

Broszura szkoleniowa – Camp Tenisa Ziemnego (Turcja, Belek)

Program szkoleniowy z rysunkami ćwiczeń i celami modułów

1. Cele szkoleniowe

- Utrwalenie fundamentów techniki: serwis, forehand, backhand, wolej.
- Doskonalenie taktyki singlowej i deblowej (serve + 1, poaching).
- Praca nóg: split step, pierwsze kroki, zmiana kierunku.
- Regularność i trafiać w strefy docelowe.
- Transfer do gier zadaniowych i meczów.

2. Struktura dnia (ramowa)

- 10:00–13:00 – Blok techniczno-taktyczny (z przerwą).
- 15:00–18:00 – Gry zadaniowe / sparingi / praca indywidualna.
- 20:00 – Podsumowanie dnia (wnioski, cele na jutro).

3. Moduły i ćwiczenia

Kort – linie i strefy (singiel)

Cel: Orientacja na korcie: linie bazowe, serwisowe, T oraz strefy trafień.

Przebieg/Kryteria: Instrukcja: rozpoznaj strefy trafień A/B/C. Zadanie: 10 trafień do każdej strefy.

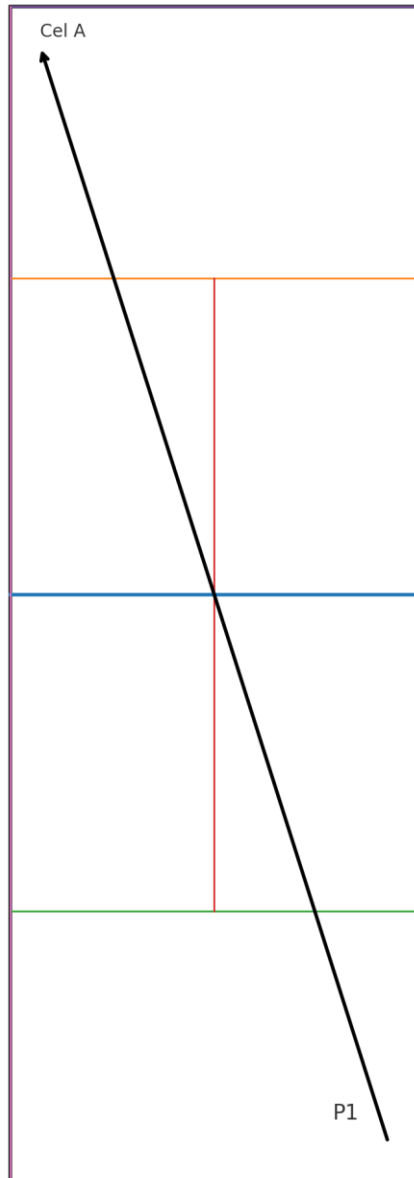
Kort - linie i strefy (singiel)

Forehand: kros kontrolowany

Cel: Stabilny kros (głębokość + wysokość nad siatką).

Sprzęt: Piłki koszone, znaczniki stref.

Przebieg/Kryteria: 3 serie × 12 uderzeń w strefę krosową. Kryteria: $\geq 70\%$ w strefie.



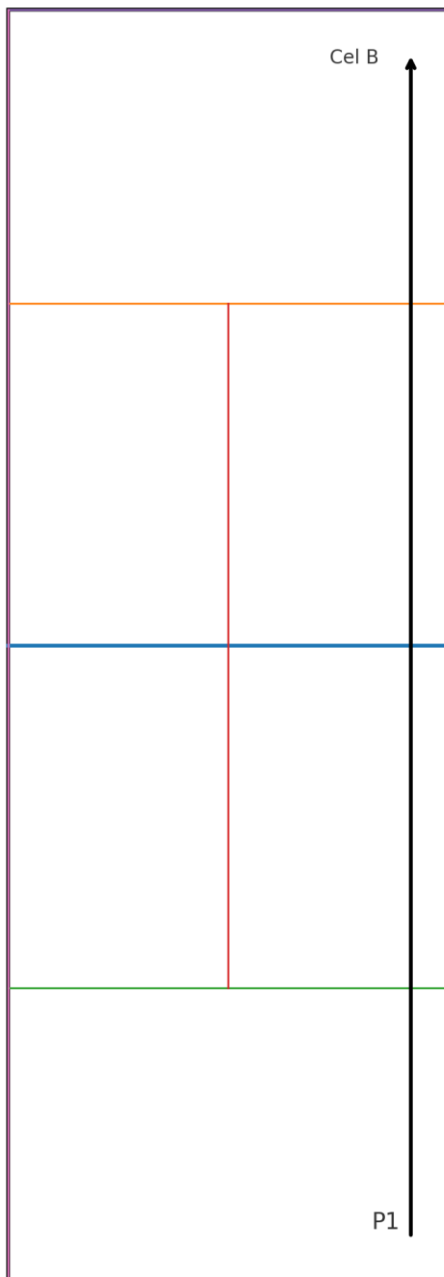
Rys. – schemat ćwiczenia

Backhand: długa linia

Cel: Uderzenie po prostej – przyspieszenie piłki.

Sprzęt: Piłki koszone, cel na linii prostej.

Przebieg/Kryteria: Sekwencja: 3 krosy + 1 prosta. Kontrola ustawienia ciała.



