

约翰·伍顿是美国家喻户晓的最伟大的篮球教练和成功宗师；曾获美国终身成就总统奖；被迈克尔·乔丹、姚明等无数明星膜拜的人。

美国人的冠军教皇

时代周刊誉为继爱  
因斯坦之后美国最  
有智慧的人

# They Call Me Coach



# 约翰·伍顿传

125.47  
7

John Wooden with  
K TOBIN

(美) 约翰·伍顿

著

(美) 杰克·托宾

中国青年出版社



# 约翰·伍顿传

They Call Me Coach

(美) 约翰·伍顿 著  
(美) 杰克·托宾

中国青年出版社



**图书在版编目(CIP)数据**

约翰·伍顿传/(美)伍顿,(美)托宾著;刘国栋,吴平译.

—北京:中国青年出版社,2005.

ISBN 7-5006-6094-4/K·564

I. 约… II. ①伍…②托…③刘…④吴…

Ⅲ. 伍顿,J. - 传记 IV. K837.125.47

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 137091 号

They Call Me Coach

Chinese translation Copyright © 2004 by

CHINA YOUTH PUBLISHING HOUSE

Copyright © 2004 by The McGraw - Hill Companies, Inc.

All rights reserved.

## 约翰·伍顿传

**作 者:**〔美〕约翰·伍顿 杰克·托宾  
**译 者:**刘国栋、吴平  
**责任编辑:**刘 炜  
**文字编辑:**周铁羽  
**美术编辑:**张淑芳  
**责任监制:**于 今  
**出 版:**中国青年出版社  
**发 行:**中国青年出版社北京中青文  
书刊发行中心 (010)65516875  
**网 址:** www. antguy. com  
www. guy123. com  
**制 作:**中青文制作中心  
**印 刷:**北京中科印刷有限公司  
**版 次:**2005 年 1 月第 1 版  
**印 次:**2005 年 1 月第 1 次印刷  
**开 本:**880 × 1230 1/32  
**字 数:**200 千字  
**印 张:**9  
**插 页:**16  
**京权图字:**01 - 2005 - 0517  
**书 号:**ISBN 7 - 5006 - 6094 - 4/K · 564  
**定 价:**23.00 元

