

JUMP ATTACK



12周 像乔丹一样飞

乔丹、科比御用训练师
超强闭门训练计划
——迅速打造NBA运动员体格

[美] 蒂姆·S.格罗弗 (Tim S. Grover) ◎著
易伊 ◎译

“我付钱不是为了请你来训练我，而是让你不去训练别人。”

——迈克尔·乔丹

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社



12 周像乔丹一样飞

乔丹、科比御用训练师超强闭门训练计划
迅速打造 NBA 运动员体格

[美] 蒂姆·S. 格罗弗 (Tim S. Grover) ©著

易 伊 ©译

SPM

南方出版传媒
广东人民出版社

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

12 周像乔丹一样飞 / (美) 格罗弗著; 易伊译. — 广州: 广东人民出版社, 2016.3

ISBN 978-7-218-10706-6

I. ① 1… II. ① 格… ② 易… III. ① 运动训练 IV. ① G808.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 015477 号

Simplified Chinese Translation copyright © 2016 by **Grand China Publishing House**

JUMP ATTACK: THE FORMULA FOR EXPLOSIVE ATHLETIC PERFORMANCE, JUMPING HIGHER, AND TRAINING LIKE THE PROS

Original English Language edition Copyright © 2014 by Tim S. Grover

Published by arrangement with the original publisher, Scribner a division of Simon & Schuster, Inc. through Andrew Numberg Associates International Limited.

All Rights Reserved.

No part of this book may be used or reproduced in any manner whatever without written permission except in the case of brief quotations embodied in critical articles or reviews.

本书中文简体字版通过 **Grand China Publishing House** (中资出版社) 授权广东人民出版社在中國大陸地区出版并独家发行。未经出版者书面许可, 本书的任何部分不得以任何方式抄袭、节录或翻印。

12ZhouXiangQiaoDanYiYangFei

12 周像乔丹一样飞

[美] 蒂姆·S. 格罗弗 著; 易伊 译

版权所有 翻印必究

出版人: 曾莹

策 划: 中资海派

执行策划: 黄河 桂林

责任编辑: 肖风华 古海阳 张 静

特约编辑: 宋金龙 余 涛

版式设计: 张 英 何星星

封面设计: 张 英

出版发行: 广东人民出版社

地 址: 广州市大沙头四马路 10 号 (邮政编码: 510102)

电 话: (020) 83798714 (总编室)

传 真: (020) 83780199

网 址: <http://www.gdpph.com>

印 刷: 深圳市彩美印刷有限公司

开 本: 787mm × 1092mm 1/16

印 张: 17 字 数: 195 千

版 次: 2016 年 3 月第 1 版 2016 年 3 月第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。

售书热线: (020) 83795240



001	第 1 章 准备起飞
011	第 2 章 对爆发力永不满足的追求
021	第 3 章 跳跃攻击：飞翔的公式
035	第 4 章 野蛮进化训练法则
051	第 5 章 训练前必读问答

071	第6章 开始训练 阶段 1：点火 阶段 2：蓄力 阶段 3：起飞
203	第7章 管住你的嘴
219	第8章 理疗室：休息、恢复和伤病
229	第9章 90天后不同的你
237	第10章 训练永无止境
243	精彩试阅 《野蛮进化》节选
255	致谢

JUMP ATTACK

第1章 准备起飞



迈克尔·乔丹在他芝加哥公牛队的 NBA 生涯临近结束之时，同意一支摄影团队跟随拍摄他的最后一个赛季，并制作成纪录片。

一天凌晨，天还没亮，乔丹的孩子还在睡梦中，摄影团队便来到他家，代表全世界首次参观了他的私人训练馆，也就是我的“办公室”。

完整录像从未被公开，今天就由我来告诉你一切是如何开始的。

摄影师注意到墙上有一张海报，是乔丹在赛场上飞翔时的经典瞬间，海报题为《乔丹为什么能够飞翔》。摄影师给了海报一个特写，接着转头问乔丹：“你是怎么飞起来的？”

迈克尔只是笑笑，摇摇头，指着训练馆另一端的我，用一种意味深长、不容置疑的语气说：“问他。”

