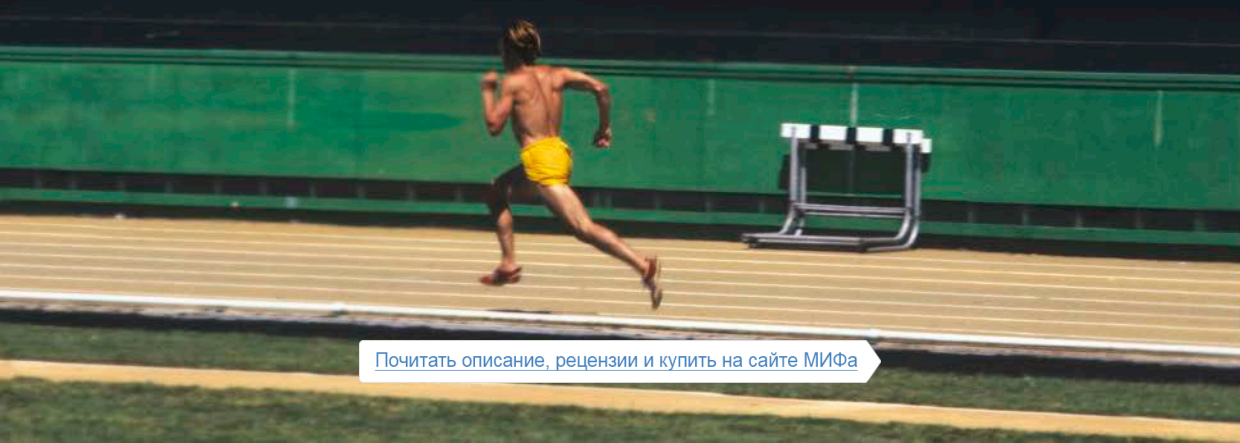
«ЭТО ПОТРЯСАЮЩАЯ КНИГА!» МАЛКОЛЬМ ГЛАДУЭЛЛ

Предисловие Малкольма Гладуэлла

АЛЕКС ХАТЧИНСОН

ВЫНОСЛИВОСТЬ

Разум, тело и удивительно гибкие пределы человеческих возможностей



Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие Малкольма Гладуэлла ... 11
Два часа: 6 мая 2017 года ... 14

Часть I. Разум и мышцы ... 19
Глава 1. Неумолимая минута ... 21
Глава 2. Человек-машина ... 31
Глава 3. Центральный регулятор ... 53
Глава 4. По собственному желанию ... 72
Два часа: 30 ноября 2016 года ... 91

Часть II. Пределы есть ... 99
Глава 5. Боль ... 101
Глава 6. Мышцы ... 120
Глава 7. Кислород ... 140
Глава 8. Жара ... 164
Глава 9. Жажда ... 179
Глава 10. Топливо ... 202
Два часа. 6 марта 2017 года ... 228

Часть III. Пределов нет ... 235
Глава 11. Тренировка мозга ... 237
Глава 12. Допинг для мозга ... 257
Глава 13. Убеждение ... 273
Два часа. 2 мая 2017 года ... 292

Благодарности ... 297
Послесловие ... 299
Примечания ... 300

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

«Выносливость» — документальное произведение. Некоторые имена и индивидуальные черты действующих лиц могут быть изменены. Методы лечения и медицинские препараты упоминаются в книге без цели привлечения внимания, формирования, поддержания интереса и продвижения на рынке и являются частью произведения, созданного автором для раскрытия творческого замысла.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Моим родителям, Мойре и Роджеру,
чьи любознательность, строгость,
талант ясно излагать мысли
и умение уважать разные точки зрения —
пример, которому я следую во всем, о чем пишу

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

ПРЕДИСЛОВИЕ МАЛКОЛЬМА ГЛАДУЭЛЛА

У любого бегуна на длинные дистанции есть забеги, исход которых по прошествии какого-то времени невозможно объяснить. У меня их два. Первый состоялся, когда мне было тринадцать лет, на первом году обучения в старшей школе. Имея месяц тренировок за плечами, я принял участие в кроссе в Кеймбридже, в канадском Онтарио, остальные участники оказались на два года старше меня. Причем среди них был один из лучших бегунов на длинные дистанции в своей возрастной группе в нашей провинции. Даже сейчас, сорок лет спустя, я отлично помню тот забег. Пристроившись в самом начале к лидерам и не отставая от них, я бежал до полного изнеможения и каким-то непостижимым образом финишировал вторым. Я говорю «непостижимым образом», потому что тот забег так и остался единственным действительно успешным выступлением на длинную дистанцию в моей жизни, хотя моя карьера бегуна на средние дистанции в школе достойна похвалы. За все остальное время занятий бегом я не смог реализовать свой потенциал на дистанциях длиннее 1500 м.

