

FACULTAD DE EDUCACIÓN Y DEPORTE
Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte
Curso: 2018-2019

**CÓMO PLANIFICAR EL ENTRENAMIENTO CUANDO NO HAY CALENDARIO
DE COMPETICIÓN:
EL CASO DE LA PELOTA A MANO PROFESIONAL**

AUTOR: David Merino Soto

DIRECTOR: Raúl Martínez de Santos Gorostiaga

Fecha, 2 de Junio de 2019

Resumen

La pelota a mano es una de las modalidades de juego indirecto que forma parte de las especialidades de la pelota vasca. El principal objetivo de este trabajo es elaborar una planificación del entrenamiento de acuerdo a las necesidades individuales de cada pelotari. En este estudio, conoceremos cómo es el mundo de la pelota profesional y cómo las empresas tienen considerados a los pelotaris dentro de ellas. Mediante una muestra de cinco pelotaris de diferentes categorías, en la que vemos el número de partidos y períodos de descanso entre ellos, diseñaremos la planificación del entrenamiento individual.

Palabras clave: pelota mano, planificación temporada, entrenamiento, pelota profesional, pelotaris

Abstract

The hand-pelota is one of the modalities of indirect game that belongs to specialities of the Basque Pelota. The main goal of this project is to elaborate a training planning according to the individual needs of each player. In this project, we will know about how is the world of the professional-pelota and how the companies have considered these players within them. By means of a sample of five players of different categories, in which we can see the number of matches and rest periods between them, we will design the individual training planning.

Key words: hand-pelota, season planning, training, professional-pelota, pelota-player

Índice

<i>Resumen</i>	<i>iii</i>
<i>Abstract</i>	<i>iii</i>
<i>Presentación</i>	<i>1</i>
<i>Preparación de un Deportista “Único”, el Manista Profesional</i>	<i>2</i>
Lógica Interna	<i>2</i>
Relación con los demás.....	<i>2</i>
Relación con el espacio.....	<i>3</i>
Relación con el tiempo.....	<i>3</i>
Relación con el material.....	<i>4</i>
Lógica Externa	<i>4</i>
Elementos de la Planificación del Entrenamiento de la Pelota	<i>8</i>
Entrenamiento en la Pelota	<i>9</i>
Sistemas de Entrenamiento	<i>12</i>
El método concentrado de entrenamiento (ATR).....	<i>12</i>
Microciclos estructurados.....	<i>13</i>
<i>Objetivos</i>	<i>14</i>
<i>Método</i>	<i>14</i>
Participantes	<i>14</i>
Procedimiento	<i>14</i>
<i>Resultados</i>	<i>15</i>
Caso 1: Martínez de Irujo	<i>15</i>
Caso 2: Retegi Bi	<i>16</i>
Caso 3: Merino II	<i>16</i>
Caso 4: Cecilio	<i>17</i>
Caso 5: Titin III	<i>18</i>
Resultados Globales	<i>19</i>
<i>Discusión y Propuesta</i>	<i>21</i>

Propuesta de Planificación Partido a Partido	22
Propuesta Anual	24
Planificación a Titín III.....	24
Planificación al “grupo 1” de pelotaris.....	25
Planificación al “grupo 2” de pelotaris.....	26
<i>Conclusiones.....</i>	28
<i>Referencias</i>	29
<i>Anexos</i>	31
Anexo 1: Mtz. de Irujo.....	31
Anexo 2: Retegi Bi	32
Anexo 3: Merino II.....	33
Anexo 4: Cecilio.....	34
Anexo 5: Titín III	35

Presentación

La principal iniciativa que me ha llevado a realizar este trabajo es que siempre he contemplado la pelota desde el punto de vista del deportista, así que como estudiante de “Ciencias de la Actividad Física y el Deporte” y al haber practicado este deporte, me interesa verlo desde el punto de vista de la preparación del pelotari. Para ello, me he basado en el estudio de la pelota a mano, que es la modalidad que practico y por la que más interesado estoy.

Por suerte he podido ver el mundo de la pelota desde diferentes planos y en diversas situaciones. En el plano aficionado, pasando por diferentes categorías y disputando torneos a nivel regional, nacional e internacional, y en el plano profesional durante los últimos años, viendo la pelota desde un prisma diferente, con una mayor presión y teniendo la suerte de haberme podido dedicar a ello. Es por todo esto por lo que he decidido a realizar este trabajo, en el cual me voy a centrar en la pelota a mano profesional.

Cómo poder planificar la temporada de los pelotaris que pertenecen a una empresa profesional, sin conocer el calendario de partidos y sin tener un período de descanso estipulado en la temporada, es una de las dificultades que tiene la planificación de este deporte. En este trabajo lo que pretendo es hacer un estudio del calendario de los partidos jugados por diferentes pelotaris, y comprobar si dentro de la empresa están considerados todos los pelotaris por igual o si hay diferentes estatus, y a la vez, poder llevar a cabo una planificación del entrenamiento de acuerdo a los objetivos de cada pelotari.

