



Libro Stephen Curry

- ENTRENAMIENTO
 - Hay que entrenar imaginando que es una situación real de partido
- EL TIRO MECÁNICAMENTE
 - Los pies son la parte más importante en el tiro
 - Levantar las puntas de los pies
 - Levantar el tiro desde los pies
 - 10 grados mirando a la izquierda para los diestros
- EL TIRO MENTALIDAD
 - A veces tienes una mala racha y fallas, pero no necesitas hacer nada extraordinario para volver. Sabes que estás preparado y estás capacitado, sigue entrenando igual y con un solo tiro ya sabes que estás enchufado otra vez.
- MI FOCO MENTALMENTE
 - Piensa en las cosas que puedas controlar. No es intentar controlar las cosas que no están en tus manos, sino pensar en como actúas ante esas situaciones

- El éxito es una elección. Tienes que hacer todo lo que puedas para que el balón vaya a tu dirección.
- AUTOANÁLISIS PERSONAL
 - Aprovecha tus fortalezas y cosas que sabes hacer, iremos mejorando tus debilidades, pero tus fortalezas son las que te describen como jugador
 - Cada día hay que preguntarse, he dado lo máximo de mi hoy para conseguir mi objetivo, o como he actuado? Tendré lo que me merezco
- CONFIANZA
 - No puedes ser bueno y actuar con dudas, ten la mente llena de pensamientos positivos sobre el objetivo como si estuviera ya conseguido. Confía en la preparación y cree en tu habilidad, lo que tu puedes controlar. Esto te dará una gran ventaja. Te conviertes en lo que crees que eres. Se lo mejor que puedas en tu cabeza y piensa que lo eres, y no dudes por ello.
- NERVIOS Y PRESIÓN
 - Si sientes nervios respira profundo, tu cabeza tiene que controlar tu cuerpo, no al revés. Tu cuerpo responde a tu mente. No quieras que las mariposas se vayan, si están allí es porque algo te importa, no tienes que querer que se vayan nunca
- PREPARACIÓN
 - Preparación de partido: tu cuerpo y mente tiene que saber que es el momento. Necesitas rituales, música y siempre hacer lo mismo antes de los partidos y durante.
- OTROS
 - Siempre se habla de estudiar al rival, pero también es clave estudiar a tus compañeros, tu equipo, que es lo que se les da mejor y peor, ventajas...