

ПОКЕР: ИГРЫ РАЗУМА 2



ПРОВЕРЕННЫЕ СТРАТЕГИИ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ПОКЕРНЫХ НАВЫКОВ. ПОВЫШЕНИЕ УМСТВЕННОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ И ПОСТЕПЕННЫЙ ПЕРЕХОД В ЗОНУ ДЛЯ УСПЕШНОЙ ИГРЫ.

ДЖАРЕД ТЕНДЛЕР, М.Н.
и БАРРИ КАРТЕР

Покер

Игры разума - 2

Проверенные стратегии для улучшения покерных навыков.
Повышение умственной выносливости и постепенный
переход в зону для успешной игры в покер.

Джаред Тендлер

2014

Отзывы о книге «Покер. Игры разума»

Лучшая книга о покере из когда-либо написанных – и это еще мягко сказано.

— Лекс Вельдуис, PokerStars Team Pro

Я провел годы, выстраивая и теряя банкроллы в онлайн покере. И лишь прочитав книгу Джареда, я понял, каким был фишом относительно психологической составляющей моей игры. Каждая глава, которую я читал, помогала мне исправить мои лики, и по окончании прочтения я сумел-таки не потерять свой банкролл. Книга улучшила мою игру и вернула любовь к покеру.

— Найл Смит, Чемпион 2011 Irish Open

Джаред великолепно разбирается в психологии покера

— Аллен “The Chainsaw” Кесслер

Джаред Тендлер заботится о людях. Именно поэтому он столь хорошо умеет им помогать. И он умеет писать! Его книга - это коллекция сокровищ. Не важно, что вы будете искать в этой книге, вы непременно найдете свою жемчужину.

— Томми Анджело, автор Elements of Poker

Превосходная книга. Думаю, это одна из немногих книг, открывающих новые горизонты в покерном жанре.

— Билл Рини, легендарный покерный блоггер

Я преподавала курс «Психология покера» на протяжении нескольких семестров, не имея никакой литературы. И вот, вышла книга Джареда! Воспользовавшись ей всего пару раз, я могу с уверенностью сказать, что это идеальная смесь психологической теории и практического применения. Студенты, старательно изучающие книгу и применяющие полученные знания на практике, просто не могут не стать успешнее в покере!

— Тришиа А. Карднер, Доктор философии.

Как только я прочитал книгу, я тут же решил, что мы должны сделать ее книгой номер один в нашем магазине на Black Belt Poker. Копии разлетались с виртуальных полок как горячие пирожки.

— Нил Ченнинг, Чемпион Irish 2008

Плодотворная работа на тему тильта. Это не какая-то болтология; это не человек, сидящий в кожаном кресле в башне из слоновой кости, выдавая потоки абстрактных мыслей. Гендлер дает реальные советы покерным игрокам, вовлеченным в ежедневную борьбу, зачастую с самими собой.

— Джесси Мэй, The Voice of Poker

Это единственная книга, которая вам понадобится, когда пойдет речь о психологической стороне игры в покер.

— Мэттью Питт, Редактор UK PokerNews

Лучшее, что смогла сделать для меня книга Джареда, это продемонстрировать процесс обучения. После чего я настроился на нужный лад и стал усердно работать, что привело к великолепным результатам!

— Стивен Ван Заделхофф, профессионал команды Everest

Я тильтую как мартышка, но закончив чтение книги, я обрел уверенность в том, что знаю, как победить тильт за столами.

— Пол “Tao Pauly” Магвайер, автор Lost Vegas

Эта книга первая в своем роде и ее прочтение обязательно для каждого игрока в покер.

— Хантер Бик, DragTheBar CEO и профессиональный игрок в покер

Покер. Игры разума - это одна из наиболее важных и полезных покерных книг, написанных за последние десять лет. Она обязательно должна быть прочтена каждым серьезным игроком.

— Павел “Verneer” Назаревич, автор книги Построение банкролла

В книге столь много способов помочь вам улучшить контроль над эмоциями, что они буквально сыпятся со страниц.

— **Ли Дейви, покерный журналист и игрок**

Настолько здорово задирает планку в вопросе психологии покера, что другие мыслители могут и не осилить ее.

— **Джек Уэлш, покерный автор, редактор и игрок**

Право на перевод и распространение
книги принадлежит сайту BluffRange.com

BluffRange.com

Обучение игре, видео, книги, софт

Благодарности

Я очень благодарен всем тем, кто помогал мне в написании этой книги. У меня потрясающая команда и я знаю, мне повезло с ней.

Барри Картер, ты вновь провел фантастическую работу, помогая писать эту книгу. Процесс непростой, но благодаря совместной с тобой работе, все стало значительно легче. Спасибо, что помог мне сосредоточиться лишь на важных для игроков вещах. Ты часто называешь меня «Детектором Ереси», но и сам хорош в этом деле – быстро подмечаешь, когда я несу полнейшую чушь. За годы, прошедшие с момента выхода первой книги, ты стал лучше как друг, коллега и писатель. С тобой невероятно приятно иметь дело и я с нетерпением жду нашей следующей совместной работы.

Алексис Нахум, ты превзошел самого себя. Спасибо за время, усилия и заботу, которые ты вложил в редакцию этой книги. Я потрясен, с каким мастерством ты приводишь всю мою тарабарщину в элегантный вид – этим навыком действительно стоит гордиться. Я знаю о всех тех бессонных ночах, которые ты провел доводя до идеала все предложения и абзацы. Я действительно ценю твою самоотверженность.

Кори Карш, будущая миссис Тендлер, спасибо тебе за любовь и поддержку по ходу всех подъемов и провалов процесса написания книги. Ты была моим тренером, когда я в нем действительно нуждался. Я также чрезвычайно благодарен за то, что ты взяла на себя заботу о планировании нашей свадьбы, чтобы я мог завершить книгу до нашей свадьбы. Теперь у нас есть два повода для праздника!

Я очень ценю любовь, поддержку и рекомендации, которые получал от своей семьи и друзей. В особенности хочу поблагодарить родителей, сестру и зятя за то, что вы всегда были со мной. Жить проще, когда знаешь, что вы всегда меня поддержите.

Также выражаю признательность моим клиентам, которые любезно поделились своими историями: Рою Бхасину, Даррену Крамеру, Мэттсу Куидингу и Дэнни Штейнбергу. Ваш вклад в эту книгу делает ее завершенной, и я действительно благодарен вам за это.

И наконец, спасибо всем читателям моей первой книги, которые поделились своим мнением о ней. Ваша похвала дала мне мотивацию еще усерднее работать над этой книгой, а критика помогла понять, как сделать ее лучше.

Содержание

1 ВВЕДЕНИЕ	12
Обо мне	15
Мифы об эффективности	16
Краткий обзор книги	17
Как пользоваться этой книгой	18
2 ЗОНА	21
Разбираем зону	23
Энергия	23
Обучение	29
Поток информации	35
Вы не можете получить доступ ко всей информации	37
История клиента: Дэнни Штейнберг	38
Постоянное пребывание в зоне	40
Профиль зоны	41
Распорядок зоны	44

Разминке в зоне	46
Заминка в зоне	50
Внесение изменений в распорядок зоны	52
Возвращаемся в зону	54
Шаг 1: Осознание	55
История клиента: Даррен Крамер	58
Шаг 2: Стабилизируйте свой разум	61
Шаг 3: Введение логики, целей или вдохновения	61
Шаг 4: Стратегическое напоминание	63
Шаг 5: При необходимости повторяйте предыдущие шаги	64
Когда эти шаги срабатывают не сразу	64
Проблемы с достижением или поддержанием зоны	65
Проблемы психологической составляющей игры	65
Усталость	68
Широкий спектр	69
Распухший мозг	70
Мечты о прошлом и будущем	71
Гипер-осознание	73
Недостаточная сложность задачи	74
Изменения динамики стола	75
3 ОБУЧЕНИЕ	76
Разбираем структуру обучения	77
Стадии обучения	78
Перемещение навыков по уровням	84
Заполнение знаниями	86
Повторения	88

Заметка от Барри: Намеренная практика	91
Обратная связь	93
Дополнительная обратная связь	96
Отдых	96
Фантазии о начале с чистого листа	98
Учимся учиться	99
Определите, как вы учитесь	99
Заметка от Барри: Статичное и Развивающееся мышление	101
Улучшайте свою C-game	103
Заметка от Барри: Как я исправил свой лик	107
Исправляйте ошибки обучения	110
История клиента: Мэттс Куидинг	113
Непрерывный прогресс	115
Учитесь обучая	121
4 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ	123
Интуиция	125
Инстинкт	127
Мышление	128
Отработка принятия решений	132
Просеиваем золото	136
Ошибки в процессе принятия решений	136
5 ФОКУС	142
Улучшение фокуса	143
Отвлеченность	147
Скука	150

Заметка от Барри: Высокомерие онлайн игроков	151
Переутомление	152
История клиента: Рой «GodlikeRoy» Бхасин	154
6 Ц Е Л И	157
Конечные и текущие цели	158
Потенциал	159
Ожидание	161
Противоречивые цели	162
Стартовая линия	164
Почему вы хотите этого	165
Заметка от Барри: Что вас мотивирует?	166
Планирование препятствий	168
Примеры хорошо структурированных целей	169
Советы по постановке и достижению целей	173
7 С А М О Д И С Ц И П Л И Н А	177
Принятие ответственности	181
Следование правилам	182
Сила воли	184
Трудовая этика	185
Тайм-менеджмент	187
История клиента: Даррен Крамер	188
8 Г Р И Н Д И Н Г	191
Автоматизация	192
Повышение психологической выносливости	193

Отдых и восстановление	196
Экстремальный гриндинг	197
З а к л ю ч е н и е	200
Работайте над собой	200
П р и л о ж е н и е I	202
Ключевые концепции из книги «Покер. Игры разума - 1»	202
П р и л о ж е н и е II	207
Профили	207

1

ВВЕДЕНИЕ

В покере существуют две основные области, в которых проявляются навыки игрока: тактическая и психологическая составляющие игры. Тактика – это то, чем игроки занимаются большую часть времени, и в нее входят такие элементы как шансы банка, стратегия, анализ раздач, имидж и метагейм. Психологической составляющей игры уделяют куда меньше внимания, но именно она делает наш разум острее, сильнее и выводит его возможности на высочайший уровень. И что самое важное, это позволяет внедрить в игру все те навыки, которые были изучены нами на тактическом уровне.

Если вы фокусируетесь исключительно на улучшении тактической составляющей своей игры, вы, вероятно, не будете прогрессировать столь быстро, как могли бы. Это действительно так, даже если вы подписаны на обучающий сайт, обсуждаете раздачи, читаете книги и работаете над игрой за пределами покерных столов. Тот труд, который вы вкладываете в улучшение своих тактических навыков, может принести лишь минимальный гонорар, если наряду со всем этим вы не работаете над улучшением психологической составляющей своей игры.

Когда игроки задумываются о психологии игры, обычно они представляют себе тилт, страх, мотивацию и проблемы, связанные с уверенностью. Однако они редко рассматривают такие элементы как сосредоточенность, принятие решений и дисциплину как факторы, поднимающие уровень их игры и повышающие преимущество над оппонентами. Цель этой книги состоит в том, чтобы помочь вам улучшить эти факторы и позволить вашей умственной деятельности постоянно находиться на вершине, которую я называю «зоной». Возможно, вы даже не знали о том, что игроки могут находиться в зоне. Но вспомните те ситуации, когда вы с легкостью принимали верные решения, игра казалась простой, вы будто плыли по течению, и казалось, что оппоненты держат карты в открытую. Это и есть зона.

Многие игроки ощущали нахождение в зоне случайным образом, но в действительности она, как и тилт, возникает по предсказуемым причинам. Эта книга разобьет зону на компоненты, из которых она состоит и покажет вам, как разработать стратегию, позволяющую достигать ее на регулярной основе. Вы научитесь изучать и анализировать модели, приводящие к этой умственной вершине, так же как многие из вас поступили со своими психологическими проблемами, читая книгу «Покер. Игры разума». Сейчас все сложнее достичь преимущества в покере, однако игроки, которые постоянно достигают вершины своей умственной деятельности, смогут получить существенный перевес над своими оппонентами.

Наполненная прямолинейными, пошаговыми инструкциями, эта книга также предназначена для того, чтобы помочь вам оптимизировать подход к обучению, улучшить ваше принятие решений и повысить внимательность, дисциплину и умственную выносливость. Вы увидите, что интеллектуальная игра, такая как покер, имеет много схожего со спортом. Профессиональные атлеты понимают важность подготовки своего тела к столкновению с сильнейшими соперниками, и то же самое вы можете проделать со своим разумом. Копируя признанные техники, взятые на вооружение элитными спортсменами, вы сможете довести свой разум до его наивысшего уровня – возможно даже более высокого, чем вы могли себе представить.

Те, кто читал «Покер. Игры разума», должны помнить о концепции гусеницы-землемера: сначала его тельце вытянуто в прямую линию, передние ноги неподвижны. Чтобы начать движение, землемер двигает свою

заднюю часть, выгибаясь в дугу, после чего его задние ноги закрепляются, и снова, выпрямляя тельце, землемер перемещает свою переднюю часть, тем самым двигаясь вперед. Улучшив аспекты, касающиеся психологической составляющей покера, вы подняли свою игру на новый уровень, переместив вперед заднюю часть своего землемера. Теперь вы готовы переместить переднюю часть и в этом вам поможет материал данной книги.



Если же вы не читали «Покер. Игры разума», то вам *вовсе необязательно* читать ее в первую очередь. Однако в некоторых случаях, проблемы, связанные с психологической составляющей игры, будут выделены как потенциальные ограничения вашей способности извлекать выгоду из вопросов, затронутых в этой книге. В подобных ситуациях я не стану снова и снова возвращаться к рассмотрению этих проблем, а буду ссылаться на «Покер. Игры разума». Если вам начнет казаться, что тильт, страх, мотивация и проблемы, связанные с уверенностью, постоянно возникают во время игры, то вам, вероятно, придется прочесть мою первую книгу, где эти вопросы рассмотрены более детально.

Обо мне

Как я уже говорил в своей первой книге «Покер. Игры разума», я стал проявлять интерес к взаимосвязи разума и эффективности труда сразу после того, как потерпел поражение в отборочных матчах на Открытом Чемпионате Соединенных Штатов по гольфу в 1997 году (я был очень шокирован этим фактом). Вскоре после этого я обратился к спортивной психологии, пытаясь найти способ, позволяющий справиться с давлением. Я был трехкратным победителем турниров, проводимых среди студентов колледжей, но мне совсем не давались крупные турниры. Я усиленно работал над улучшением психологической составляющей игры, но никак не мог справиться с этой проблемой. Существовавший на тот момент материал по спортивной психологии в моем случае не работал. По этой причине я поступил на факультет прикладной психологии, чтобы разобраться в причинах возникновения психологических проблем. Я предполагал, что это было выпавшим звеном моей образовательной цепочки и общим недостатком спортивной психологии того времени.

Я получил диплом по прикладной психологии, стал лицензированным терапевтом и начал практиковать в качестве спортивного психолога, работая с игроками в гольф. В тот период я начал объединять свои знания о спортивной психологии с тем, чему научился, консультируя игроков, и стал разрабатывать новый подход. Но это произошло уже после того, как я выбил 63, 69 и 65 в трех раундах подряд на соревнованиях по гольфу в 2007, что позволило мне понять, насколько сильно прогрессировала психологическая составляющая моей игры.

Во всех трех раундах я пребывал в зоне. Особенно, когда выбил 63. Казалось, будто я попросту не мог ошибиться – каждый удар отправлял мяч именно туда, куда я хотел, и почти каждый патт поражал цель. Усилия, приложенные к улучшению психологической составляющей моей игры, не были единственной причиной такого успеха. Я также фокусировался на улучшении технических составляющих всех игровых аспектов и в особенности это касалось свингов и паттов. Я всегда помнил о том, что для достижения максимально высокого уровня эффективности необходимо развитие как психологических, так и тактических навыков.

Вскоре после этого моим первым клиентом из мира покера стал Дасти «leatherass» Шмидт (которого я встретил на поле для гольфа). Я быстро заметил, как работа, проведенная мною с гольфистами, перенеслась в мир покера, и насколько велика была потребность покерных игроков в наставнике по психологии. Изначально Дасти искал помощь в решении проблем, связанных с тильтом, но преодолев ее, он стал работать над максимизацией сосредоточенности, принятием решений и умственной выносливостью. Теперь он постоянно пребывает в зоне.

Именно этого я желаю и вам. Я написал эту книгу, чтобы предоставить вам информацию, необходимую для постоянного пребывания на высоте собственных возможностей и достижения уровней, о которых вы могли только мечтать. Быть может, вы даже и не могли подумать, что в состоянии всегда пребывать в зоне. Многие игроки этого не могут. Просто прочитав эту книгу, вы не сможете достичь этого уровня. Придется много работать. Но как только вы начнете замечать положительные результаты и выгоду от применения стратегий, описанных в книге, вы, наконец, поймете, что это стоило вложенных усилий.

Мифы об эффективности

Поскольку нюансы эффективной психологической составляющей игры на высоком уровне довольно редко обсуждаются в мире покера, зачастую среди игроков начинают бродить различные мифы. Необходимо пролить свет на эти ошибочные убеждения, поскольку они могут являться главной причиной, по которой игроки редко достигают зоны и не играют на пределе возможностей. Ниже приведены некоторые из распространенных мифов, которые будут развеяны в этой книге:

1. Вы всегда можете показывать A-game.
2. Уверенность необходима для хорошей игры.
3. Вы никогда не должны играть уставшим.
4. Цели, ориентированные на результат, являются плохими.
5. Вы можете выигрывать благодаря лишь позитивному настрою.

6. Попадание в зону происходит случайным образом.
7. Вы можете выигрывать, представляя себя выигрывающим.
8. Twitter, переписка, серфинг по интернету и прочие отвлекающие факторы не оказывают существенного влияния на вашу игру.
9. У вас либо есть самодисциплина, либо ее нет.
10. У элитных игроков просто больше врожденного таланта по сравнению с остальными игроками.

Краткий обзор книги

Еще не закончив работу над своей первой книгой, у меня уже тогда созрел грубый план по написанию второй. Я знал, что психологическая составляющая игры состоит из двух частей – задней части землемера и передней. Поскольку проблемы, относящиеся к задней части, необходимо улучшить до того, как мы перейдем к перемещению передней части, первая книга была посвящена именно тем проблемам, которые имели отношение к задней части нашего землемера. Теперь все внимание перенесено на переднюю часть, поэтому вы будете в состоянии извлечь из своей игры все самое лучшее, а также сделаете ее более надежной.

Ниже представлено краткое описание этой книги:

Часть 2: Зона. Узнайте о том, каким образом зона применима к покеру и раскройте для себя все те факторы, которые помогут вам пребывать в зоне на постоянной основе. В этой части мы рассмотрим существующие теории, а также обратимся к новым, представленным впервые. Здесь вы найдете стратегию, позволяющую должным образом тренировать ваши навыки, чтобы регулярно пребывать в зоне, и в то же время мы ликвидируем проблемы, мешающие вашему прогрессу.

Часть 3: Обучение. Откройте для себя обучающие теории и методики, а также узнайте об ошибках, на которые игроки редко обращают внимание. Создайте более организованный и продуктивный подход к обучению, который, в конечном счете, позволит вам учиться гораздо быстрее.

Часть 4: Принятие решений. Оптимизируйте процесс принятия решений, грамотно выбирая информацию, которую вам следует использовать. Также вы узнаете о том, когда необходимо доверять чутью и как избежать ограниченного мышления.

Часть 5: Сосредоточенность. Узнайте, каким образом можно повысить свою сосредоточенность и минимизировать рассеянность, предотвратить скуку и избежать истощения.

Часть 6: Цели. Научитесь ставить цели, избегать препятствий и использовать ваш предыдущий опыт, включая неудачи, чтобы поднять свою игру на более высокий уровень.

Часть 7: Самодисциплина. Узнайте о способах, позволяющих улучшить трудовую этику, повысить навыки управления временем и добиться более здорового баланса в своей жизни.

Часть 8: Гриндинг. Получите общее представление о ключевых аспектах успешного гриндинга – автоматизации, выносливости и отдыхе – и научитесь принимать экстремальные вызовы в сфере гриндинга, такие как достижение статуса Supernova Elite наряду с прочими рейк-гонками.

Как пользоваться этой книгой

Ниже приведены некоторые рекомендации и примечания об использовании этой книги. Они помогут вам получить максимальную выгоду от ее прочтения:

1. Работайте. Я очень внимательно изучил e-мейлы, сообщения на форумах, твиты и отзывы от читателей книги «Покер. Игры разума». Нет ничего удивительного в том, что те, кто работали усерднее остальных, получили от прочтения книги наибольшую выгоду. Вполне нормально, если теории, концепции и стратегии, на первый взгляд, не имеют смысла, так как иногда материал может быть непростым для понимания. Чем чаще вы будете просматривать сложные разделы, тем лучше вы начнете их понимать.

2. Если вы не читали «Покер. Игры разума». Прежде чем с головой окунуться в чтение этой книги, прочтите Приложение I, чтобы получить представление о двух ключевых концепциях первой книги – Модели обучения взрослой личности и Концепции Землемера. Понимание этих концепций является наиважнейшим фактором для извлечения максимальной выгоды от прочтения этой книги.

3. Рабочие листы упростят вашу работу. Я приложил к этой книге набор документов Word и Excel, чтобы помочь вам делать заметки, разбивать игру на составляющие и отслеживать свой прогресс. Пройдите по ссылке www.jaredtendlerpoker.com/worksheets и бесплатно скачайте их.

4. Все относительно. Убедитесь, что воспринимаете фразы, такие как «решение невероятно высокого уровня» не в общих чертах, а относительно собственной игры.

5. Эта книга в меньшей степени похожа на те, где даются советы типа «выбери свой собственный путь». Психологические проблемы, раскрытые в «Покер. Игры разума» имели множество взаимосвязей, которые позволяли с легкостью пропускать разделы и читать лишь те, которые интересуют вас. Однако в этой книге главы наслаиваются друг на друга, и я советую вам читать их по порядку. Разумеется, это ваш выбор, но если вы решите пропускать главы, убедитесь, что, по крайней мере, прочитали главы 2 и 3. В них содержится наиболее существенный и углубленный материал, и они являются основой, на которой будут строиться все остальные темы, обсуждаемые в этой книге.

6. Не ожидайте, что просто прочитав книгу от корки до корки, вы сразу все поймете. Процесс улучшения больше похож на срубание дерева топором, нежели на спиливание его гигантской бензопилой: процесс улучшения требует постепенного развития. Держите эту книгу под рукой, постепенно и систематически работая над различными аспектами вашей психологической вершины.

7. По ходу книги вы будете сталкиваться с вопросами. Потратьте некоторое время на размышления и ответьте на эти вопросы, будто их задали непосредственно вам. Это сделает материал книги более личным и увеличит шансы на улучшение вашей игры. В идеале, вам следует записать ответы на рабочих листах, которые вы можете загрузить с моего сайта.

8. Пытаясь быстро разобраться с психологической составляющей своей игры, можно легко перегрузить себя информацией. Впитывая слишком много информации, легко в ней запутаться. Медленно прочитывая книгу или ее отдельные разделы, может показаться, что улучшения в игре произойдут не так скоро, однако в действительности все наоборот.

9. Используйте то, что работает. Все люди разные, поэтому сложно понять, что будет работать именно для вас. Начните с использования стратегий, предоставленных в каждой главе, чтобы получить хоть какой-то опыт. Затем попробуйте адаптировать эти стратегии к своей игре, чтобы они соответствовали вашим личным целям и нуждам. Это все равно, что взять новую покерную концепцию и внедрить ее в свою игру.

10. Не нужно в буквальном смысле следовать каждому слову, написанному в этой книге. Даже если что-то идеально подходит для вас, все равно возьмите паузу и подумайте о том, каким образом это применимо конкретно к вам. Это поможет выучить материал и разработать стратегию под свои особенности.

11. Применяйте полученные из этой книги знания за пределами покерных столов. Поработав над психологической составляющей своей игры, вы можете начать применять эти техники в других жизненных сферах, таких как спорт, бизнес, инвестиции, тренировки, свидания и отношения. Используя их вне покера, вы получите эффективный перекрестный тренинг всех изученных приемов, что поможет вам обучаться и расти в нескольких жизненных сферах одновременно.

2

ЗОНА

Если говорить о зоне, то покер отстал от жизни. Спортивная психология ежедневно помогает атлетам со всего спортивного мира достигать зоны и пребывать в ней, но в покере ее почти не обсуждают. Независимо от того, читаете вы форумы, книги или статьи, зона упоминается настолько же случайным образом, насколько игроки ее достигают. В целом, игроки горят желанием играть на пределе возможностей, но когда дело касается зоны, они даже не знают с чего начать. Они чувствуют, будто зона является тем местом, на которое никак нельзя повлиять и которое невозможно контролировать. Веря в это, они не осознают критически важного факта: выстроив проверенную и надежную формулу, можно целиком и полностью контролировать свою способность достижения зоны.

Одна из причин, по которым игроки в покер зачастую имеют проблемы с пониманием того, как попасть в зону, состоит в том, что они путают ее с апстриком. Когда все складывается хорошо, все ваши решения срабатывают и покер кажется простым. То же самое происходит и в зоне. Однако когда вам хорошо заходит карта, ощущение реальности может исказиться и

привести к тому, что вы начнете верить, что ваше покерные способности невероятно сильны. Вы можете подумать, что сделали гениальный вэльюбет, но на самом деле вам просто повезло, что вы противостоите худшей части диапазона оппонента.

Еще одна причина, по которой зона кажется столь мистическим явлением, заключается в том, что игрокам сложно ее определить. Частично потому, что каждый игрок испытывает ее по-разному. Однако и здесь есть некоторые распространенные сходства:

- Игра кажется простой и решения принимаются на автомате.
- Инстинкты, чувства или ощущения подсказывают вам верные решения, но вы не можете найти им логического объяснения.
- Вы можете учесть больше факторов, чем обычно, и их обработка занимает меньше времени.
- Вы спокойны, терпеливы и расслаблены. Вы не нервничаете, не возникает сложностей; даже в тех ситуациях, которые обычно вызвали бы тильт или беспокойство.
- Вы полностью поглощены экшеном и находитесь в свободном плавании. Любые мысли о прошлом или будущем касаются исключительно стратегии и включают в себя отражение предыдущих решений и планирование действий для игры на последующих улицах.
- Ваше восприятие времени изменилось, и вы перестали его ощущать. У некоторых игроков оно пролетает незаметно; у других, напротив, существенно замедляется.
- Вы сосредоточены исключительно на принятии решений, а не результатах.
- Вас не отвлекают посторонние мысли и прочие раздражители, включая проблемы психологической составляющей игры, которые обычно закрадываются в наш мозг.

Зона – это состояние повышенной умственной деятельности, осознания и концентрации, которое позволяет игрокам в покер показывать игру наивысшего уровня. Она может быть чем-то мистическим, но через призму

грамотной теории, логики и научных исследований, можно привести ее в понятную для нас форму. Когда это произойдет, путь ее достижения будет постоянно маячить перед вашими глазами.

РАЗБИРАЕМ ЗОНУ

Зона предсказуема – ее можно достигать на постоянной основе, имея достаточные знания и должный подход. Но прежде чем срывать покровы, необходимо выделить и разобраться в трех неотъемлемых аспектах зоны.

- Энергия
- Обучение
- Поток информации

Энергия

Невозможно достичь зоны без должного запаса энергии. Это настолько же верно в психологически затратной игре вроде покера, насколько верно в физически затратной игре вроде баскетбола. Если уровень вашей энергии слишком высок или слишком низок, вы, возможно, сможете показывать хороший уровень игры, но не сможете достичь зоны.

Закон Йеркса-Додсона иллюстрирует прямую взаимосвязь между уровнем энергии (то есть стрессом, эмоциями и возбуждением) и производительностью. Как вы можете увидеть из графика ниже, максимизация производительности не означает максимизацию уровня энергии. Вам необходимо найти тот уровень, который лучше всего подходит именно вам.

Однако, как видно из этого графика, здесь у вас не остается пространства на совершение ошибок, если мы хотим поддерживать пиковый уровень производительности, поскольку уровень вашей энергии не чрезмерно большой и не слишком малый. Нашей целью будет нахождение золотой середины, мы так ее и назовем – золотая середина энергетического уровня.

Первым человеком, начавшим исследования отличий между энергетическими уровнями, был знаменитый спортивный психолог Юрий Ханин. Он разработал теорию, которая носит название «Индивидуальная зона оптимального функционирования», обнаружив различия в уровне энергии, необходимой спортсменам для пребывания в зоне. Он выяснил, что некоторые атлеты достигают зоны, когда расслаблены, другие, когда немного взволнованы, в то время как все остальные нуждаются в высоком уровне энергии. Такое разнообразие означает, что игроки, которым необходимо расслабиться для достижения зоны, будут играть намного хуже, если они подвергнутся высокому уровню беспокойства, при котором другие игроки будут чувствовать себя «на коне». Верно и обратное. Игроки, предпочитающие высокий уровень напряженности, потеряют психологическое преимущество, если будут слишком расслаблены. В конечном счете, вам придется определить, какой энергетический уровень лучше подходит для вас. Итак, вы играете лучше, когда расслаблены, на взводе, или что-то среднее?

Многие факторы оказывают влияние на ваш уровень энергии и воздействуют на вашу способность достигать зоны. Понимание каждого из них критически важно. Ниже приведены основные факторы:

- Физические потребности
- Эмоциональное состояние
- Цели
- Степень сложности
- Перспектива

Физические потребности. Если у вас не получается перевести свою игру на следующий уровень и вы не можете сразу определить, что именно необходимо улучшить, проблемой может быть недостаток физической

энергии. Качественный отдых, более здоровое питание и занятия спортом доказали свою значимость в повышении общего энергетического уровня. Подумайте над тем, чтобы собрать немного информации и разобраться во взаимосвязи между качеством вашей игры и вашим питанием, режимом сна и привычкой заниматься спортом. Если в голове начал вырисовываться какой-то шаблон, приложите усилия, чтоб сделать некоторые небольшие улучшения, а также обратитесь к специализированным источникам о здоровом питании, сне и упражнениях, чтобы получить больше информации.

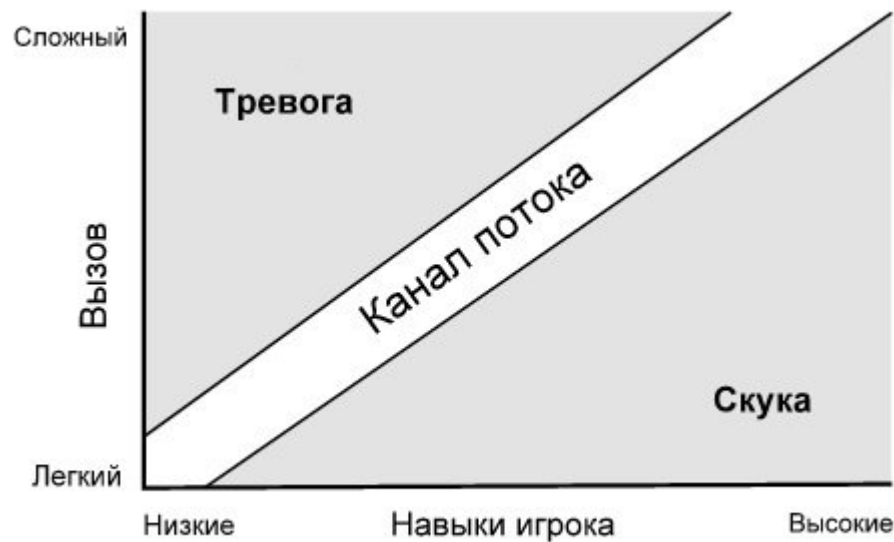
И хотя должная продолжительность сна, здоровое питание и регулярные физические упражнения будут весьма полезными для вашего здоровья и самочувствия в целом, их важность в контексте достижения зоны зачастую преувеличивается. Опять же, ваша способность достигать зоны зависит от уровня энергии, который подходит именно вам. Если вы регулярно недосыпаете, плохо питаетесь и не занимаетесь спортом, вы все равно можете играть в зоне, потому что адаптировались к этим привычкам. Игроки, существенным образом улучившие свою диету и начавшие усердно заниматься спортом, поначалу могут испытывать проблемы с резким увеличением мозговой активности, которое возникает в результате этих изменений. Разумеется, вам не следует отговаривать себя от привития полезных привычек. Улучшив свои привычки, вы не навредите своему здоровью, просто будьте готовы к периоду привыкания, который может сопровождать внедрение новых привычек.

Эмоциональное состояние. Эмоции могут оказывать существенное влияние на ваши энергетические уровни и служить дополнительным толчком к достижению зоны. Игроки зачастую показывают хорошую игру, впервые поднявшись на новый лимит, вероятно из-за повышенного волнения. Давление при игре на более сложном уровне делает их собранными и заталкивает в зону. Когда игрок воодушевлен, например, его друг только что выиграл крупный турнир, это вдохновение может зажечь в нем огонь и поднять уровень энергии до необходимого для достижения зоны. Ваш разум использует любой источник энергии, даже некоторые негативные эмоции, такие как гнев. Если вам скучно или нет мотивации, гнев может послужить психологическим толчком к возвращению вашего разума назад в битву.

Важно понять, что несмотря на то, что эти эмоции и могут оказывать положительное влияние на вашу игру, вам не следует полагаться на них как на надежный способ достижения зоны. И вообще, чтобы использовать их подобным образом, вы должны быть способны демонстрировать высокий уровень психологического и эмоционального контроля. Кроме того, вам не следует возвращать зависимость от столь многих внешних факторов, например оппонентов, друзей и лимитов, на которых вы играете. Намного более эффективным будет выявление путей воздействия на ваши энергетические уровни и способы управления ими изнутри.

Цели. Мотивация – это мощный источник энергии, направление и структуру которой задают ваши цели. Чем понятнее ваши цели, тем более интенсивной и точно-направленной будет мотивация. Когда в ваших целях есть слабые места, энергия будет рассеиваться в нескольких направлениях и в результате мотивация пострадает. Когда вы способны поставить перед собой точные цели, вы можете продуктивно сфокусировать всю свою мотивацию и энергию на их достижении. И делая это, вы существенным образом повысите свои шансы на успех. Тема постановки целей весьма обширна и мы более подробно поговорим об этом в шестой главе.

Степень сложности. И хотя игра в слабых составах зачастую является весьма эффективной, не забывайте, что для достижения зоны необходимо бросать себе определенный вызов. Одна из наиболее популярных теорий о зоне исходит от Михайя Чиксентмихайи, венгерского профессора психологии и автора книги «Поток: Психология оптимального переживания». Он называет зону «поток», при котором человек полностью погружен в свои действия. Чиксентмихайи утверждает, что для достижения этого состояния потока необходимо соблюсти баланс между навыками и сложностью задачи. Другими словами, чтобы принять вызов, задача должна быть достаточно сложной, а исполнитель должен обладать определенными навыками в этой сфере. Следующий график иллюстрирует взаимосвязь между навыками и сложностью поставленной задачи:



Михайя Чиксентмихайя. Взято из книги «Поток: Психология оптимального переживания» (1990).

Как вы можете заметить, значимость вызова и уровня игры в отдельности друг от друга не столь существенна; именно взаимосвязь между ними определяет вашу способность достигать зоны. Когда ваши навыки слабы и задача проста, или когда задача сложна и навыки достаточно серьезны, вы можете находиться в зоне. Однако, если ваши навыки слишком низкие, вы будете подавлены сложностью задачи и, по мнению Чиксентмихайи, испытаете беспокойство, а не достигнете состояния потока. И наоборот, если вы ожидаете, что с легкостью разгромите слабого оппонента, столь легкая задача будет для вас скучной, в результате чего вы окажетесь за пределами зоны.

Разумеется, эта связь не всегда будет истиной. Есть масса игроков, которые подняли свою игру до невероятно высокого уровня, несмотря на серьезное превосходство их соперников. Также есть множество игроков, которые не обращают внимания на уровень своего преимущества и обожают соревноваться, невзирая на степень слабости их оппонентов. Это подчеркивает важность восприятия; как поясняет Чиксентмихайи – «нужно учитывать не «реальные» задачи, вызванные ситуацией, а те, которые человек в состоянии осознать».

Восприятие. Разум – это могущественный инструмент, если его использование эффективно. Верные убеждения или осязаемые перспективы достаточно сильны для того, чтобы повлиять на вашу способность достигать зоны, даже при игре один на один против Фила Айви. (Разумеется, это не означает, что вы победите). Вера в собственные силы в борьбе за успех настолько же важна, как и наличие этих навыков на самом деле. Когда игроки переоценивают уровень своей игры, они не участвуют в менее прибыльных играх и в то же время снижают свои шансы на попадание в зону. Вера в то, что их навыки выше, чем есть на самом деле, также вынуждает их недооценивать степень сложности задач, которые ставят перед ними их оппоненты. Это понижает их энергетический уровень и в результате они теряют сосредоточенность, перестают искать преимущества в мелких деталях и не думают о раздачах. Верно и обратное. Когда умелый игрок недооценивает свой уровень игры, он может почувствовать беспокойство или давление со стороны более слабых оппонентов. Это может привести к чрезмерному увеличению энергии, чего можно было бы избежать, используя более аккуратный подход к восприятию игры.

Как вы можете увидеть, добиться нужного уровня энергии не так просто и одного лишь отдыха будет недостаточно. Чем больше вы изучаете влияние этих пяти факторов на ваш энергетический уровень, тем проще вам будет найти свой собственный идеальный уровень. Чуть позже, в этой же главе, я дам вам рекомендации по упрощению данного процесса.

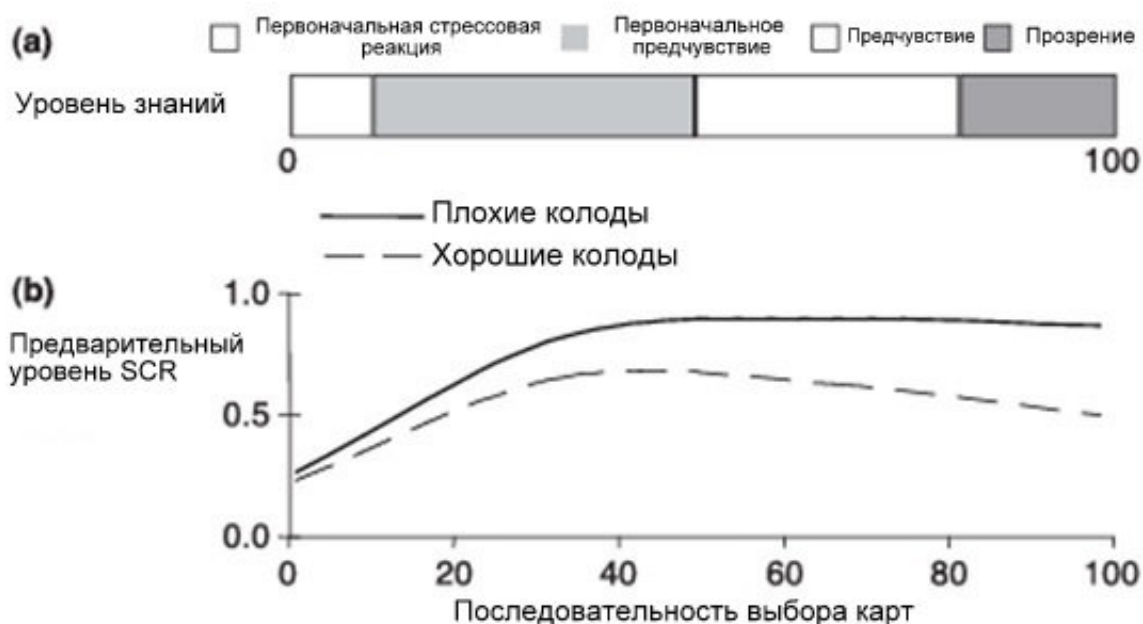
Обучение

Для многих игроков наиболее узнаваемой особенностью игры в зоне является способность знать наверняка правильное решение. Это предчувствие, чутье или шестое чувство позволяет им проворачивать довольно удивительные розыгрыши. Чем это объясняется? Почему вы знаете наверняка, что оппонент блефует? Откуда взялось понимание этого? Профессионал вы или экстрасенс? Ответы на эти вопросы сконцентрированы в бессознательном обучении. Находясь в зоне, вы получаете доступ к бессознательной информации, что выливается в колоссальное повышение качества принимаемых вами решений.

Бессознательное обучение. Поскольку бессознательное обучение по определению является бессознательным, вы можете задаться вопросом, а существует ли оно на самом деле. Доказательство этого исходит от интересного исследования, носящего название Айовский Эксперимент, целью которого было лучше разобраться в роли эмоций при принятии решений. Во время эксперимента участникам был предоставлен виртуальный банкролл размером \$2000 и четыре виртуальные колоды карт, размещенные на экране компьютера лицом вниз. Всякий раз, когда испытуемые выбирали карту, они либо выигрывали, либо проигрывали деньги, в зависимости от ценности карты. Их целью было выиграть как можно больше денег. Ценность, выраженная в долларовом эквиваленте, была как большой, так и маленькой (\$100 и \$50). Кроме того, ценность карты могла иметь как положительное, так и отрицательное значение. Единственное, о чем не знали участники эксперимента, так это о том, что колоды были «заряженными». Две колоды были «хорошими», поскольку содержали больше ценных карт, а две оставшиеся были «плохими», поскольку участники, как правило, проигрывали деньги, выбирая карты из худших колод. Карты из хороших колод имели более низкое значение, например +\$50, -\$10, а карты из плохих колод имели более высокое значение, например +\$100, -\$80.

Участники были подключены к аппарату, который измерял их «предварительный уровень SCR» (*SCR – skin conductance response или уровень проводимости кожи, далее SCR*), что является мерой бессознательных стрессовых реакций. Будучи в стрессовом состоянии, организм выделяет микроскопическое количество пота через кончики пальцев. Это было использовано исследователями для выявления моментов, когда организм испытывал стресс, даже если участники не ощущали этого сознательно. Исследования показали, что в среднем, участники начинали испытывать больший стресс, когда тянулись к плохой колоде после выбора лишь десяти карт. (Смотрите график на следующей странице). Пытаясь понять, была ли эта стрессовая реакция обнаружена сознанием участников эксперимента, исследователи поинтересовались у них, разработали ли они стратегию максимизации прибыли. В тот момент этот вопрос выглядел нелепо. Участники понятия не имели о том, что их тела уже начали замечать разницу между четырьмя колодами, ведь их разум был все еще слеп к столь ранней стадии осознания того, что происходило на самом деле.

Участники продолжали выбирать карты и чем дальше они двигались, тем шире становился разрыв между предварительным уровнем SCR для хороших и плохих колод. Данный эффект прослеживался на протяжении всего исследования, которое состояло из выбора более чем 90 карт. Однако что-то изменилось в районе выбора 50-й карты. В этот момент, когда исследователи спросили участников, нашли ли те способ максимизации прибыли, участники ответили, что у них появилось некое предчувствие, но они не могли дать ему объяснения. Казалось, будто понимание того, как одержать победу в этой игре, висело у них на кончике языка, но так и не могло сорваться с него. Наконец, после выбора 80-й карты, участники прозрели – они смогли объяснить разницу между хорошими и плохими колодами. То, что началось с маленькой, бессознательной разницы в стрессовых реакциях, переросло в предчувствие и, наконец, превратилось в осознанное понимание.



Предварительный уровень SCR для хороших и плохих колод

Айовский Эксперимент доказывает, что за пределами нашего сознания происходит постоянный сбор информации и распознавание происходящего. Зона позволяет нам получить доступ к этим знаниям и использовать их. Идеальный энергетический уровень, описанный ранее, максимизирует

способность мозга вытянуть эту информацию на поверхность сознания и использовать ее для принятия неординарных решений высочайшего уровня.

Следующим шагом будет реальное осознание этой информации и, наконец, применение ее во время игры. Чтобы достичь этого, для начала вам необходимо понять процесс, через который поступает эта информация, чтобы она стала полностью изученной и доступной. Модель изучения зоны (*ZLM – Zone Learning Model*) включает в себя четыре стадии данного процесса.

Стадия 1: Непостижимая Компетенция. Вы знаете, что все сделали правильно, но не можете объяснить, почему это правильно. Другими словами, вы слепы в определении причины, по которой играли столь хорошо. В вакууме, действие могло бы даже выглядеть ошибочным, но у вас было столь сильное предчувствие, что вы попросту поверили в него. Реальной причиной, по которой вы заколировали или сфолдили, может быть предыдущее действие оппонента, физический теллс, тайминг теллс, бетсайзинг, динамика игры, G-баксы, имидж стола, позиция за столом, метагейм, баланс диапазона или что-то совсем другое. Вы знаете, что существует невероятное множество факторов, учитываемых при принятии покерного решения, но конкретно это решение вы объяснить не можете. Знания, которые имеются у вас на этом уровне, состоят из той же бессознательной информации, которая была продемонстрирована в Айовском Эксперименте.

