



SEP

GOBIERNO
FEDERAL



Frontenis

¡Viva el Frontenis!

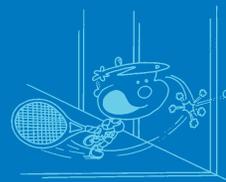
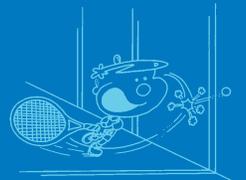
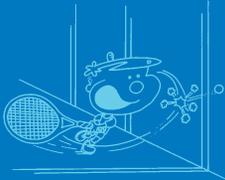
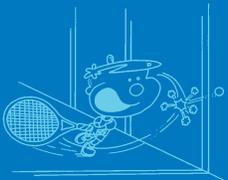
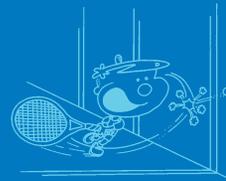
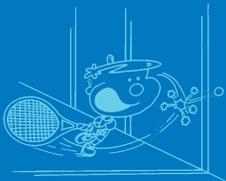
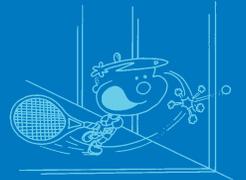
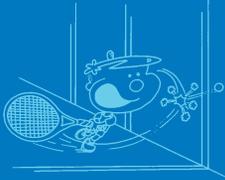
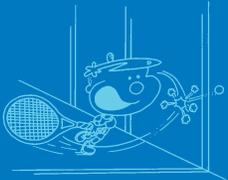
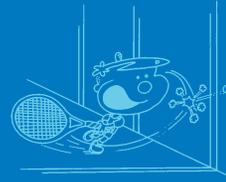
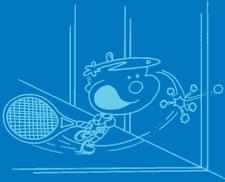
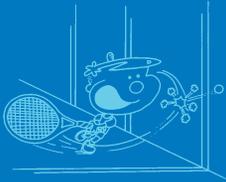
45

¡Coleccionales!



Conoce lo básico y disfruta.
El frontón, la raqueta, la pelota, los golpes y algunas reglas.





Los Deportes con los Escuincles **Frontenis**

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

PRIMERA EDICIÓN, ENERO, 2008

D.R. © Ilustración, textos y diseño: Alejandro Ochoa Villaseñor

D.R. ©

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

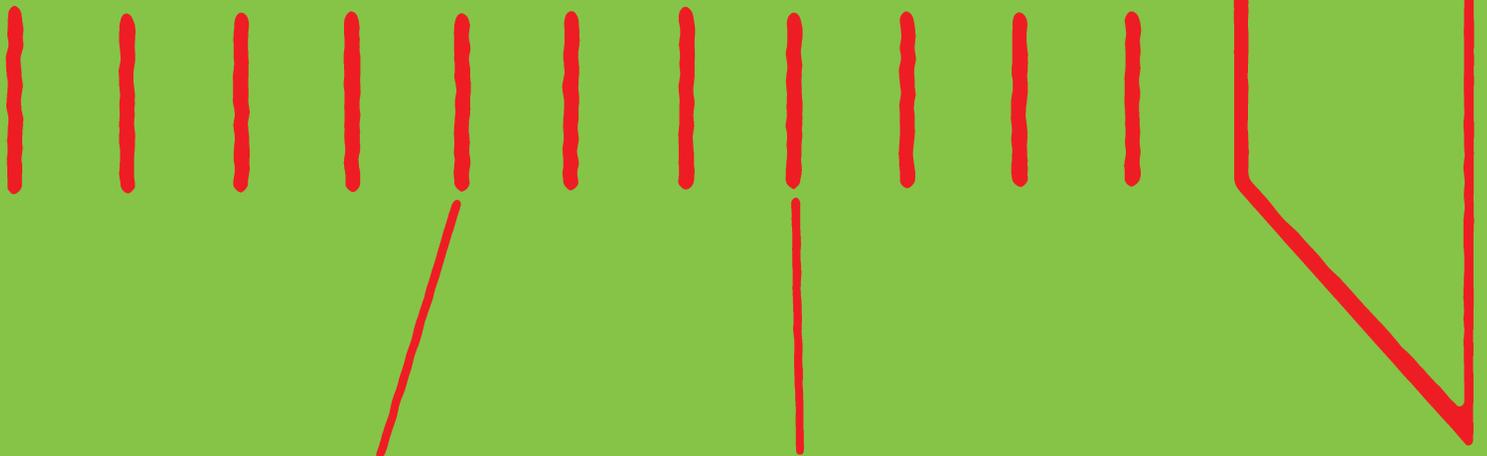
DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Para jugar Frontenis no hay complicaciones, se toma la raqueta y una pelota, y se va al club o a la unidad deportiva con muchas ganas de practicar este deporte, y si no tienes con quién jugar, ni te preocupes, que en el frontón de seguro habrá alguien con quien lo hagas en cuanto te apuntes en la reta.

Si tienes la oportunidad de ir a ver los partidos de alguna competencia, no te la pierdas porque luego te vas a arrepentir. El Frontenis olímpico es la única modalidad de Frontenis que tiene reconocimiento a nivel internacional para campeonatos.

Te va a encantar y llenar de energía, porque el Frontenis olímpico es la modalidad más rápida, impresionante y compleja, con un juego lleno de efectos y de jugadas técnico-tácticas a cada momento. Y además es un deporte de origen muy mexicano.



