



Federación Española  
de Pelota



**PROGRAMA NACIONAL  
ALTO RENDIMIENTO  
FRONTBALL  
CALENDARIO 2020**



## PLAN NACIONAL TÉCNICO 2020: FRONTBALL II CAMPEONATO DEL MUNDO Absoluto y I sub20 CALENDARIO

*\* El presente programa de actividades de preparación se adecuará de acuerdo 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>	Mayo:	16 y 17					<b>Competición:</b> Campeonato España Frontball Absoluto (M y F) y sub20 (M y F) Clubes / Abierto	Pamplona
<i>Fase Final:</i>	Mayo:	29, 30 y 31						
	Junio:	16 (martes)	10	2	4	16	<b>1ª Jornadas convivencia (fase 1ª):</b> 1ª pruebas físicas y control de peso. (Grupo 1)	Pamplona
	Junio:	20	17	2	4	23	<b>2ª Jornadas convivencia (fase 2ª):</b> 1ª pruebas físicas y control de peso. (Grupo 2). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
	Junio:	23 o 25	17	2	4	23	<b>3ª Jornada convivencia (fase 3ª):</b> Presentación de los planes de preparación física y nutrición individualizada para cada Pelotari.	Pamplona
<b>De Julio a Noviembre:</b>			17	2	4	23	Inicio entrenamientos semanales conjuntos (1ª fase: 1 sesión/smna. 2ª fase: 2 ses/smna)	Pamplona
	Agosto:	18 (martes)	16	2	4	22	<b>4ª Jornada de convivencia:</b> 2ª pruebas físicas y Mediciones antropométricas.	Pamplona
	Octubre:	6 (martes) o 10 (sábado)	10	2	4	16	<b>5ª Jornada de convivencia:</b> 3ª pruebas físicas y Mediciones antropométricas.	Pamplona
	Octubre:	14					<b>Listado de selección definitiva para Campeonato del Mundo</b>	
	Octubre:	17, 24, 31	16	2	2	20	<b>Competición:</b> <b>Copa de España. 4 jornadas</b> Absoluta (M y F) y sub20 (M y F)	Pamplona
	Noviembre:	8					<b>6ª Jornada de convivencia:</b> Charlas Actualización para técnicos y pelotaris: Alimentación en competición, psicología deportiva, controles antidopaje (AEPSAD). Presentación oficial Selección a MMCC.	Pamplona
	Noviembre:	15-16	8	2	2	12	<b>7ª Concentración previa Campeonato del Mundo Absoluto (M y F) y sub20 (M y F):</b> Optimización Técnica y física de Deportistas seleccionados.	Hurlingham (Argentina)
	Noviembre:	17-22	8	2	2	12	<b>Competición:</b> <b>II CAMPEONATO DEL MUNDO Absoluto y I SUB20 (M y F)</b>	Hurlingham (Argentina)

RESUMEN			
NÚMERO DE DÍAS:			
Entrenamientos	Concentraciones y jornadas convivencia	Competiciones	TOTAL
45	6+1	7	59

El principal objetivo de 2020 y que justifica el diseño del presente calendario de actividades es obtener el mejor rendimiento posible en el II Campeonato del Mundo absoluto y I sub20 de Frontball (ambos, en categoría masculina y femenina) que, se celebrarán en Hurlingham (Argentina), del 17 al 22 de noviembre. La distribución de las jornadas de convivencia y periodos de entrenamiento a lo largo de los meses previos 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 el seleccionador y los técnicos de los diferentes núcleos autonómicos de jugadores para mejorar su seguimiento y asesoramiento.

El seleccionador presenciará los partidos de los campeonatos autonómicos y el Campeonato de España, lo que le permitirá ir definiendo la preselección absoluta y sub20. En el mes de julio 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 final), complementándolos con la participación en la copa de España.

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 noviembre 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-NOVIEMBRE:	
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, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.