Стадия 2: Концептуальная Компетенция. После наступления момента озарения или при более пристальном рассмотрении принятых решений при игре в зоне, вы начинаете понимать, почему были правы. Теперь у вас появился навык или вы разобрались в концепции, которые поднимут вашу игру на следующий уровень; однако вы еще не получили достаточно опыта, чтобы осознанно применять их на постоянной основе. Достигнув этого уровня понимания, вы тем самым собрали воедино достаточное количество бессознательной информации и находитесь на той же стадии, что и участники Айовского Эксперимента в момент, когда они дошли до 80-й карты. Существует два способа достижения этого уровня: самому

разрабатывать новые концепции или обучаться им у других игроков. Дойл Брансон и другие новаторы превратили определенные вещи в концепции, например, важность позиции, что является результатом их многолетнего опыта и размышлений. Альтернативный способ представляет собой попытку обучиться этим концепциям у других игроков с помощью видео, статей и тренеров.

Стадия 3: Осознанная Компетенция. Эта стадия идентична «Модели обучения взрослой личности (ALM)». Вы проделали огромную работу, чтобы разобраться в концепции и теперь можете применять ее на регулярной основе, даже не находясь в зоне. Но вам все равно приходится делать это осознанно – концепция пока не стала вашей второй натурой.

Стадия 4: Бессознательная Компетенция. Это последняя стадия как ALM, так и ZLM. Концепция уже настолько изучена, что вы применяете ее на автомате, даже будучи в тильте или уставшим.

Постоянный доступ к новой Непостижимой Компетенции необходим для достижения зоны. Чтобы получить этот доступ, вы должны постоянно преобразовывать Непостижимую Компетенцию в Концептуальную Компетенцию. Реальность такова, что вам могут понадобиться недели, месяцы, чтобы вы осознанно разобрались в этих сложных покерных моделях. A-game дневник – это инструмент, который упрощает и ускоряет данный процесс.

A-game дневник. В этом дневнике вы делаете заметки о пиковой форме вашей игры. Вот несколько идей на тему того, как извлечь максимум пользы от этого инструмента:

- Всякий раз, когда вы играли в зоне, делайте исчерпывающие заметки о своем опыте. Кое-что из написанного сразу обретет смысл, другие вещи объяснить будет труднее. Вы также можете обсудить это с другими игроками, просто убедитесь, что сделали хоть какие-то заметки после вашей беседы. Запись видео или аудио также может помочь вам.

- Сфокусируйтесь на раздачах, в которых у вас было сильное предчувствие или если ваше действие было спонтанным, но к удивлению, сработало, и попытайтесь объяснить, почему это действие было верным. Вероятно, это будет сложной задачей, но важно попытаться. Не нужно редактировать, урезать или форсировать свои мысли, просто пишите (или говорите). Вы еще слишком далеки от понимания того, что именно оказалось верным, и что именно может пролить свет на ситуацию. Попытки ускорить процесс получения ответа могут привести к тому, что вы сделаете неверные выводы. Если вы не можете найти смысла в своих заметках, вернитесь к ним позже, и попытайтесь объяснить, что вы видите в этой раздаче. Возможно, вы не сможете выделить концепцию, благодаря которой ваша линия розыгрыша оказалась правильной, но с каждым разом вы будете на шаг приближаться к нахождению истинного ответа.
- Во время игры у вас могут сформироваться четкие мысли относительно правильности принятого вами решения, но через пару минут вы о них забудете. Подумайте о том, чтобы записать свои мысли, но не анализируйте их прежде, чем закончите сессию. Вы пытаетесь сбалансировать игру в зоне со сбором высокоуровневой информации о своей игре. Если вы начнете слишком часто отвлекаться, то можете выпасть из зоны.
- Этот процесс нельзя форсировать. Как и участники Айовского Эксперимента вы можете испытывать проблемы с объяснением этих бессознательных знаний, которые, как вы знаете, сыграли свою роль в вашем решении. Это нормально – проблемы были ожидаемы. Простые попытки получить доступ к этим знаниям подтвердят свою полезность в усвоении некоторой из накопленной информации.
- Записывайте любые идеи, которые у вас появляются во время просмотра видео, при общении с другими игроками или в любой другой ситуации.
- A-game дневник становится записью исследований наивысших уровней вашей игры. Возвращайтесь к нему, когда у вас появляются новые идеи, когда вы играете в зоне или открываете для себя новую

концепцию при просмотре покерного видео. С течением времени и по мере того как вы продолжаете размышлять, набираться опыта и изучать различные области своей игры, вы сможете превратить предчувствие в Концептуальную Компетенцию.

- Тот труд, что вы вложите в A-game дневник, может не принести моментальных плодов. Но по мере того, как вы будете пересматривать свой дневник, вы постепенно начнете приближаться к созданию новых идей или Концептуальной Компетенции. Если вы уже знакомы с какой-то концепцией, попытайтесь посмотреть на нее с иного угла, обратившись к видео другого игрока, в результате чего A-game дневник поможет вам разработать еще более высокий уровень понимания той или иной концепции. Этот процесс схож с процессом обучения ходьбе. Вы не можете вынудить ребенка сразу начать ходить на ногах, вы можете лишь воодушевить его. Воодушевление исходит от регулярного обращения к A-game дневнику, попыток объяснить свои действия, повторения пройденного, метода проб и ошибок и аккумуляции идей из других источников.

A-game дневник – это не только великолепный источник поддержания своего разума в чистоте (что позволяет регулярно достигать зоны), он также поможет вам вывести свою игру на более высокий уровень. Не существует единого идеального способа использования A-game дневника, но чем больше вы с ним работаете, тем лучше вы разберетесь в том, что подходит именно вам.

Поток информации

Действия в покере совершаются в тесной взаимосвязи с потоком информации с бесконечной подпиткой шаблонами ставок, склонностями к блефу, физическими телсами и всего остального. И хотя поток информации бесконечен, этого нельзя сказать о вашей способности иметь к ней постоянный доступ. Наш мозг впитывает огромное количество информации во время игры в покер, и это количество может быть еще более существенным в момент нахождения в зоне. Если собранная информация не

проходит должную обработку на регулярной основе на каждой стадии процесса обучения, то, в конечном счете, ее накопится слишком много. Это замедлит процесс обучения и помешает регулярному достижению зоны.

Чтобы предотвратить накопление информации после сессии, необходимо активно способствовать ее продвижению через стадии обучения, корректируя тактические и психологические ошибки во время и после сессий. Перенос информации на следующий уровень обучения поможет высвободить пространство, необходимое для принятия новой информации из области Непостижимой Компетенции. Способы, которые вы используете, будут зависеть от уровня вашей производительности. После сессии, в которой вы достигли зоны, используйте A-game дневник, чтобы помочь процессу превращения Непостижимой Компетенции в Концептуальную Компетенцию. Если вы не пребывали в зоне, то в этом случае используйте советы, позволяющие успокоиться и пересмотреть свою игру, которые вы найдете позднее в этой же главе.

Исправление тактических и психологических ошибок происходит автоматически, если вы находитесь в зоне. Причина в том, что у вас есть доступ к полному диапазону знаний. Эти моментальные исправления минимизируют накопление информации, сохраняют разум ясным и позволяют оставаться в зоне. С точки зрения психологии, вещи, которые обычно вгоняют вас в тилт, вовсе не беспокоят вас, когда вы пребываете в зоне. К примеру, получив бэдбит, вы тут же понимаете, что бэдбиты это абсолютно нормальная составляющая игры. Однако если вы находитесь за пределами зоны, вам необходимо сознательно применять логику, чтобы внести поправку в мышление и минимизировать накопление информации. В исправлении тактических ошибок используется аналогичная стратегия. Если не рассматривать тактические и психологические ошибки, то дополнительные слои информации будут накладываться друг на друга, в результате чего скопление информации создаст эффект раздутого мозга. В следующем разделе вы узнаете больше о том, как минимизировать скопление информации.

ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ПОЛУЧИТЬ ДОСТУП КО ВСЕЙ ИНФОРМАЦИИ

Существует максимальное количество информации, к которому мозг может получить доступ в определенный момент времени. Вы не можете получить доступ ко всей информации, поскольку определение «вся» развивается по мере улучшения ваших навыков и получения новых знаний. Когда это происходит, вы глубже погружаетесь в поток информации, и у вас формируется новое понимание игры. Чтобы заметить эволюцию в своей игре, вспомните о том периоде вашей карьеры, когда вы были объективно более слабым игроком. Скорее всего, теперь вы можете разглядеть больше деталей или нюансов в тех старых раздачах, которых вы не видели на момент розыгрыша. Возможно, в тот момент вы оценивали лишь вэлью своей руки и имели смутное представление о диапазоне оппонента, однако теперь вы в состоянии учесть потенциальные шансы банка, обратные потенциальные шансы банка, сбалансировать диапазон и обратиться к предыстории совместно сыгранных раздач. По мере роста ваших покерных навыков вы получаете знания, которые позволяют вам глубже погрузиться в свой предыдущий опыт и увидеть его с другой стороны.

Этот процесс похож на просмотр фильма. Когда вы смотрите фильм несколько раз, особенно если он вам нравится, вы будете замечать все большую глубину в сюжете и персонажах с каждым новым просмотром. Также изменится и понимание фильма, если пройдет несколько лет с момента вашего последнего просмотра. Фильм не изменился, изменились вы. Неважно, смотрите вы фильм или участвуете в покерной раздаче – все эти детали вы уже видели ранее – просто у вас было недостаточно знаний или понимания того, как их обнаружить.

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА

Дэнни Штейнберг

Игрок высоких лимитов HUSNG и CASH*

Раньше я думал, что попасть в зону можно просто заставив себя это сделать. Я пытался втянуть себя в зону разговорами вроде «Эй, успокойся и сосредоточься. Начни без спешки и все обдумай; просто сделай это». Это никогда не срабатывало, но другого подхода я не знал. Узнав больше о зоне, я понял, что чувство осознания – это то, над чем необходимо работать, что оно не приходит моментально. Я и впрямь был мотивирован заставить свой мозг функционировать на высочайшем уровне, и был готов сделать для этого все, что было в моих силах. Имеется в виду, что я не просто работал над улучшением тактической и психологической составляющими своей игры, но и правильно питался, больше занимался спортом, а также подготавливался к игровой сессии и вел свой дневник с рвением, присущим религиозному фанатику.

Для меня зона – это наивысшая степень ощущения осознания. Это то состояние, в котором я владею всей информацией, приходящей ко мне, а также способностью правильно обрабатывать эту информацию. Когда я показываю C-game, я либо упускаю существенную часть информации, либо неспособен ее обработать. Превосходный пример пребывания в зоне случился со мной на главном турнире WSOPE в 2010. Я далеко продвинулся по турнирной лестнице и играл невероятно хорошо против очень непростых оппонентов. В Heads-Up турнире, прямо перед главным событием серии, бай-ин которого составлял \$10'000, я чувствовал, будто обыгрывал очень хорошего оппонента, но в итоге вылетел на баббле. Это придало мне мотивации, столь необходимой для того, чтобы сосредоточиться на главном событии серии и показывать свою лучшую игру – ведь это именно то, чего я хотел. Это означало принятие решений в более спокойном темпе и попытки учесть всю доступную информацию – насколько быстро игрок прочекал, куда был направлен его взгляд, какую

он принимал позу, как он ставил в прошлых раздачах, какова наша с ним предыстория. Я и вправду выложился на полную, чтобы показать свою лучшую игру.

Цель, которую я поставил перед собой, позволила мне дойти до финального стола и помогала сохранять спокойствие в игре против Филадельфии Айви и Виктора Блума. По ходу карьеры у меня были серьезные проблемы с игрой против соперников, которых я уважал. Я слишком сильно переоценивал их, полагая, что они насквозь видят мои карты или знают о моих намерениях в раздаче. Однако в тот раз я остался верен своему плану и показывал очень хорошую игру против столь именитых соперников. Не уверен, находился ли я в зоне на протяжении всего турнира, но добравшись до финального стола, я определенно достиг ее. Одна из раздач стала особенно примечательной. Мне раздали валетов, и я открылся из поздней позиции. Джеймс Борд – игрок, который в итоге выиграл турнир – сделал ре-рейз. Я взглянул на него и понял, что смотрел он и действовал так же, как делал это в раздаче двумя днями ранее, в которой у него оказались тузы.

Будучи преимущественно онлайн игроком, я не уделял много внимания физическим телсам, но сконцентрировавшись на одном лишь столе и посвятив себя сбору всей доступной информации, которую я только мог получить, я замечал гораздо больше вещей, происходящих в каждой раздаче. В раздаче с валетами это был небольшой кусочек информации, и я даже не знал, что заметил его двумя днями ранее, пока мы не сыграли эту раздачу. Теперь я был готов принять решение, основываясь на имеющейся информации. На тот момент за мной закрепился агрессивный имидж и в той ситуации я попросту не мог выбросить столь сильную руку, учитывая то, сколь лузово я играл. Но был еще один важный фактор, который помог мне принять решение. Джеймс был тайтовым игроком, который редко ре-рейзил, однако недавно он уже ре-рейзил меня на префлопе. Всякий раз, когда неагрессивный игрок становится агрессивным за короткий период времени, я склонен воспринимать его последнее действие как действие, совершаемое с сильной рукой. Я решил

выбросить своих валетов, и позднее он сказал мне, что у него были тузы. (Очевидно, он мог неправильно запомнить свою руку, поскольку в тот момент она не принесла ему существенной пользы).

Способность заметить и должным образом проанализировать все эти мелкие детали, которые обычно прошли бы мимо моих мыслей – это и есть зона в моем понимании. В вакууме, здесь никогда не стоит выбрасывать, но на тот момент я попросту был убежден, что та мелкая деталь, которую я подметил ранее, была весьма убедительной. Полагаю, самым удивительным было то, сколь много столь неуловимой информации позволило мне сделать крупный фолд. Если бы я не был столь сосредоточенным в той раздаче, эта информация прошла бы мимо меня. В тот момент я почувствовал, что показывал наивысший уровень своей игры.

** К сожалению, из-за Черной Пятницы Дэнни почти перестал играть в покер. Однако он и по сей день использует те же приемы на работе в хэдж-фонде и в торговых сессиях на фондовой бирже.*

Подпитываясь совокупностью сложности задач и навыков, идеальный энергетический уровень может открыть доступ к подсознательной информации, находящейся в глубине вашего мозга, и стимулировать вас к игре в зоне. Взяв за основу базовую теорию, касающуюся этих факторов, вы будете готовы перейти к следующему шагу и составить личный план.

ПОСТОЯННОЕ ПРЕБЫВАНИЕ В ЗОНЕ

Вы не можете заставить прийти нужную карту, просто сказав «ну хотя бы разок», и по тому же принципу вы не можете велеть себе достичь зоны, используя какое-либо слово в качестве психологического рычага. Вместо этого, вы пытаетесь попасть в зону, смешивая правильные ингредиенты.

Теперь, когда вы знаете итог, к которому стремитесь, а именно нахождение идеального уровня энергии и очищение разума для последовательного достижения Непостижимой Компетенции, остается ответить лишь на единственный вопрос – как этого добиться. Вы можете начать решение этой задачи со следующего:

- Создайте профиль зоны
- Займитесь распорядком зоны
- Начните с разминки в зоне
- Закончите заминкой в зоне
- Адаптируйте распорядок зоны

Профиль зоны

Чтобы достигать зоны на постоянной основе, а не каким-то случайным образом, начните с определения специфических особенностей, которые определяют ваш опыт нахождения в зоне. Разобравшись в том, что зона означает именно для вас, вы поставите перед собой цель, относительно которой будут сосредоточены все ваши попытки. Игроки в покер зачастую торопятся с определением тех моментов, когда они играют хорошо, а когда плохо. Они теряют существенную часть психологического преимущества, будучи не в состоянии распознать тонкие отличия в уровнях своей производительности. Наилучшим способом ухватить и проанализировать эти отличия является создание профиля зоны.

Этот профиль не является чем-то, что вы однажды заполнили и больше к этому не возвращались. Он становится живым документом, который сначала служит вам основой, после чего становится инструментом, который отслеживает и измеряет ваш прогресс. Профиль зоны может настолько быстро раскрыть глаза некоторым игрокам, что просто заполнив его, они тут же улучшат свои шансы на попадание в зону.

Вот несколько вопросов, с которых можно начать:

- Каково это играть в зоне?

- Насколько вы сосредоточены?
- Как выглядит ваш процесс принятия решений?
- Каков ваш энергетический уровень? Вы чувствуете спокойствие, кураж или нечто среднее?
- Что способствует достижению вашего идеального энергетического уровня?
- Ваше чувство времени ускоряется или замедляется?
- В каком проценте сессий или турниров вы можете достичь зоны? Как долго она длится?
- Чем отличается ваша разминка, сон или уровень физической активности в дни, когда вы в состоянии достичь зоны?
- Вы больше склонны достигать зоны играя на высоких или на низких лимитах?
- Что вынуждает вас выпадать из зоны?
- Каков первый признак того, что вы уже не находитесь в зоне?
- Улучшается ли ваша игра при участии в определенных турнирах или при игре против определенных игроков?

Изучив свой опыт игры в зоне, создайте документ и назовите его «Профиль Зоны». Поставьте дату и запишите ответы на поставленные ранее вопросы. Поработайте над ним несколько недель или до тех пор, пока у вас не появится крепкое описание собственной зоны и факторов, связанных с ней. Попытайтесь собрать лучшую информацию из той, что сможете найти, но не будьте одержимы идеей о том, что ваше описание должно быть идеальным с самого начала.

Вот некоторые подсказки, которые помогут вам заполнить свой профиль зоны:

- Начав описание того, что является для вас зоной, зачастую проще начать с определения того, что ей не является.

- Рассматривая вопросы, перечисленные на предыдущей странице, игроки зачастую берут за основу для своих ответов ситуации, в которых они играли на высоком уровне, при этом вовсе необязательно, что в тот момент они находились в зоне. Постарайтесь выделить разницу между игрой на высоком уровне и игрой в зоне. Это упростит для вас первоначальное распознавание того, что вы выпали из зоны, что в свою очередь упростит возвращение в зону.
- Как и при любой оценке, точность важнее скорости. Ваша способность достигать зоны на регулярной основе полностью зависит от качества информации, которую вы используете. На сбор высококачественной информации может уйти месяц или даже больше, если вы играете не очень часто. Затраты большего количества времени в первые разы не означают, что вы откладываете процесс. В действительности, вы, скорее всего, сохраните время, избежав задержек, связанных с постоянными исправлениями ошибок и неточностей.

Убедитесь, что обновляете информацию в своем профиле зоны всякий раз, когда побывали в ней. Важно, чтобы вы делали заметки о новом пребывании в зоне до того как просмотрите существующий профиль, тем самым вы защитите себя от влияния предыдущих записей. Добавляя новые заметки, вы можете обнаружить, что многие из характеристик, которые вы вносили в первоначальный профиль зоны, повторяются. Это подтверждает факт того, что ваша первоначальная оценка была корректной. С другой стороны, если вы замечаете новые характеристики всякий раз, когда делаете заметки, это будет означать, что вы все еще находитесь в процессе определения своего профиля зоны.

Поддержание актуальности своего профиля зоны также важно по следующим причинам:

1. В четко-определенную цель проще попасть.
2. Вы можете заметить эволюционирование определенных качеств зоны, например, улучшения в тактических знаниях, повышение сосредоточенности, замедление времени, более острый и ясный разум.

3. Более быстрое понимание того, что вы выпали из зоны, означает, что вам будет проще в нее вернуться.

Уделив столь много внимания игре в зоне, вы сразу заметите, что стали чаще попадать в нее. Повышенная сосредоточенность зачастую дает моментальный прирост качества вашей психологической составляющей игры, но это вовсе не означает, что вы достигли мастерства в этом деле. Сосредоточьтесь на создании более подробного перечня характеристик вашей зоны, который в конечном счете докажет вам, что вы можете регулярно попадать в зону.

Распорядок зоны

Как в жизни, так и в покере мы создаем распорядок и следуем ему. Представьте, насколько сложной стала бы ваша повседневная жизнь, если бы вам приходилось думать о каждом обыденном деле: почистить зубы, одеться, поехать за руль автомобиля. Уже через несколько часов вы были бы измотанными. Многие люди считают само собой разумеющимся все те многие привычки и распорядки, которые включены в их жизнь до тех пор, пока эти распорядки не будут нарушены. Если вы когда-либо переезжали в новый дом, вы знаете, что это такое. Перемены в вашем распорядке и привычках являются одной из основных причин, по которым переезд является столь стрессовым занятием. Теперь вы понятия не имеете о том, где находятся нужные вещи, что отнимает больше времени и умственных сил на выполнение задач, которые были столь привычными. Даже такая простая задача, как приготовить с утра чашку кофе, превращается в сущий кошмар, поскольку ваше кофе, чашки и кофе-машина теперь находятся в другом месте. Однако рано или поздно вы привыкаете к новому распорядку, и жизнь налаживается.

В покере вы можете увеличить свои шансы на попадание в зону, разработав стабильный распорядок и придерживаясь его. За счет более частого попадания в зону благодаря установленному распорядку, может возникнуть взаимосвязь между двумя этими вещами. Когда эта ассоциативная связь станет достаточно прочной, вы начнете предвосхищать игру в зоне, попросту придерживаясь установленного распорядка. Поэтому, даже когда

ваша энергия была не идеальной до того как вы начали приводить все в порядок, эта ассоциативная связь может выступить в качестве искорки. Однако важно не полагаться на эту связь, как на единственный катализатор для попадания в зону. Эта зависимость поставит ваше психологическое преимущество под удар, и фактически будет гарантировать, что вы *не сможете* играть в зоне. Вместо этого, сделайте распорядок высоко приоритетной задачей и постоянно обновляйте его. И хотя вам необходимо иметь стабильный распорядок, это не означает, что он должен быть статичным. Как только ваш распорядок зачерствеет, он начнет терять свою эффективность.

Взгляните на любого успешного спортсмена, будь то любитель или профессионал – у каждого из них есть свой структурированный распорядок. Одной из причин этого является то, что их распорядок помещает их разум в некий пузырь, где никто и ничто не может отвлечь их от сосредоточенного выполнения задачи. Ваш покерный распорядок служит той же цели и позволяет вам полностью погрузиться в экшн. Будучи внутри этого пузыря, позволяйте проникать в него лишь тем вещам, которые помогут играть на пике возможностей. Даже при идеальных условиях сложно достичь зоны, поэтому удалите из распорядка все посторонние виды деятельности, что, в конечном счете, позволит вам достичь максимальной производительности.

Ваш распорядок зоны должен включать в себя два неотъемлемых компонента: разминку и заминку. Разминка перед игрой и заминка после игры должны, в конечном счете, стать настолько естественной частью вашей игры, что вы будете делать их на автомате. Если в прошлом у вас были проблемы с добавлением этих элементов в свою игру, просто запомните, что изучение вашего распорядка следует правилам ALM, и оно может занять некоторое время, пока вы не достигнете уровня бессознательной компетенции. На ранних стадиях развития вашей разминки и заминки вам, возможно, придется пробовать несколько вариантов, пока вы не найдете то, что лучше всего подходит именно вам. Не ожидайте, что все сразу работает идеально, и не перегружайте себя попытками сделать слишком многое за очень короткий промежуток времени. При достаточных усилиях и временных затратах, внедрение разминки и заминки в свою игру в итоге превратится из посильной работы в автоматическую составляющую вашего распорядка.

Разминка в зоне

У каждого игрока есть разминка, даже если они об этом не знают. Разминка это попросту то, что вы делаете прямо перед началом игры в покер: пьете кофе, едете в казино, просматриваете историю раздач или просто включаете компьютер и открываете столы. Однако вашей целью должно стать создание структурированной разминки, которая:

- Позволит вам поймать тот момент, при котором вы будете готовы к игре на высоком уровне сразу со старта.
- Подготовит вас к быстрому определению и корректировке любых тактических и психологических проблем.
- Создаст буфер, который защитит от внешнего напряжения и давления.
- Отделит покер от всего остального в вашей жизни.

Независимо от того, что вы сейчас используете в качестве разминки, вам необходимо задать себе такой вопрос: Помогает ли то, что я делаю, подготовиться к игре в зоне или хотя бы к игре на высоком уровне? И хотя многие игроки используют структурированную разминку, мало кто из них может сказать, что она достаточно хорошо подготавливает их к игре в зоне. Если над вашей разминкой необходимо поработать, это не значит, что ее нужно полностью менять. Вам попросту нужно определить, какие аспекты вашей разминки работают, а какие нет. Затем вы можете постепенно убирать то, что не работает, и добавлять новые элементы, которые улучшат как качество вашей игры, так и продолжительность, с которой вы можете поддерживать заданное качество.

Добавьте следующие шаги в свою разминку в порядке, приведенном ниже:

1. Устраните или минимизируйте потенциальные раздражители.
2. Просматривайте свои долгосрочные цели и устанавливайте краткосрочные цели на день, сессию или турнир. Это может быть комбинация тактических, психологических или других относящихся к покеру целей.

3. Просматривайте стратегические заметки, которые помогут вам скорректировать свои слабые стороны в тактической и/или психологической составляющих игры.

4. Поработайте над глубокими вдохами и/или визуализацией.

Первый шаг поможет вам сфокусироваться и создать пузырь, окутывающий вашу покерную деятельность, устраняя все потенциальные раздражители. В зависимости от окружения, в котором вы обычно играете, список раздражителей может быть длинным. Запишите их, что позволит проверить их перед тем, как вы начнете играть. Затем вы будете готовы перейти к обзору и постановке целей.

Просматривайте свои текущие долгосрочные цели, чтобы напоминать себе о том, насколько важной является данная сессия или турнир в процессе реализации поставленных целей. Затем просматривайте или ставьте конкретные цели на день. Одной из неотъемлемых краткосрочных целей будет игра в зоне. Как вы, вероятно, ожидаете, постановка такой цели сделает попадание в зону более вероятной. Это действительно так, поскольку вам для начала необходимо признать, что попадание в зону не является автоматическим, что подталкивает вас к совершению необходимых подстроек. Вы также можете поставить перед собой цели, ориентированные на результат, а также цели, ориентированные на качество, такие как увеличение продолжительности сессии, игра на определенном количестве столов и улучшение определенных областей вашей тактической или психологической игры. Убедитесь, что вы в курсе влияния, которое оказывают ваши цели на энергетический уровень и степень сложности задач, при которых вы чувствуете себя мотивированным. Если цели слишком высоки или задачи слишком сложны, вы, вероятно, сможете играть в зоне лишь непродолжительный отрезок времени либо вовсе не попадете в нее. С другой стороны, если ваши цели не столь существенны, они не создадут достаточной мотивации для игры в зоне.

Как только в вашей голове сформируются четкие цели, следующим шагом будет обзор вашей тактической стратегии. Это похоже на то, что делает большинство профессиональных спортсменов перед каждой игрой. Они подготавливают себя к победе, вновь обращая внимание на своих соперников, на свою стратегию и области, в которых необходимо добиться

улучшения. Вам необходимо проделать то же самое. Как с тактической, так и с психологической составляющими своей игры. Начните с обзора своей C-game и затем постепенно работайте в направлении A-game.

Будьте готовы начать улучшать худшую часть своей игры – C-game – делайте это всякий раз, когда садитесь за столы. Напоминайте себе об областях, над которыми вы работаете, показывая B-game, чуть реже, показывая A-game. Вы можете добиться этого, просматривая следующее:

- Раздачи в реплеере вместе со списком исправлений своих ошибок.
- Ваш профиль тильта вместе с внесенными в него логическими утверждениями и стратегическими напоминаниями.
- Заметки, сделанные во время занятий с тренером, стратегические статьи или обучающие видео, особенно нацеленные на те области, над которыми вы работаете.

Обзор этих пунктов поставит исправление данных ошибок на первый план, что даст вам возможность исправить их до того как они начнут приносить проблемы.

Последний шаг разминки не столь важен как предыдущие, но он повышает шансы играть на идеальном энергетическом уровне, что в свою очередь увеличивает шансы на попадание в зону. Глубокое дыхание и визуализация – это два способа быстро закрепить то, что вы проделали до данного момента во время разминки, тем самым повысив производительность на всю игровую сессию. К примеру, вы можете делать медленные, глубокие вдохи нижней частью живота, что также известно как «диафрагмальное дыхание» в течение минуты или двух. Это поможет очистить и стабилизировать разум.

И хотя ценность визуализации зачастую переоценивается, она все равно может быть полезным инструментом в подготовке и обучении. Важно, чтобы игроки понимали, что визуализация того, чего они хотят, недостаточно для того, чтобы это произошло на самом деле, к примеру, выигрыш турнира или победа над лучшими игроками в мире. Если бы это было правдой, сила вашей визуализации играла бы большее значение, чем ваши покерные навыки. Очевидно, что к действительности это не имеет никакого отношения.

Визуализацию зачастую представляют как инструмент, позволяющий мгновенно стать успешным, даже несмотря на то, что исследования показывают, что для того, чтобы визуализация имела хоть какой-то эффект, необходим высокий уровень тактических навыков. В спорте визуализация работает в тандеме с навыками спортсмена и оказывает существенное влияние на мышечную память тела. Когда атлеты визуализируют действие, относящееся к спорту, такое как бег, удары и прыжки, их мышцы следуют тем же паттернам, которым они следуют, когда спортсмен выполняет эти действия в действительности. Многие даже говорят, что во время визуализации ощущают движения мышц, хотя в физическом смысле они не сдвинулись ни на дюйм.

Используя визуализацию, атлеты тем самым выстраивают мост между разминкой и соревнованием, в результате чего они могут выступать на высоком уровне сразу со старта. Это похоже на лыжника, который помещает себя в различные тренировочные позы перед крупным соревнованием не выходя из раздевалки. При помощи визуализации он может замедлить свои движения как при просмотре видео и сфокусироваться на различных деталях трассы, своей технике и предыдущих тренировочных заездах. Во время разминки на тренировочном поле игроки PGA Tour зачастую визуализируют розыгрыш первых двух лунок. Они представляют первую лунку, первый удар, а затем второй удар из той позиции, где по их мнению упал мячик после первого удара. Это упражнение не гарантирует улучшение их выступления, так же как этого не гарантирует и практика; но, по крайней мере, это повышает их шансы на успех.

И хотя исследования на тему визуализации в интеллектуальных видах спорта практически не проводились, разумно предположить, что подобная практика визуализации может иметь в покере эффект, схожий с эффектом в тех видах спорта, где требуются физические качества. Одним из способов использования визуализации игроками может стать попытка представить себя в ситуациях, где они склонны совершать ошибки. Они могут подготовить себя к определенным тактическим целям, таким как более агрессивная игра на терне, вэлью-бетты большего размера или баланс диапазона. Игроки также могут использовать визуализацию для улучшения психологических составляющих своей игры, таких как тилт, что поможет им быстро восстановиться после выпадения из зоны. Просто помните, что

вам также необходимы определенные навыки для умелого контроля тильта. Если новичок использует визуализацию в качестве разминки, он может представить себе, как совершает крупный хиро-колл или как с легкостью выходит из игры, заметив признаки надвигающегося тильта, однако не имея реальных навыков в этих областях, визуализация не будет столь эффективной.

Заминка в зоне

Аналогично разминке до начала игры, каждый игрок должен делать заминку после завершения игровой сессии. Заминка попросту означает все те вещи, которые вы совершаете после игры в покер. В нее входят оценка раздач, нытье по поводу бэд-битов, обновление журнала психологической игры и даже такая простая вещь как выключение компьютера.

И хотя ваша заминка не оказывает влияния на игровую сессию, которая только что завершилась, она может оказывать существенное влияние на вашу способность достигать зоны в последующих сессиях. Рассмотрим заминку спортсменов после выступления. Спортсмены помогают своим мышцам восстановиться, для этого они охлаждают и растягивают их. Похожим образом следует помогать своему мозгу, чтобы он мог функционировать на высоком уровне. Во время игры ваш мозг накапливает множество бессознательной тактической и психологической информации. Если у вас была довольно напряженная сессия, то в этом случае у вас накопится множество информации, и вы даже не заметите этого. Если мысли в вашей голове хоть когда-либо закручивались настолько, что вы не могли уснуть после этого, то теперь вы знаете почему. Вы также можете быть избиты в психологическом смысле из-за дикой дисперсии, совершенных ошибок или сложных оппонентов. Такие проблемы как тильт могут накапливаться и переноситься на ваши последующие сессии. Чтобы избежать этого, необходимо подчищать и обрабатывать накопленную информацию. Добиться этого можно следуя простым правилам:

- Оцените свой успех, обратившись к целям, которые вы поставили перед собой во время разминки.

- Если вы достигли зоны, делайте заметки, используя советы из раздела «Профиль зоны».
- Если вы не смогли достичь зоны, оцените свои попытки и найдите причины, которые, на ваш взгляд, помешали вам попасть в зону. Прodelайте то же самое, если достигли зоны, но быстро из нее вывалились.
- Оцените вашу игру в тактическом плане. Улучшили ли вы свои слабые области, узнали что-нибудь новое или усилили существующие навыки?
- Просмотрите раздачи, над которыми пришлось поломать голову. Зачастую игроки обращают внимание на крупные выигрыши и проигрыши, однако решения в этих раздачах часто являются стандартными. Раздачи, которые и впрямь заставляют вас думать, являются наилучшим индикатором, сигнализирующим о том, что эти раздачи могут вас чему-то научить.
- Сосредоточьтесь на деталях психологической составляющей вашей игры. Заметили ли вы новый признак или причину тильта, потери уверенности или повышение уровня беспокойства?
- Просмотрите ваши лучшие и худшие решения за день. Вовсе необязательно, что это будут самые крупные или самые дорогие банки. Это могут быть лишь те раздачи, в которых вы были особенно довольны или раздражены своим решением.
- Во время игры помечайте раздачи, которые вы хотели бы более детально разобрать позднее.
- Оцените, насколько существенное влияние оказала дисперсия на ваши результаты.
- Оцените, насколько хорошо оппоненты играли против вас.
- Оцените сложность сессии или турнира.

Выполненная должным образом заминка является одним из наиболее эффективных инструментов, доступным игрокам в покер, однако ее почти не используют и сильно недооценивают. Вы можете избегать должной

заминки и быть «на коне» в течение нескольких дней или даже дольше. Однако рано или поздно это закончится, и ваша игра начнет разваливаться. Психологическая тяжесть накопленной и необработанной информации всем своим весом навалится на ваш мозг, и вы не сможете достигать зоны в последующих сессиях. Если вы являетесь одним из тех игроков, кто редко использует заминку, поставьте перед собой цель стать игроком, который даже не будет рассматривать возможность игры без заминки.

И наконец, как было упомянуто ранее в этой главе, ваш распорядок не должен становиться шаблонным. Легкий способ убедиться в том, что распорядок зоны работает вам на руку, состоит в том, чтобы помещать собранную во время заминки информацию в последующую разминку. К примеру, если во время заминки вы заметили, что могли бы использовать большее крупный бетсайзинг, сделайте это целью следующей разминки. Или, если вы заметили, что начали широко коллировать с малого блайнда, будучи уставшим, поставьте перед собой цель отметить это как признак утомления и попытайтесь исправить данный недостаток в последующих сессиях. Вместо того чтобы превращать свои разминку и заминку в рутину, разработайте динамичный процесс, в котором они будут подпитывать друг друга.

Внесение изменений в распорядок зоны

В покере существуют определенные сценарии, которые требуют внесения изменений в ваш распорядок. Примерами этого могут быть вход в игру после того, как кто-то занял потрясающее место за столом, наигрыш нескольких сессий за день, долгое ожидание экшена. Это весьма распространенная проблема хэдс-ап игроков в онлайн. Непредсказуемость и перерывы в экшене не являются оправданием невыполнения распорядка. С этим часто сталкиваются спортсмены. Теннисисты вынуждены покинуть корт во время дождя, футболисты уходят с поля во время таймаутов и перерывов между периодами, а боксеры никогда не знают точное время начала боя, поскольку это зависит от продолжительности предыдущей встречи.

Ниже приведены некоторые способы адаптации вашего распорядка под различные ситуации:

Когда игра слишком хороша, чтобы от нее отказываться. Некоторые игры могут быть настолько хорошими, что вы будете вынуждены тут же запрыгнуть в них, пока место не занял кто-то другой. Чтобы справиться с подобной проблемой, создайте 30-ти секундную мини-версию разминки, которую вы совершите после того как сядете за стол. К примеру, сделайте заметку, которая быстро напомнит вам особенности каждого шага. Вы даже можете взять паузу и спокойно дожидаться блайндов, выполняя в это время разминку. Недостаток по времени можно компенсировать более продолжительной заминкой.

Хэдс-ап в онлайн. Если вы играете хэдс-ап в онлайн, то зачастую вы будете сталкиваться с проблемой «скачущего» экшена. Поскольку ожидание экшена может быть продолжительным, сделайте свою обычную разминку, а затем, когда соперник подсядет к вам за стол, сделайте кратковременную, 30-ти секундную версию разминки. Затем, всякий раз, когда вы продолжительное время будете сталкиваться с отсутствием игры, повторяйте мини-разминку, чтобы быстро встряхнуть свой разум, сделать его острее. Что касается заминки, то делайте несколько коротких заметок после каждого матча и проводите полную заминку в конце рабочего дня.

Турнирная игра. Поддержание игры высокого уровня во время участия в турнирах с огромным количеством игроков, особенно разделенных на несколько дней, является серьезным вызовом. Как вы знаете, накопленная в голове информация затуманивает разум и может привести к ухудшению вашей игры. Чтобы поддерживать наивысший уровень игры по ходу всего турнира, грамотно используйте перерыв. Перед началом турнира сделайте свою обычную полную разминку, после чего делайте мини-заминки и разминки в начале и конце каждого перерыва.

У многих игроков уже есть свой распорядок на время перерыва, который включает в себя обсуждение раздач с друзьями. Важно

продолжить развивать эту практику, поскольку она поможет переварить тактическую и психологическую информацию, относящуюся к вашей игре. Тем не менее, игроки склонны растрачивать большую часть своих перерывов исключительно на болтовню о раздачах и своих оппонентах, тем самым лишая мозга нормального отдыха. Вместо этого, делайте мини-заминку в конце каждого уровня и вносите заметки в свой телефон, iPad или блокнот. Если вы обнаружите одну или две раздачи, которые вам хотелось бы обсудить, сосредоточьтесь только на этих раздачах во время разговоров с друзьями. Затем, когда перерыв подойдет к концу, сделайте мини-разминку, чтобы вернуться к игре на пике возможностей в начале следующего уровня. В конечном счете, чем эффективнее вы будете восстанавливаться во время перерывов, тем лучше вы будете справляться с достижением зоны и ее сохранением.

И хотя информация, содержащаяся в этом разделе, может помочь вам чаще достигать зоны, вам также необходимо обратить внимание на проблемы, которые могут привести к выпадению из зоны. Оставшаяся часть этой главы призвана помочь вам разобраться в наиболее распространенных проблемах и способах, позволяющих их избежать.

ВОЗВРАЩАЕМСЯ В ЗОНУ

Даже если вы добились успеха в регулярном попадании в зону, рано или поздно вы из нее выпадете. Зачастую, выпад из зоны случается внезапно. В какой-то момент вы «на коне», превосходно играете, погружены в экшн и вдруг ничего это нет. Вы совершаете несколько ошибок, чувствуете усталость или скуку, и затем чрезмерно агрессивный регуляр, на которого вы почти не обращали внимания, начинает вас раздражать. Вы идете против своего чутья и тут же понимаете, что совершили ошибку. Вы в шоке! Как вы могли перейти от столь потрясающей игры к такому кошмару! Спустившись вниз по спирали, вы чувствуете, будто пробудились от чудесного сна и стремитесь вернуться обратно.

Как вы уже знаете, попадание в зону происходит по предсказуемым причинам. То же самое относится и к выпадению из зоны. И хотя причины этого могут казаться случайными, на самом деле это не так. Вам попросту не хватает навыков, чтобы понять, насколько это было предсказуемо. Когда вы в зоне, раздражители, которые приводят к тильту и другим психологическим проблемам в игре, не оказывают на вас существенного влияния, потому что они обезвреживаются автоматически. Однако когда воздействие каждого бэд-бита, 4-бета от регуляра или небольшого раздражителя накапливается быстрее, чем может обработать ваш мозг, вы непременно выпадете из зоны.

Вдобавок к основным психологическим проблемам, таким как тильт, страх и неуверенность, существуют другие проблемы, которые могут привести к выпадению из зоны:

- Усталость
- Широкие диапазоны
- Закипевший мозг
- Мысли о прошлом или будущем
- Гипер-осознание
- Недостаточная сложность задачи
- Изменение динамики за столами

Существует базовая стратегия, которая может быть применима к каждой из этих проблем, когда они начинают оказывать воздействие на вашу способность достигать зоны. Если вы читали мою первую книгу «Покер. Игры разума», вы заметите, что эти стратегии похожи на те, что использовались в отношении тильта и других основных психологических проблем. Однако некоторые отличия все же существуют, так что не поленитесь ознакомиться с ними еще раз.

Шаг 1: Осознание

Сложно исправить проблему, не зная о ее существовании. Если вы сможете определить ранние признаки того, что выпали из зоны, то сможете

использовать эту стратегию, чтобы быстрее и эффективнее в нее вернуться. Чем дольше вы ждете, тем дальше ваш разум ускользает из зоны и тем сложнее будет вернуться в нее обратно. Именно поэтому ранее осознание является наиболее важным кусочком пазла. К сожалению, игроки зачастую игнорируют это и думают, что осознание происходит автоматически.

Осознание – это навык, который улучшается по мере накопления знаний и опыта. Отличным средством по улучшению данного навыка является анализ А-, В- и С-game – это расширит профиль зоны, а также включит в него весь спектр ваших тактической и психологической составляющих игры. Это также поможет вам увидеть разницу между всеми уровнями производительности, что сделает улучшения более существенными, а возвращение в зону более вероятным.

Следующие шаги позволят вам провести анализ А-, В- и С-game:

- Устройте мозговой штурм и соберите заметки о каждом из уровней своей игры, которых вы достигали в течение последних 3-6 месяцев (или выберите другую дистанцию, которая даст вам точную выборку вашего текущего спектра). Подумайте о ранее сыгранных раздачах или турнирах. Как выглядит ваша игра с психологической точки зрения и какие очевидные ошибки вы совершали, показывая свой худший покер? Каков был ваш опыт игры в тильте, когда тилт был управляемым, а не непреодолимым? Какой была первая тактическая ошибка или психологическая проблема, которые дали понять, что вы выпали из зоны? Даже если это базовые ошибки, включайте в заметки все, что вы делаете тактически и психологически на всех уровнях своей игры.
- Если вы не можете обнаружить свои худшие слабости, попросите друга или тренера помочь их обнаружить. Также убедитесь, что ваша настоящая С-game не замаскирована под выходы из-за столов, стоп-лоссы, проигрыш стека или попросту отказ от игры. Я не рекомендую вам ставить себя в ситуации, в которых вы можете проиграть много денег лишь для того, чтобы оценить свою игру. Вместо этого попытайтесь предугадать ошибки, которые вы бы совершили, пребывая в убийственном тильте, проиграв больше бай-инов, чем

можете себе позволить, играя на свои деньги, или играя в тот день, когда ваше состояние было далеким от идеального.

- Разбейте свои заметки, начав с первого шага, используя профиль зоны в качестве отправной точки. Степень детализации ваших записей определит количество категорий. Если вы обнаружите множество деталей, подумайте над использованием десятибалльной шкалы, где 10 будет означать пребывание в зоне, а 1 будет ваша наихудшая игра. Если вы обнаружите меньше деталей, попробуйте использовать распространенную шкалу А-, В-, С-game. Может оказаться, что вам будет проще обнаружить лишь крайние точки спектра своей игры, которые определяют вашу наилучшую игру и наихудшую, и затем отталкиваться от этого. Если вы испытываете сложности с классификацией изменений в своей игре, придерживайтесь этого формата. Проведение анализа А-, В- и С-game похоже на заполнение профиля зоны, и может занять несколько недель или даже дольше.
- Сравните спектры вашей тактической и психологической игры, чтобы увидеть взаимосвязь между ними. Если вы обнаружите две или более психологических проблем, проведите отдельный анализ каждой из них. Благодаря этому вы сможете увидеть эффект, который каждая из психологических проблем оказывает на ваши тактические решения.
- Изучайте свой спектр, как делали бы это с любой другой покерной концепцией, в которой хотите повысить свое мастерство.
- Просматривайте свой спектр во время разминки, чтобы освежить его в голове. Это упростит нахождение новых деталей.
- Просматривайте свой спектр во время заминки и добавляйте новые детали, заметив прогресс.

Не умея осознавать проблемы, ваши шансы на возврат после выпада из зоны будут крайне маловероятными. Все последующие шаги в данном процессе зависят от этого первого шага. Приложите усилия к улучшению навыка осознания, и вы создадите огромный потенциал для контроля своей игры новыми и ценными способами.

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА**Даррен Крамер****Игрок высоких лимитов, специализируется на Омахе**

Работая с Джаредом, нашей задачей номер один было получение четкого представления о моей игре. Важной вещью для меня было осознание. Обратив взгляд на свое прошлое, меня потряс тот факт, насколько я был слеп в этом плане. Возможность увидеть разницу между моими А-game, В-game и С-game распахнуло мои глаза на то, насколько плохой время от времени могла быть моя игра. Простое осознание диапазона моей психологической составляющей игры указало мне на все признаки, необходимые для понимания того, когда моя игра разваливалась, что позволило начать вносить исправления. Через пару секунд я мог заметить, что начал играть плохо. Чтобы улучшить свое осознание я сделал несколько заметок на задней стороне кард-протектора и постоянно смотрел на него как на напоминатель. Одно лишь это стало блестящей идеей и помогло мне избежать крупных ошибок. Затем, когда я изучил свой диапазон более детально и научился лучше управлять своей энергией (еще один из вопросов, над которыми мы работали), я, наконец, стал попадать в зону гораздо чаще.

