



# Frontenis

AÑO 2 NÚMERO 20

30 DE NOVIEMBRE DE 2010



## Frías sonríe en España

Y además...

**Moreno-Frías MAESTROS de Olímpica en España.**

**Medina-Micó reafirman su buena actuación en el Mundial.**

**Galindo-Peñate destacan en sub-22**



LUIS LECHUGA

**prince®**  
FRONTENIS

# Contenido



<b>Editorial</b>	<b>3</b>
<b>Master de Olímpica en Palencia</b>	<b>4</b>
<b>Open Nacional de Preolímpica “Puerta de Hierro”</b>	<b>6</b>
<b>Campeonato de Andalucía de Frontenis Preolímpico 2010</b>	<b>8</b>
<b>Campeonato de Andalucía de Frontenis Olímpico 2010</b>	<b>9</b>
<b>I Torneo Popular de Frontenis en Mirando de Ebro (Burgos)</b>	<b>10</b>
<b>Inflando Pelotas</b>	<b>12</b>
<b>Mundial de Pau: Perú en acción</b>	<b>16</b>
<b>Actualidad Mexicana</b>	<b>17</b>
<b>Paleta Goma en Argentina</b>	<b>18</b>
<b>Rebanando desde México</b>	<b>19</b>
<b>Nutrición y Frontenis</b>	<b>20</b>
<b>Tecnificación: “63 medallas”</b>	<b>21</b>
<b>Frontenis en una imagen</b>	<b>24</b>
<b>Desde la contracancha por Javier Ribas</b>	<b>25</b>

# Editorial

## La Resaca y la revancha

Después del mundial de Pau, la mayor parte de los aficionados al frontón de 30 metros se nos ha quedado un cuerpo de resaca importante. De resaca y de revancha. A pesar de que los resultados han demostrado que nos hemos consolidado firmemente como la segunda potencia mundial en frontón a 30 metros, el sabor de boca ha sido agríndice.

Esperábamos más, mucho más. La última Copa del Mundo de hace un año nos ponía en el momento más alto de la historia en el frontón a 30 metros. Olvidamos con facilidad como se consiguió ese triunfo: jugando en casa, por un punto y remontando en Paleta Goma y frontenis femenino en los últimos tantos. Lo único que se queda en la memoria son los dos oros y la plata. Además, la baja del Charro nos hizo pensar en un pleno, ¿algo exagerado?. Quizás si, pero soñar es gratis.

La realidad nos puso en la plata, donde merecimos estar y la sensación fue rara: decepción inmediata que hemos anestesiado con una valoración global de éxito por el Mundial conseguido por equipos y por la comparativa realizada con mundiales pasados.

En España, durante este mes, no hemos podido evitar hablar de un posible cambio generacional y de “qué hubiese pasado si”. ¿Qué hubiese pasado si la final la hubieran jugado Oli y Frías de delantero?. ¿Qué hubiese pasado si Frías no hubiese disputado la modalidad de Paleta Goma?.



Es por todo ello que la sensación de resaca no se quita y el ánimo de revancha aflora. Pero habrá que esperar tres largos años para tener una Copa del Mundo y 4 más para un mundial

En este mes, en España, hemos tenido la celebración del Master de Olímpica y Jorge Frías ha dejado claro que, de momento, el más fuerte en España es él. Si alguien quiere ser el abanderado de España en Olímpica tendrá que demostrarlo en la cancha que es donde se demuestran las cosas. La incógnita es saber si esta supremacía le durará tres años más.

Parece que a los Martínez-Frías les sucederán los Oli-Peñate aunque hay otros que vienen pegando fuerte detrás para que los “herederos” no se relajen. **Competencia es igual a triunfo** y tenemos ingredientes para que haya triunfo.

Bueno, maticemos, **al menos tenemos jugadores**, que tengamos competencia dependerá de si tenemos un Circuito estable y suficientemente abundante de Frontón a 30 metros: Paleta Goma, Frontenis Olímpico Masculino y Frontenis Olímpico Femenino. A las territoriales les toca arrimar el hombro y a la española liderar ese esfuerzo. ¿Estamos dispuestos?

Feliz Navidad a todos y próspero año nuevo

Jesús M. Movilla  
Club Frontenis Getafe



# Master de Olímpica en Palencia



**TORNEO DE MAESTROS  
FRONTENIS PELOTA OLIMPICA  
Palencia del 12 al 14 de noviembre de  
2010**

En el Frontón de La Ensenada de Palencia, se ha disputado el Torneo de Maestros de Frontenis con pelota olímpica, en las categorías Masculina, Femenina y Sub-22.

Desde el viernes 12 de noviembre hasta el domingo 14, se han jugado 24 partidos entre las tres categorías.

**El jueves 11**, como estaba acordado dieron comienzo algunas de las actividades relacionadas con este torneo. Raquel Mico y Jorge Frías acompañados por mi (Domingo Rabanal) nos desplazamos a dos colegios de la capital palentina, visitando varios cursos y promocionando la Pelota en general y el Frontenis en particular e invitando a los alumnos a que por la tarde se acercaran al frontón donde se celebró un clinic junto a los alumnos de la Escuela de Palencia. La experiencia resultó muy agradable y los niños y niñas quedaron encantados con los campeones, además de poder hacerse fotos con ellos y llevarse un regalo cada uno.

**El viernes** a las 12 horas se realizó el sorteo de parejas con la presencia de casi todos los jugadores y jugadoras participantes. En este sorteo ya se vieron cuales podían

ser las parejas favoritas. Por ejemplo: Iván González – Jorge Frías en masculino, Raquel Micó – María Medina en femenino y Pablo Peñate – Pau Galindo en sub-22.

A las 16 horas del viernes comenzaba la competición con la primera jornada en masculino dos grupos de tres parejas (6 parejas en total) pasando a jugar la final el primero de cada grupo, en femenino y sub-22 un solo grupo jugando todos contra todos y clasificándose para la final el primero y segundo. Ya en esta primera jornada se pudo comprobar que los jugadores sub-22 están en un nivel excelente lo que quiere decir que abre continuidad en nuestro deporte y como posible sorpresa la derrota de Álvaro Moreno – Oliver Martínez contra Pablo Peñate – Jorge Molina (24-30).

**El sábado** se jugaron las jornadas segunda por la mañana y tercera por la tarde en las que las parejas favoritas no defraudaban y se hacían con la victoria, destacar que Pablo Peñate como delantero y Jorge Frías como zaguero en sus respectivas parejas eran sin duda los mejores jugadores del torneo.

Se puede destacar de este día de competición el partido más largo con una duración de 1 hora y 35 minutos entre Álvaro Moreno – Oliver Martínez y Guillermo Rabanal – Juan Irazo, comenzaron muy fuertes estos últimos consiguiendo una ventaja en el marcador de hasta 7 tantos por lo que decidieron Oliver y Álvaro cambiar sus posiciones, dándoles resultado igualando el resultado a 17 y venciendo por 30-21.



Foto de Familia. Master Olímpica 2010

# Master de Olímpica en Palencia



También destacar que por la tarde el cansancio empezaba hacer mella en algunos jugadores sub-22 que participaban en las dos categorías y su rendimiento ya no era el mismo. Javier Ribas fue uno de los ejemplos clasificándose para la final sub-22 y dando mucha guerra en sus encuentros en categoría masculina, siendo junto a Adrián Allueva los que mas tantos hicieron a la pareja de Jorge Frías (21-30).

Al final de la segunda jornada, sobre las 14 horas se celebró una supervisión de la Escuela de Palencia del Club Frontenis Palencia, por parte de la Federación Española de Pelota con la presencia del Seleccionador Nacional de Frontenis Conrado Frías y el Director Técnico de 30 m. José Luis Raga, participando unos 20 alumnos de la escuela.

El domingo a las 9 horas comenzaba la última jornada con los partidos para 3º y 4º puesto y las tres finales.

**La primera final fue la sub-22 en la que se enfrentaban Pablo Peñate – Pau Galindo contra José J. Hernández – Javier Ribas**, un partido sin mas historia que el buen hacer de Peñate y el cansancio acumulado de Ribas, el resultado fue 30-16 para Peñate y Pau, estos cuatro jugadores junto a Antonio Morellá, Jorge Molina y Álvaro Moreno han demostrado que vienen pegando fuerte. Recordar que Álvaro Moreno y Javier Ribas son los actuales campeones de España Sub-22.

