

Las enseñanzas de un campeón

ZEN 305

Ferran Martínez • Ed. Urano
Bcn 2012 • 254 pág. • 15 €

Ferran Martínez ganó siete ligas de baloncesto en el Barcelona y fue 156 veces internacional. Desde su retirada lleva una vida muy activa aunando la consultoría financiera, el coaching y la escritura. En esta obra se inspira en el zen y lo integra en su experiencia (305 es la altura en centímetros de un aro de baloncesto) para explicar los secretos de la mejora continua a fin de alcanzar metas y obrar con acierto en situaciones de extrema presión. El libro es muy ameno



e incluye numerosas vivencias personales. La experiencia de otros grandes deportistas se recoge también, junto a la de aquellos maestros con los que Ferran mejor aprendió.