

Índice

INDICE DE CUADROS	11
PREFACIO	13
PROLOGO	15
Introducción. ¿POR QUE UN LIBRO PARA ENTRENADORES?	21
Capítulo I. LAS HABILIDADES PARA COMUNICAR	29
Comunicación.....	30
<i>Feedback</i>	37
Modificar la conducta a través de la comunicación	40
Las habilidades sociales	47
Pautas para el entrenador.....	51
Resumen.....	53
Capítulo II. MOTIVAR HACIA UNA META	59
Teorías prácticas sobre la motivación y el rendimiento deportivo.....	61
La motivación base.....	74
Motivación situacional	79
Pautas para el entrenador.....	83
Resumen	85
Capítulo III. LA DIRECCION DE UN GRUPO	89
Componentes de la dirección de un grupo	91

Qué hacen los directores de grupo	102
Pautas para el entrenador.....	109
Resumen	109
Capítulo IV. EL RESPETO POR LAS DIFERENCIAS INDIVIDUALES.....	115
Diferencias en nuestro desarrollo.....	117
La personalidad en acción	126
Distinta incidencia de las habilidades que influyen en el rendimiento deportivo	134
Pautas para el entrenador.....	137
Resumen	138
Capítulo V. EL DESARROLLO DE UNA ACTITUD POSITIVA.	143
Pensamientos y emociones positivas generan actuaciones positivas ...	144
La importancia de un objetivo acertado	156
Otras consideraciones importantes sobre la actitud y el rendimiento deportivo.....	163
Pautas para el entrenador.....	168
Resumen	170
Capítulo VI. EL MANEJO DE LA ATENCION	175
Proceso atencional.....	177
Atención y rendimiento	183
Concentración.....	188
Resumen	193
Capítulo VII. CONTROL DE STRESS COMPETITIVO	197
La activación y su influencia en el rendimiento deportivo	199
Cómo se genera el stress competitivo	211
Control constructivo del stress competitivo	214
Pautas para el entrenador.....	217
Resumen	218
Capítulo VIII. COMPORTAMIENTO DE EQUIPO.....	223
La estructura del equipo	225
La dinámica del equipo	229
El equipo de dos	234
Pautas para el entrenador.....	236
Resumen.....	239

Capítulo IX. SITUACIONES ESPECIALES	243
Los miedos	244
El paso al profesionalismo... y la decisión de la retirada	247
Tratar con los padres	251
«Quemarse» en deporte	253
La rehabilitación del lesionado	256
Atención a las concentraciones	260
La dificultad de ser suplente.....	263
Capítulo X. EL PSICOLOGO... ¿PARA QUE?.....	271
Trabajo entrenador-psicólogo	271
Líneas de trabajo actuales	282
Pautas para el entrenador.....	285
Resumen	286
Epílogo.....	287
Sé tu mismo entrenador.....	287
BIBLIOGRAFIA.....	291
INDICE ONOMASTICO	295