**La final femenina** enfrentaba a **Raquel Micó – Maria Medina contra Patricia González – Mª Carmen Hernández**, el resultado fue claro desde el principio para Micó – Medina que vencieron por 30-16, sin duda a sido la pareja mas compensada y así lo han demostrado, sin menospreciar la calidad de Patricia González o Elena Medina jugadora de la Selección Nacional con un historial impresionante.

**Iván González – Jorge Frías y Pablo Peñate – Jorge Molina**, fueron los componentes de la final masculina, una vez mas Frías no perdono, estando bien acompañado por Iván González y esta vez tenían en contra como delantero a Peñate que jugo algunos tantos espectaculares como el sabe hacer, pero la experiencia y calidad de Frías y la atención, velocidad y pegada de González se hicieron con la victoria por 30-19.

Finalizo esta semana intensa de Frontenis en Palencia con la Entrega de Trofeos y la correspondiente foto de familia.

Domingo Rabanal García  
Delegado Provincial de Pelota



Clinic en la Escuela de Frontenis de Palencia



Final Master Olímpica Masculino 2010. Presentación



Final Master Olímpica Femenino 2010. Presentación



Final Master Olímpica Femenino 2010. Presentación



## Open Nacional de Preolímpica “Puerta de Hierro”



El **Open Nacional de Madrid** se disputó los pasados días del mes de octubre 29, la fase previa, 30 las primeras rondas y 31 la fase de consolación (eliminados en 1ª ronda) y las semifinal y finales absolutas, viernes casi toda la jornada y el sábado al completo se tuvieron que jugar en el frontón cubierto del Molar de 36 metros debido a las fuertes lluvias que cayeron sobre la capital.

El cartel del torneo era muy bueno, vinieron muchos de los mejores jugadores de comunidades autónomas como **Madrid, Castilla y León, Castilla la Mancha y la Comunidad Valenciana**, había un predominio como es lógico, debido a la proximidad de jugadores madrileños, tuvimos varias ausencias destacadas como los jóvenes Álvaro e Ivan de León, los valencianos Joan, Cebrián o Carlos Martins, o 3 de los mejores jugadores madrileños del momento Ivan Jiménez, Santi Ramírez y Dani del Amo, aun así vinieron parejas muy buenas y se vio un gran espectáculo.

Había 3 favoritos claros, la pareja de mas nivel compensada del torneo (Israel Valero e Ivan Martínez, la pareja de delanteros polivalentes mas fuerte del torneo (Jorge Frías y Luis Lechuga) y la pareja de zagueros de mas nivel del torneo (Oliver Martínez, que volvía

a casa y Alfredo Álvarez), después había otras parejas con posibilidades de alzarse con el título como por ejemplo la pareja del club frontenis Molareño de Madrid Raúl Sánchez y Fran Girón o la pareja valenciana Juan Ramón Ors y David Oliver, pero ambos tenían un cuadro complicado.

Tuvimos muy buenos partidos durante el fin de semana, pero sobre todo destacan 3 que han quedado ya para siempre en la memoria de los aficionados que estuvieron presentes.

El primero de ellos cronológicamente fue el de cuartos de final **Luis Lechuga y Jorge Frías frente a Raúl Sanchez y Fran Girón**, fue probablemente el mejor de los 3, tuvo de todo, fue un partido jugado de poder a poder con mucho ritmo y pocos fallos, los del Molar jugaban en casa, el público estaba con ellos y les llevó en volandas, hicieron un gran partido Raúl devolvía todos los cañonazos de sus rivales y Fran cada vez que podía apretaba mucho la bola donde duele, así se llegaron a marchar de 3 puntos en el marcador, y nunca perdieron la iniciativa del mismo, pero según avanzaba el partido Raúl empezó a sentir dolores en el muslo, se paró dos veces el partido, le pusieron un fuerte vendaje, Fran se puso atrás un tanto incluso, pero se volvieron a cambiar, llegándose a un 24 iguales con tiempo cumplido, entonces se la jugó Lechuga tímidamente a la dos paredes, Fran llegó y se la jugó, pero no le entró.



**Abierto Nacional Preolímpica Puerta de Hierro 2010**  
Tercer y Cuarto puesto: Ors-Oliver vs. Oli-Alfredo

## Open Nacional de Preolímpica “Puerta de Hierro”

Otro partido muy interesante fue la **2ª semifinal que enfrentó a Israel Valero e Iván Martínez frente a Oliver Martínez y Alfredo Álvarez**, el marcador resume lo que fue el partido, ganaron los primeros 11 a 6, fue un partido de puntos muy largos, pocos mates y mucha seguridad, solo el joven Oli se atrevió a matar alguna bola, tuvimos al principio un punto de mas de 10 minutos, y otros tantos también muy largos, con 50 minutos de juego prácticamente el marcador reflejaba un 8 a 6 para Isra e Ivan pocas veces visto con bola rápida, entonces se jugó otro punto muy largo, que acabó cerca de la hora con un mate a la doble pared de Oliver que no le entró, entonces, al echarse ya el tiempo encima y estando debajo en el marcador, la pareja Oliver- Alfredo tuvo que arriesgar matando, pero no les entraron los mates.

La otra semifinal también fue un buen partido en el cual vencían cómodamente de 7 puntos Ors y David Oliver, pero mataron dos bolas que no debían sus rivales se vinieron arriba atacaron mucho y se llevaron el partido al ponerse por delante en los últimos minutos y no dejando escapar ya la victoria, por lo tanto ya teníamos servidos el tercer y cuarto puesto y la final, en el tercer y cuarto puesto, la pareja Ors- David Oliver empezó otra vez muy bien, pero Alfredo y Oliver tras un comienzo titubeante comenzaron a apretar y no fallar, igualando el partido, hasta ahí David Oliver había sido la estrella del partido metiendo mates muy buenos al pasillo tanto de revés como de derecha y devolviendo todos los misiles de sus rivales, acercándolos a la pared lateral con mucha técnica, pero de nuevo a falta de poco tiempo los favoritos les igualaron y vencieron finalmente 23 a 19 a la hora de juego.

Por último se disputó **la gran final**, este fue el tercero de los partidos que como dije antes quedarán en la memoria de los aficionados al frontenis durante mucho tiempo, el partido comenzó con 2 puntos muy largos para calentar y 4 fallos tontos al mate de ambas parejas, a partir de aquí la pareja Isra e Iván que estaba mas segura cogió una ventaja de 5 puntos, que sus rivales acortaban a base de mates, Frías logró varios pasillos milimétricos fortísimos, y Lechuga también metió varios pasillos de machete increíbles, además lograron algún dos paredes de mucho mérito, pero con el partido empatado a 15 Isra e Iván se unieron a la fiesta del mate, lograron 3 casi consecutivos que les dieron una ventaja que ya no perderían.

Iván fue para mi el jugador del partido, se defendió bastante bien de los mates que le tiraron e incluso contraatacó en algunos tantos metiendo unos mates prodigiosos, así se llegó al final del partido con un 27 a 20 cómodo para Isra e Iván, pero al zaguero se le subió el gemelo de tanto correr por la pista devolviendo bolas inverosímiles, menos mal para su suerte que quedaba poco y que aguantó renqueante hasta el final, así se llegó al final del partido con el marcador de 30 a 22 en 53 minutos, una pena que se acabase este partido ya que los aficionados estaban disfrutando como enanos con este maravilloso espectáculo que nos estaban brindando los 4 jugadores.

Durante todos los días hubo mucha afición en las gradas que disfruté mucho con este frontenis de calidad, el sábado en toda la jornada el frontón del Molar presentó tres cuartos de entrada, y el domingo para las finales por la tarde el frontón de puerta de hierro, presentó un aspecto de casi lleno, salvo las primeras filas, la organización fue un éxito y no hubo ningún problema ni percance.

