



- Valencia y Madrid encabezan las quejas por la bajísima calidad de las pelotas preolímpicas VIP y F/S esta temporada.
- El Frontenis Preolímpico en manos de un fabricante.
- ***“FRONTECNICS Cuadernos Técnicos de Frontenis”*** nueva publicación por suscripción de Todo Frontenis



LUIS LECHUGA

prince[®]
FRONTENIS

Contenido



Escaparate TECNIFIBRE	3
Editorial: En manos de un fabricante	4
Nace FRONTECNICS	5
El Frontenis de perfil.	6
Fase Final Interclubs de Cataluña	7
XIV Torneo de Navidad de Frontenis en Jaén	8
Bendito Frontenis	9
25 años del Club Frontenis Palencia	10
Coaching y Frontenis	14
Frontenis en una imagen	15
Desde la contracancha por Javier Ribas	16

Escaparate Tecnifibre

Tecnifibre®



Para el jugador que busca evolucionar en su juego. Raqueta potente y precisa. Raqueta de Grafito con refuerzos de Titanio.

TFRONT titan

Sweet Spot⁺Plus **Titanium⁺Powered**
 Composición : Grafito con refuerzos de Titanio
 Peso : 265g
 Tamiz : 710 cm
 Equilibrio : 335 mm
 Plan de encordado : 16x19
 Longitud : 69.5 cm
 Grip : 283
 Grip : Extrem negro
 Funda : 3/4
 Cordaje : Synthetic Gut 1.35 mm



Para el jugador de competición que busca control y potencia.

TFRONT tour

BASALTEX™
 Composición : Grafito y Basaltex™
 Peso : 285g
 Tamiz : 710 cm
 Equilibrio : 335 mm
 Plan de encordado : 20x24
 Longitud : 70 cm
 Grip : 183
 Grip : X-tra rojo
 Funda : completa
 Cordaje : Duramix rojo 1.35 mm



- Equipamiento Cordaje :**
 - Cordaje resistente & dinámico DURAMIX 1.35
 - Multifilamento PU 400 inside
- Construcción con materiales específicos :**
 - Fibras de grafito & Basaltex
 - Fibra mineral extraída de la piedra de lava.
 - 100% natural
 - 92% más resistente que la fibra de vidrio estándar
 - Calidad : la potencia de un volcán : +20% de potencia
- ¡Un sistema de encordado exclusivo!**
 - 20 horizontales X 24 verticales
 - + 25% CONTROL (que un plan de encordado estándar 16x19)



Para el jugador de competición que requiere más potencia que control.

TFRONT pro

BASALTEX™
 Composición : Grafito y Basaltex™
 Peso : 285g
 Tamiz : 710 cm
 Equilibrio : 335 mm
 Plan de encordado : 18x24
 Longitud : 70 cm
 Grip : 183
 Grip : Tec Dry negro
 Funda : completa
 Cordaje : Duramix rojo 1.35 mm



- Equipamiento Cordaje :**
 - Cordaje resistente & dinámico DURAMIX 1.35
 - Multifilamento PU 400 inside
- Construcción con materiales específicos :**
 - Fibras de grafito & Basaltex
 - Fibra mineral extraída de la piedra de lava.
 - 100% natural
 - 92% más resistente que la fibra de vidrio estándar
 - Calidad : la potencia de un volcán : +20% de potencia



Indicada para el jugador de competición que requiere potencia y confort.

TFRONT max

black weave
 Construcción : Grafito & Blackweave®
 Peso : 260g
 Tamiz : 710 cm
 Equilibrio : 340 mm
 Plan de encordado : 16x20
 Longitud : 70 cm
 Grip : 283
 Grip : Tec Dry negro
 Funda : completa
 Cordaje : Duramix rojo 1.35 mm



- Equipamiento cordaje**
 Cordaje confortable & dinámico : DURAMIX 1.35 / Multifilamento PU 400 inside
- Construcción única, Grafito & Blackweave®**
 - Gracias a las cargas manométricas que intervienen en la mezcla de resinas y fibras, las vibraciones se limitan considerablemente : + 15% AMORTIGUACION
 - Aumenta la resistencia a la rotura : + 10% RESISTENCIA

Editorial



En manos de un fabricante

Y estalló de nuevo la polémica con la pelota preolímpica en España. El problema no es nuevo. En las últimas temporadas existe un momento en el que los jugadores y clubes de Madrid y Valencia se quejan de la baja calidad de las pelotas oficiales de las competiciones de ámbito nacional y de las competiciones territoriales de Valencia y Madrid.

