

ПИКОВАЯ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТЬ В ПОКЕРЕ

ВЫВЕДИ СВОЮ ИГРУ НА ВЫСОЧАЙШИЙ УРОВЕНЬ

Тревис Штеффен



С УЧАСТИЕМ

ФИЛА ХЕЛЬМУТА
ДЭНИЭЛЯ НЕГРЕАНУ
ДЭВИДА ЧИКОТСКИ
ДЭВИДА БЭНЕФИЛДА
АЛЕКА ТОРЕЛЛИ
БЕРТРАНА ГРОСПЕЛЬЕ

Шиковая

производительность

при игре в покер

Революционизируй отношение к своей игре

Трэвис Штеффен

Содержание

Глава 1. Достижение состояния потока	12
О чем не рассказывает эта книга?	13
Для кого эта книга?	15
Что такое пиковая производительность при игре в покер	17
Глава 2. Покерный стиль жизни	19
Формула пиковой производительности при игре в покер	20
Покер – это спорт	21
Глава 3. Здоровье и покер	25
Различные виды покера	27
Глава 4. Питание	32
Планируйте свое питание	34
Количество еды	35
Состав еды	36
Частота питания	54
Время еды	55
Стратегии игрового дня	57
Глава 5. Физическая активность и упражнения	63
Четыре столпа	63
Силовые упражнения	70
Сердечно-сосудистые упражнения	72
Стратегии игрового дня	79
Глава 6. Отдых	81
Тело	82
Разум	83
Как отдыхать	85
Стратегии игрового дня	89
Глава 7. Уничтожаем психологические барьеры	92
Преодоление психологических барьеров	92
Стратегии игрового дня	102
Глава 8. Спортивная психология и контроль разума	103
Вы оптимист или пессимист	104

Разговор с самим собой	107
Визуализация	110
Музыка	112
Стратегии игрового дня	115
Глава 9. Постановка целей	117
Постановка целей: руководство шаг за шагом	118
Стратегии игрового дня	121
Глава 10. Управление временем	123
Как управлять своим временем	124
Шаблон списка задач	126
Управление временем и покер	129
Стратегии игрового дня	130
Глава 11. Ритуалы перед игрой и стратегии игры	132
Питание	133
Упражнения	134
Отдых	134
Психологические факторы	135
Постановка целей	136
Управление временем	136
Приложения	138
Лучшие из лучших	138
Гликемический индекс и рекомендации по диете	142
Руководство по сопротивлению: шпаргалка	154
Вопросник о вашем физическом состоянии	160
Цитаты	161

Покер – это сложная игра, в которой часто происходят вещи неподвластные вашему контролю. Хорошей новостью является то, что в фитнесе, когнитивном контроле или здоровом образе жизни не бывает периодов, когда «не везет». Вас не смогут «переехать» в питании. Вы делаете, что должны делать и совершенствуетесь.

Это так просто.

Глава 1

Достижение состояния потока

Времена прокуренных помещений, виски, чизбургеров и ночных сессий прошли. Я думаю, что покерные игроки новой школы – те, кто доминирует в игре сегодня – игроки, которые выглядят абсолютно иначе. Они моложе, отточенные и более сконцентрированы на улучшении их физического и психологического состояния – и они «разрывают» сегодняшние игры.

- Даниэль Негреану

Целью любого участника соревнований является возможность проявлять свои лучшие способности в любое время.

Это простая концепция, но в ней содержится гораздо больше смысла, чем вы можете себе представить. Для иллюстрации моей идеи привожу быстрый пример не из покера:

Недавно я изучал исследование по психологическому вкладу в успех в сфере профессионального кик-бокса. В этой работе спортсмены говорят о глубокой концентрации, в которую они погружаются, когда они выступают на их лучшем уровне. Это такое психическое состояние, которое они пытаются достичь в любое время во время боя. Такое психическое состояние в исследовании было названо «поток». Поток – оптимальное психическое состояние, которое характеризуется такой степенью концентрации, что вы целиком и полностью погружены в деятельность, которой вы занимаетесь. Это состояние души, которого стремятся достичь все лучшие спортсмены, поскольку оно дает им значительно преимущество в конкурентной борьбе.

Каким образом бойцы в этом исследовании достигали состояния «потока»?

- Во-первых, они чрезмерно развили свои основные навыки кик-боксинга до такой степени, что они могли использовать эти навыки во время боя без сознательных усилий. В любой сложившейся ситуации они знали, как реагировать.
- Кроме того, они упорно тренировались и проявляли большую заботу о своем состоянии, с целью оптимизации работы своего тела и разума во время соревнований. Без способного тела и целенаправленного разума, их навыки становились бы менее эффективными, до тех пор, пока соревнования продолжались.