Miguel Ángel Sanz Frontal “Micky”

Club Frontenis Rivas



**Abierto Nacional Preolímpica Puerta de Hierro 2010**  
**Final: Israel Valero-Iván Martínez vs. Frías-Lechuga**



## Campeonato de Andalucía de Preolímpica 2010

El pasado mes de octubre se ha celebrado el Campeonato de Andalucía de Frontenis Preolímpico 2010. La Fase de Clasificación se ha celebrado en cuatro sedes el día 3-10-10, en la que han participado 20 equipos de Almería, Granada, Huelva, Jaén, Málaga y Sevilla, clasificándose para disputar la Fase Final los ocho equipos siguientes:

### FASE DE CLASIFICACION 3-10-2010

SEDE	EQUIPOS CLASIFICADOS PARA LA FASE FINAL
Benahadux (Almería)	Club Frontenis Montefrío A (Granada) y Club Frontón Jaén
Almería Frontón Andaráx	Club Frontenis Abrucena (Almería) y Club Frontón Alhama (Almería)
Ecija (Sevilla)	Club Frontenis Ciudad Sol Ecija (Sevilla) y Club Frontenis Churriana (Málaga)
Sevilla (Huerta del Perejil)	Club Frontenis Montefrío B (Granada) y Club Frontenis San Juan A (Sevilla)

### FASE FINAL EN ABRUCENA (ALMERIA) 17-10-2010

El equipo de San Juan A se retiró del Campeonato alegando que el frontón no era de 30 metros, que la chapa no estaba a 0,60 m. y además que se disputaba muy lejos. Fue sustituido por el equipo de Ecija 2.

### SEMIFINALES

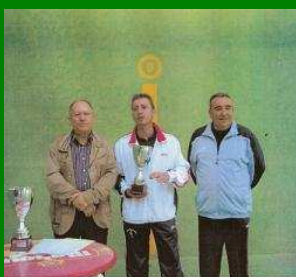
- 1ª Semifinal **Montefrío A Francisco López-Miguel Medina 22** Ecija A Ramón Neri – Juan Segura 10
- 2ª Semifinal **Montefrío B Fran Mercado-Jorge Adamuz 22** Jaén Julián Lara - J.María Herrador 11

### FINAL

Montefrío "A" Francisco López-Miguel Medina 18 **Montefrío "B" Fran Mercado-Jorge Adamuz 30**

Presidió el acto de la entrega de trofeos el Alcalde de la Localidad y el Presidente de la Federación Andaluza de Frontón, que felicitaron a los participantes y agradecieron el esfuerzo, interés y deportividad demostrada por todos los participantes.

Félix Sánchez Piñero



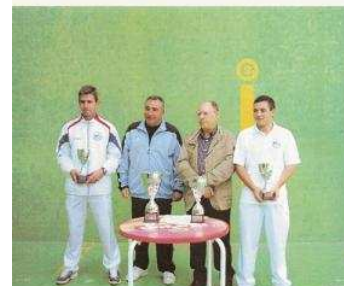
SUBCAMPEÓN- CLUB FRONTENIS JAÉN



CAMPEÓN- CLUB FRONTENIS MONTEFRÍO



JUGADORES SUBCAMPEONES DE ANDALUCÍA "MONTEFRÍO B"



JUGADORES CAMPEONES DE ANDALUCÍA "MONTEFRÍO A"



# Campeonato de Andalucía de Olímpica 2010



Se ha celebrado el Campeonato de Andalucía de Frontenis Olímpico 2010, en la que la Fase de Clasificación se ha celebrado el día 31-10-2010 en dos sedes, frontones de Andarax en Almería y en Torredelcampo (Jaén), en este Campeonato han participado 10 equipos de Almería, Granada, Huelva, Jaén, Málaga y Sevilla, clasificándose para disputar la Fase Final los ocho equipos siguientes:

## FASE DE CLASIFICACION 3-10-2010

SEDE	EQUIPOS CLASIFICADOS PARA LA FASE FINAL
Frontón Andarax (Almería)	Club Frontenis Montefrío "B" (Granada), Club Frontón Indalo (Almería), Club Frontón Benahadux (Almería) y Club Frontón de Alhama (Almería)
Frontón Torredelcampo (Jaén)	Club Frontenis Montefrío "A"(Granada), Club Frontenis Tartessos (Huelva), Asoc. Frontenis Ciudad Sol de Ecija y Club Frontenis Churriana (Málaga)

## FASE FINAL EN ECIIJA (SEVILLA) 14-11-2010

### SEMIFINALES

1ª Semifinal Churriana Manuel Rodríguez 18 Montefrío "A" Francisco López-Miguel Medina 30  
 2ª Semifinal Montefrío "B" Fran Mercado-Jorge Adamuz 30 Ecija "A" Ramón Neri-Juan Segura 10

### FINAL

Montefrío "A" Francisco López-Miguel Medina 25 Montefrío "B" Fran Mercado-Jorge Adamuz 30

La pareja de Montefrío (Granada) formada por Fran Mercado y Jorge Adamuz, que pasan por un gran momento de forma, han culminado una gran temporada imponiéndose con cierta claridad en casi todos los torneos que han participado a sus rivales mas directos, que son la pareja del mismo club formada por Francisco López y Miguel Molina. Estas parejas están un escalón por encima del resto de parejas de Andalucía, razón por la que a lo largo de la temporada esta final se ha repetido en numerosos torneos.

La entrega de trofeos a los equipos y clubes vencedores, fue efectuada por el Concejal Delegado de Deportes del Exmo. Ayuntamiento de Ecija (Sevilla) y por el Presidente de la Federación Andaluza de Frontón. También presenció el Campeonato el Delegado Provincial de Turismo, Comercio y Deportes, que no pudo que darse a la entrega de los trofeos, pero sí se comprometió a apoyar este deporte del Frontenis, y a efectuar mejoras en la instalación, entre las que se incluye la cubierta del frontón.

Ha habido poca participación comparada con el Campeonato de Preolímpico, pero es que se practica poco esta modalidad, porque no hay frontones adecuados para este tipo de pelota.

Félix Sánchez Piñero



Foto de Familia



Autoridades con los Campeones y Subcampeones, ambos del Club Frontenis Montefrío



Campeones de Andalucía Olímpica 2010



## I TORNEO POPULAR DE FRONTENIS EN MIRANDA DE EBRO



El pasado día 21 de agosto en el Frontón Municipal de la Barriada de Anduva, y organizado por la Asociación Amigos del Frontenis de la citada barriada de Miranda de Ebro (Burgos), se ha celebrado con gran éxito deportivo y de público, el I Torneo Popular de Frontenis en la modalidad de pelota preolímpica.

A pesar de los numerosos aficionados que hay en esta ciudad al deporte del frontenis, en el citado torneo sólo han participado 8 parejas, porque el mismo día simultáneamente se disputaban otros torneos en las localidades próximas de Briviesca (Burgos) y Rivabellosa (Alava).

Como el objetivo que se ha pretendido con la organización de este torneo popular, ha sido fomentar esta modalidad de frontenis con la pelota preolímpica, y que participasen jugadores de buen nivel pero que habitualmente no participan en torneos, la composición de las parejas se ha efectuado por sorteo un zaguero con un delantero.

**La Fase de Clasificación** se ha disputado por el sistema de liga a 18 tantos, en dos grupos de cuatro parejas cada uno, en el que se clasificaban para la Fase Final los dos primeros de cada grupo. Las semifinales la han disputado las parejas que en principio se consideraban las favoritas, con los resultados siguientes:

### 1ª Semifinal

1º Grupo "A" Pedro Sainz-Felipe contra  
2º Grupo "B" Vicente-Narciso

**Resultado 14 / 18**

### 2ª Semifinal

1º Grupo "B" José - Joaquín contra  
2º Grupo "A" Iñaki -Félix

**Resultado 18/14**

### Final

José – Joaquín contra Vicente – Narciso  
**Resultado 14/02**

Las dos semifinales han sido muy disputadas por la gran igualdad de las parejas, destacando el partido de la 2ª semifinal que estuvo reñidísimo y muy igualado con alternancia en el marcador hasta el tramo final, en la que el jugador José con una técnica y potencia superior al resto de los participantes metió dos tantos dobles seguidos imponiéndose a la pareja formada por Iñaki-Félix.

Para los que no presenciaron el partido, el resultado de 18-14 a favor de José-Joaquín puede resultar engañoso, toda vez que la pareja Iñaki-Félix dando muestra de una gran seguridad y fuerza, les plantaron cara a la pareja que después resultó campeona del torneo, en el que ha destacado sobre todos los participantes el jugador José con su potente pegada no exenta de técnica, que unido a que se trata de un frontón descubierto de 40 metros obligaba al zaguero Félix a devolver al aire innumerables pelotas sobre los cuadros 10 y 11, con la dificultad añadida que sólo tiene rebote media pared, lo que dificulta en gran medida la devolución de la pelota al rebasar en algunos caso incluso la pista.

