

HZ BOOKS
华章经管

分享帮助阿加西“温网称王”和创造罗迪克“美网奇迹”的
神奇教练的成功秘密

揭示激发自信和斗志，带领团队从优秀到卓越的领导秘诀
这位“天才教练”玩儿出制胜魔方的简单法则：

我就在你 背后

成就卓越的力量

I've Got Your Back

布拉德·吉尔伯特
(Brad Gilbert)
(美) 詹姆斯·卡普兰 著
(James Kaplan)
谢明 译

 机械工业出版社
China Machine Press

我就在你 背后

成就卓越的力量

I've Got Your Back

Coaching Top Performers from
Center Court to the Corner Office

布拉德·吉尔伯特
(美) (Brad Gilbert) 著
詹姆斯·卡普兰
(James Kaplan)
谢明 译



机械工业出版社
China Machine Press

Brad Gilbert, James Kaplan. I've Got Your Back: Coaching Top Performers from Center Court to the Corner Office.

Copyright © 2004 by Brad Gilbert.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2006 by China Machine Press.

No Part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with Portfolio, a member of Penguin Group (USA) Inc.

本书中文简体字版由Portfolio授权机械工业出版社在全球独家出版发行。未经出版者书面许可,不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有,侵权必究。

本书法律顾问 北京市展达律师事务所

本书版权登记号: 图字: 01-2005-4149

图书在版编目(CIP)数据

我就在你背后: 成就卓越的力量/ (美) 吉尔伯特 (Gilbert, B.), (美) 卡普兰 (Kaplan, J.) 著; 谢明译. — 北京: 机械工业出版社, 2006. 6

书名原文: I've Got Your Back: Coaching Top Performers from Center Court to the Corner Office

ISBN 7-111-19107-2

I. 我… II. ①吉… ②卡… ③谢… III. 成功心理学 IV. B848.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2006) 第046603号

机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街22号 邮政编码 100037)

责任编辑: 李 玲

版式设计: 刘永青

北京牛山世兴印刷厂印刷 · 新华书店北京发行所发行

2006年6月第1版第1次印刷

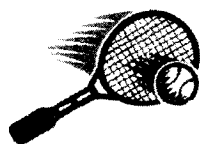
145mm × 210mm · 6.375印张

定价: 22.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

本社购书热线: (010) 68326294

投稿热线: (010) 88379007



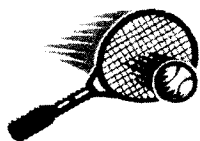
献给奇维，他设定了卓越的标准

献给安德烈·阿加西，他给了我第一份教练工作

献给安迪，因为他的年轻和他的活跃

献给吉米，因为她总是“在我的背后”

献给扎克、朱利斯和祖，因为他们偷走了我的心



推荐序一

我非常荣幸能在2006年4月份作为布拉德·吉尔伯特先生的陪同兼翻译，参加他来华代表“名人堂”教练给中国教练和青少年选手所做的公开课。在那几天中，布拉德·吉尔伯特先生温文尔雅而又十分幽默的教学和为人处世的风格，给我留下了极其深刻的印象，他对网球运动本身以及对教练工作的真诚热爱，深深感染了我，并激励我成为一名好的工作者。

十分感谢能有机会给我的偶像布拉德·吉尔伯特先生的新书《我就在你背后》作序言。再一次打开布拉德·吉尔伯特先生亲笔签赠给我的书，再一次为书中所传达的信息所感动。

这本书通过许多小故事，讲述了布拉德·吉尔伯特先生与两位前世界第一选手阿加西和罗迪克合作的过程。本书不仅十

分有趣地展现了作者本身和两位明星选手的个性以及彼此对待生活、训练、比赛胜负的态度，而且教给我们如何把好变为更好，由更好变为伟大。这是一本伟大的书，布拉德·吉尔伯特先生是一位伟大的教练。

