

# **ПОБЕДНЫЙ ПРЫЖОК**

**СЕКРЕТНАЯ  
ПРОГРАММА  
ТРЕНИРОВОК  
НА 12 НЕДЕЛЬ  
ОТ ЛИЧНОГО  
ТРЕНЕРА  
МАЙКЛА  
ДЖОРДАНА**

## **ТИМ ГРОВЕР**

***ПОБЕДНЫЙ  
ПРЫЖОК***

**Каждому спортсмену с мечтой  
и неослабевающим желанием  
ее достичь**

# **ПОБЕДНЫЙ ПРЫЖОК**

**СЕКРЕТНАЯ  
ПРОГРАММА  
ТРЕНИРОВОК  
НА 12 НЕДЕЛЬ  
ОТ ЛИЧНОГО  
ТРЕНЕРА  
МАЙКЛА  
ДЖОРДАНА**

## **ТИМ ГРОВЕР**

УДК 796.323.2(73)  
ББК 75.566  
Г86

JUMP ATTACK:  
The Formula for Explosive Athletic Performance,  
Jumping Higher, and Training Like the P  
Tim S. Grover

**Гровер, Тим.**

Г86 Победный прыжок : секретная программа тренировок на 12 недель от личного тренера Майкла Джордана / Тим Гровер ; [перевод с английского И. Ю. Облачко]. — Москва : Эксмо, 2025. — 272 с. (Психология побед).

ISBN 978-5-04-206942-0

Это не просто тренировки — это формула их побед. Программа Гровера открывает путь к невероятной физической трансформации, выводя скорость, силу и выносливость на новый уровень.

Следуйте пошаговой системе с наглядными иллюстрациями и получите доступ к секретам топовых спортсменов, скрытых от большинства. Освойте механику упражнений, повышающих атлетическую мощь, укрепите мышцы и внедрите стратегии, которые отличают чемпионов от большинства.

УДК 796.323.2(73)  
ББК 75.566

© 2000 by A.T.T.A.C.K. Athletics Publishing, Inc.  
© New and revised materials copyright © 2014  
by Tim S. Grover.  
Scribner, a Division of Simon & Schuster, Inc.,  
is the original publisher  
Фото на обложке:  
© KRT / MCT / Sipa USA / Legion-media  
© Облачко И.Ю., перевод на русский язык, 2024  
© Оформление.  
ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-206942-0

# **СОДЕРЖАНИЕ**

Глава 1. Взлетаем . . . . .	7
Глава 2. Неумное стремление к взрывной силе . . . . .	17
Глава 3. Формула атаки в прыжке для полета . . . . .	27
Глава 4. Правила непреклонных тренировок . . . . .	41
Глава 5. Атака в прыжке: вопросы и ответы. Обязательно к прочтению . . . . .	59
Глава 6. Тренинг «Атака в прыжке» . . . . .	79
Этап 1: Огонь . . . . .	81
Этап 2: Сила . . . . .	115
Этап 3: Полет . . . . .	161
Глава 7. Топливо для «Атаки в прыжке» . . . . .	219
Глава 8. Комната тренера. Отдых, восстановление и травмы . . . . .	237
Глава 9. Результаты . . . . .	247
Глава 10. Этап совершенствования . . . . .	255
Предметный указатель . . . . .	261
Благодарности . . . . .	269



# ВЗЛЕТАЕМ

**Б**лиже к концу карьеры Майкла Джордана в «Буллз» он согласился позволить съемочной группе сопровождать его во время съемок документального фильма о его последнем сезоне в «Чикаго».

Однажды рано утром, — на улице было еще темно, а дети Майкла спали, — съемочная группа пришла к нему домой, чтобы заглянуть в его личный тренажерный зал, где я тренировал его.

Полное видео так и не было опубликовано, но я могу рассказать тебе, как оно начиналось. Оператор заметил на стене плакат, классический снимок парящего в воздухе Эм Джея с надписью «КАК МАЙКЛ ЛЕТАЕТ?». Он снял этот плакат крупным планом, затем повернул камеру к Майклу и спросил его: «А как ты летаешь?»

