

1573265

МЭТЬЮ САЙЕД

# РЫВОК



ОТ ОТЛИЧНОГО  
К ГЕНИАЛЬНОМУ

Что лежит в основе наших успехов? Врожденный талант или приложенные старания? Чтобы дать ответ на этот вопрос, британский журналист Мэтью Сайед, в прошлом — чемпион Великобритании по настольному теннису, исследует достижения величайших спортсменов, музыкантов, врачей и профессионалов в других областях. Его вывод может показаться парадоксальным: у тех, кого мы привыкли считать отмеченными с рождения печатью гения, за плечами тысячи и тысячи часов упорных целенаправленных тренировок.

В этой книге, награжденной премией British Sports Book Awards, Сайед рассказывает о стереотипах мышления, которые препятствуют развитию мастерства, и о способах их преодоления. Он разъясняет, как внутренние установки помогают или мешают нам в решении простейших и глобальных задач, и показывает, как можно их изменить.

# Содержание

---

<b>Часть I. Миф о таланте .....</b>	<b>4</b>
1. Скрытая логика успеха.....	4
2. Чудо-дети? .....	48
3. Путь к совершенству .....	67
4. Искры озарения и мышление, способное изменить жизнь .....	99
<b>Часть II. Парадоксы мышления .....</b>	<b>129</b>
5. Эффект плацебо .....	129
6. Проклятие чокинга и как его избежать.....	154
7. Ритуалы в бейсболе, голуби и почему великие спортсмены чувствуют себя несчастными после победы.....	171
<b>Часть III. Глубокие размышления .....</b>	<b>182</b>
8. Оптические иллюзии и взгляд-рентген .....	182
9. Допинг в спорте, мышь-Шварценеггер и будущее человечества.....	193
10. Чернокожие бегуны — самые быстрые в мире? .....	211
<b>Примечания автора.....</b>	<b>237</b>
<b>Примечания .....</b>	<b>253</b>