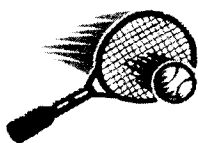
王越

前国家队教练

中央电视台网球解说顾问

国际网联高级教练员导师

美国职业网球协会一级教练



推荐序二

2003年夏天，在温布顿中央球场的看台上，吉尔伯特一身黑衣，戴着墨镜，帽子上面绣着Metallica的标志，那是一支著名摇滚乐队的名字，他们的音乐充满了力量和速度。吉尔伯特看起来与场上紧张的气氛有些不协调，罗迪克眼看要被破发了，观众们在鼓噪，有点多动症的罗迪克一会儿揪揪衣服，一会儿动动帽子，而吉尔伯特镇静得像是一个铁块，那天，我很想看到他的眼神，但墨镜在午后的阴影里显得漆黑无比。

就是这一年的温网，我对刚刚执教罗迪克的吉尔伯特有了很深的印象。后来《网球》杂志刊登了《我就在你背后》一书的部分章节，也刊登了他的技术专栏文章，从他的文字中，我对他又有了另一种认识，在他粗旷坚硬的外表下，他的内心其实很敏感、思维非常细密，他对细节的关注近乎到了偏执的程度，球员的举手投足都会在他的头脑中留下烙印，场上的任何风吹草动也会在他的内心激起波澜，他就像一个雷达，随时捕捉着别人很容易忽

VII

略的信息，并从这些信息中感知即将发生的事情。也许吉尔伯特的执教没有完善的系统理论，但他熟知球场之道，他可以在任何时候，让那些细节的波澜形成思维的洪水。

说实话，虽然我从事网球报道也有几年了，但始终想不好怎样才算一个好教练。当然我可以简单地说因为他的弟子出名了，所以他是个好教练，但他是如何使门下弟子战无不胜的呢？好像不同的教练有不同的做法，波里泰尼靠的是永不疲倦的激情，安那科恩依赖精密的技术统计，而兰斯多普又以善于挖掘球员的潜力著名，那么吉尔伯特呢？他最难讲，在他身上好像有一正一邪两股气，正的是他的敏锐、他的执着、他超强的记忆力，邪的是他的精明，对对手的心理掌控以及克敌制胜的邪门招数。

他就在你背后，在你背后的不仅是他的身体，还有在他头脑里的武器库，武器库里不仅有十八般兵器，还有三十六计，大到赛场上的战略战术，小到生活中的鸡毛蒜皮，在球员面前，他几乎就是所有难题的答案。

2006年4月的一天，天空飘着小雨，在北京乡谣酒吧木质的桌椅间，我与吉尔伯特一行人对饮，那天大家的兴致不错，吉尔伯特两瓶百威几乎喝了一个晚上，酒虽喝得不多，但在我们纵论网坛之后，他却有些喝高了的状态。席间，吉尔伯特发表来中国的感受，他说，他很难接受中国人吃猪耳朵，边说边摇头。我和另外几个人就故意说，中国人不仅吃猪耳朵，还吃猪

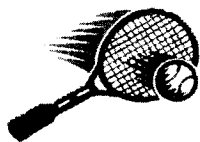
VIII

嘴、牛舌头、鸭脖子、鸡爪子。他听后瞪大眼睛，并急忙捂住自己的耳朵，表情做痛苦状，那样子好像是在吃他的五官，周围人大笑。

一个面对破发时冷静从容的魁梧男人，在那个晚上，却被一只猪耳朵所击败，这就是吉尔伯特。

《网球》杂志总编辑

吴昊



推荐序三

布拉德·吉尔伯特和安德烈·阿加西的8年合作带给布拉德·吉尔伯特在职业网球界的好名声，他是所有教练中的天才，因此当我在2003年年中与他合作的时候，我和大家一样满怀期待：布拉德·吉尔伯特将向我展现怎样复杂的胜利方程式。

首先让人吃惊的是这根本不复杂。

“你打得很棒，”他告诉我，“现在我们只要把它施加到对手的弱点上。”

