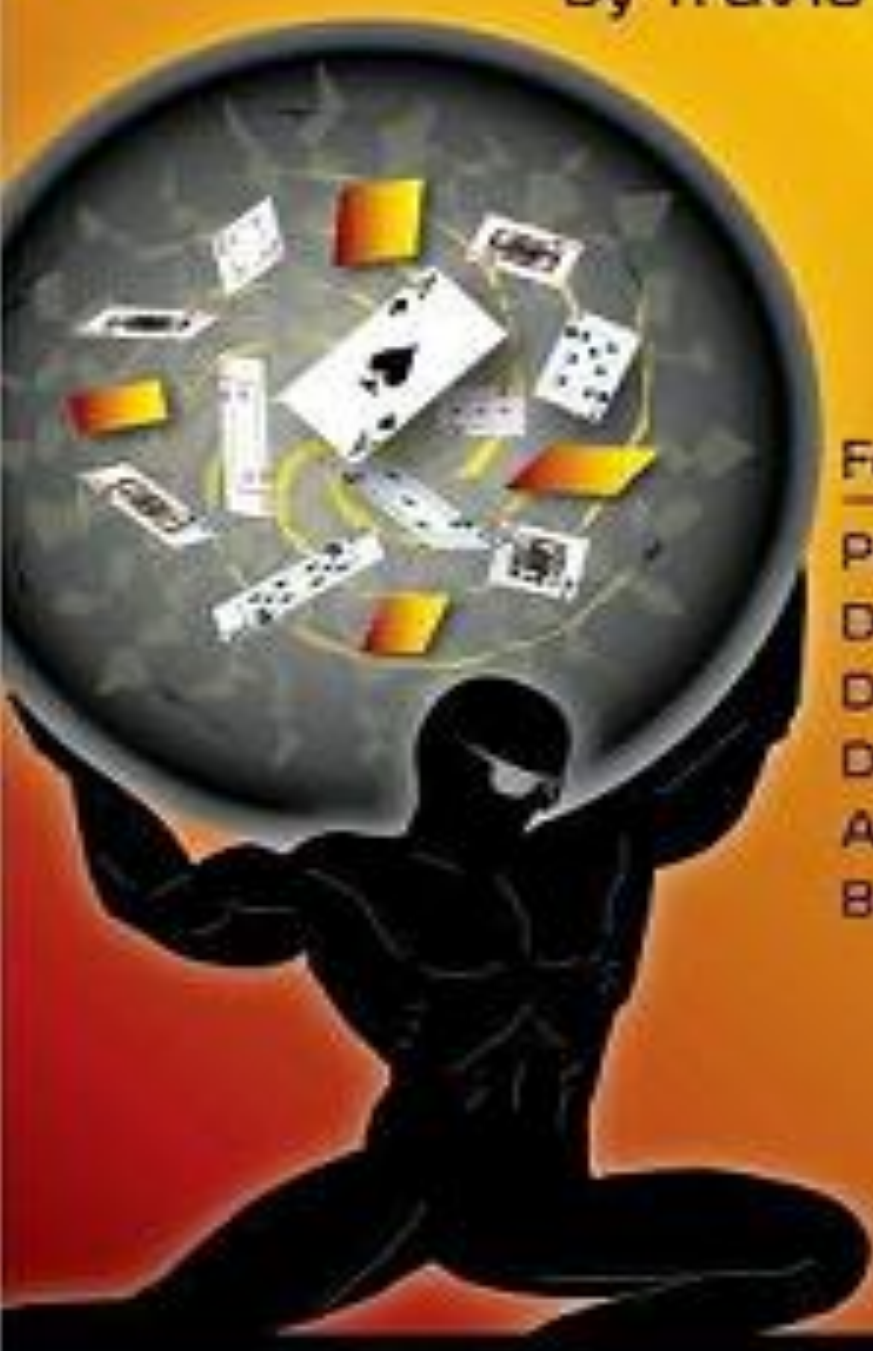


PEAK PERFORMANCE POKER

Revolutionizing the Way You View the Game

by Travis Steffen, MA, CSCS



Featuring Interviews with

Phil Hellmuth

Daniel Negreanu

David "The Maven" Chicotsky

David "Raptor" Benefield

Alec "Traheho" Torelli

Bertrand "ElkY" Grospeillier

*Если вы заботитесь о своем теле, Вы также заботитесь о своем разуме.
Если вы заботитесь о Вашем разуме, Вы также заботитесь о своем банкролле.*



Пиковая производительность при игре в покер
Революционизируем отношение к Вашей игре



Автор:

Трэвис Штеффен (Travis Steffen)

Издательство:

Dimat Enterprises, Inc

Издаем наилучшие покерные книги на сегодня:

pokerbooks.InternetTexasHoldem.com

Перевод: Николай nicorrrr Бабынин & Руслан DevilPoker Камаев

Эта книга представляет материал только в информационно-образовательной манере, данные сведения носят исключительно общий характер и не являются специфическими для тебя, читатель. Материалы данной книги предназначены для оказания помощи Вам и другим читателям в занятиях фитнесом, организацией питания и спортивной психологии. Проконсультируйтесь с Вашим врачом относительно применимости любой представленной информации.

Ничто в данной книге не следует рассматривать в качестве личного диагноза или рецепта и информация не должна использоваться подобным образом. Информация об условиях несет общий характер. Представленная информация не охватывает все возможные способы применения, эффекты, меры предосторожности, побочные эффекты или взаимодействие с лекарствами или медицинскими процедурами. Информация в данной книге не должна рассматриваться как полная и она не охватывает все болезни, недуги, физические условия или их лечение.

Вы должны проконсультироваться с Вашим врачом перед началом любых упражнений, диет с целью потери веса или любых программ медицинского ухода. Эта книга не должна использоваться вместо звонка или визита к компетентным работникам здравоохранения. Вы должны проконсультироваться с врачом, прежде чем принимать любое из предложений, представленных в этой книге, или перед тем, как делать выводы из данных предложений.

Любое решение относительно Вашего лечения или лекарственных препаратов предназначенных для Вас должно приниматься с учетом рекомендаций и консультаций квалифицированных работников здравоохранения. Если Вы подозреваете какую-либо проблему со здоровьем, Вам следует незамедлительно обратиться к врачу за лечением.

Авторы, издатели и/или их соответствующие директора, акционеры, руководители, сотрудники, агенты, тренеры, подрядчики, представители, преемники не гарантируют качество, точность, полноту, своевременность, уместность или пригодность информации, представленной в этой книге, или какого-либо продукта или услуги, указанных в этой книге.

Информация в этой книге предоставляется на условиях «как есть» и авторы и издатели не дают никаких заверений или гарантий любого рода относительно представленной информации. Эта книга может содержать неточности, опечатки или другие ошибки.

Издатели, авторы или любые другие стороны, вовлеченные в создание, производство, представление информации, или поставки этой книги отказываются от любой ответственности и не должны нести ответственность за любой ущерб, претензии, травмы, убытки, ответственность, расходы или обязательства, включая прямые, случайные, специальные или косвенные убытки (все вместе «Убытки»), причиненных кем бы то ни было и чем бы то не было вызвано, вытекающих из, или связанных с использованием или не правильным использованием книги и информации содержащейся в ней, в не зависимости от того, возникают ли такие Убытки из / из-за договора, гражданско-правового деликта, халатности, права справедливости, статутного права или любой другой теории права.

Информация об издательстве Dimat Enterprises Inc.

Наша Миссия

Публиковать лучшие на сегодняшний день покерные книги и развивать игру, которую мы все любим.

Наши Обязательства

Перед нашими клиентами: Dimat стремится к публикации выдающихся книг о покере, которые сочетают в себе передовые материалы и стратегии с четкими инструкциями от сегодняшних ведущих игроков.

Перед нашими авторами: Dimat относится к авторам с глубоким уважением и профессионализмом, обеспечивая высокий уровень сервиса при публикации материалов, предлагая при этом наиболее высокие в отрасли ставки роялти. Обложка, качество бумаги, читаемость и графика мастерски сводятся воедино и Ваша книжка сияет.

Наше дело:

Часть выручки Dimat Enterprises жертвует уникальной благотворительной организации Colombianitos, основанной в Атланте, штат Джорджия. Миссия данной организации – повышение уровня жизни детей из бедных семей в Колумбии. Основатель Dimat Enterprises, Мэтью Хильгер (Matthew Hilger), воодушевляет Вас на оказание спонсорской помощи ребенку или благотворительной организации, посетите сайт: www.colombianitos.org. С бюджетом организации менее 1 миллиона долларов в год, Вы можете повлиять на результат! На сегодняшний день Dimat Enterprises собрало более 75 000 долларов США.

Наши книжки

- Вероятности в Техасском Холдеме: стратегии для Лимитной, Безлимитной и Турнирной игры; Мэтью Хильгер, (Texas Hold'em Odds and Probabilities: Limit, No-Limit, and Tournament Strategies, by Matthew Hilger), 2006
- Покерный менталитет: основополагающие подходы для успеха в покере, Иан Тейлор и Мэтью Хильгер (The Poker Mindset: Essential Attitudes for Poker Success, by Ian Taylor and Matthew Hilger), 2007
- Выигрывая покерные турниры по одной раздаче за раз: том 1, Эрик «Rizen» Линч, Джон «PearlJammer» Тернер и Джон «Apestyles» Ван Флит (Winning Poker Tournaments One Hand at a Time: Volume I, by Eric "Rizen" Lynch, Jon "PearlJammer" Turner, and Jon "Apestyles" Van Fleet), Июнь 2008
- Техасский Холдем в интернете, новое расширенное издание, Мэтью Хильгер (Internet Texas Hold'em New Expanded Edition, by Matthew Hilger), Январь 2009
- Продвинутая Пот-Лимитная Омаха: Агрессивная игра на коротких столах, Джеф Хванг (Advanced Pot-Limit Omaha: Small Ball and Short-Handed Play, by Jeff Hwang), Июнь 2009
- Гид путешественника по мировому покеру, Таня Пек (The World Poker Travel Guide, by Tanya Peck), Январь 2010
- Выигрывая покерные турниры по одной раздаче за раз: том 2, Эрик «Rizen» Линч, Джон «PearlJammer» Тернер и Джон «Apestyles» Ван Флит (Winning Poker Tournaments One Hand at a Time: Volume II, by Eric "Rizen" Lynch, Jon "PearlJammer" Turner, and Jon "Apestyles" Van Fleet), Февраль 2010
- Пиковая производительность при игре в покер, Трэвис Штеффан (Peak Performance Poker, by Travis Steffen), Лето 2010
- Продвинутая Пот-Лимитная Омаха Том 2: игра в лузово-агрессивном стиле, Джеф Хванг (Advanced Pot-Limit Omaha Volume II: LAG Play, by Jeff Hwang), Осень 2010

- Продвинутая Пот-Лимитная Омаха Том 3: практическое пособие по игре за короткими столами, Джеф Хванг (Advanced Pot-Limit Omaha Volume III: The Short-Handed Workbook, by Jeff Hwang), Осень 2010

Предстоящие публикации

- Выигрывая покерные турниры по одной раздаче за раз: том 3, Эрик «Rizen» Линч, Джон «PearlJammer» Тернер и Джон «Apestyles» Ван Флит (Winning Poker Tournaments One Hand at a Time: Volume III, by Eric "Rizen" Lynch, Jon "PearlJammer" Turner, and Jon "Apestyles" Van Fleet), Осень 2010
- Стратегия игры в последних стадиях турниров, Тони Гверера (Tournament Endgame Strategy, by Tony Guerrero and Matthew Hilger), 2011
- Глубокие стэки, Нил Мейерс (Deep Stacked, by Neil Myers), 2011

Книжки издательства Dimat также переводятся на многие языки, включая Немецкий, Итальянский, Испанский, Французский и Португальский. Обратитесь к информации, представленной на обороте книжки за дополнительной информацией о переведенных изданиях.

Благодарности

Трэвис Штеффен (Travis Steffen)

Спасибо моим родителям, Дону и Кей Штеффен (Don and Kay Steffen). Вы поддерживали меня, когда никто не поддерживал, и вы верили в меня, когда никто другой не верил. Благодарю Джед Смит (Jed Smith), Робин Лунд (Robin Lund), Форрест Доженер (Forrest Dogener), и всех остальных, кто дал мне знания, которыми теперь я могу поделиться с миром. Спасибо Джошуа Гардинеру (Joshua Gardiner), Кристоферу Лезеру (Christopher Leather), и всем, кто способствовал моему покерному развитию на протяжении многих лет. Выражаю благодарности Даниэлю Негреану (Daniel Negreanu), Филу Хельмуту (Phil Hellmuth), Алеку Торелли (Alec Torelli), Бертрану Гроспелье (Bertrand Grospellier), Дэвид Чикотски (David Chicotsky), и Дэвиду Бенефилду (David Benefield) за отличные интервью. И спасибо всем, кто оказал вклад и поддержку при написании книжки - вы, ребята, лучше всех.

Мэтью Хильгер (Matthew Hilger), издатель

Я хотел бы поблагодарить нескольких людей, которые способствовали тому, чтобы скомпоновать эту книгу:

Сьюзан Майерс (Susan Myers) за издательскую подготовку рукописи.

Нил Майерс (Neil Myers) за идею с названием.

Андрея и Еву Кучинских (Andrew and Eva Kuczynski) за верстку и дизайн.

Пер Арне Даля (Per Arne Dahl) за дизайн обложки и иллюстрации.

Крис Платт (Chris Platt), Йен Тейлор (Ian Taylor), и Дэйв Стюарт (Dave Stewart) за комментарии по тексту.

Оглавление

| | |
|---|------------|
| • Глава 1: Достижение состояния «потока» | 12 |
| • О чем не рассказывает эта книга | 13 |
| • Для чего эта книга | 15 |
| • Что такое пиковая производительность при игре в покер | 17 |
| • Глава 2: Покерный стиль жизни | 19 |
| • Формула для 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 нападение | 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 |
| • Сердечнососудистые 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 |

| | |
|---|------------|
| • Позитивное суждение о ситуации | 110 |
| • Визуализация | 112 |
| • Музыка | 113 |
| • 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 |
| • Психические 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 (Daniel Negreanu)

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 [32] 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**ом» (flow). Поток – оптимальное психическое состояние, которое характеризуется такой степенью концентрации, что Вы целиком и полностью погружены в деятельность, которой Вы занимаетесь [22]. 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 кикбоксинга 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** [25]. 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 "Traheho" Торелли (Alec Torelli) , профессиональный игрок в покер на высоких ставках.

Для чего 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 представляет собой 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.

Глава 2. Покерный стиль жизни.

Когда люди говорят о покерном стиле жизни, они на самом деле не включают в это понятие походы в тренажерный зал, спа-салоны, питание здоровой пищей и поддержание состояния спокойствия. Нам нужно управлять этими вещами в нашей жизни, чтобы оптимизировать нашу производительность. В этом деле (покере), лишь один процент достигает успеха, так что Вам необходимо делать все возможное, чтобы забраться на вершину и удерживаться на ней.

-Дэвид «The Maven» Чикотски (David Chicotsky), Игрок года в интернет покер 2008 по версии Bluff Magazine

Независимо от того насколько хорошим игроком Вы являетесь сейчас, Вы никогда не достигнете своих пиковых показателей, которых могли бы достичь, если Вы не будете следить за собой вне покерного стола. Это означает, что в дополнении ко времени, которое Вы тратите на игру за столом и времени, которое вы уделяете изучению Вашей игры за его пределами, Вам надо поддерживать здоровую диету, регулярно заниматься спортом, и как следует высыпаться каждый день. Вы также должны поддержать невысокий уровень стресса в других сферах Вашей жизни и заботиться о себе в психологическом и эмоциональном плане, что в свою очередь снизит тенденцию к тильту. Это будет проще сделать, как только Вы начнете вести более сбалансированную жизнь.

Очевидно, у Вас есть страсть к улучшению вашей игры в покер (иначе Вы бы не читали эту книгу), и Вы, вероятно, ищете формулу успеха. Формула успеха намного проще, чем Вы можете подумать, но, давайте, сначала уясним кое-что ...

Играть

+ Учиться

+ Играть

+ Учиться

не является формулой максимальной производительности.

Этой формуле следуют большинство сегодняшних профессиональных игроков. Хотя эта формула может привести к улучшению Вашей игры, Вы никогда не станете настолько успешным, каким могли бы быть, если бы Вы следовали формуле, которую я пропагандирую:

Играть + Учиться

+ Здоровое питание + регулярные физические упражнения

+ Достаточный отдых + общественная жизнь

+ Не покерная деятельность

+ Играть + Учиться

+ Низкий уровень стресса + желание к совершенствованию

+ Психологические методы обучения

+ Тайм-менеджмент

= УСПЕХ

Каждый фактор в этой формуле является существенным, если Вы стремитесь достичь успеха. Без общественной жизни, Вам не будет хватать важнейших компонентов счастья, а без счастья, практически невозможно добиться успеха. Без увлечений кроме покера, ваша жизнь станет слишком сосредоточенной на одном виде деятельности и Вы не сможете давать выход неизбежно накапливаемому стрессу. В погоне за пиковой производительностью, без эффективного управления временем, Вы будете нерезультативны. Сбалансированная жизнь имеет решающее

значение для достижения успеха и максимальной производительности, к которым Вы стремитесь.

Баланс между покером и другими вещами в Вашей жизни имеет первостепенное значение. Еще в самом начале моей покерной карьеры, я мог играть от двенадцати до четырнадцати часов в день, как ни в чем не бывало. Я заказывал еду, не занимался физическими упражнениями, не ел здоровую пищу, и не делал ничего другого. Я просто сидел перед своим компьютером на протяжении всего дня и играл. Через шесть месяцев я был полностью изнеможен. Я больше не хотел играть. Я не получал удовольствия.

Теперь, когда у меня есть баланс в жизни, я хочу играть. Я в восторге, когда сажусь за покерный стол, и я думаю это потому, что в моей жизни много всего интересного помимо покера. Часы, которые я посвящаю игре, проходят намного лучше, и я наслаждаюсь каждым из них.

- Давид "Raptor" Бенефилд (David Benefield) , профессиональный игрок в покер на высоких ставках в интернете и в живой покер.

Покер – это спорт.

Чтобы добиться успеха в игре, целесообразно рассматривать покер, как профессиональный спорт. Да, Вы правильно поняли, профессиональный спорт. Большинство игроков будут утверждать, что он таковым не является, просто не может, и никогда не будет рассматриваться как вид спорта. Это мнение имеет право на существование (лично я с этим не согласен, но об этом поговорим в других разделах книги). Главное, чтобы Вы относились к покеру так же, как профессиональные спортсмены к своим занятиям. Независимо от того, считаете ли Вы покер спортом или нет:

Относиться к покеру как к спорту – весьма эффективная стратегия, которая поможет Вам улучшить Вашу игру.

Все еще не согласны? Приведем пример.

Спортсмен, назовем его Джон, начинающий кватербек в NFL. Как профессиональный игрок в американский футбол, Джон должен интенсивно тренироваться и поддерживать свою физическую форму на высоте все время. Он хорошо питается, усиленно тренируется и достаточно отдыхает. Он участвует в обсуждениях стратегий, которые следует применять против определенных противников в конкретных ситуациях.

Он также изучает видеозаписи игр своих противников, отмечает их игровые тенденции, кроме того он анализирует записи собственных игр, чтобы убедиться, что он не повторит собственных ошибок. У Джона есть конкурентное преимущество благодаря его вовлеченности в игру и нацеленности на ее улучшение. Цель Джона – всегда быть на один шаг впереди своих соперников. Если он будет уделять недостаточное внимание хотя бы одному из этапов его подготовки, любые соперники, которые не пренебрегут этим этапом, будут иметь преимущество над Джоном во время игры.

Начинает что-то напоминать? Продолжайте читать.

В начале его карьеры самым главным было изучить основные принципы. Большинство соперников Джона не сделали даже этого, и он смог использовать это свое конкурентное преимущество. Теперь, когда он играет против более серьезных соперников, основные принципы по-прежнему важны, но игроки будут использовать более продвинутые приемы. Они также будут владеть основными принципами, поэтому у Джона больше не будет того преимущества, которое у него было в начале карьеры. Важно, чтобы Джон это понимал и адаптировался. У всех соперников есть определенные тенденции в игре, сильные и слабые стороны, и Джон будет подстраиваться под каждого конкретного противника.

Все это может показаться слишком сложным, что и понятно. Чтобы избежать дополнительного стресса, который возникает в связи с необходимостью регулярных тренировок и постоянного обучения, Джон

использует различные техники из психологии спорта, которые направлены на управление его настроением и эмоциями. Он также ведет активную жизнь вне футбольного поля. У него есть социальная жизнь, хобби и прочие интересы, которые приносят ему удовольствия, а также отношения с людьми, которые ему не безразличны.

Он уделяет время себе, чтобы не устать от своей суровой профессии. Он хорошо управляет своим временем и успевает добиться многого и в жизни, и в игре. Тренируясь и изучая игру, оставаясь в отличной физической форме, контролируя свое психологическое состояние и поддерживая баланс между игрой в футбол и другими занятиями, Джон способен достичь пиковой производительности во время игры. Теперь Джон известен за свои «сверхчеловеческие» способности в игре и переломам хода игры в последнюю минуту, когда он «в ударе». Это и есть состояние потока.

Теперь подумайте об этом примере. Теперь замените слово «футбол» на слово «покер».

- Ваши тренировки и соревнования – это сыгранные раздачи.
- Ваши обсуждения футбольных стратегий – это такое обсуждение покерных стратегий с другими игроками.
- Ваши записи игр – это обучающие видео с покерных сайтов.
- Анализ Ваших игр – это разбор сыгранных Вами раздач.
- Вы должны оставаться в своем наилучшем физическом, психологическом и эмоциональном состоянии, чтобы быть более сосредоточенным, более энергичным и сохранять ясность мышления по сравнению с Вашими соперниками на протяжении длительных игровых сессий.
- Ваши методы из психологии спорта – это те самые методы, о которых я буду рассказывать далее в книге.
- Вам нужно поддерживать жизненный баланс, чтобы минимизировать вероятность тильта и снизить уровень стресса, который может возникнуть из-за затянувшейся игровой сессии.
- Вы хотите быть на шаг впереди Ваших соперников, и если Вы упустите любое потенциальное преимущество, которым Вы могли

бы воспользоваться, Вы будете выигрывать меньше денег в долгосрочной перспективе.

Есть некоторые поразительные сходства между тем, как Вы должны относиться к покеру и тем, как профессиональные спортсмены относятся к своей игре. Не так ли? Если спорт и покер так похожи, почему бы не воспользоваться многочисленными техниками физических и психологических тренировок, эффективность которых была неоднократно подтверждена многими тренерами и спортивными психологами?

Если Вы думаете также, глупо было бы не относиться к покеру, как профессиональный спортсмен, не так ли?

Среди игроков с одинаковым уровнем мастерства, игроки, которые находятся в лучшей физической, психологической, эмоциональной форме и которые ведут более здоровую и сбалансированную жизнь за пределами покерного стола, в среднем, будут более успешны. Таким образом, просто не относитесь к покеру, как к средству зарабатывания денег. Вместо этого, воспринимайте его как всеобъемлющий, психологический и физиологический вид спорта, в котором связь между Вашим разумом и телом позволит Вам выступать на более высоком уровне, и как следствие, получать много денег в процессе игры.

Глава 3. Здоровье и покер

Когда я лучше питаюсь и тренируюсь, я и чувствую себя лучше. Я чувствую, что могу лучше думать, что я могу концентрироваться в течение более длительного периода времени, я могу сосредоточиться лучше – давая Вашему телу питательные вещества и физическую свободу, Вы действительно помогаете всем остальным функциям быть на высоте.

-Дэвид “Raptor” Бенефилд (David Benefield)

Когда среднестатистический человек думает о покере, он или она, вероятно, не понимает того, что за этим скрывается бесчисленное количество часов изучения и анализа в дополнение ко времени, проведенному за игрой, если действительно желать добиться успеха.

Успешные игроки на это и рассчитывают, так как понимание этого даёт им наибольшее преимущество перед теми, кто недооценивает предстоящую работу.

Стоит сказать, даже когда типичные успешные игроки думают о покере, вероятнее всего, они тоже, не в полной мере осознают, что именно им нужно делать, чтобы показывать наилучшие результаты. Да, они понимают, что успех в покере требует много времени и усердной работы, чтобы улучшить свою игру; но, знание того, что именно нужно делать – это совсем другое дело.

Что бы Вы сделали, если бы я сказал Вам, что здоровый образ жизни может увеличить количество нейронов в гиппокампе [6]? Вы бы сразу подумали: «Ничего себе! Это как раз то, что могло бы очень помочь моей игре в покер!» – и изменили бы после этого свой образ жизни? Наверное, нет.

Однако если бы мне довелось сказать Вам, что соблюдение здорового образа жизни могло бы «усовершенствовать» отдел мозга, отвечающего за память, что позволило бы запоминать гораздо большее количество

тенденций игры - и как результат, заработать больше денег – изменило бы это что-нибудь?

Я уверен, что изменило бы. Даже не смотря на то, что они звучат по-разному (поблагодарим за это всегда запутанный научный жаргон), эти два вопроса говорят об одном и том же. Применять эту информацию непосредственно к покерным игрокам, вот что отсутствует в этой системе.

Что если бы я сказал Вам, что всё тот же самый здоровый образ жизни может позволить Вам расширить Ваши возможности принятия решений [7], кратковременную память [2], внимательность [14], способность к обучению [10] и общий уровень мозговой производительности [42]? Мало того, что Вы согласитесь с тем, что такой образ жизни будет творить чудеса для Вашей игры в покер, но Вы, вероятно, почувствуете себя довольно глупо, если до этого вели любой другой образ жизни.

Клинически доказано

За годы были опубликованы миллионы исследований, иллюстрирующие когнитивные преимущества, которые вытекают из регулярных физических упражнений, правильного питания и в целом здорового и сбалансированного образа жизни. Хотя эти исследования не были специально направлены на покерных игроков, нет никаких причин, почему эта же самая информация не может быть к ним применена.

Кроме того, существует бесчисленное множество других публикаций и научных исследований, которые могли бы предложить информацию и полезные стратегии, позволяющие повысить Вашу производительность в спорте. По некоторым причинам, в прошлом не многие люди относились к покеру как к виду спорта, поэтому эту информацию уже давно упускают из вида. Однако, как я уже рассмотрел в предыдущей главе, относиться к покеру как к спорту является наилучшим подходом, если Вашей целью является долгосрочный успех, так что эти ресурсы могут и должны быть использованы Вами.

Различные формы покера

Существуют игроки, которые будут утверждать, что по большей части, покер – это покер. Что различия между типами игр – минимальны, и готовиться к ним стоит одинаково. Однако есть и другие игроки, которые рассматривают различные виды покера – такие как турниры и «кэш» – как совершенно разные игры, и подходить к которым следует совершенно по-разному.

Моё мнение на этот счёт не имеет значения и не является главной темой этой главы. Тем не менее, динамика физических требований различных форм покера, таких как «кэш» по сравнению с турнирами или он-лайн игра по сравнению с «живой» игрой, очень часто различается. Хотя есть определенный ряд сходств, Вы поступили бы мудро, если бы не стали упускать из виду их очевидные различия, так как Вы можете использовать их, чтобы более направлено заниматься самоподготовкой.

«Кэш» vs. Турниры

Как игрок «кэш»-игры, Вы поймёте, что «сочные» сессии могут начинаться и заканчиваться в любое время. Если Вы пытаетесь показать свою лучшую игру каждый раз, важно всегда держать своё тело и ум в отличном состоянии. Следование этому позволит Вам воспользоваться такими возможностями, как начать игру на «сочном» столе без колебаний, так как Вам не придётся беспокоиться о том, чтобы не оказаться в нужном расположении духа, не чувствовать себя уставшим или не быть в состоянии сосредоточиться почти также часто как при других обстоятельствах. Вы также будете знать, что у Вас всегда есть преимущество над более апатичным, не сфокусированным противником – особенно ближе к концу длинной сессии, когда эти качества становятся более важными.

Игроки турниров, с другой стороны, всегда должны начинать и заканчивать игру в указанное время. Некоторые «кэш»-игроки следуют ежедневному определенному режиму, когда они начинают свои сессии в одно и то же время каждый день. Это позволяет более тщательно подготовить свой разум и тело в течение нескольких дней или недель

заранее, чтобы соблюдать график игр в покер. Это даёт Вам большое преимущество над теми соперниками, кто «не в форме», изнурён и не в состоянии сосредоточиться в течение длительных периодов времени.

«Кэш»-игроки также могут позволить себе роскошь уйти из-за стола, когда они сочтут это необходимым, что добавляет степень гибкости, которой у Вас нет в турнирах. Вы можете устроить себе перерыв, чтобы пройтись, перекусить или подышать свежим воздухом, если хотите. Периодические короткие периоды релаксации, как эти – проверенный способ повышения производительности [33]. Если Вы – турнирный игрок, убедитесь, что в полной мере используете каждый перерыв. Не следует использовать перерывы просто для того, чтобы прислониться к стене или поболтать с друзьями. Во время перерыва – выполните растяжку, походите, чтобы кровь начала активнее циркулировать и перекусите здоровой пищей.

Ваше психическое и физическое состояние может повлиять на Вашу игру в любой игре, а длинные турниры требуют и того большей выносливости и длительного внимания для получения и использования всей необходимой информации. Здоровый образ жизни может улучшить Вашу выносливость [8].

Не зависимо от того, играете ли Вы «кэш» или турниры, Вы будете окружены едва уловимой информацией. Игрок, который находится в лучшей форме, более сфокусирован и внимателен, сможет удержать и использовать большее количество этой информации. В некоторых ситуациях это может стать решающим и обернуться как проигрышем небольшого количества денег, выигрышем турнира или потерей целого бай-ина в «кэш»-игре.

Игра «вживую» vs. Он-лайн игра

Игра в покер, по большей части, не отличается, играете ли Вы «вживую» или он-лайн. Тем не менее, физиологические потребности в этих ситуациях различны, и важно понимать это, чтобы использовать это знание в своих интересах.

Играя «вживую» игроки всегда находятся за одним столом одновременно, что делает доступной гораздо большее количество

информации, которую потенциально можно будет использовать для принятия решений в будущем. Пока Вы в состоянии сосредоточиться больше на отдельных раздачах, чем, если бы Вы играли одновременно на нескольких столах (что Вы можете сделать при игре он-лайн), Вам придется усмирять свою нетерпеливость, с учетом общего медленного темпа «живой» игры. Этот тип скуки может привести к не самой оптимальной игре. К счастью, здоровый образ жизни может улучшить Вашу способность к сосредоточению и ясности ума [13] за столом, а также может повысить уровень самодисциплины в ситуациях, когда нетерпение могло бы дать о себе знать [12].

Он-лайн игрок обычно играет сразу несколько столов одновременно. Это позволяет сыграть намного большее число раздач, чем за аналогичный период времени в живой игре, а потому требует гораздо более высокого уровня внимательности, чтобы преуспеть. Не бойтесь: Ваш общий потенциал в многозадачном режиме может быть улучшен при соблюдении здорового образа жизни, также как и Ваш уровень остроты ума и бдительности [8].

