtics defendían el *pick-and-roll* (bloqueo y continuación) y cómo debíamos abordarlo en el próximo partido. Sé con certeza que ese nivel de detalle, tanto en la preparación como en el estudio, fue un factor clave para que ganáramos esos campeonatos y para muchos de los éxitos que Kobe logró individualmente.

Jamás he visto en toda mi carrera un jugador tan entregado a ser el mejor. Su determinación es inigualable. Sin duda, trabajaba más duramente que cualquier otro jugador que haya conocido. Kobe sabía que para ser el mejor necesitas un enfoque distinto al de los demás. Recuerdo la noche en que nos juntamos como equipo para nuestra cena anual, justo antes de los *playoffs*. Yo estaba sentado a su lado, y, cuando estábamos a punto de irnos, me dijo que se iba al gimnasio a hacer ejercicio. Por muy consciente que fuera de la cantidad de tiempo extra que dedicaba a entrenar, siempre me ha impresionado lo disciplinado que podía ser incluso en situaciones de relax. Cuando todos los demás pensaban en irse a dormir, su mente le estaba diciendo que era hora de adelantarse a la competencia.



Durante años, mucha gente se ha preguntado sobre lo difícil que tenía que ser jugar con Kobe. En realidad, no lo era. Todo lo que tenías que hacer es entender de dónde venía, cómo era y lo mucho que deseaba ganar. Retaba a jugadores y a entrenadores a igualar su intensidad, su deseo, para sacar lo mejor de sí mismos a diario, no solo en los partidos, sino también en los entrenamientos. Kobe quería descubrir de qué pasta estabas hecho, y si podía contar contigo para que le ayudases a ganar, así de simple. Siempre le estaré agradecido. Sacó lo mejor de mí como jugador de baloncesto, y también me hizo más fuerte como persona. El tiempo que pasamos juntos fue, sin lugar a dudas, de un valor incalculable.

En mi familia, soy el mayor de mis hermanos, y siempre trato de ser un ejemplo para los pequeños; los desafío cuando creo que lo necesitan, y los alabo cuando lo merecen. Kobe es lo más cercano a un hermano mayor para mí. Nunca dudó en decirme las cosas tal y como eran, sin edulcorar nada, desafiándome siempre para que pudiera dar lo mejor de mí en todo momento. En los buenos momentos, pero especialmente en los más duros, nuestro vínculo solo se hacía cada vez más fuerte, y siempre nos hemos apoyado mutuamente, como hermanos.

Disfrutad de este excelente libro, que refleja en parte lo que aquí he compartido con vosotros, las cualidades de una persona extraordinaria. No me cabe duda de que os inspirará.

PAU GASOL, compañero de equipo de 2008 a 2014

INTRODUCCIÓN

ADVERTENCIA: SI VAS A DEDICAR TU TIEMPO A LEER ESTE LIBRO, PREPÁRATE PARA UNA AVENTURA EN EL BALONCESTO DE ALTO NIVEL

Sin duda, este libro ofrece una comprensión más profunda de la concienzuda y tenaz manera con que Kobe afronta el juego. Una cosa es tener talento, y otra es tener el empuje para aprender los matices. Se cree que fue James Naismith quien dijo: «El baloncesto es un deporte fácil de jugar pero difícil de dominar». El presente libro es una ventana abierta a la mente de alguien que lo domina. La combinación de la excepcional fotografía de Andy Bernstein y las ideas de Kobe podrían hacer de ti un mejor jugador si estás dispuesto a ello.

Kobe entró en la NBA con el talento y el deseo de convertirse en uno de los mejores jugadores de todos los tiempos. Lo consiguió gracias a su dedicación y a su perseverancia. La oportunidad de jugar con los Lakers, una franquicia histórica, le dio una audiencia y un foro público, pero su nivel de éxito se debe enteramente a él.

Kobe y yo nos conocimos en 1999, en el Hilton de Beverly Hills, el día en que fui designado formalmente como entrenador de los Lakers. Estábamos en una *suite* antes de bajar para reunirme con los miembros de la prensa concentrados en el salón de baile. Kobe quería recalcar me lo feliz que estaba de tener la oportunidad de jugar en el sistema del triángulo y lo mucho que sabía sobre él. Ya era un «estudioso del juego», y había estudiado varios aspectos del ataque. Ahí estaba él, con veinte años de edad, y parecía que llevaba una década de profesional.

Por naturaleza, el triángulo ofensivo es un sistema de ataque cerrado y disciplinado. Hay poco espacio para que el jugador vaya por libre. Era un modo de jugar planificado,

programado. Avanzar cancha arriba con la pelota y buscar un tiro rápido; si no es posible, construir el triángulo; leer cómo la defensa del oponente va a reaccionar; atacar sus puntos débiles y aplicar tus fortalezas. Mis hijos gemelos son solo un año menores que Kobe, así que en ese momento tenía una perspectiva bastante certera sobre los jóvenes y su inconstancia a la hora de concentrarse en tareas concretas. También había tenido el privilegio de entrenar a unos cuantos jugadores que habían dicho lo mismo cuando estuve en los Chicago Bulls. Pero, incluso a esa edad tan temprana, Kobe cumplió a rajatabla su palabra respecto a lo de ser un estudioso del juego.

De hecho, Kobe se fracturó un hueso de la muñeca en el primer partido de la pretemporada de aquel año, y se perdió los primeros catorce partidos. Habíamos tenido un buen comienzo sin él, y a mí me preocupaba que pudiera necesitar un «período de adaptación» para encajar en el grupo. No fue un problema. Él mantuvo las victorias del equipo como su primera prioridad, y seguimos adelante.

Alrededor de un mes después de que se reincorporara al juego activo, recibí una llamada de Jerry West. Quería contarme una conversación que había mantenido con Kobe. Este le había llamado para preguntarle cómo él y Elgin Baylor habían conseguido anotar más de 30 puntos por partido mientras compartían la pelota en el mismo equipo en la década de 1960. Después de que Jerry le tanteara un poco, Kobe admitió que le preocupaba no anotar los puntos suficientes para convertirse en «uno de los mejores jugadores de la NBA». Esto me inquietó, porque, como entrenador, no me importan los puntos que anota un jugador, sino la cifra final que refleje el marcador. Pero Kobe sabía lo que era capaz de hacer, y se sentía limitado por nuestro sistema. Ese desencuentro tenía todos los visos de convertirse en un problema. Por supuesto, él tenía buenas razones para planteárselo: Kobe consiguió anotar un total de 33.643 puntos en su carrera, por delante de Michael Jordan (MJ) y justo detrás de Karl Malone y Kareem Abdul-Jabbar.



Aquel primer año, Kobe jugaba con Ron Harper en un sistema de dos jugadores exteriores en la parte superior de la cancha. Ellos se encargaban de organizar el juego: reconocer cuándo se acababa el contraataque, la acción secundaria era limitada y tocaba

aplicar el sistema del triángulo ofensivo. Naturalmente, la tentación de ir más allá siempre estaba ahí, y a veces Kobe iba por libre. Rompía el plan para crear una oportunidad para sí mismo y atascaba nuestro flujo ofensivo. Así que tuvimos nuestras charlas acerca del juego. También tuvimos nuestras sesiones de vídeo, centrándonos en las habilidades que debe tener un escolta para ser un buen creador de jugadas. Al echar la vista atrás, me doy cuenta de que Kobe fue tan paciente conmigo como yo con él. Nos tolerábamos mutuamente, y el resultado fue que llegó a comprender lo disciplinado que debía ser nuestro equipo para ganar el codiciado campeonato. Por mucho que le gustara anotar, Kobe, por lo general, sabía o intuía qué era lo correcto para el equipo en cada momento.

Los Lakers habían ganado un montón de partidos las dos temporadas anteriores, pero habían sido eliminados de los *playoffs* subsiguientes. Soportando la presión que esto comportaba, Kobe hizo las jugadas. Los Lakers superaron el estigma de quedarse en las puertas y ganaron tres campeonatos seguidos. Cada uno de aquellos años fue impresionante y estuvo lleno de partidos y momentos memorables. Kobe era la fuerza motriz, mientras que Shaquille O'Neal, el diésel, era el eje central de la ofensiva: «Pasad el balón al grandullón», como diríamos nosotros. El equipo de los Lakers llegó a cuatro finales en cinco años, creando toda una dinastía.

La siguiente fase de la carrera de Kobe tuvo lugar con su madurez. Después de que la era Shaq-Kobe llegara a su fin, él se convirtió en el jefe de un grupo que, debido a las retiradas definitivas y a los traspasos de muchos de sus jugadores, había perdido a todos sus titulares. Fue el mayor revulsivo del equipo y, tal vez por defecto, su líder nominal. Y el liderazgo es algo que debes dominar, especialmente cuando sabes que un campeonato está fuera del alcance de tu plantilla. Una vez, en nuestros primeros años con los Lakers, Kobe y yo nos quedamos observando cómo los otros cinco jugadores hacían un concurso de tiros antes del entrenamiento. Era parecido al juego del «Cat», en el que un jugador tenía que imitar e igualar al jugador que le precedía para no ser eliminado. Me pidieron que suspendiera el comienzo del entrenamiento porque el juego abarcaba el arco completo, usando ambas esquinas, ambas alas y la parte superior. Le pregunté a Kobe, tan competitivo como era, por qué no jugaba contra sus compañeros, y me respondió que porque no era un lanzador de triples. Pero, al año siguiente, él estaba decidido a solucionarlo: durante la pretemporada, Kobe trabajó diligentemente su tiro de tres. Siempre fue una cuestión de detalles. Y en la temporada 2005-2006, Kobe salió y

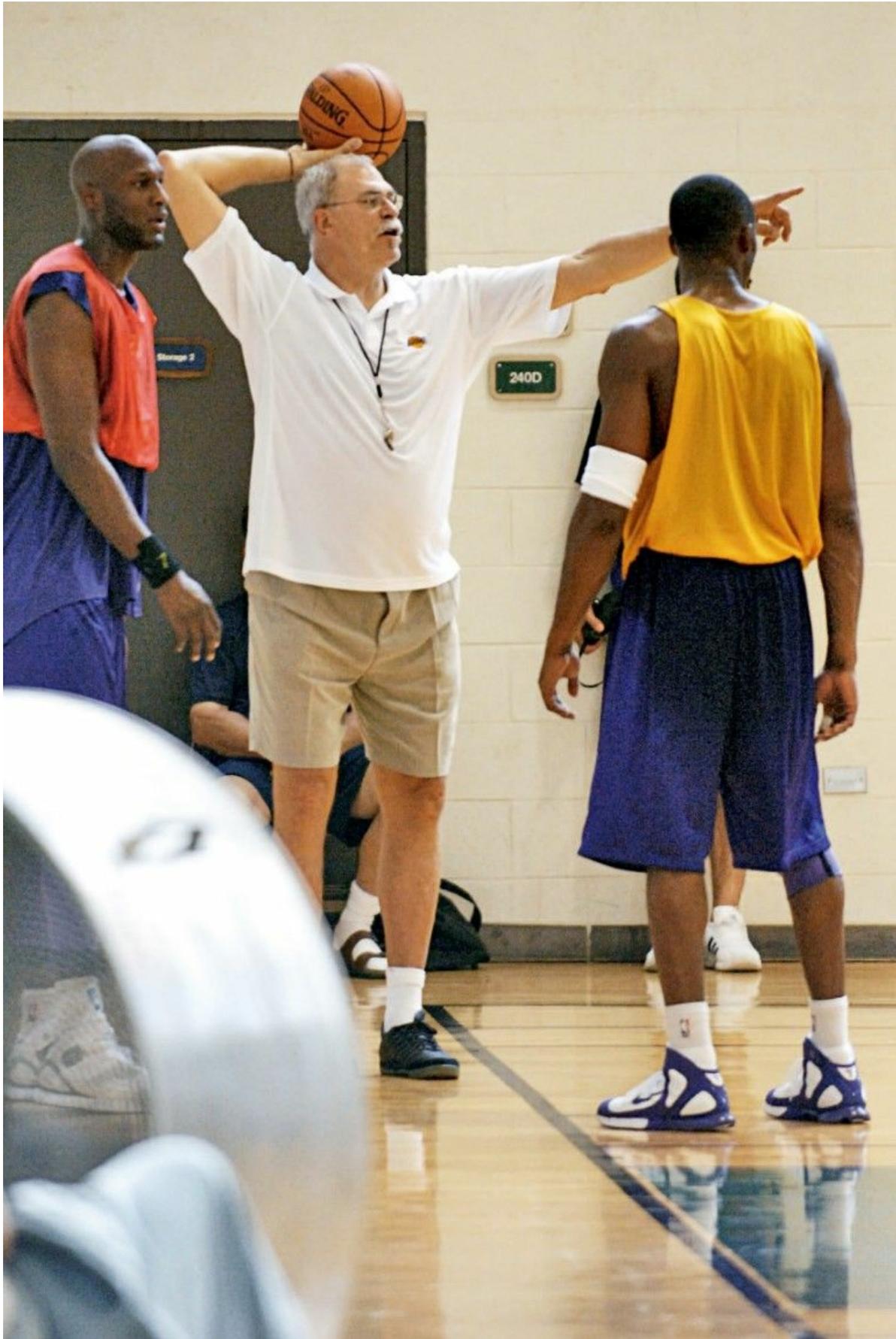
anotó un promedio de más 35 puntos por partido, liderando la NBA. Se había convertido en una máquina anotadora.

Podría seguir enumerando cifras de su destreza anotadora, pero eso, en realidad, fue una nota al margen en la evolución de Kobe como jugador. Mi equipo se reunía a las 8.30 de la mañana en nuestras instalaciones antes de un entrenamiento o partido de preparación para el día siguiente. La mayoría de las veces, para cuando yo llegaba, Kobe ya estaba echando una siesta en su coche, junto a la plaza de aparcamiento que yo tenía asignada. Llegaba al gimnasio bastante antes, diría que sobre las seis de la mañana, para terminar su calentamiento antes de que alguien más hiciera acto de presencia. Eso fue una constante durante los últimos diez años de su carrera. Kobe lideró predicando con el ejemplo a sus compañeros de equipo. No podían seguirle, pero su ejemplo siempre fue un desafío para ellos.

En 2007, quedé con Kobe para hablar de las Olimpiadas de China. Aquel equipo estaba plagado de estrellas, y habían entrenado juntas ese verano para prepararse para el próximo año, cuando iban a por el oro. Mi mensaje para Kobe fue más o menos este: «Si vas a hacer cosas adicionales fuera de temporada, debes reconocer que solo te queda cierto tiempo de resistencia en tus piernas. El entrenamiento no me preocupa mucho, conoces el sistema. Te daré todo el tiempo que necesites entre partidos para recuperarte si mantienes tu liderazgo intacto con tu presencia». Él haría su terapia física mientras el equipo realizaba sus ejercicios de habilidades, y entraría en la cancha una vez que comenzara la acción competitiva. Alentó a su equipo, y en ocasiones desempeñó el papel de entrenador con la segunda unidad. Estaba viendo a Kobe pasar por rutinas extremas para prepararse para los partidos, y pensé que le podrían quedar unos cinco o seis años de carrera. Una vez más, él cambió el paisaje, y su determinación de prolongar su actividad física rompió moldes. Jugó casi diez años más de baloncesto de alta intensidad en la NBA, lo que nos da una idea de su carácter.

Las fotografías de este libro son un testimonio de la manera en que Kobe ha pensado sobre el juego. De hecho, el modo en que Kobe enfoca el baloncesto le ha preparado para la «siguiente» etapa de su vida, una etapa que ya resulta tan interesante e intensa como su larga carrera con los Lakers.

PHIL JACKSON, entrenador de 1999 a 2004, y de 2005-2011



PROCESO



CUANDO SE TRATABA DE BALONCESTO, NO TENÍA MIEDO

Lo que quiero decir con esto es que si quería implementar algo nuevo en mi juego, lo vería y trataría de incorporarlo de inmediato. No temía fracasar, dar una mala impresión o pasar vergüenza. Eso se debe a que siempre tenía en mente el resultado final, el objetivo a largo plazo. Me centraba en el hecho de que para conseguirlo lo tenía que intentar, y cuando lo conseguía tenía una nueva herramienta en mi arsenal. Si el precio a pagar era mucho trabajo y unos cuantos tiros fallados, lo aceptaba sin más.

De niño, trabajaba sin tregua añadiendo elementos a mi juego. Veía algo que me gustaba en una persona o en una grabación, y lo ponía en práctica de inmediato, seguía practicándolo al día siguiente, y luego salía y lo usaba. Cuando llegué a la liga, tenía una curva de aprendizaje corta. En cuanto veía algo interesante, lo ponía en práctica, y lo hacía mío.

Desde el principio, quería ser el mejor.

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

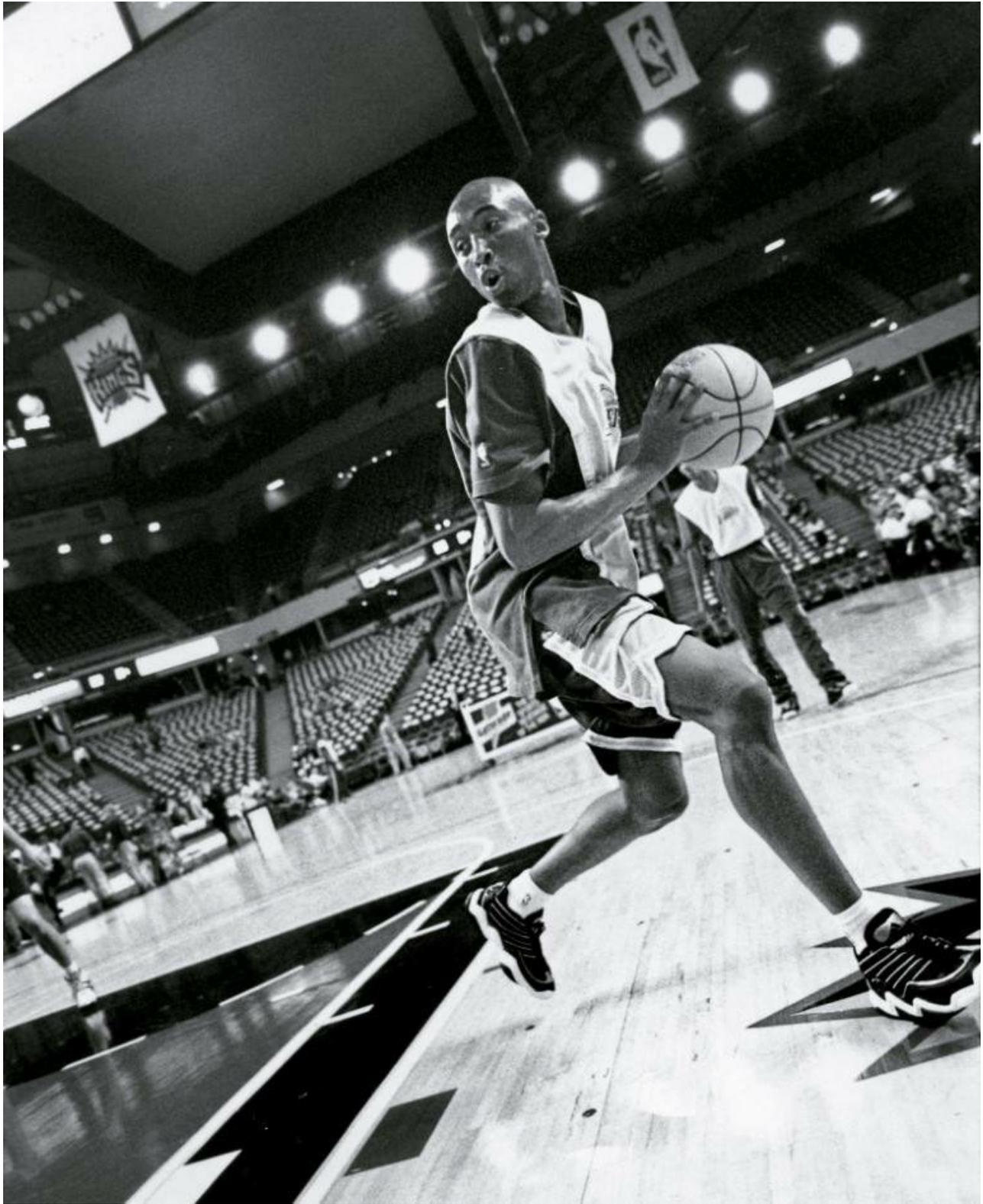
Durante mi primer año, al principio, algunos informes decían que no era lo suficientemente fuerte. La primera vez que llegué a la canasta en un partido, me golpearon, y la defensa pensaba que me tenía controlado. Volvería a la siguiente jugada y provocaría una falta en ataque solo para enviarles un mensaje.

Sin embargo, yo no necesitaba ese empuje adicional para ser grande. Desde el primer día, quería dominar. Mi mentalidad era: voy a descifrarte. Ya se tratara de AI, Tracy, Vince —o, si saliera a jugar hoy, LeBron, Russ, Steph—, mi objetivo era descubrirlos. Y

para eso, para resolver esos enigmas, estaba dispuesto a hacer mucho más que cualquier otro.

Esa era la parte divertida para mí.

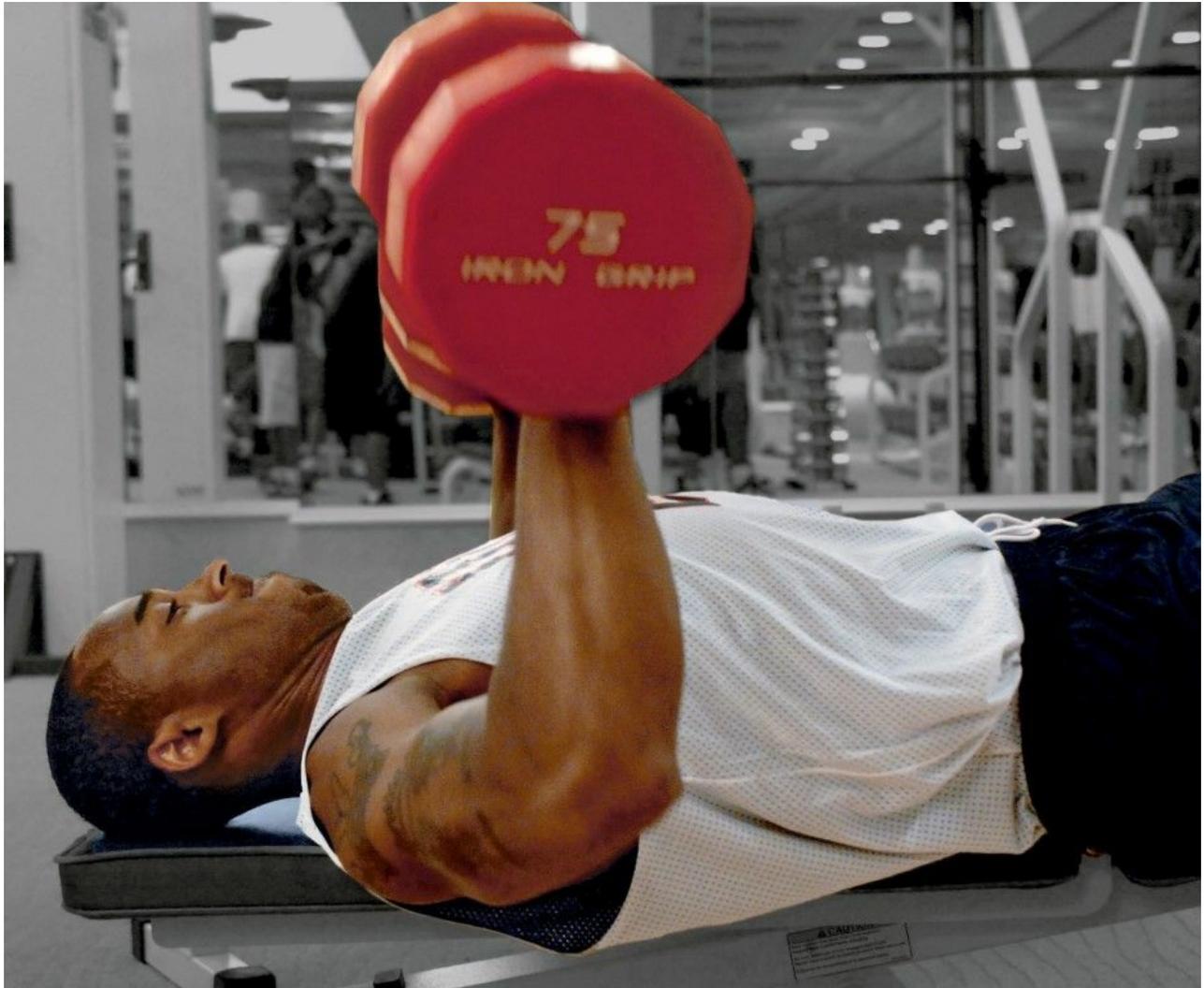
Cuando llegué a la liga, tenía una curva de aprendizaje corta.



HACÍA ENTRENAMIENTOS BÍBLICOS

Comencé a levantar pesas a los diecisiete años, cuando llegué a la NBA. Nada del otro mundo, solo métodos básicos y probados de levantamiento orientados a fortalecer un conjunto de músculos cada vez. En el transcurso de mi carrera, ya fuera en temporada o en verano, hacía levantamientos durante noventa minutos todos los lunes, martes, jueves y viernes. Cuando digo levantar, hablo de un tipo de levantamiento pesado, duro, de esos en los que uno no siente los brazos. Después, iba al gimnasio y hacía lanzamientos.

Puede que con los años cambiara algo mi rutina, pero mi filosofía siempre fue la misma. Si algo ha funcionado para otros grandes en el pasado y a ti te funciona, ¿por qué cambiarlo y abrazar una nueva moda? Quédate con lo que funciona, aunque esté mal visto.



MIS ENTRENAMIENTOS DE MADRUGADA SE HAN VUELTO LEGENDARIOS

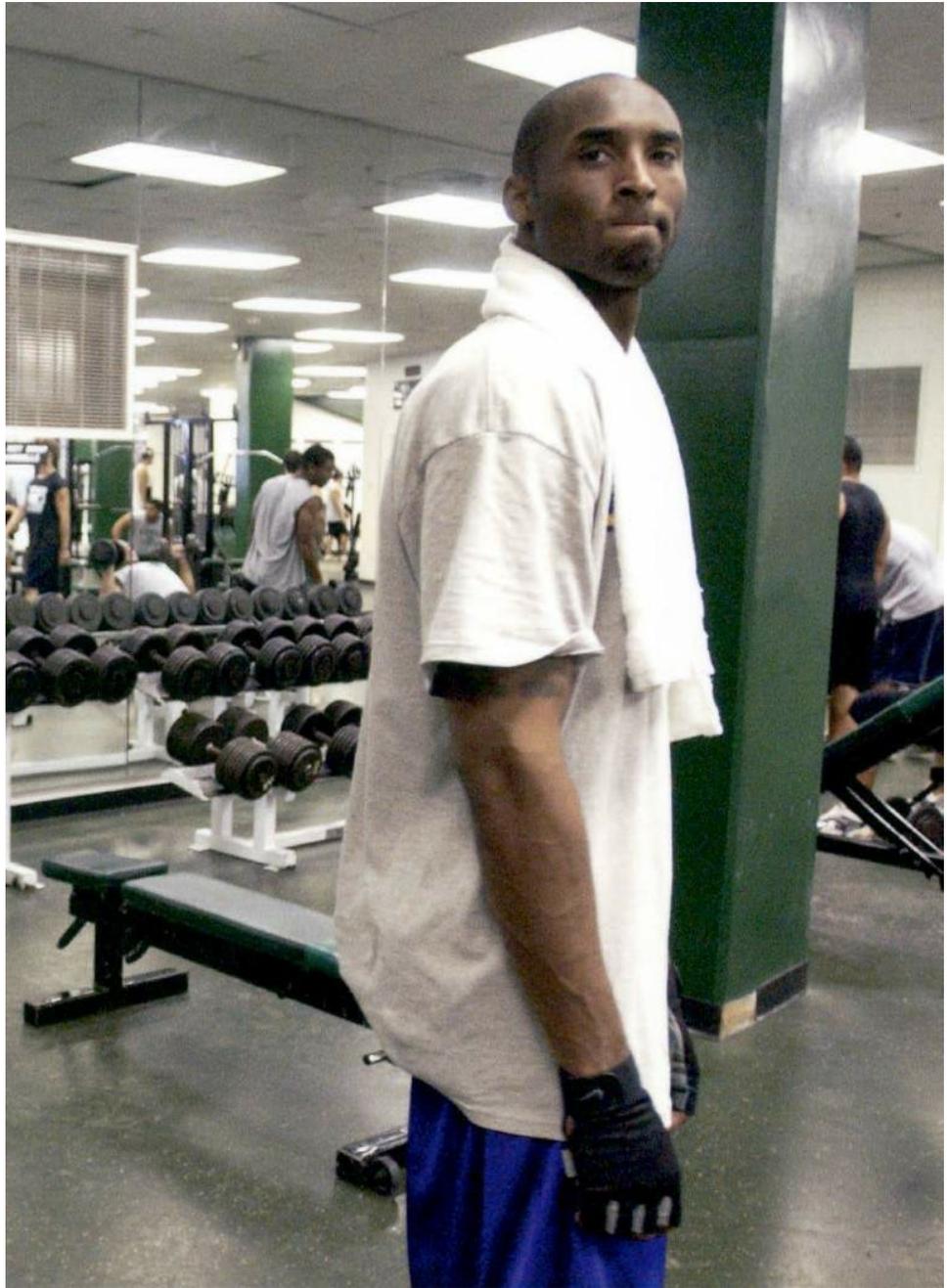
Siempre fueron entrenamientos deliberados: fruto de mi obsesión por el juego y las responsabilidades que tenía en el mundo real.

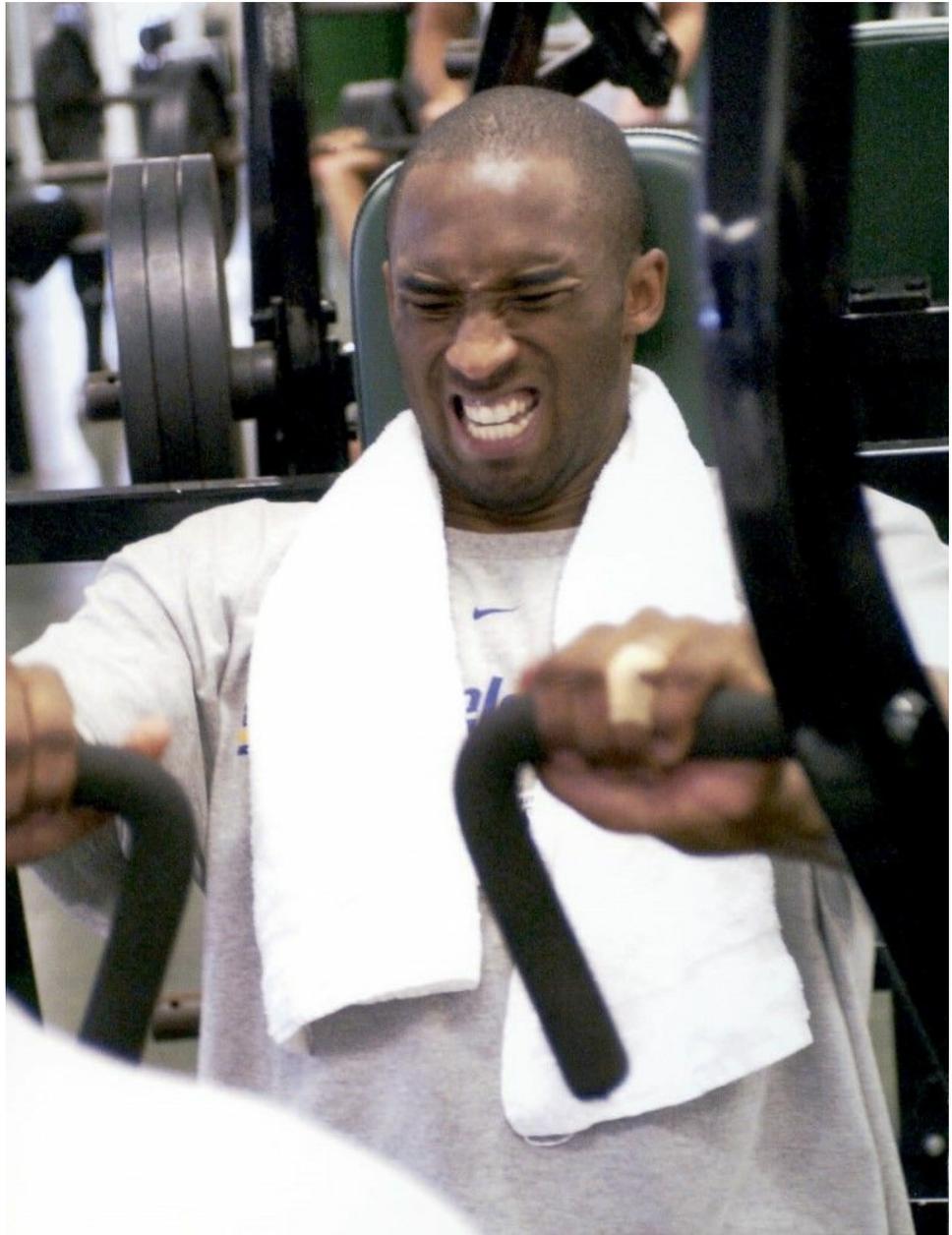
Siempre pensé que si madrugaba, podría entrenar más cada día. Si empezaba la jornada a las once de la mañana, entrenaría unas pocas horas, descansaría cuatro y, alrededor de las cinco de la tarde, volvería al gimnasio hasta las siete. Pero si empezaba a las cinco de la mañana y seguía hasta las siete, podía volver de nuevo de once a dos y de seis a ocho de la tarde. Al comenzar más temprano, me preparé para un entrenamiento adicional cada día. A lo largo de un verano entero, eso supone muchas horas extra en el gimnasio.

Además, comenzar temprano me ayudó a conciliar el baloncesto y la vida. Cuando mis hijas se levantaban por la mañana, ahí estaba yo, y ellas ni siquiera sabían que acababa de terminar mi primera rutina en el gimnasio. Por la noche, podía acostarlas y volver luego a entrenar, en mi tiempo, no en el suyo.

No estaba dispuesto a sacrificar mi juego, pero tampoco quería sacrificar el tiempo de mi familia. Así que decidí sacrificar horas de sueño, y eso fue todo.

Madrugar me ayudó a conciliar el baloncesto y la vida.





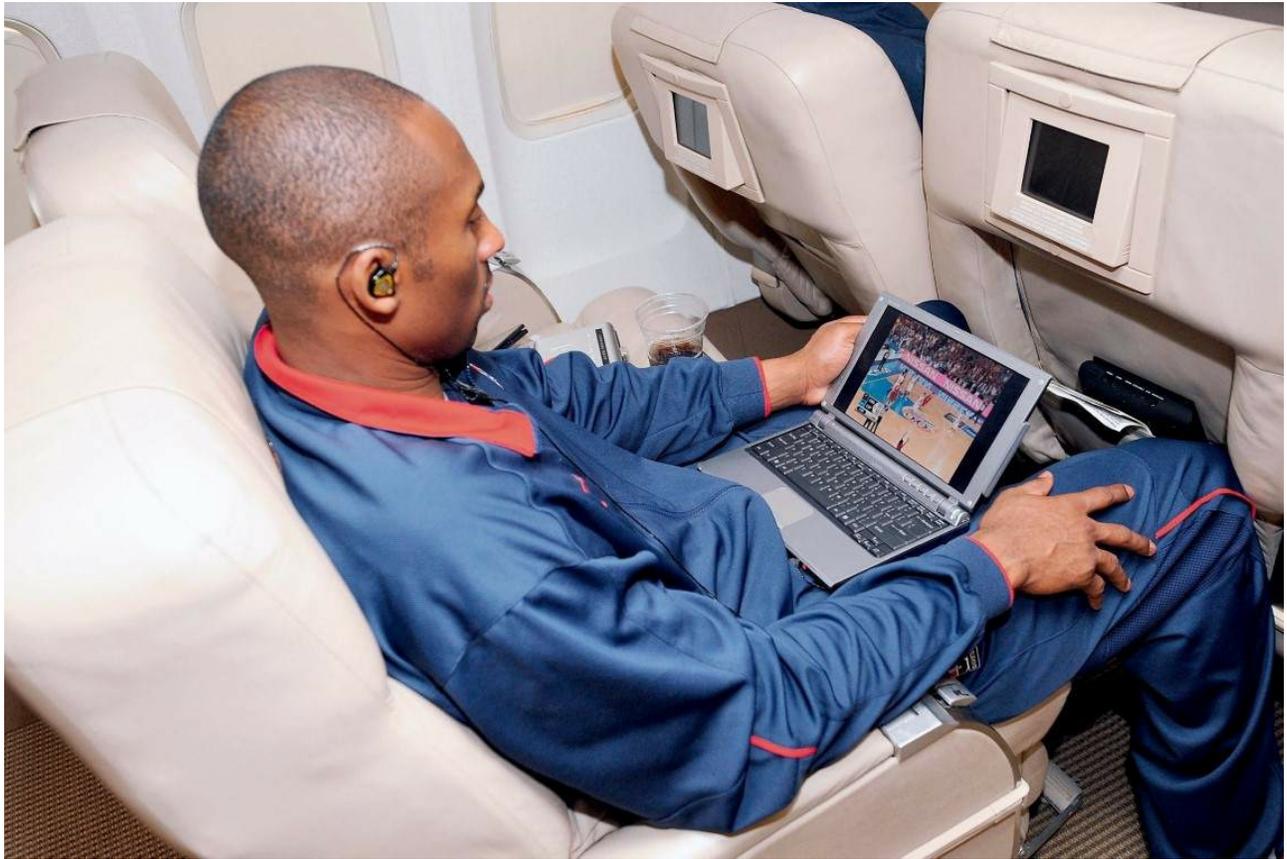


ESTUDIAR VÍDEOS ES SOBRE TODO UNA CUESTIÓN DE DETALLES

Desde que era joven —muy joven— devoraba grabaciones y vídeos, y miraba todo lo que caía en mis manos. Siempre me gustó. Al fin y al cabo, unos disfrutaban contemplando un reloj, y a otros les hace más felices descubrir cómo funciona.

Siempre me ha divertido mirar, estudiar..., y hacer la pregunta clave: ¿por qué?

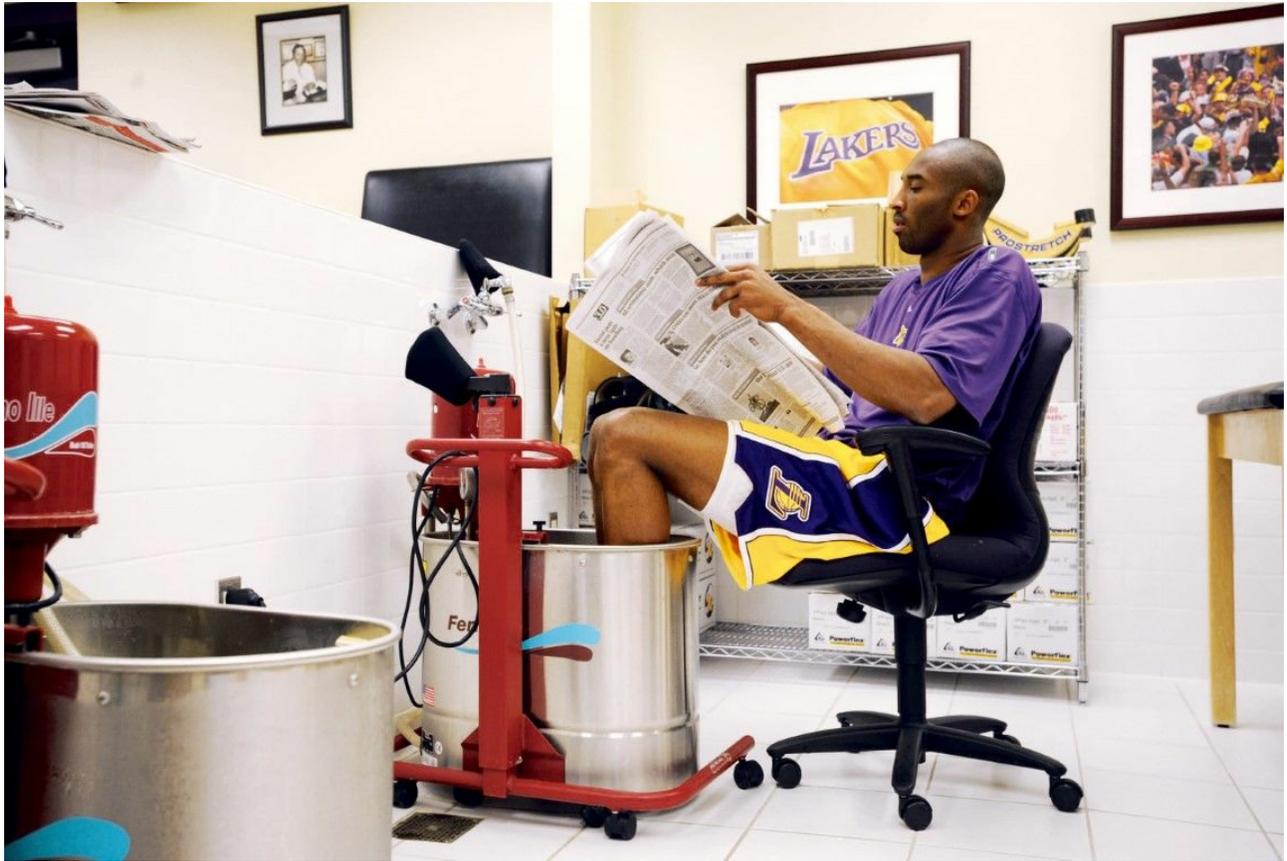
Sin embargo, el principal cambio que experimenté con el tiempo fue pasar de ver lo que allí había a detectar lo que faltaba y lo que debería haber estado allí. Pasé de ver lo que sucedió a lo que podía y debía haber sucedido. El estudio de vídeos, finalmente, se convirtió en imaginar alternativas, opciones, así como los detalles que explican por qué unas acciones funcionan y otras no.



