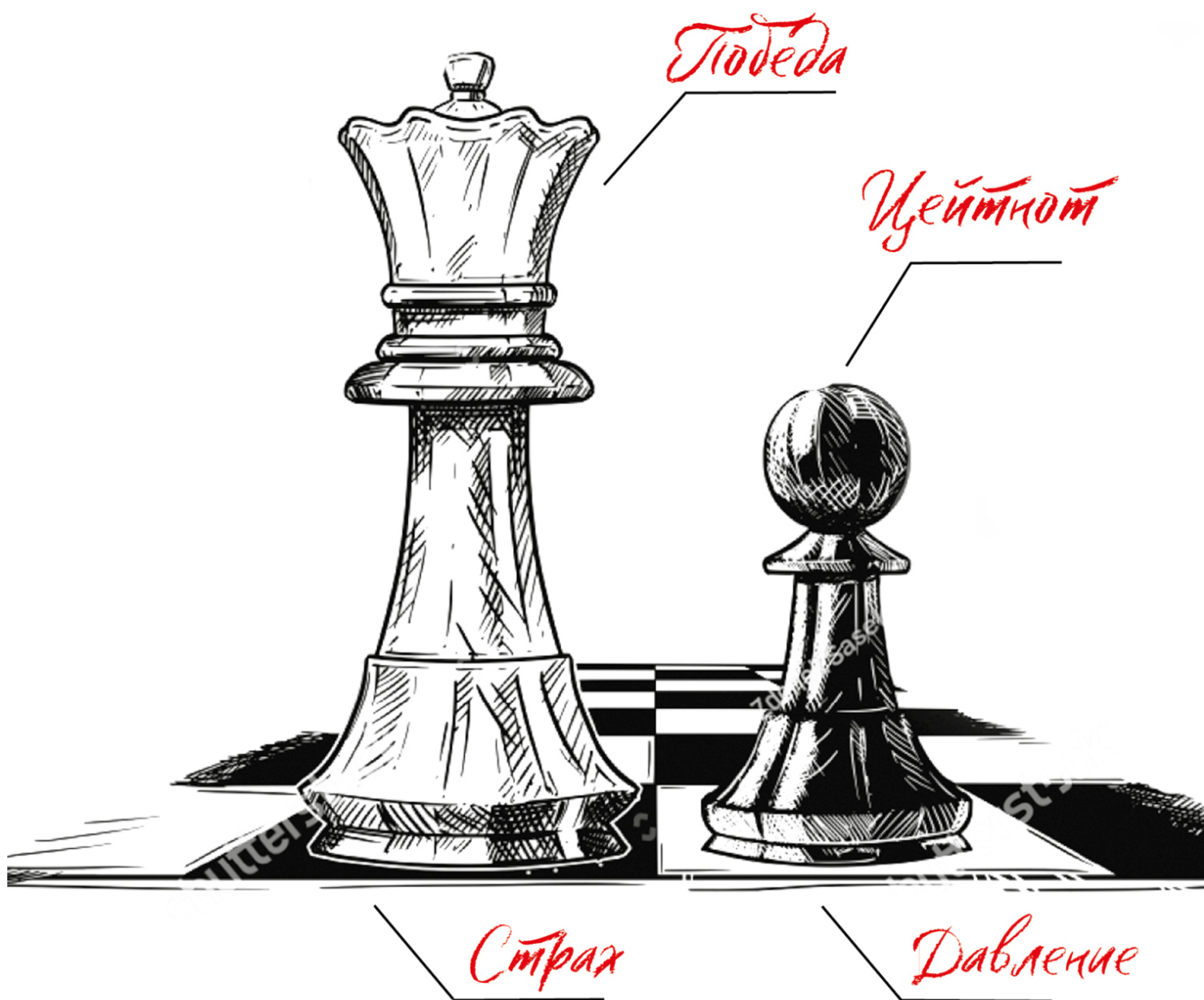


# 100500 ЛАЙФХАКОВ *ДЛЯ* ШАХМАТ И ЖИЗНИ



Шахматная  
**ПСИХОЛОГИЯ**

КАК ОНА ЕСТЬ

Мария Манакова, международный гроссмейстер

Тайны профессионалов

Мария Манакова  
**100500 лайфхаков  
для шахмат и жизни**

«Издательство АСТ»

2023

УДК 794.1  
ББК 75.581

**Манакова М. Б.**

100500 лайфхаков для шахмат и жизни / М. Б. Манакова —  
«Издательство АСТ», 2023 — (Тайны профессионалов)

ISBN 978-5-17-149291-5

Книга женского международного гроссмейстера Марии Манаковой охватывает все психологические аспекты шахматной борьбы: подготовку к турниру и поведение во время турнира, распределение энергии, преодоление страхов и комплексов, контроль времени, восстановление психологического равновесия после поражения. Шахматы с древнейших времен считались моделью любой борьбы за победу, «зеркалом жизни», поэтому каждый человек, даже не шахматист, найдет в книге много полезных советов. В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

УДК 794.1

ББК 75.581

ISBN 978-5-17-149291-5

© Манакова М. Б., 2023

© Издательство АСТ, 2023

## Содержание

Об авторе	6
Начало	8
Психология	10
Шахматы	11
100500 шахматных лайфхаков	13
Ваня	16
Книга в двух словах	18
Слова благодарности	21
Перед партией	23
Иди на партию только со свежей головой и в хорошем настроении	24
Будь позитивным, и привлечешь успех	28
Готовься к бою	29
Психологический настрой на партию	31
Нам нужна одна победа? Мы за ценой не постоим?	32
Конец ознакомительного фрагмента.	33

# Мария Манакова

## 100500 лайфхаков для шахмат и жизни

*В книге использованы фотографии Юлии Манаковой, Льва Макарина, Бориса Долматовского и из личного архива автора*

*Автор фото Марии Манаковой на обложке Елена Казаковцева*



© Манакова М.Б., текст, 2023

© Бачакова Н.В., иллюстрации, 2023

© ООО «Издательство АСТ», 2023

## Об авторе



Автор фото Ю. Манакова

Мария Манакова – женский международный гроссмейстер по шахматам, вице-чемпионка Европы в составе сборной Югославии (1999), чемпионка Европы в составе клуба БАС (2002), чемпионка Сербии (2013), чемпионка Москвы (2009), участница Олимпиад и чемпионатов мира.

Шахматный педагог с 30-летним стажем. Шахматный активист и организатор: возглавляла женскую комиссию Федерации шахмат Москвы, а затем – Федерации шахмат России.

Мария Манакова – редкий из профессиональных шахматистов, кто обладает серьезными знаниями и опытом в других сферах деятельности. Обучалась режиссуре у Бориса Юхананова и психологии в школе МГУ. Играла в театре, снималась в кино, была вокалисткой в джаз-бенде, регулярно выступает с пением под гитару, в том числе в сольных концертах.

Дипломированный журналист и телеведущая, известна своими эпатажными высказываниями и поступками. Например, ей принадлежит скандальный термин «сексуальные шахматы» и идея о том, что шахматистки должны выглядеть ярко и сексуально, чтобы привлечь в шахматы спонсорское финансирование. Снималась в качестве фотомодели в глянцевах журналах, а журналисты называли ее секс-символом шахмат.

Давала многочисленные интервью для крупнейших мировых изданий на тему психологической, почти мистической взаимосвязи между соперниками во время шахматной партии.



