

<<科比24>>

图书基本信息

书名：<<科比24>>

13位ISBN编号：9787508620206

10位ISBN编号：7508620208

出版时间：2010-6

出版人：CITIC Press Corporation

作者：科比·布莱恩特【美】

页数：253

译者：于嘉

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：<http://www.tushu007.com>

前言

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。

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。

<<科比24>>

内容概要

本书由科比独自撰写，是他本人第一本，也是迄今为止唯一一本图书作品。

此书将带领大家首次全方位、近距离地聆听科比亲述的篮球运动之道、训练技巧以及科比成功背后的鲜为人知的感悟。

通过此书，我们还将清晰地看到科比对篮球这一运动独到的理解和诠释，感受到他身上无限的执着和努力。

科比追求运动中的平衡和完美，这也是他从研习中国武术中悟出的“道”。

《科比24》中着重描述了科比如何将中国武术和篮球运动的相通之道巧妙地融合在一起，在功夫潜移默化地影响下总结自己的运动哲学。

同时，这也可以解释科比为什么如此认同24这个数字。

正如他所说，一天有24小时，仿佛上帝给每个人相同的24次机会，就要将精力全部放在比赛和训练上。

但科比也强调，同样的技巧并不适合所有人，每个人都有自己的优势和劣势，关键是要有梦想，发挥出你自己与众不同的能力。

因此，我们将拭目以待，从《科比24》里探寻科比成功背后的“秘诀”，挖掘自己的人生之“道”。

<<科比24>>

作者简介

科比·布莱恩特

美国NBA职业篮球运动员，现效力于洛杉矶湖人队，司职得分后卫，被认为是目前美国篮坛最有实力的球员。

其父乔·布莱恩特曾效力于费城76人队。

书籍目录

序1 通往伟大之路 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
自序 篮球的起源与发展 科比气 太极拳活力和内在力量 冥想内在力量和情绪 预见 篮球基本功 篮球练习的原则和策略 身体调节 赛前准备 进攻 赛中 赛后伤病和恢复 抓住今天 后记 附录

<<科比24>>

章节摘录

插图：

媒体关注与评论

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。

——姚明将科比？

布莱恩特评价为目前NBA中最厉害的球员 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。

——张卫平，著名篮球教练员 《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。

——徐济成，新华社高级记者、著名篮球评论员 来看《科比24》吧，这就是科比将亲口告诉你的秘密。

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

——于嘉，中央电视台体育评论员

<<科比24>>

编辑推荐

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:<http://www.tushu007.com>