Я достиг той точки, в которой мне даже не нужно было совершать ошибок, чтобы понять, что моя игра начала скатываться вниз. В прошлом году одной из ошибок моей В-game была чрезмерно креативная игра и использование весьма запутанных линий. Взявшись за эту проблему и поработав над ней в течение нескольких месяцев, я смог научиться распознавать ситуации, в которых задумывался об использовании креативных линий. Мне больше не нужно было совершать ошибок, чтобы понять, что я показываю В-game! Это здорово усилило контроль над моей игрой и стало доказательством того, что я реально прогрессирую в психологической составляющей своей игры. Теперь, когда моя игра катится вниз и мне начинает казаться, что хочу поиграть креативно, я

говорю себе «Даррен, ты знаешь, с чем ты хорошо справляешься – будь терпелив и сохраняй ясность ума». Это моментально рассеивает все ненужные мысли, после чего я могу обратить внимание на то, что делаю, когда показываю A-game, после чего пытаюсь играть схожим образом. Знания, которые у меня появились благодаря анализу A-, B- и C-game, невероятно могущественны. Когда я сажусь за стол, заполненный регулярами, я чувствую, что для них у меня припасено несколько дополнительных инструментов.

Ниже представлены мои старые и новые спектры игры от A-game до C-game, чтобы вы могли увидеть мой прогресс за этот год. Моя A-game улучшилась совсем незначительно, но теперь я показываю ее гораздо чаще. Большие изменения произошли в моей C-game, которая существенно улучшилась и стала проявляться намного реже. Самое потрясающее в том, что теперь я знаю, что буду прогрессировать и в дальнейшем, поскольку действительно разобрался в том, как это делать.

Старый спектр

A-game:

- Очень расслаблен и решителен
- Не оказываюсь в ситуациях, где решение представляется сложным
- Время кажется бесконечным
- Мышление острое

B-game:

- Немного креативен и ищу экшн
- Потихоньку начинаю отвлекаться
- Пытаюсь создать больше экшена
- Чувствую усталость

C-game:

- Гораздо агрессивнее
- Пытаюсь выиграть каждый банк
- Открываю больше столов при игре в онлайн
- Очень поспешен и совсем не думаю

Текущий спектр

A-game:

- Очень четкое понимание происходящего за столом
- Еще более расслаблен и решителен
- Мышление невероятно острое и сосредоточенное
- Очень внимателен
- Интуиция невероятно сильна

B-game:

- Чувствую, что готовлюсь импровизировать
- Не настолько сфокусирован и немного уставший
- Слегка отвлекаюсь
- Появляются мысли о форсировании экшена

C-game:

- Слегка пассивен
- Играю на автопилоте
- Немного не хватает экшена
- Слегка поспешен

Шаг 2: Стабилизируйте свой разум

Когда ваша игра выскальзывает из зоны, вам понадобится способ, позволяющий прекратить это безумие, прежде чем вы начнете карабкаться назад. Одним из таких способов является глубокое дыхание. Цель глубокого дыхания состоит не в расслаблении, а в стабилизации разума и его подготовки к третьему шагу. Если вы обнаружите, что встав, потянувшись или закрыв глаза, смогли добиться того же эффекта, то вместо глубокого дыхания можно выполнять и эти простые упражнения. Одна из причин, по которой следует использовать глубокое дыхание, состоит в том, что вы можете делать это достаточно быстро, не покидая рабочего кресла или же не выдавая никакой информации оппонентам при игре вживую.

Шаг 3: Введение логики, целей или вдохновения

После того как вы стабилизировали свой разум, этот шаг поможет пойти дальше и прорыть себе путь назад в зону. Введение логики, целей или вдохновения в переднюю часть своего землемера поможет вам вернуться в зону, обратившись к определенным проблемам, которые привели к выпадению из зоны.

Мы часто видим, как спортсмены копаются в себе, пытаются найти искру, которая вернет их назад в бой после того как ситуация обернулась против них. Когда они находят эту искорку, их возрождение выглядит поразительно; будто они стали другим человеком. В последующих интервью они зачастую говорят, что в процессе самокопания они способны найти причины, по которым победа для них становится невероятно важной и это дает им заряд энергии, необходимый для ее одержания. Их цели не изменились, но напоминание себе о том, почему их цели столь важны для них, является невероятно ценным для их психологического восстановления. В этом и заключается сущность введения логики, целей или вдохновения. Внедрение данной техники может дать вам психологический толчок, необходимый для преодоления проблем и возвращения в зону.

В сущности, цель этого шага состоит в том, чтобы прийти к утверждению, цели или вдохновляющей заметке, которую вы будете повторять себе в уме

или произносить вслух. Запишите ее и сделайте легкодоступной, чтобы вам не пришлось полагаться на свою память. Также подумайте над использованием аудио записей, видео, музыки или других способов, которые могут сделать сообщение более влиятельным.

Введение логики. Когда незначительные психологические проблемы в игре, такие как разочарование, приводят к выпадению из зоны, вам понадобится утверждение или фраза, которая нанесет удар прямо в корень проблемы. Это позволит проблеме рассеяться, чтобы вы вновь могли сфокусироваться и вернуться в зону. Вот несколько примеров, в которых логика может оказать помощь:

Вы расстроены, получив кулер от слабого игрока.

**ВВЕДЕНИЕ
ЛОГИКИ**

ЕСЛИ БЫ ДИСПЕРСИИ НЕ СУЩЕСТВОВАЛО, ПОКЕР НЕ БЫЛ БЫ ПРИБЫЛЬНОЙ ИГРОЙ. МНЕ ПОПРОСТУ НЕОБХОДИМО, ЧТОБЫ СЛАБЫЕ ИГРОКИ ИНОГДА ВЫИГРЫВАЛИ, ЭТО ПОЗВОЛИТ МНЕ ЗАРАБАТЫВАТЬ ДЕНЬГИ НА ДИСТАНЦИИ.

Вы становитесь чрезмерно уверенным после выигрыша нескольких банков подряд и начинаете разыгрывать слишком много рук.

**ВВЕДЕНИЕ
ЛОГИКИ**

САМЫМ БЫСТРЫМ СПОСОБОМ ПРОИГРАТЬ ДЕНЬГИ ЯВЛЯЕТСЯ СЛАБАЯ ИГРА, ЧТО Я ТОЛЬКО ЧТО И ДЕЛАЛ. МНЕ НУЖНО ПОДСТРАИВАТЬСЯ ПОД ОППОНЕНТОВ, А НЕ ОЖИДАТЬ, ЧТО Я БУДУ ВЫИГРЫВАТЬ КАЖДУЮ РАЗДАЧУ. ЭТО НЕВОЗМОЖНО.

Вы начинаете чувствовать давление, приближаясь к финальному столу.

ВВЕДЕНИЕ ЛОГИКИ

**ДАВЛЕНИЕ ЭТО ТОПЛИВО, ЗАРЯЖАЮЩЕЕ
МЕНЯ ДЛЯ ИГРЫ НА ВЫСОЧАЙШЕМ УРОВНЕ.
НЕ ВАЖНО, ЧТО ПРОИЗОЙДЕТ, Я БУДУ
ЧУСТВОВАТЬ СЕБЯ ОТЛИЧНО, ЕСЛИ
ВЫЛОЖУСЬ ПО ПОЛНОЙ. Я НЕ МОГУ
ПОВЛИЯТЬ НА ХОД ИГРЫ, Я МОГУ ЛИШЬ
КОНТРОЛИРОВАТЬ СВОИ ДЕЙСТВИЯ.**

Введение целей. Когда вам становится скучно, пропадает интерес, когда вы устаете, то в этих ситуациях напоминание себе о целях и их важности может дать энергетический толчок, позволяющий вернуться обратно в зону. Всякий раз, когда вы играете, у вас должны быть свои цели – как краткосрочные, так и долгосрочные – записанные на бумаге и доступные в любой момент. Читайте их и связывайте с ними свои действия. То, чего вы можете добиться в покере, зачастую является прямым результатом действий, которые вы совершаете в эти моменты.

Введение вдохновения. Иногда напоминания личных целей недостаточно; вам может понадобиться более сильная доза вдохновения. К счастью, зачастую нас раз за разом вдохновляют одни и те же вещи. Подготовьте список вещей, которые вас вдохновляют: песня со смыслом, цитата великого спортсмена, отрывок из любимого фильма, запись победы на чемпионате или фраза, которую вы скажете себе.

Шаг 4: Стратегическое напоминание

Трех предыдущих шагов иногда будет достаточно для того, чтобы вернуться в зону, и обычно вам понадобится стратегическое напоминание, чтобы завершить дело. Когда вы выпадаете из зоны, вы теряете доступ к части ваших навыков. Если при анализе А-, В-, С-game вы смогли точно определить тактические различия между игрой в зоне и более низкими уровнями, сделайте еще один шаг и составьте список, включающий в себя

все компоненты вашей игры, которые пропадают, когда вы выпадаете из зоны. Держите этот список под рукой вместе с введением ваших логических утверждений, целей и вдохновляющих заметок, чтобы все это могло служить напоминанием о тех вещах, на которых вам следует фокусироваться с тактической точки зрения.

Шаг 5: При необходимости повторяйте предыдущие шаги

Как только дверь на выход из зоны открылась, открыть ее вновь будет уже проще. По этой причине вам придется снова и снова повторять эти шаги по ходу сессии или турнира. Будьте готовы распознать признаки, указывающие на то, что вы выпали из зоны, и применяйте эту стратегию всякий раз, когда это будет необходимо.

Когда эти шаги срабатывают не сразу

Развитие навыка возвращения в зону занимает время и вы, вероятнее всего, будете совершать ошибки во время этого процесса. Успех в итоге придет после того, как вы научитесь лучше распознавать тонкие нюансы в ваших тактических и психологических составляющих игры и найдете логические утверждения, цели и вдохновляющие заметки, которые доказали свою эффективность. Чтобы ускорить этот процесс, убедитесь, что регулярно обновляете свой профиль зоны и анализируете психологические и тактические составляющие вашей А-, В-, С-game. Также оцените эффективность введения логических утверждений, целей и вдохновляющих заметок, чтобы понять, какие изменения необходимо внести.

Плюсом все этого будет то, что даже если ваши попытки вернуться назад в зону закончатся провалом, данная стратегия поможет вам подняться на более высокий игровой уровень. Это означает, что вы избежите ошибок, присущих вашим В-, С-game и позволит с большей легкостью добраться до зоны.

ПРОБЛЕМЫ С ДОСТИЖЕНИЕМ ИЛИ ПОДДЕРЖАНИЕМ ЗОНЫ

Находясь в зоне, легко подумать, что это будет длиться вечно. Вы столь захвачены своей хорошей игрой, что даже не можете предположить, что все это рано или поздно закончится. Однако пребывание в зоне не вечно. И хотя на вас могут и не влиять крупные психологические проблемы игры, не стоит быть слишком опрометчивым, ведь даже самые сильные в мире игроки (в психологическом плане) подвластны воздействию ниже перечисленных проблем. Обратите внимание, что чем жестче проблемы, тем сильнее они могут ограничить вашу способность достигать зоны.

Проблемы психологической составляющей игры

Нахождение в зоне не дает иммунитета против проблем, таящихся под поверхностью. Будучи в зоне, вы способны быстро устранить причины, которые могут вызвать тильт, страх или чрезмерную уверенность. Однако по мере их накопления, их вес становится слишком существенным, ваш мозг не справляется, и вы выпадаете из зоны. Если вы уже прочитали «Покер. Игры разума», то вы знакомы с большинством распространенных психологических проблем в покере. Если не читали, следующие вопросы могут помочь вам распознать любые проблемы, которые могут присутствовать в одной из четырех основных областей психологической составляющей вашей игры. (Если вы отвечаете «да» на многие из вопросов, представленных ниже, и испытываете проблемы с регулярным достижением зоны, вам, возможно, придется объявить войну этим проблемам, используя стратегии, подробно описанные в моей первой книге «Покер. Игры разума»).

Тильт. Бесспорно, тильт является наиболее распространенной психологической проблемой в покере. Возможно, вы никогда не страдали от убийственного тильта, но это не означает, что у вас совсем нет проблем с тильтом. Случалось ли вам:

- Чувствовать, что покер нечестная игра или что вы прокляты покерными богами?
- Быть излишне критично настроенным по отношению к себе, даже если вы совершили лишь небольшую ошибку?
- Заранее заканчивать сессию, чтобы избежать тильта?
- Ненавидеть проигрывать слабым игрокам?
- Желать отомстить игроку, с которым регулярно встречаетесь за столами?
- Не понимать, как же настолько слабые игроки могут уходить из-за стола с вашими деньгами?
- Нарушать стоп-лосс или запрыгивать на лимиты выше после проигрыша денег?
- Желать всегда уйти с выигрышем и иметь по этой причине проблемы с завершением сессии в срок?

Страх. Поскольку тильт является самой известной психологической проблемой в покере, игроки склонны не замечать признаков страха. Случалось ли вам:

- Регулярно тратить слишком много времени на размышления о решениях за покерным столом и испытывать проблемы с отключением разума за пределами столов?
- Спускаться по лимитам в периоды даунсвинга?
- Играть слишком низкие для вашего банкролла лимиты или избегать игр в хороших составах на более высоких лимитах?
- Избегать игр с жесткими регулярами, даже когда за столом находится приличное количество более слабых игроков?
- Заранее заканчивать сессию, чтобы зафиксировать выигрыш?
- Спешить с принятием решений без каких-либо на то причин?

- Всегда выбирать менее дисперсионные решения?

Мотивация. Недостаток мотивации является крупной проблемой в покере.

Случалось ли вам:

- Постоянно искать внешние задачи, вроде пари, которые помогут мотивировать вас на игру?
- Избегать игры без ощущения, что вы готовы на все 100%?
- Истощаться психологически от слишком долгой игры без перерыва?
- Постоянно заниматься бесполезной ерундой вместо игры или обучения?
- Играть недостаточно много в период даунсвинга или апстрика?

Уверенность. Недостаточная уверенность настолько же большая проблема, как и чрезмерная уверенность. Случалось ли вам:

- Терять веру в свою способность принимать решения и идти против интуиции?
- Не следовать советам хороших игроков?
- Думать, что вы не прогрессируете и терять веру в свои способности достигать успеха на длинной дистанции?
- Думать, что ваша мечта об игре на заоблачных лимитах столь близка, что вы решаете играть не по банкроллу?
- Чувствовать стыд при вынужденном спуске по лимитам?
- Чувствовать, будто можете победить любого?

Накопленные эмоции. Накопленные эмоции – это скрытый паразит, который высасывает энергию и психологическое пространство, необходимое для игры на пике возможностей. Когда проблемы, такие как

тильт, страх и недостаток уверенности накапливается неделями, месяцами и даже годами, они становятся внутренней силой, которая ограничивает наши возможности и не позволяет работать на пике формы. Накопленные эмоции, или эмоциональный багаж, как их часто называют, может привести к тому, что даже кроткий человек потеряет контроль над собой за покерным столом. Когда вы находитесь под воздействием какого-либо события, вроде бэд-бита, ошибки или разыгрываете крупный банк, накопленные эмоции моментально подавляют вашу способность мыслить и сохранять контроль. Следовательно, ваш диапазон становится очень широким, поскольку без способности мыслить, прогресс заднего конца вашего землемера идет очень медленно. Чем больше эмоций вы накопите, тем шире будет ваш спектр и тем сложнее будет решить эту проблему. Решение психологических проблем, которые приводят к накоплению эмоций, является первостепенной задачей, но на короткой дистанции также важно использовать в своей игре грамотную заминку, чтобы предотвратить дальнейшее накопление эмоций.

Усталость

При принятии решения за покерным столом, будь оно сложное или простое, вы сжигаете некоторое количество психологической энергии. Следовательно, если вы играете достаточно долго, в какой-то момент вы выпадете из зоны, просто потому, что израсходовали всю энергию. Когда вы заметите, что начали уставать, самое время поднажать и попытаться остаться в зоне чуть дольше. Это создаст психологическую выносливость и со временем вы сможете играть дольше и противостоять большему количеству сложных решений до того как усталость возьмет верх.

**ВВЕДЕНИЕ
ВДОХНОВЕНИЯ**

**«БОЛЬШИНСТВО ЛЮДЕЙ НИКОГДА НЕ
ПРОБЕГУТ НА ПЕРВОМ ДЫХАНИИ НАСТОЛЬКО
ДАЛЕКО, ЧТОБЫ ПОНЯТЬ, ЧТО У НИХ ЕСТЬ
ВТОРОЕ»**

– УИЛЬЯМ ДЖЕЙМС, ФИЛОСОФ

Неэффективный расход энергии также может привести к усталости. перевозбуждение и чрезмерная уверенность могут затруднить ваше пребывание в зоне. Количество вашей энергии ограничено, так что не расходуйте ее понапрасну.

ВВЕДЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

**Я ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ИДЕАЛЬНОМУ
КОНТРОЛЮ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ. ПОДОБНО
СПРИНТЕРУ, УМЕЮЩЕМУ ПЕРЕКЛЮЧАТЬ
СКОРОСТИ, Я ДОЛЖЕН НАУЧИТЬСЯ ДЕЛАТЬ
ТО ЖЕ САМОЕ, НО СО СВОИМ РАЗУМОМ.**

Широкий спектр

Некоторые игроки неспособны находиться в зоне достаточно долго, потому что их спектр слишком широк. Зачастую они входят в зону на какой-то промежуток времени в начале сессии или турнира – быть может, на 45-75 минут, после чего их игра быстро ухудшается. Будто они ударились о стену и понятия не имеют о том, как это случилось. Если вы часто замечаете за собой подобные вещи, то шансы на то, что это вызвано серьезной проблемой, довольно малы. Наиболее вероятная причина состоит в том, что разрыв между A-game и C-game слишком широк. Этот разрыв вынуждает их затрачивать столь большое количество энергии для игры в зоне, что в баке остается недостаточно горючего, чтобы играть в зоне достаточно долго. Причина, по которой они сжигают столь много энергии, заключается в том, что такие игроки обладают чрезмерно большим количеством знаний, все еще требующих шлифовки. Чтобы оставаться в зоне, им необходимо сжигать энергию, переваривая всю информацию, которая окутывает их спектр. Чем уже спектр оппонента, тем меньше информации необходимо анализировать их разуму и тем меньше энергии он будет расходовать.

Вы можете сузить свой спектр, сфокусировавшись на улучшении C-game. В течение этого времени, попытайтесь не фокусироваться на изучении чего-либо нового до тех пор, пока не сможете оставаться в зоне гораздо дольше, чем есть сейчас.

**ВВЕДЕНИЕ
ЦЕЛЕЙ**

**ЕСЛИ Я ХОЧУ ИГРАТЬ В ХОРОШИЙ ПОКЕР В
ТЕЧЕНИЕ ДЛИТЕЛЬНОГО ПЕРИОДА ВРЕМЕНИ,
МНЕ НЕОБХОДИМО НАД ЭТИМ РАБОТАТЬ.
ВОЗМОЖНОСТЬ ИГРАТЬ В ЗОНЕ ТРЕБУЕТ
УСИЛИЙ, ЭТО НЕ ПРОИСХОДИТ
АВТОМАТИЧЕСКИ.**

Распухший мозг

Когда в мозгу накапливается слишком много информации, его работа замедляется, что затрудняет возможность оставаться в зоне. Эта концепция носит название «распухший мозг», поскольку она аналогична тому состоянию, когда вы переедаете. После сытного обеда ваше тело чувствует усталость и ему необходимо прибегать к дополнительным усилиям, чтобы переварить всю еду, которую вы только что съели. Когда ваш мозг раздувается от переизбытка информации, вы больше не можете добираться до высочайших уровней своих знаний. Эта проблема является довольно тонкой и игрокам сложно ее обнаружить. Они чувствуют усталость и полагают, что это естественное последствие слишком продолжительной игры. Однако если они будут должным образом делать заминку и чувствовать себя менее уставшими, то выяснится, что в действительности проблема связана с распухшим мозгом, а не с утомлением.

Проблема распухшего мозга носит двусторонний характер и ее необходимо решать как во время, так и после игры. Во время игры уходите на пит-стоп, как это делают болиды Формулы-1 с целью продолжить заезд на пике возможностей. Во время этих перерывов вы можете избавиться от накопленной информации, сделав какие-то заметки, проведя медитацию, глубоко подышав или прогулявшись. Что касается онлайн игроков, которые не желают уходить в ситаут, то им вовсе не обязательно этого делать. Расслабившись психологически, всего лишь на 30 секунд, вы почти сразу можете получить положительное воздействие на работу мозга. Смысл пит-стопа состоит в том, чтобы на какое-то время приостановить психологическую работу мозга и позволить ему переварить накопившуюся информацию. В дальнейшем, попытайтесь заранее предусмотреть расписание пит-стопов, чтобы вам не пришлось делать непредвиденные

перерывы. В турнирах такое расписание уже существует, но за кэш столами подумайте над тем, чтобы установить будильник, который напомнит вам о необходимости взять паузу. В идеале, таймер на будильнике должен быть установлен таким образом, чтобы он основывался на том количестве времени, после которого вы начинаете уставать. Для этого вам необходимо изучить свою игру, чтобы определить свои характерные особенности, после чего вы можете должным образом настроить свой будильник.

Выполнение правильной заминки является второй частью решения проблемы распухшего мозга. Накопленная информация подобна накопившемуся тильту, при котором тильт перетекает со старой сессии на новую и повышает вероятность того, что вы вновь начнете тильтовать. Если вы не разберетесь с накопленной информацией в конце сессии, она перетечет в следующую сессию и ваш мозг заполнится еще быстрее. Решением этой проблемы является наличие должного распорядка заминки, который поможет вам переварить всю информацию. Дополнительной выгодой от этого будет возможность отделить свой разум от покера, и ваш ум не будет продолжать «играть в покер» после завершения сессии.

ВВЕДЕНИЕ ЦЕЛЕЙ

**НЕБОЛЬШИЕ ПЕРЕРЫВЫ ПОДДЕРЖИВАЮТ
МОЮ ИГРУ НА ВЫСОКОМ УРОВНЕ, И ИМЕННО
ЭТО ПОЗВОЛИТ МНЕ ПОЛУЧАТЬ МАКСИМУМ
ПРИБЫЛИ НА ДИСТАНЦИИ.**

Мысли о прошлом и будущем

Безошибочным способом выкинуть себя из зоны является внезапная задумчивость о прошлом или будущем. Вы чип-лидер в турнире и начинаете мечтать о том, что сделаете с деньгами, полученными за первое место. Вы проигрываете олл-ин с АА против JJ, и ваш мозг автоматически фиксирует сильнейший даунсвинг, который случился после проигрыша аналогичной раздачи несколько месяцев назад. Другие примеры подобных мыслей включают в себя:

- Желание узнать о том, каково это разрывать лимит выше.

- Предположение о том, что вы выиграете хэдс-ап матч, в котором имеете преимущество.
- Постоянные размышления о раздаче, которую вы недавно проиграли.

Не важно, о чем именно вы думаете, мысли о прошлом или будущем означают, что вы фокусируетесь на вещах, которые не имеют никакого отношения к происходящему в данный момент. Это трата ценного умственного пространства и энергии. Плюс ко всему эти мысли снижают качество принятия вами решений, потому что вы не способны впитать в себя столь много бессознательной информации. Устранение этих мыслей может стать довольно сложной задачей, поскольку зачастую они являются бессознательными реакциями, которые вы попросту не в состоянии контролировать. Попытки заставить себя остаться в настоящем будут неэффективны. Вам необходимо определить и разрешить изъяны, лежащие в основе этих реакций, чтобы действительно вернуть себя к экшену, происходящему за столом. Начните с поиска ответов на следующие вопросы:

- Хотели бы вы уметь менять прошлое?
- Хотели бы вы уметь предвидеть будущее?
- Если ответом на любой из этих вопросов будет да, то зачем вы хотите силу, которой у вас нет и быть не может?
- Что из прошлого вы еще не узнали, что в свою очередь могло бы способствовать необходимости узнать будущее?

Отвлечение на мысли о будущем может возникать как от страха, так и от ожидания того, что должно что-то произойти, будь то хорошее или плохое. Если вы прилично выиграли в кэш игре, вы можете начать волноваться по поводу потери этих денег. Это может быть результатом ощущения усталости, но при этом вы чувствуете, что вам нужно продолжать играть. Предчувствие проигрыша предлагает вам более законное оправдание тому, чтобы покинуть игру, по сравнению с обычной усталостью. Имея чип-лидерский стек в поздней стадии турнира, вы можете начать думать о том, что будете делать с призом за первое место. Это может быть вызвано вашей нуждой в деньгах, уважении семьи или желанием защититься от прошлых

несправедливостей. Проблемы, лежащие в основе этого, могут привести к тому, что вы будете чувствовать серьезное давление, и поэтому, представляя деньги в своих руках, вы несколько облегчите тяжесть влияния этого фактора.

Как только вы определите причину(ы) вашей задумчивости о прошлом и/или будущем, вы можете создать сильное логическое утверждение, которое позволит вам лучше себя контролировать, как в психологическом, так и в тактическом плане. Просто помните, что для отключения рычагов, лежащих в основе этих проблем, потребуется много практики. Будьте готовы к использованию утверждения до тех пор, пока ваш мозг не сможет автоматически сохранять сосредоточенность даже тогда, когда все эти рычаги из прошлого все еще будут таиться внутри вас.

ВВЕДЕНИЕ ЛОГИКИ

МОЕ ИДЕАЛЬНОЕ БУДУЩЕЕ НЕ ВОПЛОТИТСЯ В РЕАЛЬНОСТЬ, ЕСЛИ Я НЕ СКОНЦЕНТРИРУЮСЬ НА ТОМ, ЧТО МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ В НАСТОЯЩЕМ.

ВВЕДЕНИЕ ЛОГИКИ

ПРОШЛОЕ УЖЕ СВЕРШИЛОСЬ, И СКОЛЬКО БЫ Я НЕ ДУМАЛ О НЕМ, Я НЕ МОГУ ЕГО ИЗМЕНИТЬ. Я МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ЛИШЬ ТО, ЧТО ДЕЛАЮ СЕЙЧАС.

Гипер-осознание

Если вы обращаете слишком много внимания на игру в зоне, это может привести к тому, что вы выпадете из нее. Игра в зоне означает, что вы играете на очень высоком уровне. Иногда вы играете на порядок выше своих обычных способностей, в результате становитесь взволнованным и пытаетесь зацепиться за этот уровень. Это вынуждает ваш разум фокусироваться на вашем мастерстве, а не на той продолжительности времени, в течение которого вы находитесь на пике своих возможностей. Подобные высокоуровневые мысли о вашей игре должны возникать только

после завершения сессии, поэтому попытайтесь использовать логические утверждения, чтобы сохранить сосредоточенность. После сессии позвольте себе признать, что вы играли на новом уровне и чувствовали уверенность в своих силах. Играя на этом уровне в следующий раз, вас будет не так просто застать врасплох, и вы не растеряете сосредоточенность.

ВВЕДЕНИЕ ЛОГИКИ

**ЕСЛИ Я СЛИШКОМ СФОКУСИРОВАН НА
КАЧЕСТВЕ СВОЕЙ ИГРЫ, Я ВПУСТУЮ ТРАЧУ
СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ, НЕОБХОДИМУЮ МНЕ
ДЛЯ ХОРОШЕЙ ИГРЫ. ПРАЗДНУЙ ПОСЛЕ, БУДЬ
СОСРЕДОТОЧЕН СЕЙЧАС.**

Недостаточная сложность задачи

При нахождении в зоне, игра может казаться легкой. Доминация в турнире, унижение каждого игрока за кэш столом или победа всухую над оппонентом в хэдс-ап поединке – это, разумеется, именно то, чего вы хотите, но у этого есть своя цена. Когда покер слишком легкий, недостаточная сложность задачи приводит к падению вашего энергетического уровня. Следовательно, вы теряете интерес, легко отвлекаетесь на посторонние вещи и начинаете играть в стандартный ABC покер. Если вы разрываете свой лимит, то решением может быть постановка более сложных целей. Если вы стабильно выигрываете 3ВВ/100, нацельтесь на 4ВВ/100. Если вы разрываете одновременно 8 столов, попытайтесь добавить еще два. Если у вас есть нужный банкролл, попробуйте выстрелить на лимите выше.

Некоторые игроки, сталкивающиеся с этой проблемой, помимо всего прочего могут иметь проблемы с определением качества своей игры в отдельности от результата. Они придают слишком большое значение хорошим результатам и слишком маленькое тому, насколько хорошо они играли на самом деле. Им нужно учиться постоянно разрывать те лимиты, которые они уже научились разрывать, а не спускаться до уровня игры своих соперников.

**ВВЕДЕНИЕ
ЛОГИКИ****Я ХОЧУ НАУЧИТЬСЯ ДОМИНИРОВАТЬ, УЖЕ
УМЕЯ ЭТО ДЕЛАТЬ.****Изменения динамики стола**

Иногда игроки ожидают, что изменения в динамике стола не должны оказывать эффекта на качество их игры. Действительность такова, что пересадка за новый стол, выход на финальный стол, присоединение к игре нового игрока, большой перерыв на обед или изменение формата в смешанных играх увеличивает шансы на то, чтобы выбить их игру из колеи. Вместо того чтобы ожидать, что вы всегда сможете оставаться в потоке экшена, сделайте следующее:

1. Примите тот факт, что изменение динамики повлияло на вас, и дайте себе время и пространство для работы, которая вернет вас в поток экшена.
2. Узнайте, почему эти изменения в динамике влияют на вашу игру, используя психологическую историю раздач (об этом поговорим позже). Это поможет минимизировать их влияние в будущем.

**ВВЕДЕНИЕ
ЛОГИКИ****Я НЕ МОГУ КОНТРОЛИРОВАТЬ ВСЕ АСПЕКТЫ
СВОЕЙ ИГРЫ. МНЕ НЕОБХОДИМО БРАТЬ ТО,
ЧТО ДАЕТ МНЕ МОЯ ИГРА, ПОДСТРАИВАТЬСЯ
И УМЕТЬ ВСЕГДА ВОЗВРАЩАТЬСЯ В ПОТОК
ЭКШНА И В ЗОНУ.**

3

ОБУЧЕНИЕ

В целом, игроки в покер понимают ценность работы над своей игрой вне покерных столов. Спорно конечно, но тот факт, что вы купили эту книгу, является доказательством вашего желания работать над своей игрой и учиться ее улучшать. Проблема в том, что игроки не всегда грамотно организуют свой процесс обучения. В некоторых случаях они слишком пассивны и надеются, что следуя руководствам, которые создали другие игроки, они смогут добраться до своей цели. В других случаях они становятся жертвой своего энтузиазма и перегружают себя попытками узнать слишком много и сразу.

Как бы то ни было, всё, что вы пытаетесь улучшить, связано с методиками, которые вы используете для обучения – в нашем случае речь идет о развитии психологических и тактических навыков. Используя более организованный и динамический подход к обучению, вы сможете:

- Научиться лучше приспосабливаться к быстро меняющейся конкурентной среде.

- Разработать структуру для последовательного продвижения через покерные апстрики и даунстрики.
- Поддерживать интерес и энтузиазм к игре, который предотвратит проявления застоя, скуки и переутомления.
- Создать передающиеся навыки, которые применимы вне покера.
- Создать новые способы оценки улучшений, которые находятся за пределами покерных результатов.
- Усилить свое самоуправление.
- Сделать возможным стабильное попадание в зону.

В среде с постоянно повышающейся конкуренцией, игроки, способные обучаться более быстро и эффективно, смогут получить существенное преимущество.

РАЗБИРАЕМ СТРУКТУРУ ОБУЧЕНИЯ

Обучение – это одна из наиболее изученных тем в мире. У игроков в покер уже есть хорошая база знаний, необходимая для обучения, поэтому в этом разделе мы сфокусируемся на важных темах, на которые они всегда обращают внимание:

- Стадии обучения
- Передача навыков
- Заполнение знаниями
- Повторение
- Обратная связь
- Отдых

Стадии обучения

«Нельзя сказать, что вы действительно разобрались в чем-то, если вы не в состоянии объяснить это своей бабушке».

– Альберт Эйнштейн

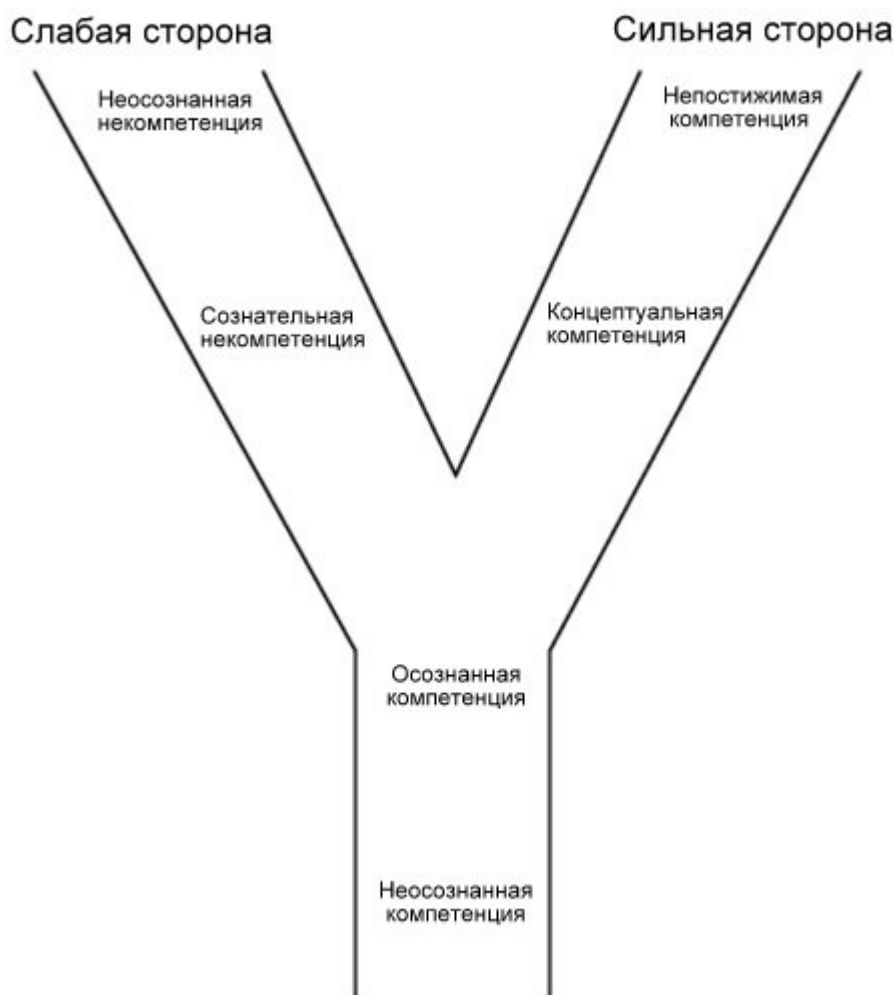
Чтобы ускорить процесс обучения, вам необходимо получить четкое представление о его отдельных стадиях. Затем вам необходимо выяснить, в какой из этих стадий находится каждый из ваших навыков. И хотя существуют определенные отличия в обучении каждого отдельно взятого человека, общий процесс одинаков для всех нас. Вы не можете щелкнуть пальцами и магическим образом овладеть новыми концепциями покера – вы не в Матрице. Однако всерьез нацелившись на каждый из ваших навыков, вы можете определить шаги, необходимые для ускорения своего путешествия через процесс обучения.

Знание о том, как активно развиваться и улучшать свои навыки само по себе является навыком. Навыки, которые уже хорошо изучены, требуют повторения за столами и их необходимо проверять в сомнительных ситуациях. С другой стороны, те области вашей игры, которые находятся в ранней стадии своего развития, требуют от вас их изучения за пределами покерных столов, работы с тренером и составления более детальных заметок после сессий. Когда вы улучшите свою способность определять, где находятся эти навыки, не погружаясь в процесс обучения, вы станете совершать меньше ошибок в определении среднего значения их прогресса. Вы также максимизируете эффективность работы над своей игрой.

Определение уровня своих навыков в процессе обучения аналогично нахождению местоположения на карте. Если у вас есть лишь общее представление о своем местоположении, то дорога к пункту назначения будет включать в себя множество ошибочных поворотов. Шансы на то, что вы найдете свой путь, не совершив ни единой ошибки, крайне малы. Точное определение вашего местоположения на карте позволит вам установить конкретный маршрут, который поможет достичь пункта назначения самым быстрым и простейшим способом. Что касается обучения, то пунктом назначения любого покерного навыка будет Неосознанная Компетенция.

Измерение скорости обработки является одним из простейших способов, позволяющих определить, на какой из стадий обучения находится тот или иной навык. Чем быстрее вы можете принимать решения за столом, тем больше у вас знаний и тем дальше вы продвинулись по стадиям обучения. Логично предположить, что знание, доведенное до уровня бессознательной компетенции, будет обрабатываться быстрее всего. Моментальное понимание чего-либо без необходимости думать об этом является основным подтверждением вашего мастерства. Другой подсказкой в определении стадии процесса обучения, в которой находится тот или иной навык, является то, насколько хорошо вы можете объяснить эту концепцию другому человеку. Чем проще и понятнее вы можете объяснить какую-то концепцию, тем дальше вы продвинулись в процессе своего обучения. Этот метод также может дать вам понять, что тот или иной навык еще не настолько хорошо изучен, как вам казалось ранее. К примеру, вы можете думать, что у вас есть отличное понимание концепции потенциальных шансов банка, но неожиданно для себя вы находите, что затрудняетесь объяснить это другому игроку.

Определение уровня своих навыков становится куда более простым, когда вы понимаете уникальные особенности каждой стадии процесса обучения. И хотя эти стадии уже были разобраны в ALM и ZLM, следующее руководство углубит ваше понимание, проиллюстрировав то, каким образом ваши навыки могут быть применимы к каждой стадии обучения.



Как вы можете видеть, у каждого процесса обучения есть четыре стадии. Существует два отдельных набора в первых двух стадиях: в одном перечислены ваши сильные стороны, в другом слабые. Третья и четвертая стадии являются общими.

Стадия 1 – Сильная сторона: Непостижимая Компетенция. Ваши знания на этой стадии находятся за пределами вашего сознания. Вы уже обладаете навыком, но он слишком новый для того, чтобы вы могли его объяснить. Играя или думая на высоком уровне, вы можете столкнуться с кратковременными вспышками прозрения, в которых были близки к тому, чтобы объяснить, почему ваши решения столь хороши, но эти вспышки, к сожалению, гаснут слишком быстро. Иногда игроки пытаются столь отчаянно разобраться в ситуации, что ненароком наносят себе вред. Поскольку их предположения являются натянутыми и зачастую неточными,

они уводят себя в сторону от верного пути, что в итоге замедляет процесс обучения. Если вы уже замечали за собой подобное, попробуйте использовать журнал A-game, чтобы найти настоящее объяснение – это поможет избежать совершения ошибок и будет гарантировать, что ваши решения будут основаны на точной информации.

Стадия 2 – Сильная сторона: Концептуальная Компетенция. Когда вы собрали достаточное количество неосознанных знаний (в Стадии 1), они, в конце концов, превратятся в концепции, и вы сможете дать им объяснение. Однако это не означает, что вы сможете сознательно применять их. Вы получили представление о концепции высокого уровня, но можете использовать ее, играя лишь на высоком уровне. Если вы попытаетесь сознательно применить ее на более низких уровнях, вы можете начать играть хуже, поскольку от вас потребуются большая концентрация, в виду чего в других важных областях вашей игры наступит упадок. Концепция может быть очень четко очерчена в вашем мозгу, когда вы находитесь за пределами покерных столов или во время обсуждения игры с другими игроками вашего уровня, или же во время просмотра игры друзей. Однако когда вы садитесь за стол и пытаетесь ее применить, вы совершаете ошибки. Обращайте пристальное внимание на ситуации за столом, когда находитесь в зоне и способны правильно применять концепцию. После обучения и получения некоторого опыта вы в конечном счете достигните того момента, когда концепция укрепитя в вашем мозгу и вы сможете начать применять ее осознанно.

Стадия 1 – Слабая сторона: Неосознанная Некомпетенция. Это ваш лик – часть вашей игры, о слабости которой вы не догадываетесь. Если более сильный игрок укажет вам на эту слабость, у вас даже не хватит знаний, чтобы понять, о чем он говорит. Представьте себе опытного игрока, объясняющего новичку концепцию фолд-эквити – информация просто пролетит мимо его ушей. На этой стадии игроки зачастую пренебрежительно относятся к идеям, которые им дают более сильные игроки, поскольку у них попросту не хватает знаний, чтобы найти в них смысл. Пока для вас не наступит момент прозрения после просмотра видео, обзора раздачи, прочтения статьи или совета, полученного от друга, вы не сможете обнаружить слабости в этой области своей игры. И хотя понимание того, что у вас есть этот лик, может привести в замешательство, просто

знайте, что лики есть у каждого игрока и многие склонны упускать их из виду. По этой причине можно получить преимущество, посвятив себя обнаружению этих слабостей и их исправлению.

Стадия 2 – Слабая сторона: Осознание Некомпетенции. Это стадия, на которой вы успешно раскрыли свою слабую сторону. Когда слабость, о которой вы узнали, достаточно проста, ее можно исправить лишь слегка поработав над ней, что позволит быстро продвинуться на следующий уровень. Однако когда вы пытаетесь исправить несколько таких незначительных ошибок одновременно, необходимо иметь хорошо организованный подход, иначе вы быстро о них забудете. Когда слабость является более сложной, вы останетесь на этой стадии до тех пор, пока не обнаружите способ, позволяющий исправить эту слабость и не допускать ошибочных решений в сотне других подобных ситуаций. Зачастую игроки поспешно полагают, что простое выявление проблемы автоматически будет означать, что теперь они знают о том, как ее исправить. Выявление проблемы является важным первым шагом, но сделав этот шаг, вам все еще предстоит усердно работать над исправлением этой проблемы.

Стадия 3: Осознанная Компетенция. На этом уровне ваши слабые стороны превращаются в сильные, а сильные продвигаются на еще более высокие уровни. Вы можете обдумывать новые концепции и работать над исправлением слабостей в своей игре, находясь за пределами столов. Возможно, вы помните, как впервые не позволили себе разыграть мусорного туза из позиции UTG или смогли справиться с тильтом в ситуации, где раньше были неспособны на это. Существуют вариации на тему того, насколько легко вы можете думать, находясь на этом уровне, и чем сильнее ваша компетенция, тем легче вам думать о концепции или исправлении лика. Если на предыдущей стадии вы совершали ошибки из-за чрезмерных усилий к применению новых навыков, здесь вы будете совершать их лишь в том случае, если примените концепции в незнакомых ситуациях. Играя на пике своих возможностей, вы можете применять их с такой легкостью, что ошибочно примете их за полностью изученные. Однако если в какой-то момент вы устанете или подвергнетесь тильту и вернетесь назад к стадии некомпетенции, это послужит признаком того, что навык все еще находится на низком уровне и чтобы его хорошо изучить потребуется приложить больше усилий.

Стадия 4: Неосознанная Компетенция. Это тот самый уровень, на котором знания применяются постоянно, моментально, правильно, и без раздумий – даже в самых экстремальных ситуациях. Не важно, играете вы хэдс-ап за браслет, взобрались на заоблачные лимиты, открыли огромное количество столов или тильтуете как обезьяна, ничто не может помешать применению этих знаний. Они являются вашей второй натурой и объяснить эти знания непросто по той причине, что они кажутся вам столь элементарными. Когда знания столь глубоко внедрены в вашу игру, довольно сложно вспомнить о том, каким был покер без этих знаний. Подумайте о концепции, которую вы когда-то давно изучили и вы поймете, о чем я говорю. К примеру, подумайте о том, каким экстрасенсом вы себя ощущали, когда выбросили карманных валетов на префлопе после столкновения с сильным давлением, однако теперь это решение кажется вам вполне стандартным. Кроме того, на этом уровне решения принимаются почти моментально, и может показаться, что они являются скорее инстинктивной реакцией, а не решением.

Если пробежаться по этой модели, то становится очевидным, что у каждой стадии есть четко очерченные параметры, которые отделяют ее от других уровней. Однако этот процесс невероятно изменчив и четкие границы между стадиями могут стать размытыми. Определенный навык или знание зачастую будет перемещаться туда-сюда между двумя уровнями до тех пор, пока твердо не закрепится на более продвинутом из них. Идея в том, чтобы поддерживать стабильное продвижение навыков вверх по процессу обучения, чтобы вы могли сохранять высокий уровень игры. Вы все равно не можете избежать всех оплошностей, но определение стадий, на которых они возникают, позволит вам лучше понять, где ваше обучение замедляется или вовсе останавливается. Вот некоторые примеры, которые чуть позже мы разберем более детально:

- Застой = *Непостижимая Компетенция и Бессознательная Некомпетенция*
- Предварительная реализация навыка = *Сознательная Некомпетенция*
- Моментальное осознание ошибки = *Сознательная Компетенция*

- Сознательное обучение во время игры = *Сознательная Компетенция*
- Чрезмерное использование навыка = *Недостаток Неосознанной Компетенции*

Перемещение навыков по уровням

В покере, чем более сложной является ситуация, тем больший навык требуется для достижения успеха. Вэлью-бетить с рукой средней силы куда проще против фиша на лимите \$1/\$2, чем против Тома Двана на \$200/\$400. При равном уровне игры ваша эффективность будет постепенно ухудшаться по мере усложнения ситуации. Зачастую игроки наивно полагают, что их игра будет оставаться на одном и том же уровне в любых ситуациях, с которыми они сталкиваются, независимо от их сложности. В действительности, им потребуются более продвинутые навыки для игры на том же уровне в более сложных ситуациях. Игроки в гольф постоянно допускают эту ошибку: они не понимают, почему не могут бить по мячу на поле для гольфа столь же хорошо, как делают это на тренировочном поле. Все потому, что тренировочное поле является куда менее конкурентной средой, поэтому успех на тренировочном поле не гарантирует автоматического успеха на поле для гольфа.