*Мария Манакова участвует в музыкальном спектакле*  
Автор фото Ю. Манакова

В то время как мы, «сильные» гроссмейстеры, сужаем наше восприятие земных шахмат до одной-двух линий, Мария Манакова своим трудом охватила всю нашу галактику. Книга, которая не должна оставить равнодушным ни одного ценителя шахмат.

*Алексей Широ,*  
*международный гроссмейстер, мастер спорта СССР,*  
*победитель матча претендентов 1998 г.*

Возможно, мое имя не так известно в шахматном мире, как в музыкальном... впрочем, некий матч, проведенный в 2000 году в городе Москве и выигранный мною у одной самой лучшей, самой талантливой и самой красивой шахматистки в мире, вполне компенсирует этот недостаток.

*Александр Князев,*  
*виолончелист, органист, пианист,*  
*заслуженный артист РФ, солист Московской Государственной филармонии*

## Начало

Как-то так получилось, что меня в детстве занесло в шахматы. Научилась я играть в четыре года, причем сама, как Капабланка. Внимательно смотрела, как папа играет с друзьями, а потом предложила ему партию. Он мне: «Да ты же правил не знаешь!» – «Я видела, как вы играете, и все поняла».

Лет в восемь меня отдали в шахматный кружок, и тогда у меня окончательно поехала крыша: весь мир представлялся в виде шахмат, люди, события – все имело образ фигур и возникающих между ними комбинаций.

Запах шахмат в старом Дворце пионеров на улице Стопани, фигурки (лаковые такие, «гроссмейстерскими» назывались), тиканье часов в тишине, блики зеркал в игровых залах – все это очаровало меня своей атмосферой, и я погрязла в этом магическом виртуальном мире.

Тогда еще не знала, что на всю жизнь.

В детстве я была классическим вундеркиндом. Из тех, что не «вглубь», а «вширь». То есть у которых талантливо получается все, к чему бы они не прикасались. Но, достигнув маломальских успехов в определенной сфере, мы ее бросаем и пробуем новую. Прикоснувшись к шахматам, однако, я почему-то серьезно в них застряла. Возможно, потому что девичья конкуренция в те времена была не ахти какая, и очень быстро пошли успехи, кубки и медали. А если еще учесть, что кругом одни мальчишки, поездки без родителей, бесконечные турниры и победы... это ли не счастье?

Интересно, что, несмотря на талант и яркость вундеркиндов, судьба у них (у нас) очень непростая: мало кто добивается реальных жизненных успехов. Причина тому, как я уже сказала, – вечная смена интересов. Но есть еще одна, главная. Это патологическая лень, уверенность, что всего можно достичь без особого труда, одним своим участием. А уж доводить проекты до завершения – нет, это совершенно неинтересно. И в то время как вундеркинд годами занимается кайфоловством, его ровесники тяжело пашут и обгоняют его во всех сферах, где он еще совсем недавно так блистал.

Годы идут, а я по-прежнему «лето красное пропела». Если вы... вдруг... сейчас читаете эту книгу, значит, я впервые сделала невозможное – довела свой десятилетний по счету интерес до реального воплощения. И это настоящий подвиг. Покруче гроссмейстерского звания, которого я достигла, скорее, «по накатанной».



*Мария Манакова в детстве*  
Автор фото Л. Макашкин

## Психология

У меня натура исследователя – наука соционика приписывает мне психотип «Гексли» (по международной классификации название звучит как ENFP – для тех, кто в теме). Одна из характерных черт этого психотипа – увлечение психологией: страсть к наблюдению за людьми и социальными группами, физиогномика, гештальт и прочая бесовщина.

Уже лет с десяти я начала читать книги о психологии и нейробиологии. В 14 лет посещала Школу юного психолога при МГУ, в 15 наладила связи с нужными людьми, чтобы меня беспрепятственно пропускали в Институт Мозга, в 17 – подделала возраст в анкете, чтобы мне разрешили участвовать во взрослом психологическом тренинге «Пролог» (разумеется, мою уловку сразу раскусили, но участвовать разрешили – так их очаровало мое стремление!). Школу окончила рефератом по биологии – научным рассказом о человеческом мозге, а факультет журналистики в институте завершился дипломом на тему манипуляции и способов защиты от нее.

Моя мама мечтала, чтобы я окончила психфак МГУ, но я всегда делала то, чего хотела я, а не другие («Это потому, что мы с отцом тебя не били, а надо было!»). К моменту окончания школы шахматы уже настолько засосали меня в свой мир, что психология покатила колбаской по Малой Спасской, как и все остальные мои увлечения. Мама ежедневно продолжала выносить мне мозг на тему высшего образования, и однажды я ее спросила: «А вы от меня отстанете, если я стану гроссмейстером по шахматам?» (Маму, папу, бабушек и дедушек я всегда называла на «вы»). Она пообещала, что отстанет. Пришлось становиться гроссмейстером. Но увлечение психологией сохранила на всю жизнь. (Высшее образование в итоге тоже получила, но немного позже.)

## Шахматы



*Мария Манакова за шахматной доской*  
Автор фото Ю. Манакова

Если бы я, как гроссмейстер, интересовалась исключительно шахматными вопросами (например, какое сильнейшее про-должение на 23-м ходу в ответ на ладья цэ восемь кембридж-спрингского варианта ферзевого гамбита), то давно бы уже стала чемпионкой мира. Причем среди мужчин. Но меня всегда увлекало другое – НЕ шахматные вопросы вокруг игры, а шахматные были побоку.

**Я не верю в психологию, я верю в сильные ходы.**  
*(Роберт Фишер)*

И недавно я задумалась: почему же с талантливой шахматисткой произошел такой трагед, отчего такой перекося? И поняла. Кроме уже названной причины увлечения психологией и не названной причины увлечения эзотерикой, виной всему банальная лень. Да, все то же самое стремление к кайфоловству, которое и оказалось определяющим в моей судьбе.

Выросла я на сказках и всегда мечтала поймать золотую рыбку, говорящую щуку, конька-горбунка, жар-птицу или, на худой конец, синюю птицу или черную курицу, чтобы эти ребята если не все мои желания исполняли, то хотя бы три или даже одно. Ну, в неделю хотя бы. Очень уж хотелось копать, копать, да и раскопать такой клад – волшебный ключик, который поможет выигрывать турниры без особого труда, по щучьему веленью. Чтобы работало оно так: вот я настроилась на игру правильно – и сразу победила.

Самое забавное, что да, кайфоловство работало, пока я была молодой и безрассудной: море по колено, а энергии через край. Можно было не брать в руки шахматы по три месяца, и совершенно не подготовленной показать на турнире блестящий результат, потому что «хорошо настроена психологически». Можно было не корпеть над такими ненавистными пешечными

эндшпилями, не зная их, но интуитивно избегать в игре, потому что нахожусь «в гармонии с интуицией».

Пройдя, однако, отметку в 40 лет, я поняла, что ни серьезное личностное «самосовершенствование», ни тайны всяких «психологических битв», ни зверский настрой на игру – ничто не прокатывает без кропотливой и правильной работы непосредственно над шахматами. Материал, который собран в этой книге, уверена, весьма полезный, но идет как ДОПОЛНЕНИЕ к главному – страстному увлечению шахматами и серьезным регулярным занятиям.

