

《科比24（新版）》

图书基本信息

《科比24（新版）》

内容概要

书籍目录

目录：（要完整版）

序1 引领新的篮球时代 张卫平

序2 走进科比的内心 徐济成

序3 科比的秘密 杨毅

序4 看看科比的“道” 于嘉

作者序

01 篮球的起源与发展

02 科比

03 气

04 太极拳

05 活力和内在力量

06 冥想

07 内在力量和情绪

08 预见

09 篮球基本功

10 篮球训练的原则和策略

11 身体调节

12 赛前准备

13 进攻

14 低位技术 内线表现

15 赛后

16 伤病和恢复

17 把握现在

18 后记

译后记

附录

精彩短评

- 1、再见，科比。
- 2、他是个最勤奋的战士，洛杉矶凌晨的四点
- 3、竟然还再版！我靠！
- 4、正如天赋只能奠定你的起点，却绝难决定你的高度一样，很多有着同一面的人，并没有成为另一个科比式的人物。
- 5、冥想 专注 内观 李小龙《生活的艺术家》
- 6、告诉你科比的哲学。。处女座的人。。某些方面的偏执狂
- 7、大爱
- 8、看了这书才知道李小龙也是kobe的偶像！
要像水一样，我的朋友。
- 9、求
- 10、科狗死妈笑哈哈，短狗吹喇叭——不说鹰郡潇洒怎能展示出我科的真性情？不谈105个女人怎能表明我科受欢迎程度？排队等待老大临幸的女人可以环绕赤道N圈！
- 11、图很赞
- 12、科比成功的秘诀是不断的练习，坚持终会有回报的。
- 13、好吧其实读过的是这本。。。
- 14、前半部分科比对于冥想的理解简直让我黑转粉
- 15、打着科比的名来骗钱。。。于嘉怎么是你！
- 16、感觉一般吧，在图书馆看到的，本来看着这么多嘉宾的强力推荐还挺有兴趣，但其实很快就翻完了，没有太多实质性的内容，倒是有不少高清图片。想了解更多这个传奇，真的不如一段视频来得震撼。
- 17、央视出品，必属次品。科狗刷分可以，但不适合打团队。
- 18、運動員。3歲就說要到NBA打球，（跟球有世仇！）然後開始練習，直到近乎本能。一個人的時候，跟影子打籃球。“我認為我所選擇的自我表達方式就是籃球。”你呢？
- 19、我想去看凌晨四点的洛杉矶！
- 20、“以我的身体状况，我完全可以再在联盟里保持3到5年的高水平，但如果有一天清晨，我不再有立刻起来训练、去球场上争强好胜的强烈欲望时，那也许就是我该退出的时候了。”当记者在一次赛后采访他为何一直保持如此高水准时，他没有直接回答，而是反问记者：“你知道洛杉矶凌晨四点时是什么样吗？”记者不解，他接着说道：“我能记住每一个洛杉矶凌晨四点钟的样子。”虽没有领袖的基因，但他作为一个天才绰绰有余。
- 21、充满禅的意味。完整的讲诉了科比自己对比赛和训练的理解，一点也不具体，但会学到很多很多篮球以外的事情。
- 22、不错
- 23、各种科黑来给一星...不喜欢你还买来看=。=真是烧饼。
- 24、呃，要不是科比，估计不会再看这本书。
- 25、图片太多了并不算自传
- 26、没什么实质性的内容，just for Kobe
- 27、买来作为收藏吧！
- 28、完全意义上的自传才值得看，加工和杜撰之类的元素只会让书本变得不纯粹.....不知道史学界怎么看《陈洁如回忆录》.....
- 29、偶像
- 30、很抽象，很真诚，很共鸣
- 31、黑曼巴
- 32、可恶的是豆瓣上竟然有这么多为出版社刷数据的！
- 33、作为图册还行 不过作为传记 作为科密都忍不住想喷 不过还好 留作纪念吧
- 34、开始还好好好的，后来变成教人打篮球了，也不知道是不是科比得了，坑
- 35、全是图片，内容真不咋地。

《科比24（新版）》

36、Mamba Mentality

37、没办法，喜欢这个人

38、这能叫书？

39、确实插图很多，而且很多重的，总体感觉一般，有很好的东西，不过网上应该很多，没有买书的必要，还好我的是赠的。

1、倒不如去做个个人访谈，或者拍个纪录片更有效。图片不生动，文字不深刻，内容不充实。不过两点很棒，训练专注、耐力和你的五官热爱球场的人，除了四肢发达，还为了场上那万人瞩目时刻，所获得的人生成就感与无与伦比的自信。

