

# Напряжение

*«В снукере полно игроков, которые могут сделать сотенные серии на тренировках, почти не прилагая усилий. Но, оказавшись у стола в важном матче, они из всех сил пытаются сделать серию хотя бы в тридцать очков».*

Френк Каллан



На любом игроке сказывается напряжение матча, начиная от профессионалов и заканчивая клубными игроками, которым мастера обычно дают фору.

Чтобы справиться с этим, я всегда рекомендую стараться делать свободное, расслабленное движение кия, потому что напряжение главным образом отражается в хвате. В конце концов, имеют значение именно те движения, которые вы совершаете кием. Напряжение визуально распознаётся в укороченных и ускоренных предварительных замахах, которые зачастую в конце приводят к порывистому, судорожному выносу кия вперёд и некачественному удару.

Если из-за своего напряжения вы будете скованны или зажаты, то обнаружите более трудным переход от коротких предварительных замахов к существенно отводу кия назад и непосредственно к удару. Некоторые даже очень хорошие игроки чувствуют, что их колени или ноги могут дрожать под давлением. Но одна из самых распространённых причин промахов и срывов ударов — под давлением важного матча игрок инстинктивно начинает сжимать кий слишком крепко.

Иногда трудно быть физически расслабленным, когда мысленно вы представляете себе всю

сложность и ответственность ситуации. Но нужно стараться дисциплинировать себя, чтобы научиться расслаблять мышцы (особенно хват) в напряжённые моменты матча. Если вы захватываете кий слишком сильно, то мышцы вашего запястья и предплечья также будут напряжены, и это будет препят-

ствовать плавному проводу кия сквозь биток.

Неуверенность перед возможным промахом и напряженность матча могут заставить внутренне дрожать игроков, которые обычно спокойны перед подобным ударом на тренировках. Так неуверенность, направлен ли прицельный шар точно в лузу, часто заставляет игроков заранее вскочить перед тем, как они закончили нанесение удара по битку. Особенно этот эффект проявляется на тонких резках 1/2 шара и 1/4 шара. Стремление заранее подтянуться над столом связано с тем, что игроку не терпится скорее посмотреть, действительно ли он верно направил прицельный шар в лузу. Эта тенденция реже проявляется на ударах прямых (без резки) или близких к прямым, потому что биток, прицельный шар и луза находятся в естественной зрительной оси игрока.

Ранний подъём корпуса после ударов со сложной резкой приводит к тому, что направление прямолинейного движения, которое вы намеревались задать кию,





непроизвольно искажается. Вы сможете играть на порядок лучше, если введёте для себя «правило 3-х секунд». Вынос кия вперёд, проход сквозь биток, после этого оставайтесь полностью неподвижны (и голова, и туловище), считайте про себя «раз, два, три», и только после этого позволяйте себе подняться.

Чем больше напряженность, тем существеннее сказывается давление на технике игрока и на его самодисциплине. В снукере полно игроков, которые могут сделать сотенные серии на тренировках, почти не прилагая усилий. Но, оказавшись у стола в важном матче, они изо всех сил пытаются сделать серию хотя бы в тридцать очков. Из-за лишнего напряжения и неуверенности они начинают использовать более слабую технику в серьёзных матчах. Умение расслаблять хват под давлением поможет Вам сохра-

нить корректную технику нанесения ударов в сложной атмосфере любого матча.

Каждый игрок может чувствовать напряженность или потерю уверенности в определенные моменты времени. Возьмём, к примеру, финал чемпионата мира 1988 года: Стив Дэвис — Терри Гриффитс. Счет 8-8 в начале второго игрового дня. Первый фрейм новой сессии был в психологическом плане очень важен, и Терри чувствовал себя хорошо, в то время как Стив чувствовал себя немного неуверенным.

В том фрейме Стив ошибся, по крайней мере, на трех шарах, на ударах, которые обычно не представляли для него никаких проблем. Однако затем Стив успокоил себя, и когда фрейм свелся к игре в цветных шарах, он положил их в лузы, выиграв на черном. Тогда сложная позиция цветных казалась очень трудной для него, но

это был фактически тот случай, когда его отточенная идеальная техника помогла ему справиться с чудовищным давлением.

В интервью на этом чемпионате Стив сказал, что идеальное ментальное состояние игрока должно заключаться в умении играть сложнейшие шары, как будто бы они не значат так много, хотя фактически каждый из этих ударов (попадание в лузу, позиция на следующем шаре, промах) означает ВСЁ. Иными словами, нужно стараться играть в сложном, напряжённом матче так же, как будто вы наслаждаетесь своей раскованной игрой в разминочном фрейме и пробуете при этом продемонстрировать свои лучшие игровые способности.

Это очень трудно, но важно всегда помнить, что ваши главные соперники — это сама игра непосредственно, ваша техника, и положение шаров. Если ваша техника будет в хорошем состоянии, то вы не будете волноваться все время о том, что может сделать ваш противник, если вы вдруг промахнетесь. Если ваша техника хорошо работает, то есть шанс, что вы наоборот заставите волноваться своего противника.

Будьте философом. Некоторые люди воспринимают проигрыш как трагедию, и поэтому они сами подвергают себя большему давлению. Но помните, что любой игрок может попытаться отдалиться игре на сто процентов.

Ведь самое плохое, что может произойти — вы просто проиграете.

*Автор: Френк Каллан  
Перевод и адаптация Алексея  
Добровольского*