## 100500 шахматных лайфхаков

**Мое главное преимущество перед Непомнящим в том, что я лучше играю в шахматы.**

*(Магнус Карлсен)*

В последнее время меня все чаще стали спрашивать ученики и просто люди: «Как правильно питаться перед партией?», «Как убрать излишнее волнение перед игрой?», «Как успокоиться после поражения?», «Как готовиться, как настраиваться, можно ли психологически воздействовать на соперника и каким образом “отбиваться” от его воздействий, нормально ли “бегать” во время партии или нужно сиднем сидеть за доской?», и прочая, и прочая. Я отвечала каждому отдельно, но чувствовала: книга с ответами на подобные вопросы очень нужна! А недавно одна мамашка ученика сказала мне: «Я тут прочитала в книжке, что надо есть белок перед партией, вы с этим согласны?»

Всё, не могу больше этого терпеть! Кто-то там что-то написал, обмолвился одной фразой про питание перед партией, и теперь эту фразу родители передают друг другу как драгоценнейший бриллиант! А я! Я!!! Годами не только расспрашивала на эти темы своих тренеров и друзей-гроссмейстеров. Не просто записывала и запоминала их советы, но главное – применяла на практике, «исследовала».

Поэтому, поняла я, самое время создать своеобразный сборник полезных советов (лайфхаков), где не только мои ученики и их родители, но и все любители шахмат найдут ответы на подобные вопросы.

Когда я начала собирать для книги свои «бесценные исследования», то проштудировала огромное количество литературы и интернет-изданий. И поняла, что подобного материала еще не было. Были отдельные советы: в книгах, в соцсетях, в журналах и на шахматных сайтах. Обнаружилась даже книжка коротких советов американского шахматного журналиста. Но полноценного труда, который охватывал бы ВСЕ не шахматные аспекты борьбы, не существует.



*Мария Манакова с болгарским гроссмейстером Веселином Топаловым*  
Фото из архива М. Манаковой. Автор фото неизвестен

Кроме того, я все-таки прошла настоящий путь профессионала, от нуля до высшего звания, до гроссмейстера. Окей, гроссмейстер я так себе, корявенький, да еще и «женский», но я же честно-пречестно стремилась к вершинам мастерства! До сих пор стремлюсь. Жизнь профессионала «изнутри» знаю не только по знакомым шахматистам, но и по себе.

Я участвовала в Олимпиадах, чемпионатах Европы и мира, как командных, так и индивидуальных, и сейчас все еще участвую. С командами была чемпионкой и вице-чемпионкой Европы. В личных играх становилась чемпионкой Москвы, Сербии, играла в Суперфинале России...

Настоящих высот в шахматах я не достигла, потому что голова всегда была забита любовью, искусством, эзотерикой, какими-то «исследованиями» и всякими другими вещами, к спорту отношения не имеющими (да и с дисциплиной у меня по жизни беда, если не сказать – катастрофа). Я не могу дать вам глубокого анализа дебютных вариантов или сложных эндшпилей, это будет профанацией. Зато могу поделиться полезной информацией, касающейся всего, что вне доски и что поможет вам добиваться не только шахматных успехов, но и личного роста. Чем богаты, как грится.

Очень много я заимствовала цитат и советов у разных известных людей, в том числе у шахматистов. Во-первых, потому что вообще люблю цитаты, но не все подряд, а нестандартные и остроумные, а во-вторых, я не смогу выразить идею лучше, чем эти люди.

Но хочу, чтобы вы знали: в книге нет ничего, что я не «пропустила бы через себя», через свой опыт. Как истинный ученый, я исследовала каждый лайфхак, и готова поручиться за то, что ОН РАБОТАЕТ (в отдельных случаях, если лайфхак не был испытан, я об этом предупреждаю: необходимо исследование).

Книга не претендует на высокое звание научной работы, потому что все вопросы освещаются неглубоко, без серьезного погружения в тему. Это скорее сборник советов и напоми-

налок, направление для читателя, чтобы уже самостоятельно работал над каждой темой, если захочет.

Эта книга также предназначена для тех, кто интересуется не столько самими шахматами, сколько шахматным миром и его обитателями, потому что я много говорю об их проблемах, описываю их самих, их жизнь, рассказываю реальные случаи.

В книге очень мало шахматных диаграмм и партий. Только иногда привожу их в качестве примера. Зато в ней много шахматного жаргона. Не пугайтесь, уверена, он вам пригодится, если вы вдруг окажетесь в компании профессионалов. Они только на нем и разговаривают. Тогда в этой компании вы будете выглядеть как «свой», а не как засланный казачок. Значение некоторых жаргонизмов, совсем уж редких, даю сноской.

## Ваня

Есть у меня один ученик, подросток Ваня. За несколько лет, что мы с ним занимаемся шахматами, результаты превосходные: он стал крутейшим айтишником и поступил в один из лучших вузов страны. Ваня для меня – идеальный ученик: чемпионом мира стать не хочет, но очень радуется своему шахматному росту. Его родители в наши занятия не вмешиваются, только платят, расписание он устанавливает без них и очень любит шахматы. И рефлексировать на всё, чем мы занимаемся. Может спросить, например: «Зачем нам эта тема, может, лучше подтянуть вот эту мою слабую сторону?», или «Мне нужно пару неделек отдохнуть от шахмат», или «Присылайте как можно больше этюдов»... В общем, не послушный и молчаливый потребитель услуг, а творец собственного роста.

Это для меня особенно ценно, потому что я такой дурацкий тренер, что мне важнее не шахматный рост ученика, а развитие его интеллекта и положительных человеческих качеств. Поэтому я всячески отмахиваюсь от всех, кто пытается назвать меня тренером и навязать мне эту роль. Я – педагог.

Разумеется, я, как потомственная училка, умудряюсь вворачивать на наших с Ваней занятиях разные «жизненные» советы. Мой «воспитательный» вклад в его и без меня прекрасное воспитание я считаю не менее важным процессом, чем вклад шахматный.

Почему рассказываю о Ване? Объясняю. Когда я собрала наконец материал для книги, этому набору слов и смыслов необходимо было придать форму, чтобы получилась... собственно, книга чтобы и получилась. И форма нашлась: **книга – как занятие с Ваней**. Я рассказываю ученику о психологии шахматной борьбы, о психофизической подготовке к турнирной партии, о принципах сохранения и распределения энергии, о сознании, интуиции, легкости и практичности игры, о страхах и комплексах во время шахматной партии, качествах победителя и многом-многом другом. Сюда же я вворачиваю училкинско-коучерские жизненные советы, которые выделяю отдельно, рамочкой.

Кстати, о «жизненных советах в рамочках». Они подошли к книге легко. Все мы знаем, что шахматы – «зеркало жизни» и излучают философизм и мистицизм. Они всегда были метафорой и моделью войны, жизни и даже смерти, символику и смыслы шахмат используют испокон веку все, кому не лень. Вот и я просто брала шахматный совет и делала перевертыш:

шахматы → читай: проблема, задача, цель,  
дебют → начало,  
эндшпиль → конец,  
партия → дело, процесс,  
контроль (40-й ход) → дедлайн,  
ход → шаг, выбор, действие,  
вариант → цепочка действий,  
зевок → грубая ошибка,  
перевес → позитивная динамика,  
проигранная позиция → тупик  
и так далее.