NO ENTRENABA SOLO MI CUERPO, SINO TAMBIÉN MI MENTE

La única manera en que podía captar los detalles en la cancha, tomar conciencia de las minucias sobre el parqué, era entrenando mi mente para ello fuera de la cancha, concentrándome en cada detalle de mi vida cotidiana. Leyendo, prestando atención en clase y en los entrenamientos, trabajando, fortalecía mi concentración. Hacer este tipo de cosas me ayudó a fortalecer mi capacidad para estar presente y no tener una mente dispersa.

Igual de importante que la lectura era cultivar las relaciones con los grandes que me precedieron. Como prueba de esto, echa un vistazo a la celebración de mi retirada y mira quién estuvo allí. Eso te dará una idea de cómo conseguí que retiraran mis camisetas. Ahí estaban Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, Magic Johnson, Jerry West, James Worthy... Estos tipos me enseñaron lecciones que me dieron ventaja frente a mis competidores. Por eso es tan importante tener mentores como ellos, faros de los que aprendes y a los que admiras.



MI PREPARACIÓN MENTAL VARIABA EN FUNCIÓN DE MI ESTADO ANÍMICO

Variaba en función de dónde pensaba que mi cabeza debía estar antes de ese partido concreto. Si, por ejemplo, necesitaba motivarme, escuchaba rock duro. Si necesitaba relajarme, podía escuchar lo mismo que escuchaba en el bus de camino al instituto para volver a aquel lugar.

Se trata de ponerme en el lugar en el que necesito estar para ese partido concreto. Algunos partidos requerían más intensidad, por lo que necesitaba que mi personaje y mi mente estuvieran en una zona animada. Otros partidos precisaban calma. En esa situación, no escuchaba música. A veces, incluso me sentaba en completo silencio.

La clave radica en ser consciente de cómo te sientes y cómo necesitas sentirte. El punto de partida es tomar conciencia.

Si necesitaba motivarme escuchaba rock duro.



DECISIONES DIFÍCILES

Si realmente quieres ser bueno en algo, ese algo te tiene que importar de verdad. Si quieres ser grande en un área determinada, tienes que obsesionarte con ella. Son muchos los que dicen que quieren ser grandes, pero no están dispuestos a hacer los sacrificios necesarios para conseguir esa grandeza. Tienen otras preocupaciones, más o menos importantes, y se dispersan. Y está bien. Después de todo, la grandeza no es para todo el mundo.

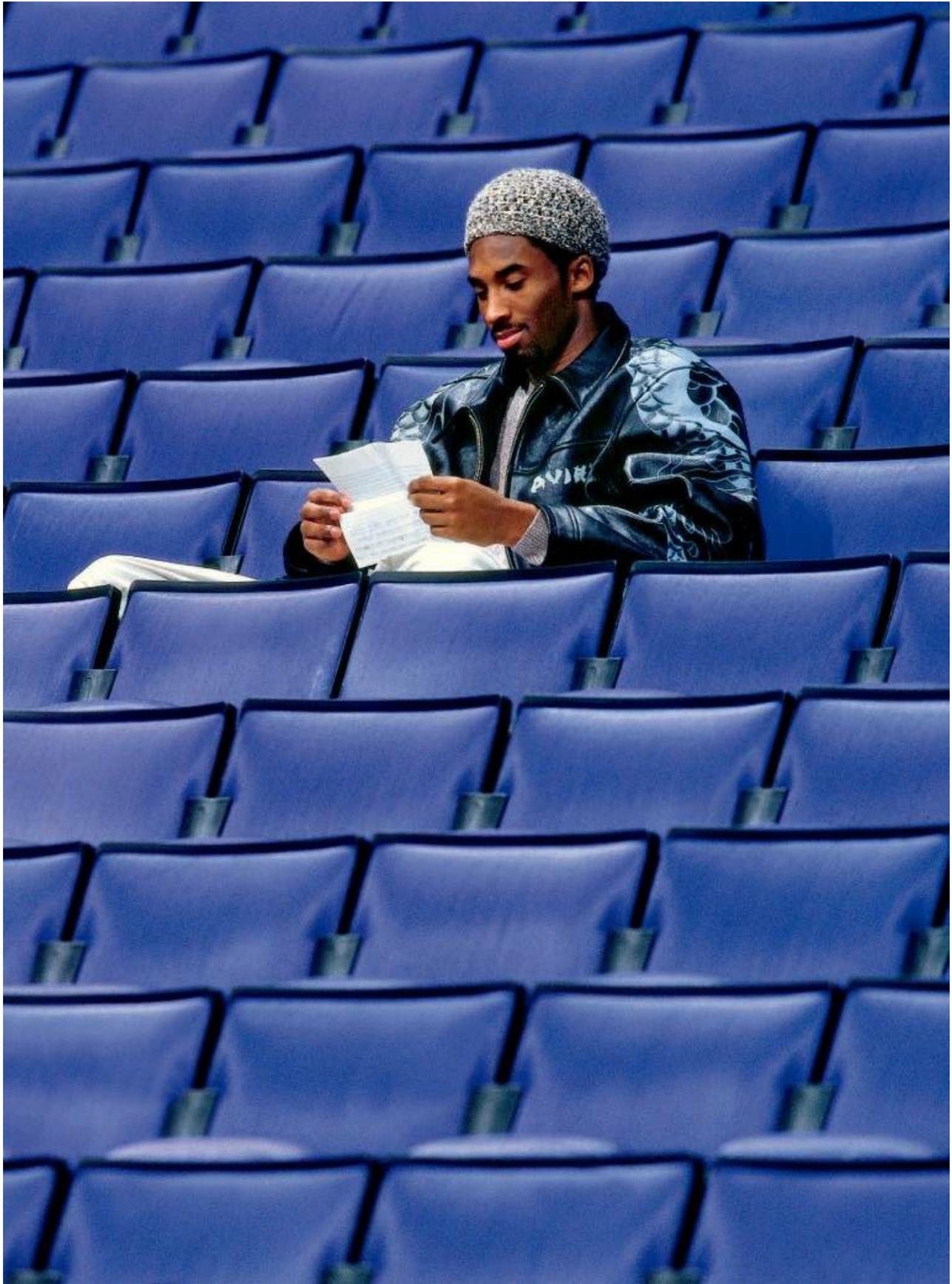
Lo que quiero decir con esto es que la grandeza no es fácil de conseguir. Requiere mucho tiempo, muchos sacrificios. Requiere muchas elecciones difíciles. También requiere que tus seres queridos se sacrifiquen, por lo que tienes que tener un círculo familiar y de amigos que sea comprensivo. La gente no siempre comprende el gran esfuerzo que tanta gente hace para que una persona pueda perseguir su sueño de ser grande.

Hay un delicado equilibrio entre obsesionarte con tu oficio y estar ahí para tu familia. Es como caminar por la cuerda floja. Sientes cómo te tiemblan las piernas mientras tratas de encontrar tu centro. Cada vez que te inclinas demasiado en una dirección, corriges el rumbo y acabas inclinándote demasiado en la otra. Así que corriges volviendo a inclinarte hacia el otro lado. Ese es el baile.

No puedes conseguir la grandeza caminando en línea recta.

Respetar a los que consiguen la grandeza y respetar a quienes persiguen ese sentimiento esquivo.

Tienes que tener un círculo familiar y de amigos que sea comprensivo.



SIEMPRE EMPEZABA MI RUTINA CERCA DE LA CANASTA

Empezaba cerca de la canasta y trabajaba mi toque. Siempre. Siempre. Siempre. Hace que mi memoria muscular se dispare. Luego, me alejo, trabajo un poco, me alejo un poco más, y repito el mismo proceso. Después de eso, empezaba a trabajar en las diferentes situaciones que tendría esa noche. Me entrenaba siguiendo mi propio informe de ojeador, y me recordaba cosas que había hecho miles y miles de veces antes.

Nunca tenía una rutina establecida, una fórmula blindada que practicase noche tras noche. Escuchaba a mi cuerpo y dejaba que él guiara mi calentamiento, porque siempre hay variables. Si sentía la necesidad de hacer tiros en suspensión adicionales, tiraba más. Si sentía la necesidad de meditar, meditaba. Si sentía la necesidad de hacer estiramientos durante más tiempo, los hacía. Y si sentía la necesidad de descansar, dormía. Siempre escuchaba a mi cuerpo. Este es el mejor consejo que puedo darte: escucha a tu cuerpo, y calienta siempre con un objetivo.



EL NIRVANA DE LA CANCHA

Somos solo yo y la canasta, la cancha y mi imaginación, sueños. Hay algo en estar en un gran estadio cuando no hay nadie. Me produce una suerte de nirvana y también me prepara para el partido. Cuando salía del túnel entre los gritos de la afición, el ruido no me impactaba. Mentalmente, podía recordar la quietud del momento anterior y llevar eso conmigo.

Siempre me ha gustado la paz y la tranquilidad del estadio antes de que llegaran los demás.



PODÍA PASARME EL DÍA ENTERO CORRIENDO

Si quieres ser un gran jugador de baloncesto, tienes que estar en muy buena forma. Todo el mundo habla de sofisticadas sesiones de entrenamiento, pero yo también trabajé sin descanso para que mis piernas y mis pulmones estuvieran siempre al máximo rendimiento.

Mi entrenamiento cardiovascular se enfocaba en la recuperación —es decir, en el tiempo que uno tarda en recuperarse entre esprints—. El motivo por el que me centré en ese elemento en particular es porque el baloncesto impone ráfagas cortas en las que corres lo más rápido que puedes, luego, tienes un momento para recuperarte, y vuelves a correr. Quería asegurarme de que siempre estaría listo para el siguiente estallido de acción.

Concretamente, hacía un montón de trabajo cronometrado en la pista, disminuyendo gradualmente los tiempos entre cada serie; después de toda una pretemporada, mi tiempo de recuperación era casi nulo.



HACÍA CIENTOS DE PREGUNTAS

Era sumamente curioso. Quería mejorar, aprender y llenar mi cabeza con la historia de este deporte. Estuviera con quien estuviese —un entrenador, un jugador legendario, un compañero de equipo—, e independientemente de la situación —un partido, un entrenamiento, unas vacaciones—, yo no paraba de hacer preguntas.

Muchos valoraban mi curiosidad y mi pasión. Valoraban que no me limitara a preguntar por preguntar, estaba siempre ávido de escuchar sus respuestas y obtener nueva información. Sin embargo, otros se mostraban menos comprensivos y afables. No me preocupaba. Mi enfoque siempre fue el siguiente: más valía ponerse una vez colorado que ciento amarillo, cuando no ganara ni un título.



JUST DO IT

Nunca pensé en mi preparación diaria. No se planteaba como una opción. Simplemente era. Si quiero jugar, esto es lo que tengo que hacer, así que aparecía y lo hacía, sin más.

Mi rutina era agotadora. Implicaba estiramientos, levantamiento de pesas, entrenamiento, saltos, recuperación..., y el estudio de vídeos. Implicaba mucho trabajo y echar muchas horas. Es —no miento— verdaderamente agotador. Por eso muchos jugadores reducen sus levantamientos y entrenamientos durante la temporada. Tratan de conservar su energía. Pero no era mi caso. Descubrí que, en efecto, ese trabajo podía ser extenuante en el día a día, pero hacía que estuviera más fuerte y más preparado durante la temporada y los *playoffs*.

A veces, en parte por este motivo, estaba tan cansado que necesitaba una siesta rápida durante el día. Ya fuera antes del entrenamiento o en una final, en el autobús o en la mesa de masaje, a cinco horas o a solo sesenta minutos del partido, si estaba cansado, dormía. Siempre me ha parecido que una breve siesta de quince minutos me daba toda la energía que necesitaba para un rendimiento óptimo.



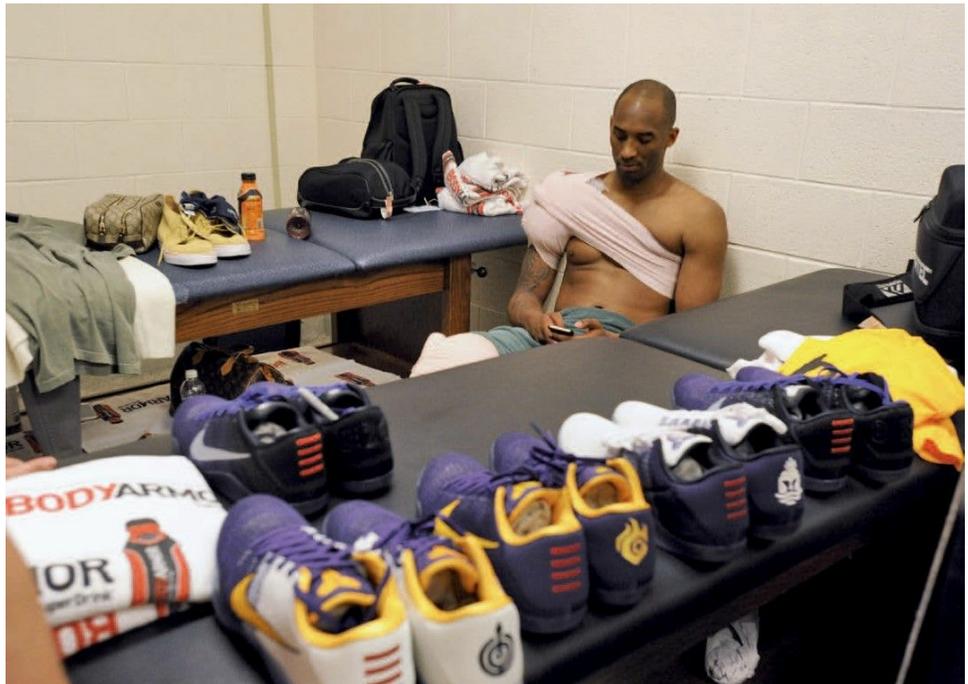
LA RUTINA POSPARTIDO ES TAN IMPORTANTE COMO LA PREPARACIÓN

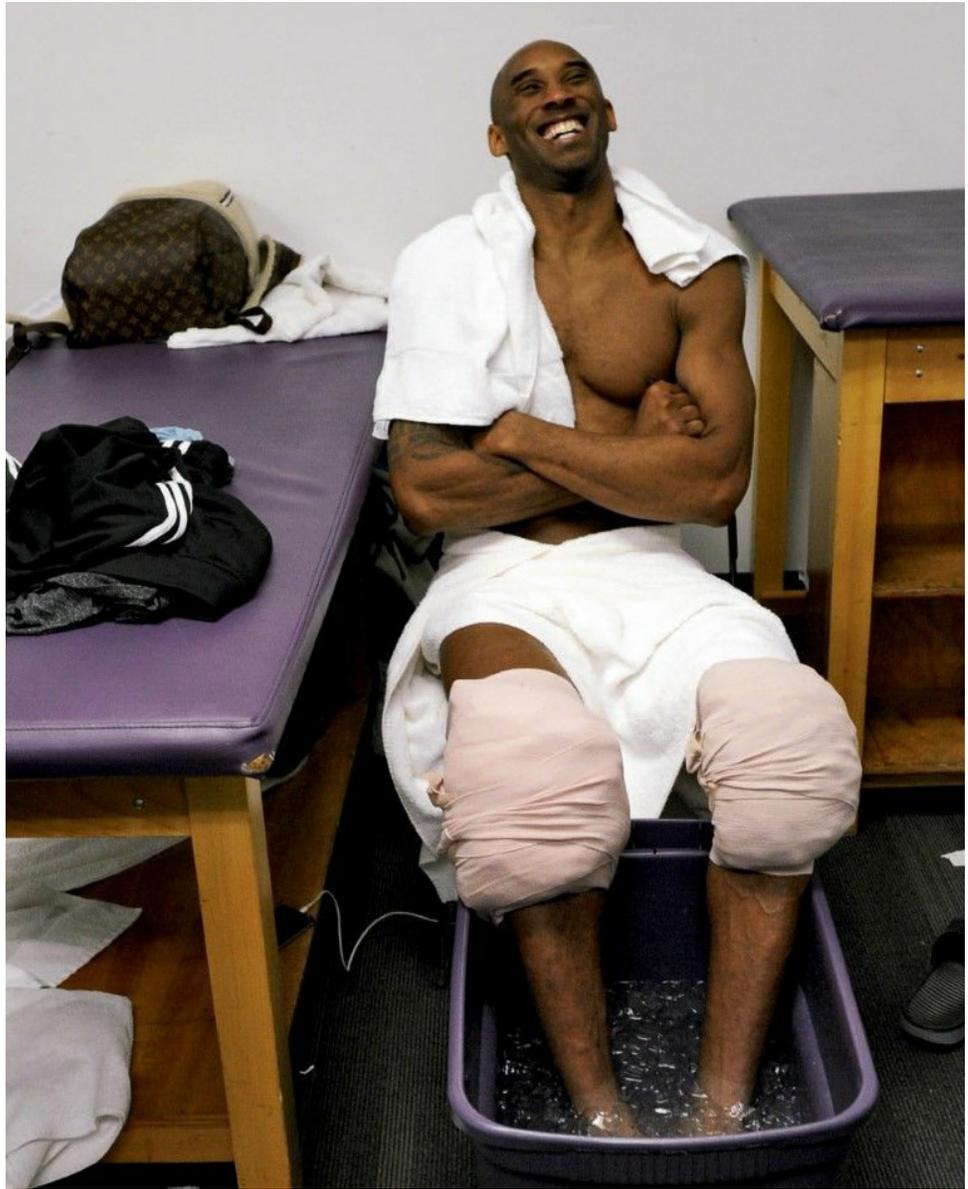
Cuando estás jugando el partido, no hay distracciones. Justo después de que suene el silbato, muchos se duchan y se van tan rápido como pueden. Pero yo todavía tenía trabajo que hacer.

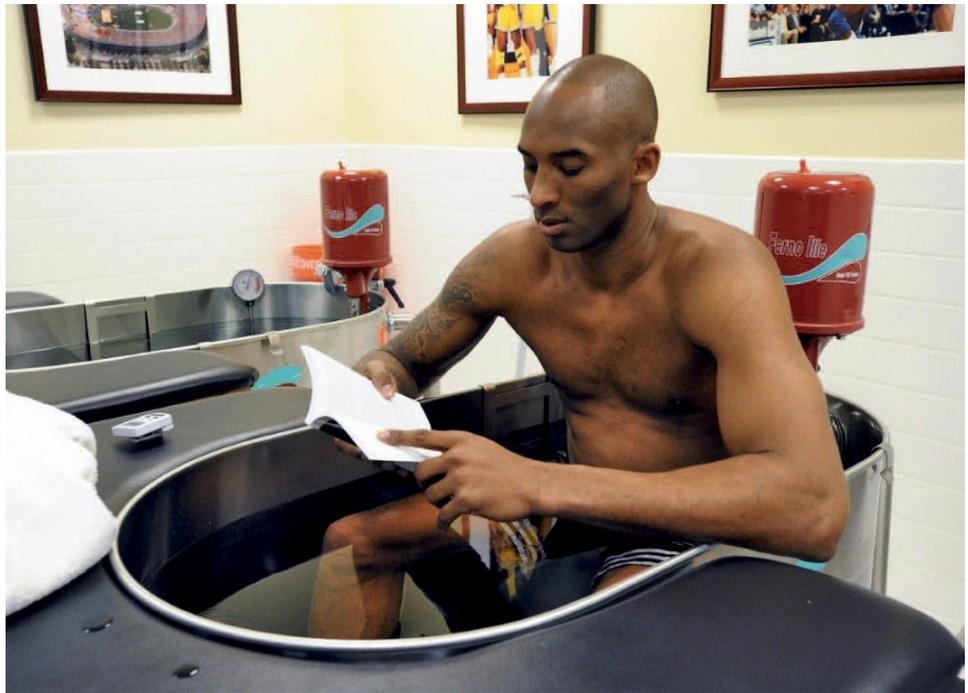
El hielo, mi viejo amigo, formaba parte del *statu quo* para mí después de cada partido, de cada entrenamiento. Me enfriaba colocándome dos bolsas de hielo en las partes delantera y trasera de mis rodillas y otra en el hombro. También metía los pies en una cubeta helada durante veinte minutos. Además de ayudarme a bajar la inflamación, esto me servía como punto de partida para desconectar, cerrar la sesión y prepararme para la siguiente.

HORA DEL BAÑO

Algunos días, sentía rígida toda la parte inferior de mi cuerpo. En esas ocasiones, cuando mi cuerpo parecía aprisionado de cintura para abajo, utilizaba la tina de cuerpo entero para replicar la terapia de baños de contraste con la que siempre trataba mis tobillos. De nuevo, es importante escuchar a tu cuerpo y dejar que te dicte tu preparación diaria. La hora del baño tenía un beneficio adicional: utilizaba esta tranquila pausa para ponerme al día con la lectura, siempre orientada a mejorar mi juego.

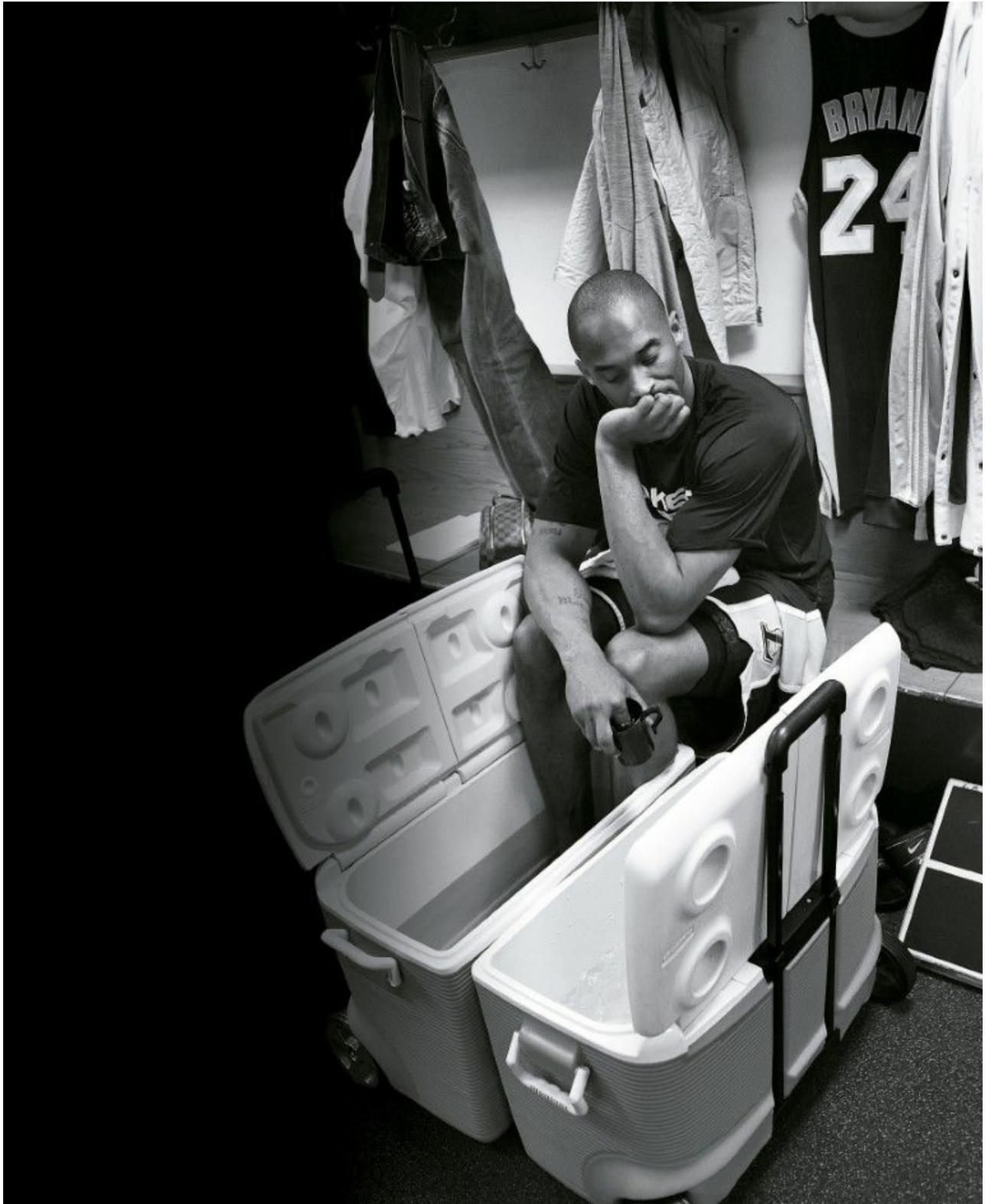






CANCIÓN DE HIELO Y FUEGO

La terapia de baños de contraste frío-calor es de toda la vida, pero a mí me la aplicaron en el instituto. Desde entonces, la he practicado religiosamente antes de cada partido, bien para ayudar a distender mis articulaciones o para adormecer ciertas partes del cuerpo. Con el tiempo, desarrollé una rutina muy particular. Empezaba con cuatro minutos de frío —me refiero a agua fría— y lo intercalaba con tres minutos de calor —agua caliente. Luego aplicaba tres minutos de frío y dos minutos de calor. La secuencia continuaba: dos minutos de frío, uno de calor, hasta terminar con un minuto de agua fría. Esto era solo una pequeña parte de mi proceso de preparación para la batalla.



CAUSA Y EFECTO

El dolor en un área de tu cuerpo a menudo proviene de un desequilibrio en otra parte. Con eso en mente, es importante tratar la causa y no el efecto.

Siempre me aseguré de que mis tobillos estuvieran activados y en movimiento. Si tus tobillos están rígidos, eso puede crear problemas en las rodillas, las caderas, la espalda y de ahí para arriba. De modo que, antes de los partidos, dedicaba mucho tiempo a trabajar mis tobillos —el núcleo del problema— con el fin de no exacerbar los síntomas.







CALIBRANDO EL CAÑÓN

Empezaba estirando un par de horas antes de los partidos. Luego, a medida que se acercaba la hora, pasaba a hacer cosas más activas y de mayor rango de movimiento para prepararme. Esto fue especialmente relevante en mi activación y preparación del último año. Nos asegurábamos de que mi hombro estuviera en su sitio evitando que rotara hacia delante.



NO SIEMPRE FUI VIEJO

De niño, no tenía que hacer tantos estiramientos y ejercicios de calentamiento. Salía, lanzaba mis tiros, trabajaba y, luego, tenía algo de tiempo para mí. A veces, incluso me relajaba y veía algo de televisión. Incluso podía levantarme, ahí mismo, y hacer un mate de molinillo. Con la edad, empecé a prestar más atención a mi cuerpo realizando los ajustes correspondientes.



TODAVÍA ME DUELEN LAS MANOS

Mi dedo roto acabó agarrotándose. El tendón desgarrado de mi dedo meñique nunca se recuperó. Debido a todo eso, trataba de calentar mis manos con ejercicios para fortalecerlas. Antes de los partidos, cogía una pelota de gran tamaño y, con las manos abiertas, la apretaba con fuerza para despertar los tendones y los músculos. Hoy, ese dedo sigue estando rígido. Sin embargo, nunca dejé que este tipo de trabas me frenaran.



MI RUTINA CAMBIÓ CON EL TIEMPO; MI ENFOQUE, NO

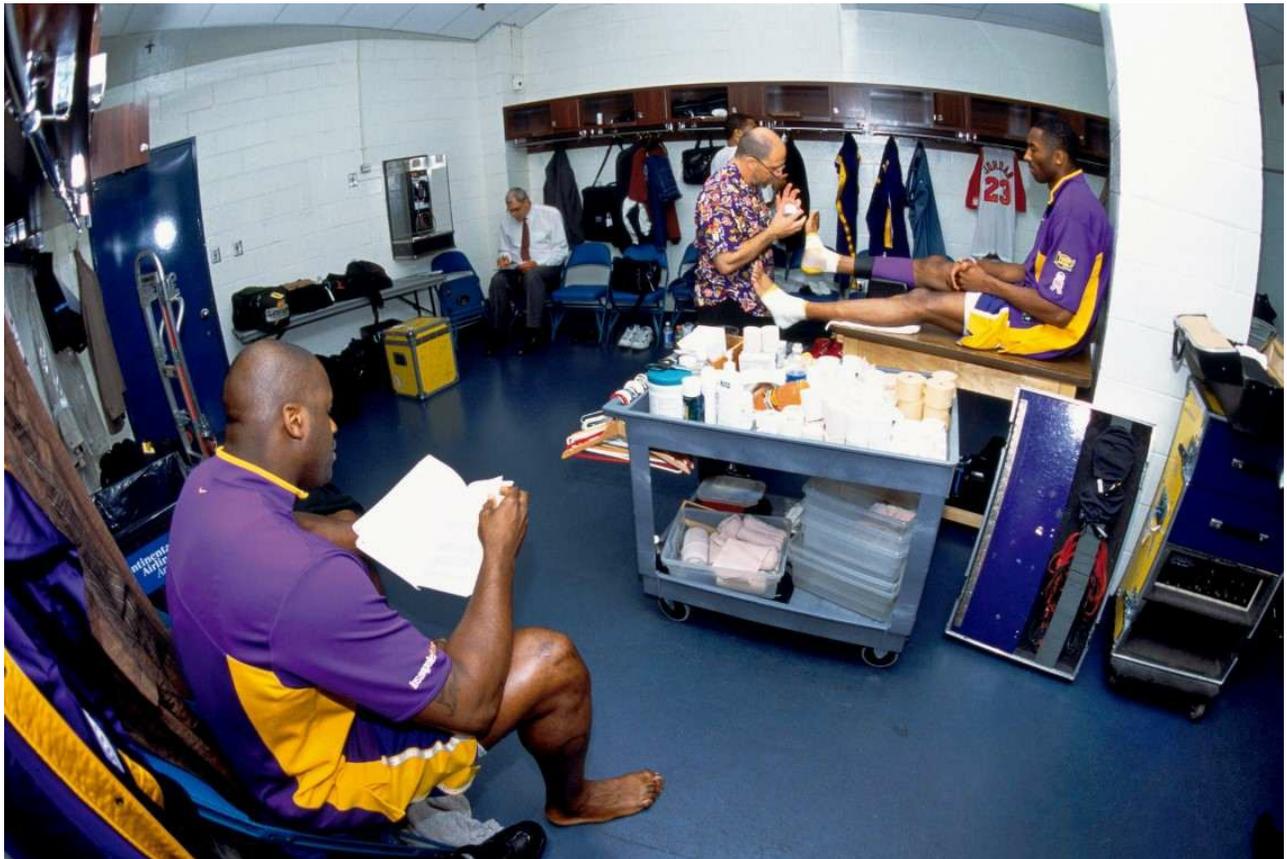
Siempre he intentado entrenar y prepararme de manera inteligente, pero, a medida que fui cumpliendo años, mi rutina, antes y después del juego, evolucionó. Cuando eres joven, trabajas en cosas explosivas y, a medida que envejeces, tu enfoque cambia a medidas preventivas. Todo es parte del camino. Sin embargo, el único aspecto que no puede cambiar es esa obsesión. Tienes que abordar cada actividad, todas y cada una de las veces, con el deseo y la necesidad de hacerlo siempre lo mejor posible.



CADA UNO SE PREPARABA PARA LOS PARTIDOS A SU MANERA

Cuando Shaq y yo jugábamos juntos, por lo general, nos grabábamos. Eso nos daba la posibilidad de bromear y decir tonterías. A Shaq y a mí, como anclas del equipo, esto nos ayudaba a prepararnos para el juego.

Más aún, nos ayudaba a establecer el tono del equipo. La energía del club dependía de esto. Era nuestro momento para reír y sonreír. A medida que se iba acercando el momento del partido, nos poníamos serios. Era importante que nuestros compañeros de equipo vieran y entendieran esa dicotomía, ese cambio de tornas.



JUDY SETO HA ESTADO CONMIGO DESDE SIEMPRE

Cuando yo era un novato, Judy Seto era una joven promesa. Me la asignaron en una ocasión, después de torcerme un tobillo. Enseguida me di cuenta de que ella estaba tan obsesionada con el entrenamiento como yo con el baloncesto, y, de inmediato, se creó un vínculo inquebrantable entre nosotros. A lo largo de los años, ambos continuamos aprendiendo y evolucionando en nuestras respectivas profesiones. Al hacerlo, podíamos alentarnos mutuamente para ser nuestra mejor versión.

No me cabe duda de que sin ella como fisioterapeuta, yo no habría sido capaz de jugar tan bien o durante tanto tiempo. Me ayudó a recuperarme de todas y cada una de las operaciones que he tenido, y siempre ha estado ahí para mí. Lo digo literalmente. Ya estuviera de vacaciones con mi familia en Italia o en un viaje de Nike en China, Judy siempre venía conmigo. Hasta ese punto era indispensable.

En mis últimos años, siempre tenía su agenda llena, y los jugadores hacían cola para recibir su atención. Sin embargo, cuando yo entraba en la sala, les preguntaba qué hacían ahí y reclamaba mi puesto en su camilla. Lo siento, chicos.



GARY VITTI FUE CLAVE EN MI CARRERA

En primer lugar, Gary era un virtuoso con la cinta. Hacía verdadero arte con ella. Se sabe cuando una persona ama lo que hace, y él amaba su oficio. Independientemente de dónde colocara la cinta —ya fuera en el dedo o en el tobillo—, siempre conseguía darle un aspecto precioso. Si la cinta tenía burbujas o protuberancias, Gary la desenrollaba y empezaba de nuevo. Todo tenía que estar completamente liso, tenía que ser perfecto. Era un maestro, y yo le di multitud de ocasiones para practicar.

Él no es el único preparador que ha sido vital en lo que respecta a mi bienestar. Judy Seto (*véase* la imagen anterior) fue clave, y también Barrence Baytos, mi terapeuta neuromuscular. Tenía un gran equipo de gente a mi alrededor.

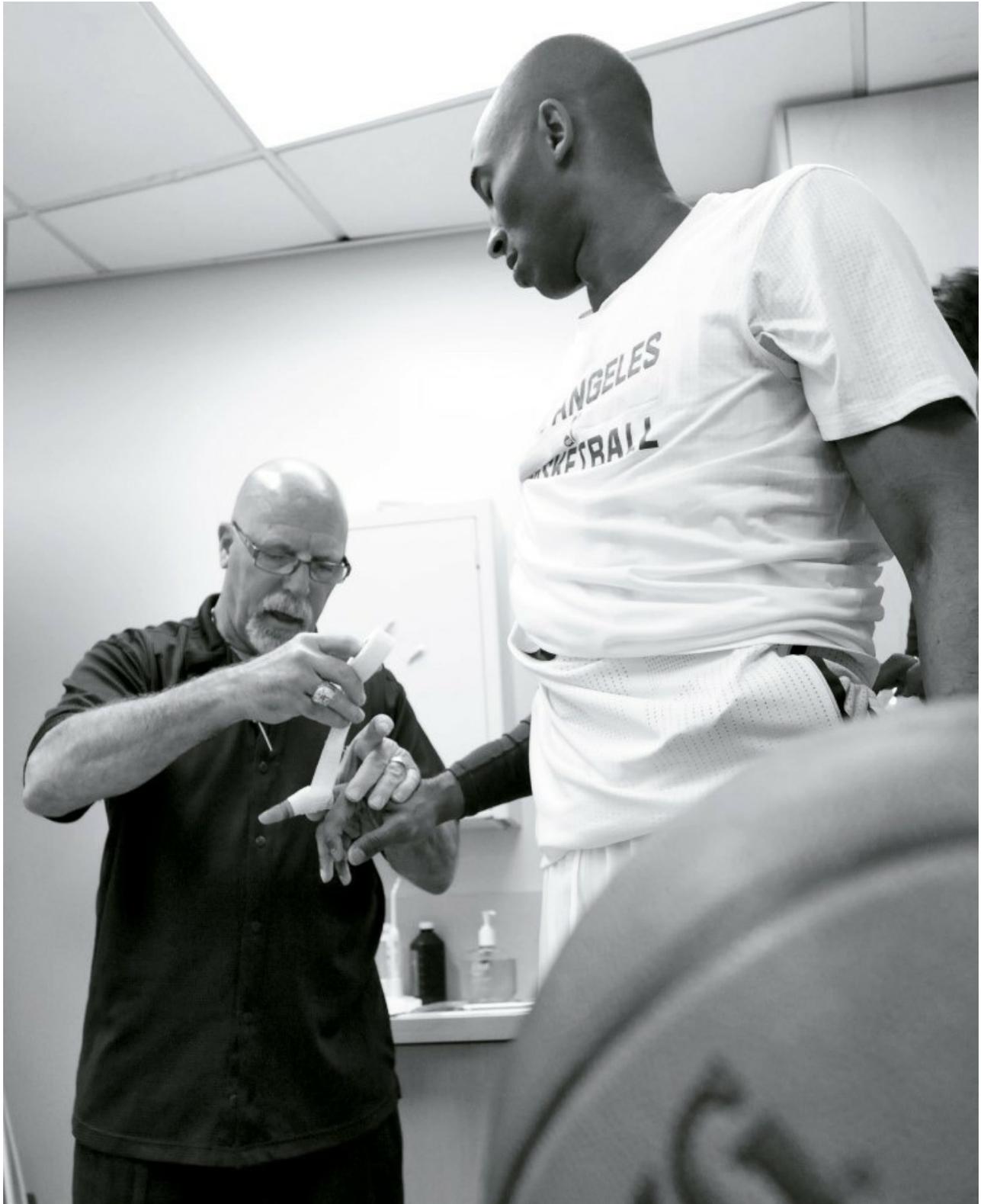
Estaban obsesionados con sus respectivos oficios, y eso hacía más fácil que yo confiara en ellos. Una vez se hubieron ganado mi confianza, empecé a escuchar a mi propio cuerpo: me decía que los tres estaban haciendo un buen trabajo. Cuando trabajaba con ellos, me sentía mejor, más fuerte y más preparado.



MAESTRO DEL VENDAJE

A lo largo de mi carrera, Gary y yo alternamos los trabajos de vendaje en mis tobillos. La decisión dependía de cómo, físicamente, estaban mis tobillos ese año. Algunos años, el foco estaba en la estabilidad, de modo que usaba cinta enteramente blanca. Otras veces, cuando yo sentía los tobillos sólidos y estables por sí solos, él utilizaba una cinta más elástica, que permitía más movimiento y resorte. Uno de los aspectos más importantes del juego es escuchar a tu cuerpo y prepararlo en consecuencia. Siempre tuve eso en mente.





ME LESIONÉ EL TOBILLO...

GRAVEMENTE

Fue en el segundo partido de las finales de la NBA del año 2000; era el esguince de tobillo más grave de mi carrera. A partir de ahí, me tocó encontrar la manera de jugar y ser táctico. Sabía lo que estaba a mi alcance y lo que no, qué cambios de dirección podría hacer y cuánta fuerza podía aplicar. Una vez que tuve eso claro, solo era cuestión de adaptar mi juego a esas limitaciones para seguir dominando.

Para hacerlo, a pesar de la lesión, tenía que mantener el control y determinar dónde iba a ir con la pelota y cómo iba a jugar. Tenía que, también sobre un solo tobillo, mantener la ventaja de mi lado y no dejar nunca que la defensa me obligara a hacer algo que no quisiera. Esa era la clave, y siempre lo es.

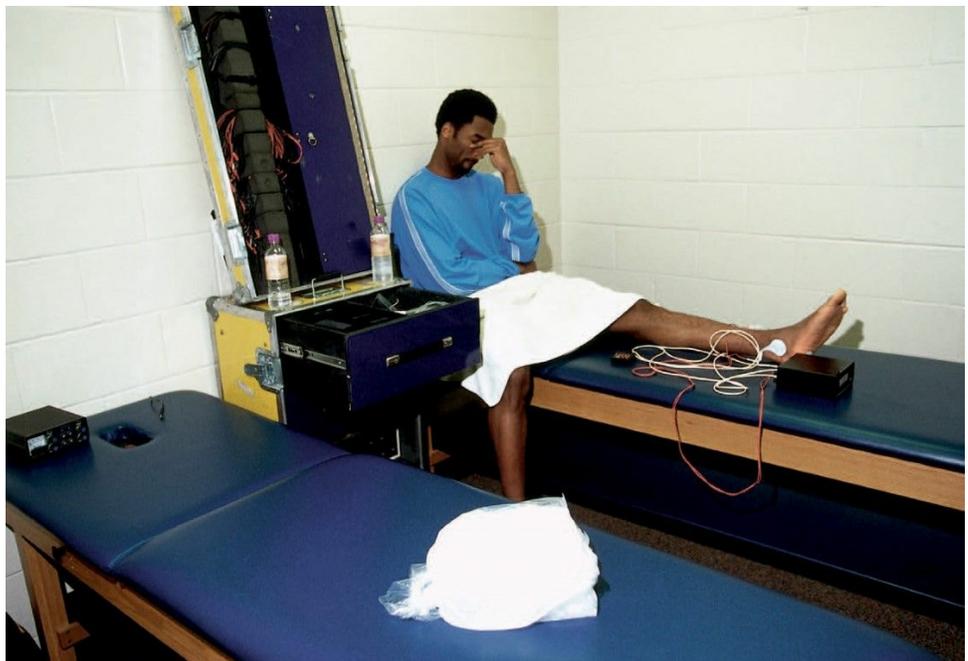


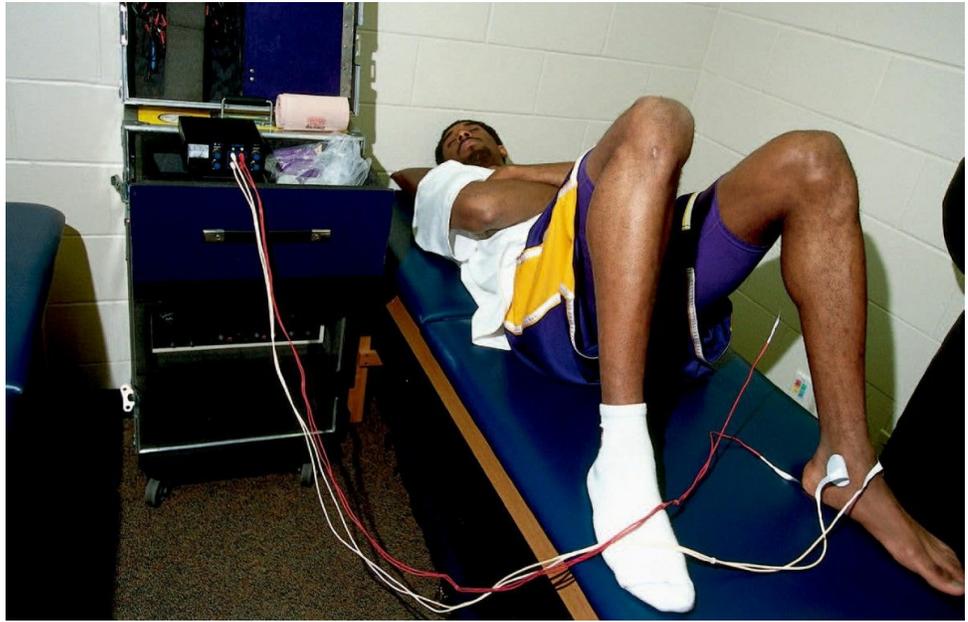
NBA 2K

Tras esa lesión (*véase* la imagen anterior), me perdí el tercer partido, pero, gracias a la terapia de estimulación, conseguí jugar el resto de las eliminatorias. Este tratamiento implica el uso de cables que suministran corriente eléctrica de bajo nivel directamente a través de la piel. En realidad, ayuda a mitigar el dolor. Pero el tobillo estaba tan maltrecho que, francamente, no podía hacer gran cosa aquel verano. Lo que sí hice fue tomar clases de claqué.

