

PROGRAMA INTEGRAL PARA LA PREPARACIÓN DEL DEPORTISTA DE PELOTA VASCA Y FRONTÓN

CICLO 2017-2020

AUTORES

LIC. LÁZARO RICARDO MENDOZA SIMÓN

LIC.ROLANDO CASTELEIRO PERDOMO

LIC. RAMSES ORTIZ MACÍAS

MsC. CAMILO VALDÉS FRÍAS

PELOTA VASCA

ÍNDICE

Introducción

Historia y surgimiento de la Pelota Vasca

Historia del Frontenis Cubano

Objetivos Generales del Deporte

Modalidades Frontenis Cubano y Pala

Modalidad de Pelota a Mano

Indicaciones metodológicas

Elementos Básicos del Frontenis Cubano

Documento técnico metodológico de Paleta Goma femenina (frontón)

Manual técnico de Pala Corta

Manual técnico de Mano Trinquete

Reglamento del Frontón Cubano

Bibliografía

INTRODUCCIÓN

Nuestro deporte como parte de la filosofía del movimiento deportivo cubano trabaja por la formación de atletas PATRIOTAS, la Pelota Vasca no es un deporte incluido dentro del programa de los juegos olímpicos, pero si tiene el reconocimiento del COI y se define un proyecto de futura inclusión en el programa oficial de dichos juegos.

Este deporte vasco está compuesto por 15 modalidades oficiales reconocidas como parte del programa de la FIPV, en Cuba los primeros pasos para incursionar en este deporte comenzarán en el Frontón Cubano autóctono de nuestro país, que agrupa 7 modalidades no reconocidas aún, por la Federación Internacional de Pelota Vasca.

El desarrollo del proceso docente educativo deportivo en nuestro deporte está diseñado en la planificación y estructura de sus documentos rectores y programáticos que tiene la orientación pedagógica para niños, adolescentes y jóvenes que se inicien en la práctica de nuestro deporte con el objetivo de desarrollar habilidades, conocimientos y capacidades generales indispensables para la práctica organizada y sistemática que no forman parte de la matrícula en los Equipos Nacionales.

Atendiendo a lo anteriormente expuesto estamos presentando una versión superior de Programa Integral para la Preparación Del Deportista.

Los constantes cambios en el sistema de competencias puestas en vigor por la Federación Internacional nos conducen a realizar nuestras modificaciones ajustadas a nuestras exigencias y necesidades reales.

Algo novedoso resulta la incorporación de la Pelota Vasca a los Juegos Escolares, lo que trajo como resultado cambios en el reglamento, también en las estrategias tomadas por los directivos y entrenadores del país para poder reajustar el calendario competitivo y sus modalidades en cada fase ya sea de los Juegos Escolares sub-17 como los Juegos Juveniles sub-19.

Historia y surgimiento de la Pelota Vasca

En el País Vasco, el juego de la pelota comenzó a practicarse popularmente a partir del siglo XVIII. Sin embargo, existen datos históricos más o menos fiables que sitúan en la Baja Edad Media los inicios de este deporte.

De este modo, los antecedentes de la Pelota Vasca se remontan a los últimos tiempos del Imperio Romano. Los italianos, en aquella época, disfrutaban de un juego de pelota al que llamaban "pila", que se extendió por gran parte de sus dominios.

Esta primitiva modalidad fue evolucionando poco a poco por Europa occidental. En tierras francesas se transformó en el "jeu de paume" (juego de palma), antecesor directo de la pelota. Los nobles y clérigos eran quienes lo practicaban en aquellos remotos tiempos del siglo XV.

Por su parte, los vascos de entonces comenzaron a jugar al "bote luzea", que básicamente era lo mismo que jugaban en Francia, pero con algunas variaciones.

Todos estos primeros juegos se disputaban de un modo directo, es decir, los dos equipos se colocaban frente a frente, sin frontón, y la pelota iba de un lado a otro. En principio sólo se usaba la palma de la mano para golpear la pelota, aunque ya a finales del XV se introdujo la raqueta o "battoir".

Mientras las clases dominantes disfrutaban del "jeu de paume" en sus residencias o en los edificios religiosos, los campesinos navarros lo hacían al aire libre "en camisa y calzones", (según A. Basterretxea) lo cual no estaba bien visto por la autoridades. Algunos campesinos jugaban entre cuatro paredes, utilizando guantes para proteger las manos, pero los recintos cerrados no fueron accesibles para la población hasta después de la Revolución Francesa.

En el País Vasco, el primer dato histórico contrastado referente a la pelota nos lleva a los tiempos del rey Felipe III, esposo de Juana II de Navarra. El monarca ordenó en 1331 la construcción de un tablado en el claustro de los Dominicos de Pamplona (realizado por Pedro de Olaz), con la idea de observar a los cortesanos practicar el "jeu de paume".

Además, un documento procedente del archivo de la capital navarra señala que en esas fechas también se habilitó una cancha en el Castillo de Olite. Este palacio real fue reformado a finales del siglo XIV por Carlos III "el Noble" (1387-1425), que según parece mantuvo la cancha, ya que era un aficionado más a este juego.

Con respecto al tablado de los Dominicos de Pamplona, diversos historiadores sospechan que pudo haber sido edificado con anterioridad a la llegada de la mencionada Juana II. Según las investigaciones realizadas, pudo ser construido durante el reinado de Luis I "el Hutin" (1305-1316), Luis X de Francia, que era un conocido aficionado al juego de palma.

Los monarcas navarros de aquella época estaban interesados en la pelota. Y aunque no se puede asegurar rotundamente, es muy probable que muchos de ellos jugaran o al menos contemplaran las partidas celebradas en sus palacios y monasterios.

Pero no sólo jugaban ellos. Aparte del clero, el pueblo también se divertía con la pelota, como bien advirtió Andrea Navvagio, embajador de Castilla en Venecia, que pasó por Euskal Herria en 1528: "Enfrente a sus casas, tienen un espacio en cuadro cerrado a los lados, donde no deben entrar animales, cubierto por un lecho de ramas, construido de modo que no hay desnivel y salpicado de arena con objeto de mantenerlo seco".

Así describía Navvagio las humildes canchas donde practicaban nuestros antepasados. El embajador llegó a escribir: "Se jugaba todo el día a pelota, bolos y otros juegos". Las evidencias de la creciente afición a la pelota se multiplican a medida que va pasando el tiempo.

En 1680, de nuevo en Pamplona, un boticario de Puente la Reina realizó una denuncia ante la Justicia debido a que los pelotaris "ocupan toda la calle y ninguno osa pasar". El desarrollo de la Pelota Vasca no paraba. De hecho, la llegada del siglo XVIII supuso un auténtico despegue de la Pelota Vasca.

Los Orígenes de los Juegos de Pelota son tan antiguos que no se puede precisar con exactitud el período de su inicio. No se sabe realmente donde fue primera su práctica si en América o en Europa; en América con los mayas y aztecas o en Europa arraigado en el norte de España y sur de Francia, es decir, en la Región Vasca.

Desde sus orígenes en el siglo XII, la Pelota responde a la inventiva de los vascos; escritos medievales como Las Cantigas de Alfonso X y el Fuero Real de España son los primeros en documentar su existencia. La historia de la Pelota Vasca parece ligada a los conventos y a la realeza.

El primer lugar donde se tiene noticia de la implantación del Juego de Pelota Vasca es en Francia, esto data de aproximadamente a mediados del siglo XIV y se practicaba en dos modalidades:

- Courte Paume o Palma corta.

Era practicada por la Nobleza y el Clero, ya que se realizaba en espacios cerrados como Palacios y Conventos.

- Longe Paume o Palma Larga.

La cual era practicada por el Pueblo, en espacios abiertos en terrenos llanos, en los extramuros de las Ciudades o Castillos.

El Siglo XVI contempla una auténtica explosión del Juego de Pelota en Francia y una buena parte de Europa Central. Esta situación se mantiene a lo largo del Siglo XVII para inmediatamente iniciar un declive, que se ve culminado con la Revolución Francesa a finales del

Siglo XVIII, llegando a ser prohibido este deporte en varias partes de Francia debido a la gran cantidad de aficionados que tenía, lo que obligó el cierre de casi 200 canchas.

El Siglo XIX marca el consumo total del Juego de Pelota en Europa quedando relegado a algunas regiones de España, Francia, Italia y Bélgica. A finales de ese mismo siglo y los primeros veinte años del siglo XX se implantaron las empresas de Pelotaris Profesionales, con lo que se consolidan así las especialidades más representativas de la Pelota Vasca: Mano, Pala, Remonte y Cesta Punta; contribuyendo al desarrollo y expansión en otros puntos del Mundo.

De 1920 en adelante de forma esporádica se organizan Torneos y Campeonatos entre Pelotaris Profesionales. En el año de 1924 se produce la presentación de la Pelota Vasca como deporte de exhibición en los Juegos Olímpicos de París, lo cual apremia la formación de la Federación Internacional de Pelota Vasca (F.I.P.V), (1929-1930), teniendo realmente actividad competitiva oficial hasta 1952, año en que se celebra el I Campeonato Mundial de Pelota Vasca.

De 1952 a la fecha cada 4 años a excepción de los tres primeros que fueron cada 3 años, se celebra la misma justa mundial del ámbito de la Pelota Vasca, el Campeonato Mundial, los cuales han tenido las siguientes sedes:

Campeonatos Mundiales de Pelota Vasca

I San Sebastián, España 1952	IX Distrito Federal, México 1982
II Montevideo, Uruguay 1955	X Vitoria, España 1986
III Biarritz, Francia 1958	XI La Habana, Cuba 1990
IV Pamplona, España 1962	XII San Juan de Luz, Francia 1994
V Montevideo, Uruguay 1966	XIII Distrito Federal, México 1998
VI San Sebastián, España 1970	XIV Navarra, España 2002
VII Montevideo, Uruguay 1974	XV Distrito Federal, México 2006
VIII Bayona, Francia 1978	XVI Pau, Francia 2010
	XVII Toluca, México 2014

Bajo el nombre de pelota vasca se agrupan un conjunto de modalidades deportivas y promovidas por el pueblo vasco, que se encuentran en territorio de España y Francia. Este deporte se juega en superficie limitadas por tres paredes (frontón) y cuatro (trinquete), contra una de las cuales los pelotaris envían la pelota, ya sea con la mano o por medio de un instrumento, cesta, raqueta, pala, xare.

Historia del Frontenis Cubano

En el Club Ferroviario se encuentra una tarja develada el 10 de noviembre de 1957, proclamado entonces el día del Frontenis Cubano.

La prensa de aquella época señalaba que el Frontenis Cubano era una coincidencia de handball, tenis y cancha de cuatro paredes, esta modalidad surgió en nuestro país el 5 de marzo de 1925, llamado en esa época *squash*.

A principios de 1927 se jugaba solamente en el Ferroviario el Frontenis Cubano, con raquetas y pelotas de tenis en sus dos frontones de handball.

En el Club Ferroviario se organizó una competencia el 29 de septiembre de 1928, con la participación de los anfitriones, secundados por el VTC, la YMCA, Olimpia S. C., Santos Suáres T. C. y Loma Tennis Club.

El Frontenis Cubano tiene gran importancia por constituir una base para los atletas que pasan posteriormente al equipo nacional para practicar las diferentes modalidades de la Pelota Vasca, siendo este muy popular en nuestros días, practicado por todas las generaciones en los frontones existentes en el país (playas, centros deportivos y de recreación).



Pontón.

SISTEMA DE ENSEÑANZA POR EDADES

ESTRUCTURA RECOMENDADA PARA EL DESARROLLO DE LOS JUGADORES DE PELOTA VASCA EN CUBA

El modelo de desarrollo puede pasar por las siguientes etapas:

1. Iniciación (de 11 a 12 años)
2. Formación general atlética, reserva (de 13 a 14 años)
3. Especialización (de 15 a 18 años)
4. Alta competitividad o rendimiento (+ de 19 años)

Cada etapa representa el movimiento progresivo del jugador hacia un alto nivel competitivo para obtener como resultado en el futuro jugadores universales (agresivos, dominantes y flexibles, capaces de adaptarse a diferentes estilos de juego)

ESTRUCTURA DEL DESARROLLO DEL JUGADOR

<u>Edades</u>	<u>Lugares</u>	<u>Programas a seguir</u>
11-12	Escuelas y áreas	Programa de Enseñanza
13-14	Áreas deportivas	Programa de Enseñanza Anual.
15-18	EIDE	Plan de Entrenamiento adecuado a las Orientaciones Metodológicas (Periodización)
19 o +	EQUIPO NACIONAL	Plan de Entrenamiento adecuado a las Orientaciones Metodológicas (Periodización)

Objetivos Generales de la estructura.

1. Desarrollar a través de programas de Iniciativa de Pelota Vasca en las escuelas una alta masividad en nuestro deporte.
Desarrollar más y mejores jugadores en todo el país.
2. Obtener una buena cifra de jugadores de buen nivel competitivo para poder recuperar torneos nacionales de calidad.
3. Seleccionar los mejores jugadores escolares para la EIDE, que permita participar con buen nivel competitivo en los torneos nacionales por equipos.

4. Desarrollar pelotaris juveniles con alto nivel nacional que nos representen dignamente en los Juegos Centroamericanos y del Caribe, Panamericanos, Torneos organizados por diferentes Federaciones y Campeonatos Mundiales (juveniles y absolutos).

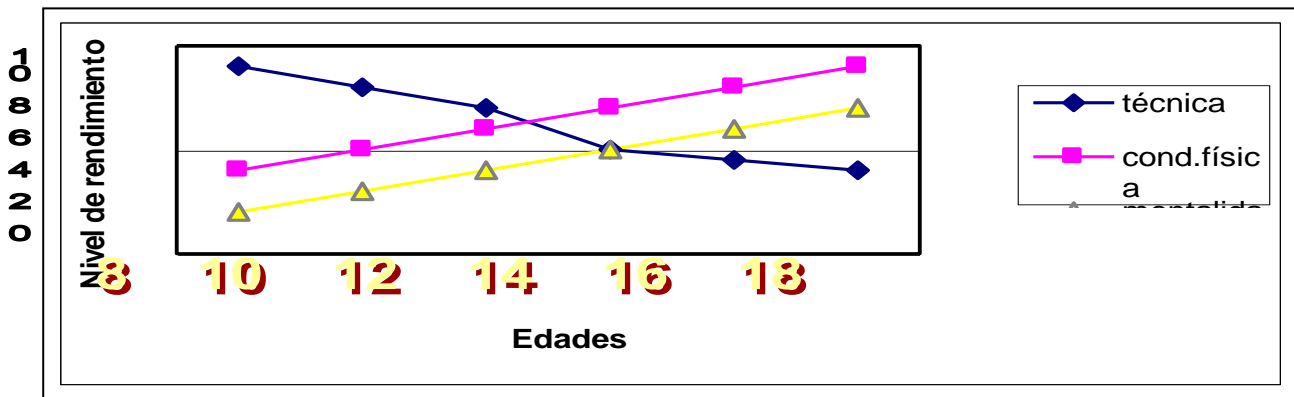
Parámetros fundamentales por institución.

Institución	Edad	Relación	Frec/semanal	Tiempo de trabajo	Competición
Área Dptvas	11-12 años	10 a 12	5	2 horas	Competencia de habilidades y capacidades físicas Básicas. Competencia.
Área Dptvas	13-14 años	10 a 12	5	3 horas	Torneos municipales y provinciales
EIDE	15-18 años	10 alumnos	8	3:00 - 5:00	Torneos nacionales. Preferiblemente 2 periodos de Competencia.

Componentes del desarrollo del jugador.

La mejora del jugador no se produce en línea recta, no hay dos jugadores que progresen al mismo ritmo. Como los jugadores de tenis maduran a ritmos distintos. El desarrollo de sus habilidades tenísticas generalmente no concuerda exactamente con su categoría de edad.

Ciertas habilidades deben ser introducidas y asimiladas por los jugadores en las etapas apropiadas para garantizar el máximo de beneficio y ayudarles a alcanzar su auténtico potencial. Si un jugador se entrena excesivamente en las primeras etapas de su desarrollo, alcanzará un rendimiento máximo más bajo y tal vez abandone el deporte antes. El éxito se obtiene a base de jugar y alcanzar un buen rendimiento a largo plazo, en lugar de las victorias a corto plazo.



El gráfico arriba reproducido, indica la incidencia de los diversos Componentes del desarrollo del jugador (técnico, condición física y mentalidad sobre el rendimiento del jugador a diversas edades)

Como puede apreciarse en el gráfico el entrenamiento técnico es el factor más importante hasta la edad de 13 años, tras la cual gradualmente se convierte en el factor menos importante. La mentalidad se convierte en el factor más importante a partir de los 14 años. La condición de preparación física es el factor menos importante a la edad de 8 años pero gradualmente adquiere más importancia hasta convertirse en el segundo factor más importante para el rendimiento del jugador tras la edad de 14 años. Al crecer el jugador, factores como la preparación física, la estructura del cuerpo y las habilidades psicológicas adquieren más importancia a la hora de determinar el rendimiento, por lo que es muy importante tenerlo en cuenta a la hora de identificar talentos.

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES

Categoría 11-12 años

Modalidad frontenis: femenino y masculino (individual y dobles)

Objetivos específicos

- Enseñar los elementos básicos de la técnica de los golpes fundamentales (saque, golpeo de derecha, de revés, rebote) y complementarios (2 pared, tiros etc.)
- Conocer el agarre del implemento y colocación dentro de la cancha.
- Desarrollar de las capacidades condicionales y coordinativas.
- Conocer el reglamento e historia de este deporte y sus jugadores en las distintas épocas.
- Desarrollar las cualidades morales, políticas e ideológicas acorde con los principios de la Revolución socialista.
- Obtener buen rendimiento en las diferentes competencias a participar de acuerdo a las edades.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS POR COMPONENTES DE LA PREPARACIÓN

Preparación teórica

Reglamento.

- Conocer las características del contrario.
- Análisis de situaciones de juego.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Preparación Física

- Ejercicios de acondicionamiento general.
- Ejercicios de organización y control.

- Ejercicios de calentamiento general y especial
- Juegos Pre-deportivos (relevos y agilidad)
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de capacidades condicionales y coordinativas.

Preparación Técnica

Saque:

- Colocación.
- Por dentro sobre la línea de larga y la línea corta.
- Por fuera sobre la línea de larga y la línea corta.
- Por el medio de los dos jugadores que reciben.

Golpeos:

- Por la derecha y el revés.
- De bote pronto.
- De aire.
- Rebotes de derecha y revés (largo, y el común).

Preparación Táctica

- Contrarios delanteros y zagueros atrasados por dentro.
- Contrarios los dos adelantados por dentro.
- Contrario el zaguero atrasado.
- Contrario el delantero por fuera.

Enseñanza de la técnica del saque

- Para el saque debemos colocarnos dentro del cuadro de saque, con las piernas en forma de pasos semiflexionadas, el tronco ligeramente inclinado.
- Ejercicios para el saque por dentro sobre la línea de larga y corta.
- En pareja el delantero saca despegado de la chapa a picar sobre la línea de larga.
- En pareja lo más próximo a la chapa la bola debe picar sobre la línea de corta.
- Ejercicios para el saque por fuera sobre la línea de larga y corta.
- Individual, sacar lo más próximo a la chapa para que la bola pique sobre la línea de corta.
- Individual, sacar despegado de la chapa para que la bola pique sobre la línea de larga.
- Ejercicios para el saque por el medio de los jugadores.
- Este saque se realiza sobre todo cuando el zaguero es zurdo o jugadas sorpresivas
- En tríos, el delantero que saca coloca la bola entre los dos jugadores que reciben, ya sea sobre la línea de larga o corta.

Enseñanza de los golpes fundamentales

- Ejercicios de voleo de derecha contra la pared lateral.
- Ejercicios de voleo de derecha en parejas.
- Ejercicios de voleo en pareja contra la pared del frontis.
- Ejercicios de voleo de revés siguiendo el orden de los anteriores.

Nota: Todos estos ejercicios se realizarán de bounce y de aire.

Enseñanza del rebote

- Individual, rebote común por ambos lados.
- En parejas y en tríos rebotar por ambos lados.
- Individual, rebote largo por ambos lados.
- En parejas y tríos rebotar por ambos lados.

Nota: Estos ejercicios deben realizarlo el atleta junto al entrenador.

Enseñanza táctica

- Ejercicios de dos paredes de derecha y revés.
- Ejercicios de tiro por dentro (derecha y revés)
- Ejercicios de tiro por fuera (derecha y revés)
- Ejercicios para llevar la bola al rebote de derecha y revés.

Preparación física

- Acondicionamiento físico general.
- Lubricación.
- Organización y control.
- Flexibilidad.
- Ejercicios de asaltos
- Ejercicios de péndulos de piernas
- Ejercicios en pareja
- Juegos pre deportivos

Fuerza.

- Planchas.
- Abdominales.
- Cucullas.
- Lanzamiento de pelotas medicinales.

Resistencia.

- Carreras con intervalos de tiempo.

Rapidez

- Carreras progresivas.
- Carreras de 20 metros.
- Carreras de espaldas, laterales.

Rapidez de reacción (simple y compleja)

- Carreras de contacto.
- Carreras en zig-zag.
- Carreras con cambio de dirección.

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

Los métodos más utilizados serán:

- Método de juego.
- Método Visual.
- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método Global.

Orientaciones metodológicas

- Área deportiva: 2 horas de clases 3 frecuencias semanales
- Mínimo de alumnos, 8.
- Máximo de alumnos, 12.
- Un profesor.
- Tiempo a distribuir durante la clase.
- Parte inicial, 20 minutos.
- Parte principal, 80 minutos.
- Parte final, 10 minutos
- Aspectos a tener en cuenta en la confección del plan de entrenamiento:
- Plan gráfico y escrito.
- Registro de asistencia.
- Control de los test y competencias.
- Unidad de entrenamiento y análisis.
- Distribución de los % de la preparación.
- Preparación física 10-15%.
- Preparación especial 5-10%.
- Preparación Técnica 25-30%.

- Preparación táctica 15-20%.
- Juegos 35-45%.
- Test psicológicos 5%.

TABLA # 1

NORMATIVAS FÍSICAS

Rapidez (20mts)		B 3.30a 3.35seg	R 3.35 a 3.40seg	M +3.40 seg
-Planchas	F	B 15-20	R 10-15	M -10
	M	B 15-20	R 10-15	M -10
Abdominales (Tronco)	F	B 10-15	R 6-10	M -6
	M	B 15-20	R 10-15	M -10
Salto de long	F	B 125- 140	R 120- 125	M -120
	M	B 140- 155	R 135- 140	M -135
Resistencia 400 mts	F	B 135- 160	R 160- 210	M +2.10

	M	B 125- 140	R 140- 200	M + 2.00
--	---	---------------	---------------	-------------

OBJETIVOS ESPECIFICOS Y TAREAS DE LAS EDADES

Categoría 13-14 años

Modalidades: Frontenis femenino y masculino, pala individual y mano individual

Objetivos Específicos

- Desarrollar de la técnica de los golpes fundamentales y complementarios.
- Desarrollar aspectos técnico-tácticos elevando el nivel de complejidad.
- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- Conocer aspectos teóricos sobre el reglamento e historia del deporte.
- Desarrollar las cualidades morales políticas e ideológicas acorde con los principios de la revolución socialista.
- Obtener resultados satisfactorios en las competencias a participar.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS PARA EL PROGRAMA.

Preparación Técnica.

Saques

- Por dentro sobre la línea de larga y corta con colocación
- Por fuera sobre la línea de larga y corta con colocación.
- Por medio de los dos jugadores que reciben con colocación.
- Golpeo por la derecha y revés con colocación y seguridad.

- De bounce. De aire. De bote pronto.

Rebotes con derecha revés y colocación y seguridad.

- Común
- Largo

Preparación Táctica

- Delantero y zaguero atrasados por dentro.
- Delantero y zaguero adelantados por dentro.
- El zaguero rezagado.
- El delantero por fuera.
- Juego de 2 vs 1.
- Juego de Estudio.

Preparación Física.

- Ejercicios de acondicionamiento general.
- Ejercicios de organización y control.
- Ejercicios de calentamiento general y especial.
- Juegos pre-deportivos (baloncesto Fútbol etc.)
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de capacidades condicionales y coordinativas.

Perfeccionamiento de la técnica del saque.

- Ejercicios para el saque por dentro sobre la línea de corta y larga con colocación.
- En pareja, el delantero saca despegado de la chapa a picar sobre la línea de larga con precisión.
- Los cuartetos, el mismo ejercicio anterior pero con mayor colocación y precisión de la bola.

- En pareja, el delantero saca lo más próximo a la chapa y la bola debe picar sin la línea de corta con precisión.
- En cuartetos, el ejercicio anterior pero con mayor colocación y precisión de la bola.
- Por fuera sin la línea de larga o corta con colocación.
- Individual, sacar despegado de la chapa para que la bola pique sobre la línea de larga con colocación y precisión de la bola.
- Solo, sacar lo más próximo a la chapa para que la bola pique sin la línea de corta con colocación y precisión de la bola.

Nota: Estos ejercicios pueden realizarse en parejas o cuartetos.

Por medio de los dos jugadores que reciben con colocación.

- En tríos, el delantero saca, colocando la bola con seguridad y precisión entre los jugadores que reciben ya sea sobre la línea de larga o corta.

Perfeccionamiento de los golpes fundamentales.

- Ejercicios de voleo de derecha contra la pared lateral.
- Ejercicios en pareja de voleo de derecha contra el frontis.
- Ejercicios de voleo de derecha en tríos y cuarteto.
- Ejercicios de revés siguiendo el mismo orden que los anteriores.

Nota: Estos ejercicios se harán de bounce, de aire y de bote pronto.

Perfeccionamiento del rebote.

- Ejercicios en pareja de rebote común por ambos lados.
- Ejercicios en pareja de rebote largo por ambos lados.

Perfeccionamiento Táctico.

- Ejercicios de 2 paredes de derecha y revés con colocación y seguridad.
- Ejercicios de tiro por dentro (derecha y revés) con colocación y seguridad
- Ejercicios de tiro por fuera (derecha y revés) con colocación y seguridad.
- Ejercicios para llevar la bola al rebote por dentro (revés) con colocación y precisión.
- Juego con cambio de raquetas entre las parejas.
- Juegos de estudios analizando las diferentes situaciones.

Preparación Teórica.

- Reglamento.
- Análisis del sistema de juego del contrario.
- Estrategia a seguir.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Preparación Física.

- Acondicionamiento físico general.
- Organización y control.
- Flexibilidad.
- Ejercicios de asalto.
- Ejercicios de péndulo de piernas.
- Ejercicios en pareja.
- Juegos predeportivos (baloncesto, fútbol, relevo, etc.).
- Fuerza (planchas, cuclillas, gradas, pelotas medicinales, abdominales).
- Resistencia (carreras de tiempos prolongados y con intervalos).
- Rapidez 20 metros.
- Carreras progresivas, de espaldas, laterales.

Rapidez de reacción.

- Carreras de contacto, en zigzag, con cambio de dirección

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

Los métodos que más se utilizaran:

Método Verbal.

Método Explicativo demostrativo.

Método visual.

Método Estándar.

Método Repeticiones.

Método de Juego.

Método de Competencia.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

- Áreas deportivas: 3 horas de clases 3 veces a la semana.
- Mínimo de alumno: 8.
- Máximo de alumno: 12.
- Un profesor.

Tiempo a distribuir durante la clase.

- Parte inicial: 30-35 min.
- Parte principal: 110-100 min.
- Parte final: 10-15 min.
- Aspectos a tener en cuenta en el plan de entrenamiento:
- Plan gráfico y escrito.
- Registro de asistencia.
- Análisis de la estructura del plan de entrenamiento.
- Control de test y competencia.
- Unidad de entrenamiento y análisis.

Distribución de los % de la preparación

- Preparación Física 15-20%.
- Preparación Especial 10-20%.
- Preparación Técnica 30-40%.
- Juegos 35-45%.
- Preparación Táctica 20-30%.
- Preparación Teórica psicología, 8%.

TABLA # 2

NORMATIVAS

Físicas

Fuerza: Mayor cantidad en 30 segundos

		B	R	M
Planchas	F	15-20	10-15	-10
	M	20-25	15-20	-20
Abdominales de Tronco	F	25-30	20-25	-20
	M	30-35	25-30	-25

Rapidez 20 metros

F	B	3.25- 3.30	R	3.30- 3.35	M	+3.35
M	B	3.20- 3.25	R	3.25- 3.30	M	+3.30

Resistencia: El femenino correrá 600 mts y el masculino 800.

F B 2.25- R 3.0-
 3.00 3.50 M + 3.50

M B 2.45- R 3.20-
 3.20 4.0 M + 4.00

Salto de longitud

F B 140- R 130-
 160 140 M - 140 CM

M B 165- R 155-
 185 165 M - 165 CM

Velocidad de Reacción: Carreras de contacto

F B 10.5-11 R 11.1-
 12 M +12 Seg.

M B 12-13 R 13.1-
 14 M +14 Seg.

Normativas técnicas.

- Realizar 10 saques por dentro sobre la línea de larga con colocación y precisión.
- Realizar 10 saques por dentro sobre la línea de corta con colocación y precisión.
- Escala para los ejercicios anteriores:
 - B 10-7 R 6-4 M -4
- Realizar 10 golpes de revés y de derecha de bounce tirando por dentro.
- Realizar 10 golpes de derecha y de revés de aire tirando por fuera.
- Escala para los dos ejercicios anteriores:
 - B 10-7 R 6-4 M -4
- Realizar 10 rebotes de derecha y de revés llevando 5 al rebote otra vez
Escala: B 6-10 R 5-3 M -

Orientaciones Metodológicas para la realización de las Pruebas Físicas y Técnicas.

1) Rapidez 20 metros

<u>Objetivo:</u>	Evaluar el nivel de la rapidez de los jugadores, similar a la medida de la cancha.
------------------	--

Procedimiento:

- a) Marcar 2 intentos por Atleta y tomar el mejor
- b) La arrancada se da por el controlador de la salida desde la posición baja o media.
- c) Se dará la arrancada a la voz de Listo-Fuera y se tomará el tiempo cuando el atleta pase por la distancia final.

Escala de Evaluación: La que corresponde a cada categoría

2) Potencia de las Extremidades Inferiores (Salto Largo sin Impulso)

Procedimiento:

- a) El atleta se colocará detrás de una línea y realizará el salto a la orden del Evaluado.
- b) Realizará 2 intentos y se tomará el mejor de los dos.
- c) Se marcará la parte posterior del talón o la parte del cuerpo mas atrasada una vez apoyado en el suelo.
- d) Se deberá marcar en el terreno (suelo) la medida en centímetros (cm) para poder evaluar.

Escala de Evaluación:

Femenino	Masculino	Puntos
1.73 ó +	1.85 ó +	6
1.72 – 1.66	1.84 – 1.76	5
1.65 – 1.59	1.75 – 1.70	4
1.58 – 1.50	1.69 – 1.60	3

1.49 – 1.40	1.59 – 1.50	2
1.39 ó -	1.49 ó -	1

3) 5 x 6 metros (Agilidad y Rapidez)

<u>Objetivo:</u>	Registrar el tiempo necesario para 6 veces en 5 metros los desplazamientos de los jugadores entre la línea corta y la larga.
------------------	--

Procedimiento:

- El atleta se coloca detrás de la línea de la larga en posición media y a la voz del evaluador iniciará el recorrido.
- Realizará el desplazamiento a toda velocidad entre las líneas corta y larga tocando las mismas con la raqueta.
- Al concluir la sexta vuelta el evaluador sumará el tiempo realizado.

Se realizará un (1) solo intento en esta Prueba.

Escala de Evaluación:

Femenino	Masculino	Puntos
10.39 ó -	10.35 ó -	6
10.40 – 10.47	10.36 – 10.43	5

10.48 – 10.56	10.44 – 10.52	4
10.57 – 11.02	10.53 – 10.58	3
11.03 – 11.09	10.59 – 11.03	2
11.10 ó +	11.06 ó +	1

Pruebas Técnicas. Orientaciones Metodológicas.

1) Saque por dentro y por fuera.

<u>Objetivo:</u>	Comprobar que el atleta es capaz de realizar saques por las diferentes zonas de la cancha, con un movimiento fluido técnicamente, con el pie dentro del cajón a la hora de hacer contacto con la pelota.
------------------	--

Procedimiento:

- Se marcará una línea divisoria en el centro del área de saque, la cual delimitará la zona derecha de la izquierda.
- Cada atleta realizará primero 5 saques que marquen en zona derecha y luego 5 a la zona izquierda, utilizando el agarre continental con la ayuda de la pared lateral.
- Se considera negativo cuando el saque es contra la chapa, corta o una larga.

Pelotas Colocadas	Puntos
--------------------------	---------------

10	6
8 – 9	5
6 – 7	4
4 – 5	3
3	2
1 – 2	1

2) Recibo del saque por derecha y por izquierda.

<u>Objetivo:</u>	Evaluar el resto del servicio por ambas partes con un adecuado dominio de la técnica.
------------------	---

Procedimiento:

- a) El profesor del atleta que se evalúa realizará 5 saques para que sean restados por derecha y luego 5 por la izquierda desde el cajón de saque.
- b) Se delimitara con una línea el área de recibo por fuera de derecha y por dentro de izquierda.
- c) El atleta estará situado al centro de la línea larga al momento de realizar los movimientos para el recibo.
- d) Se consideraran recibos negativos los que den en la chapa, salgan de los límites del terreno, sean cortas y pasa, falladas por el entrenador que realiza los saques y las pelotas que piquen sobre la línea de la larga.
- e) Se consideran pelotas colocadas ó buenas las que el recibo pase de la larga.