Так получился сборник не только шахматных, но и вполне себе жизненных советов: для личностного и профессионального роста, решения разных проблем, достижения целей. Поскольку все эти коучерские наставления для вас не новость, да и нет ничего нового под солнцем, их, как и шахматные советы, можете считать напоминалками.

Учитывая, что вся книга адресована как будто Ване, то и язык ее – молодежный. По моим наблюдениям, новое поколение лучше всего воспринимает информацию на новоязе. Язык Тол-

стого и Достоевского сдан в утиль, он просто не слышится их сознанием. Поэтому гулять так гулять: обращаться к вам я буду теперь только на «ты», а также позволять себе некоторые непечатные вольности. Но, честно, я себя максимально цензурировала. А уж что получилось, то получилось.

Паааа-гнали!

## Книга в двух словах

Если ты не знаешь, отдавать ли последние деньги на покупку этой книги, стоит ли она того вообще, даю тебе краткое ее содержание.

Начнем с того, что в ней очень много букафф. Имей это в виду.

Во-вторых, она, реально, о шахматах. Более того – о шахматах профессиональных. Но ты можешь читать только то, что в рамочках. Там, как я уже сказала, чистый коучинг. Только ради этого я бы на твоём месте денег не тратила. Но тебе решать.

Книга разделена на главы по принципу: проблемы и задачи шахматиста ДО партии, ВО ВРЕМЯ партии и ПОСЛЕ.

**ДО партии** шахматисту нужно создать себе мощный психологический настрой на победу, хорошее настроение и держать физическое тело в здоровом состоянии. Избавиться от общения с токсичными людьми, не перебарщивать с суевериями и прочими вещами, пожирающими энергию. Особое значение имеет дорога на партию и 5–10 минут непосредственно перед запуском часов. Отдельно поднимаю тему развития в себе качеств лидера. А также делюсь тем, как лично я готовлюсь к сопернику.

**ВО ВРЕМЯ партии** шахматист должен контролировать время, свое внутреннее состояние и логику течения партии. **Цейтноты** – зло, болезнь, и с этой болезнью необходимо бороться, рассказываю, как. Особое внимание нужно уделять последним напряженнейшим ходам перед контролем и конкретно 40-му ходу, а также первым ходам после контроля, когда организм расслабляется и впадает в спячку. Делюсь советами, как играть в своем цейтноте и цейтноте соперника.

Что касается **состояния шахматиста**, то оно должно быть «оранжевым», а во время хода соперника – «желтым», а это значит, что с момента выхода игрока из дома ему необходимо быть максимально осознанным и собранным (заодно рассказываю про знаменитую американскую классификацию состояний человека по шкале цветов). Часто во время партии **эмоциональный фон** скачет из-за неожиданных ходов противника или собственных задумок. Говорю, что нужно делать в таком случае.

Игроку необходимо держать **концентрацию**, а также контролировать расход **энергии**. Важно знать, где ее расходовать и как. Поговорим и об этом.

Поднимаю тему **бессознательного** и необходимости его использования в принятии решений, призываю к развитию таких черт характера, как «**гибкость**» и «**упорность**», а также касаюсь некоторых **психологических проблем**: например, преждевременного расслабления или «мыслей-заноз» во время игры.

Затем я делюсь лайфхаками, связанными с **поведением во время партии**. Это ответы на вопросы, которые нигде не освещаются: ни в книгах, ни в интернете. Подобные вопросы ученики обязательно задают своим тренерам, и те отвечают, руководствуясь только собственным опытом, подчас довольно скудным. Больше ученики нигде ответ на них не узнают. А темы-то очень важные, касаются каждого шахматиста. Например: бежать ли в туалет во время собственного цейтнота или лучше терпеть? Сидеть ли за доской, пока соперник думает, и вообще, чем заняться, пока он думает 30–40 минут?! Как вести запись на бланке: аккуратно или как придется? Во что одеваться на партию? Нужно ли делать легкие физические **упражнения** во время игры? Забегая вперед – да, нужно, и я объясняю, какие упражнения можно делать, и заодно вспоминаю образ играющего шахматиста, бессознательно потирающего шею в течение всей партии, особенно когда у него очень сложная позиция.

При разговоре о контроле над логикой течения самой партии даю советы, касающиеся необходимости играть **практично**, а также делюсь лайфхаками от супер-мега-архи-крутых тренеров, с которыми мне довелось поработать совсем недавно. Вместо того чтобы приставать

к ним с вопросами о дебютах и вариантах, я их пыталась на тему **алгоритма** выбора хода. Мои друзья передали мне слова одного из тренеров: «Маша? Да мы с ней почти и не работали над шахматами, позиции не анализировали, свои разработки ей не отсылал. Я просто рассказывал ей о шахматах». Ну что ж, тогда я еще не знала, что буду писать эту книгу, а их советы теперь вошли в главу о выборе хода.

Сюда же, в тему контроля логики партии, я поставила важную тему ничьей: когда соглашаться, когда предлагать. Как опытные шахматисты используют свое право предложения ничьей в качестве хитрого трюка, и как не попасться на этот крючок.

Затем говорим о **соперниках**: о недооценке и переоценке сидящего напротив, о том, как бороться с весьма распространенной болезнью «преклонения (страха) перед именитыми шахматистами или обладателями высоких рейтингов».

Расскажу об **актерских уловках**, которые используют шахматисты, это забавно.

После некоторых советов о соблюдении **правил** шахмат и требования соблюдения их от противника перейдем к главе о **поражениях**. Как пережить этот день, как помочь пережить его другу.

Последние главы о **турнирах**: какого режима следует придерживаться, как питаться, как засыпать, как бороться с нефартом<sup>1</sup>, общаться ли с журналистами, ходить ли на вечеринки и дискотеки. Ты узнаешь о том, как великие шахматисты сбрасывают стресс после партий.

И на заглавочку: поговорим о **читерстве** и – какой кошмар! – о том, какими нечестными приемами пользуются шахматисты, их тренеры и организаторы турниров. Такой своеобразный набор **грязных лайфхаков**. Осведомлен – значит, вооружен!

И сразу хочу добавить одну важную вещь. По ходу всей книги ты встретишь слова «успех», «успешность», «успешный человек». Я просто обязана сказать, что эти слова значат лично для меня.

Это ни в коем случае не популярность. Когда-то я была очень популярной, недели не проходило без интервью или фотосессии для известных СМИ, но вся эта кутерьма довольно быстро мне надоела. Я почти физически чувствовала, как социальный, медийный образ отделяется от меня настоящей и начинает жить собственной жизнью. Я видела, как его вожделеют люди, как его юзают СМИ, как он далек от меня и какую низкую духовную ценность он на самом деле имеет. Я начала ощущать серьезный дискомфорт. Тогда взяла и собственными руками жестко пресекла все это безобразия.

*Очень хорошо помню тот момент. Журналист известного немецкого издания встретился со мной в кафе на Сретенке, чтобы взять интервью. Он задавал мне вопросы абсолютно те же самые, что и десятки журналистов до него. Ответы на свои вопросы не слушал, быстренько переходил к следующим. К концу встречи я поняла, для чего я здесь: редакция дала ему задание взять у меня «эксклюзивное» интервью, чтобы не переписывать под копирку у других изданий. Им был важен ФАКТ интервью, а не его СУТЬ.*

*Страшно расстроенная, я вышла из кафе, пришла домой и расплакалась от ощущения того, что меня «использовали и выкинули». Тогда я сказала себе: «Баста!», перестала давать интервью, и, соответственно, выпала из медийного пространства. Это принесло огромное облегчение, и ни разу с тех пор я не пожалела о своем решении.*

Все это не успешность. Успешностью я называю самореализацию. Каждый человек обладает определенными талантами, и их важно раскрыть. Когда это происходит, человек испытывает счастье. А и деньги тогда тоже – удивительным образом – подтягиваются. Да, о деньгах,

---

<sup>1</sup> Фарм – везение. Соответственно, нефарм – невезение.