我社将与版权执法机关配合大力打击盗印、盗版活动, 敬请广大读者协助举报, 经查实将给予举报者重奖。

**举报电话:**

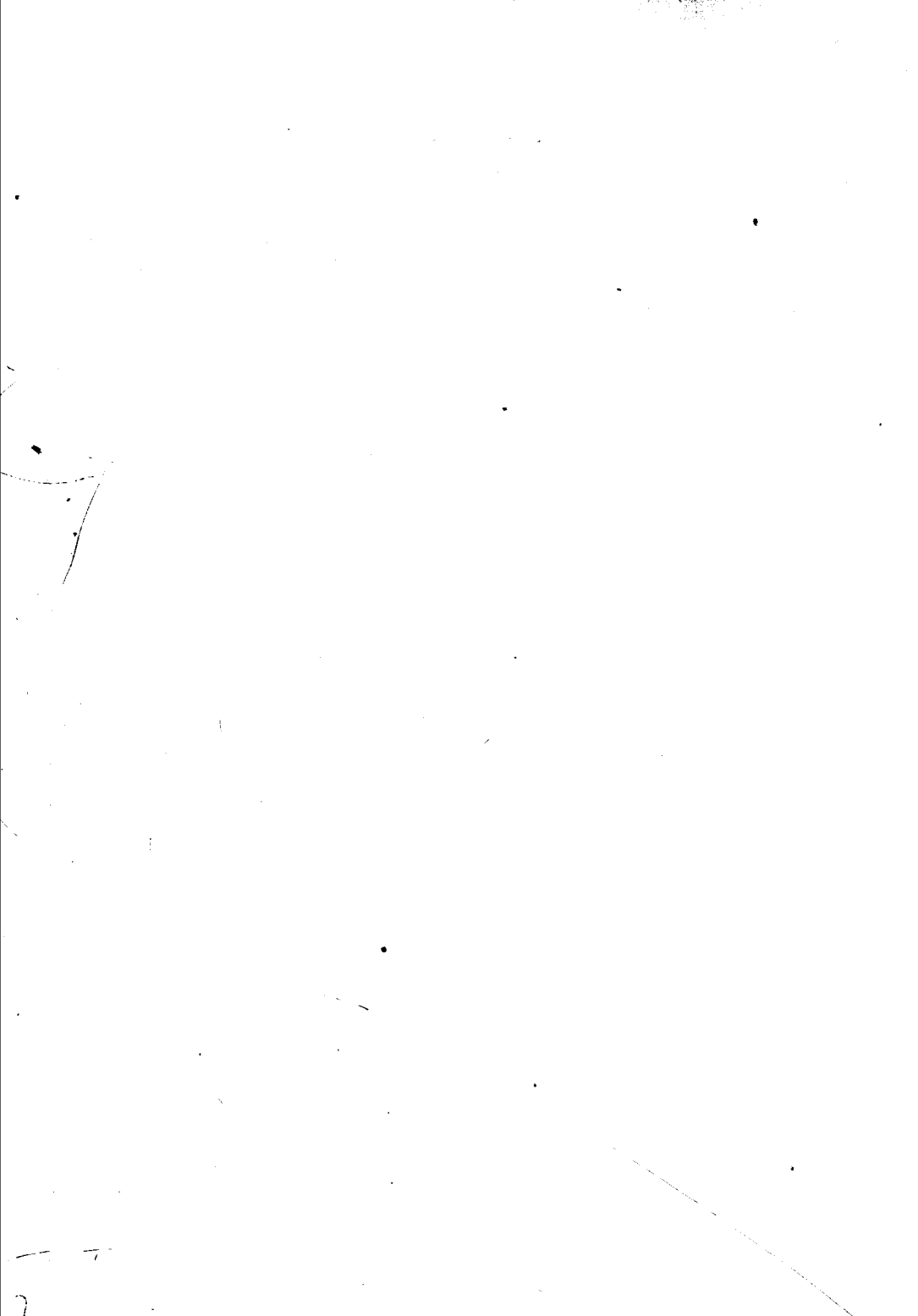
北京市版权局版权执法处  
(010)84251190

中国青年出版社

(010)65516875

(010)65516873

中青版图书, 版权所有, 盗版必究



前言/9

序/15

- 1 精英球员/17
- 2 童年/30
- 3 内莉,我亲爱的姑娘/40
- 4 马丁斯维尔,  
我的小镇/46
- 5 我的打工生涯/57
- 6 初为人师/66
- 7 拳击台上决胜员/72

# 目录

- 8 难忘的军旅生活/79
- 9 我选择了洛杉矶加州大  
学篮球队/87
- 10 夏季联盟/95
- 11 成功金字塔/101
- 12 我和我的家人/109
- 13 细节决定成败/114
- 14 训练式教练/119
- 15 我和我的助手们/125

# 目录

**16** 5对5人对抗训练/133

**17** 2-2-1区域紧逼  
联防/139

**18** 叫暂停/146

**19** 出众的刘易斯·奥尔辛  
多/155

**20** 绅士球员/165

**21** 我的球员们/171

**22** 让打篮球成为一种  
乐趣/178

**23** 明星要靠球队  
来打造/188

**24** 年轻有年轻的好处/195

**25** 比尔·沃尔顿/203

**26** “教练,你真不一般”/212

**27** 完美谢幕/219

**28** 退休让我更忙碌/227

**29** 啊,篮球/239

**30** 问答/260



# 前 言

伍顿教练是一位谦虚谨慎，不愿抛头露面的人。他奉献毕生精力，致力于他人生活得更加美好。身为篮球教练的约翰·伍顿一直保持简朴的生活方式。在洛杉矶加州大学，他执教学校篮球队长达27年之久，最终于1975年光荣退休。在漫长的篮球教练生涯中，他创造了空前绝后、望尘莫及的成功纪录。约翰·伍顿培养出来的洛杉矶加州大学的168名优秀篮球运动员全都明白，即便他不再担任大学篮球教练，对于他为之献身的篮球教育事业，他仍然不断做出奉献。对于伍顿来说，篮球教育事业永远不会结束。对于今后事业的关注、未来的憧憬、促使他每天的生活充满了令人难以置信的活力、主动、积极和奉献精神。

今天，约翰·伍顿在许多方面仍然是我们的教练。如同33年前一样，当我们清晨离开戴斯特拉大厅，开始另一天的生活旅途时，他便与我们在一起，推动、造就、塑造、考验、促动我们变得更好，更快。他永远不会以蛮横的方式，而是以最为谦逊的态度来对付他面临的挑战。他从来不以专横跋扈的方式，而是以极其诚恳而又极其谦虚的态度来迎接挑战。他从来不要求或者指望任何人完成他本人尚未完成的任务。他的教授方式是首先创造一种人人乐于其中的环境。在这种环境中，我们希望得到他肯定给予我们的东西。尽管我们并不是自始至终了解

