

Índice

Nota del autor	7
Prólogo de Denis Carrillo	9
Prólogo de David Santín	12
Presentación de Jota Cuspinera	14
Pensamientos	16
Reflexiones y aclaraciones	17
1. Introducción	32
2. ¿Quién eres?	46
3. ¿Por qué entrenas?	48
4. ¿Cuáles son tus virtudes y tus defectos?	50
5. ¿Dónde y cómo empiezas a entrenar?	52
6. ¿A quién crees que entrenas?	55
7. ¿Por qué eliges a un jugador y no a otro?	56
8. ¿Cómo conoces al jugador?	58
9. ¿Qué, cómo, cuándo y por qué lo haces?	60
10. ¿Qué papel desempeñas?	62
11. ¿Cómo te comunicas con él?	64
12. ¿Quién debe entrenar al jugador en la iniciación y formación?	67
13. ¿Qué normas estableces?	72
14. ¿Quién es un buen entrenador?	74
15. ¿Qué significa ser entrenador?	93
16. ¿Qué es entrenar?	100
17. ¿Qué es enseñar?	110

18. ¿Por qué quieres enseñar?	117
19. ¿Cómo enseñas a pensar?	119
20. ¿Qué equipo es el más importante?	120
21. ¿Eres entrenador de tu equipo o del club?	122
22. ¿Cómo es tu rutina de trabajo?	123
23. ¿Qué haces, con quién hablas, a quién llamas... para consultar dudas? . . .	125
24. ¿Cómo actúas antes, durante y después de un entreno o partido?	127
25. ¿Cómo compaginas tu vida personal y laboral con el baloncesto?	130
26. ¿Cómo lo sobrellevas cuando no entrenas?	132
27. ¿Cómo te influye el entorno de tu club?	136
28. ¿Cómo asimilas, aplicas, transformas... todo el baloncesto que ves, lees, analizas...?	139
29. ¿Cómo toleras a un presidente intervencionista?	144
30. ¿Cómo afrontas entrenar al hijo del presidente?	145
31. ¿Cuáles son tus ejercicios preferidos y por qué?	146
32. ¿Cómo llevas el éxito profesional?	148
33. ¿Qué relación mantienes con los jugadores?	150
34. ¿Cómo te relacionas con tu antiguo club?	152
35. Y otras muchas más	154
36. Decálogo	156
37. Reflexión final	160
38. Autoevaluación	162
39. Y yo... ¿qué pienso?	168
40. Recopilación de textos, conversaciones y entrevistas	174
41. Bibliografía recomendada	177
42. Programas, medios de comunicación y películas	178