кстати. Назвать богатство успешностью (без счастья и реализованности) у меня язык не поворачивается.

И о талантах скажу. Разумеется, талант бывает не только в шахматах или творчестве. Он – везде, во всем. И у каждого свой. Это может быть и спорт, и сфера услуг, и погружение на дно океана, и управление самолетом, и ведение видеоблогов, и уход за немощными людьми, и материнство с отцовством, и даже простое делание добрых дел в течение дня или доставление радости окружающим. Талант – делать то, что любишь, быть на своем месте.

**И спросит Бог: – никем не ставший,  
Зачем ты жил? Что смех твой значит?  
– Я утешал рабов уставших, —  
И Бог заплачет.**

*(Игорь Губерман)*



*Мария Манакова с Виктором Корчным*

Фото из архива М. Манаковой. Автор фото неизвестен

## Слова благодарности

Поскольку материал, как я уже сказала, собирала годами, то, само собой, не помню точно, откуда его взяла (записывать раньше мне в голову не приходило, потому что идеи создания книги вообще не было). И вспомнить все источники совершенно нереально, простите! Вот что помню:

*Главные источники:*

1. Мои **тренеры**, конечно. Всем им говорю БОЛЬШОЕ СПАСИБО, а они уже сами поймут, что это им адресовано.

Также, прямо сейчас, хочется вспомнить моих первых шахматных учителей и тренеров: это мой папа, Борис Алексеевич Манаков, Виктор Константинович Котт и Сергей Гертрудович Грабузов. Они загрузили в меня основные знания и навыки. После них появился муж, сербский гроссмейстер Мирослав Тошич, который подвел важнейшую черту: «Отбрось всякие “должна”, играй, как хочешь!» Этим четверым я обязана своим становлением как шахматистки. А сербский гроссмейстер Милош Павлович буквально за несколько недель поставил мне главное оружие – «1.e4», он тоже большой молодец.

### 2. Сайты:

[www.chess-news.ru](http://www.chess-news.ru) и главный редактор Евгений Суров  
[www.ruchess.ru](http://www.ruchess.ru) и главный редактор Владимир Барский

### 3. Книги:

- Амация Авни. Мышление гроссмейстера. 2016.
- Лев Псахис. Шахматная тактика для совершенствующихся. 2015.
- Борис Гельфанд. Принятие позиционных решений в шахматах. 2016.
- Михаил Шерешевский. Моя методика. 2019.
- Гарри Каспаров. Шахматы как модель жизни. 2007.
- Ройбен Файн. Психология шахматного игрока. 2015.
- Давид Бронштейн. 200 открытых партий. 1970.
- Разные книги Марка Дворецкого.
- Материалы Рудольфа Загайнова.
- Много цитат я взяла у классиков шахмат.

### 4. Отдельные слова благодарности хочу сказать **за идеи, мысли и цитаты:**

Льву Псахису, Борису Постовскому, Игорю Коваленко, Рашиду Зиятдинову, Александру Никитину, Юрию Гельману, Эдуарду Эйлазяну, Артуру Когану, Алексею Древу, Евгению Барееву, Борису Гельфанду, Александру Морозевичу, Алексею Широу, Юрию Авербаху, Игорю Зайцеву, Роману Либерзону, Евгению Свешникову, Валентине Гуниной, Александру Инджичу, Сергею Журову, Евгению Драгомарецкому, Михаилу Прусикину, ученику Ване, **а также** всем шахматистам, психологам и спортсменам, чьи цитаты вошли в эту книгу.

5. **Особая благодарность** тем, кто уговорами, палкой, добрым словом, угрозами, шантажом, помощью, занудством, поддержкой, мотивацией, советами, чайком с лимончиком, долгими разговорами или «тем самым заветным словом»...

... так заставил меня закончить (а также начать и продолжать) книгу. И это:

Борислав Тошич, Игорь Цыкунов, Моше Слав, Сергей Воронков, Эдуард Эйлазян и Максим Хантаев. Некоторые из них наверняка очень удивятся, когда увидят себя в этом списке. Но я-то знаю, что «заходило» меня на работу!..

6. Еще, пожалуй, добавлю на эту страничку сестру Юлию Манакову и подругу Марию Костылёву. Обе, правда, понятия не имели, что я книгу пишу (я держала в тайне почти от всех), но они тоже поддерживали меня, просто, без книги.

Поддерживали мое радостное и работоспособное состояние также друзья и приятели: верой в меня, душевными и/или полезными разговорами, советами, интеллектом, юмором и хорошим настроением. Все они знают, что я имею в виду именно их.

Всех люблю!

## Перед партией

Все, что нужно шахматисту перед игрой, – это свежая голова, хорошее настроение и здоровое тело. А также позитивный настрой и уверенность в себе. Всего пять вещей, а как не просто их создать! И как важен их **баланс!**

Например, готовясь к партии, ты хочешь для уверенности повторить важный вариант, занимаешься им три часа, даже четыре, пять, все утро, пынешь работоспособностью и желанием играть. По логике вещей ты должен быстро и уверенно выиграть партию, но у реальности на тебя другие планы. От долгой шахматной работы голова перестала быть свежей, и уже в дебюте ты чувствуешь, как в тебе нет ни легкости, ни ясности понимания того, что происходит на доске. Проигрываешь.

Сделав выводы, идешь на следующий день для «свежести» подольше погулять, и вот во время прогулки тебя продувает ветром, и ты сопливишь всю партию и еще несколько следующих. Здорового тела нет, голова не варит, проигрываешь всё подряд.

К концу турнира вроде поправляешься и решаешь следить за своим здоровьем. Встаешь пораньше, бегаешь, плаваешь, делаешь зарядку, но, сев за доску, понимаешь, что не успел повторить Скандинавку (твой соперник один раз в жизни ее играл). С некоторой опаской приходишь на партию, и... обязательно, ну просто обязательно (!!!) он пойдет именно в тот единственный дебют, который ты не посмотрел. Как такое возможно?! Неужели твой страх был услышан?!

Получается, как и в обычной жизни: важны не составляющие, а их баланс, не должно быть перекосов.

А теперь поговорим о каждом факторе отдельно.

## Иди на партию только со свежей головой и в хорошем настроении



Делай важные дела с хорошим настроением и свежим, ясным мышлением.

Автор «Теории свежей головы» Борис Наумович Постовский. Придумали наверняка гораздо раньше него, но он много говорил об этом в прессе, отстаивал на практике, потому теория и получила его имя.

Суть ее в следующем:

**Главное для турнирной партии – свежая голова и хорошее настроение.**

**Хорошее настроение** – это состояние, когда в тебе плещется дофамин, гормон счастья. Примечательно, что дофамин отвечает не только за счастье, но и за мотивацию, за желание действовать, идти к цели. Говоря проще, подняв себе настроение, ты заодно поднимаешь и желание выигрывать всё на свете.

