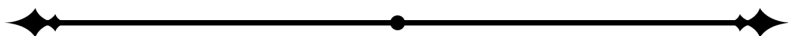


ТАЙНЫ ПРОФЕССИОНАЛОВ



МАРИЯ МАНАКОВА,
международный гроссмейстер

100500 ЛАЙФХАКОВ
для
ШАХМАТ И ЖИЗНИ



Москва
Издательство АСТ

УДК 794.1
ББК 75.581
М23

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

Автор фото Марии Манаковой на обложке Елена Казаковцева

Манакова Мария Борисовна

М23 100500 лайфхаков для шахмат и жизни / М. Б. Манакова. — М.:
Издательство АСТ, 2023. — 304 стр.: ил. — (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.

**УДК 794.1
ББК 75.581**

ISBN 978-5-17-149291-5

© 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 глянцевых 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.



Автор фото Ю. Манакова

Мария Манакова участвует в музыкальном спектакле

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 Широв,
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*



Оглавление

Начало	14
Психология	16
Шахматы	17
100500 шахматных лайфхаков	19
Ваня	22
Книга в двух словах	24
Слова благодарности	28
Перед партией	30
Иди на партию только со свежей головой и в хорошем настроении	30
Будь позитивным, и привлечешь успех	36
Готовься к бою	37
Психологический настрой на партию	40
Нам нужна одна победа? Мы за ценой не постоим?	41
Как настраиваются профессионалы	44
На что настраиваемся	47
Садись за доску, чтобы выиграть, а не чтобы «не проиграть»	48
Настройся на то, чтобы создавать сопернику проблемы, а не решать свои	48
Уничтожь противника	49
Доминируй	51
Дистанцируйся от поведения соперника, пребывай в собственном ритме и настроении	53



Вспомни!	54
Умей быть чемпионом	56
Покажи свой максимум	57
Формула «40 хороших ходов»	58
Управляй везением	59
Не создавай систему из соплей	60
Демоны	63
Демон страха	63
Демон сильного волнения	64
Демон компа	67
Демон суеверия	68
У шахматистов своя религия	72
Шахматная подготовка	75
Подготовка к сопернику	75
Выбираем дебют	76
«Против фигур» никто не играет	77
Когда подготовки бывает слишком много	80
Кто он, твой соперник?	80
Женские шахматы	83
Как же играть с женщиной?	86
Низкий старт	90
Выдели 5–10 минут на настрой перед партией	90
Партия	92
Осознанность	92
Цветовой код Купера	92
Не скатывайся в бессознанку	97
Работай над осознанностью	98
Контроль	100
Контролируй: время, себя и партию	100
Контроль времени	101



Цейтнот — абсолютное зло.....	102
Играй быстро	106
Дай себе разрешение играть быстро	107
Несколько лайфхаков по контролю за временем	108
Расходуй время грамотно	111
Экономь время на дебюте.....	113
Тренируй в себе «игрока»	114
Красоты требуют времени	115
Шахматный перфекционизм	116
Если давно не было игровой практики.....	119
Когда сидишь над ходом больше 15 минут. Вспомни!	120
Любой твой выбор будет ошибкой	121
Ходы, сделанные в цейтноте, вычеркиваем из истории	122
Если у тебя перевес, не рискуй, если на часах мало времени	123
Попал в цейтнот — лови советы	124
Когда у соперника цейтнот	125
Магический 40-й	127
После цейтнота — не гони, УЗБАГОЙЗЯ	130
41–43 ходы: не спи, замерзнешь!!!	131
Контроль внутреннего состояния	132
Концентрация.....	132
Держи концентрацию.....	132
Природа зевков — в потере концентрации.....	134
Что делать, если зеваешь?	135
Эмоции	137
Когда происходит всплеск эмоций	138
Поймать себя на всплеске эмоций — уже наполовину успех	140



