

# 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,<br>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 |