

Прицеливание: метод или наитие?

Взаимное превращение

Боб Нанли (Bob Nunley)
Сертифицированный тренер Бильярдного Конгресса Америки (BCA)

Перевод: С. Тихонов, Апрель, 2014

Наверное, одной из самых дискуссионных тем в лузном бильярде является обсуждение прицеливания. Существует столько методов прицеливания, что их количество впору образно сравнивать с многочисленными птицами в небе. Так зачем же разводить антимонии – нужно просто выбрать метод, натренировать кладку и стать непобедимым! Так? Или, все-таки, нет?

Вероятно, для опытного игрока труднее всего объяснить новичку или игроку среднего уровня то, как он выполняет конкретный удар. Ответ почти всегда одинаков: «Вы должны нанести удар тысячу раз, пока просто его не **почувствуете**». Действительно, в этом есть доля истины, но как же игроки высокого класса в первую очередь учились направлять шар в лузу? Мой ответ таков: «Они использовали метод».

Что такое методы прицеливания?

Методы прицеливания – технически надежные способы, помогающие игрокам забивать шары в лузы. Не поймите меня неправильно! Я пишу эти строки не для того, чтобы «раскрутить» какой-то конкретный метод или способствовать применению исключительно его. Я считаю, что **каждый** игрок использует метод, хотя понимание этого может находиться у него глубоко в подкорке. Если мы определяем «метод» как технически, физически или геометрически надежный способ для отправления шаров в лузы, то подход с применением «проб и ошибок», сам по себе, является методом.

Методам прицеливания дано много названий. Среди них – «Шар-призрак» (мнимый шар), «Точка контакта», «Половина расстояния», «Фракционное прицеливание», «Край шара», «Дополнительный метод прицеливания», «Прицеливание через край в центр», «Метод поворота» (*Pivot*), «Параллельный сдвиг» и много-много других. Методов настолько много, что здесь их просто невозможно перечислить, да и не так это важно. Гораздо важнее ответить на вопрос – можете ли вы отправлять шары в лузы в соответствии с выбранным методом?

Так, что же такое – удары по наитию?

Наносить удары по наитию, на мой взгляд – ни что иное, как позволять вашему подсознанию принять метод прицеливания, при помощи которого вы учились кладке шаров в лузы, и привести его в исполнение без сознательных размышлений. Давайте сравним выполнение удара с ходьбой. Когда в детстве вы только учились ходить, должны были думать о каждом шаге. Это совсем не просто, и чтобы научиться вы должны были использовать базовую «систему» (метод). Вы просто обязаны были подключать сознание. «Сдвинуть мой вес вперед, поднять правую ногу, поставить ее

перед собой ... о, это недостаточно далеко, еще чуть-чуть, наклониться вперед и перенести центр тяжести своего тела на эту ногу; а теперь нужно еще и качнуть левую руку вперед, чтобы помочь сохранить баланс, приподнять и немного изогнуть в колене ногу, находящуюся сзади, и передвинуть ее вперед» ... Ходьба является очень сложным процессом, не так ли! Тем не менее, как только вам удастся с ним хорошо познакомиться, вы делаете все совершенно не задумываясь! Вы даже научитесь компенсировать ошибки в выравнивании, ловя себя «автоматически» и быстро переставляя ноги или руки, чтобы восстановить равновесие. Каждый раз, когда вы идете, мозг обрабатывает сотни, если не тысячи, единиц информации без вашего сознательного участия. Вы идете **по наитию**.

Так почему же нельзя выполнять удары столь же автоматически, как ходить? Да, **это можно делать так!** Те, кто играет в бильярд в течение многих лет или даже десятилетий, на самом деле даже не задумываются о том, как выполнить удар. Они научились «класть» шары, так же, как и научились ходить. Они сделали это так, что используемый метод глубоко укоренился в их подсознании, а выполнение удара стало просто «прогулкой» без сбоев и заминок. Вот почему, когда вы спрашиваете классных игроков о том, как они выполнили удар, они дают несложный ответ: «Я просто знаю этот удар». И они действительно знают, потому что вольно или невольно подготовили свой мозг для выполнения этого удара. Они делают его по наитию.

Трудность выполнения удара по наитию (хотя, я предпочитаю термин «Интуитивный удар») состоит в том, что учиться этому приходится годы, а иногда даже десятилетия. Но, все-таки, не дольше. Я разработал простой и непосредственно ведущий к цели способ выполнения ударов с одновременной тренировкой мозга, чтобы была возможность вытащить из него воспоминания о совершенных ударах, используя простой физический переключатель. Чтобы развить такую способность, требуется время, но не десятилетия, годы или даже месяцы. Это можно сделать в течение очень короткого промежутка времени.

