

**KOBE  
BRYANT**

**MENTALIDAD  
MAMBA**

**LOS SECRETOS  
DE MI ÉXITO**

**PRÓLOGO DE PAU GASOL**

**INTRODUCCIÓN DE PHIL JACKSON**

**FOTOGRAFÍAS DE ANDREW D. BERNSTEIN**



# KOBE BRYANT



# MENTALIDAD MAMBA

LOS SECRETOS DE MI ÉXITO

Prólogo de **PAU GASOL**

Introducción de **PHIL JACKSON**

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





Título original: *Mamba Mentality*  
Publicado por Farrar, Straus and Giroux

© 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.

Página 1: Concurso de mates de la NBA, 8 de febrero, 1997, Cleveland  
Páginas 2-3: Golden State Warriors, 7 de octubre, 2001, Honolulu  
Páginas 4-5: Miami Heat, 17 de enero, 2013  
Página 9: Entrenamiento, 1996, Hawaii  
Página 11: Entrenamiento, 1996, Los Angeles

© de esta edición: Centro de Libros PAFP, SLU.  
Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAFP, SLU.  
Av. Diagonal, 662-664  
08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

IISBN: 978-84-17568-66-5  
Depósito legal: B. 20.031-2019  
Primera edición: octubre de 2019  
Preimpresión: gama sl  
Impreso por Macrolibros

Impreso en España - *Printed in Spain*

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 fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



