



Federación Española
de Pelota

ONT | COMITÉ
NACIONAL
TÉCNICO

PRONARD

**PROGRAMA NACIONAL
ALTO RENDIMIENTO
FRONTON 36M
CALENDARIO 2020**



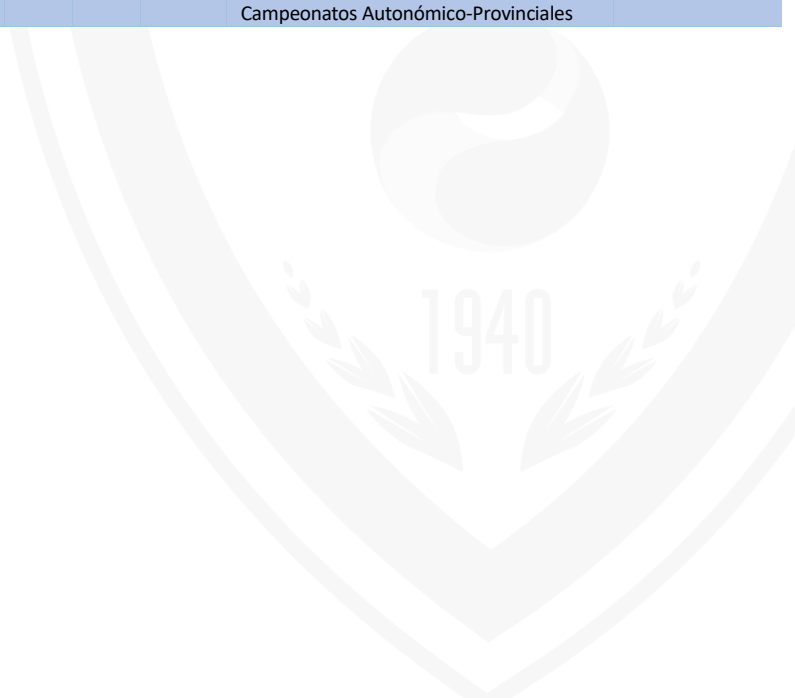
PLAN NACIONAL TÉCNICO 2020: FRONTÓN 36M XII CAMPEONATO DEL MUNDO SUB22 CALENDARIO

* El presente programa de actividades de preparación se adecuará de acuerdo a la fecha definitiva del Campeonato del Mundo así como a la subvención final del Consejo Superior de Deportes.

Fechas Celebración		Nº. Días	Número Participantes				Actividad	Lugar de Celebración
			Ju.	Te.	Ot.	Total		
<i>Liga Clasificatoria:</i> Enero: 12, 19, 26 Febrero: 2, 9, 16 Marzo: 1, 8, 15, 22		23					Competición: Campeonato España Clubes División de Honor "Liga Nacional"	
<i>Fase Final:</i> Abril: 3, 4 y 5								
<i>Liga Clasificatoria:</i> Enero: 12, 19, 26 Febrero: 2, 9, 16, 23 Marzo: 1, 8, 15		22					Competición: Campeonato España Clubes Primera categoría "Liga Nacional"	
<i>Fase Final:</i> Marzo: 28 y 29								
<i>Liga Clasificatoria:</i> Enero: 12, 19, 26 Febrero: 9, 16 Marzo: 1		14					Competición: Campeonato España Clubes Segunda categoría "Liga Nacional"	
<i>Fase Final:</i> Marzo: 7 y 8								
<i>Fase Final:</i> Febrero: 21-23		3					Competición: Campeonato de España de Federaciones. Categoría juvenil. Mano individual y parejas. Paleta cuero y pala corta.	
Marzo: Del 15 Mayo: Al 3							Competición: Campeonato ínter autonómico zona Norte por Federaciones Autonómicas (GRABNI)	
Mayo: Semana del 4 al 9		1	18	3	2	23	1ª Jornada convivencia (fase 1ª): Presentación del plan anual y supervisión técnica y física de los deportistas preseleccionados. Entrenamientos Técnicos. Controles antropométricos.	Pamplona
<i>Liga Clasificatoria:</i> Mayo: 10, 24, 31		2					Competición: Campeonato de España por Federaciones Categoría Absoluta. Paleta cuero, pala corta, mano individual y parejas.	
<i>Fase Final:</i> Junio: 7								
Mayo: Semana del 11 al 14		1	18	3	2	23	2ª Jornada convivencia (fase 2ª): Presentación de los planes de nutrición individualizada para cada Pelotari. Charla formativa alimentación del Pelotari. Especificidades.	Pamplona
<i>Fase Final:</i> Mayo: 15-17		3					Competición: Campeonato de España de Federaciones Categoría sub22. Mano individual y parejas. Paleta cuero y pala corta.	

