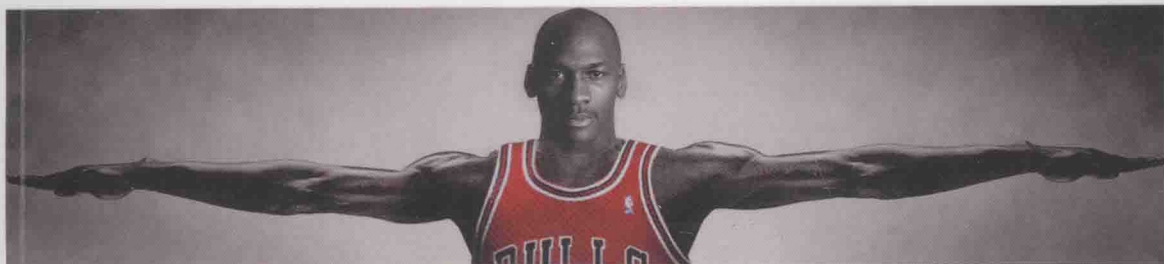


M I C H A E L J O R D A N

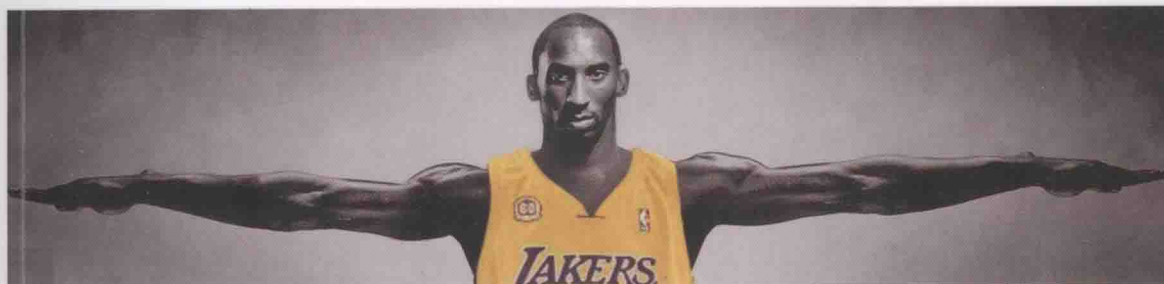


Relentless From Good to Great to Unstoppable

野蛮进化

乔丹、科比御用极限训练师首度公开“统治者”潜能激发心理学

K O B E B R Y A N T



《野蛮进化》将引领你激发终极潜能。

无论你梦想什么，许过何种誓言，你都能到达巅峰，甚至超越巅峰。

——科比·布莱恩特

[美] 蒂姆·S. 格罗弗 (Tim S. Grover) 莎莉·莱塞·温克 (Shari Lesser Wenk) / 著 尘 间 / 译

迈克尔·乔丹 科比·布莱恩特 德怀恩·韦德 查尔斯·巴克利 斯科蒂·皮蓬 哈基姆·奥拉朱旺 | **重磅推荐**
美国奥运男子篮球队头号教练 迈克·沙舍夫斯基 NBA 八次总冠军教练和 NBA 名人堂教练 帕特·莱利

朱彦硕、虎扑网、网易体育倾情推荐

从被动到掌控到统治，在一切竞争中脱颖而出 **科比·布莱恩特**亲笔作序推荐！

广东出版集团
广东人民出版社

野蛮进化

乔丹、科比御用极限训练师首度公开
“统治者”潜能激励心理学

[美] 蒂姆·S. 格罗弗 (Tim S.Grover) ◎ 著
莎莉·莱塞·温克 (Shari Lesser Wenk)

尘 间 ◎ 译

广东出版集团
广东人民出版社
· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

野蛮进化 / (美) 蒂姆·S. 格罗弗, 莎莉·莱塞·温克著; 尘间译. — 广州: 广东人民出版社, 2014.6

ISBN 978-7-218-08504-3

I. ①野… II. ①蒂… ②莎… ③尘… III. ①成功心理—通俗读物 IV. ① B848.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 032466 号


Relentless: From Good to Great to Unstoppable by Tim S. Grover with Shari Lesser Wenk
Copyright © 2013 by Relentless Publishing, LLC
Simplified Chinese edition copyright © 2014 by **Grand China Publishing House**
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 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国大陆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。

