

ARTUR KRÓL

Talent nie istnieje

An elephant is shown balancing on a thin black tightrope against a blue sky with white clouds. The elephant is holding a bright red umbrella with its trunk. The word 'nie' is written in black, and 'istnieje' is written in a larger black font, both positioned below the elephant and the tightrope.

DROGA DO PRAKTYCZNEGO OSIĄGANIA
MISTRZOWSKICH UMIEJĘTNOŚCI

Talent jest mitem, jednak drzemią w Tobie ogromne możliwości.
Dowiedz się, jak je wykorzystać!

- Rozwijaj swoje umiejętności, by stać się lepszym pracownikiem, szefem, rodzicem
- Zaplanuj własną ścieżkę rozwoju, która pozwoli Ci stać się mistrzem w swojej dziedzinie
- Osiągnij sukces w życiu prywatnym i zawodowym

charyzma
sensus.pl

The logo for Charyzma Sensus, featuring a stylized green and yellow circular graphic to the right of the text.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Michał Mrowiec
Projekt okładki: Jan Paluch

Fotografia na okładce została wykorzystana za zgodą Shutterstock.com.

Wydawnictwo HELION
ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE
tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres
<http://sensus.pl/user/opinie?talnie>
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-246-3534-4

Copyright © Helion 2012

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

Zanim zaczniemy. Nauka, która stoi za magią	5
O autorze	9
Wstęp	11
Rozdział 1. Natrętny mit talentu	15
Przekonania stojące na drodze do rozwoju	19
Rozdział 2. Mit talentu a rzeczywistość mistrzostwa	25
Czy przeciwnicy talentu to mentalni komuniści?	30
Genialne dzieci: mit Mozarta	32
Czy nic poza treningiem nie ma znaczenia?	33
Kwestia predyspozycji	36
Jak ćwiczyć?	37
Rozdział 3. Cechy celowego ćwiczenia	41
Cechy celowego ćwiczenia: specjalnie zaprojektowane dla rozwoju	43
Cechy celowego ćwiczenia: izolacja poszczególnych elementów	47
Cechy celowego ćwiczenia: mierzalność	53
Cechy celowego ćwiczenia: możliwość wielokrotnego treningu	57
Cechy celowego ćwiczenia: celowe ćwiczenie to nieustanne wyzwanie	61

Cechy celowego ćwiczenia: celowe ćwiczenie nie jest przyjemne	65
Cechy celowego ćwiczenia: trening w pełnym skupieniu	68
Cechy celowego ćwiczenia: głęboka refleksja	72
Rozdział 4. Rozważania na temat celowego ćwiczenia	77
Czym się różni ekspert od laika?	77
Dlaczego na świecie nie ma samych ekspertów?	80
Czy trening mentalny może stanowić część celowego ćwiczenia?	81
Mam 35 lat, rodzinę, karierę — czy celowe ćwiczenie nie jest dla mnie?	82
Rozdział 5. Pułapki w drodze do mistrzostwa	83
Wykorzystaj cykl rozwoju umiejętności	86
Pułapka „pierwszego we wsi”	86
Pułapka „mistrza wszystkiego i niczego zarazem”	87
Pułapka „maniaka”	88
Pułapka „uciekiniera”	89
Inne możliwe zagrożenia	90
Rozdział 6. Rodzic wspierający celowe ćwiczenie u dziecka	93
Rozdział 7. Celowe ćwiczenie z perspektywy menedżera	99
Rozdział 8. Ewolucja metod nauki	103
Ci głupi przodkowie?	103
Trening wciąż będzie czynił mistrza	104
Raj hobbystów	105
Zakończenie. Droga do mistrzostwa...	109
Bibliografia	111

Rozdział 4. Rozważania na temat celowego ćwiczenia

Dyskusje dotyczące celowego ćwiczenia i reguły 10 000 godzin należałoby dopełnić o kilka istotnych kwestii. Ten rozdział stanowi więc zbiór takich rozważań i obserwacji.

Czym się różni ekspert od laika?

