

СОВЕТЫ

Магнуса Карлсена (норвежский шахматист)

1. **Ваши навыки улучшаются после каждой партии.** Играйте с людьми с разной силой игры и с разным контролем времени, со всего мира
2. **Мой любимый совет.** Бросайте себе вызов, играйте в приложении Play Magnus
3. **Берите перерывы от шахмат.** Тренируйте своё тело также, как и свой разум
4. Теперь действительно самый важный совет — **Получайте удовольствие от игры в шахматы!**
5. **Расширяйте свои горизонты.** Пробуйте различные дебюты и стили игры. Это улучшит ваше понимание шахмат
6. **Развивайте свой ум, играя и в другие интеллектуальные игры.** Так вы улучшите свои навыки решения проблем. (Добавление от автора — многие шахматисты играют в ГО, в покер, в том числе сам Магнус Карлен иногда играет в покер)
7. **Высыпайтесь.** С детства я стараюсь спать минимум 9 часов в день, особенно когда играю в турнирах. Это очень помогает сохранить концентрацию и оставаться бодрым
8. **Правильно питайтесь и пейте.** Мой любимый напиток, особенно во время партии, апельсиновый сок разбавленный водой, что вы скорее всего уже знаете
9. **Учитесь у других!**
10. **Играйте сами с собой, это улучшит вашу интуицию**
11. **Наблюдайте за партиями мастеров.** Учитесь на их партиях, и старайтесь перенять их технику
12. **Играйте до конца, несмотря на то, бьетесь ли вы за ничью, или за победу**
13. **В шахматах нужен опыт. Не отчаивайтесь.**
14. **Просто играйте, не думайте о победе.** Лично Я не думаю о том, чтобы победить, я просто играю
15. **Играйте в слепую!** Игра в слепую является одним из многих хороших способов тренировки, но я сам не очень часто ей пользуюсь. Есть ли у вас какие то секреты при игре в слепую? Да, я связываюсь только с одной доской в конкретный момент. Полная фокусировка.
16. **Заставьте страдать вашего соперника.** Мне нравится, когда соперник действительно страдает. Когда узнаёт, что я его перехитрил. Когда я проигрываю — обычно возникает сильное желание отомстить. Шахматы — это война
17. **Активно отдыхайте после игры!** После напряженной игры я предпочитаю активный отдых. Поиграть в боулинг, теннис, или подольше посидеть в ресторане и пообщаться на не шахматные темы. На турнире в Шамкире я проиграл 2 партии подряд, и уже хотел сказать «К черту этот турнир», но потом поиграл в футбол, и весь негатив ушёл.

18. Если хотите стать профессионалом, занимайтесь хотя бы 2-3 часа в день. Во время турниров я много играю и также готовлюсь к играм. А дома трачу в среднем по два-три часа, следя за текущими турнирами, читая шахматные книги и играя в блиц.

19. Всегда нужно сохранять холодную голову — это помогает мне достигать побед

20. Вам должно нравиться побеждать! Мне очень нравится выигрывать, я по-настоящему счастлив в этот момент. Могу сказать так практически о любом турнире, который выиграл за последний год... По-моему, выиграть турнир — это лучшее, что с тобой может случиться. И это — не повод для улыбок. Мне нравится побеждать, я хочу продолжать делать это дальше.

21. Отрабатывайте тактические приёмы! Решайте задачи. Я Отрабатываю тактические приемы с компьютером, чтобы постоянно учиться.

22. Чем сложнее испытание — тем интереснее! Играйте в сильных турнирах. Для меня одним из самых сильных испытаний был турнир претендентов в Лондоне в 2013, и он меня сильно закалил.

23. Не нужно ставить себе глобальных целей, ставьте локальные, например выполнить следующий разряд. Не согласен с теми, кто считает, что отсутствие глобальной цели — это плохо... Я играю, получаю удовольствие, хочу достигнуть максимума. Разве недостаточно?

24. Никогда не занимайтесь через силу! Я стараюсь сохранять в себе свежесть восприятия и никогда не занимаюсь ими через силу.

25. Во время турниров полностью концентрируйтесь на шахматах. Когда я на турнире, то шахматы занимают все мое время. В этот момент я на сто процентов сконцентрирован на игре. Так, у меня выключен телевизор, телефон, меня ни для кого нет. Но, разумеется, после партии я отдыхаю, чтобы снять напряжение

26. Занимайтесь шахматами по интернету! У меня есть привычка к дистанционной работе, чем я занимался, еще когда был маленьким и у меня не было тренера.

27. Не становитесь компьютерным шахматистом! Могу сказать, что первые годы я вообще не пользовался помощью машины, даже в качестве базы данных! Я тогда просто ставил перед собой доску, брал книжки, по которым я тогда занимался и смотрел все на ней. А в первый раз компьютер понадобился мне для шахмат, когда я начал играть по интернету. Честное слово, когда мне было лет 11-12, я даже не знал, что такое ChessBase

28. Будьте универсальным шахматистом! На самом деле, у меня нет ярких предпочтений в шахматах. Делаю то, что требуют от меня обстоятельства — атакую, защищаюсь или иду в эндшпиль. Иметь предпочтения значит иметь слабости.

29. Дайте соперникам большую нагрузку во время игры — и они будут ошибаться.

30. Полностью выкладывайтесь в каждой партии! Я полностью выкладываюсь. Мне не хочется чувствовать после партии, что сделал меньше,

чем мог... Наверное, на моих соперников действует этот настрой. Ошибки — это следствие напряжения!

31. Роковых ошибок не бывает. Не стоит сводить свою жизнь к одному-двум выборам. Свернул не туда — и все. Такого не бывает...

32. Заводите друзей не только шахматистов! У меня есть друзья со школы, Мой лучший друг вообще не имеет отношения к шахматам. Нас объединяет любовь к футболу... Эта игра рождает у нас довольно эмоциональные дискуссии. Учитывая же, что мой лучший друг — настоящий фанат мадридского “Реала”, у нас в компании постоянно идут споры вокруг «Реала» и “Барсы”.