Preparación de un Deportista “Único”, el Manista Profesional

La pelota a mano es un duelo individual o por parejas donde los jugadores de bandos contrarios están influenciados por las conductas motrices estratégicas que efectúan los contrarios, en la que los pelotaris pueden reaccionar de diferente manera ante los mismos efectos de oposición (O'Donoghue, 2009). Existe un proceso de metacomunicación en los jugadores debido a la constante codificación del juego propio y descodificación de las conductas motrices de los adversarios (Parlebas, 2001), donde en un contexto de interacción, se entremezclan información y acción, lo que caracteriza esta práctica deportiva (Araujo, 2007).

Es una especialidad de pelota vasca donde los participantes deben golpear la pelota con la “mano” y de forma alterna hacia el *frontis* (pared frontal) y la cancha, intentando que los jugadores del bando contrario no lleguen a devolverla a dichos espacios efectivos (Usabiaga & Castellano, 2014).

El espacio se utiliza de manera estratégica, no se pueden dar acciones motrices como el pase de la pelota entre los deportistas. Aparte de la comunicación motriz relevada a través de la pelota, también se dan acciones de comunicación indirecta en forma de descripción de trayectorias, espacios motores hacia donde se dirige la pelota, etc. (Alonso & Argudo, 2009).

Lógica Interna

Relación con los demás.

El rasgo fundamental de la lógica interna de la pelota a mano es la presencia simultánea de compañeros (en partidos de parejas) y adversarios. Se pueden identificar fenómenos de interacción motriz entre más de un agente que dan lugar a procesos de comunicación práxica (Martínez de Santos, 2007). Se producen interacciones antagonistas (contracomunicación), tratando de buscar la anticipación motriz de las conductas de su oponente (Alonso & Argudo, 2009).

En la pelota a mano se dan estos grupos bien diferenciados (Crespo, 2009):

- *Oposición pura*: Se da en los partidos individuales, tanto el manomanista como el 4 ½, donde un pelotari se enfrenta a otro y no tiene posibilidad de cooperar con ningún compañero. Existe una relación antagónica con oposición y sin relaciones de colaboración.
- *Cooperación-oposición*: Se da en los partidos de parejas, el pelotari se enfrenta a otros y tiene la posibilidad de cooperar con un compañero. Existe una relación antagónica con oposición y con relaciones de colaboración.

Es un duelo individual o colectivo simétrico: las relaciones entre los pelotaris son completas (relación entre pelotaris de solidaridad o rivalidad), exclusivas (el pelotari es compañero o adversario de otro

pelotari) y estables (las relaciones de solidaridad o rivalidad se mantienen a lo largo de todo el enfrentamiento) (Martínez de Santos, 2007).

La incertidumbre inherente al juego hace que el jugador sea un centro de decisión y de acción en el que sus comportamientos son generalmente imprevistos. Toda estrategia del jugador está orientada a dos objetivos: crear situaciones problemáticas para el contrario y organizarse para actuar de manera eficaz (Crespo, 2009).

Relación con el espacio.

El deporte de la pelota a mano se lleva a cabo en unas instalaciones denominadas “frontón”, en el que el deportista debe cubrir una gran cantidad de espacio motor, a lo que tenemos añadir la velocidad del móvil, alicientes de su espectacularidad.

Las modalidades de pelota aparecen dentro de las prácticas con el objetivo de situar la pelota en un espacio y/o evitarlo, enviando la pelota a distintas zonas estratégicas del frontón, evitando que los contrarios hagan lo propio y que incluso no puedan reenviar la pelota. En cuanto a los aspectos espaciales, estaríamos ante un espacio común y estandarizado, junto con una intervención de forma alternativa sobre la pelota. (Alonso & Argudo, 2009).

Todos los frontones tienen tres paredes (frontis, pared izquierda y rebote), pero cada uno es diferente, ya que el suelo, el frontis y la pared izquierda varía de uno a otro, por lo que unos pueden ser más rápidos o lentos y más o menos nobles que otros. Tenemos que tener en cuenta que el frontón a la hora de llevar a cabo una estrategia también influye, a lo que hay que añadir que los seleccionadores de las pelotas optan por introducir en el cestaño pelotas más vivas o más lentas según las características específicas del mismo.

Relación con el tiempo.

La memoria de los duelos depende de la estructura que Parlebas denomina “*soporte de la marca*”. En pelota a mano, el tiempo de juego es ilimitado, y el soporte de marca será a marcador límite, en los que el partido se acaba cuando uno de los dos bandos consigue llegar a 22 tantos en la pelota profesional, que es el tanteo que está marcado para ser vencedor. Nunca se puede dar un empate (Martínez de Santos, 2007).

En el caso de la pelota, sólo va a contar la contracomunicación a la hora de conseguir puntos que den la victoria en el partido, sin que se reste puntuación o haya otro modo de conseguir la victoria final. “El sistema de tanteo que registra las interacciones de marca es de tal manera, que toda adquisición de

puntos por parte de un equipo se hace en detrimento del otro, el cual tendrá que intentar contrarrestarla aumentado su puntuación” (Parlebas, 2001).