Jaki jest końcowy efekt tego całego celowego ćwiczenia? Czym się różni ekspert od laika? Co czeka na końcu tej drogi? Różnic jest wiele, ale wśród kluczowych można wymienić:

1. **Rozwinięta intuicja w dziedzinie, w której się jest ekspertem** — pisząc o intuicji, mam na myśli nie jakiś bliżej niesprecyzowany, popularnopsychologiczny konstrukt, znaczący w rzeczywistości niewiele więcej

niż stwierdzenie: „tak mi się zdawało”. Mowa o intuicji w ujęciu badań psychologicznych, czyli po prostu zdolności bardzo szybkiego, zachodzącego poniżej progu świadomości odczytywania i interpretowania informacji ze środowiska. Taka intuicja uzależniona jest m.in. od bogatego doświadczenia w danym zakresie, które pozwala na porównanie zastanej sytuacji z rozległą wewnętrzną bazą danych i skutkuje dokonaniem odpowiedniej interpretacji. Na przykład najlepsi sportowcy są w stanie bardzo trafnie odczytać to, co zrobi zaraz ich przeciwnik, jedynie obserwując pozycję ciała rywala, najlepsi terapeuci często po kilku zdaniach potrafią zdiagnozować, w czym leży problem ich pacjentów itp.

- 2. Dostrzeganie i wyciąganie wniosków z czynników, które są niezauważalne dla laików** — mówiąc krótko: eksperci wiedzą, czego szukać i na co zwracać uwagę oraz co wynika z rzeczy, które zauważyli. Potrafią wyselekcjonować, z ogromnej masy dostępnych w danej sytuacji danych, akurat te wzorce, które w konkretnym przypadku mają znaczenie.
- 3. Perspektywa** — eksperci wiedzą, czego oczekiwać w krótkim terminie, i mogą skuteczniej przewidywać rozwój sytuacji w dłuższej perspektywie czasowej. Pozwala im to lepiej przygotować się na sytuacje, które mogą się wydarzyć.
- 4. Skuteczniej sortują informacje** — mistrzowie w danej dziedzinie wiedzą, na co zwracać uwagę i jakie są kluczowe czynniki podjęcia decyzji. Dzięki temu potrzebują mniejszej liczby informacji, by móc wybrać prawidłową drogę.

- 5. Dostrzegają większe zróżnicowanie** — doświadczony artysta-malarz dostrzega dziesiątki odcieni tam, gdzie dla laika będzie tylko jeden kolor; podobne zdolności dotyczą wszelkich ekspertów. Świat, przynajmniej w dziedzinie, w której są ekspertami, jest dla nich bogatszy i bardziej zróżnicowany.
- 6. Mają lepszą pamięć** — w zakresie dziedziny, którą poznali, pamiętają wielokrotnie więcej niż laicy. Co jednak istotne, ta lepsza pamięć jest wynikiem głębszego niż u laików zrozumienia struktur danej dziedziny, ich wzajemnych połączeń i procesów zachodzących między nimi. Wystarczy odrobinę zmienić warunki porównania, by zdolność zapamiętywania, jaką mają eksperci, wyrównała się z tą, jaką dysponują laicy. Na przykład szachiści potrafią pamiętać ogromną liczbę ustawień szachowych, ale kiedy każe się im zapamiętać ustawienia niemożliwe według reguł gry w szachy, ich nadzwyczajna pamięć znika.
- 7. Mają ogromną wiedzę w swojej dziedzinie i dogłębnie rozumieją wszystkie związane z nią zagadnienia** — to w zasadzie oczywiste i nie trzeba tu dalszego omówienia.
- 8. Zaawansowane procesy sortowania informacji** — eksperci patrzą na swoją dziedzinę zupełnie inaczej niż laicy. Na przykład kiedy dostali zadania z fizyki, laicy podzielili je według danych zawartych w treści zadania. Tymczasem eksperci zdecydowali się na podział zadań w zależności od praw fizycznych, które trzeba było wykorzystać w rozwiązaniu zadań. Ta odmienność wskazuje na głęboką różnicę między ekspertami a laikami w procesach sortowania informacji. Takie różnice będą zaś prowadziły m.in. do zdecydowanie odmiennego tempa