Yeman Jinhua

野蛮进化

[美] 蒂姆·S. 格罗弗 莎莉·莱塞·温克 著 尘间译  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 梁茵 洪玉琴
特约编辑: 易伊 郑岩
版式设计: 李婉琳
封面设计: WONDERLAND Book design
电话 QQ:344581934

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: 深圳市福圣印刷有限公司
书 号: ISBN 978-7-218-08504-3
开 本: 787mm × 1092mm 1/16
印 张: 14 字 数: 154 千
版 次: 2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷
定 价: 35.00 元



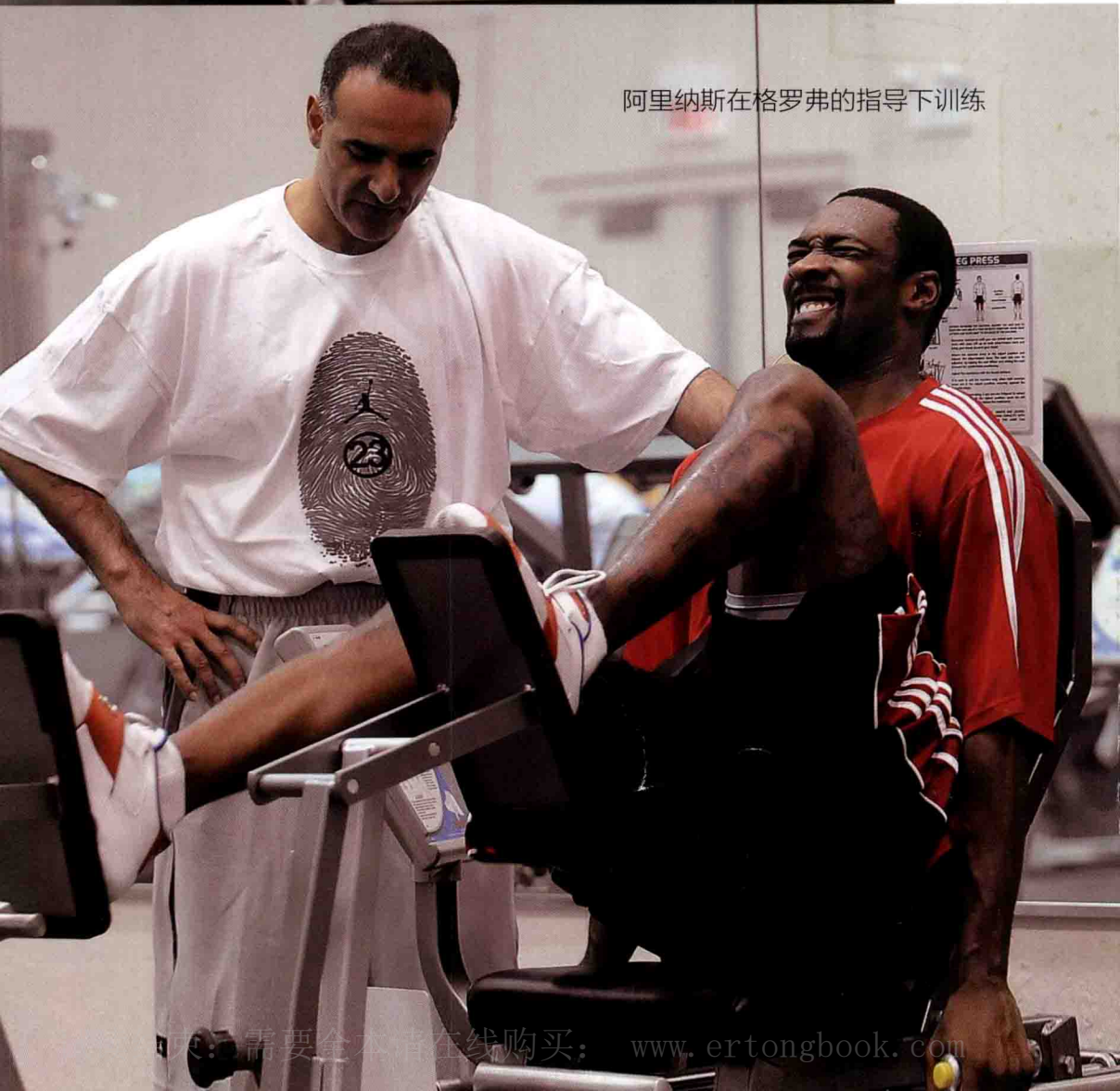
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社 (020-83795749) 联系调换。
售书热线: (020) 83790604 83791487 邮 购: (020) 83781421