Об этом вы уже слышали!

Не сомневаюсь – вы неоднократно слышали утверждение о том, что умение выполнять удары по наитию это дар свыше. Мол, игроку либо это дано, либо он был просто раз и навсегда обделен. С такой позицией я совершенно не согласен. Исполнение удара на чувстве это процесс. Это – кульминация обучения правильному выполнению ударных движений, пока они не станут настолько автоматическими, что вам **не придется** думать о том, как их сделать.

Сейчас многие зададутся вопросом: «Должен ли я изучить конкретный метод прицеливания, чтобы научиться хорошо играть в Пул»? Отвечу – да, но опять же, этот метод вам придется отыскать посредством проб и ошибок. Лично я использую в игре методы и обучаю им новичков, но могу научить и игре по наитию. За один день я не могу сделать так, чтобы ученик стал выполнять атакующий удар на обратной резке под углом 65° с результативностью 90%. Но я могу снабдить его необходимым инструментарием, чтобы за очень короткое время он научился делать это с результативностью 95% или даже выше. После того, как он практически освоит метод, ему предстоит обучиться и тому, как поместить этот метод в подсознание для длительного (а, может, и вечного?) хранения. И только после этого можно будет научиться играть на чувстве.

Метод для работы подсознания

Многие вам скажут, что потребуются годы, чтобы научиться играть по наитию, но это – неправда. Опытный игрок может научиться этому за считанные часы. Это действительно просто! Несмотря на то, что существует, вероятно, более десятка способов, я разработал свой собственный метод обучения игре по ощущениям.

Прежде всего, обучающийся должен выучить один из методов прицеливания. Один из преподаваемых мною методов весьма прост, он основан на небольшом количестве линий и может применяться практически для каждого удара, выполняемого на бильярдном столе. Как только ученик освоит этот метод, он с помощью него должен будет на практике научиться хорошо забивать шары. При подходе к столу он должен уметь представлять предстоящий удар, определять угол и линию прицеливания, которые собирается использовать. Он должен быть в состоянии сознательно применить метод прицеливания практически для каждого предстоящего удара. Когда он сможет это делать, придет самое время трудиться над тем, чтобы перейти к интуитивному выполнению ударов и поднять свою игру на новый уровень.

Если я хорошо выполняю удары с помощью метода прицеливания, то зачем мне нужно обучаться игре по наитию?

Что же, ответ на этот вопрос проще, чем можно было бы ожидать. Выполнение ударов с помощью метода прицеливания требует включения сознательного мыслительного процесса. Чем больше трудится ваш мозг при нанесении ударов, и вообще во время игры, тем быстрее вы устаете физически и психологически. Если в турнирной игре предстоят три последовательные встречи, то применение метода прицеливания будет эффективным в двух из этих встреч, а может даже в одной. Так происходит потому, что за короткий по продолжительности промежуток времени при ограниченном числе решаемых задач игроку не приходится ментально перенапрягаться, и не наступает умственного и физического истощения. Вы можете оставаться «свежим», внимательным и готовым концентрироваться, если приходится думать о каждом ударе или даже говорить вслух о том, что собираетесь делать. Но в затяжных или марафонных матчах работа сознательной мысли начинает вызывать умственную усталость. Когда ваш мозг устает, он не хочет больше работать и требует отдыха. Это вызывает несколько странное поведение вашего тела, **говорящее** о необходимости отдохнуть. Может появиться дрожь, вы можете начать чрезмерно потеть или даже не помнить, по какому шару следует наносить следующий удар, а также продумывать до конца тактику игры. Если ваш мозг перегружен, то он будет делать то, что ему хочется, то есть – **ничего!** В итоге, вы приходите в состояние, которое образно называют «не в ударе». Вдруг, вы становитесь неспособным попасть даже в стену сарая! Вы должны научиться выполнять каждый удар, не думая сознательно о том, что и как вы делаете.

Как сделать превращение?

Переход от использования метода прицеливания к интуитивному выполнению ударов не настолько сложен, как это многим могло бы показаться. Нанесение ударов по

наитию (или подсознательно) это приобретенный способ (метод). Это не магия и не дар, которым кого-то наделили, а кого-то – нет. Умение «выполнять удар по наитию» или «выполнять удар на основе интуиции» – легко приобретаемая способность.