La Pelota Preolímpica **VIP y F/S** están en el ojo del huracán de esta polémica que ha terminado por trasladarse a las Redes Sociales y blogs de Frontenis. Algunos clubes afirman haber empleado todo el presupuesto destinado a la compra de pelotas de la temporada en pleno mes de enero y ¿ahora qué?.

La “patata caliente” es difícil de solucionar a corto plazo. Tanto la FPCV como la FMP solo tienen una pelota homologada para la disputa de sus competiciones y ambas son manufacturadas por el mismo fabricante. ¿Qué se puede hacer para evitar este problema?.

A corto plazo la FPCV ha decidido regalar a todos los clubes valencianos 10 botes de pelotas por equipo e instar al fabricante a que modifique el modo de fabricación para que aumente la calidad. La FMP ha dirigido una carta pública al mismo fabricante advirtiéndole de las consecuencias de no dar una salida satisfactoria a esta encrucijada.

Este hecho nos ha destapado la fragilidad de los mecanismos existentes en nuestras instituciones deportivas para un problema de abastecimiento por parte del único fabricante. Todos **en manos de un fabricante**.

La solución pasa por la homologación de otra pelota por parte de la Federación Española de Pelota y ¿por qué la FEP?. La razón es muy sencilla, la VIP (o la F/S pues son iguales) es la pelota oficial para la disputa de los Abiertos Nacionales de Preolímpica y del Campeonato de España de Clubes de Frontenis Preolímpico, por tanto, para que una pelota pueda tener éxito en las territoriales debe estar avalada por la homologación de la FEP en estas competiciones. Sería raro que las territoriales apostaran por una pelota que no fuera, a su vez, oficial para la FEP.

¿Hay otras soluciones?

Hay aficionados que se plantean jugar con una tercera marca de pelotas también hecha por el mismo fabricante con la convicción de que su durabilidad es mayor, pero, aunque se solucionaría el problema actual, **el riesgo sería el mismo**.

La adopción de una segunda pelota preolímpica de distinto fabricante suscita muchos recelos, no solo desde las Federaciones sino desde el propio colectivo del frontenis. Gran parte de los jugadores federados no quieren que se les cambie una pelota con la que se sienten cómodos y disfrutan... aunque también los hay a favor de una segunda pelota homologada.

El debate está servido y aunque se acallará cuando el fabricante saque remesas de mejor calidad, el riesgo permanecerá latente hasta la próxima vez. **Es hora de tomar medidas y no vivir de nuevo el día de la marmota.**

Jesús M. Movilla
Club Frontenis Getafe

Nace FRONTECNICS

FRONTECNICS

Cuadernos Técnicos de Frontenis

WallTennis Coach's Magazine



FRONTECNICS

CUADERNO 1 , AÑO 2012

FECHA: FEBRERO 2012

CUADERNOS TECNICOS DE FRONTENIS

WallTennis Coach's Magazine

FRONTECNICS, la revista especializada de Frontenis es la nueva publicación de **Todo Frontenis** dirigida a todos los aficionados, técnicos, clubes y federaciones de esta modalidad que quieren profundizar y conocer aspectos específicos de nuestro deporte.

FRONTECNIS cuenta con los mejores especialistas en cada área para alumbrarnos un camino lleno de sombras:

- **La Técnica en el Frontenis** por *Javier Ribas* (Director Técnico del Club Valenciano Natación)
- **Preparación Física para el frontenista** por *Jose Luis Raga* (Preparador Físico)
- **I-Nutrición** por *Javier Guerrero* (Dietista/Nutricionista)
- **Psicología y Frontenis** por *José Luis Raga* (Psicólogo del deporte)
- **Historia y protagonistas del Frontenis** por *Roberto Polit* (Seleccionador Nacional Mexicano)

Con **FRONTECNICS** además, tu puedes decidir qué artículos o temáticas te gustaría incluir en los propios Cuadernos mediante envío de sugerencias a un correo electrónico exclusivo para suscriptores.