2、成功者都是一样的，失败者各有各的悲催。科比拥有成功者的典型特征：聪明、勤奋、专注和好运气。他拥有常人无法比拟的篮球智商，3岁开始打篮球，高中时就获得了全州最有价值球员。他从摹仿身边的篮球高手开始，从各种运动和成功人物的经验中汲取营养，其中甚至包括李小龙和太极拳，逐步形成了自己的篮球风格。他研究各种打法，观察许多不同类型的选手在比赛中的表现，将其中有益的部分丰富到自己的球场策略中，从而令自己更完美。最近科比最有名的故事是“4点钟的洛杉矶”，大意是这样的：有记者问科比：“科比，你为什么如此成功？”他反问记者：“你知道洛杉矶凌晨4点的样子吗？”记者摇摇头。科比说：“我知道每一天凌晨4点洛杉矶的样子。”也许会有人表示怀疑，但我想大家不必纠结于“4点钟”这个数字，因为作为一名职业球员，科比不大可能在前一晚12点才结束比赛的情况下凌晨4点再爬起来继续训练，除非他疯了。即使他愿意，他的教练和体能师也不会允许他这样做。事实上，在没有比赛的时候，科比通常在上午9点开始训练，晚上9点离开。“4点钟洛杉矶”这个故事传达的是勤奋的理念，它很容易把我们引向这样一个结论：因为我们没有科比勤奋，所以我们每月只能拿3000块，而科比一年要拿差不多3000万，还是美元！按照这个逻辑，如果我们每天不睡觉一直训练，也许可能取得和科比一样的成就！真的会如此吗？我绝对相信任何人每天不睡觉一定会比科比早死，而不是比科比更成功。通常这时就有人会说：科比不但勤奋，打球还肯动脑筋。我们身边总会有这样的人，你和他谈成功，他就和你谈勤奋；你和他谈勤奋，他就和你谈智商；你和他谈智商，他就和你谈思想；你和他谈思想，他又和你谈勤奋！也许很少有人留意到这样一点，科比今天的成就是建立在他父亲的基础之上。因为科比的爸爸——乔·布莱恩特也是一名NBA球员，可以说如果没有父辈的遗传基因和耳濡目染，科比是断断不能取得今天的成就的。这又说明什么呢？科比的成功是由于他的运气好？生得好？就像巴菲特的老爸是国会议员、盖茨的老妈是IBM董事那样吗？当然不是，毕竟NBA球员的子女数以千计，而科比只有一个，更何况乔丹的父亲也仅仅是位机械师而已。总有人喜欢看偶像书，仿佛这样可以让自己离偶像更近，尤其是那些少不更事没有主见的青年。这没什么，谁都年轻过，只是最好不要让年轻作为愚蠢的理由。如果你喜欢篮球，那就看看科比，我是说看看他怎样打篮球。可不要忘了，你成不了科比，因为你没有他的肤色、他的身高、他的爸妈，这些都是你改变不了的。运气这东西，很难捉摸，更不要说改变，这也是我们从来不谈运气的原因。还好，这本书大部分都在讲篮球，当然，也讲科比。

章节试读

1、《科比24（新版）》的笔记-科比在他最新的纪录片里谈到冥想

科比在接受一次媒体专访时，提到了自己接触冥想的根源。科比：“菲尔·杰克逊当年向我介绍了冥想这一调节内心状态的法门，当年我才18岁，菲尔·杰克逊试图将我领进冥想的境界，他能够连续冥想7个小时，而我却坚持不了20分钟。”

科比在他最新的纪录片里谈到：冥想的目的是以一种积极的、精神上的方式实现内心的平静和世界的平静。世界并不是一个平静的地方，而且在每个人的灵魂深处都会有某种紧张和压力，所以，营造一种积极而平静的心境是很关键的，这样才能给我们的内心带来平静。冥想是能够带来改变、培养内在潜力的最佳方式之一。

2、《科比24（新版）》的笔记-一个人可以实现完美的自我认识

冥想的技巧就是一个改变自己、改变自己思考方式的过程，一个认清消极想法，并把消极想法变成积极想法及平和想法的过程。对于冥想最好的态度就是耐心，因为我们的思想没有办法一直保持高度集中，如果心里期待好的结果往往导致令人不适的压力，而过程的快乐也会随之而去，通过经常练习冥想，一个人可以实现完美的自我认识。冥想是一个自我修复的过程，任何形式的压力都是消极思考和心理不健全的标志。如果我们忽视这种心理状态，慢性的压力可能导致我们身体状态不佳。我的赛前准备，更多的是思想上的准备。身体准备自不必说，如果说你的身体像一台本应调试精准的机器，那么充分的准备就能够让你集中精神冥想，并使自己平静下来。通常赛前我们会会有一个鼓舞士气的演说，我身在哪里，心里却会让自己平静下来。在一个安静的地方，每个人都能冥想。但在周围一片嘈杂的比赛环境中，你的控制能力要能达到让自己平静下来。即使是在最嘈杂的比赛中，我的内心仍然处在自己创造的那个安静的地方。

《科比24（新版）》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com