



Frontenis

AÑO 4 NÚMERO 35

31 MAYO DE 2012



Campeones de España

- Jorge Frías e Iván Martínez consiguen su undécimo título nacional consecutivo en Frontenis Olímpico.
- Jennifer Sans y Raquel Micó se estrenan como pareja campeona de España en Frontenis Olímpico en su tercer intento.
- Israel Valero y Jorge Frías disputarán las semifinales del Campeonato de España de Paleta Goma en Trinquete
- El sueño olímpico del frontenis vuelve: Madrid2020 candidatura oficial
- El bicampeón de España de Frontenis Preolímpico Jordi Campoy anuncia su retirada de la alta competición



LUIS LECHUGA

prince[®]
FRONTENIS

Contenido



Escaparate TECNIFIBRE	3
Editorial: El retorno del sueño olímpico y frontenis y trinquete	4
FRONTECNICS: Segundo Cuaderno YA DISPONIBLE	5
El Frontenis de perfil: Frontenistas en Paleta Goma Trinquete	6
Campeonato de España de Clubes de Frontenis Olímpico Masculino	7
Entrevista a Jorge Frías e Iván Martínez	9
Campeonato de España de Clubes de Frontenis Olímpico Femenino	14
Entrevista a Jennifer Sans y Raquel Micó	15
Campeonato de España de Clubes de Frontenis Olímpico 2012 en fotos	20
Campeonato de España sub-22 y sub-18 Frontón a 30 metros en fotos	21
El Frontenis en Cataluña: Campoy se retira con título autonómico	23
VI Trofeo San Isidro Labrador en Churriana	24
Liga de Frontenis de Miranda de Ebro	26
XVI Trofeo Ciudad de Móstoles	28
Rebanando desde México por Roberto Polit	30
El diván del frontenis por Luis Manzano	32
Palmarés NO OFICIAL Campeonato de España de Frontenis Olímpico	33
Desde la contracancha por Javier Ribas	37

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



El retorno del sueño olímpico

Esta semana nos hemos encontrado con la feliz noticia de que Madrid2020 encabeza la lista de ciudades candidatas a albergar las Olimpiadas de Verano en el año 2020. De las cinco candidatas iniciales Madrid tendrá que competir contra Tokio y contra Estambul.

Pros y contras existen con la candidatura de Madrid2020 pero, de momento, el COI ha colocado a Madrid como líder en el Ranking de puntuación de las tres ciudades.

Este hecho coincide con el proceso liderado por la Federación Internacional de Pelota Vasca de elaborar un proyecto de Pelota que pueda aspirar a ser disciplina olímpica. **Dos proyectos y una fecha: 2020.**

La expansión de la Pelota Vasca con el frontenis al frente depende en gran medida de que, de algún modo, se consiga que la Pelota sea una modalidad olímpica. Este hecho pondría en el “mapa deportivo” al frontenis una vez cada cuatro años como sucede con otros deportes.

Es evidente que de todas las disciplinas de la Pelota Vasca, el frontenis es aquella que tiene más probabilidades de expandirse por nuevos territorios. La mayor accesibilidad a su herramienta (la raqueta) es la razón principal.

Por todo lo anterior, es evidente que el mundo del frontenis debería de volcarse con la candidatura de Madrid2020 pues eso supondría una oportunidad única para dar un salto cualitativo de presencia en la sociedad de nuestro deporte. Se impone una acción coordinada liderada por la Federación Española de Pelota y por la Federación Internacional de Pelota Vasca para que esto sea posible. **Ahora o nunca.**

El frontenis a un paso de conquistar el trinquete

Otro hecho histórico para el mundo del Frontón a 30 metros es la brillantísima participación del **Club Frontenis Catarroja en el Campeonato de España de Paleta Goma en trinquete**. Israel Valero y Jorge Frías pasaron la fase previa y en la liga de grupos que da acceso a los dos primeros a las semifinales del Campeonato de España, **Israel Valero y Jorge Frías dieron la campanada clasificándose y, además, venciendo con relativa holgura (15-13, 15-4) en el marcador a la pareja subcampeona de la edición de 2011** desplegando un juego arrollador y muy sólido. El 9 de junio se disputarán dichas semifinales y un fin de semana más tarde las finales en caso de que Israel y Jorge logren clasificarse.

Además de todo eso **Jorge Frías y, recientemente, Israel Valero han sido preseleccionados** con el combinado nacional de esta disciplina en una concentración previa a la disputa de la Copa del Mundo de Trinquete. **Todo un logro lo que estos frontenistas están consiguiendo.**

Esperamos que esta iniciativa que está llevando a cabo el Club Frontenis Catarroja pueda servir de punta de lanza para que otros clubes de frontenis se animen a participar en este campeonato. Realmente la Paleta Goma en trinquete podría convertirse, en **otro “territorio” de frontenistas**. La presencia de frontenistas en esta competición debiera concentrar en el tiempo la disputa de este Campeonato dado que **cuatro fines de semana de competición con sus desplazamientos correspondientes se hace muy costoso** en esfuerzo y en dinero. Seguiremos muy de cerca la evolución de esta competición.

Jesús M. Movilla
Club Frontenis Getafe

FRONTECNIS

FRONTECNIS

Cuadernos Técnicos de Frontenis

WallTennis Coach's Magazine

FRONTECNIS, la revista especializada de Frontenis **YA HA SACADO SU SEGUNDO NÚMERO.**

¿A qué esperas para suscribirte?

PÁGINA 2 FRONTECNIS

APUNTES TÉCNICOS EN EL FRONTECNIS: Jugar al aire

JUGAR AL AIRE

Tal y como comentábamos en el primer número de esta serie, con el ejercicio P11 (perfil) aprendimos a anticiparnos y a golpear la pelota en posición correcta.

Ahora os voy a presentar ejercicios para mejorar el juego al aire. ¿Para qué sirve jugar al aire? Sobre todo, si es por iniciativa propia, para acelerar el ritmo de juego. Para hacer que al contrario le llegue la pelota con mayor frecuencia.

Supongamos que desde que golpea al contrario, bota, nos llega a nosotros, la golpeamos y le vuelve a llegar al contrario, pueden transcurrir entre cuatro y cinco segundos. Si jugamos al aire, podemos reducir un 30% y un 40% de este tiempo. Esto obliga a que el contrario se esfuerce mucho más físicamente. Por tanto, le obligaremos a golpear un 40% más de veces. Y a mayor velocidad. Estamos rompiendo su zona de confort. Aumentamos posibilidades de hacerle el tanto.

Y, por supuesto, otra de las circunstancias en las que hay que golpear al aire es cuando de no hacerlo, la pelota nos pasaría y no podríamos golpearla.

En el primer caso, el golpeo al aire será ofensivo y en el segundo, defensivo. En este artículo nos centraremos en el aspecto ofensivo.

¿Qué quiere decir esto? Pues que en cada ejercicio, nosotros vamos a buscar en qué momento golpeamos la pelota, lo haremos con el perfil correcto (visto en el artículo anterior) lo que supondrá que en el momento del golpeo nuestro pie de apoyo será el adecuado. Recordad, pie derecho en el perfil izquierdo y pie izquierdo en el perfil derecho. Este apoyo correcto nos ayudará a lanzar el cuerpo siempre hacia adelante, nunca hacia atrás. Esto nos permite siempre mayor control y pegada. Así que sin más, empezamos.

¿PARA QUE SIRVE JUGAR AL AIRE? SOBRE TODO PARA ACELERAR EL JUEGO

SI ESTÁS SOLO EN EL FRONTÓN

Lo primero, acuédate de llevar siempre varias pelotas. Es que si llevas sólo una, te pasarás todo el entreno recogéndolas. Para este ejercicio, inicialmente, no importa que las pelotas estén muy usadas o boten poco. Si además, te haces con una cesta para meterlas todas, pues mejor (ya sé que esto lo comenté en el artículo anterior pero aún hay quien no me hace caso).

Colócate frente a la pared frontal, a la altura del número tres (si, siempre vamos a empezar igual). Ponte de perfil, lo mismo da derecho que izquierdo, pero perfilado y llanzate la pelota a ti mismo para que puedas volver a golpear la pelota al aire. Es conveniente, en el inicio, que si empiezas golpeando de perfil izquierdo, los siguientes golpes sean con ese mismo perfil. Cuando lo hayas hecho diez veces seguidas cambias el perfil. Ahora al derecho. Diez veces seguidas. Sin que te bote la pelota. ¿Ya te sale? Pues ahora combina dos de perfil izquierdo con dos de perfil derecho. Así hasta diez veces. ¿No lo consigues? Veamos dónde pueden estar los errores:

- ¿No llevas la raqueta levantada y por tanto la pelota "se te cae", no la controlas?
- ¿Mantienes el perfil correcto en cada golpe para que los pies apoyen bien?
- ¿Tus rodillas están sin flexionar y por tanto no te da tiempo a coger bien la posición.
- ¿Controlas bien la altura a la que lanzas la pelota?

En un porcentaje muy elevado de casos estos son las tres causas de error. Revisalas. Y no te enfades si no te sale a la primera. Es normal. Este ejercicio no es fácil.

¿Lo complicamos un poco más? Venga, que sé que tienes ganas.

Estamos trabajando aún en el número 3, acuédate. Ahora el primer golpe al aire será de perfil izquierdo (normalmente de revés). Golpearás la pelota y la lanzarás al perfil derecho. Ok, hasta aquí ya lo has hecho antes. Al golpear con el perfil derecho, debes hacer que la pelota toque en pared frontal y pared lateral. Lógicamente la volverás a golpear de perfil izquierdo y desde ahí la volverás a

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)

Esta publicación exclusiva puedes recibirla mediante una suscripción de **15 euros anuales este año 2012. Si solo estas interesado en un número en concreto, lo podrás obtener por tan solo 5 euros.** 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.*



FRONTENISTAS EN PALETA GOMA TRINQUETE

Carlos Domínguez

Hace poco nos "desayunábamos" con la noticia de que el club de Catarroja con Jorge Frías e Israel Valero iba a competir en el Campeonato de España de Paleta de goma en Trinquete algo pionero para un club de Frontenis específicamente.

Bastante llamativo aunque tratándose de Jorge Frías esto no es sorpresa ya que según cuenta el mismo, otros años se había valorado pero por fechas era imposible, cosa que este año sí que ha cuadrado.

Es una excelente noticia que estos grandes del frontenis 30m se reten junto a los mejores especialistas nacionales de la modalidad en una cancha tan peculiar y espectacular como es el trinquete y que a mi personalmente me llama tanto la atención por las variantes y posibilidades que abre en el juego. Es sin duda una instalación preciosa para ver jugar pelota vasca en cualquiera de sus modalidades.