Historia

Frontenis, el deporte mexicano.

Los orígenes de estos juegos de pelota son tan antiguos que es muy difícil decir con exactitud dónde se inició su práctica, si en América con los aztecas y mayas o en Europa al norte de España y sur de Francia en la región vasca.

A finales del siglo XIX y principios del XX surgieron grupos de pelotaris profesionales, los cuales consolidaron y expandieron en otros lugares del mundo las modalidades más representativas de la pelota vasca: mano, pala, remonte y cesta punta.

La pelota vasca se empezó a practicar en México desde 1895 aproximadamente. Y fue en los años cercanos a 1920 que, según dicen los testimonios, los trabajadores del Frontón México y luego algunos reconocidos deportistas, empezaron a jugar con una raqueta de tenis y una pelota de tenis en el frontón. Dando así inicio a la modalidad del frontenis, que se originó cuando mezclaron la pelota vasca tradicional con el tenis los deportistas mexicanos.

En 1924 la pelota vasca fue deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de París, y en 1929-1930 se funda la Federación Internacional de Pelota Vasca (FIPV), la cual organizó en 1952 el Primer Campeonato Mundial de Pelota Vasca, donde en la modalidad de frontenis ganaron los mexicanos J. Núñez y J. Garibay, desde entonces México es la potencia mundial en esta especialidad.

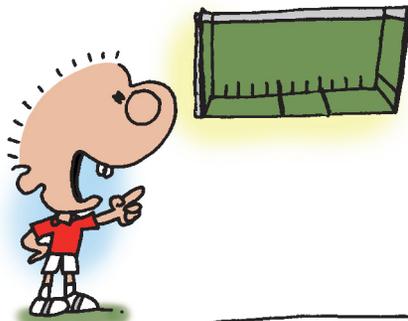
La pelota vasca en sus diferentes modalidades está representada en México por la Federación Mexicana de Frontón, A. C.

Conocer para disfrutar

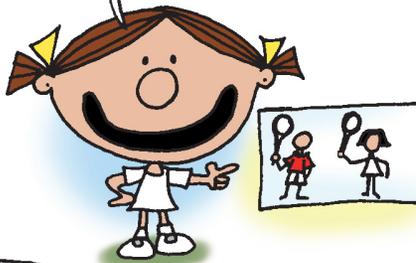
Nació en México

En el frontón se juegan diferentes especialidades: trinquete, cesta punta o Jai-Alai, pala corta, paleta goma, paleta cuero, a mano, frontenis preolímpico ... pero la especialidad que trataremos en este libro es el Frontenis olímpico, que nació en México y hoy se juega por el mundo.

EL FRONTENIS SE JUEGA EN UN LUGAR QUE PUEDE SER ABIERTO O CERRADO QUE SE LLAMA FRONTÓN.



EL FRONTENIS ES UN DEPORTE TANTO PARA HOMBRES COMO PARA MUJERES, Y SE COMPITE EN INDIVIDUALES, EN PAREJAS Y PAREJAS MIXTAS.



EL JUEGO CONSISTE EN PEGAR CON UNA RAQUETA A LA PELOTA, ENVIÁNDOLA CONTRA EL FRONTIS Y TRATANDO QUE SEA BUENA.



PARA QUE A SU VEZ LA DEVUELVA EL RIVAL TAMBIÉN GOLPEÁNDOLA Y ENVIÁNDOLA CONTRA EL FRONTIS.



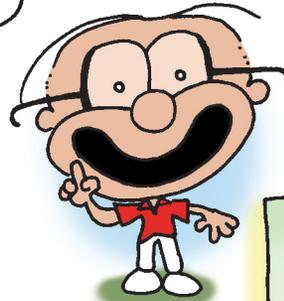
Y ASÍ SUCESIVAMENTE HASTA QUE UNO FALLE.



SI ALGUNO DE LOS JUGADORES NO PUEDE DEVOLVER LA PELOTA CONTRA EL FRONTIS O LO HACE INCORRECTAMENTE, EL RIVAL SE ANOTA UN TANTO.



UN TANTO ES UN PUNTO BUENO.



EL PARTIDO SE JUEGA A 30 TANTOS CUANDO ES EN PAREJAS Y A 25 EN INDIVIDUALES.

PAREJAS
30
TANTOS

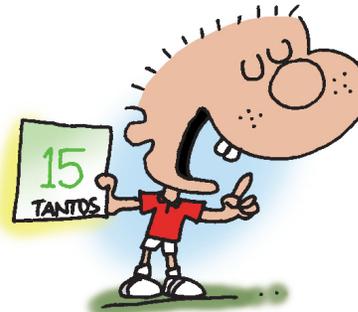


INDIVIDUAL
25
TANTOS

EN CAMPEONATOS, LOS PARTIDOS SE PUEDEN REALIZAR DE DOS MANERAS: A UN SÓLO JUEGO, O EN UNA SERIE A DOS DE TRES JUEGOS.



SI SON EN SERIE, LOS PARTIDOS SERÁN A 15 TANTOS, YA SEA EN INDIVIDUALES O EN PAREJAS.



EL FRONTÓN

Frontón de 30 metros

El Frontenis olímpico se juega en frontón de 30 metros, porque también hay frontones de 36 y de 54 metros. Allí los pelotaris, que es el nombre que se les da a quienes compiten en un partido de Frontenis, juegan poniendo todo de su parte para salir con el triunfo y a la vez, emocionar al público que disfruta muchísimo cada tanto.

