

ДЖОРДЖ ЛЕОНАРД

МАСТЕРСТВО

ПУТЕШЕСТВИЕ ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Джордж Леонард

Мастерство. Путешествие

ДЛИННОЮ В ЖИЗНЬ

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22751283

Мастерство. Путешествие длиною в жизнь: Манн, Иванов и Фербер;

Москва; 2017

ISBN 978-5-00100-482-0

Аннотация

Книга для тех, кто стремится к подлинному мастерству и хочет наслаждаться путешествием, а не конечным пунктом.

Если в жизни и есть надежный путь к успеху и получению ощущения ее наполненности, его нужно искать в длительном процессе приобретения мастерства, который по своему существу не должен сопровождаться конкретными целями. Эта истина действует и в личной, и в профессиональной жизни человека, и в экономике, и в фигурном катании, и в медицине, и в боевых искусствах.

Джордж Леонард в своей книге показал, как приобретается мастерство и что обычно мешает этому процессу. Он объединил философию дзен и многолетний опыт преподавания айкидо, который помог ему выявить психологические типы,

способствующие и мешающие длительному обучению какому-либо мастерству или искусству.

Из этой книги вы узнаете:

- О пяти основных ключах к мастерству;
- Об инструментах, необходимых для достижения мастерства;
- О том, как действовать в отношении перемен;
- О том, как реализовать свой спортивный потенциал;
- О том, какие три типа личности обычно мешают достижению мастерства;
- О том, как избежать подводных камней на пути к мастерству.

Путь к мастерству может начаться для вас всегда, когда вы решите для себя освоить какой-то новый навык – печатать «вслепую», кулинарию, профессию адвоката, врача или бухгалтера. Но на этом пути вы непременно столкнетесь с подводными камнями и выйдете на плато, когда перестанете ощущать прогресс. Книга Джорджа Леонарда поможет вам пройти его и наслаждаться путешествием, а не ждать мгновенных вознаграждений.

Для кого эта книга

Для всех, кто хочет быть, а не казаться – и достичь подлинного мастерства в своем деле.

На русском языке публикуется впервые.

Содержание

Предисловие	8
Часть первая	12
Введение	12
Глава 1	14
Кривая мастерства	24
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Джордж Леонард

Мастерство

Издано с разрешения The Leonard Family Trust c/o Sterling Lord Literistic, Inc. и литературного агентства The Van Lear Agency LLC c/o Agentstvo Van Lear LLC

Книга рекомендована к изданию Максимом Костериным
и Всеволодом Камышевым

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© George Leonard, 1991

This edition is published by arrangement with Sterling Lord Literistic and The Van Lear Agency LLC with CHASE LITERARY AGENCY and The Van Lear Agency LLC

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

MASTERY

*The Keys to Success
and Long-Term Fulfillment*



George Leonard



A PLUME BOOK

Джонсу и Джулии Поппи

Предисловие

В 1987 году журнал Esquire создал целый раздел под названием «Совершенный фитнес», материалы которого выходили за обычные рамки этой темы. Я писал в нем: «Фитнес и здоровье имеют отношение ко всему, что мы делаем, о чем мы думаем и что мы чувствуем. Таким образом, совершенный фитнес – это скорее не про то, как пробежать марафонскую дистанцию за 2:30, а про то, как полноценно жить».

Все номера журнала читатели встретили с большим интересом. Но майский выпуск 1987 года вызвал особенный ажиотаж. Темой раздела стало мастерство – таинственный процесс, в котором то, что поначалу кажется трудным, благодаря постоянным тренировкам дается легче и приносит все большее удовлетворение. Мы хотели предложить читателям способ, который приводит к мастерству, и не только в спорте. Также целью было избавить людей от стереотипной направленности исключительно на быстрый эффект. Важно показать преимущества приверженности самому пути, чистое удовольствие от обретения мастерства, а не только практическую пользу от легко достижимых результатов.