Teniendo en cuenta que el final del partido no está limitado por el tiempo, cada pelotari tiene la posibilidad de hacer su propia estrategia. El tiempo que tienen para comenzar un nuevo tanto, no viene estipulado en el reglamento. Los pelotaris se toman su tiempo y dejan probar la pelota al oponente. En los partidos profesionales, según la normativa establecida por la LEP.M, existen dos tipos de descanso, descansos preestablecidos o automáticos en los tantos 12 y 18 y los solicitados por cada pelotari o pareja (en parejas 2 descansos y en individual 3).

Relación con el material.

Incluimos la pelota en las modalidades que se juegan con móvil (“pelota”). Dependiendo de las características de la pelota utilizada (lenta, media o “viva”) (Gallaga, 2002), los movimientos que tendrá que hacer el pelotari serán más lentos o más rápidos. A la hora de preparar la estrategia, elegir un material apropiado es primordial para jugar el partido.

El material con el que se juega no es estandarizado, aunque las pelotas tienen que tener un peso y un volumen determinado, el cuero de la pelota se cose a mano (el resto de la pelota se hace a máquina actualmente) por lo que todas las pelotas son diferentes, lo que crea cierta incertidumbre en el juego. En consecuencia, cada una tiene una velocidad diferente al rebotar en el frontis, por lo que cada pelotari debe disminuir o aumentar la capacidad de reacción, dependiendo de si se juega con una pelota viva o una lenta.

Tenemos que tener en cuenta también que en la pelota a mano profesional, el material es “subjetivo”, porque las empresas seleccionan las pelotas que más le interesa a ellas, unas veces puede beneficiar a un pelotari y otras no. Por ejemplo, si un pelotari juega contra un pelotari de la otra empresa, entonces cada empresa seleccionará un material que le beneficie a su pelotari y a ellos mismos, pero si estamos en un partido de exhibición, entre pelotaris de la misma empresa, el material seleccionado será acorde a las características del frontón y a que el partido sea competido, para que haya un mayor número de apuestas, lo cual producirá mayores beneficios económicos.

Lógica Externa

Para llevar a cabo una planificación en la pelota a mano profesional, no sólo hay que conocer la pelota en sí, también hay que tener en cuenta la relación que existe entre el pelotari y la empresa profesional.

La pelota profesional está gestionada por dos empresas privadas, Aspe Pelota y Baiko Pilota. Estas empresas forman la Liga de Empresas de Pelota a Mano (LEP.M) que es una asociación creada en 2002,

con el objetivo de desarrollar toda la pelota a mano profesional, bajo el amparo de un supervisor ajeno a las empresas y así separar el profesionalismo del sector amateur. Aspe cuenta hoy en día con 24 pelotaris, 12 delanteros y 12 zagueros, mientras que Baiko cuenta con 25, 12 delanteros y 13 zagueros.

Los pelotaris tienen un contrato laboral con una empresa, por lo que aparte de ser deportistas, también son empleados. Las empresas se dedican a la organización de festivales (aspecto comercial) y competiciones (aspecto deportivo). El conjunto de todos estos partidos es el suprajuego y los englobamos en la temporada del pelotari.

Toda la vida se ha pensado que dentro de las empresas había dos tipos de pelotaris, los “figuras” y el resto de la plantilla, que eran considerados “pelotaris de empresa”. Cuando hablamos de los “figuras” a todos nos viene a la mente pelotaris como Retegi II o Gallastegi, los cuáles solían estar siempre en las fases finales de los campeonatos oficiales, esto también se debía a que el campeón del año anterior defendía “corona”.

En el aspecto comercial, las empresas organizaban los festivales diferenciando claramente a los pelotaris de “primera” y de “segunda”. En el aspecto deportivo, la participación en los campeonatos era muy exclusiva, el número de participantes era más reducido que actualmente y sólo jugaban pelotaris de “primera”.

Se podía ver cómo eran candidatos a las “txapelas” individuales pelotaris tanto delanteros como zagueros, cosa que actualmente se ha reducido solamente a delanteros. Esto se debe al cambio del material con el que se juega y al estilo de juego, ya que se juega más de aire y a más velocidad, por lo que a los zagueros les cuesta más adaptarse. Un pelotari que marcó una época en la pelota a mano fue Titín III, pero, ¿dónde colocaríamos a este pelotari? Este pelotari para mucha gente es considerado figura, pero también fue un pelotari de empresa por la cantidad de partidos que jugaba y por el espectáculo que ofrecía.

Actualmente, dependiendo de los objetivos que tiene cada pelotari dentro de la empresa, se podrían dividir en 6 grupos, que serían los siguientes:

Dentro del “alto nivel” nos encontramos con: 1) El “pelotari total”, compite y gana títulos, conoce las competiciones que va a jugar, y además juega partidos de empresa, ya que es de los más reclamados por los aficionados. En este grupo metemos a pelotaris como Olaizola II e Irujo. 2) El “pelotari comercial”, pelotaris que juegan partidos de empresa, son muy atractivos para el aficionado pero a la hora de jugar la competición les cuesta ganar, como ejemplo podemos poner a Titín III y Berasaluze II. 3) El “pelotari de competición”, gana torneos pero no es reclamado por los aficionados, juegan partidos de “primera” y

El campeonato comienza en octavos y se juega por eliminatoria hasta cuartos. En cuartos se juega una liguilla de dos grupos de cuatro. Estos grupos los forman los cuatro ganadores de las fases eliminatorias previas y los otros cuatro están clasificados por ser semifinalistas el año anterior. Se clasifican los dos mejores de cada grupo. Las semifinales es un cruce de primero contra segundo, y los ganadores pasan a la final. La semifinal y la final son a partido único.