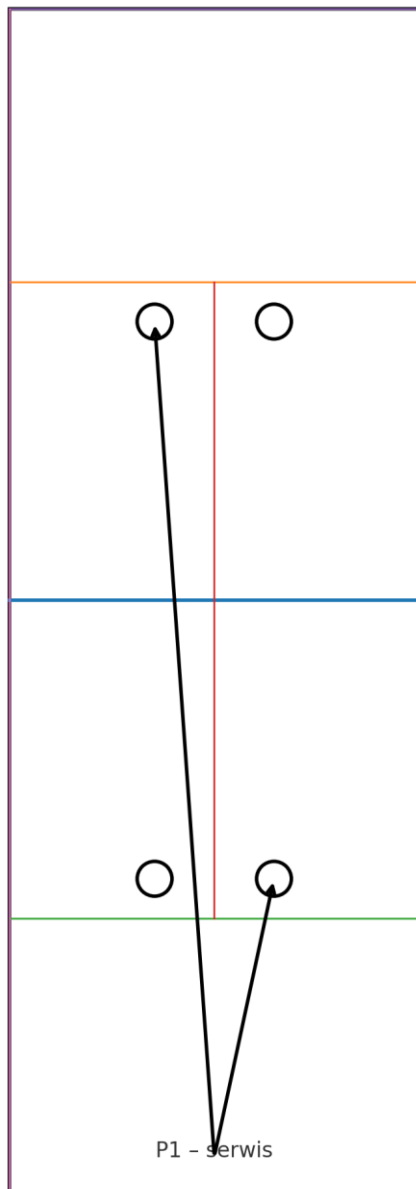
Rys. – schemat ćwiczenia

Serwis: cele w polach serwisowych

Cel: Precyzja na 4 cele (deuce/ad, wide/T).

Sprzęt: Kosz piłek, znaczniki (koła).

Przebieg/Kryteria: 40 serwisów (10/każdy cel); rotacje slice/kick – próby.



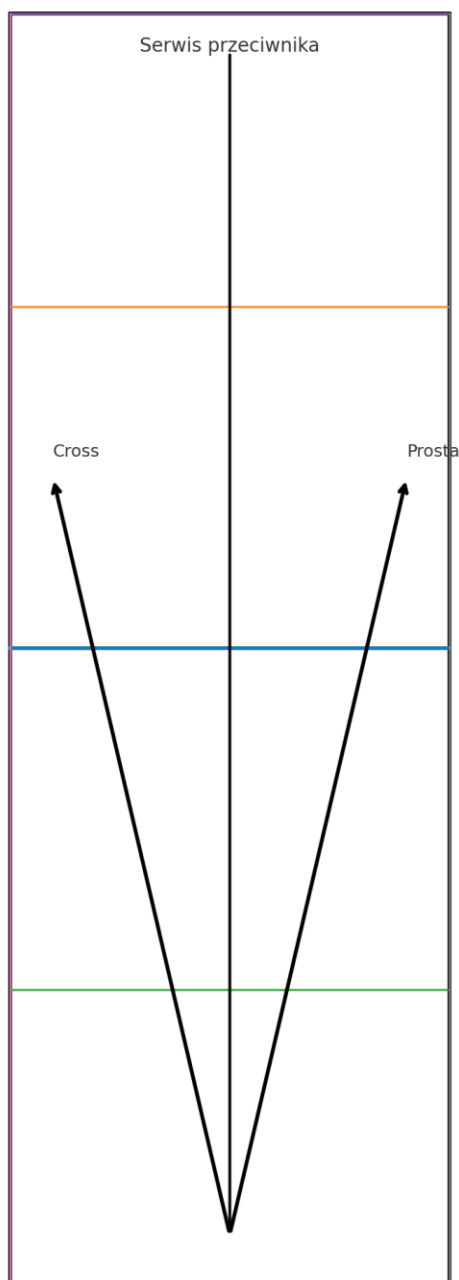
Rys. – schemat ćwiczenia

Return: kros & prosta

Cel: Stabilny return na wejście do wymiany.

Sprzęt: Podawacz serwisu / trener.

Przebieg/Kryteria: 3×8 powtórzeń – naprzemiennie kros i prosta; głębokość > 2 m od linii serwisowej.



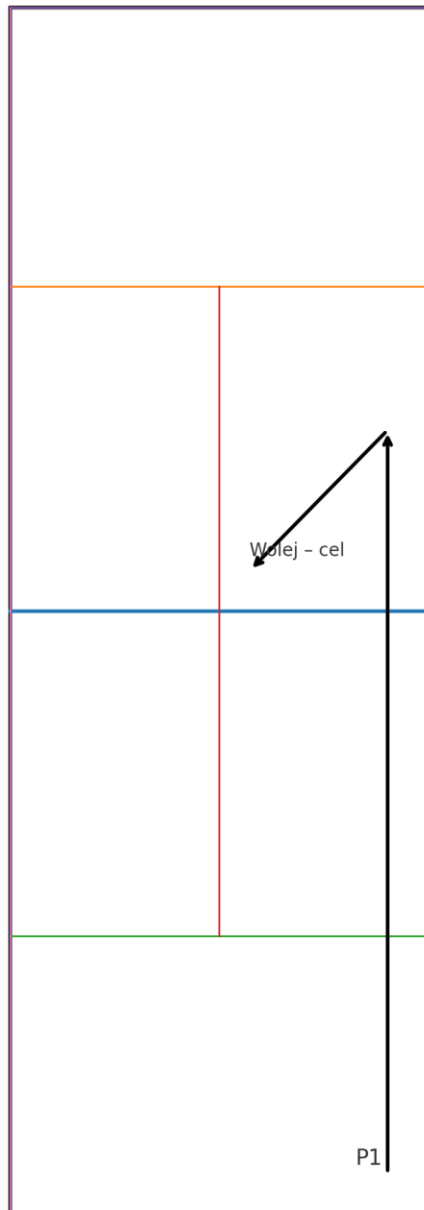
Rys. – schemat ćwiczenia

Podejście + wolej (closing)