韦德在格罗弗的指导下训练





麦蒂在格罗弗的指导下训练



阿里纳斯在格罗弗的指导下训练

韦德和麦蒂一起在阿泰克体育中心训练





让乔丹走上神坛的“早餐俱乐部”

在回顾迈克尔·乔丹极富传奇色彩的 NBA 生涯时，人们总会忽视一点：与其所获得的令人仰视的成就相比，乔丹数十年如一日自我砥砺的刻苦程度才是常人真正难以企及的。而在那段岁月中，“乔丹早餐俱乐部”是一个绝难被绕开的字眼。

顾名思义，“乔丹早餐俱乐部”是乔丹等人相约在早餐前后进行训练的一种体制。夺得生涯第一冠、1995 年第一次复出和 2001 年第二次复出时，“乔丹早餐俱乐部”都被视为乔丹最终能够走向神坛的关键因素。尽管媒体一直在挖掘相关的内幕，但这个俱乐部却一直都笼罩

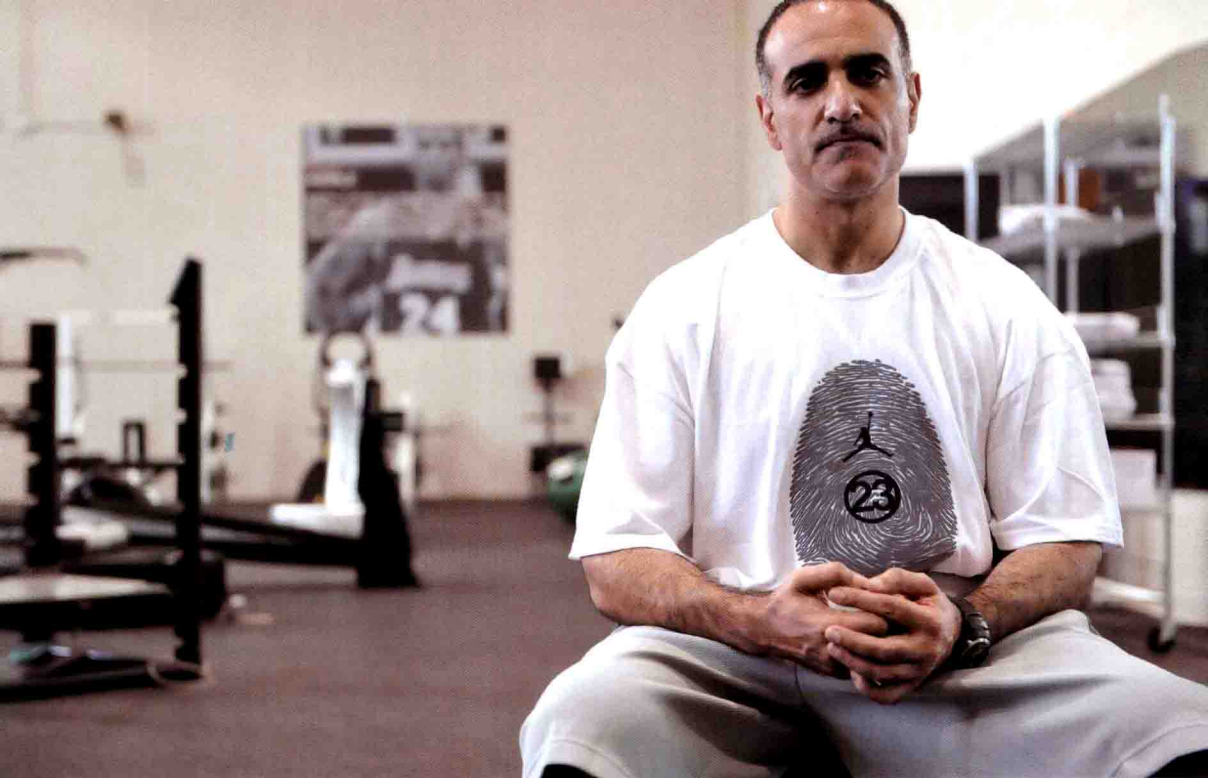
着一层神秘色彩。其神秘之处就在于，俱乐部没有固定的场所和成员。以 90 年代中期为例，他们的活动地点一般在公牛的老训练基地贝尔托中心，至今贝尔托中心力量房仍保留“乔丹早餐俱乐部”的原貌。