Не важно, играете ли Вы «вживую» или он-лайн, общее для обеих ситуаций – то, что игра происходит в среде, которая полна отвлекающими факторами. Телевизор, друзья или другие сайты могут отвлечь Ваше внимание от того, что происходит в игре, что ведет к неоптимальному принятию решений. Как Вы уже, наверное, догадались, здоровый образ жизни может помочь предотвратить это путем увеличения уровня внимательности и уменьшения частоты отвлечений [43].

Неизменные составляющие

Таким образом, здоровый образ жизни предлагает многочисленные преимущества для игроков в покер (да, и в жизни в целом), независимо от типа их игры в покер.

Среди них:

- Улучшение внимания
- Повышение способности фокусироваться
- Уверенность в своих действиях

- Более совершенные навыки решения проблем
- Повышение уровня творческого потенциала
- Улучшение способности замечать даже незначительные различия между ситуациями
- Активизация уровней концентрации и внимания
- Улучшение уровня дисциплинированности
- Улучшение способности выдерживать стрессовые ситуации и переживать разочарования, тем самым минимизируя вероятность тильта
- Более высокая степень контроля над эмоциями
- Общее увеличение уровня познавательных способностей

Это лишь немногие из преимуществ здорового образа жизни. Они, в дополнение к другим стратегиям, перечисленным в других главах данной книги, дадут Вам существенное конкурентное преимущество, как в игре, так и в жизни в целом.

Хотя есть ещё миллион других преимуществ, которые Вы получите, будучи здоровым и всегда в форме, например, снижение кровяного давления и уровня холестерина, улучшение работы сердца, кровообращения, дыхания, пищеварения, более здоровые суставы [11], но всё это не является целью данной книги. Они определенно не менее важны, если даже не более, но они могут быть найдены в 99% других книг, посвященных здоровому образу жизни.

Просто знайте, что дополнительные «непокерные» преимущества также будут оказывать положительное влияние на Вашу игру в покер. Улучшение качества жизни не за покерным столом уменьшит уровень стресса и сможет привести Ваше внимание от всех якобы важных дел к столу, за которым идет игра.

Но эта книга предлагает гораздо больше, чем просто выгоды, которые Вы будете получать от того, что находитесь в отличной форме. Для достижения максимальной производительности Вы должны быть в идеальном физическом и психологическом состоянии, чтобы показать свою наилучшую игру прежде, чем Вы сможете даже подумать о доведении Ваших навыков до их максимального уровня. В остальной части этой книги я буду фокусироваться на том, как достичь идеального

физического и психологического состояния, чтобы помочь достичь состояния «потока», к которому должны стремиться все игроки в покер.

Глава 4. Питание

Я думаю, что физическое здоровье и то, чем Вы занимаетесь вне покерного стола не менее важно, если даже не более важно, чем игра за самим столом. Я говорю о том, что существует огромное количество игроков, которые являются выдающимися игроками в покер и те, кто могли бы таким быть, но все они никогда не станут профессионалами, потому что у них много психологических проблем, проблем с наркотиками, физических проблем вне покерного стола, которые мешают им добиться успехов в игре. Если Вы не находитесь в хорошем, сосредоточенном состоянии ума, Вы столкнетесь с большим количеством проблем. Когда я впервые начал играть в покер, всё что я делал – просто играл в покер, и у меня были проблемы со здоровьем, потому что всё, что я делал – сидел целый день за компьютером. Сейчас моя жизнь гораздо более сбалансирована, и это принесло мне гораздо больше пользы – для абсолютно всех сфер моей жизни – нежели просто попытки только играть всё время.

-профессиональный игрок в покер на высоких лимитах
Брайан Таунсенд (Brian Townsend) в «кэш»-играх с Бартом Хэнсоном (Bart Hanson), апрель 2008 г.

Любое путешествие начинается с первого шага. Эта глава станет для Вас подсказкой к ответам на вопросы о том, почему и как Вам нужно сделать свой первый шаг.

Одним из наиболее важных факторов, влияющих на работу мозга, является питание. То, что Вы едите, сколько Вы едите и когда Вы едите – всё это может повлиять на Ваши психические процессы в глобальном плане. Ваша диета оказывает влияние на Ваше физическое и психологическое здоровье, в том числе на Ваш энергетический уровень, внимательность, память, настроение и выносливость.

Некоторые из наиболее дальновидных профессиональных игроков на высоких лимитах уже успели понять это. Когда я разговаривал с Он-лайн игроком 2008 года, Дэвидом «The Maven» Чикотски (David Chicotsky), он был на самом деле в Whole Foods (Whole Foods Market – сеть продуктовых супермаркетов, основанная в Остине, штат Техас, которая специализируется на натуральных и органических продуктах, прим. переводчика), закупая фрукты и овощи. Профессиональный игрок высоких лимитов Алек «Traheho» Торелли (Alec Torelli) работает с врачом-диетологом. Даниэль Негреану (Daniel Negreanu) является строгим вегетарианцем и питается умнее, чем почти все, кого мне доводилось встречать. У Дэвида «Raptor» Бенефилда (David Benefield) есть шеф-повар, который готовит ему здоровую пищу «на вынос», чтобы Дэвид продолжал правильно питаться во время крупных турниров вместо того, чтобы питаться в казино. Все они скажут Вам, что диета является важной составляющей их успеха. Ещё не заметили связи?

Существует множество стратегий питания, которые Вы можете попробовать использовать, чтобы получить максимальную отдачу Вашего организма, тем самым обеспечивая себе максимальное преимущество за покерным столом. Однако, прежде чем начать эффективно использовать эти стратегии, необходимо понять:

- Какие конкретные питательные вещества как на Вас влияют
- Как они влияют на Ваше тело и Вашу производительность
- Как они влияют на функционирование Вашего мозга – оптимизируют ли они его, или наоборот, вводят в ступор

Если есть одно предложение, которое могло бы подвести итог всей этой главы, то оно следующее:

Здоровое питание приводит к улучшению работы тела и большей функциональности и внимательности мозга.

Планируйте свою атаку

Когда речь заходит о питании, я всегда бываю крайне строг по отношению к самому себе. Не так строг, чтобы вводить себе такие ограничения, когда я уже перестаю наслаждаться жизнью, но я действительно сознательно отношусь к тому, что я ем.

-Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Наиболее сильной стратегией при попытке поменять что-либо к лучшему – создать план, точно описывающий то, как ты собираешься этого достигнуть. Соберите факты и составьте план, прежде чем начинать. Это особенно верно, когда речь идет о питании.

Действуй!

Возьмите лист бумаги и ручку и запишите всё, что Вы сегодня ели, а также время, когда Вы это делали. Каждый, даже самый маленький кусочек, считается. Используйте этот листок как закладку для данной книги. Как Вы думаете, можно ли назвать Ваше сегодняшнее питание правильным? После прочтения данной главы посмотрите на этот листок ещё и раз и задайте себе тот же вопрос.

В любой день Ваша стратегия планирования питания должна состоять из 4 пунктов:

- **Количество** еды
- **Состав** пищи
- **Частота** приема пищи
- **Интервалы** между приёмами пищи

Вы, очевидно, поставили себе цель улучшить Вашу игру в покер, но также необходимо поставить себе и несколько целей, касающихся здорового образа жизни.

- Вы хотите похудеть?
- Вы хотите нарастить мышечную массу?
- Есть ли у Вас какие-то тренировки, не связанные с покером?

- Вы хотите стать более гибким? Накачать мышцы, поддерживающие внутренние органы? Повысить выносливость?

Эти цели, в сочетании с Вашим уровнем активности и частотой питания определяют размеры каждого приема пищи (мы ещё поговорим о постановке целей в следующей главе).

Давайте начнём с *количества* еды.

Количество еды: Полученные калории vs. Калории потраченные

Новые клиенты всё время спрашивают меня: «Что я должен есть, если я хочу похудеть?». В действительности, вопрос, который им следует задать это: «Сколько я должен съесть?». В 99,9% случаев количество полученных калорий в сравнении с потраченными определяет то, наберете ли Вы вес, или сбросите.

Действуй!

- Знаете ли Вы, сколько калорий получили сегодня?
- Если нет, Вы когда-нибудь узнавали, сколько калорий потребили за день?

Проверьте этикетки на продуктах завтра и запишите все до последней калории, которые Вы завтра съедите. Питайтесь так, чтобы это отразило Ваш средний дневной рацион питания.

Формула потери или набора веса как никогда проста:

**Потеря веса происходит когда: Потребляемые калории меньше
Сжигаемых калорий**

**Набор веса происходит когда: Потребляемые калории больше
Сжигаемых калорий**

Ведение дневника питания будет гарантировать Вам получение в любое время точных сведений о том, сколько калорий Вы получаете. Это может стать утомительным, но после того, как Вы какое-то время будете его вести, Вы сможете точно оценить, сколько калорий Вы потребляете ежедневно.

После этого Вам необходимо будет сравнить это значение с тем, как много калорий Вы сжигаете, чтобы понять: Вы на пути к потере веса или на пути увеличения веса. Процесс отличается у разных людей, т.к. зависит от конкретного типа обмена вещества, уровня активности среди прочих других вещей. Существуют уравнения, которые помогут Вам оценить, сколько калорий Вы сжигаете каждый день, но я рекомендую к использованию такой прибор, как BodyBugg от Арех. Всё, что Вам нужно сделать – закрепить его на руке, продолжив заниматься своими делами, а он автоматически посчитает, сколько калорий Вы потратили в течение дня. Подобное устройство – бесценно.

В то время как Ваше общее потребление калорий будет играть большую роль в формировании Вашей физической формы, это не будет иметь такого же влияния на Вашу игру, как другие факторы планирования питания. Состав пищи оказывает гораздо больший эффект на игру, так как он может либо оптимизировать работу Вашего мозга, либо испортить.

Состав пищи

У меня есть помощник, который готовит для меня. Мой ежедневный план питания не меняется, не зависимо от того играю я, или нет. Утром она готовит мне завтрак: буррито с тофу и шпинатом – вкуснятина – на вкус немного напоминает сэндвич с яйцом. Я также выпиваю протеиновый коктейль из ананасового сока, соевого молока и протеинового порошка. Потом, во время игры, я периодически перекусываю орехами, салатом, капустой, фруктами и, может быть, протеиновым батончиком. Дело в том, это проверено поддерживает моё здоровье и помогает мне показывать лучшие результаты.

-Даниэль Негреану (Daniel Negreanu)

Соотношение питательных веществ

По данным американского департамента здравоохранения [44], [75], [76], рекомендации для здорового, сбалансированного питания, способствующего улучшить работоспособность мозга для активного человека таковы:

- **60%** от общего количества потребляемых калорий должно приходиться на **углеводы**, в основном с низким значением Гликемического индекса (мы поговорим о GI в ближайшее время).
- **20-25%** от потребления должны быть постными **белками**.
- Оставшиеся **15-20%** приходятся на **жиры**. Мы в этой главе разберемся, какие именно жиры нам нужны, а каких лучше избегать.

Углеводы

Одним из самых больших заблуждений, которое распространено среди широкой общественности, заключается в том, что углеводы, в целом, вредны для Вас. В действительности, **углеводы** – абсолютно необходимый аспект здорового питания, а также основной источник энергии Вашего организма. Один важный факт, который представляет особый интерес именно для игроков в покер: поддержание надлежащего количества углеводов в Вашем рационе доказано улучшает Ваши когнитивные способности [48], [77]. Когда Вы тренируете Ваше тело, чтобы лучше выступить на соревнованиях, значение углеводов ещё *больше* увеличивается.

Чтобы убедиться, что углеводы, которые Вы едите – способствуют достижению ваших целей, необходимо понимать разницу между **«хорошими» углеводами**, которые должны стать одним из основных элементов в Вашей системе питания, и **«плохими» углеводами**, которых стоит избегать. Чтобы определить, как отличать одни от других, и как эти знания могут помочь Вам за покерным столом, Вы должны понимать, что именно из себя представляют углеводы.

Классифицируем углеводы

Есть несколько способов классифицировать углеводы. Вы наверняка слышали, как их обычно разделяют на простые и сложные, что классифицирует сложность структуры самой молекулы углеводов, но мы не будем вдаваться в эти подробности, мы постараемся классифицировать углеводы более эффективным способом.

Гликемический индекс

Наиболее эффективным способом категоризации углеводов является использование **гликемического индекса** (или **ГИ**) [80]. ГИ показывает скорость всасывания молекулы углеводов в кровь, и эффект, который оказывает пища на уровень глюкозы и инсулина в крови. «Дружественные» нам углеводы имеют пониженные значения ГИ, в то время как «вредные» - имеют повышенные значения.

Что показывают значения ГИ?

У всех пищевых продуктов есть собственное значение ГИ. Значения ГИ для продуктов ранжируются от 1 до 100. Чем выше значение, тем быстрее углевод всасывается в кровь и тем выше становится уровень глюкозы и инсулина. Будет разумно по большей части избегать продуктов с высоким ГИ.

Уровень сахара в крови. Американские горки

Ваш мозг использует около 20% углеводов от общего количества, требуемого организму, что делает углеводы основой эффективной работы мозга. Для того, чтобы быть уверенным, что мозг функционирует оптимально, важно сохранять неизменным потребление углеводов с низким ГИ, а потребление углеводов с высоким ГИ свести к минимуму.

Так почему же углеводы с высоким ГИ вредны для нас? Углеводы с высоким ГИ – это чаще всего нездоровая пища и продукты, подвергнутые интенсивной обработке, как правило, в процессе пищеварения

превращаются в глюкозу и быстрее всасываются в кровь. С другой стороны, углеводы с низким GI в процессе пищеварения превращаются в глюкозу, но всасываются в кровь гораздо более медленными темпами [81].

Когда глюкоза поступает в кровь, она вызывает высвобождение **инсулина**, который является ключевым компонентом при решении того, как наш организм будет использовать углеводы. Инсулин является гормоном, который позволяет глюкозе, находящейся в крови, перемещаться к мышцам и к печени, где она сохраняется в виде гликогена. Возможно, вышеприведенная информация не многое для Вас значит, однако то, что постоянный уровень инсулина в крови делает функционирование мозга более оптимальным, несет гораздо больше смысла.

Если приём углеводов нерегулярен, или потребляются углеводы с высоким GI, уровень сахара и инсулина в крови становится неустойчивым [79]. Этот «эффект американских горок» *очень* вреден для Ваших мыслительных процессов за игровым столом. Концентрация, энергия, внимание и настроение – все страдают. Другими словами, если Ваш приём углеводов нерегулярен, Ваша общая способность мыслить находится в глубоком пике.

Таким образом, для того чтобы быть уверенным в том, что потребляемая пища, способствует улучшению Вашей игре в покер, убедитесь, что 60% всех калорий приходится на углеводы с низким уровнем GI [44], [75], [76]. В то же время, эти углеводы стоит принимать на протяжении всего дня, чтобы уровень инсулина был как можно более постоянным (мы ещё поговорим в этой главе о времени приема пищи и частоте этого процесса).

Продукты, содержащие углеводы с низким GI, это: свежие цельные фрукты, цельное зерно, зерновые отруби, свежие овощи (кроме картофеля и моркови – их GI не низкий, но они всё равно полезны), молочные продукты, такие как молоко и йогурт. Для более конкретного перечня продуктов с низким GI значением обратитесь к таблице в Приложении.

Действуй!

Загляните в приложение к этой книге и изучите таблицы с Гликемическим Индексом. Есть ли там продукты, присутствие которых Вас удивляет? А теперь обратитесь к списку, где Вы записали Ваш обычный рацион питания. У каких продуктов низкие значения GI, и следовательно они должны быть оставлены? А у каких это значение высоко, и поэтому от них придется отказаться?

Возьми на заметку:

Теперь, когда Вы понимаете, как отличить «хорошие» углеводы от «плохих», вот некоторые общие принципы того, что стоит запомнить при выборе «дружественных» мозгу углеводов:

- Избегайте жареного и, тем более, фастфуда *любой ценой*.
- Старайтесь избегать всего, что приготовлено из белой муки (хлеб, макаронные изделия, хлопья и т.д.). Есть лучшие варианты пищи из цельной пшеницы или цельного зерна.
- Избегайте конфет, тортов, сладостей и алкоголя (чуть больше об этом – дальше) насколько это возможно, потому что все эти продукты **не** способствуют продуктивной работе мозга.

Большинству людей не удастся строго придерживаться своих диет, полностью отказываясь от каждого маленького каприза. Вы будете рады услышать, что Вам и не надо отказываться навсегда – до тех пор, пока Вы будете следовать одному маленькому правилу:

Если Вы хотите нарушить свою диету, то делайте это в меру... И НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ не в день игры.

Звучит достаточно просто, не так ли? Вот Вам ещё несколько советов:

- Почти все свежие фрукты и овощи содержат углеводы с фантастически низким уровнем GI, так же как и соя, бобы, чечевица.

- Все, на чем написано 100% цельное зерно или отруби, как правило, очень полезно.
- Даже обезжиренные молочные продукты являются хорошим источником углеводов с низким ГИ.
- Если у Вас возникнут сомнения по поводу того или иного продукта, Вы всегда можете обратиться к Вашей таблице ГИ.
- Мясо и орехи обладают минимальным содержанием углеводов, поэтому их влияние на уровень глюкозы и инсулина будет практически неощутимым. Тем не менее, не обязательно включать все продукты с низким ГИ в Ваш рацион питания. Сверьтесь с информацией о потребляемых Вами продуктах, для того чтобы быть уверенным в этом.

Когда продукты с высоким уровнем ГИ уместны?

Хотя их следует избегать в большинстве случаев (особенно в день игры), бывают случаи, когда употребление в небольшом количестве продуктов с высоким уровнем ГИ вполне уместно.

Употребление небольшого количества низкокалорийной, богатой питательными веществами пищи с высоким уровнем ГИ уменьшает время доставки необходимого мышцам белка сразу после тренировки, когда Ваши мышцы нуждаются в белке для восстановления. И чем быстрее Вы сможете доставить необходимые вещества к Вашим мышцам после тренировки, тем лучше.

И хотя пара ломтиков белого хлеба может быть тут уместна, более чистым источником углеводов с высоким ГИ является порошковый спортивный напиток. Смешивание его с хорошим протеиновым порошком сразу после тренировки гарантирует доставку необходимых питательных веществ как можно быстрее.

Что подводит нас к следующей теме...

Белок

Когда люди переходят к новому режиму тренировок, они часто полагают, что должны существенно увеличить потребление белка. Они считают, что белок – всему голова и содержит все необходимые питательные вещества, когда речь идет о здоровье и фитнесе; и чем больше они его получают, тем лучше.

Это не обязательно так.

В то время как белок является очень важным элементом, один он не может обеспечить сбалансированного питания. Не соблюдая правильные пропорции всех питательных веществ, организм не сможет работать так оптимально, как мог бы. Белок – очень важный питательный элемент, но его функции заключаются в том, чтобы в первую очередь обеспечивать восстановление тканей и их рост. Понятно, что это по большей части относится к телу после тренировки, но белок также может повлиять на функционирование мозга. Последние исследования показали, что нужное количество белка может фактически предотвратить дегенерацию нервной ткани и способствовать функциональности всех систем организма – как раз то, что Вам потребуется для того, чтобы оптимизировать Вашу производительность в игре.

Всему свое место

Белок является очень важным питательным веществом, но он имеет свое предназначение, как и все остальное. Белки обеспечивают лишь от 5 до 15% той энергии, в которой нуждается организм для поддержания своей активности. Большую часть мы получаем из углеводов и жиров, соотношение которых зависит от интенсивности нашей деятельности. Белок не является, как многие думают, исчерпывающим элементом, когда речь идет о тренировках. В самом деле, нет ни одного такого. Как я уже говорил в предыдущем абзаце, питание – это сбалансированность многих веществ. Сбалансированное питание улучшает функциональность мозга, а белок – является лишь частью всего этого. Для того чтобы обеспечить

надлежащее функционирование мозга, 20-25% от общего количества всех потребляемых калорий должны приходиться на белки [44], [75], [76].

Сколько мне нужно?

Так, сколько белка Вам нужно? Это зависит от Вашего уровня активности. Для взрослого человека, ведущего сидячий образ жизни, необходимо 0,35 грамма белка на килограмм массы тела для поддержания правильного функционирования головного мозга и тела. Тем не менее, это не имеет значения, потому что Вы абсолютно точно не должны вести сидячий образ жизни, если повышение производительности за покерным столом (или в любом другом месте, если на то пошло) является Вашей целью.

Вместо этого, Вы должны стремиться быть очень активным. Многие эксперты в области здоровья говорят, что спортсменам и тем, кто ведет такой же активный образ жизни (то, к чему Вы должны стремиться) необходимо 0,6 г - 1 г белка на килограмм веса тела. Если Вы пытаетесь нарастить мышечную массу, возможно, Вам потребуется даже большее количество.

Действуй!

Подсчитайте, сколько граммов белка вы должны получать каждый день, чтобы... ой, простите, когда Вы усердно и регулярно тренируетесь. Вот формула:

1 г белка x Вес тела в кг = Идеальное ежедневное потребление белка

Хорошие источники натуральной пищи

Какие продукты являются хорошим источником натурального белка?

- **Постное мясо, птица, рыба** – прекрасные источники белка, и приветствуются в качестве дополнения в любом рационе питания.
- **Свежий, дикий лосось** является *очень* хорошим источником «дружественного» мозгу белка [55], [56].

- **Нежирные молочные продукты**, такие как молоко, йогурт и сыр также являются хорошими
- **Фасоль, бобы, орехи, такие как миндаль**, также великолепно подходят

Содержание белка в пище будет сильно отличаться в зависимости от продуктов и их потребляемого количества. Не переживайте! Эта информация, как правило, есть на любой этикетке*1 любого продукта. В следующий раз, когда Вы будете в супермаркете, изучите некоторые этикетки, чтобы оценить содержание белка, а также содержание других питательных веществ. Некоторые величины, могут Вас удивить.

| Продукт | Содержание белка (грамм) |
|---|--------------------------|
| 3 унции (85 гр.) куриной грудки без костей | 27 |
| 3 унции (85 гр.) свежеприготовленного тунца | 26 |
| 3 унции (85 гр.) жареной индейки | 25 |
| 3 унции (85 гр.) консервированного тунца | 23 |
| 3 унции (85 гр.) свежего лосося | 22 |
| Пол чашки миндаля | 15 |
| Пол чашки приготовленных черных соевых бобов | 14 |
| 8 унций (224 гр.) йогурта с низким содержанием жира, без вкусовых добавок | 12 |
| 8 унций (224 гр.) стакан молока | 8 |
| 1 унция (28 гр) порция сыра | 7 |
| 1 яйцо среднего размера | 6 |
| ¼ чашки заменителя яиц | 6 |
| 1 чашка каши быстрого приготовления | 6 |
| 1 чашка коричневого риса | 4,5 |

Информация предоставлена Северо-Западного Университетом Медицинских Наук (Northwestern Health Sciences University) [54].

Протеиновые добавки

Нужны ли мне протеиновые добавки? Какие добавки я должен принимать?

Ответ на большинство вопросов по фитнесу и питанию звучит также как и в покере - **это зависит от обстоятельств**. Эти вопросы не являются исключением. Необходимость употребления белковых добавок в значительной степени зависит от ваших конкретных целей в фитнесе, текущей диеты, Вашего текущего веса и Вашего текущего уровня физической активности.

Протеиновые добавки способствуют контролированию потребляемых калорий, при этом снабжая Вас достаточным количеством белка. Белок в добавках также богат питательными веществами и содержит низкое количество нежелательных консервантов. Вот 3 вида протеиновых добавок, которые я рекомендую:

- **100% сывороточный протеин** является самым популярным и наиболее полезным типом белка. Он быстро усваивается и очень эффективен в доставке необходимых питательных веществ к мышцам.
- **Казеин** является еще одним популярным белком, но по другой причине. Он очень медленно переваривается, и обеспечивает размеренный и постоянный приток питательных веществ к мышцам. В то время как сыворотку лучше всего употреблять до и сразу после тренировки, а также в течение дня в качестве закуски, казеин наиболее эффективно употреблять после тренировки, а в некоторых случаях и перед сном (если Вы стремитесь нарастить мышечную массу).
- **Соевые белки** являются хорошей альтернативой протеиновых добавок на молочной основе (например, сыворотки), когда Вы страдаете непереносимостью лактозы.

Протеиновые добавки – отличный продукт, но они не должны *заменять* белок, который Вы получаете из цельных продуктов питания.

А теперь перейдем к одному из самых известных, питательных и почитаемых веществ из всех...

Жиры

Жир является одним из самых неправильно истолкованным питательным веществом. По большей части, количество жиров должно быть ограничено в здоровой диете. Гидрогенизированных и частично гидрогенизированных жиров с высоким содержанием транс-изомеров жирных кислот и следует избегать игроку в покер, потому что они мешают функционированию мозга.

Насыщенные жиры (как правило, содержатся в молочных продуктах, таких как молоко, сливочное масло, мороженое, и яичные желтки), также вредны и их следует избегать по той же причине. Проверьте этикетки своих продуктов, чтобы убедиться, что эти плохие жиры не присутствуют в продуктах, которыми Вы питаетесь. Эта информация одна из самых общеизвестных и является важной для составления рациона Вашего питания.

Незаменимые жиры

Хотя плохих жиров следует избегать, одним из самых распространенных заблуждений в питании является мнение, что жир следует полностью исключить из рациона питания. В то время как количество жирных продукты в целом должно быть сведено к минимуму, существует много необходимых жиров, которые требуются Вашему телу и мозгу для эффективной работы. Их чаще называют незаменимыми жирными кислотами, или **свободными жирными кислотами (СЖК)**.

Возможно, Вы слышали о жирных кислотах омега-3 и омега-6, которые, как правило, встречаются в рыбе, рыбьем жире, льняном семени и масле. Эти жиры важны для эффективного пищеварения, а также для многих других процессов организма. На самом деле, **докозагексаеновая кислота** (или ДГК) относящаяся к группе омега-3 жирных кислот, является одним из основных составных элементов структурной части мозговой ткани и обязательна для оптимального функционирования мозга [51]. Не знаю, как Вы, но я бы предпочел иметь как можно больше мозговой ткани, для того, чтобы обыгрывать своих оппонентов за покерным столом!

Упрощая сложные вещи

Одной из стратегий, которая может упростить Вам жизнь, будет потреблять вместо незаменимых жирных кислот рыбьим жиром или льняным маслом. Эти заменители наиболее часто встречаются в виде таблеток. Они относительно недороги, и их можно найти в большинстве продуктовых магазинов. Использование этих питательных веществ позволит вам ограничить общее потребление жиров в цельных продуктах, не беспокоясь о том, потребляете ли Вы достаточное количество жира.

Несмотря на то, что Вы в целом должны сократить потребление жиров, важно понимать, что не все жиры плохи, и Ваш организм сжигает жир в качестве энергии. Однако если Вы потребляете больше жиров, особенно транс-жиров и насыщенных жиров, чем Ваше тело нуждается, то они будут храниться в виде жировых тканей (или жира). Это не то, чего бы Вы хотели, вне зависимости от того играете ли Вы в покер или нет.

Уменьшите потребление специй

Как говорилось в разделе углеводов, важно избегать потребления жирной, жареной пищи и еды из фаст-фуда, так эти продукты содержат большое число «плохих» жиров. Старайтесь полностью исключить из своего рациона приправы с высоким содержанием жира, такие как майонез, сливочное масло, различные виды соусов, чтобы сократить потребление «плохих» жиров. Разумно обращать свое внимание на это в супермаркете. Выбирайте приправы с меньшим содержанием жира, чем у их аналогов. Рассмотрите возможность приобретения "обезжиренных" приправ взамен Ваших любимых и внимательно изучайте этикетки продуктов.

Другие питательные вещества

Витамины

Потребление витаминов является важным аспектом диеты покерного игрока, так как витамины питают мозг. Некоторые витамины играют

большую роль по сравнению с другими, когда речь идет о поддержании эффективной нервной системы и функций мозга [49].

Витамины группы В необыкновенны [49], их можно найти во многих продуктах, которые составляют основу здорового питания. **Витамин С** и **фолиевая кислота** также полезны. Вот список здоровых продуктов, в которых можно найти эти витамины:

- **В1**, или тиамин, зарекомендовал себя за увеличением продолжительности функционирования мозга и он содержится в хлебе из цельного зерна, макаронных изделиях, и рисе [52].
- **В5**, пантотеновая кислота, содействует здоровью пищеварительной системе и содержится в постном мясе, таком как птица и рыба, а также в цельных зерновых, бобовых, свежих фруктах и овощах, и молоке.
- **В6**, или пиридоксин, улучшает функции иммунной системы и его можно найти в постном мясе (птицы, рыбы и свинина), а также цельных зерновых, бобовых и различных видах орехов.
- **В9**, или фолиевая кислота, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний и встречается в различных фруктах, таких как бананы и апельсины, а также в цельных зерновых и зеленых листовых овощах.
- **В12**, или цианокобаламин, может обеспечить заряд энергии и содержится в постном мясе (рыба и птица), а также в яйцах и молочной продукции.
- **С**, или аскорбиновая кислоты, содержится в свежих фруктах и овощах, она способствует укреплению иммунной системы по отношению к патогенам (вирусы, бактерии – прим. пер).
- **Железо**, можно найти в морепродуктах, свинине, индейке и некоторых крупах, было доказано, что оно замедляет снижение функционирование мозга в процессе старения [52].

Хотя Вы и можете получать большую часть витаминов через здоровую, сбалансированную пищу, никогда не будет лишним пропить курс ежедневных мультивитаминов.

Действуй!

Принимаете ли Вы на ежедневной основе мультивитамины и рыбий жир в форме таблеток? Вы должны, если еще не принимаете.

- Если Вы хотите купить мультивитамины и рыбий жир в магазине, занесите их в список Ваших покупок.
- Если Вы предпочитаете приобрести их через интернет, зайдите на сайт продавца подобных товаров, например supplementshelf.com и оформите заказ.

Вода и восполнение потерянной жидкости

Возможно, Вы слышали, что ваш организм на 60% состоит из воды. Вы вряд ли знали, что Ваш мозг на 85% состоит из воды. Неудивительно, что в случае обезвоживания, Ваша способность к мышлению резко падает, а работоспособность остального Вашего тела следует его примеру. Было доказано, что даже небольшое обезвоживание отрицательно влияет на внимательность, способность бодрствования, процесс мышления, Вашу память и восприятие [57].

Недостаточное восполнение потерянной жидкости является одной из самой большой проблем питания для спортсменов. Вероятно, Вы также склонны забывать об этом, когда играете. В то время когда большое внимание уделяется питательным веществам, тому, что должно быть съедено, вопрос восполнения потерянной жидкости *широко* пренебрегаем. Когда речь идет о выживании, вода занимает второе место после кислорода. Так как это одна из основных составляющих элементов человеческого тела, само собой разумеется, что она играет важную роль в определении того, насколько хорошо работает Ваш мозг и тело.

Восстановление потерянной жидкости и функции мозга

Крайне важно поддерживать достаточный уровень жидкости в организме для обеспечения нормальной работы мозга. В то время как ваш мозг составляет лишь около 2% от общего веса Вашего тела, он получает около 20% от общего кровообращения. Так 90% крови я состоит из воды, то это

отлично иллюстрирует, насколько тесно связан процесс восстановления потерянной жидкости и функционирования мозга.

Для того, чтобы обеспечить достаточный уровень жидкости в организме и поддержании Вашего мозга и тела в отличном состоянии, как правило, рекомендуется пить восемь стаканов воды или другой жидкости каждый день.

