

# Curso

## ENTRENADOR DE FRONTENIS (INICIACIÓN)



## CONTENIDO

1. EL PERFIL DEL ENTRENADOR DE FRONTENIS .....	3
➤ Conclusiones .....	8
2. LA PELOTA VASCA, LA MADRE DEL FRONTENIS .....	9
➤ Historia .....	9
3. COMPONENTES ESTRUCTURALES DEL FRONTENIS .....	13
➤ Herramienta de juego .....	21
➤ Pelota de juego .....	22
4. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA TÉCNICA DEL FRONTENIS .....	24
➤ ¿Qué es la Técnica? .....	24
➤ Fases del Golpeo .....	24
➤ Tipos de golpes en el Frontenis .....	27
• Golpeo de Derecha .....	27
• Golpeo de Revés .....	29
➤ Perfil .....	31
➤ Empuñadura .....	32
➤ Cuadrante direccional .....	35
➤ Áreas o zonas de impacto .....	37
➤ Fases de asimilación de la técnica .....	39

5. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA TÁCTICA DEL FRONTENIS .....	42
6. ESTRUCTURA DE LOS ENTRENAMIENTOS.....	45
➤ Sesiones .....	45
7. PROGRAMACIÓN DE UNA ESCUELA DE FRONTENIS (INICIACIÓN) .....	46
➤ Objetivos Sociales .....	46
➤ Objetivos Deportivos .....	47
➤ Objetivos Didácticos .....	47
➤ Capacidades a desarrollar por el alumno (objetivos específicos): .....	48
○ A nivel técnico/táctico .....	48
○ A nivel motriz .....	50
8. ASPECTOS GENERALES DE METODOLOGÍA.....	51
➤ Estilos de enseñanza por instrucción directa .....	51
➤ Estilos de enseñanza por la búsqueda .....	54

## 1. EL PERFIL DEL ENTRENADOR DE FRONTENIS

### ➤ Introducción

No cabe duda que el deporte hoy en día es un factor que influye mucho dentro de la sociedad, podríamos decir que nos encontramos en una sociedad “deportivizada”, en los últimos treinta años, el deporte ha ido creciendo e infiltrándose entre la gente y por ello, el aumento significativo de los intereses del mismo, tales como **Ocio, Negocio, Mercantilismo, Profesionalismo o Espectáculo.**

Dentro del ámbito deportivo, nos encontramos con una figura, para mí clave, que es el ENTRENADOR/TÉCNICO del club o escuela. A él es a quién corresponde desempeñar un papel importantísimo en el proceso de enseñanza-aprendizaje o preparación competitiva del deporte. Esto es evidente si tenemos en cuenta, que cualquier proceso ha de ser conducido, orientado, dirigido, etc... por alguien que se compromete y responsabiliza de él. Es más, diría que esta figura de ENTRENADOR/TÉCNICO, **es fundamental en la competición, pero imprescindible en el proceso de enseñanza-aprendizaje o/y preparación competitiva.**

Todas estas reflexiones son transportables a nuestro ámbito, el frontenis. No olvidemos que nos encontramos en un deporte en el que lo habitual, es encontrar un entrenador convertido en el personaje que se encarga de llevar las fichas de los jugadores, de llamar a sus jugadores cuando hay competiciones para que no lleguen tarde, de darles agua a sus jugadores en los tiempos muertos que ellos mismos solicitan, en tomar decisiones mínimas en consenso con el equipo y sin perjudicar a nadie, etc... es decir, poco o nada de lo que a continuación expondré que debe ser la figura del ENTRENADOR/TÉCNICO, sino algo parecido a un “utillero” o un delegado administrativo o algo similar. Por tanto, para mejorar esta última reflexión debemos de tener en cuenta el análisis de las siguientes cuestiones:

- ¿Qué es un entrenador?
- ¿Qué significa ser un entrenador?
- ¿Cuáles son los comportamientos de un entrenador?

Contestando estas tres preguntas, seremos capaces de saber cuál es el papel del entrenador, sus funciones, sus responsabilidades y comportamientos entre otras cosas.

▪ ¿QUÉ ES UN ENTRENADOR?

*"Es un compendio de audacia y de prudencia. Sabe elegir el jugador apropiado para el momento adecuado. Sabe planear una competición sin nerviosismo. Sabe subordinar los resultados previos al resultado final. Sabe mantener en su sitio a sus subordinados y a sus superiores. Asume que su trabajo es respaldado por algunos y rechazado por muchos."*

Podríamos decir por tanto, que un entrenador es un educador, un técnico, un coordinador, un conductor de grupo, un animador, un trabajador, etc... todo recogido en una misma figura que debe ser todas y cada una de estas cosas en el momento adecuado.

▪ ¿QUÉ SIGNIFICA SER ENTRENADOR?

Cómo hemos visto en la definición anterior, su significado es muy amplio, por tanto, para ser entrenador, uno debe saber:

- **Educar**, el niño aprende y asume comportamientos y gestos de la gente que para él es importante. El entrenador, sin lugar a dudas, es uno de los adultos significativos e importantes para el niño que practica el deporte de forma constante y durante un tiempo relativamente amplio. Esto hace evidente que el entrenador debe ser cordial, alegre, paciente, comprensivo y justo.
- Tener **conocimientos amplios y profundos del deporte elegido**, y además debe de reciclarse continuamente en aspectos importantísimos y esenciales tales como la didáctica y la metodología de trabajo.

- Ser **responsable de la preparación y del rendimiento de los deportistas del equipo**, es decir, debe hacer una planificación general e individualizada del entrenamiento de los deportistas, incluso fallando en objetivos intermedios, fijándose en el objetivo final.
  - ser **organizado y creativo** en todos los planteamientos de trabajo que realice, con el fin de tener al grupo motivado.
  - ser **un líder** que ofrece garantías y confianza, donde se reflejen los niños por transmitir esa credibilidad en sus actos.
  - ser **generador de su deporte** en todos los ámbitos donde se mueva, transmitiendo a quién le vea la responsabilidad que tiene trabajando para el frontenis.
  - ser **activo, dinámico y optimista** porque de esta manera, el que te rodea creerá en lo que en ese momento le pones por objetivo y verá posibilidades en su consecución.
  - que **trabajo no significa éxito deportivo**, es decir, los objetivos de resultado son importantes pero no siempre se consiguen aunque se trabaje al máximo (aspectos externos), aunque hay que ser ambiciosos, sin embargo son los objetivos deportivos cualitativos son los que hay que exigir con el trabajo.
- ¿CUÁLES SON LOS COMPORTAMIENTOS DE UN ENTRENADOR?

Esta pregunta hay que valorarla desde diferentes puntos de vista:

- **Del entrenador consigo mismo:**
  - Debe aumentar la amplitud y profundidad de sus conocimientos.



- ***Del entrenador con los demás entrenadores:***
  - Respetar al resto, a sus ideas, aunque sean diferentes u opuestas a las nuestras.
  - Nunca discutir sobre ningún aspecto técnico o táctico, y mucho menos personal con el resto delante de tus jugadores.
  - Creer que siempre se puede aprender de los demás.
  
- ***Del entrenador con los árbitros, jueces y dirigentes:***
  - No tener comportamientos irónicos ni teatrales porque los jugadores harán lo mismo.
  - Al concluir la competición no hacer juicio de las decisiones arbitrales, aceptarlas como tales.
  - Estudiar bien el reglamento y su aplicación para poder dialogar con los árbitros.
  
- ***Del entrenador con los padres y/o familiares de los jugadores:***
  - Prestar la máxima atención a las explicaciones de los mismos para solucionar o sobrellevar cualquier problema de tipo familiar o personal del jugador.
  - Conocer la situación familiar de cada jugador te puede acercar más a él.
  - No permitir actitudes o comentarios de padres sobre otros alumnos.

- ***Del entrenador con clubes, federaciones, entidades...:***
  - Respetar los compromisos establecidos y debidamente estudiados con anterioridad.
  
- ***Del entrenador con los jugadores:***
  - Establecer una relación estrecha con los jugadores para dar confianza, pero sin confundir esto con el mantener una disciplina lógica y coherente.
  - No tener preferencias por ningún jugador en concreto.
  - Considerar lo colectivo siempre en primer lugar, aunque respetando lo individual y aprovechándose de esto.



➤ **Conclusiones**

Las principales y más significativas conclusiones de un entrenador de Frontenis:

- Ser educador, algo muy importante sobre todo en las primeras etapas del aprendizaje.
- Tener grandes conocimientos del frontenis (reglamento, jugadas técnicas, táctica), junto con su didáctica y metodología.
- Ser responsable de la preparación, planificación y rendimiento de cada uno de los jugadores del grupo/equipo.
- Ser organizado y creativo.
- Ser líder carismático, transmisor de confianza y seguridad en la toma de decisiones.
- Ser un generador del frontenis, contribuyendo a su difusión y conocimiento.
- Ser una persona activa, dinámica y optimista.
- Ser coherente con todos los principios y actuaciones y respetuoso con todos.
- Ser consciente que para tener éxito es imprescindible y necesario trabajar, aunque el trabajo no es siempre sinónimo de éxito.