我立该发现了布拉德·吉尔伯特的天才让我的职业生涯变得尽可能的简单（当然，这比听起来要复杂得多）。首先，他的观察能力非常强，从来不会想当然。一个伙计在上个星期这样发二发，并不意味着他这个星期还会把球发在同一个点上。职业巡回赛每天都在变化着，而他不会漏掉任何一个细节。他有一双神奇的眼睛，而且它们总是睁得很大。

他同样是那种被我称为情景教练的大师，假如我在比赛中

X

用X方式打出一个特定的球，对手可能会用Y方式来接球，但在压力下他也有可能用Z方式来接球，但我想布拉德·吉尔伯特会向我们证明除了Y和Z这两种接球方式外，还有很多其他的方式。正如他精于观察网球一样，他也精于化解压力。

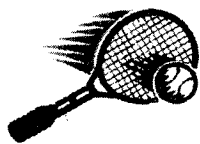
我想我们在合作之初都曾为彼此拥有那么多共同点感到过惊讶。我们都是运动狂、外向和武断，这使我们早期本应该紧张的关系变得轻松有趣，我们良好的开始一直延续到后来，甚至填补了我们之间年龄的鸿沟。布拉德·吉尔伯特曾经取笑我戴着太阳镜像个小流氓，我也曾取笑他像个小老头儿，不知道魔力红乐队（Maroon 5）是谁，走路姿势很可笑。

球员与教练之间的关系不仅仅是提供比赛策略，我们一起吃饭，团结一致，竭尽全力。我会在乒乓球台上击败他，并让他从飞机上跳下来。

因此当我们各奔东西时，我感到非常难过，我完全相信布拉德·吉尔伯特告诉过我的，天才教练既是最简单的也是最复杂的。

安迪·罗迪克

2004年5月



推荐序四

1994年初，我的排名掉到了第20名，我知道我打得不那么好了，我的比赛需要加入新的元素。因为我相信我周围的一切都应该是优秀的，所以我开始寻找最好的教练，布拉德·吉尔伯特就是我谈过的第二个人。很快，我就明白了他正是我要找的那个人。

在打巡回赛的时候布拉德就是我的朋友，我们在佛罗里达吃了一顿愉快的晚餐，那个夜晚他显得十分敬业，他准确地击中了我的要害，他告诉我一些别人从来没有说过的，他认为我的打法太强求不犯错误了，这需要我去赢得每一分，而不是让对手发慌而丢分。他觉得我应该在赛场上考虑得更多，更精心地选择击球，他希望我成为一个高胜率的选手。

布拉德告诉我他觉得我算世界第三的选手，一旦我雇佣了他，我就要证明他错了。

我会这样形容：我们已经有了你所说的激励教育——按照

XII

布拉德·吉尔伯特的信条，他从不依赖某一个单独的信条，他一直相信肉和土豆，等等。布拉德相信准备得越充分，你就会越积极。他认为最根本的动力是要取得胜利——为达到目标而付出的努力会充满乐趣，因为你做得比别人更棒。

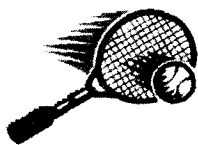
同时，基于这样一个理由，他总保持着巨大的激情：他对网球深刻而真正的爱。布拉德是那种爱屋及乌的人——这是他的生活，他的目标，这是他感受网球的方式。他喜欢挑战，他喜欢和逆境抗争。

对于他来说，胜利没有捷径。当你踏进网球场的时候，基于你的基本功和准备，你就得自信。布拉德给我的最大帮助就是自信和独立思考。一个伟大的教练，可以把你带到你不再需要他的地方。

布拉德·吉尔伯特就是这样一个伟大的教练。

安德烈·阿加西

2004年5月



推荐序五

照表面上看，你会想不通布拉德·吉尔伯特和我有什么相同。我在CNBC里面谈股票，布拉德满世界飞来飞去执教罗迪克，但首先你得知道布拉德是多面的，做一个坚决的股票投资者就是他很重要的一面。这是什么跟什么呀，还是直接从我们的第一次会面谈起吧。