Важно понять тот момент, когда вы можете анализировать свою игру и определять, на каком уровне находятся ваши навыки в процессе обучения. Используя производительность в роли индикатора, определяющего уровень каждого отдельно взятого навыка, вы также должны учитывать уровень сложности в том контексте, в котором используется этот навык. Для начала давайте рассмотрим примеры, в которых покерные ситуации варьируются по уровню сложности (Уровень 1 – самый простой, уровень 5 – самый сложный):

Уровень 1:

- Разговоры, размышления и поиск информации о покере

- Просмотр покера по телевизору или общение с другом по интернету

Уровень 2:

- Игра на более низком лимите, чем обычно
- Онлайн игра за небольшим количеством столов
- Игра в легких составах

Уровень 3:

- Апстрик на рабочем лимите
- Игра за нормальным количеством столов
- Игра по банкроллу

Уровень 4:

- Игра за большим количеством столов, чем обычно
- Игра за финальным столом
- Столкновение с сильным оппонентом на рабочем лимите
- Скука при игре на низких лимитах
- Даунстрик на рабочем лимите

Уровень 5:

- Даунстрик на лимите выше
- Первая сессия на лимите выше
- Первый финальный стол с большими призовыми напротив толпы зрителей

Теперь подумайте о вашей собственной игре и проанализируйте каждую из ситуаций, с которыми вы сталкивались, или хотели бы столкнуться в будущем. Запишите их и ранжируйте уровень сложности от 1 до 5. Процесс оценки вашей производительности может выйти искаженным, если вы не

учитываете степень сложности, при которой играли. К примеру, если вы хорошо поработали над устранением тильта и способны избегать его в ситуации 3-го уровня, вы можете ошибочно подумать, что приблизились к уровню мастера в управлении тильтом. Затем, столкнувшись с проблемами на 5-м уровне, вы не справляетесь с контролем тильта и отказываетесь от стратегии, которая в действительности была рабочей, но на которую просто нужно было потратить чуть больше времени, чтобы овладеть ей на всех уровнях сложности. Вы должны сравнить яблоки с яблоками – уровень 3 с уровнем 3. Это сделает вашу оценку и прогресс более точными и, в конечном счете, максимизирует эффективность процесса обучения.

Также важно понимать, что на каждом из этих уровней вы можете показывать А-, В- и С- game. Ваша А-game на 2-м уровне может быть равнозначна С-game на 4-м уровне. К примеру, вы поняли, что в совершенстве освоили сквизы в контексте 2-го уровня. Это не означает, что вы всегда будете знать, когда это делать или что вам хватит мужества совершить прибыльный сквиз играя за тяжелым финальным столом, то есть на 5-м уровне. Навык, освоенный в совершенстве на 2-м уровне, может стать проблемным на 3-м уровне, но ожидание его эффективности на 5-м уровне не только может стать для вас разочарованием, но и даст вам неточную оценку вашей игры.

Заполнение знаниями

Если вы не обладаете редчайшими покерными талантами, то в вопросе обучения будете полагаться на помощь других игроков и тренеров. И хотя это достаточно эффективно, вам потребуется заполнить себя знаниями и опытом, который вы получили бы в любом случае, изучая игру самостоятельно.

Концепцию заполнения знаниями можно проиллюстрировать на примере строительства дома. Если вы построите внешнюю часть дома без какого-либо внутреннего каркаса или крепкого основания, дом развалится от легчайшего дуновения ветерка. Снаружи он будет похож на любой другой дом, но в нем не будет хватать важнейших деталей, которые дают дому целостность и прочность – деталей, которые необходимо поместить туда

еще до того как дом станет домом. Ваши навыки необходимо выстраивать аналогичным образом.

Когда вы получаете знания от других людей, вы упускаете множество подсознательной информации, которую можно было увидеть в Айовском эксперименте. Именно тренеры и игроки, у которых вы учитесь, прошли через начальные стадии ZLM и ALM и трансформировали свою Непостижимую Компетенцию в Концептуальную Компетенцию или же Бессознательную Компетенцию в Сознательную Компетенцию. Вы внедряетесь в процесс обучения на более позднем этапе и следуете по пятам, используя опыт, полученный ими на первоначальных стадиях. Вы приобретаете знания без необходимости проходить через процесс накопления Непостижимой Компетенции. Важность заполнения знаниями заключается в том, что они выстраивают и укрепляют фундамент между новыми концепциями или их адаптациями. Без всего этого вам будет гораздо сложнее внедрять эти концепции в свою игру, и даже если вы добьетесь успеха, данные знания будут шаткими, что в результате может не дать им стать эффективными.

Если новая концепция приживается слишком долго, не отчаивайтесь, это означает, что вы находитесь в процессе заполнения знаниями. Просто разобравшись в концепции, нельзя сказать, что вы полностью изучили ее; вам необходим достаточный опыт в контексте различных ситуаций, чтобы полностью укрепить ее в своем мозгу. Когда вы получите достаточно знаний и опыта, концепция твердо закрепится в вашей голове, и вы почувствуете, что действительно прогрессируете. Хорошим примером этого является изучение важности позиции в начале вашей покерной карьеры. Многие игроки узнают об этом, начав изучать покер, но не важно, сколько раз они слышали об этой концепции – розыгрыш маргинальных рук без позиции неизменно остается одним из их крупнейших ликов на продолжительное время. И хотя в этой концепции определенно имеется смысл, когда начинающие игроки слышат о ней из обучающего видео, эта концепция не будет усвоена ими до тех пор, пока они не получат достаточного опыта, позволяющего создать для нее крепкий фундамент.

Заполнение знаниями происходит естественным образом, однако процесс получения опыта требует времени и усилий. Когда вы изучаете что-либо очень психологически затратное, вроде концепции «G-Баксов» Фила

Гальфонда, вам придется найти дополнительные обучающие материалы и получить опыт, чтобы подтвердить эту концепцию и укрепить ее в своем мозгу. Просматривайте обучающие видео и разговаривайте с друзьями о покере, держа новую концепцию уме. Просматривайте свои истории раздач, пытаясь найти примеры, где эта концепция была применима. Начините свои сессии, задавшись целью применять в своей игре концепцию G-Баксов, и после этого оцените, как все прошло. Эта дополнительная работа поможет вам заполнить разум непостижимыми знаниями, которые вы намеренно пропускали на более раннем этапе своего обучения.

Повторение

Чтобы протащить определенный навык через каждую стадию процесса обучения, вам необходимо достаточно часто прибегать к повторению. Вопрос на миллион долларов... Как долго необходимо повторять одно и то же, чтобы в совершенстве овладеть навыком или ремеслом?

Одной из причин, по которым покер весьма быстро прогрессировал в последнее время, является то, что в отличие от живого покера онлайн покер предоставил игрокам возможность за небольшой промежуток времени получить опыт, сравнимый с опытом всей жизни. Скорость игры в онлайн наряду с игрой на нескольких столах приводит к тому, что вы можете сыграть несколько тысяч рук за один день. Чтобы набрать эту дистанцию в живом покере, игроку потребуется месяц. Также прибавим к этому качественное обучение, и получится, что онлайн игроки имеют шанс моментально внедрить в свою игру все то, что они изучили, поскольку сталкиваются со столь большим количеством разнообразных ситуаций в течение одного единственного дня. Игроку в живой покер повезет, если ему доведется разыграть карманных дам два раза за сессию, тогда как онлайн игрок может разыграть эту руку десять раз, и все ситуации будут чем-то отличаться друг от друга.

Существует теория, ставшая популярной благодаря Малкольму Гладуэллу, которую он описал в своей книге «Гении и аутсайдеры», суть которой сводится к тому, что успех в любом деле приходит после 10 000 часов бесперывной практики. В этой книге он обращает внимание на нескольких

мастеров своего дела – Битлз, Билла Гейтса и Бетховена – и выделяет тот факт, что все они добились успеха, затратив на практику 10 000 часов. Помещение успеха в такие рамки помогает людям понять, что он не приходит за день, но в свою очередь такой способ делает наш взгляд на процесс ориентированным на результат. Успех, мастерство и обучение достигаются благодаря количеству затраченных на практику часов, но и качество этих часов играет немаловажную роль. Что вы практикуете, как практикуете и усилия, которые вы вкладываете в эту практику, настолько же важны – если не более важны – чем количество времени, затрачиваемое на практику.

Важно отметить четкую грань между 10 000-часовой теорией успеха, которая относится к достижению совершенства в какой-то отдельной дисциплине и успеху, достигнутому в развитии отдельных навыков. Вам не понадобится затрачивать 10 000 часов, чтобы справиться с проблемой тильта, так же как не понадобится 10 000 часов, чтобы научиться выполнять расчеты EV или водить машину. Работая над отдельными навыками в какой-либо области, куда полезнее думать через призму количество/качественных повторений, а не общего затраченного времени.

Представьте, что для овладения навыком в совершенстве (например, навыком вэлью-бета на ривере), вам потребуется 1 000 повторений. Показывая свою стандартную игру (т.е. пребывая на 3-м уровне из вышеприведенной модели навыков), каждый верный вэлью-бет на ривере будет считаться за одно повторение. Иными словами, основываясь на этой гипотетической оценке, вам необходимо выполнить 1000 повторений, чтобы в совершенстве овладеть навыком. В более сложных ситуациях ценность повторения имеет эффект умножаться. Должное выполнение повторений на 4-м уровне равносильно двум повторениям на 3-м, а это значит, что для овладения навыком в совершенстве вам потребуется выполнить 500 повторений, а не 1 000. Теперь представим, что вы оказались в ситуации 5-го уровня, к примеру, играете на высоких лимитах в жестких составах, где вам противостоят профессиональные игроки, некоторые из которых наводят на вас ужас. Вэлью-бет на ривере в этом случае может быть равнозначен четырем повторениям, поэтому потенциально вы можете достичь совершенства в этом навыке всего лишь за четверть повторений.

На другом конце шкалы повторений находятся повторения, которые имеют меньшее значение. К примеру, обучение, разминка, заминка или разговор о раздачах с другом могут иметь ценность, равную четверти повторений, требуемых для совершенного овладения навыком. Причина в том, что относительно других ситуаций эти навыки не сопровождаются стрессами, как это бывает непосредственно во время игры. И хотя эти повторения не столь ценны, они, тем не менее, имеют определенную ценность и помимо всего прочего не могут нанести ущерба вашему банкроллу. Заведите привычку регулярно выполнять эти повторения, потому что они быстро накапливаются и способствуют более ценным повторениям, которые вам необходимо проводить за покерным столом. Не забывайте, что в зависимости от того как вы обучаетесь, вы также можете получить эффект умножения. Активное обучение, такое как составление заметок и вопросы к тренеру может стать более эффективным, нежели пассивный просмотр видео или чтение статьи.

Вам также необходимо убедиться в том, что то, что вы повторяете, действительно является тем, что вы хотите выучить, иначе вы будете попросту тренировать плохие привычки. Повторение плохой привычки (к примеру, розыгрыш слабых рук с малого блайнда или отказ от разминки) выльется вам в двойную цену. Вы не только потеряете возможность укрепить в сознании верную линию розыгрыша, но и повторите неверную; другими словами, вы станете чаще совершать ошибку, а не исправлять ее. Теперь вам потребуется два повторения, чтобы оказаться там, где вы могли бы быть, если бы с самого начала сделали правильный выбор.

Надеюсь, вы начинаете понимать, что игра в исключительно слабых составах не всегда является лучшим подходом. Окружения себя ситуациями, где вы можете столкнуться с проблемами, является чудесным способом ускорения процесса обучения. Я не говорю, что вам стоит сразу запрыгивать в самые сложные игры, которые только можно найти – вы можете разориться еще до того, как приблизитесь к игроку мирового уровня. С другой стороны, попытка сыграть в более жестких составах, на более высоких лимитах, подталкивание себя даже в те моменты, когда нет желания что-либо делать, продолжение игры в уставшем состоянии или тильте наряду с попытками изучить концепции, с пониманием которых у вас имеются проблемы, окажет

куда более сильный эффект на ваше обучение, чем если бы вы просто сели за привычные вам столы.

Многие игроки не понимают, насколько эффективной и полезной может быть игра в их процессе обучения. Игра в покер – это как прохождение теста, а недавние исследования в области образования показали, что знания укрепляются и становятся гораздо более крепкими лишь в том случае, если ученики проходят тесты, а не только обучаются. Тест, или игра в покер, подталкивает вас откапывать информацию в своей памяти и находить с ней четкую и понятную взаимосвязь. Недостаточно лишь просто заложить информацию в мозг. Гораздо важнее то, что ваш успех определяет именно качество информации, которую вы вытягиваете из памяти во время игры.

ЗАМЕТКА ОТ БАРРИ

Намеренная практика

Под намеренной практикой подразумевается форма подготовки, представляющая собой изнурительную, повторяющуюся практику, с помощью которой люди постоянно реагируют на обратную связь и исправляют свои ошибки. За последнее десятилетие появилось множество исследований, развенчивающих миф о том, что только природный талант определяет элитных профессионалов. Психолог К. Андерс Эрикссон из штата Флорида является пионером этого исследования. Он пришел к выводу, что эксперты в той или иной области имеют одни и те же особенности в вопросе их практики. Почти все, кого мы считаем «талантливым от природы», вроде Тайгера Вудса в гольфе и Джерри Сайнфилда в комедийном искусстве, в действительности просто работают больше других.

Одной из распространенных особенностей среди профессионалов своего дела является не только то, что они столь много практикуются, а также и то, что они постоянно практикуют те вещи, которые регулярно бросают вызов их способностям. Они стараются достичь более высокого уровня

относительно их текущих способностей, часто терпят неудачу и затем пробуют заново. Майкл Джордан является одним из наиболее узнаваемых персонажей среди тех, кто постоянно испытывает себя на прочность. Помимо этого, за ним всегда замечают преданность своему делу, когда он превращает свои слабые качества в сильные. Почему бразильцы столь хороши в футболе? Одна из причин состоит в том, что будучи детьми они играют в так называемый Футзал, где используется мяч меньшего размера, но более тяжелый, на уменьшенном поле. Когда они, в конце концов, попадают на обычное футбольное поле, игра выглядит для них простой; однако в действительности это является результатом интенсивных тренировок в более сложной среде.

Другим атрибутом намеренной практики является разбиение на части определенных навыков, необходимых для достижения успеха в вашем деле, с последующей фокусировкой на этих маленьких элементах. В своем автобиографическом очерке *Откровение* Андре Агасси описывает свою стандартную практику с машиной для подачи мячей, которую он окрестил «Монстром». Отец Андре подкрутил машину таким образом, что она посылала мячи с большей скоростью, чем обычно. Настолько быстро, что в итоге это помогло ему стать одним из лучших теннисистов в мире и одним из лучших принимающих подачи. Тысячи часов упорной борьбы против монстра заточили его реакцию настолько, что подачи со скоростью 130 миль/час больше не представляли для него опасности.

Каким же образом намеренная практика применима к покеру? Пожалуй, самое важное, о чем вы должны знать сейчас, так это о существовании данной концепции. Большинство людей смотрят на Фила Айви и думают что у него природный талант, но не все знают, что он играл в покер еще подростком, нелегально посещая казино по поддельным документам. Таким образом, еще до того как его сверстники посетили казино, он уже приобрел годы опыта. И хотя Айви редко говорит о своей игре, он поделился следующей мыслью во время интервью на WSOP 2012:

«В каждой сессии полно ошибок, даже у меня. Что отделяет меня от других игроков, так это то, что я замечаю ошибки после их совершения... Я просто практикуюсь, все время думаю об игре и постепенно пытаюсь стать лучше».

Следующее, на что следует обратить внимание, это идею бросать себе вызов. Даже несмотря на то, что народная мудрость гласит – ищите игры со слабым составом, игроки, такие как Фил Гальфонд, участвуют и в играх с жестким составом, чтобы заточить свои навыки. Суть намеренной практики заключается в напряжении мускул, о существовании которых вы не подозревали – вы терпите неудачу, но становитесь лучше. Практика – это не вечеринка с друзьями. Если бы это было так, ею занимался бы каждый.

Если вы хотите больше узнать о намеренной практике, обратите внимание на три превосходные книги: «Выдающиеся результаты. Талант ни при чем!» Джеффа Колвина, «Код таланта» Дэниела Койла и «Отскок» Мэттью Сайеда.

Обратная связь

Обратная связь – это информация о вашей работе, которую вы получаете из таких источников как окружающие вас люди, различные данные и результаты. Точность информации, которую вы получаете с вашей обратной связью, является первостепенной вещью, поскольку эта информация определяет подстройки, необходимые для движения навстречу поставленным целям. Не существует какой-либо наилучшей формы обратной связи, которая сама по себе смогла бы помочь вам пробиться через необъятное количество неизбежных неопределенностей в покере. Лучшее, что вы можете сделать, это объединить несколько форм обратной связи, чтобы создать наиболее полный и точный портрет своей эффективности.

И хотя существует множество потенциальных разновидностей обратной связи, игроки в покер склонны переоценивать способ, который является наименее надежным на короткой дистанции – результаты. Использование результатов в качестве способа определения своего превосходства над оппонентами и оценки прогресса нельзя назвать иначе как ленью. Покерные результаты у вас всегда на виду; чтобы собрать эту информацию вам не требуется прикладывать серьезных усилий – вы просто смотрите на размер своего стека, в кассу клиента или банкролл. Проблема в том, что

сосредоточенность исключительно на результатах может создать хаос в вашей игре, ее психологической составляющей или же в процессе обучения. Если бы вы верили во все, о чем говорят результаты, то руки, такие как Тбо могли бы стать монстрами, а карманные короли – ночным кошмаром. Более того, ваша уверенность основывалась бы на ваших выигрышах и проигрышах, а не на качестве игры. Несмотря на вышесказанное, полное игнорирование результатов так же проблематично. Если вы склонны игнорировать результаты, то использование других форм обратной связи становится еще более важным, иначе у вас попросту не будет способов управления неизбежными неопределенностями на короткой дистанции.

К другим ценным видам обратной связи относятся:

- Ваше мнение: Насколько хорошо вы играли, насколько жестокой была дисперсия, сложность составов.
- Эмоции: Такие эмоции как злость, страх или потеря мотивации предоставляют обратную связь о психологической составляющей вашей игры.
- Математика: Шансы банка, расчет эквити, расчет EV и ICM расчеты.
- Статистика: Статистика Hold'em Manager, EV графики, и количество затраченного времени.
- Мнение других: Мысли тренера, друга или другого игрока за столом.
- Инструкции: Обучение у тренера, из книг, статей, обучающих видео, обзор раздач.

Все эти формы обратной связи несколько предвзяты; даже статистика может сбить с толку. К примеру, показатель All-in EV зачастую воспринимается как показатель, показывающий насколько хорошо игроку раздают игральные руки, тогда как в действительности он отражает лишь часть от общей дисперсии. Мнения, эмоции и инструкции – все они необъективны в той или иной степени. Игроки зачастую предвзято оценивают свою игру из-за непреодолимого желания верить в свою отличную игру. Кроме того, легко убедить себя в том, что ты играл хорошо,

когда твои результаты действительно великолепны. Эмоции представляют собой чистейшую разновидность обратной связи, но лишь немногие игроки знают, как их правильно воспринимать, так что зачастую их истолковывают неверно. Тренер может полагать, что вам необходимо перестроить стиль игры, чтобы он соответствовал его собственному или может увидеть ошибки в вашей игре, которые являются ошибками только на его лимитах, но не на ваших. Друг может вам посочувствовать, в результате чего его оценка будет необъективной. Вы можете свести к минимуму вероятность того, что эти предубеждения отрицательно повлияют на вашу игру, рассмотрев соответствующую информацию из нескольких форм обратной связи. Сравнивая информацию из различных форм обратной связи, вы можете выделить особо вопиющее предубеждение, которое в противном случае было бы воспринято вами как точная и надежная информация. Это даст вам наиболее ясную картину вашего прогресса и текущего положения ваших тактических и психологических навыков.

На первых порах введение дополнительных видов обратной связи в ваш учебный распорядок может стать затруднительным или даже казаться непреодолимой задачей. Тем не менее, такая работа стоит того. Какой сценарий звучит точнее и убедительнее?

1. Вы знаете, что бьете лимит \$1/\$2, потому что выигрывали с винрейтом 5BB/100 в течение последних 40000 рук.
2. Вы знаете, что бьете \$1/\$2, потому что у вас крепкий винрейт, ваш тренер считает, что у вас все хорошо получается, вы исправляете ошибки C-game, вы лучше понимаете инструкции обучающих видео, вы чувствуете уверенность в своей игре и тилт не представляет для вас угрозы.

Второй сценарий, вероятно, звучит для вас более убедительно, поскольку он описывает ваш прогресс более детально. По сравнению с ним, первый сценарий выглядит довольно плоско и однородно. Чтобы первый сценарий стал надежным, вам понадобится настолько большая дистанция с результатами, что к тому моменту, когда вы наберете достаточное количество рук, вы упустите множество возможностей улучшиться. В конце концов, перед вами стоит задача научиться отделять ценную информацию от всего остального.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Это может казаться очевидным, но когда вы говорите, вы слышите то, о чем говорите, а когда пишете, видите, что пишете. Обучаясь, всегда полезно задействовать как можно больше своих чувств, чтобы позволить мозгу понимать информацию на нескольких уровнях. Простые размышления зачастую не позволяют вам найти взаимосвязь с материалом динамичным и продолжительным способом. Вам когда-нибудь случалось придумывать интересный розыгрыш руки лишь для того, чтобы произнести его вслух или записать на бумаге и понять, насколько он глуп? Во время обучения старайтесь использовать другие инструменты помимо одного лишь мышления, независимо от того, получаете вы информацию из видео, книги, статьи или сообщения на форуме. Делая заметки, проговаривая вслух, слушая или просматривая, вы автоматически повышаете ваше взаимодействие с материалом. Разумеется, это не означает, что вам необходимо записывать все свои мысли. Это не только непрактично, но и в этом вовсе нет необходимости. Просто не забывайте, насколько односторонним может быть мышление и насколько ценным может стать введение разнообразных методик в ваш процесс обучения.

ОТДЫХ

О связи между отдыхом и обучением знают не столь обширно, как о связи между отдыхом и работой. Когда вы учитесь и играете в покер, вы впитываете информацию как губка, когда отдыхаете, будто выжимаете информацию из себя. Попробуйте припомнить случай, когда вы продолжали думать о раздачах в течение долгого времени после завершения игровой сессии, возможно тогда, когда пытались уснуть. Мозг переваривает эту информацию и использует ее, чтобы взрастить новые нейроны, укрепить взаимосвязь между более сильными и устранить старые. Это не только помогает вашим покерным навыкам стать крепче, но также очищает разум и упрощает впитывание информации в последующие разы.

Важность отдыха схожа как для разума, так и для тела. Интенсивные умственные повторения во время работы над контролем тильта, бетсайзингом или коллами на префлопе похожи на работу с весами в тренажерном зале. Поднимая веса, вы тем самым разрываете мышечные волокна. Это нормально и происходит в случае, когда вы вынуждаете мышцы работать сверх их текущих возможностей. Отдых позволяет телу восстановить последствия разрывов мышц, чтобы они стали сильнее; без отдыха разрывы не залечатся и мышцы ослабнут. То же самое применимо и к «подъему» умственных тяжестей во время игры в покер. Если вы хорошо отдохнули, база знаний становится более сильной, а решения, соответственно, более ясными, быстрыми и легкими. Проблемы психологической составляющей игры теперь представляют меньшую опасность, поскольку вы вернулись «более накаченным» и можете сохранять контроль в ситуациях, где раньше не могли этого сделать. Когда ваш разум перегружен и не способен восстановиться, он не сможет справиться с новыми проблемами и будет раздавлен их весом.

Многие игроки, особенно жесткие grindеры и ребята, живущие рядом с казино, испытывают проблемы с перерывами в игре. Игроки, которые сидят за столом (или столами) в течение длительного времени, не понимают непреднамеренных последствий, касающихся их способности улучшать навыки в долгосрочной перспективе. Их недалёковидные попытки заработать как можно больше денег, как можно более быстрым способом, может в итоге привести к снижению прибыльности на большой дистанции. Они полагаются на то, что ритм игры поможет им поддерживать высокий уровень за столом. В результате, после возвращения даже с небольшого перерыва, их игра разваливается настолько быстро, что им тяжело вернуть все обратно. Причина в том, что их мозг может впитать лишь ограниченное количество от всей информации, которую они накапливают во время непрерывной игры. Поэтому информация, на изучение которой не было времени, растворяется, и получить к ней доступ больше не представляется возможным. Это означает, что всякий раз, когда они возвращаются с перерыва, им приходится вновь искать эту информацию, чтобы начать заново выстраивать свою игру.

Отдых восстанавливает энергию, необходимую для высокоэффективной работы и позволяет вернуться к игре в лучшем состоянии, как в психологическом, так и в физическом планах.

ФАНТАЗИИ О НАЧАЛЕ С ЧИСТОГО ЛИСТА

Некоторые игроки воспринимают отдых не как способ улучшить свои навыки на длинной дистанции, а как способ стереть даунстрик, тилт или череду плохих сессий. Отдых – это отличный способ очистить их разум и вернуться посвежевшим, готовым к игре на высоком уровне. И хотя это может сработать, некоторые игроки используют данный подход чересчур радикально. Они удаляют минусовую базу рук из Hold'em Manager, игнорируют предыдущие ошибки, или просыпаются и говорят себе «Сегодня новый день», полагая, что что-то изменилось. Они верят, что прошлое оттягивает их назад, а эти действия каким-то магическим образом придают им силу, позволяющую избежать этого. К сожалению, они так и будут из раза в раз повторять свои прошлые ошибки, пока не научатся извлекать из этого урок.

Вам не стоит стирать плохие результаты и ошибки, поскольку обучение тому, чего не стоит делать, очень ценно. Когда вы совершаете ошибки, вы, по сути, платите за обучение. Важным вопросом будет не то, платите ли вы за обучение, а: платите ли вы за одну и ту же информацию по несколько раз? Если обучение аналогично поиску выхода из сложного лабиринта, то почему вы хотите забыть обо всех неверных поворотах, которые совершили ранее. Ошибки укажут вам верный путь, таким образом, «начав с чистого листа», вам попросту придется еще раз заплатить за все эти ценные уроки. Использование отдыха для того, чтобы начать с чистого листа, будет разумным лишь в том случае, если вы, помимо всего прочего, напрямую обратитесь ко всем реальным проблемам в вашей тактической и психологической составляющих игры. В противном случае, вы будете попросту отдыхать от игры. Отдых лучше всего использовать как инструмент для изучения и развития своей игры, а не как способ стереть свое прошлое, так ничему и не научившись.

УЧИМСЯ УЧИТЬСЯ

Обучение невероятно сложно и разобраться в том, какой подход к нему лучше всего использовать, может стать непростой задачей. В современном мире игроки довольно часто чувствуют перегруженность количеством доступного обучающего материала и его разновидностей. При написании этой книги особое внимание было уделено тому, чтобы информация в этом разделе была простой, но при этом обладала убойной силой. Дойдя до конца, вы будете вооружены продвинутым способом изучения покера. Неважно, новичок ли вы или регуляр заоблачных лимитов, эти четыре шага являются ключевыми в обучении:

- Определите, как вы учитесь
- Улучшайте свою C-game
- Исправляйте свои ошибки в обучении
- Непрерывно прогрессируйте

Определите, как вы учитесь

«Продуктивность – это когда вы все делаете правильно; эффективность – это когда вы делаете правильные вещи».

– Питер Друкер, педагог и консультант по менеджменту

Существуют игроки с врожденным талантом к изучению покера, и есть игроки с врожденным талантом к игре в покер. Обучение и игра – это навыки, о которых обычно не думают отдельно, так как предполагается, что лучшие игроки лучше других и в обучении. И хотя в целом это так, многим талантливым игрокам не хватает существенных навыков для обучения. Это позволяет менее талантливым, но хорошо обучающимся игрокам, получить преимущество. Совокупность двух этих навыков представляет собой мощную комбинацию.

Чтобы улучшить свои навыки в обучении, для начала вам необходимо понять существующий спектр ваших текущих навыков. Игроки редко оценивают свою способность к обучению, но это настолько же важно, насколько и оценка тактических или психологических навыков. Также как вы анализировали спектры ваших А-, В, С-game, начните с крупнейших областей сильных и слабых сторон, после чего заполните все, что находится между ними. Следующие вопросы помогут вам в решение этой задачи:

- Как выглядит ваш подход к обучению, когда вы сильно мотивированы работать над своей игрой?
- Как выглядит ваш подход к обучению в остальных случаях?
- Каковы ваши крупнейшие сильные и слабые стороны?
- Получаете ли вы пользу от обсуждения раздач с другими игроками?
- Как часто ошибка является отвлекающим фактором во время игры? Случалось ли, что ошибка застревала в вашем разуме на длительный промежуток времени уже после того, как вы закончили игру?
- Избегаете ли вы работы над игрой за пределами покерных столов и вместо этого учитесь преимущественно во время игры?
- Во время просмотра видео или чтения книги всплывают ли в вашей памяти какие-то конкретные области вашей игры? Пытаетесь ли вы активно разобраться в материале и ищете ли информацию, которая может принести пользу вашей игре?
- Вы визуалист или лучше обучаетесь, когда опираетесь на чей-либо опыт или слушаете тренера?
- Вы учитесь лучше, работая над своей игрой в одиночку или общаясь с другими игроками?
- Если вы учитесь или обсуждаете раздачи с другими игроками, то почему это является ценным для вас? Что вы получаете от этого, чего не можете получить, работая самостоятельно?
- Вспомните о тех годах, когда вы учились в школе. Какие методы обучения были для вас наиболее увлекательными и эффективными?

- Какие плохие привычки развились в вас, когда вы учились в школе, и которые до сих пор доставляют вам проблемы?

Простым способом улучшить свое обучение является попытка делать больше вещей, которые хорошо работают, и меньше вещей, которые не работают. Это может звучать очевидно и чересчур упрощенно, но случалось ли вам останавливаться, чтобы задаться вопросом, действительно ли то, что вы делаете для своего обучения или развития своих навыков работает? Игроки в покер постоянно задаются вопросами, принимая решения непосредственно за покерными столами, но при этом гораздо реже (хотя это настолько же важно) ставят под вопрос свой подход к обучению.

ЗАМЕТКА ОТ БАРРИ

Статичное и развивающееся мышление

Одно из наиболее новаторских исследований на тему обучения за последние 20 лет говорит нам о том, что важно не то, как мы учимся, а то, как относимся к обучению. Кэрол Дуэк, доктор философских наук, автор книги *Гибкое сознание: новый взгляд на психологию развития*, потратила большую часть своей карьеры на изучение достижений и успеха, и выявила две отдельные точки зрения людей о своих способностях. Она назвала их «статичное мышление» и «развивающееся мышление». Статичное мышление полагает, что способности статичны, предопределены и вряд ли могут превысить текущие возможности. Развивающееся мышление убеждено, что таланты и способности можно развивать посредством тренировок и упорного труда.

Люди со статичным мышлением склонны искать информацию, которая подтверждает их идеи о навыках. Одним из классических примеров статичного мышления, который приводит в своей книге Кэрол Дуэк, является теннисист Джон МакЭнро, семикратный обладатель титула Большого Шлема. Кэрол заметила, что его настойчивость в спорах с судьями является отличным примером статичного мышления – он

спорил, чтобы сохранить свой великолепный имидж вместо того, чтобы осознавать ошибки, из которых мог бы извлечь уроки. И хотя МакЭнро был легендой тенниса, Дуэк выделила несколько областей, в которых его статичное мышление потенциально удерживало его от еще большего величия: к примеру, он отказался от игры в смешанных парных разрядах сроком на 20 лет после поражения в нескольких сетях подряд. Люди с развивающимся мышлением куда более склонны прислушиваться к новым вещам, которые могут бросить вызов их убеждениям. Дуэк приводит массу примеров из мира спорта, бизнеса, развлечений, воспитания и образования и показывает, как люди, добившиеся наибольшего успеха почти во всех областях, проявляли качества, присущие развивающемуся мышлению. От Томаса Эдисона и Тайгера Вудса до Уинстона Черчилля и Майкла Джордана – все они принимали свои неудачи и постоянно стремились к развитию.

Будучи покерным журналистом, я брал интервью у большинства известных игроков. Одна вещь, которую я заметил почти у всех игроков, это то, что стабильно успешные игроки по-прежнему активно работают над своей игрой и любят обсуждать раздачи, как большинство из нас любили это делать, когда только начинали играть в покер. Они достигли высочайших уровней игры, а их преданность обучению и развитию является именно тем, что позволило им добраться до невероятных высот и закрепиться там. Дисперсия в покере, вероятно, делает поддержание статичного мышления более простым по сравнению с другими факторами. Вы можете списать свои проигрыши на неудачу, вместо того, чтобы заняться поиском ситуаций, в которых могли бы улучшить свою игру. Игроки со статичным мышлением не должны сидеть сложа руки. Взгляните на Фила Хельмута, который своим поведением здорово напоминает Джона МакЭнро. В последние годы он вновь посвятил себя обучению игре, что привело как к улучшению результатов, так и к уважению за столами.

Улучшайте свою C-game

Чтобы построить более высокую пирамиду, вам потребуется более широкое основание; чтобы ваша игра стала сильнее, вам нужно более сильное и крупное основание, на котором вы будете ее выстраивать. Ваша C-game – это трещины в основании. Даже если вы не почерпнете из этого раздела ничего полезного, внимательно прочтите следующий совет, поскольку он может оказать очень ценное влияние на вашу способность обучаться.

Если вы не уверены, над какой из областей вашей игры вам следует поработать, полезнее всего начать с работы над C-game. К тому же, сделать это проще всего. Иногда обучение может быть сложным, пугающим и непреодолимым. Знание о том, что вы всегда можете сфокусироваться на трех или четырех худших вещах в своей игре, дает вам надежную и простую отправную точку. Если вы своевременно анализируете свои A-, B-, C-game, вы всегда будете знать, над чем вам следует поработать. Это сохранит вашу энергию и подготовит к улучшению вашей C-game всякий раз, когда вы будете садиться за покерные столы.

Очень важно обращать внимание на психологическую составляющую ваших тактических ликов. Тактической ошибке C-game всегда сопутствует какой-то психологический компонент, даже если он совсем неуловимый. К примеру, вы могли выбрать слишком пассивную линию в раздаче, потому что не хотели чувствовать отвращение. Или если вы чересчур агрессивны на ривере, причина может состоять в том, что в глубине души вы полагаете, будто можете выиграть каждую раздачу. Степень, с которой вовлечен психологический лик, напрямую соответствует жесткости тактической ошибки: чем сильнее тактическая ошибка, тем больше в нее вовлечена проблема психологического характера. Прорвавшись через ошибки психологического характера, вам будет намного проще устранить тактические лики. Чтобы исправить психологическую проблему, такую как страх, тилт или неуверенность, вы должны сначала понять причину ее вызывающую. Ментальная история раздач – это процесс, который был разработан для того, чтобы помочь игрокам быстро добраться до корня их психологических проблем. Также как и сорняк, который вырастает всякий раз, если не вырвать его с корнем, так и психологическая проблема появится вновь, если не исправить причину, лежащую в основе ее появления.

Насколько хорошо игрок может выполнить ментальную историю раздач, зависит от их понимания проблемы и психологической составляющей игры в целом. Неоднократное прохождение через процесс проблемы рождает новые детали. Затем можно копнуть глубже и попытаться найти новые идеи, которые впоследствии усилят исправление ошибки и понизят интенсивность эмоций, окружающих проблему. Если у вас не получается завершить этот процесс, обратите внимание на другие источники информации, включая мою первую книгу «Покер. Игры разума». Она определенно поможет вам в этом вопросе. Ментальная история раздач включает в себя пять шагов и лучше всего работает, когда ваши ответы записаны на бумаге, а не в уме. Эти шаги включают в себя:

1. Опишите проблему как можно детальнее. Включите сюда мысли, чувства, действия и связанные с проблемой тактические решения.
2. Объясните, почему с логической точки зрения имеет смысл думать, чувствовать или играть таким образом. Другими словами, почему возникает эта проблема? Все проблемы психологической составляющие игры рациональны, так что если вы думаете, что ваша проблема не имеет смысла, то у вас попросту пока недостаточно информации для завершения этого шага. Этот шаг очень сложен, так что не расстраивайтесь, если это займет у вас несколько дней или недель.
3. Выясните, по каким причинам была искривлена логика во втором шаге.
4. Придумайте способ, позволяющий исправить эту искривленную логику. Данная коррекция может быть использована в качестве введения логического утверждения. Вы также можете придумать стратегию, которую сможете использовать для того, чтобы научиться вносить коррективы.
5. Задайтесь вопросом, почему исправление, которое вы придумали, будет работать. Это дополнительный шаг, который усиливает логическое обоснование коррекции и помогает прочно внедрить ее в ваш мозг.

Чтобы проиллюстрировать эти шаги в действии, рассмотрим пример, связанный с решением проблемы тильта:

1. Опишите проблему. Я злюсь, когда проигрываю слабым игрокам и играю против них слишком агрессивно. Я никак не могу поверить, что это происходит на самом деле, и все о чем я могу думать, так это о том, как вернуть свои деньги назад.

2. Объясните, почему с логической точки зрения имеет смысл думать, чувствовать или играть таким образом. Я чувствую, что заслуживаю более существенного выигрыша, чем они, потому что больше работаю над своей игрой. Я знаю, что играть более агрессивно не очень умно, но также знаю, что это самый быстрый способ вернуть мои деньги назад.

3. Выясните, по каким причинам была искривлена логика во втором шаге. Не будь удачи, слабые игроки вовсе перестали бы играть в покер, и игра стала бы неприбыльной. Более того, это уже не мои деньги. Деньги на столе – это инвестиции в мое преимущество. В некоторые дни эти инвестиции приносят дивиденды, в другие нет. Но если я играю хуже, пытаюсь вернуть эти деньги назад, я заработаю меньше денег на дистанции. К тому же, всякий раз, когда я совершаю одни и те же глупые ошибки, я становлюсь лучше в их совершении, и ограничиваю мою способность улучшаться в будущем. Иными словами, я не только проигрываю деньги, но и увеличиваю вероятность того, что буду проигрывать их в будущем.

4. Придумайте способ, позволяющий исправить эту искривленную логику. Моя работа над игрой не разрушается после проигрыша слабому игроку, она разрушается, когда я совершаю ошибки, пытаюсь выиграть деньги, играя слишком агрессивно. Я также разрушаю будущее своей игры и мне необходимо стараться играть в солидный покер, независимо от того, насколько я раздражен.

5. Задайтесь вопросом, почему исправление, которое вы придумали, будет работать. Постоянное принятие лучших решений позволяет мне зарабатывать как можно больше денег на длинной дистанции, и точка.

Иногда игроки испытывают проблемы с созданием рабочих логических утверждений, но информация из 3-го и 4-го шагов бьет прямо в корень проблемы. Вот несколько вариантов из примера выше: «Не будь удачи, слабые игроки вовсе перестали бы играть в покер и игра стала бы неприбыльной», «Деньги на столе – это инвестиции в мое преимущество. В некоторые дни эти инвестиции приносят дивиденды, в другие нет» или «Моя работа над игрой не разрушается после проигрыша слабому игроку, она разрушается, когда я совершаю ошибки, пытаюсь выиграть деньги, играя слишком агрессивно». Вам просто достаточно выбрать тот вариант, который работает лучше других, и чтобы это определить, вам, возможно, потребуется попробовать несколько из них.

И хотя ментальная история раздач изначально была создана как инструмент для разбития и коррекции проблем психологической составляющей игры, ее можно легко адаптировать к исправлению тактических ошибок. Ниже приведен пример исправления тактической ошибки с использованием ментальной истории раздач:

- 1. Опишите проблему.** Я слишком агрессивно блефую против игрока, у которого высокая частота колла.
- 2. Объясните логику, лежащую в ее основе.** Не может же у него все время быть достаточно сильная для колла рука. Он должен фолдить.
- 3. Выясните, по каким причинам была искривлена логика во втором шаге.** Единственная информация, которая у меня есть на данный момент, это то, что он не любит фолдить. Кроме того, за мной закрепился сумасшедший имидж, и мой диапазон воспринимается как широкий. Совокупность этих факторов увеличивают вероятность того, что я получу колл.
- 4. Придумайте способ, позволяющий исправить эту искривленную логику.** Мне необходимо сузить мой диапазон и начать больше вэлью-бетить.
- 5. Задайтесь вопросом, почему исправление, которое вы придумали, будет работать.** Учитывая мой имидж, я буду часто получать колл от этого игрока, так что для выигрыша мне необходимо иметь более сильные руки.

В идеале, вам необходимо провести через этот процесс каждую ошибку вашей C-game и связанный с ней психологический лик. Причина в том, что вы, вероятнее всего, обнаружите схожие теоретические ошибки, лежащие в их основе. Предположим, в вашей C-game есть восемь определенных тактических ошибок. Проанализировав каждую из них, зачастую вы обнаружите, что многим из них присущ один и тот же изъян. Другими словами, вы можете не обнаружить восемь изъянов на каждую из ошибок – многие из них будут наслаиваться друг на друга. То есть, вместо исправления восьми различных изъянов, теперь вам понадобится запомнить лишь несколько наслаивающихся друг на друга, которые применимы ко всем восьми ошибкам. Когда эти тактические лики имеют сильную взаимосвязь с психологической проблемой, имеет смысл исправить и то и другое одновременно, что помимо всего прочего и более эффективно.

ЗАМЕТКА ОТ БАРРИ

Как я исправил свой лик

Один из ликов, который развивался в моей игре на протяжении пары лет, представлял собой слишком пассивный розыгрыш рук типа второй пары. Я получал карманных дам, выходил флоп с королем и я сразу переходил к своей стандартной линии, играя через блефкэтч, либо чек-фолд. И хотя такой розыгрыш зачастую будет правильным, существует множество ситуаций, в которых вэлью-бет или попытка забрать банк будет наилучшим вариантом – не думаю, что стоит вдаваться в подробности плюсов каждой из линий, поскольку это сильно зависит от ситуации. Однако очевидно, что я слишком замыкался в подобных ситуациях, что вредило моей игре.

Пассивная игра со вторыми парами была доведена мной до уровня Бессознательной Компетенции; это стало моей инстинктивной реакцией. Обычно я играл восемь или больше столов и поэтому должен был найти способ, позволяющий быстро принимать решения относительно того, подходили ли условия для контбета или чека. Так что я поставил перед собой цель напоминать себе об этой проблеме, записывая ее в блокноте

перед каждой игровой сессией. Затем я находил в Hold'em Manager все раздачи, где возникала подобная ситуация. В конце сессий я оценивал все ситуации со второй парой, чтобы определить, как исправляется моя проблема. В своем дневнике я задавался такими вопросами как: Делал ли я ставку там, где раньше чекал? О чем говорило мое чутье? Было ли мое решение в этих ситуациях верным? Затем, во время разминки перед последующими сессиями, я просматривал заметки и историю некоторых раздач, чтобы напомнить себе о моем прогрессе и последних ошибках.

Вне покерного стола я изучал свои раздачи более глубоко, определяя диапазоны оппонентов, проделывая EV расчеты, постигая раздачи на форумах и анализируя плюсы каждого из вариантов розыгрыша во всех ситуациях. К счастью, в Hold'em Manager есть предустановленные фильтры, позволяющие быстро найти эти ситуации, так что я могу изучать эти раздачи даже годы спустя после того как сыграл их. Я также смотрел обучающие видео, уделяя особое внимание тому, какие линии розыгрыша использовали тренеры, когда у них была вторая пара. По большей части я игнорировал всю остальную информацию из видео, чтобы не перегружать себя. Я записывал их причины для ставок со вторыми парами, а также причины, по которым они не делали ставок в аналогичной ситуации. Пожалуй, наибольшую пользу я получал в те моменты, когда обсуждал определенные раздачи со своими друзьями. Не только потому, что они ставили мою точку зрения под сомнение, но и то, что я высказал свои мысли вслух, само по себе оказывало на меня существенное влияние. Все это было записано в моем дневнике, так что я в любой момент мог обратиться к этой информации и изучить ее еще раз.

Прошло четыре месяца, за которые я отыграл 80000 рук. Исправление закрепилось на уровне Бессознательной Компетенции. Было непросто. Было много ситуаций, когда мне казалось, что проблема решена, но затем я обнаруживал себя в ситуации, когда моментально чекал со второй парой в непростых спотах, например, играя с глубокими стеками или в живых играх. В конце концов, что помогло мне лучше, чем любая коррекция, которую я использовал в прошлом, так это разнообразие способов, которыми я атаковал проблему и постоянная оценка коррекции в ALM. Я даже взял затяжной перерыв от покера, и когда вернулся, коррекция осталась там же где и была, мне даже не пришлось думать о ней.