## 2. LA PELOTA VASCA, LA MADRE DEL FRONTENIS

### ➤ Historia

La historia del Frontenis, cuya paternidad nadie puede disputar a México, se remonta al año 1900, y según numerosas versiones que se han recogido, fueron los tenistas más famosos de aquella época, entre ellos Buttlin, Sharp, Crowle, Pérez Verdia, Maldonado y Clifford, quienes iniciaron el golpeo de la pelota de tenis sobre paredes de los clubes Reforma y Junior, ubicados en esta ciudad.

La nueva actividad deportiva, era con una pelota de tenis o pelota blanda de mano, juego que seguramente interesó a los antes mencionados tenistas del momento, quienes, empezaron a golpear con la pelota de tenis, las paredes de los baños y vestidores de los Clubes Reforma y Junior. Este juego originó un nuevo vocabulario, FRONTONTENIS, palabra que en año de 1916 se reduciría al FRONTENIS.

La construcción del frontón en la casa de don Fernando Torreblanca, que según los conocedores se encontraba ubicado en la calle de Guadalajara N° 104 de la ciudad de México, propició el que fuera él, precisamente, quien lo bautiza con el nombre de Frontenis. Otra versión es que se empezó a jugar tal y como se practica actualmente en el año de 1916, en un frontón pequeño que ya tenía pared de rebote y que fue utilizado por los antepasados Aztecas en su juego del CHACUAL.

Con el incremento de sus practicantes proliferaron los frontones, que poco a poco se fueron adecuando a la nueva modalidad. Desde México se extendió a países vecinos y posteriormente llegó a España vía las Islas Canarias, siendo éstos los primeros practicantes españoles.

El Frontenis reconocido por la Federación Internacional de Pelota Vasca, inició su andadura en competición Internacional, en el Campeonato del Mundo celebrado en el año de 1952 en la ciudad de San Sebastián (España). Actualmente se practica en el Centro, Sur y Norte del continente Americano, Francia y España.

## ➤ El Frontenis en la Comunidad Valenciana

Las primeras referencias documentales que se tienen del mundo de la Pelota en la Comunidad Valenciana datan del año de 1945, cuando existía la Federación Valenciana de Pelota, integrada en la Delegación Nacional de Deportes. El Presidente entonces era don Jacinto Quincoces, recogándose la práctica de modalidades de Pelota Vasca y Pelota Valenciana.

Hay que esperar a la década de los 60 para encontrar las primeras referencias específicas del mundo del Frontenis en la Comunidad Valenciana, con la existencia en la calle Pintor Peiró de Valencia un "Jai Alai". En estas instalaciones además de jugar a la Cesta Punta, dirigidos por el profesional Mario Garrote, hubo un grupo de personas amantes del deporte de la raqueta que empezó a practicar un Frontenis muy rudimentario, utilizando la raqueta y la pelota de tenis.

Este juego sencillo y divertido fue atrayendo a más gente, hasta tal punto que el dueño del frontón don José Calvo, decidió organizar una liga entre ellos, que se jugaba todos los días por la noche, utilizando los frontones de 36 y 54m.

El número de practicantes de este nuevo deporte fue creciendo poco a poco, hasta que a finales de los años 60 y principios de los 70, y a propuesta de don José Domenech se funda el primer Club específico de esta modalidad deportiva, el Valencia Frontenis Club, con la construcción de seis frontones y un club social, bajo la presidencia del Sr. Conejero. Progresivamente se van organizando diferentes grupos de practicantes, construyendo frontones a lo largo de toda la Comunidad, pero principalmente en la provincia de Valencia. Estos grupos se irán convirtiendo en auténticos clubes, como es el caso del Torre Túria y el Valenciano de Natación.

En el año 1970 y debido a la demanda de clubes y practicantes, se convoca la primera Liga oficial de frontenis, que se denomina "Torneo Provincial Frontenis Intercubles". Esta competición es organizada por la Comisión Provincial de Frontenis de la Federación Valenciana de Pelota, presidida por don Manuel Gutiérrez.

Hay que mencionar a uno de los jugadores más brillantes de esta primera época, en la que se utilizaba la pelota de pelo, don José Vicente Muñoz "El Rochet". Este jugador marcó un hito con la pelota de tenis, que nadie pudo igualar.

En el año 1973 con la introducción de la pelota de goma, importada desde México, se produce un cambio importante en el sistema de juego y en los materiales. Si hasta este momento se estaba utilizando la raqueta de madera, ahora se sustituye por la de aluminio, mucho más ligera y resistente.

Sin duda la década de los años 80 fue la época de máximo esplendor del Frontenis, en la cual se organizan una gran cantidad de competiciones al año, llegando a congregarse a cientos de practicantes y miles de aficionados. En estas fechas se tiene constancia de la adscripción a la F.V.P. de un total de 58 clubes deportivos de Frontenis, entre los que se encontraban: Valencia Frontenis, Rocafort, Gardino, Alginet, Tennis Torrente, Club Valenciano de Natación etc., creando una gran rivalidad entre ellos. Entre los jugadores a destacar en esta época citar a los pelotaris José Castillo, M. A. Pérez, José Vte. Borreda, Olivares y Pepito "El Zurdet", entre otros.

En la temporada 1983-84, se celebra la primera competición oficial de frontenis femenino, con una participación de 8 clubes deportivos: L'Elia, S. Perenchiza, T. Torrente, Valenciano de Natación, Rocafort, Crono Disco Bar, Godella y Gardino.

En cuanto a la Pelota Olímpica, el primer contacto que se tiene con ella es a través de jugadores canarios. Sin embargo a mediados de los años 80, un grupo de jugadores mexicanos de frontenis visita la ciudad de Valencia. El juego de estos mexicanos, utilizando una pelota de goma más pequeña y mucho más rápida, deja atónitos a todos los aficionados y practicantes que pudieron observarlos. Poco a poco la modalidad de Frontenis Olímpico va ganando adeptos y practicantes, hasta que en la temporada 1984-85 se organiza la primera competición oficial, en la que participan 8 equipos (Calicanto, Valencia Frontenis, Valenciano A y B, Torre del Túria A y B, Villamarchant y la Senyera).

Como mejores jugadores de esta modalidad en aquella época hay que mencionar a los valencianos don José Luis Roig y don Ricardo Font de Mora, campeones de España en numerosas ocasiones y campeones del Mundo en 1990.

A lo largo de la década de los 90 se produce una importante evolución en el juego no sólo en el frontenis Preolímpico, a través de la incorporación del rebote, la introducción de pelotas más rápidas y la incorporación de materiales más ligeros en las raquetas, sino en el Frontenis Olímpico, principalmente con el aumento de contactos con los mexicanos, inventores de esta modalidad y que han ido transmitiendo la técnica de la misma. Hay que destacar también en esta época, la introducción de la Paleta Goma Argentina, que se ha ido desarrollando poco a poco, hasta el punto de conseguir equipos valencianos varios Campeonatos de España y una importante participación en eventos internacionales.

Ya en la actualidad, se sigue diferenciando entre modalidades, pero cada vez más, el jugador de 30 metros se hace más polivalente y se convierte en jugador de Paleta de Goma y de Frontenis Olímpica y Preolímpica.

Como colofón a este breve repaso histórico hay que destacar tres citas históricas que han marcado un antes y un después en el frontenis valenciano, que son:

- La celebración en Valencia de la 1ra Copa del Mundo de Pelota (Frontón 30 metros), del 20 al 25 de enero de 1998.
- La catalogación por parte del Consejo Superior de Deportes (el 29 de mayo de 1998) de un "Centro Especializado de Tecnificación Deportiva de Pelota (Frontón 30 metros)" con ubicación en el Parque Deportivo Municipal de Nazaret de Valencia.
- La celebración en Elche de la 3ra. Copa del Mundo de Pelota (Frontón 30 metros), del 11 al 16 de octubre de 2005, donde por primera vez en la historia, el equipo de Frontenis masculino formado por Jorge Frías, Iván Martínez, Iván Jiménez y José Martí, consiguen proclamarse Campeones de la Copa del Mundo ante el todopoderoso México, con la presencia de centenares de aficionados.

### 3. COMPONENTES ESTRUCTURALES DEL FRONTENIS

#### El jugador

El jugador representa el componente humano del deporte, siendo un elemento imprescindible para el desarrollo del mismo. El jugador debe:

- **Percibir:** respecto a la pelota, su velocidad y trayectoria y determinar el lugar y momento de impacto; respecto a sí mismo, adoptar la posición adecuada para golpear.
- **Decidir:** que acción va a desarrollar en función; de las posibilidades de actuación que tiene en base a su técnica y porcentaje de éxito, y de la posición del adversario.
- Debe **Ejecutar** lo decidido, esto es realizar la acción motriz (desplazamiento, impacto, tipo de jugada) que procede a cada instante.