За одним исключением. Два года назад, в пятьдесят один год, я пробежал волшебные 5 км на небольшом городском пробеге в Нью-Джерси, придя на финиш на минуту раньше, чем во всех предыдущих пятикилометровых забегах, в которых я выступал с момента возвращения к спорту в категории «мастерс». В тот летний день в Нью-Джерси я внезапно снова стал тем тринадцатилетним мальчиком, которым был

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

сорок лет назад. Я мечтал о великом. Я поражался своим способностям в беге. А что потом? Я остался середнячком.

Как одержимый человек, особенно в том, что касается бега, я долго ломал голову над странными результатами этих двух забегов. В поисках ответа я обратился к спортивным дневникам, которые хранятся у меня с подросткового возраста. Были ли какие-то намеки на успех на раннем этапе тренировок? Делал ли я что-то особенное? Тот последний пятикилометровый забег оставил мне гораздо больше материалов: на протяжении месяцев часы Garmin сохраняли каждую тренировку из тех, что привели меня к этому старту. Еще больше данных они выдали мне с забега: темп, каденс и временные отрезки. Не раз в преддверии соревнований я пытался точно воспроизвести все, что я делал при подготовке к личному рекорду в Нью-Джерси. Я хочу, чтобы снаряд упал дважды в одно место. Этого не происходит, и я начинаю кое-что подозревать: я не совсем понимаю, как совершить подвиг выносливости. Думаю, вы понимаете, к чему я клоню: я — идеальная аудитория книги Алекса Хатчинсона.

Несколько слов об Алексе. Мы оба канадцы и оба бегуны. Однако он больше канадец (поскольку все еще живет там, а я нет) и гораздо лучший бегун, чем когда-то был я. Однажды он пригласил меня на интенсивную пробежку по кладбищу в Северном Торонто, куда субботним утром он обычно зовет друзей. Насколько помню, финишировал я последним — или предпоследним, поскольку один из участников снизошел до моего темпа. После первого поворота Алекс исчез из виду. Читая далее, вы увидите, что Алекс пишет о тайнах выносливости как естествоиспытатель, фанат спорта и внимательный наблюдатель за деятельностью человека, а также как участник процесса. Он тоже знает об аномальных гонках, которые необходимо объяснить.

Однако это не книга о беге. Ему посвящено много работ, и как бегун я прочел их немало. Это своего рода рассказы для своих: как бежать, с носка или с пятки, надо ли стремиться к каденсу 180 шагов в минуту. Эти книги освещают вопросы, интересные только бегунам, которые вовлечены в процесс до кончиков пальцев ног.

Но одно из многих удовольствий от этой книги — то, как убедительно Хатчинсон раздвигает границы. В одном из моих любимых

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

отрывков из главы о боли он пишет о попытке Йенса Фогта побить рекорд в часовой велогонке. Как известно, Фогт был равнодушен к боли. Но, как пишет Хатчинсон, когда гонщик, побив рекорд, слез с велосипеда, ему было очень тяжко: «На него обрушилась боль, которую он выталкивал на задворки сознания».

Это история о велоспорте, но Хатчинсону она позволила задать куда более глубокий и актуальный вопрос: как физиология связана с психологией? В самых разных сферах человеческой деятельности достичь успеха возможно, только выйдя из зоны комфорта. Как же мы относимся к этой боли? Как сигналы протеста, которые подает нам мозг, действуют на физическое желание продолжать движение? Чтобы оценить этот эпизод, не нужно быть одержимым велосипедистом. Эта история, вероятно, убедит вас в том, что не стоит становиться маньяком велоспорта. «Болело все, — сказал Фогт. — Шея — оттого что я держал голову низко в аэродинамической посадке. Локти — потому что я удерживал верхнюю часть корпуса в определенном положении. Легкие горели от боли и жаждали кислорода. Сердце болело оттого, что постоянно молотило. Спину жгло, а еще и задница! Я был в самом логове боли». Мне даже читать этот отрывок было больно!

Поможет ли эта книга решить загадку аномальных гонок? В каком-то смысле да. Моя проблема, как я теперь понимаю, в том, что я пытался понять смысл своих действий, используя абсурдно упрощенную модель выносливости. Моим результатом было время гонки. И поэтому я двигался в обратном направлении, пытаясь определить входящие ресурсы, благодаря которым это стало возможным. Отдыхал ли я перед гонкой день или два? Насколько быстро я бегал в гору на тренировке за неделю до гонки? Есть ли то, что можно понять, проанализировав последнюю интервальную тренировку? Данные, полученные со спортивных часов с GPS, заставляют нас еще больше думать в этом направлении: появляется желание нарисовать простую картину того, как и почему наше тело движется. Я обещаю вам: после того, как вы прочтете эту книгу, вы никогда уже не согласитесь на простую картину. Есть много того, о чем вам не расскажут часы Garmin. К счастью, для этого у нас есть Алекс Хатчинсон.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