EL FRONTÓN CONSTA DE TRES PAREDES VERTICALES BIEN ALTAS QUE SON PERPENDICULARES ENTRE SÍ.



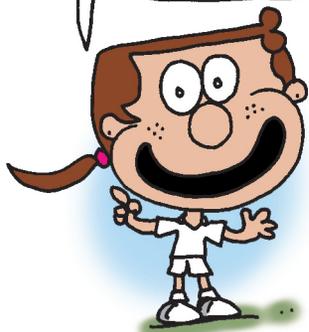
CADA PARED TIENE SU NOMBRE PARA QUE LAS DISTINGAS.



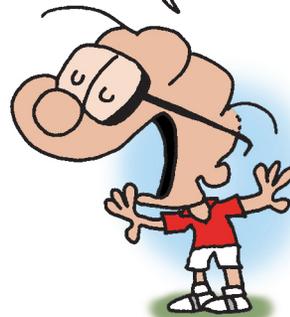
FRONTIS O PARED DE FRENTE. PARED DE AYUDA O PARED IZQUIERDA, Y REBOTE O PARED DE ATRÁS.

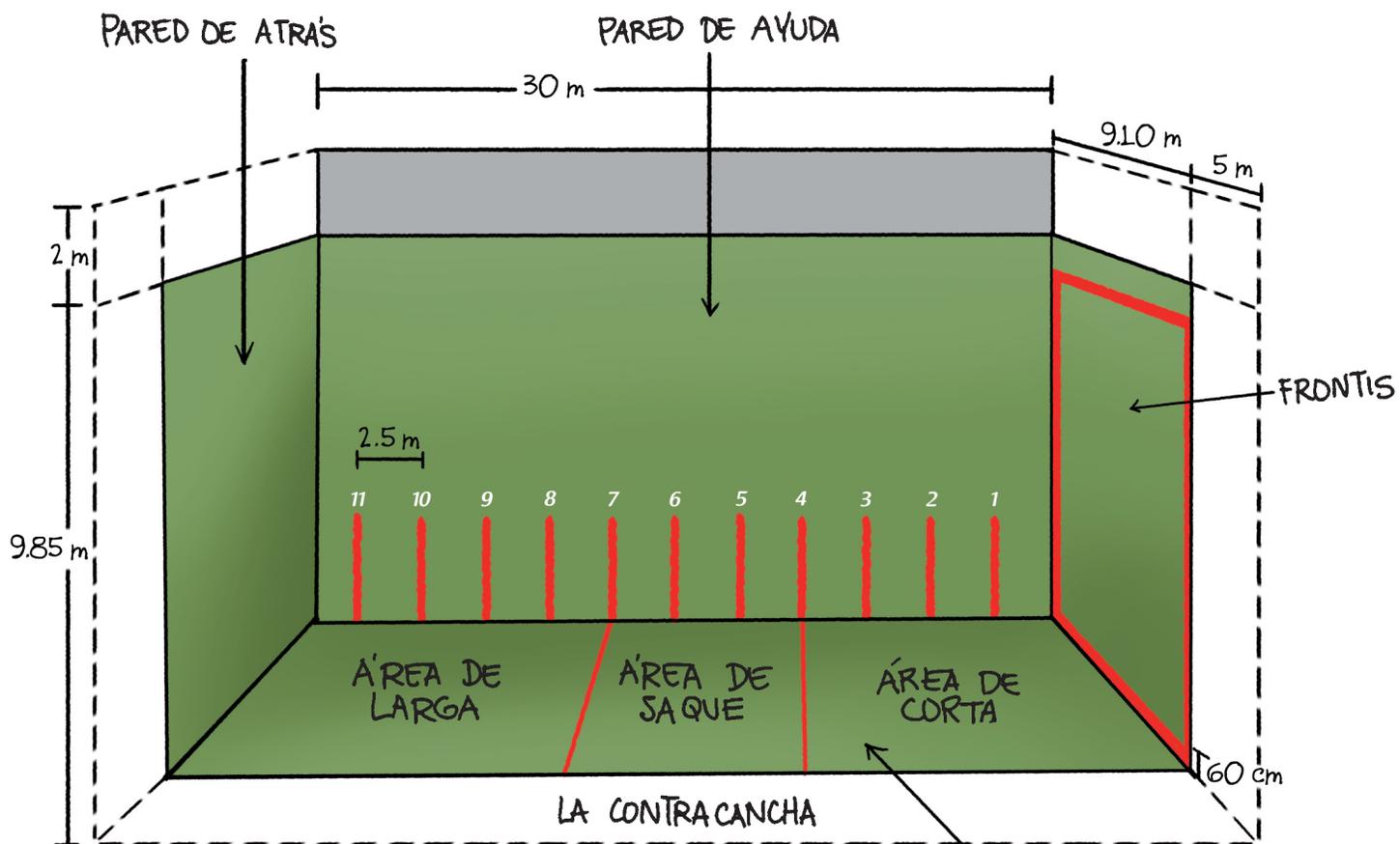


TODAS LAS PAREDES Y EL PISO DEL FRONTÓN SON DE COLOR VERDE OLIVO OSCURO Y OPACO; LAS LÍNEAS SON DE COLOR ROJO VIVO.