Exacto: claqué.

Ese fue mi peor esguince, pero ciertamente no fue el primero. En ese momento, me di cuenta de que para fortalecer mis tobillos necesitaba ser proactivo. Después de investigar el tema, se hizo patente que el claqué sería la mejor opción para fortalecer mi tobillo y, a su vez, mejorar la velocidad y el ritmo de mi pie. De modo que contraté un instructor y empecé a ir al estudio. Trabajé en ello todo ese verano y le saqué provecho el resto de mi carrera.







JERRY WEST

Estuvo allí durante muchos de los primeros grandes momentos de mi carrera. Recuerdo concretamente haber ido con Jerry en un Lexus a mi primer entrenamiento. En aquel tiempo, yo pensaba: «Guau, estoy sentado junto al mismísimo Jerry West». Le hice cientos de preguntas sobre momentos y jugadas de su carrera. Francamente, no sé si estaba intrigado o molesto, pero me las respondió todas.

Poco después descubriría que Jerry es uno de esos tipos que no se anda con rodeos con la gente que respeta. Si realmente le importas, te va a decir cosas que no quieres oír. A mí siempre me las dijo.

Ha sido una relación excelente.

Jerry West y yo teníamos un tipo de relación paternofilial.



MAGIC JOHNSON

Nos conocimos en la UCLA, durante un día de partidos improvisados. Yo estaba ahí, estirando, preparándome para jugar, y él entró. Esa fue la primera vez —y creo que la última— que jugué con Magic. Fue bonito. Más que eso, fue bueno hablar con él. Venero a los jugadores que han hecho del juego lo que es, y valoro las oportunidades que he tenido para pedirles consejo. Cualquier cosa que yo estuviera viendo o fuera a ver, cualquier tipo de defensa o ataque, o jugador, o equipo, ellos ya se habían topado con aquello años atrás. Hablaba con ellos para aprender a gestionar esos nuevos desafíos. Después de todo, ¿por qué reinventar la rueda cuando puedes hablar con las ruedas que ya existen? Magic Johnson era un jugador especial, y aprendí muchas lecciones fundamentales de su juego.

En particular, estudié su capacidad de usar su cuerpo mientras botaba —el movimiento de bote con reverso— y la mejor forma de lanzar un pase picado. Me preguntaba cómo era capaz de lanzarlos y, a la larga, aprendí. El secreto estaba en el efecto de rotación que él imprimía en la pelota, lo que le permitía lanzarla a través de la defensa y hacer que botara suavemente a las manos de algún compañero de equipo. La otra clave de su juego de pases era la anticipación. Magic lanzaba pases antes de que la gente se diera cuenta de que estaban abiertos. Podía hacerlo porque podía leer las defensas y ver las jugadas a medida que estas se iban desarrollando. Él dejaba a sus compañeros en posiciones perfectas para anotar, y los defensas quedaban estupefactos.

Conocí a Magic durante mi primer año en Los Ángeles.



KAREEM ABDUL-JABBAR

Él y mi padre eran amigos, y, por lo visto, mi padre —que jugaba para los Clippers de San Diego— me puso en los brazos de Kareem en una ocasión, cuando me llevaron a verle después de uno de sus partidos. Sea como fuere, Kareem dice que él recuerda haberme llevado a hombros y jugar conmigo. Yo no me acuerdo de eso, pero sí recuerdo haber escrito una redacción sobre él en séptimo curso. Documentándome para hacer aquel trabajo, lo aprendí todo de él, desde sus días de escuela en Power Memorial, hasta su paso por los equipos de UCLA, Milwaukee y Los Angeles. Su historia era realmente interesante.

En otro momento de mi vida, analicé una grabación que él había sacado sobre cómo jugar en el poste, y usé algunos de los ejercicios que aprendí viéndola. Así que, cuando Kareem se unió a nuestro cuerpo técnico, hablé mucho con él sobre acontecimientos históricos. Hablamos acerca de cómo era jugar con Oscar, sobre sus enfrentamientos contra equipos como los Celtics de entonces, sobre las jugadas que hacían en los Lakers, bajo la disciplina del entrenador Pat Riley. Hablábamos muchísimo.

Kareem dice que recuerda haberme conocido cuando yo tenía dos años de edad.

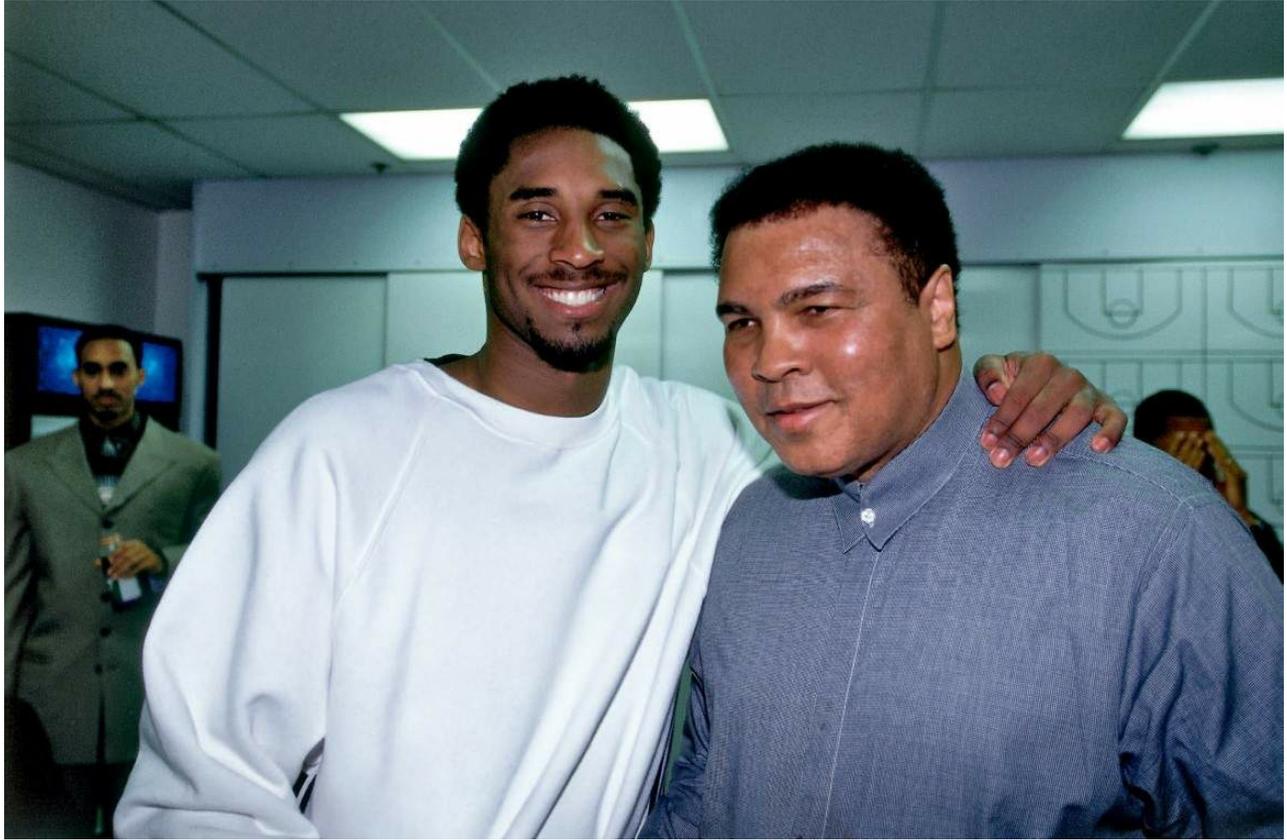


MUHAMMAD ALI

Aprendí mucho estudiando y observando a Muhammad. Una de sus principales aportaciones es que tienes que trabajar duro en la oscuridad para brillar en la luz. Es decir: hace falta mucho trabajo para tener éxito, y la gente celebrará ese éxito, celebrará esos destellos de gloria. Sin embargo, detrás de toda esa gloria hay dedicación, concentración y seriedad, cosas que la gente de fuera nunca verá. Si dejas de dedicarte al oficio, los anuncios y los contratos publicitarios desaparecen.

Muhammad también era genial en la planificación de su deporte. Una de las estrategias que le copié era la de ponerme en aparente posición de debilidad para confundir al rival, conocida en inglés como *rope-a-dope*. Aunque muchos la conocen solo como una frase hecha, yo veo la psicología que encierra: la idea de que puedes manipular la fuerza del contrincante y usarla en su contra. Es, sin duda, una idea brillante, una idea que yo usaba a menudo.

Muhammad Ali es un icono.



BILL RUSSELL

Yo sabía que había una razón por la que Bill Russell tenía más anillos que dedos en las manos. Por eso, hace años, cogí una autobiografía suya y la devoré. Contenía muchas lecciones valiosas. Hay una anécdota que Bill compartió y que se me quedó grabada. En el libro relata que la gente siempre decía que no era un buen base, que, simplemente, no sabía manejar y lanzar la pelota. Y él apuntaba que sí, que claro que podía hacer ambas cosas, pero ¿por qué iba a liderar el contraataque si tenía a Bob Cousy en su equipo? ¿Por qué iba a lanzar tiros en suspensión cuando Sam Jones estaba en su ala? El mensaje era que si quieres ganar campeonatos, tienes que dejar que cada uno se enfoque y se concentre en aquello que mejor sabe hacer mientras tú te concentras en lo tuyo. Según él, lo que mejor se le daba eran los rebotes, cruzar la cancha al contraataque y taponar tiros.

Me pareció una enseñanza sencilla, pero profunda. Era una idea de la que no había oído hablar hasta entonces. En cuanto la leí, me acerqué a Bill y ambos entablamos una relación tutorial que amplió mis horizontes.

Uno no gana once anillos por casualidad.

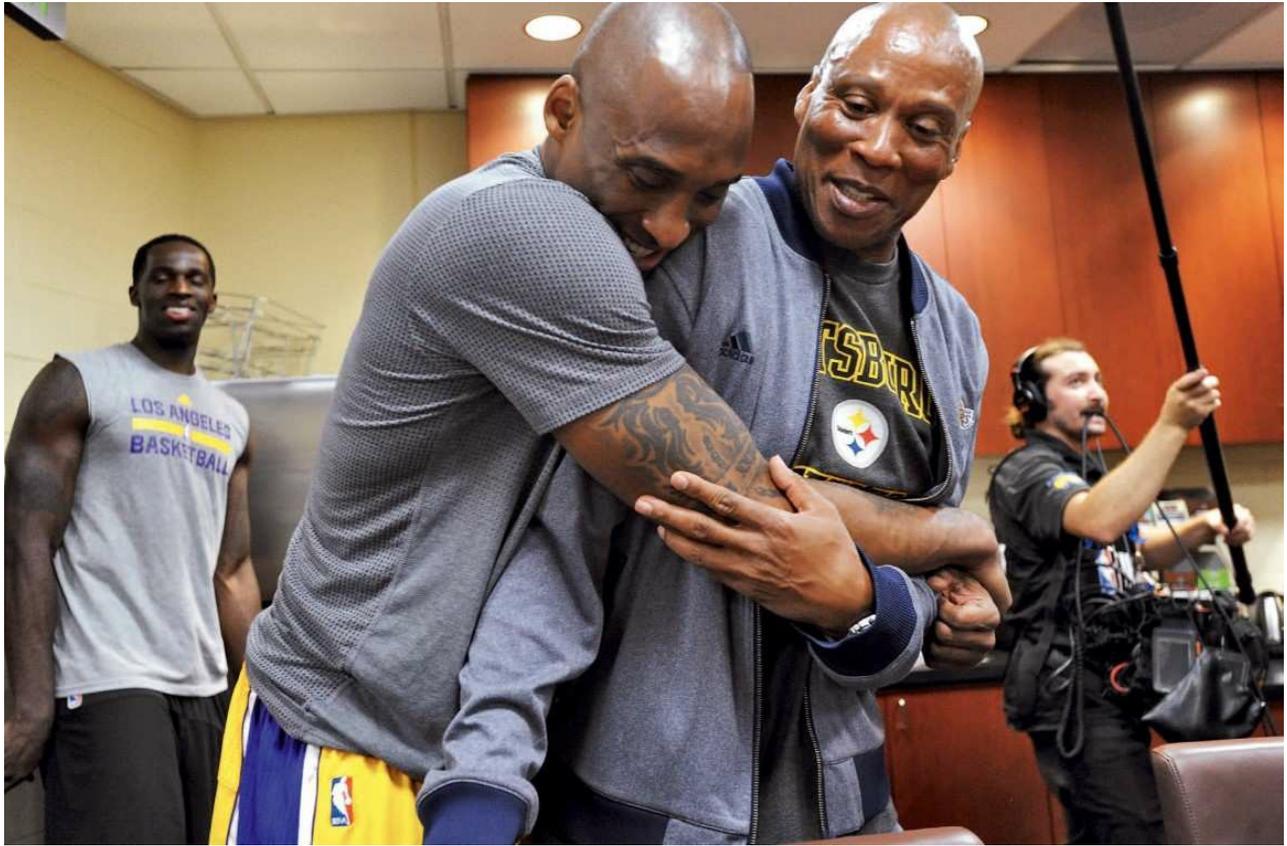


BYRON SCOTT

Durante mi temporada como debutante, Byron y yo hablábamos mucho. Él compartía conmigo sus historias de veteranos, me contaba cosas sobre Magic, Kareem y las eliminatorias que jugaron juntos. Compartió muchos datos históricos conmigo. También me dio información sobre cómo cubrir a determinados escoltas. Concretamente, trabajó conmigo sobre cómo seguir a los jugadores en los bloqueos y otros aspectos tácticos defensivos de la NBA. A parte de eso, Byron me enseñó a gestionar el tiempo, cómo aprovechar al máximo cada día.

Cuando Byron volvió a entrenar a los Lakers en los últimos años de mi carrera, éramos como hermanos. Retomamos nuestras conversaciones y la relación justo allí donde la habíamos dejado. Huelga decir que fue estupendo tenerlo de vuelta en el mismo banquillo.

Solíamos sentarnos juntos en el autobús.

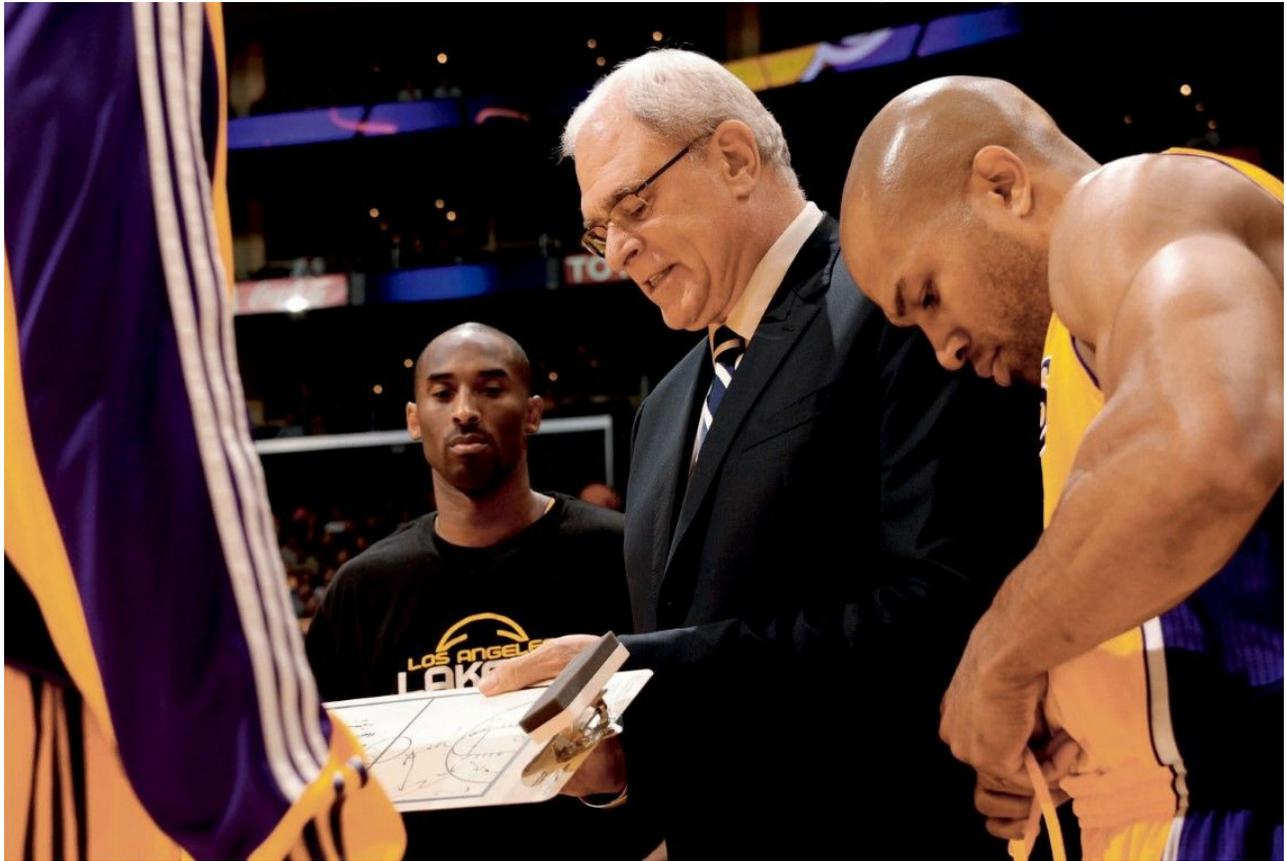


UN BUEN ENTRENADOR ES CLAVE

Los entrenadores son profesores. Algunos entrenadores —entrenadores menores— intentan decirte cosas. Sin embargo, los buenos entrenadores te enseñan a pensar y te brindan las herramientas necesarias para una correcta ejecución.

Lisa y llanamente, los buenos entrenadores se aseguran de que aprendas a usar ambas manos, a hacer las lecturas adecuadas y a entender el juego. Los buenos entrenadores te dicen dónde están los peces; los grandes entrenadores te enseñan cómo encontrarlos. Eso es algo que se aplica a todos los niveles.

En determinadas situaciones, como en medio de un partido, los buenos entrenadores transmiten información práctica. Señalan específicamente lo que está funcionando y lo que no. Basándote en eso y en tu propia percepción del juego, utilizas parte de esa información de inmediato y te guardas otra parte en el bolsillo para momentos claves del partido. Entonces, cuando sea el momento adecuado... ¡bum!



PHIL JACKSON ERA MÁS QUE UN ENTRENADOR. ERA UN VISIONARIO

Así como su entrenador adjunto, Tex Winter, se centraba en los detalles (*véase* la imagen siguiente), Phil se centraba en la escala. Él te enseñaba conceptos de baloncesto, pero que tenían más que ver con el concepto macro del baloncesto. Nos enseñó —sin sermonearnos— la importancia de ser un equipo y cómo pasar del punto A al punto B hasta llegar al punto clave del campeonato. También fue capaz de que los chicos entendieran la energía, el flujo y la meditación.

Tuvimos una excelente relación, y, obviamente, ganamos muchos partidos e hicimos historia juntos con los colores de los Lakers. Una de las razones por las que nuestra relación fue tan bien es que, en muchos aspectos, éramos polos opuestos. Todo equipo necesita contar con un jugador o un entrenador estrella que sea agresivo. En San Antonio, Gregg Popovich era ese tipo, y Tim Duncan no. En Golden State, Draymond Green era el combativo; Steve Kerr no. En cuanto a nosotros, Phil no era esa clase de persona, así que era yo quien aportaba esa fuerza. Siempre hay que tener un equilibrio y un contrapeso, y Phil y yo encajábamos a la perfección en ese sentido.

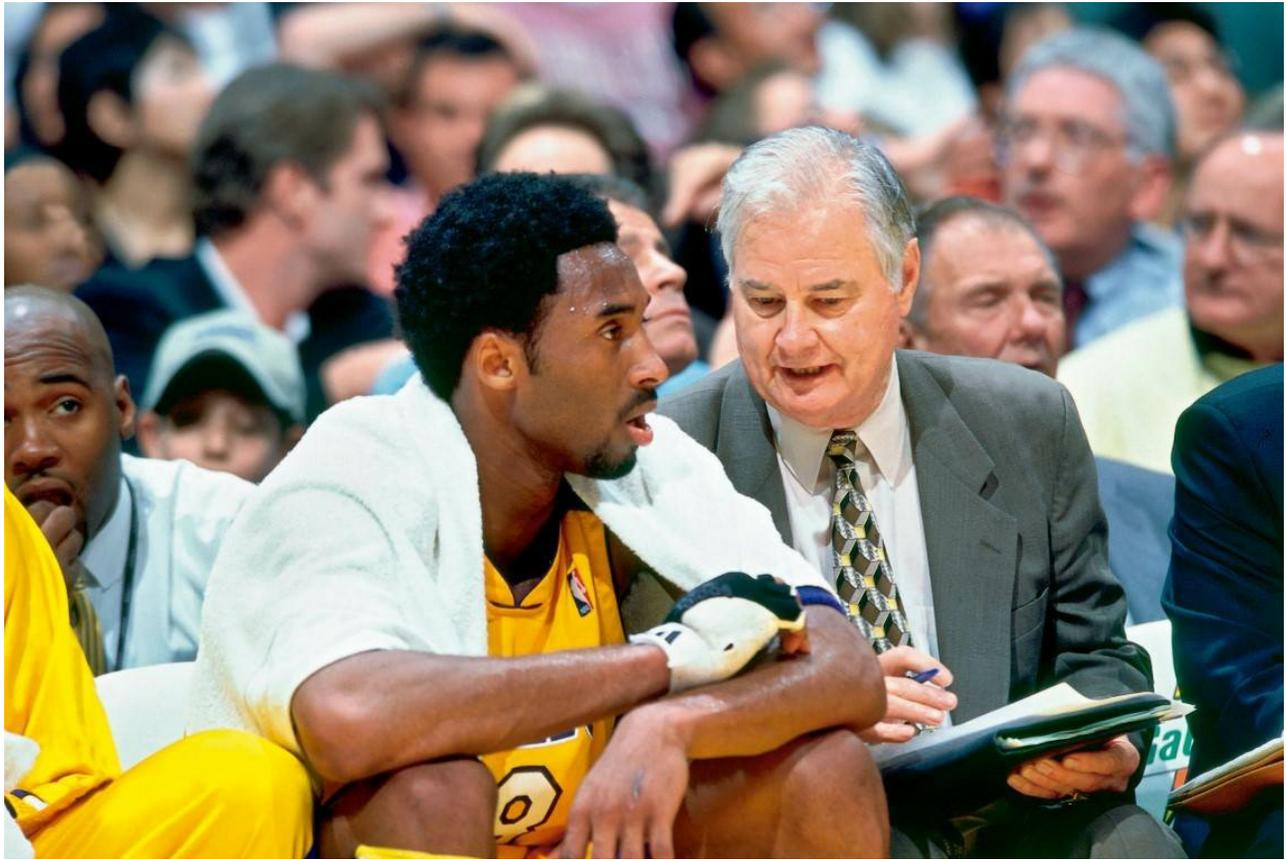
Sin embargo, tendríamos que esperar a nuestra segunda etapa juntos para darnos cuenta de que esto era realmente así: ambos nos complementábamos. Durante nuestra primera etapa juntos, Phil pensaba que yo era imposible. Creía que yo cuestionaba su autoridad y sus planes. Pensaba que no le escuchaba. Cuando volvió a la franquicia, se dio cuenta de que yo solo estaba siendo yo. Se dio cuenta de que, simplemente, yo era muy curioso y no temía hacer preguntas. Advirtió que esa es mi manera de procesar la información y aprender. Desde que se dio cuenta de eso, él fue más paciente conmigo. Era más proclive a sentarse y responder a mis preguntas, a explicármelo todo en detalle.

Actualmente, yo entreno al equipo de mi hija, y aplicamos el triángulo ofensivo. No hace mucho telefoneé a Phil para contarle lo que les estaba enseñando a las chicas. Le sorprendió lo mucho que había aprendido de él. Más que eso, estaba sorprendido por la cantidad de detalles que yo había conseguido retener y que ahora estaba transmitiendo.

TEX WINTER ERA UN GENIO DEL BALONCESTO

Aprendí infinitas cosas de Tex Winter. En particular, él me enseñó el proceso del juego. Me enseñó el verdadero arte del baloncesto. Se concentraba en los detalles, el flujo y los matices del juego. Era capaz de sacar a la luz los detalles más nimios y demostrar lo importantes que eran.

También era extremadamente paciente. Durante el primer año que compartimos en Los Angeles, él y yo volvíamos a ver juntos cada partido —de pretemporada, temporada, *playoffs*—. Eso es mucho baloncesto. También es detalle, enseñanza y paciencia. Eso es Tex. Tenía una mente brillante, una mente brillante para el baloncesto. Los entrenadores como él son escasos, y yo me siento afortunado de haber tenido la oportunidad de estudiar con él.



SIEMPRE DIJE QUE LUKE WALTON ESTABA DESTINADO A SER ENTRENADOR

Luke Walton era un gran jugador. Él también tenía ciertas características propias de los entrenadores: una mala espalda, parecida a la de Phil, y ascendencia *hippy*. Yo solía decírselo a menudo. A él no le divertía tanto como a mí.

Pero, ahora en serio, Luke y yo teníamos una gran intuición para el juego. Él comprendió que había que verlo en secuencias en vez de en jugadas aisladas, y podía comunicarse con mucha claridad. Cuando vi esa amalgama de cualidades, me di cuenta de que sería un gran entrenador.



LAS TÉCNICAS

Yo tenía mi cuota justa de faltas técnicas. Con todo, siempre tuve una gran relación con la mayoría de los árbitros. Eso se debía en gran medida al respeto mutuo que nos profesábamos. Siempre me aseguré de hablar con ellos, construir un diálogo y una buena relación. De ese modo, si respondía o les señalaba algo, lo tendrían en cuenta. Al menos, lo tendrían más en cuenta que en el caso de que solo me dirigiera a ellos para quejarme.

Durante mi última temporada, fue alucinante pasar por la liga y ver a cada árbitro por última vez. Hablamos y nos reímos de los viejos tiempos, compartimos recuerdos. Siento una gran admiración por esos hombres y mujeres.



ARBITRAR ES UNA DIFÍCIL TAREA

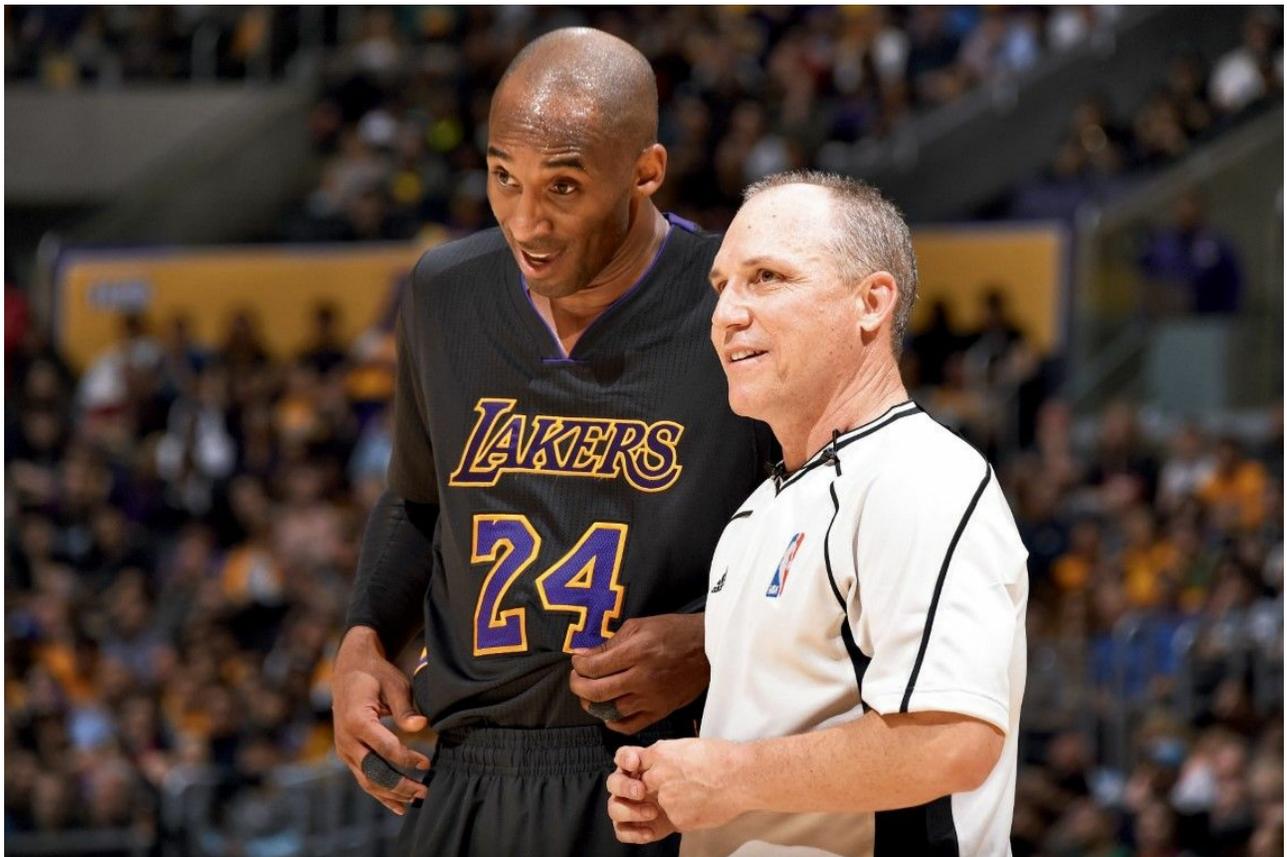
Los árbitros no solo se encargan de observar y moderar las acciones que se desarrollan frente a ellos a un ritmo vertiginoso. También soportan los embates emocionales de un juego que tiende a desbordarse. Además, no son robots, por lo que también deben ser conscientes de las emociones acumuladas y tratar de mantener la objetividad.

Es un trabajo duro. Si los árbitros cometen un error, se arremete duramente contra ellos. Si hacen un gran trabajo, no se les menciona. Yo siempre intenté tener eso en mente y tratarlos como a los seres humanos, infravalorados y emocionales, que realmente son. Creo que eso siempre jugó a mi favor.

LEER ES VITAL

Me propuse leer el manual de los árbitros. Una de las reglas que descubrí en él fue que cada árbitro tiene un lugar asignado en el que debe situarse en la cancha. Si el balón, por ejemplo, está en el punto W, los árbitros X, Y y Z tienen un área en la cancha asignada para ellos.

Esta manera de proceder genera zonas muertas, áreas de la cancha en las que ellos no pueden ver ciertas cosas. Aprendí dónde estaban estas zonas y las aproveché. Conseguí eludir faltas por agarrones, pasos y todo tipo de infracciones menores, simplemente, porque me tomé el tiempo para estudiar las limitaciones de los árbitros.



JUGANDO A PESAR DEL DOLOR

Esto sucedió justo después de que me lesionara el dedo el 11 de diciembre de 2009. Gary estaba evaluando la situación, calibrando la gravedad de la lesión. Casi de inmediato, volvimos a las entrañas del estadio, me hicieron una radiografía, y Gary me comunicó que el dedo estaba roto. Y yo dije: «Bien, vale, ahora sácame ahí fuera».

Gary me miró como si estuviera loco.

Le pregunté: «¿Va a mejorar?». Él respondió que no. Y entonces yo le dije: «Exacto, ahora no hay nada que podamos hacer, y no puede empeorar, así que véndamelo y volvamos ahí fuera».



A partir de ese momento, aplicamos una férula, una especie de molde duro en las partes superior e inferior del dedo. Luego la envolvimos varias veces con una cinta elástica de textura esponjosa. El dedo me seguiría doliendo cada vez que golpeará la pelota. Pero, en mi fuero interno, yo sabía que tenía protección para amortiguar el dolor, y podía jugar el resto del partido.

Hacíamos lo mismo cada vez que salía a la cancha. A tirar, a entrenar, en cada partido...
Quiero decir, lo hacíamos así todas y cada una de las veces que salía.



TUVE QUE CAMBIAR MI FORMA DE TIRAR

Tras la lesión que sufrí en el dedo índice de la mano derecha en la temporada 2009-2010 (véase la imagen anterior), yo sabía que mi método habitual ya no funcionaría. Hasta entonces, siempre había lanzado con mis dos primeros dedos. Después de lesionarme, tenía que empezar a concentrarme en usar el dedo corazón. El dedo corazón se convirtió en mi punto de liberación, y, por decirlo de algún modo, tenía que dejar mi dedo índice a la deriva.

Hacer ese cambio me llevó unos cuantos entrenamientos. Pero no fueron entrenamientos al uso, sino días repletos de trabajo mental y físico. Tuve que descargar mentalmente el software de este nuevo modelo y, luego, asimilarlo. Definitivamente, conseguí encestar mil canastas en cada uno de esos días.

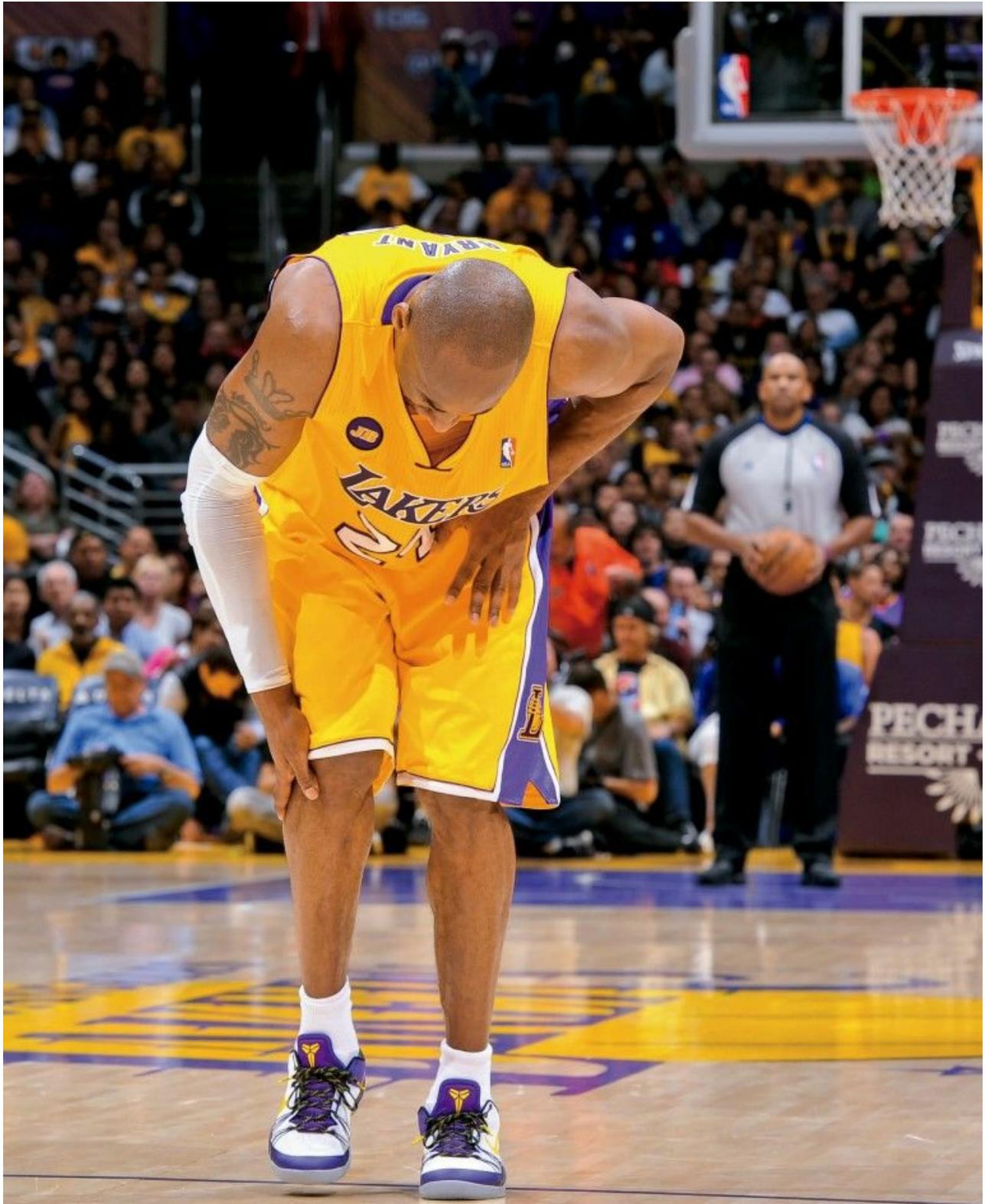
Todos me preguntaban si el cambio había tenido algún impacto en mi forma de tirar, si me convertía en mejor o peor tirador. No puedo responder a eso. Lo que sí puedo decir es que, a veces, el dedo índice se me adormecía, no lo sentía. También puedo decir que seguía siendo lo suficientemente bueno como para ganar otro campeonato, y eso es lo único que importa.



ME DESGARRÉ EL TENDÓN DE AQUILES

Fue el 12 de abril de 2013. Solo quedaban tres minutos de partido contra los Warriors. Enseguida me di cuenta de que había sufrido un desgarro. Primero, lo sentí, luego bajé la vista y vi cómo se me doblaba la pantorrilla. Con todo, traté de caminar sobre ella, traté de averiguar cómo seguir jugando. Sin embargo, acto seguido quedó claro que debía lanzar los tiros libres y largarme de allí.





LA LESIÓN DEL TENDÓN DE AQUILES FUE MI PARTICULAR MONTE EVEREST

Nada más sufrir la lesión en 2013, cuando estaba saliendo de la cancha, miré a mi mujer y negué con la cabeza. Ella supo al instante que era muy grave.

Fui directo a la mesa de masajes del vestuario. Gary Vitti estaba allí, y también Patrick Soon-Shiong, un cirujano y el socio minoritario del equipo (hoy dueño de *Los Angeles Times*). Empezamos a hablar, y Patrick dijo: «Hay un nuevo procedimiento que parece muy prometedor, pero funciona bajo la premisa de que no puedes dejar que se forme tejido cicatricial. Eso significa que debes operarte mañana».

Y yo dije: «Hagámoslo». Fue así de simple. Empezamos a planificar la operación para la mañana siguiente allí mismo. Pasados unos minutos, mi familia entró para hablar con ellos. Todos lloramos, y yo respondí a las preguntas de mis hijas. Les aseguré que papá iba a estar bien. Recuerdo cómo, poco después, apoyado en unas muletas, me duché con sumo cuidado para no resbalar. Hablé con los medios de comunicación y me operaron al día siguiente.

Antes de lesionarme, pensaba en mi carrera profesional. Podía sentir el desgaste de mi cuerpo, y sabía que no me quedaba mucho tiempo. Cuando tuve la lesión, abordé el problema como un nuevo desafío. La gente me decía que tal vez no podría volver, pero yo sabía que no me iba a dejar vencer por ella. No permitiría que ninguna lesión me jubilara. El momento de mi retirada lo decidiría yo.

Y ahí es cuando decidí que tenía que escalar esa montaña.





ME TOMÉ MUY EN SERIO EL DISEÑO DE MIS NIKE

De nuevo, se trata de oficio y de detalle. Para algunos jugadores, las zapatillas de deporte eran todo forma y color. Para mí siempre fue una cuestión de rendimiento óptimo. Lo importante era que yo estaba de pie 48 minutos cada noche y dependía de ellas para hacer mi trabajo.

Era un perfeccionista consumado en lo que respecta a la tecnología de las zapatillas que firmaba. Me preocupé de todos y cada uno de los detalles. Me importaba el peso, su distribución, los materiales, el corte, la tracción, la durabilidad. Era meticuloso sobre cada curva, cada contorno, cada puntada. No quería dejar ningún cabo suelto. No quería que mi pie resbalara en el zapato. No quería que nada me distrajera del juego, aunque solo fuera por un instante. Mis zapatillas no tenían que ser solo cómodas, tenían que ayudarme a jugar mejor.

Nike, por fortuna, amaba ese tipo de retos. Cada zapatilla firmada mejoraba la anterior. Siempre estábamos mejorando, siempre luchando por la innovación y la excelencia. Siempre mirando hacia delante.



UNA REVOLUCIÓN EVOLUTIVA

En 2008 decidí que quería que mi próxima zapatilla de deporte de la firma fuera baja, con el tobillo al descubierto. Cuando se lo dije a Nike, en un primer momento se negaron. Y yo respondí: «No podéis decir que no. El mantra de Phil Knight era: “Escucha la voz del atleta”. Yo soy el atleta y quiero una zapatilla baja».

La idea se me ocurrió viendo un partido de fútbol. Esos tipos aplican aún más fuerza de torsión en sus tobillos y pantorrillas que los jugadores de baloncesto, y calzaban botas con un corte más bajo que el de nuestras zapatillas de deporte. Advertí que si ellos podían hacerlo, nosotros también. Y lo hicimos.