No se cuantos entrenamientos habrán podido realizar estos jugadores en un trinquete y será interesantísimo ver sus evoluciones en esta modalidad, sin duda todo un reto y digna de aplaudir, aunque solo al alcance de grandes de la raqueta, que ya dominan la paleta de goma pero no el trinquete.

Solo cabe agradecer de continuo la labor del maestro Frías que no se cansa de competir, de ganar y de evolucionar no solo en su juego y palmares sino en intentar inculcar la pasión de la pelota vasca en muchas especialidades tal y como

hacen con los niños, en el País Vasco y Navarra principalmente.

Todo un ejemplo a seguir que ojala y fruto del trabajo de propio Jorge salgan muchos pelotaris al menos con la mitad de palmares que el tiene. Labor incansable y que como muchas cosas, solo se sabrán valorar en su justa medida con perspectiva...

Como veras hoy Juan Antonio no me meteré contigo, ya que el descubrirse ante Jorge Frías esta vez es prioritario y lo mas importante aun: DE JUSTICIA

Juan Antonio García

Espero que este mes el Señor Jorge Frías (título ganado por los títulos conquistados en el frontón) nos ponga de acuerdo para variar.

Yo diría que de hecho esta noticia se estaba haciendo de rogar: sí, me explico. Seguramente haya muy poca gente (si es que lo hay) que controle una paleta mejor que la representación del Catarroja en toda España, independientemente de la cancha. Teniendo en cuenta que un trinquete es de 30 m y que Jorge o Isra dominan el rebote en esa distancia con la paleta y la raqueta, diría que sólo tienen en contra la dificultad de encontrar una cancha mínimamente parecida para entrenar. De hecho, creo que le oí comentar que en Valencia hay un sólo trinquete, ¿cómo se puede preparar un campeonato de España en estas condiciones?

Y aun con estos inconvenientes, diría que tienen sus opciones de hacer algo o al menos marcar la senda: en México, los representantes para su equipo nacional salen de entre los mejores jugadores de frontenis olímpico, que se acaban adaptando a jugar (bastante bien, por cierto) en trinquete. Además de eso, hay que recordar el primer párrafo: Jorge domina muy bien la herramienta y la pelota. Tendemos hacia una convergencia de especialidades, y creo que las federaciones deberían tomar nota que seguramente muchos pelotaris queramos jugar e incluso competir a varias disciplinas, porque claro, si Catarroja entra en la final: ¿qué pasará el año que viene? ¿Cambiarán las fechas para prescindir de uno de los finalistas del año anterior o intentarán coordinarse de alguna manera? Si realmente se tuvieran en cuenta las fechas de los campeonatos, posiblemente habría equipos como en el Norte que jugasen a varias cosas.

Lo que yo te diga, Carlos, esto es sólo el principio, y si encima consigue algo gordo, habrá saltado la banca. Lo veremos y seguiremos con atención.

Campeonato España Frontenis Olimpico Masculino 2012



Una final en la que el resultado está cantado de antemano pierde bastante fuerza. Es el caso. De haberse hecho apuestas, el triunfo de Jorge Frías e Iván Martínez se hubiera pagado muy poco. La única apuesta interesante podría ser por el resultado, por qué diferencia iba a ganar esta vez.

La sorpresa tan sólo se dio en semifinales. No en la que jugaron los incombustibles campeones de España Jorge e Iván – que ganaron sin dificultad a Juan Iranzo – sino en la otra. En la que Oliver Martínez e Iván Gonzalez, representantes del Catarroja B, se enfrentaban a Pablo Peñate y Javito (Real club Náutico de Tenerife). Aquí nos quedamos todos sorprendidos.

Hay que recordar que Peñate participaba por primera vez como zaguero en un campeonato de España absoluto. Ya lo había hecho en esta posición en categorías inferiores, con grandes éxitos por cierto. Pero esta era su prueba de fuego. La superó y muy bien. Recordemos también que a Oliver Martínez se le considera, desde hace mucho tiempo, la promesa que será capaz de derrotar a Frías. Así llevamos ya varios años. Visto lo visto, tendremos que seguir esperando.

Oliver Martínez ganó este primer set de semifinales a Peñate y Javito de manera cómoda y fácil. Lo esperado. Su delantero, Iván González, perfecto. Iván demuestra día a día que está en la élite. Pero llegó el segundo set. Terrible. **Oliver Martínez inexplicablemente se hundió.** El relax debido al anterior triunfo fácil, exceso de confianza... Eso es algo que Peñate no consiente. Él pelea hasta el final. Siempre. Oliver midió mal a su rival. Llegaron al tercer set. Con un final muy igualado. Nos metimos en un partido de cara o cruz. Y esta suele caer favorable a Peñate. Tal vez Oliver no lo supiera, pero suele ser así. **Se podría decir que la pareja de Catarroja cayó por la idiosincrasia de**

los sets, por desmedida confianza y por falta de conocimiento de la historia. Tres conceptos que hay que plantearse antes de un partido de estas características.

Así que nos robaron una final esperada. Oliver e Iván contra Frías e Iván. Deberemos esperar otro año más.

Ahora vamos con la final. Tuvo una característica especial. La lógica marcaba que Frías y Martínez, los eternos campeones, derrotarían con facilidad a la pareja tinerfeña. Nadie se equivocó. Pero,..., lo bonito, lo que hizo que esta final fuera diferente, fue el cómo.

Porque el partido comenzó muy igualado. Pablo y Javito plantaban cara. Los tantos se alternaban y lo que parecía ser un paseo en barca no lo era. Juego rápido, con control del ritmo, con riesgo, un partido visualmente brillante. Pero sin que se decantara hacia ningún bando. **Por tanto, emoción. Más de la esperada.**

Hasta que saltó una nueva estrategia. Los campeones Jorge e Iván, dieron un toque distinto al partido. Hasta ese momento se sucedían los golpes técnicos, las jugadas variadas. El correr por todo el frontón. Aquí Peñate y Javito se defienden muy bien. Algo había que hacer. Y **Jorge e Iván** se adelantaron. **Empezaron a jugar caballos largos.** Uno detrás de otro. Una única jugada técnica. Os recuerdo que el caballo largo consiste en hacer que la pelota toque el frontis, la pared lateral y el rebote sin botar. Hace falta mucha fuerza – por supuesto también mucha técnica – para poder hacer esto. La pelota, tras golpear en las tres paredes, bota en el suelo. Si no la juegas al aire o al bote pronto, se va directa a la malla lateral. Hay que pegarle fortísimo.

Campeonato España Frontenis Olimpico Masculino 2012



¿Qué ocurrió aquí? Pues que metieron a Pablo Peñate en el último número del frontón. En un lugar que no es habitual para él. Pablo lo hace muy bien en los números 5 y 6. Desde ahí domina. Pero le llevaron hasta el ocho. Desde allí sólo podía defenderse. Intentó jugar al aire las pelotas que salían del rebote. No está acostumbrado. Intentó jugarlas al bote pronto, antes de que la pelota llegara a la malla lateral. No podía atacar. Sólo defender.

Y aquí Jorge Frías e Iván Martínez, machacaron a la pareja tinerfeña. Cerraron con facilidad el primer set y arrasaron en el segundo. Antes de acabar Peñate ya había reconocido su derrota. Le habían pillado en su punto más débil.

Hay que jugar mucho, tener mucha técnica y saber mucho para encontrar esta solución. **Esta nueva estrategia, aplicada con todo rigor, les ha servido a los perennes campeones para mantener su cetro.** Chapó. Para el año que viene tendrán que inventar otra porque esta ya está aprendida. Veremos.

Javier Ribas

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>

<http://preparatufuturoya.blogspot.com>

Entrevista a Jorge Frías

Ya lleváis once títulos y la sensación es de que aún no hay sucesores, ¿tenéis esa misma sensación? ¿Podrían Oli-Peñate ser los únicos que os separaran del triunfo en un próximo Campeonato de España?

Yo sí pienso que hay gente por detrás de nosotros capaz de ganarnos en algún Campeonato de España, lo que ocurre es que los posibles jugadores no están como pareja de Club, y si no se juntan los mejores jugadores, es complicado que formen una pareja tan completa como creo que formamos Iván y yo.

Cómo tú bien dices, Oli y Peñate son los jóvenes con más proyección en España, pero juegan en clubes distintos, y por separado no son tan letales, por lo que, como te decía antes, es más difícil que alguna pareja pueda quitarnos el Título por el momento. Es mi sensación, y creo que la del resto de jugadores, que realmente es lo que hace que no nos ganen.

Parece que en preolímpica puede que decidáis competir en futuros Campeonatos de España por separado ¿Es Frías-Martínez una pareja inseparable en olímpica?

Por mi parte sí, y creo que por la de mi compañero también.

La única razón por la que yo me separaría de Iván en Preolímpica, es porque disfruto muchísimo más jugando de delantero.

En el caso de la olímpica, ocurre lo contrario, y es de zaguero mi posición preferida, por tanto, no creo que por el momento, nada nos separe.

¿Cual ha sido el partido o momento mas complicado de este Campeonato?

Si te soy sincero, y no es por infravalorar a nadie y mucho menos por creer que somos superiores a nadie... yo no he tenido la sensación de tener ningún partido en el que las cosas se podían haber complicado. En todo momento, hemos dominado todos los partidos, y la sensación era, que no podíamos perder si seguíamos de esa manera.

El frontenis olimpico es espectacular, de eso nadie tiene ninguna duda, sin embargo en esta final las gradas estaban llenas de jugadores, familiares, pero pocos aficionados palentinos ¿Que le falta a este deporte para ver gradas llenas de aficionados no vinculados directamente a la competición?

Creo que es nuestra realidad como deporte!!!!. Es un deporte poco conocido, y lo más importante, con escasa difusión!!!!

Mientras no se nos oiga por los medios, jamás vamos a llenar gradas, por muy bonito que pueda ser lo que ofrecemos.

Además, creo que Palencia es una ciudad que está invirtiendo tiempo y dinero en el Frontenis, pero es muy joven en cuanto a deporte socialmente conocido, por lo que hace más difícil que alguien se acerque a conocer algo más sobre Frontenis.

Si este Campeonato se hubiera celebrado en Valencia, hubiera habido mucha más gente, únicamente por la tradición social del Frontenis en la Ciudad.

Entrevista a Jorge Frías

¿Cómo habéis visto la pelota 201 en este torneo?, ¿consideráis positiva introducir una segunda pelota oficial (SuperBote, por ejemplo)?

