

88
СБЗ

БРЭНДОН СНИД

ДЕРЖИ ГОЛОВУ ВЫШЕ

тактики
мышления
от величайших
спортсменов
мира

БРЭНДОН СНИД

ДЕРЖИ ГОЛОВУ ВЫШЕ

тактики
мышления
от величайших
спортсменов
мира

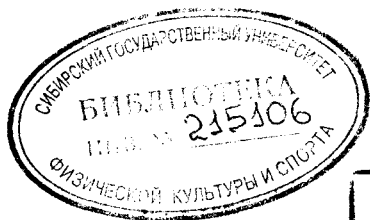
В Е СЕПО
И В Ю

БОМБОРА™

Москва 2018

УДК 796.01
ББК 75.1
С53

Brandon Sneed
HEAD IN THE GAME: THE MENTAL ENGINEERING
OF THE WORLD'S GREATEST ATHLETES



Н. Ф.

Снид, Брэндон.

С53 Держи голову выше: тактики мышления от величайших спортсменов мира / Брэндон Снид ; [пер. с англ. А. А. Качалова]. – Москва : Эксмо, 2018. – 432 с. – (Спорт изнутри).

ISBN 978-5-699-97087-2

Современный спорт – не только физическая подготовка и тактика. Величайшие атлеты мира – от Леброна Джеймса до Криштиану Роналду – тщательно следят за активностью головного мозга и управляют ею. Команды тратят миллионы долларов, чтобы их игроки были лучшими в своем деле. На что именно уходят деньги? Автор книги Брэндон Снид изучил самые современные способы улучшить производительность игроков – от специальных тренажеров до сложных программ. Он на своем опыте прошел через камеры сенсорной депривации и разрешил исследователям подключать мозг к компьютеру. Теперь Снид рассказывает, как все устроено.

УДК 796.01
ББК 75.1

Copyright © 2017 by Brandon Sneed
© Качалов А. А., перевод на русский язык, 2018
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2018

ISBN 978-5-699-97087-2

Оглавление

Пролог. Заговор	7
-----------------------	---

Часть I. РАЗУМ

Глава 1. Два очень разных мозга	21
Глава 2. За грань привычных ярлыков	43
Глава 3. «Черт подери! Это так волнующе!»	56
Глава 4. Дом разума	77
Глава 5. Проблема и неизбежная смерть стигматизации	88
Глава 6. Новый взгляд на старое	116

Часть II. ТЕЛО

Глава 7. Сила правильного дыхания	153
Глава 8. Управляй телом, управляй разумом	167
Глава 9. Это — ваш мозг под наркотиками	187
Глава 10. Электрошокирующий потенциал	213
Глава 11. Восхитительный захват	231

Часть III. МАСТЕРСТВО

Глава 12. Запретная фраза	260
Глава 13. Мозг как игра	269
Глава 14. Тренировка, умноженная на сто	292
Глава 15. «...Блин, тема реальна!»	309
Глава 16. Окно в мозг	332

Часть IV. ДУХ

Глава 17. Проект Acheron	359
Глава 18. Психоделика	373
Глава 19. Депривация	395
Эпилог. Результаты	411
Благодарности	422