

24

科比

24

中文简体版 全球率先出版

张卫平、徐济成、杨毅、于嘉 作序推荐

〔美〕

多丽丝·斯托克斯蒂尔
科比·布莱恩特

著
于嘉译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



科 比 24

[美]
多丽丝·斯托克斯蒂尔
科比·布莱恩特
著
于嘉译

中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

科比24/(美)布莱恩特,(美)斯托克斯蒂尔著;于嘉译.—北京:中信出版社,2010.6

书名原文:KB 24

ISBN 978-7-5086-2020-6

I. ①科… II. ①布… ②斯… ③于… III. ①布莱恩特,K.-自传
②篮球运动-运动技术 IV. K837.125.47 G841.19

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第061428号

KB24 by Kobe Bryant, Co-authored by Doris Stockstill

Copyright © 2009 by Kobe Bryant

Chinese translation copyright © 2010 by China CITIC Press

ALL RIGHTS RESERVED.

科比24

KEBI 24

著者:[美]科比·布莱恩特 多丽丝·斯托克斯蒂尔

译者:于嘉

策划推广:中信出版社(China CITIC Press)

出版发行:中信出版集团股份有限公司(北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者:北京通州皇家印刷厂

开本:787mm×1092mm 1/16 印张:16.75 字数:100千字

版次:2010年6月第1版 印次:2010年11月第6次印刷

京权图字:01-2009-4210

书号:ISBN 978-7-5086-2020-6/K·154

定价:39.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书,如有缺页、倒页、脱页,由发行公司负责退换。

<http://www.publish.citic.com>

E-mail:sales@citicpub.com

author@citicpub.com

服务热线:010-84849283

服务传真:010-84849000

张卫平，著名篮球教练员

这是科比第一次授权出版一本书，适逢他率领湖人队夺得该队历史上第16个总冠军。与他个人作为湖人队主力夺得的前3次总冠军不同，2009年，科比第一次作为全队领袖——独一无二的领袖，率队登上顶峰，而这次是第二次。然而，作为“后乔丹时代”最耀眼的明星，科比还有很长的路要走。

尽管很早以前就已经有许多声音和猜测，尽管我们也不止一次将他和乔丹作各种比较，但我们仍然不能预知他是否能像乔丹一样成为NBA历史上一座极具时代代表性的里程碑。粗略地了解也能看到，今天的NBA明星里，科比在中国篮球迷当中的影响力是数一数二的。作为乔丹一代之后的杰出运动员，夺得总冠军与“伟大”之间还有相当的距离。有运动成绩的因素，也有比赛以外的众多因素。我们曾经看到科比连续5场60+的个人得分纪录，我们目睹了他包揽NBA各类MVP（最有价值球员），在运动成绩方面，科比的成就的确达到了相当的高度。但是，伟大球员不仅要在赛场上有出色的表现，更需要在此基础外引领一个篮球时代。这其中重要的一点就是对篮球的理解，以及在此基础上真正带动篮球运动发展的能力。在无数光环之后，我们很欣喜地看到，科比已经开始了这方面的尝试和努力。

作为一个以高中生身份进入NBA的球员，科比曾经饱受争议。至今仍有不少篮球爱好者怀疑科比如何引领NBA这项万众瞩目的赛事，如何发挥自己对篮球运动的影响力。我想，这本书也是对这些质疑的一个最直接的回答。

徐济成，新华社高级记者，著名篮球评论员

说到科比·布莱恩特，我们不得不提到另一个NBA巨星——迈克尔·乔丹。

“飞人”乔丹是中国职业篮球迷群体的启蒙者和图腾柱。“飞人”退役后，中国的NBA球迷陷入一个长达10年的偶像真空期，直到2009年6月，另一个能飞的球星——科比夺得了属于自己的NBA总冠军奖杯，一个新的偶像就此诞生。

科比在NBA已经征战了14个赛季，获得了5枚NBA总冠军戒指，但前3个都是和“大鲨鱼”奥尼尔一同获得的。人们认为当时如日中天的奥尼尔才是湖人队的领袖，科比没有奥尼尔是无法享有“三连冠”殊荣的。