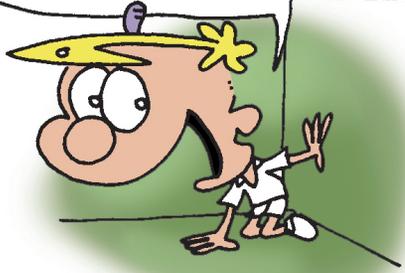


EL PISO DEL FRONTÓN ES DE CEMENTO Y SE DIVIDE EN DOS ÁREAS: LA CANCHA Y LA CONTRACANCHA.





EL PISO Y LAS PAREDES DEBEN ESTAR NIVELADAS Y SER BIEN PLANITAS Y LISITAS, SIN CHIPOTES NI GRIETAS, NI AGÜJEROS.



EL ÁREA ENTRE LAS LÍNEAS NUMERADAS DE LA PARED IZQUIERDA SE LLAMA CUADRO.



RAQUETA, PELOTA Y VESTIMENTA

El vestido y las herramientas

Para jugar al Frontenis olímpico nadie necesita complicarse la vida, teniendo que usar equipos súper especiales y costosos, ni vestimentas sofisticadas difíciles de conseguir, basta con una raqueta y una pelota y vestirse con ropa deportiva. La emoción la ponen los pelotaris.

LA RAQUETA ES IGUAL O SIMILAR A LAS USADAS EN EL TENIS. PUEDEN ESTAR HECHAS DE DIVERSOS MATERIALES COMO MADERA, METAL O GRAFITO.

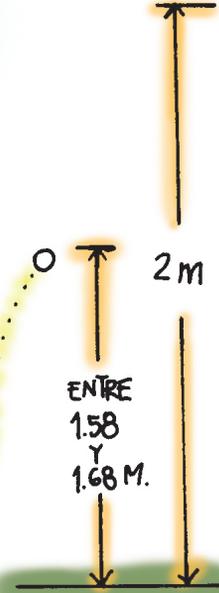


PARA SABER SI UNA PELOTA ESTÁ BUENA PARA JUGAR, SE SUELTA DESDE DOS METROS DE ALTURA Y DEBE REBOTAR ENTRE 1.58 Y 1.68 METROS.

Pelota

- Diámetro: 47 a 49 mm.
- Peso: 39 a 42 gr.
- Dureza: 57 a 61 shores.
- Es neumática, de hule. Es hueca y con presión de aire en su interior.
- Puede ser de color amarillo, blanco o naranja fosforescente.

EL FRONTENIS OLÍMPICO SE JUEGA CON EL MODELO DE PELOTA 201.



Raqueta

- Su peso y dimensiones, así como su cordaje son al gusto de cada jugador.
- Suelen utilizarse las de cordaje doble y sintético para darle más efecto a la pelota.

Vestimenta

COMO NORMA GENERAL,
SERÁ BLANCA.

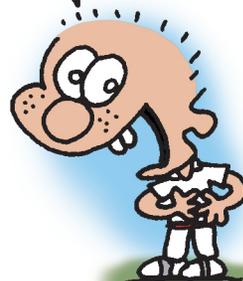
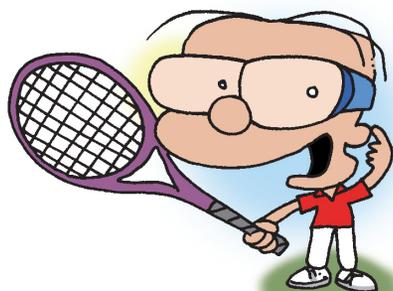
CAMISA CON
CUELLO, BLANCA
O ROJA

EN FRONTENIS OLÍMPICO
ES OBLIGATORIO USAR
GAFAS PROTECTORAS
PARA LOS OJOS.

PANTALÓN, TALDA
O BERMUDAS
BLANCOS

GERRIKO, QUE
ES UNA FAJA O
BANDA AZUL
Y ROJA.

TENIS Y
CALCETINES
BLANCOS



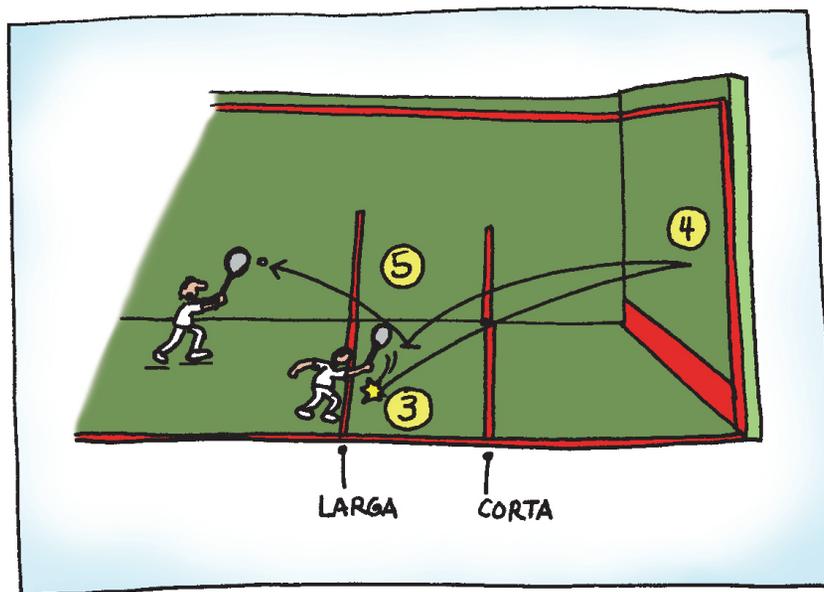
EL SAQUE

El saque para empezar

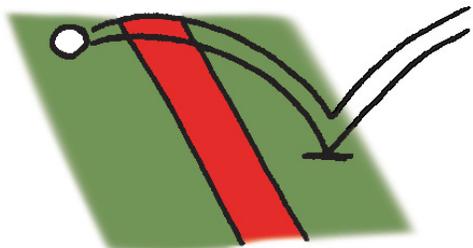
El partido de Frontenis olímpico inicia con el saque de la pelota, y para saber cuál de los contendientes realizará el primer saque el árbitro lanza un volado, y el que lo gane empezará sacando.

