**Skala oceny umiejętności tenisowych NTRP**

National Tennis Rating Program to oficjalny system stworzony przez USTA (United States Tennis Association)

służący do samodzielnego określenia własnego poziomu gry w tenisa.

NTRP 1.0

Gracz dopiero rozpoczyna grę w tenisa.

NTRP 1.5

Gracz ma małe doświadczenie w uderzaniu piłek i ciągle pracuje nad utrzymaniem piłki w grze niezależnie od ich tempa. Serwis sprawia trudność.

NTRP 2.0

Gracz potrafi utrzymać wolne piłki w grze, jednak brakuje mu doświadczenia. Ma trudności w uderzaniu piłki we właściwym miejscu rakiety i potrzebuje więcej praktyki. Nie jest jeszcze zaznajomiony z podstawowymi pozycjami zawodnika na korcie.

NTRP 2.5

Gracz uczy się oceniać miejsce uderzenia piłki w kort przy jej odbiorze, jednak poruszanie się po korcie wymaga dalszej pracy. Potrafi utrzymać wolne wymiany piłek i zaczyna pokrywać cały kort. Gotowy jest do rywalizacji w meczach i podstawowych turniejach.
**Słabości:** trzymanie rakiety, brak pełnego wymachu przy serwisie, niespójne podrzucenie piłki do serwisu, ograniczona gra przy siatce.

NTRP 3.0

[Przykładowy film](https://www.youtube.com/watch?v=sa96gkG--b4)

Gracz utrzymuje średniej prędkości piłki w grze, ale nie czuje się pewnie przy wszystkich uderzeniach. Kontrola kierunku, prędkości i głębokości uderzania piłki sprawia trudności.
**Słabości:** brak ciągłości gry przy szybszych piłkach, trudności z odgrywaniem piłek spoza „własnej strefy uderzenia”, nie czuje się pewnie grając przy siatce.

**NTRP 3.5**

[Przykładowy film](https://www.youtube.com/watch?v=drmLxFqdVjA)

Gracz poprawił niezawodność i kontrole kierunku uderzeń przy średnim tempie piłek, ale brakuje mu różnorodności w uderzeniach. Efektywne wykorzystanie loba, uderzeń znad głowy, grę przy siatce i wolej jest ograniczona ze względu na brak pewności. Gra pewniej przy siatce, poprawił krycie kortu.
**Słabe i mocne strony:** to poziom, w którym „zamiast słabości, umiejętności gracza mogą być pokazane podczas gry”. Gracz na tym poziomie wykorzystuję umiejętność skupienia się, taktyki i strategii gry.

**NTRP 4.0**

[Przykładowy film](https://www.youtube.com/watch?v=EK3tJpe2Io0)

Gracz ma pewne uderzenia włączając kontrole kierunku, głębokości i umiejętność zmiany odległości uderzeń zarówno przy uderzeniach forhend jak i backhand podczas gry w średnim tempie. Z sukcesem wykorzystuje loby, uderzenia znad głowy, grę przy siatce i woleje. Gracz rzadko popełnia błędy serwisowe. Wymiany piłek mogą być stracone przez brak skupienia.
**Mocne strony:** niezawodny drugi serwis, wykorzystuje swoje atuty do zdobycia punktu.

**NTRP 4.5**

[Przykładowy film](https://www.youtube.com/watch?v=uBtqj9yfONw)

Gracz zaczyna świadomie zmieniać tempo i rotację piłek, dobrze porusza się po korcie, potrafi kontrolować odległość i głębokość uderzeń, zaczyna planować grę na podstawie mocnych i słabych stron. Pierwszy serwis jest mocny i celny, nie popełnia błędów przy drugim serwisie. Przy trudnych piłkach ma tendencje do grania w aut.
**Mocne strony:** o wyniku coraz częściej decyduje serwis, potrafi lepiej uzupełnić swoje słabości. Rozwija swoją mocno stronę na której opiera grę.

**NTRP 5.0**

Gracz ma dobre przewidywanie uderzeń przeciwnika, często ma wyśmienite uderzenia lub atrybut na którym opiera swoją grę. Ma pewność aby regularnie uderzać zwycięskie piłki lub wymuszać błąd u przeciwnika przez grę skrótami, wolejami, lobami, półwolejami, uderzeniami znad głowy. Ma dobrą głębokość i rotację piłki przy drugim serwie.
**Mocne strony:** dobra decyzyjność, dobrze broni i ukrywa swoje słabości, silny psychicznie, ale dalej słabnie w trudnych sytuacjach.

**NTRP 5.5**

Gracz rozwinął niezawodność i siłę uderzeń jako główną broń. Potrafi zmieniać strategię i styl gry w wymagających tego sytuacjach oraz ma niezawodne uderzenia grając pod presją.
**Mocne strony:** potrafi grać ofensywnie w każdej sytuacji, zmienia strategie i styl gry w trudnych sytuacjach. Pomimo presji pierwszy i drugi serwis jest niezawodny.

NTRP 6.0-7.0

Gracz na poziomie 6.0 zwykle trenuje na poziomie narodowym i posiada narodowy ranking gracza.
Gracz na poziomie 6.5 i 7.0 to światowej sławy gracz.