

## ~ · ÍNDICE · ~

	Pag.
Agradecimientos _____	5
Nito Brea _____	7
Prólogo _____	11
Cómo usar el libro _____	17
 <b>CAPÍTULO 1 - Presentación</b>	
Gana, pero juega mal _____	19
Definan profundamente cuales son sus objetivos _____	24
La importancia de una buena táctica para lograr un objetivo _____	28
Antes de salir a la ruta asegúrense de un mapa _____	31
Definiciones semánticas importantes para no confundir el camino _____	33
Maten al mensajero!!! _____	36
El jugador “Y..SI..” _____	40
La formación técnica de menores _____	46
 <b>CAPÍTULO 2 - El jugador</b>	
La caja de herramientas _____	51
La diferencia entre audacia y confianza _____	55
Entrenen igual a como pretenden jugar _____	57
Los golpes virtuales _____	59
Asignarle valor a cada golpe / punto _____	61
Que el personaje no se los coma _____	63
El entrenamiento invisible _____	73
El contagio _____	74
 <b>CAPÍTULO 3 - Los mapas del pádel</b>	
Falsas verdades _____	77
De otros deportes al padel _____	84
Teoría de las batallas _____	88
De decorador de punto a súper héroe _____	96
Los indicadores _____	98
La expresión corporal _____	100
Los tiros “NI” _____	101
La teoría de la relatividad del padel _____	103
 <b>CAPÍTULO 4 - Conceptos importantes</b>	
Los golpes neutros _____	107

Jugar con el error del rival	109
Lo difícil de proponer	112
A qué vamos a la red	115
El juego en la red	118
El anticipo	125
La administración de los golpes	129
Cómo jugar para que siempre les sobre el tiempo	132
Los golpes vecinos	134
Jugar pelotas que generen dudas	135
Importancia de dirigir bolas al medio	138
La elección del golpe	142
El manejo e los ritmos	144
Cómo generar espacios en la cancha del rival	145
Saque y devolución	147
Dónde debe jugar un zurdo	153
La australiana	158
La intensidad propia	162
Condicionando al rival	165

## CAPÍTULO 5 - **Aprendiendo a competir**

Cómo elaborar una táctica	167
Cómo buscar los golpes débiles del rival sin achicarse la cancha	175
Cómo elegir donde jugar las bolas	177
Jugar de menor a mayor	180
Tener un plan B como para ganar en un mal día	184
El temido pantano	187
Smash de preparación del punto	190
El globo	195
Date un gusto	200
Jueguen con sus limitaciones	202
El checklist del paletero	205

## CAPÍTULO 6 - **Armado de la pareja y jugar en equipo**

Cómo elegir y formar una pareja	209
El concepto de jugar en bloque	221
Cuándo no conviene jugar en bloque y cómo hacerlo	222
¿Qué hacer cuando le juegan todo al compañero?	225
Cómo jugar cuando no confían en su compañero	229
Cómo jugar con un compañero que no sube nunca a la red	231

Comunicación en la pareja	243
La preparación previa al partido, entrada en calor y peloteo inicial	246
El inicio del partido. Manejo de descansos y tiempos	263
Sepan sorprender al rival	270
Qué hacer cuando no están bien y no quieren recibir juego	272
<b>CAPÍTULO 7 - Situaciones de ataque</b>	
Cómo atacar desde el fondo	275
La definición del punto con el smash	281
Variantes de definición cuando no se tiene potencia	284
<b>CAPÍTULO 8 - El contragolpe</b>	287
<b>CAPÍTULO 9 - Los rivales</b>	
Cómo jugar contra una pareja que defiende muy bien	295
Cómo jugar un partido contra rivales muy superiores	298
<b>CAPÍTULO 10 - Compitiendo para ganar</b>	
Cómo jugar los puntos “más importantes”	301
Compitan contra sus rivales y no contra ustedes	313
El estigma de los puntos importantes	315
No pierdan contra sus fantasías	316
Se pueden perder partidos por mala suerte	319
Cómo mejorar la manera de competir	323
Cómo jugar contra jugadores complicados	328
Aprendan a tolerar el sufrimiento y la frustración	336
Errores positivos y aciertos negativos	339
<b>CAPÍTULO 11 - Sistemas de juego y planificación del entrenamiento</b>	
Guías y sistemas de juego según sus características personales.	341
El análisis estadístico en el pádel	348
<b>CAPÍTULO 12- Reflexiones</b>	
De jugador a entrenador y coach	351
<b>GLOSARIO</b>	
El lenguaje del pádel	355