Esta publicación exclusiva puedes recibirla mediante una suscripción de **15 euros anuales este año 2012**. Si estás interesado en recibir artículos de frontenis especializados de calidad en tu correo, dirígete a:

todo.frontenis@gmail.com

Conoce tu deporte, no te arrepentirás

El Frontenis de perfil...

En cada número **Carlos Domínguez (a la derecha) del Club Frontenis Galapagar y Juan Antonio García Santurde del Club Los Pinos de Leganés (a la izquierda)** debatirán sobre ciertos temas recurrentes en el mundo del frontenis preolímpico analizando los pros y los contras. *El Frontenis visto desde ambos perfiles.*



Elección de delegado

Llega el inicio de temporada y antes es necesario tener una persona de referencia que aúne a los jugadores y tome decisiones, un puesto tan querido por unos y tan huidizo por otros cual plaga de langostas: la figura del delegado a debate **¿quien y como acercar con la elección?**

JUAN ANTONIO

Carlos, buen amigo, por lo que veo tienes tan poca idea en este tema como a la hora de jugar ;). Teniendo en cuenta que el ser designado delegado es un "marrón", sólo faltaría que encima el presidente recomendara / sugiriera qué personas pueden ser válidas para los múltiples cometidos que tiene un delegado, que estoy de acuerdo, dan para otra columna.

Puesto que vivimos en una democracia donde cualquiera pueda ser representado y representable, no creo que sea justo que pueda haber personas dentro de un club que sólo podrían optar a ese puesto si otras no lo aceptaran. Por ello, creo que lo más justo y lo menos polémico a la larga sería **dejar que la gente se presentara y dejar que los socios votaran.** Con ello conseguiríamos:

- que la mayoría de la gente estuviera de acuerdo con el delegado entrante al haberle votado,
- que el mismo tuviera esa misma fuerza de los votos, y
- evitar que alguien que puede ser óptimo para el cargo pero que no quiere salir simplemente no se presentara en lugar de necesitar más explicaciones.

Yo también añadiría que cada año o como mucho 2 años se debería cambiar para dar la oportunidad a todos los socios de formar parte del club y sus decisiones, así como de entender lo difícil de las decisiones de su trabajo.

Estamos en un estado democrático, querido amigo, hagamos que los clubes, ya que los partidos políticos no lo son, lo sean también, y todos se sentirán más cómodos."

CARLOS

Partiendo de la base de que cada club tiene sus costumbres y sus tradiciones históricas, así como un organigrama e idiosincrasia distinto, la manera mas aséptica y que evita menos suspicacias es la que o bien es unánime por los miembros del equipo o bien a propuesta por el presidente/cuerpo técnico si lo hubiera ¿el motivo?:

*La figura del delegado tiene que no solo ser, sino nacer con la mayor transparencia deportiva y honestidad posible, cosa que al ser humanos siempre puede caer en error, pero salvando, eso la frase que resume este planteamiento de buen gobierno es: **la dirección propone y el equipo dispone***

Es decir, el presidente/cuerpo técnico tienen que saber cual es la persona/s ideal y proponerla al equipo, que refrendara por mayoría (siempre que el implicado acepte el reto claro)

Así que...por favor Juan Antonio, seamos serios !como se nota que eres un populista!, eso que planteas es como si los jugadores de futbol eligieran a su capitán entre los que se presenten! De este modo el circulo se cierra y el equipo HA ELEGIDO quien gestione SUS alineaciones, etc...(las atribuciones de un delegado darían para otra columna). Lo que tu planteas Juan Antonio es que una o varias personas se auto señalen para el resto de la temporada y pueda provocar recelos y roces!.

Así el delegado tendrá la fuerza moral y real tanto de la dirección como de los deportistas cosas que el sistema de candidaturas no cumple, no provoca consenso dirección/jugadores y puede provocar fisuras en las largas temporadas donde las decisiones difíciles y las malinterpretaciones esta servidas...

Además este puesto, como todos los de gobierno, es muy saludable que sea rotatorio por ciclos anuales o bianuales en función de las circunstancias.

Fase Final Interclubs en Cataluña



C.J.E. L'HOSPITALET, CAMPEON EN 1ª CATEGORIA

EL C.NATACIÓ BARCELONA, CAMPEON EN 2ª Y ASCIENDE A CATEGORIA SUPERIOR.

