

# 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**

[WWW.ANY-TWO.RU](http://WWW.ANY-TWO.RU)



# **Покер**

# **Игры разума 2**

Проверенные стратегии для улучшения контроля над тильтом, обретения уверенности и мотивации. Адекватная реакция на дисперсию и многое другое.

**Джаред Тендлер**

2014

# Содержание

<b>1 ВВЕДЕНИЕ</b>	12
Обо мне	15
Мифы об эффективности	16
Краткий обзор книги	17
Как пользоваться этой книгой	18
<b>2 ЗОНА</b>	21
<b>Разбираем зону</b>	23
Энергия	23
Обучение	29
Поток информации	35
Вы не можете получить доступ ко всей информации	37
История клиента: Дэнни Штейнберг	38
<b>Постоянное пребывание в зоне</b>	40
Профиль зоны	41
Распорядок зоны	44
Разминка в зоне	46
Заминка в зоне	50
Внесение изменений в распорядок зоны	52
<b>Возвращаемся в зону 54</b>	
Шаг 1: Осознание	55
История клиента: Даррен Крамер	58
Шаг 2: Стабилизируйте свой разум	61
Шаг 3: Введение логики, целей и вдохновение	61

Шаг 4. Стратегическое напоминание	63
Шаг 5: При необходимости повторите предыдущие шаги	64
<b>Проблемы с достижением или поддержанием зоны</b>	<b>65</b>
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
<b>3 ОБУЧЕНИЕ</b>	<b>76</b>
<b>Разбираем структуру обучения</b>	<b>77</b>
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
<b>Учимся учиться</b>	<b>99</b>
Определите, как вы учитесь	99
Заметка от Барри: Статичное и Развивающее 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
<b>4 ПРИНЯТИЕ РЕШЕНИЙ</b>	<b>123</b>
Интуиция	125
Инстинкт	127
Мышление	128
Обработка принятия решений	132
Просеиваем золото	136
Ошибки в процессе принятия решений	136
<b>5 СОСРЕДОТОЧЕННОСТЬ</b>	<b>142</b>
Улучшение фокуса	143
Отвлеченность	147
Скука	150
Заметка от Барри: Высокомерие онлайн игроков	151
Переутомление	152
История клиента: Рой «GodlikeRoy» Бхасин	154
<b>6 ЦЕЛИ</b>	<b>157</b>
Конечные и текущие цели	158
Потенциал	159
Ожидание	161
Противоречивые цели	162
Стартовая линия	164
Почему вы хотите этого	165

Заметка от Барри: Что вам мотивирует?	166
Планирование препятствий	168
Примеры хорошо структурированных целей	169
Советы по постановке и достижению целей	173
<b>7 САМОДИСЦИПЛИНА</b>	<b>177</b>
Принятие ответственности	181
Следование правилам	182
Сила воли	184
Трудовая этика	185
Тайм-менеджмент	187
История клиента: Даррен Крамер	188
<b>8 ГРИНДИНГ</b>	<b>191</b>
Автоматизация	192
Повышение психологической выносливости	193
Отдых и восстановление	196
Экстремальный гриндинг	197
<b>Заключение</b>	
Работайте над собой	200
<b>Приложение I</b>	
Ключевые концепции из книги «Покер. Игры разума – 1»	202
<b>Приложение II</b>	
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 тильт, 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 Дастин «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 Дастин 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](http://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.





The End