所以，当科比自己作为球队领袖，带领湖人队夺得奥布莱恩杯之后，对他而言，这才是完全属于他自己的第一座总冠军金杯。媒体和球迷甚至认为，科比在奥尼尔离开后把8号球衣改成24号， $3 \times 8 = 24$ ，就是要用一座新的金杯，超越前三座金杯。但是科比在新书《科比24》中对24的解释是：一天有24小时，就有24个完善自己的机会。

每一小时都要改进自己，这是一种一往无前的境界。我第一次见到科比是在1996年7月在加利福尼亚长滩。当时中国男篮出征亚特兰大奥运会，参加NBA在当地组织的夏季联赛作为热身。科比，一个17岁零11个月的高中生，身着湖人传奇巨星“魔术师”约翰逊的32号球衣，在和中國男篮的比赛中如哪吒闹海，地覆天翻，一往无前。

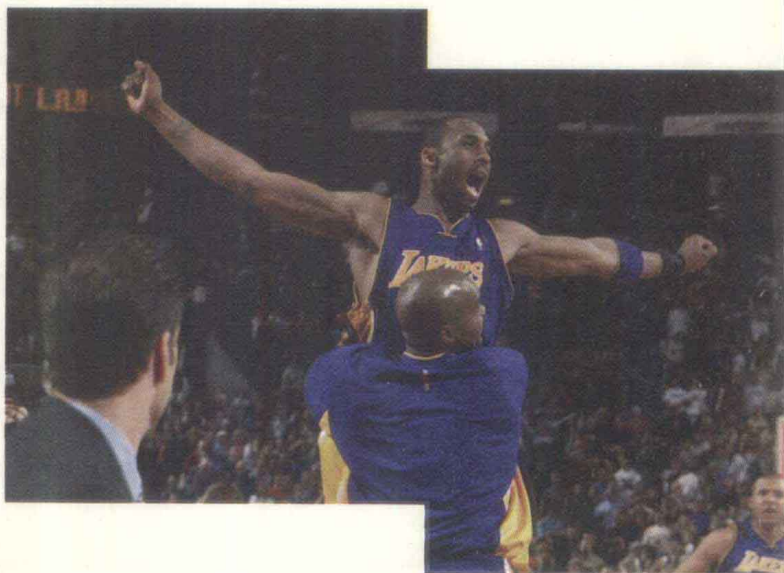
一往无前，科比显然没有理解当时的湖人“教父”杰里·韦斯特破例让他穿上已经退休的约翰逊32号球衣的用意。17岁的科比没有像他的前辈“魔术师”那样传球助攻。当时的中国男篮拥有王治郅、巴特尔、巩晓彬、刘玉栋、胡卫东、郑武、孙军、李晓勇——几乎是刚刚在1992年世锦赛上创造了前八奇迹的原班人马。面对中国男篮的全场紧逼，科比像凶猛的灵蛇一样运球突破，人不离球，球不离人，从后场冲到前场，又从左边杀到右边，几乎把当时场上的中国队员过了8人次，最后在巴特尔和巩晓彬的防守下，用滞空后仰的动作把球投中。

出版方把译稿发给我的时候还提到，这本书将在全球首发简体中文版，而不是像传统英文出版物那样先出版英文版。这对中国的广大NBA球迷来说，是令人欣慰的。

作为始终从事篮球运动教学、评论等工作的参与者，我们不仅关注NBA，更关注篮球运动在中国的发展，同时也关注着篮球给我们的学习、生活和工作带来的影响。今天，中国的青少年身体条件比之前的任何一代人都要好，他们当中的一些人甚至可以完成NBA式的各种高难动作，与此同时，几位中国球员也登陆了NBA。这些进步，既让我们看到了更高的目标，也让我们进一步看清了自己与世界篮球顶级水平的差距。这种差距，既有技术上的，也有文化上的。通过这本《科比24》我们看到了NBA顶级球员对篮球的理解和感悟，看到了他们在激烈的角逐中，对这一运动以及运动以外的思考。

如果说，我们还在希望科比在场内场外有更好的表现，更接近成为伟大球员的理想；如果说，我们希望中国篮球不仅在亚洲，也在世界上取得令人瞩目的成就，科比的这本书不失为很好的参考。