Реакция читателей всех поразила. На журнал посыпались заявки на отдельные выпуски материалов раздела, дополнительный тираж и так далее. Специализированные журналы по менеджменту спрашивали разрешение на перепечатку ча-

сти материалов того выпуска Esquire. Менеджеры компаний раздавали подчиненным ксерокопии текстов о мастерстве. На тренингах часами обсуждались принципы его достижения. Главному редактору журнала прислали много откровенных писем. Например, опытный пилот военной авиации ВМФ США рассказал о трудностях при приземлении истребителя F14 Tomcat на палубу авианосца: «Я готовился к своей второй и, возможно, последней попытке сесть на авианосец, когда купил майский выпуск журнала. Идеи Леонарда дали мне дополнительные 10 % психологической уверенности, а благодаря им мне удалось выполнить посадку». После этого случая я понял, что должен написать книгу. Но в то время я работал над своими воспоминаниями из 60-х годов, и мне нужно было сперва завершить этот проект. К тому же мне показалось, что со временем интерес к теме понемногу утихнет. Однако этого не случилось. Многочисленные комментарии и вопросы, которые я продолжаю получать, еще больше убедили меня в том, что стремление к быстрым результатам неэффективно. Кроме того, оно может плохо влиять на жизнь как отдельного человека, так и всего общества. Если и есть надежный путь к успеху и счастью, его нужно искать в длительном процессе приобретения мастерства. Эта истина верна для личной жизни и карьеры. Она применима везде: от экономики до карате.

На самом деле именно боевые искусства навели меня на мысль создать упомянутый раздел в журнале Esquire,

а позже – написать эту книгу.

С 1970 года я занимался айкидо, а с 1976 года начал его систематически преподавать. Айкидо, техника которого полна сложных «обволакивающих» движений, а также кувырков, переворотов и падений, известно как один из сложнейших видов боевых искусств. На тренировочном мате каждая попытка «обхода» или «захвата» хорошо видна; ошибки становятся сразу же заметными, а быстрая и легкая победа почти невозможна. Несмотря на это, в процессе тренировок растет удовлетворение от занятий. Я часто говорю своим ученикам, что татами является нашим миром. Но это мир под увеличительным стеклом.

Таким образом, школа айкидо становится идеальной лабораторией для изучения всех преимуществ и недостатков любых длительных процессов обучения. По мере того как сотни учеников прошли через нашу школу, я научился различать их по отношению к айкидо. Позже мы поговорим о «позерах», «максималистах» и «пофигистах» (см. [главу 2](#)). Понять, к какому типу принадлежит новичок, можно уже после нескольких занятий. Я был удивлен своим открытием, но оказывается, что среди тех, кто сохраняет силу духа и получает черный пояс, не обязательно самые талантливые. Я начал осознавать, что, хотя люди могут достигать мастерства разными путями, все они ведут в одном направлении, которое можно четко описать.

Однако могут ли мои открытия в школе айкидо помочь

людям в приобретении других навыков? За долгие годы работы над этой темой я понял: для изучающих айкидо и осваивающих любые другие навыки существуют одни и те же закономерности.

Возможно, в наши дни все еще ценятся быстрые результаты. Но подлинное мастерство, стремление к нему, а также пути его достижения имеют давнюю традицию. Оно высоко ценилось людьми. Просто мы должны чаще себе об этом напоминать. Я рад, что моя работа в Esquire помогла многим людям улучшить свою жизнь. И я надеюсь, пригодится тем, кто встал на путь обретения мастерства.

Часть первая

Путь к мастерству

Введение

Начните с чего-нибудь простого. Попробуйте прикоснуться рукой к своему лбу.

Ага, это просто! Это получается у вас автоматически. Но ведь когда-то оно было для вас сложным.

Сначала вам пришлось научиться управлять движениями рук (когда вы были совсем маленьким ребенком). Вы создавали в своем сознании некий кинетический (от греческого «движение») образ своего тела, чтобы вы могли представлять связь между лбом и другими частями тела. Вам пришлось совместить картинку в воображении с визуальным образом тела взрослого человека. Вы учились повторять жесты и мимику вашей матери. И это были исключительно серьезные навыки. Не надо думать, что это легко. А мы ведь еще не затронули вопрос о языке – умении расшифровывать слова, составленные из звуков, и совмещать их со своими действиями.

Только после этого вы смогли приступить к постижению обучающей игры: «Где твой носик? Где твои ушки? Где твой

лобик?» Как и любое другое важное обучение, приобретение вами этих навыков происходило не последовательно, а отдельными этапами: короткие промежутки прогресса сменялись такими периодами, когда, казалось бы, ничему новому вы не учились.

