

IL GALATEO DEL TENNISTA

- 1.** Non limitatevi a guardare la palla. Restate un istante con gli occhi fissi sul punto dell'impatto, dopo un diritto o un rovescio. Vi servirà a non modificare la posizione della colonna vertebrale.
- 2.** Non è vero che dobbiate sempre piegare le ginocchia come dicono. Sulle palle basse e medie dovete spingere con le ginocchia. Su quelle alte, non dovete piegarle per niente.
- 3.** Non giocate mai con racchette diverse. Se potete permettervi due racchette, fatele incordare con la stessa tensione, nel caso una si rompa durante il gioco.
- 4.** Non cambiate mai racchetta, attribuendole la vostra cattiva forma. Se proprio ci tenete, provatene di diverse, ma sempre con lo stesso manico, peso, equilibrio, in un momento di buona forma.
- 5.** Non rubate mai una palla. Se siete incerti su una palla, date il punto all'avversario. Se non avete questa forza morale, proponete almeno di rigiocare il punto.
- 6.** Non giocate mai con un tipo che vi abbia rubato un punto. Se vi accade, finite la vostra partita, e non giocateci mai più. Non c'è bisogno che gli spieghiate il perché. Lo sa da solo.
- 7.** In campo, parlate il meno possibile. Perdete fiato, disturbate il vostro avversario, e i giocatori dei campi vicini.
- 8.** Non cambiate mai una tattica vincente, cambiate sempre una tattica perdente.
- 9.** Guardate attentamente i grandi campioni, ma non cercate di imitarne i gesti. Se avrete capito il segreto dei loro colpi, anche i vostri miglioreranno, da soli.
- 10.** Non giocate sempre per vincere ad ogni costo. Non migliorerete mai i vostri colpi, né la vostra salute mentale.