最后，我想对那些热衷于篮球运动的少年们说几句。这本书不仅仅能帮你们更好地提升自己的运动水平，更高效地理解篮球，更科学地安排自己的比赛、训练，更快乐地享受篮球带给每个人的体验和成就，更重要的是，沿着科比所走过的道路，通过打篮球学到一些终生受益的品质。



杨毅，《体坛周报》副总编，中央电视台篮球解说顾问

写这篇序之前大约两个星期的某一天，我和姚明吃晚饭时，饭桌上，一个平时不太看球的朋友问姚明：“NBA里谁最厉害？”姚明微微一思索，说：“科比。”那个朋友又问：“为什么呀？不是好多人都特厉害吗？”姚明的回答给我的印象极深，他说：“科比是唯一一个没有任何弱点，无论你怎么防都防不住的球员。在跟他比赛的时候，他每次投篮不中，都让人觉得像上帝的恩赐，我就赶紧扭头去抢篮板。”

除姚明之外，这个“没有任何弱点，无论你怎么防都防不住”的科比，是当今NBA在中国最火热的名字。他的知名度和影响力，正在从最初痴迷他的年轻群体扩散，直到所有年龄层，直逼10年前的迈克尔·乔丹。1999年，一位美国体育传记作者亚历山大·沃尔夫为撰写他的新书《Big Game Small World》来华游历，在北京的一个胡同口，一位臂戴红箍的大妈在给他指路之后说：“我知道你们那儿的乔丹和芝加哥红牛队（公牛队）。”一个月前，我去一所大学和学生们聊天，传达室的大爷对我说：“我知道你，老说球，科比那什么特和洛杉矶‘黄人队’（湖人队）要拿冠军了。”

和姚明、乔丹一样，“科比那什么特”也成为了一种社会现象。但科比现象的形成和确立，更加充满了争议。尤其是在中国，科比的争议恰好被时代和文化背景划分开，泾渭分明。科比最初和最坚定的追随者，年龄都相当小，大都出生在20世纪80年代中期之后——通常所说的85后甚至90后。他们崇尚自信，追逐自我，不循规蹈矩。对他们而言，科比不但是球场上的神（他们中的大多数没有真正看过乔丹的比赛），更是行为准则。科比的一切都趁早：进入NBA趁早，结婚生子趁早，拿冠军趁早，想当老大趁早，敢想敢说，特立独行，都是他们梦想的生活典范。

但这一代，被社会学者称为“X一代”，也是“未知的一代”。生于20世纪70年代或者更早的群体，因为成长背景和时代的巨大差异，拥有截然不同的理想、观念和价值认定。他们已经成熟，掌握时代的决策

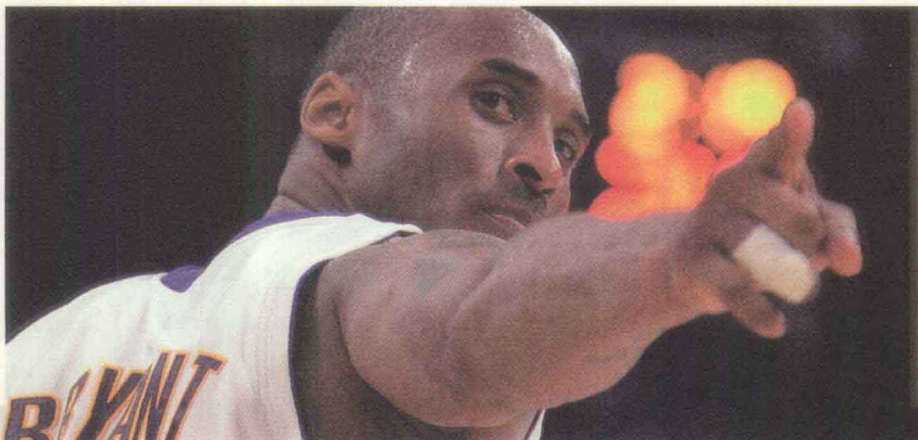
一往无前，从此成为形容科比个性的标志。但是，一往无前并不是篮球的全部，科比越是用一己之力猛冲猛打，现实的结果和他的理想就越背道而驰。他没有像“石佛”邓肯一样，按部就班地等待“海军上将”罗宾逊退休之后，顺理成章地成为马刺队的核心和旗帜，科比没有等奥尼尔退休，就想接过湖人队的旗帜。2004年夏天，奥尼尔远走迈阿密，科比接过了奥尼尔留下的湖人旗帜，但是科比真正自己举起这面旗帜，则用了5年的时间。这不仅要靠他的天赋和球技，而更多地是靠科比对于篮球和自己生命意义的思索与追求。