Но вы все же приобрели эти важные умения. И, что еще важнее, научились учиться. Вы начали с того, что казалось вам трудным, но благодаря подсказкам и тренировке постепенно превратилось в легкое и приятное занятие. Вы прошли путем мастерства. И если вы сейчас без труда прикасаетесь к собственному лбу, значит, можете научиться играть на фортепиано или управлять реактивным самолетом, стать более эффективным менеджером или улучшить отношения с окружающими. Современное общество постоянно пытается сбить нас с этого пути, но дорога к мастерству всегда перед нами, и она ждет нас.

Глава 1

Что такое мастерство?

Это трудно выразить словами, но легко узнать. Это принимает разнообразные формы, но подчиняется одним и тем же неизменным законам. Это приносит нам множество благ, но не является на самом деле целью или конечным пунктом. Это скорее процесс, путь. Мы называем это *мастерством* и склонны полагать, что оно – судьба только тех, кто родился с исключительными способностями. Но мастерство подвластно не только сверхталантливым людям или тем счастливым чикам, кто рано встал на путь его приобретения. Мастерство доступно любому, кто хочет ступить на дорогу к нему и остаться на ней – независимо от возраста, пола и опыта.

Проблема в том, что у нас очень мало (если они вообще есть) карт, которые указали бы путь к мастерству или хотя бы дали подсказки. Современный мир можно рассматривать как искусный заговор против мастерства. Нас постоянно бомбардируют обещаниями моментального поощрения, немедленного успеха и быстрого расслабления. Все это ведет нас совершенно не туда. Далее мы рассмотрим этот образ мышления, который на самом деле направлен против мастерства. Мы увидим, что он не только мешает развитию потенциальных возможностей, но и угрожает здоровью, интеллекту, профессиональному росту, отношениям и даже, в ко-

нечном счете, экономической жизнеспособности страны.

Путь к мастерству может начаться для вас, когда вы решите освоить какой-то новый навык: печать слепым методом, кулинарию, профессию адвоката, врача или бухгалтера. Однако, пожалуй, только в спорте этот путь можно назвать поистине эпическим. Здесь наши мышцы, ум и дух сливаются воедино. Благодаря спорту мы познаем себя и свои возможности, поскольку результаты физических усилий и тренировок становятся заметными довольно быстро и проявляются весьма отчетливо. Возьмем теннис в качестве гипотетического примера, на котором мы можем понять принципы, лежащие в основе мастерства.

Представим себе, что вы находитесь в приличной физической форме, но вас нельзя отнести к числу хорошо тренированных и подготовленных спортсменов. Вы время от времени играете в подвижные игры, такие как волейбол и футбол. Вы немного играете в теннис и, конечно, полагаете, что это является, скорее, плюсом. Вы находите тренера, профессионала с отличной репутацией, и обещаете себе приходить на корт минимум три раза в неделю. Вы вступили на путь приобретения мастерства. Однако совсем скоро вас ждет неприятное открытие: чтобы стать мастером, вам придется начать с абсолютно чистого листа, а не просто переучиваться, отказываясь от тех неверных приемов, которые вы приобрели как любитель.

Начинается все с «детских шагов». Тренер показывает

вам, как правильно держать ракетку, чтобы она отбивала мяч под правильным углом в нужный момент времени. Потом он учит вас выдвигать руку вперед и отбивать мяч с максимальным усилием в кисти. Обычно при этом он стоит рядом, на вашей стороне корта, и подает мячи, спрашивая об ощущениях: ударили ли вы по мячу слишком рано или поздно. Он показывает вам, как перемещать плечо и бедро одновременно с движением предплечья и вкладывать силу в удар. Тренер поправляет и подбадривает вас. Вы чувствуете себя очень неловким. Вы заставляете себя думать для того, чтобы добиться синхронности движений. И этот процесс *мышления* сковывает ваши действия.