Las instalaciones federativas de Bac de Roda, fueron el escenario durante el pasado fin de semana de la **fase final del campeonato Interclubs de Frontenis**.

En la final de segunda categoría, se enfrentaban el Club Natació Barcelona y el Club Frontenis Cerdanyola, los de la Escollera favoritos a priori vencieron por 3 a 0, y se proclamaron campeones, los partidos y marcadores fueron los siguientes; D.Mendoza-J.Martinez 30 vs D.Illa-A.Gago 14, X.Capdevila-D.Pedrejon 30 vs A.Bravo-R.Herencia 29 y D.Jurado-A.García 30 vs C.García-A.Clapes 25, de esta manera los nadadores competirán la próxima temporada en 1º categoría.

En la final de primera categoría, se enfrentaban el Club J.E. L'Hospitalet y el Club Sant Fost, igualdad, lucha y calidad de juego fueron los tres palabras con las que pueden definirse los partidos finalizando con un 2 a 1 a favor de los de Hospitalet que vencieron en el último punto del tercer partido; los resultados fueron los siguientes: V.Mariscal-M.Cañada 25 vs A.Carricondo-A.Gargallo 20, J.C.Vazquez-S.Solanas 20 vs J.M.Gargallo-J.Carricondo 30 y F.Cabello-D.Miguel 30 vs R.Zapater-D.Parra 29.

Finalmente y en el partido de promoción para conservar la plaza de 1ª categoría se enfrentaban los equipos de Roquetes y de Cerdanyola, los de Cerdanyola vencieron por 2 a 1 con los siguientes resultados; R.Herencia-R.García 30 vs A.Olalla-C.Carrasquilla 25, P.Alegre-A.Gago 27 vs D.Cano-A.Cano 30 y D.Illa-V.Gonzalez 30 vs J.Illaves-M.Diaz 22.

El próximo fin de semana, empieza ya el campeonato estrella en Catalunya, **el de parejas en sus cuatro categorías con más de sesenta parejas en acción**.

Federació Catalana de Pilota



XIV Torneo de Navidad en Jaén

XIV TORNEO DE NAVIDAD DE FRONTENIS

ORGANIZA: CLUB FRONTON JAEN

COLABORAN: PATRONATO MUNICIPAL DE DEPORTES DE JAEN Y "CRUZCAMPO"

FECHAS: 18/12/11, a las 9,00 h., en el nuevo Frontón cubierto del polideportivo "Ciudad de Jaén" (nosotros le llamamos la "caja mágica del frontenis")

PARTICIPANTES: Tradicionalmente este torneo lo organiza nuestro Club para despedirnos con buen sabor de boca del año, haciendo lo que mas nos gusta, jugar al frontenis, a parte de aprovechar la ocasión para desearnos todos lo normal en esta fechas, Feliz Navidad y Felix año nuevo. En este torneo participamos cuatro parejas de nuestro Club contra cuatro de las mas representativas del año en Andalucía (siempre que puedan ¡claro!), que casi siempre coinciden con los primeros clasificados del Campeonato de Andalucía 2011.

- **Miguel Medina/Fran Mercado** (Club Frontenis Montefrío, Granada)
- **Juan Antonio Castillo/Gabriel Racciati** (Club Frontenis Marbella)
- **Francisco Portero/Fco. Lucas** (Club Frontón Abruena, Almería)
- **Juan Segura/Ramón Neri** (C. Ciudad del Sol de Écija)
- **Alex Gonzalez/Fco. Serrano** (Club Frontenis Campillo del Rio, Jaén)
- **Julian Ortega/Juan P. Serrano** (Club Frontón Jaén)
- **Julian Jara/Jose M. Herrador** (Club Frontón Jaén)
- **Juan Moraga/Ricardo Gonzalez** (Club Frontón Jaén)

RESULTADOS:

- 1°.- Julian Jara/Jose M. Herrador
- 2°.- Juan Segura/Ramón Neri
- 3°.- Julian Ortega/Juan P. Serrano
- 4°.- Gabriel Racciati/Juan A. Castillo

COMENTARIOS:

Fantástica jornada de Frontenis en Jaén, mucho frío eh (2° de temperatura), pero rapidamente subió la temperatura las parejas las parejas Medina/Mercado, Portero/Lucas, Moraga/Gonzalez y Gonzalez/Serrano quedaban eliminadas en primer lugar.