科比的童年在意大利度过，父亲在那里打职业篮球联赛。科比的意大利同学对NBA球星羡慕不已，10岁的科比曾经试图让他们相信，自己长大以后也会是那样的人。但当时他的小学同学中没有人相信科比的自信。科比高中时回到美国，打破了“篮球皇帝”张伯伦当年留下的高中得分纪录，可是同学们和队友又不把说话有意大利口音的他当做真正的美国少年。后来到了NBA，将近10年，教练、队友和媒体依然把科比当做一个没长大的孩子对待。人们看到了科比球场上的天赋，但是很少有人看到科比的内心。

《科比24》，就是放映在篮球场上的科比的内心世界。就像研习武术一样，他的个性和人生哲学更像是武术大师李小龙的境界：不学任何人的外在表象，注重武术和篮球的内在精神和实用方法，而是用一种一往无前的精神去开拓自己的道路。有一些另类，甚至有一些孤独。

很欣赏科比的一句话：Seize the day and place no trust in tomorrow!
(抓住今日，勿信明天!)

不相信有明天，所以今天就要一往无前，全力以赴。新赛季开始的时候，科比依然会用这样的格言激励自己，在获得属于自己的第一个总冠军之后，人们在期盼科比能像乔丹一样，带领球队取得自己的三连冠。



于嘉，中央电视台体育评论员

《科比24》这本书在中国推行开来的时候，湖人史上第16冠终于来临，菲尔·杰克逊作为教练的第11冠终于来临，科比作为球队独一无二领袖后的第二个总冠军终于来临。

如果我没有记错，这应该是科比授权的第一本传记。在此之前，这位如日中天的篮球巨星已经夺得了所有自己可以企及的荣誉。他在中国乃至全世界所赢得的热衷有目共睹，我曾在北京奥运会前主持过美国队的球迷见面会，面对詹姆斯、安东尼和保罗这样的超级巨星，现场竟万众高呼科比的名字！但为何第一本传记此时才露面？要知道，距离他入选联盟已经过去了15年。如果你想了解这个24号，你应该先了解24号的道。

“道”这个东西，其实没那么玄，无非是准则抑或事理。所以24号科比的道，要从他的球场经历开始说起。如果你再细心一点，环顾联盟便会发现：1996一代的辉煌，真的已经渐行渐远。艾弗森真的离开费城，在丹佛和底特律度过了自己无趣的时段；坎比从入选时的猛龙转到尼克斯，又从掘金来到快船；拉希姆从灰熊辗转老鹰投奔国王，最后直接退役转为教练；马布里一连串走过森林狼、网、太阳、尼克斯，即使到了波士顿也没有拿到总冠军；阿伦则恰好相反，从雄鹿前往超音速，在绿衫军找到了辉煌；沃克从凯尔特人到了小牛又回凯尔特人，在热队得到总冠军，谁还记得他曾经当过老鹰？纳什先太阳后小牛又回太阳旧地，在那里蝉联了MVP。小奥尼尔由开拓者变成步行者，本赛季又是猛龙又是热队，忙得不亦乐乎；斯托亚科维奇由国王短暂变成步行者，最终成为黄蜂；1996一代只剩科比坚守阵地，但要注意，是24号科比，不是原来那个8号科比。

1996一代的辉煌，只落在科比的肩上。比他们更为年轻的2003一代接班人，正高调而强势地接过他们的衣钵。如果时光向前倒转一

和话语权，他们否定过度自信、过度自我的态度。这种观念的鸿沟，是对科比评价争论的出发点。

在这层意义上，热爱科比的人，热爱他的一切；憎恨科比的人，其实从不置疑他的球技（也越来越无可置疑），而是质问他的人生信条。在所有这些争议里，科比的身上藏满了秘密：他是怎样赶走了马龙和奥尼尔？在鹰县究竟发生了什么？他怎么逼迫总经理库普切克？他的队友们真的喜欢他吗？