Майкл только усмехнулся, покачал головой, указал на меня через весь зал и сказал своим глубоким, властным голосом: «Спроси у него».

Хороший вопрос.

Несомненно, генетика Майкла дала ему физическое преимущество; у него большие руки, длинные конечности и в основном быстросокращающиеся мышечные волокна, которые позволяют ему делать невероятные вещи. Но, вопреки распространенной

легенде, он не является чудом природы. Я знаю, что люди считают комплиментом, когда о Майкле говорят так, будто он сверхчеловек. Но я воспринимаю это как оскорбление: такой подход предполагает, что ему не пришлось работать ради своего успеха, хотя, поверьте мне, никто никогда не работал так усердно.

На самом деле у многих спортсменов физические возможности такие же или даже лучше, чем у него. Но Майкл обладал твердостью духа, позволяющей превзойти физические возможности любого другого человека, а также целеустремленностью и желанием неустанно работать над техникой, и именно такое упорство в конечном счете отличает просто великих спортсменов от культовых суперзвезд. Вот почему Коби Брайант и Дуэйн Уэйд, которым за тридцать, способны переиграть гораздо более молодых парней; как и Майкл, они наделены особым складом ума, сосредоточенностью и трудолюбием, необходимыми для максимального развития нужных навыков, преодоления травм и постоянного совершенствования.

Так что, несомненно, существует множество факторов, которые позволили Майклу летать. Но когда он указал на меня в своем спортзале тем утром, он имел в виду вот что: мы тренировались в режиме, дающем возможность исключительно эффективно применять его способности, дарования и генетику так, чтобы он мог полностью раскрыть свой потенциал во всех отношениях и при этом продолжать совершенствоваться. Мы изменили стандартные принципы тренировок, потому что в игре Майкла не было ничего стандартного. В то время как все остальные все еще были одержимы вертикальными прыжками, мы вместо этого сосредоточились на взрывной силе в целом.

Всем нравится зрелищный бросок мяча сверху двумя руками, но что происходит сразу после такого «гвоздя»? Игра не

останавливается, и он тоже не останавливался. Мы работали, чтобы добиться выносливости и общей тренированности, которые позволили бы ему оставаться здоровым и сильным с первой игры сезона до тех пор, пока он не станет обладателем чемпионского приза в июне, сезон за сезоном.

И эта тренировка — «секрет» взрывной динамики Майкла и его способности взлетать — легла в основу нашей программы Jump Attack («Атака в прыжке»).

Первая версия этой книги была создана в 1990 году, когда Майкл посещал множество сборов и семинаров, и все спрашивали его: «Как ты прыгаешь так высоко? Как тебе удается так забивать сверху двумя руками? Что я могу сделать, чтобы повысить свою максимальную прыгучесть?» Все хотели «быть похожими на Майкла», поэтому он попросил меня придумать что-то, что можно было бы предложить всем участникам этих мероприятий: программу тренировок, которую они могли бы выполнять самостоятельно, которая отражала бы усердный труд, вложенный им в развитие своего тела, и приводила к пониманию того, что он не просто появляется на площадке и показывает отличные результаты, а постоянно работает для поддержания такой формы.

Я разработал оригинальную программу Jump Attack, основанную на системе интенсивных физических упражнений, которую я придумал для него и которая полностью отличалась от того, как тренировались все остальные. В то время никто больше не занимался силовыми тренировками для ног в течение сезона; было распространено мнение, что достаточно играть в баскетбол и бегать взад-вперед по площадке. На самом же деле как раз наоборот: занятия спортом фактически перегружают мышцы. Поэтому мы пошли другим путем и стали работать над укреп-

лением мышц, которые имеют тенденцию выходить из строя в течение долгого сезона.