Las Kobe IV cambiaron las reglas del juego. Recuerdo que tuve que plantarme en Foot Locker y convencerlos acerca de las ventajas de las Kobe IV, porque no sabían cómo venderlas. Pero ya iba siendo hora de cambiar. La falacia de las zapatillas altas radicaba en que los jugadores creían que les protegían los tobillos. Hoy se sabe que los debilitan y reducen la movilidad.







SÉ AUTÉNTICO

Cuando era joven, mi mentalidad era imagen, imagen, imagen. Adopté ese enfoque con los medios de comunicación. A medida que fui adquiriendo experiencia, me di cuenta de que, hagas lo que hagas, a la gente le gustas o no le gustas. Así que, sé auténtico y deja que te valoren por lo que realmente eres. En ese momento, empecé a dar respuestas francas y directas. También incluía ciertas dosis de humor y sarcasmo. Creo que los aficionados y los reporteros llegaron a apreciar eso, llegaron a apreciar mi verdadero yo.



LOS GRANDES DESCONOCIDOS

Comparada con la rutina de la NBA, mi rutina con la selección de Estados Unidos era inconsistente. Traté de seguir con mis entrenamientos regulares fuera de casa, pero la gran incógnita siempre era el entorno. Durante la temporada de la NBA, yo sabía cómo funcionaban todas las ciudades y estadios que visitaba, cosa que me hacía más fácil visualizarlo todo, desde el viaje en autobús hasta el último segundo del partido.

Cuando vas a China, España, Reino Unido, Turquía, no sabes cómo será el autobús que te lleva al partido, no sabes qué aspecto tendrá la sala de entrenamiento, y no conoces el trazado de las distintas canchas. Esos detalles suelen variar, así que tuve que adaptarme.

Con todo, mentalmente, abordé los partidos de la selección nacional con la máxima intensidad. Sabía que jugaba contra tipos a los que no había visto nunca, y sabía que me tocaría defender al mejor jugador del país adversario, así que me enclaustré. Estudiaba gran cantidad de vídeos tratando de adivinar quiénes eran mis adversarios. Lo último que quería era arriesgarme a salir a ciegas contra un gran jugador desconocido. La preparación es clave.



EL ENTRENADOR K Y YO HICIMOS BUENAS MIGAS CUANDO YO ESTABA EN EL INSTITUTO

Se ganó mis respetos cuando me reclutó, y pude ir a Duke y, luego, a la universidad. Poder jugar para él una década más tarde con la selección de Estados Unidos fue gratificante.

En él destacaban varias cosas. Por un lado, era muy intenso, cosa que yo podía valorar. Aparte de eso, es una persona que realmente se preocupa de sus jugadores, los quiere. Sobre todo, su espíritu competitivo sintonizaba con el mío. Él y yo considerábamos el hecho de ganar o perder del mismo modo, en el sentido de que ganar es la meta, y perder es... bueno, perder ni siquiera lo considerábamos una opción.

Nuestra nación significa mucho para el entrenador Mike Krzyzewski. No cesaba de recalcar la importancia que tenía llegar a representar a nuestro país. Todo cuanto hizo —traer a generales para darnos charlas, que los soldados formaran parte de nuestro proceso de formación, llevarnos a visitar los monumentos nacionales— estaba orientado a incrementar nuestra admiración y amor por Estados Unidos. Podías sentirlo en el modo en que nos hacía jugar, en la intensidad que demostraba.



SIEMPRE ASPIRABA A MATAR AL ADVERSARIO

El tema que más a menudo debatíamos LeBron y yo era el de qué conforma una mentalidad asesina. Él observaba cómo yo enfocaba cada uno de mis entrenamientos, y yo, al igual que hacía con los demás compañeros, le desafiaba constantemente.

Recuerdo una primera mitad en la que todos estábamos perdiendo el tiempo. En el descanso, entré en el vestuario y les pregunté a los chicos —especialmente a aquellos menos motivados— qué demonios estábamos haciendo. En la segunda mitad, LeBron respondió a lo grande. Salió con una mentalidad verdaderamente dominante. Y lo he visto liderar de esa manera desde entonces.



CUANDO ESTABA EN LA SELECCIÓN NACIONAL, PODÍA ENFOCARME EN LO QUE QUERÍA

Al contar con tanto talento, yo sabía que no tenía que preocuparme del ataque. No tenía que preocuparme de anotar. Como siempre había querido, yo podía concentrarme solo en jugar de defensa. Eso me permitió centrarme en poner camisetas de fuerza a los adversarios y borrarlos del juego.

En ese sentido, jugar con otros grandes jugadores era divertido. D Wade y yo siempre hablábamos sobre la técnica de robar el balón. Él era genial leyendo la trayectoria del balón, y yo era muy bueno en bloquear la pelota, así que yo arrinconaba a mi hombre en la esquina mientras D Wade miraba para cortar el pase.

Nunca había jugado con un jugador como él. Yo jugaba con mucho margen y con tipos que se adaptaban a mi juego, pero nunca antes había jugado con un escolta tan explosivo. Tío, fue divertido cazar con D Wade.



YO ERA UNO DE LOS MÁS VETERANOS DE NUESTRAS SELECCIONES NACIONALES

Yo ya tenía tres anillos, acababa de llegar a las finales y estaba listo para volver otra vez. Desde esa perspectiva, yo era el macho alfa del vestuario. Lo cierto es que no pedí consejo a ninguno de mis compañeros. En cualquier caso, dado que yo tenía mucha más experiencia, los otros chicos me preguntaban cómo incorporar aspectos de mi juego en el suyo.

Casi siempre hablábamos sobre la ejecución del juego, ya que el baloncesto internacional se juega de un modo diferente. Yo contaba con cierta ventaja, porque crecí jugando en Italia, así que ayudaba a los chicos a ajustar su manera de procesar la acción y nuestros esquemas.



MI PROCESO CON LA SELECCIÓN ESTADOUNIDENSE FUE DIFERENTE AL DE LA MAYORÍA DE LOS JUGADORES

La mayor parte de los jugadores escucha música en los partidos. Llevan puestos los cascos religiosamente y usan la música para que esta les lleve al estado anímico adecuado. Incluso cantan y bailan. Yo casi nunca lo hacía. A veces, aunque tuviera los cascos puestos, los tenía apagados. Era como una finta para mantener a la gente alejada y entrar en mi zona. La mayoría de las veces, antes de los partidos simplemente me gustaba estar ahí, escuchando los sonidos del ambiente y observándolo todo.



HIMNO PARA LA MEDITACIÓN

Aprovechaba cada minuto del himno nacional. Durante esos preciosos momentos, escucho todos y cada uno de los pequeños sonidos y me imbuo de la energía del pabellón. Aprovecho la oportunidad para tomar conciencia de lo que está pasando, para estar al tanto de los compañeros que me rodean, de la canasta que tengo frente a mí y de la canasta que tengo a mi espalda, de todos los sonidos y los objetos. Es una completa concentración y comprensión del estadio.

Básicamente, trato de sentir la energía del entorno, y dejo que fluya a través de mí. Eso me estimula y me impulsa a tener un buen rendimiento.

Llevo haciéndolo de manera natural desde que era niño. Nunca he pensado demasiado en ello. Sin embargo, fue con Phil Jackson cuando empecé a entender la importancia de mi particular proceso meditativo. Desde entonces, puse en él un énfasis todavía mayor.

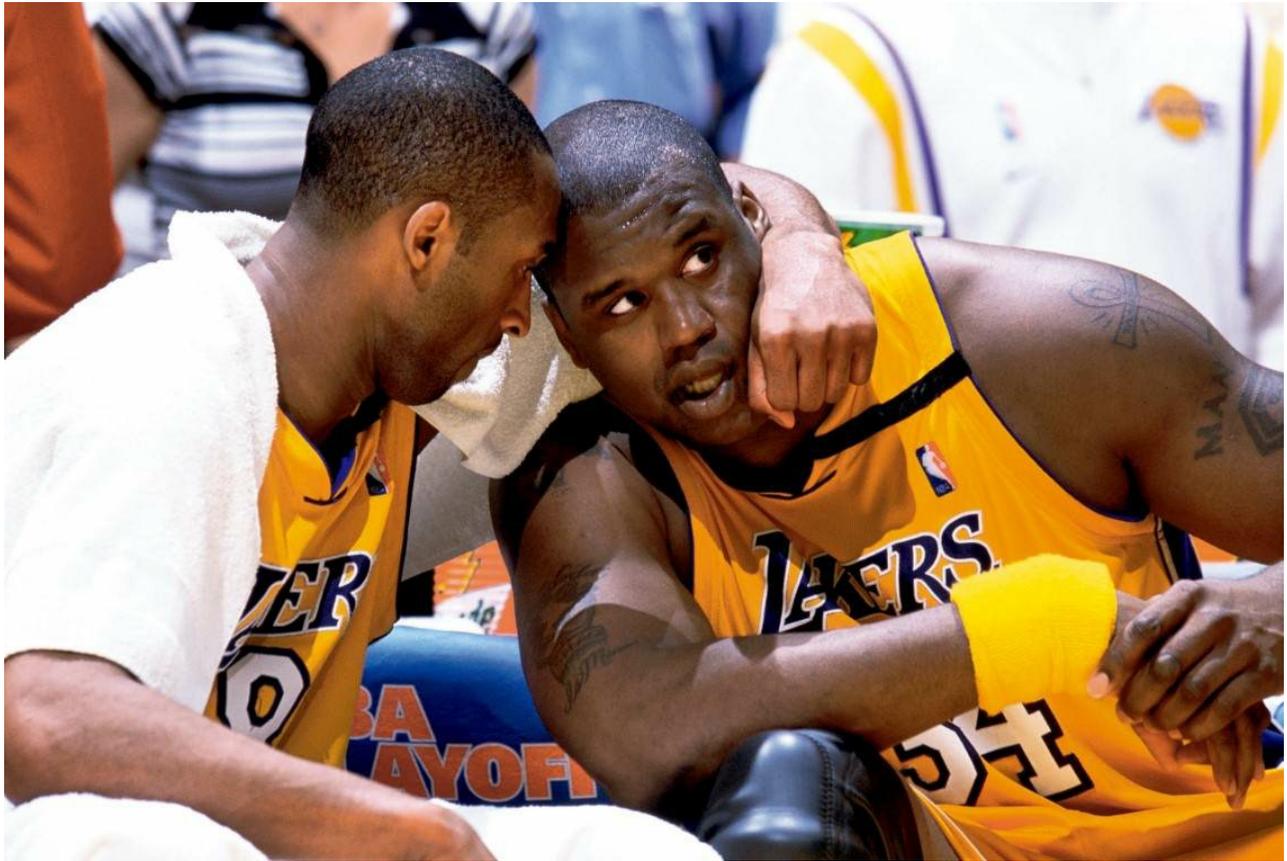
Intento sentir la energía del entorno.



NO DIRÍA QUE MI ESTILO DE LIDERAZGO HAYA CAMBIADO CON LOS AÑOS

Me gustaba retar a las personas y hacerlas sentir incómodas. Eso es lo que conduce a la introspección y lo que nos lleva a mejorar. Se podría decir que les retaba a que fueran la mejor versión de sí mismos.

El enfoque propiamente dicho nunca flaqueó. Lo que sí ajusté en cambio fue cómo aplicarlo en función del jugador que tuviera en frente. Seguía desafiando a mis compañeros haciéndoles sentir incómodos, pero lo hacía adaptándome a sus respectivas singularidades. Para saber qué podía funcionar con cada uno, empecé a hacer los deberes, a observar cómo se comportaban. Conocí sus historias y escuché cuáles eran sus metas. Aprendí qué les hacía sentir seguros y dónde estaban sus mayores dudas. Una vez que los entendía, les podía ayudar a sacar lo mejor de sí mismos tocando la tecla adecuada en el momento justo.



Al principio de nuestro primer campeonato, Tex Winter me puso a cargo del triángulo ofensivo.

Me convirtió *de facto* en el líder de la cancha. Algunos de los muchachos se molestaron al enterarse de que iba a ser yo el que llevaría la voz cantante, y a mí me dio completamente igual. Mi filosofía era: Tex Winter —el mismísimo Tex Winter— me ha puesto al mando, y si no os gusta..., si no os gusta que os llame la atención por no estar donde tenéis que estar, lo lleváis claro.

Cuando los chicos comprendieron mi motivación, empezaron a entrar en vereda. A medida que iba cumpliendo años, ni siquiera necesitaban entender por qué, me seguían instintivamente. Sabían cuáles eran mis metas para el equipo y lo que estaba tratando de hacer.

En mis últimos años, fui muy duro con D'Angelo Russell, Jordan Clarkson, Larry Nance, Jr., todos ellos compañeros de equipo más jóvenes. Yo trataba de hacer valer mis veinte años de experiencia para acelerar su crecimiento. Ahora, años después, es

gratificante ver que Jordan lleva mi número en Cleveland. Eso me demuestra que realmente entendieron e interiorizaron mis motivaciones y la esperanza que había puesto en ellos.



LOS LAKERS SON UNA FAMILIA

Yo admiraba a muchos grandes de los Lakers, a muchos de los jugadores que estuvieron antes que yo y crearon la mística y la leyenda de la franquicia. James Worthy, Byron Scott, Elgin Baylor, por nombrar a algunos. Es como una fraternidad exclusiva. Hay muchas joyas históricas en la familia, y esas joyas pasan de generación en generación.

Sin embargo, los grandes del juego no se te acercarán si no tienes la misma pasión que ellos. No compartirán contigo su tiempo y sus recuerdos si no demuestras el mismo esfuerzo y empuje en pro de la excelencia que ellos demostraron.

Con todo, yo solo tenía diecisiete años cuando entré en los Lakers, y me sentí como uno más de la familia desde el primer día. Creo que me aceptaron tan rápidamente porque todo el mundo vio lo duro que trabajaba, lo mucho que deseaba cumplir mi destino y hacer que Los Angeles volviera a sus victorias de antaño.

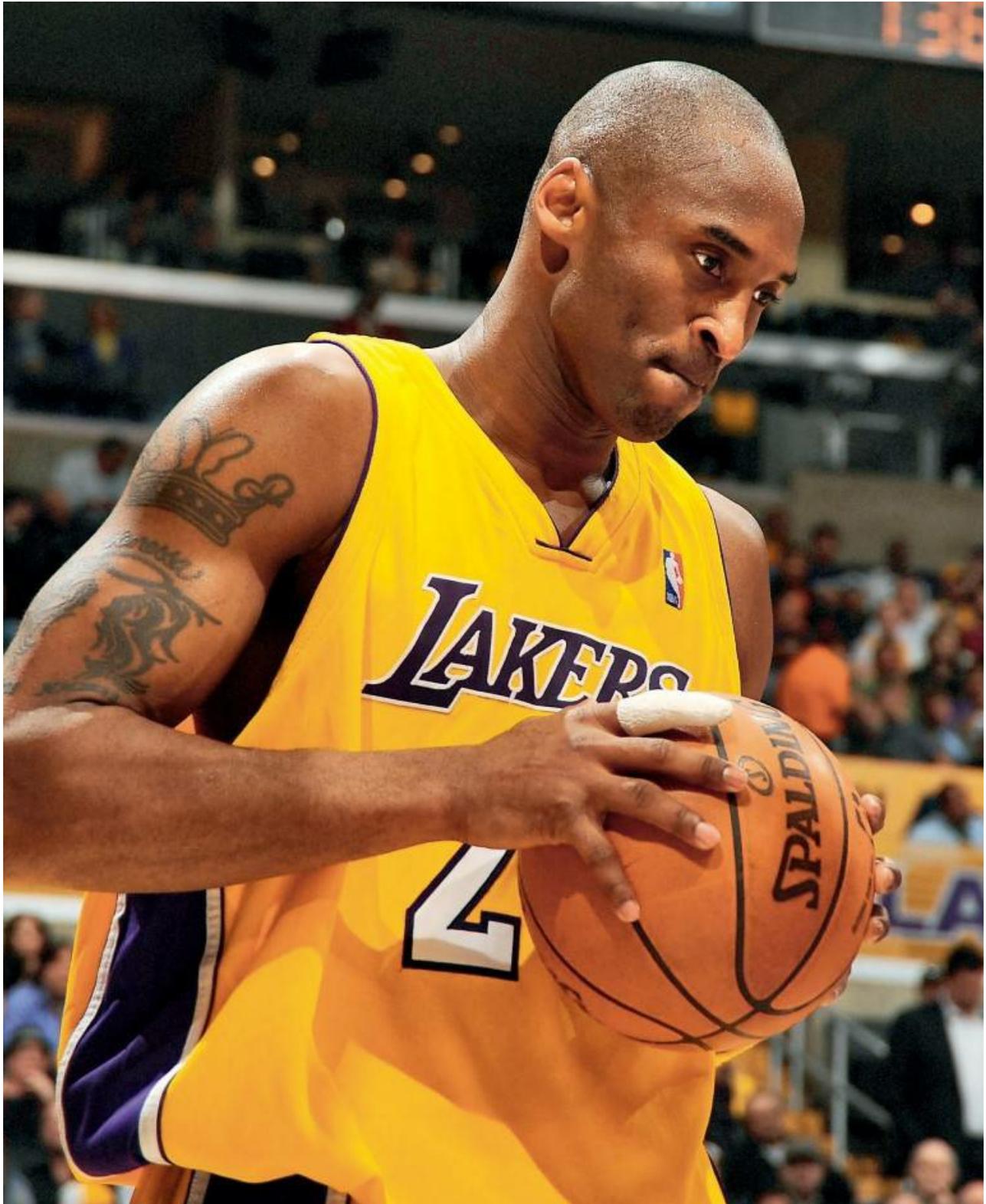


MENTALIDAD MAMBA

Al principio pensaba que la frase «Mentalidad Mamba» era solo un hashtag con gancho que utilizaría en Twitter. Algo ingenioso y memorable. Pero, a partir de ahí, empezó a simbolizar mucho más.

Esta mentalidad no consiste en buscar un resultado, trata más del proceso para llegar a ese resultado. Es el viaje y el enfoque. Es un modo de vida. Creo, en suma, que es importante tener esa mentalidad.

Cada vez que escucho a un deportista de élite, a un jugador de la NBA, o a un consejero delegado de una empresa incluida en la lista Fortune 500 mencionar el hashtag #MambaMentality, me parece muy significativo. Ver que la gente habla de encontrar la inspiración en él hace que todo el trabajo duro, todo el sudor, todos mis madrugones a las tres horas merezcan la pena. Por eso escribí este libro. Todas estas páginas incluyen lecciones no solo de baloncesto, también sobre la Mentalidad Mamba.



OFICIO



PORTLAND TRAILBLAZERS, febrero 22, 2013

BRYANT VS JORDAN

UNA PEQUEÑA LECCIÓN

Mi equilibrio, como jugador joven, era nulo.

Basta ver la dicotomía que hay entre nosotros, empezando por la postura. Michael se mantiene recto de cintura para arriba. No se inclina hacia ninguna dirección y, gracias a eso, está equilibrado y centrado. Está en control de su cuerpo, y del juego.

Compara todo eso con mi defensa. Estoy usando mi antebrazo para cargar el peso en su espalda, tal como me habían enseñado. Lamentablemente, eso es lo único que estoy haciendo bien. Estoy inclinado hacia delante, algo que no hay que hacer, y estoy poniendo en él demasiada presión. Solo eso, por la fuerza de la gravedad, me hace perder el equilibrio. Por consiguiente, un movimiento de Michael, un giro decisivo a derecha o una finta a la izquierda, me tiraría y le daría espacio para lanzar o escaparse de mí. Esta defensa, definitivamente, *no es buena*.

Por fortuna, vi esta foto en 1998. Después de estudiarla, corregí mi postura y mi equilibrio. A partir de entonces, fue mucho más difícil enfrentarse a mí en el poste.



CHICAGO BULLS, febrero 1, 1998

PRESIÓN

Nunca sentí presión externa. Yo sabía lo que quería conseguir y el gran trabajo que tenía que hacer para lograr estas metas. Así que hacía el trabajo y confiaba en él.

Además, las expectativas que yo tenía de mí mismo eran mayores que las de todos los demás.



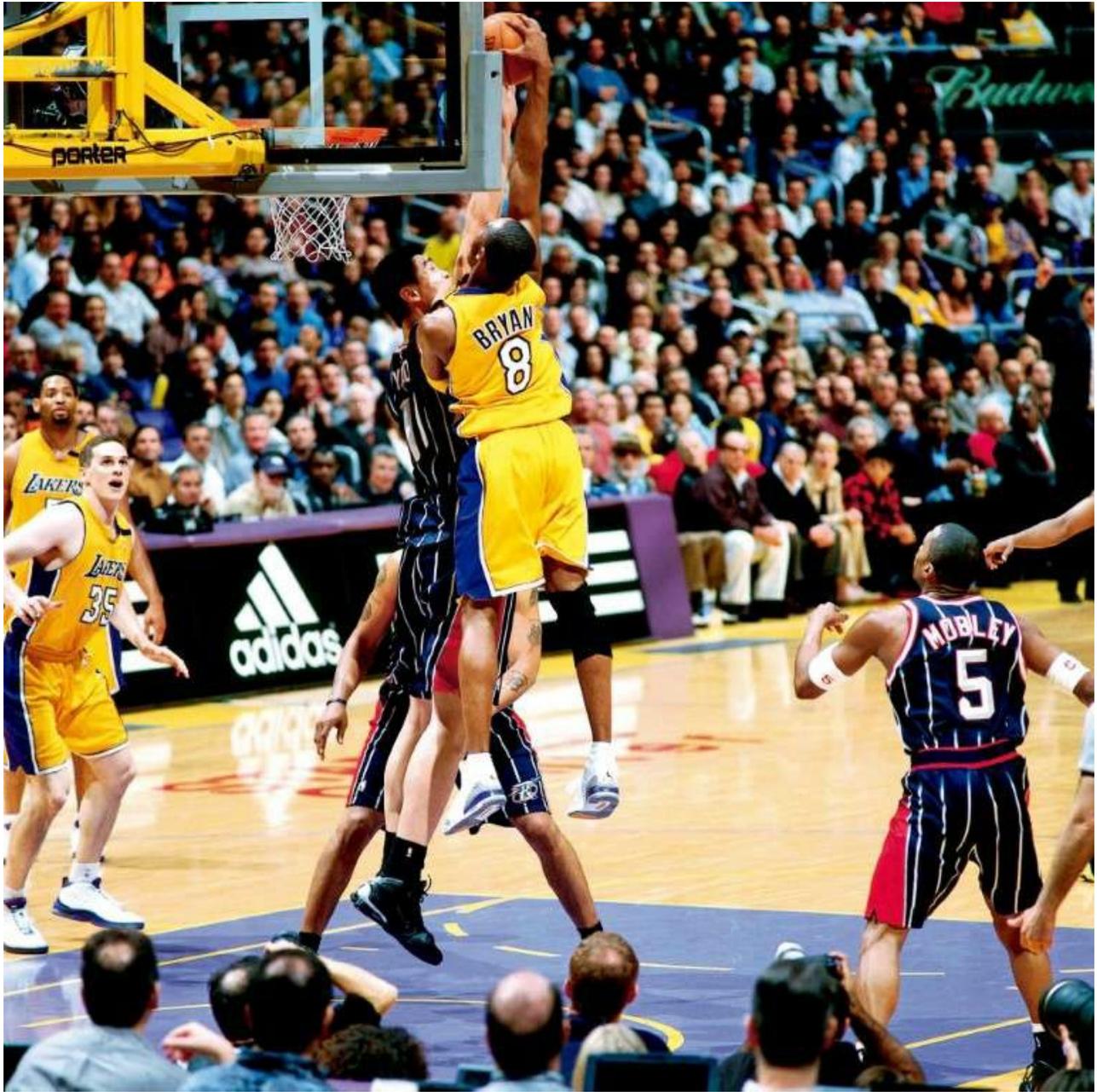
TORONTO RAPTORS, marzo 7, 2001

A VECES TIENES QUE ECHARTE EL EQUIPO A LA ESPALDA

Shaq estaba fuera, y estábamos atravesando una mala racha. Habíamos perdido dos partidos seguidos antes de este y teníamos que salir del bache. Para hacerlo, yo sabía que debía llevar el peso del equipo, tanto desde el punto de vista emocional como de puntuación.

Este mate del tercer cuarto fue toda una declaración de intenciones. Cada uno de mis 52 puntos era importante —el partido tuvo doble prórroga—, pero esta fue la canasta que marcó definitivamente el tono del partido. Era yo quien lanzaba el desafío y les decía a mis compañeros de equipo que íbamos a ganar, que íbamos a enderezar el barco. Y ganamos, ganamos 9 de las siguientes 10 jugadas.

Esto no significa que fuera fácil. Esta fue mi sexta noche seguida anotando 40 puntos, y mi cuerpo empezaba a acusar cierto desgaste. Tras este partido, la rodilla se me hinchó como un melón. Me costaba mucho moverme y la noche siguiente teníamos un partido en Utah. Con todo, me cambié, me puse una rodillera y jugué 40 minutos con ella. Anoté 40 puntos y, lo más importante, ganamos. Tienes que darle todo el juego al equipo. Eso es lo que se necesita para ganar. Eso es lo que se necesita para ser grande.



HOUSTON ROCKETS, febrero 18, 2003

UN GRAN TIRO ES SOLO UN TIRO MÁS

La gente se monta muchas películas con los tiros decisivos. Lo cierto es que son solo un tiro más. Si haces mil tiros al día, es solo uno entre mil. Cuando has lanzado tantos, ¿qué es uno más? Esa era mi mentalidad desde el primer día.

Este tiro en particular era un triple que suponía el empate en este partido de las finales de la NBA. Iba a conseguir el balón en esta jugada a toda costa. La defensa podía haber tratado de bloquearme, pero daba igual. En ese momento, yo iba a hacer lo que tuviera que hacer para conseguirlo.

Una vez que tienes el balón en tu poder, siempre debes saber quién te está cubriendo. No basta con saber, tienes que *conocer*, y yo conocía bien la estrategia defensiva de Rip Hamilton. Rip era un jugador muy sólido, y jugaba de frente. No era de los que hacían cosas extraordinarias, lo cual estaba bien. Con todo, por muy sólido que fuera, no me iba a detener.

De modo que lo evalué y, con toda esa información en mente, le hice hacer lo que quería que hiciera. Arrastré la pelota hacia el ala, lo empujé hacia atrás y, sabiendo que él se limitaría a levantar los brazos para defender, me elevé. En ese momento, solo era cuestión de decidir si tirar o no.

Como equipo, nuestra distribución en la cancha fue excelente. Incluso si hubieran querido ayudar a Rip, no habrían podido. Nosotros abarcábamos el perímetro y nos asegurábamos de que los defensores estuvieran muy lejos para una posible ayuda. Para cuando lo hubieran superado, mi tiro, que saldría de un rápido movimiento oscilatorio, ya estaría en el aire.

Lo último que se aprecia en la foto es la elevación que consigo. Eso no sucedió de la noche a la mañana. El partido estaba bastante avanzado, y eran las finales, pero pude alzarme porque estaba en forma. Es un detalle, pero marca una gran diferencia.



DETROIT PISTONS, junio 8, 2004



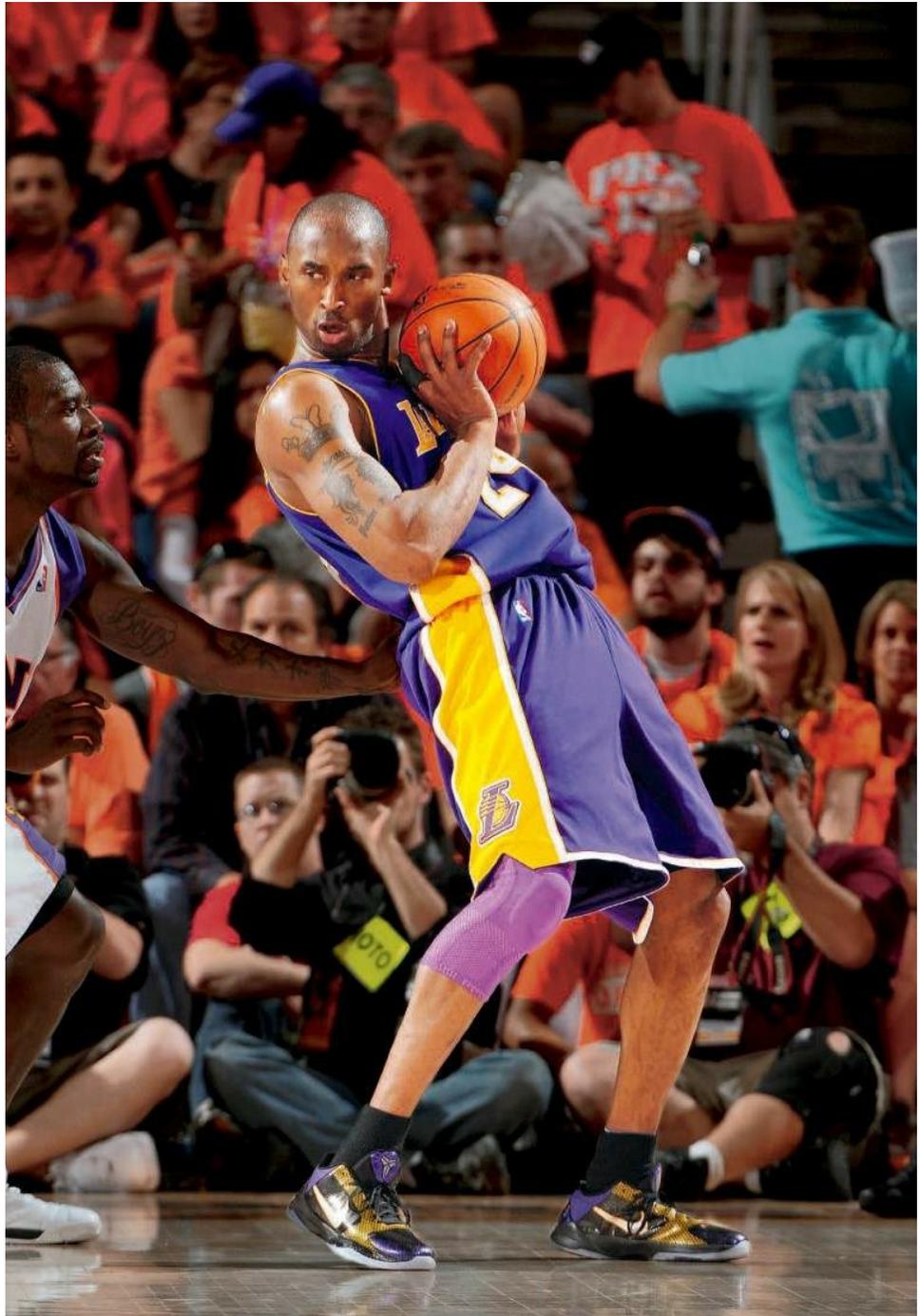
INDIANA PACERS, junio 14, 2000, visitante

EL JUEGO DE PIERNAS ES CUESTIÓN DE EFICIENCIA

Necesitaba poder llegar a mis puntos de ataque en uno o dos botes. También necesitaba poder lanzar desde distintas posiciones. Al hacerlo, limitaba la cantidad de tiempo que daba a los defensas para reaccionar, conservaba mi energía y les forzaba a detenerme a gran distancia de la canasta. La clave era saber cómo mover la defensa valiéndome únicamente de mis pies, mis ojos y la posición de mi cuerpo, aprendiendo a impulsarlos hacia la izquierda o la derecha sin tener que poner la pelota en el suelo.

Durante mis primeros años en la NBA, me sorprendió descubrir que había adoptado un enfoque de piernas diferente, más serio y riguroso que el de muchos jugadores. Muchos de ellos solo se concentraban en mejorar el bote, pero yo también ponía especial énfasis en el juego al recibir un pase. Aprendí ese enfoque cuando era joven, en Europa. Allí, nuestros entrenamientos incluían partidillos en los que no se nos permitía botar. Así que, cuando me mudé a Estados Unidos, aproveché todo el trabajo de piernas de aquella época. Solo después de dominar los pivotes —de espaldas, cruzados y abiertos— trabajé botes más atractivos, como el bote entre las piernas, el bote con cambio de mano por detrás de la espalda o el bote con cambio de mano por delante.

Más adelante en mi carrera, los jugadores me pidieron que compartiera con ellos mi trabajo de piernas. LeBron, Durant, Westbrook: todos querían saber realmente los entresijos del mismo. El momento de su entusiasmo fue perfecto para mí: yo estaba en el último tramo de mi carrera y no estábamos compitiendo por los campeonatos, así que estaba feliz de compartir lo que sabía.



PHOENIX SUNS, mayo 29, 2010, visitante

DIOS NOS DIO DOS MANOS

De niño —hablo de cuando tenía seis años—, me molestaba todo aquello que se veía como una debilidad. Así que trabajé muy duro con mi mano izquierda a esa edad; escribía mi nombre con la mano izquierda. Odiaba la sensación de estar incómodo.

Y ese era también mi modo de verlo en la cancha. Por eso sentía que era tan importante usar ambas manos por igual. Ya fuera al botar, lanzar, pivotar o girar, para mí era importarte sentirme cómodo con las dos manos.



NEW YORK KNICKS, diciembre 9, 2003

BRYANT *VS* **MILLER**

NUNCA ME ALEJÉ DEL CONTACTO

Yo tenía claro que era más fuerte que Reggie Miller. No sé si es algo mental, pero yo era más matón que él.

Llegaría a la canasta e intentaría atacarla por todos los medios. Cuando vas a la canasta con esto en mente, te sirves más de tu cuerpo que de los brazos. Lo usas para marcar distancia. A menudo, cuando hay muchos jugadores, el jugador defensivo se convierte en el atacante, y el ofensivo, ante eso, capitula. Yo nunca lo enfoqué así. Cuando iba a la canasta, yo estaba atacando y no era el que corría el riesgo de lastimarse: eran ellos. Ya seas Reggie o Shaq, yo entro duro a canasta, haciendo que te pienses dos veces si quieres disputarla.



INDIANA PACERS, junio 14, 2000, visitante

ESTO FUE DIVERTIDO

Mira a Dennis. Él me está agarrando con todas sus fuerzas, pero sabía cómo salirse con la suya. Tenía todo un arsenal de pequeños trucos que no podías descifrar viéndole en la tele. No podías ver cómo te sujetaba, empujaba o agarraba. E incluso si conseguías detectarlo, la televisión no le hacía justicia. Es uno de los jugadores más inteligentes con los que he jugado, ya sea como compañero o como adversario.

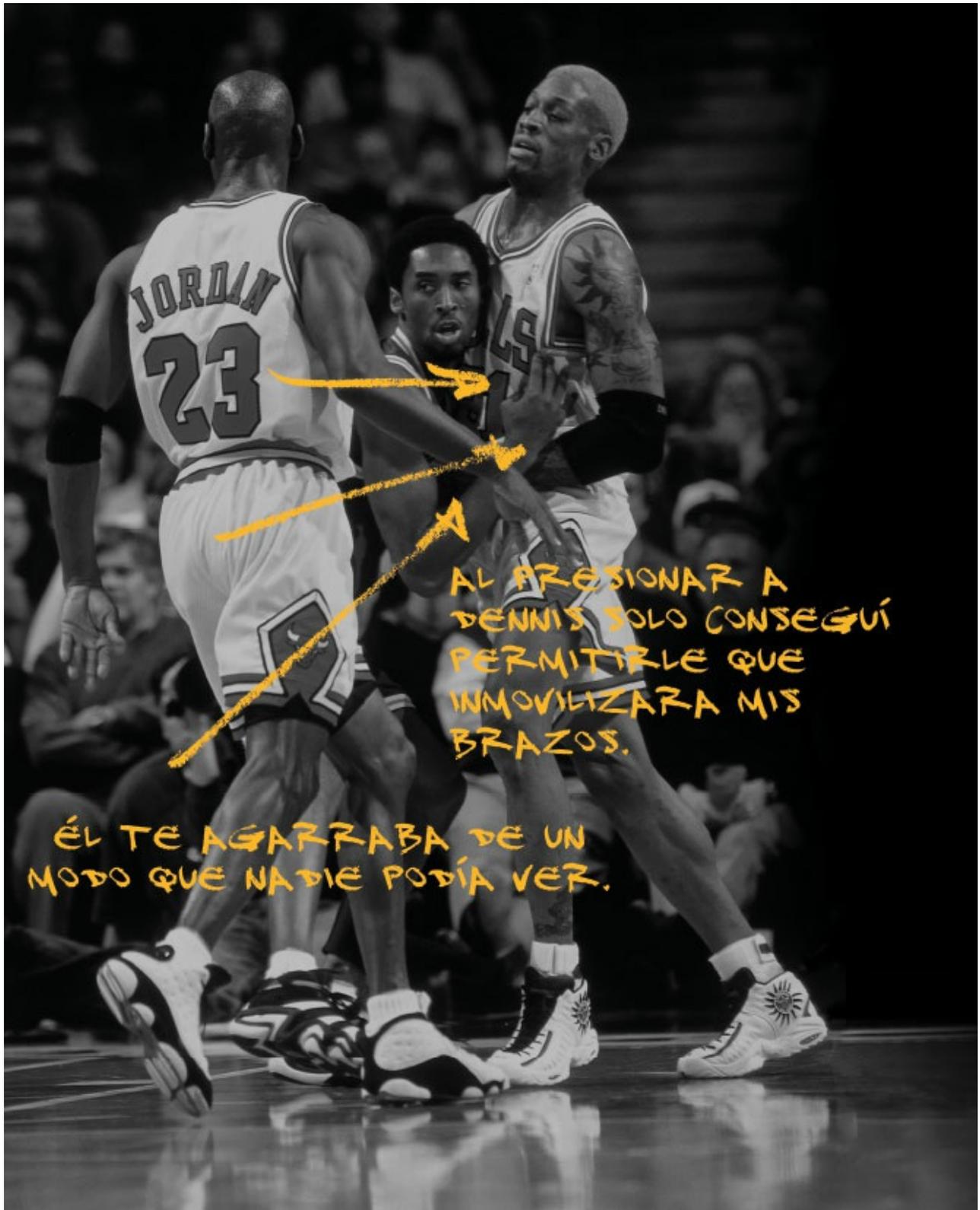
Michael solía hacer lo mismo. Me metía en los bloqueos y me agarraba de la camiseta. De estos tipos, de esos Bulls, aprendí lo que cuesta ganar un campeonato.

Entender la importancia del contacto y la dimensión física es solo la mitad de la batalla. Tienes que amarlo, y yo lo amaba. Tenía que amar que me agarraran de la camiseta y agarrar la del adversario. Tenías que amar que te golpearan una vez para poder devolver el golpe por partida doble. Tenías que amar hasta el último empujón, el último empujón y el último codazo. Entender y abrazar esa mentalidad. Una vez que lo haces, estás listo para ganar.

En una situación como esta, también debes entender que el bloqueador es siempre la amenaza. Cuando te preparas para enfrentarte a un equipo que hace muchos bloqueos directos o indirectos, no estudias al que maneja el balón o al jugador que sale de inmediato del bloqueo. Tienes que estudiar a aquel que hace el bloqueo. Esa persona, el bloqueador, es la verdadera amenaza.

La vía más fácil de entender qué esperar es ver películas y aprender cómo los jugadores, individualmente, hacen los bloqueos, ya que cada jugador tiene su particular modo de hacerlo. Una vez que sabes eso —en qué parte de la cancha les gusta realizarlos, los tiempos, el ángulo—, entonces puedes empezar a trazar una defensa ofensiva para sortearlos y frustrar su estrategia.

Por tanto, ¿qué cambiaría yo en esta foto? No me colocaría en el bloqueo. No intentaría alejarme de Dennis. Al hacerlo, le estaba dando acceso a mis brazos, lo que le permitía inmovilizarlos y retenerme. En lugar de apoyarme en el bloqueo, me mantendría a cierta distancia de Dennis, y me ocuparía de Michael antes de que él llegara.



AL PRESIONAR A DENNIS SOLO CONSEGUÍ PERMITIRLE QUE INMOVILIZARA MIS BRAZOS.

ÉL TE AGARRABA DE UN MODO QUE NADIE PODÍA VER.

CHICAGO BULLS, diciembre 17, 1997, visitante

NO HAY DUDA DE QUE SHAQ ERA DOMINANTE

Incluso cuando juegas con un centro dominante, la mejor manera de mantenerlos en movimiento es crear oportunidades fáciles para ellos. Yo lo hice vendiendo la idea de que iba a lanzar la pelota. Eso atraería la atención de los defensores hacia mí y los alejaría de Shaq. Su finalización sería sencilla.

¿Cómo lo haría?

Atacaría. Penetraría. Llegaría hasta el aro. Incluso despegaría mis pies del suelo —una absoluta insensatez— para que el defensor pensara que estaba tratando de finalizar la jugada. Una vez que la compraran, serviría la pelota a Shaq.

Todo esto parece bastante evidente, pero el secreto del éxito está en conseguir que los defensas pongan sus manos en el aire al tratar de bloquear tu tiro. Si haces eso, si realmente los engañas haciéndoles creer que necesitan defender, siempre habrá un bonito espacio abierto para lanzar un pase.

Pero hablemos también del pasado. Si vas a pasar por todo ese esfuerzo para configurar la jugada, si vas a ser jaqueado y golpeado en tu camino hacia el aro, más vale que te asegures de no arruinar el último paso. Tienes que conocer las preferencias de tu gran hombre. Tienes que saber si les gusta plantarse en la zona, cómo les gusta atrapar la pelota, con qué mano les gusta acabar.

En esta jugada, tengo que asegurarme de colocar el pase en la mano izquierda de Shaq. Así él podrá usar su cuerpo como un escudo frente al defensa rezagado y completar la jugada sin preocuparse de que le hagan una falta.



PHILADELPHIA 76ERS, junio 6, 2001



INDIANA PACERS, 2000, visitante



PHILADELPHIA 76ERS, junio 6, 2001

PONER AL EQUIPO EN LA CUERDA FLOJA

Independientemente de lo que pasara entre nosotros, todos en nuestro equipo sabían que Shaq y yo podíamos sumar más de 30 puntos y más de 10 rebotes/asistencias cada noche. Esto les daba una cierta seguridad, pero también podía hacerles caer en la autocomplacencia.