Los cuatro elementos de un buen saque.

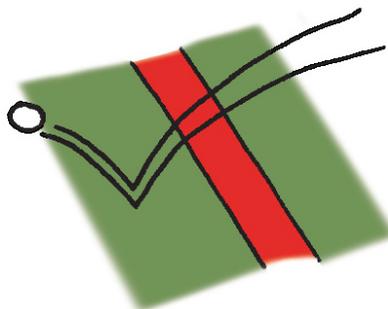
- 1.- Quien va a sacar tiene que avisar diciendo "va" o "sale" claramente para que todos se enteren; el rival, el árbitro y el público.
- 2.- El saque deberá hacerse botando la pelota solamente una vez en el piso, en cualquier parte de la cancha que esté detrás de la línea de larga, y golpearla después del primer bote hacia el frontis.
- 3.- La pelota debe tocar cualquier parte del frontis dentro de sus límites. Y se vale que la pelota toque ya sea de ida o de vuelta la pared izquierda.
- 4.- A su regreso del frontis, la pelota debe dar su primer bote en el área comprendida entre las líneas de corta, de larga y de fuera, sin tocar las líneas.



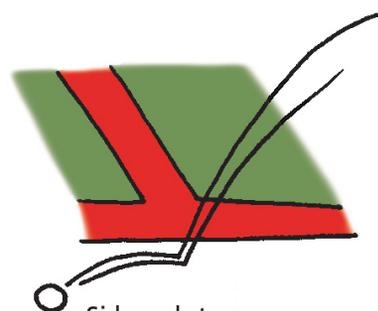
Saques malos.



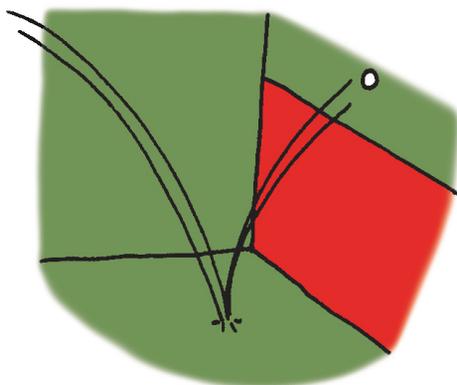
- Si la pelota en su regreso del frontis bota antes de la línea de corta, es saque malo.



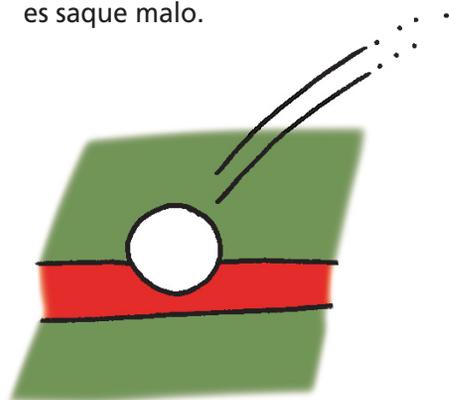
- Si la pelota a su regreso del frontis bota después de la línea de larga, quien sacó tiene otra oportunidad de sacar. pero si vuelve a botar la pelota detrás de la línea de larga, es saque malo.



- Si la pelota a su regreso del frontis bota en la contracancha, es saque malo.



- Si la pelota no llega al frontis, es saque malo.



- Si al botar la pelota, ésta pega en la línea o delante de ella, es saque malo.

- Si quien va a sacar abanica y no le pega a la pelota, es saque malo.

- Si después de botar la pelota para pegarle hacia el frontis, la pelota toca cualquier parte del cuerpo de quien saca, es saque malo.

- Si le pega de aire, sin botar la pelota, es saque malo.

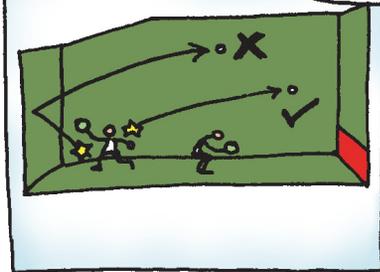
QUIEN REALIZA UN SAQUE MALO LE DA UN TANTO BUENO A FAVOR DE SU RIVAL



LA DEVOLUCIÓN

Después del saque bueno, lo que sigue es la devolución alternada de la pelota por los jugadores para que se continúe el tanto y las jugadas se vayan cargando de espectacularidad y velocidad.

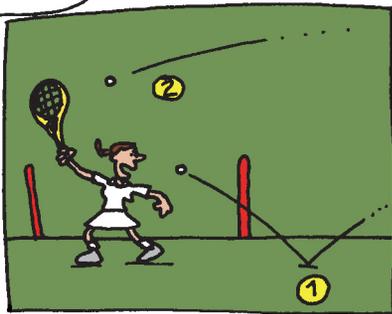
LA DEVOLUCIÓN DE LA PELOTA OBLIGATORIAMENTE SE HARÁ DIRIGIÉNDOLA HACIA EL FRONTIS. SI LA PELOTA SE GOLPEA HACIA EL REBOTE, ES FALTA Y AMONESTACIÓN AUTOMÁTICA.