Buenos partidos entre Jara/Herrador y Racciati/Castillo por un lado y por otro entre Ortega/Serrano y Medina/Mercado.

Espectacular la final que se decantó a favor de Jara/Herrador sobre Segura/Neri por un apretadísimo 22 a 21.

Destacar el gran torneo realizado por los jugadores de Écija que se impusieron a casi todas las parejas fuertes del torneo, y que dió lugar a que por unanimidad se le entregara el trofeo al mejor jugador a Juan Segura.



Los campeones Jose Manuel Herrador y Julian Jara.

BENDITO FRONTENIS

BENDITO FRONTENIS

Un Año más que termina y solo nos queda darle gracias a Dios por habernos permitido llegar hasta el final y pedirle salud y bienestar para el próximo Año Nuevo.

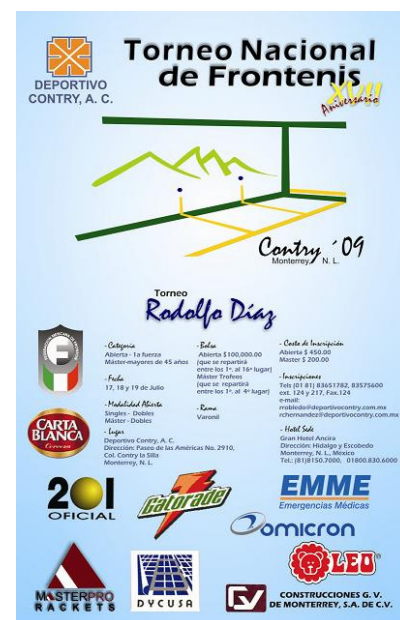
En lo personal estoy agradecido porque aunque con dificultades continúo practicando el deporte que es mi pasión y que gracias a eso, puedo satisfacer a mi cuerpo que a diario me pide “una cuota de sudor”. También gracias al Frontenis puedo disfrutar de algo que no tiene precio, la amistad y convivencia de los buenos amigos. **Creo que nuestro deporte es muy benigno con todos nosotros y nos permite practicarlo a edades en que difícilmente podemos hacerlo con otras disciplinas.** Siempre he pensado y así lo he manifestado, que el Frontenis es un cáncer, pero un “cáncer benigno”, quien adquiere “esta enfermedad” o sea la costumbre de practicarlo, difícilmente puede cursarse o sea dejar de jugarlo.

A Mí en lo personal el “cáncer” me dio más fuerte, pues la práctica me llevó a la organización y año con año, apoyado por un buen grupo de amigos, nos damos a la tarea de coordinar nuestro **TORNEO NACIONAL DE BOLSA.** En el mes de Julio del 2012 celebraremos, primero Dios, la vigésima edición de nuestro evento y como todos los años, esperamos contar con la presencia de los máximos exponentes de este deporte en nuestro país y porqué no, para nosotros sería un honor contar con los amigos Frontenistas Españoles. Esperamos vencer las dificultades que se nos presentan (Patrocinios) para la organización de este evento y así poder disfrutar de 3 días del hermoso espectáculo que nos brindan los participantes de este torneo.



Solamente me queda desearles el mejor fin de año y que el próximo sea lleno de prosperidad, salud y MUCHO DEPORTE, MUCHO FRONTENIS.

Rodolfo Díaz Cruz



El Torneo Nacional de Bolsa se dedica todos los años al frontenista en activo de mayo edad. El Torneo del año 2009 fue un homenaje a Rodolfo Díaz Cruz, del mismo modo que la edición de 2011 se dedicó a Virgilio Guerra Moya.

25 años de Club Frontenis Palencia

FUNDACION DEL CLUB FRONTENIS PALENCIA EN JUNIO DE 1986

El Club Frontenis Palencia se funda el 16 de junio de 1986 por un grupo de amigos que ya llevaban varios años practicando este deporte y en el que a alguno de ellos comenzó a entrarles el gusanillo por la competición.

La primera Junta Directiva y que figura en el Acta Notarial la formaron, como Presidente Luis Buj Crespo, conocido cariñosamente en el mundo de la Pelota como "El Abuelo", Secretario Jesús Hernández Salam, Tesorero Felipe Pérez Torices y como Vocales Domingo Rabanal García y Amador Luengo Peñas.