El partido de la final no tuvo color, imponiéndose José-Joaquín por el tanteo de 18 / 02 a la pareja formada por Vicente-Narciso, que debido al fuerte calor y el esfuerzo realizado en los anteriores partidos mostró señales evidentes de agotamiento.

## I TORNEO POPULAR DE FRONTENIS EN MIRANDA DE EBRO (BURGOS)



A destacar en el torneo el buen nivel de juego, competitividad y deportividad demostrada por todos los participantes. A la finalización del torneo se procedió a la entrega de trofeos donados por PLASMIR (Plásticos de Miranda) y se celebró una comida de hermandad entre todos los participantes y aficionados, en la Sociedad de Jubilados de la RENFE.

Es de esperar que acontecimientos deportivos de este tipo se repitan en un futuro próximo, y con el apoyo y colaboración de todos, continuemos fomentando este bello deporte del frontenis. De todas formas es necesario aclarar, que en esta zona hay numerosos jugadores que tienen muy buenas aptitudes para este deporte, pero para poder competir con parejas experimentadas de otras provincias, es requisito imprescindible un periodo de adaptación en frontones de 30 metros con rebote, con la pelota rápida presurizada y con la altura de la chapa a 0,60 metros.



**Regino practica frontenis a sus 88 años**

### Regino ejemplo de deportistas

Regino es un gran aficionado al frontón de Miranda de Ebro (Burgos), que a pesar de tener 88 años cumplidos, todavía juega varios partidos a la semana en la modalidad de paleta goma.

Este aficionado al frontón aunque goza de buena salud, es digno de elogio por su tesón, fortaleza y capacidad de sacrificio, y además porque a pesar de su elevada edad no le arredran las inclemencias del tiempo, y todos los domingos y festivos a primeras horas del día, ya está peloteando en el frontón descubierto de Anduva esperando a su grupo; y a pesar de tener 25 ó 30 años menos de edad que sus competidores, continúa disputando cada tanto y discutiendo si es necesario con la misma intensidad que cuando tenía 45 años.

Regino, además de jugar al frontón es una persona que hasta fechas muy recientes, ha participado en numerosas competiciones de andar con recorridos de más de 60 kilómetros como es la célebre nocturna "VALVANERADA" que discurre desde Logroño hasta el Monasterio de Ntra. Sra. de Valvanera.

Regino es un ejemplo a seguir por todos los deportistas, razón que me ha motivado para hacerle unas fotografías en plena actividad deportiva, para enviarlas a esa revista para su publicación como homenaje a este gran aficionado al frontón.

Félix Sánchez Piñero



**Foto de Familia del I Torneo Popular de Frontenis en Miranda de Ebro (Burgos)**



# Inflando Pelotas

## Método para poder inflar una pelota de frontenis

Para todo aquella persona que ha practicado el deporte del frontenis, sabe perfectamente la importancia que tiene la pelota y su estado, hay personas que les gusta jugar con una pelota de bote bajo, es decir una pelota que no tenga mucho rebote y que el caucho sea blando, esta pelota se presta para poder jugar en corto al frontis, a otras personas les gusta lo contrario una pelota con bote vivo, que es mas rápido el juego, para ello existe la pelota olímpica de frontenis y existe también una pelota denominada PRE olímpica, que es la que regularmente se juega en muchos frontones del mundo, ya que el juego es ni muy rápido ni muy lento, un agradable juego se practica con este tipo de pelota, para ello confiamos en las marcas de renombre de las fabricas para poder conseguir una pelota con un bote no tan lento sino un poco mas rápido, y aun asi consigues una pelota pro o VIP \$\$ y a veces nos sale un bote defraudable sin cambiar el precio que pagamos por ello, asi que en México en los frontones de Guadalajara se ha tenido una forma de "inflar" las pelotas para poder darles una vivacidad al juego muy entretenida y agradable, al igual que se ha economizado al adquirir pelotas no tan caras o de segunda mano o simplemente para poder revivir la pelota con un bote muy superior a las que se denominan pro o VIP \$\$

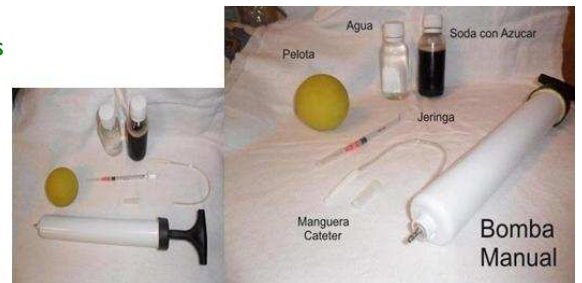
A continuación les doy la metodología que utilizamos en Guadalajara Méx. Para poder "inflar" las pelotas, pero primero los materiales:

- **Un recipiente con agua:** este nos sirve para poder remojar la aguja a de la jeringa antes de insertarla en la pelota y también para poder lavar la jeringa y la aguja después de usarla y quitarle el jarabe.



- **Un recipiente con soda:** lo que vamos a hacer es mezclar la soda con azúcar hasta disolver esta, la soda aquí la usamos de vainilla por su alto contenido de glucosa, pero he sabido que con la de sabor de cola también funciona, si conocen uno igual o parecido pues solo se le agrega azúcar, cuanto? Pues no hay cantidad ya que varía de las personas que hacen su mezcla, lo suficientemente dulce y a la vez que no pierda su densidad liquida como para poderla introducir por la aguja de la jeringa.

- **Una jeringa para Insulina.**
- **Una manguera del Catéter:** de hecho lo que se ocupa es la parte donde se le conecta a la aguja y también el frenillo manual que no permite la salida de líquidos.
- **Una bomba manual:** De esas para inflar balones y adaptada para poder conectarle la manguera del catéter. (Ver datos técnicos)

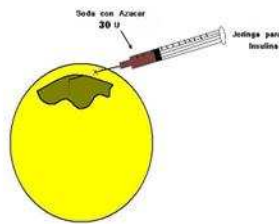
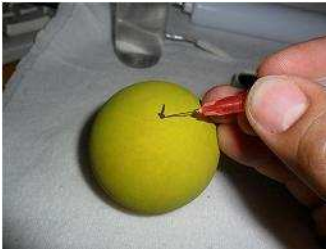


Una vez teniendo ya todos los elementos listos, procedemos a la operación, primero preparamos la tapita del recipiente con el jarabe de soda y azúcar (que de hecho no debe de ser tan espeso pues introducirlo podría costar mucho trabajo, pero le llamaremos así)



# Inflando pelotas

Ya estando listo seguimos con la jeringa, la alistamos y la humidecemos de la parte de la aguja para que pueda penetrar en la pelota, a esta le puse una marca con una pluma o marcado para saber en donde va a ir la aguja para marcar donde fue insertada, al hacerlo esta debe entrar a un ángulo no mayor de 45 grados, es decir debe entrar sesgada para que el sellado sea mejor y no sea tan fácil la salida del aire.



Una vez insertada, procedemos a retirar la jeringa de la aguja sin que esta deje la pelota, es decir que la aguja se quede ahí por el momento.



Después tomamos un poco de la soda con azúcar, por lo regular tomo 30U o 0.3ml, o mas fácil, hasta que la jeringa marque en el 30, es lo que he usado pero no es regla, si sientes que es poco puedes ponerle mas, sin llegar a exagerar claro. Luego llevamos la jeringa a la aguja y la reconectamos con el cuidado necesario ya que recordemos que se trata de una jeringa de insulina y por lo tanto más corta y delgada, una vez reconectada simplemente introducimos la mezcla con suave movimiento.



Cuando hayamos echo esto, veremos como trata de escapar el aire evidenciado por el burbujeo de la soda, pero notaremos que es muy débil el intento, mientras tomamos la parte de conexión de la manguera del catéter y la conectamos a la aguja ensartada, no sin antes haber preparado la bomba con la manguera ya lista para bombear aire.

