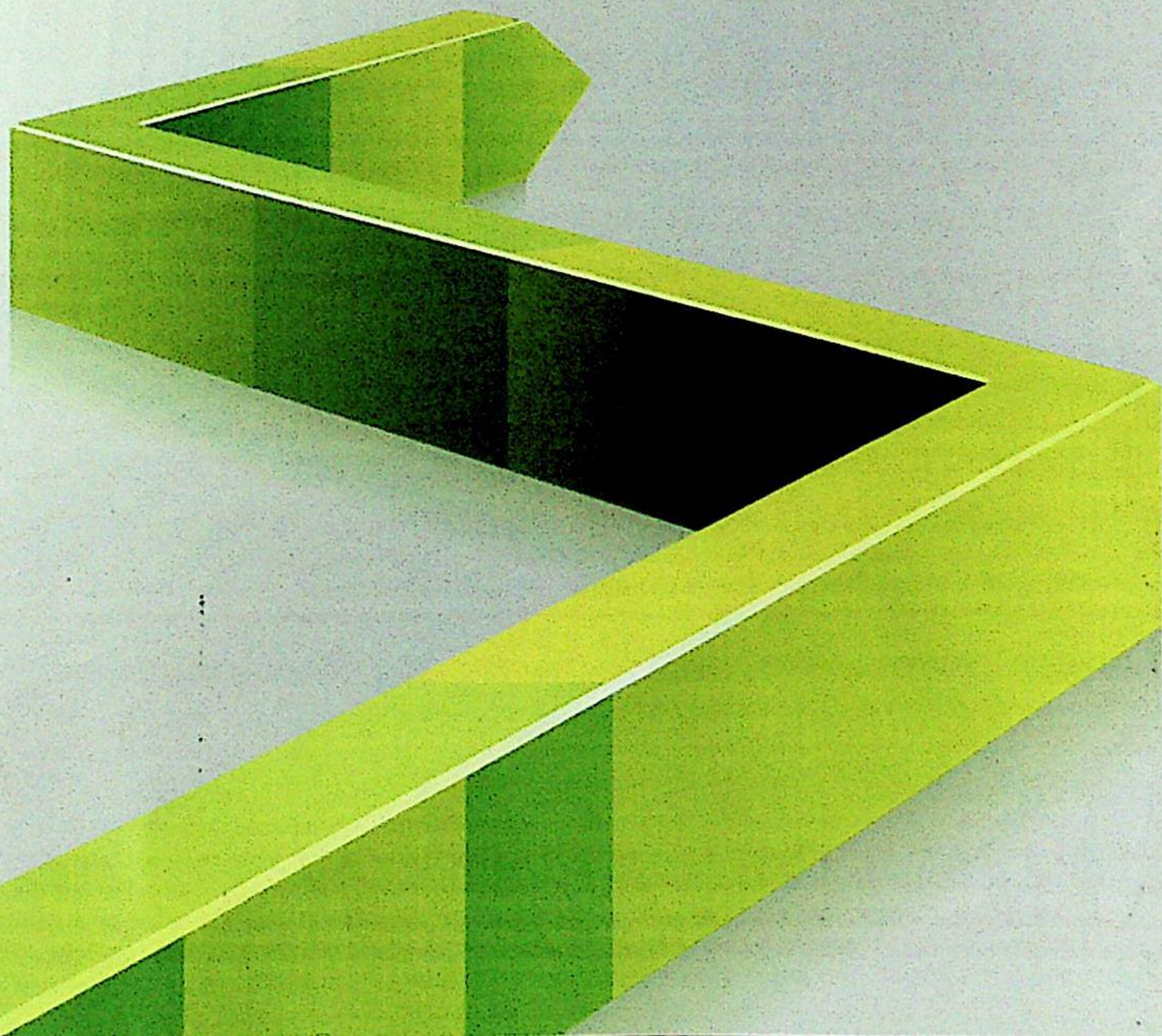


1568607

Дуг Лемов
Кейти Ецци
Эрика Вулвей

ОТ ЗНАНИЙ К НАВЫКАМ

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ
ПРАВИЛА
ЭФФЕКТИВНОЙ
ТРЕНИРОВКИ
ЛЮБЫХ УМЕНИЙ



Эта книга для тех, кто постоянно совершенствуется сам и обучает других. Правильно организованное обучение может вознести любые начинания на недосыгаемые высоты. Благодаря своду простых правил, предложенных авторами, вполне реально достичь совершенства практически во всех сферах жизни.

Содержание

Предисловие	3
Пролог	6
Введение	11
Определяющая роль практической подготовки	11
Правило 1 Запрограммируйте себя на успех	31
Правило 2 Тренируйте двадцать процентов из ста	35
Правило 3 Сначала - тело, потом - голова	39
Правило 4 Раскройте творческие способности с помощью повторения	42
Правило 5 Вместо намерения сформулируйте цель	47
Правило 6 Шлифуйте «светлые пятна»	50
Правило 7 Не путайте упражнение и репетицию	54
Правило 8 Не критикуйте, а исправляйте	57
Правило 9 Анализируйте игру	60
Правило 10 Отрабатывайте отдельно каждый прием	65
Правило 11 Дайте имя	69
Правило 12 Внедряйте навыки в жизнь	72
Правило 13 Составьте программу действий	76
Правило 14 Важна каждая минута	80
Правило 15 Покажите и объясните	86
Правило 16 Расставьте приоритеты	88
Правило 17 Возьмите за образец реального человека, заслужившего ваше доверие	94
Правило 18 Испытайте метод полного погружения	97
Правило 19 Настаивайте на выполнении «только так, а не иначе»	99
Правило 20 Демонстрируйте образцы маленькими фрагментами	101
Правило 21 Очертите путь	103
Правило 22 Снимайте крупным планом	106

Правило 23 Учитесь не только получать, но и применять обратную связь	109
Правило 24 Сначала внедряйте, потом рассуждайте	115
Правило 25 Реагируйте как можно быстрее	118
Правило 26 Используйте силу положительной реакции	121
Правило 27 Ограничьте себя	126
Правило 28 Сделайте обратную связь обычным явлением	128
Правило 29 Опишите решение, а не проблему	130
Правило 30 Закрепите свои рекомендации	133
Правило 31 Стандартизируйте ошибки	138
Заключение	187
Все правила в кратком изложении	199
Приложение 1	204
Приложение 2	225
От авторов	233
Об авторах	236