



Federación  
Española  
de Pelota

**Federación Española de Pelota**

Calle Ferraz 16, 5º izda.

28008 Madrid (España)

(+34) 91 521 42 99

[info@fepelota.com](mailto:info@fepelota.com)

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



# PRONARD

PROGRAMA NACIONAL ALTO RENDIMIENTO CESTA PUNTA

CALENDARIO 2023



**PLAN NACIONAL TÉCNICO 2023: CESTA PUNTA FRONTÓN 54M  
CAMPEONATO DEL MUNDO SUB22  
ABIERTOS INTERNACIONALES ABSOLUTOS  
CALENDARIO\***

\* El presente programa de actividades de preparación se adecuará de acuerdo a la subvención final del CSD y a las fechas de celebración definitivas de la competición internacional.

Fechas Celebración	Nº. Días	Número Participantes				Actividad	Lugar de Celebración	
		Ju.	Te.	Ot.	Total			
Enero-Junio:						<b>Competición:</b> Ligas y Torneos autonómicos e inter autonómicos por clubes/ FFAA/empresas	Varios	
Enero-Junio:						<b>Jornadas seguimiento competitivo:</b> Supervisión equipo técnico del rendimiento en ligas y Torneos autonómicos e inter autonómicos por clubes/ FFAA/empresas	Varios	
<b>Marzo-Abril</b>	Fecha a definir	2	12	1	2	15	<b>1º controles antropométricos y 1ª pruebas físicos de deportistas preseleccionados sub22:</b> reuniones con equipo técnico + equipo físico-médico: presencial + online	Pamplona
<b>Mayo:</b>	<b>9 o 10 (martes o miércoles)</b>	1	12	1	2	15	<b>1ª Jornada convivencia sub22 (fase 1ª):</b> Presentación del plan anual y supervisión técnica y física de l@s deportistas preseleccionados. Nuevos controles antropométricos y entrenamientos técnicos.	Pamplona
<i>Liga Clasificatoria:</i> Mayo:	12-14	6					<b>Competición:</b> Campeonato de España clubes Categoría sub22 f36m. Cesta Punta M y F.	Euskadi
<i>Fase Final:</i> Mayo:	19-21							
<b>Mayo:</b>	<b>Semana del 15</b>	1	12	1	2	15	<b>1ª Jornada convivencia sub22 (fase 2ª):</b> Reajuste de los planes de nutrición individualizada para cada Pelotari. Charla formativa alimentación del Pelotari. Especificidades.	Pamplona + online
<b>Junio:</b>	<b>20 (martes)</b>	1	12	1	2	15	<b>2ª Jornadas convivencia sub22 (fase 1ª):</b> Pruebas físicas y control de peso. Entrenamientos técnicos.	Pamplona
<b>Junio:</b>	<b>26 o 27 (lunes o martes)</b>	1	12	1	2	15	<b>2ª Jornada convivencia sub22 (fase 2ª):</b> Presentación de reajuste planes de preparación física individualizada (tras resultados test) para cada Pelotari.	Pamplona
Junio/Julio::	30-2	3					<b>Competición: Copa de Europa de clubes frontón 36m.</b> Cesta Punta M Individual y F parejas. Mano Individual y parejas. Paleta cuero y pala corta	Iscar

