

Índice

Prólogo de Alberto Lorenzo Calvo – Universidad Politécnica Madrid	6
Presentación de Ana Cristina Patricio – Imortal Basket Club	8
Pensamientos	9
Reflexiones y aclaraciones	10
1. Introducción	15
2. Mi decálogo	29
3. ¿Qué significa ser entrenador y entrenar?	33
4. Antes del entreno... piensa	45
5. Momento previo al entreno... valora	59
6. Durante el entreno... actúa	63
7. Después del entreno... evalúa	77
8. Interactúa con el jugador	91
9. Aprovecha el tiempo de entreno	97
10. El entreno	105
11. Estructura semanal	111
12. Sitúate durante el entreno	115
13. Utiliza la pista de entreno	121
14. Entreno de mejora individual, de refuerzo y entreno específico	129
15. Estructura del entreno	133
16. Planilla del entreno	135
17. Ejemplo práctico	145
18. Resumen	163
19. Autoevaluación	175
Anexo. Colaboraciones	179
Bibliografía	190