En un esfuerzo por evitarlo, Shaq y yo, conscientes de la tensión intermitente que nos rodeaba, la incrementamos. Al hacerlo, nuestros compañeros de equipo se concentrarían y elevarían su propio nivel de competitividad.

Sin embargo, hay que entender que nosotros no éramos el problema. No se trataba de Shaq y de mí. Se trataba de asegurarnos de que nuestros compañeros de equipo estuvieran totalmente comprometidos y entendieran la seriedad de lo que intentábamos hacer. Se trataba de asegurarnos de que entendieran que estaban en la cuerda floja, y que Shaq y yo no íbamos a ser siempre sus redes de seguridad.

Shaq era un jugador especial. Sabía cómo usar su cuerpo y su mente. Entendía tanto los ángulos como la naturaleza humana. Comprendía la intimidación y la dominación.

Lo que sí aproveché específicamente de Shaq fue su dimensión física, su fuerza bruta. Pese a ser escolta, yo quería que los jugadores acabaran doloridos, golpeados, después de defenderme durante 48 minutos. Eso me daría ventaja la próxima vez que nos emparejáramos. Después de que Shaq se fuera, yo, movido por ese mismo espíritu, jugué más en el poste y repartí serios castigos a los escoltas de la liga.

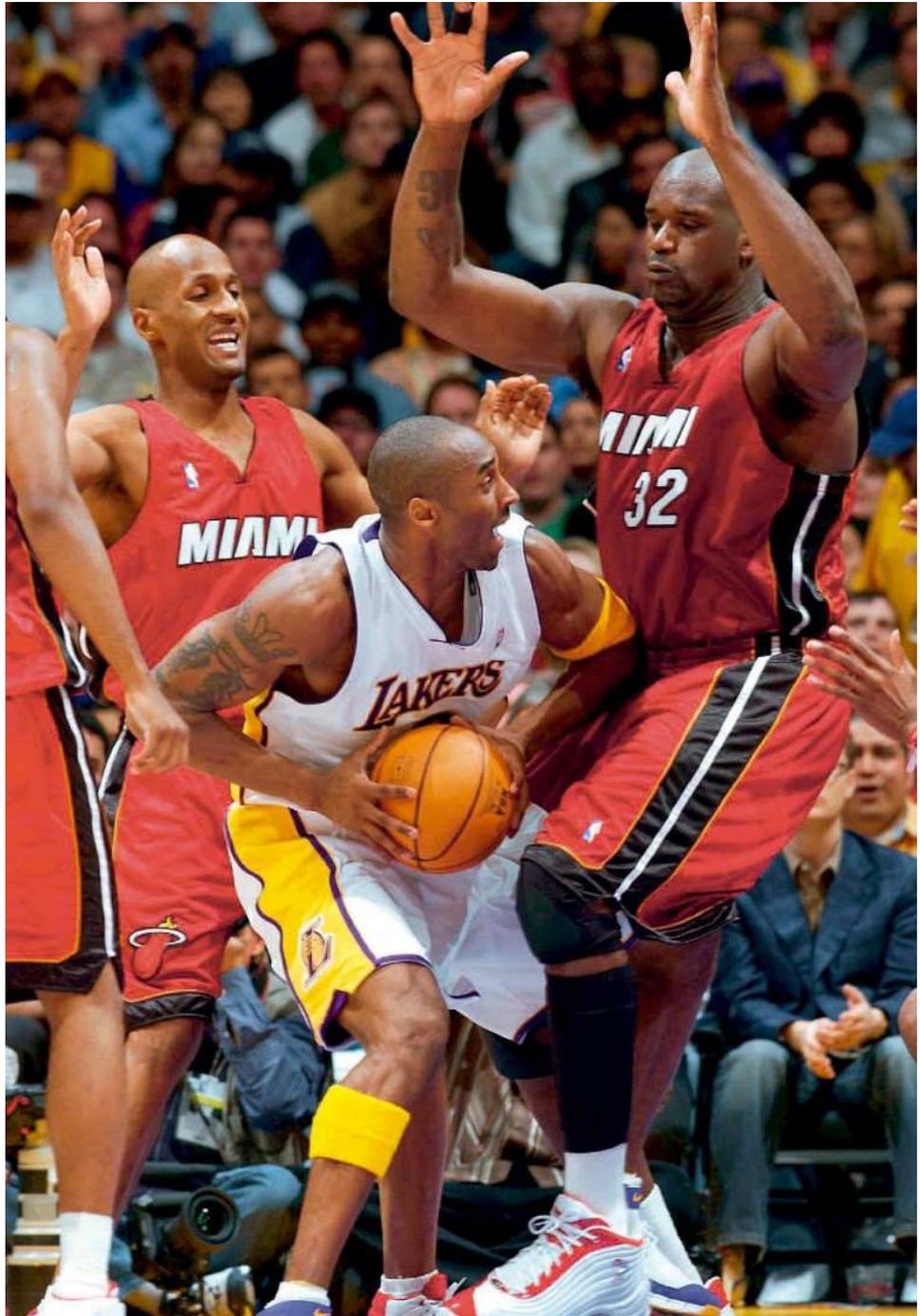


SEATTLE SUPERSONICS, abril 15, 2002

TENÍAS QUE MOVERLO

Cuando nos enfrentamos a los equipos liderados por Shaq, el plan de ataque siempre era moverlo. Queríamos llevarlo a acciones de bloqueo y continuación, y, lo que es más importante, alejarlo del balón y convertirlo en el tipo que necesita hacer rotaciones defensivas completas. Teníamos la impresión de que eso explotaría algunas de sus debilidades.

Cuando llegara el momento de atacar a Shaq en el plano uno contra uno, tomaría impulso e iría directo hacia él. Shaq lo vería venir y me castigaría en lugar de arriesgarse a que le hiciera un mate en la cara. De ese modo me aseguraba dos tiros libres cada vez que lo atacara.



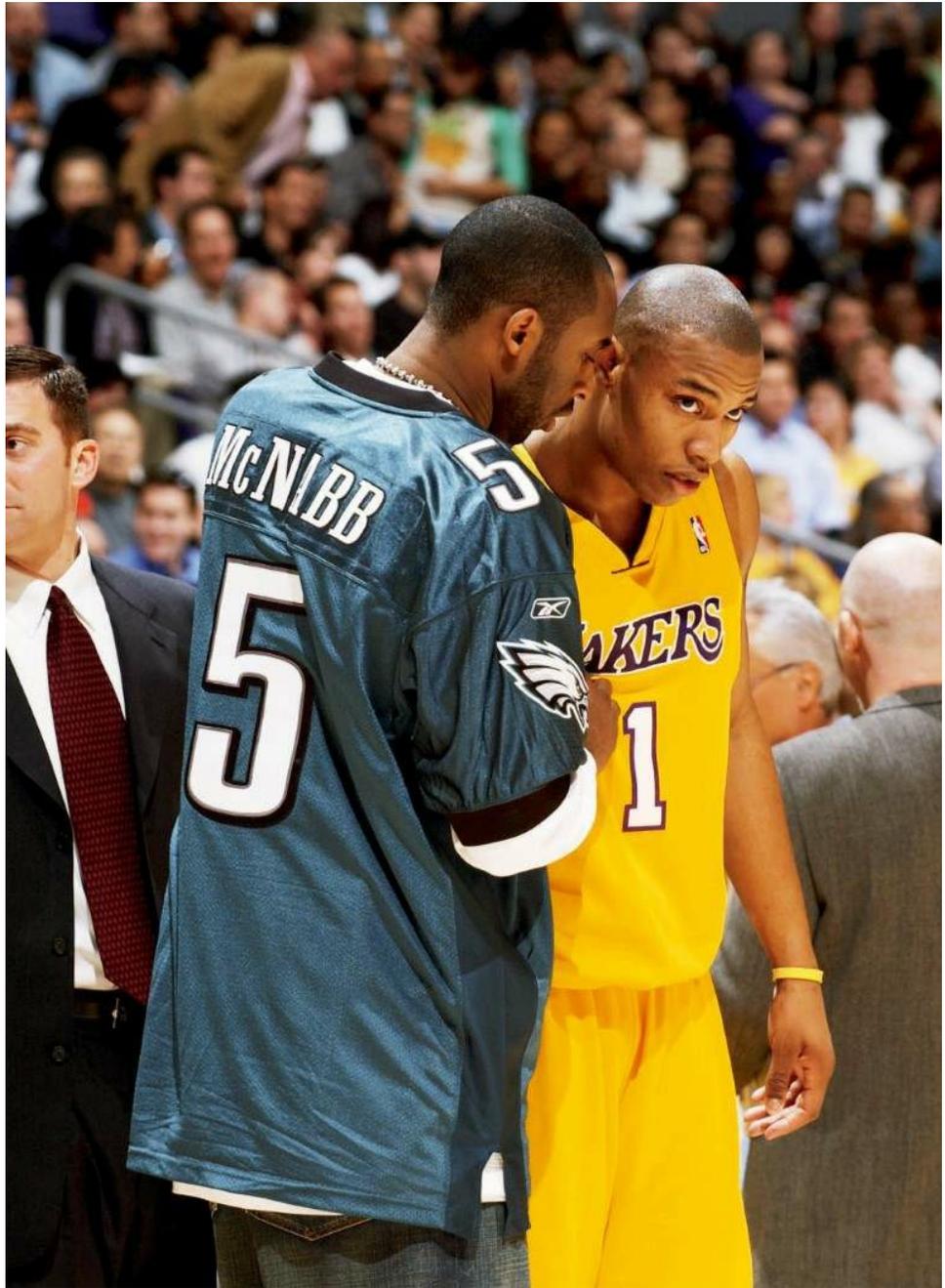
MIAMI HEAT, dicembre 25, 2004

CUANDO LOS FUNDAMENTOS YA NO SON FUNDAMENTALES

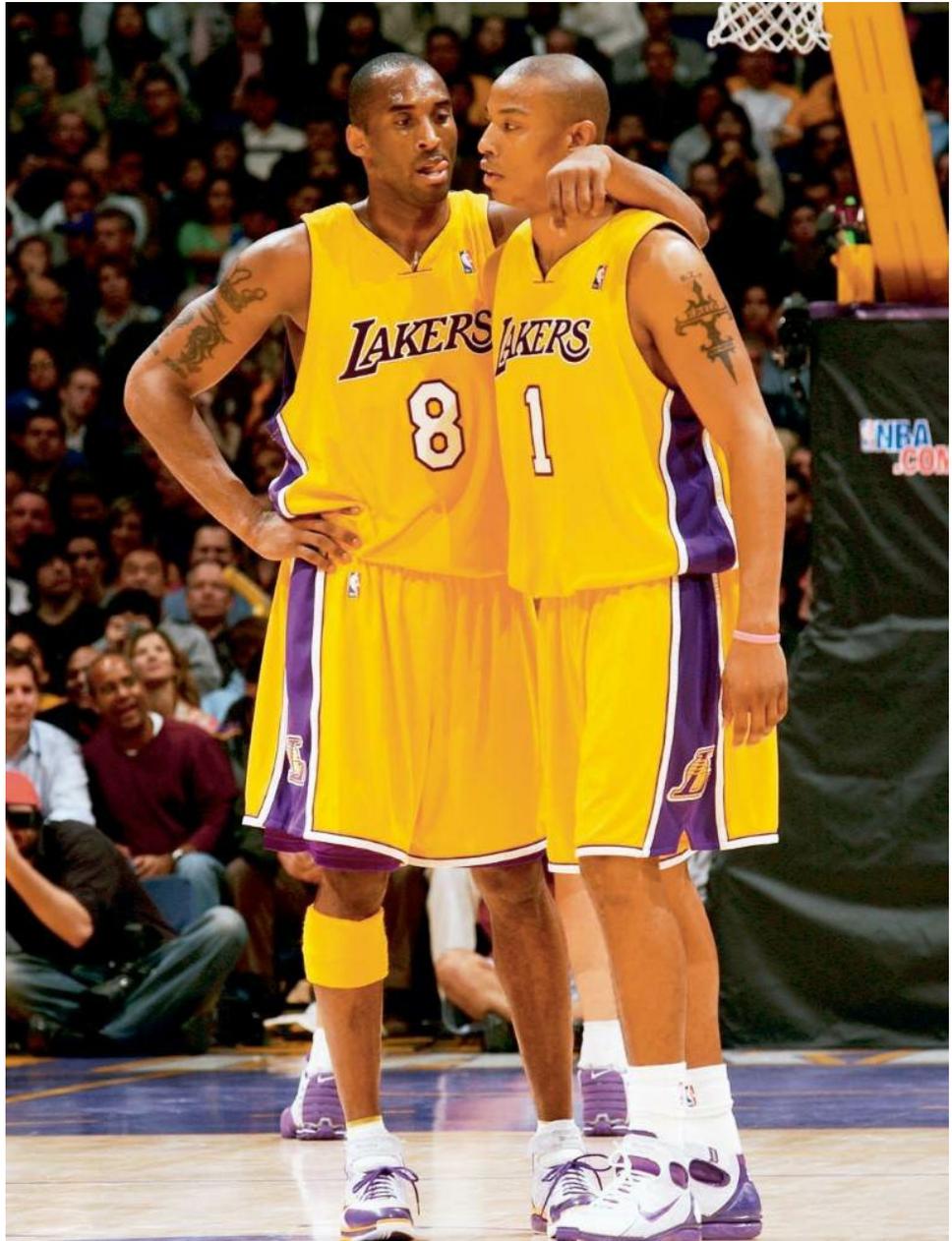
Cuando Caron Butler y yo coincidimos en los Lakers, enseguida conectamos. Él venía a casa muy a menudo; siempre entrenábamos juntos. Jugábamos uno contra uno antes y después de entrenar. Ambos nos alentábamos mutuamente. Con el tiempo, él adoptó gran parte de mi trabajo de piernas. Saltaba a la vista, una vez fue traspasado, en sus tiros en suspensión y en sus tiros a la media vuelta en el poste bajo.

Me costó mucho asumir su traspaso. Yo había invertido un montón de tiempo en él ese verano, y trabajamos juntos constantemente. Pensé que estaba a punto de tener un año sobresaliente para nosotros.

Y lo pensaba porque Caron era un gran estudioso del juego, y una persona que, desde el instituto, siempre había ido más allá de los fundamentos. Puede parecer extraño, pero, en realidad, los fundamentos han dejado de ser fundamentales. Muchos jugadores no entienden el juego o la importancia del trabajo de piernas, de una distribución óptima en el perímetro. Y sucede hasta tal punto que, si eres de los que conoces los fundamentos del juego, tienes una ventaja sobre los demás.



SAN ANTONIO SPURS, febrero 3, 2005



HOUSTON ROCKETS, enero 7, 2005

MUEVE TUS «CACHORROS»

Era el año 2000, y yo tenía problemas para seguir al jugador con la pelota tras los bloqueos directos. Cuando llegó el partido del All-Star, y Gary Payton y yo estábamos calentando, hice un aparte con él.

«Gary, estoy teniendo problemas para pasar por los bloqueos —le dije—. ¿Qué tengo que hacer?»

Era un gran competidor, pero se tomó su tiempo para explicarme su enfoque. Me dijo que tratara de no abarcar demasiado y que, esto no lo olvidaré jamás, moviera mis «cachorros». Me explicó que me tenía que deslizar, no correr, a través de la pantalla, y para eso tenía que hacerme lo más pequeño que pudiera y mover mis pies lo más rápido posible. Casi, me explicó él, como una hoja de papel atravesando una puerta.

Tras el descanso del All-Star, trabajé en ello sin descanso en los entrenamientos. Me limité a perseverar. No por casualidad, ese fue el primer año que fui elegido en el mejor quinteto defensivo de la NBA.



MINNESOTA TIMBERWOLVES, mayo 27, 2004

BRYANT *VS* **GARNETT**



MINNESOTA TIMBERWOLVES, mayo 1, 2003

KG ERA UN MAGO EN LA DEFENSA

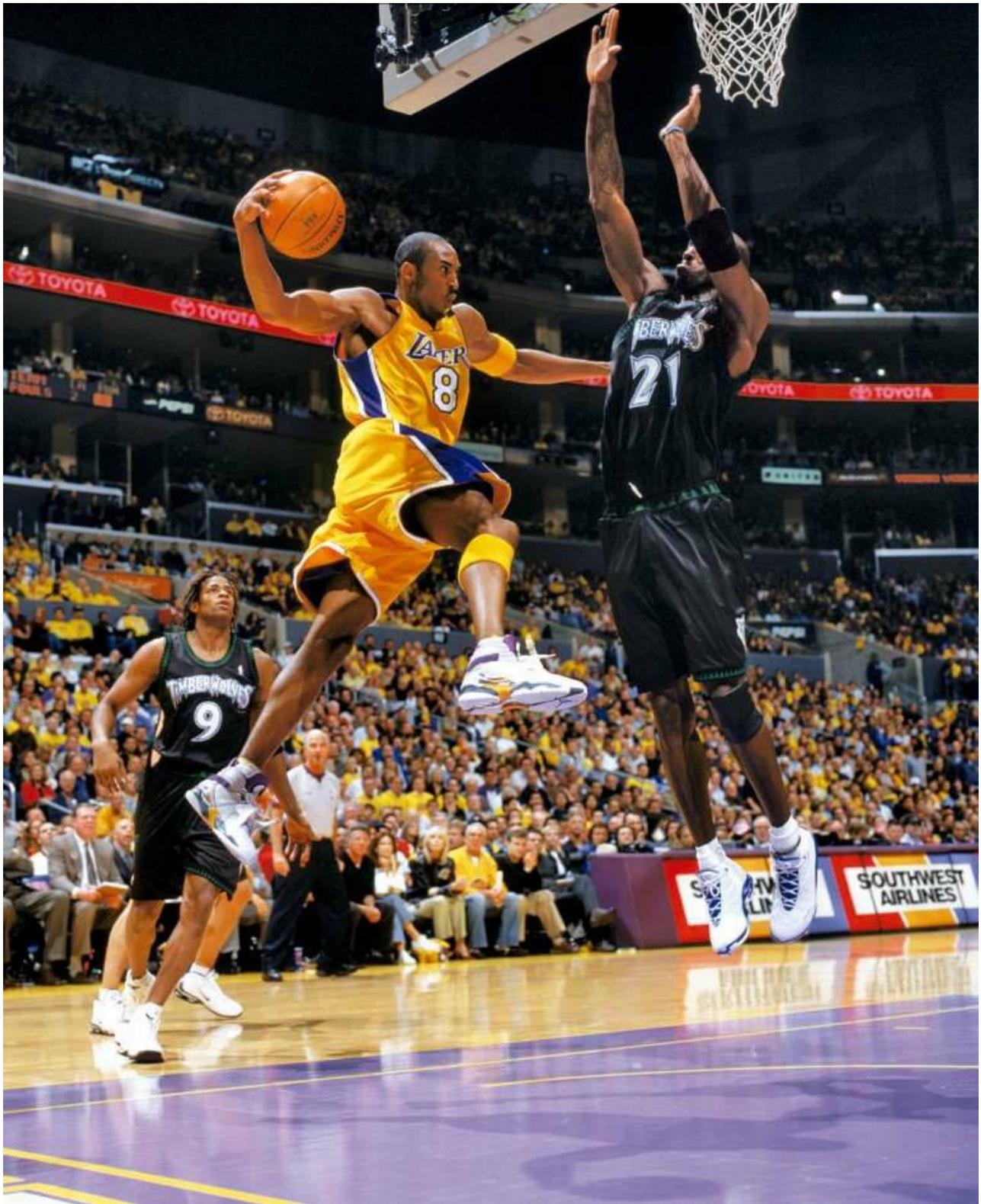
No creo que la gente le haya reconocido lo suficiente ese mérito a Kevin Garnett. Capitaneaba todas las defensas de las que formó parte, y tenía una voz realmente potente. También tenía largos brazos y una gran condición física que le permitía dominar grandes áreas de la cancha como comunicador y bloqueador de tiros.

Pese a su tamaño, su versatilidad era asombrosa, y lo era hasta tal punto que nos obligó a cambiar nuestro juego. Podía driblar, pasar y tirar. Estoy convencido de que tuvimos suerte de que Minnesota no lo rodeara de talentos en su apogeo. De haberlo hecho, superarlos habría supuesto un gran desafío, tanto para San Antonio como para nosotros.

INTENTARÍA ABRIRME PASO A TRAVÉS DE ÉL

KG era el líder de su equipo, y yo era el líder del mío, así que me aseguré de enviar un mensaje a todos en el partido: veo a vuestro jefe y no voy a echarme atrás. En algunas ocasiones saqué provecho de su juego, y hubo otras en las que él salió ganando. Sea como fuere, él y yo nunca reculamos ante un desafío, y eso se remonta a nuestros días de instituto.

Cuando se trataba de bloquear mis tiros, KG intentaba utilizar sus brazos y su estatura. Él sabía que no tenía una complexión fuerte, por lo que, en lugar de usar su cuerpo, definitivamente, usaría su longitud para cubrir y proteger el aro. Se alejaba de mí para protegerse del contacto y bloquear los mejores ángulos. Algo muy parecido a lo que solía hacer Bill Russell.

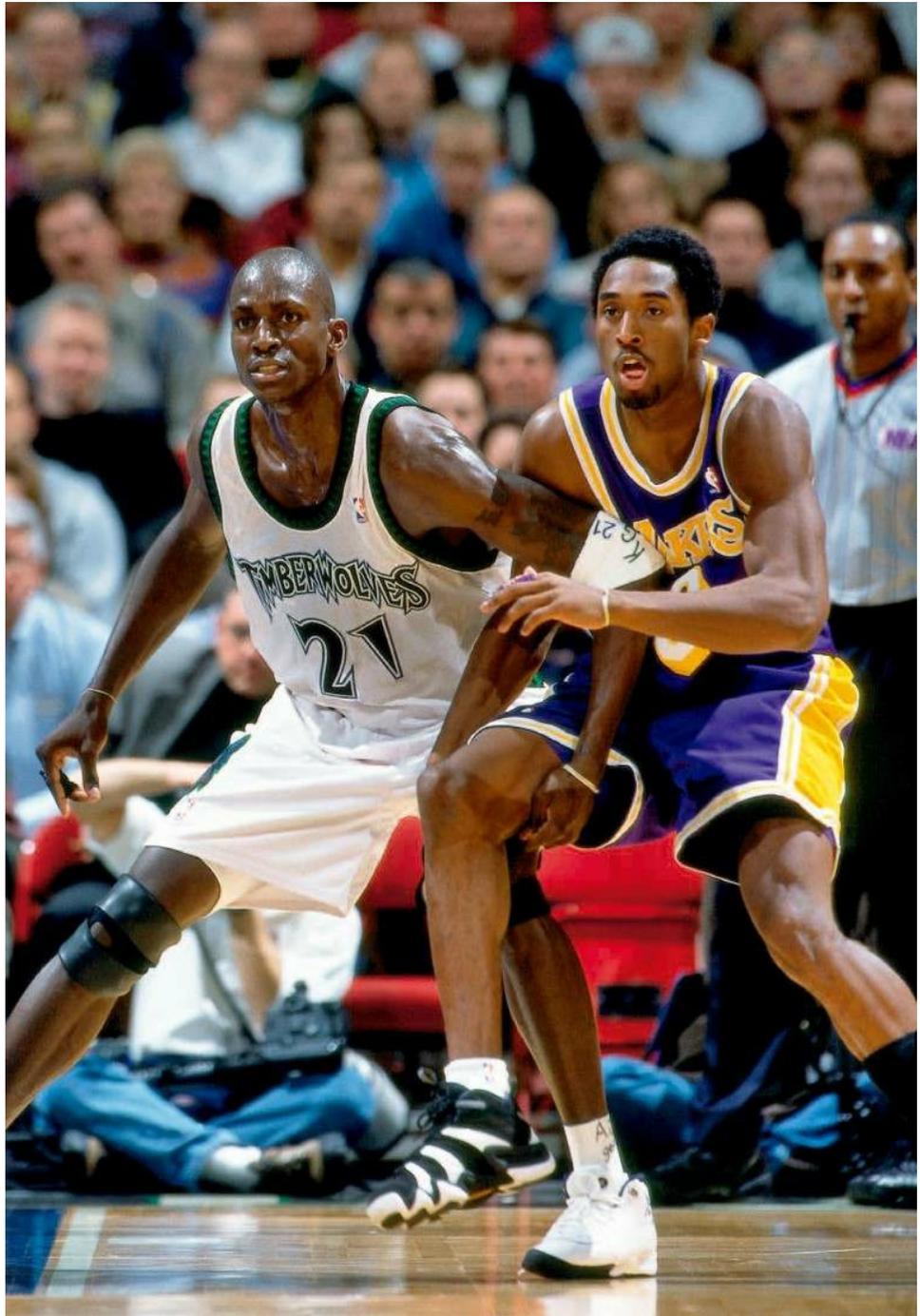


MINNESOTA TIMBERWOLVES, mayo 1, 2003

KG NUNCA SE METIÓ CONMIGO

Más que ninguna otra cosa en el mundo, Kevin era un rival y quería ganar. Él sabía que cuando soltaba improperios a ciertos tipos, eso les sacaría de su juego. Y sabía que cuando se los soltaba a otros, estos subirían el nivel. Yo encajaba en esta última categoría, y él lo sabía, así que nunca me dirigió una mala palabra.

En las finales de 2008, KG y Kendrick Perkins tuvieron bastante éxito soltándole una sarta de pullas a Pau Gasol. Lo intentaron de nuevo en 2010, pero yo no tragué. Los desafié de vuelta, y Pau, y esto dice mucho a su favor, hizo lo propio. Metta World Peace también se posicionó. Eso cambió el partido a nuestro favor.



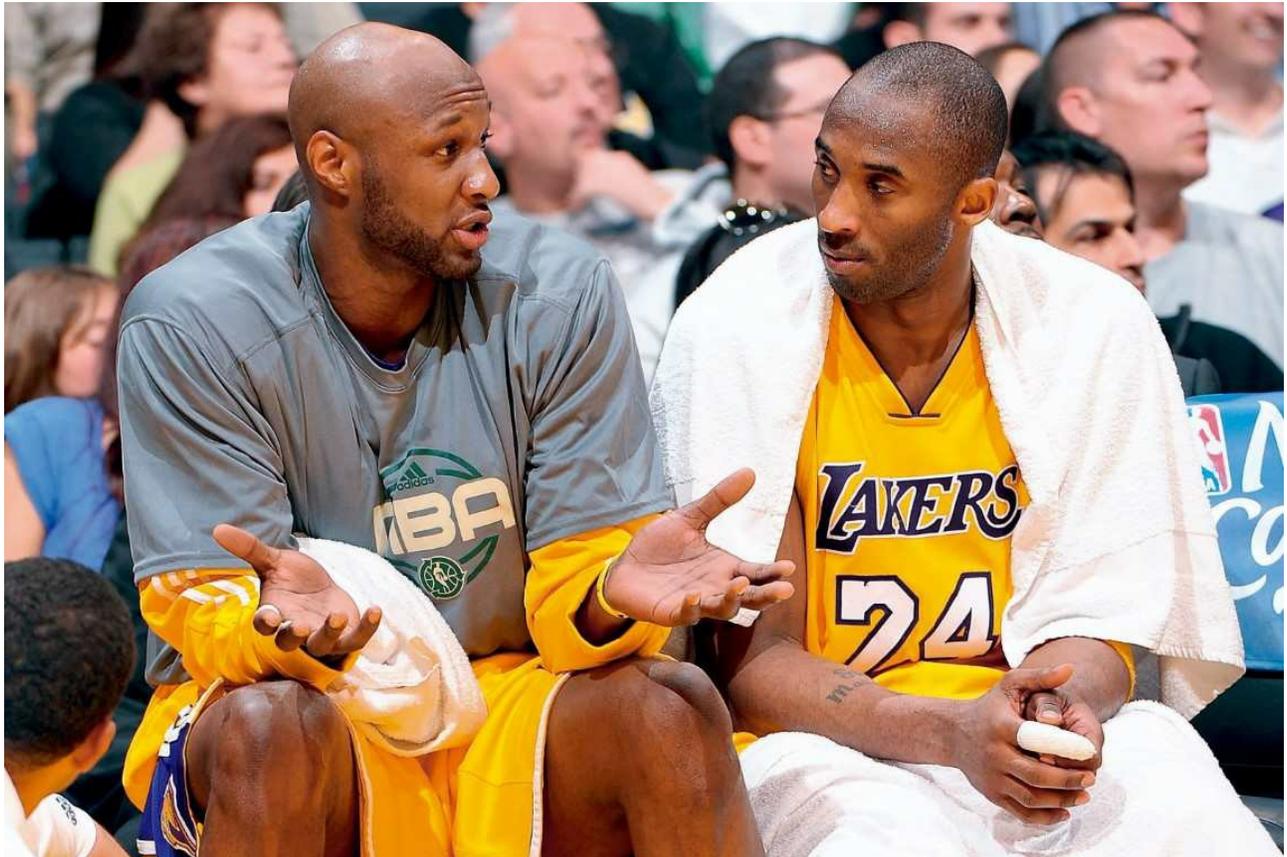
MINNESOTA TIMBERWOLVES, 1998, visitante

LAMAR ODOM ERA NUESTRO PEGAMENTO

Es fácil subestimar el rol de Lamar Odom (LO), pero es importante no hacerlo. Fue el mejor compañero de equipo. Era carismático y generoso, y tenía un gran sentido de comunidad. LO fue el que unió al equipo, ya fuera alentando las salidas grupales, las cenas individuales con algunos compañeros o, simplemente, estando ahí, siempre disponible para todos.

Lo único tan grande como su corazón era su talento. Era un pasador soberbio, podía manejar la pelota, y desarrolló un firme tiro en suspensión. Siempre supe que podía contar con él en la cancha. Cada vez que yo me metía en un dos contra uno, mi instinto natural era encontrarlo y dejar que él hiciera la jugada adecuada.

En las temporadas de 2009 y 2010 cuando conseguimos el anillo, cada jugador del equipo tenía un rol específico. Pau, por ejemplo, era el intelectual; Derek era el hermano mayor. Y Lamar Odom era el tío guay que se ocupaba de todos y que siempre te sacaba las castañas del fuego.



UTAH JAZZ, abril 2, 2010

UN PERÍODO CRÍTICO PARA MI DESARROLLO

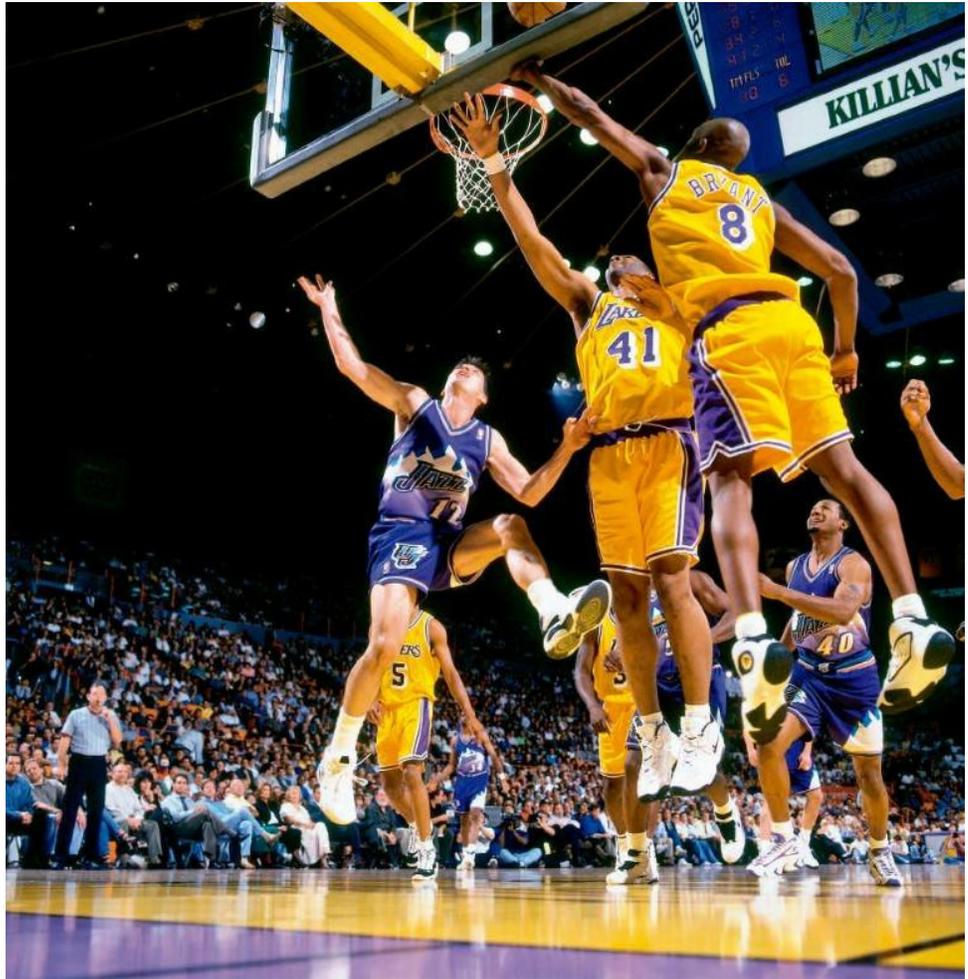
Al final de mi primera temporada en la NBA habíamos conseguido pasar a semifinales, contra Utah. Pero en el decisivo quinto partido, lancé cuatro tiros que no tocaron el aro y perdimos la oportunidad de ganar el título. Esos tiros fallados me hicieron ver que lo que más tenía que trabajar era mi fuerza. Es para lo único que me sirvieron.

En ese partido, el coraje no fue el problema. Simplemente, no era lo suficientemente fuerte para llegar al aro. Mis piernas eran dos fideos y no podían soportar una temporada tan larga. ¿Cómo lo afronté? Haciendo un programa intensivo de pesas. Al comienzo de la siguiente temporada, mis piernas y mis brazos se habían fortalecido, y yo estaba listo para jugar.

En el período inmediatamente posterior, dejé de preocuparme por la reacción de los aficionados. Yo sabía que pondría mi trabajo, y es lo que hice. De hecho, en cuanto aterrizamos fui al gimnasio de la escuela secundaria Pacific Palisades y me pasé la noche tirando a canasta. Volví al día siguiente y trabajé. Y trabajé y trabajé y trabajé. En mi opinión, no era una cuestión de «ahora o nunca». En mi fuero interno, sentía que mi destino ya estaba escrito. Sentía —sabía— que mi futuro era innegable y que nada ni nadie —ni una persona ni un partido— podía desbaratarlo.



UTAH JAZZ 1997, mayo 10



UTAH JAZZ 1997, mayo 8



UTAH JAZZ 1997, mayo 6

EN 2003 FUI IMPARABLE

No había nada —emocional, mental, física y estratégicamente— que nadie pudiera hacer esa temporada para detenerme.

Cuando logré llegar a ese nivel, dejando de lado el tema de la salud, nadie pudo hacer nada en los años siguientes para detenerme. En ese momento, se trataba de que los Lakers que me rodeaban tuvieran el talento suficiente para que pudiéramos luchar por el campeonato.

Imagino que a algunas personas puede resultarles difícil mantenerse en plena forma cuando han alcanzado la cima. Pero no es mi caso. Para mí, nunca era suficiente. Siempre quise ser mejor, quería más. No sé muy bien cómo explicarlo, simplemente diré que amaba el juego y que tenía muy poca memoria. Eso fue mi combustible hasta el día que colgué las zapatillas.



SACRAMENTO KINGS, abril 10, 2003



L.A. CLIPPERS, octobre 23, 2003, visitante

BRYANT *VS* **IVERSON**

ALLEN IVERSON ERA PEQUEÑO, PERO TAMBIÉN ERA INCREÍBLE

Mi filosofía era aprovechar mi altura y tirar por encima de Allen Iverson (AI). No necesito intentar nada, no necesito ir a ninguna parte, no necesito hacerle recular. Me limitaba a lanzar sobre él, porque podía tener buena visibilidad.

Quiero decir con esto que no es lo mismo que conformarse con un tiro en suspensión. Cuando Allen me cubría, yo recibía el balón en posiciones favorables, en posiciones ofensivas como el poste medio, porque él no podía evitar que atrapara un pase.

Pero ¿no podría haberlo atrapado desde más cerca, en el poste, tal vez? ¿No podía haberlo superado con el bote a unos ocho metros? Quizá, pero no habría sido inteligente.

Opté por no atrapar el balón en el poste porque los Sixers me habrían hecho frente y me habrían parado. Podría haber buscado una salida y driblar, pero ellos también me habrían atrapado en ese momento. Cogiéndolo en la media distancia atenuaba todos estos esquemas, ya que no podían atacarme en el pase y no tenía necesidad de driblar para tener visibilidad por encima de él.



PHILADELPHIA 76ERS, 2001

CUBRIR A ALLEN ERA UNA CUESTIÓN DE SINCRONIZACIÓN

Cada vez que me veía cara a cara con Allen, siempre intentaba averiguar cuándo iba a ser agresivo.

Permíteme que retroceda un poco en el tiempo. Dentro del sistema de Larry Brown, había un cierto tira y afloja con respecto al juego ofensivo de Allen. Durante los primeros minutos, el equipo estaba relajado, movía el balón e intentaba que todo el mundo participara en el juego. Luego, entre el minuto ocho y el minuto diez, Allen atacaba. Trabajé duro para descifrar esos patrones de ataque.

Una vez que los hube descubierto, hacía todo lo que estaba en mi mano para deshacerme de Allen durante esos tramos. Chocaba de plano con él y usaba mi físico. Le negaba el balón. Tenía que atraparlo a nueve metros de la canasta. Si conseguía hacer eso —si lograba que él se frustrara— rompía su ritmo.

Luego, durante los tramos en que Allen estaba más pasivo, le dejaba coger la pelota. Después de no anotar o conseguir algo fácil durante los minutos previos, sería hiperasertivo y, por ende, más proclive a caer en las trampas creadas por la defensa de nuestro equipo. Eso lo frustraba todavía más.

El otro mecanismo que utilizaba para cubrir a Allen también tenía que ver con la sincronización. Básicamente, prestaba atención a cuánto tardaba desde que atrapaba el balón hasta que pasaba al ataque. Si atrapaba la pelota y su ritmo era «Leo la defensa, un segundo, dos segundos, ataco», entonces, yo sabría cuál era su reloj. La siguiente vez que tuviera la pelota, sabiendo cuándo estaría en los dos segundos, yo retrocedería anticipadamente y le robaría el ataque.

Cuando cubría a grandes jugadores, ellos solían tratar de cubrirme a mí. Eso significaba que cada vez que uno de nosotros tenía el balón todos buscábamos rebotes ofensivos. Pero, con Allen, tan pronto lanzábamos un tiro, yo le buscaba, «¡¿dónde está?!, ¡¿dónde está?!», porque él nunca se emparejaba conmigo debido a mi tamaño. Corría hacia él, lo abrumaba y le impedía salir en transición. Si lograbas evitar que Allen cobrara impulso, impidiéndole hacer canastas fáciles, cubrirlo se volvía una tarea mucho más asequible.



ALL-STAR GAME, febrero 20, 2005, Denver

BRYANT VS PATTERSON

¿KOBE STOPPER?

Ruben Patterson y yo jugamos juntos durante un tiempo, por eso llegué a saber lo que podía hacer y lo que no, y era un buen defensa. Pero no puedo menos que reírme de todo aquello del «Kobe stopper» (el único capaz de parar a Kobe), como él se refirió a sí mismo.

De hecho, creo que intentó usarlo como una estratagema para obtener un contrato mejor como agente libre en el mercado de fichajes. La idea era buena, pero la ejecución fue deficiente.

No hace mucho tiempo le dije a Ruben: «Deberías haberme llamado antes de seguir adelante [con ese sobrenombre] y soltarlo. Deberías haberme dicho: “Kobe, necesito un favor. Necesito que digas que soy el mejor defensa que has conocido en tu vida. Necesito que me ayudes a conseguir ese dinero”».

Yo habría hecho eso por Ruben. Me habría gustado ayudarlo. Pero al adelantarse y hacerlo por su cuenta, no tuve más remedio que darle una lección cada vez que lo veía. No tuve alternativa.

Me enorgullezco de jugar contra cualquiera al que llamen «Kobe stopper», contra cualquier especialista traído por un equipo para tratar de frenarme. Cuando éramos el equipo con más opciones del campeonato, otros directores técnicos estaban construyendo plantillas y alineaciones para destronarnos. Uno de los métodos que intentaron fue utilizar un «Kobe stopper», alguien pagado exclusivamente para detenerme. Cuando los equipos hacían eso, a mí me tocaba poner en tela de juicio su capacidad para detectar el talento.