	Pelotas Colocadas	Puntos	
3) Rebote por por derecha.	10	6	izquierda y
	8 – 9	5	
	6 – 7	4	
	4 – 5	3	
	3	2	
	1 – 2	1	

<u>Objetivo:</u>	Comprobar el dominio técnico del rebote por la zona de la derecha y de la izquierda de la cancha, enfatizando en la posición correcta del cuerpo en el momento del golpe.
------------------	---

Procedimiento:

- El profesor lanza 5 pelotas de frontenis hacia el rebote y el atleta golpea de rebote por izquierda hasta llevarla al frontis y la pelota deberá pasar de la línea larga.
- Luego se repite el mismo ejercicio de forma alterna, 5 por derecha y 5 por revés.
- El profesor lanzará las pelotas encima de la línea larga y el atleta estará 2 metros aproximadamente detrás del entrenador antes de iniciar los desplazamientos.
- Se considerarán rebotes positivos los que pasen finalmente la larga utilizando la técnica correcta.

Pelotas Colocadas	Puntos
10	6
8 – 9	5
6 – 7	4
4 – 5	3
3	2
1 – 2	1

4) Tiros libres para dos paredes.

<u>Objetivo:</u>	Evaluar el dominio de los atletas de la jugada 2 paredes como parte de la táctica de juego logrando creatividad.
------------------	--

Procedimiento:

- a) El atleta golpeará de derecha (5) y de izquierda (5) por 2 paredes, pelotas lanzadas por el profesor.
- b) El atleta se situará detrás de la línea larga en cualquier posición de la cancha antes de golpear la pelota.
- c) El profesor lanzara las pelotas desde el cajón de saque.
- d) El atleta podrá golpear de aire o de primer bote la pelota.
- e) Se considera positivo cuando la pelota golpeada caiga en zona buena, marcando el dos paredes que caiga en la zona entre el frontis y la corta.

Pelotas Colocadas	Puntos
10	6
8 – 9	5
6 – 7	4
4 – 5	3
3	2
1 – 2	1

Escala de Puntuación Individual:

Pruebas Físicas:

Escala	Puntos
18	6

15 – 17	5
11 – 14	4
8 – 10	3
7 – 5	2
- 4	1

Pruebas Técnicas:

Escala	Puntos
24	6
20 – 23	5
15 – 19	4
11 – 14	3
7 – 10	2
6 -	1

Escala de Puntuación de los 4 Integrantes del Equipo:

Escala	Puntos
168	6
158 – 167	5
148 – 157	4
141 – 147	3
130 – 140	2
129 ó -	1

La ubicación final de cada equipo en el resultado de las Pruebas Técnicas y Físicas se determinará por la mayor cantidad de puntos acumulados por los atletas de cada equipo, de un máximo alcanzado de 168 puntos.

Ejemplo:

Lugar	Provincia	Puntos
1er	Granma	168

2do	Holguín	155
3ro	La Habana	142

Hasta el último lugar.

CATEGORIA ESCOLAR SUB-17

MODALIDADES: Mano con pelota de tenis, Frontenis masculino dobles, Frontenis femenino individual.

Objetivos Específicos.

- Perfeccionar de los golpes fundamentales y complementarios.
- Perfeccionar los aspectos técnico y táctico elevando el nivel de complejidad de las acciones.
- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- Elevar los conocimientos teóricos sobre el reglamento e historia de este deporte.
- Desarrollar las cualidades morales políticas e ideológicas acorde con los principios de la revolución socialista.
- Obtener resultados satisfactorios en competencia.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS

Preparación Técnica

Saques:

- Por dentro sobre la línea de larga y corta.
- Por fuera sobre la línea de corta y larga con seguridad y precisión.

- Por el medio de los dos jugadores que reciben, con seguridad y precisión.

Golpeos:

- Por la derecha y el revés con precisión y efectividad.
- De aire.
- De bounce.
- De bote pronto.

Rebotes:

Por la derecha y el revés con seguridad y efectividad.

- Largo.
- Común.

Preparación Táctica.

- Zagueros y delanteros atrasados por dentro (tiro por fuera).
- Zagueros y delanteros adelantados por dentro (rebote corto).
- Zaguero rezagado (tiro por dentro).
- Delantero por fuera (tiro por dentro).
- Delantero hacia dentro (rasa por fuera corta).
- Juego 2 vs 1.
- Juego 1 vs 1.
- Juego de estudio.

Preparación Física.

- Ejercicios de acondicionamiento general.
- Ejercicios de organización y control.
- Ejercicios de calentamiento general y especial.
- Juegos predeportivos (relevos, baloncesto, fútbol).
- Ejercicios de flexibilidad.

- Ejercicios de capacidades condicionales y coordinativas.

PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE

Ejercicios para el saque por dentro sobre la línea de larga.

- En parejas, el delantero saca despegado de la chapa a picar sobre la línea de corta con seguridad y precisión.
- En cuartetos, el mismo ejemplo anterior con mayor precisión y seguridad.
- En pareja, el delantero saca lo más próximo a la chapa a picar sobre la línea de corta con seguridad y precisión.
- En cuarteto, el mismo ejemplo anterior con mayor seguridad y precisión.

Ejercicios para el saque por fuera sobre la línea de corta.

- Individual, sacar despegado de la chapa para que la bola pique sobre la línea de larga con seguridad y precisión.

Nota: Estos ejercicios pueden realizarse en tríos o cuartetos.

- Por medio de los dos jugadores que reciben con seguridad y precisión
- En tríos, el delantero saca, colocando la bola con seguridad y precisión y los jugadores reciben ya sea sobre la línea de larga o corta.

PERFECCIONAMIENTO DE LOS GOLPES FUNDAMENTALES

- Ejercicios de volea de derecha contra la pared lateral aumentando el grado de complejidad y precisión.
- Ejercicio de volea de derecha en tríos y cuartetos aumentando el grado de complejidad y precisión.
- Ejercicios de revés siguiendo el mismo orden de los anteriores.

Nota: Estos ejercicios se realizarán de bounce, de aire, y de bote pronto.

Perfeccionamiento del rebote.

- Ejercicios en parejas de rebote común por ambos lados.
- Ejercicios en parejas de rebote largo por ambos lados.

Perfeccionamiento táctico.

- Ejercicios de dos paredes de derecha y revés con seguridad, precisión y colocación.
- Ejercicios de tiro por dentro (derecha y revés) con la colocación precisión y seguridad.
- Ejercicios de tiro por fuera (derecha y revés) con colocación, precisión y seguridad.
- Ejercicios para llevar la bola al rebote por dentro con colocación, seguridad y precisión.
- Juegos cambiando las raquetas en pareja.
- Juegos de estudios analizando las distintas situaciones.

Preparación teórica.

- Reglamento
- Análisis del sistema de juego del contrario
- Estrategia a seguir en el juego.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Preparación física.

- Acondicionamiento físico general.
- Organización y control.
- Ejercicios de flexibilidad (asaltos, péndulos, trabajo en parejas).
- Juegos predeportivos (fútbol, baloncesto etc.).
- Fuerza (abdominales, planchas, cuclillas, pelotas medicinales, gradas).
- Resistencia (carreras con intervalos y de tiempo prolongado).
- Rapidez (carreras progresivas, carreras de 20 metros).
- Rapidez de reacción (carreras de contacto, en zigzag, con cambio de dirección)

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Área deportiva 3-4 horas 5 frecuencias semanales:

- Mínimo de alumnos 6.
- Máximo de alumnos 8.
- Un profesor.

Aspectos a tener en cuenta para el plan de entrenamiento:

- Registro de asistencia.
- Plan gráfico y escrito.
- Análisis de la estructura del plan de entrenamiento.
- Control de test y competencias.
- Unidad de entrenamiento y análisis.

Distribución de los % de la preparación:

- Preparación Física 20-35%.
- Preparación Especial 10-15%.
- Preparación Técnica 45-35%.
- Táctica 15-25%
- Juego 25-40%
- Preparación Teórico-psicológica 10%.

TABLA # 3

NORMATIVAS FÍSICAS

Fuerza: La mayor cantidad de planchas en 30 segundos:

F B 20-25 R 15-20 M -15

M B 30-35 R 25-30 M -25

La mayor cantidad de abdominales de tronco en 30 segundos:

F B 25-30 R 20-25 M -20

M B 30-35 R 25-30 M -25

Rapidez: 20 metros

F B 3.60- R 3.65- M +3.70
3.65 3.70

M B 3.15- R 3.20- M +3.25
3.20 3.25

Resistencia: El femenino correrá 600 metros y el masculino 800 metros:

F B 2.25-3.40 R 3.40-4.00 M +4.00

M B 2.45-3.20 R 3.20-4.00 M +4.00

Salto de longitud, dos intentos:

F B 140-160 R 120-140 M -120

M B 180-210 R 160-180 M -160

Velocidad de reacción carreras de contacto:

F B 10.5-11 R 11.1-12 M +12

M B 13-14 R 14.1-15 M +15

NORMATIVAS TÉCNICAS

Realizar 10 saques por dentro sobre la línea de larga con precisión y buena colocación.

Escala:

B R M

7-10 4-6 4

- Realizar diez saques por dentro sobre la línea de corta con precisión y buena colocación.
- Escala: igual a la anterior.
- Realizar diez golpes de revés y de derecha de bounce tirando por dentro.
- Realizar diez golpes de derecha y de revés de aire tirando por fuera.
- Realizar diez rebotes y de revés llevando cinco a rebote otra vez.
- Escala: (para los últimos tres ejercicios).

B R M

IV- MODALIDAD DE PELOTA A MANO

Objetivos Específicos:

- Desarrollar los elementos técnicos fundamentales (saque, resto del saque, voleo por la derecha e izquierda y dejadas), así como sus combinaciones.
- Desarrollar la táctica del juego mediante la aplicación de jugadas tácticas (tiros por dentro, rasas, y dos pared)
- Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas para los jugadores de mano.
- Alcanzar conocimientos teóricos sobre la Pelota Vasca, los elementos técnicos y tácticos de la mano, así como las cualidades morales y volitivas del atleta.
- Obtener resultados satisfactorios en diferentes niveles.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Preparación Técnica:

- Saque (por pared - Por fuera).
- Resto de saque (Por pared - Por fuera).
- Voleo (Por derecha - Por izquierda).

Preparación táctica:

- Combinación de ejercicios con la aplicación de jugadas tácticas.
- Juegos de estudio o dirigidos.
- Juegos competitivos.

Preparación Física:

- Ejercicios de acondicionamiento general y específicos.
- Ejercicios de estiramiento y flexibilidad.
- Ejercicios para las capacidades condicionales y coordinativas.

Perfeccionamiento de la técnica del saque.

- Sacar hacia la pared lateral por parejas (un atleta saca y el otro recoge las pelotas).
- Este saque se desarrolla buscando altura y rasas.
- Sacar por fuera en parejas (igual al anterior).

Resto del saque.

- Realizar el resto del saque por la pared, con la mano izquierda en pareja.
- Resto del saque de pelotas por fuera en parejas (un atleta saca y el otro resta).

Voleo.

- Por derecha en parejas buscar altura en el frontis.
- Por izquierda en pareja buscar altura.

Perfeccionamiento táctico.

- Ejercicios de dos paredes por derecha o por izquierda.
- Razas por la derecha y por la izquierda.
- Ejercicios de tiro por dentro y por fuera.
- Combinar estos elementos con el voleo en pareja.
- Juegos dirigidos (1 vs 1 y 2 vs 1: quiniela, juegos aumentando el tanteo, juego de voleo y tiro).
- Juegos de competencia.

Preparación teórica.

- Estudio del reglamento.
- Análisis de las diferentes situaciones de juego.

- Características del contrario.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Capacidades físicas.

- Acondicionamiento físico general (lubricación)
- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento (individual y en pareja).
- Resistencia (carreras continuas y deporte opcional).
- Resistencia a la velocidad (carreras progresivas de 70 mts-100 mts).
- Fuerza (planchas, abdominales, cuclillas, barras, paralelas).
- Ejercicios con pesas (mancuernas y balas).
- Rapidez (carreras progresivas hasta cincuenta metros, combinaciones de carreras hasta 50 mts, carrera en zigzag, Juegos de relevo y agilidad).

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

Los métodos que más se utilizaran:

- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método visual.
- Método Estándar.

- Método Repeticiones.
- Método de Juego.
- Método de Competencia.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS. EIDE.

- 3-4 horas diarias de clase (5 frecuencias semanales).
- Mínimo de alumnos 10.
- Máximo de alumnos 15.
- Atendidos por 2 profesores.

Aspectos a tener en cuenta en el plan de entrenamiento.

- Plan gráfico y escrito.
- Control y análisis de las competencias y test pedagógico.
- Microciclos y unidad del entrenamiento y sus análisis.
- Registro de asistencia.

CATEGORIA JUVENIL SUB-19

MODALIDADES: Mano con pelota de cuero individual y parejas, Frontenis femenino dobles, Pala individual.

Objetivos Específicos.

- Perfeccionar de los golpes fundamentales y complementarios.
- Perfeccionar los aspectos técnico y táctico elevando el nivel de complejidad de las acciones.

- Desarrollar las capacidades condicionales y coordinativas.
- Elevar los conocimientos teóricos sobre el reglamento e historia de este deporte.
- Desarrollar las cualidades morales políticas e ideológicas acorde con los principios de la revolución socialista.
- Obtener resultados satisfactorios en competencia.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS

Preparación Técnica

Saques:

- Por dentro sobre la línea de larga y corta.
- Por fuera sobre la línea de corta y larga con seguridad y precisión.
- Por el medio de los dos jugadores que reciben, con seguridad y precisión.

Golpeos:

- Por la derecha y el revés con precisión y efectividad.
- De aire.
- De bounce.
- De bote pronto.

Rebotes:

Por la derecha y el revés con seguridad y efectividad.

- Largo.
- Común.

Preparación Táctica.

- Zagueros y delanteros atrasados por dentro (tiro por fuera).

- Zagueros y delanteros adelantados por dentro (rebote corto).
- Zaguero rezagado (tiro por dentro).
- Delantero por fuera (tiro por dentro).
- Delantero hacia dentro (rasa por fuera corta).
- Juego 2 vs 1.
- Juego 1 vs 1.
- Juego de estudio.

Preparación Física.

- Ejercicios de acondicionamiento general.
- Ejercicios de organización y control.
- Ejercicios de calentamiento general y especial.
- Juegos predeportivos (relevos, baloncesto, fútbol).
- Ejercicios de flexibilidad.
- Ejercicios de capacidades condicionales y coordinativas.

PERFECCIONAMIENTO DE LA TÉCNICA DEL SAQUE

Ejercicios para el saque por dentro sobre la línea de larga.

- En parejas, el delantero saca despegado de la chapa a picar sobre la línea de corta con seguridad y precisión.
- En cuartetos, el mismo ejemplo anterior con mayor precisión y seguridad.
- En pareja, el delantero saca lo más próximo a la chapa a picar sobre la línea de corta con seguridad y precisión.
- En cuarteto, el mismo ejemplo anterior con mayor seguridad y precisión.

Ejercicios para el saque por fuera sobre la línea de corta.

- Individual, sacar despegado de la chapa para que la bola pique sobre la línea de larga con seguridad y precisión.

Nota: Estos ejercicios pueden realizarse en tríos o cuartetos.

- Por medio de los dos jugadores que reciben con seguridad y precisión
- En tríos, el delantero saca, colocando la bola con seguridad y precisión y los jugadores reciben ya sea sobre la línea de larga o corta.

PERFECCIONAMIENTO DE LOS GOLPES FUNDAMENTALES

- Ejercicios de volea de derecha contra la pared lateral aumentando el grado de complejidad y precisión.
- Ejercicio de volea de derecha en tríos y cuartetos aumentando el grado de complejidad y precisión.
- Ejercicios de revés siguiendo el mismo orden de los anteriores.

Nota: Estos ejercicios se realizarán de bounce, de aire, y de bote pronto.

Perfeccionamiento del rebote.

- Ejercicios en parejas de rebote común por ambos lados.
- Ejercicios en parejas de rebote largo por ambos lados.

Perfeccionamiento táctico.

- Ejercicios de dos paredes de derecha y revés con seguridad, precisión y colocación.
- Ejercicios de tiro por dentro (derecha y revés) con la colocación precisión y seguridad.
- Ejercicios de tiro por fuera (derecha y revés) con colocación, precisión y seguridad.
- Ejercicios para llevar la bola al rebote por dentro con colocación, seguridad y precisión.
- Juegos cambiando las raquetas en pareja.
- Juegos de estudios analizando las distintas situaciones.

Preparación teórica.

- Reglamento
- Análisis del sistema de juego del contrario
- Estrategia a seguir en el juego.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Preparación física.

- Acondicionamiento físico general.
- Organización y control.
- Ejercicios de flexibilidad (asaltos, péndulos, trabajo en parejas).
- Juegos pre deportivos (fútbol, baloncesto etc.).
- Fuerza (abdominales, planchas, cuclillas, pelotas medicinales, gradas).
- Resistencia (carreras con intervalos y de tiempo prolongado).
- Rapidez (carreras progresivas, carreras de 20 metros).
- Rapidez de reacción (carreras de contacto, en zigzag, con cambio de dirección)

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.
- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.

- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS

Área deportiva 3-4 horas 5 frecuencias semanales:

- Mínimo de alumnos 6.
- Máximo de alumnos 8.
- Un profesor.

Aspectos a tener en cuenta para el plan de entrenamiento:

- Registro de asistencia.
- Plan gráfico y escrito.
- Análisis de la estructura del plan de entrenamiento.
- Control de test y competencias.
- Unidad de entrenamiento y análisis.

Distribución de los % de la preparación:

- Preparación Física 20-35%.
- Preparación Especial 10-15%.
- Preparación Técnica 45-35%.
- Táctica 15-25%

- Juego 25-40%
- Preparación Teórico-psicológica 10%.

TABLA # 3

NORMATIVAS FÍSICAS

Fuerza: La mayor cantidad de planchas en 30 segundos:

F B 20-25 R 15-20 M -15

M B 30-35 R 25-30 M -25

La mayor cantidad de abdominales de tronco en 30 segundos:

F B 25-30 R 20-25 M -20

M B 30-35 R 25-30 M -25

Rapidez: 20 metros

F B 3.50- R 3.55-
3.55 3.60 M +3.60

M B 3.10- R 3.15-
3.15 3.20 M +3.20

Resistencia: El femenino correrá 600 metros y el masculino 800 metros:

F B 2.25-3.40 R 3.40-4.00 M +4.00

M B 2.45-3.20 R 3.20-4.00 M +4.00

Salto de longitud, dos intentos:

F B 140-160 R 120-140 M -120

M B 180-210 R 160-180 M -160

Velocidad de reacción carreras de contacto:

F B 10.5-11 R 11.1-12 M +12

M B 13-14 R 14.1-15 M +15

NORMATIVAS TÉCNICAS

Realizar 10 saques por dentro sobre la línea de larga con precisión y buena colocación.

Escala:

B R M

7-10 4-6 4

- Realizar diez saques por dentro sobre la línea de corta con precisión y buena colocación.
- Escala: igual a la anterior.
- Realizar diez golpes de revés y de derecha de bounce tirando por dentro.
- Realizar diez golpes de derecha y de revés de aire tirando por fuera.
- Realizar diez rebotes y de revés llevando cinco a rebote otra vez.
- Escala: (para los últimos tres ejercicios).

B R M

7-10 4-6 4

IV- MODALIDAD DE PELOTA A MANO CON PELOTA DE CUERO

Objetivos Específicos:

- Desarrollar los elementos técnicos fundamentales (saque, resto del saque, voleo por la derecha e izquierda y dejadas), así como sus combinaciones.
- Desarrollar la táctica del juego mediante la aplicación de jugadas tácticas (tiros por dentro, rasas, y dos pared)
- Mejorar las capacidades físicas condicionales y coordinativas para los jugadores de mano.
- Alcanzar conocimientos teóricos sobre la Pelota Vasca, los elementos técnicos y tácticos de la mano, así como las cualidades morales y volitivas del atleta.
- Obtener resultados satisfactorios en diferentes niveles.

DISTRIBUCIÓN DE LOS CONTENIDOS:

Preparación Técnica:

- Saque (por pared - Por fuera).
- Resto de saque (Por pared - Por fuera).
- Voleo (Por derecha - Por izquierda).

Preparación táctica:

- Combinación de ejercicios con la aplicación de jugadas tácticas.
- Juegos de estudio o dirigidos.
- Juegos competitivos.

Preparación Física:

- Ejercicios de acondicionamiento general y específicos.
- Ejercicios de estiramiento y flexibilidad.
- Ejercicios para las capacidades condicionales y coordinativas.

Perfeccionamiento de la técnica del saque.

- Sacar hacia la pared lateral por parejas (un atleta saca y el otro recoge las pelotas).
- Este saque se desarrolla buscando altura y rasas.
- Sacar por fuera en parejas (igual al anterior).

Resto del saque.

- Realizar el resto del saque por la pared, con la mano izquierda en pareja.
- Resto del saque de pelotas por fuera en parejas (un atleta saca y el otro resta).

Voleo.

- Por derecha en parejas buscar altura en el frontis.
- Por izquierda en pareja buscar altura.

Perfeccionamiento táctico.

- Ejercicios de dos paredes por derecha o por izquierda.
- Razas por la derecha y por la izquierda.
- Ejercicios de tiro por dentro y por fuera.
- Combinar estos elementos con el voleo en pareja.
- Juegos dirigidos (1 vs 1 y 2 vs 1: quiniela, juegos aumentando el tanteo, juego de voleo y tiro).
- Juegos de competencia.

Preparación teórica.

- Estudio del reglamento.
- Análisis de las diferentes situaciones de juego.
- Características del contrario.
- Resultados y deficiencias detectadas.

Capacidades físicas.

- Acondicionamiento físico general (lubricación)
- Ejercicios de flexibilidad y estiramiento (individual y en pareja).
- Resistencia (carreras continuas y deporte opcional).
- Resistencia a la velocidad (carreras progresivas de 70 mts-100 mts).
- Fuerza (planchas, abdominales, cuclillas, barras, paralelas).
- Ejercicios con pesas (mancuernas y balas).
- Rapidez (carreras progresivas hasta cincuenta metros, combinaciones de carreras hasta 50 mts, carrera en zigzag, Juegos de relevo y agilidad).

Preparación psicológica.

- Organizar juegos variados sin exigencias de esfuerzo para el desarrollo de cualidades psicomotoras y de cooperación.

- Usar demostraciones y comunicación verbal gestos y actitudes positivas estimulantes.
- Usar niños diferentes como modelos en el calentamiento y juegos.
- Garantizar el éxito de las actividades
- Elogiar frecuentemente a los niños (refuerzo positivo en el momento adecuado).

Los métodos que más se utilizaran:

- Método Verbal.
- Método Explicativo demostrativo.
- Método visual.
- Método Estándar.
- Método Repeticiones.
- Método de Juego.
- Método de Competencia.

ORIENTACIONES METODOLÓGICAS. EIDE.

- 3-4 horas diarias de clase (5 frecuencias semanales).
- Mínimo de alumnos 10.
- Máximo de alumnos 15.
- Atendidos por 2 profesores.

Aspectos a tener en cuenta en el plan de entrenamiento.

- Plan gráfico y escrito.

- Control y análisis de las competencias y test pedagógico.
- Microciclos y unidad del entrenamiento y sus análisis.
- Registro de asistencia.

TABLA # 4

NORMATIVAS TÉCNICAS.

Pruebas Físicas

Rapidez 20 mts	Escala	B 3.10-3.15	-R 3.15-3.20	M + 3.20
Plancha 30 seg.	Escala	B 35	+ R 34 a 25	M -24
Abdominales 30 seg. (de tronco)	Escala	B 24	+ 23 a 18	M – 17
Lanz. de la Bala	Escala	B 13 mts	R 12 a 8m	M - 7 mts
Resist. 3200 mts	Escala	B 13 m	R13.01-15.00	M +15.01

Habilidades técnicas

Saque (Dist. En mts)	Escala	B23 mts	+R22 a 17 mts	M - 16m
Voleo (Dist. en mts)	Escala	B23 mts	+R22 a 18 mts	M - 17m
Resto del saque	Escala	B17 a 20	R 16 a 14	M – 13

(En base a 20 saques)

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones de los golpes de voleo.

I. Aspectos:

a) Preparación

1. Preparación general
2. Raqueta en relación con la pelota (alta, baja)
3. Distancia de la raqueta al cuerpo
4. Percepción de la pelota, atención selectiva, juicio de la pelota
5. Juego de piernas
6. Importancia del giro de hombros
7. Rapidez del giro de hombros
8. Amplitud, velocidad y forma del gesto de preparación
9. Anticipación (técnica y táctica)

b) Equilibrio

1. Paso separado Juego de piernas (primer paso, paso lateral) uso de los brazos.
2. Preparación de los segmentos
3. Posición baja hasta el punto de impacto
4. Importancia de la flexión de la rodilla
5. Paso hacia la pelota
6. Equilibrio al impactar la pelota
7. Equilibrio durante todo el golpe
8. PRE-estiramiento y torsión

c) Punto de contacto

1. Con relación al cuerpo
2. Posición de la cabeza
3. Contacto con la pelota en el punto más alto del bote
4. Transferencia del peso
5. Contacto de la pelota cuando sube

6. Juego de piernas. Colocación
- d) Movimiento de la raqueta para el golpeo
 1. Como un arma potencial
 2. Velocidad de la raqueta
 3. Variedad de golpes
 4. Intensidad de plano/cortado
 5. Profundidad/potencia
 6. Ritmo y trayectoria de la raqueta
 7. Pegar firmemente la pelota
 8. Rotación de los hombros
 9. Posición del cuerpo (abierta, media, cerrada)
 10. Acompañamiento (longitud)
 11. Cadena corporal y uso del suelo
 12. Juego de piernas, recuperación
 13. Cambio de empuñadura a: derecha:_____ revés:_____

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones del saque

I.

Aspectos

- a) Preparación
 1. Ritual regular antes del saque
 2. Toma tiempo antes de iniciar el servicio
 3. Objetivo claro para el servicio
- b) Equilibrio
 1. Al principio del movimiento
 2. En el punto de impacto
 3. Durante el acompañamiento
- c) Movimientos de la raqueta para golpear
 1. Movimientos continuado sin "parada"
 2. Acción del brazo (de "lanzamiento")
 3. Velocidad de la acción del brazo
 4. Aceleración de raqueta
 5. Transferencia del peso del cuerpo
 6. Uso de todo el cuerpo para producir potencia
 7. Giro de hombros
 8. Flexión de rodillas
 9. Cabeza alta en el punto de impacto
 10. Aceleración de la muñeca/pronación
 11. Golpear hacia arriba al impactar la pelota
- d) Control
 1. Porcentaje de primeros servicios
 2. Porcentaje de segundos servicios
 3. Control de la dirección
 4. Sobre la larga o corta
 5. Efecto

- e) Pique de la pelota
 - 1. Regularidad
 - 2. Altura (demasiado alta/demasiado baja)
 - 3. Movimiento del brazo que eleva la pelota en relación con el cuerpo
 - lado a lado
 - adelante o atrás
- f) Tipo general
 - 1. Como arma ofensiva
 - 2. Variedad de saques
 - 3. Camuflaje
 - 4. Segundo saque
 - 5. Servicio angulado
 - 6. Servicio cortado
 - 7. Servicio plano
 - 8. Empuñadura (cambiar a)

Indicaciones Metodológicas de control de las correcciones de la volea

Aspectos

Preparación

- 1. Colocación tras la primera volea
- 2. Percepción temprana de la pelota
- 3. Preparación de la raqueta
- 4. Giro de los hombros
- 5. Uso de los pies para moverse hacia la pelota
- 6. Movimiento en diagonal hacia la pelota

Equilibrio

- 1. Mantenimiento del equilibrio general
- 2. Posición de la parte alta del cuerpo en el momento del contacto

Contacto

- 1. Al frente del cuerpo
- 2. Distancia al lado del cuerpo
- 3. Firmeza de la muñeca

Gestos del golpeo

- 1. Toque y sensación de la pelota
- 2. Posición de la cara de la raqueta
- 3. Posición de la cabeza de raqueta
- 4. Profundidad
- 5. Angulo
- 6. Amplitud del gesto de golpeo
- 7. Relación de la posición al tipo de volea
- 8. Cambio de empuñadura a derecha/revés

Indicaciones Metodológicas de control para las correcciones de la movilidad

1. Velocidad explosiva
2. Selección de ruta más eficaz hacia la pelota (desplazamiento diagonal)
3. Llegar hasta la pelota muy rápidamente
4. Esfuerzo al intentar llegar a todas las pelotas

Equilibrio

1. Recuperación
2. Equilibrio
3. Paso separado
4. Posición de la parte alta del cuerpo
5. Posición de la parte baja del cuerpo

Otras Indicaciones Metodológicas que pueden incluirse en el control para jugadores avanzados son los siguientes:

1. Precisión
2. Velocidad de la pelota
3. Efecto
4. Ritmo
5. Regularidad
6. Variación
7. Juego bajo presión
8. Camuflaje
9. Cobertura de la cancha
10. Anticipación

SISTEMA COMPETITIVO

Categoría 11 – 12 años

- Festival de Habilidades
- Competencias Municipales
- Competencias Provinciales:
Primera fase: pruebas físicas y habilidades técnicas
Segunda fase: competencia individual y parejas

Categoría 13-14 años

- Competencias Municipales

- Competencias Provinciales:
Primera fase: competitiva
Segunda fase: competitiva

Categoría Escolar sub-17

Categoría Juvenil sub-19

- Competencias provinciales
- Campeonato Nacional Juvenil

SISTEMA DE SELECCIÓN PARA EL INGRESO DE LOS ATLETAS A LA EIDE.

Categorías 13-14 años

Objetivos Técnicos: Masculinos y Femeninos

1. Realizar saques hacia diferentes direcciones (por dentro y por fuera)
2. Mantener un boleo pegado a la pared lateral por 30 segundos o más tiempo.
3. Lograr rebotear de derecha e izquierda pasando la pelota de la línea de pasa.
4. Realizar jugada técnica de dos paredes tanto derecha como izquierda.
5. Realizar jugada técnica de remates tanto derecha como izquierda.
6. Realizar restos de saques, con el propósito de llevar la pelota hacia la pared de rebote.

Objetivos Físicos: Masculinos

1. Correr 1600 metros.
2. Realizar tramos de velocidad de 20 metros
3. Realizar 10 saltos continuos (rana), medir distancia recorrida.
4. Realizar lanzamientos con balas y medir la distancia.

5. Lograr hacer correctamente 20 flexiones de brazo (planchas).
6. Realizar 30 abdominales de tronco

Objetivos Físicos: Femeninos

1. Correr 1000 metros.
2. Realizar tramos de velocidad de 20 metros
3. Realizar 5 saltos continuos (rana), medir distancia recorrida.
4. Realizar lanzamientos con balas y medir la distancia.
5. Lograr hacer correctamente 15 flexiones de brazo (planchas).
6. Realizar 20 abdominales de tronco.

Categorías juveniles 16-18 años

Objetivos Técnicos: Masculinos y Femeninos

1. Realizar saques ofensivos con diferentes direcciones (por dentro y por fuera)
2. Mantener un boleo pegado a la pared lateral por 1 minuto o más tiempo.
3. Lograr rebotear de derecha e izquierda no poniendo al jugador contrario a la ofensiva, sino a la defensa, para poder tomar el mando en el partido.
4. Realizar jugada técnica de dos paredes tanto derecha como izquierda, desde varias zonas de la cancha.
5. Realizar jugada técnica de kilos tanto derecha como izquierda, desde varias zonas de la cancha.
6. Realizar restos de saques ofensivos, con el propósito de llevar la pelota hacia la pared de rebote.

Objetivos Físicos: Masculinos

1. Correr 3000 metros.
2. Realizar tramos de velocidad de 20 metros
3. Realizar 10 saltos continuos (rana), medir distancia recorrida.
4. Realizar lanzamientos con balas y medir la distancia.
5. Lograr hacer correctamente 30 flexiones de brazo (planchas).

6. Realizar 40 abdominales de tronco

Objetivos Físicos: Femeninos

1. Correr 1600 metros.
2. Realizar tramos de velocidad de 20 metros
3. Realizar 8 saltos continuos (rana), medir distancia recorrida.
4. Realizar lanzamientos con balas y medir la distancia.
5. Lograr hacer correctamente 20 flexiones de brazo (planchas).
6. Realizar 25 abdominales de tronco

Indicadores Validos establecidos por la Comisión Nacional para todas las especialidades de la Pelota Vasca , sexo femenino y masculino para definir la 8 plaza a los Juegos Nacionales Escolares y Juveniles .así como el resultado final de las provincias en el 2017.

1-Dominar los elementos técnicos y tácticos fundamentales del juego.