Domingo Rabanal junto a Arturo González fueron los primeros en picarles el gusanillo de la competición y dos años antes de la fundación del Frontenis Palencia (1984) ya participan en el Campeonato de España de Olímpica con el Club Palentino de Pelota, en La Cañada Paterna (Valencia). Esta experiencia fue una de las causas para animarse a fundar el nuevo Club y comenzar esta historia que en el pasado año a cumplido su 25 aniversario.

Nada más ser fundado el Club, Domingo Rabanal se implica de manera importante, con el apoyo de la Junta Directiva, en la organización y participación en campeonatos, provinciales, regionales y nacionales ya que lo que se había visto a nivel nacional no se parecía en nada a lo que estábamos practicando en Palencia y si se quiere seguir participando en competiciones nacionales por supuesto esto hay que cambiarlo. Rabanal pasa a ser Vicepresidente del Club Frontenis Palencia.

En los comienzos son varios los temas que mas preocupan, como son: **captación de jóvenes** (escuela), **competición para todos los socios** (campeonatos sociales), competición **para los de mas nivel deportivo** (provinciales, regionales, nacionales) y **organización de eventos importantes a nivel nacional** para que los jugadores palentinos y de la región puedan comprobar el nivel de los jugadores nacionales (Trofeo Ciudad de Palencia de Olímpica).



Exposición 25 aniversario del Club Frontenis Palencia

25 años de Club Frontenis Palencia

En estos 25 años se han ido cumpliendo todos estos objetivos. **La Escuela Deportiva de Pelota** comienza en 1992 y hoy continua con unos 50 alumnos. Este año se está celebrando el **XXVI Campeonato Social en Navidad** y se han jugado también otros 3 Sociales de Primavera.

Los **equipos de competición** han participado en provinciales, regionales y nacionales, en todas las categorías, habiendo conseguido varias medallas de oro, representando al Club y a la Federación de Castilla y León. Algunos de estos jugadores han formado parte de las selecciones de Castilla y León y de España.



Pareja número 1 Ranking de Castilla y León

En cuanto a la organización se comenzó con el **Trofeo Ciudad de Palencia de Olímpica entre los años 1987-1991**, participando los mejores jugadores nacionales del momento en esta modalidad. Un campeonato juvenil hoy denominado Rubén Verdú, incluido en el circuito nacional de abiertos de edad, este año será su XXIII edición. Y las 24 Horas de Frontenis, campeonato que ha ido evolucionando desde regional con preolímpica sin presión a nacional con preolímpica con presión, luego unos años con olímpica y este año volvemos a preolímpica, también incluido en el circuito nacional de

Bronce Nacional. Categoría Infantil

grandes premios categoría absoluta.

Coincidiendo con el 25 aniversario y después de muchos años demandándolo, se ha conseguido disponer en Palencia de dos frontones de 30m. uno cubierto, con un rebote móvil, aprovechando el frontón de 50m. de Eras de Santa Marina y otro de nueva construcción, descubierta, en las instalaciones de Campos Góticos y que lleva el nombre de Domingo Rabanal actual Delegado Provincial de Pelota.

Un buen revulsivo para el Club Frontenis Palencia ha sido tener entre nosotros a Javier Ribas Talens (exseleccionador nacional y campeón de España) que por motivos laborales a pasado siete años de su vida en Palencia, desde 2003 hasta 2010, haciendo que el Frontón de 30m. en Castilla y León haya pegado un salto importantísimo a nivel nacional y dejando una semilla que ya ha dado sus frutos y que esperamos saber mantener para que siga dándonos.

También hay que decir que este Club no se quedo solo con la modalidad de Frontenis, ha tenido equipo de Herramienta (frontón de 36m.) consiguiendo como triunfo mas importante ser Campeón de España de Tercera División y ascender a Segunda en el año 2005.

25 años de Club Frontenis Palencia

Actualmente la Junta Directiva la forman, como Presidente Fernando Mediavilla Llorente, Vicepresidente Domingo Rabanal García, Secretario Amador Caballero López y como Vocales José Antonio Muñoz Andrés y Guillermo Rabanal Moras.