Мы также начали подбирать такую последовательность упражнений, чтобы каждый раз получать максимальную отдачу от каждой мышцы. Мы сосредоточились на предварительном утомлении целевой мышцы, укреплении связок, комбинировании упражнений, чтобы научить мышцы правильно активизироваться, сразу же после этого растягивая мышцы и связки, чтобы они были готовы к следующему подходу.

В то время как большинство программ были нацелены на основные группы мышц, мы также уделяли особое внимание более мелким мышцам, нейтрализаторам и стабилизаторам, так что все работало слаженно.

И мы определенно впечатлили людей, когда они услышали, что Эм Джей тренируется в дни игр, что в то время было неслыханно, но для нас имело смысл. Посмотри на расписание: если ты не выполняешь упражнения каждый игровой день, это значит, что в течение многих дней ты не даешь этим мышцам необходимую нагрузку. Для нас это неприемлемо. Поэтому мы придерживались нашего графика тренировок независимо от расписания игр. Это стало частью его подготовки к игре; точно так же, как ты определенным образом питаешься в день игры, тебе нужно определенным образом тренироваться в этот день.

Итог: невозможно получить выдающиеся результаты от обычной тренировки.

И если ты думаешь: «Конечно, для Эм Джея это сработало; разве сложно было сделать так, чтобы он показывал отличные результаты?», подумай еще раз. Было довольно сложно взять кого-то вроде Майкла Джордана, который уже обладал превосходными способностями, и сделать его еще лучше. Моя задача:

если он такой взрывной, если он может так высоко прыгать, как я могу сделать его еще более взрывным? Как можно добиться, чтобы он прыгал еще выше?

Когда приходится иметь дело с великими людьми (а мне посчастливилось обучать многих), возможности для совершенствования настолько малы, что мы постоянно ищем малейшее преимущество, мельчайшие частности или поправки, которые обеспечат им превосходство. Программа тренировок Майкла была разработана с прицелом на то, чтобы за счет улучшения прекрасных физических данных сделать его неудержимым.

Однако мне было ясно, что хотя эта программа и создавалась для лучших из лучших, она подходила всем, а не только великим. Поэтому я превратил эту систему тренировок в книгу, назвал ее «Атака в прыжке» и опубликовал ее самостоятельно. В течение следующих нескольких лет я продал сотни тысяч книг по почте, заполняя адресные этикетки и самостоятельно относя посылки в почтовое отделение. Когда Майкл закончил карьеру, я подумал, что это финал. Мы распродали оставшиеся экземпляры, и больше я не печатал.

Однажды я получил электронное письмо от молодого баскетболиста, в котором говорилось, что он нашел эту книгу на eBay за 1000 долларов. Это не опечатка. Одна тысяча долларов. Я начал искать и обнаружил, что в интернете немало других экземпляров, которые продаются за сотни долларов. Вскоре я начал получать электронные письма и твиты от спортсменов, тренеров и родителей, которые спрашивали, как можно раздобыть эту книгу.

Я осознал, что, несмотря на прогресс в науке, исследованиях и организации тренировок с тех пор как мы опубликовали оригинальную «Атаку в прыжке» более двадцати лет назад, я про-

должал использовать те же основные концепции со своими клиентами, которые по-прежнему увеличивали свою взрывную силу и повышали выносливость. Единственная разница заключалась в том, что теперь у нас были способы добиться этих результатов быстрее и эффективнее. Спустя все эти годы те же самые принципы обучения по-прежнему лежат в основе моей тренерской практики. От Майкла Джордана до Коби Брайанта, Дуэйна Уэйда и многих других — это работает.