Вы чувствуете, что начинаете испытывать нетерпение. Вы думали, что тренер предложит вам учебную игру, но первые занятия не выжимают из вас даже капли пота. Вам хочется смотреть, как мяч перелетает через сетку и приземляется в дальней зеленой части противоположной стороны площадки. А тренер говорит, что на данном этапе вы не должны даже думать об этом. Ваше нетерпение говорит о том, что вы относитесь к тому типу людей, которых очень волнует результат. Но его нет. «Держите ракетку правильно. Чувствуйте ту ее часть, которая соприкасается с мячом. Приводите в движение плечо, бедра и предплечье. И все это одновременно. Вкладывайте силу в удар!» Вам начинает казаться, что вы не продвигаетесь вперед ни на шаг.

Наконец, после пяти недель разочарований, вы видите

свет в конце тоннеля. Движения, составляющие удар, начинают синхронизироваться, как будто бы ваши мышцы вдруг *понимают*, что каждая из них должна делать. Вам уже не приходится задумываться о малейшем движении. В вашем сознании больше места занимает сам мяч, и вы уже почти подсознательно ощущаете, что должны встретить его чистым ударом, который начинается снизу и направлен вверх и вперед. Вам уже хочется ударить по мячу с большей силой и встать с кем-нибудь в пару.

Ни в коем случае. До сих пор мячи для удара вам бросал тренер. Раньше вам не нужно было передвигаться по площадке. Но теперь пришла пора перемещаться из стороны в сторону, вперед и назад, а также по диагонали. Теперь вы должны встречать и отбивать мяч в движении. И снова вы ощущаете свою неловкость и отсутствие должной координации. Вы с досадой замечаете, что утратили некоторые из тех навыков, которые, как вам казалось, приобрели ранее. Вы уже собираетесь бросить это все. Недели проходят без видимого прогресса. Значит, на своем пути вы находитесь на «ровной площадке», или «плато».

Для большинства людей, выросших в нашем обществе, «плато» может стать пыткой. Оно вызывает желание все бросить. Вы начинаете задумываться о своих мотивах. Вы вспоминаете, что пришли в теннис не только ради этих скучных занятий, но и для того, чтобы лучше выглядеть, встречаться с друзьями, *выигрывать* у них.

Вы решаете поговорить с тренером: «Сколько вообще нужно времени, чтобы наконец освоить эту игру?»

Тренер отвечает: «Вы имеете в виду, сколько времени потребуется для того, чтобы автоматически занимать правильную позицию для удара и эффективно направлять мяч в цель?»

– Да.

Тренер делает небольшую паузу. Этого вопроса он всегда боится.

– Вы начали заниматься во взрослом возрасте, поэтому вам нужно пять лет.

Пять лет! Ваше сердце замирает.

– В идеале половину этого времени займут объяснения и подсказки. Конечно, если у вас есть очень сильная мотивация, то может потребоваться и меньше времени.

Вы осмеливаетесь задать еще один вопрос:

– Хорошо, а сколько времени мне понадобится для того, чтобы начать играть против кого-то?

– Против кого-то. Ну, это понятие растяжимое.

– Я имею в виду играть со своим другом.

– Думаю, что попробовать можно через полгода. Но вы не должны играть на победу до тех пор, пока не доведете до автоматизма удары справа и слева и подачу. А для этого нужен год, может быть, полтора.

Тренер продолжает объяснять. Проблемы в теннисе существуют не только из-за того, что двигаются и мяч, и ракетка,

и вы должны под них подстраиваться. Дело в том, что *вы тоже* двигаетесь. Если вы не играете с профессионалом, который может точно подать вам мяч в то место, где вы находитесь, значительную часть времени на тренировках занимает умение правильно *принять* мяч. Конечно, выручают тренер или автоматические подающие машины. Но, когда вы играете на счет и пытаетесь победить друга, все упирается в то, кто способен принять подачу и кто первый сделает ошибку в приеме мяча. Игра на счет у новичков обычно предполагает обмен максимум тремя ударами за очко. Практики немного. Что вам действительно нужно – это тысячи ударов с самых разных позиций, которые вы должны правильно выбирать. Это удары справа и слева, точные перемещения по корту, правильные подачи, хорошая подкрутка мяча, игра у сетки, умение занять выигрышную позицию, стратегия. И процесс освоения всего этого носит консолидированный характер. Вы не можете перескочить ни через один элемент. Вы, например, не будете хорошо выстраивать стратегию игры, если не научились правильно занимать позицию. И на каждой стадии вам придется *думать* заново. А это означает, что время от времени у вас что-то будет идти не так.