这一点——我们中的某些人肯定理解的非常之慢——但是最终会如梦方醒。

这就是约翰·伍顿教导我们的：学会如何进行学习的能力。这与我们35年前刚刚进入中学时他允诺我们的完全相同。当其他的学校以物质奖励和个人成功为诱饵追逐我们这些人时，约翰·伍顿谈到了来到洛杉矶加州大学的机遇和成为这个学校一员的特殊意义：锻炼你的心理、学会如何进行思考、提高技术水平、做出决定、梦想、取得最高成绩的机会。而且，要顺便说一句，如果你完成了做学生和做人的任务时，那么你就获得了成为洛杉矶加州大学篮球队一员的特权。

事实上，约翰·伍顿所做的一切都是基于循序渐进。从每一天的基本训练到实现我们梦想的生活教训，伍顿教练总是发挥带头作用和进行教导：重要的理论、他的原则、他的基础、他如何做人的核心、他的成功金字塔；特别是他相信，像生活一样，篮球并不是一种仅仅依靠块头和力量的运动，而是一种比技术、比时间和比位置的运动。决定篮球比赛胜负不一定是你的身体有多高，而是你打球的水平有多高。决定篮球比赛胜负不一定是你能够跳多高，而是你处在什么位置和什么时候跳跃。

约翰·伍顿向我们提供了克服不利情况和各种障碍的必要工具。他知道，这些不利情况和障碍贯穿于我们篮球事业的始终。他教导我们如何进行针对假想的、典型的对手训练，以便我们不至于白白浪费时间和精力。他教导我们如何保持平衡，以便我们能够迅速地做好下一阶段的准备工作，使我们懂得快速是一种以预判为基础的

精神技术而不是一种以竞技为基础的身体技术。他教导我们说，信心是取得最高成绩不可分割的一部分，但是信心必须来自终身的准备，只有这样的准备才能够保证我们发挥出能够夺取冠军的最高水平。

所有这一切都是以精明的方式完成的。尽管我们的训练需要我们付出最大的努力。我有幸曾经属于这种训练的一部分——身体上、情感上、精神和心理上都要面临极大的负担——但是我们的训练总是充满了人们玩简单游戏时的欢乐感和庆祝感。约翰·伍顿总是以积极和建设性的态度，采取我们所不了解的方式和指导方针，推动我们不断进步。其目标是促使我们干得更好。他从来不考虑自己、从来不为物质积累而劳神费心，而是永远关注我们在球队、比赛和洛杉矶加州大学的模式下如何提高技术和个人发展。我们的训练，我们的生活不断地围绕着如何进行学习的四条法则构筑起来。这四条法则就是展示、仿效、纠正和重复。

我们每一天、每一件事情上不断进行重复，直到我们自己也成为约翰·伍顿。但是，他的目标并不在于此，因为他知道，球队的力量是个人力量的组合，当人人心往一处想而不只是一个人独自思考时，团队的力量就产生了。这就是他给予我们的教导：很少告诉我们应做些什么或者为什么这样做，而是给我们做出表率，让我们自己懂得如何做出回答。他从来不谈论胜利或者失败，而是谈论如何做出努力去争取胜利。他很少谈论篮球本身，但是经常谈论生活。他从来不谈论战略，统计数字或者比赛，而是经常谈论人和品质。而且，他总是不厌其烦地告诉我们，一旦你成为了好人，那么你就有机会成为一个优秀的篮球运动员或者成为你可能想要充当的任何其他角色。

现在，我们与约翰·伍顿教练仍然是朋友。当你在洛杉矶加州大学为他打球的时候，他不是你的朋友。他不会以这种方式对待你。他知道，他必须要求我们做那些并不是永远符合我们个人利益的事情。他知道，他必须带领我们去那些我们不希望去的地方。但是，现在的情况不同了。许许多多场战斗已经进行过，而且取得了胜利。我经常给他打电话，并且尽可能经常去看望他。我们经常坐在他的办公室、他的小屋、他的礼拜堂里攀谈起来。他的小屋就是一座篮球和生活的历史博物馆。多年来，这一切都是他的妻子内莉安排的，而且从来没有改变。这是一个令人难以置信的地方。这里是那样鼓舞人心、那样光明、那样积极，就像约翰·伍顿本人一样。我永远坐在同一侧，紧挨着他的办公桌，以便我的身体离这个非凡的精灵尽可能接近。