Однако, вместе с увеличением уровня активности, потребление жидкости также растет. Необходимо, компенсировать всю потраченную жидкости во время работы чистой водой или спортивными напитками. Для того, чтобы улучшить ваши умственные процессы в кратчайшие сроки, пока вы играете, пейте воду (*2)!

Я знаю, что Вы можете подумать ...

Я знаю, что надо пить воду во время игры, но мне придется часто вставать и ходить в ванную комнату, а это может причинить неудобства.

Хороший вопрос. Но, знаете ли, что может причинить еще большие неудобства?

Проигрывать деньги.

Обезвоживание организма всего лишь на 1 % может отрицательно повлиять на ваши когнитивные способности, кратковременную память и внимательность [58]! После всех приведенных фактов, очевидно, что надлежащий уровень содержания воды в организме имеет решающее значение для оптимальной игры. Теперь мы просто должны найти способ, чтобы поддерживать достаточный уровень воды в организме без постоянных перерывов на посещение ванной.

Если Вы турнирный игрок, оцените, когда будут происходить перерывы в турнире и постарайтесь употребить большее количество жидкости заранее, чтобы синхронизировать перерывы в игре и посещение ванной комнаты.

Если Вы кэш-игрок, у Вас не будет подобной возможности. Но это не конец света. Перерывы на посещение ванной комнаты во время игры может помочь функционированию Вашего мозга, а также то, что Вы будете вставать, потягиваться и разминаться улучшит процесс кровообращения. Поверьте, обезвоживание организма сыграет с Вами гораздо худшую шутку, чем пяти минутный перерыв в игре.

Действуй!

Сколько стаканов воды Вы сегодня выпили? Сколько во время еды? А сколько стаканов между приемами пищи?

Сейчас отличное время, чтобы пойти и выпить стакан воды!

Кофеин

Информация в данном разделе может удивить Вас, так как она идет вразрез с большей частью известным всем фактами. Многие игроки в покер, с которыми я общался, негативно относятся к кофеину. Они считают, что кофеин отрицательно сказывается на их игре, и большинство стараются избегать его потребления.

Однако чем больше я изучал данный вопрос, тем больше я находил исследований, подтверждающих точно противоположную точку зрения. По данным журнала «Psychopharmacology» [38], кофеин действительно способствует развитию когнитивных функций организма. Документально подтверждено, что настроение [41], память и способность к логическому мышлению [40], улучшаются после потребления кофеина.

После дальнейших исследований, стало понятно, что заблуждения были связаны с резким приливом энергии и ее последующим резким падением, что типично для энергетических напитков с кофеином (вероятнее всего у таких напитков высокий уровень Гликемического Индекса). Уровень глюкозы и инсулина в крови быстро растет после употребления таких напитков, в результате чего происходит эффект «американских горок» с уровнем сахара в крови, который мы обсуждали в главе Питание. Другими словами проблема не в кофеине, а в других ингредиентах напитков, содержащих кофеин.

Для решения этой проблемы, следует заменить напиток, содержащий кофеин, допустим, на стакан зеленого чая. В чае содержится низкий уровень кофеина и нет побочных эффектов отражающихся на Вашем энергетическом уровне, которые есть у напитков с высоким Гликемическим Индексом (как в энергетических напитках). Вы также можете употреблять диетические зеленые чаи с 0 калорий, если Вы заботитесь о потребляемом количестве калорий.

Как и любые продукты, кофеин может по-своему влиять на разных людей. Чтобы понять, какой эффект кофеин оказывает на Вас, рекомендую Вам попить содержащие кофеин напитки (например зеленый чай), в день, когда вы планируете играть и посмотреть, какой эффект он окажет на Вас. Если Вы часто употребляли напитки с кофеином, он может оказать на Вас большое влияние, чем, если бы Вы постоянно пили напитки с кофеином, поэтому будьте внимательны.

Действуй!

В следующий раз, когда Вы будете пить напиток содержащим кофеин с низким гликемическим индексом (например, зеленый чай), проанализируйте, как он на Вас влияет. Лучше ли Вы себя чувствуете или предпочли бы отказаться от этого напитка?

Стоит также принимать во внимание время, когда Вы пьете напитки, содержащие кофеин. Если это происходит перед сном, они могут перебить его. Важно избегать этого, чтобы Вы хорошо отдохали перед игровым днем. Рекомендую Вам пить напитки с кофеином с утра и, возможно, в обеденное время, чтобы не испортить себе сон. Повторюсь, посмотрите, как кофеин влияет на Вас лично, и определите оптимальную для Вас дозу, до того, как Вы начнете употреблять его во время игрового дня.

Алкоголь

Я полностью отказался от алкоголя. Много людей, скажут: «Ну, выпей немножко и ложись спать и все будет отлично», но, безусловно, это окажет влияние на Вас на следующий день.

-Даниэль Негреану (Daniel Negreanu)

До сих пор в этом разделе мы обсуждали важные вещи, которые способны улучшить Вашу производительность. Тем не менее, так же важно затронуть вопрос того, чего не *стоит употреблять*. Само собой разумеется, алкоголь отрицательно сказывается на функциях мозга. По данным издания The Journal of Studies on Alcohol [36], алкоголь изменяет и замедляет работу мозга и скорость обработки информации. В дополнение ко всему прочему у алкоголя есть дополнительные негативные эффекты, которые проявляются на следующий день, а именно похмелье. Похмелье меняет ваше настроение, мировоззрение, и запас энергии.

Некоторые профессиональные игроки, например Гэвин Смит (Gavin Smith), в прошлом утверждали, что несколько «рюмок» улучшают игру. Тем не менее, я полагаю, что Гэвин говорил о релаксации, которая возникает после нескольких напитков и улучшает Вашу игру. Так как игра в расслабленном состоянии снижает риск немного перегнуть палку в определенных ситуациях и позволяет Вам играть лучше.

Я полностью согласен с тем, что в расслабленном и спокойном состоянии Вы можете действовать более эффективно, однако, поскольку алкоголь негативно влияет на функции мозга, необходимо найти ему здоровую альтернативу для достижения того же эффекта. Большинство советов, упомянутых в разделе «Спортивная психология» помогут с этим вопросом. Самоуверенность, которая появится вместе с Вашим пиковым физическим и психическим состоянием, также поможет Вам справиться со сложными моментами в игре.

Поскольку алкоголь является значимой частью социального общения, невозможно полностью запретить Вам его употребление. Как и с любыми поблажками, главное знать место и время, чтобы это не

отразилось на Вашей максимальной производительности. Только убедитесь, что не будите пить перед игровым днем.

Теперь, когда мы вкратце обсудили количество, состав еды и питье, давайте перейдем к третьей части планирования питания: частота приемов пищи.

Частота приемов пищи

Принцип «меньше, но чаще» - Ваш лучший выбор

Вместо двух-трех основательных приемов пищи, принцип «меньше, но чаще» (т.е. пять-шесть небольших приемов пищи в течение дня) становится более популярной стратегией питания. Это помогает сдерживать необузданность аппетита, снижает вероятность того, что Вы будете переедать, и почти непрерывно снабжает мозг питательными веществами, которые нужны ему для поддержания Вашего уровня внимательность, бдительности и концентрации.

Это также уменьшает вероятность появления столь опасных скачков уровня инсулина, которые могут снизить способность Вашего мозга эффективно функционировать. Согласно исследованию, опубликованному в издании *NewEngland Journal of Medicine* [59], более частые приемы маленьких порций еды способствуют поддержанию стабильного уровня инсулина, нежели при более редких, но основательных приемах пищи. Как обсуждалось ранее, чем более стабилен уровень инсулина, тем лучше функционирует Ваш мозг и, таким образом, тем лучше будет Ваш мыслительный процесс во время игры.

Есть два способа использования принципа «меньше, но чаще» способствующих улучшению Вашей игры. Наиболее эффективный метод, который стал весьма популярным в последнее время, это питание небольшими порциями пять - шесть раз в день. Тем не менее, я понимаю, что традицией в некоторых семьях до сих пор остаются совместные трапезы три раза в день, что также несет в себе социальную функцию. Если Вы разделяете данные традиции, просто старайтесь уменьшить Ваши порции за завтраком, обедом и ужином и обязательно перекусывайте

между ними. Непременно важно, чтобы Вы уменьшили прием калорий во время завтрака, обеда и ужина и компенсировали этот недостаток во время перекусов. Это позволит вам применять принцип «меньше, но чаще», фактически не нарушая Вашего привычного хода жизни.

Интервалы между приемами пищи

Интервалы между приемами пищи – это заключительный принцип в Вашей системе планирования питания, который сможет оказать существенное влияние на Вашу производительность. Доставка определенных питательных веществ к Вашим мышцам как раз в то время, когда в них есть необходимость, приведет к тому, что эти вещества будут использованы максимально эффективно. Вот почему так важно питаться после тренировок. Вашим мышцам требуется белок для восстановления старых и строительства новых клеток. Дайте им эту возможность!

Также Ваш метаболизм (обмен веществ) имеет свойство ускоряться и замедляться в течение дня. Он более быстрый во время и после тренировок и наиболее медленный, когда Вы спите. Отсюда можно сделать очевидный вывод, что потребление большого количества калорий перед сном (когда Ваш организм практически не сжигает их), вероятнее всего приведет к сохранению их в виде жировых отложений.

Завтрак – лучший друг игрока в покер

Запомните следующую скороговорку:

Balanced Breakfasts Build Better Bodies and Better Brains
(сбалансированный завтрак – залог здоровья Вашего тела и головы).

По данным издания British Journal of Nutrition [60], у людей, не пропускающих завтраки, улучшаются когнитивные функции. В то время как размер и состав остальных приемов пищи также отражается на работе Вашего мозга, ни один из них не обладает таким же положительным эффектом как завтрак [50].

Когда Вы просыпаетесь с утра Ваш организм, надеюсь, не получал никаких питательных веществ на протяжении последних восьми часов. Хорошая порция пищи, богатая питательными веществами, содержащими углеводы с низким GI, а также «постные» белки, на завтрак – обязательная составляющая максимально продуктивного начала дня.

Действуй!

Посмотрите на лист бумаги (который Вы должны использовать в качестве закладки для этой книги), на котором перечислено все то, что Вы сегодня съели.

- Вы сегодня завтракали?
- Если нет, то почему? Если да, то что Вы ели?
- Содержал ли Ваш завтрак здоровую, богатую питательными веществами пищу?
- Углеводы с низким GI?
- «Постные» белки?

Допустим, Вы сегодня пропустили завтрак, но все равно продолжаете заниматься повседневной деятельностью. Для того, чтобы функционировать, Ваш организм должен задействовать ресурсы, которые у него уже имеются. В процессе этого вырабатываются гормоны стресса, в результате чего Вы будете чувствовать себя более уставшим и изнеможенным, чем должны бы, и как следствие, будете более склонны к тильту. Очевидно, что это не способствует оптимальной игре.

Когда не стоит есть

Теперь, когда Вы знаете, когда необходимо есть, важно узнать, когда этого делать не стоит. Самым правильным будет положиться на Ваше чувство физического голода. То есть, когда Ваше тело посылает Вам сигналы о том, что Вы голодны.

Не ешьте, когда:

- Вам скучно и Вы перекусываете лишь для того, чтобы занять себя чем-нибудь
- Вы едите только потому, что другие рядом с Вами едят
- Вы используете еду как способ борьбы со стрессом

Ваше чувство физического голода – часть Ваших биологических ритмов. Как только Вы привыкнете к новому распорядку дня, Ваш организм приспособится и к Вашему обновленному принципу питания. Одновременно с тем, что Вы будете есть, лишь испытывая физическое чувство голода, Вы должны прекращать есть сразу же, как перестанете его ощущать. Никогда не объедайтесь. Только потому, что еда еще осталась на тарелке, не означает, что Вы должны ее съесть прямо сейчас.

И помните – оставлять еду на тарелке – не означает выбрасывать ее. А вот есть то, что не требуется организму - означает.

Стратегии игрового дня

На самом деле, я не всегда ем в соответствии с принципами здорового питания, и иногда позволяю себе бургер или шоколадку, но я уже убедился, что это негативно отражается на моей игре. Если я неправильно питаюсь – особенно в день игры – я просто трачу свое время на важном турнире впустую.

- Дэвид "The Maven" Чикотски (David Chicotsky)

В этой книге я буду часто упоминать «игровой день» и рассказывать о стратегиях, которые помогут Вам подготовиться быть «на высоте» в Ваш день игры, и достигать столь важного «состояния потока». Игровые дни могут различаться в зависимости от типа игры в покер. Когда я говорю о стратегиях игрового дня, я имею в виду стратегии, которые помогут Вам достичь успеха перед любой сессией.

Если Вы – «кэш»-игрок, или турнирный игрок, который регулярно играет длинные сессии (понятие «длинная сессия» растяжимо; лично я считаю «длинными сессиями» - сессии продолжительностью 3-5 часов), тогда Вы должны быть готовы каждый раз, как Вы садитесь за стол, показывать

свою лучшую игру. Игровой день – это каждый день, когда Вы играете. Не смотря на то, что не каждый является профессиональным игроком, каждый хочет выигрывать, когда он играет, поэтому эти стратегии применимы для любого.

Турнирные игроки могут позволить себе короткие сессии во время недели, более продолжительные сессии в воскресенье, когда проходят самые крупные он-лайн турниры. В этом случае игра в воскресенье больше сравнима с игровым днем кватербека в NFL. Если Вы играете турниры «вживую», Вы заранее знаете расписание своего турнира, и можете планировать соответственно свое время. Если Вы изредка играете в он-лайне в «кэш» и не играете длинные сессии, но планируете поход в казино для игры в покер, это и будет Ваш игровой день.

Помня об этом, позвольте мне рассказать Вам о стратегиях игрового дня относительно Вашего питания. Если Вы турнирный игрок, Вы заранее знаете расписание Вашего игрового дня, следовательно, Вам будет легче его планировать. Для продолжительных турниров, Вы даже можете потратить несколько недель на подготовку к ним, чтобы быть действительно готовым. Если Вы «кэш»-игрок, Вы не всегда обладаете подобным преимуществом, это будет зависеть от того, как Вы распланируете Ваше время. Некоторые играют каждый день в одно и то же время, чтобы было легче подготовиться заранее. Другие играют так, как им захочется, поэтому у них не может быть строгого графика. Если Вы относитесь к последним, сделайте себе (и своему банкроллу) одолжение и используйте данные стратегии как можно чаще.

Так когда же начать применять стратегии питания «игрового дня»?

Если Вы ответите, что в день игры – Вы ошибетесь.

Вы должны начать соблюдать здоровую диету за несколько недель до. Резкая смена режима питания – или любого другого начинания - может привести к более нестабильным и неоптимальным результатам. Чем больше предложенных стратегий Вы будете использовать на регулярной основе, тем более оптимально будет функционировать Ваш мозг в игровой

день, тем самым, повышая Ваши шансы в достижении состояния потока, к которому Вы должны стремиться.

Тем не менее, в практических целях я бы начинал использовать стратегии «игрового дня» за несколько дней до него.

День перед турниром, по-моему, самый важный день для игрока в покер.

-Даниэль Негреану (Daniel Negreanu)

За два дня до:

За два дня до игры начинайте строже оценивать то, что Вы собираетесь есть. Вся пища, что Вы едите, должна быть богата питательными веществами, а время принятия пищи должно почти полностью совпадать с тем, каким оно будет в день игры. Как я уже сказал, начинать применять новый режим питания в день игры – это неоптимальная стратегия. Однако, если по какой-то причине Вам не удалось начать соблюдать правильный режим питания за несколько дней, начать сейчас – лучше, чем не начинать вовсе. Данная стратегия должна также применяться за день до игры, и убедитесь, что Ваш ужин состоит из максимально здоровой и полезной для мозга пищи. Если Вы участвуете в крупном турнире, постарайтесь узнать (или хотя бы предположить), в какое время будут перерывы в игре, и запланируйте на это время небольшие, но частые приемы пищи. Будет также полезно заранее узнать, будет ли доступна здоровая и богатая питательными веществами еда в казино или покерном зале, где Вы будете играть. Если нет, будет разумным принести таковую с собой, приготовив ее заранее. Также избегайте любых специй за несколько дней до турнира.

Если Вы – «кэш»-игрок, и Вы не знаете, будет ли у Вас доступ к здоровой пище, приготовьте и возьмите ее с собой. Если Вы играете в интернете, заполните Ваш холодильник здоровой и полезной для мозга пищей, которая будет доступна в любой момент по Вашему желанию.

В день игры

В день игры, когда ты просыпаешься, первым делом принимайтесь за здоровый и сбалансированный завтрак, а после дайте Вашему телу хотя

бы полчаса, чтобы Вы успели переварить пищу до начала сессии. Ваш завтрак в основном должен состоять из углеводов с низким ГИ, таких как зерновые отруби и фрукты, а также источников «постных» белков, например, стакан обезжиренного молока или даже протеиновый коктейль.

Вы также должны принимать мультивитамины по утрам, поддерживать уровень жидкости в организме на необходимом уровне, как с утра, так и в течение всего дня. Отличной идеей будет взять с собой за покерный стол бутылку воды и периодически пить из нее. Это также поможет усмирить Ваш аппетит и позволит сконцентрироваться на игре, а не на официанте, который только что принес поднос с сендвичами. В идеале, Вы должны есть здоровую пищу небольшими порциями каждые два-три часа. Примером может служить половинка сендвича и какой-нибудь фрукт, или салат с курицей и миндалем. В след за этим, стоит выпить большой стакан воды, который будет способствовать пищеварительному процессу. Если эти приемы пищи выпадают на перерывы в игре – это замечательно. Если же нет, не бойтесь упаковать их в термо-пакет и поставить под своим стулом. Вам не придется беспокоиться о том, чтобы вызвать официанта или самому ходить за едой, потенциально упуская части важной для игры информации. Для многих игроков игровой день может не начинаться до самого вечера, а вечером гораздо сложнее найти место, где подают здоровую пищу. В этом случае особенно важно приносить с собой правильную пищу, которая дает Вам энергию.

Прошлым летом со мной работал шеф-повар, который готовил мне здоровую еду «с собой», чтобы я не питался чем попало в казино во время Мировой серии, и я думаю, что это очень помогло моей игре. Вы знаете, это не самая лучшая идея отправиться играть на протяжении шести часов, предварительно съев гамбургер с картошкой фри. Если есть подобную еду, Вы будете чувствовать себя вялым, и это обязательно отразится на Вашей игре.

- Дэвид "Raptor" Бенефильд (David Benefield)

Диета игрового дня

Я приведу пример практически идеальной системы питания для покерного игрока в игровой день. Она сбалансирована, разделена, и вся еда, входящая в нее, богата питательными веществами и очень полезна для мозга. Использование ее в качестве ориентира будет самым оптимальным. Однако у Вас может не быть доступа ко всем упомянутым продуктам. В таком случае используйте ее в качестве примера.

Конечно же, если Вы заранее планируете и готовите свою пищу для игрового дня, у Вас не возникнет эта проблема.

Внимание – пейте больше жидкости, чем указано ниже. Эти рекомендации относятся только к приемам пищи, и не включают в себя поддержание постоянного уровня жидкости в организме, которое является неотъемлемой частью здорового питания.

Завтрак

- Горячая овсяная каша или зерновые отруби с черникой или ягодами Асаи (если Вы сможете их найти)
- Один целый апельсин или банан (у цельных фруктов GI ниже, чем у фруктовых соков)
- 8 унций (200 мл) обезжиренного молока или 1 порция йогурта без добавок
- 16 унций (400 мл) очищенной воды
- 1 чашка свежесваренного черного кофе также полезна для мозга, если Вы пьете кофе

Утренний перекус

- 1 сваренное «вкрутую» яйцо
- Горсть миндаля, сои или бобовых
- 8 унций (200 мл) зеленого чая
- 16 унций (400 мл) очищенной воды

Обед

- Большая порция салата из шпината, с курицей-гриль, лососем или тунцом
- ¼ свежей дыни
- 16 унций (400 мл) очищенной воды

Полдник

- 1 порция 100% протеинового коктейля
- 16 унций (400 мл) очищенной воды

Ужин

- 2/3 стакана приготовленного на пару коричневого риса
- 1 жареная куриная грудка или филе лосося, приготовленного на оливковом масле
- 1 стакан сырого или приготовленного на пару нута или брокколи
- 16 унций (400 мл) очищенной воды

Если вы играете сессию допоздна, и Вам может потребоваться энергия после ужина, я бы посоветовал Вам обратить внимание на закуски приведенные выше, и использовать их в качестве примера.

Используйте данный пример в качестве шаблона для Вашего питания в игровой день (предполагая, что Вы не вегетарианец и у Вас нет аллергии к какому-либо компоненту из списка). Вполне возможно у Вас не получится соблюдать его в полной мере, но до тех пор, пока Вы максимально к нему приближаетесь, Вы получаете значительное преимущество.

Глава 5. Физическая активность и тренировки

У меня есть собственный тренер, который помогает мне тренироваться физически, когда турнир затягивается. И это очень важный момент, потому что ближе к концу, если Вы устали после 12 часов покера, очень легко допустить маленькую ошибку, которая потом может обернуться большой проблемой; особенно это актуально сейчас, когда остальные игроки всё время совершенствуются. В наше время особенно важно продолжать поддерживать свою игру на высшем уровне и сохранить свое преимущество перед остальными.

- Профессиональный игрок турниров на высоких лимитах Берtrand «ElkY» Гроспелье (Bertrand Grospellier), Card Player, Май 2009

Как бы не было важно питание, само по себе оно не приведет Вас к Вашей цели. В поддержании хорошей физической формы все взаимосвязано. Планируя свое путешествие к Вашему новому здоровому образу жизни, необходимо помнить о...

Четырех основных принципах

Существуют четыре вещи необходимые для того, чтобы вызвать положительные изменения в Вашем организме:

- **Питание**
- **Силовые тренировки**
- **Сердечнососудистые тренировки**
- **Отдых**

Думайте об этих вещах, как о четырех стенах, или столбах, на которых держится крыша, а крыша – это здоровье Вашего тела. Если пренебрежительно отнестись хотя бы к одному из них, крыша непременно упадет. Вот почему я называю их **четырьмя основными принципами**

здоровья организма. Трудно представить себе, что кому-то удастся достичь «состояния потока», не придерживаясь этих принципов.

Второй и третий принципы

Предыдущая глава охватывает первый принцип – **питание**. Все начинается и кончается питанием. В этой главе я расскажу о следующих двух принципах: **силовые тренировки** (которые также называются «поднятием тяжестей») и **сердечнососудистые тренировки** (часто именуемые кардио тренировками). Все люди разные, поэтому бесполезно давать конкретный набор упражнений, которому Вы могли бы следовать. Так же, как и в покере, когда клиент спрашивает меня, какая стратегия и программа обучения лучше всего, мой ответ всегда одинаков: «Все зависит от...».

Каждому – свое

Очевидно, что Вы пытаетесь усовершенствовать свою игру в покер, улучшая свою физическую форму, но сам по себе этот факт не дает достаточной информации. Я не могу просто взять и выложить конкретную программу тренировки для Вас, потому что все мы преследуем каждый свои цели и находимся на разных отрезках нашего пути к здоровому образу жизни. Не зная этих особенностей, а также ряд других, невозможно предложить Вам эффективную программу занятий. Тем не менее, существуют ресурсы, готовые предложить Вам тренировочные программы всех видов; наиболее эффективные из них перечислены в конце этой книги в разделе «Лучшие из лучших».

Я, однако, попробую объяснить Вам основные моменты, которые помогут Вам во всем разобраться, а именно:

- Что такое силовые и сердечнососудистые тренировки
- Какой эффект они на Вас оказывают
- Как использовать те преимущества, которые Вы будете получать от них, чтобы помочь Вашей игре в покер

Я также дам Вам представление о некоторых видах нетрадиционных практик, которые могут повлиять на Вашу игру чудесным образом. Однако

прежде чем сделать это, было бы целесообразно оценить, можете ли Вы приступить к регулярным физическим тренировкам.

Действуй!

Посмотрите Приложение Г, чтобы определить, достаточно ли Вы здоровы для выполнения регулярных физических упражнений.

Силовые тренировки

Смысл силовых тренировок заключается в том, чтобы уделить особое внимание скелетной мускулатуре (мышцам, которые приводят Ваше тело в движение). Поднятие тяжестей, плиометрика и парные упражнения в сопротивлении, такие как отжимания или кранчи – все это формы силовых упражнений. Силовые тренировки – довольно широкое понятие, которое может быть использовано по-разному. Я перечислил лишь некоторые варианты в этом разделе.

Стоит с самого начала отличать простую тренировку от программы тренировок: это две разные вещи. Простая тренировка – это просто набор упражнений, которые Вы выполняете в тот или иной день. Хотя это и может быть полезно первые несколько раз, главная ошибка, которую допускает большинство – они продолжают выполнять один и тот же набор упражнений от раза к разу. Не все согласятся, но на самом деле это очень неэффективно.

Эффект от упражнений будет получен только тогда, когда Ваше тело будет получать увеличение нагрузки. Усложнение упражнения, поднятие более тяжелых грузов или, в целом, более интенсивное выполнение упражнения, чем обычно – подойдет. Ваше тело распознает это, и адаптируется к повышению нагрузок. Выполнение раз за разом одного и того же набора упражнений приведет к тому, что организм перестанет адаптироваться, тем самым, минимизируя Ваш прогресс.

Программа тренировок стратегически выстраивает многочисленные занятия. Она обеспечивает получение Вашим организмом постоянного воздействия новых и разнообразных нагрузок. Адаптация Вашей

скелетной мускулатуры в значительной степени зависит от специфики Вашей программы тренировок. Как и во всех остальных делах, успех приходит не только от того, что Вы делаете правильные вещи, но и в зависимости от того, *продолжаете* ли Вы эти правильные действия в течение времени.

Программы тренировок обычно разрабатываются личными тренерами или спортивными инструкторами таким образом, чтобы с помощью них тренирующийся смог бы достичь своих собственных целей. Эти цели очень индивидуальны и отличаются от случая к случаю, поэтому программа тренировок, подходящая одному, может совсем не подойти другому. Если Вы хотите обойтись без персонального тренера, рекомендую посетить онлайн ресурсы, упомянутые в конце данной книги, чтобы Вы смогли самостоятельно составить себе программу тренировок, чтобы не получилось так, что Вы выполняете один и тот же набор упражнений снова и снова, т.к. это не приведет Вас к оптимальным результатам.

Примечание: Скелетная мускулатура может быть построена и/или укреплена в результате силовых тренировок. Однако если Ваш цель заключается в том, чтобы сжечь жир, важно понимать, что силовые тренировки сами по себе не приведут к потере веса. Да, дополнительная мышечная масса может повысить обменные процессы Вашего организма (метаболизм), но по большей части, чтобы сжечь жир *необходимо*, чтобы в Ваши тренировки были встроены элементы кардио-упражнений. Мы узнаем о кардио-тренировках чуть позже в этой же главе.

Прежде чем начать

Одним из главных заблуждений, когда дело доходит до силовых тренировок, является мысль о том, что чем больший вес Вы будете использовать, тем больших результатов Вы добьетесь. Это ошибка. *Единственный* способ заставить Ваши мышцы адаптироваться к новым нагрузкам – сделать это за счет постепенного увеличения веса, но не забывайте о возможно наиболее важном аспекте тренировок – использовании правильных техник.

В противном случае это может привести к серьезным травмам, а так как весь смысл упражнений состоит в улучшении Вашего здоровья, использование неверных техник является контрпродуктивным.

Действуй!

Во время Вашей следующей тренировки отнеситесь чуть более осознанно к Вашей технике выполнения упражнений. Посмотрите на себя в зеркало, чтобы иметь возможность оценить, что необходимо исправить. Если Вы не уверены в том, используете ли Вы верную технику, перешагните через свое самолюбие и спросите того, кто знает. Возможно, первое время Вам будет неловко, но в долгосрочной перспективе это даст хорошие результаты.

Правильный способ тренировок

Существуют три причины, по которым люди могут использовать неправильные техники:

1. Первая причина в том, что они никогда по-настоящему не учили, как правильно выполнять упражнение.
 - Для того чтобы избежать данной ошибки, начинайте выполнение движений, используя легкие веса, или даже вовсе без них.
 - Отрабатывайте каждое движение, изучая его, до тех пор пока не почувствуете себя комфортно, выполняя его.
 - Проверяйте, правильно ли Вы выполняете упражнение, глядя на себя в зеркало. Если поблизости нет зеркала, то попросите Вашего тренера или партнера по тренировкам проследить, все ли Вы делаете верно.
2. Вторая причина использования неправильной техники во время силовых тренировок – использование слишком тяжелых весов.
 - Если Вы чувствуете, что Ваша техника начинает ухудшаться к концу подхода, вероятно, это то время, когда нужно уменьшить вес.

- Если Вы планируете нагрузить Ваши мышцы очень интенсивно, помните, что Ваша техника может дать сбой к концу подхода, убедитесь, что рядом присутствует наблюдатель (тот, кто Вас подстраховывает). Он скажет Вам, когда надо будет уменьшить вес, или сможет немного помочь Вам, чтобы позволить выполнить все необходимые повторения.
3. Третья причина неправильного выполнения упражнения может заключаться в том, что человек торопится во время своей тренировки.
- Если Вы спешите, не надо ускорять выполнение самих упражнений, т.к. это не приведет к оптимальным результатам, а возможно станет причиной травмы.
 - Вместо этого, выберите для себя то количество упражнений, которое Вы успеете сделать правильно, и выполните их. Вернитесь попозже, когда у Вас появится время выполнить все правильно, и доделайте те упражнения, которые не успели сделать.

Ожидаемые болезненные ощущения

Важно знать перед началом любой новой или более интенсивной тренировки, что Вы будете испытывать определенные болезненные ощущения по началу. Профессиональные спортсмены называют это состояние «реакцией тревоги» и это всего лишь реакция вашего организма на новый раздражитель.

Большинство людей ощущают боль в мышцах и хотят прекратить тренировки из-за нее. Да, она может доставлять неудобства, но помните, что это абсолютно нормальный процесс и *вовсе* не является причиной прекращения занятий. Некоторым даже нравится чувствовать боль в мышцах, они воспринимают ее как подтверждение того, что они упорно тренировались. Учтите, что боль в мышцах не свидетельствует о том, что у Вас была хорошая тренировка, ровно, как и ее отсутствие не говорит о том, что тренировка не была полезной. Просто не используйте это в качестве измерительного инструмента.

Действуй!

Были ли у Вас когда-либо болезненные ощущения после тренировки? Как Вы с ними боролись?

- Жаловались ли каждому, о том, как Вы себя плохо чувствуете?
- Прекратили ли Вы заниматься, пока не исчезли болезненные ощущения?
- Смогли побороть себя и продолжили заниматься по расписанию, не смотря на боль?

Как навсегда избавиться от болезненных ощущений?

Лучший способ пройти через «состояние тревоги» - продолжать тренировки по графику. Несмотря на то, что в начале тренировок Вы будете чувствовать боль, в процессе разогрева мышц боль уменьшится, и Вы сможете закончить тренировку согласно графику.

Если Вы будете продолжать тренироваться, несмотря на болезненные ощущения, Ваш организм начнет приспособливаться, и Вы практически перестанете чувствовать боль. Вполне возможно, что через несколько недель регулярных тренировок Вы вообще не будете чувствовать боль.