No soy el más indicado para contestar este tema tan directamente, porque como sabes, soy el distribuidor oficial de España de la pelota Superbote, por lo que no sería objetivo, por tanto intentaré contestar desde una perspectiva más global, tal y como lo hice en la entrevista del Campeonato de preolímpica y simplemente te diré que en mi opinión, no es bueno que exista monopolio, y que estoy de acuerdo en que haya dos o más fabricantes, y que a partir de ahí, que cada jugador elija la pelota que más le guste o le convenga, siempre y cuando ambas, sean de características similares.

Parece que volveréis a competir en México en un par de semanas y sabréis que los Andamios se han separado como pareja ¿que esperáis de esta experiencia? ¿tendréis mas oportunidades de llegar mas lejos? ¿menos?

Pues sinceramente creo que tenemos menos oportunidades, porque por separado, con quién vayan, son muy peligrosos, y por tanto hay más parejas difíciles en el camino. Aún así, Oli y yo hacemos buena pareja, y podemos darle un susto a cualquier pareja de México, y el que nos quiera ganar, va a tener que jugar al 100% para dejarnos fuera.

¿Objetivo Copa del Mundo/Copa Fronton 2020 para el próximo año?

Siempre!!!!!!!!!!!!

En mi cabeza siempre están las Competiciones internacionales, y el año que viene, como tú bien dices, se celebra la Copa del Mundo/Copa Frontón 2020, y la idea es luchar por ganarse el sitio en alguna de las modalidades que se disputarán, y si por mí fuera, como en otras ocasiones, en varias modalida-

des, pero para eso aún queda mucho, y el trabajo durante el tiempo que queda, va a ser determinante.

Una predicción (no evitéis la pregunta), ¿hasta que edición pensáis que podréis estar en disposición de ganar el Campeonato de España sin lesiones de por medio? :-)

Jejejejejejejeje. Es algo que no se puede predecir!!!!!!

Si por mí fuera... pues por lo menos 5 o 6 años más, pero creo que no será así!!!!

Pero una cosa si te digo... el que nos quiera ganar, va a tener que currárselo tanto o más como nos lo curramos nosotros!!!

Os quería felicitar por vuestra decisión de presentaros al Campeonato de España de Paleta Goma Parejas en Trinquete. Sinceramente creo que es un terreno que podría ser (en un futuro no lejano) de frontenistas como ya lo es la disciplina en frontón a 30 metros ¿Cómo veis el Campeonato de España en trinquete de Paleta Goma?, ¿Posible mundial a la vista en esta especialidad este año?

Yo lo veo como una experiencia nueva, en la que vamos a divertirnos y sin ningún objetivo a priori. Digo a priori, porque como sabes, nosotros somos muy competitivos, y por ganas, motivación, entrega y lucha, no va a ser, por tanto, como digo siempre, quien nos quiera ganar, aunque sea en una disciplina muy desconocida para nosotros, va a tener que pelear duro.

Objetivos de ganar y de Copa del Mundo, son lejanos por el momento, pero ahí están... a ver qué pasa!!!!

Entrevista a Jorge Frías

Comentad aquello que queráis...

Otro año más, y de momento triplete en los Campeonatos de España, y clasificados para los tres Campeonatos de Europa que se celebrarán en Francia e principios de Julio.

Cada año que pasa, piensas que ojalá pueda ir tan bien, pero realmente, es complicadísimo estar siempre ahí, y seguir cosechando triunfos, pero por el momento, se van consiguiendo, y es que el que es constante, tiene recompensa.

Soy de la opinión que llegar o ganar alguna vez, no es tan difícil. Lo complicado es ganar una, y otra, y otra, y otra vez, y que sigas siempre en la pelea!!!!

Agradecer a todos los que me apoyan y me siguen, y Felicitar a mi “casi” mujer Raquel Micó, que junto con su compañera Jennifer Sans, también consiguieron ganar el Campeonato de España de Frontenis Olímpica Femenino, y se de buena tinta, que Raquel no ha pasado por un buen momento, tras su operación en invierno, y ha trabajado mucho para llegar en buenas condiciones a este Campeonato. Mi más sincera enhorabuena a las Campeonas, que se lo han currado, y se lo han merecido.

Entrevista a Iván Martínez

Ya lleváis once títulos y la sensación es de que aún no hay sucesores, ¿tenéis esa misma sensación?

Para mí no. Todos los años es un reto y es muy complicado ganar durante tantos años consecutivos. Todos los años se cambian parejas para poder conseguir el título y por tanto es un reto año tras año.

¿Podrían Oli-Peñate ser los únicos que os separaran del triunfo en un próximo Campeonato de España?

Pues no lo se. Son jugadores excepcionales y dominan muy bien dicha modalidad, tal y cómo lo demuestran en todos los torneos. Aparte, fueron los integrantes de la selección absoluta del último mundial y eso es por algo. Pero hay jugadores muy buenos aparte de ellos dos como Pau, Alvaro, Ivan, Juan, Javi,.... y cualquiera de ellos te pueden ganar.

Parece que en preolímpica puede que decidais competir en futuros Campeonatos de España por separado ¿Es Frias-Martinez una pareja inseparable en olimpica?

No hay respuesta a ello. No se cuanto tiempo nos quedará jugando juntos. Lo único que se cierto es lo que hemos logrado juntos. Parece ser que la gente tiene ganas de nuestra jubilación o separación pero mientras tengamos ganas de jugar y competir seguiremos haciéndolo juntos o por separado.

¿Cual ha sido el partido o momento mas complicado de este Campeonato?

La final. Cómo cualquier final es complicada pero pudimos resolverla bien. El resultado fue engañoso porque nuestros rivales venían de una partida durísima y acusaron el esfuerzo realizado el sábado por la noche.

El frontenis olímpico es espectacular, de eso nadie tiene ninguna duda, sin embargo en esta final las gradas estaban llenas de jugadores, familiares, pero pocos aficionados palentinos ¿Que le falta a este deporte para ver gradas llenas de aficionados no vinculados directamente a la competicion?

Tradición y MUCHISIMA PUBLICIDAD.

Sin embargo, el año pasado en Tenerife, estaban llenas las gradas pero en esta edición faltó mucha afluencia de público dado que el tiempo tampoco acompaña para acercarse a ver los partidos.

¿Cómo habéis visto la pelota 20l en este torneo?, ¿consideráis positiva introducir una segunda pelota oficial (SuperBote, por ejemplo)?

Yo he probado las dos pelotas y considero más rápida la SuperBote. Si que la considero positiva para que haya competencia en el mercado español.

Parece que volveréis a competir en Mexico en un par de semanas y sabreis que los Andamios se han separado como pareja ¿que esperais de esta experiencia? ¿tendreis mas oportunidades de llegar mas lejos? ¿menos?

Pues yo no voy ya que no puedo por el trabajo. Van Jorge y Oli y les deseo toda la suerte del mundo. Espero que hagan un buen campeonato ya que lo han hecho siempre que han ido.

8)¿Objetivo Copa del Mundo/Copa Fronton 2020 para el próximo año?

SI. Espero estar en dichos eventos para así poder retirme del alto nivel y dejar paso a la gente joven que viene.

Entrevista a Iván Martínez

¿Objetivo Copa del Mundo/Copa Fronton 2020 para el próximo año?

Si. Espero estar en dichos eventos para así poder retirarme del alto nivel y dejar paso a la gente joven que viene.

Pero estar o no estar, no depende de mí sino del seleccionador. Yo voy a hacer todo lo posible por ir, entrenando duro y poniéndoselo difícil al seleccionador para tomar dicha decisión.

Una predicción (no evitéis la pregunta), ¿hasta que edición pensáis que podréis estar en disposición de ganar el Campeonato de España sin lesiones de por medio? :-)

Hasta que la ilusión se pierda.

Nadie te asegura que vas a ganar un Campeonato de España sino que cada año te presentas a poder ganarlo como los demás equipos y ganar o no depende de 4 días de competición donde influyen muchos factores.

Os quería felicitar por vuestra decision de presentaros al Cpto de España de Paleta Goma Parejas en Trinquete. Sinceramente creo que es un terreno que podría ser (en un futuro no lejano) de frontenistas como ya lo es la disciplina en fronton a 30 metros; Como veis el Cpto de España en trinquete de Paleta Goma?, ¿Posible mundial a la vista en esta especialidad este año?

Yo estoy como suplente. La pareja es Jorge e Isra ya que son los que están entrenando.

No puedo opinar porque es el primer año que vamos a participar pero esperamos dar mucha guerra.

En cuanto al Mundial, ojalá que estuvieran los dos ya que son mis amigos pero es una decisión del seleccionador.

Comentad aquello que queráis...

Agradecer a todos los compañeros del equipo por el apoyo dado durante el torneo.

Destacar la actuación de Pau Galindo, que salió de una operación y lo vi totalmente recuperado.

Darles la enhorabuena a Raquel y a Jeny por el campeonato obtenido.

Campeonato España Frontenis Olímpico Femenio 2012



Campeonato España féminas 2012

La emoción estalló en las semifinales. Hasta esta fase todo transcurrió con normalidad. Las campeonas de España de la anterior edición, las tinerfeñas Mirian y Elena se clasificaban sin dificultad como primeras de grupo al imponerse con facilidad a las villenenses.

En el otro grupo, las subcampeonas de España Raquel y Jeni, pasaban como primeras ocupando el segundo lugar las tinerfeñas – y campeonas del Mundo sub-22- María y Patricia. Todo bajo control.

En la primera semifinal, salta la sorpresa. En el duelo fratricida entre tinerfeñas, María y Patricia se llevan por delante a Miriam y Elena en dos sets. Creo que estas últimas pagaron el peaje de los sets. Entre ellas se conocen mucho. El primer set fue muy ajustado. Y el segundo extrañísimo. Miriam y Elena tras la decepción del primero salieron dispuestas a entregarse en el segundo. Y de hecho llegaron hasta el final con cinco o seis tantos de diferencia. Les faltó hacer el último. No pudieron. Esperaron el error de las contrarias y este no llegó. Cada vez que Patri y María hacían un tanto, Miriam y Elena se encogían un poco más. Hasta que los últimos tantos no fueron aciertos de nadie sino errores de puro nerviosismo de Miriam y Elena. Les pudo la presión. Esto nos sorprendió a todos. Y contra todo pronóstico y merecidamente, María y Patri estaban en la final.

En el otro grupo las villenenses casi matan a las representantes del Club Valenciano de Natación. Estas últimas se salvaron por el físico. La zaguera villenense Izaskun dio todo un recital de juego de contención y control. Demostró el porqué ha estado muchos años en la élite. Y quiso dejar claro que tras su maternidad pensaba volver a ella.