Cel: Podejście po prostej i zamknięcie przy siatce.

Sprzęt: Kosz piłek, taśma na siatce.

Przebieg/Kryteria: Seria: podejście → wolej w cel; akcent na kontakt przed ciałem.



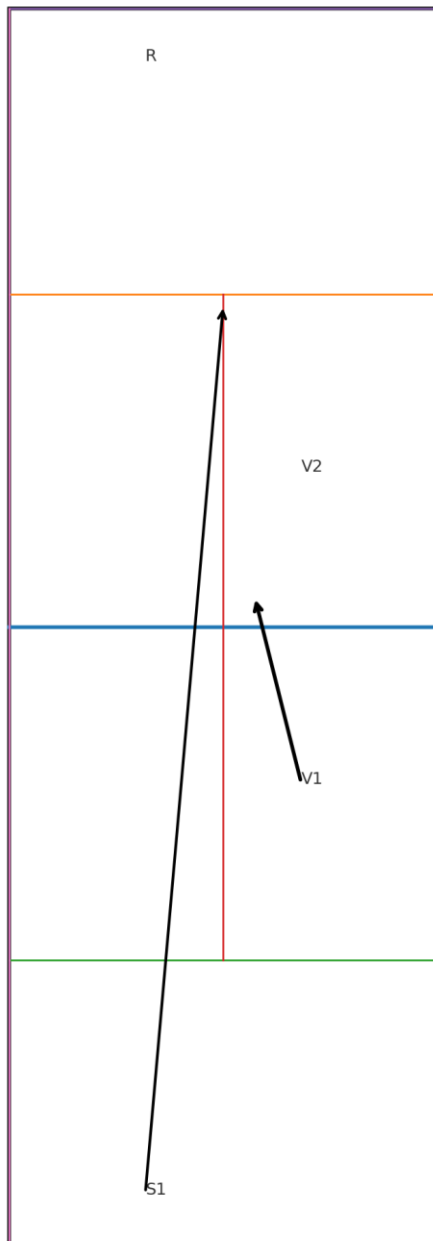
Rys. – schemat ćwiczenia

Debel: ustawienia i poaching

Cel: Nawyki serwisującego, przechwyt.

Sprzęt: Znaczniki pozycji.

Przebieg/Kryteria: 6 akcji z poachingiem V1; start po split-stepie serwisującego.



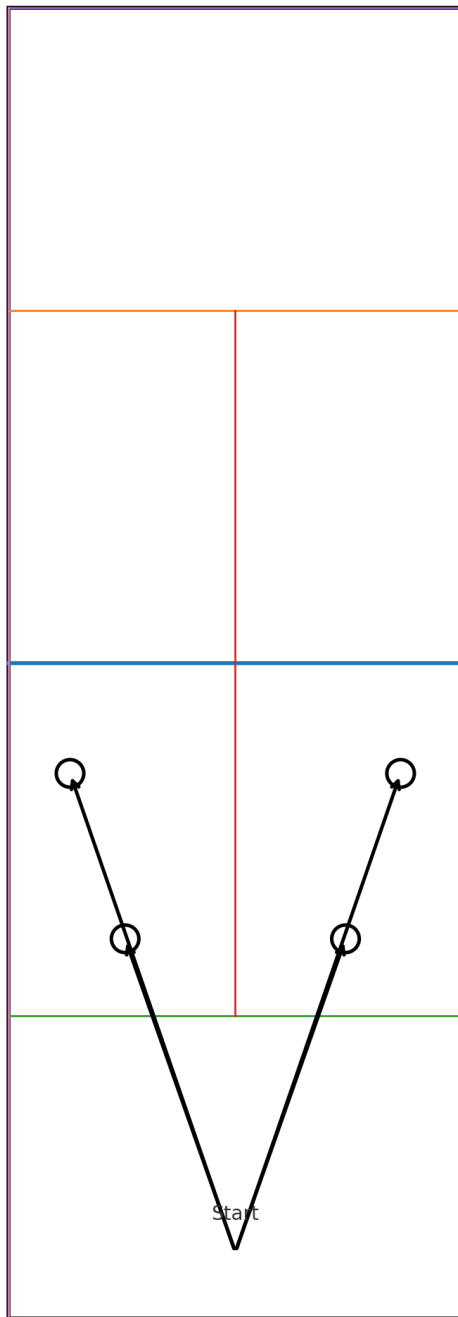
Rys. – schemat ćwiczenia

Praca nóg: wzór „X”

Cel: Start, zmiana kierunku, odzyskanie centrum.

Sprzęt: Znaczniki (4 cele).