Простой способ

Для того, чтобы процесс тренировок был наименее болезненным, стоит плавно приступать к новым тренировкам. Думайте об этом процессе следующим образом:

- Когда Вы учитесь плавать, Вы сразу же не ныряете в глубокую воду. Наоборот, Вы начинаете плавать на мели и постепенно приближаетесь к более глубокой воде, в процессе обучения. Вы можете ускорить этот процесс, если запишитесь на тренировки.
- Когда Вы учитесь водить, Вы не начинаете с профессиональных гонок «Инди 500». Сперва Вы получаете ученическое водительское удостоверение, посещаете курсы теории и постепенно вникаете в процесс.

- Обучаясь покеру, Вы не начинаете свой путь с закупки на миллион и игры по большим ставкам в «Bobby's Room» (столы с наивысшими лимитами на Full Tilt Poker – прим. пер.). Наоборот, Вы начинаете с домашних игр или игры на микро ставках в интернете, и Вы обучаетесь и медленно поднимаетесь по ставкам.

Тоже самое и в фитнесе. Постепенно вникая в процесс, научит Вас хорошим и постоянным привычкам, которые Вы сможете использовать на протяжении многих лет.

Специальные тренировки для покера: тренировка мышц на выносливость

Когда я только начинал тренироваться, моей единственной целью было набрать мышечную массу. Однако со временем я перешел к постоянным тренировкам с целью развития выносливости и кардио-нагрузкам. Это позволяет мне сохранять силы в течение длительных игровых сессий.

- Даниэль Негеану (Daniel Negreanu)

Люди ставят себе различные цели при занятиях фитнесом. Поскольку Вы читаете эту книгу, Ваше желание привести в себя в форму связано с тем, что Вы хотите достичь максимальных возможных успехов в покере. В то время как работа над своим физическим состоянием *в любом случае* окажет положительный результат на Вашу игру, наиболее значимыми для Вас будут тренировки на **мышечную выносливость**.

Чем больше Вы повышаете мышечную выносливость, тем лучше себя будет чувствовать Ваш организм во время длительной сессий и тем больше Вы сможете уделять внимание важным вещам – действиям за игровым столом. Используйте следующие советы для повышения мышечной выносливости во время Ваших тренировок:

- Используйте более легкие веса
- Выполняйте минимум по 15 повторов в каждом сете

- Делайте несколько сетов каждого упражнения
- Распределяйте Ваши еженедельные задачи, так, чтобы уделять время работе над телом
- Включайте кардио-тренировки и тренировки на внутренние мышцы

Следование данным принципам повысит уровень мышечной выносливости, что в свою очередь поможет Вам при продолжительных покерных сессиях.

Будьте «коммивояжером»

Как покерный игрок Вы часто будете вдали от тренажерного зала, посещая турниры и казино. Иметь доступ к тренажерному залу и его оборудованию будет безусловным плюсом для Вас, впрочем, упражнения можно выполнять не только в зале.

Фитнесс – это непрерывный путь, а не пункт назначения. Вам нужно продолжить занятия, даже после того, как Вы приведете себя в форму, для поддержания ее. Если Вы не можете посетить тренажерный зал, а по плану у Вас тренировка, «парные упражнения в сопротивлении» приходят на помощь. Даже зная несколько упражнений Вы сможете продолжать тренировки по графику, вне зависимости от того где Вы находитесь.

«Парные упражнения в сопротивлении» - это упражнения, в которых в основном используется вес Вашего собственного тела в качестве нагрузки на мышцы. Такие упражнения есть практически на любую группу мышц. Вероятнее всего, Вы уже знаете некоторые упражнения. Вот несколько примеров:

- Отжимания
- Кранчи (упражнения на пресс – прим. пер.)
- Отжимания от стула
- Приседания
- Выпады вперед
- Боковые наклоны.

Список может продолжаться до бесконечности. Я включил больше примеров в приложении.

Действуй!

Откройте приложение Б этой книги, которое называется «Парные упражнения в сопротивлении – Шпаргалка». Обратите внимание, что есть множество упражнений, которые Вы можете исполнять даже без использования специального оборудования.

Теперь, когда Вы знаете о доступных вариантах, не позволяйте себе оправданий для пропуска тренировок!

Будьте ответственными и стремитесь к успеху!

Если Вы играете в покер на непостоянной основе и у Вас есть свободное время каждый день, возможно для Вас будет проще включить себя в план фитнес тренировки. Если Вы профессиональный игрок или работаете в будние дни и у Вас уже сложный график, выделить время на фитнес будет чуть сложнее.

Если Вы хотите достичь успеха в этом вопросе, следует относиться к тренировкам не как к возможному время проведению, а как к обязательному, точно также как к питанию и дыханию.

Составьте план на день и выделите время на тренировку. Если Вы хорошо управляете своим временем и устанавливаете приоритеты, Вам не составит сложности выделить время на занятия. Я расскажу об эффективной стратегии управления временем в одной из следующих глав.

Теперь, когда у Вас есть знания о тренировках на выносливость, перейдем к третьему этапу.

Сердечнососудистая система

Основная функция Вашей сердечнососудистой системы (сердца, клапанов, сосудов, крови) – обеспечение питательными веществами Вашего организма, очистка его от шлаков и подстройка его на влияние окружающей среды для поддержания всех процессов жизнедеятельности организма.

Функциональные возможности сердечнососудистой системы являются жизненно важными для общего состояния здоровья, функционирования и долговечности организма [63]. Когда сердечнососудистая система работает не правильно, организм реагирует негативно, что в свою очередь вызывает физиологические реакции, которые подрывают общее состояние здоровья и эффективность работы тела и мозга. Для того чтобы получить максимум от своего мозга, Вам нужно улучшать Вашу сердечнососудистую систему. А это в свою очередь требует постоянных упражнений.

Кардио

Кардио упражнения – одни из самых простых, при этом очень важных упражнений. Есть множество видов таких упражнений. Некоторые примеры:

- Ходьба
- Бег
- Катание на велосипеде
- Плавание
- Беговые лыжи
- Сплав на каяках
- Пеший туризм
- Занятия аэробикой
- Велоаэробика
- Быстрые виды танцев

Вы не должны ограничивать себя приведенными популярными примерами упражнений. Практически любой вид занятий, который заставляет поддерживать Вас пульс на повышенном уровне, можно отнести к кардио упражнениям [11].

В то время такие тренировки сулят множество преимуществ, есть еще один важный момент для игроков в покер...

Выносливость

Я могу играть в свой лучший покер на протяжении двенадцати часов, потому что я в отличной форме. Для меня это не сложно.

-Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Среди прочих многочисленных преимуществ, которые Ваш организм получит от регулярных кардио тренировок, стоит сжигание значительного числа калорий и повышение уровня выносливости. Продолжительные сессии перед монитором или за покерным столом требуют определенного уровня выносливости для того, чтобы Вы могли показать оптимальную производительность. Именно поэтому Вы должны сосредоточиться над улучшением своей выносливости. Чем больше Ваша выносливость, тем дольше Вы можете работать на пределе своих физических и умственных способностей.

Что касается упражнений, наиболее важным является **длительность**, или способность продолжать делать то, что Вы делаете в течение длительного времени. Выбирайте упражнения, которые Вам нравятся и занимайтесь ими попеременно, чтобы они Вам не надоели. Если Вам станет скучно, это повышает вероятность того, что Вы пропустите тренировку или вовсе прекратите заниматься. Если Вам нравится то, чем Вы занимаетесь, это повысит вероятность того, что Вы будете продолжать занятия по графику. Продолжение занятий кардио тренировками – это важно, но надо также понимать, что их интенсивность, продолжительность и частота влияет на результат. Постановка целей – отличный способ поддержания мотивации для продолжения длительности Вашей программы тренировок, мы обсудим это более подробно в дальнейшем.

Американский колледж спортивной медицины [82] рекомендует уделять от 60 до 150 минут интенсивным кардио тренировками в неделю, а также заниматься двумя тренировками на выносливость для достижения повышенной производительности.

Нетрадиционные тренировки

Распространенные формы тренировок, такие как бег, веса, плавание и т.п. – не Ваш единственный вариант тренировок. Есть *множество* других вариантов тренировок, которые положительно повлияют на Ваше физическое состояние и Вашу игру в покер. По сути, совмещение нескольких видов тренировок позволит Вам определиться с тем видом занятий, который придется Вам больше всего по душе, что в свою очередь станет для Вас здоровой традицией.

Некоторые виды нетрадиционных тренировок возможно даже позволят Вам установить связь между своим разумом и телом, что кардинально улучшит психологическую пользу физических упражнений, а также общий уровень психического здоровья и контроля над Вашими эмоциями.

Примерами нетрадиционных упражнений для игроков в покер могут быть:

- Боевые искусства
- Пилатес
- Йога
- Тай Чи

Я занимаюсь Шаолинским Кун Фу и мне нравится. Оно не только полезно для меня в физическом, но также и в эмоциональном плане. Я также много занимаюсь медитацией, Тай Чи, растяжками, упражнениями на дыхание и еще у меня есть миллионы способов избавиться от стресса, которыми я могу воспользоваться как за покерным столом, так и за его пределами.

— Дэвид "The Maven" Чикотски (David Chicotsky)

Йога

Йога одна из моих самых любимых нетрадиционных видов тренировок и она особенно ценна для серьезного игрока в покер. В дополнении к гибкости, основной силе и общему положительному влиянию на здоровье от постоянных занятий йогой [64] Вы увидите взаимосвязь между своим

умом и телом, которая будет все больше выражаться при продолжении занятий. Это взаимосвязь поможет Вам преодолеть последнее препятствие в достижении «состояния потока», к которому Вы стремитесь особенно за покерным столом.

Йога позволяет Вам контролировать свое дыхание, мышцы, а также целый ряд других физиологических и психологических факторов, о которых Вы даже себе не представляли. Даже когда я был профессиональным спортсменом, у меня никогда не было такого контроля над своим телом, как когда я начал заниматься йогой. Именно это, на мой взгляд, делает йогу особенным инструментом для покерного игрока. Вы можете воспользоваться техникой йога за покерным столом для улучшения своей производительности. Эта же техника позволит Вам расслабиться, когда Вы почувствуете, что Вы на грани тильта.

Действуй!

Вбейте в гугл «занятия йогой» в вашем районе. Запишитесь на занятия и начните регулярно их посещать. Если у Вас сложная финансовая ситуация или Вы по каким-то причинам стесняетесь, купите DVD диск с йогой упражнениями. Рекомендую Вам серии Namaste Yoga которую Kate Potter снимала для канала FitTV. Вы с легкостью найдете их в гугл.

Поверьте, Вы не пожалеете!

Если у Вас есть время, особенно при учете того, что Вы много проводите время сидя, разумно будет уделить 20 или 30 минут упражнениям йога. Если Вы проводите сидя 11 или 12 часов, Вы заработаете искривление шеи, плеч, нижней части спины и бедренных костей. Они все устали, и Вы будете чувствовать небольшую боль. А все, что отвлекает Вас от мыслей о покере – будь то боль, усталось – это отвлекает Вас от Вашей игры. Чтобы минимизировать эти негативные эффекты, займитесь йогой или просто растяжкой перед тем, как сесть играть, а также в перерывах.

- Даниэль Негреану (Daniel Negreanu)

Даниэль прав. Пока вы не играете, не бойтесь встать и немного размяться. Заставьте кровь течь, избавьтесь от боли в спине, шеи и суставах. Это позволит Вам продолжать фокусироваться на игре.

Разминка, Охлаждение и Растяжка

Каждый раз когда Вы нагружаете свой организм, увеличивается риск получения травмы. Тем не менее, если Вы грамотно подходите к тренировкам, правильно выполняете упражнения, разогреваетесь перед тренировкой, охлаждаетесь после и часто занимаетесь растяжкой – Вы существенно снижаете риск получения травмы, как во время, так и после тренировки. Вы также получаете больше преимуществ для Вашего здоровья от надлежащего питания и тренировок, которые превышают спорадические травмы.

Разминка это фактически деятельность с низкой нагрузкой, которая постепенно повышает пульс Вашего сердца на необходимый для упражнения уровень, заставляет кровь приливать к мышцам, и подготавливает Ваш организм к тренировке. Несколько минут ходьбы или короткая пробежка, или несколько сетов простых упражнений, которые Вы собираетесь выполнять – будут являться отличной разминкой.

С другой стороны «охлаждение» происходит после тренировок. Вместо того чтобы внезапно прекратить заниматься, гораздо лучше постепенно снижать нагрузку, тем самым позволяя снизить частоту Вашего пульса в течение 5-10 минут. Это позволит избавиться от застаивания крови в мышцах и в целом снизит боль в мышцах.

Действуй!

Перед Вашей следующей тренировкой:

- Начните с общей разминки, уделите 5-10 минут ходьбе трусцой, легкой пробежке или велотренажеру.
- Продолжите конкретной разминкой, а именно посвятите 5-10 минут времени исполнению тех упражнений, которыми Вы намерены в дальнейшем заниматься, только с меньшей нагрузкой.

Растяжки и работа над гибкостью мышц очень важна. Постоянно уделяя время растяжкам и работой над гибкостью мышц, Вы можете значительно снизить риск травм и в целом положительно повлиять на здоровье Ваших мышц и суставов со временем. Йога очень полезна в этом плане.

Следует запомнить один совет – никогда не занимайтесь растяжкой не разогретых мышц. Растяжка не разогретых мышц может привести к повреждению мышц. Вы также получаете гораздо больше преимуществ от растяжки уже разогретых мышц.

Дневник тренировок

Один из способов следить за тем, что Вы тренируетесь по графику – вести дневник каждой тренировки. Многие тренеры предоставят Вам программу тренировок, включающую в себя все упражнения, включая их количество и интенсивность выполнения. Также существуют сайты в интернете, которые предоставляют возможность ведения дневника тренировок. Конечно, Вы всегда можете воспользоваться бумажкой и ручкой, но я считаю, что использование он-лайн версии гораздо удобнее.

Действуй!

Зайдите на сайт WorkoutBox.com

- Создайте свой первый дневник тренировок (Вам надо будет пройти бесплатную процедуру регистрации)
- Еженедельно обновляйте его
- Используйте Ваш дневник для контроля за своими тренировками (я сам тренер на этом сайте, поэтому я могу прокомментировать Ваши записи)

Записывайте все:

- Упражнения, которые Вы выполняете
- Сколько сетов Вы сделали
- Сколько повторов в сете Вы сделали
- Веса, которые Вы используете

- Режим, интенсивность и продолжительность ваших кардио тренировок
- Как Вы себя чувствуете
- Ваш прогресс

Ведите все записи на этом сайте. Некоторая информация (например, упражнения, сеты и повторы) может быть определена программой Вашей тренировки, тем не менее, я рекомендую Вам также указывать их в Вашем дневнике.

Стратегии игрового дня

Вы тренируетесь над игрой. Вы приучаете себя к хорошим привычкам в обычной жизни и не меняете в себе ничего перед турниром. Вы просто продолжаете делать, что обычно за день до турнира и это просто обычный день. Но Вы готовы выступить на максимуме своих возможностей, потому что Вы в отличной форме.

-Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Последовательно тренируйтесь от 4 до 6 недель перед событием, для достижения оптимальной производительности. Сфокусируйтесь на мышечной выносливости, основных мышцах, гибкости и сердечнососудистой системе. Сделайте тренировки своей привычкой, чтобы получать максимум от своего тела каждый день.

За два дня до:

Вам надо начать планировать свои тренировки в соответствии с расписанием Вашего игрового дня. Если турнир начинается утром, приучите организм рано просыпаться и проводите тренировку в начале дня. Также начинайте уменьшать интенсивность Ваших тренировок, чтобы избежать усталости в игровой день. Используйте эту стратегию и за день игры и в день игры.

В игровой день:

Существуют различные мнения по поводу того, должны ли Вы тренироваться в игровой день или нет. Если Вы привыкли к утренним тренировкам, и чувствуете прилив сил после них, не стоит нарушать Ваш режим, при этом следует убедиться, что тренировка легкая (идеально – небольшое занятие йогой), чтобы у Вас осталось достаточно сил на игру.

Если Вас нравится определенный тип упражнений, занимайтесь только им. Было доказано, что самостоятельный выбор типа, продолжительности и интенсивности упражнения может значительно улучшить мозговую деятельность и настроение – а это то, к чему мы стремимся.

Если Вы не привыкли к утренним тренировкам, просто проснитесь и заставьте кровь прилить к мышцам, чтобы немного проснуться и заставить мозг работать. Просто проснуться и сразу же начать играть – неоптимальная стратегия.

Я все время слежу за своей осанкой и стараюсь немного вставать и ходить, когда играю в покер. Это позволяет мне работать на максимум своих возможностей.

- Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Во время турнира или «кэш» игры эпизодически вставляйте и прохаживайтесь, прыгайте, растягивайтесь и в целом заставляйте вашу кровь течь по венам. Чем больше работает Ваше тело, тем больше работает Ваш мозг. Избегайте зонирования, словно зомби, оставаясь активным на протяжении всего дня. У интернет игроков здесь преимущество – им не приходится волноваться о прыжках рядом с покерным столом в казино.

Если Вы играете в «кэш» длинные сессии по 4-5 дней в неделю, запланируйте основные физические тренировки, как перед игрой, так и в день отдыха. Если Вы поймете, что играете лучше после тренировки (как например Дэвид Бенфилд или я), Вам следует всегда тренироваться перед игрой. Не переусердствуйте, Вы не хотите чувствовать себя уставшим во время игры, но хорошая тренировка – это всегда прилив энергии.

Глава 6. Отдых

Спортсмены, например баскетболисты или бейсболисты, которые постоянно тренируются, вне зависимости от того, следят они за собой или нет, завершат свою карьеру к 35-36 годам. В покере Вас также должна интересовать продолжительность Вашей карьеры. Если бы я поставил себе цель быть величайшим игроком всех времен, я должен быть здоров к своему 70-летию, потому что я буду еще конкурентоспособным в этом возрасте.

Не важно, говорим ли мы о днях, месяцах или годах, я всегда должен помнить о здоровье в долгосрочной перспективе. Если я смогу избежать сердечного приступа или проблемы со здоровьем, которые могут возникнуть, когда мне будет 60 и если бы я не следил за своим здоровьем до этого, – все это помогает мне в достижении моей цели. Потому что в покере Вы можете выигрывать турниры и в 70 лет и даже старше. Если моя первостепенная цель стать лучшим игроком всех времен, мне придется выигрывать турниры и в 60 и в 70 лет, и мне стоит следить за своим телом и здоровьем, чтобы я мог это делать.

-Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

Эта глава рассказывает об одном наиболее очевидном аспекте физической подготовки, и в то же время этому аспекту уделяют меньше всего внимания. Вы наверняка понимаете, что игра в покер в не уставшем состоянии будет положительно сказываться на Ваших результатах. Уверен, что Вы можете вспомнить примеры, когда Вы играли уставшим. Одно дело знать, что влияет на Вашу игру, другое – правильно это использовать. Практически невозможно достичь состояния потока без отдыха.

В независимости от того, насколько банальной Вы посчитаете данную главу, прочитайте ее. Вероятнее всего Вы узнаете новую стратегию или новый подход к отдыху, который Вы сможете незамедлительно начать внедрять в свою жизнь. Вы также сможете понять насколько важен отдых, что мотивирует Вас давать его своему телу и уму, когда он требуется.

Тело

Вместе со сжиганием калорий во время тренировок, Вы, по сути, создайте микроскопические разрывы в Ваших мышцах. Впоследствии Ваше тело использует полученные из пищи питательные вещества для восстановления этих микро разрывов, что приводит к усилению или росту мышц. Запомните:

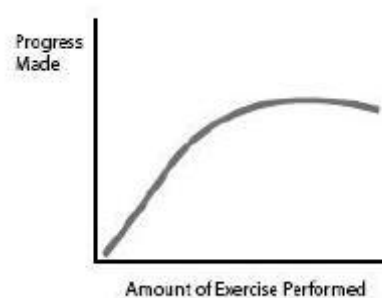
Ваше тело восстанавливает Ваши мышцы только во время отдыха

Без отдыха Ваши тренировки бесполезны, а Ваши новые привычки в питании не покажут такого результата, как могли бы.

Принцип убывающей доходности

Если Вы изучали экономику, Вы, скорее всего, знакомы с принципом убывающей доходности. В нем говорится о том, что рост доходности в связи с улучшением какой-либо вещи постоянен до определенного момента. После этого определенного момента темпы роста уменьшаются и даже могут пойти на спад.

Этот принцип можно использовать не только в экономике. В нашем случае он применим к взаимоотношению **количество тренировок – количество отдыха**. Т.е. взаимоотношению времени, которое Вы уделяете тренировкам к времени, которые Вы даете себе на отдых.



Как видно из графика, принцип «чем больше, тем лучше» работает в фитнесе. Этот график призван показать значимость отдыха в Вашем

прогрессе. Точка на графике, где кривая начинает снижаться, связана с отсутствием достаточного отдыха. Для того чтобы тренировки оказывали на Вас положительный эффект, Вы должны давать организму **время на восстановление**. Это происходит во время выходных дней.

Если Вы не профессиональный спортсмен, которому тренеры дают рекомендации по отдыху и следят за рационом питания, следуйте следующему совету: на каждые четыре – пять дней активных тренировок должно приходиться **два-три дня** отдыха, позволяющих Вашему организму восстановить силы.

Для достижения высшей точки на приведенном графике (это должно быть Вашей постоянной целью) рекомендуется обратиться к тренеру по фитнесу, который поможет составить Вам график тренировок. Обратитесь к главе «Лучшие из лучших» для дополнительной информации.

Отдых может различными способами влиять на производительность Вашего организма, но я уверен, что Вы больше всего заинтересованы в эффекте, который он оказывает на Ваши умственные способности.

Разум

Приходилось ли Вам когда-либо работать не выспавшимся или после бессонной ночи? Недостаток отдыха и неправильный режим сна оказывают негативные последствия на Вашем организме и умственных способностях. Однако, с этим легко бороться.

Сон

Вы когда-нибудь слышали о правиле «восьми часов»? Да, в нем говорится, о том, что спать нужно восемь часов каждую ночь. Это не просто совет для всех, он особенно относится к Вам! Если Вашей целью является повышение производительности, как Вашего тела, так и Вашего разума, сон – необходимая составляющая, наравне с диетой и физическими упражнениями, если даже не более важная.

На самом деле было доказано, что чем больше Вы спите ночью, тем более внимательны Вы в течение дня [35]. Тем не менее, эти положительные изменения происходят до определенного момента, который, как правило, попадает в период от семи до восьми часов сна. Восемью часовой сон, по сравнению со сном менее семи или более девяти часов в сутки, также снижает риск ишемической болезни сердца[34]. Как покерный игрок и спортсмен, Вы должны получать максимум от своего организма, и научные исследования показывают, что это возможно при восьмичасовом сне.

Следуйте следующему совету: если Вы спали меньше положенного или Вы чувствуете себя переутомленным – не играйте. Иначе Вы будете играть гораздо хуже, чем способны и, возможно, будете дарить деньги своим противникам.

Сон и отдых имеют огромное значение. Я всегда стараюсь по восемь часов. Мне вообще никогда не нравится спать меньше восьми часов. Если же, я спал меньше этого времени, я обязательно отосплюсь на следующий день.

— Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Согласно изданию The Journal of Sleep Research and Sleep Medicine, недостаток сна сильно снижает функциональность организма. Кроме существенного ухудшения состояния тела и мозга, недостаточное количество значительно влияет на Ваше **эмоциональное состояние**.

Что это значит?

Это значит, что, скорее всего, чем меньше Вы высыпаетесь, тем больше вероятность принятия Вами решений исходя из Вашего настроения, не основываясь на доступной Вам информации. Проще говоря, Вы с большей вероятностью будете тильтовать, если Вы недостаточно отдыхаете.

Кратковременное воздействие

Негативные последствия от недостатка сна включают в себя ухудшение настроения, снижение когнитивных функций организма, ухудшение памяти, бдительности и общей активности мозга. Очевидно, что отсутствие отдыха негативно повлияет на Вашу игру и существенно ограничит Вашу способность достигать состояние потока, давая Вашим оппонентам значительное преимущество.

Долгосрочные последствия

Если Вы регулярно не высыпаетесь, Вы можете даже нанести вред своему здоровью. Согласно исследованию 1999, регулярный недостаток сна существенно увеличивает риск ряда хронических заболеваний. Кроме того из недостатка сна, Ваш организм может перестать усваивать некоторые виды продуктов, может препятствовать регулярной выработке гормонов и может ускорить процесс старения. Я знаю, что многие хотят быть моложе, но кто в здравом уме захочет чувствовать себя старше?

Способы отдыха

Наилучшим отдыхом, безусловно, является сон. Однако существует еще ряд способов, которые могут великолепно повлиять на Ваше тело и мышцы, а также на ваш мозг. Они позволят избавиться от стресса и способствуют оптимальной мозговой деятельности.

Йога

Я занимаюсь йогой для растяжки и для медитации. Она успокаивает меня. В покере так много стресса. Вы все время проигрываете и выигрываете и это тяжело. Я осознал, что занятия йогой и подобные занятия позволяют мне расслабиться и контролировать себя.

— Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Не могу еще раз не подчеркнуть важность занятиями йогой. Несмотря на то, что мы уже рассмотрели йогу в качестве нетрадиционной формы тренировок в прошлой главе, ее преимущества на этом не заканчиваются [64]. Кроме этого у йоги есть масса преимуществ. Кроме того, что йога развивает мышцы, поддерживающие внутренние органы, она также улучшает Вашу растяжку, что значительно способствует восстановлению мышц и предотвращению возможных травм. Другими словами йога не только отличный способ тренировок, но также и великолепный помощник в восстановлении организма после тренировки.

Дыхание по методике «Удджайи» (Ujjayi Breathing) часто используется на протяжении всей тренировки людьми, занимающихся йогой. Для покерного игрока этот метод наиболее ценен. Вы должны дышать через нос, при этом вдохи и выдохи должны быть одинаковой длины и должны даваться без усилий. Чтобы правильно дышать по методу Удджайи, Вы должны сосредоточиться только на своем дыхании и *только* на нем.

Действуй!

Закройте глаза и сосредоточьтесь на Вашем дыхании. Вдыхайте через нос, сделайте глубокий вдох. Почувствуйте, как воздух несется через Ваше горло и попадает в легкие. Почувствуйте, как поднимается Ваша грудная клетка, а затем снова опускается, на выдохе.

Если Вы начинаете думать о чем-то еще, снова сконцентрируйтесь на Вашем дыхании. Расслабьтесь и отпустите ненужное напряжение, которое присутствует в Вашем теле. Обратите внимание, как Вы в этот момент спокойны и расслаблены, но при этом Вы полностью в курсе происходящего.

Несмотря на то, что методику дыхания «Удджайи» изучают в йоге, ее можно применять где угодно. Я советую Вам пользоваться ей во время игры в покер. Она позволит Вам внести состояние покоя, при этом позволяя Вам оставаться самим собой.

Массаж и Спа процедуры.

О преимуществах массажа написано много книг. Регулярный массаж способствует улучшению сна [31], снижению мышечной боли [32] и повышению общей функциональности организма [30]. Некоторые люди считают массаж недопустимой роскошью из-за его расслабляющего эффекта, однако он также оказывает значительную пользу мышцам. Один из моих бывших тренеров, Цзяньпин Ма (Jianping Ma) – в прошлом участник олимпийских игр, каждому профессиональному спортсмену, с которым он занимается, после каждой тренировки делает массаж для улучшения восстановления мышечной ткани. Это повышает вероятность того, что спортсмен сможет продемонстрировать свои лучшие результаты во время следующей тренировки или соревнования.

К Спа-процедурам следует отнести джакузи и сауну. При правильном использовании они также способствуют восстановлению всего организма (как тела, так и мозга). При регулярном применении спа-процедуры позволяют надлежаще функционировать организму, снижают риск травм и болезней и существенно способствуют достижению пиковой производительности. Вам стоит как можно чаще прибегать к спа-процедурам, потому что покерному игроку, неспособность вовремя расслабиться и контролировать свое тело грозит проблемами с банкроллом.

Период выхода из состояния стресса

Покер, порой, связан со стрессом. В то время как Вы должны стараться минимизировать влияние игры на Ваше состояние, глупо предполагать, что Вы никогда не будете ощущать состояние стресса. Если Вы будете иногда уделять время на «выход из стресса», Вы сможете снизить его уровень, свести к минимуму вероятность возникновения тильта и продолжите играть на лучшем уровне. Период выхода из стресса – это любой промежуток времени в котором Вы позволяете себе расслабиться и избавиться от любой напряженности, которая накопилась за день. Например Дэвид Чикотски (David Chikotsky), при планировании времени, выделяет 50 дней в году, в которые он не будет играть в покер. Это его

периоды выхода из стресса. Это отличная стратегия, но есть также и другие формы борьбы со стрессом.

Восстановительный сон отличный способ, применимый в краткосрочной перспективе. Выделяя себе 20 – 60 минут в день для того, чтобы просто расслабиться и избавиться от тягот дня, может быть очень ценным времяпровождением. Согласно исследованию, проведенному в 2002 году [33], было доказано, что восстановительный сон позволяет устранить снижение уровня производительности, которое, как правило, наблюдается к концу дня, если не спать днем. Поскольку многие игроки в покер начинают играть вечером, будет разумно вздремнуть перед началом сессии.

Отпуск – отличный способ борьбы со стрессом в долгосрочной перспективе. Позвольте себе несколько дней расслабиться, и это значительно увеличит Вашу производительность по возвращению к работе. Безусловно, отпуск также связан с ...

Смена часовых поясов

Мы уже немного затрагивали вопрос режима и его влияния на максимальную производительность. Путешествие в место, которое находится в другой часовой зоне, может нарушить Ваши биоритмы и заставит сбиться с режима. Это не лучшая идея, если мы стараемся достичь максимальной производительности. Цитата Алека Торелли (Alec Torelli) в точности описывает совет, который я собирался дать Вам:

Смена часовых поясов может значительно повлиять на Вашу игру. Я сам страдаю от этого. Поскольку я постоянно летаю в разные места, тяжело бороться со сменой часовых поясов. Этот процесс полностью Вас эмоционально выматывает. Вы устаете и Ваши биологические часы выключаются, поэтому Ваши попытки привести в норму свой режим с

питанием и прочими вещами, заставляет Ваш организм чувствовать себя немного странно.

Тот факт, что я осознаю насколько это важно, вместе с тем, как я сам страдаю от смены часовых поясов, привело меня к понимаю, что лучший способ бороться с данной проблемой – полностью избегать ее. Я стараюсь не играть несколько турниров подряд. Если я участвую в турнире, до которого надо лететь, я позволяю себе акклиматизироваться. Например, этим летом я полетел в Европу за месяц до начала турнира. К началу турнира я уже восстановил свой режим. Вставать в день турнира была также просто, как и в любой другой день.

- Алек "Traheho" Торелли (Alec Torelli)

Я всегда подчеркиваю значимость отдыха для спортсменов. В особенности он важен для игроков в покер. Если Вы недостаточно отдохнули, первое, что станет на Вашем пути – будет Ваш мозг. Вы можете не осознавать это, но Вы всегда зависите от Вашей усталости и переутомленности. Если Вы заботитесь о своем теле, Вы также заботитесь о своем мозге. Тем самым Вы также заботитесь о состоянии своего банкролла.