- *Campeonato parejas:*

Competición oficial que se da entre enero y abril. Es una modalidad de colaboración-oposición en la que se diferencian dos posiciones dentro de la pareja, el delantero (jugador más próximo del frontis) y zaguero (jugador más alejado del frontis).

En él participan cuatro parejas por empresa, es decir, 16 pelotaris, 8 delanteros y 8 zagueros. Las parejas son designadas por cada empresa como ellos consideran oportuno.

El formato es una liguilla de 14 jornadas en la que se juega todos contra todos a doble vuelta y en la que se clasifican las 4 primeras parejas para semifinales. En semifinales se juega una liguilla entre los clasificados, son 3 jornadas a una vuelta, se clasifican los dos primeros para la final que se juega a partido único.

- *Campeonato manomanista:*

Competición oficial que se juega entre mayo y junio. Es una modalidad con unas características similares a la del 4 y medio, con la única diferencia de que no existe una limitación del espacio del juego a la altura del 4 y medio, por lo que se juega a todo el frontón. De ahí que las acciones sean muy intensas al igual que en la modalidad del 4 y medio, pero los desplazamientos y golpesos serán mucho más amplios.

El manomanista es el campeonato que mayor repercusión tiene, y siempre se ha considerado la modalidad reina, el campeón irá vestido de rojo durante todo el año.

Los participantes son 8 pelotaris por empresa (al igual que en el 4 y medio los eligen las empresas y el pelotari campeón de segunda del año anterior tendrá su plaza asegurada). También existen previas si lo consideran las empresas.

El diseño del campeonato son 4 escaleras, en la que los 4 pelotaris con mejores resultados el año anterior quedan clasificados en cuartos. Los clasificados en octavos son por decisión de la empresa. Todas las fases son a un partido eliminatorio.

- *Ferias de verano (aspecto comercial):*

Son competiciones secundarias que se juegan en la época estival y se juegan generalmente a parejas.

Dentro de las ferias de verano unas son más importantes que otras. Las más importantes (tanto por duración como por beneficios económicos) suelen ser de 8 o 9 días en las que participan 6 parejas (3 por empresa), divididas en dos grupos de 3, y en la que el primero de cada grupo pasa a la final. El resto de ferias, suelen ser dos parejas por empresa, a semifinal pura y final.

Las ferias más importantes del verano son: 1) San Fermín (Pamplona); 2) La Blanca (Vitoria); 3) Azkoitia-Zarautz; 4) Aste Nagusia (Bilbao); 5) Donosti; 6) Lekeitio; 7) San Mateo (Logroño); 8) Soria.

- *Partidos de exhibición (aspecto comercial):*

Estos partidos se juegan durante todo el año, son los partidos que no pertenecen a ningún tipo de competición y se dan principalmente en pueblos no habituados a tener pelota profesional a lo largo del año, pero es en la época de verano donde más se explotan (Plaza, 2000).

Elementos de la Planificación del Entrenamiento de la Pelota

Con la planificación lo que se pretende buscar es el máximo rendimiento competitivo (estado de forma óptimo), pero tenemos que saber que es imposible mantener continuamente un estado alto de forma y que los estados superiores de forma dependen de otros inferiores.

En cuanto a las tareas que realizaremos en la planificación, el diseño de dichas actividades es el primero de los procesos propios de la estrategia de entrenamiento y consiste en la creación de ámbitos óntico-prácticos que en la inmensa mayoría de las ocasiones promoverán acciones motrices, aunque no se pueden descartar otro tipo de ejercicios como sesiones de video (tipo verbal) o prácticas ideomotrices (cognitivo).

Teniendo en cuenta esto, la selección de las tareas de entrenamiento es el segundo de los procesos básicos de la planificación del entrenamiento, aunque a diferencia del anterior es la parte de la estrategia directamente conectada a los objetivos de la intervención (Martínez de Santos, 2007).

Para llevar a cabo la planificación de la temporada, hay que tener en cuenta que en el juego de la pelota a mano profesional es realmente difícil distribuir el entrenamiento debido a la cantidad de partidos que se juega, a la improvisación de los mismos, al desconocimiento de quien participará en los campeonatos, a los problemas de manos que rompen el ritmo de competición, a la no existencia de

períodos fijos de descanso entre partidos, etc. Teniendo en cuenta estas dificultades, se estructura el año y sus períodos de acuerdo a los objetivos pretendidos.