Przebieg/Kryteria: 6×30 s, przerwy 45 s; nisko na nogach, rytm oddechu.



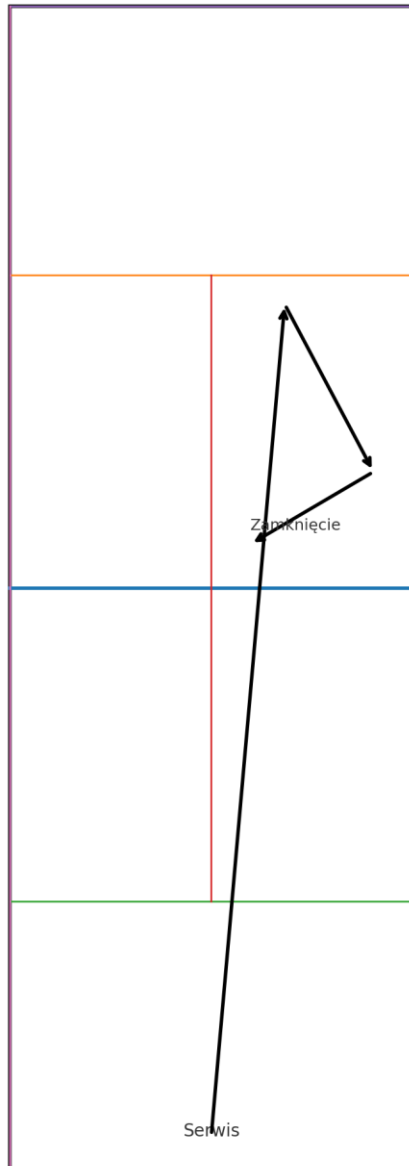
Rys. – schemat ćwiczenia

Budowanie punktu: serwis + 1

Cel: Schemat: serwis → pierwszy atak → zamknięcie.

Sprzęt: Kosz piłek, cele.

Przebieg/Kryteria: 10 sekwencji na stronę; wejście w kort po 1. uderzeniu.



Rys. – schemat ćwiczenia

4. Bezpieczeństwo i organizacja

- Rozgrzewka i mobilizacja 10–12 min przed każdym blokiem.
- Nawodnienie i przerwy techniczne co 15–20 min.
- Dobór obciążeń do poziomu zawodnika; rotacja stacji.

5. Ewaluacja

- Test trafień w cele (serwis, kros, prosta).
- Arkusz samooceny i cele indywidualne (koniec dnia/tygodnia).
- Wideo-analiza wybranych sekwencji (opcjonalnie).

5. Kodeks tenisisty – omówienie zasad postępowania na korcie

A. Wstęp

Niniejszy tekst stanowi podstawy Kodeksu – zbioru dotąd niepisanych reguł, jakie tradycja nakazuje przestrzegać każdemu tenisistcie. Żaden regulamin nie obejmie wszystkich sytuacji czy problemów, jakie mogą zaistnieć w czasie spotkania. Jednak, gdy wszyscy gracze w dobrej wierze będą przestrzegali Kodeksu, w razie sporu zawsze dojdą do porozumienia, dzięki czemu gra w tenisa da wszystkim uczestnikom więcej satysfakcji.

Czytając ten tekst zadasz sobie zapewne pytanie – jeżeli mamy przepisy gry, po co jeszcze Kodeks? Otóż wiele sytuacji, nie występujących w przepisach gry, rozstrzyga jedynie tradycja i dobre obyczaje, jak choćby tę, że wątpliwą piłkę należy przyznać przeciwnikowi. Podobnie ze zwyczajowymi sposobami uzgadniania wyniku w razie sporu. Tego nie znajdziemy w przepisach i w takich właśnie przypadkach Kodeks jest niezbędny – szczególnie, że przecież najczęściej nie korzystamy z pomocy sędziego.

B. Zasady

1. Uprzejmość.

Gra w tenisa wymaga od wszystkich uczestników uprzejmości i taktu. Możesz wyrazić uznanie dla przeciwnika za dobre zagranie, nie należy natomiast:

- głośno narzekać po przegraniu piłki;
- skarżyć się na styl gry przeciwnika – skróty, loby itp.;
- słabszego przeciwnika zawstydząć nadmierną wielkodusznością lub protekcyjnym tonem;
- tracić panowania nad sobą, przeklinać, rzucać rakieta czy strzelać na oślep piłką;
- przegrywając dąsać się.

2. Zaliczenie punktów rozegranych w dobrej wierze.

Wszystkie piłki rozegrane w dobrej wierze są ważne. Jeżeli np. po rozegraniu piłki stwierdzisz, że siatka jest zawieszona za wysoko, punkt należy zaliczyć. Jeżeli nie zmieniono stron kortu we właściwym czasie, rozegranych piłek nie powtarza się. Jeżeli w czasie wymiany zdasz sobie sprawę, że podanie wykonano z niewłaściwej strony, wymianę należy kontynuować. Wszelkie nieprawidłowości należy skorygować dopiero po zakończeniu punktu, zalicza się natomiast wszystkie piłki rozegrane do czasu stwierdzenia pomyłki.