Этап 1. Вы должны выполнять результативные удары! Хотя я уже упоминал об этом, повторю: вы **должны** приобрести умение отправлять шары в лузы с помощью того или иного метода. Мне все равно, каким будет этот метод – «Метод поворота», «Метод маленького шара», «Фракционное прицеливание», «Метод мнимого шара», «Метод прицеливания по точке контакта шаров» или один из множества прочих. Лично я считаю, что любой метод предпочтительней системы проб и ошибок, потому что при использовании метода значительно уменьшается время обучения. Невзирая ни на что, самое важное заключается в том, что вы **можете забивать шары**. Еще один важный аспект: нанося удары, вы должны уметь перемещать биток в позицию, из которой удобно выполнять следующий удар. Когда вы будете в состоянии с помощью сознательных рассуждений выполнять эти два технических действия, придет время научиться делать это на подсознательном уровне.

Этап 2. Обучение подсознания. Собственно, все уже сделано. Ваш мозг регистрирует и запоминает каждый удар, независимо от того – сделали вы его тысячу раз или выполнили лишь единожды. После однажды выполненного на определенной резке удара в память мозга будет занесена соответствующая информация. Мозг будет знать, как это сделать. Способности человеческого мозга значительно превосходят возможности даже самых больших и самых быстрых компьютеров. Он хранит каждый бит информации о том, как выполнять удар и даже о том, как сделать выход для вашего следующего удара. Припоминаете ли вы какой-нибудь удар, который, на первый взгляд, было почти невозможно сделать, но после того, как вам это единожды удалось, вы можете повторять вновь и вновь? Вдруг оказывается, что вы **знаете** этот удар. Просто, вы один раз должны были выполнить его правильно, чтобы мозг занес в память информацию о том, как это делать надлежащим образом. Зная это, мы можем тренировать наш мозг, чтобы он помнил как выполнять те или иные удары по наитию – без подключения сознательных размышлений о прицеливании и о необходимом выходе. Я называю это «Отводом памяти с фронта в тыл». Это действительно простой прием (способ), и когда обучающиеся пробуют им воспользоваться, они поражаются тому, как он **незамедлительно** и качественно начинает на них работать.

Как я тренирую мое подсознание?

Процесс

ПЕРВЫЙ ШАГ: Во-первых, у меня есть учебный постановочный удар, при котором прицельный шар направляется в центр лузного створа, а прицеливание производится в половину шара, то есть через центр битка и край прицельного шара. Я предлагаю ученику встать позади прицельного шара и посмотреть на его траекторию, приводящую в лузу, а затем – встать позади битка и вообразить его траекторию, направленную в прицельный шар. После этого я предлагаю взглянуть на удар **«от начала до конца»**. Иными словами, я не хочу, чтобы при этом обучающийся смотрел на биток, прицельный шар или лузу. Я хочу, чтобы он расслабился и устремил взор на весь стол и на удар целиком. После того как это будет сделано, я предлагаю в ходе подготовки к нанесению удара сделать три глубоких вдоха. После каждого вдоха нужно

вслух или шепотом произнести: «*Я могу сделать этот удар, вспомнить ... Да*». Таким образом, это нужно сказать три раза, после чего следует еще раз оглядеть стол и медленно принять игровую стойку. Когда вы будете наклонять тело, ноги «захотят» переместиться. Пусть это произойдет. Если правая нога попытается выйти вперед на четверть дюйма, пусть двигается, а если левая нога захочет сместиться налево на шесть дюймов, дайте ей это сделать. Пока не смотрите на биток и прицельный шар, а просто принимайте стойку, устанавливайте кистевой упор (мост) так, чтобы наклейка неподвижно располагалась у битка на расстоянии, равном половине дюйма. **Теперь** уже можно посмотреть на прицельный шар и сфокусироваться на нем. Когда вы смотрите на прицельный шар, то девяносто или даже более процентов времени сосредотачиваетесь на соударении в половину шара. Вы находитесь **именно там**, где и должны быть. Теперь предстоит сделать имитирующие (разминочные) движения кием и надлежащим образом выполнить ударное движение – с медленным замахом, паузой и завершением удара в неподвижном положении. В этом нет никакого волшебства! Ваш мозг знает, как «приноравливать» тело к шару, даже если вы делаете это впервые. Все, что вы сейчас делаете – это тренировка для мозга по «вытаскиванию» воспоминаний об ударе и его выполнению без подключения сознательного мыслительного процесса. Такое упражнение следует выполнять как можно чаще. Прежде чем перейти ко второму шагу процесса, я сам занимался им в течение двух недель по 30 минут трижды в день. Не забывайте каждый раз делать по три вдоха и произносить: «*Я могу сделать этот удар, вспомнить ... Да*». Это – **очень** важная составляющая тренировочного процесса.