Но настроением не так легко управлять, ощутить себя счастливым «по заказу» непросто. Но вот что под силу каждому – это сохранить голову «свежей».

**Свежая голова.** Шахматисты постоянно о ней забывают. Как азартные люди, они тратят все свободное время перед партией на дебютную подготовку. Просто остановиться не могут, а убеждают себя в том, что этот, нет – вот этот и этот вариант – стопудово встретится в партии, надо быть готовым!

Глупости! Каждая минута, потраченная на дебютную подготовку, отнимает свежесть и ясное видение. Даже физически – голова потом кажется тяжелее, как будто гвоздей в нее напихали. Это не значит, разумеется, что не нужно готовиться вообще. Но есть разница между «освежить в памяти» и «изучить дебют».

Работать над дебютом – исследовать варианты, анализировать разветвления, изобретать новинки, подбирать примеры по теме – все это нужно было делать дома. На турнире ты проходишься по записям, по результатам домашней работы, и просто вспоминаешь.

*Разумеется, речь не о матчевых играх на высшем уровне, когда идет «дебютная война» тренерских штабов, и перед партией шахматист должен осознать и запомнить все новые варианты во всех разветвлениях – результат бессонной ночи тренеров. Мы об этом уровне говорить не будем, у них там своя атмосфера.*

В идеале подготовка должна проходить так:

Накануне вечером узнаешь результаты жеребьевки. Изучаешь соперника (на это не нужно тратить драгоценное время в день игры). Сразу же прикидываешь дебют, который стоит с ним сыграть. Утром повторяешь варианты.

Почему свежая голова так важна? Ну смотри. Даже если ты поймаешь соперника на вариант и получишь лишнюю пешку или стратегически выигранную позицию (что для уровня мастеров и гроссмейстеров равносильно победе), тебе все равно придется доводить ее до выигрыша. То есть работать, извиняюсь, головой. А когда голова переполнена тяжким утренним

трудом, кашей из вариантов и сосредоточенностью на «как бы не забыть», ты потерял главное – легкость и ясное видение.

Теперь вопрос: **как принести голову на партию свежей?**

### **1. Время на подготовку.**

Не готовиться в день игры больше трех часов. Три – это вообще критично! Новые дебюты лучше не играй. Но если уж очень хочется – играй с чистого листа, без подготовки. Иначе есть серьезная опасность, что все выученные новые варианты превратятся в твоём мозгу в кашу, и ты перепутаешь порядок ходов. Оттачивать и запоминать все дебютные нюансы нужно было дома.

### **2. Настроение.**

На игру надо идти в хорошем настроении. Поднимается оно любимыми занятиями и мелкими радостями.

Любишь спать до двух дня? Главное, партию не проспай, а так дрыхни себе на здоровье сколько хочется (разговор, конечно, о турнирах, где игра начинается часа в четыре или пять вечера).

Любишь болтать без умолку, мучая своим присутствием всех окружающих? Пожалуйста! Спускайся на завтрак – там полно шахматистов. Хватай одного и тащи его «погулять». Обычно на болтовню цепляются интроверты, те, кто как раз не любит говорить, а больше любит слушать. Ему прогулка с тобой тоже в кайф: вряд ли кто-нибудь принесет себя в жертву и пойдет «мучиться».

Хотя бывает и такое. Тогда этот бедолага потом, с плохим настроением и выжатый энергетически, приходит на партию и проигрывает, не пикнув. Кстати, учишься отказывать (архиважное умение!). Если знаешь, что на прогулке будешь энергетически «выпотрошен» своим собеседником, сошлись на необходимость подготовки – эта отмазка прокатывает с любым шахматистом, самый деликатный способ отвязаться.

Любишь никуда не ходить, а просто валяться в кровати? Так и делай. Валентина Гунина, например, весь женский чемпионат Европы в Словении перед партиями лежала в номере и вышивала. Просто вышивала, Карл! В итоге уверенно стала чемпионкой.

Любишь принимать горячую ванну? Вот этого как раз не надо, это никому не подходит. Хотя... может, именно ты откроешь список тех, у кого голова свежеет после горячих водных процедур. Тогда – почему бы не попробовать?

Также не рекомендуются водоемы в день игры, но некоторые гроссмейстеры ранним утром, до завтрака еще, любят окунаться в море-реку. А я лучший свой результат показала на командном чемпионате Европы в Турции, где каждый день перед партией торчала на море. Но все-таки до обеда. А еще я за 10 минут до выхода на партию принимаю горячий душ – он меня бодрит. Кажется невероятным, но результаты-то хорошие! Поэтому оставляем.

Физические нагрузки... Тяжелых избегай, легкие (пробежка, зарядка, лечебно-физкультурный комплекс, танцы) многим шахматистам подходят. А прогулки на свежем воздухе подходят просто всем. Но не все этого хотят перед партией, потому что лень, тогда лучше просто валяться как овощ на грядке, накапливая энергию. На партию лучше ходить пешком, дышаться как следует.

Итак, помним: время перед партией нужно провести так, чтобы было прекрасное настроение и ясный свежий ум.

### **3. Сон и еда.**

Тебе понадобится на партию огромное количество энергии. Пять-шесть часов игры, из которых половина – тотальная концентрация всего организма, – это тебе не хухры-мухры! А

во время цейтнота шахматист теряет столько же калорий, сколько и спринтер во время забега. Откуда же их взять?

Берется энергия из правильного поведения ДО партии. Это сон, еда и вышеупомянутое любимое времяпрепровождение.

Все-таки надо оговориться: следует делать те вещи, которые доставляют удовольствие, но при этом не расходуют энергию, а концентрируют. Вот баня, например, может нравиться, но энергию забирает. Секс: женщинам на турнире рекомендуется, мужчинам – нет, как и в любом спорте. Хотя всяко бывает. Пробуй, экспериментируй, изучай себя. В аннотациях к лекарствам пишут, что нужно оценивать риски. Оцениваем: если хорошее настроение после интимной близости будет в большой степени превалировать над потерянной энергией – почему бы нет тогда? Ты в плюсе Оставляем.

### **Сон**

Поделюсь невероятным открытием: ночью надо спать. Но если у тебя на ночь более приятные планы, чем сон, то можешь ими заняться (ну, если ты не собираешься всю ночь анализировать дебютные варианты). Только имей в виду: в таком веселом, бессонном, антирежимном состоянии ты протянешь несколько туров. А дальше «накроет». А если не накроет на этом турнире, то накроет по жизни. Проверено многими шахматистами, просто поверь. Поэтому уходить в аццкую гульбу больше раза-двух в течение соревнования не советую. Но тебя разве остановишь?..

Но ведь не зря все выдающиеся тренеры, не только шахматные, заставляют учеников придерживаться режима – все-таки в режиме есть и позитивные стороны (я антирежимный человек, но признаю положительный эффект четкого расписания).

Кстати, если у тебя начались шуры-муры, любовь-морковь, помни, что не обязательно жертвовать результатом в турнире ради любви. Всегда есть так называемая «последняя ночь» – ночь после официального закрытия. Всем наутро разъезжаться, шахматы закончились, соревнование позади, все на выдохе, народ уже давно пригляделся друг к другу, кто-то остро повлюблялся, у всех желание продлить этот праздник жизни... Вот тут-то и начинается настоящее веселье! А многие начинают кутить и в предпоследнюю ночь, когда понимают, что шансов на успешное выступление не осталось. А молодежь – так та кутит целый турнир, какие нафиг шахматы!