Вот теперь наступает момент истины. Путь к мастерству в этом виде спорта не может обещать вам быстрого вознаграждения, о котором вы, возможно, мечтали. Перед вами долгий путь. И что самое главное – долговременное пребывание на тех самых «ровных участках», или «плато», на ко-

торых, несмотря на старательные занятия, вы не будете ощущать прогресса. Нерадостная перспектива для тех, кто ориентирован на быстрое достижение целей.

Вы понимаете, что если не сейчас, то на одном из этапов вашего пути вы должны принять какое-то решение. Может, бросить теннис и поискать какой-нибудь другой, более легкий спорт? Другая крайность: начать заниматься в два раза интенсивнее, настоять на большем количестве занятий и вообще тренироваться и днем, и ночью. В худшем случае вы можете прекратить занятия и остаться с тем, что вы уже успели выучить на корте. Или забыть про совершенствование и просто наслаждаться теннисом, играя с друзьями, которые на корте умеют не больше, чем вы. Однако вы можете последовать советам наставника и остаться на долгой дороге к мастерству. Что вы выберете?

Этот вопрос, момент выбора появляется в жизни каждого из нас бесчисленное количество раз. И он имеет отношение не к теннису или какому-то другому виду спорта, но ко всему, что касается обучения, саморазвития и перемен. Иногда мы делаем этот выбор после тщательного размышления, но чаще – быстро и не думая. Под влиянием момента мы принимаем подчас такие решения, которые приносят только иллюзию достижения чего-то, только тень удовлетворения. И иногда, не зная ничего о путях, ведущих к мастерству, мы даже не понимаем, что выбор в пользу чего-то нового и многообещающего взамен наскучившего

делаем не мы сами – он навязан обществом, помешанном на быстрых результатах. И это неверно принятое решение, безусловно, уменьшает потенциал. Не требует доказательства тот факт, что каждый из нас, кто рождается без серьезных генетических отклонений, является гением. Без малейшего формального обучения мы осваиваем архисложную систему символов, из которых состоит язык. Причем зачастую не один, а несколько. Мы читаем на лицах собеседников их эмоции. Даже не получив формального образования, мы способны проводить сравнения, создавать абстрактные категории и выстраивать смысловые иерархии. Более того, мы способны изобретать вещи, которые никогда до этого не видели, задавать вопросы и искать на них ответы в нашей Вселенной. А еще, в отличие от компьютеров, мы способны влюбляться.

То, что мы называем интеллектом, является очень сложной системой. Говард Гарднер из Гарвардского университета указывает на семь его видов: лингвистический, музыкальный, логический (математический), пространственный, моторно-двигательный и два вида персонального интеллекта – интраперсональный (относящийся к уровню самовосприятия) и интерперсональный (относящийся к эффективному взаимодействию с другими). Наша одаренность этими семью видами интеллекта различается. И все-таки каждый из нас выходит в мир с достаточными врожденными способностями для того, чтобы достичь мастерства – в области

мышления или самовыражения, межличностного общения или предпринимательской деятельности, какого-то вида искусства или ремесла.

Это же относится и к иным сферам человеческой деятельности. Когда-то бытовало мнение, что наши примитивные предки представляли собой довольно жалких существ по сравнению с населявшими леса, джунгли и саванны животными. У них не было мощных клыков и когтей или каких-то специальных качеств, присущих хищникам. Первобытные люди превосходили их только в размере мозга и в способности изобретать и изготавливать орудия труда и охоты. Кроме того, наши предки обладали удивительным свойством создавать сложные и прочные общественно-групповые отношения.

Однако это еще не все. Ни мы, ни наши далекие предки не только не отстаем по физическим параметрам от животных, но часто превосходим их.