Una vez listo como en la imagen lo siguiente es bombear, **PRECAUCION** pues el bombeo es muy duro, costara trabajo empujar el pistón de la bomba pues recordemos que el canal de la aguja es muy pequeño y eso impide un fácil acceso al aire, por eso debemos checar que la aguja este bien posicionada y que la conexión de la aguja a la manguera este correcta y con un poco de presión al igual que la unión de la manguera y la bomba si esta no es permanente o como la le la foto que se puede retirar una vez usada la bomba, por lo regular con 3 carreras del pistón o 3 "bombazos" tiene una bola para tener un bote mas que satisfactorio, lo dará tu gusto y como quieras que quede, luego tendrás que retirar la aguja no sin antes asegurarte que el aire no escape, como por ejemplo con la llave de paso de la manguera del catéter, o en el caso de la bomba de la ilustración pues este cuenta con un balín que no deja regresar el aire, como sea después de haber administrado el aire de inmediato cierras la llave de paso y con mas tranquilidad y cuidado retiras la aguja con todo y manguera, poco a poco para no dañar la aguja.





# Inflando Pelotas



Lo que viene es limpiar la jeringa con el agua tomando agua y presionándola para que salga por la aguja esto para que el azúcar no tape la aguja y pueda estar lista para la otra ocasión que la ocupes, **IMPORTANTE** una vez lista la pelota, lo que tienes que hacer es estrellarla con fuerza en el frontis de inmediato para que la fisura pueda sellarse con el jarabe de adentro hacia afuera, notarás un pequeño punto del jarabe pero es normal o si no estas en un frontón pues con la mano estrella con toda tu fuerza hacia el suelo la pelota unas cuantas veces, tratando en ambos casos que sea la parte donde la perforamos la que se estrelle es por eso que de preferencia se pueda marcar, pero si no, al estrellarla de todas formas logra sellarse y pues no queda mas que jugar y jugar con la pelota de nuevo bote o de revivir esa pelotilla aguada que teníamos guardada o que conseguimos en algún lugar o mercadillo.

Espero y les haya sido de utilidad, mucha suerte y a jugar con estas nuevas pelotas.

## Datos técnicos.

### Bomba Manual:

cuando adapte mi primera bomba manual, lo que hice fue recortar de una jeringa normal la parte donde se coloca la aguja pues había notado que se podía insertar a la manguera del catéter sin problemas y con lo practico de quitar y poner la manguera a voluntad, uniendo la boquilla de la jeringa con la boca de la bomba con un poco de plastilina epoxica sellando a los lados, pero el problema que tuve con esa bomba era de que se había tronado por dentro el pistón pues no aguanto la presión ejercida y el empaque falseo, así que para mi segundo intento lo que hice fue comprar una bomba de mas calidad y de una sola pieza, por fortuna la encontré económica, así que la desarme por la parte de atrás y a la base del pistón y la varilla le coloqué plastilina epoxica para tener un poco de firmeza pensé, al igual que tuve que colocarle un empaque mas grueso,

para que no fugara por los lados de la cabeza del pistón, agregue grasa que también hace esa función y de nuevo selle la bomba con un poco de pegamento amarillo, ahora venia el acondicionarla por la parte de adelante, mi sorpresa fue que en esta bomba contaba con una pequeña manguera que incluía una boquilla para poder conectar la bomba con la válvula para los balones tuve curiosidad y desarme la manguerilla, la cual dio por sorpresa que podía colocarse en la boca de la bomba y que además esta válvula cuenta con un balín que hace de llave de paso impidiendo el regreso del aire, así que simplemente le puse "teflón" alrededor de la rosca de la valvulilla que además su boca es del tamaño de la manguera del catéter, ahora si que ni mandado a hacer.



### Jeringa y manguerilla:

la jeringa es la que se utiliza para la insulina ya que la aguja es la mas pequeña comercialmente hablando y sobre la manguera lo que nos importa es la parte donde se conecta a la aguja y el tamaño de la manguera pues es decisión personal, pensé que sea corto pues es mas directo pero no hay regla sobre ello, eso si, deja un poco de espacio para poder colocar la llave de paso para que no salga el aire o hay algunas mangueras que ya lo tienen integrado a la manguera.



# Inflando pelotas



## Antes y Después:

Trate de tomar unas fotos del antes y después del procedimiento para poder mostrar los cambios, utilice en esta ocasión una pelota usada pues para estos efectos es mejor adquirirla barata y revivir su bote mejorándola, se vera el color verde frontón tan peculiar tallada en la pelota en prueba que es una bola usada, trate de ponerle una regla para medir su tamaño y se nota que ha aumentado alrededor de 1cm, pero con el peso no ha sido tan claro el cambio, por lo menos no con el instrumento que utilicé tan básico.

## Antes:



## Después:



Como en la mayoría de las bolas es caucho grueso, no ha habido problemas con agregarle un poco de aire extra, aunque he visto unas bolas muy grandes hasta cómicas podrían parecer pues son de un tamaño anormal, me he imaginado que usaron la presión de un compresor o algo así, y un amigo ha querido inyectarle gas para volverla una súper pelota, pero no he sabido los resultados, así que si a alguien se le ocurre más ideas pues ánimo y a intentarlo

Nota: En algunas marcas de pelotas la duración ha cambiado alrededor de un mes después de haberla inflado y en otras han durado muchísimo más también puede que influya el estado del caucho, esta es la forma en la que se usa por estos lados, aunque los materiales pueden variar por la región donde nos encontramos trate de dar lo básico con la intención de darse una idea y poder adaptar las condiciones o conocimientos personales de cada uno, por ejemplo en vez de un jarabe pudiera ser un pegamento diluido, en fin.

Fernando Munguía



# Mundial de Pau: Perú en acción



## Equipo peruano de Frontenis obtuvo buenos resultados

El Equipo peruano masculino de Frontenis integrado por los pelotaris **Kevin Martínez** (18 años) y **Leonardo Benique** (29 años) tuvo una muy buena actuación en el XVI Campeonato Mundial de Pelota Vasca celebrado del 1 al 10 de octubre en la ciudad de Pau, Francia.

Perú venció a los representantes de Costa Rica 30 a 18, a Bélgica 30 a 12 y a Nicaragua 30 a 18 y cayó ante Venezuela 30 a 12 con lo que quedó segundo en el grupo C.

El representativo peruano también contó con las pelotaris femeninas **Kattia Pérez-Albela** y **Claudia Suárez** y por el jefe de delegación **Fernando Patroni**. En total 5 peruanos que lucharon contra viento y marea para conseguir los pasajes, los uniformes, las raquetas, las pelotas, etc y que lograron darse cita en Pau gracias al auspicio de empresas privadas y a pesar del poco apoyo que recibieron del IPD (Instituto Peruano del Deporte).

Fernando Patroni, quien es a su vez Presidente de la Federación Deportiva Peruana de Paleta Frontón, comentó que en el Perú no hay canchas de Pelota Vasca y que el haber ganado tres partidos ha sido un gran logro tras adaptarse rápidamente a la cancha de 30 metros y al juego del frontenis y que quizás con más entrenamientos y con una cancha en el país podrían mejorar su actuación para el próximo mundial.

Fernando Patroni



Equipo Nacional Peruano  
XVI Mundial de Pelota Vasca Pau2010



Bélgica-Perú Frontenis Masculino  
XVI Mundial de Pelota Vasca Pau2010



Venezuela-Perú Frontenis Femenino  
XVI Mundial de Pelota Vasca Pau2010



# Actualidad mexicana

## CHARRO GANA SINGLES Y DOBLES EN ATLAS COLOMOS.

Guadalajara, Jal. a 24 de Octubre 2010.-

Gustavo Miramontes "Charro" reaparece en el circuito después de una lesión para ganar singles y dobles en el abierto del Club Atlas Colomos en la ciudad de Guadalajara, Jalisco, en la final de singles derrotó al tapatio Rafael Pacheco "La Bachicha" por marcador de 25/14, y en lo que se refiere al dobles Charro haciendo pareja con Héctor Rodríguez "Chicho" ambos pareja #1 del ranking nacional hicieron valer su condición de favoritos y vencieron en la final a la dupla formada por Daniel Rodríguez "Tachi" y Rafael Pacheco "La Bachicha" partido que terminó con marcador final de 30/21.