反击坏孩子军团

乔丹为什么会专门组建“乔丹早餐俱乐部”？根据他早年的自传记载，这个俱乐部最早形成于 1990 年。由于乔丹一直被活塞坏孩子军团欺负，所以他想通过一种特殊的训练增强自己的身体对抗能力和肌肉耐久力，这就是乔丹组建俱乐部的初衷。

20 世纪 80 年代的 NBA 尚且处于一个推崇身体对抗的时代，尤其是在东部。那些年 NBA 的共识就是：东海岸的球队更擅长身体对抗，西海岸则更注重技战术配合。就连在湖人队大玩“表演时刻”的莱利，一来到纽约也立马放弃了华丽进攻，转而一门心思钻研起了铁血防守，尼克斯甚至变成拳击队。





这就是 80 年代末 NBA 的大环境。坏孩子军团用超级彪悍甚至是野蛮的打法给全联盟树立起了新的标杆：任何人想要夺冠，必须从身体到心灵上都经得起活塞的考验。而在 1990 年再度被活塞击败后，乔丹终于下定决心，高薪聘请一位私人训练师，帮自己量身打造一套科学的加练计划。蒂姆·格罗弗 (Tim Grover) 也就此走进了乔丹的世界。

王牌训练师蒂姆·格罗弗

蒂姆·格罗弗是当今 NBA 最负盛名的王牌训练师，但在 1990 年乔丹公开征召训练师时，身高只有 5 英尺 11 英寸 (180cm)、年龄还没乔丹大的格罗弗根本没入乔丹法眼。不过，作为芝加哥人，格罗弗很早就开始关注乔丹，在面试的时候，他给出了一份极为详细的报告，

历数乔丹在比赛中的诸多细节问题，并以此征服了乔丹。

如今的蒂姆·格罗弗不仅是乔丹品牌的签约训练师，还从2008年开始担任科比的专职训练师。他在芝加哥拥有自己的训练公司“阿泰克运动”康复训练中心（Attack Athletics），训练室里挂满了乔丹和科比的照片。

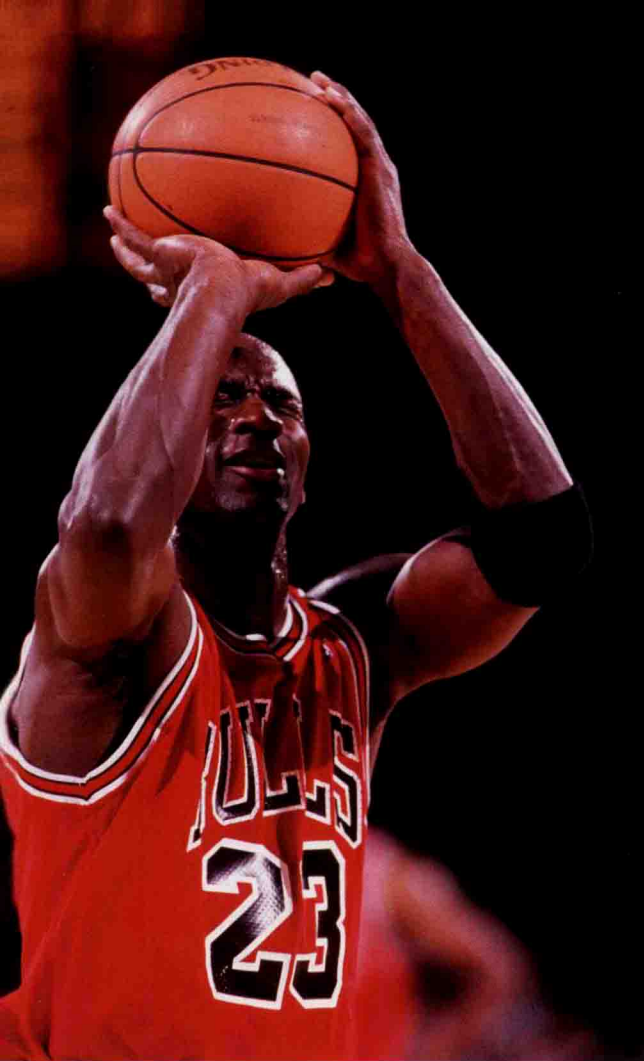
没有人知道格罗弗到底给乔丹制定了一套怎样的魔鬼计划，人们只知道，乔丹为此的确做出了一些牺牲。比如，虽然他当时是佳得乐饮料的代言人，但除了拍摄广告、出席商业活动外，他很少喝饮料。

