

28.7

Э 73



СПОРТИВНЫЙ ГЕН

ДЭВИД ЭПШТЕЙН

исполнительный директор **NOVARTIS**
главный редактор **SPORT ILLUSTRATED**



**НА ЧТО СПОСОБЕН
ЧЕЛОВЕК?**

**КОМУ ПОД СИЛУ
СТАТЬ ЧЕМПИОНОМ?**

**NEW
YORK
TIMES
БЕСТСЕЛЛЕР**

ДЭВИД ЭПШТЕЙН

СПОРТИВНЫЙ ГЕН

ВВЕДЕНИЕ
В КОМПЬЮТЕР



Издательство АСТ
Москва

УДК 61:796

ББК 75.0

Э73

David Epstein
THE SPORTS GENE

Печатается с разрешения литературных агентств
The Waxman Literary Agency и The Van Lear Agency LLC

Перевод с английского.

Все права защищены.

Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Эпштейн, Дэвид.

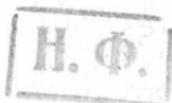
Э73 Спортивный ген : [перевод с английского] / Дэвид Эпштейн. — Москва : Издательство АСТ, 2017. — 352 с.: ил.

ISBN 978-5-17-083568-3

ISBN 978-1-61-723012-7 (англ.)

В этой книге Дэвид Эпштейн раскрывает тайны спортивной медицины: мутации, природное превосходство, изменения генома, климат и условия, оказывающие влияние на будущих чемпионов. Узнав, как работает ваше тело, его сильные и слабые стороны, вы получите превосходство над противником и многократно повысите шанс на победу.

УДК 61:796
ББК 75.0



ISBN 978-5-17-083568-3

ISBN 978-1-61-723012-7 (англ.)

© David Epstein, 2013

© ООО «Издательство АСТ», 2017

Содержание

<i>Пролог.</i> В поисках гена спорта.....	5
<i>Глава 1.</i> Обманная подача. Научная модель исследования.....	10
<i>Глава 2.</i> Одна история о двух прыгунах в высоту. (Или правило 10 000 часов в действии).....	32
<i>Глава 3.</i> Возможности Главной лиги и знаменитое исследование детей-спортсменов. Парадигма софта и железа	60
<i>Глава 4.</i> Почему мы такие, какие мы есть?.....	82
<i>Глава 5.</i> Способность к обучению.....	106
<i>Глава 6.</i> Ребенок с суперспособностью. Генные изменения и натренированные мышцы.....	135
<i>Глава 7.</i> Теория «Большого взрыва» типов телосложения	151
<i>Глава 8.</i> Витрувианский игрок НБА	167
<i>Глава 9.</i> Все мы черные в большей или меньшей степени: физические способности и генетическое разнообразие	183
<i>Глава 10.</i> Мароны — лучшие бегуны Ямайки	202

<i>Глава 11.</i> Малярия — влияние на тип мышечных волокон.....	222
<i>Глава 12.</i> Могут ли бегать календжин?.....	235
<i>Глава 13.</i> Неосознанные тренировки. Величайшие спортсмены мира и биологическая адаптация к высоте.....	254
<i>Глава 14.</i> Ездовые собаки — самые быстрые бегуны.....	277
<i>Глава 15.</i> Ген, разрывающий сердца: травмы, боль и смерть на беговой дорожке.....	297
<i>Глава 16.</i> Обладатель золотой медали среди мутаций.....	324
<i>Эпилог.</i> Идеальный спортсмен.....	343