Entrenamiento en la Pelota

La pelota a mano es un deporte fundamentalmente técnico en cuanto al uso alterno del golpeo de la pelota. Se necesita de una buena técnica para llevar a cabo una estrategia o una táctica adecuada. Además de una buena técnica, el deportista debe tener una mínima preparación física para realizar de manera correcta todas las acciones motrices que se dan en las diferentes situaciones del juego, la cual irá en aumento cuanto mayor sea la exigencia del pelotari. En este caso la exigencia será máxima, puesto que estamos hablando de pelotaris profesionales.

Muchos de estos pelotaris profesionales dividen su entrenamiento en dos aspectos: el técnico y el físico. El entrenamiento técnico lo realizan con los técnicos de la empresa a la que pertenecen, mientras que para el entrenamiento físico se buscan un entrenador personal. En este trabajo lo que pretendo es hacer una propuesta de entrenamiento centrándome en los dos aspectos. Sería conveniente que tanto el entrenamiento físico como el técnico se realizasen por grupos, para que así hubiese una colaboración, un disfrute y los entrenamientos fuesen más llevaderos. Sin embargo, tenemos que tener claro que el objetivo final es la preparación para competir y, aunque el entrenamiento se realice en grupos realizando conjuntamente actividades comunes, como pueden ser partidos con pelota “blanda”, lanzamientos con balones medicinales, etc., cada uno tendrá su entrenamiento individual.

En el entrenamiento técnico, en la pelota a mano diferenciamos dos subroles, el ataque y la defensa. A la pelota se le puede golpear con ambas manos: de aire (sin que la pelota bote en el suelo), o a bote (después de que haya botado una vez en el suelo).

De aire los golpes que se realizan son la volea, el gancho y el sotamano, mientras que a bote son el saque, la dejada, dos paredes, “rasgada”, botivolea y el golpeo atrás. La mayoría de estos golpes pueden ser utilizados en ataque o en defensa dependiendo de la modalidad o la posición en la que se juegue. Por ejemplo, la volea un delantero la suele usar en forma de ataque y un zaguero de manera defensiva.

No existe una técnica estereotipada, puesto que cada pelotari tiene su manera peculiar de golpear la pelota, por lo que trabajaremos una técnica adaptativa y efectiva (Bringas, 2002; Martínez-Marhuenda, 2002).

En los entrenamientos se hará hincapié en los diferentes golpes y su ejecución, y la dirección y velocidad que le queremos dar a la pelota (Bringas, 1997; Gallaga, 2002). Se harán series de los

diferentes golpes, tanto de aire como a bote. Como entrenamiento específico, se harán partidos tanto de parejas como individuales, dependiendo de la competición en la que nos encontremos.

Otro aspecto que debemos tener en cuenta para que un pelotari rinda al máximo, es el cuidado de las manos. Para ello los pelotaris utilizarán protecciones especiales y recibirán masajes prácticamente todas las semanas. Aun así, lo ideal sería poder realizar un mínimo de entrenamientos técnicos a lo largo de la semana, pero esto no es posible por la exigencia del material, que al golpear las manos las deja muy dañadas, por lo que debemos buscar otras fórmulas para encontrar similitudes sin utilizar la pelota reglamentaria. Estas fórmulas pueden ser pelotas blandas denominadas “bolos”, balones medicinales, gestos técnicos con peso, unido a desplazamientos que puedan suponer una similitud con la competición, a esto le podemos llamar “*intervención estratégica*”(Martínez de Santos, 2007). Pero tenemos que tener claro que todas estas técnicas no siempre producen una transferencia positiva a la pelota a mano.

El entrenador intervendrá motrizmente en la preparación de los pelotaris profesionales a través de una planificación, en la cual se distribuirán los períodos de actividad y descanso y sus contenidos según las unidades correspondientes y la dinámica de las cargas, que se materializan en una determinada estrategia de entrenamiento (Martínez de Santos, 2007).

Podemos decir que la pelota se caracteriza por un esfuerzo predominantemente medio con acciones cortas de alta intensidad. Hablamos de una capacidad aeróbica media, exigencias aisladas anaeróbica lácticas (en ningún momento máximas), y cargas anaeróbicas alácticas (acciones de alta intensidad cortas) frecuentes. Las necesidades de resistencia se centran en la capacidad de recuperación tras acciones explosivas, y la capacidad de realizar estas acciones en régimen de fatiga general.

El entrenamiento de resistencia lo entrenaremos de la siguiente manera (Plaza, 2000):

- *Aeróbico*: Intensidad submáxima a partir de 75 segundos (carrera continua, fartleck, creneaux, cuestas-dunas, intervalos-training)
- *Anaeróbico aláctico*: Intensidad máxima hasta 15 segundos (estímulos máximos, cuestas, ritmo-competición)
- *Anaeróbico láctico*: Intensidad máxima y submáxima de 15 a 70 segundos (ritmo-resistencia, velocidad-resistencia, intervalo-training, cuestas, ritmo-competición, creneaux).
- El trabajo fraccionado también lo entrenaremos en el frontón, trabajo físico-técnico.