После того как процесс определения и понимания вашей психологической и тактической C-game завершен, вы можете начать вносить коррективы, чтобы натренировать их до уровня Бессознательной Компетенции. Ниже приведены рекомендации по созданию цикла улучшений, которые помогут вам эффективно довести до совершенства коррекцию в своей C-game:

- **Разминка.** Вы должны готовиться к внесению корректив в свою C-game всякий раз, когда садитесь за столы. Чтобы освежить память и сфокусироваться на ошибках C-game, вам может понадобиться нескольких минут, но это время не будет потраченным зря. Цена провала слишком высока, особенно когда простые напоминания могут сыграть весьма значимую роль. Просмотрите свой анализ A-, B-, C-game, введение логических утверждений, стратегические напоминания, историю раздач и все остальное, необходимое для того, чтобы подготовить свою игру к защите от развала.

- **Работа.** Сохраняйте сосредоточенность на хорошей игре до тех пор, пока не обнаружите, что ваша игра не начала ускользать или пока не заметите проявление признаков любой из ваших психологических проблем. Когда такое случается, быстро проведите должные тактические и психологические корректировки. Обращая внимание на эти проблемы в момент их появления, не дожидаясь их накопления, вы упростите себе задачу сохранения контроля. Также не забывайте, что даже если вы успешно справились с предотвращением тактических и психологических ошибок в начале сессии, это вовсе не означает, что вы должны почивать на лаврах. По мере продолжения сессии, усталость и накопление проблем может усложнить сохранение контроля. Не забудьте завершить сессию, если по каким-то причинам вы больше не можете контролировать ошибки своей C-game. Ваша цель состоит в их исправлении, а не в укреплении.

- **Заминка.** После сессии проанализируйте ваш прогресс в исправлении ошибок C-game. Не забывайте, концепция переноса навыков обязывает вас учитывать сложность сессии. Просмотрите ментальную историю раздач за те дни, когда игра была особенно сложной. Это поможет вам снизить накопившиеся эмоции и упростит изучение коррекции. Да, вы будете повторяться, но что лучше:

повторять обзоры ментальных историй раздач или совершать одни и те же ошибки за столом?

- **Анализ.** За пределами покерных столов вы можете получить ценные повторения, улучшающие вашу C-game, размещая на форуме истории раздач, редактируя и просматривая ментальную историю раздач, изучая видео, разговаривая с тренером и делая все то, что напрямую адресовано вашей C-game. Это будет весьма значимым бонусом к вашей разминке и завершит цикл улучшения.

Ваш прогресс может быть устойчивым, или это может быть шаг вперед и шаг назад. Как бы то ни было, сосредотачивайтесь на улучшении вашей текущей C-game до тех пор, пока у вас не появятся доказательства того, что она ушла и заменилась вашей предыдущей B-game – это концепция землемера в действии. Простой способ узнать, что ваша игра прогрессирует, заключается в том, что ваша предыдущая C-game не проявляет себя даже в самых сложных ситуациях, относящихся к пятому уровню, при этом вы не прикладываете никаких усилий. Игроки регулярно достигают существенного прогресса в первые несколько недель или месяцев, после чего начинают лениться. Они полагают, что эти улучшения достигли уровня Бессознательной Компетенции, но не понимают важности концепции переноса навыков. Следите за своим радаром, пока не получите доказательства; это не отнимет много времени и предотвратит огромные шаги в обратном направлении.

Исправляйте ошибки обучения

Поскольку обучение является навыком, имеющим свой диапазон, то это означает, что в вашем обучении есть как A-game, так и C-game. Подход к решению ваших проблем в обучении представляет собой тот же подход, который вы используете для решения ошибок в процессе игры: просто устраняйте ошибки C-game. К сожалению, они далеко не всегда очевидны. Ниже приведены пять распространенных ошибок обучения и их исправление со стадии ALM либо ZLM, в которых они возникают.

Застой: *Непостижимая Компетенция и Бессознательная Некомпетенция.* Гигантские шаги в вашем обучении зачастую совершаются

в периоды крупного вдохновения. Итак, что делать, когда ранее стремившаяся вверх кривая обучения превращается в прямую линию? Быть может, это происходит потому, что вы не знаете, над чем дальше работать или потому, что достигли долгосрочной покерной цели, например, выиграла в крупном турнире. Покер может казаться рутинной, и вы хотите, чтобы игра была настолько же восхитительной как в тот момент, когда вы только начали играть. Какой бы не была причина, вам нужен способ, позволяющий сделать покер захватывающим снова. Если вы решите не обращать внимания на эту проблему, ваша игра рискует стать устаревшей. Если это случится, вам придется столкнуться с вложением огромного количества времени ради того, чтобы наверстать упущенное. Вместо этого попытайтесь бросить себе вызов, поставить новые цели, изучить новые игры или нанять тренера. Нет необходимости кардинально менять кривую своего обучения сразу со старта, вам просто необходимо вынудить ее вновь карабкаться вверх.

Преждевременная реализация навыка: Сознательная Некомпетенция: В погоне за доведением навыков до совершенства игроки зачастую думают, что достигли финишной линии, тогда как на самом деле они лишь ступили на стартовую. Зачастую это случается при работе за пределами покерных столов, когда они чувствуют, что действительно «разобрались» в чем-то. Их чувство понимания кажется столь сильным, что они предполагают, будто концепцию можно легко применять за столом. Затем, усевшись за стол, они совершают ошибки, которые тут же показывают, сколь много улучшений еще необходимо провести, чтобы довести навык до совершенства. Они не учли того количества повторений, которое необходимо выполнить для решения поставленной задачи – нельзя сделать этого моментально, как бы вы не хотели. Проще всего решить эту проблему поняв, что первый раз, когда вы обнаружили новую ошибку или новую стратегию, вы вошли в первую сознательную стадию обучения. Вам все еще необходимо пройти через следующие две стадии, прежде чем коррекция ошибки будет полностью изучена вами.

Мгновенное понимание ошибки: Сознательная Компетенция. Случалось ли вам совершать ошибочное действие за покерным столом и тут же понимать, что вы ошиблись? Одна из составляющих данной проблемы заключается в том, что вы не знали верного решения в нужный момент времени, однако многие игроки не в состоянии копнуть глубже, чтобы

разобраться в этом. Они полагают, что если моментально заметить ошибку, то проблема тем самым будет решена, и никакой дальнейшей работы по минимизации ее повторного появления больше не потребуется. Однако это идеальный момент, чтобы сфокусироваться на этой ошибке. Почему? Потому что вы невероятно близки к доведению навыка до совершенства! Вложение дополнительных усилий может помочь этому навыку достичь уровня Бессознательной Компетенции, в результате чего в следующий раз вы будете знать верное решение до того как сделаете ход, а не после.

Намеренное обучение во время игры: Сознательная Компетенция.

Игровая сессия – далеко не самое подходящее время для активного обучения; это время для проверки уже изученного материала. Многие игроки расходуют ценную умственную энергию на обзор предыдущих раздач, расчет эквити и размышляют о предыдущих ошибках во время игры. Проблема в том, что если они активно пытаются учиться и играть одновременно, ни один из этих процессов не получит должного количества умственной энергии, необходимой для его нормального завершения. Тем не менее, некоторые игроки верят, что это эффективный способ обучения, тогда как в действительности он скорее вынуждает их повторять те же ошибки, из которых они пытаются извлечь урок. Они не понимают, что такой метод обучения плох и не прикладывают должных усилий для работы за пределами покерных столов.

Если вы привыкли обучаться подобным способом, то внесение изменений в свой процесс обучения может стать крайне непростой задачей. Поставьте перед собой цель совершать лишь небольшие корректировки во время игры и активно обучайтесь вне столов. Если это пойдет вам на пользу, набросайте список вещей, которые хотите вновь просмотреть после сессии, чтобы не забывать их все. Это позволит вам сохранить сосредоточенность на экшне, и в то же время вы гарантируете себе, что вернетесь к имеющимся проблемам чуть позже.

Чрезмерное потребление: Недостаток Бессознательной Компетенции.

Сейчас вам доступно столь большое количество материала о покере, что легко перегрузить себя информацией, в результате чего вы не сможете извлечь из нее практической пользы. Это может случиться даже тогда, когда вы попытаетесь применить к своей игре сразу весь материал из данной книги за один присест. Если вы постоянно изучаете новые вещи и не

затрачиваете достаточно времени на доведение до совершенства того, что уже изучили, вам придется думать о слишком многих вещах и в голове не останется места, чтобы все это переварить.

Новая информация бывает захватывающей, и она может вселить в вас надежду на ее потенциал в вопросе улучшения вашей игры. В действительности, новая информация зачастую бывает ложной. Она может улучшить вашу игру, но не настолько существенно, как вы надеялись. Если вы еще не довели до совершенства уже имеющиеся знания, новый кусочек информации станет лишь еще одной вещью, о которой вам придется сознательно размышлять. Из-за этого вы рискуете начать переигрывать самого себя, теряться в мыслях, и можете сделать огромный шаг назад в период даунстрика. Убедитесь, что доводите до совершенства существующие знания и устраняете ошибки вашей C-game до того, как включите новые концепции в свою игру.

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА

Мэттс Куидинг

**Игрок средних лимитов, специализируется
на лимитном холдеме**

Крупнейшая проблема в моем обучении заключалась в том, чтобы принять мой реальный уровень игры. В тот момент я об этом не знал, однако многие вещи я доводил лишь до уровня Сознательной Компетенции. Затем основание моей игры проваливалось и я возвращался к C-game, даже не понимая того, что произошло. Этот цикл замедлял процесс моего обучения. Я затрачивал слишком много времени, сосредотачиваясь на составляющих моей игры, которые я и так уже знал достаточно хорошо, вместо того, чтобы изучать вещи, которые были мне малознакомы. Я понял, что причина, по которой я не доводил свое обучение до конца, заключалась в том, что по природе я перфекционист. Я слишком сильно боялся возможной неудачи, когда чего-то не знал. Это

привело к тому, что я слишком много думал о ситуациях и в итоге начал играть аккуратным и предсказуемым образом – не используя приемы, которые не были доведены мною до совершенства. Сейчас я применяю способ, который в большей степени ориентирован на процесс. Я вижу общий план обучения, и стресс обходит меня стороной. Вера в принимаемые решения стала намного прочнее, даже когда я не уверен, что они правильные, потому что у меня есть процесс, с помощью которого я могу найти и исправить любые ошибки. Это позволяет мне учиться намного быстрее и сохранять сосредоточенность на улучшении составляющих моей игры, относящихся к сознательной компетенции до тех пор, пока они не будут доведены до совершенства.

Я обнаружил, что ведение рукописного дневника здорово помогает мне. (Сейчас я веду видео-дневник, поскольку он столь же эффективен и отнимает меньше времени). Дневник постоянно держит меня в курсе моих слабостей и моей A-game, так что я всегда знаю над чем работаю, особенно когда дело касается слабых составляющих моей игры. Я использую ментальную историю раздач, чтобы глубже обдумать причину возникновения моих ошибок и найти хорошие стратегии, позволяющие устранить их. Мне нравится глубоко зарываться в поисках реальной причины проблемы. Когда я понимаю проблему на глубоком уровне, мне автоматически становится легче и больше нет необходимости размышлять над ней длительное время.

Я не идеален. Иногда я все равно немного ленюсь, когда заходит речь о работе над психологической составляющей моей игры. Недавно я был раздражен тем, что мне плохо заходила карта и начал пропускать множество ставок, что является гигантской ошибкой в лимитном холдеме. В прошлом такое стечение обстоятельств привело бы к тильту. Но вместо того, чтобы начать раздражаться и совершать еще более крупные ошибки, я смог проанализировать ситуацию и увидеть реальную проблему: я просто устал. Я начал жить по новому, чересчур требовательному графику, и не давал себе достаточного времени для отдыха. Осведомленность для меня важнее всего. Чем лучше знаешь своего врага, тем легче его победить.

Непрерывный прогресс

Спортсмены постоянно пытаются стать лучше. Эта цель лежит в основе их карьеры. Они понимают, насколько интенсивно трудятся их конкуренты, и также понимают, что если не будут двигаться вперед, то останутся позади.

Не важно, играете вы великолепно или ужасно, всегда есть возможность стать лучше. Ключевое значение здесь играет настрой на свои способности, именно поэтому столь важен анализ собственных А-, В-, С-game. Если у вас выходной, то появляется превосходная возможность для улучшения. Если вы устали, тильтуете или просто не в настроении по той или иной причине, приготовьтесь показывать крепкую В-game и даже не задумывайтесь об А-game. Улучшением в такой день можно считать гарантию того, что лики вашей С-game не проявят себя, либо вы обойдете их стороной, чего не могли сделать раньше. Зачастую игроки в покер вовсе не играют или не используют возможность поработать над своей игрой, не будучи настроенным на 100%. Однако концепция переноса навыка показывает, что одним из наиболее подходящих отрезков времени для работы над С-game является тот самый день, когда проявление С-game наиболее вероятно. Более того, поскольку предотвращение появления ошибок С-game является задачей с высоким уровнем сложности, вы наработаете невероятно ценные повторения всякий раз, когда выполните их успешно. Начинать сессию с подготовки к войне со своими слабостями и празднуйте даже малейшие улучшения. Это не только улучшит вашу тактическую игру, но и повысит уверенность в собственных силах наряду с психологической выносливостью.

С другой стороны, когда вы чувствуете силу, свежесть и готовы играть на высоком уровне, важно продолжать подталкивать себя и не становиться самодовольным. Определение улучшения должно быть прогрессом, относящимся к вашим способностям в определенный день. Вы не узнаете границ своих способностей, пока не закончите день; так что подталкивайте себя показывать лучшую игру, независимо от того, в какой из частей диапазона сейчас находитесь.

Краеугольным камнем непрерывного улучшения является ваш анализ А-, В-, С-game. Когда за покерным столом все идет наперекосяк, это может быть похожем на игру в свободном падении. Понимание того, на какой из уровней опустилась ваша игра, даст вам что-то осязаемое, за что можно

ухватиться. Вместо того чтобы напоминать себе о сосредоточенности и хорошей игре, у вас будет понимание того, что именно необходимо для сосредоточенности. Если вы повернете распределение Гаусса на 90° против часовой стрелки, то сможете разглядеть в этом графике лестницу. Чем лучше вы способны обозначить каждую ступень этой лестницы, тем легче вам будет предотвратить падение своей игры, и тем проще будет вернуться назад, когда игра стабилизируется.



При оценке прогресса крайне важно сравнивать яблоки с яблоками. Как видно из концепции переноса навыка, сравнение невероятно сложного дня с легким не только вызывает разочарование, но и приводит к неточным заключениям и заблуждениям. Выполнение соответствующего сравнения позволит вам увидеть прогресс там, где вы, вероятно, редко его видите – в задней части вашего диапазона. В тот день, когда вы играли слабо, понимание того, что вы были не столь ужасным, как в предыдущей подобной сессии, может стать невероятно приятным сюрпризом. Это подтверждает весь тот труд, который вы вложили в улучшение своей игры,

что является довольно редкой и потрясающей вещью в плохой день. С другой стороны, после прибыльной сессии вы можете понять, что могли сыграть значительно лучше. Так что вместо того, чтобы испытывать самодовольство в следующий раз, вы можете мотивировать себя бросить вызов своей лучшей игре и поднять планку на более высокий уровень.

Следующие рекомендации помогут вам завести привычку улучшать свою игру:

- **Делайте маленькие вещи большими**
- **Активно учитесь на своих неудачах**
- **Практикуйтесь**
- **Отдыхайте**

Делайте маленькие вещи большими. Разыскивая недостаток, который требует улучшения, игроки, как правило, фокусируются лишь на крупных ликах в своей игре, тогда как маленькие вещи зачастую оказывают наибольшее влияние. На любом покерном уровне преимущество может быть очень несущественным, поэтому любое улучшение весьма значимо. И хотя каждое отдельно взятое улучшение может казаться незначительным, если делать их непрерывно день ото дня, вы получите экспоненциальный эффект, схожий со сложными процентами по вкладной.

Другая ошибка, которую часто допускают многие игроки, заключается в том, что они уделяют слишком много внимания крупным выигранным и проигранным раздачам. Эти руки оказывают сильнейшее влияние на их оценку своих выигрышей и проигрышей, поэтому им кажется логичным сосредоточиться на этих раздачах. Однако эти руки, как правило, не только включают в себя стандартные решения, но и помимо всего прочего, вы редко найдете в них что-то полезное. Вот несколько типов раздач, на которые игроки зачастую не обращают должного внимания, пытаясь чему-либо научиться из своих игровых сессий:

- **Раздачи, в которых решения давались непросто:** Вместо того чтобы изучать раздачи, основываясь на сумме выигрыша или проигрыша, сфокусируйтесь на раздачах, представлявших для вас наибольшую

сложность. Как правило, чем дольше вам приходилось размышлять над раздачей, тем большему вы можете из нее научиться.

- Маленькие банки, которые вы выиграли или проиграли: Спросите себя, могли ли вы заработать дополнительный блайнд или потерять на один меньше в той или иной ситуации.
- Уникальные раздачи, сыгранные вами: Спросите себя, как вы сыграли бы на месте оппонента или если бы вам раздали другие карты.
- Банки меньшего размера, в которых вы не принимали мгновенного решения.

Легко полагать, что вам не над чем работать, но такого не бывает; в вашей игре всегда есть небольшие детали, которые можно проанализировать. Если вы не обратите свой взор на несущественные недостатки, пока они все еще невелики, они, в конце концов, превратятся в более крупные и сложные проблемы. Крошечный лик может и не навредить вашему винрейту на лимите \$2/\$4, но может стать крупной проблемой на лимите \$5/\$10. Зачем дожидаться момента, когда ошибка станет более дорогостоящей, а не начать работать над ней прямо сейчас?

Активно учитесь на своих неудачах. Прочтите истории об успешных людях из различных профессиональных областей, и вы увидите важную общность в том, как они воспринимают поражение. Они воспринимают его не как что-то постоянное, чего следует избегать, а как часть процесса обучения и движения к успеху. Существует бесчисленное множество знаменитых и вдохновляющих цитат о поражении. Вот некоторые из них:

- «Вы хотите, чтобы я дал вам формулу... успеха? Она довольно проста, правда. Удвойте количество своих неудач. Вы думаете о неудачах как о враге успеха. Но это совсем не так... вы можете быть обескуражены неудачей, а можете извлечь из нее урок. Сделайте все, что в ваших силах. Помните, именно в неудачах вы найдете путь к успеху».

– Томас Уотсон, основатель IBM

- «Неудача это просто возможность начать заново, в этот раз более разумно».

– *Генри Форд, основатель Ford Motor Company*

- «Я не потерпел неудачу 10 000 раз. Я успешно нашел 10 000 способов, которые не работают».

– *Томас Эдисон, изобретатель лампочки*

Вполне естественно немного пасть духом, когда вы совершаете ошибку или терпите неудачу. Важнее всего то, как вы после этого восстанавливаетесь. Подталкивает ли вас разочарование к тому, чтобы работать еще сильнее и выжимать все соки из ошибки, или вы застреваете на месте и позволяете этим негативным чувствам тормозить ваше развитие? Неудача предоставляет вам великолепную возможность обучаться, поскольку она выводит на поверхность ограничения в ваших возможностях. Лишь тогда, когда вы сможете извлечь урок из своих неудач, вы действительно продвинете свою игру на новый уровень.

Практикуйтесь. Во всех видах спорта существуют четкие способы увеличения уровня навыков атлетов без необходимости соревноваться друг с другом. Игроки в гольф бьют по мячу на тренировочном поле и играют тренировочные матчи. Спринтеры используют трассу и тренажерный зал. Боксеры долбят грушу и спаррингуются с партнерами. С другой стороны, покер не имеет явной тренировочной среды, в которой не были бы задействованы деньги. Некоторые скажут, что игра на условные фишки может стать неплохой тренировочной площадкой. Однако, не считая изучения базовых правил игры, это вряд ли принесет что-то полезное.

Практика полезна тем, что вы можете протестировать новые навыки в менее конкурентной среде. Более того, вы можете наработать ценные повторения, которые упростят задачу переноса навыка в более сложные ситуации. Ниже приведены несколько рекомендаций по практике:

- **Играйте на более низких лимитах.** Спуститесь на несколько лимитов ниже, чтобы сыграть сессию, в которой вы, например, сосредоточитесь исключительно на префлоп игре, агрессии на терне

или ошибках C-game. Затем посмотрите, принесла ли эта практика дивиденды в ваших обычных играх.

- **Играйте на большем количестве столов на лимите ниже.** Игра на большем количестве столов, чем обычно, это великолепный способ для работы исключительно над тактическими ошибками C-game. Большое количество раздач загружает мозг, что вынуждает работать над той частью вашей игры, которая обычно кажется простой.

- **Играйте меньше столов.** Если вы пытаетесь расширить свою A-game, игра за меньшим количеством столов будет хорошим способом повысить сосредоточенность над каждым столом и решением. Это позволит вам глубже обдумывать каждую раздачу и найти понимание любой из возможных ситуаций. Это также отличный способ улучшить сосредоточенность, поскольку медленный темп игры может быстрее привести к отвлечению на другие дела.

- **История раздач.** Изучение старых раздач из базы Hold'em Manager или PokerTracker это все равно, что баскетболист, просматривающий запись игры, в которой он принимал участие. Это наиболее распространенный способ практики, используемый игроками в покер, и он совершенно не несет в себе никакого риска. Загрузите охалку случайных раздач или подберите их под конкретную ситуацию. Затем ставьте на паузу на каждой из улиц и принимайте решение, будто вы играете раздачу в первый раз. Вы также можете сыграть раздачу от лица оппонента. Симуляторы вроде SNG Wizard и Hold'em Resources Manager представляют собой хороший пример динамичного реплеера раздач.

- **Поменяйте формат игры.** Некоторые навыки можно развить, попросту поменяв тип игры. Турнирные игроки могут создать симуляцию финального стола, играя в хэдс-ап кэш и SNG. Кроме того, они могут играть в кэш игры с глубоким стеком, чтобы поработать над ранней стадией и в кэш игры с коротким стеком для отработки средних стадий. Более того, хэдс-ап, в целом, является отличным способом улучшения проблем психологического характера, поскольку здесь, как правило, оказываются большее давление на психологическую составляющую вашей игры.

Используйте эти рекомендации, чтобы разработать собственные способы введения практики в ваш процесс обучения. Это недорогой вариант обучения, который в долгосрочной перспективе может принести громадные дивиденды.

УЧИТЕСЬ ОБУЧАЯ

Существует множество причин, по которым игроки решают стать тренером: заработать, воздать должное комьюнити или просто прославиться. Многие тренеры также занимаются этим, поскольку знают, что это сделает их игру лучше. Написание статей, запись обучающих видео и работа с учениками укрепляет концепции, которые они уже изучили, и позволяет им понять их на еще более высоких уровнях. Всякий раз, когда тренер делится своими знаниями, он набирает дополнительные повторения и его знания укореняются все глубже. Работа тренером помогает знаниям пройти через процесс обучения, что в свою очередь помогает Непостижимой Компетенции стать Концептуальной Компетенцией. Иногда в процессе передачи знаний и опыта они могут общаться с учениками о вещах, о существовании которых даже не догадывались. Это внезапное понимание равносильно тому, когда вы совершаете новый креативный мув во время игры. Будучи в зоне, тренер имеет доступ к большому количеству знаний и это позволяет ему вынести свою собственную Непостижимую Компетенцию на поверхность. Вам даже не нужно быть тренером официально, чтобы пожинать плоды тренерской деятельности. К примеру, если вы вступили в группу игроков для совместной работы над игрой и являетесь сильнейшим игроком этой группы, не расстраивайтесь, если не у кого учиться. Воспользуйтесь возможностью укрепить свои знания посредством общения с другими членами группы. Поощряйте их задавать вопросы, чтобы быть вынужденным объяснять вещи различными способами. Это поможет концептуализировать покерные решения и проложит для вас путь к постижению новых знаний, относящихся к Непостижимой Компетенции.

Отдыхайте. Игроки в покер зачастую очень неохотно берут перерыв. И хотя польза от отдыха хорошо известна, им все равно не нравится, что для того, чтобы стряхнуть ржавчину и вернуться к предыдущему уровню игры потребуется затратить столь много времени. Следовательно, они не достаточно отдыхают на протяжении года, в результате чего страдает их способность к обучению.

Решением всех проблем является организация и планирование. Своевременное обновление анализа А-, В-, С-game упрощает эту задачу. Прежде чем уйти в отпуск, сделайте заметки о своей игре, будто вы пишете их своему Я, которое вернется после отдыха. Это не только позволит вам отвлечься от покера и насладиться отдыхом, но и поможет освежить память по возвращению из отпуска. Когда вы вернетесь, у вас будет два варианта:

1. С головой окунуться в игру, не просматривая свои заметки.
2. Просмотреть свои записи и начать с игры за меньшим количеством столов или на лимитах ниже, чтобы постепенно вновь подняться до высокого уровня.

Ценность резкого прыжка в игру без какой-либо подготовки заключается в том, что это дает вам великолепную возможность проверить, благотворно ли подействовал отдых на вашу игру. К примеру, вы можете обнаружить, что области вашей игры, ранее требующие больших умственных усилий, после перерыва кажутся более простыми. Причина в том, что время позволило им глубже впитаться в ваш разум. Затем вы можете использовать свои заметки, сделанные перед отдыхом, чтобы сопоставить игру до и после отпуска. Другой вариант – использовать заметки, практику и хорошую разминку, чтобы постепенно вскарабкаться обратно на вершину вашей игры – этот подход менее рискован. Поскольку игроки, предпочитающие такой подход, зачастую хотят ускорить свой подъем, подумайте над тем, чтобы поставить перед собой цель достичь вершины за меньший срок после каждой поездки в отпуск. К примеру, если сегодня это отнимает у вас примерно одну неделю, попытайтесь снизить срок до четырех или пяти дней после возвращения из следующего отпуска.

4

ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ

В конечном счете, долгосрочный успех в покере сводится к качеству вашей работы за покерными столами. Деньги, которые вы зарабатываете, количество турнирных титулов, которыми обладаете и уважение, которое получаете, являются преимущественно результатом вашей способности принимать правильные решения. Отчетливое понимание того как принимать правильное решение – весьма важная составляющая успеха, однако многие игроки не затрачивают достаточного времени на работу над этим вопросом. Они полагают, что их постоянная сосредоточенность на приобретении лучших тактических знаний автоматически улучшает их способности к принятию верных решений. К сожалению, это не так.

Есть существенная разница между обладанием тактическими знаниями и умением извлечь эти знания из головы с целью их последующего использования для принятия верного решения. К примеру, при столкновении со ставкой, ваш процесс принятия решения можно описать следующим образом:

1. Каков диапазон оппонента?

2. Какие шансы банка я получаю?
3. Каково мое эквити относительно диапазона оппонента?
4. Каковы шансы на то, что моя рука улучшится?
5. Проплатит ли оппонент мою руку, если я соберу ее?

В процессе принятия решения вы даете количественную оценку ответам на эти вопросы. Ответы могут быть и неверными, и отличаться от фактических, поскольку ваши стратегические знания, например, о шансах банка, эквити и навыке оппонента могут быть поверхностными. В идеале, вы хотите, чтобы ваша способность принимать решения находилась на одном уровне с вашими стратегическими знаниями. Если они не синхронизированы, могут возникнуть следующие две проблемы:

1. Игроки переигрывают сами себя, пытаясь учесть факторы в раздаче, не имея о них достаточных знаний. Такое случается, когда новичок пытается обнаружить физический телс на оппонента. Посмотрев покер по телевизору, он думает, что это то, что ему необходимо делать. Ошибка новичка в том, что он пытается применять знания, которых у него еще нет. Это все равно, что пытаться выкачивать воду из пустого колодца. И хотя эту проблему зачастую приписывают лишь слабым игрокам, она присуща и сильным профессионалам, когда они не адаптируются к спаду в работе ума по причине усталости, тильта или отвлеченности.
2. Игроки принимают слабые решения, когда их процесс принятия решений не справляется с использованием существующих знаний. Колодец не пуст, они попросту не могут достать из него воду.

Игрок в покер, принимающий верное решение, фактически идентичен игроку в гольф, квотербеку или лыжнику, которые выбирают верный удар, пас или угол, под которым спустятся с горы. Атлеты затрачивают бесчисленное количество часов не только на отработку своих технических навыков, но и на умение принимать правильные решения. Они знают, что весь их тяжелый труд будет напрасным, если они не способны принять верное решение в важный момент.

В процесс принятия решений вовлечено три вида знания, доступные вашему разуму:

- **Интуиция:** Непостижимая Компетенция, работающая в данный момент.
- **Мышление:** Сознательные знания, для извлечения которых требуются усилия.
- **Инстинкты:** Знания, доведенные до уровня Бессознательной Компетенции.

Игроки зачастую совершают ошибку, думая, что интуиция и инстинкты это одно и то же, однако данная точка зрения далека от истины. Интуиция использует весь диапазон ваших знаний, тогда как инстинкты основаны лишь на знаниях, существующих на уровне Бессознательной Компетенции. Между ними находится сознательный инструмент принятия решений, который вы не всегда используете настолько эффективно, насколько хотели бы – мышление.

Интуиция

Интуиция – это сильное ощущение, чувство, или мысль о правильном решении в раздаче, которое основывается на новых и существующих знаниях, особенно на Непостижимой Компетенции – новых знаниях, которые вы еще не способны объяснить. Интуиция приходит внезапно, когда вы находитесь в зоне или играете на высоком уровне. При столкновении с необходимостью принимать решение, как новые, так и существующие знания реагируют на уникальные детали ситуации, что приводит к принятию интуитивного решения. Это является умственным эквивалентом тому, когда вратарь делает миллисекундную подстройку, чтобы заблокировать удар, защитник в регби чует маршрут принимающего и выходит на перехват или игрок в теннис выбирает смертельный момент для подачи дроп-шота.

Игроков, склонных полагаться главным образом на свою интуицию, часто называют игроками «по чуйке». Такие игроки все равно обдумывают розыгрыш, но выбирая верную линию, они больше полагаются на чувства, а

не на построение аргументов в своей голове. И хотя решение может прийти для них естественным путем, далеко не факт, что их чутье всегда будет полезным для них.

Чем дальше вы выпадаете из зоны, тем большее влияние на ваши чувства оказывают изъяны в вашей тактической и психологической игре. На столь низких уровнях эффективности вы больше не способны принимать умные интуитивные решения, и теперь рискованно полагаться только лишь на свои чувства. Вы можете чувствовать, будто у оппонента очень сильная рука, но в действительности вы просто ищете оправдание фолду, поскольку не хотите принимать на себя риски. Либо ваше чутье может сказать: «у него нет руки», так как вам нравится совершать хиро-коллы или вы желаете отомстить за предыдущий бэд-бит. Эти примеры показывают, почему столь важно, особенно игрокам по чуйке, не играть, слепо полагаясь на свое чутье всякий раз, когда им необходимо принимать решение.

Многие игроки считают, что им чаще стоит доверять своему чутью или интуиции, и порой даже советуют это делать другим игрокам. Они не понимают, что для начала им необходимо разобраться в реакциях своей интуиции, а не слепо полагаться на них. Если вы играете в оффлайне и столкнулись с непростым решением, вы никогда не будете спрашивать совета у незнакомого вам человека. Однако вы проконсультировались бы у человека, который уже неоднократно доказывал, что является надежным помощником в принятии хороших решений. Вы можете научиться доверять своей интуиции таким же образом, собирая информацию о том, насколько часто и в каких ситуациях она бывает надежной. Независимо от того, докажет ли ваша интуиция, что заслуживает больше доверия, чем ваши сознательные рассуждения, вы все равно получите преимущество, зная, когда ей можно доверять, а когда нет.

Как правило, игроки доверяют своему чутью, находясь в зоне, и начинают сомневаться в нем лишь тогда, когда выпадают из зоны. Выказывание сомнений относительно чутья при игре за пределами зоны имеет смысл, поскольку у вас больше нет доступа ко всему диапазону знаний. Разумеется, это не означает, что вам стоит полностью игнорировать чутье; вам просто нужно учитывать его как один из многочисленных факторов, которые стоит рассматривать при принятии решения.

Если у вас проблемы с игрой по чуйке, соберите немного информации, позволяющей вам выявить ситуации, в которых вы склонны доверять чутью и в которых вы обычно идете против него. Следующий шаг состоит в том, чтобы определить образовательную ценность полного доверия своим чувствам. Воспринимайте эти ситуации как оплату за обучение. Если вы доверились чутью, и оно оказалось правым, вы выиграли (или сохранили) деньги. Если вы доверились чутью, но оно оказалось неправым, вы тем самым теряете деньги, но, вероятно, в этой ситуации вы сможете извлечь какой-то урок из данного процесса. Вера в чутье зачастую будет означать фолд, следовательно, вы крайне редко узнаете, было решение верным или нет. Это потребует от вас высокой терпимости к неопределенности. Для некоторых игроков такая неопределенность может стать весьма проблемной: несмотря на то, что их чутье говорит фолд, они все равно заколлируют просто для того, чтобы избежать неопределенности.

У всех игроков есть интуиция; просто некоторые лучше ее чувствуют и больше ценят. Если вы игнорируете этот уровень принятия решений или не можете определить свои ошибки, идущие от вашей интуиции, вы теряете преимущество, которое могли бы использовать себе во благо.

Инстинкт

Инстинкт использует наши наиболее укоренившиеся и базовые знания в процессе принятия решения. Распространено мнение, что игроки с сильными инстинктами обладают врожденным даром, который не является результатом каких-либо тренировок. Правда в том, что вам не нужно быть «сверхчеловеком»: инстинкты можно улучшить, доведя свои знания до уровня Бессознательной Компетенции. Эти знания настолько натренированы вами и являются столь базовыми, что вы можете испытывать проблемы, пытаясь объяснить решения, которые приняли, используя данные знания – феномен, называемый «амнезия эксперта». Когда знания укоренились столь глубоко, иногда вы можете забыть шаги и детали, которые потребовались для освоения этих знаний. Эта концепция объясняет, почему некоторые эксперты иногда становятся ужасными тренерами. Также важно понимать, что ваши инстинкты могут зависеть от

ваших вредных привычек и ликов C-game. И хотя они нежелательны, они также являются навыками, доведенными до совершенства.

Уловить разницу между инстинктами и интуицией может оказаться весьма непростой задачей, поскольку и интуиция и инстинкт являются бессознательными реакциями, которые сложно объяснить. Интуитивное решение сложно объяснить, потому что оно включает в себя столь много новых знаний, суть которых вы еще не в состоянии пояснить. Инстинктивное решение сложно объяснить, потому что оно основано на столь большом количестве знаний и опыта, что вы больше не можете дать ему объяснения.

Мышление

Между интуицией и инстинктами разместилось мышление, то есть умственный разговор с самим собой. Способность мыслить – это то, что позволяет игрокам принимать сознательное участие в их процессе принятия решений. Именно так они могут взвесить информацию из нескольких источников, вспомнить предыдущий экшн, сфокусироваться на определенных деталях и отфильтровать то, что не относится к делу. Благодаря мышлению принимаются некоторые из наиболее важных решений, и зачастую они воспринимаются как наиболее правильные. И лишь когда проблема, такая как тилт, блокирует способность игрока мыслить, он понимает, насколько ужасно играет без этой способности.

Мысли, которые вы слышите в своей голове, находятся в части мозга, называемой работающей памятью. Для покерного игрока работающая память это один из наиболее ценных ресурсов. Это, по сути, ментальный рабочий стол, за которым они могут сознательно работать с информацией, приходящей из множества различных источников, таких как воспоминания, наблюдения, инстинкты, предыдущий экшн, статистики HUD'а, физических и тайминг телсов, бетсайзинга, шансов банка и общения за столом. Исследование показало, что существует ограничение в пять-девять источников информации, которые можно учесть в определенный момент времени. Поскольку ограничение у каждого человека разное, логично

предположить, что элитные, плюсовые игроки, обладают большей работающей памятью, чем средний игрок.

И хотя размер работающей памяти ограничен, процесс, который я называю «сжатие», является хорошим способом извлечь из нее больше информации. Сжатие – это процесс, при котором мозг собирает большой объем информации и сжимает ее до маленького размера, вроде zip-файла. Сжатие можно проиллюстрировать на примере футбольных команд, дающих названия своим линиям розыгрыша. У каждой футбольной команды свой уникальный язык, позволяющий им очень быстро обмениваться большим количеством информации, к примеру «Двойная пушка справа, Монтана заслон слева». Всего несколько этих слов позволяют квотербеку моментально передать подробные инструкции остальным десяти нападающим. Можно написать целые страницы о назначении каждого игрока во время игры, однако благодаря интенсивной практике и обучению им можно напомнить об этом лишь парой слов.

В покере примером сжатия нескольких частей информации являются цветовые метки на игроков или статы в HUD'е. Зеленый цвет может означать лузового и пассивного игрока, красный – опасного и агрессивного, а желтый – слабого регуляра. Когда какой-либо из этих игроков ставит 4-бет, а у вас карманные валеты, вам не обязательно запоминать их никнейм, заглядывать в нотсы, смотреть на статистику или просматривать предыдущие раздачи с их участием, чтобы прийти к решению. Просто взглянув на одну лишь деталь – их цвет – вы тут же получите достаточно информации для понимания того, что зеленый и желтый означает фолд, а красный – колл.

Когда вы работаете над своей игрой, сжатие может дать вам быстрое, полезное напоминание об области вашей игры, которую вы желаете усовершенствовать. К примеру, если у вас проблема с хиро-коллами, приклейте к кромке монитора стикер с надписью «хиро-колл» и одного лишь этого будет достаточно, чтобы напомнить вам в нужный момент, что делать этого не стоит. Такое напоминание из двух слов представляет тактическую неэффективность хиро-коллов, напоминает о плохом самочувствии после ужасного хиро-колла, указывает на психологическую причину, по которой вы делаете хиро-коллы, а также вынуждает не недооценивать своих оппонентов. Потрудившись над тем, чтобы сжать эту

информацию в один кусок, вы сделаете ее легкодоступной, и вам больше не придется затрачивать большое количество рабочей памяти.

Чтобы вам было проще понять концепции рабочей памяти и сжатия, ниже приведено несколько примеров того, как они могут быть применимы к покерному решению. Предположим, вы играете в турнире по безлимитному холдему со стеками меньше среднего, все выбрасывают до вас на баттоне. У вас карманные дамы. Вы рейзите и получаете ре-рейз от большого блайнда. В вакууме вы можете подумать о следующих вещах:

- Диапазон вашего оппонента
- Размер стека вашего оппонента
- Ваш диапазон
- Ваше эквити против диапазона оппонента
- Размер вашего стека
- Размер вашего стека после выигрыша или проигрыша раздачи
- Предыдущие действия оппонента

Предполагая, что вы хорошо играете и пребываете в здравом уме, обработать эти семь факторов и прийти к решению не составит труда. В действительности, благодаря сжатию некоторые факторы будут учтены очень быстро. Теперь предположим, что вы находитесь в аналогичной ситуации, но на этот раз на вас влияет страх проигрыша денег и вы близки к баббллу. Вы можете подумать о таких вещах:

- Диапазон вашего оппонента
- Размер стека вашего оппонента
- Ваш диапазон
- «Меня, наверное, опять переедут».
- Ваше эквити против диапазона оппонента
- «У меня сильная рука, но не натсы».
- Размер вашего стека

- «Я мог бы сбросить и добраться до призов».
- Размер вашего стека после выигрыша или проигрыша раздачи
- Предыдущие действия оппонента
- «Я, вероятно, мог бы оплатить свою учебу, если бы добрался до призов».

И хотя сжатие позволяет вам увеличить количество вещей, которые вы можете рассмотреть за один отрезок времени, в вашей голове все равно происходит слишком много всего, чтобы справиться со всем сразу. Кроме того, поскольку чрезмерные эмоции обладают силой, сжимающей объем работающей памяти, у вас остается меньше пространства для учета большого количества вещей. Вы, скорее всего, потеряетесь в ходе раздачи и не сможете думать о важных факторах, таких как диапазон вашего оппонента. Если вы не можете изолировать нужные кусочки информации и фокусироваться на них, вы будете совершать ошибки. И даже если вы принуждаете себя думать о нужных вещах, вы не сможете думать о них тем же образом – страх ослабит и эту силу.

При принятии решения, умственные факторы имеют разный вес; понятно, что какие-то из них оказывают большее влияние. Чтобы проиллюстрировать эту концепцию, рассмотрим еще один пример, используя ту же игровую ситуацию, но в этот раз вы находитесь за своим первым финальным ТВ-столом и ваш оппонент Фил Айви. В этой ситуации объем вашей рабочей памяти может быть разбит таким образом:

- Размер вашего стека - 5%
- Размер стека вашего оппонента - 5%
- Размер вашего стека после выигрыша или проигрыша раздачи - 6%
- Ваш диапазон - 7%
- Ваше эквити против диапазона оппонента - 7%
- Предыдущие действия оппонента - 7%
- Диапазон вашего оппонента - 10%

- «Я буду очень глупо выглядеть по телевизору, если натворю ерунды в этой раздаче» - 24%
- «Твою ж мать, это Фил Айви!» - 29%

В этом примере больше половины вашей работающей памяти поглощено боязнью совершить ошибку и тем фактом, что вы играете против Филадельфии. Осталось слишком мало работающей памяти, чтобы помочь вам принять одно из наиболее важных решений в вашей покерной жизни. Очевидно, что этот путь не ведет к успеху.

Этот пример также показывает, почему столь важно доведение навыков до уровня Бессознательной Компетенции – наивысшего уровня сжатия. Любой преуспевающий игрок высоких лимитов обладает очень активной работающей памятью. Обладая стандартными тактическими знаниями, доведенными до мастерства, игроки вроде Тома Двана имеют большое дополнительное свободное пространство в работающей памяти, позволяющее фокусироваться на деталях высокого уровня. Двану не нужно беспокоиться о таких вещах как шансы банка, диапазоны и важность позиции. Более того, концепции очень высокого уровня доведены им до автоматизма, именно по этой причине он заметно опережает своих соперников.

Отработка принятия решений

Теперь, когда вы вооружились пониманием того, как нужно разбивать процесс принятия решений, вы можете начать улучшать этот процесс. Анализ решений за столом всегда проще, чем анализ процесса принятия решений в целом, поскольку для последнего требуется большая осведомленность. Не существует статистических программ или простых формул, позволяющих просчитать качество вашего процесса принятия решений. По ходу длительной онлайн сессии, вы принимаете тысячи решений, и анализ каждого из них не представляется возможным. А при игре вживую, количество решений существенно меньше, но хоть и спорно, они более сложные, поскольку вам необходимо учитывать больше факторов.

Как правило, существует два основных стиля принятия решений покерными игроками. Один рутинный и не автоматизированный, когда они думают в одном и том же порядке о каждом решении. Другой адаптированный, когда они думают о всех важных факторах в том порядке, который лучше всего подходит к раздаче. К примеру, игрок, использующий рутинный подход, всегда задает вопросы примерно в таком порядке:

- Каков имидж оппонента?
- Каков диапазон оппонента?
- Каков мой предполагаемый диапазон?
- Каковы были предыдущие действия?
- Каков мой имидж за столом?
- Заколлирует ли худшая рука или выбросит ли лучшая рука в ответ на мою ставку?

Используя адаптированный стиль в раздаче против неопытного игрока, вы можете поместить вопросы о вашем предполагаемом диапазоне и имидже за столом в нижнюю часть перечня вопросов, поскольку неопытные оппоненты, вероятно, почти никогда не будут задаваться ими. За столом, где вы приняли участие во множестве сумасшедших раздач, вы можете поместить эти же вопросы в верхнюю часть перечня, учитывая тот факт, что динамика стола, вероятнее всего, будет оказывать на экшн большее влияние.

Первым шагом в отработке вашего процесса принятия решений будет определение того, каким образом вы принимаете решения. Для начала задайте себе несколько вопросов:

- Какие факторы вы учитываете в раздаче?
- Какие вопросы вы задаете себе по ходу раздачи?
- Задаете ли вы себе эти вопросы или учитываете данные факторы всегда в одном и том же порядке или в порядке, адаптированном к конкретной раздаче?
- Какие факторы у вас не получается учитывать, когда ваш разум недостаточно свеж?

То, каким образом вы принимаете решения, должно перекликаться с вашим стратегическим напоминанием из второй главы, поскольку это и является вашим способом напомнить себе о том, как вернуться к принятию качественных покерных решений, когда вы выпали из зоны. Используйте этот раздел, чтобы усовершенствовать данное стратегическое напоминание. Если вы принимаете решение, рассматривая факторы или вопросы в определенном порядке, запишите этот порядок и выделите те моменты, которые чаще всего пропускаете. Если вам импонирует стиль, адаптированный к конкретной раздаче, вы можете записать для рассмотрения все факторы, либо только те, которым свойственно ускользать из вашего поля зрения. Объединение всего этого с анализом А-, В-, С-game позволит вам выявить ситуации, в которых ваш процесс принятия решений часто распадается, после чего вы сразу поймете, как это исправить. Постоянные попытки заставить себя думать о раздачах должным образом в наиболее сложных ситуациях, улучшит ваши навыки принятия решений.