**Charro y Chicho en la final del Abierto Atlas Colomos 2010.**



**Bachicha y Tachi presentación en la final de Atlas Colomos 2010.**

## BACHICHA Y RAYA GANAN EL ABIERTO DE LEON.

León, Gto. a 17 de Octubre 2010.-

La pareja formada por Rafael Pacheco "La Bachicha" y Adrián Raya se coronaron en el Campeonato Nacional Abierto del Club Punto Verde de la ciudad de León, Gto. al superar en la final a los Leoneses y hermanos Héctor Rodríguez "Chicho" y Armando Rodríguez "Chayanne" por marcador final de 30/25.

En lo respecta al singles el zamorano Alfonso Torres "Poncho" se llevó el primer lugar tras derrotar en la final al mexiquense Adrián Raya por marcador final de 25/06.



**Raya y Bachicha  
Campeones de dobles León 2010.**



**Alfonso Torres "Poncho"  
Campeón de singles León 2010.**



# Paleta Goma en Argentina



## CLASE NÚMERO 11: EL PALO DEL ARQUERO (I PARTE)

En el fútbol cuando patean un tiro libre, el arquero para la barrera sobre el palo y el arquero cubren el palo contrario. Es decir, que si la barrera cubre el palo derecho, el arquero cubre el izquierdo o viceversa. Si la pelota ingresa al arco por encima de la barrera, aunque intente atajarla no fue su responsabilidad pero es totalmente lo contrario si la pelota ingresara junto al palo contrario es total responsabilidad del arquero.

En la pelota paleta ocurre algo parecido. La reja con las dos paredes es el palo del arquero del delantero y la derecha con el paso o pasada por derecha es el palo del arquero del zaguero. Por ende la reja en el 3 con las tres paredes y/o las dos paredes al revés y la derecha corta con la cortada son pelotas de la barrera. Y que si a la pareja le ganan uno de estos tantos son responsabilidades compartidas.

Quiere decir y es muy importante entender que la responsabilidad primera del delantero es cuidar las dos paredes como la del zaguero es cuidar la derecha.

Muchas veces ocurre que los dos jugadores van a la misma pelota y descuidan su palo, llámese la reja o la derecha. Y es un gran error ya que ninguno de los dos puede cubrir el palo del otro.

La pelota entregada al contrario por cualquiera de los jugadores representa un tiro libre, don de los jugadores deben cumplir la función de los arqueros, cubriendo su palo ya sea la reja o la derecha, ya que es una parte de sus funciones y no quejarse porque el compañero entregó la pelota sin ir a atajar.

Imagínese al arquero del equipo de fútbol que enojado con sus compañeros por haberle cometido una falta a un jugador contrario en el borde del área no vaya a atajar el tiro libre.

## CLASE NÚMERO 12: EL PALO DEL ARQUERO (II PARTE)

Más allá de que en la comparación de la paleta con el fútbol, el arco o red es más grande que la reja y los postes o travesaños son más chicos que el share, los invito a imaginarse a un arquero ir a buscar la pelota al rebote del palo o del travesaño después de un tiro libre o de cualquier disparo al arco, y que al entrar la pelota en la red le explicara a sus compañeros que creía que iba a rebotar o que no creía que fuera a entrar.

Por supuesto que sus 10 compañeros, el cuerpo técnico y la hinchada, luego de lincharlo, le dirían que a esa pelota que rebotara en el palo o travesaño llegan ellos pero que la pelota que entra en el arco sólo él.

Lo mismo sucede en la paleta goma, a la pelota que entra en la reja (dos paredes, tambur reja, etc) sólo llega el delantero, en cambio a las pelotas que levantan podemos llegar ambos. Pero mucho mejor posicionado el zaguero.

Este es un error muy común en los delanteros, ir a buscar la pelota que levanta. Salir hacia la derecha, al lado contrario de la reja.

Lo contrario en los frontones o canchas abiertas, cuando en lugar de salir o ir a la derecha en un pelota que pudiera salir (dos paredes o tambur afuera, etc) encaran hacia la izquierda y si la pelota sale y ante el reclamo de su compañero responden: !Pensé que levantaba !

Juan Sclaris

<http://escueladepaleta.blogspot.com>



# Rebanando desde México



## LA AFICIÓN MEXICANA ANTE EL TRIUNFO EN EL MUNDIAL

Es indudable que la afición mexicana disfrutó y sigue disfrutando del triunfo de los nuestros en la modalidad de frontenis durante el pasado Campeonato Mundial de Pelota Vasca celebrado en Pau, Francia, ellos saben que son parte importante de estos logros, somos una comunidad muy grande en este país y cada vez es más grande el número de personas que también gracias a la tecnología y a las novedosas redes sociales se encuentran inmersas en el medio. Cierto es también que sobretodo en la rama varonil, ellos daban por ganada la medalla de oro desde antes de que realizáramos el viaje, aunque esto no ha sido fácil de lograr. Pero también siendo muy analítico he observado claramente que las distancias se siguen acortando paulatinamente y después de platicar del mundial con mucha gente, coincidimos en que especialmente dentro de la rama femenil estamos prácticamente al mismo nivel, con la gran diferencia de que las edades de las nuestras son muy distintas a las de las pelotaris españolas, lo que me deja una enorme incógnita pensando en lo que podrá suceder para el Mundial del 2014 y porque no decirlo, aquí realmente no tenemos actividad para las damas en lo que a torneos abiertos se refiere, no hay mayor interés por parte de quienes organizan ese tipo de eventos en convocarlas, económicamente no representa mayor negocio para ellos. Y si a esto le agregamos que la mayoría de ellas tienen otro tipo de ocupaciones, estudian, trabajan, se desarrollan en otros ámbitos ó inclusive algunas son madres de familia, situaciones que les impiden dedicarse de lleno al frontón, así, la conclusión es que gran parte de ellas, sólo cuando se acerca una competencia importante y puntualmente de carácter internacional, se prepara para afrontarla.

En cambio, en lo que a los varones se refiere, la actividad es intensa. Regresamos de Pau el día 12 de octubre y el día 15 ya nos encontrábamos en la ciudad de León para un abierto más dentro del circuito que avala la Federación Mexicana de Frontón. Posteriormente hemos tenido tres torneos más: Atlas Colomos en Guadalajara, Deportivo Veracruzano en el Puerto de Veracruz y Deportivo Potosino en San Luis Potosí. En estos cuatro eventos las posiciones de honor se han dividido, aunque siguen marcando la diferencia quienes desde hace algunos años lo vienen haciendo. En León y ante la ausencia de los hermanos Rodríguez quienes se quedaron a vacacionar en Europa y sin Gustavo Miramontes, quien seguía resentido de su lesión en la columna vertebral, surgió la figura de "Poncho" Torres, un joven michoacano de excelentes

hechuras, Campeón Mundial Sub-22 de frontenis en Cd. Real de Valdepeñas, España 2007, quien se alzó por encima de todos los presentes para ganar el Campeonato en la modalidad de singles. Mientras que en parejas, un binomio que se unía por vez primera, Adrián Raya y Rafael Pacheco "La Bachicha", vencieron en la final a "Chicho" y a su hermano Armando Rodríguez "Chayanne". En Guadalajara llegó "El Charro" y dijo: "momento, estoy de regreso y vine a ganar y a dejar en claro quien soy yo" llevándose los honores en ambas modalidades al vencer a "La Bachicha" en las dos finales; en la de dobles Rafa hizo pareja con Daniel Rodríguez "Tachidito". Para el abierto veracruzano "Los Andamios" estuvieron de vuelta y Alberto hizo valer el poderío que a lo largo de prácticamente todo este año ha ejercido en la modalidad de singles ganando en la final a Héctor Rodríguez "Chicho" en una final poco común. En Dobles, la final esperada "Charro" y "Chicho" vs los hermanos Rodríguez correspondiendo el triunfo a quienes también a lo largo de casi todo este año han permanecido en la posición de privilegio... "Charro" y "Chicho". Finalmente para el abierto del Club Deportivo Potosino, celebrado hace sólo unos cuantos días, con gran categoría, excelente frontón y una trayectoria limpia, sobresaliente y ejemplar, el tapatío Alberto Rodríguez volvió a mostrar de que está hecho al coronarse en ambas modalidades venciendo a "Tachi" en la final de singles y a "Charro-Chicho" en la de dobles haciendo pareja con su hermano Arturo "Turi" Rodríguez que cada vez se ve mucho mejor.