Стратегии игрового дня

«Важно быть хорошо отдохнувшим перед началом длинного турнира, потому что Вам потребуется много сил на протяжении нескольких дней подряд. В долгосрочной перспективе устоявшиеся циклы сна позволят Вам чувствовать себя лучше как в физическом, так и эмоциональном плане».

-Бертран «ElkY» Гроспелье (Bertrand Grospellier)

Установите себе режим сна, перед началом какого-либо турнира. Приучите Ваш организм к режиму. Это «установит» Ваши биологические часы таким образом, что Вы будете уставать к определенному времени, и будете

просыпаться в строго назначенный час на следующее утро. Чем больше Вы войдете в режим, тем легче Вам будет засыпать по ночам. Вам также будет легче просыпаться, Вы станете чувствовать себе более отдохнувшим или готовым начать свой новый день.

За два дня:

Выясните, когда Вам надо будет проснуться в день турнира и вставайте в тоже самое время за несколько дней перед турниром. Не забудьте запланировать 8 часовой сон. Будет разумным лечь спать за восемь с половиной или девять часов до того времени, когда Вам нужно будет проснуться, тем самым давая себе время на то, чтобы заснуть. Применяйте эту стратегию также за день до турнира.

В ночь перед игровым днем:

Все просто. Если Вы соблюдали режим, который должны были, ночь перед игровым днем ничем не должна отличаться от остальных. Вы должны лечь спать в такое время, которое позволит Вам получить 8 часов сна, и, надеюсь, не противоречит расписанию турнира. Возможно, Вам придется преодолеть некоторое волнение и переживания, связанные с предстоящим турниром и Вам будет тяжело заснуть. Побороть эти чувства позволят советы из следующей главы.

Игроки в «кеш»:

Большинство игроков в «кеш» начинают свои сессии по вечерам и играют допоздна ночью. «Рыба», как в онлайн-игре, так и в казино, предпочитает играть по ночам, поэтому «акулам» приходится подстраивать свой режим «кормежки» соответствующим образом. В этом случае Вы наверняка будете поздно ложиться. Не смотря на это, старайтесь придерживаться правила восьмичасового сна. Если поздно ложитесь, старайтесь поздно встать, чтобы позволить своему телу и мозгу восстановить силы после продолжительного дня. Как и для турнирных игроков, для достижения наибольшего преимущества в состоянии потока, Вы должны выработать

ежедневный режим, который настраивает Ваш организм на пиковую производительность во время Ваших сессий.

Глава 7. Преодоление психологических барьеров.

«Существует большая разница между тем, что ты должен сделать и что ты делаешь в конечном итоге. Иногда, когда я просыпаюсь, то чувствую себя усталым и разбитым, и мне не хочется делать никакой зарядки, но я знаю, что если ее сделать, то я буду чувствовать себя лучше. Всякий раз когда я садился за игру едва проснувшись, то играл плохо и чувствовал себя несчастным. Это выглядело примерно так: «Бог мой! Какой отстой, что за херня!». Но потом я делал зарядку и чувствовал себя лучше, мои проигрыши уже не тревожили меня так сильно, потому что я знал, что сотворил со своим телом «что-то», и это «что-то» было хорошим делом».

—David "Raptor" Benefield

Фитнес ума также важен, как и физические упражнения, если даже не больше. На самом деле, мало кто из нас представляет об истинных возможностях своего тела, поскольку наше сознание мешает нам в этом. Эта точка зрения также верна и для покера.

Быть ориентированным на конкретный результат

Одной из самых важных вещей в покере является то, чтобы *не* быть ориентированным на конкретные результаты. Вместо этого, вы должны принимать самые лучшие решения в любой конкретной ситуации, и тогда результаты, в конечном итоге, не заставят себя ждать.

Фитнес и покер имеют много общего, но дело в том, что в фитнесе, в отличие от покера, вы можете быть ориентированными на конкретные результаты. И в это значительная разница. Предполагается, что если вы правильно относитесь к своему телу (правильные тренировки,

достаточный отдых, качественное питание), то вы сможете достичь определенных результатов. Однако, иногда наш разум мешает нам.

В следующей главе я расскажу вам о некоторых методиках, которые можно использовать для тренировки собственного ума. Это даст вам преимущество, как в фитнесе, так и в покере. Однако, прежде чем я перейду к этому, давайте рассмотрим некоторые вещи, которые могут помешать вам достичь поставленных целей. После того, как вы прочтете их, подумайте, как можно их полностью устранить, чтобы получить от жизни по-максимуму.

Запоздалые оправдания

Есть миллион отговорок и оправданий, которые люди придумывают себе, чтобы не делать того, что им на самом деле следует сделать для достижения желаемого результата. Время от времени вы можете сомневаться и это нормально, но разница между успешными и неуспешными людьми заключается именно в их способности делать то, что необходимо, когда это следует делать.

Обоснования

Когда оправдание проходит через сознание неудачника, он начинает принимать это как истину, и оправдывает этим свое нежелание сделать то-то и то-то, и если после этого он начинает чувствовать себя лучше, то знайте, что это неправда, он лукавит. Успешный же человек всегда напоминает себе, что является его целью и что ему для этого необходимо сделать. И он (или она) делает это.

Независимо от того, какова ваша цель: пробежать ли марафон, вернуться ли к учебе и получить ученую степень, или же принимать более обоснованные решения за покерным столом, прекратите искать оправдания, что вы не сможете этого сделать.

Самооценка

Действуй!

Я хочу, чтобы вы подумали о том, что говорите себе, когда пытаетесь убедить себя, что:

- Вы не собираетесь делать зарядку.
- Вы не будете есть то, что вам нужно.
- Вы не собираетесь улучшать свою игру за столом, или вы не будете делать то, что нужно сделать сегодня.

Не обманывайте себя - вы сами знаете все ваши отговорки.

Независимо от того, что вы говорите себе, поймите - это всего лишь оправдания. Они заставляют вас чувствовать себя лучше от того, что вы не в состоянии сделать то, что приведет вас к вашей цели. Но опять же – все это лишь оправдания.

«В ваш эндшпиль, там, где вы хотите стать лучшим, должна быть заложена вся ваша позитивная и активная энергия, позволяющая достичь поставленных целей».

—Phil Hellmuth

До тех пор пока вы не задумаетесь о том, чего и каким способом вы хотите достичь, вы никогда не станете человеком, которого хотите в себе увидеть.

Прочитайте предыдущее предложение столько раз, сколько это необходимо, пока не поймете его смысл. Если вы хотите изменить себя, то должны разработать план, который будет способствовать этим изменениям. И затем вам необходимо строго следовать этому плану.

Успех рождается через действия , но никогда вы его не достигнете своими оправданиями.

Распространенные оправдания

Вы можете пролистать этот раздел, чтобы найти свои любимые оправдания. Прочитайте написанное и измените свое мышление. И если вы поймете, что это действительно не логично , то не будете в дальнейшем использовать оправдания, и будете делать то ,что вам следует делать.

У меня плохие гены.

Приводить в пример гены, чтобы оправдать, почему вы не в форме или почему вы не можете быть тем, кем хотите быть, не имеет никакого смысла. Генетика это то, что невозможно изменить, поэтому использовать ее в качестве предлога ничего не решит, но в то же время оставив вас с чувством безысходности. Это заблуждение.

Многие мои клиенты приходят ко мне и говорят что-то вроде: «Я пробовал все, но ничего не помогает! Мои родители тугο соображали, так что я понял, что независимо от того, что я делаю, я всегда буду также тугο соображать». Это одна из главных причин, почему люди не добиваются успеха. Если они предполагают, что ситуация находится вне их контроля, то могут чувствовать себя лучше, будучи не в состоянии что либо сделать.

Независимо от того, кем вы являетесь, вы можете похудеть, вы можете выглядеть великолепно и чувствовать себя великим, и вы можете достичь своих целей. Это может потребовать от вас немного больше сознательных усилий, нежели в других вещах, но это реально возможно.

Я слишком стар, чтобы иметь такое тело, какое я хочу.

Другим весьма распространенным оправданием является возраст. Я часто слышу две вещи, такие как «я слишком стар для развития своего тела»,

или «к тому времени, когда я обрету желаемую форму, я буду уже слишком стар». Опять же, это смешно.

«Пришло время действовать. Никогда не бывает слишком поздно, чтобы что-то сделать.»

—Antoine de Saint-Exupery

Возраст это еще один из тех факторов, которые вы не можете контролировать, так что нет смысла беспокоиться об этом. Кроме того, существуют тысячи исследований, указывающих на многочисленные преимущества, которые дает здоровый образ жизни для пожилых людей. Если вы действительно хотите чего-то добиться, возраст не должен иметь к этому никакого отношения. Вы никогда не будете слишком стары, чтобы привести себя в форму, также вы никогда не будете слишком стары, чтобы стать лучшим игроком в покер.

Выкиньте из головы мысль, что человек, которым вы являетесь в настоящее время, останется с вами на всю вашу оставшуюся жизнь. Пока вы дышите, вы должны стремиться быть лучше и прикладывать к этому все усилия.

Вспомните свою жизнь, и задайте себе традиционный вопрос: если я напишу книгу о своей жизни, будет ли она интересна кому-нибудь? Вам понравится ответ на ваш вопрос? Были ли вы тем человеком, которым хотели быть всю жизнь? Если вы думаете, что это не так, то еще не поздно все изменить.

Вы должны прожить свою жизнь так, чтобы никогда не сожалеть о ней. Вы не можете контролировать свой возраст. В этом вся суть. Как бы то ни было, сейчас вы живы, и относитесь к этому как к возможности быть тем, кем хотите стать - независимо от тех факторов, которые вам неподвластны.

Это просто не "я"

Я помню, как мы с моим другом увидели женщину в очень хорошей физической форме, выгодно отличающуюся от других. После этого мы в течение нескольких минут говорили с ней об этом, и она, в конце концов, заявила, что хотела бы выглядеть таким образом, но на самом деле это не ее идеал. Она просто красивая девушка, и как она сама заметила, она не слишком сильно старается, чтобы быть в форме. Вместо того, чтобы для этого что-то сделать, она решила просто смириться с тем, что никогда не будет выглядеть так, как хотела бы.

Многие люди имеют искаженное восприятие того, какими людьми они являются, и этим восприятием они ограничивают себя. Но почему?

- Страх?
- Лень?
- Искаженное восприятия действительности?

Возможно сочетание всего этого. В любом случае, помните: вы, это то – что вы делаете с собой. Вы сами строите свое окружение. Вы сами отводите себе время на этой земле. Это позорно не сделать себя или свой опыт лучше, проявив максимум усилий.

Если вам необходимо что-то сделать, но вы никогда раньше не делали этого, и чувствуете себя некомфортно, то это не должно останавливать вас. Откройте для себя три вещи:

- Учитесь
- Расширьте горизонты (ваши границы)
- Взгляните на себя по-новому

Не соглашайтесь на 65% своего потенциала. Почувствуйте удовлетворение на 100%, и никак не меньше. Вы можете обрести форму. Вы можете улучшить свою игру в покер. Вы можете стать топ-профи. Вы просто должны понять, что же на самом деле вам мешает это сделать, и узнать, как преодолеть эту проблему.

Я не знаю, как это сделать

Некоторые люди также используют оправдание, что не знают, как обрести форму, и поэтому постоянно откладывают этот процесс. Они стесняются признаться, что не знают того, что знают многие другие.

У меня есть многочисленные клиенты, которые приходят ко мне, абсолютно не зная о таких вещах, как тренировка, питание и ведение здорового образа жизни. Очень важно помнить, что вы не обязаны знать эти вещи. Вы также не обязаны знать, как лечить ваши болезни, расщеплять атом или как управлять страной. Эти виды деятельности лучше оставить профессионалам с многолетним опытом. Наиболее успешные клиенты, которые были у меня, это те люди, кто отбросил свое эго в сторону и действительно старался узнать то, что им было так необходимо.

В клубе анонимных алкоголиков вам скажут (я сам это слышал), что первый шаг, который необходимо сделать, это признать проблему. В фитнесе первый шаг – это признание того, что вы многого не знаете. Вот почему это оправдание прожигает мой мозг. Вы уже признались, что не знаете всего, и таким образом готовы двигаться дальше. Но, что же вам мешает? Используйте силу вашего признания в невежестве для необходимого обучения. И ответы на фразы «я не знаю» и «мне нужен кто-то» придут к вам намного быстрее.

Наименее успешные люди, с которыми я работаю это те, кто идет в оборону. Эти люди боятся признаться, что они должны работать над тем, что им не нравится. Это же в полной мере относится и к покеру.

Алек Торелли нанял тренера, диетолога, и психолога. Бертран Гроспелье нанял бывшего профессионального спортсмена, чтобы брать у него тренировки. У Даниэля Негреану есть помощник, который готовит ему здоровую пищу. У Дэвид Чикотски есть тренеры по персоналу в его покерном учебном центре в Лас-Вегасе. Чем не образцы? Чем раньше вы отбросите свое эго, тем быстрее поймете, что можете улучшить свои игровые аспекты, и найдете людей, которые смогут научить вас. Вы гораздо быстрее достигните поставленных перед собой целей.

Я очень уставший в данный момент

«Иметь приятеля по тренировкам, действительно помогает сохранять мотивацию. Тот, который всегда будет рядом с вами, с которым вы тренируетесь и на которого можете положиться. Намного проще лениться одному, чем когда вы работаете в паре».

—David "Raptor" Benefield

«Я хотел пойти потренироваться сегодня. Но чувствовал себя уставшим и немного вздремнул». Вы не представляете, как часто это говорится и сопровождается коротким смешком. Опять же такое оправдание отдельных индивидуумов непродуктивно, но этот человек пытается избежать чувства вины, убеждая себя, что у него (нее) не было иного выбора, как пойти вздремнуть.

Конечно, бывают случаи, когда вы работаете в ночную смену, или у вас была тяжелая покерная сессия, или же вы не выспались по каким-то другим причинам. Обычно такие случаи редки и часто неизбежны, поэтому сон вместо тренировки вполне приемлем. Тем не менее, в большинстве случаев во всем виновата лень.

Многие люди утверждают, что они слишком устали, чтобы тренироваться. Однако снимая напряжение, физические упражнения увеличивают энергию и выносливость, заставляя вас чувствовать себя более энергичными после интенсивной тренировки. Мало того, что регулярные физические упражнения и правильное питание помогут вам улучшить ваш сон, они придадут вам еще больше энергии на весь день.

Мне больно и мне не нравится это

Как показано в предыдущем разделе, боль является одной из естественных реакций организма на выполнение интенсивных упражнений, к которым ваш организм не привык. Не путайте это с той болью, которую приносит травма. Вы, вероятно, почувствуете некоторую степень болезненности после того, как начали тренироваться, но не

забросите это, поскольку будете испытывать болезненные ощущения всего пару следующих дней.

Вместо этого, продолжайте работать по графику. Вы увидите, что через некоторое время боль оставит вас. Когда вы имеете дело с реальной травмой, то тренироваться через боль обычно не рекомендуется. Однако, пройти через боль в мышцах рекомендуется абсолютно всем. Вы обычно легко отличите мышечную боль от боли, вызванной травмой. Если вы не в состоянии определить вид боли, целесообразно обратиться к инструктору по фитнесу или к врачу.

Если вы прекратите тренировки через несколько дней или через неделю после того, как почувствовали боль, то через некоторое время, возобновив тренировки, вы будете чувствовать то же самое. Вы почувствуете себя прекрасно, и боль пройдет, как только вы начнете разминаться и работать на тренировке.

Я сделаю это завтра.

Каждый порой сталкивается с непредвиденными обстоятельствами, когда надо пропустить тренировку или отступить от своей диеты. Многие люди говорят себе «О, это один раз, и это не будет иметь значения». Этот тип логики является ядом для вашего тела. Если вы попадетесь на этом, то начнете пропускать тренировки все больше и больше, и обманывать себя в вопросах своей диеты.

Действуй!

Подумайте о том времени, когда вы пропустили тренировку, или даже о том, почему вы все еще не начали ее. Действительно ли это убедительные основания? Наверное, нет, но если это так, вам придется найти способ, чтобы как-то исправить все это.

Предположите, что вы достаточно здоровы, чтобы тренироваться, и идите к тренажеру прямо сейчас. Помните: совершенствуя себя, вы совершенствуете свою жизнь.

Позвольте мне сказать вам одну вещь из своего опыта, что одна тренировка или один прием пищи может изменить вас не только физически, но и психологически, особенно в день игры. Очень нелепо думать, что, не позанимавшись в какой-то момент, есть простое решение перенести тренировку, которую вы пропустили, или компенсировать ваше нарушение диеты более интенсивными упражнениями.

Иногда, когда вы слишком строги к себе на протяжении длительного времени, ваше терпение может лопнуть и может произойти срыв. Вы можете избежать такой ситуации, тщательно планируя ваши выходные дни от тренировок и давая себе послабления в диете. Осознание того, что вас ждут дни без тренировок и дни без надлежащей диеты, будет держать вас в здравом уме. Разумным временем для планирования таких послаблений будет следующий день, сразу после игры.

Мне просто не хватает времени

Вот новость: мы все заняты! Мы все имеем кучу дел. Однако, с более эффективным управлением вашим временем, вы всегда будете в состоянии вписаться в необходимые виды деятельности такие, как упражнения, питание, отдых и изучение игры. (Я не буду останавливаться на этом вопросе более подробно, так как все это описано в последующей главе).

Действуй!

Очертите линию на песке.

Воспользуйтесь этой возможностью, чтобы сделать себе обещание. Пообещайте, что прямо сейчас прекратите оправдываться, когда не в состоянии что-либо сделать. Вы, очевидно, хотите улучшить себя. Если нет, то, вероятно, вы не читали бы эту книгу. Готовы ли вы сделать то, что должны сделать? Никто не подарит вам успех. Вы должны пойти, и взять его сами.

Хватит оправдываться, пришло время действовать.

Скажите это вслух, вникните в это.

Стратегии игрового дня

Чем ближе игровой день, тем более важным становится необходимость поддерживать себя в отличной форме. Незапланированные снисхождения к себе должны исчезнуть. К ним относятся такие послабления, как долгая ночь перед игрой, когда днем вам хочется спать, или нездоровый завтрак, который оставляет у вас ощущение раздутости и усталости, что может разрушить ваши шансы достигнуть вершины.

Ваша стратегия игрового дня для этой главы достаточно проста для понимания, но может оказаться трудно реализуемой на практике. Вы должны понимать, что вас окружают различные искушения и иные возможности, чтобы отклониться от здорового образа жизни, и вам будет легко поддаться одному или нескольким из них, оправдывая себя тем, что это хорошо, и это никак не отразится на успехе, хотя в глубине души вы будете знать, чем это грозит.

Когда вы окажетесь в такой ситуации, вспомните эту главу и преодолите эти соблазны. Спланируйте ваше время для послаблений, которые не будут влиять на вашу игру. Это позволит вам избежать препятствий между вами и вашей игрой до дня, следующего за игровым днем, когда вы можете расслабиться и подарить себе парочку послаблений. К тому же, это обойдется намного дешевле, чем накануне игрового дня.

Глава 8. Спортивная психология и управление разумом

Для меня абсолютно очевидна связь между разумом и телом, а люди, которые этого не осознают и отрицают, просто стреляют в свою собственную ногу.

Ведь именно это помогает быть спокойным, уравновешенным и собранным, держать свои эмоции под контролем, а также чувствовать себя счастливым, отдохнувшим и готовым к тому, чтобы хорошо прожить этот день.

Дэвид "The Maven" Чикотски (David "The Maven" Chicotsky)

Эти слова означают, что, по крайней мере, половина успеха любого вида спорта заключена в психологическом состоянии. Очевидно, Вы знаете, что подавляющая часть покера – это психология, но психологические аспекты покера не заканчиваются стратегией и анализом раздач. Для того, чтобы достичь «состояния потока» необходимо соревноваться на самом высоком уровне, очень важно тренировать свой разум также хорошо, как и свое тело.

Пока Вы каждый день сражаетесь в соревнованиях, не забывайте и о другом сражении, которое происходит в Вашем собственном разуме.

Большинство игроков, которые имели феноменальный успех, научились выигрывать эту битву. Для достижения максимальной производительности, Вам придется также научиться этому.

Действуй!

Задайте себе вопрос: «Всегда ли я думаю таким образом, что это дает мне возможность проявить себя на высоте?» Скорее всего, ответ будет, нет. Если это так, знайте, что неоптимальные мыслительные привычки могут

привести к неуверенности и колебаниям во время соревнований. Это, с течением времени, может опустошить Ваш банкролл.

Есть целый ряд методов, которые используют профессиональные спортсмены, чтобы настроиться на правильный образ мышления перед соревнованием. Я расскажу вкратце о некоторых из них ниже. Если Вы научитесь применять их, Ваше мышление станет острее, Вам также удастся снизить вероятность тильта, и Вы сможете проявить всю силу за игровым столом. Но сперва Вам надо произвести небольшую самооценку.

Вы оптимист или пессимист?

На сколько Вы уверены в своих способностях? Чтобы показать наибольшую производительности, для начала Вы должны быть уверены в том, что знаете, что Вы делаете. Чтобы обрести уверенность в своих способностях, Вы должны сначала развить оптимистический прогноз своих действий.

Прежде чем выяснить пессимист Вы или оптимист, Вы должны сначала понять три составляющие:

- Постоянство
- Проницаемость
- Персонализация

Постоянство – это чувствуете ли Вы, или нет, что события, которые происходят – не важно плохие или хорошие – будут и дальше происходить. Подумайте о некоторых из Ваших последних сессий. Какие перспективы Вас ожидают с точки зрения постоянства? Оптимист видит успех как заранее известный результат, ожидает, что добьется успеха снова и снова, и верит, что неудача – это случайность, которая не будет повторяться часто. С другой стороны, пессимист считает противоположное: что удача – редкое явление, а вот неудача – вполне ожидаемый результат.

В условиях покера, многие игроки – особенно когда у них «даунсвинг» – выберут пессимистический подход. Это лишь усугубит небольшой «даунсвинг», превратив его в огромный, т.к. пессимистический подход

будет способствовать неоптимальной игре. Вот некоторые распространенные пессимистические мысли с точки зрения постоянства:

- Я вижу AA на префлопе и знаю, что эта рука не выстоит. Я знаю, что меня переедут.
- Конечно же, он попал в карту. Мои руки всегда переезжают!

Если Вы вспомните, что когда-либо так думали, то Вы были не в том психологическом состоянии, которое способствует игре на высоте. Если Вы заметите что размышляете подобным образом во время игровой сессии – немедленно прекращайте играть. Нет смысла в том, чтобы вкладывать свои деньги в игру, когда Вы не можете показать максимальную производительность.

Проницаемость – это то, как Вы ощущаете свою производительность. Другими словами, Вы чувствуете, что Ваш успех в одних делах сможет привести Вас к успеху в других? Когда Вы терпите неудачу в чем-либо, Вы чувствуете, что Ваш неуспех ограничивается лишь конкретно этой сферой деятельности? Если это так, то Ваш прогноз более оптимистичен. Однако, если в среднем Вы понимаете, что не достигаете успеха в большинстве вещей, и что успех в одной области только этой областью и ограничивается, то вы пессимист. Некоторые распространенные пессимистические взгляды, связанные с покером:

- Я хорошо играю в Лимитный Холдем, но отвратительно в остальные виды покера
- Я хорошо играю в «кеш», но не могу зарабатывать на жизнь турнирным покером
- Ненавижу играть в живую, но в онлайн у меня получается играть в хороший, крепкий покер

Если Вы когда-либо думали подобным образом, Вас можно признать пессимистом. Конечно же, Вы не можете также хорошо играть в другой вид покера, но это, скорее всего, связано с тем, что Вы не достаточно старались для совершенствования в этом виде игры. Принимая решения не совершенствоваться –это исключительно Ваше решение, но понимая,

что оно находится под Вашим контролем, может изменить Ваше восприятие на то, что больше способствует достижению успеха.

Персонализация – один из важнейших факторов, определяющих являетесь ли оптимистом или пессимистом. Персонализация определяет насколько Вы приписываете свои действия, к достигнутому результату, будь то успех или неудача. Если Вы считаете, что Вы – основная причина собственного успеха, и Ваши старания и преданность делу окупилась, вероятнее всего вы оптимист. Если Вы считаете, что большинство Ваших неудач из-за собственных ошибок поправимы, у Вас оптимистичный подход, который с большей вероятностью гарантирует долгосрочный успех. С другой стороны пессимисты, как правило, списывают свой успех на удачу или действия других людей. Они объясняют свои неудачи своими собственными неспособностями.

Игроки с оптимистической точкой зрения расценивают свои ошибки логическим, рациональным способом. И они хотят избавиться от слабых мест и улучшить свою игру. Если Вы оптимист – у Вас уже удачный старт. Однако, у большинство людей будет эпизодически пессимистический взгляд на некоторые вещи. Контролировать свой разум для избавления от таких мыслей поможет вам выступать на максимальном уровне.

Действуй!

После прочтения этой главы Вы отнесете себя к оптимистам или пессимистам? Наверняка, у Вас порой возникали пессимистические мысли, поэтому постарайтесь их вспомнить. Запишите их. Помните, что определение проблемы – необходимый шаг на пути ее решения и ведет Вас к достижению пиковой производительности.

Оптимизм и Уверенность, но не чрезмерная уверенность

Не путайте оптимизм и уверенность с чрезмерной уверенностью и эгоцентризмом. Если Ваша цель – достижение успеха, оптимистичный, позитивный взгляд на вещи категорически необходим. Постоянная работа

к достижению Ваших целей приведет Вас к улучшениям, которые впоследствии перерастут в повышение уровня Вашей уверенности в себе. Это хорошо. Понимание того, что Вы на верном пути не только упростит процесс достижения целей, но и сделает его более интересным и веселым.

Стоит учитывать, что в критических случаях оптимизм и уверенность могут перерасти в чрезмерную уверенность, которая в свою очередь может привести к принятию неоптимальных решений и неоптимальной игре. Существует тонкая линия между уверенностью и чрезмерной уверенностью в покере и Вы должны быть очень внимательны, чтобы не пересечь ее.

Теперь, когда Вы оценили свои взгляды, стоит начать работать над контролем своего разума. Когнитивный контроль начинается с ...

Разговоры с самим собой

Размышления о себе, как в положительном, так и отрицательном смысле называются «разговоры с самим собой». У каждого из нас бывают различной степени как положительные, так и отрицательные разговоры с самим собой и они оказывают огромное влияние на наш уровень стресса, настроение и производительность [84].

Было доказано, что разговоры с самим собой, в случае эффективного исполнения, могут способствовать повышению самоуверенности и снижению когнитивного уровня тревоги. Контролируя разговоры с самим собой, следя чтобы Вы мыслили логически, позитивно и конструктивно – это окажет положительный эффект на Вашей производительности [69], [70]. Для людей, склонных к тильту, разговоры с сами собой могут помочь. Вот примеры негативных разговоров с сами собой:

- Ненавижу сегодняшнюю погоду! Дурацкий, бессмысленный дождь за окном.
- Это невозможно.
- Этот противник убивает меня. Я «сосу» в покере.

Если Вы говорите себе или кому-то еще подобные вещи, вы скорее всего, ограничиваете себя в раскрытии Вашего потенциала.

Противодействие

Еще в дни моей юности моя голова эпизодически была заполнена странными мыслями – это естественно для людей негативно мыслить о некоторых вещах. Порой Вам может взбрести в голову какая-то случайная негативная мысль. Такое случается со всеми, причем мысль может не относиться к Вам непосредственно, но все они звучат подобно «Я не могу выиграть» или «Я не очень». С середины 90-х я стараюсь не мыслить подобным образом. Если я ловлю себя на негативных мыслях, я сразу же стараюсь подумать о чем-нибудь позитивном.

-Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

Когда Вы поймаете себя на негативных разговорах с самим собой, воспользуйтесь стратегией под названием «противодействие», чтобы избавиться от этих контр-продуктивных мыслей. Вы должны избавляться от этих мыслей путем аргументирования. Используйте логику, для того чтобы сойти с пути, который привел Вас к негативным мыслям. Замените эти негативные мысли на позитивные, подобные этим:

- Благодаря дождю мой газон выглядит шикарно. Дождь также помогает расти и созревать моим любимым продуктам. Когда я думаю об этом, мне кажется, я люблю дождь.
- Почему это вызывает у меня сложности? Думаю, если разбить эту задачу на этапы она станет более решаемой.
- Этот соперник действительно хорош. Я могу многому научиться, играя с ним, к тому же, я люблю сложности [3].

Вы также можете бороться с негативными мыслями, превращая их в позитивные. Помните, основная цель не в нахождении позитивных моментов в плохой ситуации, а изменение вашего подсознательного взгляда на ситуацию в целом. Если Вам не нравится делать приседания во

время тренировок, продолжайте говорить себе «Я люблю делать приседания» и в конечном счете у Вас действительно изменится отношение к приседаниям, при учете того, что Вы действительно привержены к смене своего мировоззрения.

- Я люблю дождь! Он так очищает все вокруг!
- Большинство людей посчитают это проблему неразрешимой. Я не большинство. Нет ничего, с чем бы я не мог справиться.
- Я знаю, что я могу победить этого соперника. Мне просто следует найти к нему подход.

Разговоры с сами собой за покерным столом

Если вы играете в интернете у Вас уже есть одно большое преимущество. Вы можете вслух говорить с самим собой во время раздач, а Ваши оппоненты не будут Вас слышать. Если Вы продолжаете говорить с самим собой вслух, это принесет гораздо больше пользы. Продолжайте проговаривать положительные мысли и Вы наверняка заметите, что в следующей сессии Вы мыслите более ясно.

Часто Вы можете поймать себя на негативном разговоре с самим собой после «бэдбита» или после того, как противник покажет Вам блеф. Если такое случилось, сделайте сознательное усилие, чтобы немедленно это прекратить. Если Ваши мысли не конструктивны и не положительны – они окажут негативное влияние на Вашу игру.

В дополнении к методике противодействия, если несколько эффективных стратегий, которые Вы можете использовать для контроля разговора с самим собой.

Прекратить думать

Вы можете ловить себя на определенном моменте за негативным разговором с самим собой, и сразу же перестать думать, чтобы исключить негативное влияние на Вашу игру. Таким определенным моментом может выступать слово (сказанное вслух), например «стоп» или какое-то действие. В любом случае, оно должно служить сознательному

немедленному устранению негативных разговоров с самим собой. В разделе «Действуй» указан отличный пример.

Действуй!

Стратегия резинки

Носите в течение дня на запястье резинку. Как только вы поймаете себя на негативных мыслях, оттяните резинку и ударьте ей себя.

Конечно, несколько секунд будет больно, но это напугает Вас о том, что Вы делаете что-то не так. Это повысит вероятность того, что Вы будете постоянно мыслить позитивно. Используйте это при игре в покер. Это поможет снизить тилт и позволит Вам мыслить позитивно.

Я носил резинку достаточно длительное время. В моем случае количество негативных мыслей гораздо меньше, чем у большинства людей, так как я на протяжении десяти лет старательно от них избавляюсь. Резинка помогла мне и думаю, она будет гораздо полезнее людям, которые только начинают бороться с негативными мыслями. Вы просто можете выбить их из себя.

- Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

Контроль разговоров с самим собой является ключевым компонентом при выявлении оптимальных когнитивных функций. Однако, он не единственный.