En cuanto a la fuerza trabajaremos la fuerza máxima, explosiva, específica y competitiva (Urdampilleta, 2012):

- *Fuerza Máxima:* Se entrenará mediante pesas, cargas altas-máximas y velocidad de contracción máxima. F.máx. Hp y CI. No pasaremos de 6-12 repeticiones en la F.máx. a la hora de trabajar hipertrofia, ya que puede perjudicar a la potencia del golpeo.
- *Fuerza Explosiva:* A través de pesas, autocargas y gomas de mucha tensión. Las cargas serán cargas medias-bajas y velocidad de contracción máxima. También trabajaremos la fuerza explosiva en situaciones de fatiga, en la que los tiempos de descanso no serán completos. Para esto lo más indicado podría ser el trabajo hecho en el mismo frontón, practicando desplazamientos, saltos y golpes y otros movimientos específicos en su medio natural.
- *Fuerza Específica:* Mediante multi-saltos, multi-lanzamientos con balones medicinales y gomas con tensión baja. Los pesos serán cercanos a los pesos específicos y máxima velocidad de contracción. Estímulos de FRCD y potencia aláctica - resistencia explosiva.
- *Fuerza Competitiva:* Entrenamiento específico en el frontón. Pesos cercanos a los específicos a máxima velocidad, con repeticiones cercanas a la competición.
- *Fuerza Rápida:* En la cual prolongaremos los tiempos de descanso hasta la recuperación total.
- En el tren inferior entrenaremos los tres tipos de contracciones musculares, y utilizaremos las contracciones excéntricas durante toda la temporada en los calentamientos, ya que previene lesiones.

La velocidad tiene concepciones diversas: de reacción, de desplazamiento y gestual. Para mejorarla, entrenaremos de la siguiente manera (Plaza, 2000):

- Velocidad de reacción: a través de salidas desde distintas posiciones y con diferentes estímulos, mediante juegos.
- Velocidad de desplazamiento:
 - Series cortas (10 a 50 m), comenzando por series más largas, 5-10 repeticiones.
 - Velocidad facilitada (cuesta abajo) de 10 a 15 m.
 - Progresivos.
 - Skipping.
 - Multisaltos, se mejora la fuerza y la capacidad de impulso.
 - Multilanzamientos.
- Velocidad gestual:
 - Ejercicios analíticos, a máxima velocidad.
 - Gestos técnicos, con móviles de diferente peso o tamaño.
 - Repetición de las “gestoformas” propias de este deporte sin móviles y a gran velocidad.

Trabajaremos la movilidad a través de la flexibilidad y la agilidad. La flexibilidad nos ayuda en la prevención de lesiones así como en soportar y recuperar las cargas de entrenamiento y competición. La agilidad nos ayuda a realizar las acciones con mayor eficiencia, máximo ahorro de energía y amplitud adecuada.

Tenemos que tener en cuenta que ninguna de estas capacidades por sí sola hará que un pelotari gane un partido, ya que por mucha resistencia que tenga si no es capaz de darle a la pelota a buena una vez más que el rival, perderá el tanto y como consecuencia el partido. Esto también va unido a la capacidad psicológica del pelotari, ya que en la pelota a mano este aspecto es muy importante. Primero para ser capaz de leer el partido mejor que el adversario, conociendo los puntos fuertes de uno mismo y los puntos débiles del contrario, esto también es importante trabajarlo para conseguir un estado de forma óptimo. Segundo, porque en la pelota profesional tenemos que tener en cuenta el aspecto de las apuestas que se suceden a la vez que se juega el partido, por lo que el pelotari se debe mantener al margen de lo que ocurre de la cancha hacia afuera.

En resumen, para lograr un estado de forma "aceptable" para afrontar un partido, el pelotari profesional debe tener una buena técnica, la cual ya se presupone que la tiene al haber debutado en una empresa profesional; una buena capacidad psicológica y competitiva, la cual le va a permitir aguantar la presión social, conocer sus virtudes y los puntos débiles del adversario; una condición física normal, ésta es la más fácil de mejorar con el entrenamiento; y prevenir las lesiones, sobre todo de las manos.

Sistemas de Entrenamiento

A la hora de realizar la planificación de la temporada, los sistemas utilizados serán el método concentrado de entrenamiento (ATR) y el sistema de microciclos estructurados, ya que son los que más se ajustan a la preparación de los pelotaris.

El método concentrado de entrenamiento (ATR).

El método concentrado de entrenamiento (ATR) pertenece a la forma de diseño contemporánea, en la que la distribución de los contenidos de entrenamiento, a lo largo de la temporada, se aplica al desarrollo sucesivo de capacidades físicas. El volumen y la intensidad se concentran en espacios más cortos, sobre una orientación definida de la carga. La base de este diseño de trabajo es la concentración de cargas de entrenamiento sobre capacidades y objetivos específicos, y su desarrollo sucesivo en el entrenamiento a través de la alternancia de tres tipos de mesociclos: acumulación, transformación y realización (ATR) (Plaza, 2000).

Acumulación, tiene como objetivo crear una base de cualidades fundamentales, aumentando el potencial motor del deportista, mediante en trabajo de fuerza máxima, resistencia aeróbica y perfeccionamiento técnico, con un volumen alto e intensidad media.

