



Federación  
Española  
de Pelota

Federación Española de Pelota

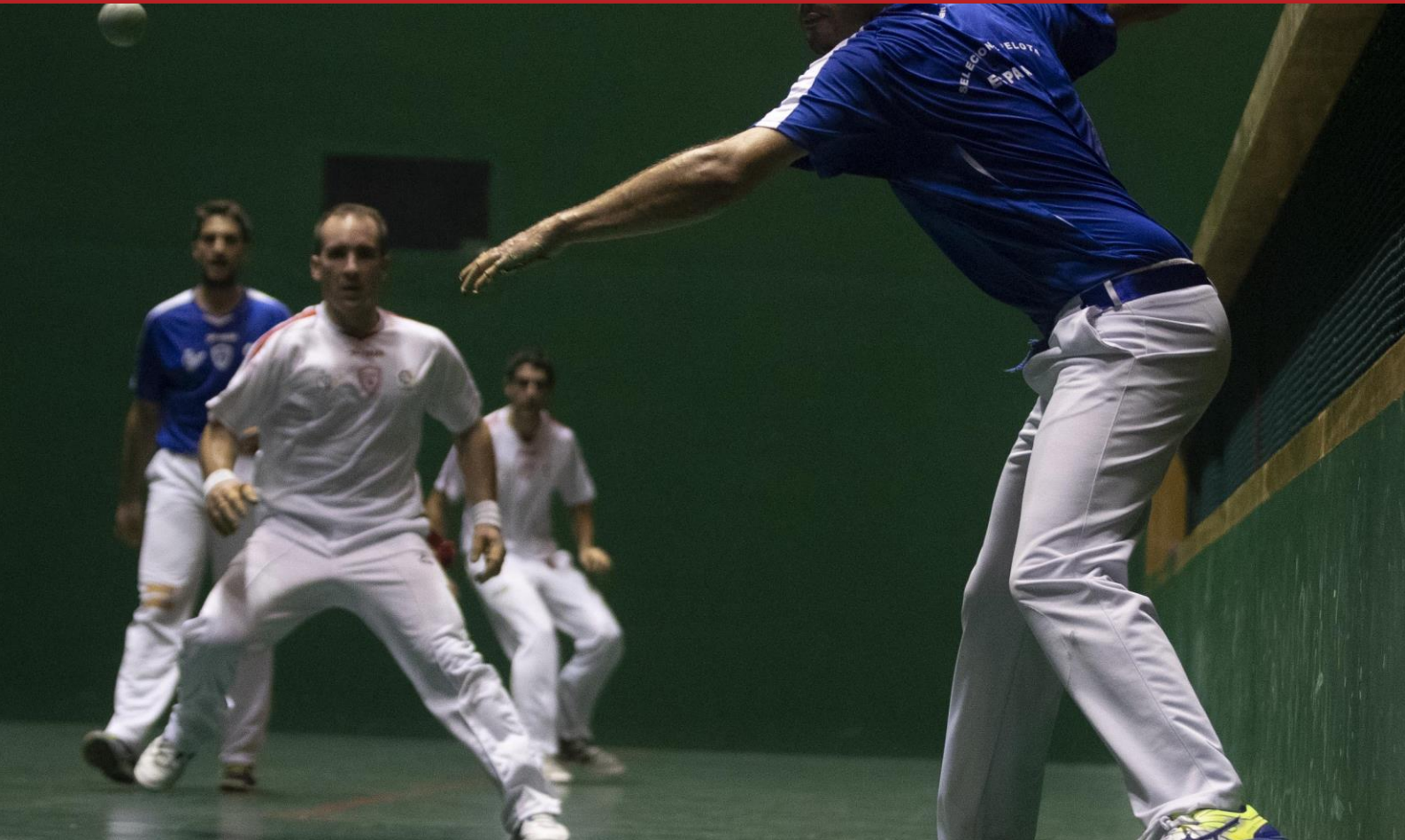
Calle Ferraz 16, 5º izda.

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 TRINQUETE

CALENDARIO 2024



## PLAN NACIONAL TÉCNICO 2024: TRINQUETE LIGA DE NACIONES. CAMPEONATO DE EUROPA. TORNEOS Y ABIERTOS INTERNACIONALES

\* 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 competiciones internacionales preparatorias.