92岁的约翰·伍顿比以往更加快乐，更加积极、更加乐观。他身上没有一丁点儿的玩世不恭，没有仇恨，绝对没有嫉妒和嫉美。他仍然是同样的老师、同样的积极力量、同样的一个我们都希望成为的人。他只是比过去更好了。说他比过去更好了是因为他已经取得了人生中最伟大的胜利。说他比过去更好了是因为约翰·伍顿体现了实事对空谈的胜利、成就对错误批评的胜利、艰苦训练对投机取巧的胜利、执行有组织的计划对痴心梦想好运降临或者撞大运的胜利。约翰·伍顿的身上还体现了牺牲奉献、艰苦努力、誓言获胜的精神，彻底打碎了那种某人会给你某些好处或者你能得到某些“甜头”或者转一下钥匙就能得到自己想要的东西的白日梦。

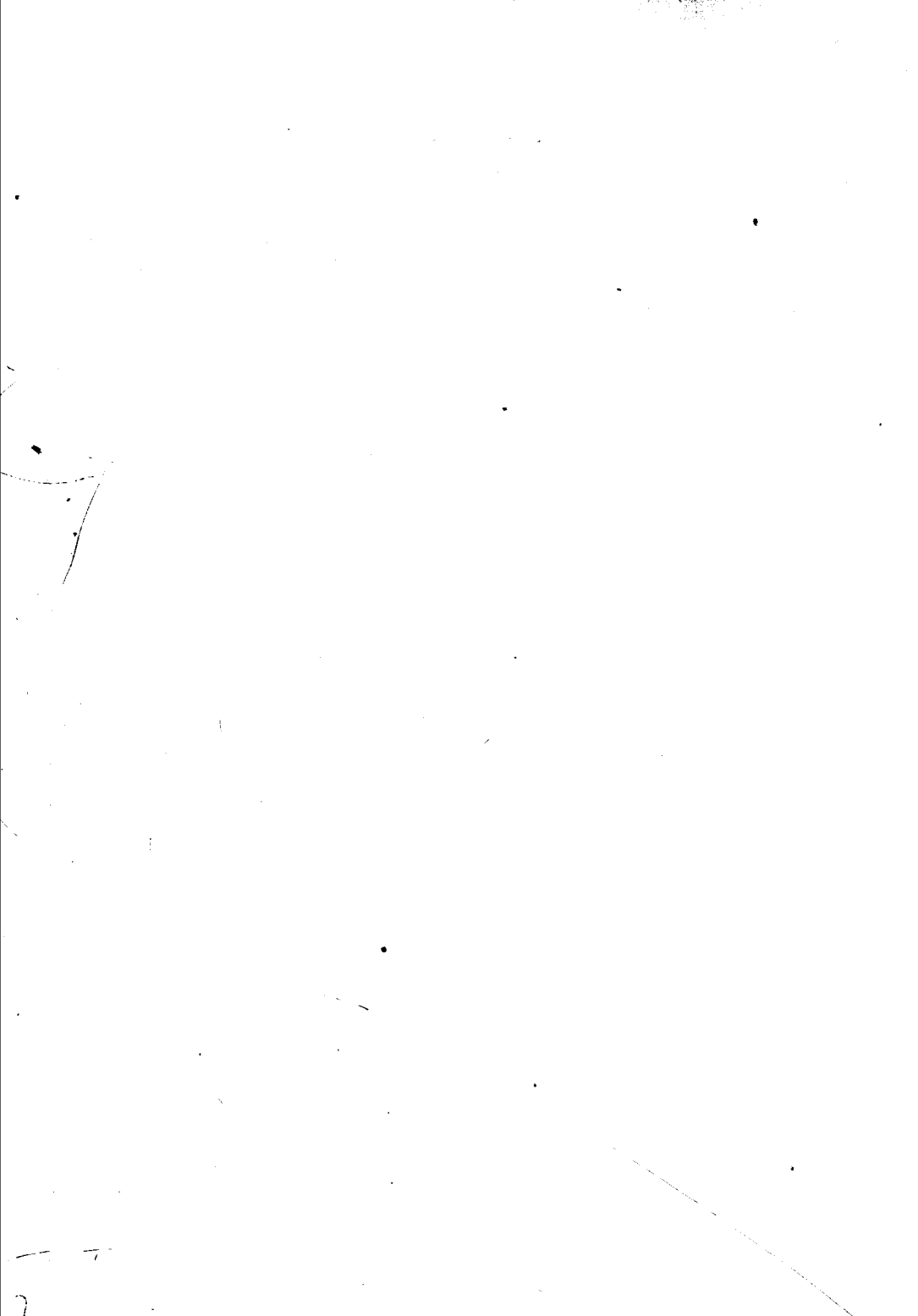
与以往一样，约翰·伍顿今天仍然能够从他人的成功中得到高

兴和欢乐。他经常告诉我，他从他的两个最欣赏的导师亚伯拉罕·林肯和特雷萨修女那里得到的就是这样的格言：不为他人生活就不算生活。

我每天都在感谢约翰·伍顿，感谢他的无私奉献、他的课程、他的时间、他的远见卓识、特别是他的耐心。

这就是为什么我们称他——教练。

——比尔·沃尔顿(Bill Walton), 1993年进入篮球名人堂



# 序

生活是许多人共同努力的结果。从我年轻的中学时代、大学时代，到担任教练，我的生活灵感一直来自一个人——我的妻子内莉。我们一道克服了各种考验、许多误解、许多分离；我们共同生活了52个春秋，历经了20世纪30年代的大萧条，尽管我们没有什么财产，却一起感受了无数的欢乐和担忧，比如第二次世界大战，还有我们生活中遇到的不如意。无论出现什么问题——作为教师和教练，生活中肯定会碰到这样或者那样的问题——内莉总是站在我的一边，在我身处逆境的时候给予鼓励，受到赞美时嘱咐我保持谦恭。在我们晚年生活中，内莉给予我更多的是保持谦恭态度的告诫。

我的孩子——我的女儿南和儿子吉姆——及其他他们的家庭也总是使我感到同样的知足和满意。他们的生活同我的篮球生涯有着千丝万缕的联系。像许多天才运动员一样，他们已经成为我们球队不可或缺的一部分。他们为我们的事业可能取得成功做出了贡献。

要想叙述一个人的生活，最为重要的不是不分青红皂白、面面俱到、事事纪录，而是记录下那些至今对生活还有巨大影响的事件。要想重点突出，成百上千的人物、地点和事情就不得不舍弃，但是每个这样的事情都让我有些难以割舍，因为自从1910年10月14日我降临人间以来，我生活中遇到的每一个人和每一件事情都发挥了重要作用。与我交往的每一位运动员，无论是队友还是对手，在我的生活的