Junio:	12-14	3					Competición: Copa SM. el Rey	
Junio:	16 (martes)	1	10	3	4	17	3ª Jornadas convivencia (fase 1ª): 1ª pruebas físicas y control de peso. (Grupo 1)	Pamplona
Junio:	20	1	18	3	4	25	4ª Jornadas convivencia (fase 2ª): 1ª pruebas físicas y control de peso. (Grupo 2). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
Junio:	23 o 25	1	18	3	4	25	5ª Jornada convivencia (fase 3ª): Presentación de los planes de preparación física individualizada para cada Pelotari.	Pamplona
Julio:	1ª quincena						Inicio entrenamientos semanales conjuntos FEPelota sub22 (1ª fase: 1 sesión/smna. 2ª fase: 2 ses/smna). Estos entrenamientos serán complementados con 1-2 sesiones técnicas que cada pelotari realizará semanalmente en su club/FFAA.	Pamplona
Julio:	17-19	4					Competición: Gran Premio de España categoría absoluta (Torneo 1) 69ª Semana de pelota del Real Grupo Cultural Covadonga. Abierto absoluto. Paleta cuero y pala corta.	Gijón
Julio:	Por definir						Competición: Copa de Europa de Clubes. Categoría absoluta. Mano Individual y parejas. Paleta cuero y pala corta.	Francia
Julio:	21 (martes)	1	17	3	4	24	6ª Jornadas convivencia: 2ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1 y 2). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
Agosto:	18 (martes)	1	16	3	4	23	7ª Jornadas convivencia: 3ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1 y 2). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
Agosto/Septiembre:	Por definir						Competición: Gran Premio de España categoría absoluta (Torneo 2) Abierto absoluto. Paleta cuero y pala corta.	Por definir
Agosto/Septiembre:	Por definir						Competición: Gran Premio de España (Torneo 3) Abierto absoluto. Paleta cuero y pala corta.	Por definir

Agosto:	24							Listado de selección definitiva para Campeonato del Mundo sub22	
Agosto: Septiembre:	29 5	2						Competición: Copa de España mano y herramienta	Por definir
Septiembre:	5	1	14	3	4	21		8ª Jornada de convivencia: Charlas divulgativas de Actualización para técnicos y pelotaris: Alimentación, psicología deportiva, normativa controles antidopaje. Presentación oficial selección medios de comunicación	Pamplona
Septiembre:	12	1	14	3	1	18		9ª Jornada de convivencia: Entrenamientos técnicos en frontón sede del Campeonato del Mundo	Sede de Camp. Mundo
Septiembre:	17-18?	2	14	3	2	19		10ª Jornadas de convivencia previas Camp del Mundo: Optimización Técnica y física de Deportistas seleccionados.	Sede de Camp. Mundo
Septiembre:	19-26?	6	14	3	2	19		Competición: XII CAMPEONATO DEL MUNDO SUB22	Por Definir
Septiembre:	21-25	5						Competición: Torneo Internacional "San Fermín Txikito". Herramienta. Categoría absoluta	Pamplona
Octubre-Diciembre:								Competición: Campeonatos Autonómico-Provinciales	Varios



RESUMEN			
NÚMERO DE DÍAS:			
Entrenamientos	Concentraciones y jornadas convivencia	Competiciones	TOTAL
28	9+1	43	81

El principal objetivo de 2020 y que justifica el diseño del presente calendario de actividades es obtener el mejor rendimiento posible en el XII Campeonato del Mundo sub22 que se celebrará a finales del mes de septiembre (sede por confirmar), para las especialidades de mano individual, manas parejas, paleta cuero y pala corta. La distribución de las jornadas de convivencia/concentraciones y periodos de entrenamiento a lo largo de los meses se ha establecido de forma que el Equipo Técnico de la Federación Española de Pelota pueda llevar a cabo el debido seguimiento y preparación de los deportistas que se preseleccionen y, posteriormente, seleccionen. La Dirección Deportiva facilitará la comunicación entre los seleccionadores y los técnicos de los diferentes núcleos autonómicos de jugadores para mejorar su seguimiento y asesoramiento.

De enero a junio los seleccionadores presenciarán los partidos de los diferentes Campeonatos de España (Clubes, federaciones absoluto, sub22) La Copa del Rey y otras competiciones de máximo nivel que, junto con los informes de los programas de tecnificación y alto rendimiento provenientes de temporadas precedentes, les permitirá ir definiendo la selección sub22. En verano comenzarán los entrenamientos con el grupo de seleccionados para optimizar la preparación (un entrenamiento semanal durante una primera fase, aumentando a dos sesiones por semana en la fase media y final), complementados con la participación en los torneos del Gran Premio de España y la copa España (competición esta última en la que participará la selección sub 22 junto con la selección absoluta).

La asistencia de los deportistas, cuando sean convocados, será obligatoria para permanecer en la lista de preseleccionados, así como el envío de la información que se les solicite. Además de estos requisitos que serán indispensables, los jugadores/as deberán mostrar una condición física y unos valores antropométricos congruentes, y cumplir con los criterios de selección establecidos por la FEPelota para eventos internacionales por naciones.

Continuando en la lucha contra el dopaje y, con el objetivo de asegurar que nuestras selecciones sean un ejemplo en este sentido, se han programado una serie de controles periódicos. Además, en base al acuerdo de colaboración de la Federación Española de Pelota y la Federación Internacional de Pelota Vasca con la Agencia Española de Protección de la Salud en el Deporte (AEPSAD), podrán celebrarse algunos otros exámenes antidopaje inopinados o "por sorpresa".

De Enero a septiembre se programarán entrenamientos Técnico-tácticos y Físicos, según el siguiente programa:

ENERO-JUNIO:	
FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes o federaciones autonómicas a las que pertenezcan los Pelotaris seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes o federaciones autonómicas a las que pertenezcan los Pelotaris seleccionados.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota
JULIO-SEPTIEMBRE:	
FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes o federaciones autonómicas a las que pertenezcan los Pelotaris seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS	1-3 días/semana, se realizarán en Pamplona, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota. Estos entrenamientos serán complementados con sesiones en los clubes/federaciones a las que pertenezcan los Pelotaris seleccionados.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona (la mayoría) o en la sede del Camp. del Mundo, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.