Fechas Celebración		Nº. Días	Número Participantes				Actividad	Lugar de Celebración
			Ju.	Te.	Ot.	Total		
Enero:	De						<b>Competición:</b> Campeonatos autonómicos, inter autonómicos y Ligas/Torneos Francia	Varios
junio:	Hasta							
Enero:	De						<b>Jornadas seguimiento Competitivo:</b> Supervisión Equipo Técnico del rendimiento en camp España y en otras competiciones autonómicas y Ligas/Torneos Francia (Iparralde) de los deportistas AR absolutos y sub22	Varios
junio:	Hasta							
<b>Enero:</b>	De						<b>Asesoramiento AR+:</b> Presentación de los planes de nutrición y prep. física individualizada cada Pelotari	Pamplona + online
<b>abril:</b>	Hasta							
<b>Abril:</b>	<b>9 (martes)</b>		30	4	2	<b>36</b>	<b>1º controles antropométricos: reuniones con equipo técnico + equipo médico:</b> Charla formativa alimentación del Pelotari. Especificidades.	Pamplona
<b>Abril:</b>	<b>Semana del 15</b>	<b>1</b>	30	4	2	<b>36</b>	<b>Jornada convivencia (fase 2ª):</b> Reajuste de los planes de nutrición y prep. física individualizada cada Pelotari.	Pamplona + online
<b>Mayo:</b>	<b>15 (miércoles)</b>	<b>1</b>	30	4	2	<b>36</b>	<b>Jornadas convivencia (fase 2ª):</b> 1ª Pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje.	Pamplona
Previas:		14					<b>Competición:</b> Abierto de España de clubes Categoría Absoluta M. Mano y herramienta  Campeonato de España Iberdrola clubes Categoría Absoluta F. Paleta goma femenina	Pamplona
Mayo:	5							
Liga Clasif.:	12, 19, 26							
Semifinales:								
Junio:	1-2							
Finales:								
Junio:	8-9							
<b>Junio:</b>	<b>25 (martes)</b>	<b>1</b>	28	4	2	<b>34</b>	<b>Jornadas convivencia:</b> 2ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
<b>Junio:</b>	<b>29 (sábado)</b>	<b>1</b>	28	4	2	<b>34</b>	<b>Jornadas convivencia:</b> 2ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 2). Entrenamientos técnicos (Grupo 1 y 2).	Pamplona
De Julio a septiembre:	Inicio 1ª quincena Julio		28	4	2	<b>34</b>	Entrenamientos semanales conjuntos FEPelota (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



Agosto:	14 (miércoles)	1	26	4	2	32	<b>Jornadas convivencia:</b> 3ª pruebas físicas y control de peso. Control Antidopaje (Grupo 1). Entrenamientos técnicos.	Pamplona
Agosto:	Semana del 19						<b>Listado de selección definitiva para Liga de Naciones</b>	
Agosto:	24 y 31	2	18	3	2	23	<b>Competición:</b> <b>Copas de España</b> Mano, paleta cuero, goma masc, xare	Pamplona
Agosto:	24 y 31	2	4	1	2	7	<b>Competición:</b> <b>Gran Premio Iberdrola</b> Paleta goma femenina	Pamplona
Agosto:	23-31						<b>Competición:</b> Torneo Internacional "El Jamón" Club Tenis Pamplona. Paleta cuero.	Pamplona
Septiembre:	6-8	3	18-20	4	2	25	<b>Competición: Campeonato de Europa</b> por selecciones nacionales. Categoría absoluta. Mano I P, Cuero, Goma M y F, Xare	Por definir
Septiembre:	14	1	18-20	4	2	25	<b>Jornada de convivencia:</b> Charlas divulgativas de Actualización para técnicos y pelotaris: Alimentación, psicología deportiva, normativa controles antidopaje (CELAD). <b>Presentación oficial selección medios de comunicación</b>	Pamplona
Septiembre:	20-21	2	18-20	4	2	25	<b>Jornadas de convivencia previas Liga de Naciones:</b> Optimización Técnica y física de Deportistas seleccionados.	París (Francia)
Septiembre:	22-29	8	18-20	4	2	25	<b>Competición:</b> <b>I LIGA DE NACIONES</b>	París (Francia)



RESUMEN			
NÚMERO DE DÍAS:			
Entrenamientos	Concentraciones y jornadas convivencia	Competiciones	TOTAL
43	12+1	25	53

El principal objetivo de 2024 y que justifica el diseño del presente calendario de actividades es obtener el mejor rendimiento posible en la I Liga de Naciones (nuevo formato competitivo FIPV, similar a las extinguidas Copas del Mundo) que se celebrará en el mes de septiembre en París (Francia), para las especialidades de mano individual, mano parejas, paleta cuero, xare y paleta goma. 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 Campeonatos Autonómicos, Inter-Autonómicos, y principalmente el campeonato de España por Clubes, además de otras competiciones de máximo nivel que, junto con los informes de los programas de alto rendimiento provenientes de temporadas precedentes, les permitirá ir definiendo la selección absoluta. 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 diversos torneos nacionales, en el Campeonato de Europa por países y en la copa España (competición esta última organizada por la FEPelota, para optimizar la preparación de la selección que participará en la Liga de Naciones).

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 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 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/Irún/Irura, 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.