15

**PRÓLOGO DE PAU GASOL**

17

**INTRODUCCIÓN DE PHIL JACKSON**

20

**PROCESO**

95

**OFICIO**

# SUMARIO

202

**DATOS Y CIFRAS**

204

**CRONOLOGÍA**

206

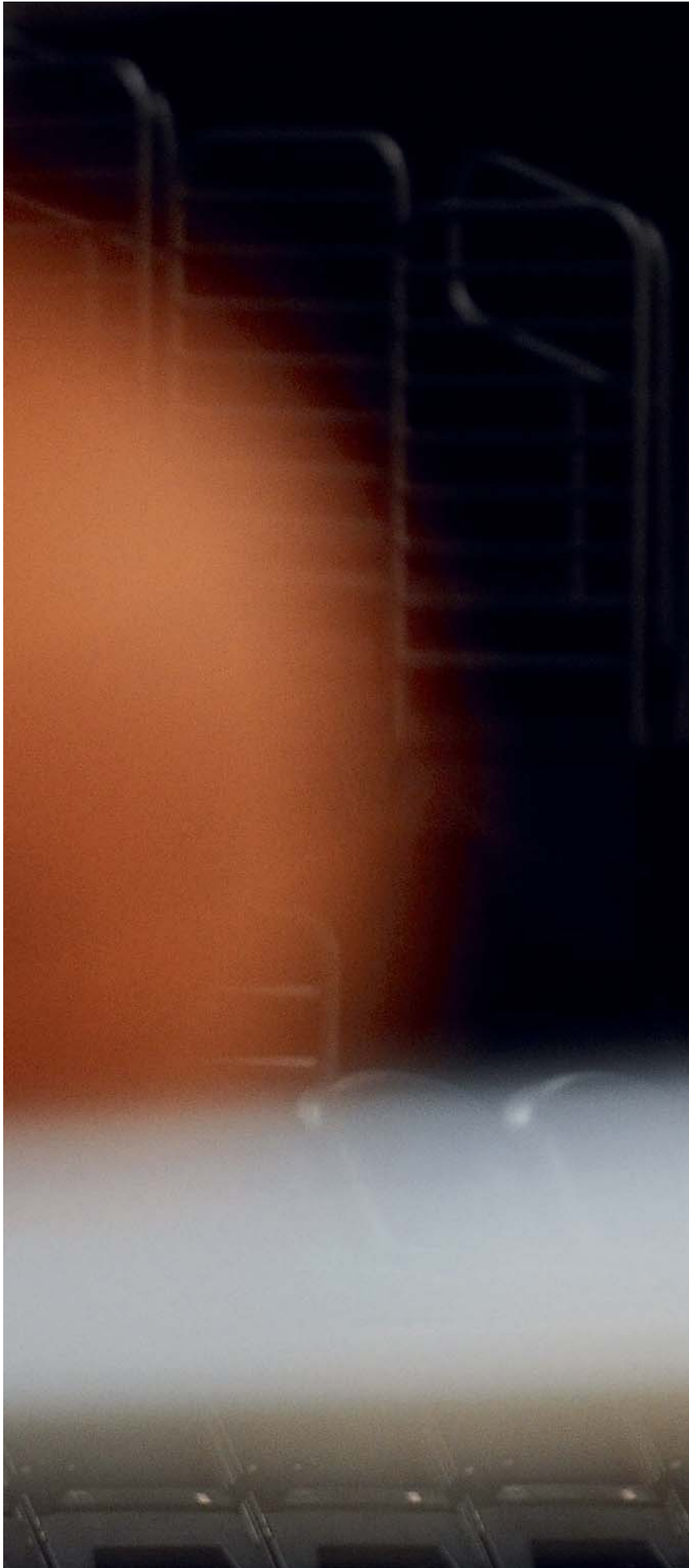
**EPÍLOGO POR ANDREW D. BERNSTEIN**

207

**ÍNDICE**



THE  
SUN  
SHINE  
ON  
THE  
MOUNTAINS  
AND  
THE  
VALLEYS







# 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 veía 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 disfrutan 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.





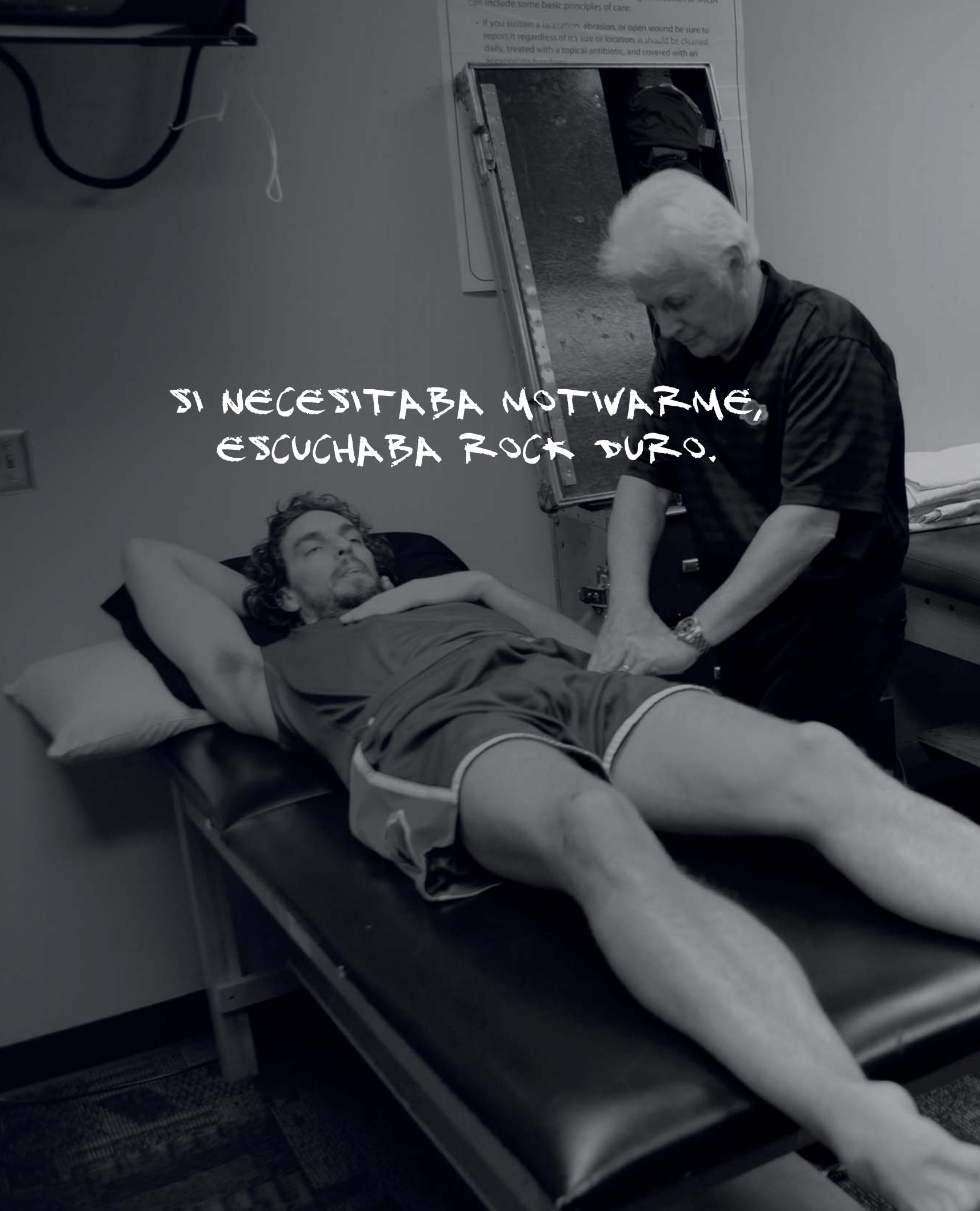
## NO ENTRENABA SOLO MI CUERPO, SINO TAMBIÉN MI MENTE

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.