Transformación, se busca la preparación especial de las bases trabajadas, mediante los desarrollos específicos de fuerza y resistencia, mediante un trabajo de fuerza resistencia especial, fuerza explosiva, resistencia mixta y láctica, y adaptación técnico-táctica a la fatiga, con un volumen alto e intensidad alta.

Realización, se produce la adaptación y optimización de todos los potenciales motores acumulados y transformados, mediante un trabajo de pliometría, velocidad especial, resistencia aláctica y ejercitación del dominio técnico-táctica y competición, con un volumen bajo e intensidad alta.

Microciclos estructurados.

El microciclo es la unidad temporal más importante de las estructuras que configuran el proceso de planificación. La dinámica de las cargas que se planteen debe permitir al jugador rendir a un nivel muy bueno u óptimo uno o dos días dentro del microciclo. (De Yagüe, 2003; Soler, 2006)

Fase recuperadora del partido anterior: Su objetivo es facilitar la recuperación física y psicológica. La dinámica de cargas que se aconseja es un volumen e intensidad bajos.

Fase estimuladora: Se produce mayor sobrecarga sobre el organismo para asegurar la activación del proceso adaptativo. Volumen elevado e intensidad moderada. Tareas de carácter general.

Fase de optimización del rendimiento: Busca obtener los procesos de sobrecompensación física, el afinamiento de los componentes tácticos y la máxima cohesión. Ligera disminución del volumen e incremento de la intensidad, este se realiza aumentando el nivel de especificidad de los contenidos.

Fase competitiva: Es el día anterior y el día del partido. Se pretende conseguir el nivel óptimo de activación para obtener el máximo nivel de rendimiento. Bajada drástica del volumen e intensidad antes del partido con una sesión previa de activación.

La programación del microciclo estructurado.

Microciclo Preparatorio: En la fase regenerativa predominio de sesiones de carácter genérico. También se alternan con algunas de carácter especial.

Microciclo de Transformación dirigido: Carácter dirigido y especial. No es preciso abusar de sesiones generales y en métodos de difícil transferencia. Hay que llegar lo más rápidamente posible a un estado de forma bueno (Bompa) y tratar de mantenerlo durante toda la temporada con sinergias apropiadas.

Microciclo de Transformación especial: Sesiones de carácter especial y dirigido sobre las de carácter competitivo.

Microciclo de Mantenimiento: Equilibrio entre las sesiones de orientación dirigida y especial con las de tipo competitivo, impera durante toda la fase competitiva.

Microciclo de Competición: Sesiones especiales y de competiciones. Se emplea en muchos momentos donde se dan partidos de gran importancia o semanas donde debemos jugar 3 partidos.

Objetivos

Lo que pretendo conseguir con este trabajo es realizar un análisis de cómo es la pelota a mano profesional, cómo está configurada por las empresas y cómo están considerados los pelotaris dentro de cada una de ellas, para posteriormente diseñar cómo realizaríamos una planificación al comienzo de la temporada para cada uno de los pelotaris analizados, con el fin de que estos jugadores consigan un estado de forma “aceptable” con el que hacer frente a los objetivos establecidos.

- Basar la planificación en un calendario indefinido según la categoría del pelotari.
- Adaptar el diseño de entrenamiento a los períodos de descanso de cada pelotari durante la temporada.
- Diseñar la planificación de la temporada adaptada para cada uno de los pelotaris.

Método

Participantes

La muestra estudiada para este trabajo proviene de pelotaris profesionales pertenecientes a la empresa Aspe en el año 2014, a excepción de Titín III cuyos datos son del año 2007.

Elegimos los pelotaris a analizar de manera intencionada, por lo que la muestra está compuesta por Martínez de Irujo, Retegi Bi, Merino II, Cecilio y Titín III. Estos pelotaris son elegidos porque a primera vista se ve que la empresa los tiene considerados de diferente manera, lo cual nos puede servir para hacer una comparativa de cuáles son los objetivos de cada uno de ellos de cara a la temporada, y por lo tanto, poder diseñar una planificación acorde a sus necesidades.

Procedimiento

Técnicas de Recolección: recogida de datos de la cantidad de partidos jugados y las fechas en las que se jugaron, que nos van a servir para saber de qué competición se trata o si es un partido de exhibición. Se realizó mediante la toma de datos a través de una encuesta al propio pelotari, como fue el caso de Retegi

Bi, Cecilio y Titín III, o mediante la toma de datos con el jefe de prensa de la empresa Aspe, el cual me facilitó los partidos jugados en ese año por Juan Martínez de Irujo.

Técnicas de análisis de datos: una vez tenemos los partidos jugados por cada pelotari, podremos observar cuáles son los campeonatos oficiales o los partidos más importantes que disputa a lo largo del año y los descansos que se dan entre ellos, lo que nos permitirá poder desarrollar la planificación de manera individual para cada pelotari.

Resultados

Caso 1: Martínez de Irujo

Los objetivos de Irujo al comienzo de la temporada eran: 1) ganar los tres campeonatos oficiales, y 2) jugar donde es reclamado convirtiéndose en un “pelotari de empresa”, sobre todo en la época estival.