rozwiązywania problemów z danej dziedziny. Można to zobrazować inaczej: jako różnicę między tymi ludźmi, którzy sortują pieniądze według nominału, a tymi, którzy dzielą je według tego, jaka cyfra jest na banknocie lub monecie — jedynka, dwójka czy piątka. Pierwsza grupa zdoła podliczyć dowolną kwotę zdecydowanie szybciej niż druga, która tak naprawdę dodatkowo dodaje sobie dużo pracy.

- 9. Ich ciała i mózgi są inaczej skonstruowane** — nie dlatego, że tacy się urodzili, ale w wyniku lat treningu, który prowadzi do stopniowego przekształcenia struktury mózgu, mięśni i kości takiej osoby.

Tych dziewięć punktów to właśnie nagroda za lata ciężkiej pracy, jaka stoi przed ekspertami.

Dlaczego na świecie nie ma samych ekspertów?

To popularne pytanie, które zostało już poruszone wyżej na kartach tej książki. Skoro jedynym czynnikiem decydującym o osiągnięciu mistrzostwa jest wystarczająco długi okres treningu, czemu nie mamy więcej ekspertów? Czemu nasze społeczeństwo nie roi się od mistrzów w różnych dziedzinach, a nasza kultura nie jest pełna dzieł na miarę Mozarta, Da Vinci'ego czy Shakespeare'a?

Na to pytanie odpowiada tak naprawdę cały rozdział 3. Krótko mówiąc: celowe ćwiczenie jest bardzo trudne, nieprzyjemne, wymaga inwestycji dużej ilości czasu, energii, wysiłku, a w wielu przypadkach także pieniędzy (wstęp na pole golfowe czy kort tenisowy zwykle nieco kosztuje). Te wszystkie czynniki sprawiają, że choć mistrzostwo jest dostępne w zasadzie dla każdego, to nie-

wiele osób faktycznie je osiągnie. Po prostu: niewielu ludzi ma w sobie wystarczająco dużo samozaparcia i zaangażowania, żeby podjąć się takiej, tytanicznej wręcz, pracy. Jeszcze mniejsza grupa zdoła dotrzeć do końca tych 10 000 godzin.

Przekaz reguły 10 000 godzin jest więc ze swojej natury słodkogorzki. Owszem, każdy może osiągnąć mistrzowski lub ekspercki poziom umiejętności. Jednocześnie cena tego jest wielka i nie ma co liczyć na „cudowne” odkrycie swoich „ukrytych talentów”. Jeśli chcesz coś osiągnąć, musisz na to zapracować, nie ma drogi na skróty.

Oczywiście, brak takiej drogi nie przeszkadza wielu ludziom w jej poszukiwaniu. W zasadzie nie ma w tym niczego złego. Jak przekonasz się, czytając ostatni rozdział tej książki, takie drogi w pewnym sensie istnieją. Istotne jest tu jednak to, że eksperci również będą korzystali w swoim treningu z tych dróg ORAZ dodatkowo przejdą przez przynajmniej 10 000 godzin treningu. W efekcie próba dogonienia ich przy wykorzystaniu takich skrótów jest z góry skazana na porażkę.

Czy trening mentalny może stanowić część celowego ćwiczenia?

Trening mentalny, czyli przechodzenie przez dane ćwiczenie w wyobraźni, powoli i z uwagą, stanowi jedno z narzędzi wspierających fizyczny trening. Według badań ten rodzaj treningu także jest przydatny w rozwoju umiejętności, zarówno na poziomie integracji zdolności w mózgu, jak i — w przypadku pracy z ciałem — na poziomie umiarkowanego rozwoju fizjologicznego. Z tego powodu taki trening nie tylko może, ale wręcz powinien stanowić wsparcie dla klasycznego treningu zawartego w celowym ćwiczeniu.

