



NORMAS DE CONDUCTA EN EL TENIS

El tenis tiene su reglamento oficial, pero además tiene un código de ética en el que se valora la deportividad.

Los jugadores que no entiendan las normas, experimentarán gradualmente una disminución en la cantidad de oponentes dispuestos a jugar con él.

El tenis es un juego social en el que están presentes la consideración y educación por el adversario.

Todos podrán disfrutar del juego mucho más, si estas premisas son respetadas:

1. EL JUEGO

- No gritar, hablar a bajo volumen cuando estamos cerca de pistas donde se está jugando.
- Nunca caminar cerca o junto a una cancha cuando un punto está en juego. Esperar a que finalice y luego moverse lo antes posible.
- Si estás esperando por una cancha no molestes a los que la ocupan hasta que su tiempo haya finalizado.
- Si tu tiempo de juego terminó cede inmediatamente la cancha a los del siguiente turno, no los hagas esperar.
- Siempre ve preparado. No solo lleves las raquetas, lleva la hidratación y la toalla independientemente del clima que haga.
- Utiliza calzado apropiado de tenis, otra zapatilla no apta podría lesionar tu pie, sentir incomodidad al jugar o dañar la pista.
- Respeta los **"5 minutos"** reglamentarios de calentamiento previos al partido.
- Igualmente, antes de entrar a la cancha debes echarte el protector solar y todo lo necesario para no demorar el comienzo del juego.
- Utiliza ropa cómoda y apropiada para jugar al tenis, dependiendo del clima; es conveniente que el cuerpo se sienta fresco y no incomode los movimientos que realizan en el transcurso de un juego.
- Cuando estés listo para jugar pon las raquetas, fundas, tubo de bolas, sudaderas etc..., de manera ordenada y bien ubicadas para que no estorben a los otros.
- Para ver quien sirve primero, gira el mango de tu raqueta o lanza una moneda. Tienes tres opciones: a) servir b) recibir c) dejar que elija tú oponente.

- Cuando devuelvas bolas a una cancha adyacente, hazlo a los fondos de la pista. **Nunca las devuelvas mientras se está jugando un punto.**
- Recoge siempre las bolas que estén por el suelo, tanto para tu pareja en dobles o para dárselas a tu oponente. Igualmente, cuando juegues sencillos.
- Respeta siempre a tu rival independientemente si vas ganando o perdiendo. Si tu adversario es una persona de temperamento difícil y desconfiando, haz que alguien se preste a arbitrar el partido, en caso contrario, tenle paciencia y trate de ser tolerante.
- **Canta tus propias bolas y deja que tu oponente escuche tus “outs”.** Si la pelota es buena no digas nada y sigue jugando.
- Respeta lo que tú oponente cante. Si la bola es dudosa llamar al rival para mirar el punto de contacto y de común acuerdo aceptar un fallo o repetir el punto.
- Si hay dudas en uno de los dos saques, ofrece un let. En otras palabras, repetir el punto aun si fue en el segundo servicio, se efectuarán dos servicios más.
- Respeta los tiempos de descanso entre games y sets: ni te levantes muy rápido para jugar el siguiente punto, ni te demores mucho para comenzar la siguiente bola.
- Antes de cualquier servicio debes de mirar que tu rival esté listo para recibir el saque, en caso contrario debes esperar a que se posicione para tal efecto.
- En las bolas erradas, jugadas finalizadas mal, etc., procura conservar la compostura, no digas palabras soeces o groserías así no sea en contra del adversario. Eso es tener una mala educación, puedes levantar la voz, sin gritar, para darte ánimo, estimularte, etc. pero siempre en primera persona y de manera positiva nunca en contra del oponente.
- Mantén siempre una buena actitud cuando juegue en el campo de tenis. La imagen corporal debe ser buena, positiva y dispuesta a darlo todo. Una imagen corporal negativa y baja causa irrespeto hacia nuestro compañero rival. Nunca lo humilles ni subestimes.
- Cuando termine un juego, independientemente del marcador y si los ánimos terminaron caldeados, siempre debe darle la mano a su oponente.
- Igualmente lo contrario del anterior punto, la persona que va a servir debe mirar a su rival si está listo para recibir el servicio y no sacar cuando el oponente esté distraído o no esté listo.
- Las bolas deben de estar siempre en las manos, los bolsillos, en el sujetador-bolas del pantalón. Nunca jugar cuando haya pelotas regadas en la cancha o cerca a ésta.
- Cada vez que tu rival camine una distancia significativa para coger una pelota, mira a tu alrededor y aprovecha para recoger las bolas que estén por tu zona.
- Si el que sirve necesita una bola el jugador de los dos que este más cercano a una, la recogerá y la pasará al sacador.