Objetivos: Masculinos y Femeninos

1. Realizar saques ofensivos con diferentes direcciones (por dentro y por fuera)
2. Mantener un boleo pegado a la pared lateral por 1 minuto o más tiempo.
3. Lograr rebotear de derecha e izquierda no poniendo al jugador contrario a la ofensiva, sino a la defensa, para poder tomar el mando en el partido.
4. Realizar jugada técnica de dos paredes tanto derecha como izquierda, desde varias zonas de la cancha.
5. Realizar jugada técnica de kilos tanto derecha como izquierda, desde varias zonas de la cancha.
6. Realizar restos de saques ofensivos, con el propósito de llevar la pelota hacia la pared de rebote.

Resultado Final

Si al finalizar la sumatoria de los 4 parámetros evaluados en Los Juegos Escolares y los 3 en los Juegos Juveniles Nacionales se encuentran empatadas 2 o más provincias se decidirá por la mayor cantidad de medallas de oro, plata y bronce alcanzadas y de continuar el empate definirá por el indicador de la efectividad.

Para determinar el lugar integral de la provincia en la suma de los resultados de los Escolares y Juveniles en caso de empate quedara primero el que haya obtenido mejor resultado en los Juegos Escolares.

Las provincias declaradas estratégicas se evalúan por la tabla de 30 puntos.

COMISIÓN NACIONAL PELOTA VASCA Y FRONTÓN

LA HABANA 06 MAYO DE 2016

REQUISITOS PARA LA SELECCIÓN DE PELOTARIS A LA PRE SELECCIÓN DEL EQUIPO NACIONAL

Lograr la obtención de títulos en los eventos y campeonatos nacionales convocados por la Federación Cubana de Pelota Vasca y Frontón.

Se realizarán concentrados en el equipo nacional con vista a darles más tiempo a los pelotaris para que se acondicionen a los nuevos frontones y trinquete, de manera que se pueda observar el verdadero talento deportivo y no el posible talento de los nuevos ingresos.

El hecho de ser campeón nacional no quiere decir que entrara directo a la selección, será un aval de fuerza y se tendrá en cuenta por lo importante y relevante que representa para cada pelotari.

En el concentrado mencionado anteriormente se realizará una guía de observación donde se fundamentará cuál de los pelotaris reúne las condiciones para poder realizar la mejor transferencia de movimientos técnicos del frontón cubano o 20 metros hacia la modalidad que jugará en un futuro próximo de acuerdo con las características de la actividad competitiva

Haber mantenido una disciplina correcta durante su etapa como pelotari, dentro y fuera de las canchas.

Estar vinculado a la docencia y las actividades de superación.

Elementos básicos del frontenis cubano, aspectos históricos – sociales, reglamento general; fundamentación técnico – táctica básica del juego, elementos de la preparación del deportista.

Conocer la evolución histórica y social del Frontenis Cubano, sus características generales, las especificidades y perspectivas como deporte. Conocer parte de la historia del Frontenis es vital para luego poder adentrarnos en su reglamento general y en el resumen , a través de las diapositivas realizadas para una mejor comprensión del mismo, debemos detenernos en el laberinto del reglamento, pues constituye la columna vertebral de nuestro deporte , donde descansan entre otros elementos, el aspecto técnico – táctico. Abordaremos algunas de las peculiaridades de la preparación del deportista.

OBJETIVOS: Adquirir un sistema de conocimientos básicos acerca de este deporte, fundamentados teórico y metodológicamente, que les permita a los técnicos adiestrados su accionar sobre la base de un criterio científico loable y homogéneo.

PROGRAMA:

- Antecedentes históricos del Frontón Cubano.
- Reglamento General y resumen de él.
- Fundamentos técnicos.
- Fundamentos tácticos.
- Algunos elementos de la preparación general del deportista.

NOTA PREVIA: Los antecedentes histórico – sociales del Frontón Cubano, los conoceremos cuando nos adentremos en las diapositivas creadas al respecto, antes de mostrar el resumen del Reglamento General. Por cuanto esbozaremos algunos de los fundamentos técnicos básicos.

I: Empuñadura de la raqueta de derecha.

Se conoce como el apretón de manos; el vértice que describen el dedo índice y el pulgar, se hace coincidir con el límite derecho del chaflán izquierdo de la empuñadura de la raqueta. Si como referencia se tomara la base palmar del dedo índice; entonces ésta se colocaría sobre el chaflán derecho.

II: Empuñadura de revés a dos manos. Es más o menos un agarre continental de derecha traído hacia el revés, con el apoyo de la mano izquierda que se colocará por delante de la diestra. Existen casos aislados de jugadores que invierten este agarre y en ocasiones resultan efectivos; pero son los menos y la ejecución de esta forma no es la correcta.

III: Posición de espera. Pies en forma de paso, piernas semi-flexionadas y el tronco ligeramente inclinado hacia delante, vista al frente, siguiendo la trayectoria de la pelota. Raqueta al frente del cuerpo, mano derecha sobre la empuñadura, mano izquierda sobre el cuello de la raqueta.

Primer paso para el desplazamiento hacia delante por la derecha. Avanzando con el pie izquierdo por la derecha, giro de hombros y tronco, adoptando una posición lateral o de lado con respecto a la pelota que se aproxima, piernas semi–separadas a

30 cm. una de la otra, y semi – flexionadas; el peso del cuerpo debe quedar repartido uniformemente entre ambas piernas. La raqueta debe quedar por delante del cuerpo, mano diestra sobre la empuñadura, la otra sobre su cuello, la vista siguiendo la trayectoria de la pelota.

Segundo paso: Avance del pie derecho por detrás del izquierdo, piernas cruzadas y semi – flexionadas, el peso del cuerpo distribuido de manera uniforme entre ambas piernas. Empuñadura de derecha y la raqueta por detrás de la cabeza, sin tocar el hombro izquierdo, debe describir un ángulo de 90 grados con respecto al tronco; el brazo libre por delante del cuerpo influirá en el equilibrio del movimiento y en la ejecución ideal del llamado golpe de latigazo, biomecánicamente hablando.

Tercer paso: Avance hacia el punto de impacto con el pie izquierdo, que quedará semi – flexionado, el derecho recto, y por detrás de éste, el peso del cuerpo se proyectará sobre el pie adelantado en la dirección del golpe, acompañado por un giro de caderas y tronco; el golpe se efectuará según su tipo, de acuerdo con el cuadrante direccional, y al área de impacto a la pelota. El brazo libre que se encontraba por delante del cuerpo, va girando hacia el lado y luego hacia atrás, impulsando y equilibrando el gesto del golpeo.

Terminación del golpe de derecha. Después del impacto, la raqueta corre hacia el otro lado del cuerpo, el hombro diestro se ve algo adelantado con respecto a su opuesto, las piernas semi – flexionadas y las rodillas tienden a unirse cuando el pie derecho avanza hacia el izquierdo, el brazo libre que llegó detrás del cuerpo, vuelve al lado de éste, para más tarde pasar a la recuperación.

REVÉS: Posición de espera.

Pies en forma de pasos, separados al ancho de los hombros, piernas semi - flexionadas, y el tronco ligeramente inclinado hacia adelante; vista al frente, siguiendo la trayectoria de la pelota. Raqueta al frente del cuerpo, empuñadura derecha, mano izquierda sobre el corazón de la raqueta.

Primer paso: Para el desplazamiento hacia delante por la izquierda. Avanzando con el pie derecho por la izquierda, giro de hombros y de tronco, adoptando una posición lateral o de lado con respecto a la pelota que se aproxima; piernas semi – separadas y semi – flexionadas, el peso del cuerpo repartido uniformemente. La raqueta delante del cuerpo, mano diestra en la empuñadura y la otra en el cuello de la herramienta, la vista siguiendo todo el tiempo la trayectoria de la pelota.

Segundo paso: Avance del pie izquierdo por detrás del derecho, piernas cruzadas y semi – flexionadas, el peso del cuerpo equilibrado entre ambas piernas; empuñadura de revés, ambas manos sobre el implemento, la raqueta a la altura de la cabeza, y por detrás de ésta, el brazo de apoyo debe describir un ángulo de 90 grados con respecto al tronco; la vista siguiendo la trayectoria de la pelota.

Tercer paso: Avance hacia el punto de impacto con el pie derecho que quedará semi – flexionado, el izquierdo recto y por detrás de éste. El peso del cuerpo se proyecta sobre el pie adelantado, en la dirección del golpe, acompañado por un giro de caderas y del tronco, en el sentido del movimiento. Empuñadura de revés, la pelota se golpea por delante del cuerpo, con los brazos extendidos más o menos sobre la cabeza.

Terminación del golpe de revés: Después del impacto, la raqueta corre hacia el otro lado del cuerpo, las piernas semi – flexionadas y las rodillas tienden a unirse cuando el pie izquierdo avanza hacia el derecho, que gira sobre sí, para quedar orientado hacia el frente, de donde más tarde se pasa a la recuperación total.

SAQUES O SERVICIOS:

- Algunas posturas básicas:

✚ *Postura para el saque por abajo de frente.* La orientación del cuerpo debe ser frontal, hacia el frontis, los pies en forma de pasos, estando más adelantado el opuesto al brazo que porta la herramienta. La pierna adelantada deberá estar semi – flexionada y la otra extendida, el impacto se efectuará por delante del cuerpo, de forma tal que el brazo pueda extenderse, y haciendo que la cara de la raqueta esté plana. El movimiento es acompañado por el giro de caderas y hombros en la dirección del golpe.

✚ *Postura para el saque por abajo lateral.* La orientación del cuerpo es lateral con respecto al frontis, piernas semi – flexionadas con orientación mixta de los pies, la pelota se golpea de manera adelantada, y por el lado del cuerpo, haciendo un giro brusco del tronco, la cara de la raqueta debe ser plana, al ejecutar este servicio se debe tener cuidado de no interactuar con las líneas que delimitan el cuadro de saque, ya que por las características de este tipo de servicio se tiende a ello.

✚ *Postura para el saque por arriba sin efecto.* Los pies deben colocarse en forma de paso, el más adelantado orientado hacia el frontis, el otro con una orientación lateral. La pelota se golpea por delante del cuerpo, más o menos a la altura de la cabeza, de arriba hacia abajo, con la cara de la raqueta plana. En el momento del impacto, el peso del cuerpo se desplaza hacia el pie adelantado, proyectándolo en la dirección del golpe.

✚ *Postura para el saque por arriba con efecto.* Ídem al anterior, pero la pelota se golpea más hacia el cuerpo, con la cara de la raqueta abierta para darle rotación correspondiente.

POSICIÓN BÁSICA PARA EL SAQUE:

Pies en forma de pasos, piernas separados al ancho de los hombros, semi – flexionadas, con el peso del cuerpo equilibrado; aunque más tarde se desplazará hacia el pie adelantado. El cuerpo deberá estar orientado al frente, el tronco ligeramente inclinado en la dirección del golpe, la raqueta deberá salir desde atrás del cuerpo, para acumular en este movimiento mayor inercia y por ende mayor potencia al golpe.

PRIMER PASO DE DESPLAZAMIENTO PARA EL SAQUE:

Avanzando con el pie izquierdo, orientado hacia el frente, la pierna adelantada semi – flexionada, la rezagada casi recta, con el peso del cuerpo más o menos equilibrado. El tronco inclinado hacia adelante, empuñadura de derecha; la raqueta ligeramente atrasada con respecto al cuerpo, en la otra mano la pelota se lleva por delante del cuerpo.

SEGUNDO PASO: Piernas cruzadas, pie derecho por detrás del izquierdo, piernas semi – flexionadas, peso del cuerpo equilibrado entre ambas piernas. Empuñadura de derecha, la raqueta debe de comenzar a llevarse hacia atrás del cuerpo para ir acumulando

inercia. En la otra mano la pelota, que en el próximo paso se dejará caer sobre la cancha para impactarla.

TERCER PASO: Avanzando con el pie izquierdo orientado hacia el frente, la pierna adelantada semi – flexionada , la rezagada casi recta, con el peso del cuerpo inclinado ligeramente hacia el pie adelantado, reforzando el golpe. El tronco inclinado hacia delante, que luego acompañará al movimiento con un giro hacia la izquierda en esa misma dirección, el impacto se produce por delante del cuerpo, con el brazo extendido para luego irse flexionando. La pelota en la otra mano se deja caer al frente y seguidamente ese brazo entrará a equilibrar el movimiento y a propinarle mayor fuerza al golpeo de adelante hacia atrás.

TERMINACIÓN DEL GOLPE EN EL SAQUE:

Mientras que la raqueta corre hacia el otro extremo del cuerpo después del impacto, la rodilla de la pierna atrasada se aproxima a la otra, pasándose a una postura más alta. El brazo libre regresa al lado del cuerpo y el cuerpo se destuerce, con lo que se va entrando en la recuperación total.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS:

- ✚ Ubicación correcta en la cancha.
- ✚ Anticipación y fundamentos correctos.
- ✚ Ocupar correctamente las áreas de envío del contrario.
- ✚ Elegir correctamente el perfil adecuado.
- ✚ Detección del espacio libre.

✚ Elegir la jugada correcta.

Estos fundamentos tácticos son primarios, constituyen la base táctica para lograr altos resultados, son la génesis táctica del frontenis, si el atleta arrastra deficiencias en este sentido, es imposible que logre la maestría deportiva en su futuro como un deportista de alto rendimiento.

Vencidos ya estos fundamentos tácticos, estamos listos para profundizar en este campo, para esto haremos lo siguiente:

❖ Aplicación de la potencia de impacto adecuada.

❖ Lanzar al espacio libre.

❖ Abrir o cerrar el juego.

❖ Dar velocidad al partido.

❖ Descolocar al contrario.

El joven atleta debe desarrollar su pensamiento táctico incorporando estos elementos a su arsenal.

Es preciso retornar al tema de la técnica, pues entre la técnica y la táctica existe una relación demasiado orgásmica, por cuanto una influye sólidamente sobre la otra.

JUGADAS TÉCNICAS.

- SAQUES:
 - Ejecución: Rodados y Rectos.
 - Devolución.

- Rebotes rectos.
- Rebanadas medias y altas por fuera.
- Doble pared.
- Pasillo.
- Bombeo.

Cabe destacar que todas estas jugadas técnicas, deben ejecutarse por ambos perfiles.

El dominio de las jugadas anteriores, nos posibilita ejecutar algunos fundamentos técnicos elementales, permitiéndole al joven atleta alcanzar fases superiores en su carrera deportiva.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS:

- Golpeo plano de derecha.
 - Medio.
 - Bajo.
 - Alto.
- Golpeo plano de revés.
 - Medio.
 - Bajo.
 - Alto.
- Golpeo cortado de derecha.
 - Medio.
 - Bajo.
 - Alto.
- Golpeo cortado de revés.
 - Medio.

- Bajo.
- Alto.
- Bote alto defensivo, por ambos perfiles.
- Bote pronto defensivo, por ambos perfiles.

Es preciso trabajar de modo serio y consciente con nuestros jóvenes atletas, pues si violamos peldaños en su preparación, contribuimos al mal, pues llevan encima en su carrera deportiva errores que en ocasiones sabemos que son insalvables. Es vital que cada profesor adiestrado o técnico de un área deportiva, controle una vez concluida estas etapas de la preparación, el cumplimiento y vencimiento de los distintos fundamentos, ya sean del tipo técnico o táctico.

Es imprescindible llevar a cabo investigaciones al respecto; sin la aplicación de los estudios o simples sondeos, es imposible determinar con precisión donde ubicamos los errores más frecuentes; entonces estamos en condiciones de corregir a tiempo males que afectan al joven atleta.

Quisiera entonces abordar algunos elementos técnicos y tácticos en una tercera fase de preparación, en una etapa superior del desarrollo del deportista practicante del frontenis.

FUNDAMENTOS TÉCNICOS A VENCER:

- ✚ Golpeo cortado de derecha al aire.
 - Medio.
 - Bajo.
 - Alto.

✚ Golpeo cortado de revés al aire.

- Medio.
- Bajo.
- Alto.

FUNDAMENTOS TÁCTICOS A VENCER:

- Buscar la espalda del contrario.
- Jugar al aire con continuidad y por estrategia.
- Adelantar líneas.
- Cambio de posición de los jugadores.

JUGADAS TÉCNICAS:

➤ **SAQUES.**

- EJECUCIÓN:

Ejecución del rodado plano a máxima potencia.

- DEVOLUCIÓN CON AMBOS PERFILES BUSCANDO JUGADAS DE REMATE:

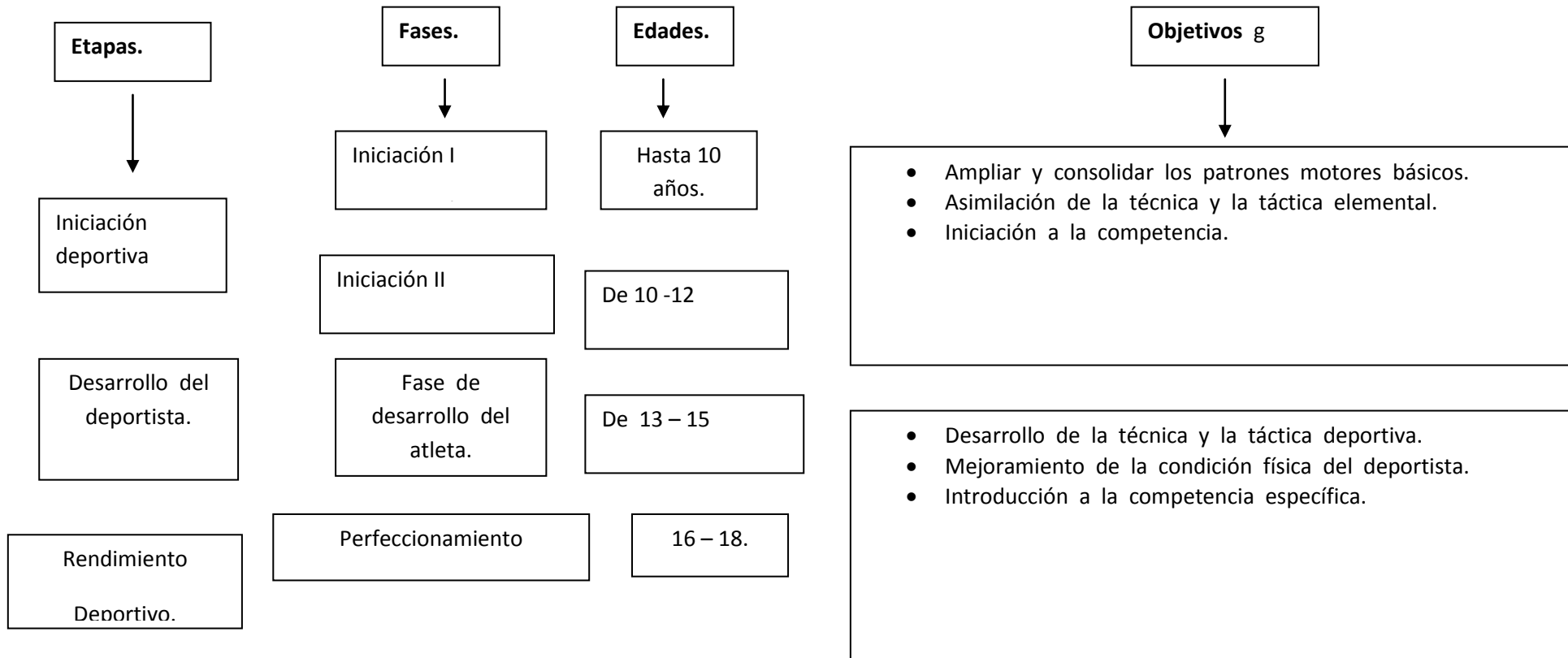
- Al aire.
- Bote alto.
- Bote pronto.

➤ **REBOTES DE TODO TIPO, OFENSIVOS CON AMBOS PERFILES:**

- Al pasillo.

- A doble pared.
- Al ancho.
- A rebanada.
- **BOMBEO CON AMBOS PERFILES:**
 - Al aire.
- **REBANADAS:**
 - EJECUCIÓN.
 - Corta por dentro.
 - A bote pronto, de revés todas.
 - Al aire con ambos perfiles, todas.
- **RODADAS:**
 - *Devolución por ambos perfiles buscando jugadas de remate.*
 - Ratón con ambos perfiles y al aire,
 - Doble pared con ambos perfiles.
 - A bote pronto.
 - A bote alto.
- **PASILLO POR AMBOS PERFILES:**
 - Al aire.
- **AL ANCHO:**
 - A bote pronto de revés los directos.
 - Con pared de ayuda.
 - Directo de derecha.

DE LA PELOTA VASCA Y SUS MODALIDADES:



Especialización	19 - 22
Máximo	23 - 30.
Deportiva Master	Hasta 35

- Especializar al deportista en una modalidad.
- Mejoramiento de las condiciones físicas.
- Aplicar las ciencias en el deporte para lograr buenos resultados.

Es importante destacar que hoy las investigaciones y sus tipos, son aplicadas en el deporte en cualquier etapa o fase de desarrollo, no necesariamente debemos esperar a que el atleta llegue a la máxima competición, para aplicar las ciencias; el niño desde que comienza su accionar en la cancha, tiene inquietudes, situaciones familiares, dudas, etc. y somos nosotros los que tenemos que diseñar investigaciones que posibiliten conocer todas estas especificidades, por cuanto debemos proporcionarles a los técnicos, a los profesores y especialistas de este deporte, las herramientas básicas para hacer verdadera ciencia; estamos seguros que los resultados serán cuantitativa y cualitativamente superiores.

Entrenar, repetir, practicar, son palabras, que aunque resulten sinónimos, constituyen premisas básicas para la obtención de altos logros competitivos. En el cumplimiento de este objetivo influyen de manera activa dos componentes básicos, que se expresan en:

- Las potencialidades o aptitudes individuales que tenga cada atleta, para una determinada especialidad deportiva, conjuntamente con el nivel de aspiraciones y motivaciones que estos alcancen.
- La capacidad del entrenador para aplicar las cargas del entrenamiento acorde a cada momento del proceso, y al nivel de experiencia motriz que tengan los atletas bajo su tutela.

Estos dos pilares, nos referimos al binomio entrenador – atleta; interactúan entre sí de forma dialéctica, lo que posibilita el trazo de metas ambiciosas, que permitan bordear los límites del organismo del deportista, sin provocar traumas, lesiones, logrando una elevación de la capacidad de trabajo general y especial que propicien una mejora en los rendimientos competitivos.

Concebir y darle cumplimiento al proyecto, de que los atletas sometidos a un ciclo de preparación, obtengan altos resultados en el menor tiempo posible, implica que el binomio atleta - entrenador funcione armónicamente.

Hablemos entonces de la preparación física, en la cual prevalecen un conjunto de actividades que permiten el desarrollo de las capacidades motoras, lo que garantiza el perfeccionamiento del organismo del deportista; a través de la preparación física general, no solo se mejoran las capacidades de trabajo, sino que se garantiza elevar la capacidad de asimilación de las cargas intensas y prolongadas, mejora la capacidad volitiva, su coordinación general y de forma indirecta su salud, el temple ante condiciones cambiantes, tales como la temperatura, lluvias, altura con respecto al mar.

A continuación veremos algunas de las funciones más importantes:

- Desarrollar o restablecer las bases físicas que garantizan la ejecución de ejercicios especiales y competitivos.

- Transferir aspectos positivos de estructuras análogas o que le sirvan de base a una determinada actividad especial.

- Contribuir a mantener una alta capacidad de rendimiento físico y psíquico, cuando las condiciones objetivas obstaculizan el empleo de los medios especiales.

- Participar activamente en el proceso de recuperación y alejar la monotonía del entrenamiento.

- Fortalecer los músculos y sistemas que la actividad específica no contempla, evitando el retraso en el funcionamiento de determinados órganos y sistemas, ejemplo, trabajo intenso con los abdominales y los músculos de la espalda.

-Profundizar en el trabajo de las fuentes de tipo aeróbicas con cargas de larga duración y baja intensidad, como base regeneradora de las demás fuentes energéticas

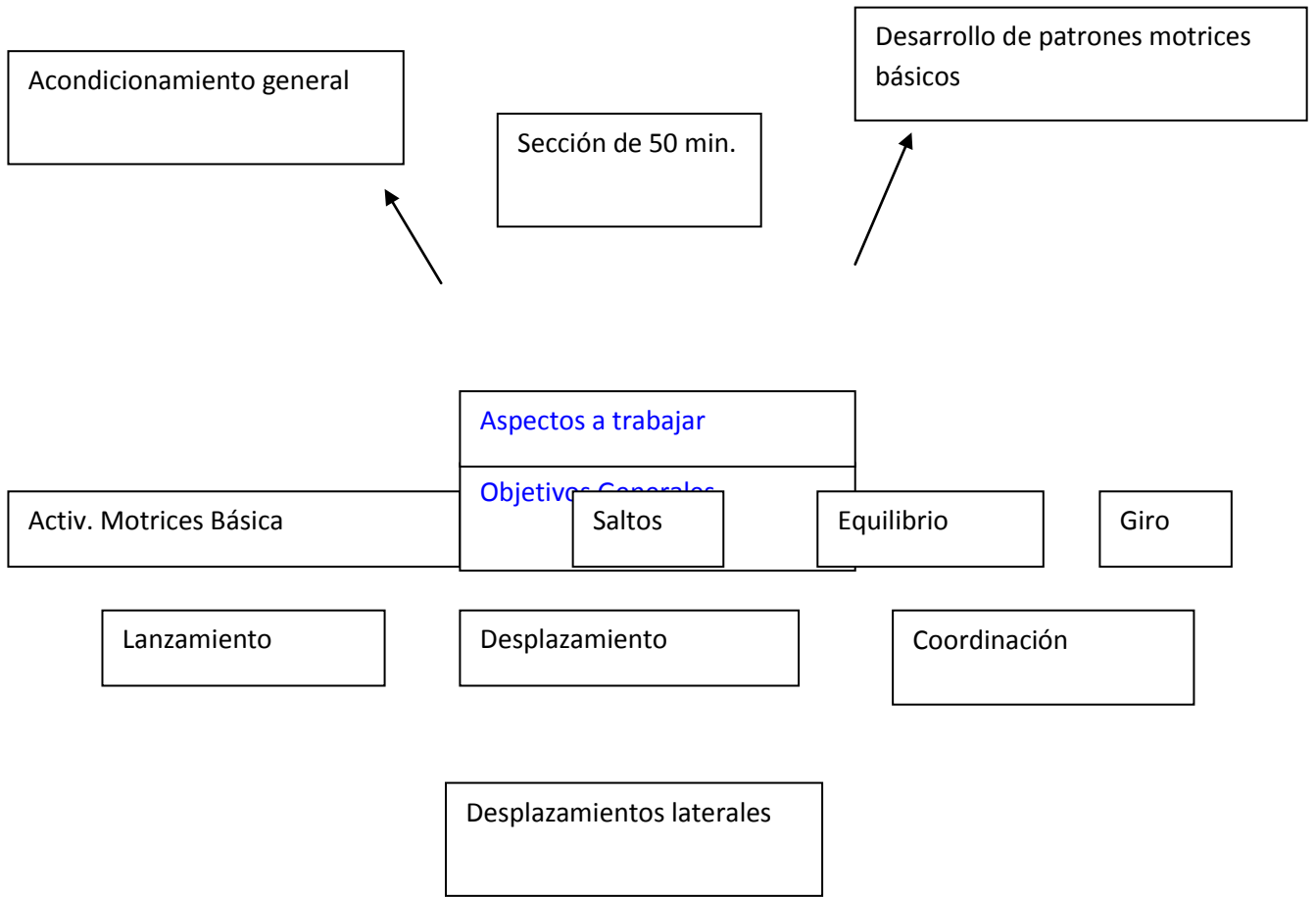
-Consolidar de forma multilateral el desarrollo físico en niños y jóvenes, provocando una transformación planificada de los semiplanos, con iguales dimensiones, al igual que ocurren en todas las funciones vitales de todos los sistemas, no dejando espacio al desarrollo parcial que implica la preparación especial.

Debemos recordar, que el trabajo de la preparación física general, repercute en diferentes direcciones sobre el trabajo de órganos y sistemas del organismo del atleta, sometido a las cargas físicas de diferentes magnitudes.

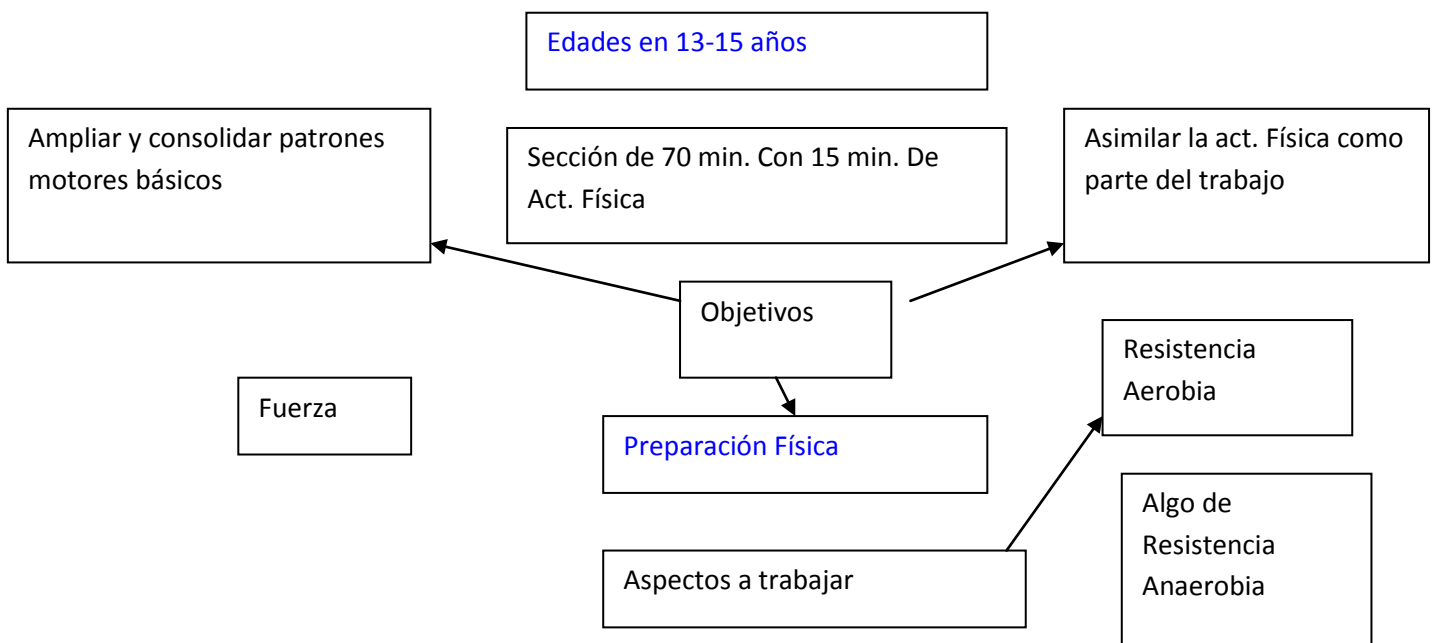
Analicemos el tema desde los primeros estadios del desarrollo el niño deportista, hasta llegar a las fases superiores de la maestría deportiva.

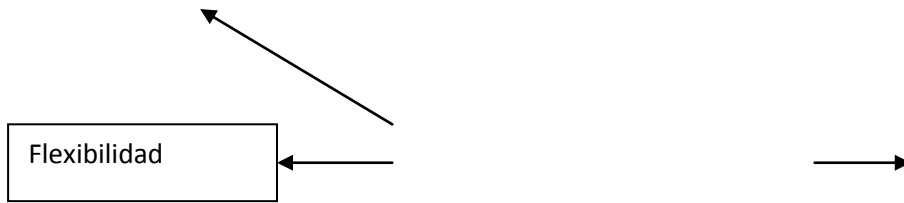
FASE DE INICIACIÓN.