Julio, agosto, septiembre:	Diversas						Participación en competiciones y torneos oficiales en Navarra, Euskadi y sur de Francia	Varios
Julio, agosto, septiembre:	Diversas						<b>Jornadas seguimiento competitivo categoría absoluta y sub22:</b> Supervisión Equipo Técnico del rendimiento en competiciones y torneos oficiales en Navarra, Euskadi y sur de Francia.	Varios
Por confirmar							<b>Grandes Premios Internacionales absolutos (FIPV)</b>	
De Julio a noviembre:	Inicio Julio						<b>Periodo dsllo entrenamientos semanales conjuntos FEPelota sub22:</b> (1ª fase: 1 sesión/smna. 2ª fase: 2 ses/smna).	Vizcaya Guipúzcoa Navarra
Julio:	<b>Semana del 24</b>	1	10	1	2	13	<b>Mediciones</b> antropométricas análisis nivel cumplimiento plan prepar. física sub22	Pamplona
Agosto:	<b>29 (martes)</b>	1	10	1	2	13	<b>3ª Jornadas convivencia sub22:</b> 2ª pruebas físicas y control de peso.	Pamplona
Liga Clasificatoria Septiembre: Fase Final Septiembre:	8-10 15-17	6					<b>Competición:</b> Abierto España Clubes Honor Cesta Punta Categoría senior M. Campeonato de España Iberdrola Cesta Punta. Categoría senior F.	Por definir
Octubre:	<b>4 (martes)</b>	1	9	1	2	12	<b>4ª Jornadas convivencia sub22:</b> 3ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje	Pamplona
Octubre:	<b>11</b>						<b>Listado de selección definitiva para Campeonato del Mundo sub22</b>	
Octubre/Noviembre:	<b>20-21 oct o 27-28 oct o 3-4 nov</b>	2	8	1	2	11	<b>Jornadas de convivencia selección absoluta.</b> Reuniones con equipo técnico + equipo físico-médico. Presentación plan deportivo 2023-26. Entrenamientos técnico-tácticos, partidos, mediciones antropométricas de deportistas.	Madrid
Octubre/Noviembre:	<b>20-21 oct o 27-28 oct o 3-4 nov</b>	3	8	1	2	11	<b>Competición:</b> Gran Premio Internacional de España Cesta Punta Selección Absoluta masculina f54m	Madrid
Octubre/Noviembre:	<b>20-21 oct o 27-28 oct o 3-4 nov</b>	3	8	1	2	11	<b>Competición:</b> Gran Premio Internacional Iberdrola Cesta Punta Selección Absoluta femenina f54m.	Madrid
Noviembre:	<b>11</b>	1	4	1	1	6	<b>Competición:</b> Copa de España Cesta Punta Categoría masculina sub22 f54m.	Navarra Euskadi
Noviembre:	<b>11</b>	1	4	1	1	6	<b>Competición:</b> Gran Premio Iberdrola Cesta Punta. Categoría femenina f54m	Navarra Euskadi
Noviembre:	<b>11</b>	1	8	1	2	11	<b>5ª Jornada de convivencia sub22:</b> Charlas Actualización para técnicos y pelotaris: Alimentación en competición, psicología deportiva, controles antidopaje (CELAD).	Pamplona



							<b>Presentación selección F30m y 54m sub22 medios comunicación</b>	
<b>Noviembre:</b>	<b>17-18 nov</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>6ª Jornadas de convivencia previas Camp del Mundo s22:</b> Optimización Técnica y física de Deportistas seleccionados.	Sede Camp Mundo sub22 México
<b>Noviembre:</b>	<b>19-25 nov</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>Competición:</b> <b>CAMPEONATO DEL MUNDO SUB22 54M</b>	México

FE Pelota



1940

RESUMEN			
NÚMERO DE DÍAS:			
Entrenamientos	Concentraciones y jornadas convivencia	Competiciones	TOTAL
34	12+1	38	85

El principal objetivo anual para las especialidades de f-30m, que justifica el diseño del presente calendario de actividades, es obtener el mejor rendimiento posible en el Campeonato del Mundo sub22 (previsiblemente, a celebrar en el mes de noviembre, en México) y en los abiertos internacionales absolutos (Pendientes de confirmar su celebración). La distribución de las jornadas de convivencia 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 el seleccionador y los técnicos de los diferentes núcleos autonómicos de jugadores para mejorar su seguimiento y asesoramiento.

De enero a junio el seleccionador presenciará los partidos de los Campeonatos Autonómicos, Inter-Autonómicos, del ámbito federativo y profesional que, junto con los informes provenientes de temporadas precedentes, le permitirá ir definiendo ambas selecciones. En verano comenzarán los entrenamientos con el grupo de seleccionad@s 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 diversos torneos nacionales, Grandes Premios de España Femeninos Iberdrola y en la copa de España (competición esta última organizada por la FEPelota, para optimizar la preparación de la selección que participará en el Campeonato del Mundo sub22).

La asistencia de l@s deportistas, cuando sean convocados, será obligatoria para permanecer en la lista de preseleccionad@s, así como el envío de la información que se les solicite. Además de estos requisitos que serán indispensables, los jugador@s 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 Comisión Española para la Lucha Antidopaje en el Deporte (CELAD), podrán celebrarse algunos otros exámenes antidopaje inopinados o "por sorpresa".

Durante el año se programarán entrenamientos Técnico-tácticos y Físicos, según el siguiente programa:

#### ENERO-JUNIO:

FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotar@s seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotar@s seleccionados.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona (área física) o en frontones de Gipuzkoa o Vizcaya, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.

#### JULIO-NOVIEMBRE:

FÍSICOS	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotar@s seleccionados.
TÉCNICO-TÁCTICOS + COMPETICIONES	2-3 días/semana, se realizarán en los clubes/federaciones autonómicas/empresas a las que pertenezcan l@s Pelotar@s seleccionados. Entren. FEPelota: 1-2 días/semana-quincena, se realizarán en frontones de Gipuzkoa o Vizcaya, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.
JORNADAS DE CONVIVENCIA FEPelota (físicos + técnico-tácticos)	1-2 días por convocatoria, se realizarán en Pamplona o en frontones de Gipuzkoa o Vizcaya, bajo la supervisión del equipo técnico de la FEPelota.