

ЧЕК-ЛИСТ для 8 недели:

1. Оценить по 10 баллам:

Стратегия 7

Психологию 7

Практику 7

1.1 Оценить по 10 баллам каждое поднаправление:

Префлоп 7

Постфлоп 3

Алгоритм 7

Мотивация и силы 7

Анти-тильт 7

Структурирование времени 9

Практика игры 9

Практика обучения 6

Практика около-игровых моментов 9

2. Ответить на вопросы по каждому под направлению.

2.1 Стратегия.

Префлоп:

- насколько знаю префлоп модель? 7\10 (по позам помню отлично, а вот проценты всякие нет)

- оцениваю префлоп спектры каждый раз? Редко

- оцениваю связки статов для определения спектра или 1 стат? Всегда смотрю связку, но надо больше

- умею менять дефолтную модель в зависимости от: % действий оппонента в конкретной улице, размера ставки (больше/меньше) умею

- умею делать простейшие эксплойты на префлопе: 100% стилы, широкие 3беты в тех кто выходит за рейндж, блеф 4беты с 100% частотой в высокие фолды? Умею

Проблема в том, что не всегда применяю эксплойты

Постфлоп:

- помню средние низы спектры продолжения на флопе, терне и ривере против регов, фишей, агро фишей? Помню

- умею анализировать изначальный спектр и предполагаемый спектр продолжения на основе связок постфлоп статистики? Умею

- анализирую связки статов и задаю план на раздачу ДО действия на флопе? После действия

- применяю эксплойты полученные на курсе для свободных позиция, блайндов, 3бет потов? Да

- применяю правильный сайзинг ставок против фишей и регов на основе концепции Бетсайзинга? Да

- умею прикидывать эквити готовых и неготовых рук против спектра оппонента и сравнивать с шансами банка и имплайдами? Да

- умею сравнивать требуемое ФЭ ставки и реальное и делать полублефы и блефы? Да

Алгоритм:

- насколько хорошо знаю и могу применить алгоритм принятия решений с префлоп до ривера на основе «Причин для ставок + надстроек» не только во время разбора раздач, но и во время реальной игры? По 10 бальной шкале - 8

- насколько хорошо знаю базовые концепции стратегии по 10 бальной шкале:

Причины для ставок, 9

Эквити и шансы банка, 9

Фолд эквити реальное и требуемое, 8

Бетсайзинга, 9

Градации наиболее важных статов, 8

Больших Фолдов, 7

Доминации, 7

Взвешивания велью от бета и чека, 7

Законченных и незаконченных линий блефа. 8

- насколько хорошо умею применять письменный подробный формат разбора раздач с использованием эквилятора? 8

2.2. Психология.

Мотивация и силы для игры в покер:

- физическая энергия: питание, сон, отдых, физ. активность, сексуальная активность, дыхание

Сон иногда подводит

- эмоциональная энергия: приятные хобби, общение с друзьями, работа со стрессом и практики,

Иногда практики пропускаю по стрессу (не прям заходят)

- интеллектуальная энергия: работа над игрой, хобби/спорт затрагивающие иные области интеллекта

Периодически лень начать работать над игрой, но в сумме не мало часов в неделю набирается

Возможно стоит направлять часы работы над игрой в другое русло

- духовная энергия: цели на 5-10 лет, ответ на вопрос «для чего я живу? В чем смысл моей жизни?», видение своей жизни через 10 лет и место покера в жизни – это ступени на пути к другим целям или мое призвание?

5\10 – Этот вопрос практически не проработан

Анти-тильт:

- насколько влияет тилт на игру? По 10 бальной шкале 9\10

- знаю ли свои триггеры тильта и проработал их? Самые жирные – да. Надо мелкие искать

- какие остались непроработанные психологические вопросы не только по игре, но и жизни в целом? Раздраженность. Я постоянно испытываю это чувство.

Структурирование времени:

- прописаны планы на месяц, неделю, день? Есть списки дел, которые необходимо выполнять во время выделенное на обучение.

- насколько получается следовать планам? Процентом на 70, остальное время уходит на форс-мажоры или восполнение сил от усталости (мб надо лучше отдыхать)

- какие изменения в режиме дня / недели надо сделать для более эффективной работы?

В идеале лечь ещё на час раньше и на час раньше проснуться, но в рамках курса этого сделать невозможно, да и в целом очень тяжело реализовать (мб после курса попробую сдвинуться на пол часа)

Необходимо придумать качественный отдых, который избавит от усталости и позволит восполнять силы, отвлекаться. Можно ещё придумать полезное занятие, которое под силу, в период усталости.

2.3. Практика

Практика игры:

- выкатываю ежедневные нормы раздач? Да

- еженедельные? Да

- ежемесячные? Да

- что сделать чтобы оптимизировать количество и качество игры?

Сдвинуть период игры на час раньше.

В 5-минутные перерывы чаще чай заваривать) Придумать лёгкий отдых

Практика обучения:

- выполняю ежедневные нормативы по работе над игрой? В целом да, но иногда возникают форс-мажоры или накатывает усталость

- еженедельные? Получается что-то близкое к плану

- какие тренировки помогут решить мои задачи в большей степени?

Тренировки по около-игровым моментам, раз в неделю сам нахожу, что можно было бы исправить. Тренировки по разбору базы, именно брать количеством раздач, поиск очевидных ликов. Тренировки по разбору игры другими людьми, не хватает свежих взглядов. Тренировки по психологии, хотелось бы избавиться от постоянного раздражения.

- на выполнении каких заданий мне надо сосредоточиться?

- какое соотношение часов обучения и игры в день оптимально для меня на данный момент с учетом моих задач?