JUGADORES DESTACADOS EN LOS 25 AÑOS

Arturo González Fernández

Domingo Rabanal García

Jesús Hernández Salam

José Antonio Salvador Fernández

Felipe Pérez Torices

Rubén Verdú Vidal

Alberto Laiz Ledesma

José Antonio Muñoz Andrés

Silvia Caballero Mancebo

Javier Ribas Talens

Guillermo Rabanal Moras

Iván González Sánchez

Elena Caballero Mancebo

Javier Ribas Meneu

Pablo Laiz Alonso

Ignacio del Hoyo Gutiérrez

María Rodríguez González

Jon Mondragón Martín

TRIUNFOS NACIONALES CONSEGUIDOS POR JUGADORES DEL CLUB

Guillermo Rabanal Moras: Bronce, Plata y Oro Cto. de España Juvenil con Paleta Cuero (2003, 2004 y 2005). Bronce Cto. España Sub-22 con Paleta Cuero (2008)

Preselección Nacional Sub-22 de 36m. año 2008. Bronce Cto. de España Absoluto y Campeón de la Copa de España con Paleta Goma (2007), Selección nacional Sub-22 Campeonato del Mundo de 30m. Valdepeñas 2007 (4º clasificado Paleta Goma).

Javier Ribas Meneu: Plata y Oro Cto. de España Infantil Frontenis (2004 y 2006). Oro Cto. de España Cadete Frontenis (2008). Oro Cto. de España Sub-22 Frontenis (2010). Preselección Sub-22 Cto. del Mundo Frontón de 30m. 2011.

José Antonio Muñoz Andrés: Bronce Cto. de España Absoluto Paleta Goma (2007).

Silvia Caballero Mancebo: Bronce Cto. de España Cadete Frontenis (2004).

Pablo Laiz Alonso: Plata Cto. España Infantil Frontenis (2004).

Elena Caballero Mancebo: Bronce Cto. de España Cadete Frontenis (2008).

Jon Mondragón Martín: Bronce Cto. de España Infantil Frontenis (2011).

María Rodríguez González: Bronce Cto. de España Infantil Frontenis (2011).



25 años de Club Frontenis Palencia

EVENTOS ORGANIZADOS CON MOTIVO DEL 25 ANIVERSARIO

Enero: Abierto Nacional Absoluto y Sub-22 Frontenis Pelota Olímpica.

Febrero: Abierto Regional de Edad de Frontenis.

Julio: Abierto Nacional de Edad de Frontenis.

Julio: Copa de Europa Frontón de 30m.

Noviembre: Torneo de Maestros Nacional Absoluto de Frontenis Pelota Olímpica.

Diciembre: Fiesta Aniversario con exposición de fotos y trofeos y Cto. Interno C.F.P.



Exposición 25 aniversario Club Frontenis Palencia

Domingo Rabanal García

Delegado Provincial de Pelota y Vicepresidente del Club Frontenis Palencia



Club Frontenis Palencia Temporada 2011/2012

Coaching y Frontenis



El miedo

Justo ayer vi tres jugadores, delanteros, que fueron un vivo ejemplo de lo que es el miedo. **Dos de ellos perdieron y otro gana.**

Les pregunté qué había ocurrido. Por supuesto la respuesta fue miedo. Pero cada uno de ellos tuvo una manera distinta de afrontar la situación.

El que ganó, participó en todo momento en el partido. Cortó bolas al aire, trató de darle duro a la pelota. A partir del tanto 20, le temblaban las rodillas. Tanto que se le notaba. Pero siguió participando en el partido.

Se equivocó en más de una ocasión pero no se salió. En el último tanto, último saque, 29-27, a pesar de que iban ganando en algún momento del partido por más de 10 tantos de diferencia, le temblaba hasta la raqueta. Pero sacó. Y no falló. Como anécdota, me comentó que estuvo a punto de darle la pelota a su zaguero para que sacara.

El segundo delantero, empezó el partido intentando jugarse varias pelotas. Las falló. Se puso a la derecha y allí se quedó durante muchos tantos. Llegaron a ir perdiendo de más de 10. Comentaba que al no entrarle los mates, decidió apartarse. Sólo cuando volvió a entrar en juego, esta vez sin tanto riesgo, empezaron la remontada. Entró, ayudó a su zaguero y entre ambos llegaron a ponerse en el marcador 27-29. Perdieron, pero lucharon hasta morir.