Edades entre 6 y 12
años

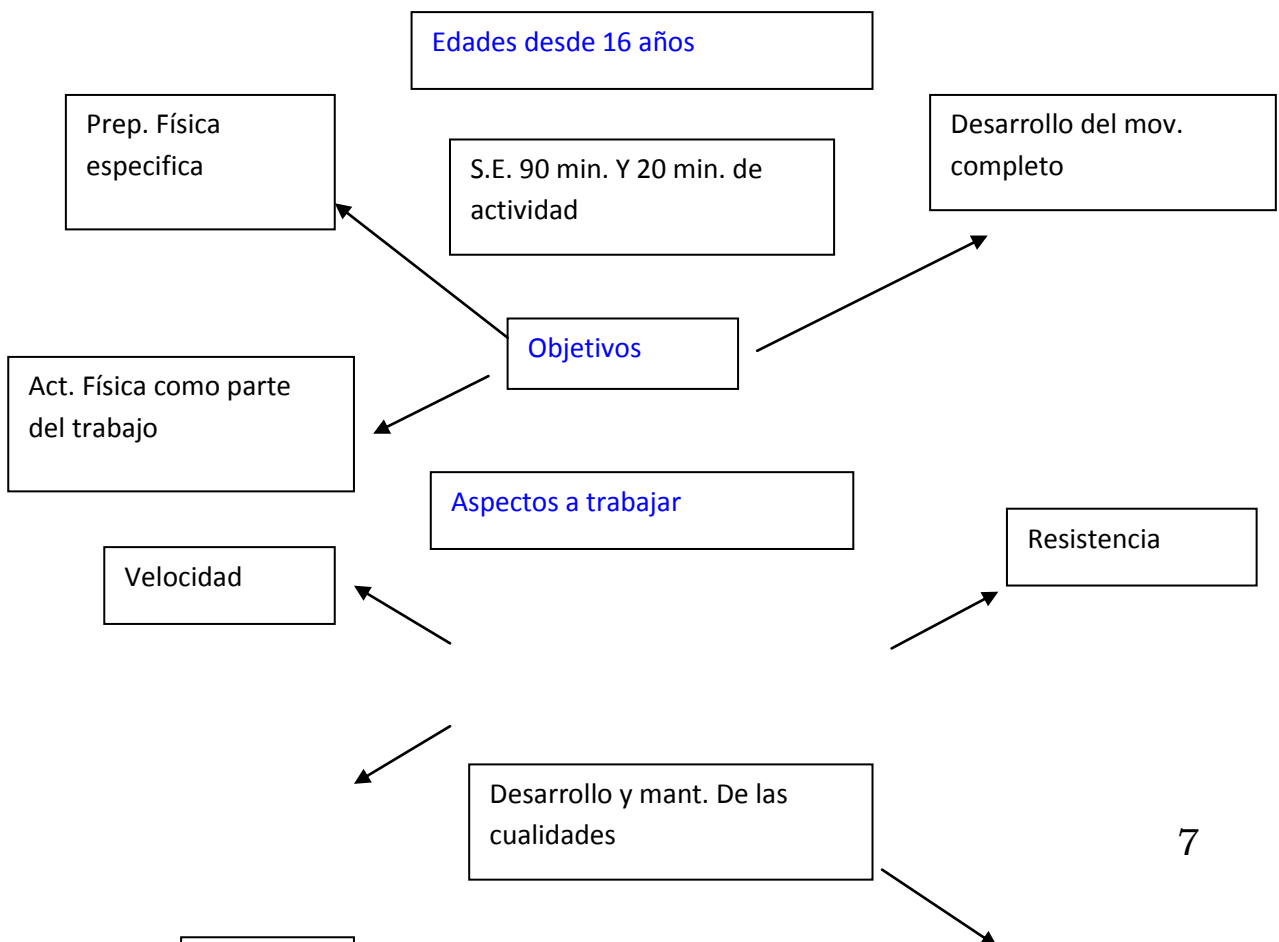


FASE DE DESARROLLO.





FASE DE PERFECCIONAMIENTO

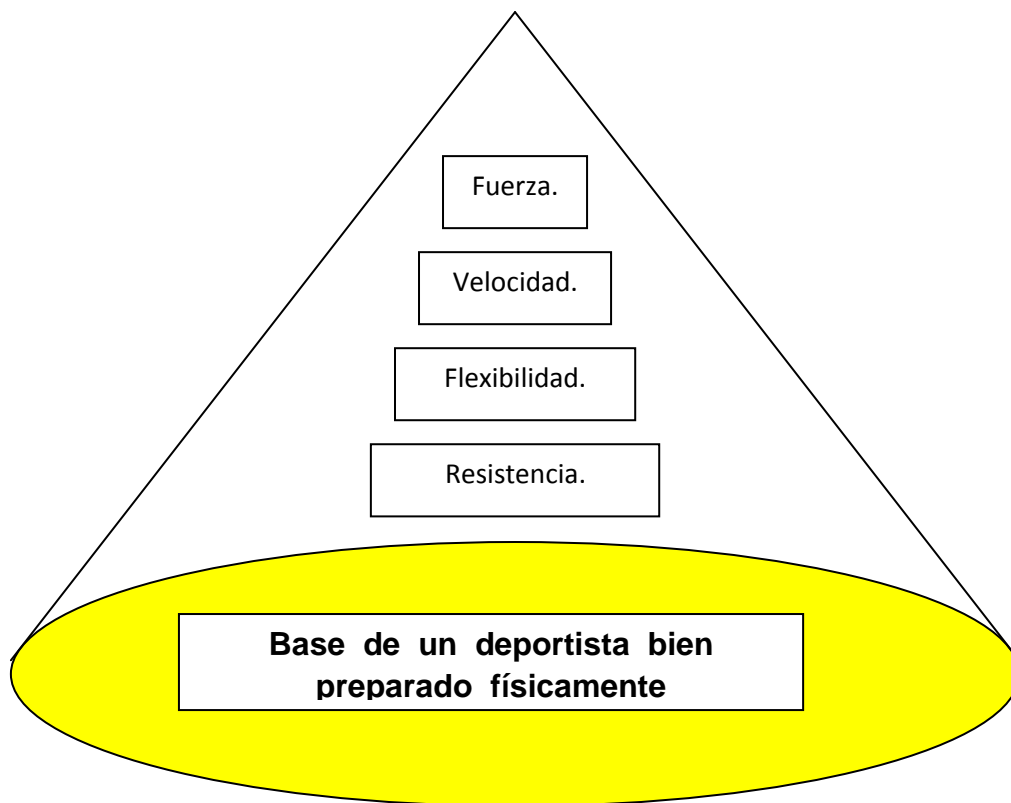


Debemos recordar que en toda actividad física se requiere de un proceso de aprendizaje y otro de adaptación del organismo al ejercicio físico; para ello, es necesario adecuar las cargas de entrenamiento a los diferentes grupos de trabajo, para alcanzar transformaciones que permitan conseguir los objetivos propuestos: Mejoramiento de la salud, de algunas habilidades, mejoramiento del rendimiento deportivo, etc.

La diferencia existente entre los diferentes grupos de trabajo según su madurez física está basada:

- ✚ En el tiempo de entrenamiento.
- ✚ En cómo se aplican los diferentes métodos de entrenamiento a cada uno de los atletas.
- ✚ En la búsqueda de distintos objetivos entre unos y otros.
- ✚ Diferenciar la carga multifacética que se le aplica a un niño, y la carga de especialización que se le aplica a un joven.

Para que resulte, debe estar muy bien planificado.



FRONTENISTA FLEXIBLE

- Flexibilidad: Es la capacidad que tienen los músculos para alargarse, permitiendo así, el máximo de recorrido de las articulaciones. Por esto hay que estirar siempre antes y después del ejercicio físico

Métodos de estiramientos:

Ejecutar 5 – 10 segundos en una posición fácil, y luego ampliar hasta los límites articulares y mantener 10 seg. más, repetirlo 3 veces.

FRONTENISTA RESISTENTE

Capacidad de soportar una actividad el mayor tiempo posible hasta llegar a la fatiga, en nuestro deporte se ven reflejadas la resistencia aeróbica y la resistencia anaeróbica, la primera se manifiesta fundamentalmente por la prolongación de los partidos, en el caso de la segunda, se refleja

esencialmente por los espines cortos e intensos que se dan en nuestro deporte.

Los índices cardíacos máximos- 220—edad—pulso en reposo.

AERÓBICA.

Menos del 85% del I.C.M. ----- **Carrera continúa**

Entre 20-40min de duración

Entre 70 – 80% de R.C.M.

ANAERÓBICA.

-Más del 85% del I.C.M.-----**Farlek.**

Carrera continúa
alternando la
intensidad.

Intervalo – training

Repetir una distancia de
80 – 100m, 10- 20 Rep.

Entre 75% - 90% de la
intensidad máxima.

UN FRONTENISTA VELOZ

Es la capacidad de moverse con una frecuencia, bien constante o acelerada progresivamente, en un tiempo determinado. En el frontenis se reflejan la **velocidad de reacción**; ella se manifiesta mayormente en el delantero, por estar este, más cerca de la pared del frontis y tiene menos tiempo para efectuar el movimiento del golpeo; también se manifiesta **la velocidad gestual** se refleja tanto en el delantero como en el zaguero, pues deben efectuar el movimiento de golpeo lo más rápido posible, para de este modo adelantarse a la jugada del contrario y

sorprender. Se observa además, la velocidad de desplazamiento, característica del zaguero.

MÉTODOS DE TRABAJO PARA LA VELOCIDAD

De reacción: Distancia de 5 m.
Intensidad máxima. MÉTODOS:
10 – 15 series desde visual, auditivo,
diferentes posiciones táctil.
de salidas.

Gestual: Representaciones de gestos técnicos con o
sin raqueta
A la máxima velocidad.
Con sobrecarga.

Entre 5 – 8 series.

De desplazamiento Distancia de 50 – 100m

Recuperación completa de 3 – 5 min.

Intensidad máxima.

UN FRONTENISTA FUERTE:

Capacidad que se consigue por la acción de musculatura, ligamentos, y tendones para la ejecución de un movimiento. En nuestro deporte tenemos bien presente LA COMPENSACIÓN MUSCULAR. Debido a que predomina el trabajo del tren superior, además LA FUERZA MÁXIMA, que para muchos no es aconsejable trabajarla en nuestro deporte, nosotros consideramos que debido a las características de nuestros atletas, si en muchas ocasiones es una necesidad trabajarla. Por último, se manifiesta además LA FUERZA RESISTENCIA. No se trata de trabajar con grandes cargas de trabajo, ya que esto resta un poco de velocidad; sino de potenciar y resistir el máximo de tiempo con la mayor fuerza posible.

MÉTODOS DE TRABAJO PARA LA FUERZA:

COMPENSACIÓN MUSCULAR.

No poner más carga en el lado débil, ya que realizando el mismo trabajo con ambos lados, el no dominante se esfuerza más y poco a poco compensa.

FUERZA RESISTENCIA.

Entre 18 – 22 repeticiones con cargas de 40 – 60% de la máxima que se soporta, de 3 – 4 series; y de 3 – 4 minutos de recuperación.

FUERZA MÁXIMA.

- a. Trabajo piramidal.
- b. Con cargas de 80%; 85%; 90%; 95% de máximo.
- c. Repeticiones de 8, 6, 4, 2 respectivamente.
- d. Recuperación completa entre series.

- e. Si se requiere se puede trabajar HIPERTROFIA MUSCULAR, con 3 – 4 series de 10 repeticiones al 70% con recuperación completa.

Las diferentes cualidades físicas, podemos trabajarlas del modo siguiente:

Flexibilidad. Siempre, desde la fase de iniciación.

Resistencia. Resistencia aeróbica; desde la fase de iniciación.

Resistencia anaeróbica; desde la fase de desarrollo.

Velocidad. Velocidad de reacción ---- desde la fase de Velocidad gestual de iniciación.

Velocidad. ----- desde la fase de desarrollo.

Resistencia Niños ---- Cargas máximas.

Propio peso.

Generales.

Jóvenes----- Repeticiones.

Pesas.

Veamos seguidamente algunas consideraciones sobre el calentamiento, que no es otra cosa que la parte inicial previa a los entrenamientos y a la competición .

- Influye sobre el aparato cardiovascular.

Aumenta la temperatura corporal.

Facilita la

Aumenta la frecuencia respiratoria.

Llegada

Aumenta la frecuencia cardiaca.

De O2

Aumenta la presión sanguínea.

En sangre

- Influye en el aparato neuromuscular y articular.

Favorece la transmisión nerviosa.

Disminuye la viscosidad intramuscular.

- Factores de concentración.

Confianza en sí mismo.

El calentamiento debe ser prolongado, progresivo, general, y adaptado.

Por último, abordaremos la sesión de entrenamiento deportivo, sus partes integrantes, las fases de la preparación, además del tiempo dedicado a cada una de las partes:

SESIÓN DE ENTRENAMIENTO.

Fase de iniciación

Duración

50 min.

Partes.

Calentamiento

10min.

Utilizado como E.f.

Principal.

35 min.

Ej. Tecn.

Final

Duración

5 min.

Fase de desarrollo.

Duración.

70 min.

Partes.

Calentamiento.

15 min.

Utilizarlo como E.F.

Principal.

50min.

Ejer. Técnicos.

Final

5 min.

Ejerc. Psig.

Fase de perfeccionamiento.

Duración.

90 min.

Partes.**Calentamiento.**

Duración 20 min.

Principal.

Duración 60 min.

Ej. Técnicos.

Final

10 min.

Ejerc. Psig.

Esperamos que con las herramientas básicas que plasmamos en este cuaderno, podamos mejorar nuestro trabajo, desde la evolución histórica de este deporte, pasando por el laberinto del reglamento y algunos fundamentos técnico – tácticos, para llegar a la preparación física, elemento medular en la formación del atleta de frontenis.

Fundamentos de los aspectos teóricos- metodológicos que caracterizan la modalidad de Paleta Goma

1.1 Componentes Estructurales de la Paleta Goma

La Paleta Goma consiste en hacer rebotar la pelota en las paredes, utilizando dos tipos de golpes. Exige al mismo tiempo, tener una gran movilidad, destreza, agilidad mental y fuerza por el peso del implemento con el que se juega, percepción de la pelota y la paleta, coordinación en los movimientos y una adecuada preparación física.

Por ello existen componentes que estructuran esta modalidad, estos componentes son los siguientes:

- **las jugadoras**
- **el reglamento**
- **la cancha de juego**
- **la herramienta y la pelota**
- **la técnica, la jugada y la estrategia.**

Las jugadoras

Estas representan el componente humano del deporte, siendo un elemento imprescindible para su desarrollo, por lo tanto debe:

- **Percibir** respecto a la pelota, su velocidad y determinar el lugar y el momento de impacto; respecto al adversario, su colocación en la cancha de juego.
- **Decidir** qué acción va a desarrollar en función del análisis perceptivo y las posibilidades de actuación que tiene en base a su técnica y posibilidades de éxito.
- Debe **Ejecutar** lo decidido, realizar la acción motriz (desplazamiento, impacto, tipos de golpes, tipo de jugada, etc.)

Esta es una acción que se va a repetir constantemente a lo largo de un juego, golpe a golpe y jugada a jugada. El tiempo que va a tener el jugador para

percibir, decidir y ejecutar, estará condicionado por la dificultad del encuentro y velocidad de la pelota.

Funciones de las pelotaris

Las pelotaris pueden desempeñar cualquier posición en la cancha de juego, ya sea delantera o zaguera, pero es evidente que además de tener esta condición, por características propias una pelotaris jugara mejor de delantera que de zaguera o viceversa.

La función de la **delantera** que está situado en la zona delantera de la cancha de juego será el ataque, ella hará un porcentaje muy alto de jugadas: dos paredes, dejada, arribas de chapa, etc. De las que muchas serán de tanto por directo, también tendrá funciones defensivas tanto en su zona como en zonas intermedias con golpes altos y sobre todo de volea, deberá también devolver los rebotes largos.

La función de la **zaguera** que está situada en la zona zaguera de la cancha de juego será fundamentalmente su labor en el peloteo de contención, defensa y ataque para conseguir situaciones ventajosas para ella o su compañera.

El Reglamento

El reglamento se puede definir como un conjunto o sistemas de reglas y normas lógicas que marcan los requisitos necesarios para el desarrollo de la acción de juego y que determina en parte la lógica interna del deporte que regula.

A continuación se describirán algunas reglas que el jugador debe conocer para el desarrollo de un partido.

El uniforme de juego

La ropa de juego en cualquier actividad deportiva cumple una función importante y específica, generalmente se sujeta a normas de reglamentos con la finalidad de proteger al jugador o jugadoras. El juego de Paleta Goma requiere de un equipamiento deportivo establecido en reglamento y que a continuación se detalla:

- pullovers (blanco o rojo)
- pantalón blanco para hombres y falda o saya blanca para mujeres.
- tenis, predominantemente blanco.

El Saque

El primer saque será a suerte, el juez lanzará una chapa al aire de color azul y rojo, el color del equipo que salga será el que comenzará sacando.

En el saque la pelota se puede considerar, buena, pasa, corta o vuelta.

Se considera **Buena** cuando la jugadora en el saque pique la pelota detrás de la raya señalada y después de dar en el frontis bote entre las rayas de falta y pasa.

Se considera **Falta** cuando la jugadora pica la pelota sobre la raya señalada para efectuar el saque o delante de ésta, también cuando ha efectuado el bote bien, la pelota bote fuera de los límites de la cancha. Igualmente se considera falta, cuando la pelota una vez que haya sido botada por el jugador que realice esta jugada, antes de ser golpeada o lanzada, toque cualquier parte de su cuerpo o después de votar en el frontis pique sobre o antes de la raya de falta.

Se considera **Pasa**, cuando la pelota después de salir del frontis, bote sobre la pared lateral y la de rebote todo esto de aire. Si la pelota en el saque fuera a pasar los límites considerados como buena y el jugador contrario restara de aire, se considera buena y se sigue el tanto.

Se considera **Vuelta**, cuando el saque se efectúe, intentando sorprender al contrario o por cualquier otra circunstancia que a juicio del juez lo considere. También si no se da la voz de mando de juego y la jugadora realiza el saque, se repetirá éste.

El saque no puede efectuarse de aire, la jugadora tiene la obligación de picar la pelota para efectuar esta jugada.

Recepción, Golpeo, Lanzamiento y Retención

El jugador deberá devolver la pelota, al primer bote o de aire, ya que de no hacerlo así perdería el tanto.

La devolución de la pelota obligatoriamente, se realizará dirigiendo ésta hacia el frontis. Si la pelota fuera dirigida hacia el rebote se consideraría como falta automáticamente de quien cometió esta irregularidad.

Durante el transcurso del partido los jugadores de un mismo bando, podrán modificar sus posiciones cuantas veces quieran.

Si comenzado un tanto, la pelota tropezara con un jugador, el juez distinguirá los siguientes casos:

- A-** Si la pelota en su regreso del frontis tocara a cualquiera de los contendientes o su herramienta, el juez dará falta en contra del bando al que tocó la pelota.
- B-** Si la pelota tocara al compañero del que la golpeó, el juez dará falta a este bando.
- C-** Si la pelota una vez golpeada tocara a un jugador del bando contrario, el juez decidirá según a continuación se detalla:

1- Vuelta: si el juez apreciaba que la trayectoria o velocidad de la pelota hubiera hecho que esta llegara al frontis.

2- Falta: si el juez considera que la trayectoria o velocidad de la pelota no llegara al frontis.

3- Si la pelota después de tocar a un contrario, llega a buena es decir al frontis, el juez sancionará esta jugada conforme expuesto en los puntos 1 y 2 de este mismo apartado **C**.

Estorbada

Si un jugador se interpone o dificulta de cualquier forma que su contrario pueda golpear la pelota, el juez decidirá sobre esta estorbada de la siguiente forma:

- A-** Si el juez aprecia que la estorbada producida por un contrario fue sin intencionalidad, sancionará ésta con vuelta.
- B-** Si el juez aprecia que la estorbada producida por un contrario fue con intencionalidad, sancionará ésta con falta, lo que hará que pierdan el tanto.
- C-** Si se estorban jugadores de un mismo bando, el juez esperará al resultado de esta jugada, continuando el juego o sancionando en contra si la pelota no llegara a buena.

D- Si la estorbada se produjera por cualquier técnico o jugadores suplentes autorizados a estar dentro de la contracancha, el juez aplicará los mismos criterios que los expuestos en los apartados **A** y **B** del presente artículo.

E- Si la estorbada se produjera por el juez o jueces que dirigen el desarrollo del encuentro, siempre será vuelta.

Medios de Protección

Considerando que todos los deportes llevan consigo un riesgo de lesión corporal y que puedan producirse por las características particulares del juego, se creó el uso de gafas protectoras que es obligatorio utilizar en todas las modalidades de la Pelota Vasca.

La función principal de las gafas es proteger los ojos y el tabique, no permitiendo el paso de la pelota para hacer contacto con ellos.



La cancha de juego

En la modalidad de Paleta Goma se utiliza un frontón de 30 metros, por la velocidad que alcanza la pelota y por las características de ellas. Existen varios criterios constructivos, la instalación ideal para jugar al aire libre será aquella en la que se eviten el viento dominante y los deslumbramientos ocasionados por el sol por lo que se sugiere una orientación noroeste y suroeste.

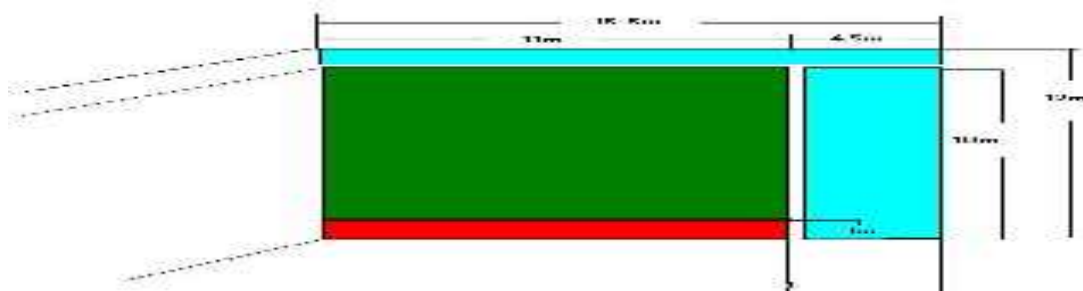
Sus paredes tienen una serie de señalizaciones con cuadros que son las divisiones impresas para establecer las distancias del saque, falta y pasa, (referencias marcadas en la pared izquierda y suelo) y que son útiles al pelotari para conocer la situación de juego. Cada cuadro tiene una distancia de 3,5 mts. Para conocer aún más su estructura a continuación se destaca cada una de ellas:

- **Frontis**

- **Pared de ayuda o lateral**
- **Rebote**
- **Piso y contracancha**

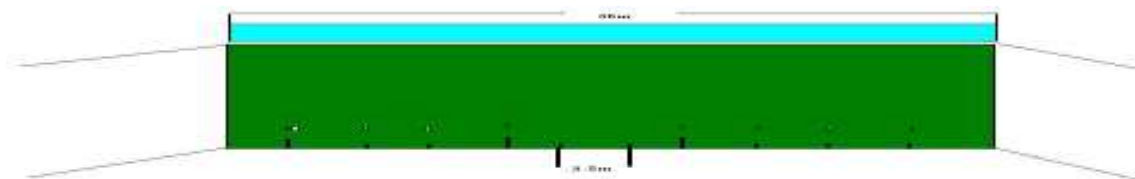
1. El frontis

Es la pared ubicada en la parte frontal de la cancha, y el juego será válido siempre y cuando todas las trayectorias de la pelota sean dirigidas hacia ésta.



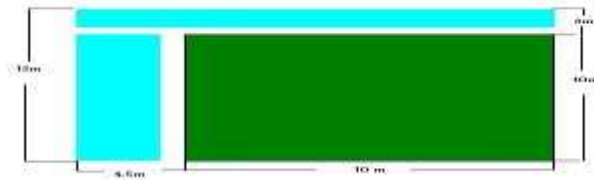
2. Pared de ayuda o lateral

Pared lateral izquierda de la cancha de juego; es útil al pelotari porque en ella se encuentra impresos puntos importantes que sirven de referencia para situarlo correctamente (zaguero y delantero). El área de esta pared se divide en cuadrantes señalados en formas de barras y se utilizan para desarrollar las jugadas técnicas de ataque y defensa.



3. Rebote

Pared colocada en la parte trasera de la cancha de juego, se reconoce fácilmente porque en ella no se encuentra ninguna referencia ni señal y su función principal es reintegrar la pelota hacia el centro.



4. La Cancha

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

- Área corta
- Área de saque o servicio
- Área de larga

Área de Corta

Colocada en la parte delantera de la cancha de juego y une a la pared de frontis con la pared lateral, cumple dos funciones principales: es útil en la aplicación del reglamento de juego para el momento de saque o servicio, y es área de desplazamiento del jugador delantero.

Área de saque o servicio

Espacio destinado específicamente para validar el saque o resto de los delanteros, se encuentra colocado justo después de la raya del número 6, si la pelota golpea de aire en el frontis y antes de la raya del número 6 se considera falta.

Área de larga

Zona que une a la pared lateral con la pared de rebote, la utiliza el jugador zaguero para efectuar los desplazamientos propios del juego.

Contra Cancha

Es el espacio de suelo colocado inmediatamente después de la cancha, tiene diferentes aplicaciones, sirve como medida de protección al jugador para frenar en desplazamientos efectuados con rapidez, separa al público de la cancha principal de juego y es el sitio donde se colocan los árbitros o jueces de los partidos.

La herramienta de juego

La paleta goma también llamada argentina, indica con su nombre su origen. En el frontón de 30 metros se juega tanto en las modalidades masculinas como su nueva inclusión en las mujeres. Es la misma paleta en trinquete y en frontón.

Los mayores especialistas de la modalidad son España y Francia.

Herramienta

Material: Madera de una sola pieza o multilaminada con varios tipos de madera.

Altura máxima: 55 cm.

Anchura máxima: 20 cm.

Grosor: 1 cm.

Peso: 500 grs.



Pelota

Material: De goma.

Peso máximo: 35-40 grs.

Tanteo: 25 tantos.

1.2 Caracterización de la actividad competitiva de la Paleta Goma (femenina).

Caracterizar a todos los deportes puede parecer un pasatiempo inútil, pero cuando se ven sus aplicaciones prácticas, el esfuerzo ha valido la pena. Saber qué tipo de deporte practicamos, tiene que ver directamente con la forma de entrenamiento, un paso muy importante para elegir la metodología adecuada.

Debido al dinamismo de la Paleta Goma, este deporte posee una infinidad de movimientos, entre los que se destacan: los desplazamientos a intensidad moderada y máxima. Estos se producen debido a la lejanía existente entre la pelota y la pelotari, por lo que esta última va a tratar de alcanzarla en la menor cantidad de tiempo posible, para luego posicionarse y realizar la técnica precisa. Todo ello depende del lugar en que pique la pelota, a mayor cercanía con la atleta, preponderará el desplazamiento moderado y a mayor lejanía, se recurrirá al desplazamiento a máxima intensidad.

La variabilidad de desplazamientos en este deporte es ostensible. Pueden ser hacia atrás, al frente y laterales. Los más frecuentes son los frontales y los traseros, puesto que son donde ejecuta las adversarias las jugadas ofensivas, por ejemplo: dejadas, dos paredes, pelotas dirigidas hacia la zona de rebote pasado, arriba de chapa por dentro o por fuera y cruces; esta es la razón del predominio de estos desplazamientos.

En el juego también se ejecutan saltos a media, baja y alta altura, ya que existen momentos en los que las pelotaris deben defender pelotas golpeadas por su contraria con el objetivo de pasarla y obtener el tanto mediante esta jugada.

Los golpes son realizados atendiendo al tipo de jugada estratégica que realice la pelotari. Estos se identifican por ser por encima y por debajo del hombro (en forma de gancho) y por el lado o lateral; por ejemplo: el golpeo lateral es el más utilizado para el saque, ya que con este, se alcanza un mejor ángulo y la pelota obtiene mayor velocidad, logrando, de esta forma, que la delantera contraria pueda restar.

En esta modalidad de la Pelota Vasca, (no siendo así en las demás), el tiempo por pausa o tiempo no jugado va a ser menor que el tiempo real de juego. La razón estriba, en que los tantos son muy disputados y esta es una modalidad de más calma y menos violencia. La variación del tiempo no jugado es aproximadamente de 20 minutos y la de tiempo real de juego es de 30 a 50 minutos. Hay que tener en cuenta, que estos tiempos pueden experimentar alteraciones.

El promedio por punto en disputa, puede obtenerse por la variabilidad del tiempo. Este promedio oscila entre 1 a 2 minutos.

Uno de los pilares más importantes, lo constituyen los desplazamientos. Ellos informan sobre la cantidad de metros que un atleta recorre en un partido, lo que posibilita la correcta implementación de las cargas en los tipos de resistencia para lograr una mejor eficacia. El mayor número de desplazamientos fueron los correspondientes a los frontales con una cantidad de 513 metros, posteriores a estos, están los laterales con un total de 320 metros y el último lugar, corresponde a los desplazamientos hacia atrás, con 316 metros recorridos, para un total de 1,149 metros.

Capacidades físicas predominantes.

Fuerza explosiva, Resistencia a la fuerza rápida, Rapidez de reacción (compleja), Rapidez de traslación de los movimientos, Coordinación, Flexibilidad, Resistencia anaeróbica, Resistencia aeróbica.

En los juegos deportivos, teniendo en cuenta la variabilidad de las acciones y la duración de los encuentros, los sistemas energéticos aparecen en todas sus formas. El sistema anaeróbico **aláctico**, para acciones de corta duración, de milésimas, hasta 10/30 seg. El anaeróbico **láctico**, acciones que van de 35/60 seg. El Aeróbico, para las acciones generalizadas durante el juego, que pueden ir de 1 min a horas.

Sistemas energéticos.

Sistema Anaeróbico aláctico.

Sistema Anaeróbico láctico.

Sistema Aeróbico.

Contenidos Técnicos

La Técnica, La Jugada y La Estrategia

La técnica puede definirse según Bayer, C. (1986), como “una motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad deportiva, que expresa a través de un repertorio de gestos, el medio por el cual el jugador resuelve racionalmente las tareas con la cual se encuentra enfrentado, en función de sus capacidades”. Se está refiriendo a un determinado gesto. En la Paleta

Goma existe una técnica defensiva y una ofensiva, en dependencia de la posesión de la pelota. La técnica lleva consigo, en su puesta en práctica, un componente de percepción y ejecución.

La jugada, es cuando el jugador presenta una intencionalidad concreta con el golpeo, intenta conseguir un tanto o defenderlo en una ocasión difícil, buscando el error del adversario. La acción de jugada debe estar determinada por una ubicación concreta de los adversarios, de la trayectoria y velocidad de la pelota, para presentar una solución determinada (una dejada, dos paredes, etc.). La jugada lleva un componente de percepción, decisión y ejecución.

La estrategia se genera del análisis de los elementos estructurales del juego (adversario, instalación de juego, reglamento, etc.) y se plantea con diferentes directrices o formas de juego que son determinadas en víspera del juego, estas pueden ser modificadas en el transcurso de éste.

Contenidos específicos de la Paleta Goma

A continuación se recoge una relación de contenidos que se deberán desarrollar a lo largo de la vida del jugador de Paleta Goma. De estos parámetros abordaremos en esta investigación los contenidos técnicos que son los que realmente conforman este documento.

- Contenidos tácticos.
- Contenidos técnicos.

Contenidos Técnicos

El contenido del trabajo técnico corresponde al aprendizaje de las jugadas técnicas de la Paleta Goma.

3.4 Jugadas Técnicas de la Paleta Goma

La mayoría de los comentaristas consideran la modalidad de Paleta Goma como la más difícil de practicar. El peso y viveza de la pelota, la potencia de los golpes, la velocidad que se le imprime a la pelota, la rapidez con que se desarrolla el juego, la dificultad de empale; precisan de una notable preparación física en el pelotaris y de una depurada técnica que no es fácil de adquirir.

El objetivo de este apartado es dar a conocer ampliamente cada una de las jugadas técnicas de la Paleta Goma, tanto de derecha como de revés, teniendo en cuenta los tipos de golpeos, la zona de envío en el frontis, tipos de impactos a la pelota y las fases de golpeos. Para complementar este análisis, se detalla junto a la descripción de las jugadas su estrategia, solución y gráficas ilustrativas para que el lector conozca la zona de envío, la trayectoria de la pelota, así como de su devolución.

Antes de conocer las jugadas debemos describir el agarre de la paleta, los tipos de golpeos, los tipos de impactos a la pelota, fases de golpeos, las zonas de envío al frontis y la zona de devolución de las jugadas.

Agarre de la Paleta Goma

Existen muchas controversias en cuanto a la forma de agarrar la paleta, lo cierto es que el agarre debe cumplir dos objetivos:

En primer lugar que la superficie de apoyo permita ejercer la fuerza suficiente.

En segundo lugar que la paleta sea la prolongación de la muñeca en cuanto a orientación de la misma se refiere, es decir que para una posición de la muñeca no corresponda otra de la paleta.



Tipos de golpeos



Por abajo del hombre de derecha y revés

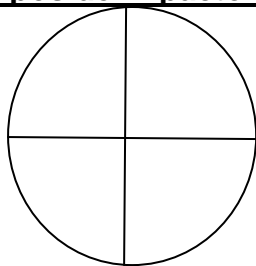


Lateral de derecha y revés

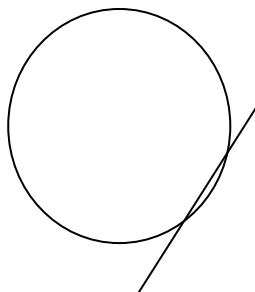


Por encima del hombro de derecha y revés

Tipos de impacto a la pelota



Plano



de afuera adentro

Zona de envío del frontis

4	3
5	2

6	1
---	---

3.5 Descripción de las jugadas técnicas

- Saque
- Resto de saque
- Rebote
- Básico de revés
- Básico de derecha
- Arriba de chapa por dentro
- Arriba de chapa por fuera
- Raza por fuera
- Dos paredes
- Cruce (bajo, medio y alto)
- Dejada

Saque: El saque es una de las principales jugadas ya que es la jugada que inicia un partido, los saques son ejecutados generalmente por la delantera por su ubicación delantera en la cancha. El saque se puede realizar de varias formas; bombeados, cruzados hacia la derecha o sea a la pared lateral, con carrera de impulso, sin carrera de impulso, saque largo que es el que da de aire en le pared de rebote, saque al medio de la cancha, en dependencia de su objetivo será el tipo de cuadrante donde será dirigido el saque y también de la ubicación del contrario.

