

สารบัญ

บทนำ

13

ส่วนที่ 1 : คั้งต้น

จับตาดู โปมัย และยอมโง่

เคล็ดวิชา # 1	จับข้อคนที่คุณอยากจะเป็น	25
เคล็ดวิชา # 2	ใช้วงสาวันละ 15 นาที เพื่อประทับทักษะลงในสมอง	28
เคล็ดวิชา # 3	อย่าอายที่จะโง่	31
เคล็ดวิชา # 4	จดบันทึก	34
เคล็ดวิชา # 5	ยอมดูเหมือนเป็นคนโง่	35
เคล็ดวิชา # 6	เรียงง่ายดีกว่าหรูหรา	38
เคล็ดวิชา # 7	ก่อนจะเริ่มฝึก หากคำตอบให้ได้เสียก่อนว่า ทักษะนั้นเป็นทักษะทางตรงหรือทักษะทางอ้อม	40
เคล็ดวิชา # 8	หากต้องการพัฒนาทักษะทางตรง จงสวมวิญญาณช่างไม้ฝีมือประณีต	44

เคล็ดวิชา # 9	หากต้องการพัฒนาทักษะทางอ้อม จงสวมวิญญาณนักสกีตบอร์ด	47
เคล็ดวิชา # 10	ยกย่องทักษะทางตรง	50
เคล็ดวิชา # 11	อย่าเชื่อเรื่องเก่งแต่เกิด	52
เคล็ดวิชา # 12	กฎ 5 ข้อในการเลือกผู้ฝึกสอนหรือครู ที่จะช่วยให้คุณได้มากที่สุด	55

ส่วนที่ 2 : พัฒนากีฬา

ค้นหาจุดกลมกล่อม แล้วตั้งรณพยายา

เคล็ดวิชา # 13	ค้นหาจุดกลมกล่อม	63
เคล็ดวิชา # 14	ล้มเรื่องเวลาไปซะ	67
เคล็ดวิชา # 15	แบ่งทักษะออกเป็นส่วนย่อย ๆ	69
เคล็ดวิชา # 16	พยายามจัดเวลาทักษะ ให้สมบูรณ์แบบวันละหนึ่งส่วนย่อย	71
เคล็ดวิชา # 17	จงทะเยอทะยาน	73
เคล็ดวิชา # 18	ซ้อมวันละ 5 นาที ดีกว่าซ้อมสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง	75
เคล็ดวิชา # 19	อย่าคิดว่ามันเป็น “การฝึกซ้อม” ให้คิดเสียว่ามันเป็นเกม	77

เคล็ดวิชา # 20	ฝึกซ้อมตามลำพัง	79
เคล็ดวิชา # 21	คิดเป็นภาพ	80
เคล็ดวิชา # 22	เมื่อเกิดข้อผิดพลาด ให้แก้ไขทันที	82
เคล็ดวิชา # 23	นึกภาพว่าสายส่งข้อมูลในสมองของคุณ กำลังสร้างความเชื่อมโยงใหม่ ๆ	83
เคล็ดวิชา # 24	นึกภาพว่าสายส่งข้อมูลในสมองทำงานเร็วขึ้น	84
เคล็ดวิชา # 25	ฝึกในที่แคบ ๆ	85
เคล็ดวิชา # 26	ฝึกซ้อมแบบเต่าคลาน	87
เคล็ดวิชา # 27	หลับตา	89
เคล็ดวิชา # 28	ทำท่าทางเหมือนแสดงละครใบ้	91
เคล็ดวิชา # 29	ทุกครั้งที่ทำได้ถูกต้อง ให้ทำเครื่องหมายเอาไว้	92
เคล็ดวิชา # 30	หลับสักงีบ	93
เคล็ดวิชา # 31	ในการเรียนรู้สิ่งใหม่ ๆ ให้ทำแบบสุดโต่ง	95
เคล็ดวิชา # 32	จดจ่อกับเป้าหมาย	96
เคล็ดวิชา # 33	ถ้าอยากเรียนรู้จากหนังสือ ให้ปิดหนังสือ	98
เคล็ดวิชา # 34	ใช้เทคนิคประคบคู่	100
เคล็ดวิชา # 35	ใช้เทคนิคฝึก 3 พัก 10	102

เคล็ดวิชา # 36	คิดค้นแบบฝึกหัดประจำวัน	103
เคล็ดวิชา # 37	ใช้เกณฑ์ R.E.P.S. เพื่อเลือกกลยุทธ์การฝึกฝน	105
เคล็ดวิชา # 38	หยุดฝึกซ้อมก่อนที่จะหมดแรง	110
เคล็ดวิชา # 39	ฝึกซ้อมทันทีหลังจากเพิ่งแข่งขันเสร็จ	111
เคล็ดวิชา # 40	ก่อนเข้านอน ให้ฉายภาพยนตร์ในหัวคุณสักรอบ	112
เคล็ดวิชา # 41	ปิดท้ายการฝึกซ้อม ด้วยของที่คุณโปรดปราน	113
เคล็ดวิชา # 42	6 หนทางสู่การเป็นครูหรือผู้ฝึกสอนที่ดี	114

ส่วนที่ 3 : รักษาความก้าวหน้า

เปิดใจรับการทำซ้ำ บ่มเพาะความทรหด
และเก็บเป้าหมายของคุณเป็นความลับ

เคล็ดวิชา # 43	เปิดใจรับการทำซ้ำ	127
เคล็ดวิชา # 44	มองว่าตัวเองเป็นคนใช้แรงงาน	130
เคล็ดวิชา # 45	ใช้อัตราส่วน 5 : 1	131
เคล็ดวิชา # 46	อย่ามัวเสียเวลาแก้ไขนิสัยแย่ ๆ แต่ให้สร้างนิสัยดี ๆ ขึ้นมาแทน	133