Estas son acciones que se van a repetir constantemente a lo largo de un juego, golpe a golpe y a una gran velocidad. El tiempo que va a tener el jugador para percibir, decidir y ejecutar, está condicionado por la dificultad del encuentro unida a la velocidad del tipo de pelota.

#### El reglamento

Adjunto Reglamento Internacional y Nacional. Además existen reglamentos Territoriales que difieren en algunos aspectos, sin mencionar las diferencias entre los reglamentos nacionales de unos países y otros.

A modo de observación, veremos algunas curiosidades de discrepancias entre unos Reglamentos y otros.

## La instalación de juego (El frontón)

En el ambiente deportivo relacionado con la pelota vasca, existe una diversidad y clasificaciones tipológicas de los frontones. Los hay de Plaza Libre, de una sola pared frontal (Frontis) y que es, sin lugar a duda, el más antiguo; Frontón de Pared Izquierda, el más conocido, compuesto por tres paredes; y el Trinquete, que cuenta con cuatro paredes, y se le adiciona un tejadillo situado en la pared izquierda. Respecto a los frontones de tres paredes, y de acuerdo a la longitud de su pared izquierda, se clasifican en Frontón largo, corto y de 30 metros, el primero con unas medidas de 54m., el segundo con dimensiones de 36m. y el último de 30m.

La modalidad de frontenis se practica en un frontón de 30m., ideal por el equilibrio que existe entre los espacios de juego y el volumen y velocidad de trayectoria de la pelota.

Para su edificación se aplican varios **criterios constructivos**: seleccionar un tipo de terreno llano y con suficiente compactación, donde el suelo es de hormigón armado y los muros el ladrillo macizo con un revestimiento de mortero cemento, la orientación ideal para instalaciones al aire libre será aquella en la que se evitan los vientos dominantes y los deslumbramientos ocasionados por el sol; por lo tanto, se sugiere una orientación Noreste y Suroeste.

Sus paredes tienen una serie de **señalizaciones** con cuadros que son las divisiones impresas para establecer las distancias de los saques, falta y pasa, (referencias marcadas en la pared izquierda y el suelo) y que son útiles al pelotari para conocer la situación en el juego. Cada cuadro tiene una distancia de 3,5m., de tal forma que esta instalación está dividida en 8 cuadros más 2m. Todas las paredes tienen en su contorno colocada una chapa metálica de 10cm. de ancho, que produce un sonido al tener contacto con la pelota, indicando falta por fuera de juego. La mayoría están pintados de color verde, en tonos claros y oscuros, que contrastan con el blanco o amarillo de la pelota; debe ser luminoso de forma natural o artificial, buscando la uniformidad en toda la longitud de cancha (incluyendo la contracancha y valla de protección).



Resumiendo, este tipo de instalaciones deportivas generalmente tienen un alto coste de construcción, sin embargo, debido al gran interés de algunos aficionados, existen frontones muy equipados, con graderíos descubiertos o cubiertos para espectadores, paredes móviles, bares, duchas, salas de hidromasaje, marcadores electrónicos y hasta costosos climatizadores del ambiente interno.

El Frontón es el lugar donde se desarrolla el juego y está formado por varios elementos, que son:

- Frontis.
- Pared izquierda o de ayuda.
- Pared de rebote.
- Cancha (Suelo o piso).
- Contra cancha.
- Valla lateral.

## El frontis

Elemento frontal de la cancha cuya función principal, consiste en retornar todos los lanzamientos de las pelotas que sean dirigidos hacia él. Se considera el elemento más importante para la práctica de este deporte.

Es el área hacia donde se deben dirigir todas las devoluciones-lanzamientos, para que de esta manera se considere la pelota en juego. Tiene como característica que se encuentra limitada por una chapa colocada en su parte inferior a una determinada altura reglamentaria.

MEDIDAS IDEALES DEL FRONTIS	Nacional	Internacional	Ideal
Anchura	10 mts.	9 mts.	10 mts.
Altura	10 mts.	10 mts.	10 mts.
Altura Chapa	0.60 mts	0.60 mts	0.60 mts
Altura Contra – Cancha	12 mts	12 mts	12 mts
Ancho Contra – Cancha	4,5 mts.	4,5 mts.	4 mts.
Ancho Líneas Delimitantes	0.15 mts	0.10 mts	0.10 mts
Área General de Juego	94 m2.	84,6 m2.	94 m2.

## Pared izquierda (o de ayuda)

Elemento lateral de la cancha de juego que sirve como ayuda, ya que le resta velocidad a la pelota. También es importante porque tiene impresa una numeración que sirve de referencia a los pelotaris.

Como su nombre indica, sirve de ayuda a las diferentes jugadas tanto de ataque como de defensa en el juego y da referencia de posición en la cancha.

MEDIDAS IDEALES DE LA PARED IZQUIERDA DE AYUDA	
Altura	10 mts.
Largo	30 mts
Altura números	1.50 mts
Distancia entre números	3.50 mts
Grosor de línea superior (delimitante del juego)	0.10 mts
Grosor líneas números	0.10 mts
Área General de Pared	300 m2.

## Pared de rebote

Como indica su nombre en esta pared rebotan todos los lanzamientos que han sido dirigidos al frontis y que debido a su fuerza llegan a ésta. Esencial porque también sirve de ayuda al pelotari, en jugadas técnicas de ataque y defensa.

La función principal de esta área es reintegrar (rebotar) a la cancha de juego la pelota cuantas veces toque en la misma, además también tiene la particularidad de restarle velocidad a la pelota.

MEDIDAS PARED DE REBOTE	Nacional	Internacional	Ideal
Anchura	10 mts.	9 mts.	10 mts.
Altura	10 mts.	10 mts.	10 mts.
Altura Contra – Cancha	12 mts	12 mts	12 mts
Ancho Contra – Cancha	4,5 mts.	4,5 mts.	4 mts.
Ancho Líneas Delimitantes	0.15 mts	0.10 mts	0.10 mts
Área General de Juego	94 m2.	84,6 m2.	94 m2.

## La cancha

Es la superficie plana en donde el jugador desarrolla las habilidades físicas y técnicas del juego, y se divide en distintas áreas según la modalidad:

- Área de corta o falta
- Área de saque o servicio
- Área de larga o pasa
- *Área de Corta o Falta*

### Área de corta o falta

Colocada en la parte delantera de la cancha de juego y une a la pared de frontis con pared izquierda. Sus dimensiones varían en función de la Modalidad de juego. Está ubicada entre el frontis y el nº 3 (en Frontenis) y a 15m. (en Paleta goma).

### Área de Saque o servicio

Espacio destinado específicamente para validar el saque o servicio. Se encuentra colocado entre los números 3 y 5 en pelota olímpica, desde los 15m. hasta el rebote en Paleta de goma, y desde el nº 3 hasta el rebote en pelota preolímpica.

### Área de Larga o Pasa

Zona que une la Pared Izquierda con la Pared de Rebote. Sólo existe en pelota olímpica y está situada desde el nº 5 hasta el rebote.

## La contra cancha

Como su nombre indica, es el área continua de la cancha de juego y que llega hasta que empieza la Valla lateral, y tiene varias funciones, siendo la principal, la de servir como medida de protección al jugador proporcionándole el espacio necesario para disminuir la velocidad de los desplazamientos en esta zona evitando de esta manera hacer contacto con la Valla lateral. También es el espacio que separa al público de la cancha de juego y es el lugar en donde se colocan los árbitros o jueces en los partidos. En la modalidad olímpica se juega mucho en la contracancha.

## La valla lateral

Es una valla generalmente metálica que tiene por objetivo delimitar el terreno de juego, es decir, el espacio hasta donde el jugador puede correr durante el juego. Debe tener una altura mínima de 5m. para que el bote de la pelota olímpica no le sobrepase. Y además se recomienda que sea del mismo color que el de las paredes para mejorar la visibilidad del juego.

Se utiliza de catapulta en muchas ocasiones para devolver pelotas a gran altura y que serían inalcanzables con otro tipo de material que no fuera metálico.

En frontones de más de 30m. no suele ser metálica sino de malla, ya que las modalidades que se practican en esos frontones no requieren de casi juego en contracancha y no forma parte del juego, y más bien dificultan el visionado del juego al espectador. En modalidades como pelota a mano, se suele retirar.

➤ **Herramienta de juego**

**La Raqueta**

Serán similares o iguales a las utilizadas en el deporte del tenis, confeccionadas en madera, fibra, metal o grafito.

Su peso y trenzado de cuerdas no está limitado, pudiéndose utilizar doble cordaje, igualmente no tiene limitación su longitud y anchura.



**Gafas Protección**

Es obligatorio el uso de gafas de protección para todos los jugadores. No lo es en los partidos de la Federación Española de Pelota.



**La Paleta.**

Realizada en madera, de una sola pieza o multilaminada con varios tipos de madera, tarugos de aluminio y madera, con refuerzos laterales de fibra.

Longitud máx: 55 cm.

Anchura máx: 20 cm.

Grueso: 1 cm.