El tercer delantero, decidió usar todos sus golpes antiguos para intentar contemporizar el partido, golpes de revés” de cucharilla”, saques exactamente iguales, no entrar al aire para nada,... Vamos que hizo la estatua en el tres y a la derecha. Al salir reconoció que había sufrido verdadera impotencia y miedo. **Le pegaron una paliza.**

Desde el punto de vista del coaching, mis soluciones no valen para otro. Cada uno debe tener las propias. Este es el trabajo de un buen coach. Buscarlas.

Tener miedo no es malo. Nos protege frente a situaciones adversas. Espíritu de supervivencia. Eso sí, no saber cómo afrontarlo nos lleva a situaciones de bloqueo. Todo el mundo tiene miedo. Por un unas causas u otras. No tenerlo es pura inconsciencia.

Lo importante es conocerlo y afrontarlo. No dejarás de tener miedo. Pero te enfrentarás a él. Para eso es bueno el coaching. Te permite darle la cara. Te ayuda a buscar tus soluciones. Te permite superar tus barreras.

Este caso que he comentado es más habitual de lo que parece. **Hasta los grandes tienen miedo.** Pero reconocen las sensaciones y tienen métodos

propios para superarlo. Ahí está la diferencia entre un buen jugador y el mejor.

El deporte es el mejor banco de pruebas. Si aquí, en frontenis, eres capaz de reconocer y superar esos momentos difíciles, no dudes que cuando en tu vida cotidiana te ocurra este tipo de bloqueos por el miedo, los superarás con mayor facilidad.

Javier Ribas

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>

<http://preparatufuturoya.blogspot.com>



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,.

En este número os incluimos **un deseo post-navideño realizado por Yolanda Herrero.**





Organización



La Federación Madrileña de Pelota rindió un sentido homenaje a su Presidente D. Fernando Sara Vázquez el 8 de enero de 2012 con motivo de la celebración de las finales de la Copa de Navidad de Frontenis Preolímpico 2011.



Colaboradores de este número:

Carlos Domínguez
Domingo Rabanal
Federació Catalana de Pilota
Javier Ribas Talens
Juan Antonio García Santurde
Rodolfo Díaz Cruz
Yolanda Herrero

Suscríbete en : todo.frontenis@gmail.com

Foto tomada de la web de la Federación Madrileña de Pelota



Foto tomada de la web de la Federación Madrileña de Pelota

<http://www.todofrontenis.eu>

Desde la contracancha



He visto ya varios casos de frontenistas de cierto nivel que inician actividades deportivas duras. Véase triatlón, ciclismo de montaña o ruta, o algún otro deporte que exige bastante dedicación y esfuerzo.

Me sorprende. Les pregunto por el cambio, y casi siempre me contestan lo mismo: “Es que así me desahogo, ..., o es que la mejora se ve (en referencia a los tiempos), etc, etc. “

La siguiente pregunta la hago un poco decepcionado: ¿Ya no te gusta el frontenis? “Sí, pero es que ..., ya está, ya he hecho lo que tenía que hacer, no hay más...”. Y me voy cabizbajo pensando en qué hubiera ocurrido si ese tiempo que ahora dedican a correr, a nadar, al gimnasio, etc, etc lo hubieran dedicado a frontenis. A entrenar frontenis.

En nuestro deporte tenemos un problema. No asociamos esfuerzo de entrenamiento con nuestro deporte. El máximo esfuerzo que estamos dispuestos a hacer es el par de partidillos durante la semana, más la competición. Esto en los mejores casos. Nunca se nos ocurrirá –salvo casos aislados– entrenar en solitario durante varias horas, día sí día no, como cuando corres, nadas o haces bicicleta.

Esta mentalidad está creada por los propios clubes, por los jugadores. Si queremos hacer que nuestro deporte crezca tendremos que convencer a quienes lo practican de que si hay entrenamiento serio, hay resultados. Si hay continuidad hay mejora. **Si hay dedicación hay recompensa.** No me refiero a la económica, que eso es harina de otro costal, sino a la deportiva. En ningún deporte de competición es suficiente 2/3 horas de juego a la semana. El frontenis no es distinto. No debería serlo.

Javier Ribas Talens

Autor del libro “Diez primeras lecciones de Frontenis”

Campeón de España de Frontenis y Paleta Goma

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>