Puso en muchos apuros a su zaguera contraria, Jeni. Le colgó pelotas al rebota hasta aburrirla. Lo hacía de tal manera que la pelota caía allí muerta. Despacito, pero imposibles de sacar. Y en cuanto tenía la oportunidad y cogía su sitio, Izaskun remató con precisión al pasillo, al rincón. Casi se tumba a las del Valenciano. La compañera de Izaskun, la jovencísima delantera Sandra Navarro dejó ver todo el potencial que atesora. Va a hacerlo muy bien. Aún no está preparada para la élite pero este año ha adelantado mucho. Si hubiera podido ayudar un poco más a Izaskun hubieran llegado a la final. Pero en esta caso les faltó un salto más. A pesar de sufrir mucho, muchísimo, tanto Jeni como Raquel se tiraron el partido a la espalda y ganaron. Por experiencia y porque son más pareja. Eso sí, el miedo nadie se lo quitó del cuerpo hasta que hicieron el último tanto.

Llegó la final. Jeni y Raquel contra María y Patri. Las primeras con la ilusión de ganar el título. Y las segundas con la satisfacción del deber cumplido. Eso se notó en el partido. Hubo encuentro pero no disputa. Jeni y Raquel jugaron muy en serio. Sin errores, sin concesiones. María y Patri intentaron primero acelerar el juego y no les resultó. Luego la pelea fue menor. Jeni colocó sus mates perfectos y Raquel acompañó magistralmente el juego de su compañera. Compenetración total. **Hicieron que el 1+1 =3 se hiciera realidad en este caso.** Por fin Jeni Sans era campeona de España por primera vez en su carrera y Raquel Micó volvía a estar en lo más alto tras tres años de vacío. **El club Valenciano de Natación levantó la copa de Campeonas de España.**

Javier Ribas

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>

<http://preparatufuturoya.blogspot.com>

Entrevista a Jennifer Sans

Campeona de España por primera vez, ¿que sentiste tras lograr el ultimo tanto?

Pues imagínate!!!! Tras lograr el ultimo tanto fue una sensación de felicidad enorme y se me quedo la mente en blanco, solo tenia ganas de celebrarlo con el equipo, con nuestro pedazo de entrenador, con Raquel, de llamar a la familia y de llorar de alegría. Quizas cuando empiezo a pensar y ser consciente de que somos campeonas de España es en el coche de vuelta a Valencia, ahí me pasaron mil cosas por la mente; un resumen de cada partido, del esfuerzo, ilusión, entrega, unión que habíamos puesto las dos juntas para conseguir finalmente el titulo, de lo que habíamos trabajado estos 3 años anteriores las dos para formar esta pareja y lograr por fin el titulo de campeonas de España que tanto se nos resistía, ya que, habíamos sido 2 veces campeonas de Europa pero el de España siempre lo teníamos ahí entre "ceja y ceja".

¿Como ha sido la preparación que habéis llevado a cabo los meses previos?, ¿desde cuando lo lleváis preparando?

Pues nuestra preparación es siempre mas difícil, ya que tenemos el inconveniente que yo vivo en Mallorca y Raquel en Valencia. Nuestra preparación como pareja lleva desde el 2009 que decidimos jugar juntas, sabíamos que no iba a ser nada fácil (temas de compaginarnos dentro de la pista, entendernos, llegar a saber y respetar los fallos de la una y la otra etcétera) pero por esto mismo siempre le hemos puesto muchas mas ganas e ilusión, siempre que hemos podido hemos entrenado juntas, la comunicación durante todo el año, la amistad que hemos creado, todo esto nos ha llevado a lograr ser un gran perejón y a ser una dentro de la pista.

Y los últimos 3 meses antes del campeonato pues hemos entrenado cada una por separado pero siempre teniendo presente a la otra, fui a Valencia en el mes de febrero para jugar juntas y la semana

del campeonato entrenamos en Valencia las 2 solas por las mañanas y por las tarde con nuestras compañeras (Mari y Carol) y con los chicos.

Este título ha sido difícil conseguirlo por...

Pues ha sido difícil, primero por todo lo que he dicho anteriormente; la distancia sobretodo (no podemos entrenar cada semana juntas como las demás) y luego como no por el nivel del resto de las parejas, cada una con sus peculiaridades, cada partida ha sido un mundo y en cada una hemos tenido que pelear y sacar lo mejor de nosotras para poder ganarla.

¿Que porcentaje del éxito de este campeonato lo tienen los tecnicos del Club Valenciano de Natacion?

Bueno pues,,, por parte del club siempre que se ha podido nos han apoyado en todo y han creído en nosotras desde el principio que decidimos jugar juntas, personalmente siempre me han acogido en el club como en casa y eso siempre es de agradecer. Miguel(vicepresidente) que viaja con nosotras estos 2 últimos años siempre nos ha dado todo su apoyo, consejos y siempre ha creído en nosotras. Que decir de Javier Ribas, nuestro gran coach, es en gran parte el culpable de este triunfo, ha sabido siempre darnos las indicaciones oportunas tanto en los entrenamientos como en cada partida del campeonato, regañarnos y decirnos también lo malo de cada partido, saber en muchas ocasiones pedir un tiempo y sacarnos de un estado de choc donde la partida se nos presentaba muy cuesta arriba, creer en nosotras en todo momento y creer que este triunfo iba a llegar. Gracias a el hemos aprendido que las 2 formamos 1.

Entrevista a Jennifer Sans

¿Cual fue el partido más duro de este Campeonato de España?

Yo creo que en un campeonato de España todas las partidas si no se entra muy concentrado y muy enchufado se pueden presentar duras por muy fáciles que parezcan a priori. Sin duda alguna tuvimos una muy buena partida por parte de las 4 contra Maria y Patri en el grupo, donde ellas estaban peleando mucho y jugando a una gran nivel ganándonos el primer set y jugando el 2º a muy buen nivel también. La semifinal se nos complico mucho frente a una Izaskun que me metió en su juego de colgar bola y no dejarme ninguna opción de hacer mi juego, quizás nosotras no empezamos todo lo bien y enchufadas que sabemos y ella también jugo a un gran nivel, finalmente ganamos yo creo sin duda alguna porque este juego es de 2, porque supimos sufrir hasta el final y porque creímos y confiamos la una en la otra. Y peleando mucho llegamos a la final contra María y Patri, final que sabíamos que iba a ser muy peleada y muy reñida, ya que, ellas llevaban todo el campeonato jugando a un grandísimo nivel, nosotras entramos muy enchufadas, muy concentradas y siendo una sola, creo que esto nos dio el triunfo.

Próximo objetivo...

Sin duda alguna mes de julio, Europeo en Francia, donde iré con toda la ilusión del mundo de pelear, jugar al máximo nivel y poder conseguir mi tercer Europeo.

¿ Habéis pensado en la posibilidad de disputar también competiciones de Paleta Goma en trinquete?

Pues por mi parte si me gustaría participar en otro tipo de modalidad como es pala goma en trinquete o en frontenis, pero creo que para esto se nos tiene que dar mas oportunidades y mas apoyo a las mujeres.

¿Que opinión os merece la iniciativa "Muer y Pelota"?, ¿en que hechos se traduce?

Creo que es una gran iniciativa, ya que, de una vez por todas la mujer tiene que ser reconocida y tener los mismos valores y oportunidades que los hombres en todos los deportes y en especial en el nuestro.

Este título se lo quiero agradecer a...

Sin duda alguna este titulo en primerísimo lugar se lo dedico y agradezco a mi madre que siempre esta ahí apoyándome y motivándome, va por ella porque ella si es una CAMPEONA!!!, a toda mi familia, mi novio (que es el que entrena conmigo), al Club Valenciano de Natación y al Club Son Rapinya (donde entreno aquí en Palma), a Javier Ribas y como no a mi perejón y campeona Raquel Micó que siempre ha estado para lo bueno y lo malo.

Entrevista a Raquel Micó

Otra vez Campeona de España, ¿que se siente al revalidar el título tras varias ediciones jugando la final?

Pues me siento como si fuera el primero, ya que ha costado mucho esfuerzo y sacrificio, pero sin lugar a dudas muy valorado, por todo el trabajo que lleva detrás. La verdad lo siento como un premio. Estoy como una niña que ha ganado su primer partido.

¿Como ha sido la preparación que habéis llevado a cabo los meses previos?, ¿desde cuando lo lleváis preparando?

Ha sido una preparación con mucha conciencia de nuestra situación, Jenny está en Palma y yo en Valencia. Esta preparación viene desde el segundo año que jugamos juntas, sabemos que es un juego de equipo, y que para ganar debíamos estar las dos al máximo nivel y sobre todo muy implicadas en todo el proceso, a esta preparación de confianza como pareja se sumo Javier Ribas, nuestro entrenador, el cual nos ayudó a ordenar nuestro trabajo, a gestionar mejor nuestras emociones en pista y sobre todo a dirigirnos y tener plena confianza en nuestras posibilidades.

A todo esto, le sumamos el trabajo técnico y físico, que por desgracia yo tuve que retomar a principios de este año, ya que en septiembre sufrí una operación y hasta enero me tuvo parada, pero me puse en marcha con una gran motivación y energía y me tuve que adaptar a la situación de mi cuerpo y de las nuevas sensaciones que tenía de él.

Este título ha sido difícil conseguirlo por...

Porque actualmente, la competición femenina está muy igualada, nuestras condiciones no han sido muy favorables y aun así hemos trabajado y luchado para conseguir este título, era un gran reto y lo hemos conseguido.

Tu llevas muchos años cosechando triunfos en esta modalidad, ¿qué porcentaje de "culpa" de cada triunfo tiene el cuerpo técnico?

Para mí los técnicos tienen muchísima culpa de que este sueño se lleve a la realidad, tanto por el trabajo en entrenamiento como en la competición, me quedo con todos los consejos que he recibido de ellos, es un aprendizaje continuo y sobre todo muy enriquecedor, es la "otra visión", que tú no estás viendo como jugadora dentro de la pista y ellos son capaces de explicarte y corregirte, si es preciso, lo que hay que cambiar para mejorar. Son unos incansables motivadores, activos, optimistas, creativos y personas en las que se debe de confiar casi a ciegas.

Te alientan hacia el trabajo, el esfuerzo, la perseverancia, la creatividad, el disfrute, a creer en una misma y lo más curioso de todo es que cada uno entiende el frontenis de formas distintas, por muy cercanos que sean en sus metodologías, siempre hay matices que los hacen diferentes y únicos.

¿Cual fue el partido más duro de este Campeonato de España?