问得好。

毫无疑问，乔丹独特的基因让他拥有得天独厚的生理优势：巨大的手掌、修长的四肢、超群的快速收缩肌肉纤维，都是让他“封神”的必要条件。但和人们口耳相传的神话相反，他并非“怪物”。我知道，人们把乔丹神话为“篮球之神”，是对这位传奇巨星的恭维，但我认为，这同时也是对乔丹的一种侮辱。因为这完全抹杀了他为成功而付出的



艰辛和努力。相信我，乔丹是我见过的最努力的人。

事实上，许多运动员的运动天赋完全可以和乔丹媲美，甚至超越乔丹。但乔丹的特别之处在于，他拥有横扫全世界运动员的坚韧意志，以及对技术精益求精的渴望和决心。这种意志、渴望和决心，正是区分“普通球星”和“伟大球员”的关键。

这也是同样对胜利充满渴望的科比·布莱恩特和德怀恩·韦德能够击败比他们更年轻、更有力量的球员的原因。和乔丹一样，科比和韦德有足够的意志力、专注力和职业精神，他们将自己的篮球技术磨炼至极致，让自己远离伤病，并为了进步而不懈付出。

毋庸置疑，有许多重要因素在乔丹的飞翔中起了作用。但在那天早晨的训练馆中，他把问题抛给我时，他要表达的真正意思是：我们通过一种特殊的训练，将他的技术和天赋挖掘到了极致，所以他才能随心所欲地调动自己的潜能，并不断进步。

我们打破了标准的训练原则，因为乔丹的比赛没有“标准”。当所有人都迷信垂直弹跳时，我们却专注于整体爆发力。我们的训练不仅是简单地纵跳，还有朝各个方向的多重跳跃——前、后、两侧，同时还要保证乔丹在整场比赛、整个场地中都能保持这种爆发力。

所有人都热爱乔丹美如画的超级扣篮，但扣篮之后呢？比赛并没有就此结束，乔丹也没有就此停下。我们的训练目标，还包括延长他的运动寿命和提高整体运动能力，即让他每一个赛季——从第一场比赛直到最后捧起奥布莱恩杯——都健康、强大。

而那种特殊的训练，即乔丹的爆发力和飞翔之力的秘密，形成了我的独门训练方法——“跳跃攻击”的基础。

《跳跃攻击》首次出版是在1990年，当时乔丹频繁出入于各种训练营和医疗中心，所有人都在问他：“你是怎么跳得那么高的？你是怎么完成那种灌篮的？我要怎样才能提高自己的垂直弹跳能力？”每个人都想变得“像乔丹一样”。于是，乔丹请我把平时的训练做一个总结，好让他向那些提问的人交差，也希望所有人都能像他一样刻苦锻造自己的身体，还能让每个人都知道：乔丹的一切并非纯粹的运气使然，而是不懈努力的结果。

基于为乔丹打造的训练，我编写了原始的“跳跃攻击”训练计划的基础，它是独一无二的。

那个年代，没有任何人会在赛季期间做腿部阻力训练。人们的共识是：对篮球运动而言，你的腿能让你从球场这头跑到那头就足够了。但真实情况恰恰相反，体育比赛会损伤肌肉，所以我们独辟蹊径，努力强化那些在漫长赛季中频繁面临损伤风险的肌肉。

同时，我们也安排了相应训练，让他最大化利用每一块肌肉和每一秒时间。我们让目标肌肉预先消耗，放松关节，通过组合联系来教肌肉如何正确爆发，然后立刻拉伸肌肉和关节，让它们为下一组动作做好准备。

大多数人的训练计划都针对主要肌肉群，但我们同时还强调小肌肉群、中和肌、固定肌，这样它们就能产生强大的合力。

当人们听说乔丹在比赛日还进行举重训练时，这不可避免地引来了外界的关注。这种训练方式放在当时简直闻所未闻，但我们对此感觉良好。看看时间表吧，如果你把其中的比赛日全部去除，那么还有大量的时间，你的肌肉没有得到恰当的运动。这对我们而言是不可接