Colocación y movimiento: Para lograr un buen saque lo primero que debe lograrse es colocarse en la zona de saque que se sitúa justo en la zona

delantera detrás de la línea que determina el sexto cuadrante, esta línea abarca todo lo ancho de la cancha y se puede efectuar el saque desde diferentes partes. Seguidamente se observa la ubicación de los contrarios que van a restar el saque, la pelotaris luego debe concentrarse en el tipo de saque que va a efectuar. Se realiza la carrera de impulso o no y un pequeño viraje lateral, acto seguido se picara la pelota antes de la raya que delimita la zona de saque con el resto de la cancha la pelota no podrá picar antes de esta raya que tiene un grosor de 10 cm porque será falta las piernas se colocaran en forma de paso y semiflexionadas, el tronco ligeramente inclinado hacia delante, el brazo derecho se lleva hacia atrás para imprimirle potencia al movimiento de atrás hacia delante. Se realiza una rotación de la cadera y piernas para ejecutar el impacto con la pelota, en este momento la pierna izquierda debe estar en dirección con el cuadrante donde va a estar dirigido el saque y el derecho gira apuntando hacia el frontis, luego se pasa a la fase final donde se culmina el movimiento, el brazo derecho se encuentra con el hombro opuesto.



Tipo de Golpeo

Golpeo por debajo del hombro, adelantado

Golpeo lateral, adelantado

Golpeo por encima del hombro, adelantado

Tipo de impacto a la pelota

Plano

Efecto de afuera adentro

Zona de envío

En el saque se lanza la pelota hacia los cuadrantes números dos, cinco, tres y cuatro del frontis.

Zona de devolución

La zona de devolución del saque para las zagueras será a 1m de la pared lateral en los cuadrantes siete y ocho, la zona de devolución de las delanteras será en la zona zaguera a 3m aproximadamente separado de la zaguera pero sobre el cuadrante ocho.

Función de la jugada

La función primordial del saque es tratar de obtener el punto por vía directa, lo cual es muy difícil por lo general el objetivo es que los contrarios resten lo más incómodo posible para poder mantener la ofensiva del punto en disputa.

Resto de saque: En esta jugada la puede restar la delantera o la zaguera, todo está dependiendo hacia donde estará dirigido el saque, ambas van a tratar de cortar pelotas de aire con el objetivo de tomar la ofensiva, esta es la jugada clave para dar comienzo a la continuación del juego, si se resta con dificultad existe un promedio alto de perder el punto.

Colocación y movimiento

La delantera después de efectuado el saque por el o el equipo contrario se coloca rápidamente entre las líneas 4 y 7 de la cancha, la zaguera le corresponde unos metros más hacia atrás, teniendo mayor desplazamiento y visión sobre la trayectoria que tomara la pelota. Ambas se colocan sujetando la pala logrando un buen agarre, el brazo opuesto se encuentra en la parte inferior de la pala, para poder adoptar la postura correcta en dependencia si será de derecha o revés. El resto del cuerpo se encontrara de la siguiente forma: piernas en forma de pasos semiflexionadas el resto del saque puede ser de revés y derecha en dependencia de la trayectoria de la pelota, las muñecas estarán detrás del hombro izquierdo semiflexionados y el brazo en forma de v, el derecho estará delante e izquierdo más atrás, luego se realiza el movimiento lateral o por encima del hombro siempre observando la trayectoria de la pelota para realizar un buen empale, la terminación del movimiento o fase final será idéntica a la de el bateador de Beisbol.

Tipo de Golpeo

Golpeo lateral, adelantado

Golpeo por encima del hombro, adelantado

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de envío

La zona de envío del resto del saque se realiza entre los cuadrantes 3, 4, y 5 del frontis.

Zona de devolución

La delantera se coloca en la zona entre el 4 y 6 y la zaguera entre el 7 y 8.

Función de la jugada

La esencia del resto del saque consiste en poder recibirlo con la mayor eficiencia posible, para lograr colocar la pelota hacia una zona determinada tratando que el contrario no pueda seguir a la ofensiva ya que su saque lo es. Además de darle continuidad al juego, lo más factible es que la zaguera reste esta pelota de rebote para que a su delantera le dé tiempo a reincorporarse rápidamente a su posición.

Rebote

Dominar esta jugada es fundamental, dado que se realiza muchas veces en un partido, el rebote puede salir de dos formas, **largo** cuando la pelota pega primero en el rebote y después en el suelo, la otra manifestación es **normal o corto** cuando la pelota pega primero en el suelo y después en la pared de rebote.

Tipo de golpeo

Golpeo lateral (derecha y revés)

Golpeo abajo y adelantado (para ambos perfiles)

Tipo de impacto

Plano

Función de la jugada

Tanto en los rebotes largos como normal o corto, la primera intención será de devolver la pelota en juego y en segunda intención, poner la pelota en tal situación que evite las acciones rápidas del contrario, por ejemplo: (aire); de forma que tenga tiempo de colocarse adecuadamente en la cancha pues por lo general lleva consigo una descolocación de las pelotaris.

Los rebotes largos deberán ser devueltos por las delanteras, le da facilidad a la delantera al estar más cerca del frontis de realizar todo tipo de jugada y los rebotes normales deberán ser devueltos por las zagueras, porque ira a buscar la pelota generalmente de adelante atrás e intentara levantar y atrasar la pelota dado la distancia del lugar del golpeo al frontis será arriesgado hacer una jugada en los cuadros delanteros.

Básico de revés

Es una de las jugadas que prevalece en un partido, en Cuba y otros pocos países prevalece esta jugada pues a nivel internacional los jugadores suelen ser ambidextros, la ejecutan tanto delanteras como zagueras desde diferentes puntos de la cancha, este gesto de revés tiene mucha semejanza con el movimiento de batear en el Beisbol, es un golpeo explosivo.

Colocación y movimiento

Se colocan las piernas paralelas y semiflexionadas situando el cuerpo de frente a la pared lateral, el tronco ligeramente inclinado hacia atrás, los brazo formando una **v** ligeramente separado del cuerpo y la vista sin perder nunca la trayectoria de la pelota. Se coordinan bien los movimientos desde atrás hacia delante con desplazamientos laterales, no dejando que la pelota pase atrás del cuerpo sino lo contrario.



Tipo de golpeo

Golpeo por encima del hombro y adelantado

Golpeo lateral (revés)

Tipo de impacto

Plano

Función de la jugada

La función de esta jugada es mantener el voleo durante todo el partido, tratando siempre de que la pelota este lo más pegado hacia la pared lateral, es una de las acciones competitivas de más seguridad en los jugadores cubanos, puesto que este elemento técnico puede ser utilizado tanto a la defensiva u ofensiva.

Básico de derecha

Este gesto técnico básico de derecha es utilizado para realizar disimiles de jugadas ofensivas, partiendo de que la ubicación en la cancha de este elemento técnico está a favor de la ejecución de muchas jugadas como dos paredes y cruces, mayormente se utiliza para llevar a atrás pelotas con alta velocidad y difícil devolución, la realizan las delanteras y zagueras.

Colocación y movimiento

Se coloca el pie derecho hacia la contracancha y el izquierdo en dirección a la ubicación que se le desee dar a la pelota, piernas paralelas y semiflexionadas situando el cuerpo de frente a la contracancha, el brazo de golpear la pelota se pone en forma de v hacia atrás con las muñecas por detrás del hombro, el opuesto delante en forma de v marcando la trayectoria de la pelota (fase de

preparación o armado), el movimiento que se le imprime a la pelota cuando se encuentra en la fase principal tiene que ser uniforme y explosivo, manteniendo un buen agarre y empale, ya culminado esta fase comienza la parte final, el brazo principal o sea con el que se realiza el impacto a la pelota culmina en el hombro opuesto y con un giro total del tronco, desplazándose así la pierna derecha.



Tipo de golpeo

Golpeo lateral

Golpeo por abajo del hombro y adelantado

Golpeo por encima del hombro y adelantado

Tipo de impacto

Plano

Función de la jugada

La función de la jugada es atrapar y defender pelotas golpeadas por las contrarias, con el objetivo técnico de resolver situaciones tácticas de juegos. Mayormente su efectividad es hacer el punto por la vía directa por su gran variedad de jugadas y cambios de ritmo que se le imprimen a la pelota.

Arriba de chapa por dentro

Es la jugada que va dirigida lo más cerca posible de la chapa baja del frontis, se debe realizar desde adentro de la cancha de juego buscando la intersección de la pared lateral con el piso de la cancha.

Tipo de golpeo

Golpeo medio y adelantado (de derecha y revés)

Golpeo bajo y adelantado (de derecha y revés)

Tipo de impacto

Plano

Efecto de afuera adentro

Zona de devolución

En la zona de adentro y delantera de la cancha de juego sobre la raya que delimita el cuadrante 4.

Función de la jugada

Esta jugada debe ser realizada cuando la zaguera contrario se encuentra lejos de la zona delantera de la cancha de juego y la delantera contrario en la zona de afuera de la cancha de juego, para que sea efectiva las delanteras son los que deben realizar esta jugada por encontrarse más cerca del frontis lo que les brinda mayor precisión por la complejidad de esta jugada.

Arriba de chapa por fuera

Es la jugada que va dirigida lo más cerca posible de la chapa baja del frontis, se debe realizar desde adentro de la cancha de juego buscando la raya lateral pero evitando que pique sobre ella ni más allá de ella. Se le llama así porque después de picar la pelota se abre a la contracancha.

Tipo de golpeo

Golpeo medio y adelantado (de revés)

Golpeo bajo y adelantado (de revés)

Golpeo medio (de derecha)

Golpeo bajo (de derecha)

Tipo de impacto

Plano

Efecto de afuera adentro

Zona de devolución

La devolución de esta jugada es en la zona delantera de afuera pegada a la raya lateral. Las delanteras son las que deben restar esta jugada por encontrarse más cerca del frontis.

Función de la jugada

Esta jugada debe realizarse cuando la zaguera contraria se encuentre pegada a la pared lateral y la delantera se encuentra en el centro de la cancha entre los cuadrantes 4 y 7, para que sea efectiva y segura las delanteras son las que deben realizar esta jugada por su posición. En esta jugada se sorprende a la delantera para lograr un punto.

Raza por fuera

La pelota se abre a la contracancha después de picar se realiza de adentro de la cancha.

Tipo de golpes

Golpeo medio y adelantado (de revés)

Golpeo medio (de derecha)

Tipo de impacto

Plano

Zona de devolución

Deberá ser devuelta en la contracancha de juego

Función de la jugada

Esta jugada debe ser realizada por cualquiera de las dos jugadoras, se efectúa cuando tanto la zaguera como la delantera contraria estén situadas en la zona de adentro de la cancha de juego ya que si la zaguera está bien posicionada puede resultar una jugada muy fácil.

Dos paredes

Es aquella jugada en la cual la trayectoria de la pelota toca primero la pared lateral rebota hacia la pared del frontis y desciende rápidamente hacia la cancha de juego, para continuar en dirección a la contra-cancha.

Tipo de golpeo

Golpeo alto y adelantado (de derecha)

Golpeo medio y adelanta (de derecha y revés)

Golpeo abajo y adelantado (de derecha y revés cuando estas situada en la zona delantera de la cancha de juego)

Tipo de impacto

Plano de derecha

Efecto de afuera adentro de derecha y de revés

Zona de devolución

La zona de devolución de esta jugada se encuentra en la parte delantera de la contra cancha.

Función de la jugada

Esta jugada se debe realizar cuando la delantera contraria se encuentra en la zona de adentro de la cancha de juego, su buena ejecución equivale a obtener el tanto siempre que te encuentres en esta situación de juego.

Cruce (bajo, medio y alto)

Bajo: la pelota bota en el frontis y pared de ayuda, se debe realizar tanto del centro de la cancha de juego como de la contracancha y debe dar en los cuadrantes 3 y 4.

Medio: la pelota bota en el frontis y pared de ayuda, se debe realizar tanto del centro de la cancha de juego como de la contracancha y debe dar en los cuadrantes 2 y 5.

Bajo: la pelota bota en el frontis y pared de ayuda, se debe realizar tanto del centro de la cancha de juego como de la contracancha y debe dar en los cuadrantes 1 y 6.

Tipo de golpeo

Golpeo medio y adelantado (de perfil derecho y de revés)

Golpeo alto y adelantado

Golpeo bajo y adelantado (de perfil derecho y de revés)

Tipo de impacto a la pelota

Plano

Semiplano de afuera hacia adentro

Zona de devolución

Esta jugada debe ser defendida en el fondo de la cancha, ya sea de aire o de rebote, cuando el cruce es corto la puede restar la delantera si está bien posicionada entre las líneas del 4 y 7 pero esta jugada la resta generalmente la zaguera que se debe encontrar sobre las líneas 8 y 9 en el centro de la cancha de juego.

Función de la jugada

Esta jugada es una jugada efectiva por la complejidad de su devolución por la fuerza que se le imprime y la velocidad que lleva la pelota en su trayectoria, se puede utilizar en cualquier momento del partido. Si es bien ejecutada se obtiene el punto o pone al equipo que la realizó a la ofensiva en la mayoría de los casos.

Dejada

Llamamos así aquella jugada que la pelotaris coloca la pelota encima de la chapa del frontis con la menor fuerza posible, según la situación en el frontis donde bote la pelota, la dejada será al ancho, centro y la de rincón que es la más efectiva y menos arriesgada de las tres.

Tipo de golpeo

Golpeo medio y adelantado (para ambos perfiles)

Golpeo bajo y adelantado (para ambos perfiles)

Golpeo abajo y medio (para ambos perfiles)

Tipo de impacto a la pelota

Plano (cuando el pelotaris se encuentre situado lo más cerca del frontis)

Efecto afuera adentro

Zona de devolución

La zona de devolución de esta jugada es en la zona delantera sobre la raya 2.

Función de la jugada

Esta jugada tiene la función de que la pelota cuando bote en el frontis se quede lo más cerca posible de este, para hacer más difícil su defensa. Casi siempre es ejecutada por la delantera pues cuenta con más comodidad para realizarla.

Manual Técnico Metodológico de Pala Corta

4.1 La Técnica, la Jugada y la Estrategia

La técnica puede definirse según Bayer, C. (1986), como “una motricidad hiperespecializada, específica de cada actividad deportiva, que expresa a través de un repertorio de gestos, el medio por el cual el jugador resuelve racionalmente las tareas con la cual se encuentra enfrentado, en función de sus capacidades”. Se está refiriendo a un determinado gesto. En Pala Corta existe una técnica defensiva y una ofensiva, en dependencia de la posesión de la pelota. La técnica lleva consigo, en su puesta en práctica, un componente de percepción y ejecución.

La jugada, es cuando el jugador presenta una intencionalidad concreta con el golpeo, intenta conseguir un tanto o defenderlo en una ocasión difícil, buscando el error del adversario. La acción de jugada debe estar determinada por una ubicación concreta de los adversarios, de la trayectoria y velocidad de la pelota,

para presentar una solución determinada. La jugada lleva un componente de percepción, decisión y ejecución.

La estrategia se genera del análisis de los elementos estructurales del juego (adversario, instalación de juego, reglamento, etc.) y se plantea con diferentes directrices o formas de juego que son determinadas en víspera del juego, estas pueden ser modificadas en el transcurso de éste.

4.1.1 Contenidos Específicos de la Pala Corta

A continuación se recoge una relación de contenidos que se deberán desarrollar a lo largo de la vida del Pelotaris. Estos contenidos se clasifican en:

- Contenidos tácticos.
- Contenidos técnicos.

4.1.2 Contenidos tácticos

En este contenido existen principios tácticos que el jugador debe tener en cuenta para enfrentar determinada situación de juego.

Existen dos principios tácticos:

- principios tácticos ofensivos.
- principios tácticos defensivos.

4.1.3 Principios tácticos ofensivos

- **Lanzar al espacio libre:** el jugador deberá sacar provecho del espacio libre que se genera en situaciones de juego, deberá buscar los espacios constantemente. Es uno de los principios más importantes.

- **Buscar la espalda del contrario:** el jugador intentará que con la jugada que decida hacer, la pelota siempre busque la espalda del contrario para hacerle más difícil su defensa.
- **Abrir juego (a contra cancha).** El jugador aplicará este principio con el objetivo de ampliar los espacios libres en la cancha.
- **Jugar de aire:** se aplicará este principio si el jugador desea realizar un juego más rápido y para no dejar que su contrario tenga una buena ubicación en la cancha de juego.
- **Ubicación en la cancha:** el jugador deberá ubicarse correctamente en la cancha para lograr una buena ejecución de la jugada.

4.1.4 Principios Tácticos Defensivos

- **Ocupar el espacio:** El jugador deberá ocupar el espacio libre que se pueda crear en la cancha de juego.
- **Cerrar el juego por la pared:** este principio le servirá si el jugador desea salir de la situación defensiva en que se pueda encontrar, ya que existen pocas jugadas ofensivas si se juega cerrado por la pared.
- **Jugar de aire o bolea:** el jugador deberá utilizarlo para una mejor devolución de alguna jugada, pudiendo pasar de una posición defensiva a una ofensiva.
- **Ubicación en la cancha:** el jugador tendrá una buena ocupación en la cancha teniendo en cuenta las jugadas que el contrario le puede realizar desde alguna posición específica en la cancha.

- **Anticipación:** los jugadores tratarán de adivinar la posible jugada que el contrario le realizará, para esto deberá tener en cuenta, la colocación de la raqueta, el tipo de impacto que realizará y las jugadas que podrá hacer en el lugar de la cancha donde se encuentre.

4.1.5 Contenidos Técnicos

El contenido del trabajo técnico corresponde al aprendizaje de las jugadas técnicas de la Pala Corta.

4.1.6 Jugadas Técnicas de la Pala Corta

La mayoría de los comentaristas consideran la modalidad de pala como la más difícil de practicar. El peso y viveza de la pelota, la potencia de los golpes, la velocidad que se le imprime a la pelota, la rapidez con que se desarrolla el juego, la dificultad de empale; precisan de una notable preparación física en el pelotaris y de una depurada técnica que no es fácil de adquirir.

El objetivo de este apartado es dar a conocer ampliamente cada una de las jugadas técnicas de la Pala Corta, tanto de derecha como de revés, teniendo

en cuenta los tipos de golpes, la zona de envío en el frontis, tipos de impactos a la pelota y las fases de golpes. Para complementar este análisis, se detalla junto a la descripción de las jugadas su estrategia, solución y gráficas ilustrativas para que el lector conozca la zona de envío, la trayectoria de la pelota, así como de su devolución.

Antes de conocer las jugadas debemos describir el agarre de la pala, los tipos de golpes, los tipos de impactos a la pelota, fases de golpes, las zonas de envío al frontis y la zona de devolución de las jugadas.

Agarre de la pala corta

Existen muchas controversias en cuanto a la forma de agarrar la pala, lo cierto es que el agarre debe cumplir dos objetivos:

En primer lugar que la superficie de apoyo permita ejercer la fuerza suficiente.

En segundo lugar que la pala sea la prolongación de la muñeca en cuanto a orientación de la misma se refiere, es decir que para una posición de la muñeca no corresponda otra de la pala.



Fases de golpes

El hecho de que en los últimos años se hayan prodigado tanto las diferentes herramientas para jugar la pala ha llevado a que los movimientos que los pelotaris realizan cuando golpean la pelota se han multiplicado también. Esto se debe fundamentalmente a varios factores, por un lado los diferentes pesos de la herramienta con que se juega, la longitud de los diferentes frontones, factor que incide principalmente en la velocidad del juego y por otro lado la historia de cada país y la procedencia de los jugadores de pala. El resultado de

todo esto es que actualmente hay una gran confusión en cuanto a cuál debe ser la técnica de golpeo de esta modalidad.



Fig1 medio

fig2 alto

fig3 bajo

Fase de preparación del brazo

En las tres figuras esta fase se realiza con desplazamientos hacia adelante ajustando la posición con pasos cortos y rápidos. El peso del cuerpo se reparte en las dos piernas a la vez que los pelotaris gira caderas y hombros hacia la grada de forma que orienta todo el lado izquierdo de su cuerpo hacia la pelota. El brazo de golpeo se desplaza hacia atrás con el codo flexionado y la muñeca flexionada en la figura 1 y 2 y en la figura 3 el brazo de golpeo se debe hallar completamente extendido atrás por encima del pelotaris, la muñeca está extendida atrás formando un ángulo de 90 grados con relación al antebrazo en el instante final del armado todo el lado izquierdo está orientado hacia la pelota. La cabeza girada hacia adelante siguiendo la pelota en las tres fases.



Fig1.medio



fig2.alto



fig3.bajo

Fase de soltar el brazo

En las tres figuras esta fase comienza al desplazar el pelotaris todo su peso sobre la pierna adelantada, las piernas del pelotaris continua girada hacia la contracancha, el movimiento de giro hacia el frontis no se produce todavía, cadera y tronco giran hacia el frontis de forma explosiva. El brazo en la fig1 se proyecta hacia adelante en un movimiento diagonal con el codo flexionado y la muñeca extendida hasta los instante anteriores del contacto con la pelota, en la fig2 el brazo se proyecta de forma horizontal, en la fig3 el brazo se proyecta hacia delante de forma explosiva la muñeca acompaña todo este movimiento en una posición de extensión solo antes de producirse el contacto con la pelota se flexiona hacia delante de forma explosiva, la pala se desplaza en una posición frontal a la pelota sin producir ningún tipo de giro y siguiendo una trayectoria ligeramente de afuera hacia adentro.



Fig1 medio



fig2 bajo



fig3 alto

Fase de contacto

En esta fase la fig1 el contacto de la pelota se produce en un plano anterior a la cadera mas adelantada a una altura ligeramente por encima de esta. El peso del pelotaris descansa en estos instantes completamente sobre la pierna adelantada todavía un poco flexionada, la pierna de atrás ayuda a estabilizar la posición, el brazo se encuentra en una posición diagonal, con el codo

flexionado, la muñeca a completado una flexión de 90 grados y está en línea con el antebrazo.

En la fig2 el contacto se produce con la pelota en un plano un poco más retrasado que el que ocupa la rodilla de la pierna adelantada. El peso del cuerpo recae en la pierna adelantada con el brazo ligeramente flexionado, en este instante la cabeza de la pala esta ligeramente orientada hacia adentro y arriba, al final de esta fase el tronco debe estar extendida y completamente orientada hacia el frontis.

En la fig3 el contacto se produce con la parte superior del cuerpo completamente enfrentada al frontis, pero inmensa en un movimiento muy dinámico y explosivo de rotación hacia adentro. El peso del cuerpo recae en la pierna adelantada y todavía ligeramente flexionada. El brazo se encuentra en una posición horizontal con el codo flexionado y el antebrazo apuntando ligeramente en diagonal hacia arriba de forma que el contacto con la pelota se produzca en un plano por encima del hombro. La muñeca esta en línea con el antebrazo.



Fase de acabado

El peso del cuerpo se proyecta hacia adelante, se produce una rotación muy acentuada de caderas y hombros hacia la pared de ayuda, la pierna de atrás tiende a vascular hacia adelante arrastrada por este giro tan acusado de las caderas hacia adentro, la pierna adelantada gira en dirección al frontis siguiendo la trayectoria general del movimiento, la muñeca finaliza con un movimiento de flexión completa hasta donde se lo permite la movilidad articular, el brazo finaliza la fase de acabado con el codo ligeramente flexionado en una posición natural por detrás del cuerpo.



Fase de armado de perfil izquierdo

Esta fase se realiza igual que la fase de armado de perfil derecho con la diferencia que se debe sostener la pala a la altura del pecho, el tronco debe estar girado un poco más hacia adentro en dirección a la pared lateral de la cancha de juego, los brazos deben estar separados del cuerpo y flexionados.



Fase de soltar el brazo

Esta fase comienza al desplazar el pelotaris todo su peso sobre la pierna adelantada, las piernas continúan orientada hacia la pared de ayuda, cadera y tronco giran hacia el frontis de forma explosiva, los brazos se proyectan hacia adelante en un movimiento plano.



Fase de contacto

El peso del pelotaris descansa sobre la pierna adelantada, el contacto con la pelota se produce en un plano anterior al cuerpo antes de romper las muñecas, debe tener los brazos separados del cuerpo y completamente extendido cuando se produce el contacto con la pelota.



Fase de acabado

el cuerpo debe terminar el movimiento en la misma dirección que se dirige la pelota, el peso del cuerpo se viene hacia adelante haciendo que el pie posterior realice un giro con la cadera de manera que el pelotaris quede de frente al frontis.

Tipos de golpes



Alto de perfil derecho



medio de perfil derecho



Bajo de perfil derecho



adelantado de perfil derecho



Alto de perfil izquierdo



medio de perfil izquierdo

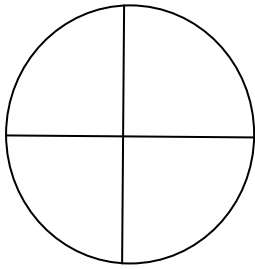


Bajo de perfil izquierdo

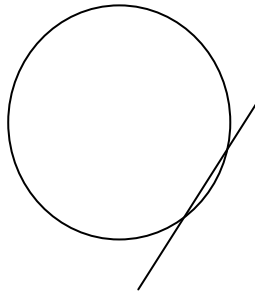


adelantado de perfil izquierdo

Tipos de impacto a la pelota



Plano



de afuera adentro

Zona de envío del frontis

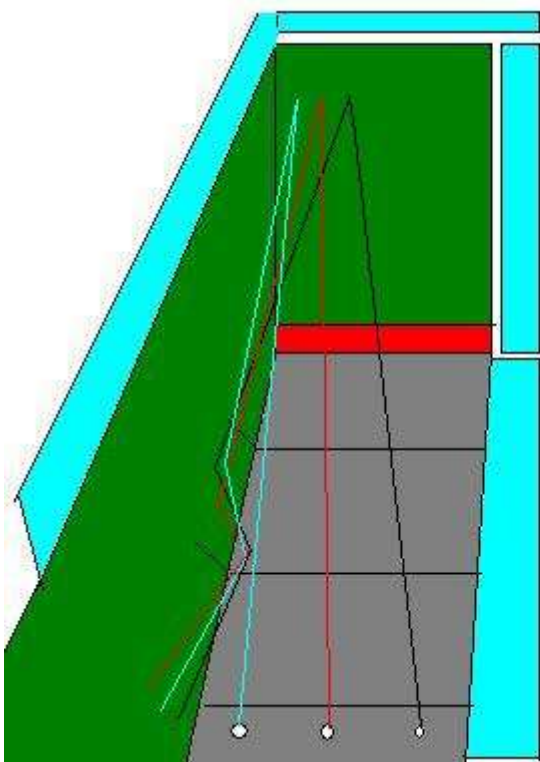
2	3
1	4

Descripción de las jugadas técnicas

- Saque bombeado
- Saque raso
- Saque cruzado
- Cruce (bajo, medio y alto)
- Jugada de aire
- Dos paredes
- Kilo
- Dejada
- Raza por fuera
- Raza por dentro
- Rebote

Saque bombeado

Este saque se puede realizar desde la zona de saque ancho, medio o rincón. La pelota debe ser dirigida a la parte superior del cuadrante direccional 2 del frontis de en la pared de ayuda y bote cerca de la línea de pasa de la cancha de juego y baya lo más cerca posible de la pared de rebote.



Tipo de Golpeo

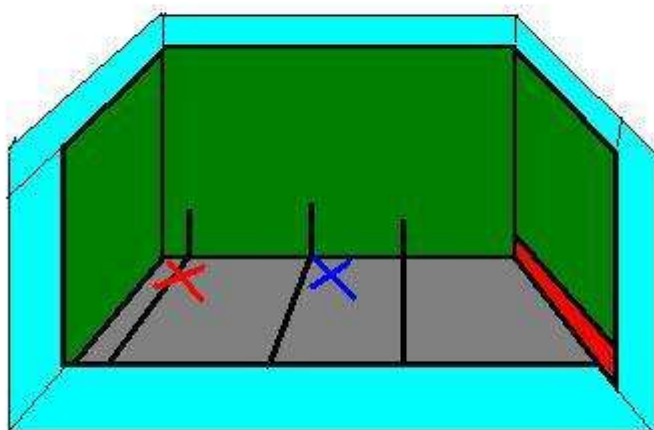
- Golpeo abajo y adelantado
- Golpeo medio y adelantado

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de devolución

Como muestra la grafica la zona de devolución de este saque para los delanteros será la cruz de color azul y los zaguero la de color rojo.

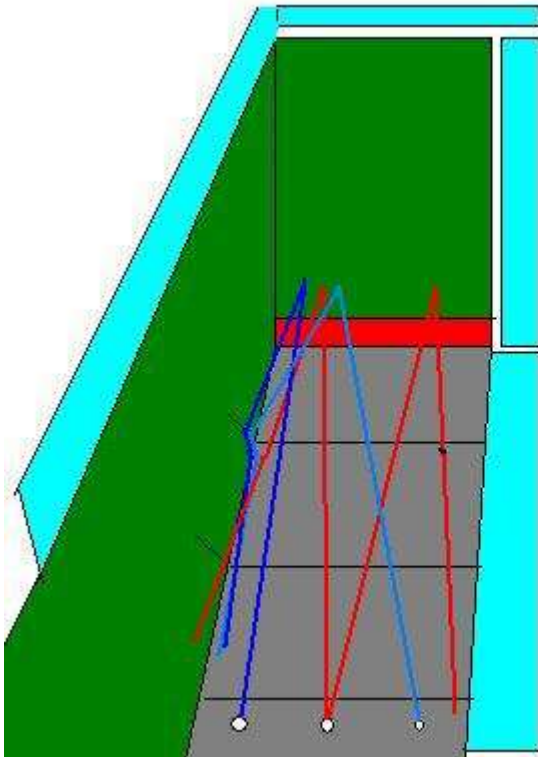


Función de este saque

Lograr que el contrario realiza el resto lo mas pegado al rebote posible para que no le sea fácil su devolución, permitiendo seguir llevando la ofensiva en el tanto que está en disputa, además el saque más fácil de realizar.

Saque raso

Se puede realizar desde la posición de ancho medio o rincón, la pelota debe ir dirigida con fuerza a la parte baja del cuadrante direccional 1 y 4, para que la pelota bote lo más cerca posible de la línea de falta de la cancha de juego como muestra la figura.



Tipo de golpeo

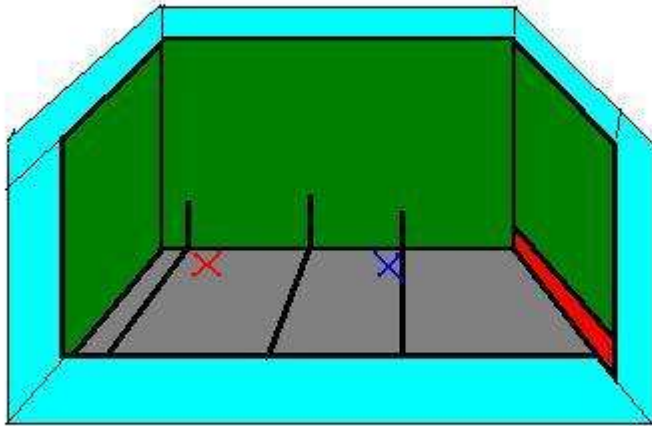
- Golpeo abajo y adelantado
- Golpeo medio y adelantado

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de devolución

Este saque deberá ser devuelto como muestra la grafica, para los delanteros será la cruz de color azul y para los zagueros la cruz de color rojo.

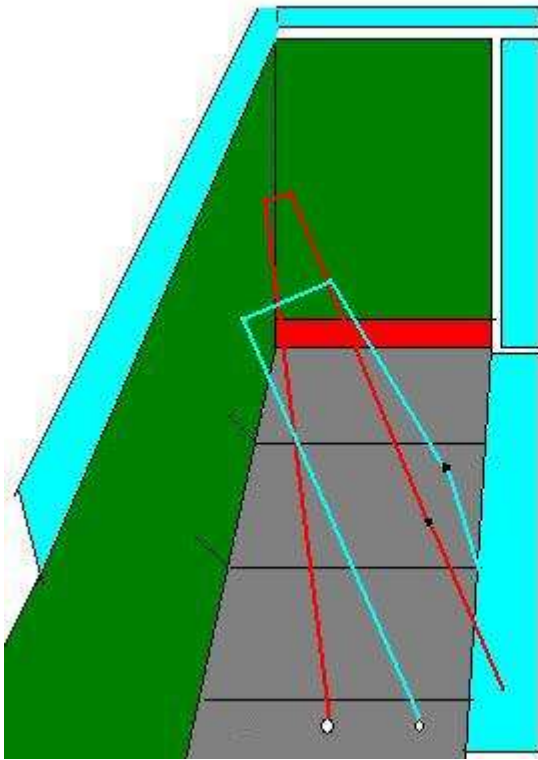


Función del saque

Es de todos los saques el más ofensivo porque es el que lleva más fuerza y se busca obtener el tanto directo.

Saque cruzado

Se puede realizar desde la posición de ancho y medio en la zona de saque, la pelota debe ir dirigida en primer lugar, en la pared de ayuda en un punto muy cercano al ángulo que forma con el frontis, para que se abra a la contracancha de manera exagerada.