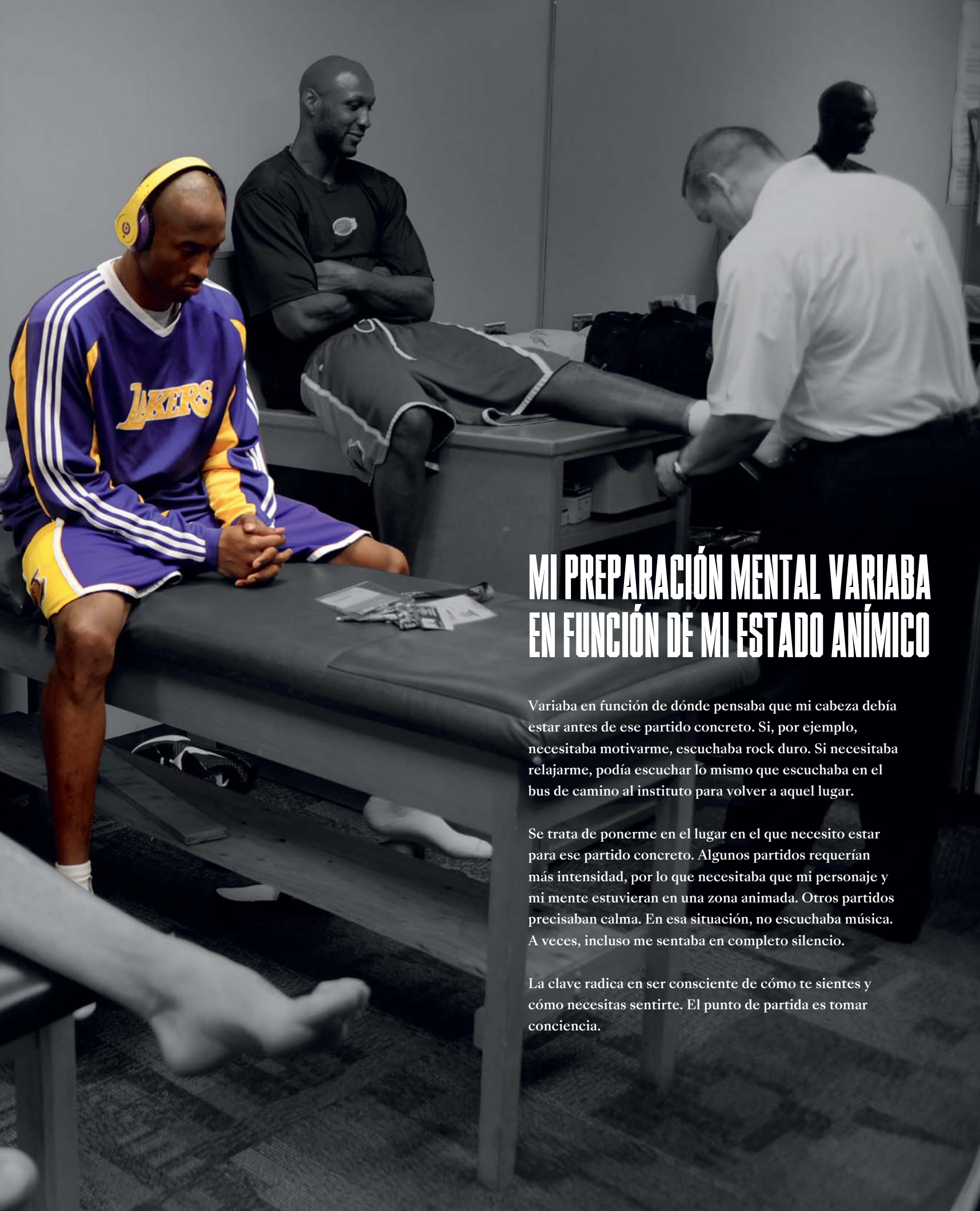
Igual de importante que la lectura era cultivar las relaciones con los grandes que me precedieron. Como prueba de esto, echa un vistazo a la celebración de mi retirada y mira quién estuvo allí. Eso te dará una idea de cómo conseguí que retiraran mis camisetas. Ahí estaban Bill Russell, Kareem Abdul-Jabbar, 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.

can include some basic principles of care:  
- If you sustain a laceration, abrasion, or open wound be sure to report it regardless of its size or location. It should be cleaned daily, treated with a topical antibiotic, and covered with an

SI NECESITABA MOTIVARME,  
ESCUCHABA ROCK DURO.