Существует два основных вида ошибок в процессе принятия решений, которые вам следует искать в своей игре:

- Ошибки, которые допускаются, когда вы забываете учесть важный фактор, о котором знаете в обычной ситуации, например, игру без позиции со слабой рукой. Даже если вы знакомы со значимостью позиции, развал в процессе принятия решений приведет к тому, что вы не сможете учесть важность позиции в раздаче.
- Ошибки, которые допускаются, когда вы выходите за пределы имеющихся тактических знаний. Это происходит в ситуациях, когда вы пытаетесь силой выжать решение, слишком много думаете о факторах, о которых не имеете достаточного представления, переоцениваете значимость одного из них, или слишком усердно думаете о новой концепции, будучи в тильте.

Не важно на каком уровне вы играете, ваш процесс принятия решений всегда должен идти в ногу с тактическими знаниями, которые вам доступны. Наличие четкого анализа А-, В-, С-game упрощает эту задачу, а также помогает избежать любой из вышеприведенных ошибок.

Профессиональные игроки в гольф еще до начала раунда знают о том, насколько агрессивны они могут быть в выборе ударов. В те дни, когда им известно, что их игра не очень точна, они будут играть более консервативно, пытаясь выжать максимум из того, что им по силам в этот день. По сути, они пытаются играть в свою наилучшую B-game. Вы можете делать то же самое в покере. В те дни, когда вы играете не на высшем уровне, будет ошибкой пытаться выжать из себя решения, для которых требуется доступ к знаниям более высокого уровня. Не имея доступа к полному диапазону своих навыков, вы можете перехитрить самого себя и прийти к неверным выводам. Вместо этого сосредоточьтесь на своей лучшей B-game, при которой вы используете более замкнутый ABC стиль. Да, вы можете терять преимущество использования A-game, но помните, что сейчас она вам не доступна. Придерживаясь крепкого процесса принятия решений на уровне B-game, вы с большей вероятностью поймаете волну и в этот момент можете естественным образом начать выстраивать путь к своей A-game.

По мере вашего развития как игрока, будет развиваться и ваш процесс принятия решений. Именно об этом говорят игроки в покер, когда обсуждают 4-й, 5-й и 6-й уровни мышления. Вы, вероятнее всего, уже испытывали это много раз. Сначала вы думали лишь о своей руке, затем, набравшись опыта, начали думать о руках оппонента. Затем вы стали принимать во внимание то, что думает оппонент о вашем диапазоне и так далее. Более того, иногда необходимо опустить свой процесс принятия решений, когда ситуация требует этого. Даже некоторые элитные игроки допускают ошибку, слишком усердно напрягая извилины при игре против слабых игроков. Они полагают, что такие соперники будут что-то понимать в метагейме и комбинаторике, хотя в действительности против них лучше всего будет работать ABC стиль игры.

Можно натренировать свой процесс принятия решений, просто практикуясь и выполняя много повторений. Пожалуй, проще всего этого добиться, просматривая истории раздач. Просматривая раздачу, задавайте себе те же вопросы, которые задавали бы во время игры. Пользуйтесь стратегическими напоминаниями, если застряли на одном месте. Чем больше вы практикуетесь, отработывая свой процесс принятия решений вне стола, тем лучше вы подготовите себя к принятию верных решений за покерными столами. Вы также можете выбрать определенные раздачи, в которых

принимали решения на автомате и попытаться определить, почему такое случилось.

ПРОСЕИВАЕМ ЗОЛОТО

Успешные покерные игроки стали успешными главным образом из-за своей способности игнорировать вещи, не имеющие отношения к их успеху. Их способность выделять качественную информацию среди массы ненужной очень похожа на просеивание золота или анализ агентами ЦРУ переговоров подозреваемых в терроризме. Нужно отсеять кучу грязи и бессмысленной болтовни, чтобы найти действительно ценную информацию. Аналогично, в покерной раздаче полно доступной информации и если пытаться использовать ее всю, вы лишь проиграете. Понимание вещей, на которых не следует фокусироваться во время раздачи, это навык, который многие игроки зачастую недооценивают. Если бы вам сказали до начала раздачи, какая информация имеет значение, а какая нет, ваши решения были бы простыми. Разумеется, покер устроен по-другому. Одно из преимуществ игры в зоне состоит в том, что вы можете с легкостью отфильтровать всю информацию, не относящуюся к делу, и позволить своему разуму сфокусироваться лишь на той информации, которая действительно имеет значение.

Ошибки в процессе принятия решений

Существует еще несколько распространенных ошибок в процессе принятия решений помимо тех, которые мы уже рассмотрели в этой главе. Следующий перечень не является исчерпывающим, так что убедитесь, что всегда обращаете внимание на любые другие ошибки, создающие ненужные отклонения в вашем процессе принятия решений.

- Искаженные предубеждения

- Излишняя привязанность
- «Хрен с ним»
- Эффект Даннинга-Крюгера
- Искажение взгляда в прошлое

Искаженные предубеждения. Существует невероятное множество искаженных предубеждений, влияющих на ваше восприятие и, как следствие, на процесс принятия решений. Одно из наиболее распространенных, а также самых дорогих, это необъективное подтверждение. Это когда вы ищете информацию, которая подтверждает существующую веру во что-либо, после чего отклоняете информацию, противоположную ей. Наисильнейшее предубеждение игроков в покер касается их уровня игры. Они верят, что являются плюсовыми игроками, поэтому после выигрыша их вера крепнет; в случае проигрыша они ссылаются на неудачу. Это приводит к тому, что они начинают игнорировать положительные фазы дисперсии, ведь их выигрыш был результатом их умений, а не удачи. В конце концов, они начинают верить, что им заходит хуже, чем всем остальным, потому что в их мыслях кроется идея о том, что они никогда не получают должную долю удачи.

Вот еще несколько примеров искаженных предубеждений:

- Вам хочется верить, что вы лучший игрок, поэтому вы отклоняете любые ситуации, где оппонент мог вас переиграть, заявляя, что ему просто повезло. Это одна из основных причин того, почему игроки не выказывают должного уважения другим регулярам.
- Быстро отметив игрока рыбой, вы перестаете принимать в расчет последующую информацию, показывающую сильные области в его игре, поскольку это не подтверждает ваше первое впечатление. Это снижает ваше преимущество против него, и теперь вам сложнее увидеть ситуации, в которых вы допустили ошибки.
- Вы верите, что довели до совершенства стратегическую концепцию, так что фокусируетесь лишь на тех ситуациях, которые подтверждают эту веру и игнорируете те, которые ставят ее под

сомнение. Это может остановить вашу работу над той областью игры, которая действительно в этом нуждается.

Чтобы начать исправление искаженных предубеждений, для начала необходимо разобраться в причинах, по которым они существуют. Вот несколько вопросов, которые помогут вам в этом:

- Почему вы считаете, что являетесь плюсовым игроком?
- Почему вам хочется верить, что вы лучше другого регулярра? Почему вам тяжело признать, что другой игрок сильнее вас? Разве вы не хотите в самом деле быть сильнее, а не просто делать вид, что это так?
- Почему вам хочется верить, что игра фиша плоха со всех сторон? Почему вы не хотите разобраться в том, как лучше всего эксплуатировать его настоящие слабости?
- Почему вам не терпится поверить в то, что вы довели концепцию до совершенства? Вы желаете стать более сильным игроком моментально, не прикладывая усилий?

Когда игроки крепко хватаются за веру в свое превосходство, не будучи открытыми к информации, подтверждающей, что у них есть слабости, в основе этого лежат проблемы, связанные с уверенностью. Их искаженное предубеждение защищает их от понимания того, что они не настолько хороши, как им хочется верить. Правда в том, что в игре каждого игрока в покер есть слабые места. Лишь тогда, когда вы будете реалистичны по отношению к своей игре, вы встанете на верный путь к успеху.

Излишняя привязанность. Вам нравится ваша рука – карманные тузы – и вы не хотите сдаваться. В действительности, вам нравилась ваша рука; теперь вы просто надеетесь, что она все еще хороша. Глубоко внутри вы подозреваете, что биты, но не можете заставить себя выбросить столь хорошую стартовую руку. Вы также можете слишком привязаться к подсказке, которую услышали в видео или уделять слишком большое внимание физическому телсу, либо предыстории. Когда вы сильно привязаны к руке, новой стратегии, кусочку информации, вы, по сути, блокируете новую или противоречащую информацию из вашей

работающей памяти. Если бы вы были открыты к ней, ваши решения также адаптировались бы.

Вы не можете решить эту проблему, просто принуждая свой процесс принятия решений адаптироваться по ходу раздачи, хотя это может понадобиться на короткой дистанции. В конце концов, вы хотите, чтобы ваш процесс принятия решений адаптировался автоматически, иначе вы будете использовать ценное пространство в работающей памяти. Чтобы действительно устранить эту проблему, вам необходимо исправить изъяны, приводящие к тенденции привязанности. Найдите причину и разбейте ее, используя ментальную историю раздач. К распространенным изъянам относятся попытки выиграть каждую раздачу, необходимость подтвердить свою правоту и ожидание того, что вы моментально станете лучше. После того, как вы узнаете причину, усиленно работайте над определением вашей привязанности в данный момент, чтобы иметь возможность ввести логическое утверждение и не позволить этому случаться в дальнейшем. При достаточном повторении вы, в конце концов, избавитесь от привязанности, и ваш процесс принятия решений автоматически станет более адаптивным.

«Хрен с ним». «А... хрен с ним, поиграем». Это распространенная фраза, которую говорят игроки, неспособные принять решение и желающие рискнуть вместо того, чтобы выбрать менее рискованный путь. Это может случиться с вами, окажись вы в сложной ситуации в крупной игре. К примеру, вы сталкиваетесь с ол-ином и эта ситуация давит на вас. Под давлением ситуации и количества мыслей, крутящихся в голове, вы не можете найти ответа. В итоге вы просто решаете бросить монетку и коллируете.

Имея распорядок, на который вы можете опереться при возникающих проблемах с процессом принятия решений, вы можете помочь себе продолжить игру, а не сдаться и пойти на риск. Сделайте глубокий вдох и используйте свое стратегическое напоминание. Методично пройдите через каждый шаг, чтобы напомнить себе о том, какая из деталей выпала из вашего процесса принятия решений, и затем выберете наилучшее решение. В итоге вы все равно можете рискнуть, но сделаете это потому, что это лучшее решение, а не потому, что вы просто сдались и отказались от попыток найти решение. Не важно, выиграли вы или проиграли, отметьте

раздачу для последующего анализа и проделайте некоторую работу, чтобы определить, чего не хватало вашему решению и почему вы не могли прийти к решению в нужный момент. Долгосрочным последствием «хрен с ним» является то, что вы не даете себе возможность улучшить процесс принятия решения в сложных для вас ситуациях. Это также может указывать на реальные проблемы с игровой зависимостью или психологические проблемы вроде тильта, страха или накопившихся эмоций. Если вы обнаружите, что у вас возникают сложности с исправлением «хрен с ним», обратите внимание на вышеприведенные проблемы, они могут стать весьма опасным потенциальным барьером.

Эффект Даннинга-Крюгера. Речь идет о склонности слабых игроков переоценивать свои способности и наоборот, сильных недооценивать свои навыки. С одной стороны, игроки с очень низким уровнем игры обретают чрезмерную уверенность, потому что они неспособны понять свою некомпетентность. С другой стороны, игроки с высоким уровнем игры ложно полагают, что их оппоненты обладают таким же уровнем и в результате их уверенность снижается. Эта концепция является прекрасным примером, почему уверенность в покере не играет существенной роли в долгосрочном успехе. Игроки со множеством навыков, но низкой уверенностью всегда будут более успешными, чем невероятно уверенные в себе игроки без каких бы то ни было навыков.

Эффект Даннинга-Крюгера приводит к ошибкам в процессе принятия решений, когда игроки высокого уровня слишком долго думают над своими решениями или предугадывают их, а неумелые игроки передумывают сами себя. Опытный игрок с недостатком уверенности может сомневаться в своих решениях, но обычно у него все равно будет достаточно тактических знаний для принятия верного решения. С другой стороны, слабый игрок полагает, что он может залезть в душу сопернику, тогда как в действительности он может лишь поймать тузов против королей. Уверенность крайне важна для успеха в покере, однако необходимо, чтобы она была реальным отражением вашего уровня. Неважно, являетесь вы слабым чрезмерно уверенным игроком или неуверенным сильным, важно получить точную картину своей игры, используя анализ А-, В-, С-game. Возможно, она никогда не станет

безупречной, но максимальная осведомленность о своих сильных и слабых сторонах может помочь вам избежать обманчивых уровней уверенности.

Искажение взгляда в прошлое. Игроки часто проигрывают раздачу лишь для того, чтобы сразу понять, зачем они это сделали. Если бы они учли эту часть экшена, то смогли бы принять верное решение. Это звучит не так уж и необоснованно, но становится проблематичным, когда они думают, что одного лишь понимания ошибки достаточно для решения их проблемы. Принимая желаемое за действительное, игроки не в состоянии добраться до реальной проблемы: Почему они не думали об этом в момент принятия решения? Ответ куда интереснее и намного полезнее. Ниже приведено несколько примеров, показывающих, почему ваш процесс принятия решений может развалиться:

- Такие проблемы как недостаток энергии, тилт, раздувшийся мозг или потеря сосредоточенности ограничивает ваш доступ к полной базе знаний и процессу принятия решений.
- Ваш мозг работает слишком быстро, и вы упускаете детали, необходимые для принятия верного решения.
- Чрезмерно долгое размышление о факторах раздачи приводит к потере правильного хода мыслей.

Лишь только тогда, когда вы найдете основную причину, по которой совершили определенную ошибку, вы действительно выполните работу, необходимую для улучшения вашего процесса мышления в целом.

Примечание: Данная ошибка имеет отношение к ошибке обучения «Мгновенное осознание ошибки», которая вызвана дефицитом знаний.

5

Ф О К У С

Фокус является неотъемлемой составляющей покера, поскольку он позволяет игроку собрать необходимый объем информации об определенной раздаче, оппоненте или динамике игры. Чем сильнее фокус, тем более точное решение позволит принять данная информация.

Когда игроки задумываются об идеальном уровне фокуса, в памяти может всплыть сцена из «Шулеров», где Майк МакДермот случайно попадает на домашнюю игру судьи. Он заглянул туда лишь для того, чтобы отдать какие-то бумаги своему профессору, но втянулся в беседу с другими ребятами за столом. Несмотря на то, что Майк вошел в помещение посреди раздачи, он быстро пришел к выводу, что «на этом собрании великих умов в сфере юриспруденции нет ни одного хорошего игрока». Просканировав стол, он с высокой точностью угадал руки каждого из игроков:

«Ладно. Вам нужна третья тройка, но вы забыли, что она была у профессора Грина, и он вывел ее из игры. Теперь вы притворяетесь, что она у вас есть. У прокурора слабая пара. Судья Каплан хотел собрать бубновый флэш, но не вышло. Мистер Эйзен надеялся, что его дамы выиграют. Ставка декана - \$20!»

Это вдохновляющее, забавное и совершенно нереалистичное изображение покера. И все же, многие игроки мечтают о том, насколько здорово было бы знать о любых деталях раздачи на интуитивном уровне. Они полагают, что сильнейшие игроки обладают именно таким уровнем фокуса и верят, что это позволило бы и им доминировать в игре. Однако они не способны определить взаимосвязь между своим уровнем сосредоточенности и способностью читать оппонентов. Проиграв раздачу, они не видят, что отвлеченность, скука и недостаток фокуса мешали им получить информацию, которая привела бы к другому исходу. Другими словами, у них черно-белое восприятие раздачи – они либо обладают нужными знаниями, либо нет. Они недооценивают ценность достижения высокого уровня сосредоточенности и вместо этого приписывают своим проигрышам причины, не зависящие от них.

Улучшение фокуса

Играя в покер, вам следует постараться избежать затрачивания слишком большого количества энергии на поддержание фокуса и борьбу с отвлекающими факторами. В идеале, вы должны легко фокусироваться. Когда вы достигнете этой точки, ментальное пространство освободится, и вы сможете глубже погрузиться в экшн.

Фокус можно разбить на две составляющие: внимание и концентрация. Когда дело касается фокуса, люди зачастую используют эти термины как синонимы, однако между ними существует важное отличие. Внимание – это направление вашего фокуса, определяемое вашими целями, нуждами, мотивами, интересами, приоритетами и ценностями. Концентрация – это объем вашего фокуса, который, в конечном счете, определяется вашим уровнем энергии. Если вам не понятны эти тонкие отличия, подумайте о том, каким образом люди говорят о фокусе. Когда кто-то говорит вам: «будь внимателен», он говорит о вещах, на которых следует сфокусироваться. Когда говорит «сконцентрируйся», то имеет в виду, что вам необходимо повысить уровень вашего фокуса. Крайне важно понимать эти отличия, поскольку они иллюстрирует два способа улучшения фокуса – придание направления и увеличение объема.

При улучшении фокуса используется метод, с которым вы уже хорошо знакомы: оценка вашего спектра. Ответы на следующие вопросы помогут вам проанализировать различные уровни фокуса при игре вживую и онлайн, а также при изучении и работе над своей игрой.

- Какие факторы ведут к вашему идеальному уровню фокуса?
- Как долго длится идеальный уровень фокуса и каков первый признак, указывающий на то, что вы его потеряли?
- Что приводит к потере фокуса?
- Как часто вы теряете фокус во время сессии?
- Сколько времени вам необходимо для того, чтобы заметить, что вы потеряли фокус и сколько времени необходимо на его восстановление?
- Когда ваш фокус обычно находится на низшем уровне?
- Когда вы отвлекаетесь на посторонние вещи, о чем вы обычно думаете?
- Вы склонны иметь худший фокус в начале, середине или конце игровой сессии?
- Насколько хорошо вы справляетесь с отсутствием хороших карт?
- Каким образом сон, питание и упражнения влияют на качество вашего фокуса?

Некоторые из этих вопросов могут измерить ваш фокус в абсолютных единицах: это время, когда вы отвлекаетесь, и частота подобных случаев. Отслеживание этих показателей может дать вам более точное представление о качестве вашего фокуса, включая любые возможные проблемы. Кроме того, это может помочь вам поставить перед собой цель и отслеживать прогресс. К примеру, если вы обнаружили, что в среднем отвлекаетесь десять раз на протяжении трехчасовой сессии, вы можете поставить перед собой цель снизить этот показатель до семи. Разумеется, вы бы предпочли вообще не отвлекаться, но ожидать, что это произойдет сразу нереалистично. К тому же вы можете нацелиться на увеличение скорости, с которой выявляете отвлеченность, и уменьшение количества времени,

необходимого на восстановление фокуса. Отслеживание этой статистики в реальном времени само по себе может стать отвлекающим фактором, поэтому найдите способ, позволяющий быстро отмечать нужные детали, при этом не теряя сфокусированности на своей игре.

Когда у вас появится хорошее представление о своем спектре, вы можете ввести логику, цели, или вдохновение, чтобы улучшить свой фокус за покерным столом или во время обучения. Поскольку цели содействуют направлению вашего фокуса, напоминание о том, что они собой представляют, может ускорить процесс восстановления фокуса. Если вам не хватает концентрации, добавьте вдохновения из песни, цитаты из фильма, или представьте себе дом своей мечты, чтобы получить моментальный энергетический заряд. Просто помните, что эта стратегия дает лишь временное улучшение. Чтобы ваш прогресс стал постоянным, вы должны тренировать коррекцию ваших проблем, связанных с фокусом и/или исправлять прочие психологические проблемы, относящиеся к нему.

Вот еще несколько основных способов улучшения фокуса:

- **Меняйте передачи.** В покере «смена передач» представляет собой способность игрока изменять свою игру против конкретного оппонента. Такую же стратегию можно использовать для улучшения уровня своего фокуса, особенно при игре вживую. Представьте, что фокус – это как автомобильная коробка передач. Когда вы вовлечены в раздачу, считайте, что ваш фокус использует 5-ю передачу. Когда вы не участвуете в розыгрыше, вы можете переключиться на 3-ю передачу, чтобы сохранить энергию, поскольку вам не нужно подмечать все детали за столом. Если вы остаетесь в потоке событий, бессознательная информация постоянно накапливается и может быть использована для информирования ваших решений, когда вы вступите в раздачу в следующий раз.
- **Слушайте музыку.** Пытаясь оптимизировать фокус, игроки часто гадают, стоит им слушать музыку во время игры или нет. Ответ таков: по ситуации. Здесь нет жестких правил. Игрок может получить выгоду от этого, если его фокус немного рассеялся, в другой момент может обнаружить, что музыка ему мешает, если он показывает А-game или чувствует, что устал. Лучше всего поэкспериментировать и

выяснить, помогает ли вам музыка и если да, то когда и какая делает это лучше всего.

- **Медитируйте.** Многие игроки скептически относятся к медитации, но последние исследования показали, что она усиливает способность человека различать тонкие детали и позволяет ему сохранять фокус в течение более длительного времени.
- **Минимизируйте отвлекающие факторы.** Прежде чем вы начнете играть, знайте, что существует множество простых способов улучшить ваш фокус или, по крайней мере, предотвратить основные проблемы, вытекающие из его потери. Они относятся преимущественно к окружающим вас вещам: закройте Skype и браузеры, отключите звук на телефоне и запаситесь едой перед началом игры. Зачастую сильнейшие убийцы фокуса являются наиболее легко устранимыми.
- **Займитесь спортом.** Многие игроки в покер ведут малоподвижный образ жизни. Последние исследования показали, что даже неинтенсивные упражнения могут увеличить уровень энергии в малоподвижных молодых людях на 20%. Если вам не хватает энергии для сохранения фокусировки в течение длительного времени, подумайте над тем, чтобы добавить спортивные упражнения в свой распорядок.
- **Повышайте ментальную выносливость.** Ментальная выносливость тренируется таким же образом, как и физическая – просто подталкивайте себя. Когда вы боретесь за поддержание фокуса в ситуациях, где обычно теряли его, вы тем самым повышаете свою ментальную выносливость. Это похоже на тренировку своего тела с целью научить его бежать быстрее или дальше. Если вы регулярно будете это делать, ваш мозг научится поддерживать более высокий уровень сосредоточенности в течение более длительного периода времени. Более подробно мы поговорим об этом в Главе 8.
- **Ставьте и корректируйте цели.** Наиболее сфокусированными игроками склонны быть те, кто обладает ясными и точными целями. Одним из простейших способов улучшить свой фокус без необходимости постоянно думать об этом, это поставить более

точные цели или исправить противоречия в них. Это направит ваше внимание в верном направлении и повысит уровень концентрации. Более подробно мы поговорим об этом в Главе 6.

Отвлеченность

И онлайн и оффлайн игроки демонстрируют просто шокирующий уровень отвлеченности. Постоянно имея интернет под рукой, онлайн игроки зависают в социальных сетях, смотрят фильмы и просто листают веб-странички во время сессии на нескольких столах. Оффлайн игроки ничем не лучше. Они отправляют сообщения в Twitter, переписываются по телефону, смотрят спортивные события по ТВ, слушают музыку и даже играют в онлайн покер во время игры в казино. Такая тенденция мультизадачности является проблемой не только в покере. Каждый день мы сталкиваемся со стабильным потоком медийной информации, e-мейлов, SMS сообщений и телефонных звонков, которые терроризируют нашу способность фокусироваться. Исследования помогают людям понять, насколько вредным это может быть, подтверждая отрицательный эффект отвлеченности. Одно из исследований выяснило, что состояние водителей, отвлекающиеся на текстовые сообщения и телефонные звонки, хуже, чем состояние пьяных водителей. Что более проблематично, так это то, что зачастую люди не верят, что все эти раздражители оказывают на них какое-то воздействие.

Многие игроки еще не понимают, насколько разрушительное воздействие оказывает на их игру постоянная отвлеченность. Вот легкий способ показать вам, что происходит, когда мозг пытается выполнить две задачи одновременно. Читая следующие несколько строчек, сфокусируйтесь на ощущениях ног, касающихся стула или на ощущениях ступней на полу. Вынудите себя почувствовать это ощущение, при этом обращайтесь пристальное внимание на то, что читаете. Посмотрите, можете ли вы заметить переключение, которое ваш мозг совершает между чтением и ощущением ног. Замечаете ли вы, что всякий раз, переключая внимание, вы теряете информацию из другой точки сосредоточенности? Быть может, ваши глаза продолжают сканировать страницу, но теперь вы не успеваете читать каждое слово и, возможно, вам даже приходится заново все перечитывать. Всякий раз, когда вы пытаетесь сфокусироваться лишь на

чтении, вы перестаете думать о том, что чувствуют ваши ноги. Теперь представьте, что это происходит за покерным столом. Когда вы начинаете фокусироваться на не имеющих отношения к покеру вещах, вы теряете информацию об игре и начинаете получать ее из всех тех источников, на которые отвлекаетесь. Фокусируясь на Facebook, текстовом сообщении или фильме, вы собираете информацию, которая не имеет никакого отношения к вашим покерным решениям и при этом не получаете важную покерную информацию. Это означает, что ваша работающая память насыщается информацией, не имеющей отношения к делу, и недополучает покерную информацию. В результате, ваши решения становятся хуже, и теперь вы не даете себе возможность получить знания и информацию, которую могли бы использовать в будущих раздачах.

Теперь, когда у вас появилось понимание проблем, связанных с отвлеченностью, вы можете начать совершать действия, необходимые для снижения интенсивности и частоты возникновения подобных случаев. Обратитесь к своему дневнику психологической игры и проделайте следующие шаги:

1. Перечислите все отвлекающие факторы, с которыми вы обычно сталкиваетесь, играя вживую или онлайн. Вот несколько наиболее распространенных:

- Предыдущие ошибки, о которых вы не можете перестать думать
- Интернет, телефонные звонки и социальные сети
- Негативные мысли
- Банкролл или размер вашего стека
- Личные проблемы вне покера
- Мысли о прошлом и будущем

2. Ранжируйте интенсивность проявления отвлекающих факторов: являются ли они маленькими, неотвязными чувствами или давят на вас?

3. Определите, когда они возникают чаще: в начале, середине или конце сессии?

4. Определите рычаги воздействия: эти факторы возникают чаще после выигрыша нескольких раздач, после того как оппонент применил против вас хитрую линию, когда вы устали или когда вам скучно?

5. Отследите их частоту: они постоянны, прерывисты или возникают крайне редко?

6. Найдите решения: используйте ментальную историю раздач, чтобы разрешить противоречивые цели или интересы, которые несут в себе основные отвлекающие факторы.

В краткосрочной перспективе вы можете использовать введение логики, целей или вдохновения, чтобы пресечь эти отвлекающие факторы. Не забывайте, что такой способ блокировки отвлекающих факторов требует от вас затрат ментальной энергии. Если вы взглянете на фокус через призму круговой диаграммы, то 60% вашего фокуса может быть направлено на покер, а 40% на Twitter. Заблокировав отвлекающий фактор, вы можете изменить это соотношение до 75% на покер, 10% на Twitter и 15% на введение логики, целей или вдохновения. Однако даже если эта техника будет успешной, и вы сможете минимизировать отвлечение и вновь сфокусироваться, желание заняться отвлекающей деятельностью зачастую не исчезнет бесследно. Оно может выстраиваться до тех пор, пока не станет настолько сильным, что вам придется поддаться этому желанию. Именно поэтому решение, такое как введение логики, является лишь краткосрочным решением проблемы: Оно не обращается к истинному корню проблемы. Чтобы эффективно устранить ее и минимизировать отвлечение на долгосрочную перспективу, вам понадобится выявить фактор, который подкармливает его.

Помните, что эти отвлекающие факторы раскрывают ваши скрытые мотивы. К примеру, когда вы проверяете Facebook и играете в покер, вы искренне заинтересованы в том, чтобы делать обе эти вещи. Чтобы снизить свое желание зависать в Facebook и вместо этого играть в покер, вам необходимо раскрыть причину, по которой вы постоянно открываете свою страничку в Facebook. Когда вы доберетесь до корня проблемы, вы сможете должным образом направить на нее свои усилия и минимизировать ее способность становиться отвлекающим фактором. Иными словами, если вы

обнаружите, что Facebook несколько облегчает чувство оторванности от внешнего мира, которое вы ощущаете из-за покера, выделите время на посещение своей странички. Тем самым вы снизите желание социализироваться в те моменты, когда должны заниматься игрой. Однако я вполне допускаю, что кратковременные связи с внешним миром во время игры реально могут помочь вам поддерживать энергию и мотивацию на высоком уровне. Вы можете принять сознательное решение пожертвовать небольшой частью фокуса ради поддержания высокого уровня игры.

Скука

Скука обычно возникает в те моменты, когда вы перестаете чувствовать брошенный себе вызов, либо нет ничего нового и интересного, чему вы могли бы научиться. Как компьютер, который не использовали в последнее время, ваш мозг простаивает, ожидая активации. Игроки часто начинают скучать, когда им не раздают хорошую карту, когда дожидаются экшена в онлайн, играют меньше столов или играют против соперников, которых могут обыграть даже с помощью C-game. Как показано в Главе 2, скука является результатом осознанной недостаточности вызова. Когда вам достаточно просто показаться за столами, чтобы получить преимущество, легко скатиться к B-game или C-game. Вам и впрямь может начать казаться, что покер это монотонный grind – вам все время раздают одни и те же руки. К этому времени вам достаточно часто раздали AKs, чтобы это стало для вас обыденным и потенциально скучным. Однако игроки, которые остаются пылкими и мотивированными к тому, чтобы видеть нюансы и уникальные детали каждой раздачи, никогда не впадают в скуку. Они видят физические телсы, тайминг телсы, метагейм, комбинаторику, баланс диапазонов, G-баксы, предыдущие действия, имидж за столом и множество других мелких деталей, которые большинство игроков упускает из виду. Динамика в покере разнообразна и постоянно меняется, поэтому несмотря на то, что вам могут раздавать одну и ту же руку раз за разом, каждая из них будет сыграна уникальным образом. Всегда существуют новые области, в которых вы можете наработать преимущество; игра всегда эволюционирует, и вы всегда можете узнать что-то новое.

Простой способ отбросить скуку состоит в том, чтобы убедиться, что всегда есть что-то, что вам интересно изучать. Есть ли такие области игры, над которыми вы хотели бы поработать, но всегда спускали это дело на тормозах? Сосредоточенность на этих вещах может возбудить в вас интерес. Каким образом вы можете бросать себе вызов, играя против слабых оппонентов? Создайте игру внутри игры, к примеру, подмечая, насколько быстро и точно вы можете оценить их игру. Какую информацию было бы полезно собрать, пока вы дожидаетесь хороших карт? Предположите, что собираетесь найти какую-то информацию о другом игроке, которая поможет вам эксплуатировать его в будущем, после чего сделайте своей целью раздобыть такую информацию. Если у вас проблемы с поиском достаточного количества интересных вещей, на которых можно сфокусироваться, обратитесь к своим целям, чтобы выполнить эту задачу.

ЗАМЕТКА ОТ БАРРИ

Высокомерие онлайн игроков

В тактическом плане типичные онлайн игроки превосходят типичных игроков в живой покер. Бесчисленное количество раздач, которые может сыграть в интернете, позволяет онлайн игрокам накопить жизненный опыт всего за один год. Однако онлайн игроки склонны недооценивать навыки своих коллег из оффлайн покера, а также значительно переоценивают собственные онлайн навыки в живом покере. И хотя многие элитные онлайн игроки в состоянии показывать солидную игру в живом покере, я видел огромное количество очень успешных онлайн игроков, которые выглядели относительно слабо в живом покере. Им тяжело приспособиться к столу и зачастую они пропускают много экшена.

Иногда онлайн игроки воспринимают живую игру как игру в интернете за одним столом. Они обладают огромным излишком фокуса, поэтому просто не понимают, почему не могут сидеть в Twitter, играть в игры на iPad, читать книгу или даже играть в покер в мобильном приложении. Они

не понимают, сколь много экшена упускают из-за того, что отвлекаются, как и не понимают, что есть некоторые нюансы живой игры, которые они вовсе не замечают. (Они Бессознательно Некомпетентны относительно некоторых тонкостей живой игры). Очевидная деталь – это физические теллсы, но дело не только в них. К примеру, играя в живой покер, вы можете сказать об уровне игрока по его манере держать фишки, или забраться к нему в душу, слушая его разговоры, а также заметить, сколь много экшена он пропускает, отвлекаясь на свой смартфон. Даже если ваша онлайн C-game достаточно хороша для живой игры, не забывайте, что за столом могут быть другие хорошие онлайн игроки. Если отбросить в сторону иные причины, то получение преимущества над этими игроками может быть достаточным, чтобы оправдать более глубокую и усердную работу по борьбе со скукой.

Переутомление

Переутомление является результатом интенсивных фокусировок, которые поддерживались вами в течение долгого времени. Это эквивалентно тому, что случается со спортсменом, когда он перегружает себя на тренировках – страдает его сила, скорость и выносливость. Когда игрок в покер переутомляется, он испытывает следующие симптомы:

- Проблемы с достижением зоны
- Сложности в поддержании своего стандартного уровня фокуса
- Пониженный интерес к покеру
- Проблемы с подъемом с кровати и постоянное чувство усталости
- Повышенные уровни отвлеченности и тильт, а также недостаток мотивации

Проблема в том, что многие игроки не знают, как отличить переутомление от фокусировки на других вещах или психологических проблемах, вроде лени. Игрокам с крепкой игровой этикой порой затруднительно признать ментальное истощение. Они не хотят оправдываться, особенно когда не

знают, по какой причине испытывают столь сильные проблемы с фокусировкой. Следующие вопросы помогут вам начать распознавать переутомление:

- Как работает ваш разум, когда он не такой острый как обычно? Его работа замедляется? Теряются ли важные мысли во время принятия решения? Упускаете ли вы из виду очевидные кусочки информации? Когда игроки переутомляются, их разум становится вялым и менее восприимчивым к деталям экшена.
- Сложно ли вам заснуть? Сильная усталость может привести к тому, что разуму будет тяжело переварить всю информацию, накопленную во время игры. Таким образом, даже не смотря на то, что вы чувствуете истощенность и отчаянно желаете уснуть, ваш мозг не прекращает работать.
- Работали ли вы усерднее в последнее время? Зачастую игроки с крепкой игровой этикой испытывают проблемы с распознаванием признаков, указывающих на то, что их нагрузка увеличилась. Вероятность того, что вы переутомились, повышается, если в последнее время вы больше играли, усерднее учились или не брали выходных дней.

Лучше всего заняться исследованием своих характерных особенностей переутомления после каждого его возникновения. Иногда вы не заметите этого, пока вновь не вернетесь к нормальной игре, и взгляд в прошлое не позволит вам увидеть явные признаки того, что вы были переутомлены. Сделайте грамотные заметки, чтобы в следующий раз заранее быть готовым заметить переутомление. Существуют ситуации, в которых переутомления не избежать, к примеру, когда вы гонитесь за статусом *Supernova Elite*, участвуете в рейк-гонке или пари. Важно понимать, каким образом влияет на вас эта проблема – не стоит ожидать от себя слишком многого. Если вы переутомились и все равно вынуждены играть, понизьте свои ожидания и жестче работайте над *B-game*. Восстанавливаясь после переутомления, помните, что чем тяжелее вам было, тем больше времени у вас отнимет возврат к вершине умственной работы. Поэтому убедитесь, что оставляете себе на отдых достаточно времени.

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА**Рой «GodlikeRoy» Бхасин**

**Игрок в PLO высоких и средних лимитов
POKERSTARS TEAM ONLINE**

В конце прошлого года я был вынужден наигрывать тонны раздач, чтобы получить статус Supernova Elite. Я получал этот статус ранее, но в этом году у меня возникли проблемы с отставанием по количеству очков. Я знал, что психологическая и физическая выносливость очень важна, но не был в состоянии четко разглядеть момент переутомления. Бывали ситуации, когда я вроде бы знал, что переутомился, но думал, что это всего лишь мой стиль – иногда наигрывать тонны раздач, а иногда не играть вовсе. Я хотел играть, но искал оправданий не делать этого. Покер казался подработкой, и я постоянно искал себя в чем-то другом. В конце концов, мой мозг перезагружался, и я вновь загорался желанием много гриндить, но лишь до тех пор, пока этот цикл не повторялся вновь.

Вообще, я никогда не был противником работы по графику, но также никогда и не усаживался за стол с целью распланировать свой день; я просто много играл. Не имея графика, мне казалось, что я должен играть все время. Я играл семь дней в неделю, несколько месяцев подряд – именно по этой причине я переутомлялся. Осознание того, что я действительно переутомился, а не простые отговорки, что я не могу больше играть, здорово помогло мне разработать намного более разумный план. Сейчас я регулярно беру перерывы – играю шесть дней в неделю, затем беру выходной и чаще делаю перерывы во время игры в течение каждого дня. Уделив более пристальное внимание своему фокусу, я также обнаружил, что моя игра несколько ухудшается через примерно 90 минут сессии. Сейчас я беру короткие перерывы каждые 90 минут, и возвращаюсь за столы со свежими силами.

Одна из вещей, которая действительно доказала свою полезность, это

способность понять разницу между переутомлением и чувством измождения по причине даунстрика. Эта разница стала для меня очевидной, когда я ближе подобрался к проблеме: когда покер казался мне подработкой, то это означало, что я переутомился. Я никогда не ощущаю себя подобным образом, если мне попросту не заходит карта. Когда у меня даунстрик, я могу начать искать оправдания, чтобы не играть и заниматься другими делами, но я всегда сохраняю невероятную мотивацию работать над своей игрой и пробиваться через даунстрики. Так что теперь, как только я начинаю чувствовать, что покер превращается в подработку, я понимаю, что самое время взять перерыв. Понимание этих отличий сильно упростило принятие решений о необходимости grindить или отдыхать.

В итоге я не смог получить статус Supernova Elite. Я слишком отстал от графика и принял жизненное EV решение прекратить попытки заработать статус за несколько недель до конца когда. Однако этот новый подход действительно помог моей способности grindить. Раньше, в свободное от игры время, я не хотел делать ничего, что было связано с покером. Теперь, беря перерывы должным образом, я получаю больше удовольствия от игры и обучения, и это в значительной степени усилило мою страсть к игре. Я не понимал, насколько сильно чрезмерный объем игры сдерживал мой профессиональный рост. С новым графиком объем игры остался прежним, однако теперь я играю с более ясным разумом, получаю удовольствие от игры и постоянно работаю над ней. Мой предыдущий подход к получению статуса Supernova Elite был похож на поедание игры на спор. Если бы я не пичкал себя игрой и не переутомлялся, то возможно, я бы вновь получил этот статус. Тем не менее, я рад своему решению и новому графику наряду с новым подходом к grindу».

Вот несколько идей из моей первой книги «Покер. Игры разума» на тему того, как избежать переутомления:

- Будучи невероятно мотивированным, слегка ослабьте напряжение. Когда эмоция – даже мотивация – слишком сильна, это может привести к неоптимальной игре и ваш процесс обучения замедлится.

- Берите, по крайней мере, один выходной день в неделю, и пять дней в месяц. В выходные дни думайте и делайте вещи, не относящиеся к покеру.
- Помимо покера у вас должно быть какое-то хобби, которое вы не воспринимаете слишком серьезно.
- Если вы играете в онлайн, то убедитесь, что на какое-то время в течение каждого дня перестаете контактировать с компьютером.
- Оценивайте свою игру в конце каждого игрового дня. Это поможет забыть о покере в психологическом плане, а также позволит мозгу расслабиться.

6

ЦЕЛИ

Цели придают направление всему тому, что вы делаете за столом и вне стола. Чем сильнее ваши цели, тем интенсивнее будет ваша энергия, направленная на оптимизацию каждого аспекта вашей игры. Когда цели достигнуты, вы можете поставить новые. Это освежит игру, поддержит уровень вашей энергии, усилит мотивацию и позволит вам праздновать свои успехи, даже если вы не являетесь игроком номер один в мире.

Вот несколько других преимуществ постановки целей:

- Цели дают ориентир для оценки требуемой производительности, а также обеспечивают основой для обратной связи. Это особенно важно для краткосрочной навигации в покерной среде. Иногда из-за дисперсии сложно понять, двигаетесь вы вперед или назад. Путь к успеху в покере не совсем ясен, но цели могут дать вам возможность узнать, насколько хорошо вы справляетесь с этой работой. Когда у вас нет способа оценить свою игру, вы становитесь уязвимым по отношению к хаосу под названием дисперсия.
- Цели делают ваши намерения сознательными, следовательно, вы всегда можете убедиться в том, что двигаетесь по направлению к ним,

делая тот или иной выбор. Они сужают возможные варианты и не дают вам чувствовать себя так, будто вас тянут в несколько разных направлений.

Многие игроки в покер, даже профессионалы, совершают глупые ошибки, когда дело касается постановки и достижения целей. Игроки не знакомы с техникой постановки целей и не до конца осознают их значимость, что серьезным образом ограничивает их успех. Многие игроки ставят слишком многочисленные, труднодостижимые или размытые цели. Они решают, чего хотят достичь только тогда, когда чувствуют оптимизм относительно своей игры и не рассматривают возможные преграды на своем пути. Они чересчур уверены в своем потенциале и слишком легко сдаются. И хотя постановка целей кажется довольно простой концепцией, эти ошибки могут привести к хаосу, переизбытку эмоций и провалу.

На тему целей можно написать целую книгу. Задача этой главы не в том, чтобы предоставить всеобъемлющую оценку целей и процесса их достижения. Вместо этого, здесь описан простой процесс и приведен набор практических советов, которые помогли многим игрокам в покер добиться успеха.

Конечные и текущие цели

Среди многих игроков бродит распространенное заблуждение, суть которого состоит в том, что постановка целей, ориентированных на результат, является плохой идеей. Поскольку дисперсия столь сильно влияет на игру, они полагают, что будет ошибочным ставить цели относительно вещей, которые они не могут полностью предсказать или контролировать, например, выигрыш определенной суммы денег или конкретного турнира. Однако отказ от постановки целей относительно количества денег, которое вы выигрываете или почестей, которые получаете, будет нелогичным, если именно так вы определяете свой успех. Игроки, которые полагают, что ставить цели, ориентированные на результат, является плохой идеей, очень усердно пытаются (сознательно или бессознательно) избежать неудачи.

Поскольку конечные и текущие цели тесно связаны друг с другом, то в идеале игрокам следует ставить и те и другие. Конечные цели определяют

пункт назначения, а текущие описывают то, как вы туда доберетесь. Когда вы определяете, сколько денег хотите выиграть, сколько занести турниров или на каких лимитах хотите играть, вы создаете четкое направление для своей игры. Следующий шаг состоит в том, чтобы определить текущие цели, которые необходимы для достижения конечной цели, например, улучшение в стратегическом плане, снижение тильта и лучший выбор игры. Эти текущие цели могут стать даже более конкретными и детальными по мере того, как вы определите способы, позволяющую достичь каждую из них. К примеру, чтобы снизить тильт, вы можете поставить такие цели как ежедневная работа над своим профилем тильта, сосредоточенность на выявлении признаков тильта во время игры и введение логики при первом признаке проявления тильта. В конце концов, энергия, которую вы вкладываете в достижение своих текущих целей, подпитывается вашим желанием достичь конечных целей. И чем сильнее это желание, тем усерднее вы будете работать над своими текущими целями.

Потенциал

Многие игроки в покер верят, что у них огромный потенциал. Они представляют себя выигрывающими крупные титулы, играющими в Bobby's Room, или помогающими своей семье благодаря покеру. Однако поскольку игроки никогда не знают, чего именно могут достичь, потенциал становится лишь предположением, основанным на личном мнении. Зачастую искаженное мнение игроков о своей игре отвергает их представление о своем потенциале и его общее понимание. Это влияет на цели, поставленные ими, и их способность достигать своего истинного потенциала. Ниже приведены самые распространенные ошибки:

- Переоценка или недооценка способностей.
- Восприятие потенциала статичным или неизменным.
- Жизнь в мечтах о потенциале.

Переоценка или недооценка способностей. Потенциал основан на понимании своих собственных способностей, которые вы можете как переоценивать, так и недооценивать. К примеру, игроки в покер зачастую

ставят перед собой цели и представляют свой потенциал, когда им хорошо заходит. Разумеется, они разочаровываются, когда понимают, что нельзя удержать свой винрейт на уровне 9BB/100. Когда по ним бьет неизбежный даунстрик, это может разрушить их нереалистичное видение своей игры. Зачастую это приводит к тому, что игроки теряют уверенность и мотивацию, сомневаются в своем потенциале и бросают свои цели. Точная оценка текущего спектра своих способностей и предыдущие уровни успеха гарантируют, что ваши цели являются реальным отражением уровня вашей игры.

Восприятие потенциала статичным или неизменным. Ваш потенциал как игрока не загнан в рамки – он развивается вместе с вашей игрой. По мере вашего профессионального развития, растет и потенциал. Потенциал также возрастает, когда вы устраняете давнишние психологические проблемы своей игры. Устранение психологических проблем и ошибок C-game позволяет вашему землемеру продвигаться вперед и видеть путь дальше. Понимание того, что ваш потенциал возрос, может стать мощным мотивирующим фактором. Любопытно, что многие игроки также становятся мотивированными, когда узнают, что они не столь психологически или тактически сильны, как думали ранее. Понимание этого дает им объяснение причин, по которым они не могли достичь своего потенциала в прошлом. Вы можете быть разочарованы, думая о том, что у вас достаточно навыков для достижения потенциала в определенном деле, если при этом вы постоянно терпите неудачу. Этот звоночек может вновь мотивировать игрока на достижение его истинного потенциала.