Но все-таки турнир следует играть с максимальной профессиональной отдачей. Ну, статистика показывает, что в этом случае результаты самые высокие (статистику эту я сама выдумала, если что).

### **Сон перед партией**

Раньше я стабильно проигрывала после дневного сна. Сто раз посплю и сто раз проиграю. Но в последнее время организм начал сам вырубаться, и пришлось внушить себе, что так и надо. Сплю. Сплю как сурок. И выигрывать после этого приходится. Так что это как скажешь себе. Скажи, что сон не влияет на партию или влияет положительно, и будет тебе счастье в жизни.

Но в любом случае ты должен помнить о свежей голове, поэтому, если поспал днем, – оставь время на взбодриться после сна: прогулкой, душем, крепким чаем.

Чаще всего перед партией я просто лежу-расслабляюсь, а в какой-то момент отключаюсь на пару минут. Хорошая техника, кстати, рекомендую. Прилег на полчаса, в какой-то момент нырнул в сон и через минуту-две вынырнул. Чувствуешь себя потом как огурчик.

Будильник не забудь поставить. А то будет, как у нас на турнире в Индонезии: бегали по номерам друзей – будить их на партию. (Индонезия находится в южной части земли, и там всё

вверх тормашками, в том числе часы сна и бодрствования. А Полярной звезды вообще нет, что меня просто убило.)

Если не хочешь заваливаться перед партией в сон, надо за две недели до турнира привыкнуть к режиму без дневного сна. Спишь только ночью, всё.

#### **Еда**

Раньше рекомендовались овощи и фрукты, потом появился Каспаров со своим мясом (дал интервью, в котором сказал, что перед партией ест именно мясо), и многие шахматисты свято уверовали, что перед игрой нужно есть именно животный белок. Поговоришь с ними – так прям настаивают, стулья ломают.

Последнее мнение профессионалов насчет еды: питаться надо так, как привык питаться дома. Никаких «надо». Но что известно точно – нельзя объедаться. Лучше всего плотный завтрак, а перед партией – легкий обед. Объешься – будет тянуть ко сну, голова перестанет быть свежей, а мы всегда должны помнить, что свежая голова – это наше все, как Пушкин.

#### **4. Общение**

Человеку, как стадному животному, постоянно приходится общаться с себе подобными. Но мы-то знаем, что общение бывает разным: дающим и отнимающим энергию. Избегай тех, кто тебе не подходит. Как это определить?

Если после общения с человеком ты чувствуешь энергетическую истощенность, усталость – значит, организм сигнализирует: ему, организму, такое общение не нравится. Тогда не надо совсем уж удирать от этого человека, но длительных разговоров лучше все-таки избегать. Чем хорошо присутствие тренера или родного человека на турнире – он тебе как щит: избавляет от необходимости мучиться проблемой – как избежать одиночества, не налетев при этом на энергетического вампира.

**Когда Гаянэ не могла сопровождать меня на турниры, то давала житейские наставления: «В день партии не отвлекайся, ни на что не обращай внимания. Бери пример с Галины Улановой: в день спектакля она с утра ни с кем не разговаривает. Помни, что у человека одна нервная система».**

*(Михаил Ботвинник)*

## Будь позитивным, и привлечешь успех



Успех идет на позитив.

Главная фраза всех коучеров и их бестселлеров по саморегуляции и достижению успеха. Удача идет только на позитив, говорят они. До недавнего времени с этим позитивом был даже перебор, он лез изо всех дыр: из интернета, рекламы, СМИ... Так и хотелось спрятаться в норку, послать всех в баню и быть тем, кем хочется. Страшные мировые события приглушили зашкаливающий позитив, и теперь мы можем аккуратно рассмотреть его под лупой, без эмоций.

Идея позитива очень полезна для спортсменов. У шахматных тренеров она имеет свои названия. Если у Бориса Постовского это «хорошее настроение», то, например, у Артура Когана – Ola-la! – настроение. Причем этим Ola-la! Артур называет не только состояние шахматиста во время партии, но и ходы, которые должны быть заряжены этим чувством. «А теперь я сделал Ola-la! ход и через 10 ходов выиграл партию»... Ola-la! – настроение необходимо сохранять даже тогда, когда ты попал в жбан с раздачи<sup>2</sup>. Тогда есть шанс выкарабкаться. Иначе – никак.

Почему же это работает? Почему говорят, что без куража вообще нельзя садиться за доску?

Помимо дофамина, о котором я уже упомянула и который тебя мотивирует на подвиги, есть еще один важный момент. Дело в том, что, когда ты свято веришь в успех, подключается бессознательное. А бессознательное способно творить чудеса. Организм сам начинает искать путь к победе, провоцировать соперника на ошибки.

**Быть оптимистом. Верить в победу – значит искать алгоритм победы. Верить, что он есть, когда его может и не быть. Алгоритм победы – это алгоритм создания вынужденной ошибки соперника.**  
*(Игорь Коваленко)*

Кроме того, чисто психологически: состояние эдакого счастливого сумасшедшего уничтожающе действует на противника. Оно его обезоруживает и парализует: кто поднимет руку на юродивого? Причинять зло юродивым – большой грех во всех странах и религиях. Так уж исторически сложилось, в генах осело.

Ладно, серьезно. Даже если ты проиграл, до конца радуясь и веря в победу, – что в этом плохого? Ты славно провел время: пять часов поработал мозгами в хорошем настроении, что весьма полезно для здоровья. Уж лучше так, чем мучиться и страдать.

Ну ладно, ладно, теперь совсем серьезно. Просто будь собой, забудь все, что я только что написала здесь про позитив. Не хочешь – не надо, будь упоротым лисом. Самое главное – оставаться в гармонии с самим собой.

---

<sup>2</sup> Получил в дебюте проигранную позицию.

## Готовься к бою



К важному делу нельзя относиться халтурно.  
Надо иметь намерение достичь намеченного результата.

**Я не играю в шахматы – в шахматах я борюсь.**  
(Александр Алехин)

Когда человек сильно увлекается шахматами и очень много и эффективно работает над ними, он, при наличии у него определенных качеств, поднимается на новую, более высокую ступень. Теперь он больше не любитель, а профессионал, спортсмен. И шахматы перестают быть для него мимимишной игрой в деревянные фигурки. Теперь это спорт, или, по словам Фишера, «тотальная война». Настоящая драка со злыми и голодными людьми. И они разорвут его на части, если он не будет подготовлен.

Подготовка в шахматном спорте идет в трех направлениях: психологическом, физическом и собственно шахматном.

### → Психологическая готовность

Ты уверен, что разорвешь всех, и точка. Ну, если не всех, то хотя бы своего соперника сегодня. Но лучше всех. Да, иллюзия, да, неадекват, но работает, проверено. Не настроился на партию – за доской тебе делать нечего. Иди лучше смотреть местные достопримечательности, хоть время с пользой проведешь. Твой «запредельный шахматный талант», «гениальность» и «неукротимая сила» не прокатят без настроения, даже не надейся.