- Canta un let para repetir el punto cuando veas que a la pista entra una bola bien sea en tu zona o en la zona del rival cuando se juega un punto ya que puede ser peligroso bien sea para ti o para tu oponente. Obviamente se debe repetir el punto.
- Cuando una bola, por cualquier circunstancia se pierde, no es conveniente jugar con las dos restantes ya que el juego se haría muy lento.

2. El Marcador

- El que sirve deberá anunciar el marcador al principio de cada nuevo game y/o set, además deberá anunciar la puntuación a partir del segundo punto jugado hasta el final del juego.
- Para no perder nunca la progresión y continuidad de un marcador es necesario saber que el que siempre empieza sirviendo sirve los números impares, esto es bueno saberlo para tener una referencia en el marcador cuando por cualquier motivo se pierda la cuenta.
- Ambos jugadores siempre, desde el principio del juego deben coincidir en el score.
- **Cualquier malentendido o duda con el marcador debe solucionarse de manera concertada, sin peleas ni tratando de ladrón al rival.**
- Si notas que la persona que lleva el score dice el marcador de manera errada beneficiándote y lógicamente perjudicándolo a él, debes tener la ética de corregirlo así no te favorezca. Esto te hace ganar puntos en tu grupo de tenistas ya que la honestidad y la lealtad debe primar en la parte deportiva.

3. CANTANDO LAS BOLAS

- Si no estás seguro si el golpe de tu rival ha sido adentro o fuera, siempre es adentro, salvo que de común acuerdo se repita el punto.
- También es conveniente, en una bola dudosa, que una tercera persona tome la decisión si ésta fue buena o mala, pero siempre y cuando ambos jugadores señalen la misma marca ya que muchas veces señalan marcas diferentes haciendo que la controversia sea mayor.
- Muchas veces, cuando las líneas de la cancha son de material sintético la bola puede botar mal y cambiar repentinamente de trayectoria. En estos casos por ningún motivo se repite el punto, el jugador que golpeó la bola gana el punto y no tiene la culpa del mal bote.
- Cuando en pleno juego a uno de los jugadores se le cae la gorra u otra bola que tenía en el bolsillo se debe cantar "let" y se debe repetir el punto.

4. ACTITUD EN LA CANCHA

- Independientemente de si tu nivel sea alto, medio o bajo debes jugar con la mejor actitud posible. Nunca te burles del rival ni lo humilles. Mantén siempre una buena imagen corporal, un buen lenguaje oral y una acertada disposición y compromiso con tu juego.
- El tenis es un gran deporte donde impera la cordialidad, la caballerosidad, el buen criterio y la amistad sin dejar de lado la competitividad.

El tenis es de todos y para todos, hay tenistas que no tienen una buena técnica en los golpes, que no tienen un buen estado físico, que no conocen de tácticas y estrategia de juego y que no poseen una fuerte mentalidad para enfrentar situaciones difíciles que ocurren en un partido.

Simplemente juegan porque les gusta y se divierten y pasan luego una buena jornada social con sus colegas y compañeros de juego.

Todo esto hay que respetarlo y valorarlo porque simplemente se convierte en un estilo de vida sano y que en muchos casos involucran a las familias y se entablan relaciones personales y profesionales de gran valía para la vida.

El deporte y en especial el tenis debe ser un hacedor de valores y por lo tanto debe transmitirse un código ético de comportamiento desde los niños, pasando por la juventud, llegando a la adultez y terminando cuando se es adulto-mayor. La deportividad debe siempre inculcarse de generación en generación.