

# ESCOLA FRONTENIS ALCÀNTERA DE XÚQUER

## Temporada 2009 – 2010

### Funcionament de l'Escola de Frontenis:

#### Edats:

A partir de 6 anys.

#### Període de duració de les classes:

D'Octubre a Juny, de Dilluns a Dijous de 16:30 a 20:15 hores. Cada alumne disposarà de 2 classes setmanals. L'horari dependrà del grup al que pertanyen. Els grups seran com a mínim de 6 alumnes i 10 com a màxim.

#### Activitats extra:

- Jocs Esportius de la Comunitat Valenciana
- Diades esportives amb les escoles dels voltants
- Competicions comarcals i provincials
- Visita als Oberts Nacionals, Territorials i Campionats Internacionals de frontenis d'olímpica i preolímpica.
- Campionats amb el C.E.T.D.P. ( Selecció Valenciana)

### Informació:

L'escola porta un **seguiment tant esportiu com escolar** de l'alumne. Al igual que l'any anterior, al final de cada trimestre, qualificarem els progressos de l'alumne per mitjà d'un butlletí de notes tenint en compte les notes dels estudis propis de cadascú, el comportament, l'assistència i la millora en els aspectes tècnics del frontenis. Es recomana que els pares/mares demanen el butlletí als alumnes per a comprovar l'evolució. En Juliol de 2006 crearem la **Web de l'escola** en la qual podreu consultar les assistències, classificacions, horaris, fotos i notícies. Cada alumne disposarà d'un **correu electrònic i d'un carnet** que més endavant se'ls facilitarà. A aquest correu se'ls enviarà informació de l'escola, del club i de frontenis en general.

Al llarg de la temporada s'organitzaran competicions internes per veure l'evolució i s'entregaran premis als alumnes. Al final de la temporada s'organitzarà un campionat intern i un sopar de clausura.

Durant els **Jocs Escolars** i altres competicions que precisen mitjans de transport, demanem la implicació per part dels pares i mares alhora de transportar als alumnes ja que son menors i per a molts d'ells es obligatori dur cadires especials als cotxes.

Enguany l'Ajuntament i el Club han renovat el conveni amb la Federació Valenciana que permetrà que els alumnes puguem **accedir al Centre Especialitzat en Tecnificació Esportiva de Frontenis**, als **campionats d'Espanya** i més competicions.



CLUB FRONTENIS  
ALCÀNTERA DE XÚQUER



AJUNTAMENT  
D'ALCÀNTERA DE XÚQUER



Escola Frontenis Alcàntera de Xúquer

efa@fronteniscalcantera.com

Mvl: 667.688.895

Mvl: 615.380.067

[www.fronteniscalcantera.com](http://www.fronteniscalcantera.com)

## Material i documentació necessaris:

- Roba esportiva
- Raqueta adequada a l'edat de l'alumne
- **Ulleres de protecció (OBLIGATÒRIES)**
- 2 fotografies tamany carnet
- Fotocòpia de DNI compulsada.
- Fotocòpia SIP (2 cares)

En cas de no disposar de raqueta adequada o no tenir-ne, l'escola facilitarà unes mostres per a les diferents edats i de diferents preus. Oscil·len entre els 19 € i 25 € per a edats compreses entre 6 i 10 anys i entre 40 € i 100 € per a la resta.

Hem pactat amb la tenda d'esports especialitzada en frontenis, **FRIAS RACKETS & SPORT**, uns descomptes en roba esportiva i raquetes i un preu donat en encordats simples i ulleres de protecció. Vos indiquem la direcció de la tenda junt els descomptes i els preus:

### Direcció:

[Frías Rackets & Sport](#)

Carrer Mestre Sosa, 31 (Junt a Correus)  
46007 Valencia

[www.deportesfrias.com](http://www.deportesfrias.com)

Encordat simple: 10 €

Encordat doble: 15 €

Raquetes i roba esportiva : 15 % de descompte

Ulleres de protecció: 25 €

Ofertes no acumulables. No vàlid per a productes en oferta.

## Quotes i loteries:

### Quotes:

Matrícula: **GRATUÏTA**

Quota trimestral alumnes nous: **36 €**

Quota trimestral alumnes matriculats abans de Oct-08: **30 €**

Quota trimestral +18 anys iniciació: **40 €**

Quota trimestral +18 anys avançats: **45 €**

Període de cobrament: del 15 al 30 del 1r mes del trimestre. (Oct, Gen, Març)

### Descomptes:

Familiars directes: **6 € trimestre\***

\*a partir de la segona matrícula. Trimestre complet, sinó part proporcional. (pares/fills/germans)

### Loteria:

La loteria es opcional i el Club en disposa tot l'any. Els que desitgen participar poden contactar amb Vicent Garcia (615380067) i indicar-li la quantitat mensual. Per al Sorteig de Nadal es repartiran 30 € a tots.