PORTLAND TRAIL BLAZERS, abril 21, 2002

BRYANT VS MUTOMBO

LOS MATES SON CUESTIÓN DE DOMINIO

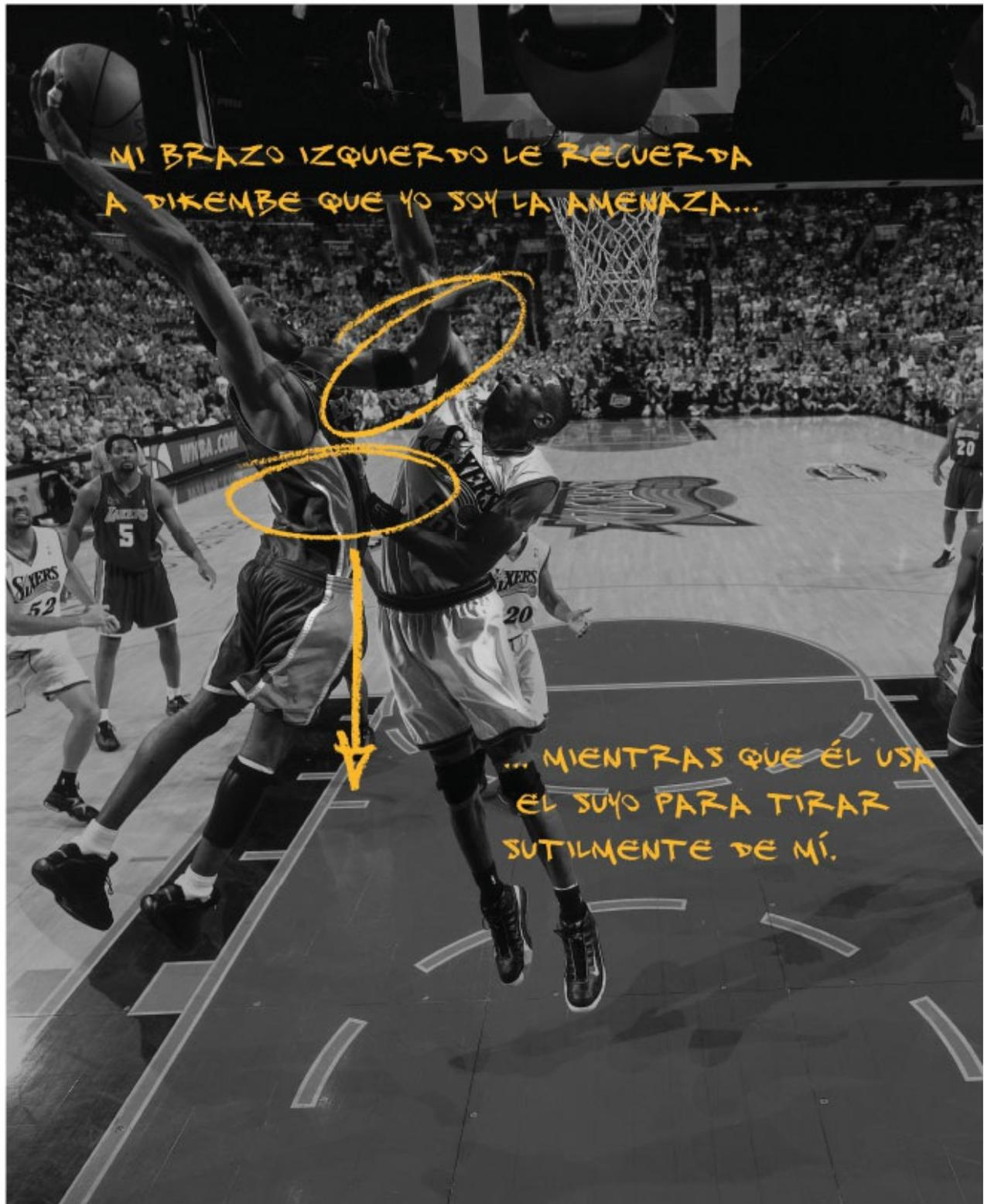
Cuando haces un mate, haces que el adversario conozca tu mentalidad. Les haces saber que estás ahí para humillarlos. También genera una sintonía emocional con tus compañeros de equipo. Les da a entender que en ese partido vas a escalar montañas, y les inspira a querer escalar contigo.

Pero no puedes limitarte a atacar el aro y esperar hacer un mate. Tienes que conocer tus propias limitaciones. Más que eso, tienes que conocer la defensa. Para hacerlo, debes estudiar grabaciones y observar cómo bloquean los tiros tus adversarios. Si cuentas con esa información —qué mano prefieren alzar, las situaciones en las que se repliegan— sabrás cómo atacar y cómo enfrentarlos.

Dikembe Mutombo era, evidentemente, uno de los mejores defensas de todos los tiempos. Era largo y delgado, y sabía lo que podía lograr. Una de las cosas que mejor hacía era usar su mano izquierda para tratar de tirar de ti hacia abajo sutilmente o, al menos, para hacerte perder el equilibrio en el aire. En eso, en particular, era sumamente astuto, ya que parecía una acción limpia cuando, en realidad, estaba usando esa mano a modo de arma.

Mi respuesta a esa situación era sencilla: tenía que lograr que Dikembe supiera que yo era la verdadera amenaza, y no él. De modo que, al igual que él, yo utilizaría mi brazo y mi codo izquierdos. Con ellos marcaría distancia y, lo que es más importante, enviaría un mensaje: si saltas un poco más, te vas a topar con mi brazo y no te va a hacer ninguna gracia.

Como siempre, es mejor ser quien imparte el castigo. Y los mates.



PHILADELPHIA 76ERS, junio 10, 2001, visitante

BRYANT VS OLAJUWON



HOUSTON ROCKETS, febrero 15, 1998

MIRA LA MANO IZQUIERDA DE HAKEEM

Hakeem Olajuwon tiraba de mí hacia abajo con esa mano, como hacía Dikembe. Eso le daba la posibilidad de robarme el balón. Tirando y empujando, así es como él bloqueaba los tiros.

En ese momento yo pensaba: voy a ir contra Hakeem, muy bien..., pero no voy a dejar que me afecte. También quería enviarle el mensaje de que no soy el típico escolta joven que se queja a los árbitros o se rinde. Voy a atravesar tu brazo, tu cuerpo, cualquier cosa que interpongas en mi camino, porque soy un tren de mercancías.

Por lo general, Hakeem Olajuwon era un defensa extremadamente inteligente. Sabía desde dónde solían atacar los adversarios, cómo posicionaban la pelota, cuáles eran sus patrones... Gracias a su inteligencia y exploración, Hakeem sabía dónde ibas a ir y cómo ibas a acabar la jugada. Eso le permitía acumular robos y bloqueos.

Como jugador ofensivo, combates ese tipo de agudeza mental, anulándola. Tienes que conocerle tanto o incluso mejor de lo que te conoce él a ti. Tienes que saber desde dónde le gusta llegar, cómo le gusta bloquear los tiros, con qué velocidad puede recuperarse... Este conocimiento te permite tomar conciencia de cómo y desde dónde atacar.



HOUSTON ROCKETS, febrero 15, 1998

BRYANT *VS* **GARTER**

VINCE CARTER SACÓ LO MEJOR DE MÍ

Llegó a la liga un par de años después de mí, y arrasó. Eso desencadenó el debate de quién era mejor: Vince o AI. Yo jugaba con Shaq, así que en ese momento ni siquiera se me incluía en la ecuación. Era uno más. Esos rumores siempre me dieron un impulso extra cuando me enfrentaba a él.

Mi idea era jugar con él a ambos extremos de la cancha, así él necesitaría ayuda para defenderme. Al ser capaz de anotar en ataque y desactivarlo en la defensa, quería dejar claro que mi lugar en ese debate estaba fuera de toda duda.



TORONTO RAPTORS, c. 2001

BRYANT VS DUNGAN

UN PROBLEMA QUE VAS A TENER QUE AFRONTAR

Estábamos a punto de pasar de la primera ronda de los *playoffs* de 1999.

Recuerdo que le pregunté a Shaq si estaba listo.

—¿Para qué? —dijo él.

—Para el tipo que nos vamos a encontrar en la siguiente ronda —respondí.

—¿Robinson?

—No, el otro.

—Es blando —dijo Shaq.

—Llevo observándolo todo el año —respondí—, y es un problema que vas a tener que afrontar.

Shaq no se dio por aludido. Cuando los Spurs terminaron de barrernos, Tim Duncan había anotado una media de 30 puntos. Yo ya lo tenía en el punto de mira, pero ¿después de aquella ronda? ¡Guau! Me di cuenta de que los San Antonio Spurs eran una amenaza con la que tendríamos que lidiar toda la vida.



SAN ANTONIO SPURS, noviembre 5, 2004, visitante

BRYANT VS DUNGAN

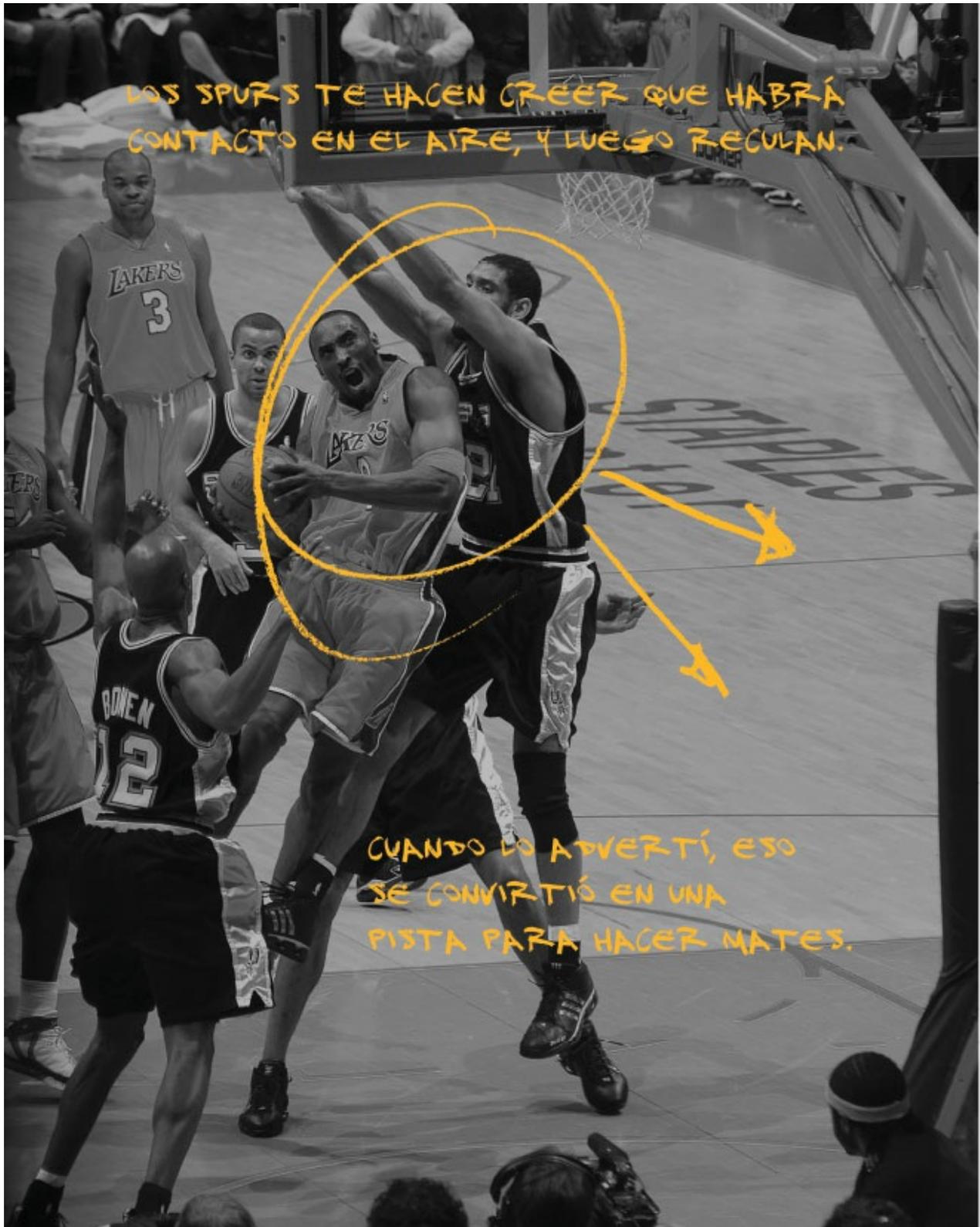


SAN ANTONIO SPURS, marzo 30, 2006

TIM DUNCAN ERA UN DEFENSA INTELIGENTE

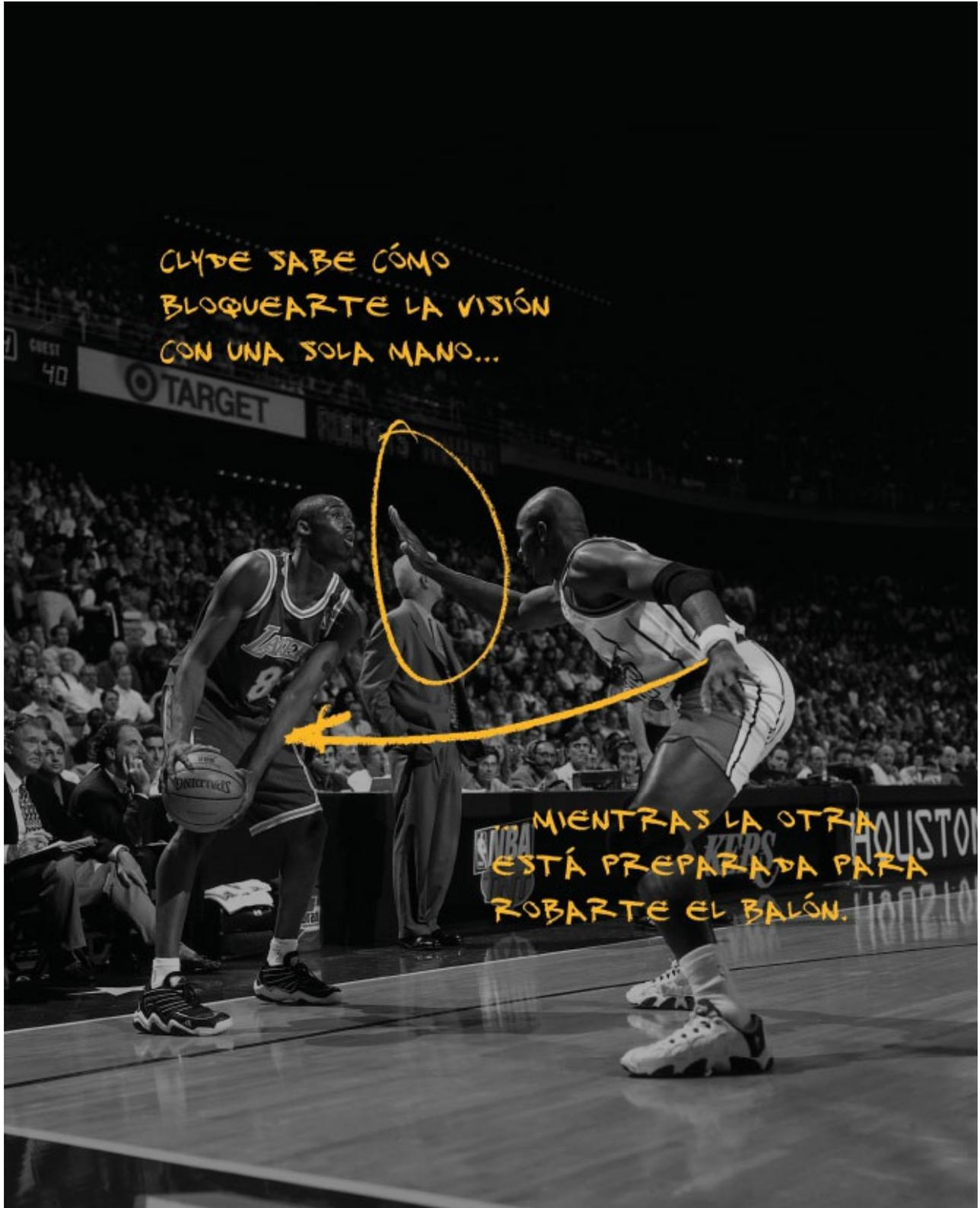
Duncan era un jugador versátil, y sacaba partido de ello. También encarnaba a la perfección el modo de defender de los San Antonio Spurs. Los Spurs te hacen creer que va a haber contacto cuando avanzas con el balón hacia la canasta, y luego, ¡zas!, no lo hay. Disputan los tiros saltando hacia arriba, todo el tiempo. Evitan el contacto, porque saben que el contacto en el aire dota de equilibrio al jugador ofensivo, pero cuando te alejas, este acaba perdiéndolo. Hacían eso siempre que podían.

Yo lo advertí en 2001. Saltaban con las manos en alto, y eso se convertiría en una pista de despegue para mí. Yo me limitaría a avanzar por encima o a través de ellos, olvidaría tratar de cometer una falta, y haría un mate en sus narices.



SAN ANTONIO SPURS, enero 25, 2009

BRYANT *VS* DREXLER



HOUSTON ROCKETS, 1997, visitante

BRYANT *VS* MOBLEY



HOUSTON ROCKETS, abril 1, 2004

UNO DE MIS MOMENTOS CLAVE EN LA NBA

Era el año 1997, y nos enfrentábamos a los Rockets. Recuerdo que tuve una primera mitad muy dura. Estaba emparejado con Clyde Drexler, y creo que no llegué a hacer un solo tiro. En la segunda parte, subí una marcha y anoté 27 puntos como suplente. Fue un gran momento para mí.

Siempre admiré a Clyde. Siempre me fijaba en cómo defendía. Sabía cómo usar sus manos. Con una, él bloqueaba la visión del jugador, mientras usaba la otra como una amenaza para robar la pelota o protegerla. También tenía un gran equilibrio, y sabía aprovecharlo. De hecho, mi manera de defender se puede atribuir a Clyde. (Y a MJÍ, por supuesto.)

YO IBA A DOMINAR

No importaba a quién me enfrentara. Esa era la mentalidad con la que iba a todos los partidos. La única diferencia, dependiendo de quién tuviera enfrente, era cómo lo haría.

Pensemos, por ejemplo, en Cuttino «Cat» («Gato») Mobley. A Cat le gustaba mucho utilizar su velocidad y sus manos. Al mismo tiempo, odiaba cuando me abalanzaba sobre él. Era el tira y afloja que teníamos cada vez que jugábamos. Él deslizaba la pelota y trataba de recuperarla cuando esta estaba más cerca del suelo, y yo aplicaba sobre él toda mi fuerza física. Ponía mi peso sobre él, le daba codazos, con solo golpearlo le sacaba ventaja.

BRYANT *VS* **MCGRADY**

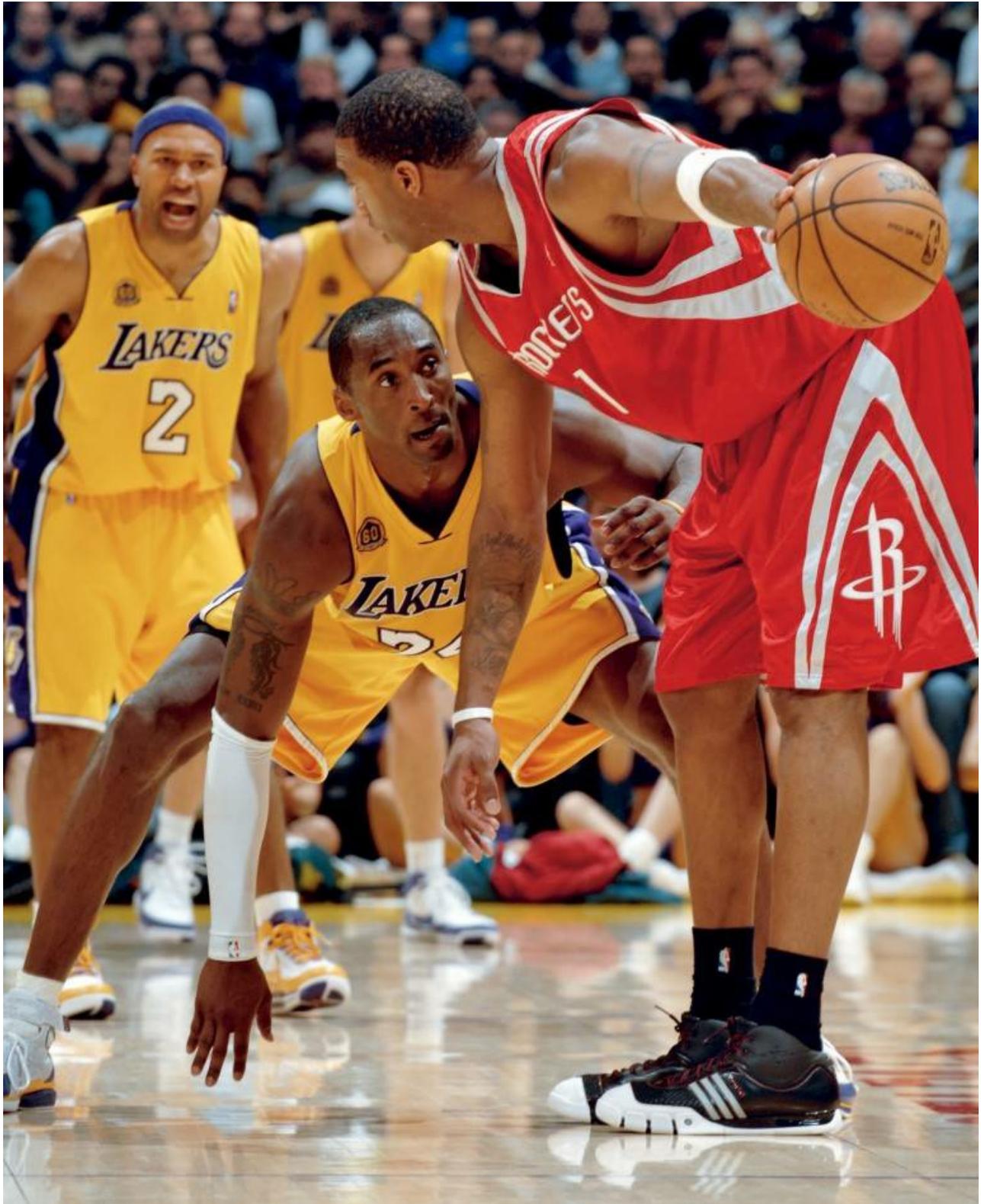


HOUSTON ROCKETS, octobre 30, 2007

TRACY MCGRADY TENÍA ALGO DE MAGIA EN SU JUEGO

Puede que, en efecto, Tracy McGrady haya sido mi emparejamiento más duro. Él podía hacerlo todo en ataque. Podía ir en cualquier dirección y tirar o conducir la bola, podía postear y tirar por encima de sus hombros izquierdo y derecho, y era largo y alto. Desde ese punto de vista, yo trataba de interrumpir su flujo identificando sus momentos agresivos y contrarrestándolos.

Las noches que tenía que cubrir a Tracy, intentaba descifrar aquello que más le incomodaba, cosas tales como meterse por debajo de él o ejercer presión en sus piernas. Me interponía con fuerza entre sus piernas, su espalda —de la que yo sabía que él tenía ciertas inseguridades—, sus caderas, y le hacía sentir incómodo. El objetivo era asfixiarlo y quitarle cualquier resquicio de iluminación que tuviera para marcar.



HOUSTON ROCKETS, octobre 30, 2007



... MANTENIENDO EL EQUILIBRIO DE FORMA
QUE CADA MANO TENGA LAS MISMAS OPCIONES
DE ROBAR EL BALÓN.

ORLANDO MAGIC, marzo 15, 2004

TRACY SIEMPRE TUVO MANOS RÁPIDAS

Es especialmente bueno cuando las usa para arrebatarte el balón y lanzarlo lejos. Mi objetivo, por tanto, era neutralizar la amenaza de sus manos manteniendo la pelota a cierta distancia. Mientras hiciera eso, sabía que podía llegar a las posiciones que quería y decidir qué tipo de noche iba a tener.



HOUSTON ROCKETS, enero 7, 2004

ESTÁBAMOS EN UN CHOQUE FRONTAL

Cuando los Boston Celtics adquirieron varios All-Stars en 2008, ambos equipos sabíamos que el campeonato iba a ser cosa de dos. Eso sucedió en 2008, y volvió a suceder en 2010.

Retrospectivamente, fue increíble ser parte de esa rivalidad histórica. Yo conocía la historia. Sabía por lo que Jerry West había tenido que pasar, sabía por lo que habían pasado los Lakers del «Showtime». Y eso, definitivamente, dotaba a todo de un significado especial. Sin embargo, en aquella época, mi mentalidad era esta: ellos están en el camino y yo tengo que ganar; tengo que ganar este título. No importaba que tuvieran tres futuros miembros del Salón de la Fama, y a Rasheed Wallace, y a Rajon Rondon y los otros. Daba igual, porque los libros de historia no iban a reflejar ese tipo de cosas. Lo único que queda registrado son los títulos, y nosotros teníamos que abrirnos camino entre esos tipos y ganar uno.



BOSTON CELTICS, junio 12, 2008

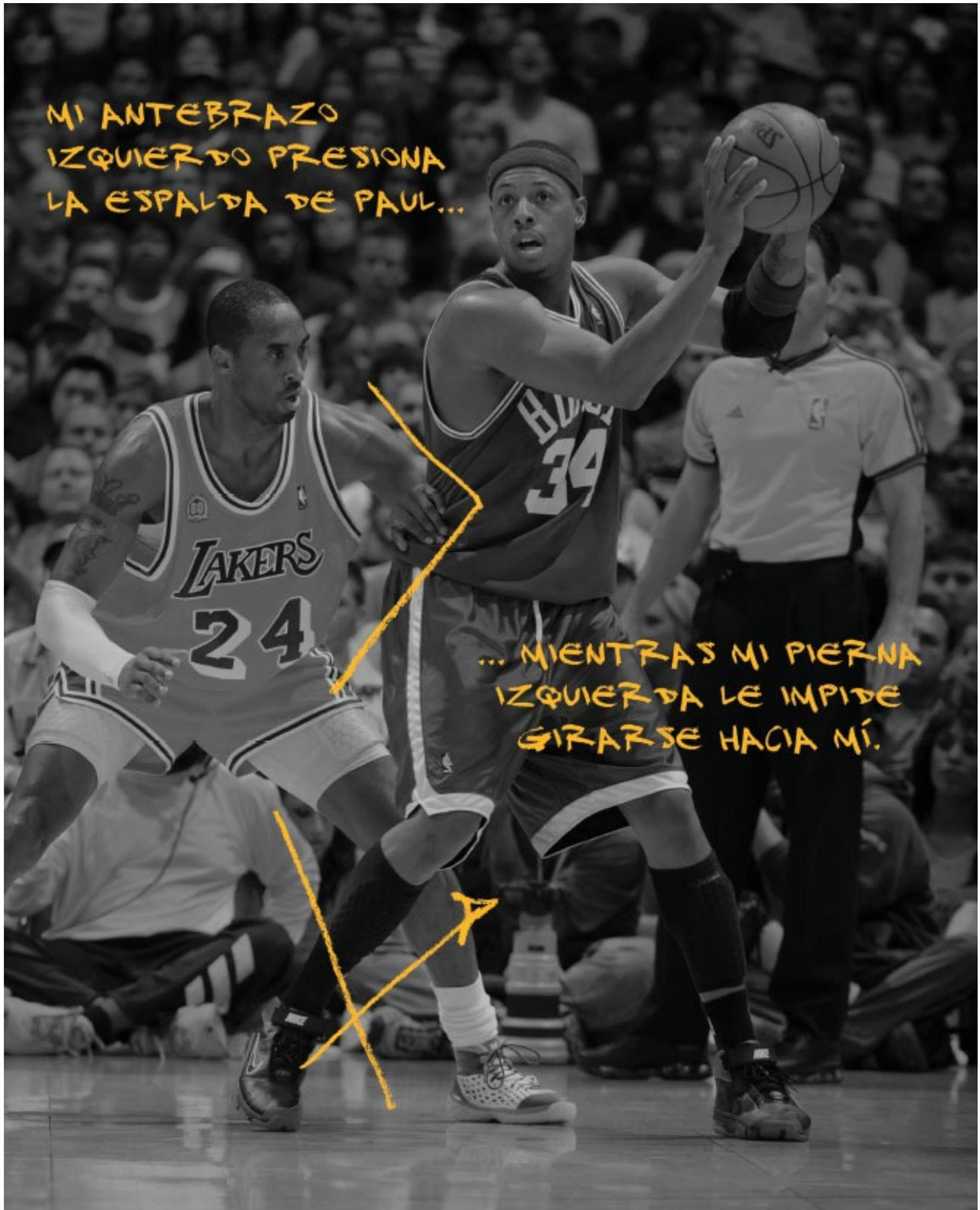
BRYANT *VS* **PIERCE**

PIERCE ERA UNO DE LOS JUGADORES MÁS DUROS CONTRA LOS QUE TUVE QUE DEFENDER

Paul Pierce entendía perfectamente cómo usar su cuerpo. Usaba su peso para protegerse, y se valía de su tamaño para tirar por encima de ti.

Lo que yo trataba de hacer aquí es invertir los papeles y obtener una ventaja sobre él. Usaba mi antebrazo para ejercer presión sobre su espalda. Colocaba mi pierna izquierda detrás de él para evitar que pudiera separarse de mí. Simultáneamente, usaba mi pierna derecha para cortar el ángulo hacia la canasta. Así, si él cometía un error con el balón, mi mano derecha estaba ahí para golpearlo y aprovechar la circunstancia.

El mejor resultado de esta jugada sería quitarle el balón o bloquearle el tiro. Otro buen resultado sería hacerle sentir lo suficientemente incómodo como para que ni siquiera se planteara tirar. Tampoco estaría mal si lanzaba el balón sin poder mantener el equilibrio. Sea como fuere, en ningún caso permitiría que se sintiera cómodo y anotara sin pelear.



BOSTON CELTICS, diciembre 30, 2007

BRYANT VS TONY ALLEN



BOSTON CELTICS, junio 3, 2010

TONY ALLEN NUNCA SE DEJÓ INTIMIDAR. JAMÁS

Era un «perro», en el buen sentido. Era muy agresivo, puro físico, y, por encima de todo, no abandonaba. Era implacable. También era de la vieja escuela, en el sentido de que cometía faltas continuamente y se las discutía a los árbitros.

Y a mí eso... me encantaba. Yo le devolvía el golpe con los codos, lo empujaba y respondía a todos y cada uno de los contactos que él iniciaba.

A él —junto con KG y los demás— se debe que las finales de 2010 fueran toda una batalla. Me hacían faltas en todas mis jugadas, y nunca se disculparon por ello. Me golpeaban y dejaban claro que lo hacían adrede.

Cuando estás en semejante situación, jugando contra un tipo como Tony y un equipo como los Celtics de entonces, tienes que estar dispuesto a lidiar con ello. Y no solo eso, en cierto modo te tiene que gustar. Te lo tienes que tomar como un desafío, algo así como: «Vamos, adelante, usa tu físico, pero, créeme, vas a recular antes que yo».



BOSTON CELTICS, junio 6, 2010, segundo partido de la final de la NBA

BRYANT VS RAY ALLEN



MILWAUKEE BUCKS, octobre 24, 2002

RAY ALLEN EXPERIMENTÓ VARIAS REINVENCIONES EN LA CANCHA

En su juventud en Milwaukee, él se limitaba a salir corriendo de los bloqueos. Tanto en su etapa posterior allí como en Seattle, le hacían más aclarados para que trabajara su juego individual. Hacia el final de su carrera, en Boston y Miami, volvió a jugar completamente sin balón y a ser un tirador puro.

Ray era mortal. Sabía cómo escapar de los bloqueos; entendía los tiempos; sabía cómo crear un resquicio que le permitiera abrir una pequeña ventana de espacio. Él y yo compartimos muchas batallas, especialmente durante su etapa en Milwaukee y en Seattle. Ambos fuimos elegidos en el mismo *draft* —él, yo y AI—, así que ya entonces estábamos luchando por marcar nuestro territorio.



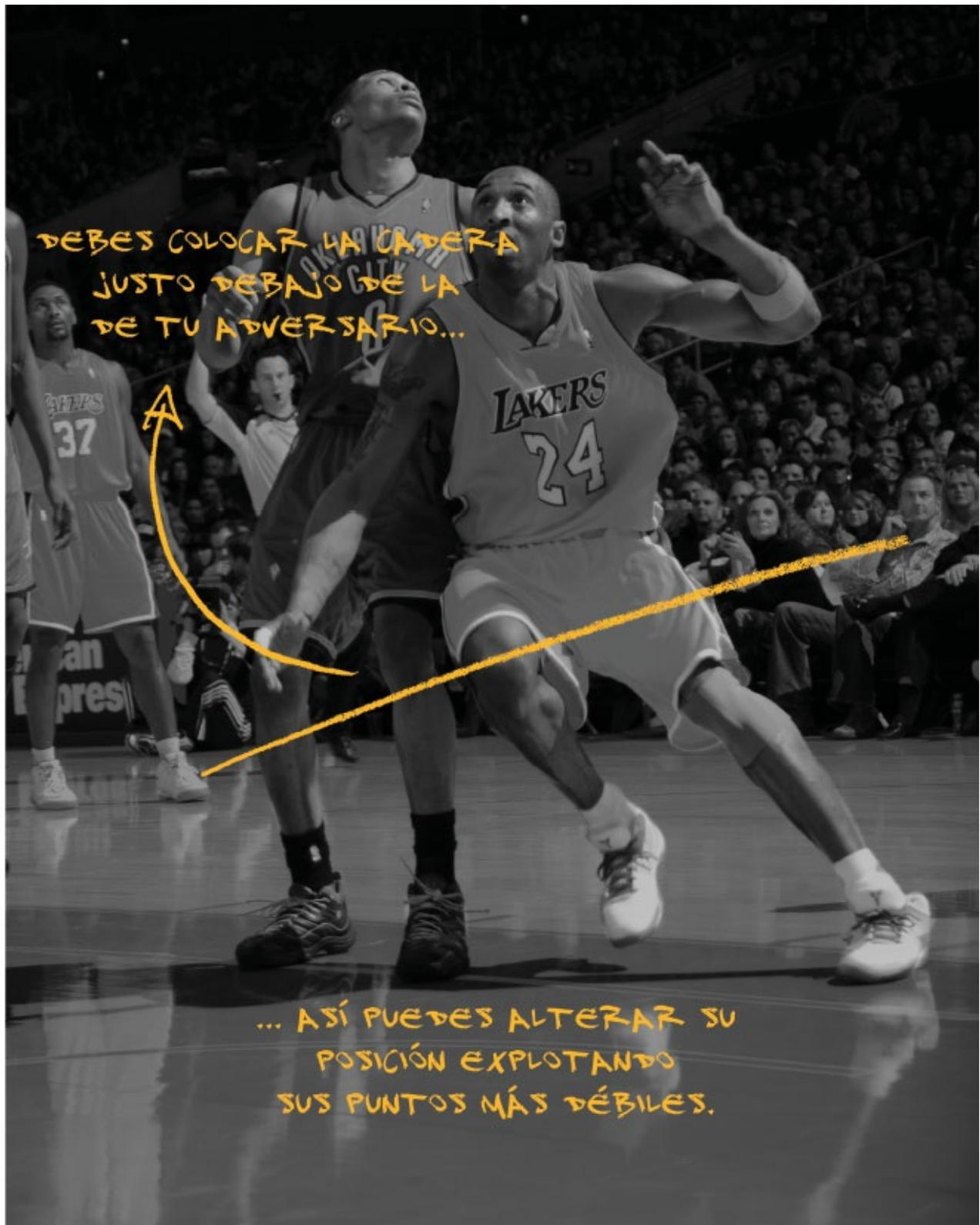
SEATTLE SUPERSONICS, noviembre 24, 2005

ME TOMÉ EL BLOQUEO DE REBOTE A LOS PÍVOTS COMO UN RETO PERSONAL

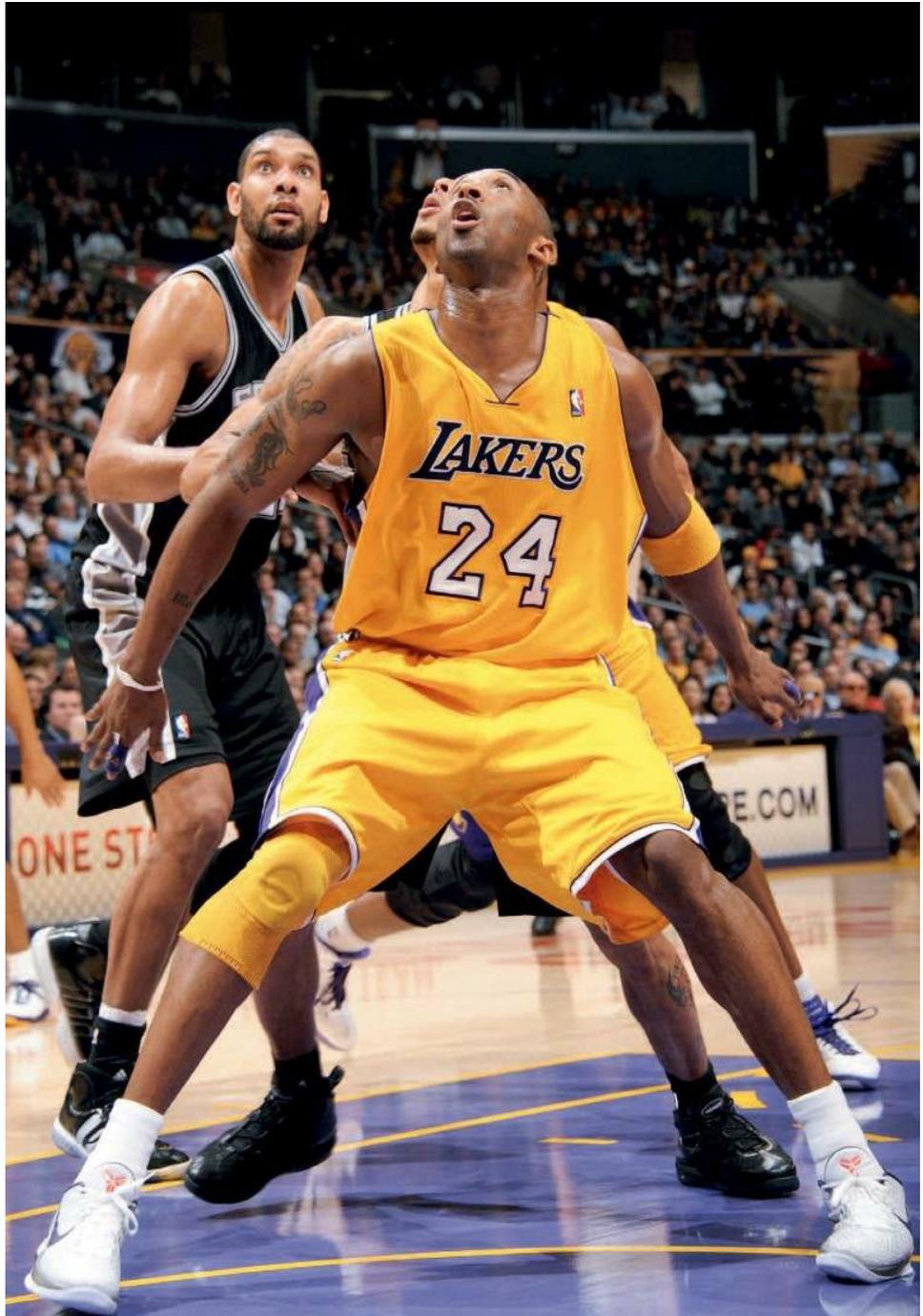
En el instituto, hacíamos unos ejercicios para evitar que tu hombre consiga la pelota o incluso que la toque. Si el tipo ponía una mano sobre el balón, habías perdido el juego. Así me inculcaron que el bloqueo del rebote era clave.

Hay modos físicos de asegurarte cierta ventaja cuando vas a por un rebote. Obviamente, tienes que establecer una buena base y situar tu cuerpo en frente de tus rivales. Pero también te tienes que asegurar de situarte por debajo de sus caderas para poder moverlas y alterar su posición. Si lo que intentas es mover sus hombros, no funcionará, porque los jugadores son más fuertes en la parte superior. Así que debes situarte por debajo de ellos y utilizar el peso de tu cuerpo para mover al adversario de cintura para abajo.

Cuando la mayoría de los jugadores ven el baloncesto como una competición, piensan en anotar y defender. Lo cierto es que incluso este pequeño aspecto —bloquear los rebotes— es una competición dentro de la competición. Es una competición ver quién puede conseguir la maldita pelota. Es una competición ver quién la desea con más fuerza, y yo no voy a perder esta batalla.



OKLAHOMA CITY THUNDER, diciembre 22, 2009



SAN ANTONIO SPURS, febrero 3, 2011

BRYANT VS IGUODALA

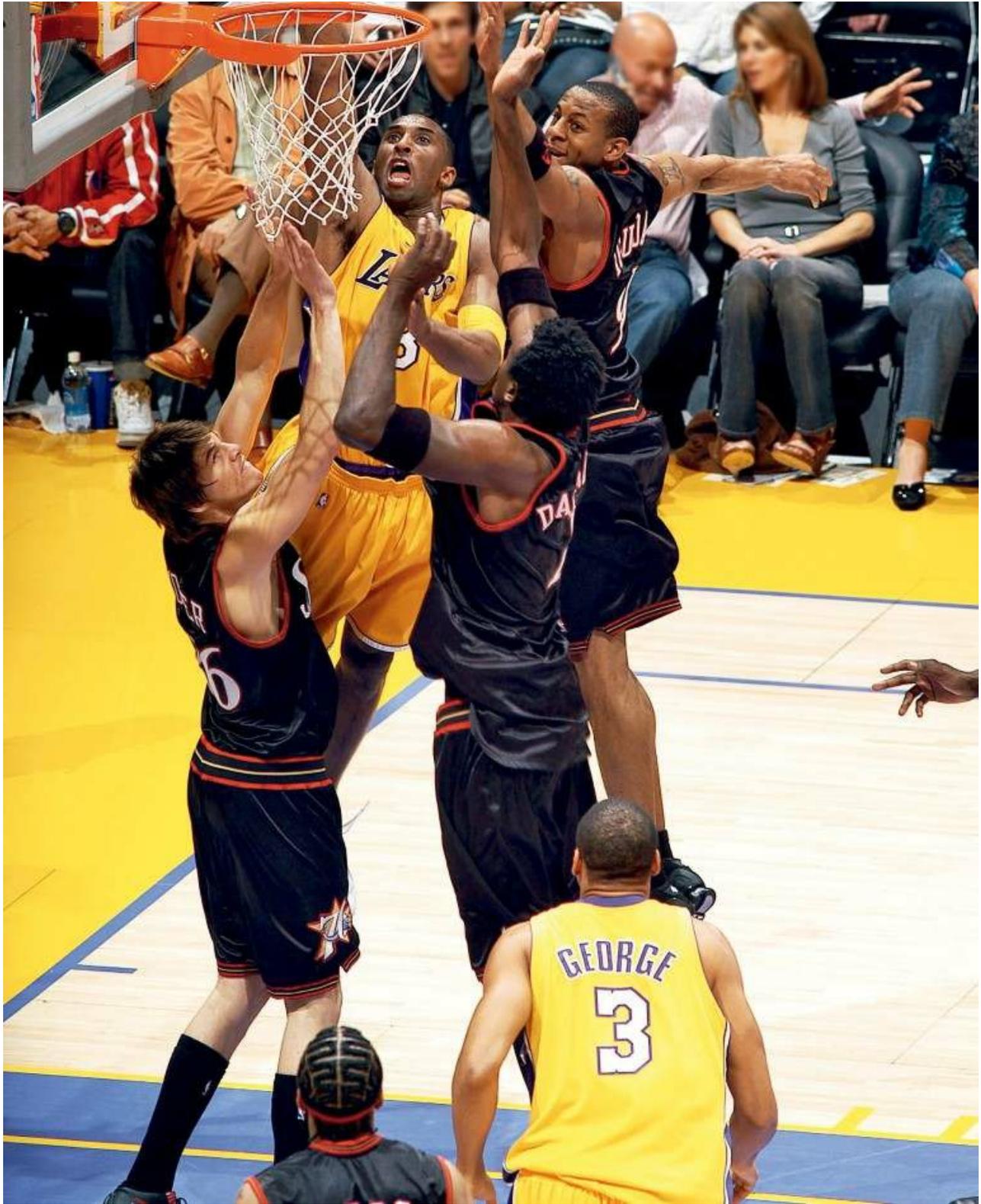


PHILADELPHIA 76ERS, marzo 27, 2005

ANDRE IGUODALA SOLÍA DARME MUCHOS PROBLEMAS

Él era muy versátil. Más que eso, su activa mano izquierda me daba problemas. Tenía una mano izquierda sumamente activa. Te alzabas para tirar, y él, simplemente, golpeaba el balón lejos de ti. Hace eso a menudo, y todavía lo logra.