C. Rozgrzewka

1. Rozgrzewka to nie trening.

Graczom przed meczem przysługuje 5-minutowa rozgrzewka (10-minutowa w razie braku osób podających piłki). Gracz odmawiający rozgrzewki z przeciwnikiem traci prawo do własnej rozgrzewki. Nie należy mylić rozgrzewki z treningiem – staraj się grać na przeciwnika, a nie strzelać w rogi kortu. W grze podwójnej rozgrzewkę można przeprowadzić ze swoim partnerem, podczas gdy przeciwnicy również rozgrzewają się ze sobą.

2. Próbne podania.

Musisz wykonać podania na rozgrzewkę przed rozpoczęciem gry. Gdy przeciwnik wykonuje próbne podania, odbijaj podane piłki z powrotem do niego, a nie ćwicz odbiór strzelając po rogach.

D. Orzeczenia

1. Jesteś sędzią swojej połowy kortu.

Obowiązkiem każdego gracza jest orzekanie o wszystkich piłkach trafiających lub zagrywanych na jego połowę kortu.

2. Wątpliwość na korzyść przeciwnika.

W meczach rozgrywanych bez sędziego obowiązek wydawania decyzji, w szczególności co do piłek autowych, spada na uczestników meczu. Pomiędzy decyzją sędziego a zawodnika istnieje różnica – podczas gdy sędzia orzeka bezstronnie, zawodnik kieruje się zasadą, że wszelka wątpliwość musi być rozstrzygnięta na korzyść przeciwnika. Gracz starający się skrupulatnie przestrzegać tej zasady często odbije piłkę, która mogła być autowa, lub nawet stwierdzi po fakcie, że istotnie była ona zła. Jednakże taka postawa prowadzi do lepszej atmosfery meczu.

3. Piłka styczna do linii jest piłką dobrą.

Jeżeli jakakolwiek część piłki dotknie linii, piłka musi być uznana za dobrą. Piłka na 99% autowa jest w 100% dobra!

4. Piłka, której nie można wywołać jako złej, to piłka dobra.

Jeżeli gracz nie jest w stanie wywołać autu, piłka musi być uznana za dobrą. Nie możesz domagać się powtórzenia punktu tylko dlatego, że nie widziałeś piłki. Najpewniejszą receptą na rozwścieczenie przeciwnika będzie stwierdzenie, po długiej wymianie zakończonej przez niego piłką przy linii: „nie wiem, co było, powtórzmy punkt”. Pamiętaj – twoim obowiązkiem jest wydanie orzeczenia o każdej piłce lądującej po twojej stronie siatki, i jeżeli nie możesz wywołać z całą pewnością autu, piłka była dobra. Jeżeli prosisz o powtórzenie piłki, bo „chyba był aut”, oszukujesz sam siebie. Miałeś odrobinę wątpliwości, a to oznacza, że punkt wygrał twój przeciwnik. W tej sytuacji powiedzenie „daj dwie” to żadna wspaniałomyślność.

5. Widok w poprzek linii lub ze znacznej odległości.

Orzeczenie gracza patrzącego wzdłuż linii będzie o wiele bardziej dokładne, niż tego, który patrzy w poprzek linii. Patrząc w poprzek linii nie wywołuj autu, o ile nie widziałeś wyraźnie odstępu między piłką a linią. Jeżeli stojąc w pobliżu własnej linii końcowej kwestionujesz orzeczenie przeciwnika o piłce na przeciwnym końcu kortu, jesteś niepoważny.

6. Wszystkie piłki w meczu są tak samo istotne

– nie ma piłek ważniejszych i mniej ważnych. Nie ma powodu, aby do oceny piłki meczowej przykładać inną miarę, niż do pierwszej piłki w meczu – nie do przyjęcia jest również wywołanie błędu tylko dlatego, że w ważnym momencie bardzo chciałeś, żeby piłka wyszła na aut.

7. Pomoc przeciwnika.

Jeżeli nie widziałeś dobrze piłki i prosisz przeciwnika o orzeczenie, musisz je przyjąć i nie możesz go kwestionować. Jeżeli żaden z graczy nie ma zdania, piłkę należy uznać za dobrą. Prosić przeciwnika o pomoc możesz jedynie przy piłce kończącej.

8. Sprostowanie orzeczenia.

Jeżeli odbijając piłkę gracz błędnie wywoła aut, a następnie stwierdzi, że piłka była dobra, punkt można powtórzyć tylko wtedy, gdy jego odbicie trafi następnie w kort po stronie przeciwnika. W innym razie punkt wygrywa przeciwnik. Jeżeli błąd miał miejsce przy drugim podaniu, podający ma dwie piłki.

9. Wywoływanie autów po własnym zagraniu.

Przy wydawaniu orzeczeń o piłkach pod stawowym celem jest ich zgodność ze stanem faktycznym; zadaniem wszystkich uczestników spotkania jest współpraca w osiągnięciu tego celu. Zawodnik, który nie wywoła dostrzeżonego przez siebie autu po własnym zagraniu (z wyjątkiem pierwszego podania) – niezależnie od tego, że mógł nie zostać poproszony o pomoc przez przeciwnika – oszukuje.

10. Rozbieżna ocena partnerów w grze podwójnej.

Jeżeli ty i twój partner różnicie się w ocenie piłki zagranej przez przeciwników, musicie uznać ją za dobrą. Ważniejsze od troski o nieurazenie ambicji partnera jest rozstrzygnięcie wątpliwości na korzyść przeciwników. Taktownym sposobem naprawienia błędu partnera jest dyskretne zwrócenie mu uwagi, tak, aby mógł sam skorygować swoją decyzję.