Я также понял, что пришло время для совершенно новой книги. Теперь мы знаем гораздо больше об элитных тренировках, о том, как тренировать все группы мышц, чтобы все работало вместе, как тело реагирует на отдых и восстановление, как питание влияет на спортивные достижения, когда и как следует растягиваться. Мы знаем, как настроить центральную нервную систему на ускоренный рефлекторный ответ и более быстрые взрывные сокращения мышц, поэтому тебе не нужно думать о том, что следует делать: это уже известно твоему телу. Внося небольшие изменения в упражнения — например, что-то простое, вроде подъема пяток или изменения положения ног во время выпада, — мы можем задействовать мелкие мышцы, которые большинство программ полностью игнорирует. Я усовершенствовал эту программу таким образом, чтобы задействовать все виды мышечных сокращений — изометрические, концентрические, эксцентрические — на каждом этапе развития взрывной силы. Я также добавил работу над верхней частью тела и мышечным корсетом, призванную сделать более взрывным все тело, а не только ноги. Упражнения и график тренировок были изменены так, чтобы они оставались оригинальными и достаточно сложными. В результате появилась совершенно новая система: полностью обновленная «Атака в прыжке».

Основная концепция книги осталась прежней — мы применяем эксклюзивные последовательности упражнений, которые я использую с каждым из моих профессиональных спортсменов, — вместе с тем вся программа была усовершенствована, чтобы предоставить тебе самые современные тренировки для достижения беспрецедентных результатов. Если ты один из сотен тысяч спортсменов, которые тренировались по оригинальной программе Jump Attack, ты обнаружишь, что эта программа содержит совершенно новые упражнения и задачи. Если ты никогда раньше не пробовал эту систему, поверь мне, что ты сможешь получить уникальный опыт, тренироваться по-новому и увидеть улучшения, которые ты, вероятно, считал невозможными.

«Атака в прыжке» — это тренинг для всего тела: нижней части, верхней части и всего мышечного корсета, который обеспечивает ощутимое улучшение результатов. От величайших спортсменов мира до новичков, у всех есть потенциал для дальнейшего роста. На самом деле великие люди *должны* продолжать совершенствоваться, потому что они знают, что кто-то всегда следует за ними, пытаясь сбросить их с вершины горы. Поэтому для них не представляется возможным оставаться на одном месте, довольствуясь тем, что они сделали ранее, и своим текущим положением. К тебе это тоже применимо: независимо от того, на каком уровне ты находишься, ты всегда можешь подняться выше, и эта программа приведет тебя туда. Это нелегко. Но если тебе нужны доказательства того, что эта методика работает, просто спроси любого из моих клиентов; все, кто работает со мной, тренируются по той или иной версии этой программы.

Я попрошу тебя о том же, о чем прошу всех своих клиентов: выполняй программу точно так, как я даю ее тебе, и прилагай максимум усилий.

Вот и все. Если ты сможешь сделать эти две вещи, вот что ты получишь взамен:

- Взрывной атлетизм для улучшения спортивных достижений
- Увеличение высоты вертикального прыжка, мышечной массы, силы, скорости и ловкости
- Более подтянутое и стройное телосложение
- Психологическую устойчивость и выносливость
- Эффективный отдых и восстановление
- Рекомендации по питанию для улучшения спортивных достижений
- Предотвращение травм
- Улучшение твоих общих спортивных способностей

«Атака в прыжке» работает, потому что требует сложных движений, объединяет их в определенном порядке для достижения максимальных результатов и проверяет твою способность выйти на новый уровень. Это не программа силовых тренировок; цель не в том, чтобы понять, какой вес ты можешь поднять. Цель — натренировать мышцы на максимальную взрывную силу. Если тебе нужна программа бодибилдинга для «пляжных мышц», поищи в другом месте. Ты определенно разовьешь мышечный тонус, но мы стремимся к общему атлетизму, а не только к отличным бицепсам. И это не программа по снижению веса: ты можешь сбросить лишний вес, если он у тебя есть, но это побочный результат, а не цель данного тренинга. Мне не нужны худые спортсмены, мне нужны сильные, взрывные спортсмены. На самом деле можно прибавлять в весе по мере формирования мышечного каркаса. Я ожидаю, что ты будешь питаться как спортсмен, чтобы нарастить мышцы, необходи-