Kluczowe jest tu słowo „wsparcie”. Chodzi bowiem o wzbogacenie normalnego ćwiczenia, nie zaś o zastąpienie go wyobrażeniami na temat tego, co można by zrobić.

Mam 35 lat, rodzinę, karierę — czy celowe ćwiczenie nie jest dla mnie?

W poprzednich rozdziałach czytałeś o znaczeniu celowego ćwiczenia w przypadku dzieci, nastolatków i emerytów, co jednak z większością czytelników tej książki, z ludźmi w średnim wieku, którzy mają rodzinę, zajęci są rozwijaniem swojej kariery i mają inne obciążenia? Czy celowe ćwiczenie jest dla nich niedostępne?

Bynajmniej. Celowe ćwiczenie dostępne jest dla każdego, w każdym wieku i w każdej sytuacji życiowej. Jednocześnie, żeby nie obiecywać gruszek na wierzbie, należy wprost powiedzieć, że osobom, które nie dysponują dowolnie czasem, będzie po prostu trudniej — muszą bowiem dodać do swojego harmonogramu zajęć nowy, intensywny, wyczerpujący i czasochłonny element. Wymaga to zaangażowania i dyscypliny. Z drugiej jednak strony nagrody, które są efektem celowego ćwiczenia, są ogromne i dostępne dla ludzi zdolnych do takiego poświęcenia.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

ZAPLANUJ WŁASNY ROZWÓJ TAK, BY STAĆ SIĘ MISTRZEM W SWOJEJ DZIEDZINIE

O talencie można powiedzieć, że to słodkie tabu. Wiesz o jego istnieniu, ale z pewnością nie potrafisz wyjaśnić, jak powstaje. Wierzysz, że to właśnie talent uczynił Mozarta czy Picassa znanymi na całym świecie geniuszami. Nie rozstrzygniesz jednak, z jakich powodów tak zwani zwykli ludzie go nie mają. Dlaczego? Ponieważ tak naprawdę talent nie istnieje! Drzemie jednak w Tobie ogromny potencjał, który pomoże Ci odnieść sukces w wybranej dziedzinie. Zacznij z niego korzystać, by — jak Mozart czy Picasso — stać się mistrzem w swoim fachu! Pomoże Ci w tym książka, którą właśnie trzymasz w dłoni. Dowiesz się stąd, jak sprawić, by wykonywanie codziennych czynności było pożyteczne i efektywne. Pozycja ta przeznaczona jest dla wszystkich, którzy chcą stać się mistrzami w swojej branży. Sprzedawcy, sportowcy, artyści i pasjonaci znajdują tu sposób na wytyczenie drogi do własnego mistrzostwa i na to, jak zostać ekspertami w swoich dziedzinach. Osoby, od których zależy zdrowy rozwój innych — rodzice, nauczyciele czy menedżerowie — poznają sposoby wspierania podopiecznych w dążeniu do wybitnych wyników. Rady i propozycje ćwiczeń zawarte w tej książce są niezwykle skuteczne. Jej autor jest psychologiem i znanym trenerem. W niniejszej publikacji korzysta z ważnych osiągnięć światowej sławy ekspertów, neurologów i psychologów.

TA KSIĄŻKA POZWOLI CI:

- wprowadzić zasady celowego ćwiczenia, które wspomogą Twój rozwój, a także rozwój osób, z którymi pracujesz;
- zaaranżować swoje środowisko rozwojowe tak, by pomagało w osiągnięciu celów;
- zaplanować ćwiczenia, dzięki którym znajdziesz się na dobrej drodze do mistrzostwa;
- zostać mistrzem w swoim fachu.

OSOBOWOŚĆ **ODNOWA**

Nr katalogowy: 7121



Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900



0 601 339900

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:

- <http://sensus.pl/promocje>
- Książki najchętniej czytane:
- <http://sensus.pl/bestsellery>
- Zamów informacje o nowościach:
- <http://sensus.pl/nowosci>

Hellon SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

Cena 29,00 zł

ISBN 978-83-246-3534-4



9 788324 635344