11. Sygnalizuj głośno i wyraźnie.

Niezależnie od tego, jak w twoim mniemaniu oczywisty był aut, przeciwnik oczekuje wyraźnie słyszalnego lub widzialnego, natychmiastowego sygnału.

12. Kwestionowanie decyzji przeciwnika.

W przypadku uzasadnionej wątpliwości co do orzeczenia przeciwnika można jeden raz prosić go o potwierdzenie. W przypadku, gdy przeciwnik potwierdzi swoją decyzję, musi być ona przyjęta. Jeżeli stwierdzi, że nie ma pewności, przegrywa punkt. Na tym należy za kończyć dyskusję i niezwłocznie kontynuować grę.

13. Nie proś widzów o pomoc.

Po pierwsze – żaden obserwator meczu nie bierze w nim udziału i angażowanie osoby z zewnątrz może być dla przeciwnika denerwujące; po drugie – osoba taka może wypowiedzieć się na temat piłki, chociaż mogła jej nie dostrzec; po trzecie – nie możesz wykluczyć jej braku bezstronności; po czwarte – osobie takiej może brakować kwalifikacji lub znajomości rzeczy. Wszystkie te czynniki przemawiają zdecydowanie za tym, aby nie zwracać się o pomoc do osób nie będących uczestnikami meczu.

14. Niezwłoczna decyzja wyklucza podwójną sposobność wygrania punktu.

Gracz musi wywołać złą piłkę niezwłocznie po jej zetknięciu z powierzchnią kortu – przed tym, zanim piłka po jego instynktownym odbiciu wypadła z gry, lub zanim przeciwnik wykonał kolejne odbicie. Niezwłoczne wywołanie błędu wykluczy praktykowaną przez wielu graczy dwukrotną sposobność wygrania punktu. Dla zilustrowania – przed zagranie łatwej „wykładki” przy siatce gracz dostrzega piłkę wtaczającą się z sąsiedniego kortu, wykonuje jednak uderzenie i trafia w siatkę. Następnie domaga się powtórzenia. Żądanie takie jest bezpodstawne, ponieważ decydując się na uderzenie stracił prawo do powtórzenia punktu – wykorzystał szansę wygrania punktu i druga sposobność mu nie przysługuje.

15. Powtórzenie punktu przy piłce wtaczającej się na kort.

Każdy gracz, który zauważy piłkę wtaczającą się na pole gry z sąsiedniego kortu, musi niezwłocznie przerwać grę i powtórzyć punkt. Gracz bezpodstawnie zwlekający z przerwaniem gry traci prawo do powtórzenia punktu.

16. Inne przyczyny przegrania punktu.

Obowiązkiem każdego gracza jest niezwłoczne stwierdzenie wykonania przez siebie złego zagrania i przyznanie punktu przeciwnikowi w przypadku któregośkolwiek z poniższych wydarzeń:

- dotknięcia piłki dowolną częścią ciała lub ubioru;
- uderzenia piłki ponad polem gry przeciwnika, zanim przeleciała ona nad siatką;
- dotknięcia siatki lub pola gry przeciwnika dowolną częścią ciała lub rakiety;
- dwukrotnego uderzenia lub pchnięcia piłki rakieta;
- zagrania piłki po drugim koźle.

17. Złe zagrania przeciwnika.

Obowiązkiem gracza jest stwierdzenie wykonania przez przeciwnika złego zagrania w przypadku poniższych wydarzeń:

- przejścia piłki przez siatkę (dziura);
- trafienia piłki po zagranii przeciwnika w jego pole gry (zanim przejdzie ponad siatką).

18. Sprawdzanie śladu piłki.

Jeżeli którakolwiek część śladu piłki dotyka linii, piłka musi być uznana za dobrą. Jeżeli widoczna jest tylko część śladu, oznacza to, że pozostała część śladu znajduje się na linii. Przed wydaniem orzeczenia o piłce kończącej padającej w pobliżu linii należy uważnie sprawdzić ślad. Gracz może prosić przeciwnika o sprawdzenie śladu przy piłce kończącej punkt. Ślad piłki może być wykorzystany do zweryfikowania orzeczenia o piłce wyłącznie na korcie o nawierzchni ziemnej (z mączki ceglanej).

E. Podanie

1. Prośba o trzecią piłkę.

Podający może prosić o trzecią piłkę tylko wtedy, gdy jest ona w bezpośrednim zasięgu odbierającego – w innym razie muszą wystarczyć dwie. Pozostałe piłki można zebrać po zakończeniu gema.

2. Błąd stóp.

Gracz może zwrócić uwagę przeciwnika na popełniane przez niego wyraźne błędy stóp. W przypadku, gdy błędy stóp mają w dalszym ciągu miejsce, gracz może domagać się przybycia sędziego. Jeżeli nie jest to możliwe, można wywoływać błędy stóp przeciwnika przy wyraźnym przekroczeniu linii. Nie do przyjęcia są wyjaśnienia „ja tylko dotykam linii i nie idę do siatki”. Przestrzeganie przepisu o prawidłowym wykonaniu podania powinno być sprawą honoru każdego gracza. Uporczywe popełnianie błędu stóp, zamierzone czy tylko wynikające z niedbalstwa, jest oszustwem, tak samo, jak celowe wywołanie autu, którego nie było.