Creo que no tuvimos un partido duro, tuvimos varios partidos duros, en los que tuvimos que superar muchas cosas. Desde el primer partido contra nuestras compañeras Carolina García y M^a Carmen Hernández, hasta la final.

El primero nos ayudó a crear jugadas que nos dieran confianza, el segundo era contra María Medina y Patricia González, en el cual nos jugábamos el pase de semifinales, ellas son las actuales Campeonas del Mundo Sub-22 y vienen con un plus de confianza añadido, empezamos perdiendo el primer set y el segundo lo ganamos, haciéndonos con el tercero tras una dura lucha. Nuestro tercer partido fue contra Andrea Micó e Inés Tomás, dos ca-

Entrevista a Raquel Micó

detes con una gran técnica y mucha potencia, este partido lo ganamos y nos hizo colocarnos como el primer equipo de grupo B.

Las semifinales fueron contra Izaskun Hernando y Sandra Navarro, perdiendo el primer set y dando un cambio en el segundo, el cual ganamos y posteriormente se convirtió en una victoria hasta el tercero, este partido fue muy sufrido, ya que no conseguíamos hasta finales del segundo set tener dominio de la situación, ya que el planteamiento de partido de ellas estuvo muy bien ejecutado y nosotras no conseguíamos darle la vuelta a la situación, pero el partido se presentó con mucha intensidad y finalmente el físico de ellas no aguantó, con lo que pasamos a la final con esta victoria.

La final se presentaba muy dura, ya que volvíamos a jugar contra María Medina y Patricia González, así que empezamos a jugar con un gran intercambio de jugadas de ataque y poco a poco fuimos sumando puntos, ellas lucharon durante todo el partido y pese a que ganamos 2 sets a 0 la final, debemos de felicitarlas ya que tuvieron un campeonato impecable.

Próximo objetivo...

El Europeo, el que afrontamos con gran ilusión y muchísimas ganas de poder disfrutarlo.

¿ Habéis pensado en la posibilidad de disputar también competiciones de Paleta Goma en trinquete?

Si, por supuesto, el único problema, es que los enfrentamientos del Campeonato de España de esta modalidad se llevan a cabo durante varios fines de semana y el coste económico es grande, ya que Jenny viene desde Palma y luego hay que ir hasta Pamplona. Pero nos encantaría jugar a esta modalidad.

¿Que opinión os merece la iniciativa "Mujer y Pelota"?, ¿en que hechos se traduce?

Es una iniciativa en la que yo participé activamente con la Federación Española, en la que se empezó un trabajo inicial, mediante un Plan Estratégico de cuatro años y una Comisión femenina para llevarlo a cabo, en que empezamos a mover dentro de nuestras instituciones un trabajo básico sobre la visualización de la mujer dentro del mundo de la pelota, la promoción y potenciación a través de los siguientes proyectos:

Potenciación de la participación femenina en las especialidades actuales: frontenis femenino y paleta goma trinquete.

- Desarrollo de escuelas deportivas de Pelota con estructura integradora para ambos géneros.
- Desarrollo pedagógico de las mujeres como futuras monitoras o técnicas de escuelas de Pelota.
- Establecimiento de un área específica en la F.E.P., para la detección, el desarrollo y el perfeccionamiento deportivo de niñas y mujeres pelotaris.

Inclusión y afianzamiento de los campeonatos de España femeninos para las categorías inferiores.

- Convenios con otros países, para realizar intercambios deportivos, destinados a las mujeres pelotaris de las actuales especialidades femeninas.
- Establecimiento anual de ponencias elaboradas y presentadas por mujeres que desarrollan la labor de Técnicas de escuelas o clubes dentro del marco de las "Jornadas Nacionales de actualización para Técnicos de Pelota".
- Establecimiento periódico de "Jornadas nacionales por la igualdad de oportunidades en el género, tanto en el deporte como en la Pelota".

Entrevista a Raquel Micó

Se traduce en varias actuaciones:

- Jornada Mujer y Pelota (Logroño)
- Creación del logotipo “Mujer y Pelota”
- Creación de un espacio web “Pelota y Mujer”
- Jornada Mujer y Pelota (Tenerife)
- Jornada Promoción y Competición (Comunidad Valenciana)
- Jornada Promoción y Competición (Navarra)
- Diseño de un vídeo de “Mujer y Pelota”
- Jornadas de promoción en las sedes de Eventos competitivos
- Salidas Internacionales

Este ciclo del plan estratégico ha terminado, se ha formado una base para desarrollar herramientas y poder trabajar todos en conjunto por la Pelota, así que ha llegado el momento en el que deberíamos desde todas las federaciones autonómicas, nacionales, los clubes, las asociaciones e instituciones ligadas al deporte, seguir teniendo una visión en la que todos nos “VEAMOS” y no tengamos que utilizar la palabra integración, para que este deporte crezca y evolucionemos juntos.

Este título se lo quiero agradecer a...

Se lo quiero agradecer a muchas personas, en primer lugar a mi compañera Jenny, por todo su esfuerzo, su trabajo, su dedicación y toda la ilusión que me ha transmitido día a día, es una CAMPEONA. Gracias Jenny, ¡eres GENIAL!, todo agradecimiento es poco, somos un gran equipo.

A mis entrenadores, a Javier Ribas, por darme la confianza necesaria en los momentos de máxima tensión y promover mi creatividad frontenística, a Jorge Frías, porque entrenamiento tras entrenamiento ha ido perfilando mi constancia, a Oliver Martínez por potenciar mi abanico de posibilidades y a José Luís Raga, por ponerme a tope y organizarme para poder gestionar mis emociones dentro de

la pista, jajaja.

A mis compañeros y compañeras, por compartir cada pelotazo e ilusión conmigo, nos hemos divertido muchísimo.

A mis alumnos y alumnas, que me enseñan cada día un poco más de lo que yo les enseño, gracias por hacérmelo pasar también.

A mis amigos y amigas, por estar en todos los momentos, los de bajón y subidón, porque lo compartimos todo.

Y en especial se lo dedico a mi pareja, Jorge Frías. Compartimos un sueño “el frontenis” y ahora en este año tan especial para nosotros, hemos decidido celebrarlo uniendo nuestros caminos, -así que Jorge, este título va por ti cariño.

Campeonato de España Frontenis Olímpico en fotos



Club Valenciano de Natación
Jennifer Sans, Javier Ribas y Raquel Micó



Club Frontenis Catarroja
Jorge Frías e Iván Martínez



Campeonato de España Frontenis Olímpico
Modalidad Femenina. Podium



Joven Promesa



Campeonato de España Frontenis Olímpico
Modalidad Masculina. Podium



Campeonato de España Frontenis Olímpico 2012 (Palencia)

Foto de grupo

Campeonato de España sub-22 Fronton 30 metros en fotos



Podium Frontenis Masculino

Campeonato de España Frontenis Olímpico sub-22



Podium Frontenis Femenino

Campeonato de España Frontenis Olímpico sub-22



Podium Paleta Goma Individual

Campeonato de España Paleta Goma Individual sub-22



Campeonato de España Frontón 30 metros sub-22

Foto de grupo

Campeonato de España sub-18 Frontón 30 metros en fotos



Podium Frontenis Masculino

Campeonato de España Frontenis Olímpico sub-18



Podium Paleta Goma Individual

Campeonato de España Paleta Goma Individual sub-18



Podium Frontenis Femenino

Campeonato de España Frontenis Olímpico sub-18



Campeonato de España Frontón 30 metros sub-18

Foto de grupo

Frontenis en Cataluña



FINALIZA LA LIGA DE PAREJAS EN DIVISION DE HONOR

MARISCAL Y CAMPOY, CAMPEONES

Finalizó el pasado domingo la liga del campeonato de Catalunya de Frontenis parejas 2012 en División de Honor.

Después de unos meses de mucha emoción donde tres parejas se han jugado el campeonato en sus enfrentamientos, todo ha quedado decidido en la última jornada de competición al disputarse el partido entre el Club Tennis Key y el Club Natación Terrassa que finalizó a favor de los locales por 5-15, 15-8 y 9-4.

Con este resultado, los tres primeros lugares de clasificación quedan más apretados que nunca, así: **Victor Mariscal y Jordi Campoy (Tennis key)** con 12 victorias y dos derrotas, **son los nuevos campeones; sub-campeones Xavier Dalmases y Mario Cañada (C. Natació Terrassa)** con 11 victoria y tres derrotas, **y tercer lugar para Joan Carles Vazquez y Sergi Solana (C.E. i J.de L'Hospitalet)** también con 11 victorias y 3 derrotas.

Reseñar que ha estado la última (si no hay cambios) temporada de **Jordi Campoy** como jugador en activo, **se retira** el último grande del Frontenis catalán, **con un gran palmares** Campoy deja la competición con un nuevo título, el sexto consecutivo.

Este jugador formado desde muy joven en su club, el Tennis key de Gava, empezó a aparecer en los rankings catalanes en 1995, y en estos 17 años de actividad ininterrumpida ha conseguido almacenar el siguiente **palmares**:

2 campeonato de España parejas con pelota preolímpica.

2 Sub-campeonatos de España parejas con pelota preolímpica

14 campeonatos de Catalunya de parejas en división de honor

5 campeonatos de Catalunya por equipos de Clubs.

4 campeonato de Catalunya Individual

Y un sinfín de sub-campeonatos de todas las competiciones jugadas en Catalunya.

Se retira un grande, y se espera con ilusión ver que jugador tomará el relevo.



El bicampeón de España de Frontenis Jordi Campoy anuncia su retirada

VI Torneo Frontenis San Isidro Labrador de Churriana



VI TORNEO S. ISIDRO LABRADOR CHURRIANA (MÁLAGA) 18 y 19 DE MAYO DE 2012

Doce parejas llegadas de los clubes de Montefrío (Granada), Almería, Jaén, Ecija (Sevilla), Marbella, incluidos los actuales campeones de Andalucía, además de tres parejas más del club frontenis Churriana donde se ha incorporado nuevamente un jugador proveniente de Madrid, compitieron el pasado viernes 18 de Mayo y sábado 19 de Mayo de 9 a 21 h., fiestas de S. Isidro Labrador en la barriada malagueña de Churriana en la Ciudad Deportiva de Carranque (Málaga), en el ya consolidado Torneo organizado por el Club Frontenis Churriana y donde se alzaron con la victoria el jugador del Club Frontenis Montefrío, Jorge Adamuz y su compañero de Almería Rubén García. Clasificándose en segundo puesto: Unai Bartolomé y Juan Antonio Castillo de Marbella después de realizar un emocionante y competitivo partido, alcanzando un puesto inesperado para ellos dada la alta calidad de los jugadores que compitieron, quedando otros con más opciones relegados a puestos menos relevantes, en contra de los pronósticos del público asistente.