➤ **Pelota de juego**

**Pelota olímpica**



- Color: Blanca, amarilla o negra
- Peso: de 40 g.
- Diámetro: de 46 a 48 mm.

Esta pelota precisa de un cuidado especial en España y en los Países fuera de México, ya que su fabricación es en México y con el viaje de transporte pierde algunas cualidades (pérdida del gas interior), por tanto, se debe de conservar en el congelador para reducir esa pérdida de gas. Dos horas antes de su utilización se sacarán a la temperatura ambiente para su descongelación, y pasado este tiempo se meterán en un termo con agua hirviendo (no directamente en el agua para que no se deformen, sino en su bandeja superior). El vapor producido por esta temperatura provoca que el gas del interior de la pelota se expanda y esto hace que se dilate y le dé a la pelota la viveza y los efectos que requiere esta modalidad.

## **Pelota preolímpica**

Se utiliza una pelota de goma, que ha evolucionado mucho, en sus orígenes, fue la clásica pelota peluda de tenis, posteriormente se le fue dando rapidez a base de quitarle el forro, luego vendría la pelota forrada con malla de hilo, a la cual le llamaron Squash, que inicialmente funcionaba muy bien pero que rápidamente se deformaba, continuó la clásica pelota de goma, que pronto quedo lenta y que aceleraron a base de inyección de aire, hecho que descompenso el peso de la pelota y sus trayectorias no eran rectas. Con el paso del tiempo y tras muchas pruebas, se consiguió el equilibrio que actualmente tiene la pelota.

- Color: Amarilla
- Peso: 42 g.
- Diámetro: 57 mm.



## **Pelota de paleta goma**

- Color: Blanca o negra
- Peso: de 35 a 40 grms.
- Diámetro: de 42 a 44 mm.



## 4. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA TÉCNICA DEL FRONTENIS

### ➤ ¿Qué es la Técnica?

Si buscamos el Término “Técnica” en el Diccionario de la Real Academia Española encontramos la siguiente definición; “*Habilidad para ejecutar cualquier cosa, o para conseguir algo*”. Profundizando un poco más en el término, encontramos definiciones más completas tales como, “*La Técnica representa la forma más **racional y efectiva** de realizar un movimiento específico*”, por tanto podríamos decir también que “*el nivel técnico de un deportista establecería la distancia existente entre su propia ejecución y el modelo ideal*”

La necesidad de conocer la Técnica correcta de los distintos golpes existentes en el Frontenis, así como de las distintas Jugadas, nos hace reflexionar y analizar los aspectos más importantes de los movimientos realizados en la ejecución de los mismos. Para ello, necesitaremos la ayuda de la Biomecánica Deportiva.

### ➤ Fases del Golpeo

Entendemos por biomecánica, la ciencia que se dedica al estudio de la mecánica del movimiento del Deportista, por tanto, un estudio biomecánico de un golpeo te permitirá desglosar en todas sus fases y momentos dicho golpeo. Si entendemos y estudiamos cada sección del golpeo, seremos capaces de saber cuáles son los movimientos técnicos correctos y más propicios para conseguir la mayor eficacia.

Cada golpeo consta de cuatro Fases distintas;

- una (1) **Inicial de Preparación**; donde el jugador se coloca de tal forma que le permita las garantías necesarias para un posterior gesto o movimiento efectivo, hay que tener en cuenta:
  - la posición de los pies y del cuerpo (Perfil correcto);
  - la flexión de las piernas; debemos de tener una flexión adecuada que nos de el equilibrio necesario.
  - el agarre de la raqueta (Empuñadura correcta);
  - la posición de la raqueta; en ambos perfiles, la raqueta debe estar acomodada por encima de los hombros.
  
- otra (2) **Intermedia de Movimiento**; donde el jugador realiza el movimiento del gesto de atrás hacia delante mediante la aceleración de los brazos con el fin de impactar la pelota, hay que tener en cuenta:
  - la ejecución de la cadena cinética mediante la sucesión de los segmentos corporales (transmisión de energías), se consigue con:
    - el bloqueo de piernas, cadera, hombros, codo y muñecas,
    - el balanceo del cuerpo hacia delante y hacia el lado contrario al perfil presentado y,
    - la extensión de los brazos.
  - paso correcto de la raqueta según la necesidad del golpeo; dependiendo de la jugada técnica que queramos efectuar, la raqueta debe de pasar perpendicular (golpeos planos) o con ángulo agudo (golpeos cortados), siempre con referencia al plano del suelo.

- Otra (3) **de Impacto**; donde el jugador toma contacto con la pelota para dirigirla a un punto determinado de la pared de ayuda o del frontis ejerciendo el “efecto latigazo”, teniendo en cuenta:
  - el punto del cuadrante direccional<sup>β\*</sup> que más le convenga para impactar la pelota
  - la zona<sup>4\*</sup> donde golpea la pelota para que esta reaccione de la forma que el jugador quiere una vez toque alguna de las paredes,
  
- y una última de (4) **Finalización del Golpeo**, donde el jugador deja libre los brazos y el cuerpo para que tras la ejecución de las anteriores fases, estos terminen el movimiento de forma natural, teniendo en cuenta:
  - una buena fijación de los pies para no desequilibrarse
  - extensión y giro de la pierna atrasada y,
  - un acompañamiento del cuerpo en sentido del movimiento.

## ➤ Tipos de golpesos en el Frontenis

### • Golpeo de Derecha

Movimiento semicircular de atrás hacia delante que se realiza con el brazo derecho (diestros) y con el brazo izquierdo (zurdos), para efectuar un impacto sobre la pelota.

#### ○ *Características Específicas de este Golpeo*

Para su ejecución, el pie izquierdo se coloca adelantado del derecho abriendo un compás de 30 o 40 cm., dándole así la espalda a la pared de ayuda, (al contrario para zurdos). Generalmente, se efectúa con mayor fuerza que el Golpeo de revés. Con este golpeo se da inicio a los partidos de juego en el momento del saque.

#### ○ *Problemática*

Es importante señalar, que para efectuar de forma correcta este golpeo se necesita conocer a fondo cómo coger la raqueta (empuñadura), así como la posición de perfil derecho. Si existe algún error en cualquiera de los puntos anteriores, el jugador/a tendrá problemas de ejecución, llegando incluso a correr el riesgo de una lesión.

#### ○ Tipos de Golpeos de Derecha

Existen tres tipos de golpesos de derecha en función de la altura donde se ejecuta: inferior, medio y superior. Para lograr avance en el desarrollo de estos gestos técnicos se recomienda iniciar con el golpeo a una altura media, dada la naturalidad de coordinación del movimiento, posteriormente continuar con la altura inferior, en donde su dificultad de ejecución se incrementa porque se requiere una coordinación perfecta entre la flexión de las piernas y el movimiento del brazo, y por último pasar a desarrollar el golpeo de derecha a una altura superior, sin duda uno de los conceptos técnicos básicos más difíciles de obtener, ya que requiere una perfecta coordinación de movimientos y aplicación total de la fuerza física. Como medida preventiva a las lesiones, es importante señalar, que los monitores deben dosificar en

los niños menores de 12 años las cargas de entrenamiento de este último concepto técnico, ya que, en esta edad, aun el músculo del hombro se encuentra en proceso de desarrollo, por lo que el peso de la raqueta en situaciones de sobrecarga resulta nocivo.

### **Golpeo de derecha inferior**

Es aquel que se ejecuta a una mínima altura del suelo y a gran velocidad, generalmente es utilizado en devoluciones defensivas con carrera hacia delante o para realizar jugadas ofensivas como pasillo o doble pared. Este golpeo también es muy utilizado para golpear a pelotas que provienen de la pared de rebote.

### **Golpeo de derecha medio**

Es aquel que se realiza a una altura media tomando como punto de referencia la cintura del cuerpo, su constante ejecución es síntoma de tener asimilada una buena técnica. Es el golpeo más sencillo y rápido de aprender y por tanto con el que hay que empezar la enseñanza a los principiantes.

### **Golpeo de derecha superior**

Es aquel que se efectúa en una altura superior a los hombros del cuerpo, requiere más fuerza que los anteriores, perfecta coordinación psicomotriz, y sentido de percepción. Este gesto técnico bien aplicado, optimiza al máximo los desplazamientos de los jugadores dentro del frontón.



- **Golpeo de Revés**

Movimiento semicircular de atrás hacia delante que se realiza por el perfil izquierdo. Además, se añade un giro hacia el lado derecho, y se debe tener muy en cuenta la empuñadura, apoyando ambas manos en la raqueta de juego. (Al contrario, para zurdos).

- *Características Específicas de este Golpeo*

Se utiliza en toda el área izquierda de la cancha de juego hacia la pared de ayuda. Tiene la particularidad de que para ejecutarse, el pie derecho se coloca delante del izquierdo, abriendo un compás de 30 o 40 cm., quedando la cara frente a la pared de ayuda (perfil izquierdo).