Не принимай решения в панике	141
Если успокоиться не удаётся	142
Энергия	143
На чем экономить энергию	145
Исследуй себя: когда удваивается твоя энергия.....	152
Как сдаются в ничейной позиции	152
Умей делать restart организму во время партии.....	153
Освобождаем бессознательное	155
Творческий транс	155
Интуиция	158
Психология	160
Думай только о партии — или ни о чем не думай	160
Конец партии — это когда часы остановлены	162
Настройся на очень долгую игру.....	164
Умей быстро психологически перестраиваться	165
Будь гибким	166
Будь упорным.....	168
Контроль партии	170
Взгляд «снаружи»	170
Умению правильно оценивать позицию нельзя научить — ему можно только научиться	172
Седьмое чувство	176
Выбор хода	178
Практичные шахматы: выбираем не «лучший» ход, а ход, который ведет к победе.....	179
Забудь про красóты!!!	181
Когда у тебя проблема слишком большого выбора — делай самый полезный ход	184
Перед глубокими раздумьями наметь себе продолжение «про запас»	185



Рисковать или нет	186
Не бойся призраков	188
Никаких пассивов!!!	189
Каждым ходом создавай сопернику проблемы	190
Каждый ход должен быть наделен смыслом	191
Делай естественные ходы, избегай вычурности	192
Играй жестко	194
Считай на 2–3 хода вперед, не больше	196
Не бросай вариант!	196
Нужно быть всегда готовым принимать ответственные решения	197
Позиция в твоей голове и она же на доске — две большие разницы	199
Не спеши	200
Планов не существует	202
Доверяй себе	204
Ничья	205
Никогда не играй на ничью!	205
Предложение ничьей как психологический прием	206
Именитые предлагают ничью только в проигранных позициях	209
Никогда не соглашайся на ничью!	212
Соперник	213
Профилактика	214
Относись к сопернику уважительно	217
Недооценка соперника с низким рейтингом	220
Переоценка соперника	221
Не доверяй именитым	225
Используй преимущество игры с именитым соперником	227



Не обращай внимания на закидоны соперника: может, ему самому хреново	228
Подозрения в читерстве не должны доводить до паранойи.....	229
Лайфхаки во время партии	231
Не скучай во время хода соперника, займись делом!	231
Устала голова — играй «рукой»	232
После цейтнота добей соперника своей уверенностью	233
Веди запись партии аккуратно — это позволит тебе лучше контролировать свое внутреннее состояние	234
Во время партии не забывай подкрепиться	237
Бежать ли в туалет в цейтноте?	239
Во время игры не помешают легкие упражнения для шеи, ведь именно в этом месте происходит максимальная закупорка энергии	240
Играй в той одежде, в которой удобнее всего	242
Стиль одежды	244
Актерские уловки, которые применяют шахматисты	245
Актерская игра со слабым соперником	246
Актерская суть симпатичных женщин-шахматисток.....	247
Разные актерские приемчики	248
Правила	249
Требуй от соперника соблюдения правил игры	249
Примеры правильного и неправильного поведения.....	250
В спорных ситуациях останови часы, одновременно поднимая руку, чтобы позвать судью.....	254
Как участник турнира ты имеешь право	255
Поражение	257
Этот вечер надо просто пережить	257



Не смог оправдаться за поражение — не мужик.....	261
Набор оправданий проигрышу — выбирай себе по вкусу!.....	263
Если проиграл твой друг.....	264
Турнир	266
Профессиональная деформация.....	266
Правильный режим на турнире.....	267
Питание перед партией.....	269
Лови волну!.....	270
Если турнир не складывается — сделай организму шок.....	272
Проживи правильно свой выходной день.....	273
Не забывай про свое физическое тело во время соревнования.....	275
Гениальные упражнения для жизни.....	277
Две полезные формулы.....	280
Снятие стресса после партии.....	281
Как заснуть, когда это невозможно?.....	282
Не анализируй партию серьезно во время турнира.....	285
Журналисты, фоторепортеры, интервьюеры, поклонники.....	286
Общение и соцсети.....	288
Вредные лайфхаки	292
Вредные условия турнира.....	292
Купить очко или звание — да не вопрос!.....	293
Что еще веселого бывает в шахматах: договорняки, сплав, подтасовки.....	296
Читерство в шахматах.....	298

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 мало-мальских 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».



Автор фото Л. Макашин

Мария Манакова в детстве