然而，无论是争议中的哪一种声音，事实上都忽略了科比——这位如今32岁、5次夺取NBA总冠军、在此前两个赛季分别拿下常规赛MVP和总决赛MVP、在球场上得分如探囊取物的巨星的本质，他也是一个凡人——有血有肉的凡人，有众人一般的情怀。他向往成功，向往荣耀，有贪念，会自私，有欲望，会忌妒，有时不能自控。在科比身上发生的一切，都是活生生的。在争议向着“科比是否是一个道德楷模”或者“他是否应该成为一个卫道者”喋喋不休的时候，科比远没有那么复杂，也没必要成为教父，他就是球场上的一位超级明星。

当科比站在球场上，他就成了姚明嘴里的那个“最厉害的”，就成了“红牛队”之后“黄人队”的领袖。这里的科比是透明的，他7次打进总决赛，7次入选最佳阵容，7次进入最佳防守阵容，11次成为全明星，3次得到全明星MVP，这些数字说明了一切。如果科比还有秘密，那就是：为什么科比如此出色？他完美的技术能力，让他三节拿下62分、创下81分的奇迹，让他在生死关头最值得信任的能力，究竟是从哪里来的？

这就是科比唯一的、最终的秘密：夜以继日、炼狱般的刻苦训练，始终燃烧着的热情，凡人难以忍受的痛苦，把他变成了世界上最好的篮球运动员。

在一切之上，科比怀揣着信仰，靠自己的努力实现了梦想。无论在哪个时代，遵循哪一种文化，这都是对成功典范的最佳诠释。

来看《科比24》吧，这就是科比将亲口告诉你的秘密。

打篮球是美国人非常喜爱的休闲运动方式。如今，这项运动已经演变为一项伟大的国际性运动。

在美国，这项曾经一度只有年轻人从事的运动，如今在国际社会上，成了人与人之间相互沟通、理解的桥梁。

美国各个年龄段都不乏杰出的篮球运动员，而如今世界上其他国家的篮球联赛开展得也是如火如荼。

你可以记住以下事实：

菲律宾篮球协会是世界上历史第二悠久的职业联盟。

1932年，阿根廷、捷克斯洛伐克、希腊、意大利、拉脱维亚、葡萄牙、罗马尼亚和瑞士一起成立了国际篮球联合会（FIBA）。

1992年，职业篮球运动员第一次亮相国际奥林匹克赛场，NBA真正走向了世界。

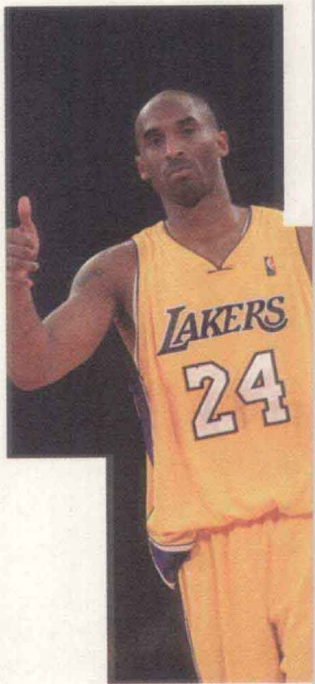
NBA拥有众多的外籍球员，因此篮球运动的国际知名度可见一斑。举例来说，外籍运动员的国籍包括法国、苏丹、南非、德国、西班牙、中国、塞尔维亚、阿根廷等众多国家。

作者序

个轮回，在那个时候，1996一代刚刚展现自己的风貌，在此后的若干年里，他们被称为黄金般的一代。而1995年入选NBA的凯文·加内特正准备自己的第一次全明星之旅，还没有被称为石佛的邓肯还在维克森林大学对他的NBA梦想踌躇满志，他们都是那一代人杰出的代表。你时刻可以听到他们的消息，艾弗森的叛逆，马布里的桀骜，阿伦的自谦以及科比的飞翔和纳什的老成，这样的一代人在联盟当中，说话间已经一个轮回。时光飞短流长，于无声息处显现它的威力。当2003年入选的一代在这样的时候骄傲地倔犟地霸道地抢得一项又一项荣誉的时候，你是否会明白传承的含义？在以全面进步的勒布朗·詹姆斯为代表的2003一代周围，是2002年入选的姚明、2004年入选的霍华德和2005年入选的保罗，全面挤占着关注的焦点，1996一代逐渐淡出舞台的中心。越是这样的传承时刻，越是这样的交接年代，碰撞所制造的精彩也越频繁越密集，如同两条指向不同方向的铁轨交错，迸发的火星和声响定会令人震颤。科比在2009年季后赛连续对战新生力量：布泽尔-德隆组合、姚明以及安东尼，与其说是晋级之战，不如说是捍卫之战。