- *Problemática*

Es importante señalar, que para efectuar de forma correcta este golpeo se necesita conocer a fondo cómo coger la raqueta (empuñadura), así como la posición de perfil izquierdo. Si existe algún error en cualquiera de los puntos anteriores, el jugador/a tendrá problemas de ejecución.

- *Tipos de Golpeos de Revés*

Al igual que en el golpeo de derecha, existen tres tipos de golpeos de revés en función de la altura donde se ejecuta: inferior, medio y superior. Para lograr avance en el desarrollo de estos gestos técnicos, se recomienda iniciar con el golpeo a una altura media, dada la naturalidad de coordinación del movimiento. Aplicar el mismo procedimiento de enseñanza utilizado en el golpeo de derecha.

### **Golpeo de revés inferior**

Es aquel que se ejecuta a una mínima altura del suelo y a gran velocidad, generalmente es utilizado en devoluciones defensivas con carrera hacia delante (golpeando la pelota sólo con una mano) o para realizar jugadas ofensivas como pasillo o doble pared. Este golpeo también es muy utilizado para golpear a pelotas que provienen de la pared de rebote. Podríamos decir, que este tipo de golpeo es similar al que utilizan los golfistas en el impacto de salida.

### **Golpeo de revés medio**

Es aquel que se realiza a una altura media tomando como punto de referencia la cintura del cuerpo. Es el golpeo más sencillo y rápido de aprender y por tanto con el que hay que empezar la enseñanza a los principiantes. Se podría decir, que este golpeo es similar al realizado por los jugadores de baseball cuando batean.

### **Golpeo de revés superior**

Es aquel que se realiza a una altura superior a los hombros y cabeza. Es útil para devoluciones de jugadas técnicas, como rodadas, rebotes Y bombeadas, su dificultad en el aprendizaje radica en la falta de fuerza del jugador principiante, debe enseñarse poco a poco, para que surja la adecuación física solicitada en el desarrollo de este gesto, y evitar de esta manera las lesiones de hombros.

## ➤ Perfil

Entendemos por perfil la posición básica del cuerpo para la ejecución de un golpeo en concreto, existen dos posiciones básicas en el Frontenis;

- el **perfil derecho**, posición en la cual se coloca el pie izquierdo delante apuntando hacia el frontis (parte derecha) y el derecho más atrasado apuntando hacia la valla lateral, con una abertura aproximada de 30 a 40 cm. entre ambos. Esta posición te permite balancear el cuerpo y poder imprimir mayor potencia al giro. Se usa en todos los swings de derecha.
- el **perfil izquierdo**, posición en la cual se coloca el pie derecho delante apuntando hacia el frontis (parte izquierda) y el izquierdo más atrasado apuntando hacia la pared de ayuda, con una abertura aproximada de 30 a 40 cm. entre ambos. Esta posición te permite balancear el cuerpo y poder imprimir mayor potencia al giro. Se usa en todos los swings de revés.

### ○ Problemática en la Iniciación

Es habitual encontrar jugadores que presentan un perfil siempre paralelo al Frontis, y este error se arrastra hasta la madurez limitando al jugador para realizar determinadas jugadas técnicas y originando algún que otro raquetazo en tus propias piernas.

### ○ Solución

Adecuada orientación en el aprendizaje de estos fundamentos, haciendo juegos que impliquen movimientos en todas direcciones (incluso sorteando obstáculos) y a la voz del entrenador, pararse con el perfil adecuado.

## ➤ Empuñadura

Este concepto es considerado fundamental para la práctica del Frontenis. De aquí básicamente se inicia el aprendizaje, por lo que requiere atención especial, dado que una mala orientación, ocasiona que el alumno/a desarrolle movimientos defectuosos, haciendo que el aprendizaje técnico sea lento.

- **de derecha;** A diferencia del tenis donde existen varias empuñaduras, en el Frontenis sólo se aconseja la que posteriormente indicaremos, y este sería el proceso de aprendizaje de este agarre; se sujeta la raqueta con la mano contraria a la dominante por la unión entre el mango y el marco, se estira el brazo dominante con la palma abierta y se coge el mango (en su parte más baja del mismo) fijándose en que la parte de debajo de la “V” que forman el dedo pulgar y el índice, acople en uno de los perfiles finos (diagonales) del mango, para observar un perfil recto en el que se visualice únicamente el marco (y nada del cordaje). Dicho perfil no debe modificarse, quedando así el área de impacto perpendicular a nuestra vista. Una vez efectuado esto, se sentirá una comodidad y libertad de movimientos tanto en swings superiores, medios e inferiores.

- **de revés;** Podemos encontrar dos tendencias; la **Tradicional**, que consiste en que una vez empuñada la raqueta de derecha, se hace un cambio de perfil, se empalma la mano no dominante sobre la dominante, con el fin de que con ambas manos y las muñecas generen un solo movimiento a misma altura y dirección, quedando también el área de impacto perpendicular a la vista; y la **Invertida**, que consiste en que la mano derecha agarra la raqueta más o menos por la mitad del mango (en la misma posición que de empuñadura de derecha), se hace un cambio de perfil, y la mano no dominante ocupa el lugar que antes ocupaba la mano dominante, es decir, la parte más baja del mango, quedando también el área de impacto perpendicular a la vista.

Con la empuñadura Tradicional obtendremos mucha potencia de golpeo, ya que tenemos la máxima palanca que nos ofrece la raqueta debido a que la agarramos de su parte más inferior. Por el contrario, con la empuñadura Invertida obtendremos mayor control, ya que al agarrar la raqueta por el medio del mango, sentiremos más cerca el impacto de la pelota, lo que nos permitirá dirigir más nuestro golpeo.

- Problemática en la Iniciación

Es habitual encontrar jugadores con errores de agarre en la raqueta por falta de aprendizaje (agarre paralelo al plano del suelo), problema muy ligado a un perfil inadecuado. Este error se arrastra hasta la madurez limitando al jugador para realizar determinadas jugadas técnicas por imposibilidad de usar correctamente los movimientos de muñeca.

Los niños que comienzan con un agarre Invertido, al principio tienden a golpear la pelota algo retrasada (cuadrante direccional) y les suele tocar en exceso la pared de ayuda antes que el frontis y es algo a tener en cuenta.

Otro problema que ocurre, sobre todo en jugadores que provienen de otras modalidades, es que no usan el revés y se cambian de mano cuando cambian de perfil. En estos casos, hay que indicar que lo mejor es que aprendan a golpear de revés ya que nunca se tiene dos manos con el mismo dominio (por naturaleza somos unilaterales), y con el golpeo de revés, el motor principal del movimiento es por parte del brazo dominante y en Frontenis en concreto, hay muchísimas jugadas técnicas que precisan del máximo control y con un brazo que no es el que domina en cuanto a órdenes de los hemisferios cerebrales, no podemos conseguir la máxima eficacia de la jugada tal y como lo haríamos de revés.

- Solución

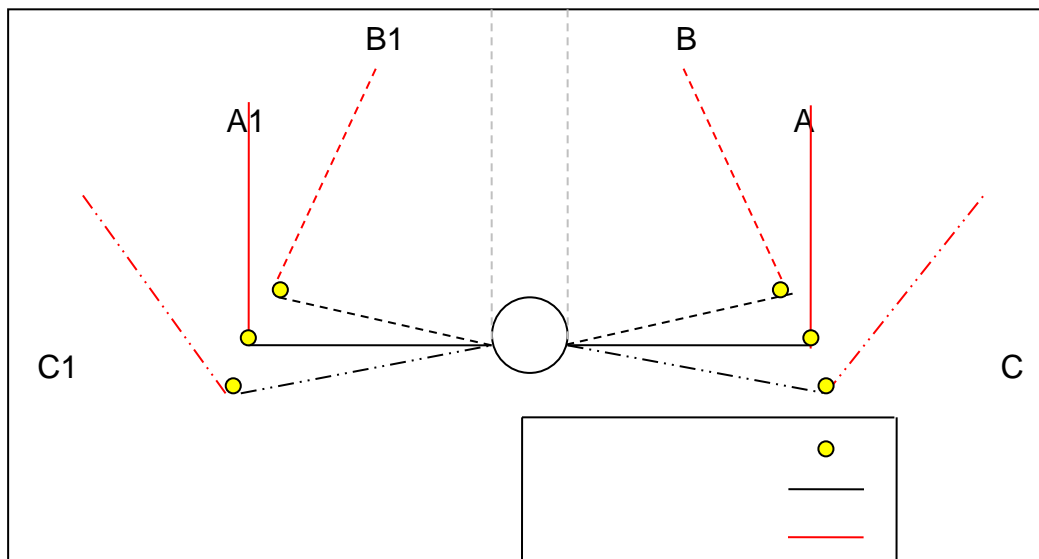
Adecuada orientación en el aprendizaje de estos fundamentos, haciendo juegos que impliquen movimientos giratorios continuos de la raqueta en todas direcciones (incluso en movimiento, corriendo, sorteando obstáculos) y a la voz del entrenador, parar la raqueta y presentar un agarre adecuado, hasta que se haga de forma automatizada.