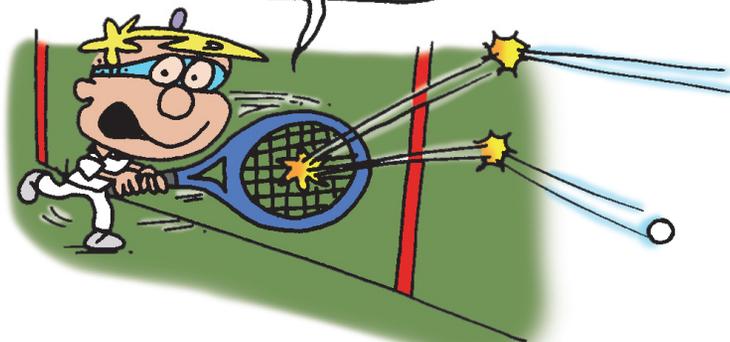
CUANDO ALGÚN JUGADOR NO PUEDA DEVOLVER LA PELOTA HACIA EL FRONTIS, O AUNQUE LA DEVUELVA PERO SEA PELOTA MALA, SE CONTARÁ UN TANTO A FAVOR DE SU ADVERSARIO.



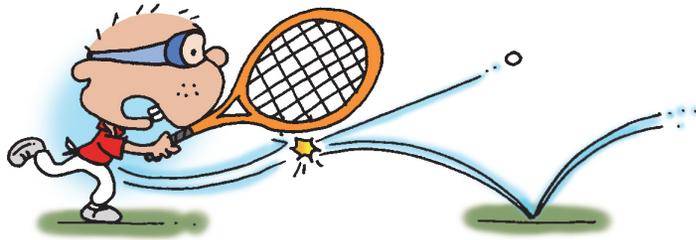
EL JUGADOR DEBERÁ DEVOLVER LA PELOTA AL PRIMER BOTE O DE AIRE, PORQUE SI NO LO HACE ASÍ PERDERÁ EL TANTO.



NO IMPORTA QUE AL DEVOLVER LA PELOTA, ÉSTA TOQUE LA PARED IZQUIERDA YA SEA EN SU VIAJE DE IDA O DE REGRESO AL FRONTIS.

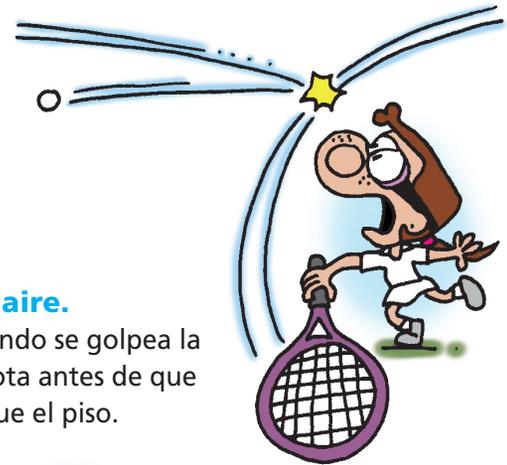


Maneras de regresar la pelota que viene del frontis.



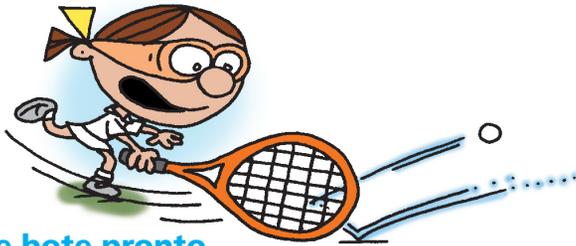
De bote a media altura.

Cuando se golpea la pelota después de que haya dado un bote en el piso de la cancha, pero sin que haya dado el segundo.



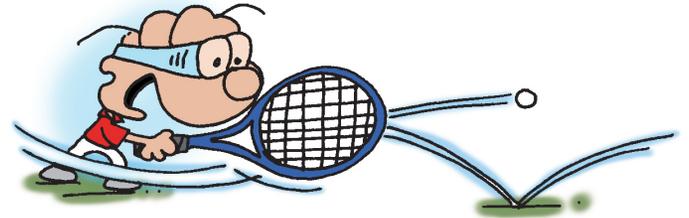
De aire.

Cuando se golpea la pelota antes de que toque el piso.



De bote pronto.

Cuando se golpea la pelota después de que toque el piso, impidiendo que desarrolle altura.



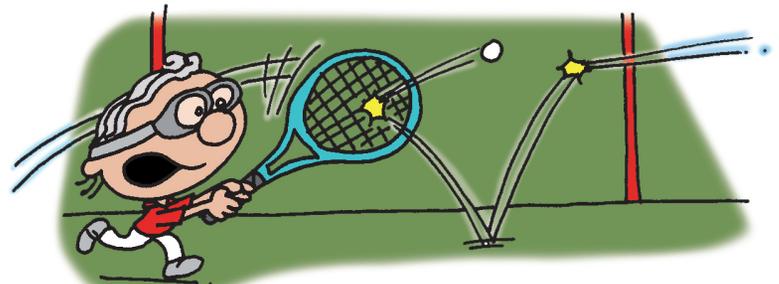
De bote corrido o medio bote.

Cuando se golpea la pelota después de que bote y antes de que llegue a su máxima altura.



De rebote.

Cuando se golpea la pelota después de que toca la pared de rebote, siempre que no haya dado más de un bote en el piso antes de hacer contacto con la pared y que sea jugada antes de que toque de nuevo el piso.