**Monitor de l'Escola de Frontenis:** 667.688.895 (Pepe Martí)

**President del Club de Frontenis:** 615.380.067 (Vicent Garcia)



CLUB FRONTENIS  
ALCÀNTERA DE XÚQUER



AJUNTAMENT  
D'ALCÀNTERA DE XÚQUER



Escola Frontenis Alcàntera de Xúquer

efa@fronteniscalcantera.com

Mvl: 667.688.895

Mvl: 615.380.067

[www.fronteniscalcantera.com](http://www.fronteniscalcantera.com)

# ESCOLA FRONTENIS ALCÀNTERA DE XÚQUER

## Temporada 2009 - 2010

### Projecte d'especialització esportiva

Com a novetat en esta temporada anem a iniciar un projecte experimental en el que tots els alumnes de 8 anys o més amb un nivell avançat aprendran a jugar a la modalitat Olímpica des de el primer dia de classe.

D'aquesta manera, encara que al principi serà més difícil avançar, en poc de temps obtindran un major rendiment esportiu, milloraran la psicomotricitat, els reflexos, la velocitat, la capacitat de concentració y el joc en general en les dos modalitats.

La modalitat olímpica és molt més ràpida, es juga amb efectes i precisa de millor tècnica que la preolímpica, per tant es necessita continuïtat en els entrenaments. Amb aquest mètode, de començar 2 o 3 anys abans en aquesta modalitat, pretenem anar per davant de les altres escoles avançant-nos a canvis futurs que estem segurs es produiran.

En la reunió informativa indicarem quins alumnes optaran a començar en aquest projecte. Posteriorment els alumnes que demostren un bon nivell també accediran a aquesta modalitat.



Escola Frontenis Alcàntera de Xúquer



CLUB FRONTENIS  
ALCÀNTERA DE XÚQUER



AJUNTAMENT  
D'ALCÀNTERA DE XÚQUER



Mvl: 667.688.895



Mvl: 615.380.067

[www.fronteniscalcantera.com](http://www.fronteniscalcantera.com)

## ¿POR QUÉ JUGAR A FRONTENIS?

**El Frontenis** es un deporte que ejercita cuerpo y mente a la vez, y que permite tanto la competición de uno contra uno (individual) como en equipo (dobles). Es uno de los escasos deportes que permiten jugar a hombres y mujeres a la vez.

El frontenis quema un promedio de 498 calorías por hora, y es un excelente ejercicio cardiovascular. Jugarlo periódicamente es bueno para el corazón y genera beneficios físicos, fisiológicos y psicológicos, como quemar calorías, reducir la presión sanguínea y la tensión nerviosa. Mantiene o mejora el equilibrio, la movilidad, la agilidad, la coordinación y los reflejos.

Es bueno para todas las edades, y tanto para hombres como para mujeres. En los clubes encontramos jugadores de más de 50 años, que siguen practicando este deporte sin ningún problema.

En el aspecto social, el frontenis propicia las relaciones personales a la vez que se hace ejercicio. Su práctica en un club permite ampliar tu círculo de amistades, con el consiguiente enriquecimiento personal; además, aunque tu juego no llegue a ser, ni de lejos, el de Jorge Frías o Pepe Martí, jugar te hace sentir la grata sensación de pertenecer a esa "gran familia del frontenis". Es un deporte que nos une de una manera especial, ya que no conoce fronteras ni clases sociales.

Jugar no es caro. En los clubes y en las escuelas las cuotas son modestas y puedes disfrutar de dos horas de juego en una cómoda cancha de frontenis por menos de lo que cuesta una entrada de cine. El equipo tampoco es costoso, y la raqueta, que puede ser lo más caro, te puede durar toda la vida si la escoges bien (el entrenador te puede asesorar mejor que nadie).

Puedes aprenderlo a cualquier edad, aunque no hayas tocado una raqueta en tu vida. En una escuela como la nuestra, tienes grupos de todos los niveles y edades, y aprender a jugar bien es el mejor método para evitar las lesiones. Únicamente si has estado mucho tiempo sin hacer ejercicio o tienes alguna enfermedad, especialmente cardiovascular, es necesario consultar al médico las posibilidades que tienes de practicarlo.

Y un consejo: El frontenis es un deporte muy técnico, por lo que adquirir una gran maestría es muy difícil. Con saber jugar un poco y hacerlo contra gente de tu nivel, ya tienes la diversión asegurada. No te pongas metas muy altas, ni te desanimes si al principio te cuesta; la recompensa será mucho mayor cuando veas que, progresivamente, tu juego va mejorando con las enseñanzas de la escuela y la práctica que te da jugar partidos.

**¡Nos vemos en la cancha!**



CLUB FRONTENIS  
ALCÀNTERA DE XÚQUER



AJUNTAMENT  
D'ALCÀNTERA DE XÚQUER



Escola Frontenis Alcàntera de Xúquer

efa@fronteniscalcantera.com

Mvl: 667.688.895

Mvl: 615.380.067

[www.fronteniscalcantera.com](http://www.fronteniscalcantera.com)