挑战人体极限计划

最初，乔丹和格罗弗商定在公牛队的午后训练课后再训练。但在漫长的训练课后，乔丹的精力已不足以支撑其完成格罗弗制定的计划，最终两人决定将训练提前到早饭前后。这意味着乔丹不得不牺牲其丰富的夜生活。要知道，很多球员都习惯在赛后去夜店狂欢一把，往往凌晨三四点才休息。

当时的NBA各队基本上都是从上午10点左右开练，午后练到下午4点结束，这让很多球员尤其是老将能够合理分配体能。但球员们多会把精力集中放在午后的训练课上，上午就是“打酱油”。这套策略始于70年代中后期。在1971～1972赛季，湖人率先启用了这套时间表并最终取得了33连胜。

当时湖人老将居多，于是新帅比尔·沙曼就制定了“shoot-around”策略，集中在午后训练。这既能帮助球员为晚上的比赛储备精力，又



能避免比赛的开局慢热。当赛季湖人豪取 33 连胜并最终夺冠，很多球队开始效仿这种做法。而乔丹的早餐俱乐部计划却恰恰违背了这一“祖制”。

消息传出后，媒体议论纷纷。在早餐俱乐部计划实施之初，到比赛第四节乔丹的精力开始难以为继。很多记者都对此表示担忧，连乔丹的老对手活塞队都开始对乔丹冷嘲热讽：身体不是那么练的。底特律媒体也说：连年的失利都快把乔丹逼疯了，过度的训练只能适得其反。

为了警醒乔丹，《芝加哥太阳报》还专门拿出了 1989 年总决赛赛前莱利的湖人队过度训练把魔术师约翰逊和斯科特练伤的反面教材。公众的忧心让乔丹不得不站出来回应：我制定早餐训练计划的初衷就是锻炼自己的耐久力，希望能在极度疲惫的情况下依旧能在精神和体能上保持强大。

乔丹向公众解释说，早餐俱乐部计划就是一个挑战人体极限的计划，他希望球队和球迷能够给予自己足够的时间，效果日后自会体现。尽管连媒体都奉劝乔丹没必要这么折磨自己，但他正是在这种自我折

磨中练出了很多“没必要”的技术，比如左手投篮和闭眼罚球。

最终，这一计划令乔丹大获成功。1991年东部决赛上，公牛横扫多年苦主活塞，总决赛面对老迈的湖人队，公牛更是尽显身体对抗上的优势。皮蓬一度将魔术师防得动弹不得，乔丹更在攻守两端完爆自己的师兄沃西。身高占优的沃西背打乔丹连连吃瘪后慨叹：力量增强之后，他真的完美了。

“我不再羡慕乔丹的天赋”

1991年的冠军或许是乔丹六个冠军中拿得最轻松的一个，最高得分也不过36分，他还没完全发力，湖人就已经兵败如山倒。乔丹的苦练让其变得十分从容，不仅媒体有这种感觉，乔丹的队友都意识到这一点。于是那年夺冠后，他们也纷纷加入了乔丹早餐俱乐部。

1995年春棒球联盟停摆，这让很多人认定乔丹必将重回NBA，有人还看见了格罗弗现身贝尔托中心。这意味着什么？果然，就在1995年3月18日，乔



丹说出了那句轰动全球的“I'm back”。只可惜，状态未能完全恢复的他最终止步半决赛。

那年夏天，“乔丹早餐俱乐部”星光熠熠：不仅皮蓬、哈珀等公牛球员来给乔丹陪练，连巴克利、尤因、魔术师约翰逊等人也都专程来见识传闻已久的乔丹早餐俱乐部，NBC名嘴艾哈迈德·拉沙德全程陪同乔丹。乔丹做的第一件事就是叮嘱大家对在俱乐部的所见所闻保密。

所有球星都信守承诺，没有泄露俱乐部的具体细节，但显然乔丹训练的魔鬼程度令他们无比震惊。巴克利日后接受采访时说：“与乔丹一起训练，让我真正重新认识了他。从今天起，我不会再羡慕他的天赋，因为他的成功更多是通过常人难以想象的刻苦训练换来的。”

尽管巴克利与乔丹早在1984年奥运会选拔队时就成了好朋友，但直到1995年与乔丹一起训练，巴克利才体会到乔丹成功的秘诀和超强的自律精神，这让他自叹不如。巴克利说：“我热爱胜利，但我也爱美食。每个人都批评我的饮食无节制，但体重也是我的优势一部分。”