Поражает скорость гепарда или прыжки кенгуру, удивительные интуитивные познания дельфинов в навигации или гимнастические способности шимпанзе. Однако все же ни одно животное не может сравниться с человеком по общему набору физических возможностей. Если устроить соревнование по десятиборью среди млекопитающих с такими видами, как спринт, забег на длинную дистанцию, прыжки в длину и высоту, плавание, ныряние, гимнастика, удары руками и ногами и скорость зарывания в землю, разные жи-

вотные наверняка победили бы в отдельных дисциплинах. Но хорошо тренированный человек гарантированно оказался бы первым в общем зачете. А в одном виде – марафоне – человек победил бы любое млекопитающее сравнимых размеров, как, впрочем, и более крупное. Если мы все рождаемся гениями мысли и чувств, то мы же являемся *потенциальными* гениями в любой физической активности. И, несомненно, есть какой-то вид спорта, в котором каждый из нас может преуспеть.

Но любой гений, каким бы одаренным он ни был, теряет свои способности, если не выбирает путь мастерства. Этот путь становится для вас путешествием – одновременно и утомительным, и воодушевляющим. Он принесет неожиданную боль и награды, и вы никогда не сможете дойти до конца. (Разумеется, определенными навыками в этом процессе овладеть можно.) Скорее всего, на этом пути вы узнаете о себе столько же, сколько и о том виде деятельности, который избрали. И, хотя вам предстоит постоянно удивляться, чему и как вы учитесь, ваше продвижение к мастерству будет почти всегда иметь характерный ритм, подобный изображенной ниже линии.



Кривая мастерства

Обойти то, что изображено выше, практически невозможно. Освоение любых новых навыков или умений обязательно включает в себя относительно короткие периоды прогресса, следующий за ними небольшой спад и переход в ровную линию, находящуюся, однако, несколько выше предшествовавшего «плато». Конечно, схема несколько идеализирована. На самом деле прогресс может наступать с меньшей регулярностью. У «плато» есть свои впадины и подъемы. Но в целом процесс продвижения к мастерству выглядит почти всегда именно таким образом. Вы должны упражняться и тренироваться со всем возможным старанием. Необходимо постоянно оттачивать обретенные навыки и добиваться более высоких уровней владения ими. Но при этом – и данное обстоятельство является неизбежной частью вашего пути к мастерству – у вас должно быть мужество провести большую часть времени на «плато». Вы должны не останавливаться, даже когда кажется, что вы не двигаетесь вперед.

Почему процесс любого обучения характеризуется рывками? Почему мы не можем следовать по прямому пути прогресса? Как мы видели на примере тенниса, мы должны постоянно тренировать незнакомые движения до «автопилота». Особенности того, как это происходит, пока до конца не известны. Но главное, что этот механизм точно со-

ответствует вышеприведенным описаниям. Карл Прибрам¹, профессор Стэнфордского университета и один из пионеров нейрофизиологии, выдвинул гипотезу о взаимодействии между мозгом и телом человека. Он говорит о «врожденной системе поведения человека», которая работает на подсознательном уровне. Эта система включает в себя рефлекторные нейронные цепочки, расположенные в спинном мозге и в разных участках головного мозга. Эта врожденная система позволяет вам реагировать на отскок мяча в теннисе, брать аккорд на гитаре, спрашивать у людей о направлении движения на новых языках и т. д. При этом вы не заботитесь о том, как вы это делаете. Когда же вы начинаете осваивать новый навык, вы должны думать о нем, прикладывая усилия к тому, чтобы вытеснить старые модели ощущений, движений и мышления новыми.

Таким образом, мы подключаем к работе когнитивную (мыслительную), а также лимбическую системы, центром которой является гиппокамп (он расположен в основании мозга). Наши когнитивная и лимбическая системы начинают долгую работу по модификации того, что заложено в подсознании, по закреплению в нем новых навыков и привычек.

¹ Карл Прибрам (1919–2015) – американский врач, психолог и нейрофизиолог австрийского происхождения. Окончил Чикагский университет, на протяжении многих лет профессор Стэнфордского, а затем Джорджтаунского университетов. Один из авторов голографической концепции деятельности мозга, опирающейся на идеи Дэвида Бома. Среди наиболее известных работ Прибрама – книга «Языки мозга» (англ. *Languages of the Brain*; 1971, русский перевод 1975). *Прим. перев.*

Другими словами, эти системы смыкаются с подсознанием и перепрограммируют его. Когда этот процесс завершен, обе системы снижают активность. И вот вам уже не приходится, например, останавливаться при каждом движении в теннисе и думать, правильно ли вы держите ракетку.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.