Сочетание этих двух элементов позволяет спортсмену достичь состояния «потока», что представляет собой состояние **абсолютной пиковой производительности**. Спортивные психологи в течение многих лет работают с лучшими спортсменами для достижения состояния «потока», но до сих пор никто не применял эту концепцию к покеру.

На мой взгляд, игроки в покер и профессиональные спортсмены настолько похожи, что не существует никаких причин, чтобы эта концепция не применялась к покеру с целью резкого улучшения результатов игры за покерным столом.

О чем НЕ рассказывает эта книга

Это не обычная покерная книга. Она не расскажет вам о:

- Как разыгрывать ваши руки;
- Какие делать ставки в определенные моменты;
- Доски, на которых удобнее всего блефовать;
- Как относиться к любому аспекту покерной стратегии «за столом».

Существует множество замечательных ресурсов, направленных на помощь игрокам, стремящимся к улучшению своей игры. Есть куча замечательных книг, в которых рассказывается о стратегии игры и теории игр, а также ряд замечательных обучающих покерных сайтов, на которых вы сможете обсуждать раздачи и стратегии с высококлассными профессионалами. Такие сайты даже позволяют вам следить за игрой профессиональных игроков на высоких лимитах за их игрой и слушать их комментарии и мысли по каждой сыгранной раздаче (что может быть чрезвычайно полезным).

Индустрия покерного обучения переживает сильный рост в настоящий момент и большинство игроков, которые серьезно относятся к самосовершенствованию, пользуются многими доступными источниками информации для получения преимущества.

Тем не менее, каждый из этих источников обращается только к первому шагу для достижения состояния потока – чрезмерному развитию навыков. Некоторые игроки (большинство из которых являются высококлассными профессионалами, у которых я брал интервью для этой книги) поняли это и расширили свое внимание на втором, не менее важном, шаге для достижения состояния потока: тренировки для оптимизации состояния тела и духа. В результате состояние пиковой производительности позволяет им извлекать прибыль из значительного преимущества над их оппонентами, которые не действуют оптимальным образом во время соревнований.

Я понял, что фитнес и здоровье – одни из наиболее важных для меня вещей. У меня есть тренер, с которым я занимаюсь по 3-4 дня в неделю, также у меня есть тренер в Лас-Вегасе, который по совместительству и мой диетолог. У меня также есть массажист и мануальный терапевт, к которым я обращаюсь на регулярной основе, чтобы убедиться, что мое тело в порядке. Все это звучит глупо, пока ты молод, но это важно как сейчас, так и со временем, как Вы становитесь старше, особенно, если вы хотите выигрывать в этой игре.

- Алек "Гра heo" Торелли, профессиональный игрок

Для кого эта книга?

Эта книга должна служить вам инструментом, помогающим вам приступить ко второму шагу в достижении состояния «потока» - подготовки вашего тела специально для покерных игр. Это позволит вам получить максимальную отдачу от вашего тела и разума во время игры. Можете не сомневаться, даже если вы освоили один из двух шагов для достижения состояния «потока», это не так эффективно, как совместить оба этих шага.

Решения, решения...

Главное в покере, как и в большинстве видов спорта (да, я сказал спорта... более подробно об этом позже) - это принятие правильных решений в нужное время. Это также относится и ко многим аспектам жизни. Для достижения пиковой производительности в ваших занятиях, вы должны принимать оптимальные решения на протяжении всего времени.

Эта книга о принятии верных решений. Среди таких решений:

- Устраивать себе наилучшие условия для достижения успеха в покере, совершая действия вне покерного стола, которые необходимы для успеха в игре.
- Преломлять традиционные взгляды на игру в покер. Чтобы получить преимущество, у вас должен быть иной подход к игре и более эффективный, чем у ваших оппонентов.

Цель этой книги – помочь вам взглянуть на покер с другой, более эффективной стороны и этот способ принесет вам гораздо больше денег.

Среди прочего в этой книге вы сможете найти:

- Различные примеры того, как тело и разум связаны.
- Результаты соответствующих научных исследований, которые демонстрируют прямую взаимосвязь здорового тела и функциональности мозга, что в свою очередь отражается на результатах вашей игры.
- Углубленное сравнение между спортсменами и игроками в покер (вы гораздо больше похожи, чем можете себе представить).

Цитаты профессиональных игроков в покер, которые расскажут вам о том:

- Насколько важен фитнес, питание, и целый ряд других физиологических факторов в повышении эффективности их игры.
- Приведут примеры конкретных видов деятельности, которыми они занимаются вне покерного стола, для того, чтобы иметь постоянное преимущество над своими оппонентами во время игры.