媒体铺天盖地的宣传，世人终于“发现”苦练才是乔丹成功的秘诀。很多人开始制定自己的训练计划。乔丹的两位接班人“便士”哈达威和科比就是这么干的。2002年科比被爆出已坚持6-6-6魔鬼训练多年，而便士也制定了加练力量和增重的计划，还放言要单季场均40分。

冠军之心

乔丹通过早餐俱乐部既挑战了生理极限更挑战了精神极限，精神上的强大让他创造了无数不可思议的神奇。1997年总决赛第五场前，



乔丹吃了一份比萨饼外卖后发生肠胃绞痛且伴有高烧，几乎脱水。尽管如此，乔丹依旧能突破生理极限，全场狂砍 38 分，平日的苦练终获回报。赛后经典一幕诞生：近乎虚脱的乔丹倒在了皮蓬的怀里，就像一个伟大的刺客完成了最后一桩心事后的如释重负。那是迈克尔第一次也是唯一一次向全世界展示他的虚弱，但这虚弱却包裹着无与伦比的强大内核。

1998 年总决赛第六场最后 3 分钟，乔丹明显体力不支，该他罚球时他的腰弯了半天才直起来。温特认为应该让乔丹歇一分钟，他对禅师一遍又一遍地说：“他不行了，连续 4 次跳投不中，他的腿要断了。”



但比分咬得那么紧，禅师不敢换人，他只能喃喃说：“再坚持一下，迈克尔，再坚持一下……”

所有人都看得出乔丹的体能严重透支，禅师唯一能指望的就是他靠毅力再支撑一下。乔丹连续冲击篮筐博到罚球，比赛的最后 30 秒，公

牛 85 : 86 仅落后 1 分。马龙持球单打罗德曼，结果乔丹斜刺杀出将球断下，随后快速推进到前场，晃倒拉塞尔，滞空跳投命中，整个过程一气呵成，令人惊叹。

2001 年夏天更劲爆的消息传出。据说乔丹在北卡的某个训练馆重启了“乔丹早餐俱乐部”，奥克利等一群老哥们自发陪他练球。巴克利也公开声称如果乔丹复出，自己也会一道复出。但最终，当乔丹真正复出时，巴克利却坐到了 TNT 演播大厅里：“瘦身过程太痛苦了，我还是换份工作吧。”

1999 年 1 月宣布退役后，乔丹的确停止了训练，身体迅速发福。之后，经过格罗弗的指导，乔丹自认为状态已然恢复到 1998 年的水准。包括禅师、皮蓬、艾哈迈德·拉沙德等老熟人在看过乔丹训练后都表



示乔丹复出后场均 20 分不成问题。为了检验训练成果，乔丹拉来了公牛新秀、以防守闻名的罗恩·阿泰斯特。起初阿泰斯特并没有尽全力防守，乔丹连续得分后开始调戏菜鸟：小子，你就这么点本事吗？

谁是下一个统治者？

在公牛，乔丹的存在让皮蓬心服口服，他甘愿拿着队内倒数的寒酸薪水全力打球，但是在离开乔丹后，皮蓬也理所当然想追求一把名利双收。为了保持良好的竞技状态，他专门聘请蒂姆·格罗弗帮自己



训练。前火箭球员马克·布拉德曾说，“皮蓬当时雇了乔丹的私人训练师，他的心思很明确，就是想当第二个迈克尔·乔丹……”

作为乔丹的御用训练师，格罗弗借助着乔丹成为了NBA最著名的王牌训练师，并获得了乔丹品牌的长期合约。第三次退役后，乔丹开始一门心思经营自己的品牌。事实上，从2000年起，乔

丹联手格罗弗就提出了“乔丹早餐俱乐部年轻运动员激励计划”，努力把神秘的“乔丹早餐俱乐部”打造成一种品牌理念。

1997年科比在犹他连续投出三记三不沾，为了帮科比重塑信心，“湖人教父”杰里·韦斯特出面联系乔丹，让科比休赛期跟随他一起训练。当科比提前一个小时来到约定地点时，却发现乔丹早已开练良久。

和科比训练后，乔丹曾分享过一种感觉，NBA球员习惯称之为白热空间。一旦进入到这种境界，眼前的一切都会变慢，对手的防守漏洞会完全呈现在你面前，这时的你可以随心所欲选择攻击模式。乔丹