Аффирмации

Мой психолог, Сэм Чаухан, приучил меня использовать аффирмации, которыми я никогда раньше не занимался в своей жизни. И это достаточно весело, на самом деле. Утверждения хороши для спортсменов, поскольку Вы должны избегать всех форм саморазрушения. Таковы правила игры. Аффирмации отличный способ борьбы с

саморазрушением. Скажите себе «Я лучший» или «Это мой день» и Ваши сомнения превратятся в позитивные мысли. Аффирмации помогут избавиться от любых затяжных форм самоуничтожения, перед тем как Вы сядете за покерный стол.

- Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

Еще один популярный способ самоутверждения у спортсменов – использование аффирмаций. Аффирмации – это положительные утверждения, которые Вы повторяете себе, часто относящиеся к Вашей цели или желательному результату. Постоянное повторение их способствует Вашему самоутверждению, повышая вероятность успеха [71].

Примеры положительных аффирмаций:

- Я буду играть в лучший покер сегодня
- Никто не готов к этому турниру, как я. Я подготовил себя для победы сегодня. Я буду выступать на высоте.

Простое повторение этих утверждений не будет очень эффективным. Для того, чтобы аффирмация принесла результат, необходимо произносить их с чувством и эмоциями. Чем больше Вы убедите себя в том, что Вы говорите, тем больше Ваше подсознание будет играть по Вашим правилам.

Действуй!

- Придумайте себе аффирмацию прямо сейчас. Она может быть из выше приведенных примеров или абсолютно другой.
- Используйте только положительные слова (избегайте слов «нет», «не могу», «не буду»).
- Закройте глаза и повторите аффирмацию вслух десять раз.
- Поверьте в нее.

Как Вы себя чувствуете? Скорее всего, **вдохновленно** и **позитивно**. Так будет каждый раз, когда Вы используете аффирмации.

Визуализация

Возможно, Вы сталкивались с этим понятием ранее. Профессиональные спортсмены используют визуализацию для положительного настроя себя перед соревнованием, представляя, как они идеально играют. Просто представление того, как карты выпадают определенным образом не принесет Вам никаких благ, мысли о том, как вы идеально будете играть, безусловно, помогут.

Хочу чтобы Вы закрыли глаза и вспомнили свою лучшую игру в покер в жизни. Как это было? Что Вы слышали, видели, ощущали? Вспомните все. Все было идеально. Вы принимали идеальные решения, Вы контролировали стол, Вы следили за каждым действием Ваших оппонентов и у Вас была уверенность в Вашей игре. Ничто не могло Вас остановить. Ваши действия были практически автоматическими. Вы постоянно были на шаг впереди Ваших противников. Вы были машиной.

Теперь откройте глаза. Это происходит сегодня. Сейчас.

Видите что произошло? Это называется визуализация! Конечно, Вам придется внести некоторые правки, в зависимости от того, чем Вы занимаетесь или от того, что было, но Вы поняли мысль. Доказано, что использование этой методики [68], [83] способствует достижению пиковой производительности, улучшая уровень концентрации и уверенности и уменьшая уровень переживаний.

Другие стратегии

Дыхание по методике Уджайи

Йога – отличная вещь. Каждый раз после занятий йогой я великолепно себя чувствую. Я хорошо думаю, она очень расслабляет и «притормаживает» мой мозг. Думаю, что при игре в покер, особенно в интернете, когда Вы играете миллион столов и Вам надо принимать миллион решений, у Вас редко бывает возможность «притормозить».

Вы всегда беспокоитесь о еще пяти тысячах вещах, которые происходят в это же время, а йогу как бы заставляет Вас фокусироваться ни на чем. Вы просто дышите и занимаетесь упражнениями. Это отличный способ, особенно для игроков в покер, и еще лучше для онлайн игроков, старающихся привыкнуть к игре вживую. Это абсолютно другой мир сократить количество игровых рук с 500-1000 до 20 в час. Возможность воспользоваться методиками йоги, чтобы «притормозить», поддерживать внимание – безусловно ценна.

- Дэвид «Raptor» Бенефилд (David Benefield)

Да, мы уже говорили об этом в главе про отдых, но это также и относится к данному разделу. Использование методики дыхания Уджайи за покерным столом, подобно использованию ее во время занятий йогой, позволит Вам успокоиться и сфокусировать свое внимание на значимых вещах, а не на раздражителях. Одно из преимуществ йоги – обретение контроля над реакциями своего тела на определенные вещи. Дыхание по этой методике помогает расслабиться, что непосредственно сказывается на улучшении производительности, при правильном использовании [67], [68], [83].

Действуй!

В следующий раз, когда с Вами случится «бэдбит» или оппонент покажет Вам блеф, или Вы будете раздражены какой-то вещью, на минутку сфокусируйтесь на Вашем дыхании. Представьте себя в позе йога, используйте дыхание по методике Уджайи для избавления своего тела от напряжения и негативных эмоций. Расслабьтесь.

Почувствуйте, насколько Вы стали спокойнее и насколько больше у Вас контроля над собой благодаря использованию простой методики дыхания.

Музыка

Некоторая музыка действительно приятна, а некоторая очень отвлекает. В основном это зависит от личных предпочтений. Когда я

играю вживую, я обязательно слушаю музыку. Она позволяет мне расслабиться и сфокусироваться, безусловно, полезный эффект. Если я делаю что-то по учебе и мне надо думать, например, при переводе с Греческого, я слушаю джаз. Мне кажется, он позволяет мне сфокусироваться.

- Дэвид «Raptor» Бенфилд (David Benefield)

Некоторые игроки слушают музыку во время игры. Давайте сразу проясним, что музыка оказывает непосредственное влияние на Ваше психологическое состояние и состояние возбуждения Вашего организма [66]. При этом важно, чтобы Ваше внимание не концентрировалось на не нужных вещах.

В первую очередь ваше внимание должно быть сфокусировано на игре. Получать любую информацию об игре, которую Вы впоследствии сможете использовать – всегда должно быть Вашим приоритетом номер 1. Если Вы играете в интернете, проблема не так остра, как для игроков вживую, в отличие от них у Вас всегда есть большой объем статистической информации, к которому Вы можете получить доступ по Вашему желанию.

Если Вы приняли решение слушать музыку во время игры, я бы рекомендовал Вам композиции без слов. Слова в знакомых Вам песнях невольно могут заставить Вас подпевать, тем самым отвлекая Ваше внимание от игры. Прослушивание музыки без слов способствует Вашей принудительной фокусировке на игре, при этом Вы контролируете возбуждение Вашего организма.

Например, если Вы хотите поддержать расслабленное, контролируемое состояние организма, было бы разумным выбрать способствующим этому тип музыки. Музыка с расслабляющим, мягким звучанием идеально подошла бы. С другой стороны, если Вы теряете фокус и становитесь чересчур расслабленным, переключитесь на что-нибудь более быстрое и динамичное, главное, без слов.

Было доказано, что правильное, стратегическое использование музыки и других подобных стимуляторов, повышает уровень производительности [66], при этом важно найти то, что оказывает на Вас эффект. Если Вы

поймете, что играете лучше без музыки, определенно исключите ее. С другой стороны, если Вас постоянно раздражает грохот и звуки игровых автоматов, слот машин или фоновый шум, в таком случае музыка – идеальный способ, чтобы улучшить свою игру.

Стратегии игрового дня

У Вас уже есть стратегии игрового дня в отношении питания и занятий спортом, но спортсмен, стремящийся к улучшению производительности, не останавливается на достигнутом. Подготовка себя в моральном плане также важна, как и подготовка в физическом. Разбор стратегий и работа над своей игрой в покер это все примеры такой работы, но к ней также и относится настрой себя на нужное русло. Совмещая все перечисленные шаги, позволит Вам гораздо проще достичь состояния потока, то, к чему Вы стремитесь.

Игровой день:

Носите на запястье свою резинку, чтобы снизить количество негативных разговоров с самим собой. Посмотрите в зеркало, перед началом игры и повтори свои аффирмации. Поверьте в них. Глубоко дышите и знайте, что Вы имеете полный контроль над ситуацией.

Игровое время

Перед началом игры закройте глаза, расслабьтесь и начните визуализацию. Приготовьте музыку, если Вы собираетесь ее слушать во время игры. Если Вы вдруг поймаете себя на негативных разговорах с самим собой, ударьте себя резинкой. Если Вы чувствуете, что теряете внимание или начинаете думать о других вещах, воспользуйтесь методикой дыхания Уджайи.

Мыслите позитивно, даже если карта не идет. Если с Вами случился «бэдбит», оставайтесь в оптимистичном состоянии духа, анализируйте свою игры и продолжайте свой путь. Помните о стратегиях

противодействия. Заменяйте мысли типа «что если», на мысли о том, как Вы можете улучшить сложившуюся ситуацию с текущего момента.

Помните, что единственный человек, который может принимать решения за столом – это Вы. Вне зависимости от того, как идет карта, используйте позитивные аффирмации, положительные разговоры с самим собой, прекращайте мыслить негативно, а также другие стратегии, приведенные в этой главе для поддержания высочайшего уровня игры и Вашего внимания к ней.

Глава 9. Постановка целей

У меня в ванной на зеркале висит список моих целей, а также список благословений. И так уже на протяжении 15 лет. Одна из техник тренера по психологии Сэма Чаухана заключается в том, чтобы я каждое утро отправлял ему на электронный адрес свой список целей и благословений. Часто они повторяют список с зеркала в ванной, но это новый способ подходить к этому более сознательно. Я начинаю свой день с осознания того, как же я благодарен за каждый день, и я начинаю свой день с мощной, позитивной, благодарной точки.

-Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

У фитнеса и покера очень много общих моментов, но постановка целей – не один из них. Как показано в популярной книге Яна Тейлора и Мэтью Хилгера «The Poker Mindset», попытка установления целей в покере обычно приводит к прогнозу, ориентированному на конкретные результаты, что абсолютно не подходит Вам, т.к. во время любой сессии мы имеем дело с факторами, которые находятся вне зоны нашего контроля. Есть ещё один тип целей, о котором я расскажу позже, который будет относиться к Вашей производительности за покерным столом, а сейчас уделите внимание этому разделу так, как будто он относится к фитнесу.

Как я уже говорил в этой книге, быть ориентированным на результат является одним из небольших преимуществ, которое нам открывает фитнес. Однако, менее известный факт, относящийся к постановке целей – это то, что существует правильный и неправильный пути сделать это. Некорректная постановка целей никак не поможет Вам. После прочтения этого раздела, Вы узнаете, как эффективно ставить себе цели и как идти к ним изо дня в день.

Руководство к постановке целей: шаг за шагом

Когда люди ставят себе цели, они зачастую прибегают к каким-то общим, неоднозначным целям, которые невозможно измерить. Многим людям нравится ставить подобные цели, потому что в таком случае им никто и никогда не сможет сказать, что они провалились и не достигли своей цели. Они даже не устанавливают себе сроки выполнения целей, потому что не хотят полностью посвятить себя процессу достижения.

Я часто слышу оправдания типа «если я не буду конкретизировать свои цели, то в итоге не буду разочарован». Это абсолютно не удачный способ мышления. Прежде всего, Вы будете разочарованы тем, что однажды осознаете, что Вы абсолютно не такой человек, каким хотели быть. Вы также потеряете ценное время, которое Вы могли бы потратить на то, чтобы стать таким человеком.

Все еще не убедились? Не надо верить мне на слово. По данным 1999 исследований [26] конкретные, требующие больших усилий цели приводят Ваше внимание и усилия к той модели поведения, которая является необходимой для успешной работы; и являются гораздо более эффективными, чем нерешительные, неясные цели, которые люди обычно себе устанавливают [72], [73].

Для того чтобы эффективно тренироваться, Вы должны ясно представлять себе *конечный результат*. Краткосрочные и долгосрочные цели в равной степени важны, также как и периодическая оценка Вашего прогресса, а также постановка новых целей. Так как это может оказаться весьма сложным для многих людей, я хотел бы обозначить некоторые из наиболее важных аспектов эффективной постановки целей. Давайте посмотрим на общие цели, которые многие привыкли ставить перед собой:

«Я хочу привести себя в лучшую форму».

Это пример одной из тех целей, которые люди создают для того, чтобы полностью избежать разочарований, не зависимо от уровня их обязательств. Эта цель чрезвычайно размыта и потому неэффективна. Подобные цели не приводят к результатам, потому что не существует

способа его **измерить**, нет **сроков** выполнения, а также нет никаких указаний о том, **как** человек хочет достичь лучшей формы, и что он имеет ввиду под этим.

Давайте перейдем к следующему шагу.

«Я хочу сбросить вес».

Ага! Так уже намного лучше. Теперь мы знаем, что человек (пусть в нашем случае человек окажется мужчиной) имеет ввиду под «привести себя в лучшую форму». Он, очевидно, хотел бы сбросить вес, что является очень распространенной и вполне достижимой целью. Тем не менее, этого все равно не достаточно.

- Сколько именно он хочет сбросить? 10 фунтов? 100?
- За какое время он планирует это сделать?
- Хочет ли он подойти к этой цели агрессивно?
- Как он собирается отчитываться сам перед собой?
- Какие изменения он планирует внести в свой образ жизни для того, чтобы достичь данную цель?

Всего несколько вопросов, но он все очень важны. Они помогут определить, по какому именно пути необходимо идти, чтобы достичь данную цель.

Поняли принцип?

«Я хочу сбросить 10 фунтов в течение ближайших 2 месяцев».

Это уже лучше. Эта цель дает нам не только конкретный вес, который надо скинуть, но и устанавливает определенные сроки выполнения цели. Если ему не удастся сбросить 10 фунтов за указанное время, он поймет, что отклонился от намеченного пути.

Но нам все ещё есть над чем поработать...

«Я хочу сбросить 10 фунтов в течение ближайших 2 месяцев. Я сделаю это, заранее планируя свое питание на каждый день, а также буду выбирать только здоровую и свежую пищу.

Я буду ходить в тренажерный зал для выполнения силовых тренировок 3 раза в неделю по 45 минут за сеанс. Я буду бегать трусцой и ездить на велосипеде на свежем воздухе 4 раза в неделю.

Я хочу поддерживать постоянный безопасный уровень потери веса в 1-2 фунт в неделю. Восемь месяцев спустя, я хочу сбросить 30 фунтов, следуя схеме, которую предлагает мой личный тренер».

Это просто фантастика! И вот почему:

- Он очень конкретен в своих краткосрочных и долгосрочных целях, а также в том, как он собирается их достичь.
- Его цели измеримы. Если он поймет в конце недели, что не достиг ее, то всегда сможет изменить, добавить и/или улучшить один или более аспектов своих действий на пути к цели.
- Он также переступил через себя и нанял личного тренера. Это потрясающий способ начать.

Конечно, Вы всегда можете пойти дальше, составляя себе план на каждый конкретный день в формате списка, где можно будет отмечать выполнение заданий. Это не только поможет Вам достичь Вашу цель, но также будет способствовать эффективному управлению Вашим временем. Я углублюсь в эту тему в следующей главе.

Действуй!

Используйте принципы, перечисленные в этом разделе, чтобы выделить 1 краткосрочную и 1 долгосрочную фитнес-цель для себя. Убедитесь в том, что она конкретна и измерима. После того, как закончите формулировать Вашу цель, запишите ее и повесьте на стене в спальне. Каждое утро, когда Вы будете просыпаться, задавайте себе вопрос: «Что я планирую сделать сегодня для того, чтобы приблизиться к своей цели?»

Затем отвечайте.

Путь к успеху

Что Вы делаете, когда не знаете, как добраться куда-либо? Вы используете карту! Не важно, куда Вы направляетесь, всегда есть возможность наметить свой путь и следить за тем, чтобы с максимальной вероятностью туда добраться. Вот список рекомендаций для обобщения этой главы:

- Единственный выбор в Вашем путешествии – успех.
- Сделайте Ваши цели *конкретными* и *измеримыми*.
- Ставьте высокие цели. Это гарантирует, что Ваша цель не ограничивает то, что Вы можете достичь, недооценивая Ваши способности.
- Сделайте шаг за пределы зоны комфорта.
- Ищите ресурсы, которые смогут Вам помочь.
- Наметив путь, надо начать по нему двигаться, чтобы добраться к цели.
- Повесьте этот список на стене там, где Вы смогли бы *каждый день* видеть его.

Стратегии игрового дня

Этот раздел будет тяжелым. Цели и покер не так-то легко соединить, т.к. ориентированных на результат целей в покере следует избегать. Причина этого заключается в том, что успех в покер – это не только мастерство, но и удача; и существуют определенные факторы, которые находятся вне Вашего контроля. Ваши цели должны быть поставлены таким образом, что если они не будут достигнуты, то винить в этом Вы сможете только самого себя. Такие цели как: «Я планирую выиграть определенное количество во время сегодняшней сессии» будут контрпродуктивными. Если у Вас черная полоса в игре, то можете обнаружить себя, играя большее количество рук в попытках достичь этой цели.

Сравните это с фитнес-ориентированными целями, такими как бег 10 км гонки. Естественно, будет несколько вещей, которые будут вне Вашего контроля, такие как погода во время тренировки, но по большей части Вы полностью контролируете достижение данной цели.

Хорошей новостью является то, что есть отличный способ ставить цели на день игры, и некоторые даже могут быть непосредственно связаны с покером.

Установка физических и психологических целей, над которыми Вы будете иметь полный контроль, является оптимальным решением. Вот несколько целей, которые Вам могут подойти в день игры:

Цели:

- Я буду придерживаться того распорядка, который я установил себе для игрового дня.
- Я буду удалять негативные мысли из моей головы с помощью моего ластика.
- Я буду периодически использовать методы релаксации, чтобы оставаться спокойным и собранным.
- Я буду ситуативно оценивать каждую руку, чтобы минимизировать свои ошибки.
- Если я ошибусь, я зафиксирую свою ошибку, чтобы использовать эту информацию на благо мне в будущем.
- Я буду питаться по расписанию, чтобы оптимизировать производительность моего тела, и моего мозга.
- Я буду ориентирован на решения, а не на результат в любое время.
- Я не буду отвлекаться, сохраняя свое внимание на происходящем.
- В конце сыгранной сессии я буду гордиться тем, как сыграл.

Обратите внимание, что некоторые из этих целей неконкретны и неизмеримы, как та, что я показал для примера идеальной фитнес-цели. Так как Вы должны избежать ориентации на результат. Поступая таким образом, можно сделать только цели, которые относятся к Вашим действиям, и полностью отказываются от результата Ваших целей. Хотя цели приведенные выше полезны, знайте, что наиболее важны цели, которые Вы установите в течение длительного периода для подготовки к игровому дню.

Стоит сказать, установив цель, которая будет позволять получить максимальную отдачу от Вашего тела и мозга всегда, и особенно в день игры, Вы просто чудесным образом поможете Вашему банкроллу.

Глава 10. Управление временем

Большинство людей не заботятся о своих деньгах до тех пор, пока они у них практически не заканчиваются. Некоторые поступают также со временем.

- Иоганн Вольфганг фон Гете

Я знаю, о чем Вы думаете: «Управлением временем? Какое это имеет отношение хотя бы к чему-нибудь?!» Ответ прост, это имеет непосредственное *отношение ко всему!*

Чем более Вы организованы, тем больше Вы можете сделать. Чем больше Вы сможете сделать, тем более успешным Вы будете.

Управление временем – наиболее важный инструмент в достижении *любых* целей. Неэффективное использование времени на протяжении каждого дня может значительно ограничить Ваши результаты в любой сфере деятельности, будь то фитнес, покер, финансы, недвижимость или продажа орнамента соседской лужайки на черном рынке.

Я также начал составлять еженедельный план, в котором я указываю все, что позволит мне приблизиться к выполнению поставленных целей. Согласно этому графику у меня запланировано три тренировки еженедельно.

-Фил Хельмут (Phil Hellmut)

Вы – занятой человек. У Вас напряженный график. Порой кажется, что в сутках недостаточно времени, чтобы выполнить все поставленные задачи. В некоторых случаях Вы бываете так заняты, что можете забыть даже

вещи, которые надо сделать. Теперь, когда Вы узнали о способах оптимизации Ваших результатов, Вам надо еще больше времени, чтобы заниматься физическими тренировками и готовить здоровую, полезную пищу. Если Вы не эффективно управляете своим временем, Вы не сможете достичь пиковой производительности. Если Вы не достигаете пиковой производительности, Вы теряете деньги. Чтобы быть по-настоящему успешным, каждый час каждого дня должен иметь смысл. Вы прекрасно знаете, что успех в покере достигается не только в игре, что же делать, если Вы не можете найти время?

Есть ли хорошие новости? Да, с нехваткой времени очень просто бороться, и я расскажу Вам как.

Как управлять своим временем

Правильное управление своим временем позволит Вам сделать больше в течение дня. Есть много стратегий управления временем, а также целый ряд книг, посвященных этой проблеме, все из которых, я уверен, полезны. Тем не менее, я разработал метод, который подходит мне, и я расскажу Вам о нем в этом разделе. По прочтению этой главы Вы узнаете:

- Как быстро и эффективно управлять своим временем;
- Как привести в порядок Вашу жизнь (фитнес, покер и все остальное);
- Как сделать процесс изменения Вашей жизни проще.

Начнем с ...

Самоорганизация

Прежде чем приступить к правильному управлению своим временем, Вы должны понять, на что Вы хотите его тратить. Ваши цели, как краткосрочные, так и долгосрочные должны быть учтены. К настоящему времени Вы должны были ознакомиться с главой «Постановка целей» (если нет, обязательно прочтите), с этого и стоит начать.

Затем возьмите листок бумаги, ручку и обозначьте свои цели. Разделите свои цели на подцели, по сути разбивая их на более управляемые и менее пугающие части. Это может занять несколько минут...

Готово?

Хорошо. Теперь разделим каждую из этих подцелей на ежедневные шаги. Как Вы вероятно догадываетесь, эти шаги Вы будете предпринимать на ежедневной основе для приближения к каждой из Ваших целей.

Как только Вы закончите с планированием, изложите каждый ежедневный шаг в текстовом редакторе на компьютере. Рядом с каждым ежедневным шагом оставьте место для галочки. Например:

- Проснуться
- Позавтракать
- Побриться
- Принять душ

Да, это до смешного основные записи, но на самом деле это лучший способ планирования. Чем больше позиций Вы внесете в Ваш список, тем больше Вы будете чувствовать, как много Вы делаете. И тем больше у Вас будет вероятность сделать все пункты из списка. Если Вы отметили выполненными 20 позиций в списке и у Вас осталось всего 5 невыполненных, Вы будете подходить к ним с большей решимостью, нежели в случае, когда Вы сделали 4 вещи из списка и Вам еще предстоит сделать 5. Именно поэтому я рекомендую включать в список все.

Кроме того, если Вы делаете что-то, что не отмечено в списке, внесите это в список и отметьте по выполнению. В худшем случае у Вас будет запись того, что Вы не сделали и к концу дня Вы сможете понимать, что Вам надо запланировать на завтра.

После того, как вы распланировали ежедневные шаги, у Вас есть...

Список дел

Ваш список дел – Ваш лучший друг. Почему? Просто потому что он приводит процесс планирования времени в более простой и быстрый формат, а также способствует тому, что Вы действительно это сделаете.

Цель Вашего списка дел служить отправной точкой в Ваших ежедневных задачах. Вы должны включать в него все ежедневные задачи. И когда я говорю все, я имею в виду:

- Питание
- Время на дорогу
- Тренировки
- Работу
- Обучение покеру
- Игра в покер
- Ежедневные поручения
- Все, что случается на постоянной или практически постоянной основе (или должно случаться)

Не исключайте ничего из списка. Если Вы это делаете, включите это. Если Вы в чем-то не уверены, в любом случае включите в список. Если Вы поставили задачу в Ваш список дел, не означает, что Вы должны ежедневно ей заниматься. Например, если Вы не планируете играть в покер сегодня, просто вычеркните его из списка, ничего не делая. Просто добавление его в список, позволит Вам эффективно и быстро планировать Ваш день. Это также поможет Вам не забывать ничего важного!

Как только у Вас все готово...

Оставьте еще место

Оставьте еще несколько пустых строчек с местом для галочек, в конце строк. Они пригодятся для внесения непостоянных поручений или задач. Среди таких задач могут быть:

- Сделать важный телефонный звонок;
- Регистрация для участия в турнире;

- Встреча с другом;
- Сбор вещей для поездки;
- Все, что Вы делаете не на повседневной основе

Действуй!

- Используя приведенные советы, создайте свой список задач.
- Берите его с собой повсюду на протяжении ближайших дней и вычеркивайте из списка исполненные задачи.
- В конце недели подумайте, как Вы можете улучшить Ваш список, чтобы сделать еще БОЛЬШЕ.

Теперь Вам следует ...

Распечатать множество копий

Я распечатал 100 экземпляров своего первого списка задач и сшил их. В последующие сто дней я был так продуктивен, как никогда ранее. Я практически не пропускал тренировок, поскольку я успевал сделать все остальное в течение дня, и у меня не оставалось отговорок, чтобы не заниматься. Я внес каждую мелочь, которой я занимался в течение дня в список, и мне безумно нравилось их вычеркивать по завершению.

Я ненавижу завершать день, если у меня остались еще не выполненные пункты в списке, это служило дополнительной мотивацией для решения всех задач в срок. После выполнения всех задач, я мог расслабиться и не чувствовать угрызений совести, что я не сделал что-то или забыл. Я знал, что я был чрезвычайно продуктивным в этот день. Тем не менее, ничто Вас не радует так, как осознание того, что Вы приближаетесь к достижению своих целей.

После того, как закончилось место в моем первом распечатанном списке задач, мне потребовалось порядка недели, на то, чтобы распечатать новые экземпляры и сшить их. Эта неделя была ужасной! Я забывал о назначенных встречах, откладывал тренировки, и не мог сфокусироваться на игре, поскольку мое внимание было сфокусировано на куче остальных

вещей, которые я должен был успеть сделать. Можете догадаться, как это повлияло на мою игру.

Когда я наконец-то распечатал новые копии списка задач, все встало на свои места. Я вернулся к своему режиму и снова стал чрезвычайно продуктивным. Я поклялся себе, что никогда не выйду из дому без распечатанного списка.

Не ждите подходящего момента. Он может никогда не наступить.

-Наполеон Хилл (Napoleon Hill)

Что дальше?

Как всегда, Вы можете пойти еще дальше. Вы можете воспользоваться пошаговым планированием ваших основных задач – фитнес тренировок и покерному обучению. Структурирование тренировок заранее позволит Вам сделать гораздо больше во время занятий, нежели если бы Вы просто начали тренироваться без плана. Вы можете начать тренировку, пройтись по списку и закончить. В конце концов, кто бы ни хотел сделать больше за меньшее время?

Запомните, лучше доверить планирование своих тренировок профессионалам. Это одна из основных задач персонального фитнес тренера. Если Вы можете позволить себе личного тренера – отлично! Не беда, если не можете, так как есть множество онлайн ресурсов, которые за меньшие деньги предложат Вам профессионально составленную программу тренировок. Я участвовал в разработке сайта www.WorkoutBox.com, нацеленного на решение как раз таких задач. Больше информации об этом сервисе вы найдете в разделе «Лучшие из лучших».

Управление временем и покер

Как Вы теперь знаете, для улучшения игры в покер требуется гораздо больше, чем просто много играть в него. Вам не только следует следить за собой, Вам также следует уделять значительное количество времени на изучение игры. Это процесс может включать в себя:

- Чтение книг по стратегиям игры
- Расчет вероятностей
- Обсуждение стратегий с другими игроками
- Просмотр обучающего видео
- Анализ собственной игры с использованием таких программ, как Poker Tracker или Hold'em Manager
- Просмотр игры более продвинутых игроков

Это может занять столько же времени (если не больше), чем сама игра в покер, поэтому включить эти процессы в Ваш график потребует некоторое количество опыта. Вот где на пользу приходит управление временем. Эффективное распределение времени лучший способ в достижении успеха. Вот пример того, как бы я распланировал день, совмещая игру с обучением:

- Просмотреть одно обучающее видео с любимого обучающегося сайта
- Сыграть сессию в покер
- Проанализировать сыгранные раздачи, используя любимую программу
- Обсудить сыгранные раздачи на форуме, чтобы получить комментарии от других игроков по своей игре.

Бывает полезным, также пронумеровать каждое действие, чтобы помнить, что следует делать дальше. В таком случае Вы сразу же можете приступить к выполнению задач по списку, не отвлекаясь на раздумья.

Резюме

Само по себе управление временем не даст Вам результатов, однако вещи, которые Вы успеваете сделать благодаря ему – дадут. Грамотный тайм-менеджмент позволяет Вам продолжать заниматься вещами, которые принесут Вам успех в долгосрочной перспективе, что делает управление временем одним из основных аспектов достижения успеха в фитнесе, покере и жизни в целом.

Единственный способ максимизировать Ваш потенциал в любом деле, будь то покер, бизнес, недвижимость, медицина или учеба – эффективно управлять своим временем.

Стратегии игрового дня

Это будут одни из самых полезных стратегий игрового дня, которыми я с Вами поделюсь. Управление временем само по себе в игровой день не повлечет за собой пиковой производительности, оно поспособствует тому, чтобы у Вас было время на решение задач, способствующих достижению пиковой производительности. Составление списка дел специально для игрового дня, поможет Вам выделить время на моральную и физическую подготовку к соревнованию.

Давайте предположим, что Вы готовитесь к турниру, который начинается в 11 утра, и Вы заранее на него зарегистрировались. Ваш список дел должен выглядеть примерно следующим образом:

- Проснуться в 8:00
- Легкая зарядка и занятия йогой – 8:30
- Душ – 9:00
- Завтрак – 9:15
- Отдых, аффирмации – 9:45
- Поездка на турнир – 10:00
- Визуализация, отдых – 10:45
- Хорошо играть – 11:00

Примерно так должен выглядеть Ваш список дел, если Вы играете в «кеш» и планируете начать игру в 8 вечера и завершить в 2 или 3 часа ночи:

- Проснуться в 11:00
- Легкий завтрак - 11:15
- Тренировка – 11:30
- Душ – 12:30
- Перекусить – 13:00
- Прочие дела – 13:30
- Обед – 14:30
- Послеобеденный сон -15:30
- Перекусить – 16:30
- Разбор сыгранных раздач, изучение игры – 16:45
- Приготовить и подготовить здоровую еду с собой – 18:15
- Ужин – 18:30
- Дорога в казино – 19:00
- Визуализация, отдых – 19:45
- Хорошо играть – 20:00
- Перекусить здоровой пищей – 21:00
- Небольшой перерыв – 23:30
- Перекусить здоровой пищей – 23:45

Это всего лишь примеры. Скорее всего, Вы захотите что-то добавить или подстроить под себя, но Вы должны понять общий принцип. Вы должны планировать свой день вокруг самого главного события: играть в хороший покер.

Глава 11. Ритуалы перед игрой и стратегии во время игры

Я люблю заниматься физическими тренировками перед игрой в покер. Они позволяют мне сфокусироваться, и порой мне кажется, что я даже играю лучше, а это, безусловно, важно. Я не говорю, что играю лучше, мне просто так, кажется. Возможно, это просто на уровне подсознания, но я чувствую себя лучше, если я тренировался и ел здоровую пищу, и это оказывает влияние на игре.