Практика около-игровых моментов:

- я играю в оптимальном для себя покер-руме с учетом загрузки, рейкбека, количества фишей или надо уйти в другой / добавить дополнительные румы?

Вообще не понятен этот момент, играю на ПокерКинге, но тут в основном регвары на РБ, реги тупа сидят под фиша 30-40 и месяцы, хз как в других румах, на нл25 норм ещё всё, а вот игру на нл50 практически не найти нормальную, очень низкий онлайн, на нл100 буквально в 3-4 раза больше столов (наверное реги месяц рейк в зуме, там нл50 и нл200 есть).

Ещё месяц отыграю дистанцию нормальную посмотрю, если не получится норм селектить с добавлением 9макс столов в одном руме, то буду подрубить сеть Чико дополнительно.

- я играю в оптимальное для себя время или надо изменить?

Время оптимальное для хорошего самочувствия, но под прайм-тайм желательно на час раньше сдвинуть. Пока нет жесткой необходимости, винрейт от недосыпа может упасть слишком сильно.

- я играю оптимальное количество столов или слишком много/мало?

Возможно я играю много столов, во время селекта бывает открывается 8 столов одновременно. Сейчас работаю над уменьшением количества столов.

- я играю регулярные столы или нет? Избегаю регваров

- я селекчу максимально внимательно и выбираю НЕ играть без хобби игрока нежели играть плохие составы или над селектом надо еще работать? Норм, но можно лучше наверное

- у меня настроен весь необходимый софт для игры, я умею в нем работать и пользуюсь во время игры? Не совсем понятно, как извлечь максимум пользы из подписки на х2н. Ещё не хватает некоторых платных попаов. Улучшения пока делаю сам по хаду.

- я смотрю поп-апы и задаю план на раздачу уже на ПРЕФЛОП, а не после того как произошла сложная ситуация? В среднем проблем с этим нет

- у меня настроен весь необходимый софт для работы над игрой, я умею в нем работать и пользуюсь во время работы над игрой? В процессе, есть ещё, что можно улучшить

- я играю сессии не больше 2-2,5 часов и делаю перерывы? Ок

- я делаю разминку перед сессией не больше 10-15 минут? Ну физическую да, а разборы раздач от 30 до 60 минут

Думаю можно разбирать раздачи быстрее и меньше уставать над этим делом.

3. Написать решение каждого неудовлетворительного ответа на вопросы выше:

- написать конкретные действия,

- написать срок выполнения для каждого решения,

- составить план работы на основе проработки этих решений с разбивкой на: месяц, неделю, день.

1) - насколько знаю префлоп модель? 7\10 (по позам помню отлично, а вот проценты всякие нет)

Здесь нужно переучить всю модель, но уже запоминать действие от % действия оппонента (1 мес)

2) оцениваю префлоп спектры каждый раз? Редко

На регулярной основе смотреть рэнж оппонента на префлопе (1 мес)

3) Проблема в том, что не всегда применяю эксплойты

Составить напоминалку обо всех эксплойтах и регулярно её использовать (7 д)

4) - анализирую связки статов и задаю план на раздачу ДО действия на флопе? После действия

Наверное нужно играть ещё меньше столов, чтобы это успевать, уберу ещё один стол (7 д)

5) Сон иногда подводит

Думаю стоит иногда использовать дневной сон, когда усталость накопилась (7 дн)

6) Периодически лень начать работать над игрой, но в сумме не мало часов в неделю набирается, возможно стоит направлять часы работы над игрой в другое русло

Активно прорабатывать ДЗ от психолога

Попробую немного поразбирать раздачи (1 мес)

7) Самые жирные – да. Надо мелкие искать

Всю следующую неделю активно после сессии обдумывать триггеры тильта и выписывать их, составить по итогу список (7 дн)

8) Раздраженность. Я постоянно испытываю это чувство.

Мб помогут занятия с психологом, посмотрим

Повторить все конспекты с занятий со специалистом по стрессу и выписать наиболее значимые моменты (1 д)

9) Процентом на 70, остальное время уходит на форс-мажоры или восполнение сил от усталости (мб надо лучше отдыхать)

Надо придумать хобби, которым можно заняться после сессии для восполнения сил

(может записаться в какую-нибудь секцию, что-нибудь социальное, мб круг по интересам какой найти) (секции искать сперва неподалёку)

На этот вопрос нужно отдельно время выделить (1 мес)

10) Необходимо придумать качественный отдых, который избавит от усталости и позволит восполнять силы, отвлекаться. Можно ещё придумать полезное занятие, которое под силу, в период усталости.

Занятием будет либо сон, либо чтение литературы (7 дн)

11) В 5-минутные перерывы чаще чай заваривать) Придумать лёгкий отдых

Есть заварка, в 5 минут перерыва полностью отойти от компа (1 д)

12) Не совсем понятно, как извлечь максимум пользы из подписки на х2н. Ещё не хватает некоторых платных попаов. Улучшения пока делаю сам по хаду.

12.1 Посмотреть видео-уроки оп работе с х2н (1 д)

12.2 Выполнить свой список по улучшению поп-апов (7 дн)

13) Ну физическую да, а разборы раздач от 30 до 60 минут

На разбор устно раздач уходит слишком много времени, уже стараюсь сократить его (7 дн)

У нас осталось ещё 4 недели плотной работы, внедряю эти задания на месяц

Неделя 1 задания: 3 4 7 11

Неделя 2 задания: 8 12.1 13

Неделя 3 задания: 10 12.2

Неделя 4 задания: 1 2 6 9 (эти занятия выполнять регулярно, но весь акцент на низ с 4й недели)