Хотя нашей основной задачей являются наши долгосрочные результаты в игре в покер, эта книга не только о самосовершенствовании в долгосрочной перспективе. Я также обсужу конкретные вещи, которыми вы можете начать заниматься с сегодняшнего дня и которые окажут мгновенное влияние на вашу игру:

- В книге вы будете сталкиваться с разделами «Действуй!», информацию из которых вы сможете немедленно использовать во время прочтения данной книжки.
- Вы узнаете о стратегиях игрового дня, которыми вы сможете воспользоваться до начала игры, и которые приблизят вас к достижению максимальной производительности.

В целом, эта книга обобщает стратегии для достижения успеха. В то время, как вы можете почерпнуть огромное количество полезной информации из чтения этой книги, полученные знания не заканчиваются на последней странице. Существует множество других ресурсов, которыми вы можете (и должны) воспользоваться для достижения ваших целей, как в фитнесе, так и в покере. Я также указал список моих любимых фитнес ресурсов в главе «Лучшие из лучших».

Наверняка вы знаете о своих сильных и слабых сторонах. Однако не торопитесь перелистывать на эту главу. При первом прочтении этой книги лучше всего ознакомиться со всеми главами в хронологическом порядке. А уже при повторном прочтении отметить различные материалы, которые помогут вам внедрить обсуждаемые идеи в свою жизнь. Несколько месяцев спустя, рекомендую вам еще раз пролистать книжку и убедиться, что вы ничего не упустили. Недостаточное внимание к одной из сфер, *может стоить вам денег*.

Для вашего удобства я выделил рамкой разделы «Действуй!», применять которые вы сможете сразу во время прочтения. Вы также увидите множество цитат из интервью, которых я брал у ряда лучших мировых игроков. Вы поймете, как игроки внедряют ряд обсуждаемых концепций в этой книге на протяжении многих лет в свою жизнь и это позволит вам понять, как вы можете поступать подобным образом.

Вместо того, чтобы просто говорить вам, что надо делать, я также включил множество информации, объясняющей, почему это работает, подтвержденной сухими научными фактами и исследованиями.

Если вы будете следовать советам, перечисленным в этой книге, вы будете гораздо ближе к достижению максимальной производительности в покере и сможете получить состояние «потока», к которому стремится каждый соревнующийся, и вы увидите улучшения в других аспектах вашей жизни.

Что такое пиковая производительность при игре в покер?

Не стоит заблуждаться, вы *можете* выигрывать в покер без использования концепций, представленных в этой книжке. Вы можете выиграть много денег, исключительно изучая игру, играя в покер и не занимаясь ничем более. Однако вы никогда не достигнете пиковой производительности. Другими словами, вы никогда не достигнете своего максимального потенциала, если не будете применять изложенные концепции в своей жизни.

Существует огромная разница между хорошей игрой и лучшей игрой, на которую вы способны. Я полагаю, что вы уже уделяете существенную часть своего времени, изучая и играя в покер, и что вы сильный игрок (или на пути к этому). Пиковая производительность при игре в покер преобразит вас из хорошего покерного игрока в лучшего покерного игрока, которым вы можете стать. Чтобы достичь этого, кроме прочих вещей вы должны:

- Питаться с целью улучшения когнитивного процесса, энергетических уровней и общего функционирования тела и мозга.
- Достичь пикового физического состояния, чтобы увеличить выносливость при игре в покер, фокусировку внимания, память и настроение.
- Отдыхать в определенное время и в правильных пропорциях, чтобы функционировать на полную мощность.
- Избавиться от надоедливых оправданий, которые ограничивают ваш успех.
- Применять методы спортивной психологии для управления состоянием разума и помогающим вам принимать оптимальные решения в любой момент времени.
- Установить правильно поставленные цели, чтобы не только оставаться мотивированным, но и снабдить себя точками контроля, чтобы понимать, что вы находитесь на верном пути.
- Правильно управлять своим временем, чтобы использовать каждый час для достижения своих целей.
- На самом деле достичь состояния потока не только в покере, но и в других аспектах вашей жизни, таких как бизнес, социальная жизнь и в любых сферах, в которых вы желаете добиться результата.

Пиковая производительность при игре в покер расскажет вам об оптимизации ваших результатов не только при игре в покер, но и в любом аспекте вашей жизни. Каждая новая глава в этой книге также важна, как и предыдущая. Покер уже не тот, каким он был раньше. Он всеохватывающий. Это битва между вашим телом и умом, и умом и телом вашего оппонента. Если вы сможете продержаться дольше своего оппонента, вы получаете ценное преимущество.

Пиковая производительность при игре в покер – это игра в свой лучший покер на протяжении всего времени.

The End