- Дэвид «Raptor» Бенефилд

На протяжении всей книжки я давал Вам различные советы и стратегии, нацеленные на улучшение Вашей производительности здоровым, естественным путем за покерным столом. Вы проделали огромную работу, если изучили весь материал, наметили себе стратегию и приступили к ее исполнению. Наверняка Вы уже почувствовали изменения в Вашей игре. В этой главе будет кратко изложено все то, что было написано в книге и поможет Вам в использовании этого материала.

Я предлагаю Вам использовать приведенные краткие сведения и советы по стратегиям игровых дней для того, чтобы сформировать свои собственные ритуалы перед началом игры. Было доказано [74], что такие церемонии перед началом игры позволяют оптимально контролировать и управлять своими эмоциями, мыслями как перед, так и во время игры. Это как раз то, что нам нужно.

Согласно исследованию 2002 года [27], для достижения оптимальных результатов пред игровые ритуалы должны включать в себя стратегии, которые дополняют друг друга. Поэтому я изложу в этом разделе все стратегии, перечисленные в книге, полагая, что Вы всеми ими воспользуетесь.

Повторно просмотрите все советы в разделах «стратегия игрового дня». Выделите для себя конкретные действия, которые необходимо

предпринять. Прежде всего, начните с составления списка задач. Как только Вы его составите, Вы сможете внести каждую из «стратегий игрового дня» в контрольный список, который позволит Вам следить за выполнением всех стратегий.

Вот кратка выдержка, которая поможет Вам составить список задач.

Питание

- Большая часть продуктов, которыми Вы питаетесь, должна быть свежей, богатой питательными веществами, с низким гликемическим индексом и полезна для головного мозга.
- Старайтесь поддерживать баланс потребляемых питательных веществ: 60% углеводов, 20-25% белка и 15-20% жиров.
- При планировании приемов пищи, учитывайте время Ваших физических тренировок и время игры в покер.
- Готовьте еду заранее, если могут возникнуть сложности со здоровым питанием в игровой день.
- Помните о своих целях в фитнесе и старайтесь поддерживать диету, которая способствует достижению этих целей, как в спорте, так и в покере.
- Воздержитесь от потребления алкоголя, как минимум до тех пор, пока Вы не закончите играть, при условии того, что Вы планируете больше играть в ближайшие несколько дней.
- Вы можете потреблять напитки с низким или средним уровнем содержания кофеина во время игрового дня, если они содержат низкий GI и потребление этих напитков не отражается на вашем режиме.
- Помните о важности поддержания уровня жидкости и приеме комплекса мультивитаминов.
- Ваш ужин в день перед игровым днем должен быть настолько же строгим, как и Ваш завтрак в день игры.
- Завтракайте каждый день. В игровой день Ваш завтрак должен быть богат на питательные вещества и содержать продукты с низким GI.

Тренировки

- Ответьте на вопросы, указанные в приложенном вопроснике, чтобы быть уверенным в том, что Вы достаточно здоровы для занятий. Если Вы сомневаетесь, проконсультируйтесь у Вашего врача.
- Если в Вашей карьере предстоит большое значимое событие, организуйте свои тренировки с учетом данного события. Продолжайте усиленно тренироваться, однако уменьшите объем нагрузок за несколько дней до соревнования.
- Ваши занятия должны состоять из кардио и силовых тренировок.
- В первую очередь работайте над правильностью исполнения упражнений, а только потом думайте об увеличении груза.
- Выбирайте упражнения, которые Вам нравятся, особенно если Вы тренируетесь в игровой день.
- Начните регулярно заниматься йогой и используйте изученные приемы перед соревнованиями и во время них.
- Во время игры следите за своей осанкой и периодически вставайте от стола, чтобы пройтись и размяться.
- Разминайтесь перед каждой тренировкой и позволяйте мышцам отдохнуть, после занятий.
- Изучите несколько упражнений, которые Вы сможете выполнять в любой обстановке, даже когда у Вас нет доступа к спортивному залу.
- Регулярно ведите дневник ваших успехов, чтобы поддерживать себя на верном пути.
- По возможности позвольте профессиональным тренерам составить Вам программу занятий.

Отдых

- Старайтесь высыпаться каждую ночь, особенно в день перед игрой.
- Позволяйте себе несколько дней отдыха после интенсивных тренировок. Помните, что сегодняшняя тренировка не может быть более эффективной, чем вчерашний отдых.
- Запланируйте себе день массажных или СПА процедур, когда можете себе позволить. Это способствует восстановлению организма, как в физическом, так и в психологическом плане. Будет

гораздо больше эффекта, если такой день выпадет за день до дня игры.

- Позволяйте себе периодические периоды отдыха, краткосрочный сон и каникулы. Вам будет гораздо проще справиться с трудностями дня, даже после краткосрочного отдыха.
- Учитывайте разницу в часовых поясах при путешествиях за границу, так как Ваши биологические часы будут оказывать непосредственное влияние на эффективность работы Вашего организма. По возможности старайтесь дать своему организму несколько дней на акклиматизацию к новому часовому поясу перед тем, как Вы приступите к игре.

Психологические факторы

- Осознавайте, когда Вы занимаетесь самооправданием и немедленно прекращайте это.
- Носите резинку на запястье и привязывайте себе, как только заметите за собой негативный диалог с самим собой.
- Старайтесь как можно чаще говорить с самим собой о положительных вещах.
- Несколько раз в течение дня записывайте положительные аффирмации (положительные суждения о ситуации), повторяйте их вслух и повесьте их у себя перед глазами.
- Занимайтесь дыханием по методике Удджайи не только во время занятий йогой. Это поможет Вам контролировать психологическое и физическое состояние организма в нужное время.
- Ежедневно занимайтесь визуализацией. Будьте как можно внимательнее. Обращайте внимание на цвета, запахи, вкусы, ощущения, чтобы донести их до Вашего подсознания.
- Если Вы решили играть слушать музыку во время игры, остановите свой выбор на таких произведениях, которые позволяют Вам концентрироваться, сосредотачиваться и достигать идеального состояния духа, чтобы играть на высоте.

Постановка целей

- Не устанавливайте себе в покере целей, основанных на результатах, так как это может привести к оценке ситуаций исходя из результатов.
- Для целей в фитнесе и производительности в покере будьте как можно более точны.
- Устанавливайте себе крайний срок.
- Планируйте действия, которые Вы совершите для достижения цели.
- Вешайте свои цели перед глазами, так, чтобы Вы могли их ежедневно видеть.
- Каждое принятое Вами решение в течение дня должно вести Вас к достижению Ваших целей.
- Эпизодически просматривайте свои цели и добавляйте новые, по мере выполнения старых.
- Ставьте себе сложные цели, чтобы поднимать планку и становится тем человеком, которым Вы всегда хотели стать.
- Ищите средства для помощи в достижении успеха. Если Вы не хотите этого делать, произведите переоценку своих целей, чтобы понять действительно ли Вы хотите достичь успеха или нет.

Управление временем

- Используйте намеченные цели для составления Вашего плана пути к достижению успеха.
- Разбейте этот план на ежедневные шаги и внесите их в Ваш список задач.
- Включайте каждую мелочь в Ваш ежедневный список задач. Если Вы планируете что-то сделать, внесите это в список.
- Распечатайте несколько экземпляров Вашего списка задач, сшейте их и носите с собой повсюду.
- Не начинайте отдыхать, до тех пор, пока Вы удовлетворены сегодняшним результатом. Когда Вы довольны, Вы можете по настоящему расслабиться, понимая, что Вы сделали еще один шаг к достижению Ваших целей.

Используйте эти краткие напоминания при составлении списка задач в игровой день, чтобы все способствовало Вашему успеху. Пройдитесь по списку и убедитесь, что Вы включили все пункты.

Если Вы не знаете, как достичь того, чего Вы желаете, уверяю, есть люди, которые знают это. Найдите их, учитесь у них. Станьте как они, даже лучше. Каждый шаг на своем пути имеет значение. Каждая тренировка, каждый прием пищи, каждый день имеют значение.

***Пришло время сделать выбор между посредственностью и успехом.
Выбирайте успех.***

Приложение А

Лучшие из лучших

Ранее в книге я упоминал Четыре принципа успеха в Фитнесе. Некоторые могут сказать, что существует и пятый – *помощь*. Вероятнее всего Вам потребуется помощь или знания других людей, для достижения поставленных целей.

Вы узнаете о множестве полезных ресурсов, и Вы должны ценить каждый из них, если Вы хотите стать успешным. У меня есть подборка всех необходимых средств для достижения максимально возможного успеха в этом году. Я нанял психолога (тренера по мировоззрению), Сэма Чаухана (Sam Chauhan) и с его помощью или без нее я знаю, что у меня будет отличный год. Просто теперь у меня гораздо больше «запаса топлива» для достижения лучших показателей.

-Фил Хельмут (Phil Hellmuth)

Читая эту книгу, Вы уже сделали несколько шагов к использованию ресурсов, которые помогут Вам на Вашем пути самосовершенствования. Убедитесь, что Вы воспользуетесь всеми советами и информацией, приведенными в книге. Как я ранее говорил, фитнес может лишь помочь Вам и не как не навредить. Не существует понятия «не везет» в фитнесе, когнитивном контроле или здоровом образе жизни. Вас не смогут «переехать» в правильном питании. Вы делаете, что должны и улучшаетесь. Все просто.

Пришло время сделать следующий шаг. Я мог бы сказать, что советы, приведенные в книге – это все, что нужно Вам для достижения успеха. Но, безусловно, есть множество замечательных средств, которые помогут Вам на Вашем пути. Успешные люди всегда ищут помощи, и Вы тоже должны. Эта книга лишь укажет Вам на дверь. Вы сами должны войти в нее, а упомянутые ниже ресурсы поспособствуют Вам в этом.

Вы всего не знаете. Когда Вы примите этот постулат, Вы можете начать учиться у людей, которые знают больше Вас. Приведенной мной список включает, на мой взгляд, лучшие материалы в своей сфере. Воспользуйтесь им, он Вам поможет.

Желание побеждать – ничто, без желания готовиться к победе.

Марафонец мирового уровня Джума Иканжа (Juma Ikangaa)

Лучшие сайты о здоровье и фитнесе

- WorkoutBox.com
- WorkoutBox.com

Лучшие книги о питании

- Полная и современная книга об углеводах, Карен, Дж, Беллерсон (Karen J. Bellerson)

Питание на интуиции: революционный способ, Эвелин Триболи и Элиз Ресч (Evelyn Tribole and Elyse Resch)

Лучший онлайн магазин фитнес товаров

- WorkoutBox.com

Лучшие компании-поставщики фитнес товаров

- BSN
- Cytosport

Лучшие виды спортивных тренировок для покера

- Йога

- Тренировки на мышечную выносливость
- Кардио-тренировки

Лучшая книга о взаимосвязи мозга и тела

- Искра: Революционные исследования мозга и тренировок, Джон Дж. Ратей и Эрик Хагерман (John J. Ratey and Eric Hagerman)

Лучшие книги об умственном развитии

- Думайте и становитесь богаче, Наполеон Хилл (Napoleon Hill)
- Секрет, Ронда Бирн (Rhonda Byrne)
- 48 законов власти, Роберт Грин (Robert Greene)

Лучшие книги о спортивной психологии

- Развивайте свой мозг, Ваше тело последует за ним, Винсет Д. Кокилово (Vincent D. Cocilovo)
- Спортивный зал для мозга: гид для спортсменов о внутреннем превосходстве, Гари Мак и Дэвид Касстивинс (Gary Mack and David Casstevens)

Лучшая книга о «достижении успеха»

- План на жизнь: ваш персональный путь к успеху, Джои Гиббс, Джерри Б. Дженкинс и Тони Данги (Joe Gibbs, Jerry B. Jenkins, and Tony Dungy)

Лучшая книга о самоутверждении

- Самоутверждение: работающая программа когнитивных техник для достижения, улучшения и поддержания самоутверждения, Мэтью МкКей и Патрик Фаннинг (Matthew McKay and Patrick Fanning)

Лучшие книги по борьбе с тильтом

- Рабочая тетрадь по контролю ярости, Мэтью МакКей и Питер Роджерс (Matthew McKay and Peter Rogers)
- Покерный склад ума, Иан Тэйлор и Мэтью Хилгер (Ian Taylor and Matthew Hilger)

Лучшие книги об изменении привычек

- Перемены: Как изменить вещи, когда перемены сложны, Чип Хиф (Chip Heath)
- 7 навыков высокоэффективных людей, Стивен Р. Кови (Steven R. Covey)

Лучшие вдохновляющие книги

- Пробудите в себе гиганта, Энтони Роббинс (Anthony Robbins)
- Секрет: история успеха, Малком Гладвэл (Malcolm Gladwell)

Лучшая книга о спортивной психологии

- Код к таланту: раскрывая секрет навыков в спорте, искусстве, музыке, математике и других начинаниях, Дэниэль Коил (Daniel Coyle).

Приложение Б

Гликемический индекс и рекомендации по диете

В этом разделе приведена информация по GI большинства распространенных продуктов питания. Стоит помнить о некоторых важных вещах перед изучением этого раздела:

1. Это не список хороших продуктов

Как мы обсуждали в разделе про питание, значение GI отражает воздействие продуктов на уровень глюкозы и инсулина в крови. Чем больше значение GI, тем больше продукт влияет на уровень глюкозы и инсулина.

Не стоит, однако, думать, что продукты с низким уровнем GI – полезны. Существует целая масса продуктов с низким GI, которые я никогда бы не посоветовал Вам включить в свою диету питания. Не вся нездоровая пища поднимает уровень инсулина и глюкозы, но она все равно вредна для Вашего организма.

2. Это не всеобъемлющий список GI

Этот раздел должен служить Вам в качестве шпаргалки. Значения GI зависят от ряда факторов, в том числе от производителя и сервировки. Существует целые книги, посвященные этой информации. Советую Вам при удобном случае ознакомиться с такими изданиями, чтобы иметь представление о том, чем Вы питаетесь.

3. Изучайте этикетки

Да, важно знать GI углеводов, которые включены в Вашу диету, но существуют дополнительные ресурсы с полезной информацией. Этикетки – один из таких примеров. Также рекомендую Вам книгу *«Полный и*

современный справочник по углеводам, Карен. Дж. Беллерсон» (*The Complete and Up-To-Date Carb Book by Karen J. Bellerson*). В ней приведены данные по калорийности, содержанию углеводов, сахара более чем 20 000 продуктов. Подобная информация очень полезна.

Как составлен данный раздел

Ниже приведена информация в табличном виде с описанием продукта, уровнем GI и комментарием (низкий, средний, высокий). Как правило, продукты с уровнем GI ниже 55 будут относиться к продуктам низким уровнем GI, в пределах 55-70 к продуктам со средним уровнем GI, выше 70 к высокому уровню GI. Я также дам Вам некоторые рекомендации по каждому виду продуктов.

Хлеб, Зерновые

Большинство таких продуктов не будут с низким GI. Большинство видов хлеба на самом деле, имеют высокий GI. Ваш лучший выбор – цельные зерновые. По возможности, выбирайте хлеб и зерновые из муки жернового помола. Старайтесь избегать «рыхлый хлеб», так как он обычно имеет более высокий GI.

| | | |
|-------------------------------------|----|---------|
| Пирожок с черникой | 59 | Средний |
| Пирожок с отрубями | 65 | Средний |
| Гречневая крупа | 54 | Низкий |
| Пшеничная крупа | 48 | Низкий |
| Круассан | 67 | Средний |
| Хлеб из серой ржаной муки | 51 | Низкий |
| Пончик | 76 | Высокий |
| Английский маффин (цельно-зерновой) | 45 | Низкий |
| Французский батон | 95 | Высокий |
| Фруктовый хлеб | 53 | Низкий |
| Булка в гамбургере | 61 | Средний |
| Круглая булочка | 73 | Высокий |
| Хлеб из нескольких видов зерна | 45 | Низкий |
| Хлеб из овсяной муки | 65 | Средний |
| Пита | 57 | Средний |
| Хлеб из ржаной муки | 64 | Средний |

| | | |
|--|----|---------|
| Хлеб из грубой непросеянной ржаной муки (памперникель) | 51 | Низкий |
| Ароматный хлеб | 52 | Низкий |
| Вафли | 68 | Средний |
| Пшеничный хлеб | 76 | Высокий |
| Белый бейгл | 53 | Низкий |
| Белый хлеб | 72 | Высокий |
| Белый ролл | 71 | Высокий |
| Хлеб из цельно зерновой муки | 73 | Высокий |
| Хлеб из цельносмолотого зерна | 40 | Низкий |
| Пшеничный хлеб из муки цельносмолотого зерна | 69 | Средний |

Каши и Хлопья

В основном у этих продуктов также высокий GI. Обратите внимание на некоторые продукты, которые стоит включить себе в диету, например овсянку, пшеничные хлопья и мюсли. Эти продукты могут похвастаться не только низки GI, полезным для мозговой деятельности, но и низкой калорийностью и богаты на питательные вещества. Их также легко совмещать с другими продуктами по своему вкусу.

| | | |
|--------------------------------|----|---------|
| All-Bran [®] | 42 | Низкий |
| Bran Buds [®] | 45 | Низкий |
| Post Bran Flakes [®] | 74 | Высокий |
| Cheerios [®] | 74 | Высокий |
| Cocoa Krispies [®] | 77 | Высокий |
| Com Chex [®] | 83 | Высокий |
| Corn Flakes [®] | 84 | Высокий |
| Corn Pops [®] | 80 | Высокий |
| Cream of Wheat [®] | 74 | Высокий |
| Frosted Flakes [®] | 55 | Средний |
| Froot Loops [®] | 69 | Средний |
| Golden Grahams [®] | 71 | Высокий |
| Grape-Nuts Flakes [®] | 80 | Высокий |
| Honey Smacks [®] | 71 | Высокий |
| Mini-Wheats [®] | 58 | Средний |
| Multi-Bran Chex [®] | 58 | Средний |
| Мюсли | 43 | Низкий |
| Овсяные отруби | 55 | Средний |
| Овсянка | 49 | Низкий |
| Воздушные зерна пшеницы | 67 | Средний |
| Raisin Bran [®] | 73 | Высокий |
| Rice Chex [®] | 89 | Высокий |
| Rice Krispies [®] | 82 | Высокий |
| Shredded Wheat | 67 | Средний |
| Special K [®] | 54 | Низкий |
| Total [®] | 76 | Высокий |
| Блины | 67 | Средний |
| Pop Tarts [®] | 70 | Средний |

Молочные продукты

У большинства молочных продуктов низкий GI, так что они оказывают минимальное воздействие на уровень глюкозы и сахара в организме. Такие продукты требуют время на то, чтобы их переварить и являются значимой составляющей сбалансированной диеты. Имейте в виду, что я рекомендую обезжиренные молочные продукты или с низким

содержанием жира, так как в них содержатся все необходимые питательные вещества и лишь малая доля жиров и калорий.

| | | |
|----------------------------------|----|---------|
| Мороженое, с низким % жиров | 35 | Низкий |
| Мороженое | 61 | Средний |
| Шоколадное молоко | 34 | Низкий |
| Обезжиренное молоко | 32 | Низкий |
| Соевое молоко | 31 | Низкий |
| Молоко | 27 | Низкий |
| Пудинг | 43 | Низкий |
| Йогурт, обезжиренный фруктовый | 14 | Низкий |
| Йогурт, обезжиренный без добавок | 14 | Низкий |

Фрукты

У фруктов GI существенно различается. Несмотря на это все фрукты очень полезны, благодаря их калорийности и питательным веществам. Даже при высоком значении GI Вы все равно можете включить их в свою диету, только обращайте внимание, в какое время дня Вы их употребляете. Цельные фрукты лучше соков из-за более низкого GI. В соках также содержится меньше волокон.

| | | |
|----------------|----|---------|
| Яблоко | 38 | Низкий |
| Абрикос | 57 | Средний |
| Банан | 55 | Средний |
| Ежевика | 32 | Низкий |
| Черника | 32 | Низкий |
| Мускусная дыня | 65 | Средний |
| Вишня | 22 | Низкий |
| Инжир | 61 | Средний |
| Грейпфрут | 25 | Низкий |
| Виноград | 46 | Низкий |
| Киви | 46 | Низкий |
| Манго | 55 | Средний |
| Апельсин | 44 | Низкий |
| Папайя | 58 | Средний |
| Персик | 30 | Низкий |
| Груша | 38 | Низкий |
| Ананас | 66 | Средний |
| Слива | 69 | Средний |
| Чернослив | 29 | Низкий |
| Изюм | 64 | Средний |
| Клубника | 32 | Низкий |
| Арбуз | 72 | Высокий |

Соки и другие напитки

Как Вы уже догадываетесь, у энергетических напитков высокий GI, предающий большой прилив сил с последующим спадом. Именно поэтому мы стараемся их избегать. Как мы обсуждали ранее причина не в кофеине, а в высоком GI.

В основном в алкоголе, за исключением пива, низкий GI. Однако на основании некоторых исследований [36] алкоголь оказывает негативное влияние на мозговую деятельность, поэтому его следует избегать перед соревнованиями.

| | | |
|----------------|----|---------|
| Яблочный сок | 40 | Низкий |
| Пиво | 73 | Высокий |
| Морковный сок | 45 | Низкий |
| Клюквенный сок | 52 | Низкий |

| | | |
|-----------------------|----|---------|
| Кола | 77 | Высокий |
| Fanta [®] | 63 | Средний |
| Фруктовый пунш | 67 | Средний |
| Gatorade [®] | 78 | Высокий |
| Грейпфрутовый сок | 48 | Низкий |
| Лимонад | 54 | Низкий |
| Апельсиновый сок | 50 | Низкий |
| Ананасовый сок | 46 | Низкий |
| Красное вино | 44 | Низкий |
| Томатный сок | 38 | Низкий |

Мясо

Вы наверняка задаетесь вопросом, почему нет GI по мясным продуктам в этом разделе, хотя по всем остальным видам информация есть. Мясо содержит мало углеводов, что в свою очередь отражается на низком уровне GI. Таким образом, мясо не оказывает существенное воздействие на уровень глюкозы и инсулина в крови. Однако, это не делает его здоровой или оптимальной пищей.

В целом, старайтесь употреблять постное мясо, в не зависимости от уровня GI. Оно в целом лучше как по содержанию питательных веществ, так и по влиянию на Ваш организм. Рыба, курица и другая птица должны стать основными элементами Вашей диеты.

Орехи и Семена

Как и в мясе, орехи и семена содержат мало углеводов и потому у них низкий GI. В то время как в большинство орехов богаты на полезные жиры, они также весьма калорийны, поэтому знайте меру в их потреблении.

Макаронные изделия

Большинство макаронных изделий имеют низкий GI. По содержанию питательных веществ старайтесь остановить свой выбор на макаронах из цельнозерновой муки, томатных и шпинатных макаронах. Помните, что в

целом макаронное изделия можно есть без вреда Вашей диете, важно помнить, что все может измениться в зависимости от способа приготовления пищи и используемых соусов в качестве компонентов. Изучайте этикетки и готовьте продукты таким образом, чтобы это способствовало достижению Ваших целей.

| | | |
|------------------------------|----|--------|
| Фетучини | 45 | Низкий |
| Лапша быстрого приготовления | 46 | Низкий |
| Лазанья | 47 | Низкий |
| Лингуине | 52 | Низкий |
| Макароны | 47 | Низкий |
| Равиоли | 39 | Низкий |
| Спагетти | 40 | Низкий |
| Тортеллини | 50 | Низкий |
| Вермишель | 35 | Низкий |

Рис и другие зерновые

Значения ГИ удивят большинство людей, так как они сильно отличаются от продукта к продукту в этой группе. Ячмень, дикий и коричневый рис – Ваш лучший выбор в этой категории. Лучше всего их готовить на пару с минимальным количеством масла. Обратите внимание, что «продукты быстрого приготовления» имеют высокий ГИ и их следует избегать, в особенности перед игрой.

| | | |
|----------------------------------|----|---------|
| Перловая крупа | 25 | Низкий |
| Ячмень | 50 | Низкий |
| Рис Басмати | 58 | Средний |
| Коричневый рис | 55 | Средний |
| Куску-с | 65 | Средний |
| Пшено | 71 | Высокий |
| Рисовый пирог | 82 | Высокий |
| Рисовые крекеры | 91 | Высокий |
| Рисовые хлопья | 53 | Низкий |
| Белый рис | 58 | Средний |
| Белый рис быстрого приготовления | 87 | Высокий |

| | | |
|-----------------------------|----|---------|
| Белый рис, короткозерный | 72 | Высокий |
| Белый рис, длиннозерный | 41 | Низкий |
| Дикий рис | 57 | Средний |

Сахар

Некоторые виды сахара оказывают низкое влияние на уровень глюкозы и инсулина, чем считают большинство людей. Фруктоза, мед и лактоза могут быть включены в качестве сладкого в здоровую, полезную для мозга диету. Даже сахароза, более известная как переработанный сахар, имеет средний уровень GI. Однако следует ограничить потребление чистой глюкозы и мальтозы и *полностью* избежать ее потребления перед игрой.

| | | |
|----------|-----|---------|
| Фруктоза | 23 | Низкий |
| Глюкоза | 100 | Высокий |
| Мед | 58 | Средний |
| Лактоза | 46 | Низкий |
| Мальтоза | 105 | Высокий |
| Сахароза | 65 | Средний |

Овощи, бобовые и картошка

Овощи и бобовые – отличный выбор для игрока в покер. Как правило, они имеют низки GI, богаты на полезные вещества, а также низкокалорийные. Они являются основополагающими элементами здоровой диеты, способствующей достижению пиковой производительности. Есть несколько исключений с высоким GI, но в целом это отличный выбор для здоровой диеты.

Следует умеренно потреблять картошку, так как у нее высокий GI. Так как картошка – распространенное блюдо, стоит знать как ее приготовить, чтобы уменьшить ее GI. Приготовление картошки в лимонном соке или оливковом масле, а также употребление ее вместе с другими продуктами с низким GI (например, овощами) может увеличить процесс

переваривания, тем самым снижая поступления в кровь питательных веществ и снижения GI уровня.

| | | |
|----------------------|----|---------|
| Артишок | 15 | Низкий |
| Спаржа | 15 | Низкий |
| Приготовленные бобы | 48 | Низкий |
| Свекла | 64 | Средний |
| Кормовые бобы | 79 | Высокий |
| Капуста | 10 | Низкий |
| Брокколи | 10 | Низкий |
| Белая фасоль | 31 | Низкий |
| Морковка | 47 | Низкий |
| Цветная капуста | 15 | Низкий |
| Сельдерей | 15 | Низкий |
| Огурец | 15 | Низкий |
| Нут | 33 | Низкий |
| Кукуруза | 55 | Средний |
| Баклажан | 15 | Низкий |
| Зеленый горох | 15 | Низкий |
| Фасоль | 27 | Низкий |
| Чечевица | 30 | Низкий |
| Салат-латук | 10 | Низкий |
| Фасоль лима | 32 | Низкий |
| Грибы | 10 | Низкий |
| Турецкие бобы | 38 | Низкий |
| Лук | 10 | Низкий |
| Пастернак | 97 | Высокий |
| Горох | 48 | Низкий |
| Перец | 15 | Низкий |
| Фасоль пинто | 45 | Низкий |
| Запеченный картофель | 80 | Высокий |
| Вареный картофель | 70 | Высокий |
| Свежий картофель | 62 | Средний |
| Картошка фри | 75 | Высокий |
| Картошка пюре | 74 | Высокий |

| | | |
|-------------------|----|---------|
| Тыква | 75 | Высокий |
| Стручковый горох | 15 | Низкий |
| Соя | 18 | Низкий |
| Шпинат | 15 | Низкий |
| Кабачок | 15 | Низкий |
| Сладкая кукуруза | 49 | Низкий |
| Сладкий картофель | 54 | Низкий |
| Томаты | 15 | Низкий |
| Белые бобы | 31 | Низкий |
| Батат | 51 | Низкий |
| Цукини | 15 | Низкий |

Закуски, чипсы и прочая вредная пища

Я хотел назвать данный раздел «вредная пища, которую *не стоит есть*», но это не цель данной главы. GI продуктов из этого раздела сильно варьируется. На рынке много производителей и товаров подобных продуктов, так что тяжело составить подробный полезный список. Запомните, что, несмотря на низкий GI некоторых продуктов они практически не содержат питательных веществ и очень калорийны - это плохой выбор.

| | | |
|---------------------------|-----|---------|
| Шоколадка | 49 | Низкий |
| Кукурузные хлопья | 72 | Высокий |
| Финики | 100 | Высокий |
| Doritos® | 72 | Высокий |
| Крекеры из пшеничной муки | 74 | Высокий |
| Батончик мюсли | 61 | Средний |
| Джем | 49 | Низкий |
| Жевательные конфеты | 80 | Высокий |
| M&M's® | 33 | Низкий |
| Mars® | 68 | Средний |
| Овсяные пирожные | 55 | Средний |

| | | |
|-------------------------|----|---------|
| Попкорн, диетический | 55 | Средний |
| Попкорн | 72 | Высокий |
| Pop tarts | 70 | Высокий |
| Картофельные чипсы | 54 | Низкий |
| Соленые крендельки | 83 | Высокий |
| Бисквитные пирожные | 64 | Средний |
| Сникерс | 41 | Низкий |
| Содовые крекеры | 74 | Высокий |
| Бисквитный торт | 46 | Низкий |
| Ванильные вафли | 77 | Высокий |

Приложение В

Парные упражнения в сопротивлении – шпаргалка

Данный раздел книги должен дать Вам общее представление об упражнениях, которые затрагивают все группы мышц и которые можно делать дома. Несмотря на название, не все упражнения являются «парными упражнениями на сопротивление». Некоторые группы мышц, такие как бицепсы или плечевые мышцы, гораздо лучше развиваются при тренировках с использованием грузов, например легких гантель или какой-либо домашней утвари. Занятия в тренажерном зале упростят Ваш путь в достижении успеха. Но даже без доступа к тренажерному залу, используя свою фантазию и некоторые предметы домашнего обихода, Вы можете эффективно тренироваться дома.

Обратите внимание, что данный раздел приводит примеры лишь нескольких упражнений на каждую группу мышц, в то время как существует тысячи вариантов. Для дополнительной информации, а также видео примеров правильного исполнения каждого упражнения посетите раздел «Упражнения» на сайте WorkoutBOX.com. Данный сайт будет полезен, если приведенные ниже примеры будут не до конца Вам понятны.

Ноги

«Приседания заключенных». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч, руки за голову. Выпрямите грудь и наклоните вперед бедренные кости. Стоя на пятках, вдохните и присядьте как можно ниже, держа спину прямой. Скорее всего, Вы не сможете низко присесть, не вставая на пальцы (из-за напряжений в ахиллесовом сухожилье). В этом случае положите полотенце или какой-то предмет себе под пятки. Вставайте в исходное положение, выдыхая и отталкиваясь ногами от земли.

«Приседания Сайгон». Движения в этом варианте приседаний практически аналогичны предыдущему примеру. Единственное отличие –

Вы должны выполнять упражнение в 7 этапов, останавливаясь и считая до трех после каждого этапа упражнения. На первом этапе упражнения Вы должны едва сгибать ноги в коленях, и перед тем, как продолжить упражнение должны досчитать до трех. Когда Вы дойдете до седьмого этапа упражнения, Вы должны присесть как можно ниже на корточки. При подъеме выполняйте упражнение в обратном порядке.