Tipo de golpeo

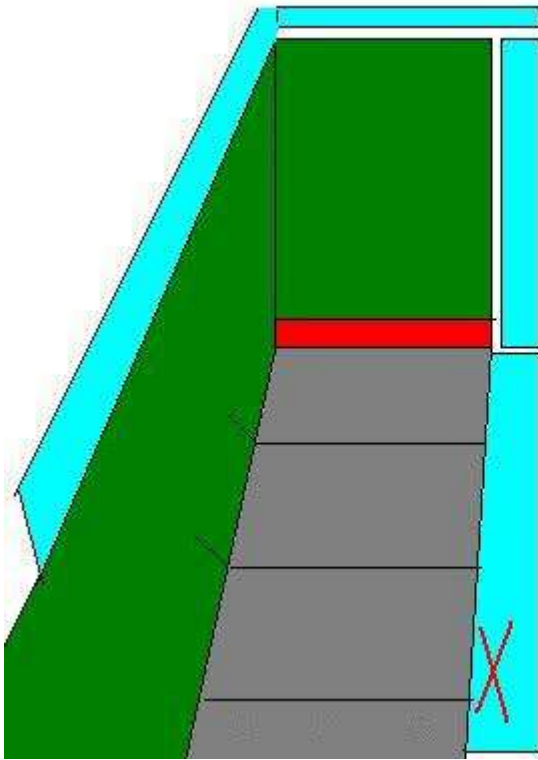
- Golpeo abajo y adelantado
- Golpeo medio y adelantado

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de devolución

Este saque deberá ser devuelto en la contracancha de juego por el saquero como muestra la gráfica.

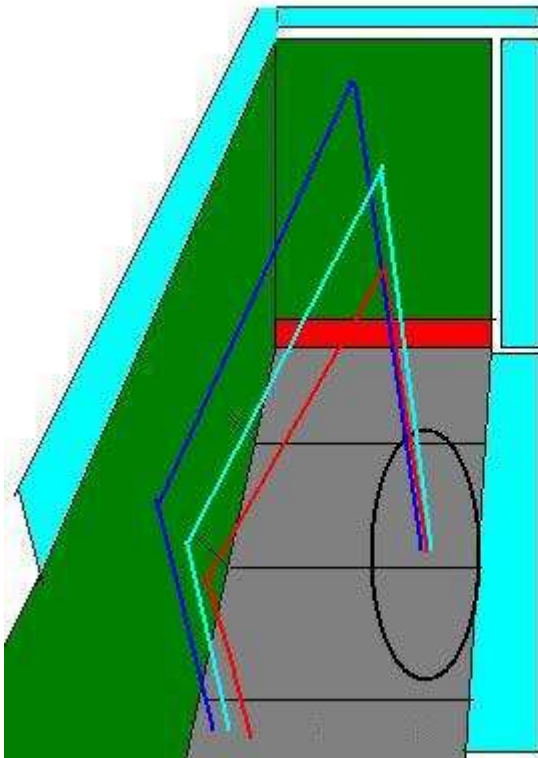


Función de la jugada

El objetivo de este saque es que el delantero contrario no pueda recibirlo por estar pegado a la pared de ayuda y sea sorprendido. El zaguero es el único que pueda devolver este saque si se desplaza con rapidez. También se puede lograr el punto directo.

Cruce (bajo, medio y alto)

Consiste en que la pelota bote en el frontis y pared de ayuda, lo ideal sería realizarla posicionado desde el centro hacia afuera de la cancha de juego. La línea roja representa una trayectoria baja, que lleva gran fuerza y velocidad, la línea azul claro representa una trayectoria media, la línea azul oscuro representa una trayectoria alta para cruces más profundos.



- El color azul representa el cruce alto
- El color azul claro representa el cruce medio
- El color rojo representa el cruce bajo

Tipo de golpeo

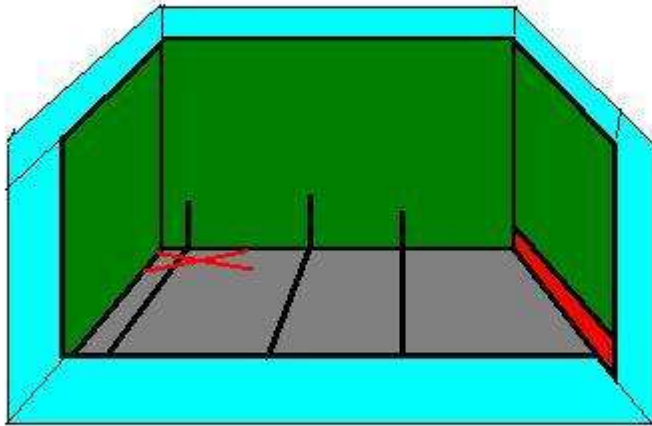
- Golpeo medio y adelantado (de perfil derecho y de revés)
- Golpeo alto y adelantado
- Golpeo bajo y adelantado (de perfil derecho y de revés)

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de devolución

Como representa la grafica esta jugada debe ser defendida en el fondo de la cancha, ya sea de aire o de bote.

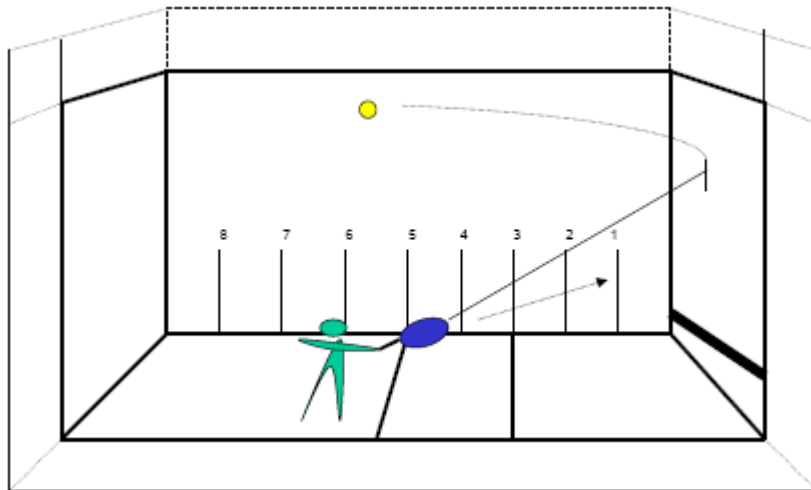


Función de la jugada

Esta jugada es una jugada efectiva por la complejidad de su devolución por la fuerza que se le imprime y la velocidad que lleva la pelota en su trayectoria, se puede utilizar en cualquier momento del partido.

4. Jugada de Aire

Se le llama así a la devolución de la pelota cuando ésta todavía no ha hecho contacto con el suelo; y puede ser ejecutada tanto de derecha como de revés.



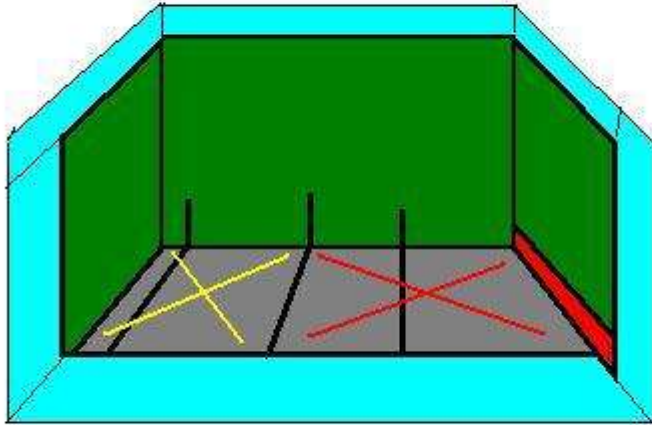
Tipo de golpeo

- Todos los tipos de golpes que hay

Tipo de impacto

- Plano

Zona de devolución



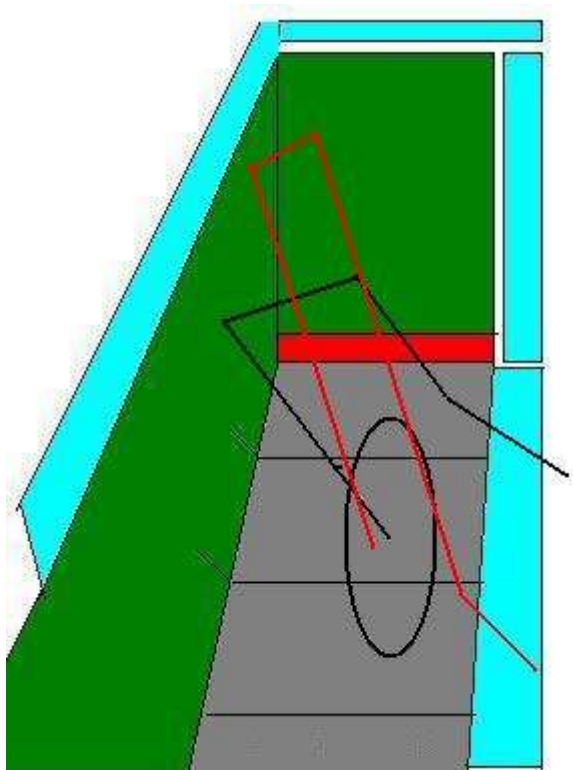
Como muestra la gráfica la línea roja representa la zona de devolución de los delanteros y la línea amarilla la de los zagueros.

Función de la jugada

La función de utilizar esta jugada es imprimirle más velocidad al ritmo de juego y poder pasar de una posición defensiva a una ofensiva.

Dos paredes

Es aquella jugada en la cual la trayectoria de la pelota toca primero la pared lateral rebota hacia la pared del frontis y desciende rápidamente hacia la cancha de juego, para continuar en dirección a la contra-cancha.



Tipo de golpeo

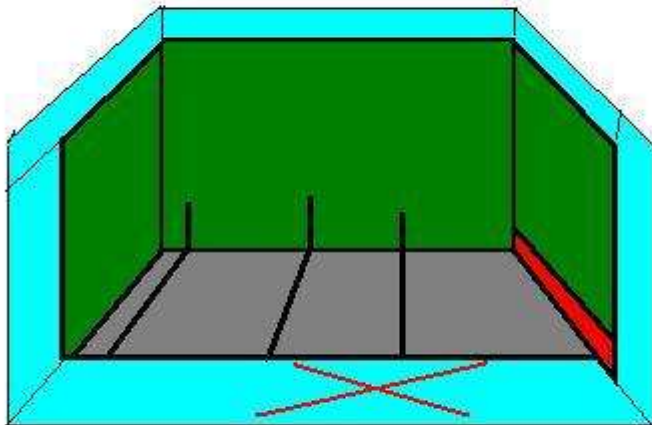
- Golpeo alto y adelantado (de derecha para el color rojo)
- Golpeo medio y adelanta (de derecha y revés para el color negro)
- Golpeo abajo y adelantado (de derecha cuando estas situado en la zona delantera de la cancha de juego)
- Golpeo abajo y adelantado (de revés)
- Golpeo abajo y medio (de revés)

Tipo de impacto

- Plano de derecha

- Efecto de afuera adentro de derecha y de revés

Zona de devolución



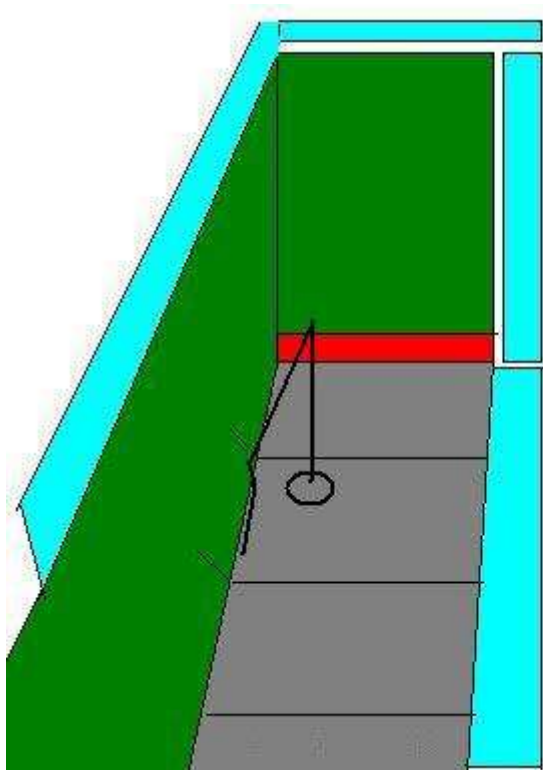
Como muestra la grafica la zona de devolución de esta jugada se encuentra en la contra-cancha de juego.

Función de la jugada

Esta jugada se debe realizar cuando el delantero contrario se encuentra en la zona de adentro de la cancha de juego, su buena ejecución equivale a obtener el tanto siempre que te encuentres en esta situación de juego.

Kilo

Es la jugada que va dirigida lo más cerca posible de la chapa baja del frontis, se debe realizar desde adentro de la cancha de juego buscando la chula como muestra la gráfica.



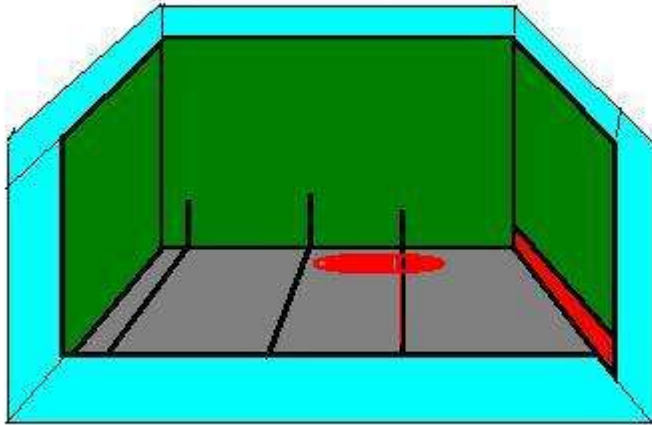
Tipo de golpeo

- Golpeo medio y adelantado (de derecha y revés)
- Golpeo bajo y adelantado (de revés)

Tipo de impacto

- Plano
- Efecto de afuera adentro

Zona de devolución



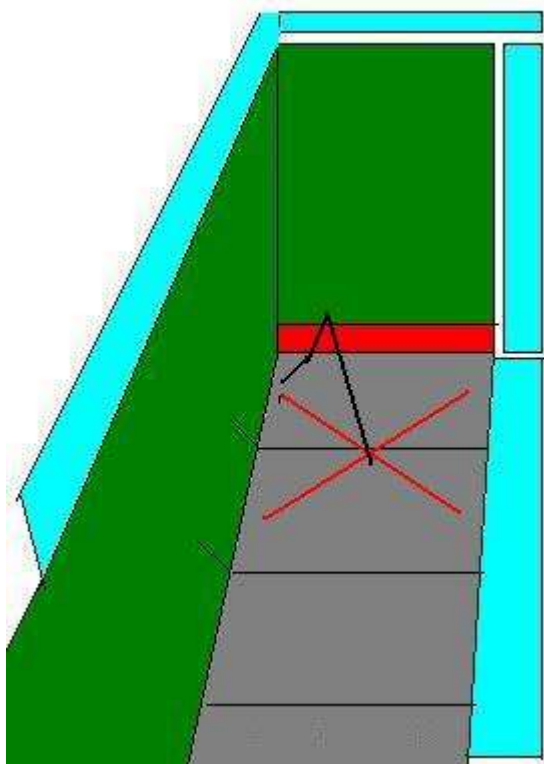
Como muestra la gráfica la zona de devolución de esta jugada es en la zona de adentro y delantera de la cancha de juego.

Función de la jugada

Esta jugada debe ser realizada cuando el zaguero contrario se encuentra lejos de la zona delantera de la cancha de juego y el delantero contrario en la zona de afuera de la cancha de juego para que sea efectiva. los delanteros son los que deben realizar esta jugada por encontrarse más cerca del frontis lo que les brinda mayor precisión por la complejidad de esta jugada.

Dejada

Llamamos así aquella jugada que el pelotaris coloca la pelota encima de la chapa con la menor fuerza posible del frontis, según la situación en el frontis donde bote la pelota, la dejada será al ancho, centro y la de rincón que es la más efectiva y menos arriesgada de las tres, la cual es la que esta representada en la siguiente gráfica.



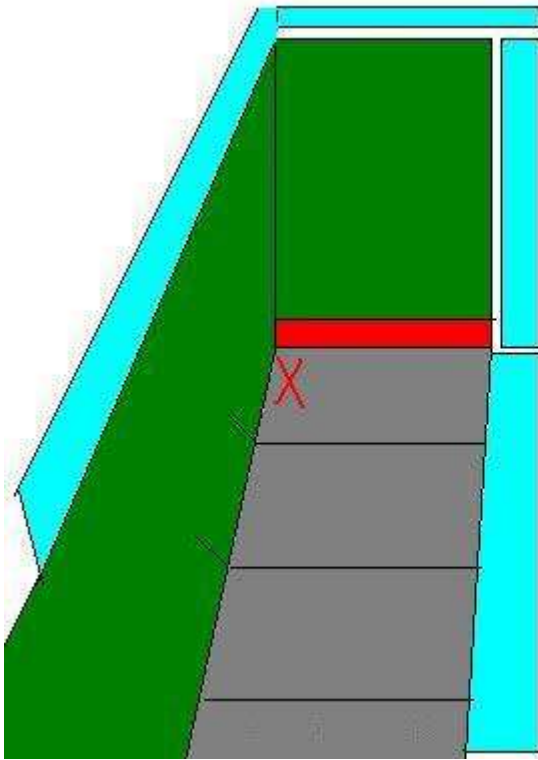
Tipo de golpeo

- Golpeo medio y adelantado (para ambos perfiles)
- Golpeo abajo y medio (para ambos perfiles)
- Golpeo abajo y adelantado (para ambos perfiles)

Tipo de impacto a la pelota

- Plano (cuando el pelotaris se encuentre situado lo mas cerca del frontis)
- Efecto afuera adentro

Zona de devolución



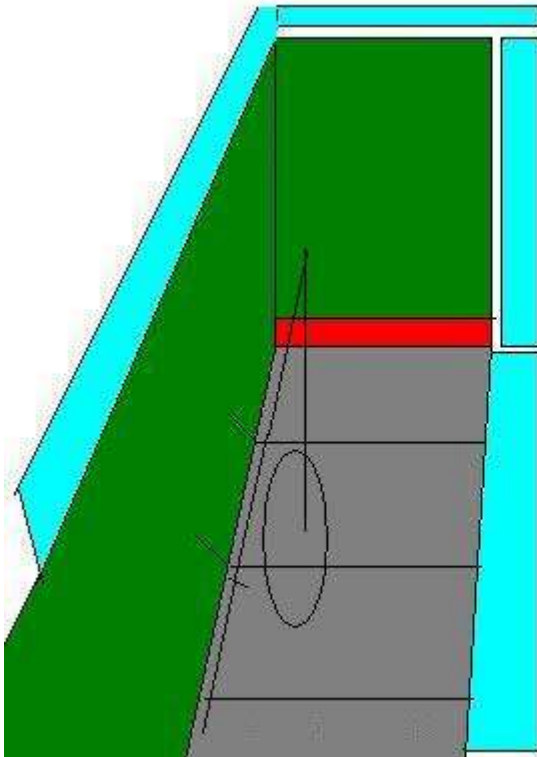
Como muestra la gráfica en la zona de adentro y delantera de la cancha de juego es donde se devolverá esta jugada.

Función de la jugada

Esta jugada tiene la función de que la pelota cuando bote en el frontis se quede lo más cerca posible de este para hacer más difícil su defensa.

Raza por dentro

Es la jugada que la pelota bote en el frontis y sigue una trayectoria paralela a la pared lateral buscando los cuadros finales de la cancha de juego. Se puede realizar desde cualquier parte, principalmente del centro y borde interior de la cancha de juego.



Tipo de golpeo

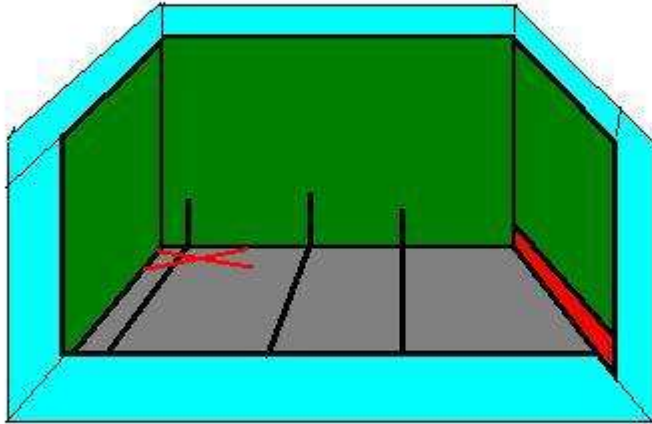
- Golpeo medio (para ambos perfiles)
- Golpeo bajo, medio y adelantado (para ambos perfiles)
- Golpeo alto, medio y adelantado (para ambos perfiles)

Tipo de impacto a la pelota

- Plano

Zona de devolución

Como muestra la gráfica la zona de devolución será en los cuadros finales e internos de la cancha de juego.

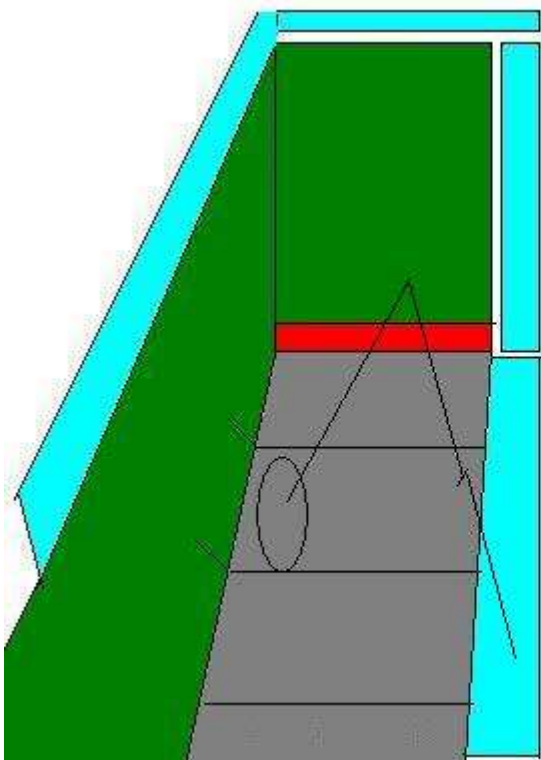


Función de la jugada

Esta jugada se le debe imprimir fuerza y realizarla cuando el delantero contrario se encuentra alejado de la pared de ayuda para que sea efectiva. Por su efectividad es una de las jugadas más utilizadas en un partido.

Raza por fuera

Se le denomina así porque la pelota luego de botar en el frontis y en la cancha de juego se abre a la contracancha.



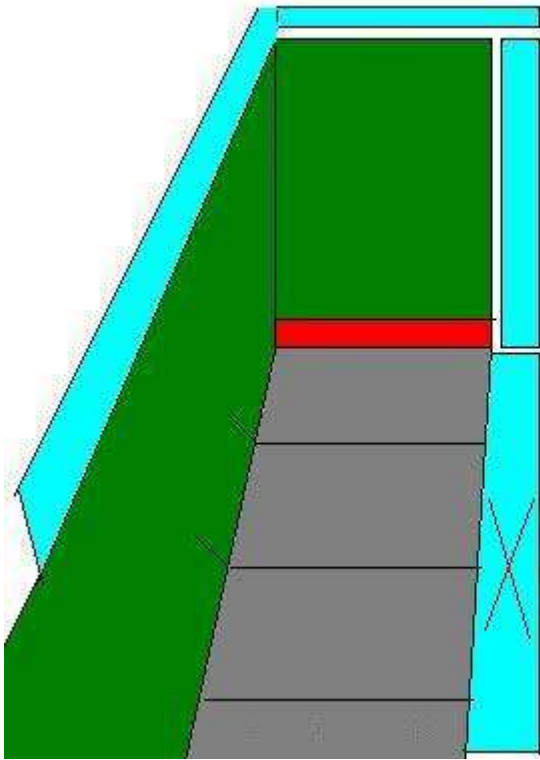
Tipo de golpes

- Golpeo medio y adelantado (de revés)
- Golpeo medio (de derecha)

Tipo de impacto

- Plano

Zona de devolución



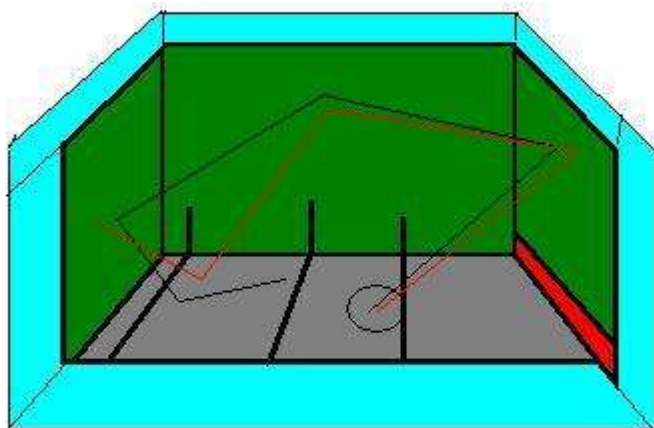
Como muestra la gráfica esta jugada deberá ser devuelta en la contracancha de juego.

Función de la jugada

Esta jugada deberá ser realizada por los delanteros para una mayor efectividad y cuando el delantero contrario se encuentra situado en la zona de adentro de la cancha de juego.

Rebote

El dominio de esta jugada es fundamental dado que se realiza varias veces a lo largo del partido en su forma el rebote puede ser, **directo** cuando la pelota pega primero en el rebote y después en el suelo e **indirecto** cuando la pelota pega primero en el suelo y después en el rebote.



La línea negra representa el rebote directo y la línea roja el indirecto.

Tipo de golpeo

- Golpeo medio (de revés)
- Golpeo abajo y adelantado (para ambos perfiles)

Tipo de impacto

- Plano

Función de la jugada

Tanto en los rebotes directos como indirecto la primera intención será de devolver la pelota en juego y en segunda intención, poner la pelota en tal situación que evite las acciones rápidas del contrario, por ejemplo: (aire)

De forma que tenga tiempo de colocarse adecuadamente en la cancha pues por regla general lleva consigo una descolocación de los pelotaris.

Los rebotes directos deberán ser devueltos por los delanteros, le da facilidad al delantero al estar más cerca del frontis de realizar todo tipo de jugada y los rebotes indirectos deberán ser devueltos por los zagueros, porque ira a buscar la pelota generalmente de adelante atrás e intentara levantar y atrasar la pelota dado la distancia del lugar del golpeo al frontis será arriesgado hacer una jugada en los cuadros delanteros.

Manual Técnico de la Mano Trinquete

La Mano Trinquete es la modalidad de la Pelota Vasca donde la técnica tiene un mayor peso con respecto a la fuerza, puede considerarse un deporte espectacular, por los efectos y velocidad que el jugador le imprime a la pelota. La elección de cada una de las jugadas dependerá de la situación del juego así como de la colocación de los jugadores en la cancha.

El objetivo de este apartado es dar a conocer ampliamente cada una de las jugadas técnicas de esta singular modalidad, tanto de derecha como de izquierda, teniendo en cuenta los tipos de golpes, la zona de envío en el frontis, tipos de impactos a la pelota. Para complementar este análisis, se detalla junto a la descripción de las jugadas su estrategia, solución y gráficas ilustrativas para que el lector conozca la zona de envío, la trayectoria de la pelota, así como de su devolución.

Antes de conocer las jugadas debemos describir los tipos de golpes, los tipos de impactos a la pelota, las zonas de envío al frontis y la zona de devolución de las jugadas.

Tipos de golpes



De derecha e izquierda sotamano



Lateral de derecha y de izquierda



De derecha e izquierda por encima del hombro

De derecha e izquierda por debajo del hombro

Piernas semiflexionadas al ancho de los hombros, apoyando siempre el peso del cuerpo en la pierna trasera, el brazo ligeramente separado del cuerpo y semiflexionado, el tronco y la cabeza inclinado hacia atrás sin perder nunca la trayectoria de la pelota.

Lateral de derecha e izquierda

Piernas semiflexionadas al ancho de los hombros, apoyando el peso del cuerpo en la pierna de atrás , el tronco ligeramente inclinado hacia atrás , el brazo en forma de v y la vista siempre siguiendo la pelota .

De derecha e izquierda por encima del hombro del hombro.

Piernas semiflexionadas al ancho de los hombros, el tronco inclinado hacia atrás apoyando el peso del cuerpo en la pierna trasera el brazo en forma de v, pero el xare por encima del hombro y la vista siempre siguiendo la pelota.

Tipos de impactos a la pelota

En esta modalidad los tipos de impactos a la pelota siempre van a ser los mismos, pues es la única disciplina que no contiene herramienta, solo las manos de los pelotaris golpearan la pelota.



Zona de Envío del Frontis

4	3
5	2
6	1

La zona de envío en el frontis no es más que la división del mismo mediante cuadrantes que delimitan el frontis en 6 cuadros, la zona 1 y 6 es para devolver pelotas a baja altura, así como realizar jugadas ofensivas como debajo de chapa por dentro y tambor. Los cuadrantes 2 y 5 son más bien para desarrollar las jugadas de cruces medios y el 2 es para realizar saques, los últimos cuadrantes, el 3 y 4 son para llevar pelotas hasta la pared de rebote.

Jugadas técnicas defensivas

- bombeo
- bote pronto
- aire

Jugadas técnicas ofensivas

- rodada de derecha
- dejada al ancho
- rebote
- saque
- gancho por fuera
- resto
- Gancho de izquierda
- Golpeo de izquierda (sotamano)

Descripción de las Jugadas Técnicas

- bombeo
- bote pronto
- aire
- rodada de derecha
- dejada al ancho
- rebote
- saque
- gancho por fuera
- resto
- Gancho de izquierda
- Golpeo de izquierda (sotamano)

Jugada de Aire

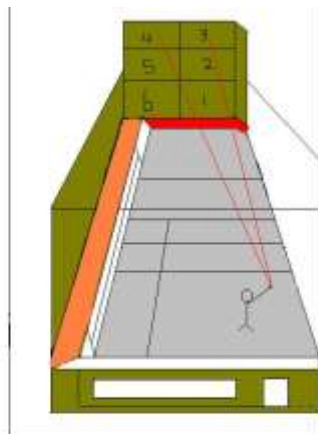
Se le llama así a la devolución de la pelota cuando ésta todavía no ha hecho contacto con el suelo; y puede ser ejecutada tanto de derecha como de revés.

Tipo de golpeo recomendado

Se recomiendan los golpes laterales y por encima del hombro, todo esta en dependencia de la jugada que se quiera realizar.

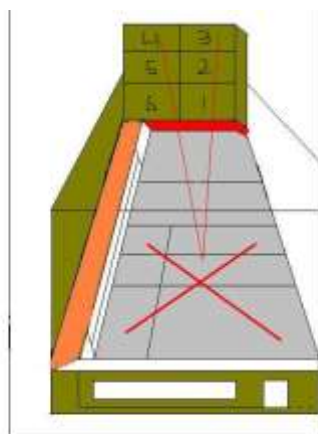
Zonas de envíos de la pelota

Se le recomienda al pelotari lanzar la pelota hacia los cuadros 3 y 4



Zona de devolución de la pelota

La pelota debe picar de la zona media de la cancha hacia atrás



Función de la jugada

La función de utilizar esta jugada es tratar de pasar al delantero

Jugada de bote pronto

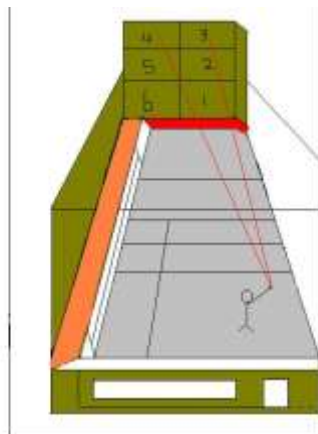
Es la devolución de la pelota que se realiza a un bote muy corto del suelo.

Tipo de golpeo recomendado

Por abajo del hombro, trancando muy bien la muñeca y no virando nunca la cara

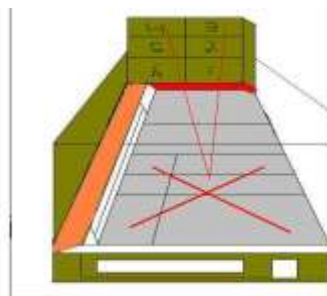
Zona de envío

Se le recomienda al pelotari lazar la pelota hacia los cuadros 3 y 4



Zona de devolución

La pelota debe picar de la zona media de la cancha hacia atrás



Función de la jugada

Esta jugada sirve para acelerar el ritmo de juego y no dejar que el contrario tenga una buena ubicación en la cancha, aprovechando más rápido los espacios vacíos creados, tenemos que mencionar que es una jugada un tanto arriesgada pues si no se tiene buena colocación la pelota puede escaparse de la mano.

Jugada de bombeo

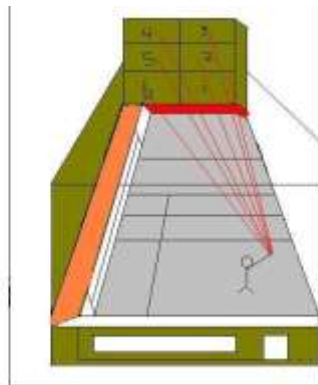
Se utiliza cuando se defiende una jugada ofensiva, como por ejemplo el tambor o fraile y se trata de aglobar la trayectoria de la pelota para que el delantero contrario no pueda darle a la misma.

Tipo de golpeo recomendado

Por abajo del hombro, estilo sotamano

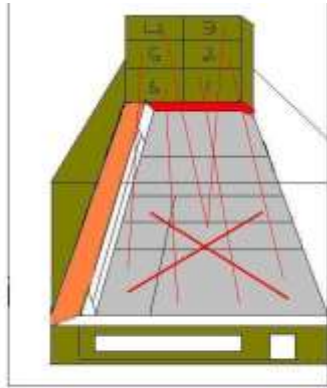
Zona de envío

En esta jugada la zona de envío contiene todos los cuadrantes del frontis.