ВТОРОЙ ШАГ: Вторая часть процесса является такой же, как и первая, за исключением того, что вы говорите себе. Вы проходите всю процедуру и с каждым вдохом произносите: «*Вспомнить, Да*». Тем самым, вы тренируете мозг по запросу изымать из памяти информацию об ударе. Этот запрос «*Вспомнить, Да*» – сокращение от «*Я могу сделать этот удар, вспомнить ... Да*». Применяйте ту же самую процедуру, три раза делая вдох и после каждого из них проговаривая: «*Вспомнить, Да*». Опять же, я делал это в 30-минутных занятиях трижды в день в течение двух недель.

ТРЕТИЙ ШАГ: Третья часть процесса точно такая же, как и две предыдущие, за исключением двух небольших изменений. После того как вы взглянули на прицельный шар и биток, а затем представили весь удар целиком, после глубоких вдохов следует кивнуть головой, символизируя то, что вы говорите «Да». Теперь вы сократили запрос мозгу до одного слова в сочетании с простым физическим переключателем – кивком головы. Мне лично нравится эта физический переключатель, потому что он символизирует **согласие**, а не отрицание. При кивании головой вы запрашиваете мозг словом согласия – «*Да*». Теперь вы сделали 100% позитивный запрос, а подсознание **любит** положительные вещи. Если вы занесете в ваш мозг хоть один бит негативной информации, то он будет обрабатываться в первую очередь и останется в авангарде. Позитивные запросы приводят к позитивным действиям.

Прочитую главного тренера Бильярдного Конгресса Америки Карла Освальда (*Carl Oswald*): «... Позитивные аспекты в жизни часто могут быть восприняты **или** проигнорированы, потому что не ведут к отрицательным последствиям, а негативные аспекты инстинктивно привлекают больше внимания и энергии, потому что их игнорирование может привести к трагедии».

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: Четвертая и заключительная часть этого перехода весьма легка. Вы завершаете процедуру так же, как и при первых трех шагах, только

отбрасываете слово «да», и используете кивок головой как физический переключатель, чтобы извлечь ранее запомненную информацию о выполнении удара. Вы **обучили** ваше подсознание реагировать на позитивный запрос. Теперь вы сможете сделать подход для удара, «посмотреть» на него, знать то, что вы это знаете и что на 100% способны сделать это, извлечь информацию о предстоящем ударе при помощи физического переключателя и просто выполнить этот удар.

Хочу сказать несколько слов о физическом переключателе. В качестве него не обязательно применять кивок головой. Это может быть любое движение тела или физическое действие. Переключаться можно, садясь на мелок, кусая губу, постукивая ногой или выполняя любое количество других действий. Я предпочитаю кивок головой, потому что это **позитивный** жест. Кивок обозначает «Да» и я думаю, что если вы будете давать подсознанию позитивные запросы, то будете предвосхищать игру. Помните – ваше подсознание эффективно работает при позитивном мышлении, но как только к вам придет негативная мысль, она сразу же будет выставлена в авангард – в область сознательной работы мозга. Если вы можете найти свой собственный позитивный переключатель, который для вас комфортнее кивания головой, то имеет смысл использовать именно его.

Поместите новые знания в ячейки вашей памяти!

Изучение нового удара или нового позиционного действия необходимо каждый раз сопровождать закреплением в вашем мозгу. Это довольно просто. Достаточно настроить «сценарий» и практиковать его снова и снова с помощью выбранного метода прицеливания, пока не будет достигнут очень высокий процент удачных действий. Как только вы это сделаете, начинайте посвящать часть своего тренировочного процесса выполнению того же самого, но со вдохами и физическим переключателем. Вы будете удивлены тому, как быстро научитесь наносить удар без подключения сознания. Вы очень быстро научитесь играть по наитию.

Резюме

Способность выполнения ударов интуитивно или «на чувстве» – это **не** неуловимый талант, которым наделили избранных. Такое умение приходит в результате обучения. Любой человек может научиться играть по наитию, не пользуясь сознательными размышлениями, а до поры до времени отодвигая их на задний план. Как только вы научитесь наносить удары по наитию, частью вашей интуитивной игры станут и подсознательно выполняемые позиционные действия. Вы «поймаете» себя на том, что переводите взгляд с прицельного шара на биток, а затем – на то место игрового пространства, куда бы вам хотелось переместить биток в результате удара. Когда вы «вознесетесь» над ударом, взглянете на стол целиком, сделаете три вдоха, кивнете головой, а затем примете игровую стойку, наклейка кия автоматически отправит биток в требуемом направлении. Если вы выполняли подобный удар ранее, то подсознание будет **знать** – как нужно правильно воздействовать на биток. И такое умение настолько близко, насколько вы можете приблизиться к совершенству. Совершенство в лузном бильярде, так же как и совершенство в любой другой спортивной деятельности, достигается за счет знаний, обучения и практики.