Los niños que hacen el agarre invertido deben de hacer ejercicios de control con referencias en el suelo y en las paredes (desde parado, en movimiento, al aire, con dos pelotas, a diferentes velocidades)

En los casos que se cambian de mano, al principio sí que se hará mejor con la mano que tienes costumbre de hacer el golpeo (aunque no sea la dominante), pero a la larga y con una buena base de enseñanza y un buen entrenamiento, se consiguen mejores resultados golpeando de revés. Aquí habría que enseñar el revés como a un alumno que empieza desde cero, es decir, primero la técnica de golpeo con sus posiciones correctas, luego el golpeo desde parado y luego con golpes en movimiento. Posteriormente deberán de hacer los ejercicios de control como los mencionados anteriormente.

➤ **Cuadrante direccional**

Lo definiríamos como una herramienta básica muy útil para explicar e ilustrar al jugador el origen direccional que puede seguir la pelota cuando se impacta en diferentes angulaciones, su comprensión y razonamiento lógico bien asimilado simplifica el proceso pedagógico, de él depende una correcta aplicación y ejecución de todas las jugadas técnicas existentes en el frontenis.



A continuación, se detallan cada uno de ellas:

TRAYECTORIA A (Medio)

TRAYECTORIA B (Adelantado)

TRAYECTORIA C (Retrasado)



### ***OBSERVACIONES para la Iniciación***

Las trayectorias que se deben enseñar en el proceso de enseñanza-aprendizaje deben de seguir un orden de dificultad de ejecución y por tanto se debe de seguir lo siguiente:

1º Trayectoria A

2º Trayectoria A1

3º Trayectoria B

4º Trayectoria C1

5º Trayectoria B1

6º Trayectoria C

Las Trayectorias que se consideran retrasadas, se pueden suplir cambiando el ángulo del perfil que presentamos, e impactando con trayectorias medias que te permiten más control, es decir, en lugar de tener los pies en línea y paralelos a la pared de ayuda, el pie retrasado lo acercaremos a la pared de ayuda (estando en perfil derecho) o lo alejaremos de la pared de ayuda (estando en perfil izquierdo).

De igual forma, las Trayectorias que se consideran adelantadas, se pueden suplir cambiando el ángulo del perfil que presentamos, e impactando con trayectorias medias que te permiten más control, es decir, en lugar de tener los pies en línea y paralelos a la pared de ayuda, el pie retrasado lo alejamos a la pared de ayuda (estando en perfil derecho) o lo acercamos de la pared de ayuda (estando en perfil izquierdo).

Con estos trucos daremos más confianza a los alumnos para ejecutar las diferentes jugadas.

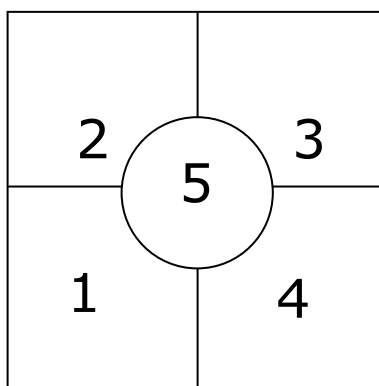
Para enseñar los diferentes impactos en las escuelas, debemos de empezar haciendo lanzamientos desde parado golpeando la pelota con los 6 impactos para que los alumnos visualicen las trayectorias, posteriormente, les podemos dibujar marcas en las paredes y en la cancha, y a modo de competición, jugar a ver quién consigue más puntuación. Cuando ya van cogiendo habilidad, se puede hacer lo mismo desde diferentes posiciones en la cancha y posteriormente devolviendo pelotas lanzadas por el monitor.

➤ **Áreas o zonas de impacto**

1.- De la raqueta sobre la pelota, (ver punto anterior)

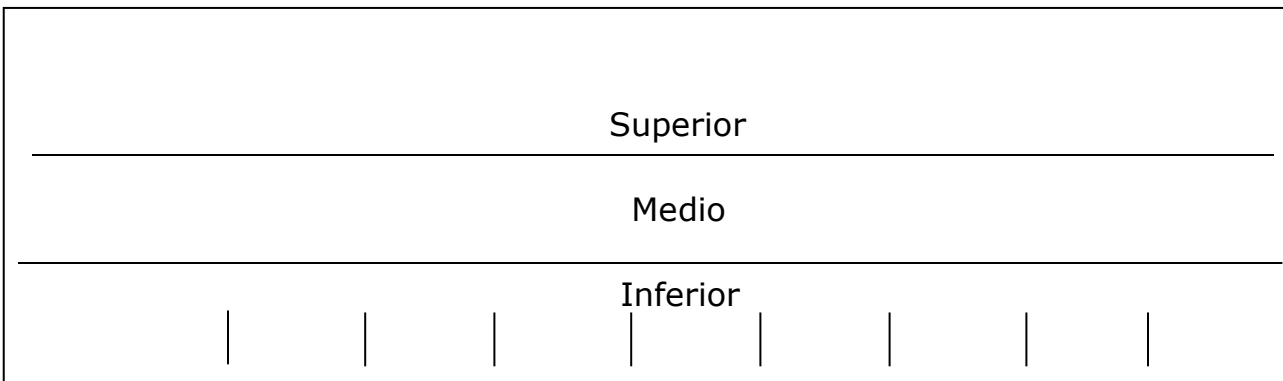
2.- De la pelota en las paredes; dependiendo de la Jugada Técnica elegida, el impacto en la pared de ayuda o de rebote (si se requieren de ellas) o en el frontis, será en una zona o área determinada con el fin de que la pelota vaya en dirección hacia la zona o el área de envío que nosotros queremos.

a. **Frontis**; dividiremos el Frontis en 5 zonas o áreas de impacto distintas, y las numeramos del 1 al 5 como en la siguiente figura:



NOTA: Dentro de cada zona o área de impacto, buscando más precisión, se puede distinguir entre izquierda y derecha y superior, medio e inferior.

b. **Pared de ayuda**; como ya está dividida en números del 1 al 8 (normalmente), lo único que diferenciaremos será la altura del impacto entre superior, medio e inferior:



➤ **Fases de asimilación de la técnica**

▪ **Generalidades**

La técnica de un jugador se va desarrollando a medida que el jugador va creciendo también en otros aspectos tales como físicos y psicológicos. Por ello, encontramos la necesidad de establecer unas fases en las cuales el jugador va desarrollando su técnica según la edad; primero con el correcto gesto técnico de golpeo con ambos perfiles, desde parado hasta su ejecución en movimiento, y posteriormente dominando todas las jugadas técnicas con ambos perfiles, desde cualquier posición (directamente o de rebote), e impactando la pelota al aire o después del bote (bote medio, bote alto, bote pronto).

Hay jugadores que, aun teniendo una edad inferior a la estipulada en cada Fase, tras su valoración técnica, se encuentran en una Fase técnica superior a la que física y psicológicamente le correspondería estar. Por el contrario, encontramos jugadores que teniendo una edad superior a la estipulada en cada Fase, tras su valoración técnica, se encuentran en una Fase técnica inferior a la que física y psicológicamente le corresponde.

Según las exigencias técnicas que presenta cada Jugada Técnica, encontramos unas necesidades mínimas a desarrollar en cada una de las Fases:

- **INICIACIÓN, de 8 a 12 años**

- a. Fundamentos técnicos:

Para que un niño esté preparado para la siguiente Fase, debe dominar:

- Empuñadura de la raqueta de derecha.
- Empuñadura de la raqueta de revés.
- Posición del cuerpo en perfil derecho.
- Posición del cuerpo en perfil izquierdo.
- Adecuación del momento de impacto.
- Golpeo de derecha.
- Golpeo de revés.
- Golpeo plano.
- Golpeo cortado.

- b. Jugadas técnicas:

Para que un niño este preparado para la siguiente Fase, debe de dominar las siguientes jugadas técnicas:

- Ejecución de saques y devolución
  - del colgado (preolímpica y paleta)
  - del rodado
  - del rodado cortado
  - del recto plano
  - del recto cortado

- Devolución de rebotes rectos
  - de derecha
  - de revés
- Rodada plana larga y corta
  - Ejecución
  - Devolución
- Doble Pared
  - de derecha
  - de revés
- Pasillo
  - de derecha
  - de revés
- Bombeo
  - de derecha
  - de revés
- Ancho corto/largo
  - de derecha
  - de revés

## 5. CARACTERÍSTICAS GENERALES DE LA TÁCTICA DEL FRONTENIS

### ¿Qué es la Táctica?

Entendemos Táctica como la realización de medios de acción aplicados a determinadas situaciones en base a un objetivo generalmente preestablecido de antemano.

Además, debemos de saber que en el Frontenis hay unos principios Tácticos fundamentales como:

- Lanzar al espacio libre (Ofensivo)
- Ocupar el espacio (Defensivo)

### Valoración Táctica de un Golpeo

El análisis táctico de un golpeo se debe realizar teniendo en cuenta los siguientes aspectos:

- La posición inicial del jugador en la cancha (desde donde inicia el desplazamiento)
- La elección del tipo de golpeo
- La potencia aplicada en el golpeo
- La jugada buscada en función de la posición de los contrarios (lógica de decisión de la zona de envío).