## MI PREPARACIÓN MENTAL VARIABA EN FUNCIÓN DE MI ESTADO ANÍMICO

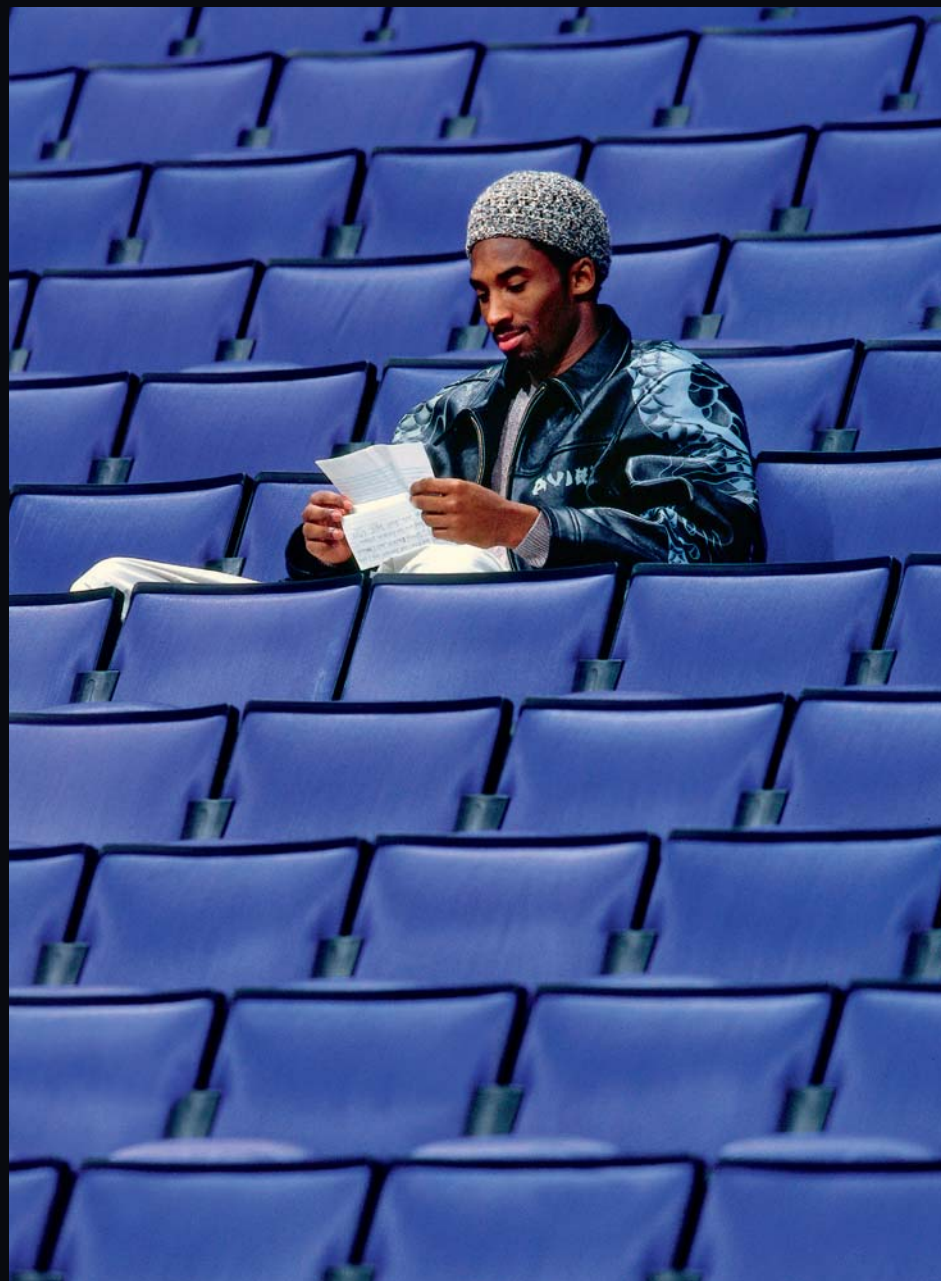
Variaba en función de dónde pensaba que mi cabeza debía estar antes de ese partido concreto. Si, por ejemplo, necesitaba motivarme, escuchaba rock duro. Si necesitaba relajarme, podía escuchar lo mismo que escuchaba en el bus de camino al instituto para volver a aquel lugar.

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.



TIENES QUE TENER UN CÍRCULO FAMILIAR  
Y DE AMIGOS QUE SEA COMPRENSIVO.



# 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.