受的，所以我们选择无视比赛日程，坚持自己的训练计划。这成为了乔丹比赛准备的一部分。就像在比赛日你有固定的饮食安排一样，你在比赛日也应该有固定的训练计划。

记住一点：平凡的训练计划，不会让你得到非凡的结果。

如果你认为：“对乔丹这种运动员，怎么练都会管用。把乔丹训练到高水准有什么难的？”我劝你再想想，把乔丹这样一个已经达到顶级水准的运动员提升到一个更高的层次，这算是世界上最难的事情之一了。我的挑战在于：如果乔丹已经拥有强大的爆发力，如果乔丹已经拥有超人般的弹跳，我要怎样让他的爆发力更强、跳得更高？

如果你训练的是顶级运动员，你会发现留给自己发挥的空间其实很小。幸运的是，我与世界上许多一流运动员合作过，我们不断寻找细微的提升空间，深入研究所有可能的细节，进行最精细的调整，帮助运动员继续提升。所以，我在设计乔丹的训练计划时始终秉持这样的宗旨：在乔丹的卓越基础上，进一步把他变得不可阻挡。

但我非常确定的一点是，虽然这套训练计划是为世界顶级运动员打造的，但其受用群体不仅是那些伟大的人，还包括所有的普通人。于是，我把这套训练方法写成了一本书，取名为《跳跃攻击》，并自费出版。接下来几年，我通过邮购卖出了几十万册。乔丹退役后，我觉得一切已经结束，于是没有再加印。

那之后，突然有一天，我收到一位年轻篮球运动员写来的邮件，他说我的书在易趣网上被炒到了1 000美元。是的，标价没有打错，整整1 000美元。于是我稍微调查了一下，发现网上还有很多本《跳跃攻击》都在以数百美元的价格出售。不久后，我开始陆续收到一些

运动员、教练和父母的邮件或私信，问我如何才能买到这本书。


我意识到，虽然初版《跳跃攻击》的面市已经过去了20多年，且在此期间，关于运动的研究和训练都取得了长足进步，但我依旧在用同样的核心理念服务我的客户，他们也因此获得了卓越的运动能力。


唯一不同的是，现在我们可以用更高效的方法来取得这些成果。多年过去了，我的工作依然遵循着同样的训练原则。从乔丹到科比、韦德，这套训练体系让无数顶级运动员获益。

我同样也意识到，是时候写一本新书，给期待者我的作品的广大读者，因为现在我对精英训练有了更深的理解：

- 🏃 我们现在知道如何训练所有肌肉群，让它们产生合力；
- 🏃 我们知道身体在休息和恢复时会产生何种反应，营养摄入又将如何影响运动表现；
- 🏃 我们知道什么时候该拉伸，以及如何拉伸；
- 🏃 我们懂得如何调节中枢神经系统，以实现更快的反射动作和更快的肌肉收缩，如此，你在场上便完全不需要思考，光靠身体感觉就知道自己该做什么；
- 🏃 通过对训练进行一些细节方面的调整，如稍微抬起脚跟，或改变弓步动作时的腿部位置，我们可以刺激到被大多数训练忽略的小肌肉群；
- 🏃 我对爆发力训练的每个阶段都进行了强化，其中包含各种不同类型的肌肉收缩，如等长收缩、向心收缩和离心收缩；



 我加入了上身和核心肌群训练，以增强整个身体的爆发力，而不仅是腿部爆发力；

 我调整了训练方法和日程计划，让它更具活力和挑战性。

于是，我们得到了这本全新的《12周像乔丹一样飞》。

本书的核心理念并未改变，书中独特的训练顺序，与我训练专业运动员时的训练顺序一模一样，但我更新了书中的整套训练计划，让你通过全美国最先进的训练得到史无前例的成果。

世界上有数十万运动员遵循着初版《跳跃攻击》进行训练，如果你也是其中一员，便会发现这本《12周像乔丹一样飞》包含了全新的练习和挑战。如果你从未尝试过书中的训练方法，相信我，你会从中得到某种全新的体验，你会感觉自己以前似乎从没进行过真正的训练，并在自己身上发现以前几乎不可能出现的提升。