## **Estrategia**

Definiríamos Estrategia como un concepto más amplio que el de Táctica, es decir, los tipos de conducta que tienen en cuenta todas las eventualidades posibles y sus consecuencias, que puede utilizar el jugador, y además, sirve para indicarle lo que debe hacer en cualquier situación del juego. En el Frontenis entendemos por estrategia el tener preparadas soluciones para todo lo que se pueda prever (posibilidades del jugador/es, acciones técnicas, y sistemas tácticos)

### **Fases de asimilación de la Táctica**

Mientras el jugador se va desarrollando y va creciendo técnica, física y psicológicamente, los aspectos Tácticos se vuelven más exigentes. Por ello, encontramos la necesidad de establecer unas fases en las cuales el jugador va desarrollando aspectos tácticos según la edad.

Como ocurría en el caso de la Técnica, hay jugadores que aún teniendo una edad inferior a la estipulada en cada Fase, tras su valoración táctica, se encuentran en una Fase superior a la que física y psicológicamente le correspondería estar. Por el contrario, encontramos jugadores que teniendo una edad superior a la estipulada en cada Fase, tras su valoración táctica, se encuentran en una Fase inferior a la que física y psicológicamente le corresponde.

Según las exigencias de los fundamentos tácticos, encontramos unas necesidades mínimas a desarrollar en cada una de las Fases:



- **INICIACIÓN, de 8 a 12 años**

- a. Fundamentos tácticos:

Para que un niño esté preparado para la siguiente Fase, debe de dominar lo siguiente:

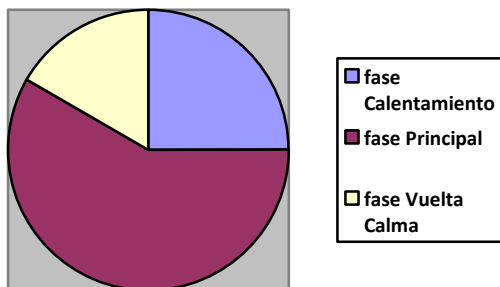
- Ubicación correcta en la cancha
- Anticipación y desplazamiento correcto
- Ocupación de las áreas o zonas de envío del contrario
- Elección del perfil del Golpeo adecuado
- Detección del espacio libre
- Elección de la jugada adecuada

## 6. ESTRUCTURA DE LOS ENTRENAMIENTOS

### ➤ Sesiones

Es la unidad más simple de la estructura de la Planificación del entrenamiento deportivo. Actualmente la estructura de la sesión sigue el siguiente modelo:

- *Calentamiento* o adaptación a la actividad principal. (Desde el punto de vista educativo es la animación).
- *Parte principal* o parte donde se espera desarrollar los objetivos previstos mediante unos contenidos específicos. En este apartado es donde desarrollaríamos los ejercicios de Técnica y Táctica, así como cualquier otro objetivo que quisiéramos tratar tal como físico o psicológico.
- *Vuelta a la calma*, donde se busca la estabilidad psico-fisiológica y la evaluación de la sesión



## **7. PROGRAMACIÓN DE UNA ESCUELA DE FRONTENIS (INICIACIÓN)**

Entre los objetivos generales que persiguen las escuelas de Frontenis, recogemos los siguientes:

### **➤ Objetivos Sociales**

- Fomentar actividades dentro del ámbito deportivo, como complemento de la Educación Física de los alumnos/as.
- Promover la vinculación de los alumnos en su entorno social a través de la actividad física y deportiva.
- Conseguir un máximo rendimiento en el uso y la amortización de las instalaciones deportivas.
- Fomentar y potenciar las relaciones entre la FFPCV y los distintos organismos oficiales y entidades: Servicio Municipal de Deportes, centros educativos, asociaciones culturales y deportivas.
- Fomentar el asociacionismo deportivo y cultural, estimulando la participación a los colectivos de padres y alumnos/as en estas escuelas.

➤ **Objetivos Deportivos**

- Ofrecer a los alumnos la posibilidad de ampliar sus experiencias motrices a través de la participación en actividades físico-deportivas.
- Iniciar en la práctica del frontenis, así como favorecer la práctica del ejercicio físico dentro de este marco deportivo.
- Crear relaciones de amistad y camaradería entre todo el colectivo, favoreciendo la coordinación grupal en la práctica deportiva.
- Canalizar el aprendizaje del deporte mediante la correcta utilización de los recursos metodológicos.
- Respetar en todo momento en la práctica deportiva, el desarrollo evolutivo del individuo, incidiendo en el desarrollo global del mismo, a través de las tres dimensiones: motriz, social-emocional y cognitiva.

➤ **Objetivos Didácticos**

- Tomar conciencia de las capacidades motrices y de sus limitaciones.
- Conocer y desarrollar el propio cuerpo, adquiriendo una visión integradora en los tres aspectos: biológicos, psicológicos y sociales.
- Ser capaz de utilizar la lógica motriz, mediante la toma de decisiones, dando respuestas creativas ante los diversos estímulos del entorno.
- Ser capaz de cooperar en las acciones y decisiones del grupo con tolerancia y aceptación.
- Adquirir hábitos de práctica de actividades físico-deportivas, que puedan ser utilizadas en el futuro para la ocupación del tiempo de recreación.
- Tener una actitud abierta y crítica ante los distintos aspectos de la actividad físico-deportiva.
- Favorecer el proceso de desarrollo evolutivo natural del niño de forma que no se produzcan perturbaciones en su formación.

➤ **Capacidades a desarrollar por el alumno (objetivos específicos):**

○ **A nivel técnico/táctico**

Que sea capaz de manejar correctamente la raqueta, aprender las posiciones básicas de golpeo, lanzar la pelota al espacio libre , golpear con ambos perfiles y recepcionar, saber ocupar el espacio libre, conocer el gesto técnico de todas las jugadas planas e intentar su ejecución, devolver rebotes y conocer las jugadas con efecto.

<i>1) Manejar la raqueta correctamente</i>	
*Correcta empuñadura de derecha	Ejercicios de giros de raqueta
*Correcta empuñadura de revés	Ejercicios de soltar y recoger la raqueta

<i>2) Aprender las posiciones básicas de golpeo (Perfiles)</i>	
*Posición correcta de golpeo de derecha	Ejercicios estáticos de posición
*Posición correcta de golpeo de revés	Ejercicios de posición tras movimiento
	Ejercicios con carreras laterales, de espaldas, diagonales, en zig-zag...

<i>3) Lanzar al espacio libre y saber ocuparlo</i>	
*Saber localizar el espacio libre	Lanzamientos con la mano y con la raqueta a lugares determinados preestablecidos
*Saber tirar la pelota a donde uno quiere (donde no está el adversario)	Desplazamientos de diferentes formas hacia lugares que se intuyan según trayectoria de la pelota
*Recuperar la posición	

**4) Conocer el rebote (Pared de atrás)**

<p>*Colocarse correctamente para la salida de la pelota</p> <p>*Hacer devoluciones de rebote de derecha y de revés</p>	<p>Ejercicios de posición cogiendo la pelota de salida de rebote con la mano</p> <p>Ejercicios de colocarse correctamente después de rebote</p> <p>Ejercicios para dejar pasar y caer bien la pelota para su correcto golpeo</p>
--	--

**5) Conocer y ejecutar las diferentes jugadas técnicas planas**

<p>*Conocer y ejecutar los diferentes saques</p> <p>*Conocer y ejecutar los diferentes pasillos</p> <p>*Conocer y ejecutar las diferentes rodadas</p> <p>*Conocer y ejecutar los diferentes dobles</p> <p>*Conocer y ejecutar los diferentes anchos</p>	<p>Ejercicios de cada uno de los grupos de jugadas, en estático y en movimiento y poniendo diferentes dificultades, como zonas donde debe golpear la pelota o marcas en las paredes donde debe impactar la misma</p>
---	--

**6) Conocer las diferentes jugadas técnicas con efecto**

<p>*Conocer los diferentes saques</p> <p>*Conocer las diferentes rodadas</p> <p>*Conocer los diferentes dobles</p> <p>*Conocer los diferentes anchos</p>	<p>Ejercicios de cada uno de los grupos de jugadas en estático, y fijándose donde impacta la pelota con ese tipo de golpeo, y las trayectorias que coge la pelota después de golpear en las paredes</p>
--	---

- **A nivel motriz**

Que el/la niño/a sea capaz de ser coordinado, de mantener la flexibilidad durante toda su etapa deportiva, adquirir una resistencia aeróbica suficiente y básica para soportar una sesión de entrenamiento o competición y de fortalecer sus principales grupos de músculos de forma armónica.

Para ello, será necesario trabajar con él/ella la coordinación dinámica general, la coordinación espacio temporal, la coordinación oculo-manual y oculo-pedestre, desarrollar sus habilidades perceptivo motoras, trabajar su equilibrio corporal y definir su lateralidad.