3. Wywoływanie błędów w grze podwójnej.

Partner gracza odbierającego wywołuje piłki na linii podania, natomiast odbierający – na linii środkowej podania oraz na liniach bocznych. Niezależnie od tej zasady – każdy gracz może wywołać aut w przypadku oczywistego błędu.

4. Wywoływanie własnych błędów przez parę podającą.

Ani podający, ani jego partner nie mogą wywoływać błędu przy własnym pierwszym podaniu, ponieważ odbierający mogą uznać wątpliwą piłkę za dobrą. Podający powinni natomiast wywołać każdy widziany przez siebie błąd przy własnym drugim podaniu.

5. Wywoływanie netów podaniu.

Każdy gracz, który usłyszy net przy podaniu, może go wywołać i zarządzić powtórzenie. Net musi być wywołany, zanim return wypadnie z gry, lub którykolwiek z pary podającej wykona kolejne zagranie. Szczególnie ważne jest niezwłoczne wywołanie neta przy kończącym podaniu – asie serwisowym.

6. Oczywisty błąd.

Odbierający nie może przebijać na stronę przeciwnika ewidentnie złego podania. Należy to do złego tonu, może również stanowić niesportową próbę zakłócenia rytmu podającego. Z drugiej strony – jeżeli odbierający, nie decydując się na wywołanie błędu i rozstrzygając wątpliwość na korzyść podającego, odbierze podanie, podający nie może domagać się powtórzenia.

7. Gotowość odbierającego.

Odbierający musi dostosować się do tempa narzuconego przez podającego. Jeżeli nie jest gotowy, nie może usiłować odbierać podania – w przeciwnym przypadku on, lub para odbierająca, będzie uznany za przygotowanego do odbioru.

8. Zwłoka w czasie podania.

W razie zakłócenia czynności drugiego podania (po podrzuceniu piłki do góry) przez czynnik zewnętrzny, na przykład piłkę wtaczającą się z sąsiedniego kortu, podającemu przysługują dwie piłki. W przypadku zwłoki między pierwszym a drugim podaniem podającemu przysługuje:

- jedno podanie – jeżeli zwłoka jest spowodowana wydarzeniem pozostającym pod jego kontrolą;
- dwa podania – jeżeli zwłokę spowodował odbierający lub czynnik zewnętrzny.

Czas potrzebny na usunięcie piłki wtaczającej się z sąsiedniego kortu między pierwszym a drugim podaniem zwykle nie jest podstawą przyznania pierwszego podania, chyba, że długość trwania przerwy uzasadnia taką decyzję. Ocena sytuacji i decyzja należy do odbierającego – również w tym przypadku wątpliwość należy rozstrzygnąć na korzyść przeciwnika.

F. Wynik

1. Wynik ogłasza podający.

Obowiązkiem podającego jest ogłoszenie stanu gry przed każdym gemem, oraz bieżącego stanu punktowego przed każdą kolejną piłką – donośnym głosem, słyszalnym dla przeciwnika oraz widzów.

Spór co do wyniku. Wszelkie spory co do wyniku mają być rozstrzygane jedną z poniższych metod, do wyboru w następującej kolejności:

- zaliczyć wszystkie punkty i gemy co do których nie ma rozbieżności, powtarzając jedynie te będące przedmiotem sporu;
- wznowić grę od ostatniego wyniku, co do którego obie strony są zgodne; – dokonać losowania.

G. Przeszkoda w grze

1. Rozmowa w czasie gry.

Po zagraniu piłki, w czasie, gdy leci ona w kierunku przeciwnika, nie należy rozmawiać. Jeżeli zawodnik mówiąc utrudni przeciwnikowi wykonanie dobrego uderzenia, przegrywa punkt. Przykładowo – po zagraniu niskiego loba gracz głośno ostrzega swojego partnera; jeżeli jego okrzyk zakłóci koncentrację przeciwnika, może on domagać się przyznania punktu z powodu zamierzonego przeszkadzania w grze. Jeżeli jednak przeciwnik zdecyduje wykonać uderzenie i nie trafi w kort, przegrywa punkt.

2. Zwody ruchami ciała.

Graczowi wolno wykonywać wszelkie ruchy w czasie, gdy piłka jest w grze. Wolno mu zmieniać pozycję na korcie, również po podrzuceniu piłki przez podającego. Niedozwolone są jednak jakiegokolwiek odgłosy lub ruchy wykonywane w wyłącznym celu rozproszenia uwagi przeciwnika, w tym machanie rękami czy tupanie.

3. Powtórzenie wskutek przeszkody w grze.

Piłka nie może być powtarzana automatycznie w razie zaistnienia przeszkody – jedynie w przypadku, gdy wykonanie prawidłowego uderzenia było możliwe, o ile przeszkoda nie miałaby miejsca. Nie ma również podstawy do powtórzenia piłki, jeżeli przeszkodę stanowiło jakiegokolwiek wydarzenie pozostające pod kontrolą gracza, na przykład potknięcie się o własną czapkę spadającą z głowy.

