

**60 стратегий игры в теннис и
психологические тактики:
тренировка психологической
устойчивости**

Джозеф Корреа

АВТОРСКИЕ ПРАВА

© 60 стратегий игры в теннис и психологические тактики. Джозеф Корреа. Все права сохранены.

Данная книга в целом или любая ее часть не может быть воспроизведена или использована в любой форме без письменного разрешения издателя за исключением небольших цитат, использованных в отзывах о книге.

Сканирование, загрузка и распространение этой книги через Интернет или с помощью любых других средств без специального разрешения издателя и автора является незаконным и преследуется по закону.

Приобретайте только авторизованные издания этой книги. Пожалуйста, проконсультируйтесь с вашим врачом перед началом тренировок по этой книге.

ВВЕДЕНИЕ

Стратегии играют большую роль в конкурентном мире тенниса и знание того, как применять эти стратегии могут помочь вам выиграть больше матчей против сильных противников. С помощью этих стратегий вы сможете следующее:

1. Подготовиться к определенному стилю игрока.
2. Знать какие контрстратегии могут быть использованы для более эффективного соперничества.
3. Применять данные стратегии, основываясь на вашем стиле игры.

Книга стратегий игры в теннис и психологических тактик небольшого размера и должна храниться в вашей теннисной сумке или там, где вам её будет легче всего заметить в случае, если вам нужно будет быть готовым к применению наиболее полезной стратегии для конкретного матча.

ОБ АВТОРЕ

Джозеф Корреа является профессиональным игроком в теннис и тренером, который участвовал и проводил обучение по всему миру в турнирах МФТ и АТП в течение многих лет. Помимо того, что он является профессиональным игроком в теннис, у него имеется сertiфикат профессионального тренера от USPTR (Профессиональная Теннисная Ассоциация Соединенных Штатов Америки), а также сертификат детского тренера от МФТ. Джозеф Корреа тренировал сотни теннисистов.

Как автор этой книги, я твердо верю в важность реализации конкретных стратегий в теннисе. Иногда лучший игрок может проиграть игроку более низкого уровня просто вследствие использования неправильной стратегии и наоборот. Эта книга поможет вам выиграть большее количество матчей, а также сделает вашу теннисную жизнь более успешной.

С наилучшими пожеланиями,

Джозеф Корреа

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ

ОТ АВТОРА

ГЛАВА 1: СТРАТЕГИИ ПРОТИВ ОСНОВНЫХ СТИЛЕЙ ИГРЫ

- 1. Как обыграть игрока задней линии**
- 2. Как играть с "сеточником"**
- 3. Как бороться с "контр-отбивальщиком"**
- 4. Как победить игрока, отличающегося хорошими подачами и ударами с лета**
- 5. Как обыграть теннисиста, играющего по всему корту**
- 6. Как преодолеть любителя "свечей"**
- 7. Как обыграть "толкача"**

ГЛАВА 2: ИГРАЕМ С ПРОДВИНУТЫМИ СТИЛЯМИ ИГРЫ

8. Как играть с "топспинерами"

9. Как победить теннисиста, использующего исключительно резанные удары

10. Как отразить хорошую подачу

11. Как отразить укороченный удар

12. Как победить бегуна

13. Как переиграть мастера удара правой руки

14. Как преодолеть сильного нападающего

ГЛАВА 3: ИГРАЕМ ПРОТИВ НЕТИПИЧНЫХ СТИЛЕЙ ИГРЫ

15. Как победить "крикуна"

16. Как победить игрока, который тянет время

17. Как победить теннисиста, играющего в быстром темпе

18. Как победить любимчика толпы

19. Как отражать мягкие угловые удары

20. Как отражать глубокие и высокие удары

21. Как справиться с высокими ударами справа

22. Как победить игрока, использующего разные удары

ГЛАВА 4: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ СТРАТЕГИИ

23. Как справиться с нервами

24. Как преодолеть стресс во время матча

25. Как оставаться сосредоточенным всю игру

26. О чем поразмыслить во время перерывов

27. О чем поразмыслить до начала матча

28. О чем поразмыслить в ночь перед матчем

29. Если вы на один сет позади

30. Если вы на один сет впереди

31. Что делать при матч-поинте

32. Что делать после двойной ошибки

ГЛАВА 5: ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТАКТИКИ

33. “Знай оппонента своего”

34. “Матч заканчивается, когда он заканчивается”

35. **“Будьте готовы к успеху”**
36. **“Сохраняйте непроницаемое лицо”**
37. **“Скрывайте свои слабые стороны и извлекайте выгоду из чужих”**
38. **“Тот, кто забивает последним, выигрывает”**
39. **“Оставайтесь верным самому себе”**
40. **“Первый удар, дважды удар”**
41. **“Симулируйте, чтобы выиграть”**
42. **“Крушите стены”**
43. **“Учитесь на каждом матче”**
44. **“Приобретайте знания”**
45. **“Знайте правила”**
46. **“Выстройте вашу шахматную доску”**
47. **“Найдите схему”**
48. **“Шахматный король в залог”**
49. **“Постройте основу”**
50. **“Не иссушите колодец”**
51. **“Всё дело в голове”**
52. **“Подарки только на день рождения”**
53. **“Львиное сердце”**