道路上都留下了有价值的痕迹。而且，没有任何一本书能够恰如其分地记录下人的生活中每一个瞬间。

我要感谢我在代顿中学、南本德高中、州立印第安纳大学、洛杉矶加州大学担任教练期间为我打球的每一位运动员，感谢他们给我终身留下难忘的纪念；感谢他们的合作对我的事业成功起到的令人难以忘怀的作用；感谢他们为在篮球场上取得成功所付出的巨大努力；感谢他们每一个人的巨大努力给我带来了热爱和快乐。

对于在教练工作中给予我帮助、照料我、为球队操心的人们——秘书、助理、教练员、训练员、经理人员、运动主任以及所有这些年来支持我的球迷，表示我的感谢。

有成百上千的事件或者插曲，我都想到或者回忆起来，但是因为这样或那样的理由最终不得不忍痛割爱。删除某些事件和插曲主要是遵循了我至今仍然感激不尽的已故父亲的教诲。他经常教导我说：“对于任何人来说，如果你没有好话可说的话，那么最好就不说。”

生活并非全好或者全坏。一个行将就木的人怎么能够将本来模糊的东西非要分出个黑白？

庆幸的是，在这本书中，你将会结识某些与我一道走过来的优秀人物。但愿生活的真实纪录将会使你身临其境，领略年轻的美国创造我们了不起的生活方式的历程。

让我再表述另外一句话：“上帝，即使我看上去似乎失去了对你信任的话，请你不要失去对我的信任。”

约翰·伍顿



# 1

## 精英球员

谁还能对一个已经全力以赴的人提出更高的要求?在我看来,全力以赴就等于胜利。

当我离开赛后的记者招待会,走向堪萨斯城那条通往更衣室的长走廊时,我步履蹒跚,神情疲惫。当我期望祝贺球队获得胜利之时,我也想到了弗雷德·斯劳特。此刻,他的感觉如何呢?

在整个赛季,弗雷德每场比赛都首发出场。他一年里取得了光辉的业绩。弗雷德是一个具有伟大奉献精神,毫不自私的运动员,经常要求干一些很少能够引起公众注意的事情。6英尺5英寸的身高,对于一位大学篮球队的中锋来说,身材矮了一些,但是弗雷德是一个盖帽、掩护和篮板球高手,而这些表现往往被观众视而不见。但是,在我们与杜克大学争夺冠军的最后一场比赛中,弗雷德开场打得非常不顺利。随着比赛的深入,他的表现更糟。最终,必须做出换人的决定,因此我让弗雷德下场,道格·麦金托什上场。道格上场之后打

2014 1001 1001 1001 1001

••••• 约翰·伍顿传 17