Quiero felicitar, a través de este medio y de manera muy especial, a Rafa Pacheco "La Bachicha" y a Natalia, su esposa, quienes recién el pasado 17 de noviembre se convirtieron en papás de una hermosa nenita. Estoy seguro que ningún triunfo se puede comparar con la dicha tan grande que implica el ser Padre de Familia y espero que goces al máximo esta nueva etapa de tu vida en compañía de tu familia Rafa. Enhorabuena !!!

Roberto Pólit Calderón

Seleccionador Nacional Mexicano de Frontenis y Paleta Goma

ropolitic@hotmail.com



Pirámide de comida

# Nutrición y Frontenis



Hola a todos otra vez, Siento el retraso, pero veréis estaba en el supermercado y me he entretenido un poco (algunos meses...).

Ha sido muy curioso, porque he aprendido mucho en el “super” **¿alguien se ha planteado lo privilegiados que somos por un lado y lo conformistas que somos por el otro?**

Hace muchos, muchos años, el ser humano tenía que trabajárselo mucho para poder comer. Antes no existían las pizzas congeladas o la carne fresca envasada, los platos precocinados, la comida rápida. Antes, el ser humano tenía que trabajar para poder alimentarse, y el sentarse frente al fuego a cocinar los alimentos que tanto le había costado conseguir, era un auténtico privilegio, una fiesta, teniendo como premio el alimento.

La alimentación se entendía como una herramienta para poder funcionar, para estar sanos, para no enfermar, para rendir más y mejor, lo que supondría cazar animales más succulentos y energéticos o pescar pescados más apetitosos, etc.

Hoy la alimentación para muchos se entiende como un auténtico problema. Ya no es esa herramienta que nos permitía estar sanos y fuertes, si no todo lo contrario. La alimentación señoras, señores y señoritas se entiende como UN PROBLEMA porque no nos deja entrar en los pantalones de la talla 36 o porque cuando me quito la camiseta me distorsiona el principio de cuerpo escultural que nos venden los medios.

Por desgracia estamos sumidos y somos sumidos de una época en la historia de la humanidad que muy pocos se paran a cuestionarse el porqué de las cosas. No da tiempo dicen unos, ¿para qué? Se preguntan otros.

## Estamos viviendo una Involución....

Con esto quiero hacer una reflexión sobre cómo tenemos que comprar los alimentos. No es cuestión de dejar de comer o comer menos cantidad. Tenemos que alimentarnos al estilo mediterráneo.

Cuando compramos alimentos en el supermercado tenemos que tener claras unas pautas.

- Desde luego no podemos ir al súper con hambre o sólo unas horas de ver una carrera de motos por la tele, un partido de pelota... etc, por que entonces ya os adelanto que las cervezas y los snacks serán la base de nuestro carro.
- Recién comidos en una buena opción de ir ha hacer la compra
- Tenemos que mirar las etiquetas nutricionales. Sobretudo para valorar qué productos son más sanos y saludables. Por ejemplo, debemos vigilar que no tengas azúcares añadidos o las grasas saturadas (una regla nemotécnica muy buena es la de acordaros por ejemplo cuando vamos en el metro o autobús a la hora punta. Esta saturadísimo y eso no agobia, es malo).
- Sobretudo valorar las calorías
- Sed racionales a la hora de comprar los productos básicos.

En el siguiente número os contaré mi experiencia en la sección de suplementación deportiva (para pelotaris) del supermercado.

SALUD y FRONTENIS.

Francisco Javier Guerrero López

Clínicas Nutracenter

Diplomado en nutrición humana y Dietética

Licenciado en Ciencia y Tecnología de los alimentos

Antropometrista ISAK LEVEL I

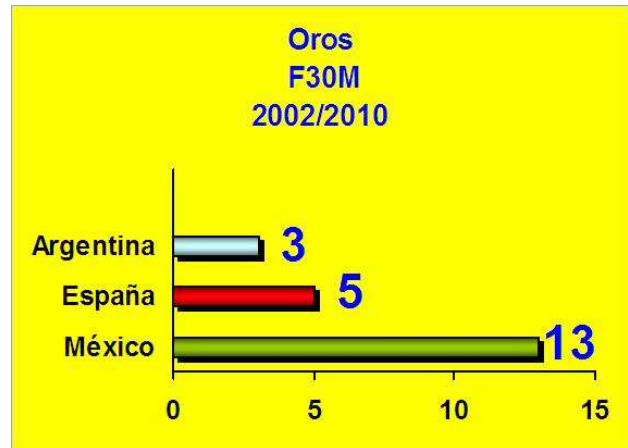
# Tecnificación



## “63 medallas”

En los últimos ocho años se han puesto en juego 63 medallas en los siete campeonatos internacionales donde se ha jugado en frontón de 30 metros (Mundiales Absolutos, Sub-22 y Copas del Mundo). Tras casi una década, en un periodo que se inicia con el Mundial de Pamplona de 2002, el medallero internacional de esta modalidad ha sido cosa de 5 países, aunque Argentina solo ha saboreado aquí las medallas en Paleta Goma se ha ganado merecidamente su entrada en este club de elite, sobre todo si repasamos los buenos resultados obtenidos en frontenis con anterioridad (1952 a 1984), años donde también alcanzan en alguna ocasión la condición de medallistas en la instalación de 30m Uruguay y Chile.

Para conseguir las deseadas preseas cada una de estas potencias en pelota ha tenido que aprovechar al máximo sus virtudes y cuando alguno de esos valores que poseen ha ganado la batalla al valor del contrario, con mayor o menor dificultad les ha llevado a la final y en ella a conseguir el oro.



Para preparar cada campeonato y mantenerse en lo alto, escalar algún peldaño más en el pódium o merecerse más líneas en la historia de este deporte, cada nación, por lógica, habrá dirigido sus esfuerzos a superar sus carencias y conservar sus virtudes o mejorarlas todavía más.

FRONTENIS MASCULINO							
CAMPEONATO	Mundial	Sub22	Copa	Mundial	Sub22	Copa	Mundial
MEDALLAS	2002	2003	2005	2006	2007	2009	2010
ORO	México	México	España	México	México	México	México
PLATA	España	Cuba	México	España	España	España	España
BRONCE	Cuba	España	Francia	Francia	Cuba	Francia	Francia

FRONTENIS FEMENINO							
CAMPEONATO	Mundial	Sub22	Copa	Mundial	Sub22	Copa	Mundial
MEDALLAS	2002	2003	2005	2006	2007	2009	2010
ORO	México	México	México	México	España	España	México
PLATA	España	España	España	España	México	México	España
BRONCE	Francia	Cuba	Francia	Francia	Cuba	Francia	Cuba

PALETA GOMA							
CAMPEONATO	Mundial	Sub22	Copa	Mundial	Sub22	Copa	Mundial
MEDALLAS	2002	2003	2005	2006	2007	2009	2010
ORO	Argentina	España	México	México	Argentina	España	Argentina
PLATA	México	Cuba	Argentina	España	México	Argentina	España
BRONCE	España	México	España	Argentina	Francia	México	México



# Tecnificación



El resultado final de una competición del nivel de un Campeonato del mundo, en un deporte de equipo como el nuestro, en situaciones de casi igualdad de nivel entre países o de equilibrio (unos pueden correr más pero otros fallar menos bolas), la táctica y lo psicológico empiezan a tener más importancia y pueden marcar las diferencias.

El color de la medalla conseguida, si desestimamos variables que escapan a nuestro control, como decisiones de los jueces, accidentes o lesiones inesperadas, no solo es fruto de dos jugadores con gran talento (aunque es indispensable tenerlos y se merecen elogios y galardones), facilita las cosas el respaldo de otros dos compañeros de nivel similar, de técnicos experimentados y altamente motivados, un equipo justamente concentrado y cohesionado en pos de la consecución del objetivo (no solo durante las jornadas en que se desarrolla el campeonato, también durante las previas de preparación), etc.

No carece de importancia la protección que cada Federación Nacional ofrece a su expedición, especialmente cuando se juega fuera de casa. Técnicos y jugadores deben centrarse tranquilamente en los aspectos más directamente relacionados con la competición sabedores de que todos los aspectos logísticos han sido asegurados por sus directivos o jefes de equipo.