De rebote largo o pared de rebote.

Cuando se golpea la pelota después de que ha salido del frontis directamente hasta la pared de rebote sin tocar el piso, jugándola al primer bote en el piso a su regreso.

Los GOLPES

La táctica y la técnica para decidir rápidamente qué jugada y qué tipo de golpe realizar en cada momento del tanto, resultan fundamentales si se quiere salir con el triunfo.

SIEMPRE QUE VAYAS A JUGAR ACUERDATE QUE EL CALENTAMIENTO ES MUY IMPORTANTE PARA PREVENIR LESIONES.



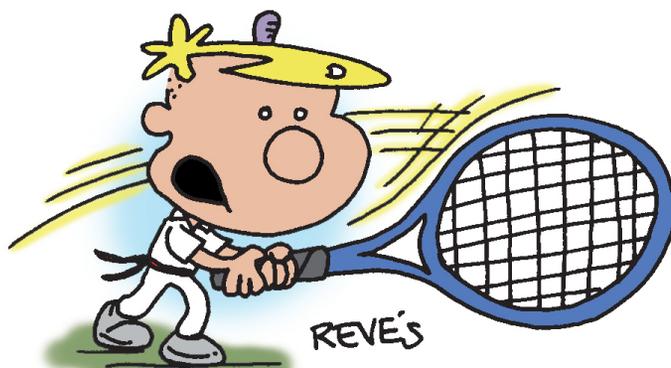
ANTES DE JUGAR AL FRONTENIS, CALIENTA DURANTE UNOS CINCO MINUTOS REALIZANDO MOVIMIENTOS DE CUELLO, HOMBROS, CADERA, RODILLAS Y TOBILLOS.



Golpes básicos y efectivos.

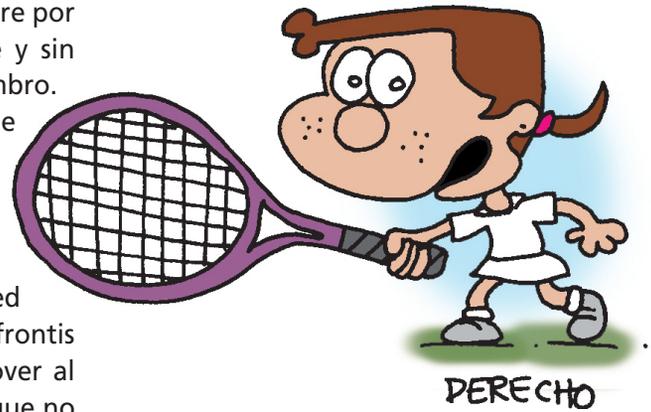
Revés.

Se golpea la pelota con la raqueta agarrada con las dos manos, la derecha va abajo. Se saca la raqueta del hombro con el cordaje paralelo a la cabeza. La pelota se golpea a la altura del hombro y a medio movimiento la mano izquierda se suelta de la raqueta. Para golpear la pelota de revés hay que ponerse de perfil izquierdo con las puntas de los pies hacia la pared izquierda.



El golpe de derecha.

Se obtienen golpes de gran potencia. Se saca la raqueta del hombro derecho con el marco siempre por arriba del mango, y con un movimiento firme y sin dudar, se golpea la pelota a la altura del hombro. Para golpear de derecha hay que ponerse de perfil derecho con las puntas de los pies hacia la contracancha.



La doble pared.

Consiste en golpear la pelota primero en la pared izquierda para que luego haga contacto con el frontis cerca de la chapa del suelo. Su finalidad es mover al delantero y si está cerca de la pared izquierda, que no pueda devolverla. La doble pared mientras más baja, potente y cercana a la chapa del suelo es más efectiva.

La rebanada.

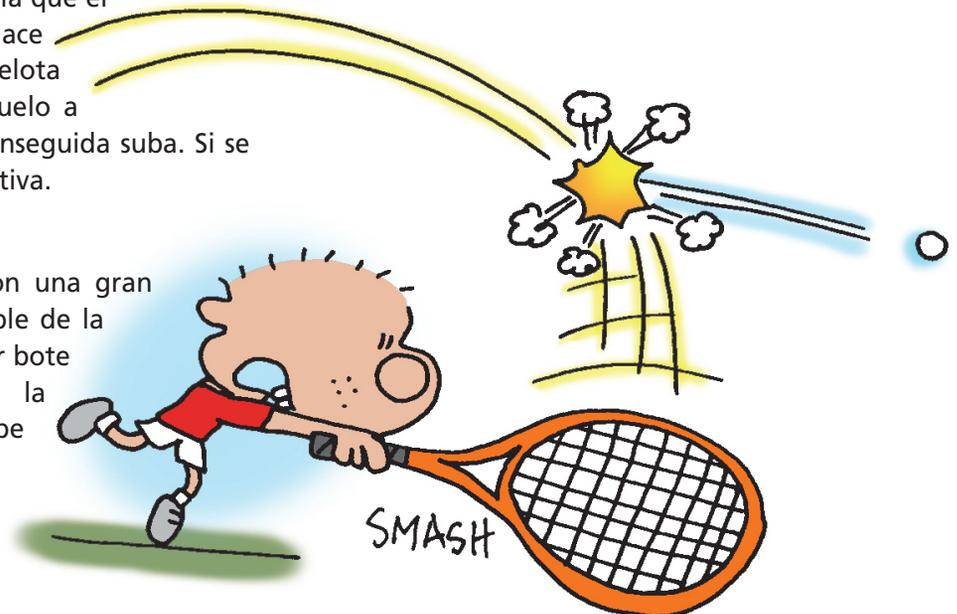
Es una doble pared pero con efecto, por lo que una vez que la pelota ha tocado las dos paredes, la pelota sube mucho. Es un golpe muy efectivo.