回首1997年秋天，布拉德还在执教安德烈·阿加西，安德烈正在比赛中走背运，同时走背运的还有他的排名，正掉到了不可思议的141名。然而安德烈并不很着急，他是网球天才，他有布拉德。因此当克利夫·德赖斯代尔在一场比赛后采访他，问他排名是否还能回到以前的高度时，安德烈望着摄像机，微笑着说：“假如是乔·凯尔宁就会说，如果我是一只股票，你们就得买我。”

直到今天我都还不知道安德烈是否是我的忠实观众，布拉德为什么要他那样回答，但我心里很受用。不久之后，我就和

安德烈在曼哈顿的卡帕诺拉餐厅共进晚餐，其间，布拉德和他的妻子金也来了，他们来得正是时候，金是个漂亮的高个子金发女郎，我还不知道谁叫布拉德呢，他只代表某种体育项目的存在。当然，他们马上发现了我们这桌，布拉德看见我，笑了，他喊道：“嘿，超级乔！”

这是我们美丽友谊的开始。从那个夜晚开始，我就喜欢布拉德的随和又带点古怪的风格，那种不管谈论什么都死抠到底的方式，即使他开始谈的时候有点像跑题。他看起来有点害羞，但只要过一分钟你就会发现他对任何事情都很较真儿——运动、政治、金融、食物、礼仪——非常强烈而深刻的执著。他的知识深入到很多前沿，他充沛的精力和冷静而又幽默的谈吐让你明白了他为什么会成为一个伟大的教练。

《我就在你背后》就充满了这样的图景。有谁知道布拉德不仅仅有一颗伟大的网球之心，还是一个有着真知灼见的管理大师？这是一本应该用两种方式来读的书：一种是满足球迷的好奇心，布拉德是如何帮助阿加西和罗迪克两名选手，发掘他们的潜能；另一种是启迪任何想要帮助别人达到潜力之巅的人。

就像很多重要的领导人一样，布拉德开始是一名顶级的职业选手，是个主角，当他转变为职业教练以后，马上就领悟到了吉姆·柯林斯在《从优秀到卓越》里谈到的当领导的第五级：在为伟大的目标（团队的胜利）服务时，个人的谦卑是所有方

式中最有效的。

当布拉德开始执教阿加西的时候，他还从来没有当过教练，因此某些谦卑在早些时候会很容易。他开始思考他的大学教练汤姆·奇文顿，奇维（奇维是奇文顿的昵称）所做过的，是怎么做的。他马上认识到奇维是用最正确的方式来教他：举例。

布拉德的教练奇文顿拥有最稀有的创造力，是强大而谦卑的男人，一个天才的第五级领导者。奇文顿有平静的声音和坚定的信念，当他和布拉德奔波于巡回赛的时候，他最简单的愿望就是让布拉德尽可能地舒适和放松，让他全力投入比赛取得胜利，这意味着从洗衣服到订场地、侦察对手等所有的事情他都会做，因为热爱，奇维做得既努力又愉快。他从不提高嗓门，他以令人尊敬的劳动来赢得令人鼓舞而威严的尊重。

布拉德创造了他的个人风格——不单纯地模仿奇维，他强调他的要点（激情、投入、无畏），同时淡化情绪和消极。他把他对网球的神奇观察能力贯穿到了生活中，从阿加西那里学到了关于礼貌和谦卑的重要课程。教练和球员的彼此尊重会在交流中成长和超越。

布拉德在和安迪·罗迪克的合作中也学到了一课，他们的交流开出了花朵。他们彼此学习——我知道布拉德被安迪的年轻激情所感动、愉悦和激励。

XVI

弹性地接受新的风格是布拉德早期工作的基础，你现在可以从体育版面中看到它的结果。

关于教练我们也有很多负面的印象：他们很凶悍，他们大喊大叫，他们让我们丢脸，而布拉德是那种与众不同，并非无情的教练。他最值得骄傲的一点是他的专注——不管是在侦察对手还是在听队员说话的时候。我可以说任何认真读了这本书的人都会受到鼓舞，并从中获得振奋人心的力量。

我们都是教练。

CNBC播音员乔·凯尔宁