Жизнь в мечтах о потенциале. Иногда игрокам хочется держаться за веру в то, что они уже достигли своего потенциала, поскольку они не желают за него сражаться и бояться потерпеть неудачу. Они не понимают, что эта вера является лишь мечтой, в которой они живут. Игроки со стабильной уверенностью – как в личном, так и в покерном планах – не имеют такой проблемы. Если вы замечаете за собой такую проблему, работайте над повышением своей уверенности – это подтолкнет вашу мотивацию к тому, чтобы перестать жить одними мечтами и начать искать свершения своих целей через реальные достижения.

Ожидание

Разница между ожиданием и целью существенна. Цель рождается из вашего предполагаемого потенциала, однако ваши текущие возможности пока не позволяют ее достичь. С другой стороны, ожидание – это цель, которая, как вы верите, будет достигнута. Это означает, что у вас либо уже есть навыки, позволяющие ее достичь, либо вы уверены, что можете набраться необходимых навыков на пути к своей цели. Разница между этими двумя концепциями может казаться незначительной, однако здесь необходимо выделить важную идею, позволяющую провести четкую грань. Когда вы ожидаете, что достигнете определенной цели, вы настраиваете себя быть неготовым к ошибкам, препятствиям и неудачам, которые зачастую встанут на вашем пути. Вы ожидаете достижения своих целей, поэтому для вас нет причин готовиться к ним. Когда вы ставите перед собой цель, вы знаете, что придется потрудиться, и готовитесь ко всем трудностям, с которыми вам, вероятнее всего, придется столкнуться на пути.

Пожалуй, самая большая разница между ожиданием и целью состоит в том, как вы оцениваете исход. Когда вы не смогли достичь цели, вы можете расстроиться, но это не затянется надолго. Вместо этого вы можете объективно оценить результаты: Как или почему вы провалили задачу? К чему не были готовы? Можно ли было этого избежать? В каких областях вы добились успеха и прогресса? Чему научились? Что теперь делать?

Ответы на эти вопросы моментально сделают вас лучше не только в достижении целей, но и в их постановке в будущем. Когда дело касается ожиданий, вашей оценке свойственно быть черно-белой. Если вы не достигли цели, вы провалили задачу; если добились успеха, то празднование не имеет смысла, поскольку вы сделали лишь то, чего ожидали. И лишь когда вы превзошли свои ожидания, вы испытываете некое чувство удовлетворения, но оно все равно не пропорционально неприятным ощущениям, которые вы испытываете, провалив задачу. Среди покерных игроков довольно распространено явление, когда они достигают значимых отметок на своем пути, вроде выигрыша первого турнира, после чего об этом даже не задумываются. Такая неспособность выдать себе некую долю похвалы создает нехватку чувства собственного достоинства, и, в конечном счете, люди впустую тратят возможности повысить свою уверенность.

Более того, поскольку они не получают какого-либо позитивного вознаграждения за свой тяжкий труд, они даже могут почувствовать некое разочарование от игры. Ожидания способны высосать жизнь из покера. Постановка целей делает распознавание прогресса неотъемлемой составляющей процесса развития, а также может вызвать чувство самоудовлетворения, гордости и возобновившейся страсти к игре. И подобно некому циклу, эти чувства могут вновь мотивировать вас к достижению новых и еще более высоких целей.

Если вы обнаружили, что неспособны различить, является ли то, чего вы хотите целью или ожиданием, поищите слово «должно». Если вы говорите: «Это не должно меня волновать», в действительности вы имеете в виду: «Я ожидал, что это не будет меня волновать, но, тем не менее, волнует». Если вместо этого вы решите поставить перед собой цель не позволять этому «чему-то» волновать вас, то затем вы можете постановить перед собой цели, ориентированные на процесс, чтобы понять, проанализировать и исправить причины, по которым вас это волнует. Несомненно, последний сценарий будет гораздо более продуктивным.

Говоря простым языком, ожидания – это не обязательно плохо. Высокие ожидания привели многих игроков к заоблачному успеху. Однако правильно сформулированные цели могут привести к тому же исходу, но без негативного влияния, которое иногда составляет компанию вашим ожиданиям.

Противоречивые цели

У некоторых игроков есть скрытые от них цели, которые они бессознательно таскают за собой повсюду. Будучи неосознанными, эти цели могут конфликтовать с реальными амбициями. К примеру, цель игрока, поставленная им на этот год, может состоять в том, чтобы заработать \$50000, побить \$2/\$4 в онлайн и улучшить игру на постфлопе. Однако у этого игрока помимо его главных целей также могут быть цели, такие как хорошо выглядеть, избегать ситуаций, которые приводят к смущению, а также тусовки в свободное от покера время. Если для вас важно хорошо выглядеть, это может привести к тому, что вы будете совершать ошибки на

постфлоре, потому что усердно пытаетесь кого-то переиграть. Или вы можете отказаться от работы с тренером, чтобы избежать смущения, возникающего в результате просьбы о помощи. Если для вас важна тусовка в свободное от покера время, то что вы будете делать, если друзья позовут вас в клуб, когда вы знаете, что для того, чтобы заработать \$50000 вам необходимо играть большую часть ночей с пятницы на субботу? Эти цели противоречат друг другу и могут создать препятствия на пути к вашему успеху.

Определение и разрешение конфликтующих целей поможет вам перенаправить свой фокус и мотивацию на цели, которые являются для вас наиболее важными. Вероятно, поначалу вам будет сложно обнаружить противоречивые цели, но вы можете знать, что им свойственно проявляться в те моменты, когда вы напряжены, тильтуете, слишком уверены или показываете плохие результаты. Чтобы обнаружить их, отслеживайте все действия, мысли или эмоции, которые идут вразрез с вашими основными целями и попытайтесь раскрыть мотивацию, лежащую в основе каждого из них. Вот несколько примеров противоречащих целей и их потенциальных мотиваций:

- Ваше напряжение может быть результатом нетерпимости относительно процесса достижения целей. Противоречащая цель состоит в том, что вы хотите достичь успеха моментально.
- Ваш тилт может быть вызван минусовой сессией. Противоречащая цель состоит в том, что вы хотите показывать финансовый прогресс каждый день – вы злитесь, потому что проигрыш является для вас шагом назад.
- Когда у вас плохие результаты в определенный день, вы можете решить вовсе не играть и вместо этого заняться чем-то другим, приносящим удовольствие. Противоречащая цель состоит в том, что вы всегда хотите получать удовольствие от своей работы.

Как только вы определите противоречивые цели, выделите те из них, которые являются для вас наиболее приоритетными, после чего направьте на них свои усилия. К примеру, если для вас невероятно важны тусовки по пятницам, тогда вам, возможно, имеет смысл пересмотреть свою цель достичь прибыли в \$50000. Плюсом этого будет то, что вы не будете

разочарованы и не смутитесь, если не достигнете своей цели, поскольку вы приняли сознательное и продуманное решение. С другой стороны, если вы решите, что профит в \$50000 для вас более приоритетен, вы должны быть в состоянии напоминать себе о том, что отказ от веселья с друзьями является неотъемлемой составляющей вашего пути к настоящей цели. Пройдя через этот процесс с каждой из противоречивых целей, вы предотвратите направление энергии и усилий в сторону целей, которые не отражают ваших реальных амбиций. И, следовательно, максимизируете свою способность достигать целей, которые действительно важны для вас.

Стартовая линия

Игроки, демонстрирующие наибольший успех в достижении своих целей – это те игроки, которые имеют четкое представление о своей «истинной» отправной точке. На данном этапе вашей покерной карьеры невозможно начать с чистого листа. Вы всегда строите что-то новое на тех целях, которые уже достигли, а также на том, чему научились в процессе их достижения. Ставя перед собой новые цели, игроки зачастую фокусируются лишь на том, куда они направляются, при этом они не используют уроки, которые извлекли из прошлого опыта, которые могли бы помочь им добраться до их целей. Ниже есть несколько вопросов, которые помогут вам добраться до поставленных целей. Будет разумным перечитывать эти вопросы время от времени, чтобы момент вдохновения или негатива не повлиял на ваши ответы.

- Как вы отслеживаете достижение своих целей?
- Насколько вы хороши в постановке достижимых целей?
- Каковы ваши сильные и слабые стороны?
- Имели ли вы в прошлом склонность переоценивать или недооценивать свои сильные и слабые стороны?
- Что в покере вызывало в вас наиболее сильные эмоции? Вдохновляют ли эти вещи вас до сих пор?

- Склонны ли вы переоценивать или недооценивать время, которое понадобится вам для достижения ваших целей?
- Насколько точны вы были в определении своего потенциала?
- Что приводило вас к провалу в прошлом?
- Какие противоречивые цели создавали вам проблемы в прошлом?

В идеале, ваша отправная точка должна учитывать все ваши предыдущие достижения и неудачи. Как мы обсудили ранее, неудовлетворенность может спровоцировать игроков поставить новую цель «с нуля» и, к примеру, вынудить их удалить базу в Hold'em Manager, чтобы скрыть свои прошлые неудачи. Вы не можете просто избавиться от предыдущих неудач. Если вы сделаете это, то вы проигнорируете все, чему могли научиться у своих неудач и впустую потратите их потенциал, который мог бы облегчить достижение будущего успеха. Если вы действительно могли бы начать все с чистого листа, то вам попросту вновь пришлось бы потерпеть поражение, чтобы заново выучить то, что было удалено из памяти.

Одна из великолепных вещей в покере это явное разнообразие возможных достижений. Вы можете нацелиться на то, чтобы стать сильным игроком, заработать много денег, выиграть браслеты или звания в крупных турнирах, к тому же вы можете сделать это во множестве игр, в разных форматах и на разных лимитах. Самое главное – это сузить свои цели до нескольких, которые вы действительно хотите достичь – при столь большом разнообразии всевозможных целей легко начать метаться из стороны в сторону и в итоге не достичь ничего.

Почему вы хотите этого

Ставя перед собой цели, важно понимать не только то, *чего* вы хотите достичь, но и *почему* вы хотите этого достичь. Вот что может вам помочь:

- Определите пользу от успеха и последствия неудачи.
- Сделайте свои цели более четкими и сильными. (Вы можете понять, что польза от определенной цели не столь велика как вы думали

ранее, и вам понадобится пересмотреть или, быть может, даже изменить ее).

- Избегайте отвлекающих факторов, лени и отхода от дел при столкновении со сложной ситуацией.

Наиболее распространенная причина, по которой игроки в покер хотят достичь своих целей это, конечно же, деньги. Но даже в том случае, когда деньги являются целью номер один, всегда можно извлечь из успеха что-то еще помимо денег: стать начальником самому себе, доказать, что родители были неправы, почувствовать себя крупным победителем или просто обзавестись крутой работой. Понимание этих зачастую бессознательных мотивов, поможет вам определить, какую пользу помимо денег можно извлечь из покера, а также задаст направление вашим целям. Если вы понимаете, что причина, по которой вы играете в покер, заключается в соревновательном процессе и вам это нравится, ставьте цели и составляйте план, который соответствует этой причине, вроде регулярных сражений с сильными игроками. Если наибольшей наградой, которую вы получаете от покера, является возможность работать на классной работе, ставьте перед собой цель участвовать в живых турнирах в интересных местах. Если покер дает вам возможность проводить больше времени с семьей, вы можете начать играть больше столов в онлайн, чтобы успеть выполнить тот же объем работы за меньший срок. Подгонка своих целей под причины, по которым вы хотите их достичь, поможет вам взять от игры гораздо больше, чем определено вашими целями, и даже может сделать вас более счастливым, а также поднять жизненное EV.

ЗАМЕТКА ОТ БАРРИ

Что вас мотивирует?

В своем бестселлере *«Драйв»* Дэниел Пинк опирается на массу исследований, тем самым подчеркивая, что наши предубеждения о мотивирующих нас вещах сильно искажены. Деньги, конечно, здорово мотивируют нас, но лишь в незначительной степени. Как только человек

начинает зарабатывать достаточно для комфортной жизни, уменьшается соблазн зарабатывать больше денег. Помимо денег Пинк выделяет три особенности, которые реально мотивируют людей к достижению целей:

- **Автономность:** Чувство контроля над своей работой, когда вы не скованы в своих действиях и не вынуждены подчиняться боссу.
- **Мастерство:** Чувство достижения вершины своих навыков, становление лучшим в своем деле.
- **Результат:** Чувство того, что ваша работа что-то да значит, и что вы вносите некий вклад в общество.

После прочтения Драйва, я естественным образом подумал о том, как хорошо эти три особенности вписываются в жизнь профессионального игрока в покер. Автономность имеет смысл: чувство свободы в покере и работа по личному графику является одним из наиболее привлекательных факторов игры. Мастерство: и хотя существует распространенное мнение о том, что покер заключается в поиске игр со слабыми оппонентами, игроки, которым свойственно показывать лучшие результаты на дистанции, это те игроки, которые сохраняют энтузиазм по отношению к росту и постоянно бросают себе вызов. С результатом сложнее. Покер воспринимается как эгоистичная и ничего не производящая деятельность, не только обществом, но зачастую и самими игроками, потому что успех приходит из чужого кармана. Тем не менее, если взглянуть на результат в контексте мотивации, то легко понять, почему многие игроки разочаровываются спустя какое-то время. Однако это вовсе не обязательно должно быть так. Покер может осуществить ваши личные цели, обучить вас навыкам, которые могут быть перенаправлены в другие сферы жизни, а также может стать тем, что вы искренне любите. Вам может не хватить мотивации заработать за год \$100000, если вы не понимаете, каким образом эти деньги могут помочь вашей семье. У вас может не быть драйва, нужного для покорения \$3/\$6, однако посвятив какое-то время обучению других игроков, вы сохраните мотивацию к улучшению своей собственной игры. Подумайте о том, что значит для вас покер и вы найдете более глубокий смысл в своих намерениях. Обычно

я не ссылаюсь на Фила Хельмута, но его упорная решимость выиграть больше браслетов, чем кто бы то ни было, дает ему сильное чувство своего предназначения. В этом плане можно вполне следовать его примеру.

Планирование препятствий

Когда вы только ставите перед собой цель, вы полны оптимизма и энергии. Мечты о том, чего вы можете достичь, приятны, и вы взволнованы, зная о предстоящем пути. Проблема в том, что большинство игроков не учитывает препятствия, которые могут встать на их пути к мечтам. Они воображают себе конечный результат, не думая о каждодневной работе, необходимой для достижения этого результата. Следовательно, они не готовы к неизбежным неудачам и слишком чувствительно на них реагируют, расстраиваются, беспокоятся или чувствуют безысходность. Во многом именно по этой причине планы на следующий год терпят неудачу. Люди представляют, чего они хотят, но не разрабатывают долгосрочное планирование, которое включало бы в себя различные препятствия, с которыми они могут столкнуться.

Решением этой проблемы будет предвидение неудач и препятствий наряду с должной подготовкой к ним. Заранее проведите экспертизу, представляя все возможные неудачи, после чего планируйте то, как будете преодолевать наиболее вероятные из них. Если вы пытаетесь подняться по лимитам, спланируйте возможные стрики, столкновение с сильными регулярами или большой проигрыш за один лишь день. Это поможет вам не только при столкновении с проблемами, решение которых вы спланировали заранее, но и натренирует ваши навыки решать подобные проблемы, поэтому при возникновении непредвиденных ситуаций вы сможете лучше на них отреагировать.

Вот две дополнительные стратегии, которые помогут вам пробиться через любые препятствия:

1. Изучайте свои цели. Когда возникают проблемы, особенно непредвиденные, то зачастую они приводят к стрессу и негативу. Совокупность отрицательных факторов может отдалить вас от ваших целей и причин, по которым вы хотите их достичь, что в итоге может привести к депрессии и потере мотивации. Затем накопленный негатив будет мешать вашей способности разрешать проблемы и возвращаться на правильный путь. Чтобы предотвратить такой спуск по спирали, найдите способы, позволяющие укрепить и изучить ваши цели. Запишите их и регулярно просматривайте, особенно при сильном стрессе. Чем яснее и крепче ваши цели, тем меньше вероятность столкновения с проблемами, которые окажут на вас негативное воздействие.

2. Планирование вдохновения. Прогрессирование в непростые времена становится более сложным, когда вам в значительной степени не хватает энергии. Игроки зачастую интуитивно начинают искать источник вдохновения, чтобы получить необходимый ментальный скачок в уровне энергии. Однако этот процесс зачастую случаен и отнимает массу ценного времени. Вместо этого, ставя перед собой цели, соберите вдохновляющие вас вещи воедино. К примеру, отрывок из фильма, песню, картину, сувенир от родственника или известную цитату. Когда нахлынут проблемы, вы сможете тут же использовать все эти элементы вдохновения, чтобы получить заряд энергии, необходимый для продолжения борьбы.

Примеры хорошо структурированных целей

Ниже приведены три вымышленных примера практического применения советов из этой главы:

Боб является 27-летним профессиональным игроком в онлайн покер, играет на лимите NL200 и иногда пробует выстрелить на NL400 и NL1k, в среднем играя по 40000 рук в месяц.

Конечная цель: *Заработать \$100000 за год, включая рейкбэк.*

Текущие цели:

- *В течение первых трех месяцев постепенно увеличить объем игры с 40000 до 80000 рук в месяц.*
- *Работать с тренером над эксплуатацией регуляров NL400, чтобы закрепиться на этом лимите. Заниматься с тренером раз в неделю и проводить дополнительные четыре часа самостоятельного обучения.*
- *Устранить крупнейшую ошибку моей C-game: слишком пассивная игра без позиции. Использовать ментальную историю раздач для работы как над тактической, так и над психологической составляющей моей игры.*

Почему вы хотите заработать \$100000 за год?

Чтобы покер имел для меня смысл как профессия, я должен зарабатывать намного больше, чем я получал на моей прошлой работе. Более того, я должен доказать себе и своей семье, что решив играть в покер профессионально, я сделал правильный выбор.

Какие преграды могут встать на моем пути? Как с этим справиться?

Меня может накрыть невероятный даунсвинг, когда я буду выстреливать на лимите выше, особенно на NL1k. Я буду справляться с этим с помощью ограничений на количество бай-инов, которое могу проиграть на более высоких лимитах. Я буду играть на NL1k лишь тогда, когда составы будут невероятно привлекательными. Также я могу потерять мотивацию, если ничего не выиграю в течение нескольких месяцев, или если не смогу быстро увеличить количество раздач, играемых за месяц. Я буду справляться с этими проблемами добавлением четвертой текущей цели: постоянно работать над психологической составляющей моей игры. Это никогда не было для меня проблемой, но я никогда и не пробовал достичь чего-то столь огромного. Потеря мотивации может уничтожить мою цель, поэтому я буду предельно осторожен сразу со старта, чтобы убедиться в минимизации потенциально вредных факторов.

Джейн – серьезный игрок-любитель в онлайн, которая играет SNG турниры. В среднем она играет по два часа за ночь, четыре стола одновременно. Она знает, что если ей захочется зарабатывать в SNG больше денег, ей придется увеличить объем игры.

Конечная цель: *Увеличить количество столов с четырех до шести, сохранив при этом текущий ROI.*

Текущие цели:

- *Начать с добавления одного стола в первый час игры и постепенно увеличивать время, в течение которого я могу поддерживать игру на пяти столах. Добавлять еще один стол лишь тогда, когда игра на пяти столах будет столь же комфортной, как и игра на четырех сейчас.*
- *Довести диапазоны колла на баббле до уровня Бессознательной Компетенции, чтобы я могла быстро принимать важные решения. В конце каждой сессии просматривать раздачи в SNGWiz.*
- *Разработать распорядок, включающий в себя регулярную разминку, которая усилит мою мотивацию играть на более высоком уровне и позволит выстроить психологическую выносливость.*

Почему увеличение объема игры столь важно для меня?

Мне нравится бросать себе вызов и нравится чувство, которое возникает при виде награды, которую я получаю за тяжелый труд. Ну и дополнительные деньги никогда не повредят.

Какие преграды могут встать на моем пути? Как с этим справиться?

Время и энергия это мои крупнейшие преграды. Полноценный рабочий день не только отнимает большую часть времени, но и может истощить психологически. Я буду справляться с этим, укорачивая мои сессии в те дни, когда я действительно устала. Зачастую одна лишь мысль о том, что мне

придется играть два часа, отбивает у меня желание играть. Но я всегда могу поиграть один час. Таким образом, я все равно смогу прогрессировать и не терять страсть к игре. Я также могу потерять преимущество, добавив дополнительный стол. Я буду справляться с этим с помощью анализа А-, В-, С-гейт для оценки своих действий после каждой сессии, и чтобы убедиться в том, что я избегаю крупных ошибок.

Тим только что закончил учебу в колледже и хочет провести год, путешествуя и профессионально играя в покер. Он плюсовой игрок, но тильт может стать серьезной проблемой, влияющей на него как за столами, так и за их пределами.

Конечная цель: *За первые два месяца существенно сократить периоды проявления тильта. Устранить тильт по окончании шести месяцев.*

Текущие цели:

- *Сначала затрачивать, по крайней мере, два часа в неделю, пытаюсь понять рычаги, признаки и причины проявления тильта. Создать логическое утверждение, помогающее бороться с ним во время игры.*
- *Регулярно оценивать мою злость и писать об этом в дневнике. Сохранять ментальную историю раздач, когда в этом есть необходимость, либо просматривать имеющуюся.*
- *Распознавать тактические ошибки, которые я обычно совершаю, будучи в тильте, и создать стратегическое напоминание, чтобы убедиться в том, что я не совершаю этих ошибок во время игры.*
- *Проводить разминку перед игрой, которая подготовит меня к борьбе с тильтом всякий раз, когда я играю.*
- *Сохранять бдительность!*

Почему снижение тильта столь важно для меня?

Обычно, чтобы справиться с тильтом, я просто не играю в течение нескольких недель, и он уходит сам собой. Но сейчас, имея вынужденные

расходы на путешествия, я не могу отказаться от игры. Более того, тильт и потеря серьезной суммы денег может вогнать меня в действительно унылое состояние. Я хочу провести потрясающий год, и я не только хочу наслаждаться путешествием, но и не хочу отказываться от определенных вещей по причине того, что проигрываю деньги за покерным столом, будучи в тильте.

Какие преграды могут встать на моем пути? Как с этим справиться?

Даунстрик в начале пути может оказать на меня серьезное давление и это лишь ухудшит мой тильт. Я справлюсь с этим, отсрочив свою поездку на один месяц, чтобы накопить больше денег.

Советы по постановке и достижению целей

«У каждого есть план до тех пор, пока он не отхватит по физиономии».

—Майк Тайсон, бывший чемпион мира по боксу в тяжелом весе

Ваши цели не должны быть идеальными сразу со старта. Если вы все еще находитесь в процессе изучения постановки целей, а также всего того, что необходимо для их достижения и оценки прогресса, вполне нормально, что вы почувствуете перегруженность. Следующие подсказки помогут вам улучшить управление этим процессом.

Обозначьте финал. Цель нуждается в ясно очерченной конечной точке, в противном случае как вы поймете, достигли ее или нет? Легко определить конечную цель, ориентированную на результат, например, как «выиграть X количество денег», но как понять, что вы «устранили тильт» или «разработали хороший распорядок»? Для процессуальных или качественных целей, таких как эти, вам необходимо четко определить конечную точку в тот же момент когда вы поставите перед собой цель. К примеру, вы можете определить, что тильт будет устранен в тот момент, когда вы отыграете три полных месяца и/или переживете, по крайней мере,

два жесточайших даунстрика без совершения каких-либо ошибок, вызванных злостью. Вы поймете, что следуете хорошему распорядку, когда начнете стабильно играть на высоком уровне и вам больше не придется вынуждать себя выполнять разминку перед каждой игровой сессией. Определение конечной точки также позволит вам понять, когда вы можете слегка сбавить обороты и насладиться трудно полученными результатами.

Отслеживание прогресса. Когда вы даете подробное определение своей цели, вы сильно упрощаете оценку прогресса. Если ваша цель ориентирована на процесс, например «играть с большей сосредоточенностью», запишите на бумаге, почему это важно для вас. Затем вы можете проверять свой фокус после каждой сессии, чтобы понять, достигли вы какого-либо прогресса или нет. Если вы обнаружите, что вас окружает несколько отвлекающих факторов, которые мешают сосредоточиться, отслеживайте частоту их появления в каждой сессии.

Поставьте перед собой две цели. Поскольку сложно знать наверняка, чего именно мы можем достичь, поставьте перед собой как низкую, так и высокую цель. К примеру, если вы нацелитесь на почасовой наигрыш за месяц, вы можете поставить минимальную цель в 100 часов и максимальную 140 часов. Сделайте так, чтобы вы были уверены, что сможете достичь минимальной цели, в то время как высокая цель будет тем, что действительно подтолкнет вас к более усердной работе. Благодаря этому, обгоняя свой график, вы всегда сможете нацелиться на более высокие цели. Если вы отстанете от графика, то перед вами по-прежнему все еще будет маячить достижимая цель, что может уберечь от разочарования невыполненной работы.

Исполнение. Достижение целей это как играть в качественный покер: вы должны принимать множество правильных решений. На всем вашем пути к цели вы будете сталкиваться с сотнями, если не тысячами решений, которые либо приведут вас к цели, либо уведут в сторону от нее. И хотя ваша эффективность не может быть всегда идеальной, вы должны усердно работать над минимизацией ошибок и эффективно обучаться на них. Если вы обнаружите, что вам тяжело постоянно принимать грамотные решения, это будет означать, что ваша цель труднодостижима, либо вы провели недостаточную подготовку. Проанализируйте причины, которые мешают вашей производительности, после чего сделайте необходимые подстройки.

Установите временные рамки. Установка разумных временных рамок для достижения ваших целей может вызвать чувство безотлагательности и приоритетности, при этом не оказывая на вас психологического давления. Если ваша цель заключается в том, чтобы «бить лимит \$2/\$4», но при этом вы не определили крайний срок ее достижения, то, по сути, вы позволяете себе добиваться этой цели вечно. Временные рамки добавляют вашим целям необходимую структуру и помогут избежать откладывания старта и пустой траты времени. Однако вам не следует слишком сильно давить на себя или чувствовать чрезмерную спешку, во многом из-за дисперсии. Сделайте хорошую, разумную оценку и ответственно выполняйте работу, необходимую для достижения поставленной цели. Просто помните, чем труднее и долговременнее цель, тем сложнее точно предсказать, как долго вы будете добиваться ее. Сроки, которые вы даете себе на достижение цели, не высечены на камне. Убедитесь, что регулярно оцениваете свой прогресс, чтобы вовремя сделать подстройки, не слишком сильно сворачивая в сторону со своего пути.

Поставьте перед собой личные цели. Личные цели, такие как покупка дома, повышение уверенности или взятие отпуска, укрепляют вашу связь с покером и позволяют узнать, насколько хорошо он подходит вашему образу жизни. Когда вы найдете взаимосвязь с покером на личном уровне, это усилит вашу сосредоточенность и мотивирует добиться успеха.

Подберите верное количество целей. Если вы испытываете проблемы с достижением целей, возможно, вы пытаетесь достичь слишком много одновременно. Мыслительное пространство вашего мозга ограничено и количество целей, которые вы можете достичь, также ограничено. Так сколько же целей нужно выбрать? Ответ зависит от их размера и сложности. Чем меньше или проще цель, тем с большим количеством целей вы сможете справиться. Иными словами, если вы ставите перед собой огромные цели, например, «хочу доминировать в PLO на лимите \$5/\$10», то вероятно, вам придется ограничить себя лишь одной этой целью. Идеальное количество зависит от вашего личного пространства. Большое количество целей вовсе не обязательно создаст вам проблемы, если вы, конечно, понимаете, что прогресс, скорее всего, замедлится. Хорошая новость в том, что вы всегда можете добавить целей, если не чувствуете достаточного давления, либо сократить их количество, если считаете, что вам не по силам достичь их.

Используйте конструктивный язык. Избегайте использования негативного языка, вроде «не тильтуй» или «прекрати совершать очевидные ошибки». Понимание того, чего вы не хотите делать, это не то же самое, что понимание того, чего вы хотите. Плюс ко всему, заявление о том, чего вы не хотите делать, не дает вам точной и осязаемой конечной точки. В примерах выше вы могли бы использовать другие слова, чтобы фразы читались как «Научись контролировать тильт и, в конце концов, устрани его» или «Выясни, почему продолжаешь совершать ужасные ошибки». Это может выглядеть одинаковым, но измененное значение слов более конструктивно ставит перед вами понятные и четкие задачи.

Проведите тщательное сравнение. Иногда полезно обращать внимание на достижения других игроков, чтобы определить свои личные цели. Однако вам не стоит этого делать, если у вас недостаточно знаний для проведения точного сравнения. Зачастую игроки ставят перед собой цели, которых, по их мнению, достичь довольно легко, потому что это уже сделал их друг или другой игрок в покер. То, что было легким для них, не всегда будет легким для вас. И наоборот. Лучше всего проводить сравнения не обращая внимания на результат, чтобы понять суть процесса и какие навыки были использованы для достижения цели. Спросите у них. Люди частенько любят поговорить о своих достижениях – вас может удивить, чем они готовы поделиться. Если вы не можете добиться от них ответа, постарайтесь вовсе не проводить сравнений.

Финиш. Когда вы столь усердно работаете над достижением цели, вроде выигрыша крупного турнира или закрепления на новом лимите, легко сделать рывок перед самым финишем. Мысли о том, что вы сделаете с выигрышем, когда являетесь чип-лидером в турнире, могут сильно отвлечь вас и привести к поражению. Либо вы слишком рано расслабились на новом лимите и теперь прекратили совершать все те действия, которые делали вас плюсовым игроком до сего момента. Спринтеры проносятся через финишную черту, не останавливаясь прямо на ней. Так что не прекращайте работать, пока не увидите, что цели полностью достигли своей конечной точки.

7

САМОДИСЦИПЛИНА

К этому моменту было представлено богатое разнообразие стратегий и тактик, которые могут позволить вам оптимизировать вашу ментальную и тактическую игру. Так как же внедрить их в свою игру? Как перевести слова на бумаге в навыки, которые можно изучить, отработать на практике и получить впечатляющий результат? Очевидно, необходимо свершение нескольких вещей, однако без должного уровня самодисциплины вам будет очень сложно достичь хотя бы одной из них. Многие игроки обожают автономность, которую дает покер, но забывают, что с ней приходит и большая ответственность. Никто больше не будет нести ответственность за качество вашей игры. Никто не будет устанавливать ваши цели, сроки и график – все на ваших плечах. Самодисциплина крайне важна в покере, поскольку именно она дает вам стимул к стабильной и продуктивной работе над вашей игрой. Она дает вам великолепный шанс ухватиться за все возможные источники – включая эту книгу – чтобы достичь своего потенциала. И как игрок в покер, вы знаете, что без должных усилий быстро скатитесь назад.

Дисциплина это то, к чему вас приучают с детства. Ваши родители, учителя и другие авторитетные личности, скорее всего, дисциплинировали вас в попытке научить тому, что правильно, а что нет, сформировать полезные привычки и структурировать вашу жизнь. Когда вы молоды, необходимость в самодисциплине минимальна, поскольку авторитетные личности в вашей жизни играют роль людей, внушающих правила и структуры, с которыми вы еще не в состоянии справиться самостоятельно. Вам предоставляют сроки домашней работы, жизненный график и виды на будущее. И затем, в какой-то момент вас выпускают на свободу – вы становитесь полностью ответственными за самих себя. Вам необходимо поставить перед собой цели и создать структуру жизни, что раньше делали за вас другие люди. Чтобы эффективно справляться с этими задачами вам потребуется самодисциплина.

Самодисциплина иногда может стать проблемой для игрока в покер. Зачастую покер затягивает этих ребят, потому что на этой работе нет босса и им нравится, что не приходится ни перед кем отчитываться. Тип игрока, которого привлекает покер именно по этой причине, скорее всего, является игроком, который не желает быть обязанным устанавливать какие-либо правила или структуры, чтобы затем следовать им, либо отчитываться перед кем-то – даже перед самим собой. От этой проблемы страдают многие игроки. Не важно, будь это превышение стоп-лосса, отказ от наигрыша дистанции или лудомания в блэк-джек, проблемы с самодисциплиной могут проявляться различными способами. Безусловно, это тот навык, который, по мнению почти всех игроков, можно сделать сильнее.

Хороший способ измерить свою самодисциплину состоит в том, чтобы взглянуть на цели, которых вы достигли. Не важно, насколько были крупными или сложными ваши цели: если вы достигли их, значит у вас хороший уровень дисциплины. Важно понять это не только потому, что это может пролить свет на наличие у вас недостатка дисциплины, но также и потому, что это может не дать вам чрезмерно дисциплинировать себя. Если вы не в состоянии сбалансировать загруженность работой с личной свободой и развлечениями, которые предоставляет покер, у вас может появиться множество проблем, в частности чувство обиды, усталость и истощение.

Игрокам свойственно думать о самодисциплине как о чем-то, что у них либо есть, либо нет. Важно понимать, что это не так. В действительности здесь тоже существует диапазон, как и в отношении любого другого навыка. Иногда игроки показывают высокий уровень самодисциплины, иногда им ее серьезно недостает. Проблема в том, что игроки притягивают себя к этому мифически высокому стандарту, который достигим лишь в тех случаях, когда они высоко мотивированы. В таких ситуациях они удивляются: «Почему у меня не получается быть таким все время?»

Причина такая же, как и та, по которой вы не можете всегда показывать A-game. Пытаясь улучшить самодисциплину, вместо того чтобы заставлять себя исполнять несуществующие ожидания, отталкивайтесь от своих сильных сторон. Таким образом, вы сможете постоянно прогрессировать, и не будете испытывать серьезных откатов, разочарований или гигантских скачков вверх или вниз.

Когда вы начинаете чувствовать, что вам не хватает дисциплины, это не значит, что вы полностью потеряли контроль – навыки, которые доведены до уровня Бессознательной Компетенции не могут просто взять и испариться. К примеру, даже когда вы совершенно недисциплинированы, вы все равно выполняете разминку перед игрой, никогда не делаете ставки на спорт после проигрыша и добавляете дополнительные столы в онлайн только когда можете с ними справиться. При столкновении с проблемами пропадают те навыки, которые все еще находятся в процессе изучения. По этой причине, имеет смысл начать улучшать самодисциплину с работы над ней в моменты C-game. Чтобы заняться этим, для начала вам необходимо получить детальную картину своей C-game. Начните с ответа на следующие вопросы:

- Какие специфические ошибки вы совершаете, когда ваша самодисциплина падает вниз?
- Каков первый признак того, что ваша самодисциплина стала проблемой?
- В какой ситуации вам, скорее всего, будет не хватать самодисциплины?

- Когда возникает больше проблем: когда вы проигрываете или когда выигрываете?
- Где вы испытываете проблемы с сохранением самодисциплины – за столами или за их пределами?
- Склонны ли вы забывать о важных вещах, которые вам необходимо делать? Если да, то ищете ли вы оправдания тому, почему их не делаете?
- Какие оправдания вы говорите себе или другим?
- Что именно улучшает ваш уровень самодисциплины?

Так же как вы делали, оценивая другие вещи, регулярно делайте заметки о том, каким образом вам не хватает самодисциплины, и делайте это до тех пор, пока у вас не сформируется крепкая картина вашей дисциплины в моменты, когда вы показываете C-game. В особенности сфокусируйтесь на заметках сразу после тех случаев, где вы проявили себя хуже всего. И хотя в эти периоды тяжело найти нужное состояние для заметки, это наилучшие ситуации для сбора информации. Попробуйте ввести цели или вдохновение, чтобы немного мотивировать себя. Помните, на кону ваши покерные цели и, возможно, ваша способность продолжить игру. Выработайте чувство безотлагательности, чтобы создать ясную картину вашего наихудшего уровня самодисциплины, что поможет не дать вашей игре скатиться под откос.

Иногда игрокам достаточно просто пройти через этот процесс оценки, чтобы внести необходимые изменения. Однако чаще всего им придется копнуть глубже в поиске проблем, касающихся их самодисциплины, и приложить больше времени и усилий для их разрешения. Пять следующих концепций, крепко связанных с самодисциплиной, могут способствовать этому процессу.

- Принятие ответственности
- Следование правилам
- Сила воли
- Трудовая этика

- Тайм-менеджмент

Принятие ответственности

Первый шаг в повышении самодисциплины – это принятие ответственности и осознание того, что ваш успех полностью зависит от вас. Вы и только вы ответственны за свои цели, время и трудовую этику. Если вы продолжите полагаться на внешние факторы или кого-то, кто будет мотивировать вас на успех, вы никогда не разовьете в себе дисциплину. Даже если вы играете от бэккера, занимаетесь с тренером или вас попросту спонсируют, успех все равно зависит только от вас.

Принятие ответственности и управление самим собой зачастую может быть сложнее, чем кажется. Именно вы принимаете все важные решения, и именно вас стоит ругать, когда что-то идет не так. Вы чувствуете меньше давления, если кто-то другой ведет шоу, потому что конечная ответственность лежит на них, а не на вас. Знание о том, что вы единственный, кто контролирует вашу судьбу, может казаться тяжелым и неподъемным. Иногда ноша становится слишком тяжелой, и вы прибегаете к поступкам, которые могут облегчить ее.

Перекалывание вины на кого-то или на что-то другое – это один из способов облегчить давление. Для некоторых игроков обвинение других стало столь естественной реакцией, что иногда они даже не замечают, что занимаются этим. Чтобы начать избавляться от этой привычки, ответьте на следующие вопросы:

- Что или кого вы склонны винить?
- Почему вам тяжело брать на себя ответственность?
- В каких ситуациях это обычно случается?
- Какие шаги вы можете предпринять, чтобы брать на себя больше ответственности?

Чаще всего игроки винят дисперсию или других игроков. Они говорят: «Я проиграл не потому, что плохо сыграл – все дело в дисперсии». Говоря это, они чувствуют себя лучше, перекалывая вину на что-то, что не подвластно

их контролю. И хотя они действительно не ответственны за карты, которые раздадут им или за действия оппонентов, которых они не в силах контролировать, это не означает, что они беспомощны. Игроки всегда ответственны за понимание реалий дисперсии и изучение игры оппонентов настолько хорошо, насколько это возможно. В покере всегда есть возможность взять на себя больше ответственности тем или иным образом. Работайте над распознаванием ситуаций, в которых вы вините кого-то или что-то и перекладывайте ответственность с них на себя. Лишь тогда, когда вы сможете принять вину и признать свои слабости, вы сможете начать улучшаться.

Следование правилам

Многие игроки устанавливают себе правила в попытке сохранить контроль над своей игрой. К примеру, они устанавливают стоп-лосс, какие лимиты играть, продолжительность сессии, и уровень оппонентов, которым они готовы противостоять. К сожалению, зачастую эти правила забрасываются столь же быстро, как и устанавливаются. Игроки начинают проигрывать больше, скакать по лимитам, играть слишком продолжительные сессии и играть против сильных соперников. Игроки зачастую удивляются, как же они могут столь легко устанавливать себе правила и затем столь же легко их забрасывать – порой, через пару часов. На то есть две основных причины:

1. В действительности им не приходилось испытывать выгоду от следования правилу или же понимать цену отказа от него. Таким образом, столкнувшись с выбором следовать правилу или нарушить его, игроки делают то, что кажется верным, а не то, что принесет выгоду на дистанции. Предположим, вы установили стоп-лосс в два бай-ина, но играете в сочных составах и дважды поймали кулер в первый час игры. Что сделаете? Покинете стол, следуя правилу, или продолжите играть? Ответить на этот вопрос не так-то просто. С одной стороны, выходя из игры, вы теряете море вэлью. Но если вы легко поддаетесь тильту и теряете контроль, выход из игры может быть грамотным выбором, даже если вы еще не в тильте. Ваше правило по стоп-лоссу необходимо усовершенствовать, чтобы максимизировать вэлью и защитить вашу игру от тильта.

Для каждого правила, которое вы постоянно нарушаете, запишите список преимуществ, которые вы получите, следуя ему, и список последствий, к которым может привести отказ от следования правилу. К примеру, если вы регулярно пропускаете разминку и просто прыгаете за столы, ваш список преимуществ и последствий может выглядеть так:

Преимущества разминки:

- Я играю лучше и совершаю меньше ошибок.
- Маловероятно, что дисперсия будет влиять на мое состояние.
- Помогает почувствовать уверенность и подготовиться к игре.

Последствия отказа от разминки:

- Вероятность тильта повышается.
- Будет больше ситуаций, в которых я теряюсь.
- Игра быстрее наскучит мне, особенно если не будет хороших карт.

Если вы чувствуете, что так и чешется поиграть, сделайте несколько медленных, глубоких вдохов и напомните себе о списке преимуществ и последствий. Используйте его как рациональное объяснение тому, почему важно делать разминку. Со временем эти причины станут все более крепкими, и вы начнете следовать правилам без необходимости напоминать себе о том, почему все, что вы делаете, столь важно.

2. Вы можете восстать против своих правил, как делали это с правилами своих родителей, учителей или тренеров, когда были моложе. Если будучи ребенком, вы всячески игнорировали авторитетов, вы, в общем-то, можете делать то же самое с собой прямо сейчас. Вы хорошо научились это делать и в основе того, почему вы игнорируете авторитетность, могут лежать какие-то причины (которые еще необходимо выяснить). Учитесь тому, что ваша личная история может повторяться, и используйте ментальную историю раздач, чтобы помочь себе определить и разрешить причину своего неповиновения. Эта проблема зародилась до того, как вы начали играть в покер и, скорее всего, проявила себя и в других

сферах вашей жизни – ее нельзя убрать моментально. Запишите список оправданий, которые вы придумываете, чтобы рационально объяснить нарушение своих правил. Затем введите логику, цели и вдохновение, чтобы подорвать авторитет этих оправданий и укрепить важность следования правилам.

Сила воли

Энергия, которую вы используете, чтобы сохранять самодисциплину – это ваша сила воли. Многие люди думают, что самодисциплина это неизменная черта характера, которая всегда находится на одном и том же уровне на протяжении всей жизни. Однако существует множество исследований, которые доказывают, что сила воли – это ограниченный ресурс, и что потеря ее в одной из сфер жизни влияет на ее остатки в другой сфере. Одно исследование обнаружило, что студенты больше курили, переставали заботиться о личной гигиене и были более склонны испытывать эмоциональные срывы при приближении к итоговым экзаменам. Стресс, возникающий при подготовке к экзаменам, снижал их общую силу волю и приводил к провалам самодисциплины в других сферах жизни. По сути, потеря силы воли раскрыла их C-game в самодисциплине наряду с тильтом и усталостью, что в итоге отразилось на их тактической C-game. Это исследование помогает объяснить типы проблем, с которыми регулярно сталкиваются игроки в покер. Когда люди много играют в покер, как живую, так и онлайн, зачастую они плохо питаются, меньше занимаются спортом, слишком сильно устают для встречи с друзьями, или же напротив, уходят в запой и тусовки. После весьма продолжительных сессий игроки зачастую теряют дисциплину в тактическом плане и начинают разбазаривать фишки. Они даже могут не устоять перед соблазном сыграть в крэпс или кено перед выходом из казино.

Вынуждая себя быть более дисциплинированным в ситуациях, когда это не так просто, вы можете улучшить свою силу воли. Это как спринтеры, которые повышают свою физическую выносливость, вынуждая себя бежать дальше, чем на дистанцию, которая кажется им легкой. Вот еще два других способа повысить свою силу воли:

1. Выработывайте хорошие привычки. Используйте силу воли лишь тогда, когда это больше всего нужно. Зачастую игрокам не хватает хороших привычек, и они растрачивают силу воли на базовые сферы жизни, вроде начала нового дня, похода в тренажерный зал и питание. Привычки или распорядок позволяют вам справляться с этими простыми повседневными делами, не затрачивая ценную энергию. Ваши привычки могут сохранять силу воли еще лучше, если вы выработаете то, что автор Чарльз Дахигг называет «ключевыми привычками» в своей книге *Сила привычки*. Ключевые привычки это привычки, которые создают эффект домино и приводят к куда более широкой структуре полезных привычек. К примеру, готовка здорового завтрака может привести к обучению перед игрой, старту игры в назначенное время и игре в хорошем настроении. И наоборот, если вы пропустили завтрак, вы можете просто запрыгнуть за столы, рискуя впасть в тилт или попросту скверно играть.

2. Убивайте желания. Зачастую игроки желают быть более дисциплинированными. Они видят других игроков, обладающих этим навыком и желают того же самого. Возможно, они воспринимают самодисциплину как черту характера, которая им попросту не досталась при рождении, или же они не желают прикладывать усилия, необходимые для ее выработки. В любом случае, желание – это пассивный подход к получению навыка, который они хотят иметь. Даже хуже, поскольку желание отключает силу воли, ведь зачем вам усердно работать над чем-то, чтобы получить что-то, если вы верите, что можете просто пожелать этого? Когда вы убиваете желание быть более дисциплинированным, вы даете себе возможность повисить свою силу воли и продуктивно использовать ее.

Трудовая этика

Трудовая этика – это то, во сколько вы оцениваете обучение и развитие своей игры вне столов. Покер славится халявным отношением к работе благодаря красивым историям, в которых студенты выигрывают миллионы долларов в считанные секунды. Мечты о выигрыше кучи денег без особого труда привлекли в игру многих людей. Для большинства из них покер просто

удовольствие и не кажется им работой. Однако проблемы возникают именно в тот момент, когда игроки начинают злоупотреблять свободой, которую дает им покер.