Rebanada corta.

Es una rebanada normal, pero en la que el golpeo en la pared izquierda se hace muy abajo para que cuando la pelota toque el frontis baje contra el suelo a una increíble velocidad, bote y enseguida suba. Si se hace bien es la rebanada más efectiva.

El mate o smash.

Consiste en golpear la pelota con una gran potencia hacia lo más cerca posible de la chapa inferior, para que al rebotar bote extremadamente baja y nadie la pueda devolver. Suele ser un golpe de derecha recto hacia ese lugar.



ALGUNAS REGLAS

El Frontenis tiene una buena cantidad de puntos y de reglas muy específicas que son sencillas de entender y de poner en práctica para hacer que los partidos se jueguen con el respeto que merece el competir limpiamente. Vamos a ver unas cuantas más de ellas.



- Si se rompe la raqueta, no puede cambiarse por otra hasta que se termine el punto, pero el jugador puede seguir jugando con una parte de ella, pero no con las dos partes.



- Cuando un pelotari golpee con la raqueta o con la pelota intencionalmente a un contrario, se le descontará un punto.



- Está prohibido mojar la pelota.



- Si sales del partido sin autorización del juez, pierdes el partido.
- Cuando un jugador estorbe o empuje a su rival intencionalmente, se le descuenta un punto.
- Los jugadores tienen derecho a solicitar hasta cinco descansos de un minuto como máximo durante el partido.
- Cuando los dos integrantes de un equipo sin intención golpean al mismo tiempo la pelota para devolverla, el tanto sigue su curso sin que sea falta.

Sabías que...

Doroteo Arango, mejor conocido como Pancho Villa, jugaba frontón.



Las dos únicas fábricas de pelotas para frontenis en el mundo, las fundó el mexicano don Francisco Beltrán.



Toda una leyenda. El jalisciense José "Veneno" González revolucionó e impulsó el frontenis como ningún otro. Fue ocho veces Campeón Mundial, ganó 16 Campeonatos Nacionales y la primera medalla de oro en los Juegos Olímpicos de México 1968, fue nombrado por el ex presidente de México Ernesto Zedillo el "Deportista del Siglo", y ya está en el Salón de la Fama.



México es el mero mero en Frontenis. A nivel mundial es la potencia a vencer.

Cuanto más delgadas y finas sean las cuerdas de una raqueta, más efecto se puede dar a la pelota, pero las cuerdas durarán menos.



Zona de juego



PALABRAS FRONTONERAS



Chapa.

Es la línea de **lámina de color rojo que delimita las zonas buenas de juego** en las paredes. Cuando la pelota pega en ellas es punto malo.

Delantero.

Es la persona que **juega adelante en partidos de dobles.**

Galga.

Es el **grosor de las cuerdas** que tienen las raquetas.

Pelotari.

Es el nombre con el que designa a **quienes juegan Frontenis.**

Pido.

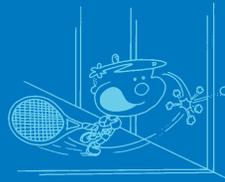
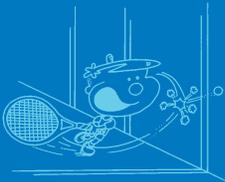
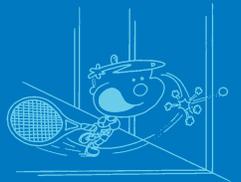
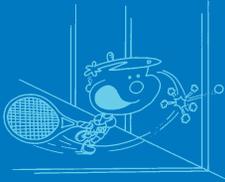
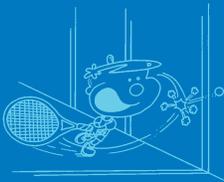
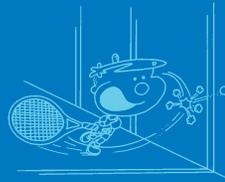
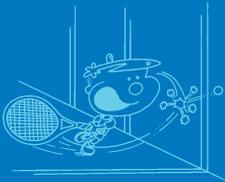
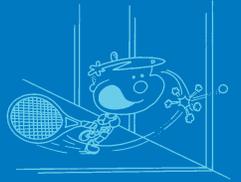
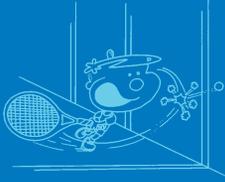
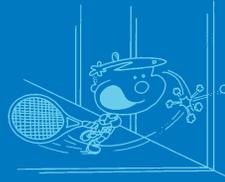
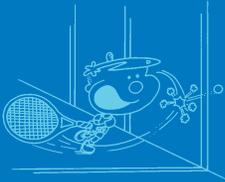
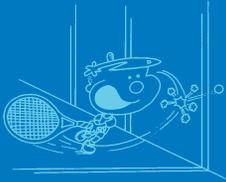
Es el término que dicen los jugadores cuando su rival por alguna causa le estorba para jugar la pelota. Si el árbitro lo aprueba la jugada se repite.

Servicio.

Es otra manera de llamar al **saque.**

Zaguero.

Es la persona que **juega en la parte de atrás de la cancha en partidos de dobles.**



Vive el Deporte con CONADE