En tercer lugar se clasificaron los jugadores del Club Frontenis Jaén: Juan Moraga y José Manuel Herrador enfrentándose a su compañero de club: Julián Ortega y Rafael Aguilar de Ecija (Sevilla), habiendo desarrollado del mismo modo un excelente juego los cuatro participantes en los cuartos de final. Ha habido en el desarrollo del Torneo un alto nivel de deportividad y competitividad.

Los participantes se han ido satisfechos de la buena organización y atención recibida.

Estos encuentros nos conducen a llevar una buena relación y convivencia deportiva entre los clubes de Andalucía y a pasar una agradable jornada almorzando todos juntos, cambiando impresiones acerca del frontenis, los diferentes torneos, etc.

En definitiva, está comprobado que los jugadores que suelen competir con frecuencia demuestran en cada evento su mejoría en calidad de juego, en dominio de raqueta, sobre todo de revés a dos manos, devolución de rebote cada vez más perfeccionado, fuerte pegada en el saque colocando la pelota allá en el rincón en su parte baja, en lo más difícil, donde hasta los más hábiles y diestros jugadores encuentran gran dificultad para devolver la pelota.

Por el contrario, muestran sus armas débiles aquellos que apenas están acostumbrados a competir, lo cual pone de manifiesto que para competir hay que estar preparados físicamente, tener fondo para soportar la presión de los partidos más duros, etc.

Por otra parte, quiero reseñar que la gente que nos dedicamos al frontenis debemos tomar conciencia de la importancia que tienen los torneos amistosos para atraer a los aficionados a este deporte y dar opción a participar a los menos expertos para que no se desanimen y sigan practicándolo (suelo hacer otro durante el mes de agosto en Salamanca en frontón abierto y con pelota "Artengo o Pen", al cual quedáis invitados). Y el que quiera aspirar a un más alto nivel, tiene el camino abierto a través de las competiciones federativas regionales, nacionales...



Jorge Adamuz y Ruben García

Campeones VI Torneo San Isidro Labrador de Churriana



Unai Bartolomé y Juan Antonio Castillo

Subcampeones VI Torneo San Isidro Labrador de Churriana

VI Torneo Frontenis San Isidro Labrador de Churriana



Debemos crear afición entre los niños y jóvenes para conseguir lo mencionado anteriormente y sobre todo que las distintas federaciones de pelota tengan más en cuenta este atractivo deporte cada día más en auge y fácil de practicar, incluso hasta edad avanzada, aunque ya sabemos que el deporte rey de estas modalidades es la pelota vasca o mano de la cual soy también aficionado y seguidor de ella en el canal de TV "NITRO" los sábados tarde (a ver cuando nos televisan partidos de frontenis, tenemos que luchar por ello).

Quiero por último, amigos del frontenis, hacer hincapié, así como lo he hecho en los periódicos locales, que estamos faltos de frontones y aficionados en Málaga y me temo que como no se construya pronto el Polideportivo de Chu-

rriana con su correspondiente frontón, temo valga la redundancia, desaparezca nuestro Club que con tanto esfuerzo estamos manteniendo algunos, puesto que al no haber instalación in situ, no se puede crear cantera de nuevos jugadores. Siendo un punto esencial para la creación de Escuelas de Frontenis, la existencia de frontones en la localidad sin tener que desplazarse de la misma como lo hacen los pocos miembros de nuestro club.

Joaquín San Juan Guevara
Club Frontenis Churriana



Juan Moraga y José Manuel Herrador

Tercer puesto VI Torneo San Isidro Labrador de Churriana



Julián Ortega y Rafael Aguilar

Cuarto puesto VI Torneo San Isidro Labrador de Churriana



Foto de Grupo Torneo San Isidro Labrador de Churriana

Frontenis en Miranda de Ebro



LIGA DE FRONTENIS DE MIRANDA DE EBRO

El pasado día 16 de mayo en el Frontón Municipal de Miranda de Ebro (Burgos), con gran éxito deportivo y de público, se han celebrado las finales del “play off” de la Liga de Frontenis en la modalidad de Preolímpico, que anualmente organiza el Club Deportivo Pelotazale Mirandés, que se ha disputado en las tres categorías siguientes:

- Primera (10 parejas distribuidas en 2 grupos de 5)
- Segunda (6 parejas en un solo grupo)
- Veteranos mayores de 50 años (10 parejas en dos grupos de 5)

En una primera fase se disputa por el sistema de liga la Fase de Clasificación, y después se enfrentan en un “play off” los cuatro primeros de cada grupo en cada una de las categorías de la forma siguiente, el 1º del grupo “A” contra el 4º del grupo “B”, 2º del “A” contra 3º del “B” y así sucesivamente.

En las finales de las categorías de Primera y Mayores de 50 años se han producido los resultados siguientes:



Campeones de la categoría absoluta.

De izquierda a derecha Cano - Biri

Primera

Biri y Cano 30 - Pedro y Michel 21

Mayores de 50

Antolín y Fidel 30 Joaquín – Fernando 21

La pareja Biri-Cano se impuso a la pareja Pedro–Michel, basando su juego en la tranquilidad, seguridad y pegada del zaguero Cano, muy bien secundado por su delantero Biri, que en un alarde de potencia y facultades físicas, cogió pelotas inverosímiles de forma espectacular que parecía imposible su devolución.

En la pareja perdedora, el zaguero Pedro, jugó con la potencia en él habitual, pero al ir casi todo el partido por detrás en el marcador, tuvo que arriesgar y falló varias pelotas a la chapa, debajo a la lona y al ancho, que sumadas a otras a la lona de la parte superior hizo que el partido se decantase a favor del contrario a pesar del esfuerzo realizado por su delantero Michel (en excelente estado de forma física), que con gran visión de juego disputó un buen partido, aunque hay que anotar en su haber, que en momentos claves del partido perdió varias pelotas al intentar devolver los mas atrás posible pegando la pelota en la red del techo.

En la **final de mayores de 50 años**, la pareja Fidel–Antolín se impuso con claridad a la pareja formada por Fernando–Joaquín, por la mayor pegada del zaguero Antolín que sumado a sus reiterados golpes a dos paredes y cruzados al ancho y a la extraordinaria agilidad y colocación de Fidel en la cancha, hicieron infructuosos los esfuerzos de los contrarios.

Frontenis en Miranda de Ebro



El partido estuvo muy disputado hasta la igualada a 10 tantos, porque a partir de ese momento, aunque los tantos eran muy largos, al devolver Joaquín casi todo lo que le llegaba y Fernando en un derroche de facultades físicas salvaba numerosos tantos, al final el tanto por lo general caía del lado de los vencedores.

CONCLUSIONES.-

Se ha cumplido el objetivo pretendido por el Club Deportivo Pelotazale Mirandés de fomentar el deporte del frontón, pero hay que resaltar, que en una ciudad de gran tradición a la modalidad de la paleta pelota de goma, después de varias décadas disputándose la liga, esta temporada no se ha podido celebrar por la falta de jugadores que desean competir en esta modalidad, toda vez que el número de practicantes ha descendido de forma alarmante, y cada día son menos los que la practican. En unos años se ha pasado de practicar el 90 % la pelota goma y el 10% al frontenis, a invertir los números a favor del frontenis.

Como colofón a la temporada, el sábado día 19 se ha celebrado una comida de hermandad a la que han asistido los participantes, miembros del

club organizador y aficionados, en la que se ha efectuado la entrega de los premios a los vencedores, que este año ha consistido en indumentaria deportiva.

Es necesario aclarar, que en esta zona hay numerosos jugadores que tienen muy buenas aptitudes para este deporte, pero en mi opinión para que puedan competir con parejas experimentadas de otras provincias, es requisito imprescindible que tengan un periodo de adaptación en frontones de 30 metros con rebote, entrenar con pelotas rápidas y con la chapa a de 0,60 metros de altura.

Acontecimientos deportivos de este tipo deben de repetirse con frecuencia, motivo por el que coincidiendo con las Fiestas de San Juan del Monte, el Club Deportivo Pelotazale Mirandés está organizando para el día 2 de junio, el I Torneo Popular de Frontenis San Juan del Monte, y con el apoyo y colaboración de todos, continuar fomentando este bello deporte del frontenis.

Félix Sánchez Piñero



Campeones mayores de 50 años.

Antolín - Fidel



Parejas que han disputado la final de mayores de 50 años.

Fidel, Joaquín, Fernando y Antolín

XVI Torneo Ciudad de Móstoles



XVI Trofeo Ciudad de Móstoles

El último fin de semana de mayo se clausuró el XVI Trofeo Ciudad de Móstoles organizado por el Club Frontenis Móstoles, y que contó con 19 parejas participantes.

La pareja de Alcorcón – los hermanos Ripollés- se dieron de baja por el fallecimiento de su madre la madrugada del día de comienzo del campeonato. Nuestro más sincero pésame.



Parejas de: Leganés, Pinto, Alcalá, Daganzo, Valdemoro, Tejar Somontes y Colmenar de Oreja acudieron al Trofeo.

Jugadores de toda la Comunidad de Madrid que se disputaron premios por valor de 700 euros: desde jamones, lomos y chorizos, hasta 200 euros para la pareja ganadora y trofeos para cada integrante de las 4 mejores parejas clasificadas.



Los trofeos que se entregaron a los 4 primeros puestos

Clasificación que quedó de la siguiente forma:

Primer Clasificado: Alcalá de Henares (Premio de 200 euros, Jamón y Trofeo)

Segundo Clasificado: Móstoles (Premio de 100 euros, Lomo y Trofeo)

Tercer Clasificado: Daganzo (Premio de 50 euros, Chorizo y Trofeo)

Cuarto Clasificado: Móstoles (Premio de Trofeo)



Los 8 finalistas de la <<FINAL FOUR>>

XVI Torneo Ciudad de Móstoles



Reinó el buen ambiente, y el juego limpio y sano entre los rivales, hizo que el trofeo se disputara con toda normalidad, aunque la lluvia empañó las primeras jornadas en las cuales la Organización titubeó con posponer las partidas, pero aún así, se pudieron salvar dichos partidos aguantando el tirón del primer fin de semana y disputándose partidos hasta casi las 18:00 horas, cuando se tenía estipulado acabar las partidas a las 15:00 (aprox). Un esfuerzo que se agradece por parte de todos.