Tuve que averiguar cómo evitarlo. Y lo hice utilizando juegos mentales. A veces, le dejaba coger el balón en primera instancia. En la siguiente ocasión, le hacía agacharse, extendía la pelota y le forzaba a hacerme una falta. Él tendría que pensárselo dos veces. En la tercera oportunidad, escondía la pelota y cambiaba el ángulo, de modo que él no tuviera nada que golpear. Jugaba juegos de ese tipo, porque sabía que él nunca había competido a ese nivel. Yo tenía que crear el espacio suficiente y hacer que él pensara en lanzarse contra mí para así tener siempre buena visibilidad de tiro.



PHILADELPHIA 76ERS, enero 6, 2006

BRYANT *VS* **BOWEN**



SAN ANTONIO SPURS, mayo 21, 2008

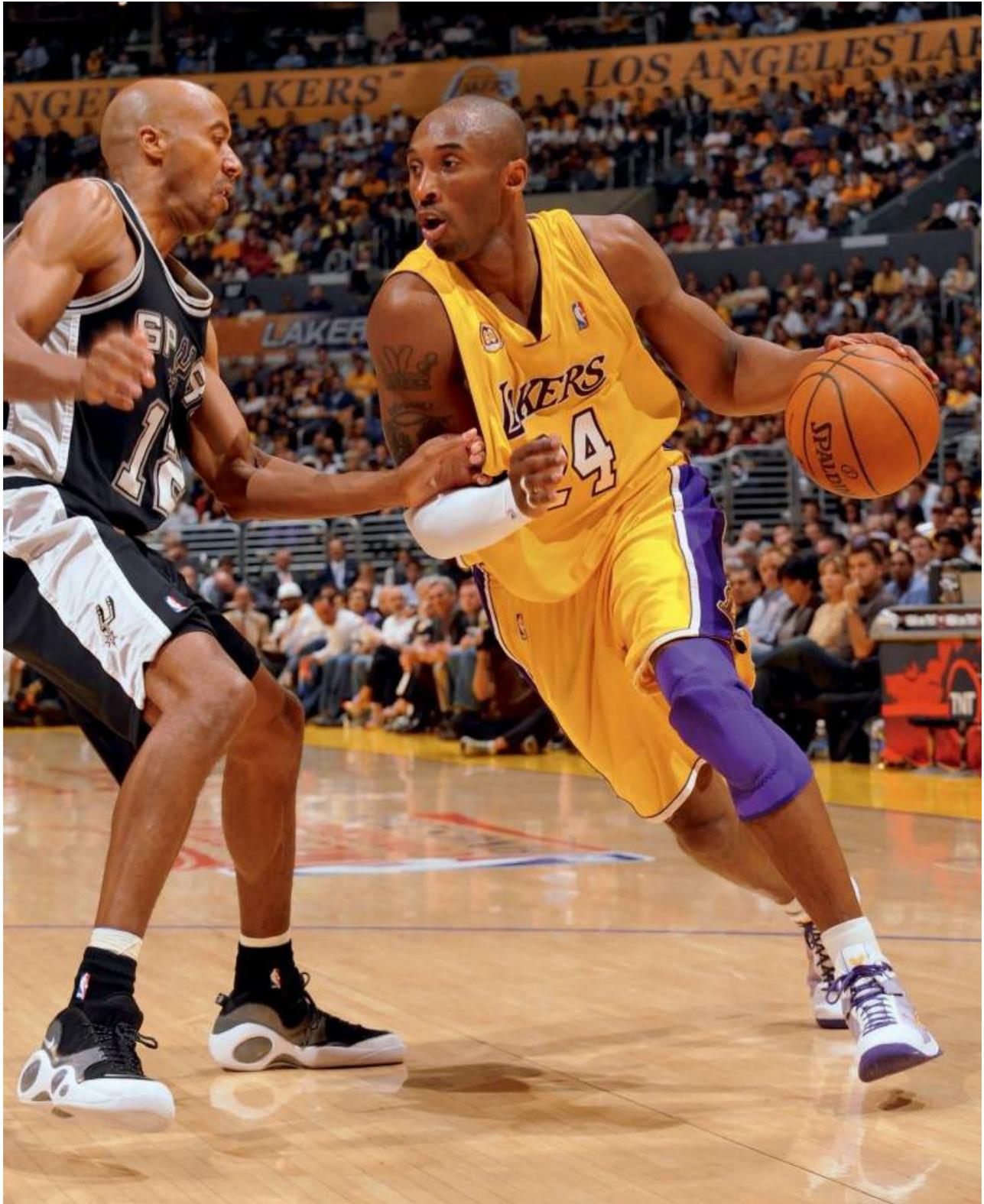
LAS MANOS SON ARMAS

Bruce Bowen era muy bueno en el uso de sus manos a modo de armas. Lo que hace en la foto es lo que casi siempre hacía: utilizar su mano izquierda para tirar de mi codo derecho. Luego, cuando yo atacaba, Bruce me cortaba el brazo para evitar que pudiera driblar libremente o parar y tirar. Era endiabladamente molesto, pero yo sabía que podía librarme de él. Todo cuanto tenía que hacer era pasar de su brazo y jugar a través de él. Si hacía eso, cosa que podía hacer sin problema al conocer de antemano los cortes en cada una de sus jugadas, podía arruinar la táctica de Bruce.

TODO SOBRE EL JUEGO DE PIERNAS

Cuando las cosas estaban igualadas, la mejor manera de vencer a Bruce era mediante choques y cortes. Pero si tenía un margen como en la foto de la izquierda, podía limitarme a clavar mi hombro directamente en su pecho para desplazar la posición de sus brazos. A partir de ahí, todo era trabajo de piernas.

Mira con atención. Mi pie derecho apunta en la dirección en la que quiero ir —un par de botes a la derecha, para un tiro en suspensión de media distancia—. Si hubiera optado por el camino más corto e ir directo a canasta, habría girado los dedos para aplicar más rotación. Así, el trabajo de piernas en la cancha se puede comparar al modo en que utilizas la cabeza cuando conduces una moto. Si quieres girar, tienes que empezar por mirar e inclinar tu peso, empezando por la cabeza, en la dirección del giro. Lo mismo sucede con tus pies en la cancha.



SAN ANTONIO SPURS, mayo 21, 2008

BRYANT *VS* **BELL**

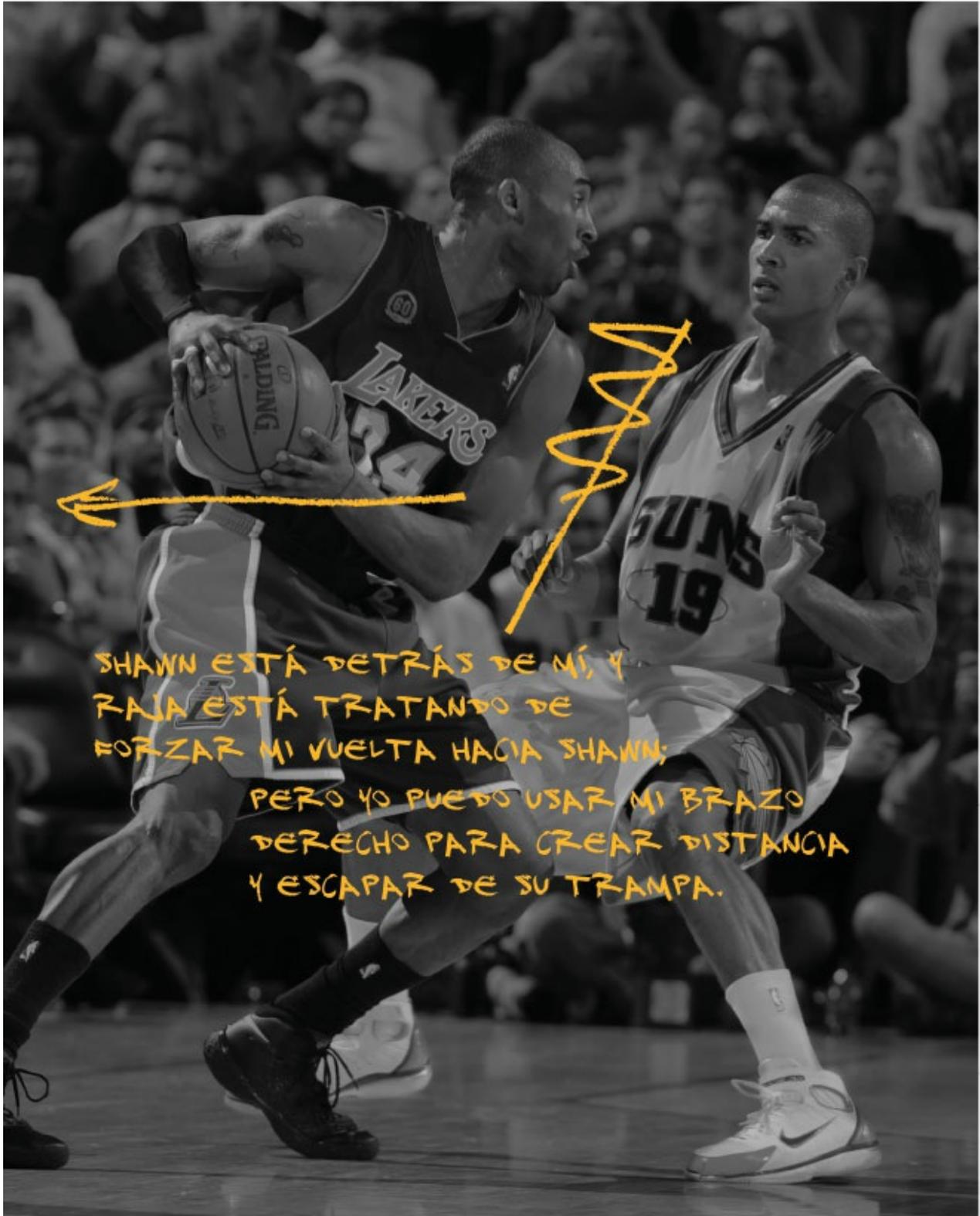


UTAH JAZZ, dicembre 27, 2011

LO PRIMERO ES LO PRIMERO: ESTUDIAR LA DEFENSA

Shawn Marion —el defensa de ayuda— está detrás de mí. Raja Bell está intentando, como se puede apreciar por su pierna derecha, forzar mi vuelta hacia Marion. Esa es la trampa.

Yo, por mi parte, lo que intento es usar mi brazo derecho para separarme de él. Le daría un pequeño codazo para crear espacio y poder lanzar mi tiro en suspensión con salto hacia atrás. Alternativamente, consciente de que la trampa proviene de otra dirección, botaría con fuerza sobre su pierna derecha para crear un apalancamiento y alterar los ángulos de manera que me permitan girar a la derecha antes de que la trampa pueda cerrarse.



SHAWN ESTÁ DETRÁS DE MÍ, Y
RAJA ESTÁ TRATANDO DE
FORZAR MI VUELTA HACIA SHAWN;
PERO YO PUEDO USAR MI BRAZO
DERECHO PARA CREAR DISTANCIA
Y ESCAPAR DE SU TRAMPA.

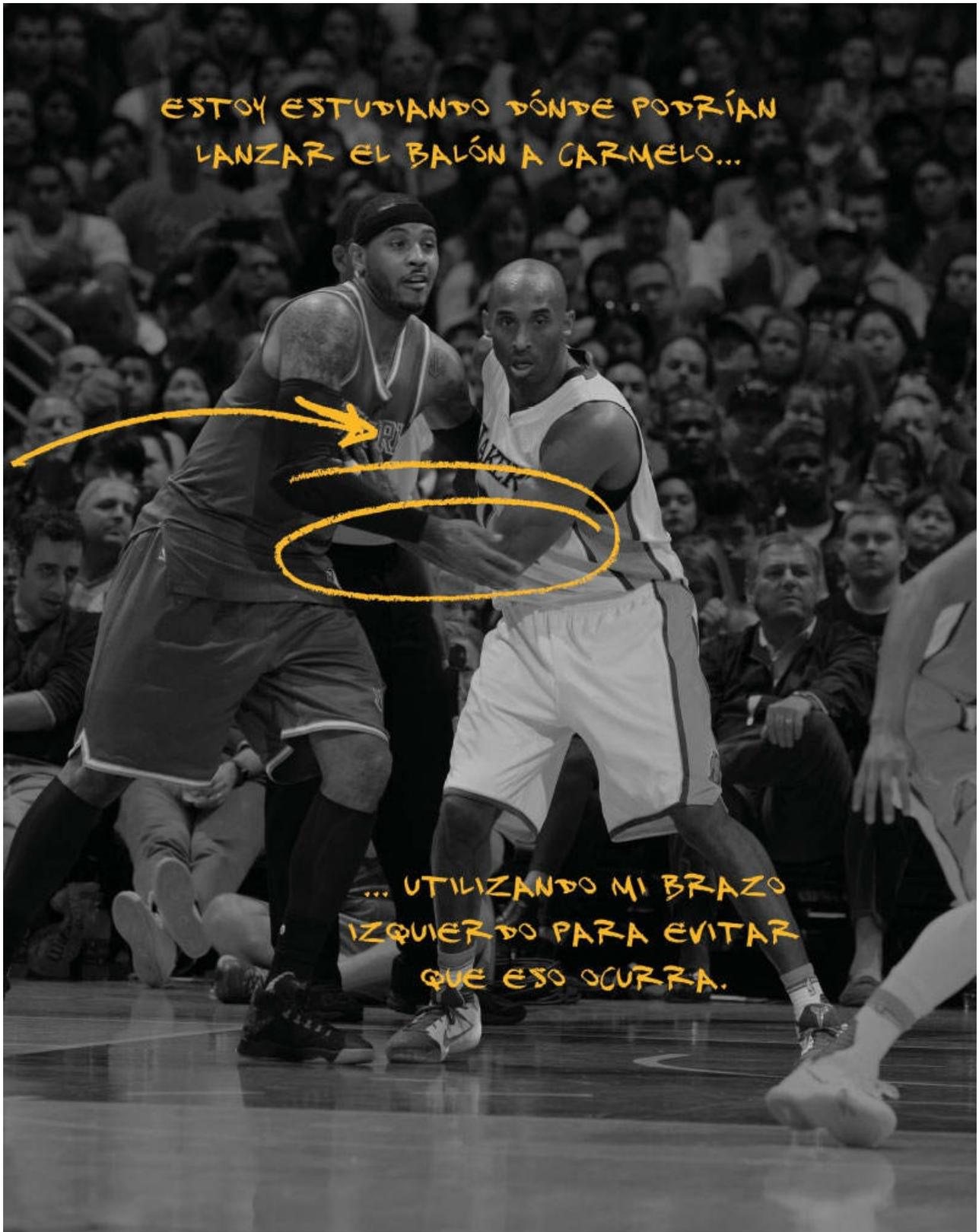
PHOENIX SUNS, febrero 20, 2008, visitante

BRYANT VS ANTHONY

CARMELO ES UN OSO

Me gustaba jugar contra él porque es de la vieja escuela. Cuando golpeas sin tregua a muchos tipos —golpe, golpe, golpe— estos acaban moviéndose del poste. Sin embargo, él no. Carmelo Anthony disfrutaba la dimensión física del contacto, disfrutaba de ser golpeado y de golpear.

Nada había más agotador que cuando nos enfrentamos en los *playoffs*. En ese punto, pese a nuestra diferencia de tamaño —o tal vez debido a ella— todo se reducía al posicionamiento. En este caso, más que empujándole, estoy observando el ángulo del pase. Estoy estudiando dónde podrían lanzarle el balón, utilizando mi brazo izquierdo para evitar que eso ocurra. Mientras tanto, utilizo mi mano derecha, que está fuera del ángulo de visión, para atenazar su brazo. De ese modo, si llega el pase, puedo tirar de su brazo hacia abajo, avanzar hacia delante y robar el balón. Pequeños trucos del negocio.



NEW YORK KNICKS, marzo 13, 2016

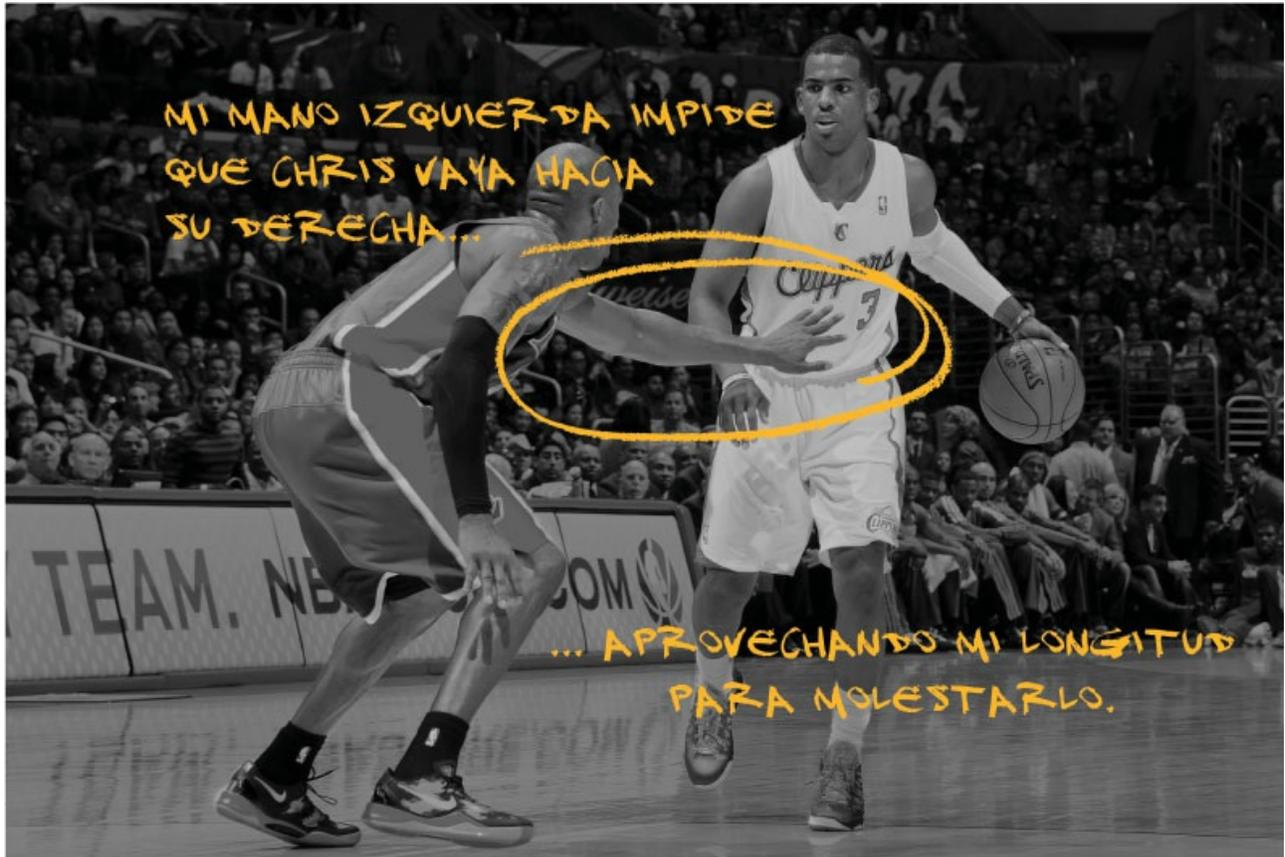
BRYANT *VS* **PAUL**

CHRIS PAUL ES UN JUGADOR ESPECIAL CUANDO JUEGA POR LA DERECHA

Es decir, también es bueno cuando juega por la izquierda, pero es tremendo cuando va por su derecha. Por tanto, obviamente, mi primera línea de defensa es atar su mano derecha. Como puedes ver, pongo ahí mi mano izquierda a modo de aviso, como diciéndole: si intentas ir a la derecha, te voy a quitar el balón o, al menos, ponértelo difícil a la hora de maniobrar.

Asimismo, aprovecho mi altura y longitud para hostigarlo. Cuando se alza para tirar, defiendo el tiro. Cuando se dispone a botar, uso mi cuerpo para bloquearlo. Si va a pasar, trato de leer los ángulos y cortarlos aprovechando mi longitud. Cualquier cosa, en suma, para sacarlo del juego.

Otro de los métodos que empleaba era la anticipación. El mejor modo de anticiparse a lo que CP —o cualquiera— va a hacer es estudiar su juego. Si haces eso, sabrás lo que les gusta hacer en cada lugar y, al preverlo, podrás convertirte en el agresor.

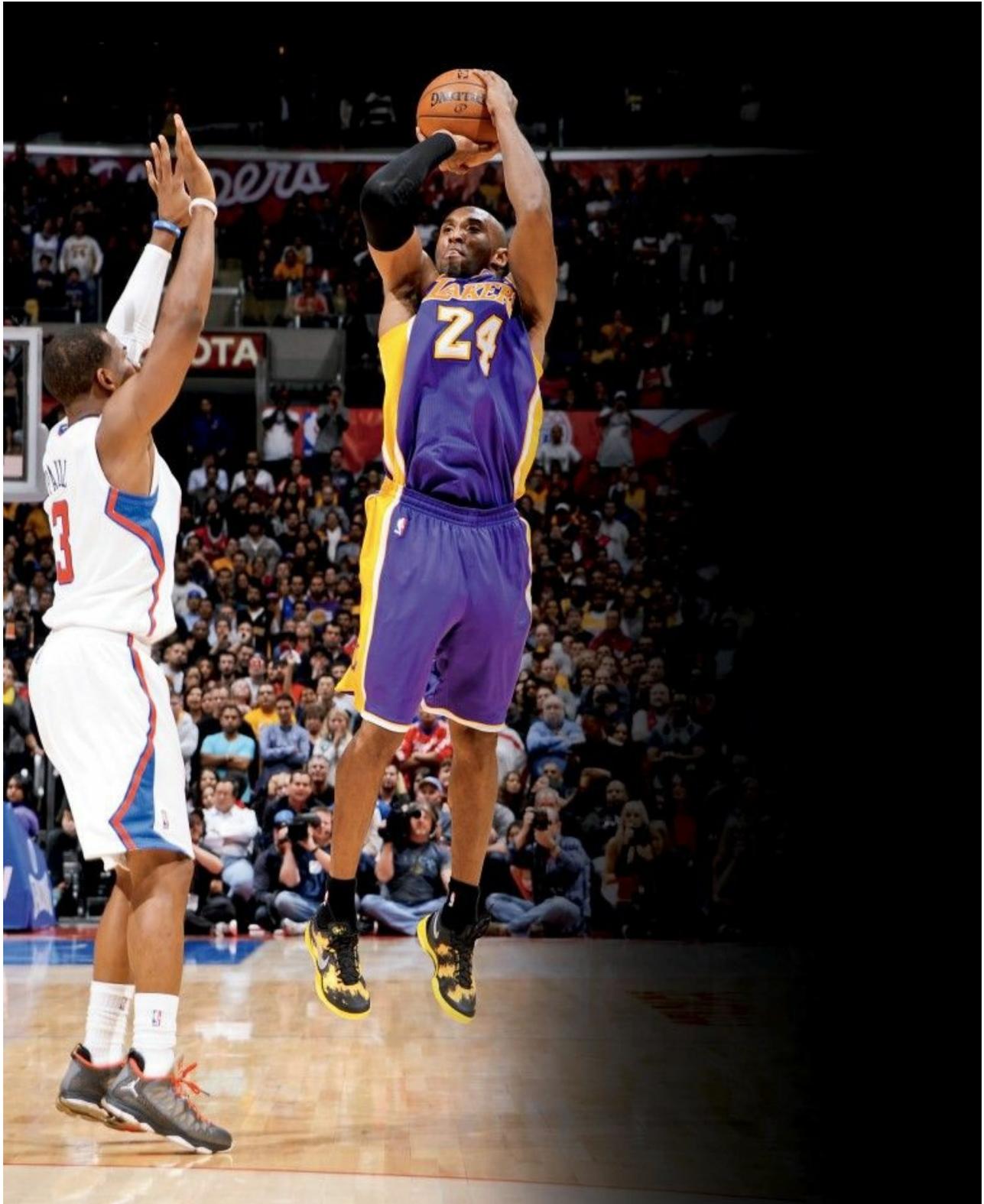


L.A. CLIPPERS, enero 4, 2013

CHRIS DEFENDÍA CON OFICIO

Era rápido, fuerte, y sumamente inteligente.

Cuando jugaba una posición contra él en el poste, él intentaba posicionarse hacia un lado para tapar la línea de pase. De ese modo, si el pase era malo, podría desviar la pelota o robarla directamente. Mi reacción ante eso era usar mi tamaño para mantenerlo a mi espalda, así no podría inclinarse en ninguna dirección y atrapar el balón. De este modo, cuando hacía un giro para lanzar un tiro en suspensión con salto hacia atrás, podía mantener el balón en alto sin bajarlo nunca a su altura. Eso es algo que trabajé mucho en el verano —atrapar la pelota, girar y mantenerla justo delante de mi cara.



L.A. CLIPPERS, enero 4, 2013

BRYANT *VS* WADE



MIAMI HEAT, febrero 28, 2008

DWYANE WADE SIMPLEMENTE DESAPARECÍA

No había nadie más difícil de proteger en el bloqueo y continuación que Dwyane. Era una afirmación generalizada, pero cierta, basada en gran medida en su capacidad. Sobre todo, tenía una base tan fuerte y tanta flexibilidad para llegar al suelo que se esfumaba nada más salir del bloqueo. Simplemente, desaparecía. Tanto a mí como a nuestros cuatro pivots, a los que Dwyane separaba y dejaba mordiendo el polvo, nos costaba muchísimo defenderlo.

En última instancia, tuve que sentarme y analizar los vídeos de muchos partidos con nuestros pivots. Les mostré que necesitaba que ellos lo sujetaran durante un segundo, luego yo podría volver a encargarme de él. Aunque un segundo puede parecer poco tiempo, él volaba entre los chicos en dos décimas de segundo. Así que, definitivamente, tenía que metérselo en la cabeza a nuestros pivots.

En efecto, el primer o el segundo año, no podía despegarme de Dwyane para conseguir tiempo o espacio extra, en ningún momento. Pese a que su tiro no era el más limpio, entraba, así que tenías que respetarlo. Su tiro solo mejoró y se hizo más fluido a partir de entonces.



MIAMI HEAT, dicembre 25, 2006, visitante

BRYANT VS DURANT

UN JOVEN KEVIN DURANT NO ERA TAN DIFÍCIL DE MANEJAR

Durante sus primeros años en la NBA, Kevin Durant (KD) tenía ciertas deficiencias en su juego que yo podía explotar. En aquella época, tenía problemas con los tiros en suspensión cuando iba por su derecha y no sabía cómo manejarse en el poste. Esas dificultades, pese a su tremenda estatura, me facilitaban defender contra él. Sin embargo, enseguida, en uno o dos años, adquirió una excelente habilidad para tirar desde su derecha. Al cabo de un par de años, agregó unos cuantos movimientos de hombro izquierdo en el poste bajo. Antes de que pudiera darme cuenta, se había convertido en un gran jugador de más de dos metros, imbatible en la pista.

Y esa es la historia de Kevin Durant.

Durante casi una década, él se limitó a enmendar sus debilidades y mejorar su juego. Ahora, su conjunto de habilidades está completamente desarrollado. Su juego ofensivo no tiene fisuras. Es una pesadilla contra la que enfrentarse, y ha trabajado duro para lograr ese estatus.



OKLAHOMA THUNDER, enero 11, 2013

BRYANT VS HARDEN



HOUSTON ROCKETS, abril 10, 2016, visitante

EL TALENTO SIEMPRE HA ACOMPañADO A JAMES HARDEN

Aunque acababa de salir del banquillo, James fue la razón por la que perdimos la serie frente a los Thunder en 2011. Podíamos perfectamente con Russell y KD como titulares. Pero entonces te toca ir al banquillo, y James sale a la cancha. No teníamos a nadie a quien pudiéramos emparejar con él. En el último cuarto, cuando todos jugaron a la vez, nosotros estábamos en clara desventaja. Él era clave para su equipo.

James siempre tuvo una habilidad innata para leer situaciones de bloqueo y continuación. Podía entrar en la zona y hacer faltas. Podía tirar. Podía utilizar su masa para intimidar a los escoltas más ligeros. En suma, no creo que en Oklahoma supieran exactamente lo que tenían. Yo lo sabía, pero creo que ellos no.



OKLAHOMA CITY THUNDER, mayo 16, 2012, visitante

CUANDO ME LESIONABA, NUNCA ME OBSESIONABA CON LO QUE ME HABÍA PASADO

En el transcurso de 20 temporadas, sufrí mi buena dosis de lesiones graves. Lo primero que pensaba en dichas situaciones era: «¿Qué necesito hacer para volver a estar al cien por cien?». Esa era mi mentalidad. Nunca dejé que el miedo o la duda penetraran en mi psique. Nunca me quejé y nunca protesté. O sea, ¿de qué serviría?

Con cada fractura, con cada pequeña rotura y esguince, me hacía la siguiente pregunta: «¿Empeorará si sigo jugando?». Aunque la lesión fuera dolorosa, si no empeoraba con el juego, lidiaría con ella el cien por cien de las veces. Ese era mi único razonamiento.

Me sobrepuse a algunas lesiones —de tobillos, espalda, rodillas, hombros— que me limitaban en ciertos aspectos. En esos casos, tanto durante el calentamiento como al principio de cada partido, dedicaba un tiempo a calibrar lo que podía hacer en la cancha y lo que no. Una vez que determinaba cuáles eran mis limitaciones, ajustaba a estas mi plan de juego. Ocasiones como aquellas son recordatorios de por qué necesitas tener un juego completo, por qué debes ser capaz de hacerlo todo con ambas manos, con cualquiera de los pies, ya te encuentres a nueve metros de la canasta o en el poste.

Cuando estaba lesionado era menos atlético. Esto limitaba en parte mis estallidos. Pero eso era todo. Seguía siendo yo, todavía era Kobe.



ORLANDO MAGIC, junio 14, 2009, visitante

VOLVER AL NIVEL

El juego está lleno de altibajos: buenos momentos, momentos malos y todo lo que hay entremedias. Con todo lo que estaba pasando a mi alrededor, tuve que descubrir cómo fortalecer mi mente para mantener la calma y la concentración. No quiero decir con esto que mis emociones no se dispararan o desplomaran de vez en cuando, pero estaba lo suficientemente consciente como para recalibrarlas y recuperar el equilibrio antes de que las cosas se me fueran de las manos. Podía hacer eso de una manera que otros no podían, y eso fue realmente clave para mí.

Las emociones son un elemento clave del baloncesto.



UTAH JAZZ, mayo 11, 2008, visitante

BRYANT VS JAMES

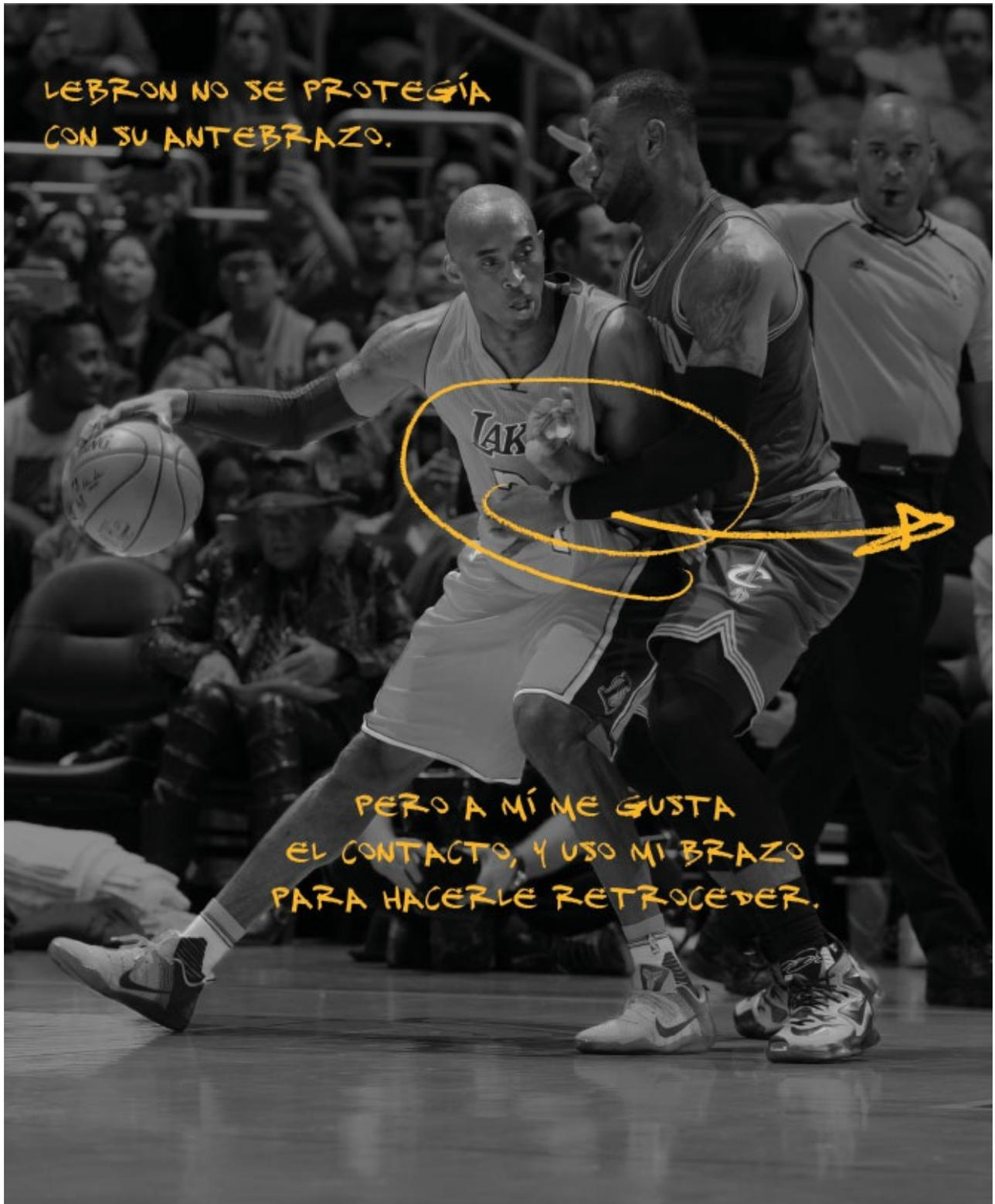
YO DISFRUTABA CON EL CONTACTO

LeBron James es más grande que yo en altura y complexión, pero yo disfrutaba golpeando y siendo golpeado mucho más que él. Eso afectó a nuestros enfrentamientos cara a cara.

Cuando me defendía, LeBron utilizaba su cuerpo y no se protegía con su antebrazo, porque estaba acostumbrado a ser más fuerte que el resto. Para mí, sin embargo, eso era una ventaja. Yo disfruto del contacto, y sé cómo utilizar mis manos para hacerle retroceder lo suficiente como para poder avanzar. Luego, la siguiente vez que nos encontráramos en la cancha, él tendría que hacer un sobreesfuerzo y yo podría hacer un giro en la línea de fondo para tirar o hacer una jugada directa al aro.

En cierto momento, comenzó a defender mi línea de pase en el poste. Yo bajaría y le provocaría. «Mido 1,98 m, ¿por qué estás defendiendo mi línea de pase en el poste?» Y él diría: «No me cuentes rollos. No quiero que lo atrapes ahí abajo».

Con el tiempo, lo vi madurar enormemente como jugador defensivo. Entendió el significado y la importancia de esto. Entendió que si quieres ganar un campeonato, tú, la estrella, tienes que asumir la responsabilidad de defender al mejor jugador del otro equipo. Yo siempre me vanaglorié de defender al mejor.



LEBRON NO SE PROTEGÍA
CON SU ANTEBRAZO.

PERO A MÍ ME GUSTA
EL CONTACTO, Y USO MI BRAZO
PARA HACERLE RETROCEDER.

CLEVELAND CAVALIERS, marzo 10, 2016

BRYANT *VS* **WESTBROOK**



OKLAHOMA CITY THUNDER, enero 8, 2016

RUSSELL ACARICIABA EL RETO DE INTENTAR PARARME

Y a mí, por mi parte, me encantaba mostrarle a Russell Westbrook todo mi arsenal de armas. Una de ellas era mental: conocer a mi adversario. Yo sabía que él era competitivo, tanto como lo es hoy, así que no me sorprendió que aprovechara cualquier ocasión para bloquear mi tiro. Por eso yo haría una buena finta de tiro y, o bien recibiría una falta, o bien iría directamente a por él.

Eso era él de joven. Tenía que aprender, y yo estaba ahí para enseñarle.

A medida que avanzaba el tiempo, yo le atacaba con un poco de todo. El objetivo, no obstante, era siempre tirar por encima de él; yo le sacaba unos centímetros, y lo llevaba a lugares en los que podía dominarlo. No quería driblar o marearle con la pelota cuando lo tenía encima. Cortaría hacia el poste, me movería hasta la media distancia y esperaría mi oportunidad.



OKLAHOMA CITY THUNDER, mayo 19, 2012

CUANDO RUSS LLEGÓ A LA LIGA ERA UN JUGADOR DIFERENTE

Al principio, Russ no podía tirar. Eso hacía que me resultara más fácil acorralarlo. Yo sabía dónde quería ir con el balón y le cortaba sus ángulos. Cuando su tiro en suspensión se hizo más consistente, empezó a convertirse en un problema. En ese punto, intentaría frustrarlo todo lo posible. Lo molestaría, con los brazos, los codos, pequeños agarrones aquí y allá. En este caso, estoy agarrando su brazo derecho mientras bota. Si coge la pelota, tiraré de su brazo un poco, lo suficiente para que él se dé cuenta. Trucos de esos que el árbitro no puede ver. Así, su batalla será con los árbitros en lugar de conmigo.

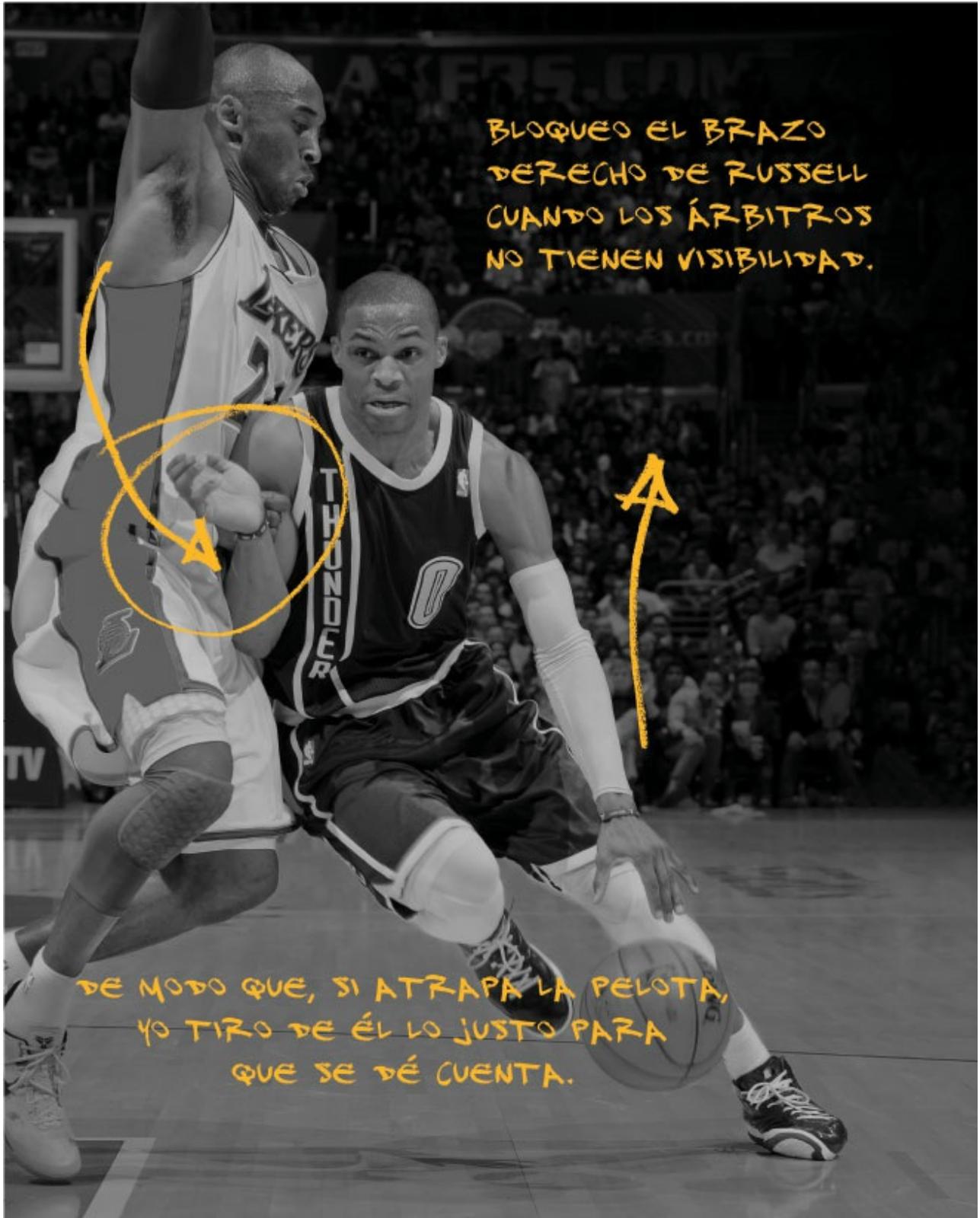
De joven, Russell era un jugador de rachas. Yo solía tomarle el pelo, haciéndole creer que era una buena idea tirar contra mí. Más adelante, cuando empezó a encestar de manera sistemática, tuve que recurrir a una técnica mixta. En ese punto, yo tenía que estudiar cuál era la mejor manera de defenderlo. Intentaría interrumpir su ritmo. Por ejemplo, cuando él avanzaba por la cancha con intención de alzarse para hacer un tiro en suspensión, yo simulaba hacer una finta hacia él. Eso podía hacerle cambiar de opinión y pensar que podía hacer una jugada directa hasta la canasta, olvidando que yo podría retroceder y romperle el ritmo.