Todo ello se hará mediante ejercicios de saltos, giros, desplazamientos varios, lanzamientos, etc... todo siempre de forma muy general e implicando a la mayor cantidad de musculatura en todos los ejercicios.

### **Objetivos específicos**

En cuanto a la formulación de estos objetivos, es necesario diferenciar entre Grupos de Iniciación y Desarrollo, debido a sus diferentes planteamientos, principalmente en cuanto a la especialización.

Hay que aclarar que debido a las diferencias físicas y biológicas de las edades y el grado de especialización que se busque, se pueden diferenciar dos tipos de grupos de trabajo, que responden a dos planteamientos diferentes, en relación a la iniciación deportiva. No significa esto, que en cada municipio haya que instaurar dos escuelas distintas, sino no hay alumnos/as para ello, sino que perfectamente dentro de una escuela se puedan establecer varios grupos con diferentes objetivos y formas de trabajo.

## 8. ASPECTOS GENERALES DE METODOLOGÍA

En el Frontenis, como en cualquier otra actividad deportiva, aplicamos los dos métodos que han sido tradicionalmente más utilizadas en los procesos de enseñanza y aprendizaje de las habilidades motrices.

- **INSTRUCCIÓN DIRECTA**
- **ENSEÑANZA MEDIANTE LA BÚSQUEDA**

Donde el técnico ofrece las explicaciones, soluciones y demostraciones de los movimientos (reproducción de modelos) necesarios para conseguir una buena ejecución.

Es el método más adecuado para conseguir una buena respuesta motriz, economizando tiempo y energía. Por el carácter técnico de los aprendizajes del frontenis es el más utilizado, pero no el más motivante para el joven jugador.

Se producirán situaciones pedagógicas cerradas. Frente a una propuesta del técnico, sólo cabe una respuesta que será la correcta. Se trata de repetir el gesto.

### ➤ **Estilos de enseñanza por instrucción directa**

#### **a) Mando directo.**

- El joven se limita a ejecutar las órdenes impuestas por el técnico de frontenis.
- No considera las diferencias individuales de los alumnos.
- La organización de la clase es muy estereotipada. Uso de formaciones y disposiciones con un alto grado de organización.
- Esta organización contribuye a mejorar la seguridad (evitar raquetazos o pelotazos).
- La evaluación es normalmente masiva.
- Uso del esquema: demostración-explicación-ejecución-evaluación.



**b) Asignación de tareas.**

- Proposición de tareas del profesor de forma masiva y ejecución más libre por parte del alumno.
- Este decide el comienzo, el final y el ritmo de ejecución.
- Mayor individualización de la enseñanza. Cada alumno trabaja a su nivel y a su ritmo.
- La evaluación puede ir dirigida a uno o varios alumnos, iniciándose la autoevaluación por parte del alumno al tener que buscar su propia ubicación en la serie de tareas.

**c) Enseñanza por grupos de nivel.**

- La diferencia respecto del anterior es la división previa del grupo por niveles homogéneos (mediante un test global inicial) para asignar tareas adecuadas a cada nivel de aprendizaje.

**d) Enseñanza recíproca.**

- Consiste en plantear la enseñanza por parejas de manera que uno ejecuta y el otro observa y corrige los errores.
- Es necesario orientar al observador sobre qué debe observar y cómo debe corregir al compañero.
- El nivel de desarrollo social y emocional es más considerable en este estilo y la participación del alumno en el proceso es mucho mayor.

#### **e) Enseñanza por grupos reducidos**

- Consiste en formar grupos de 3 o 4 jugadores de los cuales uno es el ejecutante, uno o dos son los observadores y el otro el anotador. Estos papeles se van alternando sucesivamente.
- El nivel de integración social y de responsabilidad individual aumenta considerablemente.

#### **f) Estilo de microenseñanza.**

- Con grupos muy numerosos, se puede considerar establecer subgrupos y elegir a un jugador (puede ser el más avanzado o el que demuestre más capacidad para dirigir grupos) para que desempeñe el papel de monitor de sus compañeros.
- El técnico programa la sesión previamente con los jugadores que harán de monitores.

#### **g) enseñanza por programa individual.**

- Supone uno de los niveles más importantes de participación del jugador en el proceso y sobre todo de individualización en la enseñanza.
- Requiere haber pasado anteriormente sobre otros estilos que le hayan proporcionado independencia y madurez en el trabajo.

El programa puede desarrollarse en presencia o ausencia del monitor.

➤ **Estilos de enseñanza por la búsqueda**

- Se focaliza en los propios alumnos, descubridores de la mejor solución a la propuesta del técnico.
- Se producen situaciones de enseñanza abiertas.
- Se trata de estimular la iniciativa del niño/a.
- En las fases de iniciación, es este el método necesario por su componente motivador.

**a) Enseñanza por descubrimiento guiado**

- Primer estilo que supera las barreras cognitivas (desarrollo importante del canal intelectual).
- El alumno no sólo decide sobre la organización, tiempo y ritmo de ejecución, sino que participa intelectualmente en la búsqueda de soluciones a los problemas planteados, aunque guiado por el técnico especialista.

**b) Enseñanza por resolución de problemas**

- Se espera que el jugador encuentre por sí mismo la solución de acuerdo con su total arbitrio. Aumenta el grado de libertad y participación del joven deportista respecto al monitor o entrenador. El planteamiento de los problemas debe ser minuciosamente estudiado por el técnico a través de una serie de pasos:
  - 1º Motivación para propiciar la búsqueda.
  - 2º. Planteamiento del objetivo a conseguir.
  - 3º. Información necesaria para encauzar la búsqueda.
  - 4º. Condiciones, normas y límites en los que se va a desenvolver el problema.

## FICHA DE SESIÓN ENTRENAMIENTO F30M

ESCUELA DEPORTIVA FRONTENIS					
Nº SESIÓN	FECHA	HORA	PERIODO	NIVEL	BLOQUE
				INICIACIÓN	
ENTRENADOR@			Nº ALUMN@S	EDAD	DURACION
TÉCNIC@ APOYO					
DESCRIPCIÓN Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN			ASIGNACIÓN Y CONTROL TIEMPOS		
<b>1.- CALENTAMIENTO - JUEGOS – ACOND. FISICO</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>2.- PARTE CENTRAL ENTRENAMIENTO - FÍSICO - TÉCNICO</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>3.- VUELTA A LA CALMA - EVALUACIÓN - ANÁLISIS - FEEDBACK</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			FINICION OBJETIVOS – LISTADO OBJETIVOS		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>4.- OBSERVACIONES - COMENTARIOS - EVALUACIÓN GRUPO Ó ALUMN@/S - SEGUIMIENTO - DIBUJO EJERCICIO</b>					

ESCUELA DEPORTIVA FRONTENIS					
Nº SESIÓN	FECHA	HORA	PERIODO	NIVEL	BLOQUE
				INICIACIÓN	
ENTRENADOR@			Nº ALUMN@S	EDAD	DURACION
TÉCNIC@ APOYO					
DESCRIPCIÓN Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN			ASIGNACIÓN Y CONTROL TIEMPOS		
<b>1.- CALENTAMIENTO - JUEGOS – ACOND. FISICO</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>2.- PARTE CENTRAL ENTRENAMIENTO - FÍSICO - TÉCNICO</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>3.- VUELTA A LA CALMA - EVALUACIÓN - ANÁLISIS - FEEDBACK</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			FINICION OBJETIVOS – LISTADO OBJETIVOS		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
<b>4.- OBSERVACIONES - COMENTARIOS - EVALUACIÓN GRUPO Ó ALUMN@/S - SEGUIMIENTO - DIBUJO EJERCICIO</b>					

ESCUELA DEPORTIVA FRONTENIS					
Nº SESIÓN	FECHA	HORA	PERIODO	NIVEL	BLOQUE
				INICIACIÓN	
ENTRENADOR@			Nº ALUMN@S	EDAD	DURACION
TÉCNIC@ APOYO					
DESCRIPCIÓN Y ESTRUCTURA DE LA SESIÓN			ASIGNACIÓN Y CONTROL TIEMPOS		
<b>1.- CALENTAMIENTO - JUEGOS – ACOND. FISICO</b>			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
2.- PARTE CENTRAL ENTRENAMIENTO - FÍSICO - TÉCNICO			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			DEFINICIÓN DE LOS OBJETIVO/s - LISTADO OBJETIVO/s		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
3.- VUELTA A LA CALMA - EVALUACIÓN - ANÁLISIS - FEEDBACK			TIEMPO	MIN	
OBJETIVO/s A CONSEGUIR			FINICION OBJETIVOS – LISTADO OBJETIVOS		
DESCRIPCIÓN TAREAS PARA LOGRAR EL/LOS OBJETIVO/S			¿CÓMO VAMOS A CONSEGUIREMOS LOS OBJETIVOS?		
4.- OBSERVACIONES - COMENTARIOS - EVALUACIÓN GRUPO Ó ALUMN@/S - SEGUIMIENTO - DIBUJO EJERCICIO					