En las semifinales y en la “Final Four” sin embargo, el tiempo se alió con el Trofeo Ciudad de Móstoles, y el sol brilló (y calentó) durante el último fin de semana, lo que sin duda alguna invitaba a participar en el ágape que organiza el Club Frontenis Móstoles al acabar sus campeonatos y que ya se ha convertido en una tradición que viene de maravilla para aparcar las raquetas y disfrutar del trato humano y las interrelaciones de los integrantes de los diferentes Clubes que se acercan a ver los partidos... y tras la entrega de Trofeo... ¡el pisco! ¡el pisco!



Presidente y Secretario del
Club Frontenis Móstoles



Todo un ágape de lo más completito, y para todos

Hasta el año que viene (... recordad ¡en mayo!)

José Manuel Torres
Club Frontenis Móstoles

Rebanando desde México



“LA IMPORTANCIA DE JUGAR FRONTENIS EN MÉXICO”

En los últimos tres torneos abiertos de frontenis que se celebraron en nuestro país, Club Campestre de Aguascalientes, Club Providencia en Guadalajara y Club Britania de Morelia, tuvimos el privilegio de contar con la presencia de diferentes frontenistas extranjeros, quienes además de darle tinte de internacionales a estos eventos, le dan también un realce especial que hace de cada uno de estos torneos algo diferente.

Definitivamente, y creo que en este sentido no habrá alguien que pueda decir lo contrario, la importancia que tiene para el frontenista que recorre miles de kilómetros con el deseo de venir a foguearse a tierras aztecas, va más allá de lo que muchos pudieran imaginar y aunque esté por demás mencionarlo, es evidente que el mejor nivel del mundo en este deporte existe aquí y en forma contraria con lo que sucede dentro de otras modalidades de la pelota vasca en donde los mexicanos son quienes tienen que viajar a otros países para lograr superarse, en el frontenis sucede exactamente lo contrario... **españoles, argentinos, franceses y estadounidenses** estuvieron presentes en México a lo largo de estos tres fines de semana consecutivos con un mismo objetivo: **aprenderle a los Reyes de los muros verdes que dominan de manera artística nuestra disciplina algo de lo mucho que ellos pueden enseñar.**

Para los torneos de Aguascalientes y Guadalajara, una pequeña delegación celeste conformada por 4 destacados pelotaris, Sascha Vidal, Mario Basualdo, Alexis Clementín y Gastón Valle, se hizo presente y si

bien es cierto que sus resultados no fueron precisamente los mejores, también puedo comentarles que el crecimiento de los argentinos de un tiempo a la fecha es notorio, además de que el hecho de convivir de manera cercana con ellos es algo que merecería un renglón aparte. **Omar Medina, Rolando Tejeda, Julio César y Daniel Delgado, son frontenistas nacidos en México pero que representan a los Estados Unidos de Norteamérica en justas internacionales,** radican (a excepción de Omar que vive en Tijuana) en el estado de Texas y su residencia la tienen precisamente allá, sin embargo, acuden con bastante regularidad a nuestros torneos abiertos y definitivamente el nivel de juego que han adquirido es ya digno de tomarse en cuenta.

El francés Alexis Zavaleta es un buen amigo de todos los que regularmente estamos en las competencias que se celebran a nivel nacional y sus visitas a México ya son constantes, razón que también le ha permitido superarse notoriamente en su juego, además de tener muy de cerca a los hermanos Alberto y Arturo Rodríguez, con quienes se instala en Guadalajara y aprovecha, entre otras cosas, para entrenar constantemente con ellos; ese privilegio no cualquiera lo posee. Por último y quienes ya son viejos conocidos de todos nosotros, **Jorge Frías y Oliver Martínez, viajaron desde España para participar en el Abierto del Club Britania en Morelia.** Desafortunadamente, en esta ocasión la intervención de los hispanos no fue la misma a la que ellos nos tienen acostumbrados y aunque pueda sonar a pretexto pero realmente no fue así, por desgracia Jorge padeció a lo largo de esos días de una muy fuerte infección estomacal que le impidió jugar de la manera en la que él lo hubiese deseado, era muy claro que simplemente no podía e inclusive, si a mí me lo preguntan, ni siquiera tenía que haber tomado la raqueta.



Rebanando desde México



En síntesis, **cada vez tenemos mayor participación extranjera en nuestros eventos y esto habla de la importancia que cada vez más adquiere nuestro circuito en todos los sentidos.** Ojalá que algún día nuestro deporte pueda colocarse en los niveles que todos deseamos, pero para esto, todos, absolutamente todos los involucrados debemos de trabajar, Federaciones, Asociaciones, Comités Organizadores, Comisiones, Patrocinadores, Clubes Deportivos, Ligas, Entrenadores, Delegados, Jugadores, Graficadores, Jueces y porque no ? Público y Aficionados en general. La tarea no es sencilla, pero creo que los cambios se pueden seguir dando de manera positiva y trascendental siempre y cuando todos tengamos la firme idea de sumar, no de restar ni de dividir, sino de sumar, multiplicar y unir esfuerzos para lograr lo que tanto queremos, ver un frontenis diferente no solamente dentro de las canchas, sino también en todo lo que lo rodee.

También es importante señalar **la reñidísima pelea que existe últimamente en nuestros torneos abiertos, en donde a raíz de la separación de “los andamios” y como cosa hecha a propósito, los encuentros han sido cada vez más interesantes, atractivos y espectaculares,** algo que no sucedía hace ya algún tiempo. Los resultados ya nadie los puede pronosticar porque hoy en día se encuentran muy divididos: en singles puede ser Alberto, Gustavo, Turi o el mismo Daniel Rodríguez quienes pueden estar disputando el lugar de honor. **Y en dobles, actualmente tenemos a cuatro parejas durísimas en el ámbito: “el charro” y “chicho”, “betillo” y “el andamio”, “tachi” y “la bachicha” o Mauricio y “turi”,** todos ellos con un enorme potencial que les permite pelear de tú a tú en la cancha para llegar a la final y después alcanzar el triunfo.

Por último me agrada mucho encontrarme en estos momentos en la ciudad de Irapuato, Gto, en donde se está celebrando **la Olimpiada Nacional Juvenil y en donde**

podemos observar a las futuras estrellas de la pelota, no solamente en frontenis, también en paleta goma tres paredes y trinquete, mano individual y por parejas en frontón y en trinquete, chicas y chicos que entregan el alma en cada partido y en todas las categorías buscando algún día, poder representar a nuestro país en competencias internacionales. Es un gran acierto por parte de las autoridades del deporte en México el tener año tras año este importantísimo evento que sin duda alguna es semillero y cimiento firme de futuras promesas. Felicitaciones a todos los que intervienen de alguna manera o de otra en esta maravillosa justa, pero principalmente a los Institutos del deporte y a los padres de familia, quienes definitivamente son el pilar de todo esto... Hasta la próxima !!!

Roberto Pólit Calderón

Seleccionador Nacional Mexicano de Frontenis

ropolitic@hotmail.com



Olimpiada Nacional Juvenil de Pelota Vasca en México

El diván del frontenis



LA COMPETICIÓN EN EL FRONTENIS (II)

En el artículo anterior habíamos visto como existen jugadores que no compiten adecuadamente a pesar de realizar buenos entrenamientos. Explicamos que el mejor rendimiento deportivo en competición se consigue con niveles medios de activación y que los jugadores que entrenan bien pero tienen un pobre rendimiento en competición probablemente están excesivamente activados. Se expuso también que aunque puede haber diferentes motivos para este exceso de activación uno de ellos puede ser el miedo y que en este caso es conveniente preguntarse qué provoca nuestro temor.

Un partido de competición puede entenderse como un momento de especial exigencia. Es posible que algunos jugadores hayan detectado que, además de compitiendo, tienden a bloquearse en situaciones cotidianas de alta exigencia (en el trabajo, ante exámenes, en ciertas situaciones sociales o de pareja, etc). Si somos conscientes de que esto nos suele ocurrir puede ser bueno plantearse la posibilidad de consultarlo a un profesional.

Para el resto de casos, cuando se funciona razonablemente bien en situaciones de alta exigencia pero se tiene una dificultad específica a la hora de competir, vamos a proponer algunas pautas que nos puedan ayudar a competir mejor:

1. **Un primer consejo sería que es conveniente que aquellos jugadores que tienden a bajar su rendimiento en competición jueguen con los jugadores más “psicólogos” del equipo.** Para estos jugadores el partido de competición puede ser una experiencia aversiva y lo será aún más si juegan con un **compañero poco reforzante** (aquel que tiende a criticar al compañero y no le anima).

2. **Identificar pensamientos y autoverbalizaciones negativas:** durante el transcurso de un partido mantenemos un dialogo interno con nosotros mismos que determina en gran manera los resultados que obtenemos. Un jugador puede decirse a sí mismo frases de este tipo: “ya he vuelto a fallar”, “qué mal juego”, “siempre tengo mala suerte”, “seguro que vuelvo a perder”, etc. Esto puede hacernos entrar en un círculo vicioso en donde las autoverbalizaciones negativas van a reforzar nuestro mal juego y viceversa, produciéndose el fenómeno denominado “profecía autocumplida.”

Para evitarlo tenemos que identificar estas autoverbalizaciones y suprimirlas, o bien cambiarlas por otras que nos sean más útiles como “he fallado una bola pero tengo confianza en mí”, “no he empezado bien pero seguro que voy a mejorar”, “ganaré este partido”, etc.



3. **Relajación:** se pueden realizar ejercicios de relajación para aprender a controlar el nivel de activación. La relajación no hay que hacerla justo antes de empezar el partido y está indicada sólo en aquellos casos en los que el jugador note que se pone nervioso a la hora de competir. En el resto de casos no es aconsejable, porque lo que hay que conseguir es aumentar el nivel de activación y de ahí la importancia del calentamiento.

Podéis ver una descripción más detallada de la relajación y algunas claves para el control de los pensamientos y autohabla en mi blog. Además de las técnicas que se han propuesto en este artículo existen otras que se irán exponiendo en próximos números.