Pero era duro, especialmente cuando él llegaba a toda velocidad. Al igual que sucedía con LeBron, cuando Russ se ponía las pilas era un problema, así que yo tenía que bloquearlo en cuanto nuestro equipo lanzara el balón. Lo cierto es que se convirtió en el divertido juego del gato y el ratón.

Russell sigue evolucionando; es un aprendiz constante. Con veintinueve años, vino al condado de Orange, y ambos nos ejercitamos durante unas horas a las cinco de la mañana. A esa edad, la mayoría de los tipos de la liga creen que lo saben todo. Él quería

trabajar su juego en el poste, su juego de pies en el poste. Se había dado cuenta de que era el siguiente paso en su evolución y la clave de su longevidad.

Esa es la receta del éxito: la sed de conocimiento y el ansia de mejora. Así que pasamos bastante tiempo trabajando en ello y, en cuanto empezó la temporada, lo vi poner en práctica algunas de las lecciones que trabajamos juntos.



BLOQUEO EL BRAZO
DERECHO DE RUSSELL
CUANDO LOS ÁRBITROS
NO TIENEN VISIBILIDAD.

DE MODO QUE, SI ATRAPA LA PELOTA,
YO TIRO DE ÉL LO JUSTO PARA
QUE SE DÉ CUENTA.

OKLAHOMA CITY THUNDER, enero 27, 2013

DEREK ERA UN LÍDER NATO

Hay líderes que nacen y líderes que se hacen. Derek, sin duda, nació con esa habilidad. Desde el día en que llegó a Los Ángeles, proveniente de Little Rock (Arkansas), fue una influencia estable y una fuerza motriz —aunque tranquilizadora— para los Lakers.

Creo que su liderazgo era en parte innato; pero, en gran medida, también adquirido. Por lo visto, ayudaron a inculcárselo su familia, su educación en Arkansas y el camino que tomó para llegar al más alto nivel.

Independientemente de la fuente de sus sobrenaturales facultades de liderazgo, yo estaba dispuesto a dar la batalla con Derek.

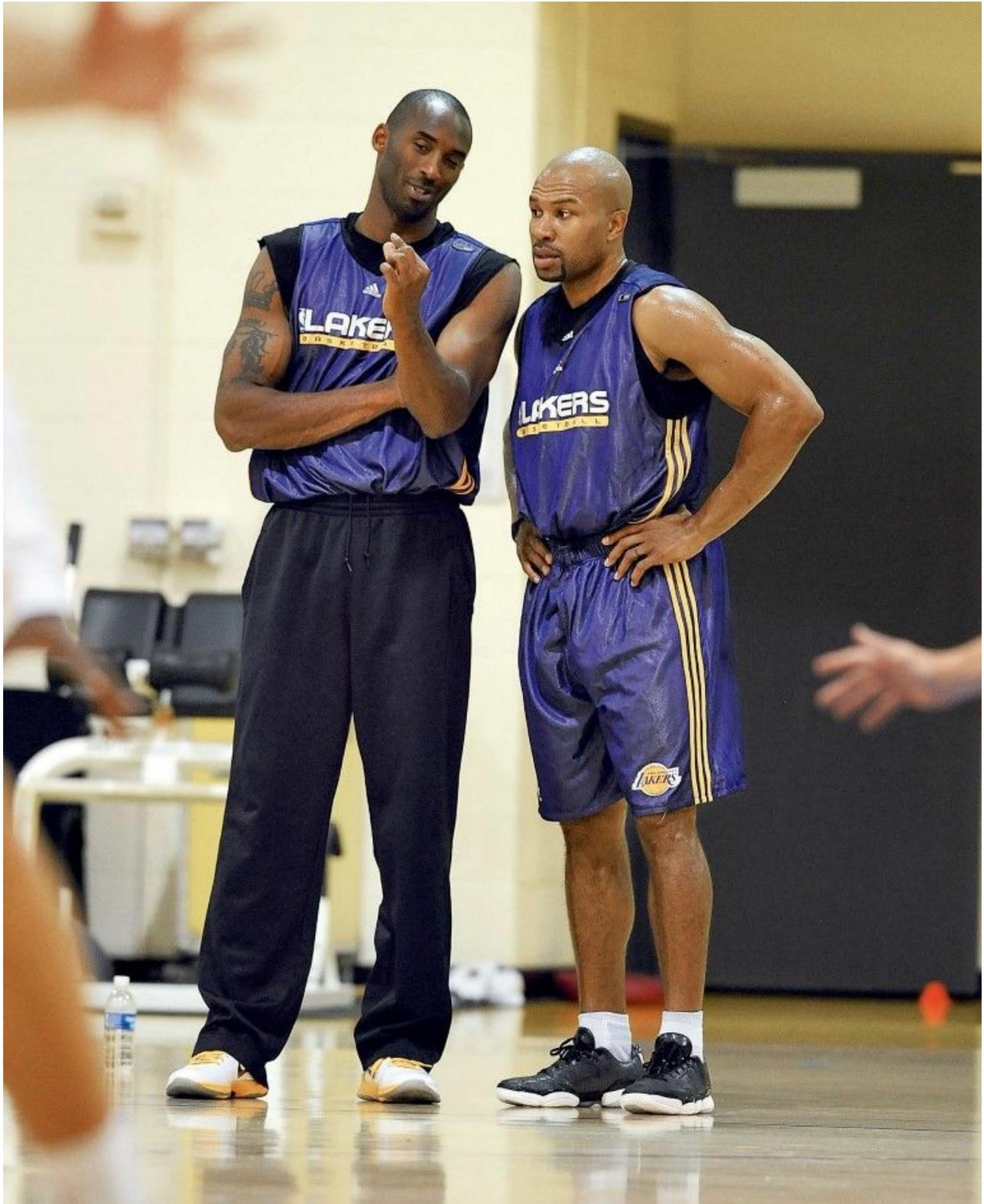
Derek trabajaba su juego constantemente. Uno de los aspectos que mejoró de manera significativa a lo largo de los años era su tiro en suspensión. Cuando Derek entró en la liga, era solo un jugador correcto en el campo. Enseguida se dio cuenta de que necesitaba reajustar su modo de tirar. Así que trabajó en ello sin descanso, y no solo se convirtió en un buen tirador, sino en un tirador infalible.

Derek era muy bueno con el balón. Lo protegía tal y como se espera que lo haga un buen base, y rara vez lo perdía. También tomaba sólidas decisiones.

Sin embargo, en lo que respecta a su papel en el equipo, era más valioso que la suma de su juego. Siempre fue paciente, y ambos nos compensábamos bastante. Eso es parte de lo que hizo de nosotros un combo tan letal.



Ceremonia del anillo del campeonato de la NBA, octubre 26, 2010



Campo de entrenamiento, septiembre 27, 2010

BRYANT *VS* **BATTIER**

LA CANASTA PERMANECE INMÓVIL

Cuando alguien como Shane Battier me defendía, realmente no afectaba a mi juego. Yo sabía que podía tirar sin problema. La canasta no se movía, así que la memoria muscular se puso en marcha. No tenía que ver el aro para encestar.

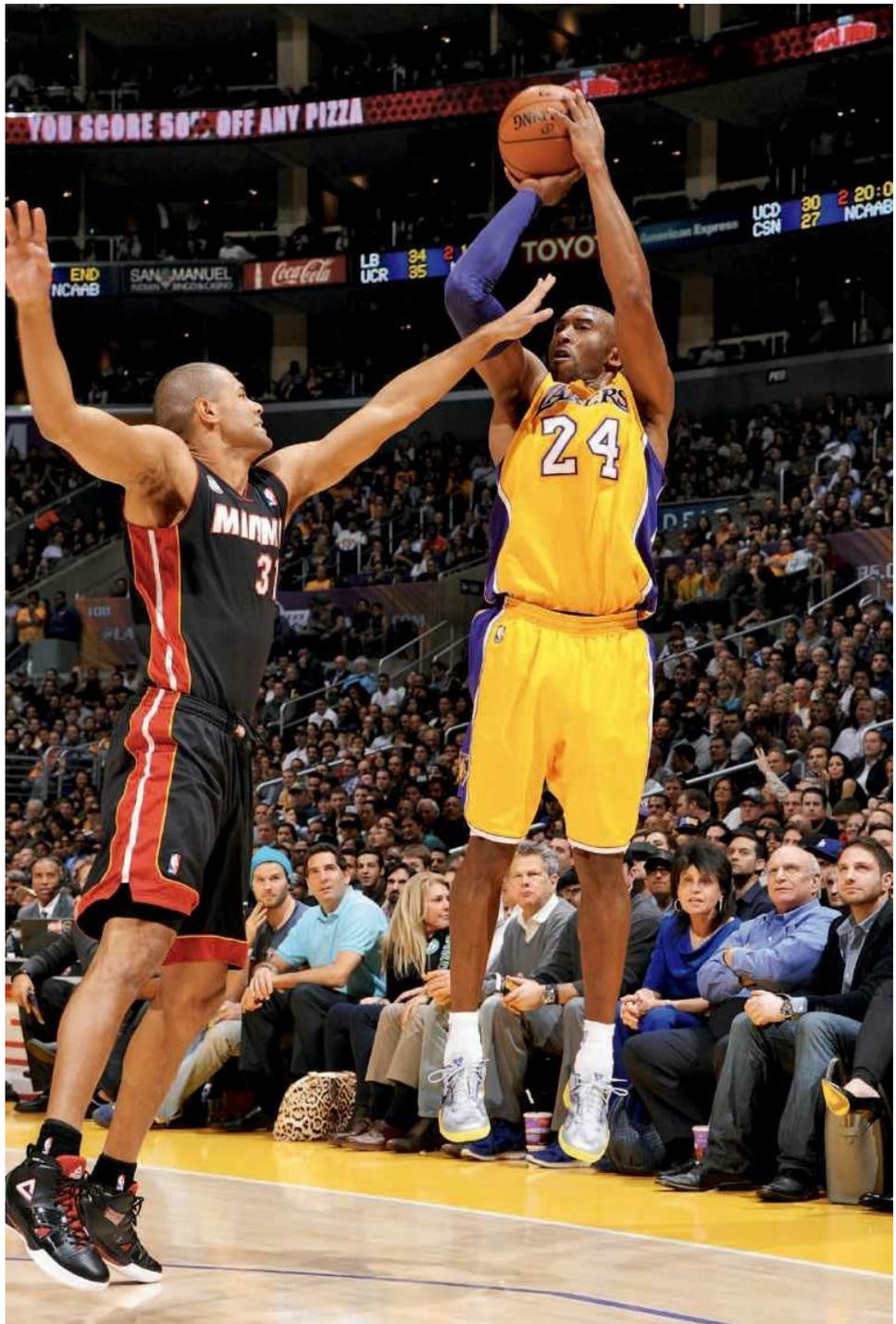
En general, Shane era un contundente jugador defensivo. También era inteligente; lo suficientemente inteligente como para entender que sus provocaciones me sacaban de quicio. Sin embargo, como contrapartida, Shane diría a los demás que él no podía defenderme. Shane estaba convencido de que con ese proceder me distraería del juego y me haría perder la ventaja. Pero yo adiviné su táctica, entendí su deliberada modestia, y lo atacé por ello. Con todo, jugar contra él siempre me divertía.



HOUSTON ROCKETS, mayo 10, 2009, visitante



HOUSTON ROCKETS, mayo 4, 2009



MIAMI HEAT, enero 17, 2013



HOUSTON ROCKETS, mayo 10, 2009, visitante

METTA ADVIRTIÓ QUE NUESTRO EQUIPO ERA DIFERENTE

Poco después de que se uniera a los Lakers, Metta World Peace entró en el gimnasio un día y me encontró haciendo ejercicio. Le sorprendió verme allí. Yo le dije: «¿Cómo crees que conseguimos estos títulos?». Metta respondió hablándome de los muchos talentos que teníamos en el equipo. Yo le interrumpí y le dije: «Metta, ganar anillos no es fácil. Si crees que porque tú estás aquí, porque tenemos a Pau y a Lamar, está todo hecho, tú y yo vamos a tener problemas».

Le hice saber que no me importaba lo que hiciera o en qué se metiera fuera de la cancha, pero que cuando él entrenara, cuando estuviera en el gimnasio, necesitaba que estuviera presente mentalmente. Necesitaba que estuviera listo para competir en cada ejercicio, para trabajar cada segundo y ganar cada escaramuza. Él aparecía por allí a diario, y se partía el lomo entrenando. Nunca tuvimos un problema.

Metta es uno de los defensas más inteligentes con los que he jugado. Era esencialmente sólido, y tenía una estructura robusta, manos rápidas y pies veloces. Pero sobre todo era tenaz. Cuando defendía, era como un perro con un hueso, no lo dejaba escapar.

El objetivo de Metta era defenderse del adversario y sacarlo completamente del juego. Quería ponerles nerviosos e intimidarlos. Él y yo pasamos buenos ratos con eso. Antes de cada partido hablábamos sobre a quién íbamos a parar e incordiar esa noche. Algo así como: «Tú te encargas de él en sus cinco primeras posesiones. Yo, en las otras cinco, y luego le atrapamos y acabamos con él».

Sí, me encantaba jugar con Metta. Era capaz de jugar con mano dura, e incluso buscaba ese tipo de juego. Quería que yo lo avisara: «Mira, ya es suficiente. Vamos a ganar un campeonato, así que no lo estropees». La mayoría de la gente no le decía ese tipo de

cosas. Se sentían intimidados por cómo podía reaccionar, les asustaba. Él sabía que no era mi caso, y lo respetaba.



INDIANA PACERS, noviembre 28, 2010

DOBLE O NADA

Yo —esto no es ningún secreto— acabaría encestando. Eso es justo lo que haría. Disfrutaría del desafío, del contacto, de la toma de decisiones. Mis adversarios, a su vez, se prepararían para mis duras entradas colapsando la zona y con dos, tres y hasta cuatro defensas arremolinándose en torno a mí.

Cuando optaban por esa estrategia, nunca les funcionaba, porque yo tenía el control. Controlaba la acción y el flujo total del juego. Controlaba si remataría la jugada o si me giraría para encontrar tiradores abiertos en el perímetro. Gran parte de esas decisiones que debía tomar sobre la marcha se basaban en la exploración de las tendencias individuales y de equipo. Sabía quién saltaría verticalmente y me permitiría terminar. Asimismo, sabía quién era el más conflictivo y proclive a hacerme una falta o dejarme una línea de pase abierta. Todo dependía de quién me esperaba en la canasta y de lo inteligente que fuera la jugada.



HOUSTON ROCKETS, octobre 30, 2007



GOLDEN STATE WARRIORS, noviembre 15, 2002

ESTO ES BASTANTE SIMPLE

Ante este tipo de trampas, yo tenía que mantenerme vivo como una amenaza. Si lo conseguía, podría manipular la defensa y dictar la acción.

¿Y cómo se hace eso? Atacaría a estos dos defensas y los empujaría hacia la esquina. Así habría huecos en el lado débil de la cancha para mis compañeros de equipo. En la mayoría de los casos, acabaría con la asistencia o la «asistencia de hockey» después de rotar la pelota hacia el otro lado. Alternativamente, podría reducir mi ritmo y atraer a Channing Frye hacia mí. Así, yo tendría el ángulo para avanzar directo hasta el aro y anotar los dos puntos.

Cuando se trataba de hacer el pase, nunca me importó quiénes fueran los otros cuatro titulares. Si dejaba que eso influyera en mi toma de decisiones, la defensa tendría todas las de ganar. En cambio, gracias a la preparación y el análisis de vídeos, por la mañana, durante el calentamiento, podía decirles a mis compañeros dónde colocarse en el partido de esa noche. Podía decirles que cuando vieran que la defensa hacía X ellos debían hacer Y, cuando vieran Y hacer Z. De ese modo, nosotros, como un todo, podíamos siempre adueñarnos de la defensa.



CLEVELAND CAVALIERS, marzo 10, 2016

MÁS QUE BALONCESTO

Pau Gasol era como un hermano para mí. A lo largo de mi carrera he compartido vestuario con docenas y docenas de jugadores. De entre todos ellos, puedo decir, sin lugar a dudas, que Pau ha sido mi compañero favorito.

Fichamos a Pau a mitad de la temporada de 2008, y él y yo conectamos de inmediato. Recuerdo que fui a la habitación de su hotel, cuando apenas acababa de instalarse, y hablamos y llegamos a conocernos. Podía sentir cómo se creaba el vínculo al instante, y perdura hasta hoy.

Era un jugador muy inteligente, muy orientado al detalle. Más allá de eso, Pau tenía un gran corazón, e igual de grandes eran sus ganas de ganar. Ese era el idioma común que hablábamos. El otro idioma que teníamos en común era el español, y creo que eso ayudó en parte a fraguar tan rápidamente nuestra amistad. Por lo general, ambos éramos muy versátiles culturalmente hablando. A los dos nos encantaba leer, y los musicales, y la ópera, y el teatro. Teníamos una conexión más profunda que la de meros compañeros de equipo.



ORLANDO MAGIC, junio 3, 2009, visitante



NEW YORK KNICKS, dicembre 25, 2012

GANAR CAMPEONATOS LO ES TODO

Es en verdad una de las alegrías más grandes en este mundo. Ese sentimiento siempre me impulsó a querer más. Cuando ganaba un anillo, quería dos. Cuando ganaba dos, quería tres.

Creo que ese impulso surgió al formar parte de un proceso de reconstrucción, después de luchar durante años y trabajar muy duro para alcanzar la cima. Una vez que la alcanzaba, quería conseguir más. Nunca quise volver a experimentar la conocida sensación de la derrota.



ANTES DEL PARTIDO CON L.A. CLIPPERS, octubre 27, 2009

LA AGONÍA DE LA DERROTA ES TAN BAJA COMO ALTA ES LA ALEGRÍA DE GANAR

Sin embargo, para mí son exactamente lo mismo. Llego al gimnasio a la misma hora después de perder 50 partidos que de ganar un campeonato. Para mí no cambia nada.



DETROIT PISTONS, junio 15, 2004, visitante

CONSTRUYO MI JUEGO PARA QUE NO TENGA FISURAS

No importa lo bien que conocieras mi juego. No importa si nos hemos enfrentado durante años o incluso si fuimos compañeros por un tiempo. Nada de eso podía ayudarte a defender mi juego.

Sí, podrías haber sabido que yo prefería ir por un lado. Eso, en última instancia, no importaba mucho, porque yo podía irme fácilmente hacia el otro. Sí, también podrías haber pensado que conocías mi cadencia o mi ritmo, salvo que no tenía ninguno. Me propuse ajustar el ritmo de mi ataque para eliminar a los defensas. En suma, cuanto más pensaras que conocías mi juego, más te costaría defender.

Puedes captar un matiz o una debilidad estudiando vídeos y prestando atención durante los entrenamientos. De hecho, yo siempre estaba explorando a mis compañeros y adversarios. Aprendía cómo de completo era su juego a nivel físico, cuán perseverantes eran, e identificaba sus debilidades allí mismo. Luego, archivaba toda esa información en mi cabeza hasta el momento en que nos enfrentáramos.

Esto lo hacía en la pretemporada y durante mi paso por el equipo de Estados Unidos. En concreto, solía meterme a menudo con LeBron y KD por su falta de habilidades en el poste. Sin embargo, debo decir a su favor que ambos desarrollaron esa parte de su juego y que ahora pueden manejarse cómodamente ahí abajo.

Lo que distingue a los grandes jugadores de los grandes jugadores de todos los tiempos es su capacidad para autoevaluarse, definir sus debilidades y convertir sus carencias en fortalezas.



L.A. CLIPPERS, febrero 14, 2013

PERDÍ LA NOCIÓN DEL TIEMPO

Empecé el último día de mi carrera en la NBA en la oficina. Estaba trabajando en algunas historias y proyectos interesantes, y acabé absorto en el trabajo. Lo siguiente que supe fue que alcé la vista y advertí que ya era hora de irse.

El trayecto hasta el Staples Center fue solo un viaje más para mí. Puede que fuera mi partido número 1.346, el último de la temporada regular para mí, pero yo lo viví como cualquier otro. Sin embargo, mi estado de ánimo en el estadio fue distinto. Cuando entré en la cancha, se palpaba una energía sombría. Percibí una especie de tristeza, y yo no quería eso. Quería que la noche fuera una fiesta; quería una noche llena de vida, y advertí que estaba en mi mano cambiar las vibraciones.

Tras cambiarme y pisar la cancha, fue como si no tuviera piernas. En ese momento lo supe: iba a ser una de las mejores actuaciones de todos los tiempos o una de las peores. Por un segundo, esa idea me hizo gracia, sonreí porque siempre estaba preparado para jugar con pies de plomo; así que, simplemente, salí y jugué a baloncesto.

El partido comenzó, y yo estaba sumamente concentrado. Estaba absorto en el momento, y hasta el más mínimo pensamiento de que este fuera el último partido desapareció. El juego se convirtió en *el juego* —ese que yo jugué profesionalmente casi todos los días durante 20 años. El juego se convirtió en el juego estratégico y táctico que yo dominaba. El juego de emparejamientos, posicionamientos, ventajas y desventajas. El juego de ajedrez que yo siempre jugaba y amaba.



UTAH JAZZ, abril 13, 2016

EL BALONCESTO ME LLEVÓ A TODAS PARTES

Este deporte me ha dado oportunidades que nunca imaginé, enseñándome innumerables cosas en el camino. Y no hablo solo de lo aprendido en la cancha. Sin aros, no habría comprendido cómo crear o escribir, no habría entendido la naturaleza humana, ni habría sabido cómo liderar.

El juego, en suma, me enseñó el arte de contar historias. Sin él, no habría recibido un Emmy, no tendría un Óscar, no tendría sueños creativos e ideas aún por desvelar.

Sí, el baloncesto me llevó a todas partes. Ahora, soy yo quien lleva el juego a todas partes.



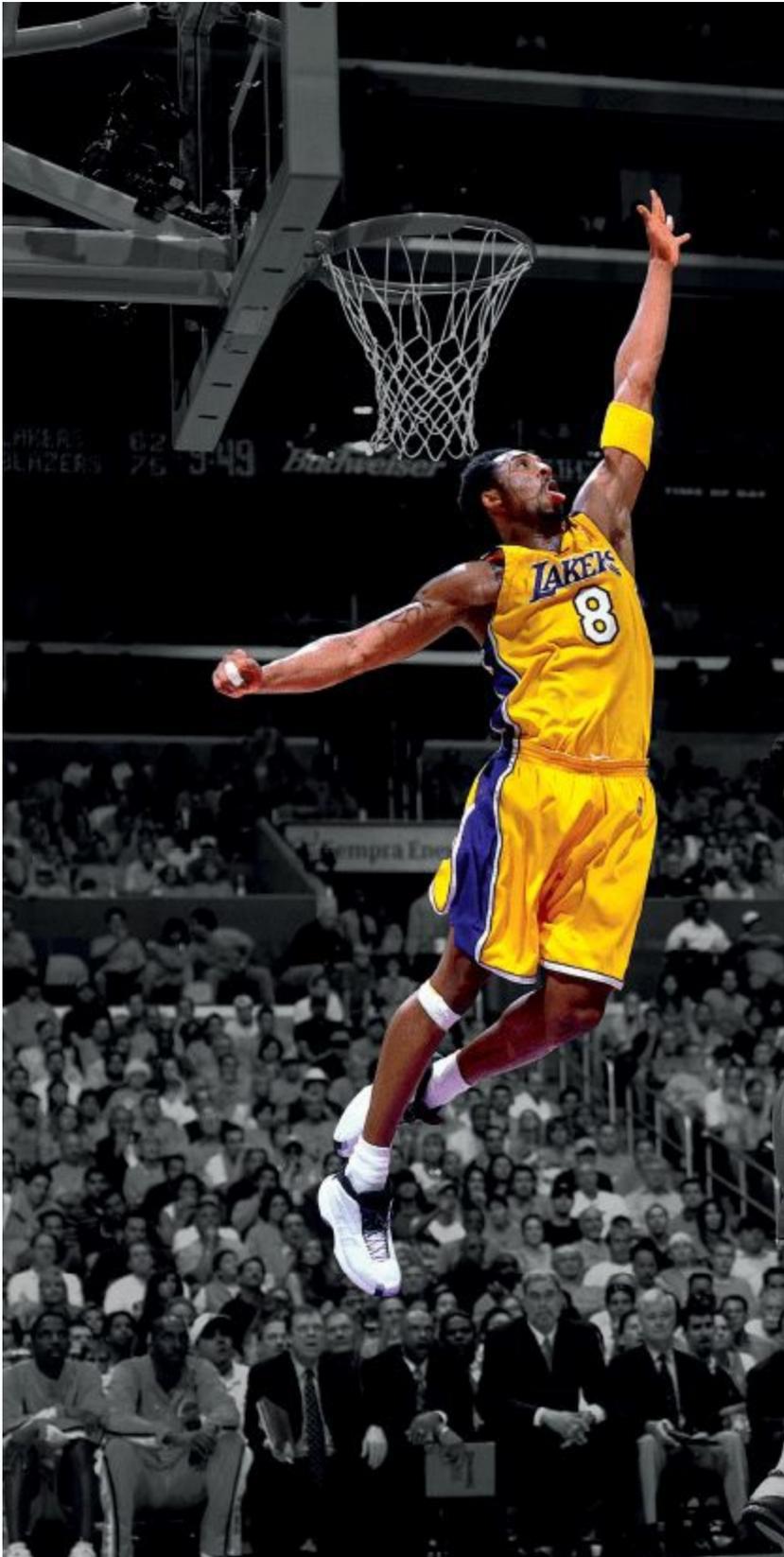
C. 1999, The Forum, Inglewood, California

DATOS CIFRAS

33.643

PUNTOS ANOTADOS DURANTE LA TEMPORADA REGULAR EN TODA SU CARRERA

La tercera mejor cifra de todos los tiempos detrás de Kareem Abdul-Jabbar y Karl Malone. Solo otros tres jugadores sumaron 25.000 puntos, 6.000 rebotes y 6.000 asistencias en sus carreras: Oscar Robertson, John Havlicek y LeBron James.



81

PUNTOS

La segunda mayor cantidad de puntos anotados en un partido de la NBA, y la mayor cantidad desde que la línea de triples se introdujo en la liga en 1979.

37

AÑOS

La edad de Kobe cuando anotó 60 puntos en su último partido en la NBA, la mayor cantidad de puntos anotada por un jugador en la temporada 2015-2016.

20

TEMPORADAS

Temporadas dedicado a los Lakers, la permanencia más larga de un escolta en un equipo en la historia de la NBA.

18

AÑOS

Edad de Kobe cuando ganó su primera estrella NBA.

Cuando se convirtió en el jugador más joven en ganar el Concurso de Mates de la NBA.

Cuando se convirtió en el jugador más joven de la historia que anotaba en un partido de *playoffs*.

5

CAMPEONATOS GANADOS

Incluyendo el triplete de los años 2000, 2001 y 2002, al que siguieron los títulos obtenidos en 2009 y 2010.

2

NÚMEROS DE DORSAL

Retirados en el equipo Los Angeles Lakers: 8 y 24.

PREMIOS COMO JUGADOR MÁS VALIOSO (MVP) DE LAS FINALES DE LA NBA

TÍTULOS OBTENIDOS COMO MÁXIMO ANOTADOR

En dos años consecutivos.

MEDALLAS DE ORO OLÍMPICAS

En dos intentos.

CRONOLOGÍA

26 DE JUNIO DE 1996

Bryant es el decimotercer seleccionado en el *draft* de la NBA por los Charlotte Hornets. Como parte de un preacuerdo, sus derechos son transferidos a Los Angeles Lakers cinco días después.

3 DE NOVIEMBRE DE 1996

Con dieciocho años y 72 días de edad, Bryant se convierte en el jugador más joven del momento que juega un partido en la NBA.

8 DE FEBRERO DE 1998

Votado por los aficionados, Kobe se convierte en el All-Star más joven de la historia y suma 18 puntos para la Conferencia Oeste.

14 DE JUNIO DE 2000

Al regresar después de la lesión de tobillo que sufrió en el segundo partido de la final, Kobe hizo tres tiros definitivos en el cuarto partido, incluida la bandeja a tablero tras rebote ofensivo para adelantarse en el marcador, con la que selló su segunda victoria sobre los Pacers y una ventaja de 3-1 en la serie. Bryant gana su primer campeonato cinco días después.

2001

Los Lakers vencieron en cinco partidos a los Philadelphia 76ers, y ganan su segundo título consecutivo.

2002

Los Angeles Lakers vuelven a las finales y logran el tercer campeonato seguido con una clara derrota sobre los New Jersey Nets.

FEBRERO DE 2003

Bryan anota una media de 40,6 puntos por partido durante el mes de febrero.

2004

Los Lakers regresan a las finales por cuarta vez en cinco años, pero caen ante los Pistons en cinco partidos.

22 DE ENERO DE 2006

Bryant bate su propio récord anotando 81 puntos en una victoria sobre los Toronto Raptors.

2008

Bryant es nombrado jugador más valioso de la liga (*most valuable player*, MVP) tras llevar a los Lakers al mejor resultado de la Conferencia Oeste, a la vez que luchaba contra una grave lesión en un dedo de su mano lanzadora. Se convierte en el mejor anotador de la historia de los Lakers en medio de este proceso. Los Lakers caen ante los Celtics en las finales en seis partidos.

JUNIO DE 2008

Bryant y el «Redeem Team» estadounidense ganan la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Pekín.

2009

Los Lakers se alzan con otro campeonato de la NBA, en cinco partidos, contra los Orlando Magic. Bryant es nombrado jugador más valioso (MVP) de las finales.

2010

Al final de una serie épica, Bryant se embolsa su quinto campeonato y su segundo premio al MVP de las finales. Se venga de los Celtics y ayuda a remontar 13 puntos de diferencia en la segunda mitad del séptimo partido para alzarse con el título del campeonato.

12 DE ABRIL DE 2013

Bryant se desgarró el tendón de Aquiles en un partido contra los Warriors.

14 DE DICIEMBRE DE 2014

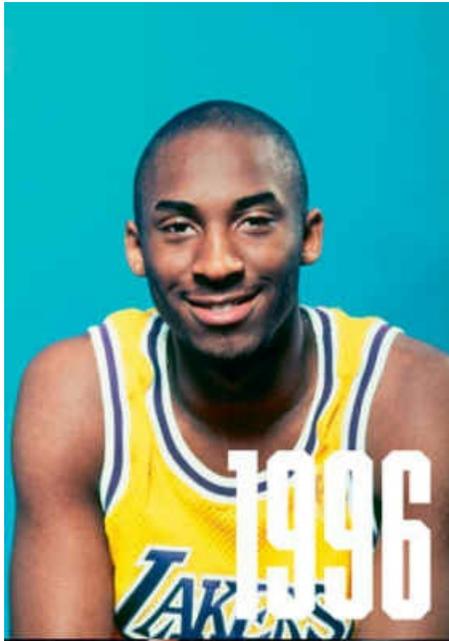
Bryan se convierte en el tercer mejor anotador de la historia de la NBA, superando los 32.292 puntos de Michael Jordan.

29 DE NOVIEMBRE DE 2015

Kobe anuncia su próxima retirada al final de la temporada.

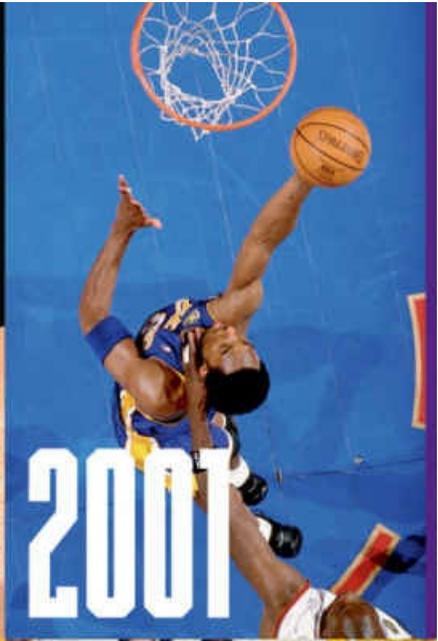
13 DE ABRIL DE 2016

En el último partido de su carrera, anota la friolera de 60 puntos en la cancha de Utah, incluyendo los 23 puntos del último cuarto que consolidaron la victoria de su equipo frente a los Jazz.



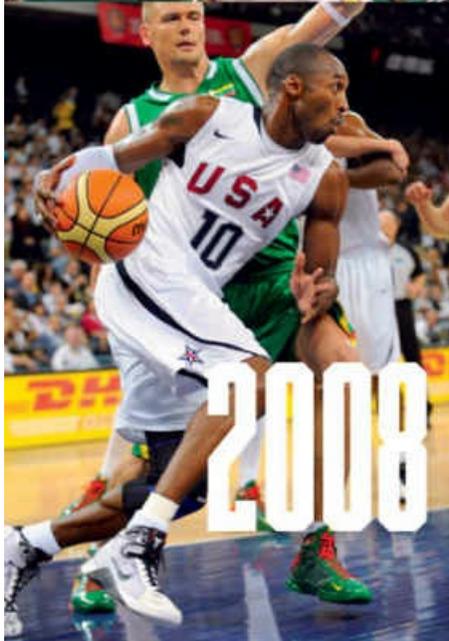
2000

En la pista con Shaquille O'Neal, durante el segundo partido de las finales, partido en el que Kobe se torció gravemente en el tobillo.

An action shot from the 2000 NBA Finals showing Kobe Bryant on the court. The Los Angeles Lakers logo is visible on the court floor.

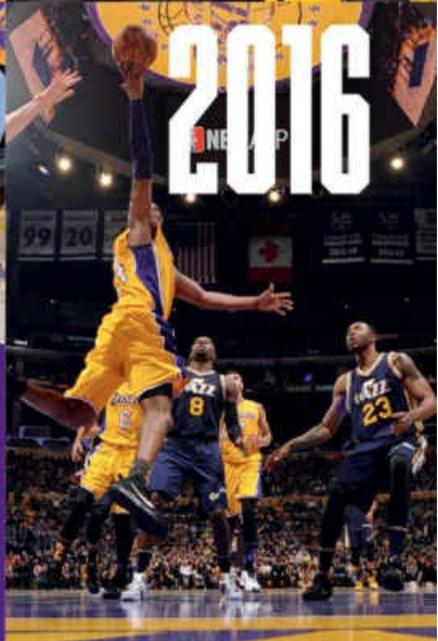
2010

Toda la Kobe avanzando hacia la canasta en el segundo partido de las Finales contra los Boston Celtics.
Dicha Kobe presentando una camiseta al presidente Barack Obama junto con Derek Fisher en la Casa Blanca.

A photograph of Kobe Bryant and Derek Fisher presenting a yellow Lakers jersey to President Barack Obama at the White House.

2013

Momentos después de desgarrarse el tendón de Aquiles, en su partido contra los Golden State Warriors en el Staples Center.

A photograph of Kobe Bryant on the court, appearing to be in pain or resting after an injury.

EPÍLOGO

JAMÁS HABÍA VISTO EL STAPLES CENTER TAN ENMUDECIDO COMO CUANDO KOBE SE DESPLOMÓ

Sostenía su pierna tirando del tendón que ya no estaba ahí, como tratando de volver a unirlo. Era como si hubiera caído el propio Aquiles, derrotado en su apogeo, aferrándose a una carrera que nunca podría volver a recuperar. Pero si alguien podía regresar de una lesión tan grave, ese era Kobe. Tenía que ser Kobe. Su determinación y enfoque eran sobrehumanos; su compromiso con el juego era auténtica devoción. ¿Qué otra cosa podría explicar la naturaleza de un jugador que anota 60 puntos en su último partido?

Fotografié el rostro del joven Kobe (*véase* la imagen anterior) en octubre de 1996. El novato de dieciocho años con cara de crío era una bola de energía. Pero tenía una tremenda curiosidad. Kobe lo observaba todo y a todos. Y, para su corta edad, estaba inusualmente concentrado y motivado. Yo tenía treinta y ocho años, y acababa de ser padre de dos hijos cuando estaba a punto de ver cómo este joven, al que tantos llamaban el próximo Michael Jordan, iba a convertirse en el gran y único Kobe Bryant.

Esos tres campeonatos que Kobe ganó con Shaq fueron históricos: hombres contra niños, jugando un juego completamente diferente. En esa época, los Lakers eran invencibles. Y fue en el torbellino de la gloria —y también en los reveses— cuando Kobe se hizo un hombre.

Aquel novato exaltado de 1996 había sido un fiero competidor, incluso en los entrenamientos. No podía perder. Y, a medida que fue desarrollando su carrera, Kobe hizo acopio de su implacable búsqueda de la perfección —esa obsesión académica— y la adaptó a su personalidad única de líder. Kobe siempre fue expresivo en el vestuario y en la sala de entrenamiento. Pero también sabía cómo escapar a ese lugar tranquilo donde prepararse mentalmente para el partido que tenía por delante. En el momento en

que había sido calificado como uno de los referentes más respetados de la selección estadounidense y del All-Star, Kobe era un ganador en serie que podía motivar a sus compañeros de equipo y armarse para la batalla como un monje guerrero.

Sin embargo, son pocos los que han visto el otro lado de Kobe: el hombre que, a lo largo de su carrera, casi todas las noches, después de jugar en casa —y, en muchas ocasiones, fuera—, colaboraba con la fundación Make-A-Wish (Pide un Deseo), que apoya a niños con enfermedades graves. Yo conseguí documentar algunas de esas noches en las que Kobe estaba ahí para los niños y sus familias como un tipo de héroe diferente, un héroe que comprendía el profundo impacto del baloncesto más allá de simplemente ganar o perder. Detrás de la implacable determinación de Kobe había una tierna y discreta compasión.

Solo hay unos pocos jugadores de la NBA que fueran siempre dinámicos y emocionantes de fotografiar, partido tras partido, año tras año. La lista es muy corta: Magic Johnson, Michael Jordan y Kobe Bryant. Al principio de su carrera, Kobe era una máquina de hacer mates. Aún recuerdo mi decepción cuando no volvía a casa con tres o cuatro fotos de mates después de un partido. Ese entusiasmo por el gran tiro fue disminuyendo con el paso de los años. Kobe continuaba siendo un sujeto increíble de fotografiar en la cancha, pero lo divertido era el desafío de documentar la intensidad y la pasión, la sutileza y el detalle que su juego desprendía; esos enfrentamientos épicos que desataban su genio creativo.

Fuera de la cancha tuve la fortuna de forjar una gran relación con Kobe basada en el respeto y la confianza mutuos. Veinte años son muchos años en la vida —especialmente en el baloncesto— para pasar desapercibido. Pero Kobe sabía que yo tenía un trabajo que hacer, y yo sabía cómo respetar su privacidad y su espacio. El resultado es una visión incomparable de la carrera de una leyenda. Cuando Kobe abandona la cancha, vuelve a sus *fans* transformado: ahora se ha convertido en profesor, reflexionando sobre el juego que él cambió y compartiendo la sabiduría que tanto esfuerzo le ha costado ganar.

ANDREW D. BERNSTEIN



Las fotografías de **ANDREW D. BERNSTEIN** han aparecido en miles de periódicos y portadas de revistas de todo el mundo. Bernstein es el fotógrafo oficial de Los Angeles Lakers y el principal fotógrafo de la NBA. En 2018 recibió el premio Curt Gowdy Media del Salón de la Fama del Baloncesto (el Naismith Memorial Basketball Hall of Fame). Aparece regularmente en *SportsCenter*, de ESPN, y otros programas nacionales de radio y televisión.

KOBE BRYANT es uno de los deportistas más destacados y célebres de todos los tiempos. En el transcurso de sus veinte años de carrera —todos jugados con Los Angeles Lakers— alcanzó, entre otros muchos logros, cinco campeonatos de la NBA, dos oros olímpicos, dieciocho selecciones del All-Star, y cuatro MVP del All-Star. Bryant se retiró en el año 2016. Vive en la región de California del Sur con su mujer, Vanessa, y sus tres hijas. Todavía se precia de no haber sido batido nunca por nadie en el uno contra uno.

Mentalidad mamba

Kobe Bryant

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita reproducir algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47

© 2018 by Kobe Inc. Todos los derechos reservados.

© de la traducción: María Maestro Cuadrado, 2019

© de las fotografías y del epílogo: Andrew D. Bernstein / NBAE via Getty Images, 2018

© del diseño de cubierta y de interior: Nick Steinhardt, Smog Design, Inc.

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.

Alenta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición en libro electrónico (epub): octubre de 2019

ISBN: 978-84-17568-90-0 (epub)

Conversión a libro electrónico: Pablo Barrio

¡Encuentra aquí tu próxima lectura!

BIENESTAR



¡Síguenos en redes sociales!



Índice

Sinopsis	3
Portadilla	4
Prefacio	9
Dedicatoria y agradecimientos	11
PRÓLOGO DE PAU GASOL	14
INTRODUCCIÓN DE PHIL JACKSON	18
PROCESO	24
OFICIO	135
DATOS Y CIFRAS	313
CRONOLOGÍA	317
EPÍLOGO POR ANDREW D. BERNSTEIN	321
Sobre los autores	323
Créditos	324
¡Encuentra aquí tu próxima lectura!	325