Un mundial tampoco se prepara en un mes, le anteceden un número determinado por el equipo técnico de actividades previas, aquí cada federación decide qué hacer con los recursos de que dispone, programando e invirtiendo en lo que más necesite: competiciones, concentraciones, otros profesionales (preparador físico, fisioterapeuta, psicólogo, nutricionista, ...).

Hasta aquí posiblemente las similitudes teóricas entre estos países, puesto que cuestiones socioeconómicas establecen las diferencias reales respecto a como realiza cada uno la determinación y preparación de sus selecciones, y como no, los planteamientos o enfoques con que sus dirigentes deportivos, valga la redundancia, dirijan sus federaciones.

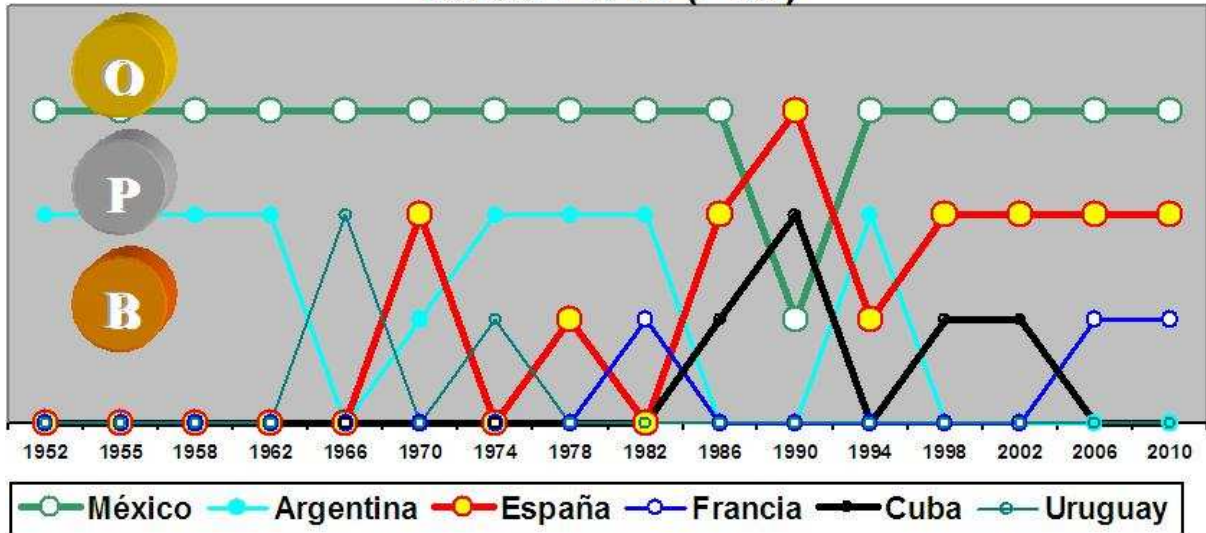
Concretamente respecto a las especialidades de f30m **parece estar siendo determinante la existencia o no en cada país de un denso calendario de competición de un alto nivel de exigencia.** En frontenis es en México donde se da esta circunstancia con un circuito nacional compuesto por muchos torneos que además incluyen la especialidad de individuales. En España todavía son pocos en comparación al caso mexicano, y todavía menos competiciones hay en Francia. En cuanto a las féminas se iguala un poco la cuestión puesto que aunque México pueda seguir en cabeza en lo que a número de torneos se refiere las diferencias no son tan grandes.

Quizás también se ven beneficiados los norteamericanos por varias circunstancias que afectan a la forma de jugar a este deporte como son algunas instalaciones y las pelotas. Igualados en cuanto a raquetas e indumentaria, los frontenistas mexicanos disfrutan de frontones a una altura considerable sobre el nivel del mar y pelotas más rápidas, gracias a los efectos de la altitud sobre las mismas. Esta mayor velocidad les permite realizar jugadas de alto nivel de dificultad con mayor facilidad, algo que en Europa o a nivel del mar es más complicado y más aún cuando las pelotas, que solo pueden ser importadas, pierden propiedades, pérdida que se agrava todavía más cuanto más tiempo pasa desde la fecha de su fabricación y cuando las condiciones de conservación no son idóneas.

# Tecnificación



**Países medallistas Frontenis Masculino desde Mundial 1952 (San Sebastián) hasta 2010 (Pau)**



Hasta ahora México ha destacado claramente sobre los demás. Esta situación será difícil de variar si en el resto de países no aumenta el número de practicantes, el de competiciones y la accesibilidad de las pelotas al público en general, algo indispensable para la divulgación de cualquier deporte.

entre las potencias de 30m. será fruto de mucho trabajo de promoción y tecnificación.



México y Argentina mantienen la hegemonía en frontenis y paleta respectivamente, no solo por razones históricas. En la actualidad son los países donde más se juega a estas especialidades internacionales. Los mexicanos son virtuosos de la raqueta y la pelota olímpica, los argentinos dominan la paleta en las dos instalaciones donde se practica (trinquete y f30m). La presencia de cualquier otro país

José Luis Raga Arquimbau  
Director Técnico Frontón de 30 metros.



## El Frontenis en una imagen

**El Frontenis en una imagen**, una sección en la que vamos incluyendo aquellas imágenes, o fotos que los lectores vayan enviando para esta sección. **Las imágenes deben estar relacionadas con el frontenis o la Paleta Goma y deben ser originales.**

Pueden ser fotos de tu equipo de frontenis, fotos de tu frontón favorito, alguna situación especialmente reseñable dentro de un partido de frontenis o Paleta Goma , por ejemplo,.

Abajo, incluimos una composición realizada por **Yolanda Herrero Navacerrada**. Esperemos que no sea la última contribución que recibamos.







## Organización



Colaboradores de este número:

Domingo Rabanal  
 Félix Sánchez Piñero  
 Fernando Munguía  
 Fernando Patroni  
 Francisco Javier Guerrero  
 Javier Ribas Talens  
 José Luis Raga  
 Juan Sclaris  
 Miguel Ferreras Moreno  
 Miguel Angel Sanz Frontal

Correo: [jesus.m.movilla@gmail.com](mailto:jesus.m.movilla@gmail.com)

**Empujemos los límites del frontenis más allá... a ver qué pasa.**

<http://clubfrontenisgetafe.blogspot.com>

A continuación incluimos los nuevos sitios o experiencias web sobre Frontenis y Paleta Goma que se han creado en el último mes.

**Blog del CF Incusa-Silla**

<http://clubfrontenisincusasilla.blogspot.com>

**Si quieres suscribirte para recibir la revista en tu correo, dímelo enviándome un correo a la siguiente dirección:**

[revista.frontenis@gmail.com](mailto:revista.frontenis@gmail.com)

**La revista frontenis tiene ya 3500 lectores directos (2500 suscriptores y 1000 lecturas web). Es un orgullo y una alegría para todos los que realizamos esta revista mensual.**

**Muchas gracias**

# Desde la contracancha



## Documentación

Está claro que cualquier deporte que se precie debe estar bien documentado. Esto no ocurre en el frontenis. Desgraciadamente nuestro deporte tiene unas carencias enormes en cuanto a documentación, estudios, y difusión popular de las técnicas que componen el cuerpo básico del frontenis. Tampoco por parte del aficionado existe una concienciación clara sobre este aspecto. Es habitual que frente a la propuesta de culturización la respuesta inmediata sea: "El frontenis no necesita aprendizaje".

Lo grave no es que lo diga el mero aficionado sino que esta afirmación está en boca de muchos practicantes federados e incluso, lo que es más grave, de muchos federativos. Son los primeros que niegan la oportunidad que se merece el frontenis.

El camino básico que debemos recorrer a fin de hacer que nuestro deporte sea tomado en serio es ocuparnos en pedir a quienes están capacitados para hacerlo que nos documenten y nos instruyan. Sólo así, con la demostración fehaciente de que el frontenis es un deporte exigente y meritorio, podremos mirar hacia el futuro con optimismo. Y hay mucha gente que está muy preparada para ello. Sólo hace falta animarles para que se pongan manos a la obra.

Javier Ribas Talens

Autor del libro "Diez primeras lecciones de Frontenis"

Campeón de España de Frontenis y Paleta Goma

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>