Luis Manzano Guillén
 Psicólogo-psicoterapeuta
 Colegiado M-24865
elpsicologoteescucha.blogspot.com.es

Palmarés Campeonato de España Frontenis Olímpico

1978: SEDE: Valencia Frontenis Club (Valencia)

Campeón C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suárez)

Subcampeón: Club N. Barcelona

Tercer Puesto: Valencia Frontenis

Cuarto Puesto: E.P.I.C. Terrassa

1979: SEDE: Club Frontón Madrid (Madrid)

Campeón: E.P.I.C. Terrassa

Subcampeón: C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suarez)

Tercer puesto: Calicanto, Valencia

Cuarto Puesto: Torre del Turia

1980: SEDE: E.P.I.C (Terrassa)

Campeón: Club N. Barcelona

Subcampeón: Club Chiva Valencia

Tercer puesto: C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suárez)

Cuarto Puesto: Les Fonts, Terrassa

1981: SEDE: Club Frontenis Castellón (Castellón)

Campeón: Terrassa Hockey

Subcampeón: C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suárez)

Tercer puesto: T. el Turia (Valencia)

Cuarto Puesto: C.U.P.E Gran Canaria

1982: SEDE: Torre del Turia (Valencia)

Campeón: Calicanto Valencia

Subcampeón: T. del Turia Valencia

Tercer puesto: C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suárez)

Cuarto Puesto: Terrassa Hockey

1983: SEDE: Terrassa Hockey (Terrassa)

Campeón: Terrassa Hockey

Subcampeón: C. Mercantil Gran Canaria (Juan Suárez)

Tercer puesto: Calicanto, Valencia)

Cuarto Puesto: Tejar Somontes, Madrid

1984: SEDE: Torre del Turia (Valencia)

Campeón: Valencia Frontenis

Subcampeón: C. Terrassa Hockey

Tercer puesto: Rimas, Terrassa

Cuarto Puesto: Valenciano Natación

1985: SEDE: Valencia Frontenis Club (Valencia)

Campeón: Terrassa Hockey

Subcampeón: Calicanto Valencia

Tercer puesto: E.P.I.C Terrassa

Cuarto Puesto: Valenciano Frontenis

1986: SEDE: Terrassa Hockey (Terrassa)

Campeón: Terrassa Hockey

Subcampeón: Rimas Terrassa

Tercer puesto: Valencia Frontenis

Cuarto Puesto: T. del Turia, Valencia

1987: SEDE: Valencia Frontenis Club (Valencia)

Campeón: Valencia Frontenis

Subcampeón: Rimas Terrassa

Tercer puesto: Terrassa Hockey

Cuarto Puesto: C. Mercantil Gran Canaria

1988: SEDE: Valencia Frontenis Club (Valencia)

Campeón: C.P. Millac, Gran Canaria

Subcampeón: Valencia Frontenis

Tercer puesto: Terrassa Hockey

Cuarto Puesto: C. Mercantil Gran Canaria

1989: SEDE: Terrassa Hockey (Terrassa)

Campeón: C.P. Millac, Gran Canaria

Subcampeón: Valencia Frontenis

Tercer puesto: Terrassa Hockey

Cuarto Puesto: Peñalver, Guadalajara

1990: SEDE: Polideportivo López Soca (Las Palmas)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora (30)

Subcampeón: Terrassa Hockey (Barcelona)

Pere Fité – Ferrán Velasco (27)

1991: SEDE: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora (30)

Subcampeón: Terrassa Hockey (Barcelona)

Pere Fité – Ferrán Velasco (19)

1992: SEDE: Frontón Colón (Barcelona)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora

Subcampeón: Terrassa Hockey (Barcelona):

Pere Fité – Ferrán Velasco

1993: SEDE: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

José Martínez – Herminio Clemente (30)

Subcampeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora (29)

1994: SEDE: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora

Subcampeón: Atlético Valencia Frontenis Club (Valencia)

Rafael Cogollos – Pedro Santamarta

1995: SEDE: Torre del Túrria (Valencia)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora

Subcampeón: Club Olímpico Alcobendas(Madrid)

Manuel Montes – Santiago Ramírez

Palmarés Campeonato de España Frontenis Olímpico

1996: SEDE: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Campeón: Valencia Frontenis Club (Valencia)

José Luis Roig – Ricardo Font de Mora

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Herminio Clemente – Francisco García

1997: SEDE: Club de Tenis Montemar (Alicante)

Campeón: Centro Excursionista Eldense

Francisco Miñano y Juan Irazo (30)

Subcampeón: Club Natación Metropole

Samir Hawach y Sergio Vega (26)

1998: SEDE: Club Frontenis Son Rapinya (Palma de Mallorca)

Campeón: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Francisco Miñano y Juan Irazo (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

José Martínez y Jorge Frías (22)

1999: SEDE: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Campeón: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Francisco Miñano y Juan Irazo (30)

Subcampeón: Club Natación Metropole (Las Palmas)

Samir Hawach y Sergio Vega (28)

2000: SEDE: Club Cordillera (Murcia)

Campeón: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Francisco Miñano y Juan Irazo (30)

Subcampeón: Club Natación Metropole (Las Palmas)

Samir Hawach y Sergio Vega (22)

2001: SEDE: Polideportivo de Marbella (Málaga)

Campeón: Centro Excursionista Eldense (Alicante)

Francisco Miñano y Juan Irazo (30)

Subcampeón: Club Natación Metropole (Las Palmas)

Samir Hawach y Sergio Vega (25)

2002: SEDE: Polideportivo de San José (Guadalajara)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Juan Irazo y Francisco Miñano (23)

2003: SEDE: Polideportivo de Rocafort (Valencia)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez

Subcampeón: Club Frontenis Cordillera (Murcia)

Salvador Sánchez y Edgar López

2004: SEDE: Polideportivo de El Molar (Madrid)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez

Subcampeón: Club Frontenis Concepción (Madrid)

Iván Jiménez y Santiago Ramírez

2005: SEDE: Club de Tenis Key (Gavá, Barcelona)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez

Subcampeón: Club Natación Metropole (Las Palmas)

Samir Hawach y Sergio Vega

2006: SEDE: Polideportivo de Guardamar de Segura (Alicante)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Club Frontenis Concepción (Madrid)

Iván Jiménez y Oliver Martínez (17)

2007: SEDE: Polideportivo de Pinto (Madrid)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Club Frontenis San Cristóbal (Madrid)

José Martí y Oliver Martínez (18)

2008: SEDE: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Real club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Juan Irazo y Pablo Peñate (23)

2009: SEDE: Polideportivo de Valdepeñas (Ciudad Real)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Real club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Juan Irazo y Pablo Peñate (12)

2010: SEDE: Polideportivo de Valdepeñas (Ciudad Real)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Oliver Martínez y Adrián Allueva ()

Palmarés Campeonato de España Frontenis Olímpico

2011: SEDE: Real Club Náutico de Tenerife

Campeón: Club Frontenis Catarroja (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (30)

Subcampeón: Club Frontenis Catarroja (Valencia)

Oliver Martínez y Pablo Peñate (13)

2012: SEDE: Club Frontenis Palencia

Campeón: Club Frontenis Catarroja (Valencia)

Jorge Frías e Iván Martínez (15-7, 15-7)

Subcampeón: Real Club Nautico de Tenerife

Pablo Peñate y Javier Medina

Palmarés Campeonato de España Frontenis Olímpico

2012: SEDE: Club Frontenis Palencia

Campeón: Club Valenciano de Natación

Jennifer Sanz – Raquel Micó (15-11, 15-9)

Subcampeón: Real Club Náutico de Tenerife

María Medina y Patricia Navasa

2011: SEDE: Real Club Nautico de Natación de Tenerife

Campeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jennifer Sanz – Raquel Micó (28)

2010: SEDE: Polideportivo de Valdepeñas (Ciudad Real)

Campeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (30)

Subcampeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

María Medina – Patricia Navasa (28)

2009: SEDE: Polideportivo de Valdepeñas (Ciudad Real)

Campeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Jennifer Sanz – Raquel Micó (18)

2008: SEDE: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Campeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Mónica Estebanz – Raquel Micó (28)

2007: SEDE; Polideportivo de Pinto (Madrid)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó (30)

Subcampeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (25)

2006: SEDE: Polideportivo de Guardamar del Segura (Alicante)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó (30)

Subcampeón: Club Frontenis Son Rapinya (Palma de Mallorca):

Jennifer Sans – Iria García (26)

2005: SEDE: Club de Tenis Key (Gavá, Barcelona)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó (30)

Subcampeón: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Miriam Aranaz – Elena Medina (25)

2004: SEDE: Polideportivo de El Molar (Madrid)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Frontenis Valdemoro (Madrid)

Mónica Estebanz – Cristina García

2003: SEDE: Polideportivo de Rocafort (Valencia)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Frontenis Valdemoro (Madrid)

Mónica Estebanz – Cristina García

2002: SEDE: Polideportivo de San José (Guadalajara)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Marina García – Estefanía Navarrete

2001: SEDE: Polideportivo de Marbella (Málaga)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Marina García – Estefanía Navarrete

2000: SEDE: Club Cordillera (Murcia)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Marina García – Estefanía Navarrete

1999: SEDE: Real Club Náutico de Tenerife (Tenerife)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Rosa Martínez – Arancha Font de Mora

1998: SEDE: Club Frontenis Son Rapinya (Palma de Mallorca)

Campeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó (30)

Subcampeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Rosa Martínez – Arancha Font de Mora (18)

1997: SEDE: Club de Tenis Montemar (Alicante)

Campeón: Club Valenciano de Natación (Valencia)

Rosa Martínez – Arancha Font de Mora (30)

Subcampeón: Círculo Agrícola Mercantil Villenense (Alicante)

Izaskun Hernando – Raquel Micó (19)



Organización



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

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

Colaboradores de este número:

Carlos Domínguez
Federación Catalana de Pelota
Félix Sánchez Piñero
Javier Ribas Talens
Joaquín San Juan Guevara
José Manuel Torres
Juan Antonio García Santurde
Luis Manzano
Roberto Polit

Suscríbete en : todo.frontenis@gmail.com

<http://www.todofrontenis.eu>

Desde la contracancha



Jugar con tus puntos fuertes es fácil. Lo sabes hacer y lo pones en práctica. Así, con eso, te defiendes en tu nivel y te quedas satisfecho. **¿Para qué más?**

Es muy difícil convencer a nadie para que se atreva a **salir de su zona de confort y pase a la de aprendizaje. Esto supone esfuerzo.** Y tensión. Y cierto grado de sufrimiento. Pero también da satisfacción, te llena de energía y te abre un camino de posibilidades desconocidas hasta ese momento.

Practicar un golpe más, un cambio de perfil, una jugada estratégica nueva, es como si has vivido toda la vida dentro de una cueva oscura, un día te acercas a la entrada y miras al exterior. Se abre delante de tí todo un mundo de posibilidades. Sabes que a partir de ese momento deberás prepararte para cuando salgas. **Emoción asegurada.**

Javier Ribas Talens

Autor del libro "Diez primeras lecciones de Frontenis"

Campeón de España de Frontenis y Paleta Goma

<http://hablemosdefrontenis.blogspot.com>