И хотя поначалу более профессиональная трудовая этика может показаться малопривлекательной, она определенно более привлекательна, чем возможный крах, необходимость вернуться на «реальную» работу, подтвердив тем самым что все, кто сомневался в вас, были правы. Успех – это весело, и это делает мирские задачи, требующие их выполнения, более приятными. Это не означает, что субботняя ночь, проведенная в казино или дополнительные часы, затраченные на обучение, более полезны, чем встреча с друзьями или время, проведенное с семьей. Однако эти решения принимают другое значение, когда увеличивают ваши шансы на достижение целей.

Если вам в значительной степени недостает трудовой этики, начните с ответов на следующие вопросы:

- Кого в покере вы уважаете больше всего? Как бы вы описали их трудовую этику?
- Кого вы уважаете больше: умных или старательных людей?
- Каковы ваши текущие мысли о ценности труда? Изменились ли они с годами и если да, то как?
- Какие негативные ассоциации у вас имеются по поводу работы? Где они развились?
- Кто оказал на вас наибольшее влияние (даже если оно было негативным) в вопросе понимания ценности труда? Чему вас научил этот человек?

Как было сказано в начале главы, вам нужно лишь определенное количество самодисциплины и трудовой этики, чтобы достичь своих целей. Учитывая то, что игра становится все более жесткой, а также учитывая последствия Черной Пятницы, многим из вас необходимо шагнуть вперед в этой составляющей вашей игры. Укрепление ваших убеждений о ценности труда через вышеприведенные вопросы может дать необходимый заряд энергии. Помимо этого используйте ментальную историю раздач, чтобы разобраться

в любых негативных ассоциациях касательно вашей работы, чтобы затем разрешить эти проблемы. Это освободит вас от любых противоречий, мешающих улучшениям.

Тайм-менеджмент

Чтобы повысить самодисциплину, вы должны быть в состоянии эффективно управлять своим временем. Найти время для важных вещей проще, когда у вас есть план. Как игроку в покер, вам необходимо решить, когда играть, обучаться и брать отдых. Те из вас, кто делает вещи случайным образом, получают свободу делать все, что душа пожелает, но спросите себя: действительно ли вы можете сделать все, что хотите?

Хорошие навыки по тайм-менеджменту могут существенно повысить вашу продуктивность. Это не только влияет на вашу способность достигать целей, но также дает больше свободного времени. Однако для многих игроков управление временем является постоянным вызовом. Им тяжело сбалансировать покер и все остальную работу, друзей, семью, бытовые дела и множество других важных вещей. Зачастую корни этой проблемы растут из отсутствия четких приоритетов в покере и за его пределами.

Адаптивный график – это решение, которое дает вам баланс между структурированностью и гибкостью. В адаптивном графике вы указываете определенное количество игры, работу вне стола, отдых и другие вещи, важные для игры и жизни. Вместо того чтобы устанавливать точные часы для игры, вам предоставлена возможность выбрать время игры, основываясь на вашем самочувствии, качестве игр или том, свободны ли в это время ваши друзья. Вы сами ответственны за наигрываемое количество часов, которые вам необходимы, и в то же время свободны в выборе наиболее удобного графика. В процессе разработки своего адаптивного графика вы можете обнаружить, что в определенное время суток вы играете или обучаетесь наиболее эффективно. В этом случае гибкость должна отойти на второй план и вам следует убедиться, что вы выполняете работу в наилучшее для этого время.

Одна из сложнейших задач, с которыми игроки сталкиваются, выстраивая адаптивный график, это поиск способа, позволяющего избежать пустой

траты времени. Отсутствие нормального графика работы зачастую выливается в часы, потраченные на просмотр ТВ, серфинг по интернету и все что угодно, но не на игру или обучение. В действительности то, как вы решаете провести свое время, всегда основывается на ваших целях, и именно поэтому столь важно определять противоречивые цели. Для начала вам необходимо определить скрытые мотивы, стоящие за делами, которые кажутся вам пустой тратой времени. Насколько они ценны и каким целям служат? Уход от ответственности, случайных проблем и получение удовольствия являются одними из наиболее распространенных мотивов. Следующее что вы можете сделать, это просто суммировать все эти занятия. Всякий раз, когда вы понимаете, что впустую тратите время, определите, когда это началось и продолжайте вести отметки в течение недели или двух. Также отметьте, чем вы могли бы заняться вместо этого в течение данного периода времени. Затем определите самые простые способы повысить продуктивность или сократить впустую потраченное время. К примеру, вы можете решить смотреть телевизор на 20 минут меньше, встать с постели на 15 минут раньше и проверять e-mail лишь по окончании игровой сессии.

Суть в том, чтобы пожинать плоды, которые висят, не так высоко: легко выполнимыми изменениями, не требующих больших усилий. Начав с этих небольших изменений, вы сдвинетесь с мертвой точки и сможете выстроить путь к более крупным улучшениям. У многих игроков не получается снизить количество времени, которое они тратят впустую, поскольку они пытаются сделать слишком многое за один раз. Когда вдохновение проходит, они возвращаются к тому, с чего начали.

ИСТОРИЯ КЛИЕНТА

Даррен Крамер

Игрок высоких лимитов, специализируется на Омахе

Раньше мое отношение к покеру было не особо профессиональным. Таких вещей как разминка и заминка в моей игре вообще не было. Я

просто видел хорошие ситуации и играл без остановки. Если шла хорошая игра в кэш, то я играл до посинения или же пока за столом совсем не оставалось денег, которые можно было забрать. Увидев слабого игрока, я играл без перерывов, пока у того не заканчивались все деньги. Это серьезно меня выматывало. Я играл 32-часовые сессии, не покидая своего кресла, даже несмотря на то, что был настолько уставшим, что не мог нормально мыслить. Более того, я не понимал, сколь дорого мне это обходилось на дистанции. Когда я взглянул на полную картину происходящего, я понял, что идея не в том, чтобы выиграть \$30000 за одну ночь. Покер – это игра на долгосрочную перспективу и мне необходимо выявить способ, позволяющий максимизировать прибыль за год, а не за одну ночь.

Я набросал план на весь год, чтобы в нужный момент быть на пике своей ментальной активности. Чтобы помочь мне понять эту концепцию, Джаред привел сравнение с теннисистами, которые планируют весь свой год вокруг турниров Большого Шлема. В мире наверняка проводятся каждую неделю какие-то турниры по теннису. Но Роджер Федерер не может позволить себе играть турнир аналогичный Уимблдону шесть недель подряд; это отнимет слишком много ресурсов. То же самое применимо к покеру – если я слишком много играю, я становлюсь рыбой. Лучшие теннисисты внимательно выбирают свои турниры, чтобы показать свою лучшую игру на крупнейших из них. Я же решил, что крупнейшими турнирными сериями для меня будут WSOP и Aussie Millions.

Это решение дало мне возможность усердно работать над конкретными областями моей ментальной и тактической игры во время подготовки. Кроме того, я хорошо управлял своей энергией до турнира и во время его проведения, что помогало сохранять свежесть и остроту ума в течение всего времени. В Вегасе, вместо того, чтобы просто играть в хороших составах, я придерживался распорядка в течение пяти недель подряд и за этот период не закончил ни одной отрицательной сессии на лимите \$50/\$100. Я был невероятно дисциплинирован, знал свои цели и заранее распланировал турнирный график. Я дал себе возможность уклоняться от

этого графика, если кэш игры были очень хороши, а также брал непредвиденные перерывы, когда было очевидно, что мой мозг начинал слишком уставать. Вместо того чтобы действовать машинально и биться головой об стену до потери пульса (чем я занимался на каждом прошлом WSOP), я просто брал выходной. Этого было достаточно, чтобы освежиться и вернуться к игре на высоком уровне.

Я не только создал цикл, позволяющий достигать пиковой активности мозга в определенные моменты на протяжении всего года, но и также выстроил мини-циклы по ходу турниров, что позволяло сохранять свежесть ума в течение нескольких долгих дней гринда. Эти небольшие разминки и заминки также помогли мне в обнаружении ошибок прежде чем я их совершал, что в свою очередь позволило сохранить сосредоточенность и оставаться на пике игры. Когда вы играете столь долго, ваш мозг всегда загружен; у вас всегда есть раздачи, требующие обсуждения. В короткие перерывы для меня было крайне важным сбросить этот груз с плеч, чтобы к началу игры быть снова свежим.

Мой опыт с планом на год дал мне понять, насколько более профессиональным становится покер. Кто угодно может зайти на 2+2 или посмотреть обучающие видео, но я заметил, насколько важно то, что я могу зарабатывать кучу денег, когда другие регуляры начинают тильтовать. Это побуждает меня проверить, насколько дольше я могу показывать свою наилучшую игру по сравнению с ними. Если я хорошо подготовлен и могу играть оптимально, думаю, я смогу выиграть больше денег за год, чем регуляр, который на 15% превосходит меня в техническом плане, но не заботится о психологической стороне своей игры. Это секрет, о котором почти не говорят. Один или два плохих дня, и игра в тильте или в уставшем состоянии может столь сильно навредить вашему винрейту, что вам понадобятся месяцы, чтобы вернуть все на круги своя. Играя изнурительные сессии в составах, где ваше преимущество невелико, крайне важно быть на вершине своей игры.

8

ГРИНДИНГ

И хотя некоторые игроки обладают большим врожденным талантом к гриндингу, любой может научиться играть больше раздач, больше часов и на большем количестве столов в онлайн. Одним из ключей к повышению вашей способности гриндить является понимание того, что выносливость и сила развиваются в нашем разуме тем же образом как и наше тело. Многие игроки по-другому относятся к разуму, и думают, что игра на час больше или добавление пары столов не должно стать проблемой. Однако их целью должно быть не просто увеличение продолжительности сессии или количества играемых столов. Необходимо также поддерживать высокий уровень игры. Вам не нужно обладать никакими навыками, чтобы уметь играть длинные сессии или наигрывать миллионы раздач, будучи при этом минусовым игроком. Конечно же, ожидается, что при увеличении объемов качество вашей игры немного спадет, особенно поначалу, но здесь критически важно минимизировать это падение настолько, насколько это возможно.

Вопреки тому, что говорят некоторые критики, умелые мультитейблеры не играют в бездумный покер. Несомненно, сосредоточенность на одном лишь столе позволяет вам глубже обдумать каждое решение, в отличие от игры за десятью столами. С другой стороны, умелые мультитейблеры довели до автоматизма огромное количество покерных знаний и невероятно сложный процесс принятия решений. Они принимают массу сложных игровых решений на инстинктивном уровне, при этом совсем не задумываясь. Благодаря тому, что столь большая часть их знаний доведена до уровня Бессознательной Компетенции, у них остается пространство в рабочей памяти, позволяющее глубоко обдумывать важные решения. Их игра не бездумна, она инстинктивна.

Эта глава идеально подходит для завершения книги, потому что до сего момента каждая из глав тем или иным образом улучшала вашу способность grindить. В каждом разделе этой главы есть ссылки на разделы предыдущих глав, так что вы в любой момент можете к ним вернуться, если понадобится напоминание.

Автоматизация

Чтобы стать успешным grindером, необходимо довести большую часть своих покерных навыков до автоматизма, то есть уровня Бессознательной Компетенции. Автоматизация особенно важна при мультитейблинге, поскольку у каждого игрока существуют ограничения в способности принимать большое количество решений в определенный момент времени. Автоматизируя множество навыков, игроки могут принимать массу решений на автопилоте, не затрачивая ценное умственное пространство или ресурсы. К примеру, хорошие grindеры умеют моментально анализировать предыдущий экшн, бетсайзинг, диапазоны и другие детали раздачи, даже не задумываясь об этом. Решения, требующие размышлений, сжигают гораздо больше энергии, чем решения, принимаемые на автопилоте.

Ниже приведены наиболее важные разделы этой книги, которые помогут вам достичь этого:

- **Улучшайте свою C-game.** Всякий раз, когда вы исправляете ошибки задней части своего диапазона вы, по сути, доводите исправления до уровня Бессознательной Компетенции.
- **Перенос навыков.** Доводя навыки до уровня Бессознательной Компетенции, постепенно повышайте сложность ситуаций, в которых вы принимаете участие. Или корректируйте свои ожидания от автоматизма в ситуациях, когда игра жестче, чем вы ожидали.
- **Отрабатывайте принятие решений.** Вы доводите до автоматизма не только тактические навыки, но и процесс принятия решений.

Повышение психологической выносливости

Многие игроки ожидают, что им будет легко повысить свою психологическую выносливость. Они видят, как другие игроки без проблем играют одновременно за 12 столами в течение шести часов и думают, что смогут делать то же самое. Однако они не понимают, что если сейчас они способны играть лишь за 6 столами в течение трех часов, то увеличение работоспособности на 200% не произойдет автоматически. Это мало чем отличается от попытки пробежать пятнадцать миль при условии, что сейчас они в состоянии осилить лишь пять. Быть может, однажды они осият 200% нагрузку, но смогут ли они делать это постоянно? С каждым последующим днем их тела будут становиться немного слабее, и без должного отдыха риск получить серьезную травму существенно возрастает.

Упорный grind похож на каждодневные забеги на длинные дистанции: вам необходимо повышать свою психологическую выносливость, чтобы стабильно наигрывать эту дополнительную дистанцию. Постепенно добавляйте столы и увеличивайте продолжительность сессий, при этом поддерживая качество принимаемых решений, как вы увеличивали бы вес в тренажерном зале или продолжительность выполнения физического упражнения, сохраняя при этом правильную технику исполнения. Вот несколько идей на тему того, как эффективно повысить ментальную выносливость:

- **Проведите реалистичную оценку.** Этот шаг невероятно важен. Потратьте некоторое время на просмотр своей базы рук или вспомните, какой объем вы наиграли за прошедшие шесть-двенадцать месяцев. В особенности обратите внимание на то, сколько столов в среднем вы играли и как долго могли играть за этим количеством столов, показывая, по крайней мере, свою V-game. Если вы тильтовали или испытывали другие психологические проблемы, примите их во внимание. Когда вы повышаете объем игры, вы тем самым повышаете частоту возникновения рычагов, которые могут спровоцировать психологические проблемы. Это делает вас восприимчивым к накоплению данных проблем и переносит их на следующие сессии, что может создать еще больше проблем. Недооценка влияния повышения количества психологических рычагов является основной причиной, по которой игроки не справляются со стабильным гриндромом.

- **Повышайте постепенно.** Попытка моментально повысить вашу ментальную выносливость на 100% очевидно будет ошибкой, так какой же процент имеет смысл? Сложно сказать, но разумное повышение будет ближе к 10%, чем к 100%. Отталкиваясь от среднего количества столов и того периода времени, на протяжении которого вы в состоянии играть, создайте план по постепенному повышению этих показателей. Если вы можете играть за четырьмя столами, добавление пятого потребует увеличения вашей производительности на 25%. Такое большое повышение может вынудить вас снизить то время, которое вы затрачиваете на свои сессии, или играть на более низком лимите до тех пор, пока игра на пяти столах не станет столь же комфортной, как и на четырех. Столь медленный процесс наращивания может выглядеть нелепо, но если вы будете слишком сильно давить на себя, то можете вымотаться и неизбежно замедлить весь процесс, что весьма рискованно.

- **Простые упражнения.** Создайте график, в котором будут распланированы ваши попытки повысить психологическую выносливость. Вот пара упражнений:

(Эти данные основаны на реальном игроке, который на сегодняшний день играет в среднем двухчасовые сессии за шестью столами).

Легкое упражнение

День 1: Продление сессии на 15 минут.

День 2: Добавление одного стола.

День 3: Продление сессии на 15 минут.

День 4: Добавление одного стола.

День 5: Продление сессии на 15 минут и добавление одного стола.

День 6: Продление сессии на 30 минут или добавление двух столов.

День 7: Выходной.

Тяжелое упражнение

День 1: Продление сессии на 30 минут.

День 2: Добавление двух столов и уменьшение длины сессии на 15 минут.

День 3: Продление сессии на 45 минут или добавление двух столов.

День 4: Выходной или небольшая сессия, на 50% короче, чем обычно.

День 5: Продление сессии на 15 минут и добавление одного стола.

День 6: Продление сессии на 30 минут и добавление одного стола или продление сессии на 15 минут и добавление двух столов.

День 7: Выходной.

• **Толкайте себя вперед.** Сложнейшая часть повышения дистанции – это та часть, которая находится за пределами того, что на данный момент кажется простым. Игра за дополнительным столом в течение более длительного периода времени усиливает напряжение вашего разума. Вы вынуждены сражаться за каждый дюйм прогресса. Если вы делаете лишь то, что дается вам легко, вы не сможете повысить свою выносливость. Вам необходимо постепенно толкать себя за пределы той границы, где вы чувствуете себя комфортно, после чего

брать отдых, чтобы мозг мог хорошо восстановиться для следующего захода.

- **Отслеживайте прогресс.** После каждой сессии отслеживайте ее продолжительность, интенсивность и объем, который вы смогли добавить, надавив на себя. Отмечайте любые улучшения – было ли легче давить на себя в течение более длительного периода времени, играли ли вы лучше, чем обычно и т.д. Также отслеживайте любые факторы, которые повлияли на относительную сложность сессии, такие как сон, жесткость положительной и отрицательной дисперсии или тяжесть упражнений. Тем самым вы сможете получить более точную оценку своего прогресса.

Отдых и восстановление

Отдых жизненно важен для восстановления вашего разума и тела. Как вы уже знаете, запасы вашей энергии не бесконечны. Так же как вы заправляете бак автомобиля, необходимо выполнять дозаправку разума и тела. Чтобы понять, сколько отдыхать, когда и как долго это делать, придется поэкспериментировать. Здесь нет единого метода. Вот несколько вариантов, используя которые вы сможете получить должный отдых:

- **Заминка.** После игры спортсмены охлаждают и растягивают свои мышцы, чтобы помочь своему телу быстрее восстановиться. Игрокам в покер, играющим длинные сессии, необходимо помочь своему разуму восстановиться после изнурительных часов игры, делая заметки после окончания каждой сессии. Запись своего опыта, проведенного за столами, освобождает их разум от необходимости заикливаться на покере спустя долгие часы после завершения игры.
- **Отойдите от компьютера.** Время, проведенное вдали от компьютера и покера, необходимо для того, чтобы ваш разум отдохнул должным образом. Встречайтесь с друзьями (но не разговаривайте о покере), сходите в тренажерный зал, посмотрите кино, или займитесь чем-то еще, что доставляет вам удовольствие. В целом, игроки в покер знают, что им следует проводить время вдали от компьютера, но зачастую им тяжело избавиться от этой привычки.

Для этого потребуется самодисциплина. Перечитайте Главу 7, чтобы вспомнить о том, как создавать полезные привычки.

- **Берите отдых.** Не ожидайте, что будете играть каждый день. Разумеется, иногда такое возможно, например, месяц игры в течение каждого дня, однако в определенный момент ваш разум начнет разрушаться. Берите в среднем один выходной в неделю, пять выходных в месяц и пять выходных подряд каждый квартал.
- **Сон.** Хороший сон имеет первостепенное значение. Вы можете ничего не почувствовать, если проведете несколько дней без нормального сна, но в конце концов вас настигнут проблемы. Недостаток сна как машина, у которой кончается топливо. При столь небольшом количестве энергии в баке вы не можете ожидать от себя стабильного наигрыша большого количества раздач, показывая при этом высококачественную игру. Количество сна, необходимое каждому человеку для того, чтобы быть на высоте, всегда разное. Найдите то количество, которое лучше всего подходит вам, проведя сравнение количества качественного сна, который вы получаете в течение каждой ночи, с уровнем вашей выносливости на следующий день. Не забывайте, что некоторым людям столь же проблематично спать слишком много, как и слишком мало.
- **Берите отпуск.** Игроки в покер зачастую не любят брать отпуска по той причине, что их игра ржавеет за время их отсутствия. Важно наслаждаться временем, проведенным вне покера.
- **Планируйте выходные.** Вместо того чтобы отдыхать лишь тогда, когда вы стали, планируйте выходные заранее. Это даст вам ориентир на будущее, и вы сможете заглядывать в него во время гринда.

Экстремальный гриндинг

Этот раздел предназначен для того, чтобы помочь вам достичь некоторых наиболее экстремальных гриндерских целей, таких как Supernova Elite, рейк-гонки или пари. В целом, игроки чересчур уверены относительно своей способности достигать успеха, поскольку они не могут представить, что что-

то пойдет не так. Вдохновленные ощущением победы, они с головой ныряют в работу и выныривают лишь тогда, когда начинаются неприятности. Не все терпят неудачу. Однако для тех, кто потерпел ее и желает другого исхода, ниже представлено несколько пунктов для размышлений:

- **Планирование.** Просмотрите раздел «Стартовая линия» и немного подумайте о вашей точке отсчета, причинах, по которым вы желаете достичь цели, и любых потенциальных преградах. Убедитесь, что распланировали свой отдых. Зачастую игроки думают о среднем количестве раздач, которое им необходимо отыграть по искусственно заниженным меркам. К примеру, в погоне за статусом *Supernova Elite*, игроки зачастую планируют наигрывать по 2800 VPP в день в течение всего года. Это просто нелепо. Попытка играть каждый день – даже в течение небольшого промежутка времени – прямой путь к провалу. Вместо этого, внося в свой план 80 выходных дней на протяжении всего года, среднее количество VPP, необходимых для достижения статуса, изменится до 3500.

- **Минимизация отвлекающих факторов.** Как вы могли заметить в Главе 5, отвлекающие факторы могут начать высасывать вашу энергию. Убедитесь, что окружающие вас люди понимают, за что вы беретесь, чтобы быть максимально освобожденным от всевозможных отвлекающих факторов. После этого вы сможете более рационально распланировать отдых с этими людьми в выходные дни. Тем самым ваш отдых будет более продуктивным, и вам не придется планировать что-либо, будучи в изможденном состоянии.

- **Устанавливайте краткосрочные цели.** После спада первоначального вдохновения желание плотно играть в покер может начать казаться вам невероятно скучным занятием. В этот момент важно поставить перед собой краткосрочные цели, которые сохранят вашу сосредоточенность на контролируемых целях. Когда вы устали, последнее чего вам хочется, это фокусироваться на времени, которое осталось до окончания работы. Вместо этого фокусируйтесь на следующем часе игры или необходимости разыграть следующие 100 раздач. Устанавливайте эти краткосрочные цели заранее, чтобы использовать их сразу, как в этом появится необходимость.

- **Разминка и заминка.** Невозможно переоценить важность разминки и заминки.
- **Минимизируйте активное обучение.** Сведите к минимуму активное обучение за пределами столов, поскольку вам необходимо сфокусировать большую часть энергии на игре. Ваша основная задача состоит в том, чтобы улучшить те области, которые вам и так хорошо известны. Это поможет вам принимать более качественные решения без необходимости забивать голову новыми концепциями. Новые концепции могут отвлекать, требовать энергетических затрат на размышления, а также привести к тому, что вы забудете о других, более важных составляющих своей игры. Обучаясь вне столов, найдите способ, с помощью которого вам проще всего учиться. К примеру, если вы видите пользу в обсуждении раздач во время заминки, выберите несколько ключевых раздач, которые можно обсудить с тренером или другом. Какой бы метод вы ни выбрали, убедитесь, что умеете проводить грамотный анализ А-, В-, С-game до того, как встанете на экстремальный гриндерский путь. Затем направьте свои усилия на улучшение С-game. Если вы сможете это сделать, то по окончании гринда вы укрепите нижнюю часть своей игры на более высокой отметке. Вы также создадите пространство для поднятия А-game, если вдруг решите посвятить больше времени обучению, а не гринду.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работайте над собой

Возьмите все то, что узнали из этой книги, и превратите это в что-то, что может действительно принести пользу вашей игре. Единственный способ более регулярно попадать в зону состоит в продуктивном обучении, принятии лучших решений, постановке грамотных целей, а также улучшении сосредоточенности, дисциплины и психологической выносливости. Это и есть работа над собой. Если вы не знаете с чего начать, сделайте следующее:

- Начните с анализа своих А-, В-, С-game.
- Выстраивайте свою игру снизу вверх, начиная с исправления крупнейших психологических и тактических ошибок С-game.
- Поставьте перед собой одну конечную цель на ближайшую неделю и определите три текущие цели, которые помогут вам достичь ее.

Если вы колеблетесь или же задумываетесь отложить дела на потом, подумайте о простейшей задаче, которая подтолкнет вас вперед. Вы не достигнете своих целей, если будете сидеть на скамье запасных, и лучше всего начать прямо сейчас. Вот несколько хороших цитат о ценности труда на тот случай, если вам потребуется вдохновение:

«Большинство людей упускают возможность, потому что она закутана в комбинезон и похожа на работу».

– Томас Эдисон, изобретатель лампочки

«Если бы люди знали, сколь усердно я трудился чтобы добиться мастерства, мои работы не казались бы им таким чудом».

– Микеланджело

«Проедь еще милю и пробки закончатся».

– Зиг Зиглар, мотивационный оратор

П Р И Л О Ж Е Н И Е I

Ключевые концепции из книги «ПОКЕР. ИГРЫ РАЗУМА. Часть 1»

Вам не обязательно читать первую книгу, чтобы получить максимум от второй. Тем не менее, есть две очень важные концепции из первой книги, с которыми вам стоит ознакомиться.

1. Модель обучения взрослого человека. При изучении определенного навыка, процесс предсказуем и имеет ярко выраженный старт и финиш. И хотя игроки отличаются друг от друга в конкретных аспектах обучения – например, насколько быстро они учатся, какие концепции им проще даются, и на каких вещах они застревают надолго – общий процесс полностью идентичен. «Модель обучения взрослого человека» (ALM) – это простая теория, определяющая четыре различных уровня в процессе обучения. Этими уровнями являются:

Уровень 1: Неосознанная Некомпетенция. Вы даже не знаете о том, чего не знаете. Другими словами, вы понятия не имеете о пути, по которому следует идти, если вам не хватает должных умений. На данном уровне существуют игровые аспекты, которые являются вашими ликами, однако пока вы не подозреваете о них. Не отчаивайтесь – это происходит всегда и со всеми. По мере того, как вы будете больше узнавать о покере, вы будете находить новые области, о слабости которых не могли и представить, в результате чего освоите новые концепции. К примеру, когда вы впервые сели за столы, то, скорее всего, вы понятия не имели о концепции шансов банка. Иными словами, вы не подозревали о существовании этой концепции и не знали, как считать шансы банка.

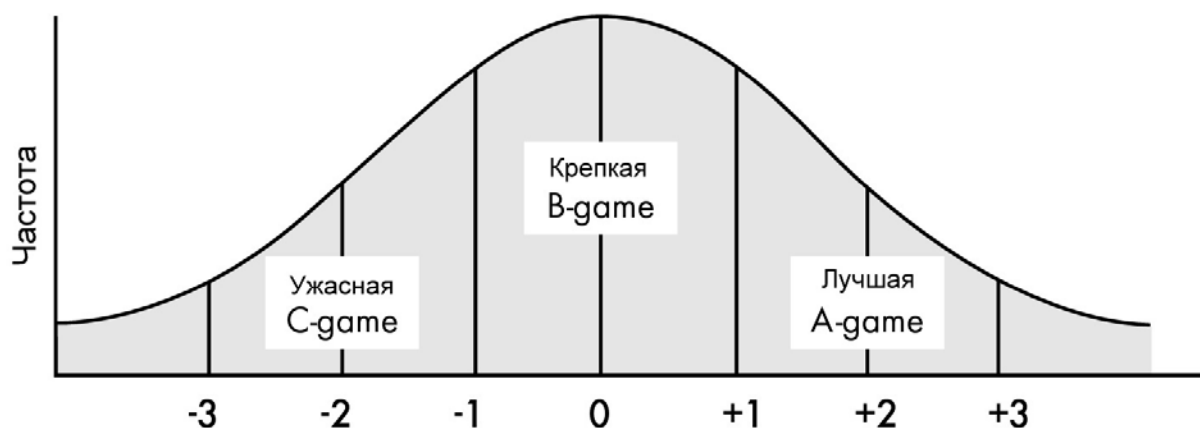
Уровень 2: Осознанная Некомпетенция. На этом уровне вы начинаете осознавать те вещи, о которых не знали раньше. Однако это не улучшает ваши навыки, это просто означает, что вы знаете, какие навыки вам необходимо улучшить. Вы осознали это либо самостоятельно, либо благодаря совету от кого-то другого. Вы знаете, что такое шансы банка, но пока не знаете как их считать или когда это делать.

Уровень 3: Осознанная Компетенция. Если вы достигли данного уровня, то это значит, что вы проделали некоторую работу вне столов и/или получили какие-то навыки во время игры. Но хитрость в том, что для того, чтобы использовать эти навыки вам необходимо думать о вещах, которым вы обучились – иначе вы вновь станете некомпетентным. Вы прочли статьи по шансам банка и можете выполнять простые расчеты за столом, но иногда вы забываете, как это делается или же просто забываете это сделать.

Уровень 4: Бессознательная Компетенция. Добравшись до этого уровня, вы выучили какую-то концепцию настолько хорошо, что теперь она полностью автоматизирована и вам не требуется думать об этом. Бессознательная Компетенция – это Святой Грааль обучения. Теперь, даже под усиленным давлением или будучи в тильте, вы можете инстинктивно

рассчитать шансы банка, необходимые для принятия верных решений.

2. Землемер. Эта концепция со странным названием помогает понять процесс улучшения с течением времени. Чтобы понять концепцию землемера нужно начать с более пристального рассмотрения диапазона вашей тактической или психологической игры. Задумайтесь о качестве ваших покерных решений, когда вы показываете свою лучшую или худшую игру. Пример. Допустим, вы оценили качество каждого решения, принятого за покерным столом (ваши лучшие, худшие и все что посередине) за последние 6-12 месяцев по шкале от 1 (худшие решения) до 100 (лучшие решения), и расположили их на графике. Ваш график примет форму кривой в виде колокола, который носит название «Распределение Гаусса».



A-game – пик ваших текущих возможностей.

B-game – крепкая игра с незначительными ошибками.

C-game – ваша худшая игра.

Вышеприведенная кривая-колокол демонстрирует естественный диапазон, который существует как в вашей игре, так и в игре всех остальных – даже игроков с коротким стеком (хотя их диапазон самый узкий). Если вы играете в покер, то всегда будут существовать игровые аспекты, которые представляют собой пик ваших возможностей и обратную их сторону –

самый низ. Всегда. Невозможно показывать идеальный покер на длинной дистанции. Концепция землемера возникает в тот момент, когда вы обращаете внимание на последовательное улучшение диапазонов вашей тактической или психологической игры. Распределение Гаусса – это снимок заданной выборки, тогда как улучшение – это движение распределения относительно времени – своими движениями землемер идеально иллюстрирует эту концепцию.



Землемер похож на распределение Гаусса.

Если вы никогда не видели землемера, то знайте, что сначала его тельце вытянуто в прямую линию, передние ноги неподвижны. Чтобы начать движение, землемер двигает свою заднюю часть, выгибаясь в дугу, после чего его задние ноги закрепляются, и снова, выпрямляя тельце, землемер перемещает свою переднюю часть, тем самым двигаясь вперед. Концепция землемера иллюстрирует то, сколь последовательным становится улучшение, когда вы делаете один шаг передней частью своего изгиба, после чего следует еще один шаг от задней его части. Данная концепция приводит нас к следующим выводам:

- Улучшение происходит с двух сторон. Улучшаются как слабые, так и сильные стороны.
- Игра в лучший покер – это изменчивая цель, поскольку ваша игра всегда будет балансировать по всему вашему диапазону.

- Вы создаете потенциал для еще более качественной A-game, когда устраняете психологические и тактические ошибки C-game, поскольку тем самым освобождаете умственное пространство для изучения новых вещей. (И да, качество вашей ментальной игры или регулярное попадание в зону также могут улучшиться).

ПРИЛОЖЕНИЕ II

Профили

Жизненно важно должным образом оценивать свою игру. Чтобы сделать этот процесс более простым, ниже я привел различные профили, которые были описаны в соответствующих главах. Вот небольшое напоминание на тему того, как лучше их заполнить и использовать:

- Записывайте свои ответы в виде списка или пунктов. Работайте над каждым профилем, пока не почувствуете уверенность, что создали солидное описание. Пытайтесь собрать лучшую информацию, но не будьте одержимы идеей о том, что каждый профиль должен быть идеален с самого начала.
- Эти профили не должны быть заполнены единожды и затем навсегда забыты. Они становятся живыми документами, которые в первую очередь служат для вас основанием, после чего превращаются в инструмент, который отслеживает и измеряет прогресс.

- Убедитесь, что обновляете свои профили всякий раз, когда находите новую информацию, чтобы они не устаревали.

Профиль зоны

- На что похожа игра в зоне?
- Насколько вы сосредоточены?
- Как выглядит ваш процесс принятия решений?
- Каков уровень вашей энергии? Чувствуете ли вы расслабленность, жажду играть или что-то среднее?
- Что способствует вашему идеальному уровню энергии?
- Ваше чувство времени ускоряется или замедляется?
- В каком проценте сессий или турниров вы в состоянии достичь зоны? Как долго она обычно длится?
- Что в вашей разминке, сне или уровне физической активности отличается в дни, когда вы способны достичь зоны?
- Вы с большей вероятностью попадете в зону, играя на высоких или низких лимитах?
- Что приводит к выпаду из зоны?
- Каков первый признак, указывающий на то, что вы больше не находитесь в зоне?
- Стараетесь ли вы улучшить качество своей игры при участии в определенных турнирах или против определенных оппонентов?

Анализ А-, В-, С-game

- Устройте мозговой штурм и соберите заметки о каждом уровне, которого достигла ваша игра за последние три-шесть месяцев (или за другую дистанцию, которая даст вам точную картину вашего

текущего спектра). Подумайте о предыдущих раздачах, сессиях и турнирах, в которых вы играли. Какой была психологическая составляющая вашей игры, и какие очевидные ошибки вы допустили, показывая свой худший покер? Какие ошибки вы допускали, играя вполне достойно? Каким был для вас тилт? Был ли он управляемым и преодолимым? Какова первая тактическая ошибка или психологическая проблема, указывающая на выпад из зоны? Даже если это базовые вещи, включите в анализ все, что вы делаете с тактической и психологической точки зрения на каждом из уровней вашей игры.

- Если вам тяжело определить свои наихудшие слабости, попросите о помощи друга или тренера. Также убедитесь, что ваша настоящая C-game не вынуждает вас покидать столы, ставить стоп-лоссы, играть от бэккера или попросту отказываться от игры. Вам не рекомендуется ставить себя в ситуации, где вы можете потерять много денег лишь для того, чтобы провести оценку своей игры. Вместо этого попытайтесь предсказать ошибки, которые вы совершили бы, будучи в тилте или играя действительно плохо, проиграв больше бай-инов, чем следовало бы, играя на свои деньги или играя в тот день, когда вы чувствовали себя весьма скверно.

- Классифицируйте свои записи из первого шага, используя в качестве отправной точки ваш профиль зоны. Количество деталей, которые вы отметите, определит количество категорий. Если вы обнаружите множество деталей, рассмотрите вариант использования шкалы по десятибалльной системе, где 10 будет представлять собой нахождение в зоне, а 1 вашу наихудшую игру. Если деталей будет меньше, используйте обычную шкалу A-, B-, C-game. Вам, возможно, будет проще определить внешние полюса своего диапазона – наилучший и наихудший – после чего начать работать по направлению к центру. Если у вас не получается классифицировать изменения в своей игре, продолжайте пытаться. Проведение анализа A-, B-, C-game в чем-то похоже на заполнение профиля зоны и может занять несколько недель или даже больше.

- Работайте над определением спектра тактической и психологической составляющих своей игры, и делайте это

одновременно, чтобы увидеть их взаимосвязь. Если у вас есть две или более психологических проблем, подумайте над проведением анализа каждой из них. Тем самым вы сможете увидеть эффект, который оказывает каждая психологическая проблема на ваш процесс принятия тактических решений.

- Изучайте свой спектр, как изучали бы любую покерную концепцию, которую пытаетесь довести до совершенства.
- Просматривайте свой спектр во время разминки, чтобы освежить его в памяти. Это упростит поиск новых деталей.
- Просматривайте свой спектр во время заминки и добавляйте новые детали, если заметите прогресс.

Профиль обучения

- Как выглядит ваш подход к обучению, когда вы сильно мотивированы работать над своей игрой?
- Как выглядит ваш подход к обучению в остальных случаях?
- Каковы ваши крупнейшие сильные и слабые стороны?
- Получаете ли вы пользу от обсуждения раздач с другими игроками?
- Как часто ошибка является отвлекающим фактором во время игры? Случалось ли, что ошибка застревала в вашем разуме на длительный промежуток времени уже после того, как вы закончили игру?
- Избегаете ли вы работы над игрой за пределами покерных столов и вместо этого учитесь преимущественно во время игры?
- Во время просмотра видео или чтения книги всплывают ли в вашей памяти какие-то конкретные области вашей игры? Пытаетесь ли вы активно разобраться в материале и ищете ли информацию, которая может принести пользу вашей игре?
- Вы визуалист или лучше обучаетесь, когда опираетесь на чей-либо опыт или слушаете тренера?

- Вы учитесь лучше, работая над своей игрой в одиночку или общаясь с другими игроками?
- Если вы учитесь или обсуждаете раздачи с другими игроками, то почему это является ценным для вас? Что вы получаете от этого, чего не можете получить, работая самостоятельно?
- Вспомните о тех годах, когда вы учились в школе. Какие методы обучения были для вас наиболее увлекательными и эффективными?
- Какие плохие привычки развились в вас, когда вы учились в школе, и которые до сих пор доставляют вам проблемы?

Процесс принятия решений

- Какие факторы вы учитываете в раздаче?
- Какие вопросы вы задаете себе по ходу раздачи?
- Задаете ли вы себе эти вопросы или учитываете данные факторы всегда в одном и том же порядке или в порядке, адаптированном к конкретной раздаче?
- Какие факторы у вас не получается учитывать, когда ваш разум недостаточно свеж?
- Каковы наиболее распространенные пути, на которые разбивается ваш процесс принятия решений?

Профиль фокуса

- Какие факторы ведут к вашему идеальному уровню фокуса?
- Как долго длится идеальный уровень фокуса и каков первый признак, указывающий на то, что вы его потеряли?
- Что приводит к потере фокуса?
- Как часто вы теряете фокус во время сессии?

- Сколько времени вам необходимо для того, чтобы заметить, что вы потеряли фокус и сколько времени необходимо на его восстановление?
- Когда ваш фокус обычно находится на низшем уровне?
- Когда вы отвлекаетесь на посторонние вещи, о чем вы обычно думаете?
- Вы склонны иметь худший фокус в начале, середине или конце игровой сессии?
- Насколько хорошо вы справляетесь с отсутствием хороших карт?
- Каким образом сон, питание и упражнения влияют на качество вашего фокуса?

Постановка целей

- Как вы отслеживаете достижение своих целей?
- Насколько вы хороши в постановке достижимых целей?
- Каковы ваши сильные и слабые стороны?
- Имели ли вы в прошлом склонность переоценивать или недооценивать свои сильные и слабые стороны?
- Что в покере вызывало в вас наиболее сильные эмоции? Вдохновляют ли эти вещи вас до сих пор?
- Склонны ли вы переоценивать или недооценивать время, которое понадобится вам для достижения ваших целей?
- Насколько точны вы были в определении своего потенциала?
- Что приводило вас к провалу в прошлом?
- Какие противоречивые цели создавали вам проблемы в прошлом?
- Каковы ваши краткосрочные и долгосрочные цели?
- По каким причинам вы хотите достичь своих целей?

- Какие преграды, скорее всего, встанут на вашем пути?

Профиль самодисциплины

- Какие специфические ошибки вы совершаете, когда ваша самодисциплина падает вниз?
- Каков первый признак того, что ваша самодисциплина стала проблемой?
- В какой ситуации вам, скорее всего, будет не хватать самодисциплины?
- Когда возникает больше проблем: когда вы проигрываете или когда выигрываете?
- Где вы испытываете проблемы с сохранением самодисциплины – за столами или за их пределами?
- Склонны ли вы забывать о важных вещах, которые вам необходимо делать? Если да, то ищите ли вы оправдания тому, почему их не делаете?
- Какие оправдания вы говорите себе или другим?
- Что именно улучшает ваш уровень самодисциплины?



Джаред Тендлер, M.S., LMHC, был спортивным психологом для игроков в гольф на турнирных сериях PGA и LPGA, после чего стал ведущим экспертом по психологической составляющей игры в покер. Сейчас в числе его клиентов более 250 профессионалов со всего мира, включая некоторых лучших игроков планеты. Новаторские методики

Джареда также помогли тысячам людей благодаря его обучающим видео, статьям и ответам на вопросы на форуме.

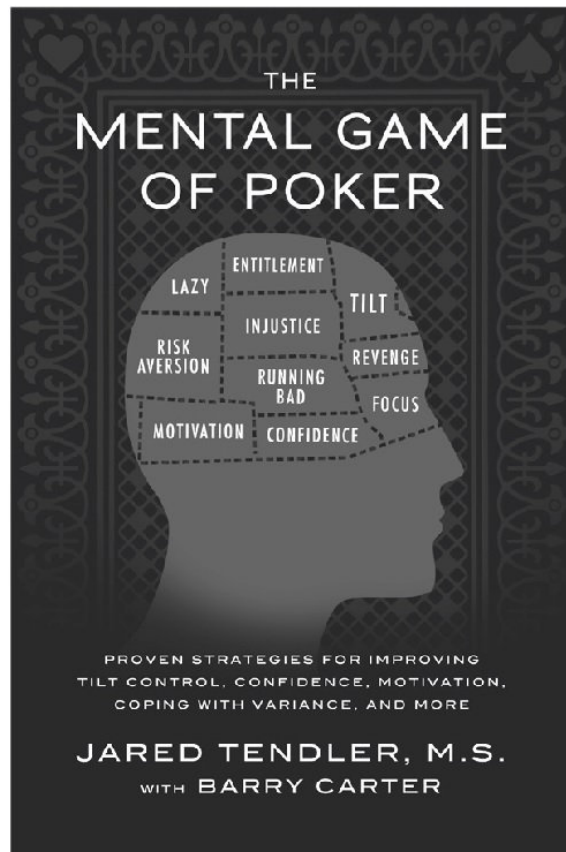
Джаред получил степень магистра в прикладной психологии в Северо-Восточном Университете и работал психотерапевтом, после чего стал спортивным психологом в 2005 году.



Барри Картер является игроком в покер и редактором новостей на Poker Strategy.com. Он хотел бы сообщить, что его роль в этой книге главным образом заключалась в том, чтобы предоставить мнение игрока о работе Джареда – он не сам придумал все эти теории. В данный момент Барри

проживает в Шеффилде, Великобритания, со своей женой Джинной и псом Чарли.

Еще от Джареда Тандлера



Психологическая составляющая игры может быть намного более важной в покере, по сравнению с любой другой соревновательной деятельностью. Это одна из немногих игр в мире, в которых вы можете играть идеально, но раз за разом проигрывать. Тысячи игроков по всему миру воспользовались революционным подходом Джареда Тандлера, чтобы помочь себе показывать наилучшую игру, независимо от того, насколько хорошо заходит им карта. В этой книге вы найдете простые, пошаговые инструкции и проверенные техники, позволяющей навсегда устранить такие проблемы как тильт, борьба с дисперсией, контроль эмоций, уверенность, страх и мотивация. Игры становятся все более сложными и сейчас самое время заняться решением этих проблем.

- Откройте для себя наиболее детальную стратегию по устранению тильта.
- Прочтите истории восьми игроков, серьезно улучшивших свою игру благодаря методикам Джареда.
- Обретите мотивацию, узнав о методах, используемых игроками со статусом Supernova Elite.

ПРЕДСТАВЬТЕ, КАКОЕ ПРЕИМУЩЕСТВО ВЫ ПОЛУЧИЛИ БЫ ПОСТОЯННО

И Г Р А Я В З О Н Е

Будучи в зоне, вы всегда принимаете верные решения, инстинктивно понимаете, когда блефовать, и равнодушны к проигрышам. Вы находитесь в своем собственном мире и чувствуете себя непобедимым.

То, сколь многие игроки спотыкаются об это неуловимое состояние разума, просто шокирует. Не успев появиться, это чувство неуязвимости сразу же исчезает. И неважно, сколь сильно они стараются, они не могут вернуться к этому состоянию. Но теперь все изменится.

В книге *Покер. Игры разума -2* автор и известный спортивный психолог Джаред Тендлер разбирает зону и предоставляет игрокам действенные шаги по ее достижению. Он развеивает мифы о зоне и впервые привносит логику и порядок в эту концепцию. Эта книга также предоставляет проверенные тактики по таким темам как:

- Более продолжительная игра в онлайн покер на большем количестве столов.
- Улучшение процесса принятия решений.
- Ускорение процесса обучения.
- Устранение ошибок C-game.
- Повышение фокуса и дисциплины.

Покер. Игры разума - 2 развивает психологические стратегии и теории из новаторской книги Тандлера, *Покер. Игры разума - 1*, которая взломала код управления тильтом и помогла тысячам игроков устранить ошибки их психологической составляющей игры. Как и первая книга, *Покер. Игры разума - 2* представляет собой материал, обязательный к прочтению каждому игроку, всерьез задумывающемуся над улучшением своей игры.

ДЖАРЕД ТЕНДЛЕР, обладатель степени магистра в прикладной психологии, закончил Северо-Восточный Университет. Является тренером у более чем 250 игроков со всего мира.