Zona de devolución.

La pelota debe picar de la zona media de la cancha hacia atrás



Función de la jugada

La función de esta jugada defensiva es elevar la pelota lo más posible para librar al delantero, evitando por todos los medios de volver a jugar a la defensiva.

Saque: Jugada Ofensiva, el saque se realiza de cualquier parte del triquetre siempre y cuando sea detrás de la raya de saque. La pelota debe golpear la pared del frontis y después de este impacto puede picar directamente en el suelo o tocar con anterioridad la pared lateral o el tejadillo.

Colocación y Movimiento: Mayormente en todos los partidos el que realiza el saque es el delantero o los singlistas, aunque los zagueros pueden llevar a cabo esta jugada. El pelotari se sitúa de frente al frontis buscando la mayor concentración posible para saber en todo momento a donde quiere enviar la pelota y lograr la mayor efectividad posible. Realiza una carrera de forma progresiva coordinando los pasos y sin interrupción en su ritmo o amplitud. El pelotari agarra la pelota con el brazo flexionado por delante de su cuerpo. La mirada se reparte entre la raya de saque y el frontis. Bota la pelota hacia delante de forma que en el momento de soltar el brazo coincida la pierna izquierda delante, el cuerpo debe girar completamente hacia la contracancha y el brazo va extendido atrás. Luego apoya el pie izquierdo en el suelo y brazo (derecho) se proyecta hacia delante de forma explosiva golpeando la pelota, todo esto unido a la velocidad de la carrera lleva al centro de gravedad al

desplazarse hacia delante, adentro y arriba de forma violenta haciendo que el pelotari pierda el contacto con el suelo debido al giro del mismo.

Tipos de golpes: Se puede realizar de diferentes formas golpeando la pelota de sotamano, lateral o de volea (machete).

Zona de envío: En el saque el jugador lanza la pelota mayormente a los cuadrantes número 4 y 5.

Zona de devolución: La pelota debe picar en el espacio comprendido entre la raya de la corta y la pasa, tratando de llevarla más profundo y pegada a la lateral posible.

Resto: Jugada defensiva, en el resto participa tanto el delantero como el zaguero por supuesto también los singlistas. Consiste en devolver al frontis el saque del jugador o pareja adversa. Debe ser de forma fuerte y con la mayor altura posible para así evitar alguna acción de tanto por el contrario.

Colocación y movimiento: Cada jugador en su posición concentrado en la acción de devolver el saque contrario el pelotari debe tener paciencia, decisión y no quitarle la vista en ningún momento a la pelota e inteligencia a la hora de golpear la pelota siempre no se realiza de forma fuerte en ocasiones el saque del contrario en incómodo y solamente hay que hacerla llegar al frontis.

Las piernas a su vez abiertas y separadas entre sí en una posición de gran estabilidad. Luego de producirse el saque del contrario y ver a donde se dirige la pelota y se decide con que mano se va a golpear. La pierna contraria va adelantada el peso del cuerpo descansa sobre la pierna atrasada. En esta posición permitirá balancear posteriormente el peso del cuerpo hacia delante. La mano que va a golpear va completamente extendida detrás del cuerpo. A la hora de golpear se dan dos pasos hacia delante. En ocasiones esto no se puede cumplir debido a la velocidad de la pelota o a la buena colocación del saque del adversario.

Zona de envío: El resto el pelotari debe golpear la pelota mayormente a los cuadrantes números 4 y 5.

Tipos de golpes: Se puede realizar de diferentes formas golpeando la pelota de sotamano, lateral o de volea.

Zona de devolución: La pelota debe picar sobrepasando la raya de la corta tratando de colocarlo lo más alto posible en el frontis.

Función de la jugada: El resto es una función muy importante ya que es la acción de devolver al frontis el saque (acción ofensiva). Evitando un punto por directo del contrario, debe realizarse lo más alto posible para poder colocarse en una buena posición para la próxima jugada o evitar una definición en la zona delantera que pueda lograr un punto.

El rebote: Rebotear no es más que la acción de devolver la pelota de la pared del fondo de la cancha al frontis (pared delantera). Jugada defensiva: Con varios secretos. El más importante es la colocación ya que de esta dependerá todo lo demás. La técnica y la inteligencia predominan ante la fuerza en esta jugada.

Colocación y movimiento: Los zagueros y los singlistas son los que mayormente ejecutan esta jugada aunque los delanteros pueden intervenir en caso del rebote largo (pared a pared). El secreto del rebotar en esta modalidad es entrar y salir a la pared del fondo de la cancha con la misma velocidad de la pelota. Las piernas van abiertas y separadas, apuntando hacia la pared lateral derecha. Una posición de gran estabilidad, el pie izquierdo va apoyado en el suelo (puntilla del pie) y el peso del cuerpo va sobre la pierna derecha (retrasada). Luego viene el giro del cuerpo pasando su peso de la pierna derecha a la izquierda. Nunca se debe perder de vista a la pelota, la mano que va a golpear va extendida. En los breves instantes que el pelotari mantiene contacto con la pelota debe realizar un movimiento de flexión de su muñeca para llevar la pelota al frontis.

Zona de envío: La zona cuando se realiza el rebote puede ser cualquiera de las 6.

Zona de devolución: La zona de devolución se realiza esta jugada puede ser cualquier parte de la cancha. Preferiblemente desde el centro de la cancha hacia adentro.

Tipos de golpes: Se pueden utilizar diferentes tipos de sotamano, latera y por encima del hombro.

Función de la Jugada: La principal función del rebote es defender el tanto, pues a la hora de desarrollar esta jugada es muy difícil realizar una acción de ataque. Depende del tipo de rebote. El buen rebote será el que la pelota al hacer contacto con el frontis suba la misma al tejadillo o en una posición incómoda para el contrario.

Rodada de derecha:

Jugada ofensiva: La puede realizar tanto los delanteros como los zagueros desde cualquier parte de la cancha. Para realizar esta jugada la pelota debe tocar el tejadillo después de tocar el frontis. El desempeño de esta jugada es fundamental dentro de un trinquete.

Colocación y movimiento: Para realizar esta jugada se realiza una carrera dinámica que preferentemente debe ser de trayectoria hacia delante, más que de adentro hacia fuera. La preparación del golpeo a la pelota se realiza mediante un movimiento de rotación hacia la pared lateral derecha hacia atrás siguiendo una trayectoria prácticamente horizontal. Las piernas van bastante flexionadas, apuntando a la pared lateral derecha, siendo la pierna derecha la retrasada, la que carga el peso del cuerpo.

Zona de envío: Cuadrante 6 del frontis.

Tipos de golpes: Se pueden realizar de diferentes forma, de arriba, abajo y lateral.

Zona de devolución: La pelota debe hacer contacto con el tejadillo solamente tratando de que llegue al fondo de la cancha.

Función de la jugada: La principal función de la rodada de derecha es tratar de atrasar al zaguero o singlista en busca de una posición que le permita una posibilidad de tanto en poner incomodo al contrario en la próxima jugada. El pelotari que domine esta jugada tiene una gran posibilidad de triunfar en esta modalidad.

Gancho de izquierda:

Jugada ofensiva y defensiva al mismo tiempo: La ejecutan los delanteros, su éxito depende de una buena postura y de la elección de la buena pelota. El movimiento eficaz es transferir toda la fuerza del cuerpo en carrera hacia delante y adentro. Es necesario distinguir entre el gancho de ataque y un gancho de defensa.

Colocación y movimiento: Se realiza a la vez que se corre hacia delante en una posición dinámica. Durante toda esta fase la cabeza está alta con la mirada fija en la pelota. El cuerpo va extendido atrás con las caderas y el tronco torsionado hacia el tejadillo, la pierna izquierda (la retrasada) la que soporta todo el peso corporal. Ambos pies se hallan con las puntas hacia adentro. El brazo se encuentra extendido atrás o la parte derecha se encuentra adelantada apuntando hacia la pelota. Luego el brazo derecho se dirige hacia fuera de forma explosiva, esto arrastra todo el lado izquierdo del cuerpo girando hacia el frontis. A la vez que se extiende haciendo bascular su peso sobre la pierna adelantada. El contacto con la pelota se inicia a una altura ligeramente por encima del hombro. El acabado es un movimiento muy dinámico que lleva al pelotari hacia delante y abajo. Esta jugada se necesita valentía y decisión para realizarla.

Zona de envío: Cuadrante 1 del frontis.

Tipos de golpes: Por encima del hombro.

Zona de devolución: La pelota debe hacer contacto con el asuelo en la parte derecha y delantera de la cancha o con la pared lateral derecha.

Función de la jugada: La función principal de esta jugada es la de tratar de lograr el tanto por directo o que el contrario quede en una mala posición para la siguiente jugada en caso que sea de forma ofensiva. En caso que sea de forma defensiva será devolver al frontis la pelota defendiendo la malla impidiendo un tanto por directo del contrario.

Dejada al ancho: Variante al golpe clásico de abajo o al golpe de costado: Cuanto más se asemeje este golpe a los anteriores en cuanto a la preparación, el armado y a la forma de soltar el brazo, será más fácil excitar la reacción acertada del contrario. Jugada ofensiva específica para delantero y singlista.

Colocación y movimiento: La parte superior el cuerpo orientada hacia la pared lateral derecha, flexionado el tronco sobre la pierna adelantada y armando el brazo arriba y atrás en completa extensión. La va ligeramente flexionada y con la mano en forma de cuchara preparando el encuentro inmediato con la pelota. El peso del pelotari descansa en estos instantes en la pierna izquierda. El contacto con la pelota cuando el cuerpo este en una total posición ante el frontis, el contacto con el brazo extendido, se produce con la pierna adelantada, se trata de alargar lo más posible la relación con la pelota en un gesto menos explosivo, lo que permita precisar más su dirección.

Zona de envío: Cuadrante 1 del frontis.

Zona de devolución: En la parte delantera derecha de la cancha haciendo el contacto con el suelo lo antes posible.

Tipos de golpes: Se pueden realizar de dos formas, de abajo o de costado.

Función de la jugada: Es muy importante tanto el golpear la pelota con fuerza, como darle el mayor efecto posible, ambos factores ayudarán a que tras golpear en el frontis la pelota caiga rápidamente a la cancha haciendo el tanto por directo o poniendo al contrario en una posición muy difícil (el factor sorpresa es muy importante).

Golpeo de izquierda (sotamano): Jugada ofensiva la pueden realizar todos los pelotaris. Consiste en golpear la pelota lo más atrás posible o darle de forma atrasada para que ruede por el tejadillo. El golpeo debe ser lo más fuerte posible para así lograr el objetivo de esta jugada.

Colocación y movimiento: La preparación de este golpeo y el armado del brazo deben realizar en carrera, en una posición muy dinámica. La cabeza se dirige hacia delante, con la mirada puesta sobre la pelota. El brazo izquierdo se halla completamente extendido por detrás del cuerpo, la muñeca ligeramente flexionadas, las piernas van abiertas y separadas entre sí en una posición de gran estabilidad, con los pies apuntando hacia el tejadillo durante la fase de golpeo el peso del cuerpo bascula sobre la pierna adelantada estabilizando la posición, el contacto con la pelota debe realizarse con fuerza.

Zona de envío: Cuadrantes 1, 2, 3, 4 y 5 del frontis.

Tipos de golpes: Solamente se puede realizar de sotamano.

Zona de devolución: La pelota debe picar en la parte del fondo de la cancha o lo más lejos posible.

Función de la jugada: Por ser la mano más débil del pelotari el objetivo fundamental es atrasar lo más posible la pelota en busca de colocarse en una buena posición para luego que el contrario devuelva la pelota realizar una jugada de punto. Para esto es necesario realizar una buena carrera para golpear la pelota.

REGLAMENTO DEL FRONTON CUBANO A 20M.

Normas técnicas del deporte del frontón cubano.

CAPITULO I.

EL FRONTON CUBANO Y SUS MODALIDADES.

ARTICULO 1. El lugar de juego, denominado FRONTON, consta de tres paredes verticales, lisas; se denominan FRONTIS, PARED LATERAL O IZQUIERDA Y PARED DE ATRÁS O REBOTE, siendo el frontis y la pared de rebote paralelas entre si y perpendiculares a la pared izquierda o lateral. Además consta con la cancha , que no es mas que el suelo del frontón. La contracancha es el espacio de terreno que se encuentra continuación de la cancha, separándola del publico.

ARTICULO 2. Las modalidades que se juegan son las siguientes:

- PELOTA A MANO ----- Individual y parejas.
- PALA----Individual .
- FRONTENIS----- Individual y Parejas.

ARTICULO 3. La pared del frente o frontis, tendrá un mínimo de altura de 7.10 metros de altura por 7.10 metros de ancho. Su construcción será sólida y presentara una superficie inferior lisa, uniforme y de gran resistencia. Tanto la parte superior del frontis, como su lado derecho, deben estar provistos de una malla de alambre de 3 metros de ancho para evitar la escapada de las bolas que salgan de la zona de juego. Se recomienda , en casos de frontón abierto, que el frontis este orientado hacia el norte. Las medidas antes mencionadas pueden tener una variación de 0.10 metros Más o menos.

ARTICULO 4. El llevará tres chapas metálicas de 10 centímetros. de ancho , una en la parte superior con el borde inferior a 7 metros del suelo; otra en el lado derecho, paralela a la pared izquierda con el

borde interior a 7 metros de esta pared y la tercera chapa va colocada perpendicular a la pared izquierda, a una distancia de 0.30 metros o 30 centímetros desde su borde superior medido en un Angulo con la pared lateral o izquierda, debajo de esta última chapa, deberá colocarse hasta el piso, otra chapa metálica u otro material, que facilite determinar cuándo una pelota golpea por debajo de la chapa metálica de 10 centímetros. Las medidas anteriores pueden tener una tolerancia de 10 centímetros, con la excepción de la chapa inferior, que si tiene que estar a 30 centímetros en las modalidades de pala cubana, Frontenis y de 0.70 en las modalidades de mano. y por supuesto, el ancho de 10 centímetros de la chapa metálica.. De esta manera, queda formado un cuadrilátero por las chapas antes mencionadas y el ángulo de la pared izquierda y el frontis, toda pelota que de en el frontis fuera de este cuadrilátero se considerará mala.

ARTICULO 5. La pared lateral o izquierda tendrá 20.00 metros de largo, por 7.10 metros de alto, podrá construirse de ladrillos y tendrá una superficie interior lisa y uniforme, sin ninguna desigualdad en toda su extensión. Deberá llevar un revestimiento de cemento de unos 3 centímetros de espesor, para darle cierta resistencia al choque de bola. Tendrá en toda su extensión una malla de alambre galvanizado de 3.00 metros de alto, para evitar las escapadas de las bolas.

ARTICULO 6. La pared lateral o izquierda, llevará en su parte superior y a toda su extensión una chapa metálica de 10 centímetros de ancho con su borde inferior a 7.00 metros del suelo. Se marcará en ella perpendicularmente al piso, las líneas de corta o falta y la de larga o pasa; que serán continuación de las líneas que provienen del piso. Estas franjas serán pintadas de color rojo y con una altura entre 1.80 hasta 2.00 metros; y rematada en un círculo con la letra L de larga y C de corta y encima un letrero de pasa y falta respectivamente.

ARTICULO 7. La pared del rebote tendrá 7.10 metros de alto, por 7.10 metros de ancho con las mismas tolerancias del frontis, podrá ser construidas de ladrillos y tendrá una superficie lisa uniforme y sin ninguna desigualdad en toda su extensión.

Esta pared debe repellada o revestida de cemento en unos 3 centímetros de espesor, para que ofrezca cierta resistencia al choque de las bolas, facilitando el rebote de las mismas.

ARTICULO 8. La pared de rebote llevará en su parte superior y a toda su extensión una chapa metálica de 10 centímetros de ancho con su borde inferior a 7.00 metros del suelo y otra perpendicular al suelo y a 7 metros de la pared izquierda.

ARTICULO 9. La cancha o suelo del frontón será de concreto y su superficie se hará con un acabado de cemento ligeramente pulido para evitar resbalamientos, no debiendo presentar desigualdad alguna en toda su extensión. Tendrá una pendiente de 1 por 100, desde la pared izquierda la contracancha, para facilitar el desalojo de las aguas.

Todas las líneas marcadoras tendrán 10 centímetros de ancho y serán pintadas en el piso. Se recomienda que al fundirse el piso, se hagan estas líneas con el propio cemento con pintura en polvo de color rojo, para que las marcas sean lo más permanentes posibles.

ARTICULO 10. La raya de corta se trazara a una distancia de 4.5 metros del frontis, paralela al mismo y a todo lo ancho del piso. Esta distancia de 4.5 metros se extenderá hasta el borde más cercano al frontis de la raya en las modalidades de goma y **de 7 metros para las modalidades de mano.**

ARTICULO 11. La raya de larga o pasa se trazara a una distancia de 9.50 metros del frontis, paralela al mismo y a todo lo ancho del piso. Se entenderá que esta distancia de 9.50 metros se tomara hasta el borde de la raya mas cercana al frontis en las modalidades de goma y **de 14 metros en las modalidades de mano.**

ARTICULO 12. El cuadro de saque se marcará desde el borde de la cancha hacia la pared lateral inmediatamente después de la raya larga o de pasa y a 0.75 metros. de esta; tendrá 1.15 metros de largo y será marcada desde el borde de la cancha hacia la pared izquierda y paralela a la raya de pasa. También de 10 centímetros de ancho se marcara otra raya de 3.00 metros de largo que limitara el cuadro del saque y que paralela a la pared izquierda partirá desde el final de la de 1.15 metros hacia el rebote. Esta medida se entenderá exterior .**La zona se saque en la mano será de 18 metros.**

ARTICULO 13. Se trazará otra línea en el piso que separa la cancha de la contracancha e ira desde el frontis desde el frontis hasta el rebote, paralela a la pared izquierda y a una distancia de 7.00 metros de la misma.

ARTICULO 14. La contracancha tendrá un ancho mínimo de 5.00 metros y se mantendrá toda su área, a lo largo de la cancha, libre de obstáculos. El piso de la contracancha debe ser de cemento, No debiendo presentar desigualdad alguna en toda su extensión.

ARTICULO 15. La zona de juego será techada a una altura de 10 metros en todo su ancho y hasta 2 o 3 metros después de la línea de larga o pasa.

El techo será de malla de alambre galvanizado, con toda su superficie tensa, pareja y uniforme en toda su extensión .

ARTICULO 16. Las paredes deberán estar pintadas de un color verde oscuro, pudiendo usarse polvo de pintura mezclado en el cemento del repello, para dar así mas permanencia al color.

Las líneas o rayas, así como las chapas metálicas, se pintaran de color rojo vivo para que se destaquen bien en el fondo oscuro de las paredes.

ARTICULO 17. Los frontones deberán tener libre acceso al público, sin restricciones de ninguna clase.

ARTICULO 18. En los frontones que tengan iluminación eléctrica, esta deberá estar colocada preferentemente encima del piso y a una distancia de el de no menos de 9.50 metros. Si se ilumina por medio de postes o columnas fuera de la zona de juego, deberá ser colocada a una altura que no produzca sombra de la pelota, en su recorrido contra las

paredes del frontón. El nivel de iluminación será de 600 lux como mínimo.

ARTICULO 19. Queda prohibido efectuar competencias oficiales en frontones que no reúnan las normas técnicas establecidas en los artículos anteriores sin la previa autorización por escrito de la federación cubana de frontón.

ARTICULO 20. Para poder realizar una competencia oficial en un frontón que no reúna todas las normas técnicas establecidas en los artículos anteriores, el organizador de la misma deberá solicitar por escrito , indicando cuales son las normas técnicas que no se ajustan a las sobredichas, las cuales serán analizadas por la federación de frontón y posteriormente y también por escrito autorizara o no la competencia en el referido frontón.

CAPITULO II.

Del equipo de juego:

ARTICULO 21. Las pelotas serán las mismas que se usan en el tenis de campo, de Frontenis las que se usan en RAQUETBOL y la de trinquete para la mano dura y deberán tener un bote de 1 metros al dejarla caer libremente desde 2 metros de altura, las que no posean ese bote, se les inyectara aire en cantidad suficiente para que lo alcancen. Se permite una tolerancia de 5 centímetros de menos y de 10centímetros de mas en el bote de la pelota de tenis.

ARTICULO 22. En la modalidad de frontenis se usarán como instrumento o herramienta de juego, las raquetas que se usan en el tenis de campo,

encordadas con cuerdas de tripa, seda o nylon, o mezcla de los mismos , pudiéndose usar en cordaje mexicano.

ARTICULO 23. En la modalidad de pala se usará como instrumento o herramienta de juego la paleta, realizada en madera, preferentemente de cedro, podrá llevar tacos de madera dura en su interior y de metal , para darles mayor consistencia y proporcionar un mejor bote de la pelota.

LARGO: 50 centímetros. Máximo.

ANCHO: 18 centímetros. Máximo

ESPESOR: 2.5 centímetros Máximo, exceptuando el mango, que podrá ser acondicionado según la comodidad del jugador.

PESO: 550 gramos. Máximo

.

ARTICULO 24. En la modalidad de mano dura, se podrá utilizar esparadrapo ,tacos ,cinta verde como protección sin exceder de un centímetro, en la modalidad de pelo se podrá utilizar solamente esparadrapos en los dedos dejando el resto de la mano libre.

ARTICULO 25. El vestuario estará constituido por pulóver o camiseta, short, sayas y pantalones largos blancos lo suficientemente cómodos para que no impida los movimientos y zapatos con suelas de gomas, preferentemente los llamados de tenis, y medias de algodón o lana. Los colores de las ropas antes mencionadas quedan a criterios de los delegados, y en el caso de juegos por parejas ambos jugadores deberán usar igual vestimenta. También podrán usar muñequeras o cintas sujetadoras de pelo, gorras, lentes de protección.

No se podrá usar durante los partidos prendas, relojes, pulsos, anillos etc.

No se podrá usar bermudas pescadores.

ARTICULO 26. En las competencias oficiales deberá existir una pizarra, la cual no es más que un medio visual, para informar al público quienes son los contendientes y el conteo de los tantos según vayan ocurriendo en el desenvolvimiento del partido. El juez principal o la persona que el

designe al efecto deberá velar porque la pizarra marque de acuerdo con la anotación oficial.

No podrá efectuarse ningún partido sin la utilización de la pizarra, cuyo tamaño será tal que el público pueda informarse sin dificultad.

CAPITULO III.

DEL JUEGO Y LOS JUGADORES.

ARTICULO 27. En los partidos individuales se jugará entre dos jugadores y en los de parejas participaran dos jugadores contra dos. En los partidos por parejas se denominará delantero al jugador de la pareja que juega más cerca del frontis y zaguero al jugador que juega más cerca del rebote, no obstante esta denominación los jugadores podrán intercambiar posiciones tantas veces como lo crean oportuno, sin necesidad de notificarlo a nadie y en cualquier momento del juego.

Se establecen las edades comprendidas entre sub 13 años para la categoría Pioneril, sub-15 para la liga estudiantil, sub 17 para los Escolares y sub 18 años para la categoría juvenil, y sub 17 para la mano individual con pelota de pelo donde el atleta debe cumplir los 16 en el año de la competencia.

Si podrá participar en el campeonato Nacional convocado por la FCF, cualquier atleta que haya tenido presencia en otro deporte con categoría Nacional, antes a los convocados por la FCF.

ARTICULO 28. El juego de las distintas modalidades consistirá en golpear la pelota una sola vez con el instrumento o herramienta según la modalidad, siempre contra el frontis y al espacio indicado como bueno según las reglas. La pelota para que no sea falta, deberá ser contestada por el jugador contrario en los partidos de parejas a su regreso del frontis sin que la pelota bote en el piso o después de que halla dado un solo bote en el mismo. No podrá nunca lanzarse primero directamente contra el rebote, de hacerlo conlleva la pérdida del tanto para el ejecutor, o su bando.

ARTICULO 29. Toda pelota que regrese del rebote debe ser golpeada directamente contra el frontis, bien de aire o al primer bote, pudiendo en su trayectoria al mismo tocar la pared izquierda del frontón .

ARTICULO 30. La pelota en su recorrido hacia el frontis o de regreso del mismo, podrá tocar la pared izquierda del frontón.

ARTICULO 31. La pelota podrá ser correctamente contestada de la siguiente forma:

De aire: **A** Cuando se golpea la pelota que viene directamente del frontis antes de que bote en el piso.

B Cuando se golpea la pelota que viniendo del frontis, toca la pared izquierda o el rebote o ambas, antes de que bote en el piso.

Después que la pelota ha dado un solo bote en el piso:

A) De bote - pronto: Cuando la pelota se golpea inmediatamente después que toca el piso, impidiendo que desarrolle altura.

B) De bote - corrido: Cuando la pelota se golpea después que ha botado en el piso; pero antes de que llegue a su máxima altura.

C) De rebote: Cuando la pelota se golpea después que esta ha tocado el rebote y antes de que vuelva en el piso.

D) De pared de rebote: Cuando la pelota que viniendo directamente del frontis, o del frontis y tocando la pared izquierda hasta la pared de rebote botando una sola vez en el piso y luego se golpea.

ARTICULO 32. Si a un jugador durante el juego se le desprende parte de su vestimenta o se le va de las manos el instrumento o la herramienta de juego, o se le desprende parte de la misma quedando esta dentro de la cancha, si la pelota toca en ella, el dueño de la prenda o herramienta de juego o su bando perderá el tanto. No así si quedó en la contracancha.

ARTICULO 33. Si durante el transcurso del peloteo del tanto, a un jugador se le escapa de la mano el instrumento o herramienta de juego, éste no podrá utilizar ninguna otra, salvo la que se le ha escapado, la cual no podrá ser recogida por tercera persona sino exclusivamente por él o por su compañero. Si los contrarios tocasen la herramienta de juego voluntariamente o dificultasen la recogida será falta de estos, perdiendo el tanto. **Si el jugador que escapó la herramienta coge la que no es de él el juez no cantará falta hasta que no haya echo contacto con la pelota**

ARTICULO 34. Si durante el transcurso de un tanto se le rompiera o se inutilizara el instrumento o herramienta de juego a un jugador, éste no podrá cambiarla por otra hasta que el mismo se halla decidido. Lo contrario llevaría consigo la pérdida del tanto. No obstante, puede usar el trozo de herramienta que le quede.

Si la rotura de la herramienta ocurre al efectuar el saque y se produce una larga o pasa, podrá utilizar otra en condiciones al efectuar de nuevo el saque.

ARTICULO 35. El instrumento o herramienta de juego deberá estar adherido siempre al cuerpo del jugador en el momento de golpear la pelota. Lo contrario no es válido y lleva consigo la pérdida del tanto para su bando.

ARTICULO 36. Un tanto es igual al punto que se anota el jugador o bando que lo consigue. El jugador o bando que alcance primero el número de tantos a que estaba señalado el partido, GANA.

ARTICULO 37. Tan pronto como los jugadores comiencen a ensayar, el publico se retirará de la zona de juego, quedando prohibida la permanencia en ella desde ese momento a toda persona ajena al partido. Sólo podrán estar a parte de los jugadores y jueces, El delegado de la F.C.F. , el delegado de la organización del campeonato y los delegados o entrenadores de los equipos contendientes.

Los delegados o entrenadores de los equipos deberán estar únicamente en el lugar asignado al efecto, siendo su misión exclusiva la

de asesorar a los jugadores en los descansos; pero absteniéndose de salir a la cancha, hablar con los jugadores, los jueces, y el público y tocar o probar las pelotas en el transcurso del partido. Si faltasen a estas regulaciones, el juez principal decidirá la sanción que estime pertinente contra el infractor.

CAPITULO IV.

De las reglas de juego.

ARTICULO 38. El derecho al saque inicial de un partido se otorgará por medio de la suerte. El juez principal lanzará una moneda o chapa con los colores rojo y azul al aire, y según caiga determinará el favor que la suerte conceda. El equipo o jugador que no ganó el saque en el primer set tendrá derecho al saque en el segundo, de producirse empate a 1 set se sorteará éste para comenzar el tercero.

En las modalidades de pala cubana y Frontenis los partidos constarán de dos juegos de 11 tantos cada uno, y en caso de empate ó igualdad de victorias en set se jugará otro de 8 tantos.

En la modalidad de mano dura los partidos contarán de 2 juegos de 8 tantos cada uno y un tercero en caso de empate a 6 tantos. No se podrá sacar de machete el resto de los golpes serán libres

En la modalidad de mano individual sub 17 con pelota de pelo se jugaran 2 set a 8 tantos en caso de empate un 3 set a 6 tantos. La altura de la chapa estará a 0.70 centímetros. Las líneas que limitan la corta y larga serán las mismas de la mano dura. El saque se realizará desde el cajón de la modalidad de Frontenis y pala utilizando el método tradicional Se podrá utilizar la carrera de impulso para el saque pero la pelota primero debe botar dentro del cajón y no se exigirá que los pies estén dentro del cajón.

En el acto del sorteo, para ver a quién corresponde el saque inicial según la suerte, han de estar presentes los contendientes ante los jueces, prohibiéndose el peloteo mientras se efectúa el acto citado. El bando que obtenga el saque inicial jugará primero la pelota. El partido se iniciará inmediatamente después del sorteo.

ARTICULO 39. En los tantos siguientes tendrá derecho al saque, el jugador o jugadores en caso de parejas, que haya ganado el tanto anterior. El jugador que ejecuta el saque tiene derecho de escoger la que quiera entre las que se están usando para el juego.

ARTICULO 40. El saque será realizado por el jugador o bando a quien corresponda, cuando el juez principal lo ordene con la palabra JUEGO o preferiblemente por medio de un silbato corto e indicando con la mano al frontis.

En el caso de partidos por parejas, el saque podrá hacerlo indistintamente el delantero o el zaguero y sin previo anuncio a nadie.

ARTICULO 41. Una vez ordenado el saque por el juez principal, según el artículo anterior, el jugador que va a realizarlo tendrá que proceder de inmediato al mismo, no pudiendo detener la orden dada, la que será de estricto cumplimiento y en un tiempo no mayor de 5 segundos.

Si transcurrido el tiempo indicado no realiza el saque, perderá el tanto y el saque.

Si bota o pica la pelota y no realiza el saque, volviendo a cogerla, perderá también el tanto y el saque.

ARTICULO 42. cuando al efectuarse el saque se vaya a utilizar una pelota nueva, el juez principal debe indicarlo para que la misma sea probada por los jugadores si así lo desean, los que tienen derecho a botarla contra el piso o lanzarla contra el frontón dos veces. Una vez ejecutado lo anterior, el juez principal procederá a dar la orden de SACAR.

Sólo los jugadores contendientes podrán botar o lanzar la pelota contra el frontis.

ARTICULO 43. Una vez que la pelota haya sido usada en un tanto ya no se permitirá que la misma sea probada.

ARTICULO 44. Todo jugador tiene el derecho una vez terminado un tanto a solicitar del juez principal la revisión de la pelota si cree que ésta no reúne las condiciones para seguir jugando con ella. Si el juez

principal comprueba que la pelota está ponchada, el tanto jugado se declarará nulo y no se anotará el tanto al que lo ganó. Si el juez principal comprueba que no está ponchada; aunque no esté en condiciones de seguirse jugando con ella, el tanto será válido y procederá a retirar la pelota del juego.

ARTICULO 45. Una vez dada la orden por el juez principal de que se proceda al saque, no tendrá validez ninguna reclamación que se haga con respecto a los tantos anteriores, de no haberse efectuado en los mismos.

ARTICULO 46. Si una vez de realizado el saque hubiera de suspenderse el tanto, bien por fuerza mayor o por vuelta en el transcurso del peloteo o por pasa, estará en la obligación de realizar el nuevo saque, el mismo que lo hizo en el tanto suspendido y con la misma pelota .En las vueltas no se puede pedir tiempo ya que el tanto no ha terminado. Si el saque lo realiza el equipo que no le correspondía será anulado el mismo , siempre y cuando se produzca la reclamación ,de entrenador o de los jugadores.

ARTICULO 47. El saque se efectuará al primer bote desde el cuadro de saque y **la trayectoria de la pelota será hacia el frontis, directamente** o se puede realizar apoyándose en la pared lateral F-15 , debiendo botar la pelota entre las líneas de corta o falta y larga o pasa ; si la pelota botase en la línea de larga o pasa o después de ésta, se considerará media falta y tiene derecho a repetir el saque una vez más; si la pelota botase en la línea de corta o falta o antes de ésta, se considerará falta. Si en el intento de saque fallara el golpe, se considerará FALTA.

ARTICULO 48. Si en el intento de saque al jugador se le cayera la pelota de la mano, y el juez principal aprecia que ello es debido a causa involuntaria, podrá repetirse el intento con la misma pelota, siempre y cuando la pelota no haya rebasado o tocado las rayas señaladas para efectuarlo, pues en este caso se consideraría FALTA.

ARTICULO 49. Para realizar el saque se procederá de la forma siguiente:

- Fuera del cuadro de saque podrá el sacador lanzar la pelota al piso, tantas veces como lo desee sin pegarle, siempre que esto no perjudique a juicio del juez principal, la buena marcha del partido.
- Cuando el sacador este listo para sacar se situará dentro del cuadro de saque y una vez ordenado el saque por el juez principal, entonces lanzará la bola la bola al suelo dentro del

mismo, si lo hace fuera o picando en las rayas del cuadro de saque, se considerará falta , igualmente si pica en la raya de la contra – cancha, se considerará FALTA) y tendrá que pegarle a la bola con la herramienta o la mano, según la especialidad de que se trate, antes que la bola toque nuevamente el piso.

