

Концентрация внимания

По материалам книги Сергея Лысенко «Беседы с шахматным психологом»

Мозг как многозадачный компьютер...

Человек в норме своей обдумывает почти одновременно несколько вещей: планирует свое время, готовит речь по тому или иному случаю, думает, что поесть на ужин, и тому подобное. Глядя на игрока го во время игры, можно подумать, что он целиком погружен в решение игровых проблем, а на самом деле все его мысли могут вертеться вокруг завтрашней важной встречи. В итоге он делает поверхностные и неэффективные ходы.

Для повышения эффективности игры необходима **целенаправленная** концентрация внимания. Не стоит пытаться говорить себе: «не думай о том да сём, думай об игре» - надо поставить себе игровую цель (решение локальной задачи, тренировка навыка атаки, победа в партии) и выдвинуть эту цель на первый план сознания. Достижение этой цели должно подавить все остальные мотивы, определяющие наше поведение.

Если посмотреть, как во время турнира игрок высокого уровня обдумывает свой ход, то можно увидеть, что в это время он как бы замирает, дышит тихо, глаза «стекленеют», он ничего не слышит вокруг себя. Психотерапевт сразу скажет, что все эти признаки – не что иное, как гипноз! Сделав ход, игрок выходит из гипноза, оглядывается по сторонам, протирает глаза, иногда встает и прогуливается. Хороший игрок во время партии многократно погружается в гипнотический транс и в случае необходимости с легкостью из него выходит. Как же этому научиться?

Тренировка «шахматного» гипноза (или в нашем случае «го-гипноза»)

Игрок, не находящийся в игровом гипнозе, отвлекается на чужие партии, его внимание привлекают любые шумы, разговоры в чате (в случае игры в интернете). Неспособность сконцентрироваться на партии проявляется во множественных ошибках, отсутствии общей стратегии, зевках важных камней, быстрых ходах на поводу у соперника. Узнаете себя?

Любой навык поддается тренировке. И вот довольно простой способ. Договоритесь с партнером о партии, где каждый игрок получает ровно по одной минуте на обдумывание каждого хода. Когда ваша минута закончилась, но не ранее, вы должны сделать свой ход в течение 5 секунд, и дальше минуту думает соперник. Главное условие – в течение отведенной минуты можно думать **только** о позиции на доске. Обязательно засекайте время по часам, которые будут как-то сигнализировать о прошествии минуты. Это простое упражнение очень сильно упорядочивает игру. Когда удерживать концентрацию внимания в течение одной минуты станет легко, увеличьте интервал до 2 минут, потом - до 3-х и далее по необходимости.

Играя за компьютером, можно делать подобные упражнения проще. Поставьте рядом с собой часы «с одной минутой» и, не отрывая глаз от позиции, сосредоточенно думайте. Пройдет время, и вы научитесь погружаться в «го-гипноз», т.е. целенаправленно концентрировать свое внимание. Поставьте на доске позицию, «зарядите» часы на 20

минут и, ни на что не отвлекаясь, думайте. Можно придумать массу подобных упражнений: главное, чтобы в них присутствовал фактор времени и полное погружение в игровую позицию.

Профилактика «зевков» в партии

Прежде чем сделать тот или иной ход, необходимо провести «ревизию» своей позиции на предмет наличия одноходовых грубых угроз противника. Обдумывая свой хитрый, как нам кажется, ход, мы зачастую упускаем встречные возможности партнера. Поглядите внимательно, не отдаете ли вы «просто так» важные камни.