*Важный нюанс. Если ты очень эмоциональный человек и у тебя есть психологический комплекс игры с именитыми и высокорейтинговыми, – лучше настраиваться с ними не на выигрыш, а на ничью. Но ничью не соглашением или повторением ходов, а игрой до голых королей. При таком настрое есть шанс выиграть. Почему это работает именно так – объясню чуть позже.*

### → Физическая готовность

Твое тело здорово: оно умеет свободно двигаться, нигде не болит, нигде не скрипит. У тебя свежая голова, ты выспался, перекусил легко, но сытно, энергия ходит по организму свободно, как у ребенка.

Вот так надо.

На всякий случай просвещу тебя, как оно в реальности (заодно еще раз хорошенько подумай, нужны ли тебе они, эти шахматы). В реальности: регулярный игровой стресс, мобилизация и концентрация всего организма настолько колоссальны, что вызывают как психические, так и физические проблемы. А если добавить еще необходимость долго сидеть на одном месте в сложном, искривленном положении (как во время игры, так и во время занятий шахматами дома), то, пожалуй, ни одного шахматиста нельзя называть здоровым. Тем большее значение имеют занятия другими видами спорта и забота о собственном теле.

**Все** без исключения шахматисты страдают разными видами искривления позвоночника.

**Большинство** – психосоматики: на соревнованиях страдают бессонницей и проблемами с пищеварением, во время партии бесконечно бегают в туалет, как из-за расстройства желудка, так и просто из-за нервов.

**Много** пьющих и спившихся. В последние десятилетия таких гораздо меньше, и это радует.

**Если некто назвался шахматистом и при этом аккуратно причесан, не дергает ногами и внятно разговаривает, – он самозванец.**  
(*Ашот Наданян*)

**Все эти люди отличались повышенной и болезненной эмоциональностью. Самая глубокая душевная болезнь была, конечно, у Морфи, да и бросил он шахматы раньше других. Стейниц и Алехин под конец жизни страдали манией величия (правда, почти безвредной). Капабланка же мучился от чрезмерного напряжения. (Морфи, Алехин и Капабланка скончались от внезапных «ударов» в возрасте 45–55 лет, что наверняка связано с огромным умственным напряжением, которое они были вынуждены выдерживать всю свою жизнь).**

(*Ройбейн Файн*)

**Ярчайший талант, но – псих.**  
(*Даниил Дубов о Фирудже*)

Ты понял? Занимайся спортом, движение – жизнь и все такое. Последние поколения шахматистов радуют своим отношением к здоровому образу жизни: раньше это имело значение только для «шахматной элиты», теперь народ в массе своей знает, как это важно.

### → Шахматная готовность

Ты мастерски внушил себе, что готов к игре. Нет таких дебютов, которых боишься. Ловушки знаешь, всякие кривяки, типа латышского гамбита или гамбита слона, помнишь. Последнюю партию, в которой залетел<sup>3</sup> в 10 ходов, ты проанализировал и сделал выводы. И уверен, что помнишь, как не залететь опять. Эндшпильные ключевые позиции знаешь, мат конем и слоном стопудово поставишь, ферзем ладью легко переиграешь, а в миттельшпиле обязательно разберешься. В общем, комар носа не подточит. Ты готов и страшен в своей готовности.

Понятно, что половина из перечисленного – твои фантазии, к реальности отношения не имеющие, но главное таки настрой.

А теперь более подробно поговорим о психологической подготовке.

---

<sup>3</sup> Быстро проиграл.

## Психологический настрой на партию

Лучше настраиваться на драку дома. Но некоторые шахматисты, очевидно, заводятся на зверский, хищнический настрой прямо во время игры. Предполагаю, их заряжает сам вид противника (меня нет, если что). Но вот, например, чемпионка мира Анна Ушенина (и не только она, Александра Горячкина, некоторые другие шахматисты тоже этим славятся) перед началом партии сверлит гипнотическим взглядом свою будущую жертву, и от смущения жертвы... что? Вероятно, от ее смущения в Анне просыпается жажда крови и «потребность убивать», как у маньяков. Не знаю, не спрашивала.

**– Каково вам было испытывать испепеляющий взгляд Каспарова во время партий?**

**– Ну, это раздражает, потому что прежде всего он делает хорошие ходы, а потом уже применяет и все другие виды давления. Но что делало Каспарова опасным, так это его ходы. Если бы он гримасничал и делал плохие ходы, мы бы просто смеялись над ним. В наши дни, я думаю, значение психологии несколько переоценивается. (Вишванатан Ананд)**

Непосредственно перед началом партии все люто настраиваются, но все-таки главный настрой происходит в номере, в день игры, за несколько часов до начала. Внушают себе желание уничтожить противника, чувство превосходства над ним, чувство собственной значимости. Не то, что прямо сидят и думают: «Щас пойду и уничтожу этого гада», или: «Я – Наполеон, а он – червь смердящий, права не имеющий», или: «Я – Сильнейший».

Нет, конечно нет. Все эти чувства и мысли уже давно стали частью натуры шахматиста. Теперь он просто готовится к партии, а его всего аж трясет, как боевого коня, от желания окунуться в бой и вкусить шахматного адреналина.

Кстати, обрати внимание, что нормального, здорового человека наличие всех этих «чувств» и «мыслей» серьезно бы насторожило, а психиатры посчитали бы их симптомами, чтобы бить тревогу. Но шахматному профессионалу они необходимы для «осуществления своей профессиональной деятельности». Двигаемся дальше, чё.

## Нам нужна одна победа? Мы за ценой не постоим?



Твоя цель должна быть впаяна в тебя. Но не забывай двигаться к ней в легкости. Любое внутреннее напряжение только отдаляет тебя от нее. Недаром мистики предостерегают:

«Чем сильнее хочешь достичь своей цели,  
тем больше от нее удаляешься».

Прежде чем двигаться дальше, нужно разобраться с вопросом, на который все шахматисты и тренеры дают разные ответы: ставить ли целью обязательно выиграть партию или, наоборот, о результате думать не следует?

**Я всегда думаю, и думаю, как победить. Другие любят шахматы меньше и позволяют себе расслабиться.**

*(Роберт Фишер)*

**Не надо стремиться к победе! Это верный путь к поражению. Почему-то в большинстве случаев люди действительно думают только о результате: я должен выиграть, я должен!**

**Кому ты должен? Вот эта мысль – «я должен!» – тянет вниз, сковывает, висит гирей. Эту мысль надо гнать! А чем ее заменить? Простыми вещами – играть хорошо в шахматы, делать хорошие ходы.**

*(Алексей Дреев)*

Два уважаемых, скажем прямо, шахматиста изрекают противоположные истины. Кому из них верить? Настраиваться на победу или забить на результат и стремиться к тому, чтобы просто делать хорошие ходы? И почему один и тот же тренер в течение одного турнира может посоветовать своему ученику сначала одно, а потом другое?

Думаю, так. Совет Дреева – скорее терапевтический. Зачастую шахматист настолько прижат настрою на выигрыш, что не может нормально ни думать, ни творить. Это очень распространенный недуг. И Дреев со своими радикальными цитатами тут как нельзя кстати.

**Как правило, я никогда не спрашиваю себя, какого результата собираюсь достичь. Это может повредить моей игре. Я просто ищу сильнейшие ходы.**

*(Борис Гельфанд)*

В профессиональный мир шахмат надо изначально входить с целью обыграть соперника в каждой партии. Сделать эту цель своей потребностью, частью себя. Собственно, до мастерских званий и доходят люди, которые уже отточили в себе это качество.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.