- Si el sacador pica la pelota y la coge con la mano después de haber dado la orden de sacar, perderá el tanto, y el saque.

Después de proceder de la forma antes expuesta, en la modalidad de mano, el sacador puede avanzar saliendo del cuadro de saque todo lo que quiera para efectuar el golpeo de la pelota, no así en las especialidades de frontenis y de pala, en las que solamente se podrá tener un pie fuera del cuadro de saque, considerándose como fuera del cuadro el pie que esté totalmente fuera o pisando la raya que lo delimita.

ARTICULO 50. Toda pelota restada de aire , se considerará buena, sin importar la trayectoria de la misma, ya que hasta que ésta no toque el suelo, no se produce la FALTA o larga, o pasa.

ARTICULO 51. Toda pelota que al primer bote, golpeé en las rayas que delimitan la zona de juego o fuera de ésta, serán consideradas como faltas o pasa , según la acción del juego. Las rayas de larga o pasa y corta o falta que delimitan el saque, sólo se tendrán en cuenta en el momento de ejecutar éste a los efectos anteriores.

ARTICULO 52. En la modalidad de mano, se prohíbe efectuar el saque o devolución de la pelota al frontis, mediante la retención de la mano. Por lo tanto no estará permitido accionar la muñeca o el brazo, ni modificar, una vez que la pelota haya entrado en contacto con la mano.

ARTICULO 53. Si efectuando el saque es produce es produce la situación de larga o pasa y la pelota sin estar ponchada quedara inservible para seguir jugando, a juicio del juez principal en el nuevo intento de saque se usará otra pelota de las seleccionadas; se escogerá al azar el mismo. No así si la pelota sin estar ponchada quedara inservible durante el tanto, en cuyo el juego continuaría sin interrupción y no puede suspenderse.

ARTICULO 54. Se entenderá por pelota ponchada aquella que, después de haber cumplido con las especificaciones del artículo 21 , durante el transcurso del juego pierde esas propiedades. Se entiende por pelota inservible aquella que debido a una alteración del ello del forro,

desprendimiento del forro, etc. hace variar el bote o la dirección normal de la misma.

ARTICULO 55. Si antes que el juez principal decida una jugada algún jugador intercepta voluntariamente la pelota, además de sancionarle con la pérdida del tanto, deberá ser amonestado. El juez principal decidirá esta sanción no obstante, aún estando en juego, se viera claramente que la pelota no podría llegar a buena, ya que debe interpretarse la decisión del mismo como un castigo a la falta cometida.

ARTICULO 56. Si durante el juego, una pelota lanzada por un jugador, toca en los alambrados, techos, estructuras, lámparas, chapas o pegue fuera de la cancha antes de dar un bote fuera de la misma, se considerará falta para el jugador o bando que lanzó la pelota. No así si lo realiza después de haber dado el primer bote dentro de la cancha, considerándose entonces tanto a favor del jugador o bando que lanzó la pelota.

ARTICULO 57. Si comenzando el tanto, en una ida al frontis, tropezara con un jugador o prenda de él, el juez principal distinguirá los siguientes casos:

1. Si el jugador que pegue a su compañero, el juez principal decidirá siempre la falta para el equipo de ambos.
2. Si la pelota devuelta por un jugador pegase en un contrario, el juez principal decidirá dando vueltas o falta para el que la lanzó, según aprecie que la misma llegaba o no, buena; independientemente de si la pelota después de pegar al contrario, llegó o no buena.

ARTICULO 58. Si comenzando el tanto, la pelota, en su regreso del frontis, tropezara con un jugador o prenda de él, ya sea de aire o después del primer bote y antes del segundo, se considerará falta para dicho jugador o para su bando.

ARTICULO 59. La vueltas consiste en la repetición del tanto que se estaba jugando, procediendo con el saque el que lo estaba ejecutando anteriormente y con la misma pelota, manteniéndose idénticas condiciones en el tanteo.

ARTICULO 60. El juez principal declarará vueltas en los casos siguientes:

1. Si realiza el saque sin haberlo ordenado el juez principal.

2. Si durante el transcurso de un tanto se ponchase la pelota.
3. Cuando una persona que no sea jugador u objeto extraño a la construcción del frontón estorbe al jugador que debía devolver la pelota o varíe la dirección de la misma.

ARTICULO 61. Si un jugador se interpone en la trayectoria de la pelota que debe ser devuelta por el contrario perjudicando su actuación y provocando la llamada estorbada , el juez principal decidirá el tanto de las siguientes maneras.

1. Si la estorbada es apreciada de forma clara y el juez principal determina que fue voluntaria , se perderá el tanto por el jugador que la hiciese .
2. Si la jugada fue apreciada de forma clara y terminante que fue involuntaria debido al desenvolvimiento del juego, decidirá vuelta la jugada.
3. El jugador perjudicado o sus compañeros únicamente podrá pedir que se le conceda vuelta , mediante la voz PIDO y esperar la decisión del juez principal, que por otra parte tiene que decidir esa jugada ; aunque no se la recamen los jugadores de oficio.
4. Si la supuesta estorbada no es apreciada por el juez principal, el juego continuará sin detenerse, ya que hasta tanto no se ordene detenerlo por él, la bola continuará en juego y el tanto no ha concluido.
5. Si la estorbada fue apreciada por el juez principal de forma clara y terminante que fue involuntaria ; pero no debido al desenvolvimiento rápido del juego, sino por las condiciones físicas del jugador que la ocasiona que no le permite seguir moviéndose al ritmo del juego, se perderá el tanto por el jugador que lo hiciese.
6. Cualquier otra estorbada , será al arbitrio del juez principal .

ARTICULO 62. Si dos jugadores pegan a la vez a la pelota , simultáneamente, es buena. Si el golpe o impulso fue dado en tiempos distintos será FALTA. En la modalidad de mano, el devolver la pelota con dos manos debe ser buena si el golpe fue dado con carácter simultáneo, y falta en caso contrario, lo cual sólo el juez principal y los

jueces auxiliares son los encargados de apreciarlo. Éstos últimos en caso de lo crea necesario el juez principal.

ARTICULO 63. En las especialidades de pala y frontenis , sólo podrá darse un golpe con el instrumento o herramienta de juego, sin que pueda remontarse, en cuyo caso será falta.

ARTICULO 64. Cuando a juicio del juez principal, algún jugador actúa de mala fe, o con juego sucio o golpes innecesariamente al contrario en alguna estorbada, será requerido por una sola vez al tiempo que perderá ese tanto, y si continuase su actitud, será expulsado de la cancha, perdiendo el juego por default.

ARTICULO 65. Cuando a juicio del juez principal, algún jugador está demorando el juego intencionalmente, ya sea:

1. Lanzando la bola deliberadamente fuera de la cancha.
2. Pidiendo cambio de bola sin justificaciones.
3. Pidiendo salir de la cancha a secarse el sudor sin necesidad de hacerlo.
4. Discutiendo con sus contrarios o compañeros.
5. Arreglando su equipo, tales como zapatos, herramientas, medias etc. , o cualquier otra forma que demuestre su intención de demorar el juego deliberadamente.

Será penalizado con la pérdida de un tanto por cada infracción y amonestado. Si persiste en su actitud será penalizado con la pérdida del partido, con la anotación de 2 set por 0.

La aplicación de ésta medida puede ser reclamada por los jueces auxiliares y jugadores participantes del partido.

ARTICULO 66. Cada jugador en competencias de individuales o dobles, podrá pedir no más de 1 minutos de descanso durante la celebración del partido y de acuerdo a los siguientes puntos:

1. Entre cada juego o set se realizará un descanso de 1 minutos.
2. Se podrá solicitar un tiempo en cada set o juego , a voluntad del jugador o de la pareja, haciéndoselo saber al juez principal en el momento que solicite el descanso.
3. El descanso tiene que ser pedido inmediatamente después que finaliza un tanto, por el equipo que lo haya ganado ,siempre y cuando el jugador no esté encajado para jugar.

4. Transcurrido el tiempo de descanso no se realizará interrupción de clase alguna y los jugadores están en la obligación de comenzar el juego de inmediato.
5. De no cumplirse la orden dada por el juez principal de reanudar el juego, éste amonestará al jugador o jugadores que la incumplan, y de no cumplirse, será sancionado con la pérdida del tanto en primera instancia, pues si persiste nuevamente en negarse a cumplir lo ordenado por el juez principal será sancionado el jugador o jugadores con la pérdida del partido.
6. La gracia del descanso no autoriza a ninguno de los jugadores a abandonar la zona de juego sin permiso expreso del juez principal.
7. Durante el descanso los jugadores deberán estar únicamente en el lugar asignado previamente a esos efectos. El incumplimiento de esta medida conlleva sanción de un tanto y pérdida del saque si lo tenía en primer instancia y hasta la pérdida del partido si persistiera la indisciplina.
8. En el 3 set puede solicitarse un tiempo de descanso de 1 minuto por cada equipo.

ARTICULO 67. No obstante, y por motivos excepcionales apreciados como tal por el juez principal, como roturas de herramientas, indumentarias, secarse el sudor de las manos, lesiones originadas o derivadas del juego por choques o golpes, podrá autorizar la interrupción del partido por el tiempo que estime conveniente y prudente aún después de haberse agotado el tiempo de interrupción previsto en el artículo anterior. Ningún jugador podrá interrumpir el desenvolvimiento del partido sin la previa autorización del juez principal y será sancionado con la pérdida y amonestación por primera vez. Si persiste en su actitud podrá ser sancionado con tres tantos y hasta con la pérdida del partido.

ARTICULO 68. Ningún jugador podrá abandonar la zona de juego sin la previa autorización del juez principal y sin la compañía de éste o del juez auxiliar que sea designado al efecto. El incumplimiento de este artículo conlleva a la pérdida de 3 tantos en primera instancia, de repetirse conlleva a la pérdida del partido

CAPITULO V.

De los jueces.

ARTICULO 69. Los jueces solo pueden ser calificados por la F.C.F. a través de su comisión de reglas y arbitraje, la cual impartirá los cursos nacionales y provinciales para estos fines.

Los cursos para jueces municipales se impartirán por medio de la provincia con la supervisión de la F.C.F. Está terminantemente prohibido usar como jueces a personas que no hayan aprobado los cursos antes mencionados que han sido impartido posterior a enero de 1989.

Para la celebración de un partido en cualesquiera de las modalidades de frontón cubano se requiere del nombramiento de un juez que se denominará juez principal del partido, el cual será la máxima o única autoridad del mismo y sus decisiones son inapelables sobre las cuestiones de hecho. Los jugadores que no acaten o protesten las decisiones de dicho juez, serán sancionados o descalificados del juego o del campeonato, según la gravedad de estas faltas.

En las competencias internacionales y nacionales, los jueces serán nombrados por la F.C.F. En las competencias municipales y provinciales serán nombrados por el municipio o provincia correspondiente, previa aprobación de la F.C.F. , a la que someterán con tiempo suficiente la lista de los jueces que quieren utilizar en la competencia para su autorización.

ARTICULO 70. El juez principal podrá ser auxiliado en sus funciones si lo estima necesario, por varios jueces ayudantes con idénticas facultades; pero limitadas a las decisiones que éste le encomiende, a quienes colocará en las posiciones que considere conveniente, para una mejor apreciación de todas las jugadas, sobre las cuales asesorarán al juez principal cuando lo reclame.

ARTICULO 71. Como norma general, el juez principal estará auxiliado por dos jueces ayudantes, que estarán situados en la contra- cancha, uno a nivel de la línea de corta o falta y el otro a nivel de la línea que separa la cancha de la contra - cancha y junto a la pared de rebote.

Éste último será el encargado de llevar la puntuación oficial del partido en los modelos para ello y controlará que la pizarra esté de acuerdo con la puntuación.

ARTICULO 72. El juez principal se colocará en la contra-cancha a la altura entre la línea de larga o pasa y el cuadro de saque, pudiéndose mover según su arbitro, para de ese modo apreciar mejor las jugadas sobre las que tiene que decidir y usará su silbato para detener cualquier acción del juego o comenzarlo.

ARTICULO 73. El juez de la línea de corta o falta y el de la contra-cancha , situado junto a la pared de rebote únicamente determinarán la falta de la jugada que les compete , en estos casos particulares lo indicarán levantando la mano derecha enérgicamente, si la jugada es buena ; entonces no indicarán nada. Los jueces ayudantes no podrán, a excepcion de las antes mencionadas cantar alguna pelota mala o buena, durante el transcurso de los tantos, sino únicamente asesorar al juez principal según el lo solicite.

ARTICULO 74. El juez principal será el custodio de las pelotas que están en el juego, pudiendo delegar esta función en uno de los jueces ayudantes, no así la responsabilidad que infiere esta función .

ARTICULO 75. El juez principal podrá recabar el asesoramiento de los otros jueces ayudantes para resolver las incidencias el partido y podrá encomendarles el control del lote de pelotas, de los tiempos de descanso o de interrupción, del control del marcador o de la pizarra, y aquellas otras funciones que estime conveniente; pero todas las decisiones serán tomadas por él, en última instancia con excepción de las mencionadas en el artículo 73.

ARTICULO 76. El juez principal está facultado para retirar a los jueces ayudantes durante el partido cuando considere deficiente o dudosa su actuación, sustituyéndolos por otros, o continuando el partido sin el o ellos.

ARTICULO 77. Los jueces exigirán la presentación de los jugadores con el uniforme reglamentario, prohibiendo su intervención hasta que los mismos lleven el adecuado. Se les concederá un tiempo prudencial de 5 minutos como máximo para su presentación correcta, transcurrido el cual, perderá el partido por no presentación.

ARTICULO 78. Los jueces extremarán la atención en la vigilancia de las pelotas durante el partido, y que durante del mismo, se conserve la uniformidad , impidiendo que los jugadores se descalcen, se desprendan de parte del vestuario, así como el uso de la herramienta adecuada. Todas las anomalías que se produzcan serán informadas en el acto al juez principal.

ARTICULO 79. Además de las señaladas anteriormente son funciones del juez principal las siguientes:

1. Aplicación estricta de este reglamento según cada caso específico
2. Decidir las bolas que a su juicio sean faltas , pasas o largas, vueltas, buenas y malas, con excepción de las indicadas en el artículo 73.
3. Decidir las estorbadas de acuerdo a su criterio , pudiendo asesorarse con los jueces ayudantes si así lo requiere.
4. Suspender el partido cuando de acuerdo con este reglamento lo estime conveniente.
5. Retirar las bolas que considere en mal estado o ponchadas o que no se ajusten al reglamento.
6. Cuidar por el orden y la disciplina dentro de la cancha, haciendo que los jugadores cumplan con lo estipulado en este reglamento, requiriéndolos o penalizándolos de acuerdo con la falta cometida.
7. Expulsar de la cancha al jugador o jugadores, cuando el reglamento lo determine, declarando el partido ganado por él o los contrarios 2 set por 0.
8. Certificar en el modelo de anotación el nombre de los ganadores y el tanteo en que terminó el partido.
9. Esperará 5 minutos después de terminado el partido para recibir cualquier reclamación por infracción de reglas que tuvieren que hacer algunos de los participantes del mismo. Ésta reclamación deberá ser hecha por escrito y firmada por él o los jugadores o el delegado que los representan, estando el juez principal en la obligación de elevarla de inmediato a su instancia superior.
10. Cerciorarse de que los jueces ayudantes estén reconocidos por la F.C.F. para actuar como tales.
11. Cualquier otra que tenga que ver con el desenvolvimiento del juego, la aplicación de este reglamento y situaciones que puedan surgir que aún no hayan sido consideradas en el mismo.

ARTICULO 80. Serán funciones de los jueces ayudantes además de las señaladas anteriormente, las siguientes :

1. Decidir las bolas malas que sean de su competencia.
2. Informar al juez principal a su solicitud, sobre cualquier consulta que les haga sobre las incidencias del juego.
3. Denunciar ante el juez principal a los jugadores o cualquier otra persona que actúe incorrectamente durante la celebración del juego.
4. Cuidar de que en la contra-cancha solamente se encuentren las personas autorizadas al efecto.
5. En general, auxiliar al juez principal en todas sus funciones, cuando el lo solicite.
6. Llevar el control del tiempo en cada partido o set disputado, no obstante otro juez podrá llevar el tiempo como método de control autorizado por la comisión de jueces. El tiempo válido es el del juez designado que estaría informando constantemente el tiempo real de juego a los entrenadores y atletas.

ARTICULO 81. El jugador que cometa cualquier falta de caballerosidad deportiva con su o sus contrarios, o alguna falta de respeto para con los jueces o con el publico presente, podrán ser amonestado, penalizado hasta con la pérdida de 3 tantos o expulsado de la cancha y por consiguiente con la pérdida del partido, decretado por el juez principal. Si la falta fuera considera como muy grave, podría ser expulsado del campeonato que se esté celebrando o por más tiempo sin poder participar en campeonatos oficiales.

Esta última sanción tendría que ser impuesta por la federación cubana de frontón.

CAPITULO VI.

De los partidos:

ARTICULO 82. A. Se dará por partido perdido o default:

1. Cuando algunos de los jugadores participantes no acaten los fallos emitidos por el juez principal, negándose a proseguir jugando.

2. Cuando un jugador abandona la cancha, alegando motivos carentes de fundamentos para tal decisión a juicio del juez principal.
3. Si a los 10 minutos después de la hora señalada para comenzar el partido, los jugadores no se presentan en la cancha debidamente equipados, a fin de estar listos para comenzar el juego cuando el juez principal lo determine.
4. Si alguno de los jugadores no está reconocido por la f.c.f. como atleta de la categoría de la competencia, o no tenga autorización previa de la federación cubana de frontón para poder participar en la misma.
5. Si algún jugador faltase el respeto de cualquier forma, a jueces, jugadores, y al público en general.
6. Si alguno de los jugadores estuviese imposibilitado de jugar por este reglamento o por la F.C.F.
7. Tiempo máximo de calentamiento en la cancha se de 5 minutos.
8. Si por razones injustificadas no se presenta un jugador o jugadores al partido correspondiente perderán éste y él que a continuación corresponda. Sólo se considera justificación por prescripción médica

B. Se considera como partido NO VALIDO:

1. Si cualesquiera de los jueces actuantes no están aprobados por la F.C.F. para actuar en dicha competencia.
2. Si el frontón donde se efectúe el partido no reúne las normas técnicas exigidas en este reglamento y no ha sido aprobado previamente por la F.C.F. para ser usado en dicha competencia.
3. Se exigirá por parte de la F.C.F. la responsabilidad del que viole los incisos anteriores, aplicándose las medidas correspondientes.

ARTICULO 83. Una vez comenzado el partido, éste no podrá suspenderse sino es por causas mayores, o el incumplimiento del epígrafe B. del artículo 82.

Son consideradas causas de fuerza mayor; la falta de luz, el mal tiempo y todas otras causas independientes del control de los jugadores.

De igual modo , la lesión de un jugador , siempre que haya sido causada por un adversario, y constituya para el jugador lesionado un motivo real y convincente.

ARTICULO 84. Si se suspendiese un partido por causa de fuerza mayor, podrá continuarse el encuentro en otra ocasión o una fecha

acordada, la continuación del partido se hará con los mismos tantos existentes en el momento de la suspensión . La fecha de la continuación del partido será notificada por la comisión organizadora del evento, mediante los medios para tal efecto y será siempre dentro del mismo campeonato.

ARTICULO 85. En el caso de tener que suspender un partido por indisposición de un jugador o por lesión no provocada por el adversario, se entenderá a los efectos del resultado, que al jugador indispuerto o lesionado o su bando se le reconocerán los tantos que tuviesen en el momento de la suspensión y a los contrarios los tantos a los que se concertó el partido. No obstante, en el caso de parejas, el compañero del jugador lesionado podrá optar por continuar jugando el partido solo, hasta la terminación del mismo.

ARTICULO 86. Un partido puede ser protestado únicamente por infracción de las reglas hasta 5 minutos después de terminado el mismo.

La protesta será anotada por el juez principal , en la libreta u hoja de anotación del partido y tendrá que ser firmada por el jugador o jugadores protestantes o su representación, que no son otros que su entrenador o delegado; haciendo anotar concisamente el motivo de la protesta.

Esta será elevada por el juez principal con su informe a la comisión de reglas, durante las 24 horas siguientes y para darle curso será requisito indispensable, que los protestantes la ratifiquen durante ese plazo, ampliando en escrito a parte, que dirigirán a la comisión de reglas la base de su protesta, señalando las reglas infringidas según sus criterios.

ARTICULO 87. Durante la celebración de un partido y estando jugándose un tanto, no será permitido a los jugadores hablar con el contrario, ni referirse a él en ningún sentido, ni podrá emitir ruidos o hacer gestos que puedan influir en el desenvolvimiento normal del juego.

El jugador que realizare lo antes mencionado será amonestado y sancionado con la pérdida del tanto que se está jugando. Si volviese

a repetir el hecho, será sancionado con la pérdida del partido por 2 set x 0 si es de parejas e individual.

Los jugadores, en el caso de parejas podrán indicarse uno al otro sobre jugadas que ellos tengan que realizar durante el partido exclusivamente y en una forma que no interrumpa el juego del contrario.

ARTICULO 88. En caso que la competencia sea por equipos, es decir que estén inscritos los titulares en cada disciplina y un suplente por cada titular, se procederá de la siguiente forma, en el caso de un jugador lesionado por un adversario y constituya para el jugador lesionado un hándicap podrá sustituirse por el jugador suplente.

En todas las modalidades es obligatorio inscribir suplentes según la inscripción.

PARTIDOS INDIVIDUALES.

El juez principal suspenderá el partido.

El partido suspendido se reanudará en una fecha que será fijada por el comité de reglas de la F.C.F. , o su representación.

El partido se reanudará con el tanteo existente en el momento de la suspensión .

Si en el nuevo partido el jugador lesionado es sustituido por un suplente, su oponente también podrá ser sustituido de igual forma.

PARTIDOS POR PAREJAS.

El jugador lesionado podrá ser sustituido por un suplente.

La sustitución tendrá que ser efectiva a partir del momento en que se produce la lesión y en un período no mayor de 20 minutos.

El juez principal reanudará el partido en ese lapso y con el tanteo existente en el momento que se produce la lesión.

Si el jugador lesionado es sustituido por un suplente, el bando contrario podrá también sustituir a un jugador.

La pareja del lesionado podrá optar por seguir el partido jugando solo.

Una vez adoptada una decisión e informada al juez principal, no podrá dar lugar a modificación alguna.

CAPITULO VII.

De los campeonatos.

ARTICULO 89. La Federación Cubana de Frontón es la máxima autoridad en lo concerniente a las competencias de este deporte. Y por lo tanto tiene la potestad de orientar, supervisar, controlar, e intervenir en cualquier competencia que se celebre. Pudiendo tomar las medidas que estime pertinentes en el caso que existan violaciones de cualquiera de los artículos que conformen presente reglamento de normas técnicas, ya sea durante la celebración de la competencia o con posterioridad a su terminación.

ARTICULO 90. Los campeonatos o competencias a celebrar podrán ser los siguientes:

- Internacionales.
- Nacionales.
- Provinciales.
- Municipales.
- Especiales por invitación.
- Otros.

Todos se regirán por el reglamento oficial de La Federación Cubana de Frontón.

En caso de controversia en la aplicación del reglamento, así como en los casos no previstos, ya sean técnicos o no, se resolverá por el comité ejecutivo de la F.C.F. , el que podrá delegar su función de asesoría en uno o varios de sus miembros, que lo representarán para todos los efectos y acuerdos.

ARTICULO 91. Ningún caso planteado de cualquier índole debe quedar pendiente de resolución para fecha posterior a la clausura de los campeonatos, procurando que los casos que puedan presentarse, queden resuelto si es posible en el mismo día en que tengan lugar o lo más tardar en el siguiente día.

Si el caso a resolver tuviera que ver con la inmediata continuación de la competencia, habría que resolverlo antes de proseguir la misma.

ARTICULO 92. Todo campeonato deberá librarse mediante una base en las que se fijarán las condiciones del mismo, en las que se especificará entre otras, fecha de celebración del mismo, categoría, fecha para las inscripciones, especialidades en que se va a competir, etc.

INSCRIPCIONES:

- Las inscripciones deberán realizarse en el plazo fijado por las bases del campeonato.
- La inscripción deberá ser formulada en la fecha oficial correspondiente.
- Será permitido que un mismo jugador se inscriba en equipos de distintas especialidades; pero sin que ello pueda significar entorpecimiento de la comisión organizadora en orden a la distribución de los partidos.

- El cierre de las inscripciones será por lo menos 7 días antes del inicio del campeonato y una vez concluido no podrá realizarse arreglo alguno en las mismas.

ARTICULO 93. Fórmulas de competición.

1. Cuando sean hasta 8 los equipos participantes, se utilizará la fórmula denominada de todos contra todos a una vuelta resultando ganador el que alcance mayor cantidad de victorias valido para las modalidades de pala ,frontenis y pelota a mano Escolar

Los primeros de cada grupo discutirán los lugares el oro y los segundos por el bronce y así sucesivamente hasta los últimos lugares sólo para las modalidades de pelota a mano individual y parejas juvenil que si mantendrán el sistema de grupos para proteger a los jugadores sus manos.

2. En ambas fórmulas la clasificación se hará:

- a. En caso de igualdad de victorias de dos equipos, será vencedor el que haya ganado el partido entre ambos.
- b. En el caso de estar tres o más equipos en igualdad de victorias, será vencedor .

Primero, juegos entre los implicados si uno de ello le ganó a los dos equipos o jugadores implicados entonces clasifica de primero y al quedar los otros dos equipos o jugadores clasifica el ganador entre ambos en segundo lugar.

Segundo, diferencia entre set ganados y perdidos entre los implicados

Tercero, mayor diferencia de tantos a favor y en contra entre los implicados.

Cuarto si con todo lo anterior planteado 3 continúan empatados se decidirá teniendo en cuenta las edades de los jugadores media de edad más joven que hayan participado en todos los partidos de las parejas empatadas

4. Es obligatorio para poder establecer la programación de un campeonato tener en cuenta la clasificación obtenida por

los equipos, en cada especialidad y modalidad en el campeonato inmediato precedente, sea cualquiera la fórmula para su programación.

- 5- Los equipos que no hayan participado en el campeonato inmediatamente precedente, serán clasificados en el último lugar y por orden alfabético comenzando por la primera letra y así sucesivamente. El equipo campeón jugará en el primer lugar contra el último clasificado, etc.
6. Si un equipo o varios máximo 3 que asistieron al campeonato anterior y los grupos ya se conformaron por el sistema serpiente por los resultados obtenidos y no asisten al campeonato actual los grupos se mantendrán cómo se conformaron.
7. Si un equipo no asiste al campeonato actual y participo en el anterior su lugar lo ocupa el equipo que le continuaba por los resultados y el resto de los equipos se ubican por el sistema serpiente atendiendo a los resultados
8. Si faltasen 4 equipos en un grupo y quedaran 3 en éste, se procederá a realizar una nueva distribución de los equipos por grupos empleando el sistema serpiente por los resultados del evento anterior.
9. El grupo del campeón A se respeta cuando se realiza la distribución de los nuevos equipos conveniados por orden alfabético, si el último equipo en ubicar es impar se situará en el grupo B.
10. Cuando todos los equipos conveniados hayan participado en el campeonato anterior, si el ultimo equipo en ubicar le corresponde el grupo A, éste se mantendrá en el A.

Pareo de 4

1-4 1-3 1-2

2-3 2-4 3-4

Pareo de 5 equipos

1-D 1-5 1-4 1-3 1-2

2-5 4-D 5-3 4-2 3-D

3-4 2-3 2-D 5-D 4-5

Pareo de 6 equipos

1-6 1-5 1-4 1-3 1-2

2-5 4-6 3-5 2-4 3-6

3-4 2-3 2-6 5-6 4-5

Pareo de 7 equipos.

1-D 1-7 1-6 1-5 1-4 1-3 1-2
2-7 6-D 5-7 4-6 3-5 2-4 3-D
3-6 2-5 4-D 3-7 2-6 5-D 4-7
4-5 3-4 2-3 2-D 7-D 6-7 5-6

Pareo de 8 equipos.

1-8 1-7 1-6 1-5 1-4 1-3 1-2
2-7 6-8 5-7 4-6 3-5 2-4 3-8
3-6 2-5 4-8 3-7 2-6 5-8 4-7
4-5 3-4 2-3 2-8 7-8 6-7 5-6.

Se formarán los grupos por el sistema serpiente.

GRUPO A GRUPO B

1	2
4	3
5	6
8	7

Para la final se procedería de acuerdo con el acápite 2 de este artículo.

6. Un equipo que ha iniciado la competición de una especialidad, sea individual o por parejas, y que se da de baja o dejase de asistir a un juego sin justificación o en un partido jugase por debajo de su forma de modo intencional, no puede seguir actuando y perderá si existen los puntos obtenidos en los partidos jugados.

7. Estas condiciones podrán ser variadas de acuerdo a la cantidad de equipos y particularidades de cada competencia, según determine el comité ejecutivo de la F.C.F. en la convocatoria al efecto.

ARTICULO 94. En ningún caso los jugadores, tanto titulares como suplentes, podrán actuar en funciones de delegado. Entrenador o cualquier otro cargo oficial del campeonato que se está celebrando.

ARTICULO 95. En todos los campeonatos será obligatoria de un miembro o delegado de la F.C.F. Designado por el comité ejecutivo, así como también de un miembro o delegado de la comisión organizadora del evento.

La comisión organizadora está en la obligación de cumplimentar cualquier decisión del delegado de la F.C.F. que está amparado por este reglamento o disposición escrita por la federación.

Si por fuerza mayor no estuviese presente el delegado de la F.C.F. la comisión organizadora podrá suplir dicha falta en la forma que lo considere oportuna; pero siempre notificando la suplencia a la F.C.F.

ARTICULO 96. Comparecencia.

- a. Comparecerán en la fecha que determine la propia organización los entrenadores, jugadores y delegados, y se alojarán en los lugares que oportunamente se notificarán.
- b. Cada integrante de la competencia podrá modificar como quiera la composición de su equipo de un partido a otro, con la condición de que utilicen solamente a los jugadores que aparecen inscriptos.
- c. En los partidos solo podrá hacerse la sustitución de jugadores de acuerdo con los casos previstos en este reglamento.

ARTICULO 97. Es obligatorio disponer de un botiquín de urgencias y de servicios médicos durante la celebración de los partidos, facilitado por la sede del evento.

ARTICULO 98. El único tribunal que actuará en todos los casos como jurado de apelación, será la F.C.F. a través del pleno de su órgano directivo.

DISPOSICION FINAL.

El presente reglamento entrará en vigor el Día 4 de Enero del 2016. .

BIBLIOGRAFÍA

1. Blázquez D. S. (2006). Métodos de enseñanza de la práctica deportiva.
2. Barbany, J. R. (1990). Fundamentos de fisiología del ejercicio y del entrenamiento. Barcelona.
3. Beaskoetxea, G. (1996). Manual de Cesta Punta p. 134.
4. Bompa, T. (1994). Theory and Methodology of Training. Ed. by Orietta Calcina. Canadá.
5. Colectivo de autores (1991). Documento Científico. Edit. Centro de documentación e informática del deporte.
6. Colectivo de autores. (1996). Programa de preparación del deportista. Pelota Vasca. Edit. Comisión Nacional. Ciudad de la Habana, p. 31.
7. Depierre y col (2004), Sistemas energéticos en el Tenis, su aparición.
8. Donskoi, D.; Zatsiorki, V. (1988). Biomecánica de los ejercicios físicos. Ed. Raduga. Moscú.
9. Ferinnac, A. (1965). Las necesidades de adaptación de los atletas. Ed. Pueblo y Educación. Ciudad de la Habana.
10. Fisiología del ejercicio. J. López Chicharro. Ed. Panamericana Fisiología de la actividad física y el deporte.
11. Forteza, R, A. (1988). Teoría y Metodología del entrenamiento deportivo. Edit. Científico - Técnico p. 84.
12. Garcias, J. M. y cols. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo principios y aplicaciones. Ed. Gymnos. Madrid.
13. García, J; Navarro, M y Ruiz, J. (1996). Bases teóricas del entrenamiento deportivo. Madrid: Ed Gymnos.
14. Grosser, M.; Neumaier, A. (1986). Técnica de Entrenamiento. Teoría y práctica de los deportes. Ed. Martínez Roca. México.
15. Harre, D. (1987). Teoría del Entrenamiento Deportivo. Ed. Científico-Técnico. Ciudad de la Habana.
16. Hernández, J. (1998). Fundamentos del Deporte. Análisis de las estructuras del juego deportivo. Ed. INDE. Barcelona.
17. Kirkov G. (1979). Teoría y métodos de la educación física. Ed. Medicina y Fisicultura. Sofía.

18. Lanier, A. A. Isasi y colectivo de autores "Fundamentos de Teoría y Metodología del Entrenamiento Deportivo.

19. Matveev, L. (1983). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Raduga. Moscú.

.Programa de preparación del deportista de Pelota Vasca. Comisión Nacional de Pelota Vasca INDER.

Indicaciones metodológicas del departamento de Alto Rendimiento

Reglamento del Frontón Cubano