«Выпады вперед». Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе сделайте большой шаг вперед и согните колено в ведущей ноге примерно на 90 градусов. Колено на второй ноге также должно сгибаться и едва касаться пола. Вернитесь в исходное положение, на выдохе отталкиваясь ведущей ногой. Повторите упражнение для другой ноги.

«Боковые выпады». Встаньте в исходную позицию, как и в упражнении «выпады вперед». Вместо шага вперед, сделайте шаг в сторону, также на вдохе. Ваша ведущая нога должна сгибаться под углом примерно в 90 градусов, а Ваша вторая нога должна оставаться прямой. На выдохе оттолкнитесь ведущей ногой, чтобы вернуться в исходное положение. Повторите упражнение для другой ноги.

Грудь

«Отжимания». Встаньте на колени и положите обе руки на пол перед Вами, прямо под плечами. Встаньте с колен, таким образом, чтобы пальцы ног были направлены вперед, а Ваше тело было выпрямлено и соприкасалось с полом только ладонями и ступнями. В ходе упражнения Ваша спина всегда должна оставаться прямой. Смотрите вперед, а не на пол. Вдохните и сгибайте локти до тех пор, пока Ваши плечи не станут параллельны полу. Сделайте небольшую паузу, затем на выдохе оттолкнитесь от пола и вернитесь в исходную позицию, выпрямляя руки.

«Отжимания Хинду». Данный вариант отжиманий отличается от классических тем, что между упражнениями Вы должны передвинуть свои руки таким образом, чтобы они практически касались Ваших выпрямленных ног. После этого Вам необходимо вернуться в исходное положение и выполнить еще одно отжимание.

«Отжимания Спайдермэна». Еще один вариант отжиманий (их в целом много) в котором Вы исполняете стандартное отжимание, однако в процессе выполнения упражнения вы поднимаете одну ногу и сгибаете ее таким образом, чтобы она практически касалась Вашего локтя, при этом не касаясь пола. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой ноги.

Верхняя часть спины / широчайшие мышцы спины

«Подтягивания». Возьмитесь за турник широким хватом сверху. Повесьте на турнике, напрягая мышцы пресса. На выдохе подтянитесь на турнике до тех пор, пока Ваш подбородок не находится в одной плоскости с турником. Вдыхая, опуститесь в исходное положение, выпрямляя руки.

«Подтягивания с обратным хватом». Это упражнение выполняется аналогично предыдущему, за тем исключением, что Вы будете использовать обратный хват турника (снизу).

«Обратная тяга» Это упражнение потребует некоторой подготовки. Вам потребуются перила, под которыми Вы сможете поместить свое тело (или турник, или кухонный стол – прим. пер.). Лягте на спину таким образом, чтобы Ваши плечи были прямо под перилами или турником, подвешенным над Вами. Возьмитесь за перила верхним хватом и на выдохе подтянитесь к перилам, при этом Ваша спина должна оставаться прямой. Как только грудь коснется перил, выдохните и возвращайтесь в исходное положение, выпрямляя руки.

Плечи

Для исполнения этих упражнений потребуются гантели или тяжелая домашняя утварь.

«Боковые махи». Стойте прямо, ноги на ширине плеч, по гантели в каждой руке, руки опущены по бокам. Держа спину прямо, на выдохе поднимите руки в стороны, до тех пор, пока руки не станут параллельно полу. Руки не должны сгибаться в процессе выполнения упражнения. Вдохните и верните руки в исходное положение.

«Прямые махи». Аналогично предыдущему упражнению, только в данном случае поднимайте руки перед собой, а не по бокам.

«Шраги». Исходная позиция аналогична предыдущим упражнениям. В этот раз Вы должны на выдохе пожимать плечами (стараясь коснуться ушей) при этом, не отталкивая Ваши руки от боков. В верхней точке сделайте небольшую паузу, затем вдохните и вернитесь в исходное положение.

«Обратные махи». Это вариация боковых махов, только в этом упражнении вы наклоняете свое тело примерно на 45 градусов, локти слегка согнуты. В процессе подъема рук выдыхайте и старайтесь сжать лопатки вместе. Вдохните и вернитесь в исходную позицию.

Бицепсы

Для исполнения этих упражнений потребуются гантели или тяжелая домашняя утварь.

«Различные варианты подъемов на бицепсы». Основное упражнение на бицепсы выполняется стоя прямо с гантелями в каждой руке. Ваши ладони должны смотреть наружу, локти и плечи неподвижны. Выдохните и согните локти, поднимая гантели к плечам. Вдохните и опустите руку в исходное положение. Повторите упражнение для другой руки. Существует множество вариантов исполнения данного упражнения. Вы можете использовать как штангу, так и гантели, можете менять тип хвата и его ширину, можете чередовать упражнения для рук или выполнять его одновременно обеими руками.

Трицепсы

«Бриллиантовые отжимания». Это вариант классических отжиманий, упомянутых в разделе «Грудь». При исполнении данного упражнения Ваши руки должны находиться так близко, чтобы Ваши указательные и большие пальцы соприкасались, образуя тем самым форму бриллианта. Выполняйте стандартное отжимание, в этом случае нагрузка пойдет на трицепсы.

«Отжимания на стуле». Даже без тренировочной скамьи, которую, как правило, можно найти в тренажерном зале, Вы можете выполнять отжимания на трицепсы, используя обыкновенный стул. Сядьте на стул, поместив руки под себя на край стула. Вытяните ноги перед собой и переместите за ними свое тело так, чтобы вы опирались на стул только руками. Вдыхая, согните локти, опуская корпус ближе к полу. Опуститесь как можно ниже, потом на выдохе выпрямляйте руки, чтобы поднять свое тело в исходную позицию.

Нижний отдел спины

«Супермэн». Лягте лицом вниз на тренировочном коврике, вытянув руки перед собой. Выдохните и поднимите руки, голову, грудь и ноги, так, чтобы торс был единственной точкой соприкосновения с полом. Вдохните и вернитесь в исходное положение.

«Попеременно четвероногий». Встаньте коленями и руками на тренировочный коврик, руки, колени и ноги на ширине плеч. Вытяните правую руку перед собой, одновременно с этим выпрямляя левую ногу и распрямляя ее в колене, таким образом, чтобы ни рука, ни нога не касались земли. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение для другой руки и ноги.

Брюшной пресс

«Кранчи». Лягте на спину, колени согнуты, ступни на полу. Скрестите руки на груди и на выдохе поднимайте свою голову и плечи, стараясь прикоснуться нижней частью пресса к бедрам. Держите нижнюю часть спины на полу во время исполнения упражнения. Вдохните и вернитесь в исходное положение на полу.

«Велосипедный кранч». Лягте на пол, колени раздвинуты, руки за головой. На выдохе выполняйте аналогичное движение, как и в предыдущем примере, в этой раз параллельно поднимая левую ногу и сгибая ее в колене, стараясь коснуться ее правым локтем. После этого выпрямите ногу, поверните туловище и выполните аналогичное движение

для другой руки и ноги. Повторяйте эти движения до выполнения необходимого числа повторов.

«Сторона моста». Лягте боком на тренировочный коврик так, чтобы одна нога была поверх другой, колени выпрямлены. Поместите локоть под Ваше тело так, чтобы Ваш торс не касался пола. Поднимите туловище от пола, так чтобы Ваше предплечье и ноги были единственными точками соприкосновения с полом. Задержитесь в этом положении необходимое количество времени.

Вы можете выполнять все эти упражнения в удобное для Вас время, даже когда не можете добраться до тренажерного зала. Только это должно избавить Вас от целого ряда отговорок. Помните, что существует также множество вариантов упражнений, не ограничивайте себя приведенным списком.

Приложение Г

Вопросник о Вашем физическом состоянии

Здравый смысл, лучший помощник в ответе на приведенные ниже вопросы. Внимательно прочитайте их и ответьте ДА или НЕТ.

1. Говорил ли Вам когда-либо врач о Ваших проблемах с сердцем?
2. Бывают ли у Вас постоянные боли в области сердца и груди?
3. Часто ли Вы чувствуете слабость или страдаете от головокружений?
4. Говорил ли когда-либо врач о том, что у Вас повышенное давление?
5. Ваш врач не говорил Вам о том, что у Вас проблемы с костями или некие схожие проблемы, например артрит, на который тренировки оказывают негативное влияние?
6. Существует ли какая-либо причина, не упомянутая в этом списке, которая может воспрепятствовать Вашим тренировкам, даже если бы Вы хотели заниматься?
7. Вы старше 60 лет и не привыкли к интенсивным тренировкам?
8. Страдаете ли Вы от любых проблем с поясницей, например хронической болью или онемением?
9. Принимаете ли Вы в настоящее время любые лекарства?
10. Вы сейчас болеете или заражены инфекционным заболеванием?

Если Вы ответили «НЕТ» на все вышеперечисленные вопросы, Вы можете приступить к тренировкам. Однако ответы «НЕТ» на вопросы не гарантируют того, что Вы будете себя хорошо чувствовать при тренировках.

Если Вы ответили «ДА» хотя бы на один из вопросов, Вам стоит пообщаться с врачом, прежде чем приступить к упражнениям. Скорее всего, Ваш врач скажет, что упражнения помогут Вам решить Ваши проблемы со здоровьем, если правильно их исполнять. Но лучше заранее перестраховаться, чем рисковать и жалеть об этом впоследствии.

Приложение Д

Цитаты и Источники

1. Szabo, Attila (2003), Значительные психологические преимущества от самостоятельных тренировок: теория и практика, *Journal of Sports Science and Medicine*, стр. 77-87.
2. Lambiurne, Kate (2006), Взаимосвязь между кратковременной памятью и физической активностью подростков, *Journal of Sports Science and Medicine*, стр. 149-153.
3. Lane, A.M., Jackson, A., Terry, P.C. (2005) Возможные способы воздействия на изменения настроения, связанного с тренировками, издание *Journal of Sports Sciences and Medicine*, стр. 195-200.
4. Thomas, M., Sing, H., Belenky, G., Holcomb, H., Mayberg, H., Dannals, R., Wagner, H., Thorne, D., Popp, K., Rowland, L., Welsh, A. Balwinski, S., Redmond, D. (2000) Нейронные основы бдительности и когнитивные нарушения из-за нехватки сна. Влияние на мозговую деятельность при отсутствии сна на протяжении 24 часов. *Journal of Sleep Research*. 9(4) 335-352.
5. Spiegel, K., Leproult, R., Van Cauter, E. (1999) Влияние нехватки сна на метаболические и эндокринные функции организма. *The Lancet*. 354, (9188) 1435-1439.
6. Duman, R.S. (2004) Депрессия: жизнь и смерть нейронов. *Biological Psychiatry*. 56, стр. 140-145.
7. News Article. Mind Fitness: To Sharpen the Brain, First Hone the Body. *Journal Times*, Racine, Wisconsin, February 22, 2006. *Journal Times.com*.
8. Ratey, J. (2006) Harnessing the Psychiatric Effects of Exercise. Online Course, Harvard University.
9. Young, E. Amphetamine - like Chemical Linked to Exercise Mood Boosts. *British Journal of Sports Medicine*. 35,342 2002.
10. Summerford, C. (2001) What is the Impact of Exercise on Brain Function for Academic Learning? *Teaching Elementary Physical Education*. 6-8.
11. McArdle, Katch, Katch, (2007). *Exercise Physiology - Energy, Nutrition, and Human Performance*. 6th ed. Lippincott Williams and Wilkins.

12. Sigfusdottir, I.R., Krisjansson, A.L., Allegrante, J.P. (2006) Health behaviour and academic achievement in icelandic school children. *Health Education Research: Theory and Practice*.22(1) 70-80.
- 13.Vail, K. (2006) Mind and Body. *American School Board Journal*. 30-33.
14. Blake, A. (2006) Why PE is key to academic success. *Western Mail, Wales News*.
- 15.Tette, J.L. (2004) The Effects of Exercise on Executive Functioning in Primary Aged Children. *Wilson Central School District Research*. 1-9.
- 16.Knez, W.L., Ham, D.J. (2006) A comparison of the effects of fatigue on subjective and objective assessment of situational awareness in cycling. *Journal of Sports Science and Medicine*. 89-96.
17. Peluso, E. A., Ross, M.J., Gfeller, J.D., LaVoie, D.J. (2005) A comparison of mental strategies during athletic skills performance. *Journal of Sports Science and Medicine*. 543-549.
- 18.Ozkaya, G.Y., Aydin, H., Toraman, F.N., Kizilay, F., Ozdemir, O., Cetinkaya, V. (2005) Effect of strength and endurance training on cognition in older people. *Journal of Sports Science and Medicine*. 300-313.
- 19.Wallman, K.E., Morton, A.R., Goodman, C., Grove, R. (2005) Reliability of physiological, psychological and cognitive variables in chronic fatigue syndrome and the role of graded exercise. *Journal of Sports Science and Medicine*. 463-471.
- 20.Annesi, J.J., Faigenbaum, A.D., Westcott, W.L., Smith, A.E. (2008) Relations of self-appraisal and mood changes with voluntary physical activity changes in African American preadolescents in an after-school care intervention. *Journal of Sports Science and Medicine*, стр. 260-268.
- 21.Chapman, C., Lane, A.M., Brierley, J.H., Terry, P.C. (1997) Anxiety, self-confidence and performance in Tae Kwon-do. *Perceptual and Motor Skills* 85, стр. 1275-1278.
- 22.Csikszentmihalyi, M. (1990) *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper and Row.
- 23.Durand-Bush, N. and Salmela, J.H. (2002) The development and maintenance of expert athletic performance: Perceptions of World and Olympic Champions. *Journal of Applied Sport Psychology* 14, стр. 154-171.
24. Ferrari, M. (1999) Influence of expertise on the intentional transfer of motor skill. *Journal of Motor Behavior* 31, стр. 79-85.

25. Jackson, S.A. and Roberts, G.C. (1992) Positive performance states of athletes: Toward a conceptual understanding of peak performance. *The Sport Psychologist* 6, стр. 156-171.
26. Klein, H.J., Wesson, M.J., Hollenbeck, J.R., Alge, B.J. (1999) Goal commitment and the goal setting process: Conceptual clarification and empirical synthesis. *Journal of Applied Psychology* 84, стр. 885-896.
27. Singer, R.N. (2002) Pre-performance state, routines, and automaticity: what does it take to realize expertise in self-paced events? *Journal of Sport and Exercise Psychology* 24, стр. 359-375.
28. Terry, P.C., Slade, A. (1995) Discriminant effectiveness of psychological state measures in predicting performance outcome in karate competition. *Perceptual Motor Skills* 81, стр. 275-286.
29. Williams, A.M., Elliott, D. (1999) Anxiety, expertise, and visual search strategy in karate. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 21, стр. 362-375.
30. Field, T. M. (1998) Massage therapy effects. *American Psychologist*, стр. 1270-1281.
31. Richards, K.C. (1998) Affect of a back massage and relaxation intervention on sleep in critically ill patients. *American Journal of Critical Care* 7, стр. 288-299.
32. Devonport, T J. (2006) Perceptions of the contribution of psychology to success in elite kickboxing. *Journal of Sports Science and Medicine*, стр. 99-107.
33. Mednick, S.C., Nakayama, K., Cantero, J.L., Atienza, M., Levin, A.A., Pathak, N., Stickgold, R. (2002) The restorative effect of naps on perceptual deterioration. *Nature Neuroscience* 1-5.
34. Ayas, N.T., White, D.P., Manson, J.E., Stampfer, M.J., Speizer, F.E., Malhotra, A.M., Hu, F.B. (2003) A prospective study of sleep duration and coronary heart disease in women. *Archives of Internal Medicine* 163, стр. 205-209.
35. Lockley, S.W., Cronin, J.W., Evans, E.E., Cade, B.E., Lee, C.J., Landrigan, C.P., Rothschild, J.M., Katz, J.T., Lilly, C.M., Stone, P.H., Aeschbach, D., Czeisler, C.A. (2004) Effect of reducing interns' weekly work hours on sleep and attentional failures. *The New England Journal of Medicine* 351, стр. 1829-1837.
36. Fillmore, M.T., Carscadden, J.L., Vogel-Sprott, M. Alcohol, cognitive impairment and expectancies. *Journal of Studies on Alcohol*. 59.

37. Smith, A.P. (2009) Caffeine, cognitive failures and health in a non-working community sample. *Human Psychopharmacology: Clinical and Experimental*. 24(1) стр. 29-34.
38. Jarvis, M. J. (1992) Does caffeine intake enhance overall levels of cognitive performance? *Psychopharmacology*. 110, 45-52.
39. Smit, H.J., Rogers, P.J. (2000) Effects of low doses of caffeine on cognitive performance, mood and thirst in low and higher caffeine consumers. *Psychopharmacology*. 152(2), стр. 167-173.
40. Smith, A.P., Kendrick, A., Maben, A., Salmon, J. (1994) Effects of breakfast and caffeine on cognitive performance, mood and cardiovascular functioning. *Appetite*. 22(1), стр. 39-55.
41. Seidl, R., Peyrl, A., Nicham, R., Hauser, E. (2000) A taurine and caffeine-containing drink stimulates cognitive performance and well-being. *Biomedical and Life Sciences*. 19(4), стр. 635-642.
42. Etner, J. (1997) The influence of physical fitness and exercise upon cognitive functioning: A meta-analysis. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 19, стр. 249-277.
43. Ernst, C., Olson, A.K., Pinel, J.P.J., Lam, R.W., Christie, B.R. (2006) Antidepressant effects of exercise: Evidence for an adult neurogenesis hypothesis. *Journal of Psychiatric Neuroscience*. 31(2) 95-103.
44. Report of the dietary guidelines advisory committee on the dietary guidelines for Americans. Washington, DC: US Department of Agriculture and Department of Health and Human Services; 2005.
45. Farrell JJ. Digestion and Absorption of Nutrients and Vitamins. In: Feldman M, Friedman LS, Sleisenger MH, eds. *Sleisenger & Fordtran's Gastrointestinal and Liver Disease*. 8th ed. Philadelphia, Pa: WB Saunders; 2006: глава 97.
46. Sulser, F., Brodie, B.B. (1960) Is Reserpine tranquilization linked to change in brain serotonin or brain norepinephrine? *Science* 131(3411), стр. 1440-1442.
47. Johnson, C.J. (2008) Serotonin: A powerful neurotransmitter. iParenting digital copy.
48. Lloyd, H.M., Green, M.W., Rogers, P.J. (1993) Mood and cognitive performance effects of isocaloric lunches differing in fat and carbohydrate content. *Physiology and Behavior*. 56, стр. 51-57.
49. La Rue, A., Koehler, K.M., Wayne, S.J., Chiulli, S.J., Haaland, K.Y., Garry, P.J. (1997) Nutritional status and cognitive functioning in a normally-

- aging sample: a 6-y reassessment. *American Journal of Clinical Nutrition*. 65, стр. 20-29.
50. Simeon, D.T., Grantham-McGregor, S. (1989) Effects of missing breakfast on the cognitive functions of school children of varying nutritional status. *American Journal of Clinical Nutrition*. 49, стр. 646-653.
51. McCann, J.C., Ames, B.N. (2005) Is docosahexaenoic acid an n-3 long-chain polyunsaturated fatty acid, required for development of normal brain function? An overview of evidence from cognitive and behavioral tests in humans and animals. *American Journal of Clinical Nutrition*. 82(2), стр. 281-295.
52. Tucker, D.M., Penland, J.G., Sandstead, H.H., Milne, D.B., Hecke, D.G., Klevay, L.M. (1990) Nutrition status and brain function in aging. *American Journal of Clinical Nutrition*. 52, стр. 93-102.
53. Cravioto, J., DeLicardi, E.R., Birch, H.G. (1966) Nutrition, growth and neurointegrative development: an experimental and ecologic study. *Pediatrics*. 38(2) стр. 319-320.
54. Health Canada. (1999) Nutrient Value of Some Common Foods. Tufts University School of Medicine; Harvard University; USDA National Nutrient Data Bank.
55. Connor W.E., Connor S.L. (2007) The importance of fish and docosahexaenoic acid in Alzheimer disease. *American Journal of Clinical Nutrition*. 85(4) стр. 929-30.
56. Kalmijn S., van Boxtel M.P., Ocke M., Verschuren W.M., Kromhout D., Launer L.J. (2004) Dietary intake of fatty acids and fish in relation to cognitive performance at middle age. *Neurology*. 62(2), стр. 275-80.
57. Wilson, M.M.G., Morle, J.E. (2003) Impaired cognitive function and mental performance in mild dehydration. *European Journal of Clinical Nutrition*. 57(2), стр. 24-29.
58. Lieberman, H.R. (2007) Hydration and cognition: a critical review and recommendations for future research. *Journal of the American College of Nutrition*. 26(90005), стр. 555-561.
59. Jenkins, D.J., Wolever, T.M., Vuksan, V., Brighenti, F., Cunnane, S.C., Rao, A.V., Jenkins, A.L., Buckley, G., Patton, R., Singer, W. (1989) Nibbling versus gorging: metabolic advantages of increased meal frequency. *The New England Journal of Medicine*. 321(14), стр. 929-934.
60. Bellisle, F. (2004) Effects of diet on behavior and cognition in children. *British Journal of Nutrition*. 92, стр. 227-232.

61. Ballor, D.L., Harvey-Berino, J.R., Ades, P.A., Cryan, J., Calles-Escandon, J. (1996) Contrasting effects of resistance and aerobic training on body composition and metabolism after diet-induced weight loss. *Metabolism*. 45(2), стр. 179-183.
62. McCarty R and Pacak K. Alarm phase and general adaptation syndrome. *Encyclopedia of Stress* 1, стр. 126-130.
63. Blumenthal, J.A., Emery, C.F., Madden, D.J., George, L.K., Coleman, R.E., Riddle, M.W., McKee, D.C., Reasoner, J., Williams, R.S. (1988) Cardiovascular and behavioral effects of aerobic exercise training in healthy older men and women. *Journal of Gerontology*. 44(5), стр. 147-157.
64. Yang, K. (2007) A review of yoga programs for four leading risk factors of chronic diseases. *Evidence-based Complimentary and Alternative Medicine*. 4(4), стр. 487-491.
65. Hilger, M., Taylor, I. (2007) *The Poker Mindset*. Dimat Enterprises, Inc.
66. Barwood, M.J., Weston, N.J.V., Thelwell, R., Page, J. (2009) A motivational music and video intervention improves high-intensity exercise performance. *Journal of Sports Science and Medicine*, стр. 435-442.
67. Weinberg, R.S., Seabourne, T.G., Jackson, A. (1981) Effects of visuo-motor behavior rehearsal, relaxation and imagery on karate performance. *Journal of Sport Psychology*. 3(3), стр. 228-238.
68. Kendall, G. Hrycaiko, D., Martin, G.L. Kendall, T. (1990) The effects of an imagery rehearsal, relaxation, and self-talk package on basketball game performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology* 12(2), стр. 157-166.
69. Weinberg, R.S., Smith, J., Jackson, A., Gould, D. (1984) Effect of association, dissociation and positive self-talk strategies on endurance performance. *Canadian Journal of Applied Sports Science*. 9(1), стр. 25-32.
70. Neck, C.P., Manz, C.C. (1992) Thought self-leadership: The influence of self-talk and mental imagery on performance. *Journal of Organizational Behavior*. 13(7), стр. 681-699.
71. Gould, D., Udry, E. (1994) Psychological skills for enhancing performance: arousal regulation strategies. *Medicine & Science in Sports & Exercise*. 26(4), стр. 478-485.

72. Kylo, L.B., Landers, D.M. (1995) Goal setting in sport and exercise: A research synthesis to resolve the controversy. *Journal of Sport and Exercise Psychology*. 17(2), стр. 117-137.
73. Locke, E.A., Saari, L.M., Shaw, K.N., Latham, G.P. (1981) Goal setting and task performance. *Psychological Bulletin*. 90(1), стр. 125-152.
74. Crews, D.J., Lochbaum, M.R. and Karoly, P. (2001) Self regulation: Concepts, methods, and strategies in sport and exercise. *Handbook of Sport Psychology*, стр. 566-581.
75. Dietary Guidelines for Americans. 6th ed. Washington, DC: US Department of Agriculture and Department of Health and Human Services; 2005.
76. MyPyramid.gov [homepage on the Internet]. Washington, DC: US Department of Agriculture. 2005
77. Markus, C.R., Panhuysen, G., Tuiten, A., Koppeschaar, H., Fekkes, D., Peters, M.L. (1998) Does carbohydrate-rich, protein-poor food prevent a deterioration of mood and cognitive performance of stress-prone subjects when subjected to a stressful task? *Appetite*. 31(1), стр. 49-65.
78. D.J. Jenkins, Wolever, T.M., Taylor, R.H., Barker, H., Fielden, H., Baldwin, J.M., Bowling, A.C., Newman, H.C., Jenkins, A.L., Goff, D.V. (1981) Glycemic index of foods: a physiological basis for carbohydrate exchange. *American Journal of Clinical Nutrition*. 34, стр. 362-366.
79. Wolever, T.M., Jenkins, D.J., Jenkins, A.L., Josse, R.G. (1991) The glycemic index: methodology and clinical implications. *American Journal of Clinical Nutrition*. 54, стр. 846-854.
80. Foster-Powell, K., Holt, S.H.A., Brand-Miller, J.C. (2002) International table of glycemic index and glycemic load values: 2002. *American Journal of Clinical Nutrition*. 76(1), стр. 5-56
81. Ludwig, D.S. (2000) Dietary Glycemic Index and Obesity. *Journal of Nutrition*. 130, стр. 280-283
82. Haskell, W.L., Lee, I., Pate, R.R., Powell, K.E., Blair, S.N., Franklin, B.A., Macera, C.A., Heath, G.W., Thompson, P.D., Bauman, A. (2007) Physical activity and public health: updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. 116, стр. 1080-1093.
83. Cupal, D.D., Brewer, B.W. (2001) Effects of relaxation and guided imagery on knee strength, reinjury anxiety, and pain following ACL reconstruction. *Rehabilitation Psychology*. 46(1) стр. 28-43.

84. Hatzigeorgiadis, A., Zourbanos, N. Mpourpaki, S., Theodorakis, Y. (2009) Mechanisms underlying the self-talk-performance relationship: the effects of motivational self-talk on self-confidence and anxiety. *Psychology of Sport and Exercise*. 10, стр. 186-192.



Об авторе

Трэвис Штеффен (Travis Steffan)

Трэвис Штеффен - заядлый игрок в покер, фитнес тренер и профессиональный боец смешанных боевых искусств из Айовы. Он получил степень магистра по спортивным тренировкам в Университете Северной Айовы в 2010 году и на протяжении пяти лет был профессиональным тренером, помогал в достижении максимальной производительности в своих видах спорта множеству профессиональных спортсменов, профессиональных бойцов в смешанных боевых искусствах и профессиональных игроков в покер.

Являясь увлеченным предпринимателем, Трэвис в настоящее время владеет и управляет рядом различных компаний, в том числе WorkoutBOX.com, SupplementShelf.com, SynnClothing.com, SteffenAcquisitions.com и TravisSteffen.com. Он также любит давать консультации другим предпринимателям, оказывая им помощь в достижении их собственных пиковой производительности. С Трэвисом можно связаться либо на форумах WorkoutBOX или непосредственно написав на его и-мейл: Travis.Steffen@WorkoutBOX.com.

Dimat Enterprises

Издания на иностранных языках

Издатели, заинтересованные в получении прав на перевод книг, могут связаться с Dimat Enterprises по следующему адресу: pokerbooks.InternetTexasHoldem.com.

Испанский - www.PokerBonosGratis.com

- La Mentalidad del Jugador de Póker
- Como Ganar Torneos de Poker de Mano en Mano Volumen I
- Como Ganar Torneos de Poker de Mano en Mano Volumen II
- Conceptos Avanzados de Omaha con Limite del Bote
- Texas Hold'em Odds y Probabilidades

Итальянский - www.dgs3-editrice.it/

- Internet - Vincere I Tornei di Poker
- Internet - Vincere II Tornei di Poker
- The Poker Mindset
- Texas Hold'em Odds y Probabilità

Французский - www.microapp.com

- La psychologie du Poker
- Texas Hold'em Cotes et Probabilités

Немецкий - www.sharkbooks.de

- Das Poker Mindset
- Fortgeschrittenes Pot-Limit Omaha. Band 1
- Erfolg bei Pokerturnieren, Band 1
- Erfolg bei Pokerturnieren, Band 2

О компании Dimat Online, Inc.

Компания Dimat Online, Inc. разрабатывает веб сайты, целиком посвященные покеру, с информацией об игре, стратегии игры и прочей медиа информацией. Основной сайт компании www.InternetTexasHoldem.com является первоисточником всей информации о книгах, опубликованных издательством Dimat Enterprises.

На сайт www.InternetTexasHoldem.com (более известным как ITH) ежедневно заходит более тысячи посетителей, на данном ресурсе Вы найдете информацию следующего характера:

- **Форум** – бесплатная группа для дискуссий и обсуждений всех вопросов связанных с покером, где Вы также можете задать вопросы авторам книг.
- **Обзор «покерных румов» и бонусы** – Всесторонний анализ и оценка большинства «покерных румов» с возможностью получить наиболее привлекательные бонусы на депозит.
- **Информационная рассылка «покерный натс»** - Наша новостная рассылка будет держать Вас в курсе событий связанных с изданием новых книг Dimat Enterprises, новых статей, размещенных на сайте ITH, покерных бонусах, а также прочих событиях, интересных для игроков в покер.
- **Калькулятор шансов в покер** – Наш покерный калькулятор уникален, он позволяет рассчитывать шансы, как против «случайной руки», так и против диапазонов «случайных рук».
- **Статьи по стратегии игры** – Содержит уникальные материалы подготовленные наилучшими мировыми профессионалами он-лайн игры в покер.

Сайт www.InternetPokerRankings.com (более известным как ITR) первый вебсайт, посвященный составлению объективного рейтинга интернет игроков в покер. Позиция игрока меняется в зависимости от количества заработанных денег в крупнейших турнирах, проводимых в интернете. В 2008 году ITR первую систему ранжирования международных игроков.

На www.pokerwonks.com находится самое большое число блогов покерных игроков в интернете. На нем также можно найти личный блог

Мэтью (Matthew), который называется «Покер и Жизнь». Приглашаем всех игроков завести блог на этом сайте.

На сайте www.PokerBonosGratis.com можно найти переведенные на испанский язык книги издательства Dimat, а также различные статьи на испанском языке от Мэтью Хилгера (Matthew Hilger).

1. Если Вы живете в стране, в которой не используется маркировка продуктов, такая точная информация не будет Вам доступна. Однако, проведя небольшое исследование, Вы сможете узнать эту информацию из содержания продуктов и размеров порций.
2. В следующем разделе мы обсудим преимущества кофеина в малых дозах. Для тех, кто может позволить себе небольшое количество кофеина, зеленый чай отличное решение для одновременного потребления, как воды, так и кофеина в небольшом объеме.
3. Для того, чтобы выигрывать в покер, необходимо также выбирать наиболее прибыльные игры. Однако порой профессионалы играют против более сильных соперников в целях обучения и развития качества их игры (надеюсь это так, а не в целях удовлетворения своего эго). Игроки в турнирный покер часто будут оказываться за одним столом с самыми сильными противниками. Вместо того, чтобы расстраиваться и переживать из-за того, что Вам приходится играть с профессионалом, думайте об этом как о возможности самообучения.