4. Stękanie.

Należy unikać stękania czy wydawania innych odgłosów, mogących utrudnić koncentrację przeciwnikowi, lub graczom na sąsiednich kortach. W drastycznych przypadkach można domagać się interwencji sędziego. Stękanie może być uznane za przeszkadzanie w grze i, zależnie od okoliczności, spowodować powtórzenie lub utratę punktu.

5. Kontuzja spowodowana przez przeciwnika.

Jeżeli gracz przez przypadek spowoduje uraz przeciwnika, konsekwencje tego ponosi kontuzjowany przeciwnik. Przykładowo, jeżeli rakieta wypadnie z ręki podającego i trafi odbierającego, powodując uraz uniemożliwiający mu wznowienie gry w przepisowym czasie – pomimo, że uraz został spowodowany przez podającego, wygrywa on spotkanie walkowerem. Jeżeli natomiast uraz spowodowany jest celowym działaniem zawodnika, wygrana należy się przeciwnikowi. Strzelanie piłką lub rzucanie rakiety musi być uznane za działanie celowe.

H. Piłki

1. Zbieranie piłek.

Piłka wtaczająca się z sąsiedniego kortu może być powodem powtórzenia punktu. Warto pamiętać o kilku zasadach dotyczących takich piłek:

- jeżeli na sąsiednim korcie trwa wymiana, nie wchodzić na ten kort po swoją piłkę, ani nie odrzucać grającym ich piłki; czasem trzeba będzie poczekać dłuższą chwilę do zakończenia rozgrywanego punktu;
- nie proś grających na sąsiednim korcie o odrzucenie twojej piłki, dopóki nie zakończą swojej wymiany;
- oddając piłkę grającym obok nie odrzucaj jej ani nie odkopuj bezmyślnie, aby tylko pozbyć się jej ze swojego kortu; należy podnieść piłkę i odbić ją w kierunku jednego z grających, najlepiej podającego, tak, aby mógł ją złapać po jednym koźle; jest to przypuszczalnie zasada nr 1 etykiety tenisowej;
- przed zmianą stron po rozegraniu gemu ze swojego podania zbierz wszystkie piłki i przekazaj je przeciwnikowi, który będzie podawał w następnym gemie, albo pozostaw je na linii końcowej – chyba, że piłki leżą w różnych odległych od siebie miejscach i zbieranie ich spowodowałoby zbędną zwłokę w grze.

2. Łapanie piłki.

Jeżeli złapiesz piłkę w rękę lub na raketę, zanim zetknie się ona z ziemią, przegrywasz punkt niezależnie od tego, czy stoisz w granicach kortu, czy poza nim.

I. Różne

1. Odwołanie udziału w zawodach.

Po zgłoszeniu do turnieju nie wycofuj się stwierdzając np. że nie masz szans na zwycięstwo wskutek udziału silnych przeciwników. Wycofać się można wyłącznie z powodu urazu, choroby lub innej sytuacji nagłej. Nie mogąc rozegrać spotkania powiadom niezwłocznie sędziego turnieju, aby zaoszczędzić przeciwnikowi zbędnej podróży na obiekt. Zawodnikowi wycofującemu się z turnieju nie przysługuje zwrot opłaty wpisowego, chyba, że odwołanie udziału miało miejsce przed losowaniem.

2. Opóźnianie gry.

Niedozwolone jest opóźnianie przebiegu gry, na przykład przez:

- przeciąganie rozgrzewki;
- przedłużanie regulaminowych przerw w grze;
- wszczynanie nieuzasadnionego sporu wyłącznie w celu zyskania czasu na odpoczynek;
- zbieranie piłki po nieudanym pierwszym podaniu, gdy nie stanowi ona rzeczywistej przeszkody;
- wielokrotne kozłowanie piłki przed każdym podaniem.

3. Żądanie interwencji sędziego.

Opuszczanie kortu przed zakończeniem spotkania jest niedozwolone, z wyjątkiem sytuacji, gdy zawodnik pragnie wezwać sędziego – oczywiście jeżeli na kortach znajduje się osoba pełniąca taką funkcję. Następujące sytuacje uzasadniają żądanie interwencji sędziego:

- opóźnianie gry;
- uporczywe popełnianie błędów stóp;
- opatrzenie urazu;
- spór w kwestii wyniku;
- powtarzające się błędne orzeczenia przeciwnika.

4. Odpowiedni strój.

Dobrym obyczajem jest gra w czystym, estetycznym i powszechnie przyjętym stroju tenisowym. Nie są takim strojem drelchowe szorty (dżinsy), spodenki plażowe, podkoszulki (T lub bezrękawnik) czy spodenki „kolarskie”. Niektóre kluby mogą mieć własne reguły dotyczące ubioru – jednak klasyczny biały strój tenisowy (szorty i koszulka polo) będzie zawsze na miejscu.

5. Zapasowa rakietka.

Musisz mieć przynajmniej jedną zapasową rakietę – jeżeli pęknie struna, nie możesz domagać się przerwy na naprawę naciągu lub na znalezienie innej rakiety. W razie wymiany rakiety nie przysługuje prawo wykonywania nową rakieta próbnych uderzeń. Reguły Gry w Tenisa nie zezwalają na kontynuowanie gry rakieta z pękniętym naciągiem.

6. Ręczniki, dres itp.

Nie wieszaj ręcznika czy dresu na siatce – ich miejsce jest w torbie lub na krześle obok kortu.