本书是一套针对全身的练习，包括下肢、上肢和整个核心肌群，让你每天都产生可以看得见的进步。从世界上最顶级的运动员，到刚开始接触某项运动的孩子，每个人都有提升空间。

事实上，伟大的运动员必须不断提升，因为他们知道身后有无数人在追赶自己，试图把他踢下王座。所以，我们不能停留在原地，躺在功劳簿上，对自己已经取得的成就感到自满。你也同样如此，无论你处于哪一个层次，你总能继续再上一层，本书的训练计划能够帮你实现目标。这并不是一件容易的事，但如果你想知道这套方法是不是真的有效，就去问问我的客户吧。所有与我合作过的运动员，都进行过本书中所记录的某些练习。

我会拿自己对乔丹、科比和韦德的要求来要求你：严格遵循我的训练计划，并竭尽全力。就是这样，如果你能做到这两点，你就会得到以下回报：

- 🏃 爆发式提升的运动能力和更高的运动成绩；
- 🏃 更强的弹跳能力、肌肉质量、力量、速度和敏捷度；
- 🏃 更紧实、脂肪含量更低的身体；
- 🏃 强大的意志力和耐力；
- 🏃 高效的休息和恢复；
- 🏃 最科学的营养指导；
- 🏃 预防伤病的方法；
- 🏃 整体能力的提升。

“跳跃攻击”之所以有效，是因为它把一些具有挑战性的动作按某种特定的顺序排列，以得到最优的结果，测试你的能力，并把你推上新的台阶。“跳跃攻击”不是举重训练，它的目标不是帮你举起更大的重量，而是训练你的肌肉群，让你的爆发力达到极限。如果你想要的只是一套健美计划，让自己能够在沙滩上秀出更好的身材，那么我建议你换一本书。你的肌肉张力的确会增强，但我们的目标是提升整体运动能力，而不只是更大的肱二头肌。

跳跃攻击也不是减肥训练。如果你的体重超标，那么你的确会在训练中瘦下来，但那只是这套练习的附带好处，而不是主要目标。你的体重或许会在增肌的时候有所增加，我不想看到皮包骨头的运动员，



我喜欢强壮、爆发力出众的家伙。我希望你像专业运动员一样安排自己的饮食，这样你就能将自己的肌肉锤炼到极致，并在任何项目或活动中发挥最佳表现。

这套训练计划是为那些渴望挑战、探索自身极限的运动员设计的。你准备好认真对待自己的身体，去发现自己究竟能取得多大成就了吗？你准备好坦然走出“舒适圈”了吗？如果你是认真的，如果你准备好改变自己的身体和比赛，决心已定接受训练，那么你就踏上了“让自己在赛场上与众不同”的旅程，终将达到难以想象的高度。

是的，“跳跃攻击”非常有效。我按照本书所述方法训练着顶级运动员。如果你想像他们一样更具爆发力、更强壮、更快；如果你想跳得更高，并提升自己在任何运动项目中的整体表现，那就打开书吧。你会知道，“跳跃”和“飞翔”之间，究竟有什么区别。

本书讲述的是如何让世界上最出色的运动员变得更好。而你，也将从此突破桎梏。

JUMP ATTACK

第2章

对爆发力

永不满足的追求



对于“跳跃攻击”，他人最常问到的是：“按照这套方法训练就能扣篮吗？”我的答案是：“你会更接近。”如果你的目标是扣篮，这套训练方法的确能让你梦想成真，但我希望你能够做到更多。是的，你一定会。

运动员的训练中，增强垂直弹跳和爆发力是最困难的；这要求激活特殊的肌肉群，并在相当长的一段时间内产生能量。如果你的方法正确，一切合力会让你得到非凡的成果。正确的训练会让你在比赛中展翅翱翔，错误的训练则会让你在地板上步履蹒跚。

1989年，我刚开始和乔丹合作时，他的垂直弹跳数据是38英寸（约96.5厘米）。凭着这38英寸的弹跳，乔丹已经成为篮球界的超级巨星，他的扣篮能力更是毋庸置疑。所以我们的训练目标之一，是让他跳得更高，看看乔丹的极限究竟在哪里。我们努力工作，增强他每个部位的爆发力，而不仅是他的垂直弹跳。垂直弹跳的增长只是训练的副产品。后来乔丹的垂直弹跳提高到了42英寸（约106.7厘米）。1993年，当乔丹暂别NBA加入棒球界时，他的垂直弹跳已经达到48英寸（约122厘米）。