科比的职业生涯充斥着捍卫之战和证明之战，这一点在2007年的全明星周末时他已经告诉了我——“我热爱每一次挑战，这会让我的心充实。”我承认我是目前中国大陆完成科比专访最多的媒体工作者，对他的了解也许较其他媒体同行更多一些，但是我看到《科比24》的书稿时仍然吃了一惊：原来我们自认为已经了解的科比，还有着那么多不为人知的故事与理念。

所以，我诚挚地邀请你和我一起来读这本《科比24》，相信，你也会不同的感受，因为这是科比告诉你的，属于他自己的“道”。





PREFACE

XIII

但即使如此，以下事实还是被普遍公认：我们这个时代最杰出、最具才华，受万人敬仰、常被效仿的篮球运动员是一个美国人。他在费城、意大利和法国长大，除了母语英语外，他还会讲意大利语和西班牙语。

科比·布莱恩特兼具丰富的篮球经历及文化多样性背景。

他是如何成就今天的事业的？在受伤的情况下，他是怎样砍下那么多分数的？在球队面临输掉比赛的局面时，他是如何投中那么多关键球的？

是篮球帮助他在异国他乡挑战自我？还是他在异国他乡的挑战自我帮助他成就了今天的篮球事业？

在本书中，我们将一起走近科比·布莱恩特，一起了解他，看他是如何从起初接触篮球的懵懂到如今成为一位职业篮球巨星的。

多丽丝·斯托克斯蒂尔

目录

01 - INTRO 篮球的起源与发展 · 001

02 - KOBE 科比 · 010

03 - CHI 气 · 040

04 - TAI CHI CHUAN 太极拳 · 061

05 - ENERGY & INNER STRENGTH 活力与内在力量 · 068

06 - MEDITATION 冥想 · 076

07 - INNER STRENGTH & EMOTION 内在力量与情绪 · 088

08 - VISUALISATION 预见 · 104

09 - FUNDAMENTALS 篮球基本功 · 118

10 - PRINCIPLES & STRATEGIES FOR TRAINING & CONDITIONING FOR BASKETBALL 篮球训练的原则和策略 · 134

11 - BODY CONDITIONING 身体调节 · 146

12 - PREPARATION FOR THE GAME 赛前准备 · 152

13 - OFFENSE 进攻 · 158

14 - POST PLAY, THE INSIDE GAME 低位技术 内线表现 · 190

15 - AFTER THE GAME 赛后 · 218

16 - INJURY & RECOVERY 伤病与恢复 · 226

17 - CARPE DIEM 把握现在 · 232

18 - & FINALLY ... 后记 · 239

附录 · 246

序1	引领新的篮球时代	· 张卫平	IV
序2	走进科比的内心	· 徐济成	VI
序3	科比的秘密	· 杨毅	VII
序4	看看科比的“道”	· 于嘉	X
作者序			XII



篮球的起源与发展

INTRODUCTION

源

篮球是一项团体运动，在此运动中，两支队伍在篮球场上通过将己方的篮球投入对方篮筐而得分。

篮球运动的历史悠久。今天我们熟知的篮球，是一项能给人带来激情的运动。无论从电视上、学校的球场上还是街道上，都可以看到有人在打篮球。今天的比赛没有歧视。篮球运动不分国界，不分种族、性别，也不受身高和年龄的限制，任何人都可以参加。只要有一个篮球和一个篮筐，篮球比赛就可以进行。

但很久以前的篮球运动和今天的篮球运动有很大的不同之处。

1891年，在美国的马萨诸塞州斯普林菲尔德市基督教青年会国际训练学校，篮球由体育教授詹姆斯·奈史密斯博士发明。该项运动发明的初衷是让上体育课的学生能够在漫长的冬天活跃起来。