**¿Cómo aprendieron y mejorar onsu técnica de juego?**

Creo que la clave para aprender y mejorar onsu técnica de juego radica en los siguientes puntos:

1. Ellos eligen un coaching excelente. El coaching les ayuda a mejorar sus habilidades de juego, afirma su deseo interior y su capacidad de aprender, explora su potencial y les anima a formar un alumno excelente.

2. Siguen repitiendo el entrenamiento en el proceso de entrenamiento diario, permitiéndose concentrarse en el entrenamiento hasta que se convierten en experiencia. La persistencia y la perseverancia constantes pueden mejorarse a uno mismo. Más importante es la determinación de ganar.

3. Piensan que el enemigo son ellos mismos, se enfrentan al enemigo con valentía, reflexionan sobre sí mismos y se perfeccionan. Para captar las debilidades del enemigo y derrotarlo.

P.ej ：Navratilova contrató a la legendaria estrella del baloncesto femenino estadounidense Nancy Lieberman como su entrenadora deportiva y se convirtió en la primera jugadora de la WTA en contratar a un entrenador deportivo. Con la ayuda de Nancy, repitió el arduo entrenamiento día tras día. Finalmente, el fitness y el entrenamiento de alta intensidad le permitieron recuperar la sensación de golpear la pelota, período durante el cual el entrenamiento del diablo también marcó su juego.

**¿Cómo han superado sus baches?**

1. Calidad mental:

Estabilizar sus emociones, reaccionar rápidamente, aumentar la confianza en sí mismos, la perseverancia fuerte y permitirles alcanzar un alto nivel de rendimiento. Sus fuertes cualidades psicológicas pueden permitirles superar diversas dificultades en la cancha.

2. Motivación: Su amor por el tenis y una fuerte defensa de su honor.

3. El coaching les da energía positiva, aliento, exploran su potencial y los animan a seguir siendo positivos. Sigue desafiándote a ti mismo

4. Aprenda continuamente de la experiencia.

P.ej ：Nadie olvidará que Pete Sampras lloró en el Abierto de Australia de 1995 cuando a su entrenador Tim Gullison le diagnosticaron cáncer cerebral, aunque El golpe fue grande pero igual ganó el Abierto de Australia. En el mismo año, durante Davis Cup, sufrió una grave lesión en la pierna que se prolongó hasta el final. Lo mismo sucedió en el US Open de 1996. Superó los viejos calambres de estómago con la mayor perseverancia hasta que finalmente ganó. Después de ganar Wimbledon en 2000, no pudo defender su ridículo y sospecha, pero en la final del US Open dos años después, estuvo bajo una tremenda presión para defenderse con cualidades reales.

**¿Por qué decidieron jugar y qué motivación tenían para ser los mejores?**

Han estado expuestos a los juegos desde que eran pequeños y la mayoría de sus padres son jugadores, lo que hace que su equipo esté interesado en jugar. Por ejemplo: Dustin Johnson, ha estado siguiendo a su padre Scott Johnson viendo golf en el campo de golf. Cuando tenía seis años, su padre lo llevó a entrenar con él. Por la influencia de su abuela, Navratilova comenzó a jugar tenis con una pequeña raqueta en una pared de concreto a la edad de 4 años. La abuela la trató muy bien y se convirtió en su primera maestra.

En primer lugar, su motivación proviene del amor por el juego, la creencia en el juego y la gloria del juego. Positivos, confiados y propios, metas e ideales.

En segundo lugar, el coaching les da la orientación correcta y los anima.

Finalmente, familiares y amigos los apoyan.

El padre de Justin Rose murió y su padre fue su mentor y amigo. Por un tiempo sintió que nada era importante, pero recordó lo que su padre esperaba de él, porque sabía que su padre quería que siguiera trabajando duro, y se volvió a levantar para superar muchas dificultades.

Un periodista le preguntó qué tenía que hacer para ganar el Grand Slam. Se relajó y dijo: No mucho. Mi experiencia este año ha estimulado enormemente mi confianza y eventualmente marcará la diferencia.