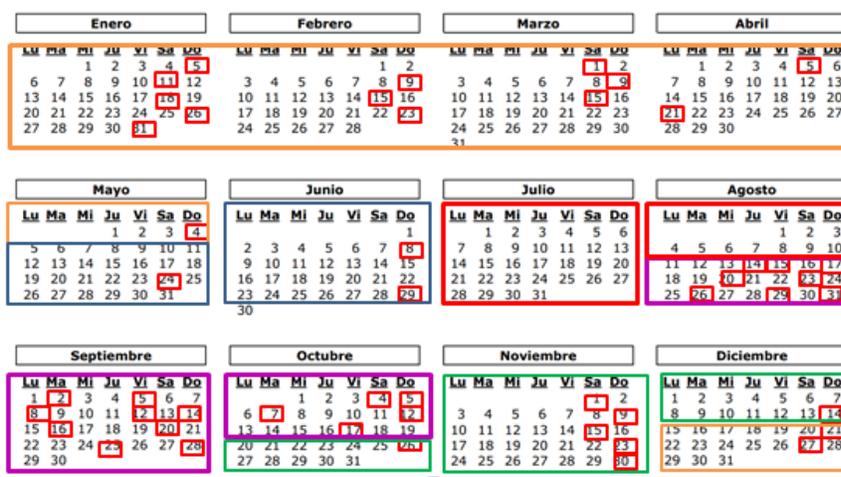


Figura 2. Calendario de partidos de Mtz. de Irujo en el 2014.

Durante todo el año no tiene un período de descanso claro, salvo lesión, como le ocurrió ese año después del campeonato manomanista, que lo tuvo en el “dique seco” durante un mes y medio aproximadamente. En el campeonato de parejas, que entre partido y partido hay una semana de descanso. Entre el campeonato de parejas y el manomanista hay tres semanas de descanso, esto se debe a que este pelotari se encontraba clasificado por los resultados obtenidos el año anterior. Una vez que comienza el manomanista, se puede ver que el descanso entre partidos es de dos semanas. En el verano, una vez que regresa después de la lesión, observamos la cantidad de partidos que juega y el poco descanso que tiene entre los mismos. En el cuatro y medio, el período de descanso entre partidos es semanal.

Irujo en este año logró quedar campeón de las tres modalidades oficiales (Manomanista, parejas y 4 ½), de las ferias de verano de Donosti, Lekeitio y “San Mateo”, y subcampeón en Bilbao y Azkoitia-Zarautz. Como dato decir que jugó las finales de todos los campeonatos en los que participó.

Caso 2: Retegi Bi

Los objetivos de Retegi Bi eran: 1) ser campeón del 4 ½ y del manomanista; 2) intentar ganarse un puesto de titular en el campeonato de parejas; y 3) jugar la máxima cantidad de partidos.

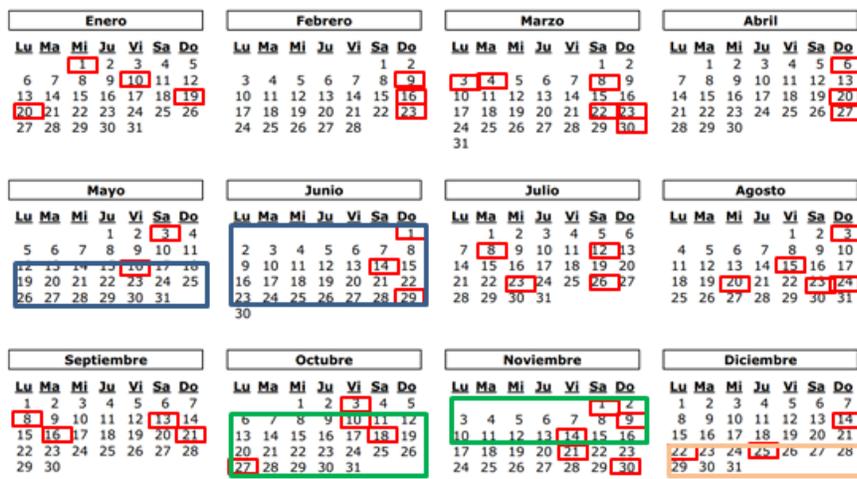


Figura 3. Calendario de partidos de Retegi Bi en el 2014.

Retegi Bi, durante el año tiene 4 meses de competición divididos en dos campeonatos con 3 meses de separación entre ellos. Al comienzo del año, normalmente juega un partido a la semana, en algunas ocasiones dos, pero vemos que tiene una semana de descanso aproximadamente entre partido y partido. Durante el manomanista, el descanso entre partidos es de dos semanas. En verano, se puede apreciar que no es un pelotari que juegue una gran cantidad de partidos. En el cuatro y medio, juega un partido a la semana.

Durante este año logró quedar subcampeón del manomanista, lo que le sirvió al año siguiente para ser titular en el campeonato de parejas de “primera”.

Caso 3: Merino II

En este caso, analizo los partidos que jugué yo en el año 2014. Mis objetivos eran: 1) jugar el campeonato oficial de parejas y a poder ser ganarlo; 2) en verano, ser un “pelotari de empresa” en las ferias y en los partidos de exhibición.

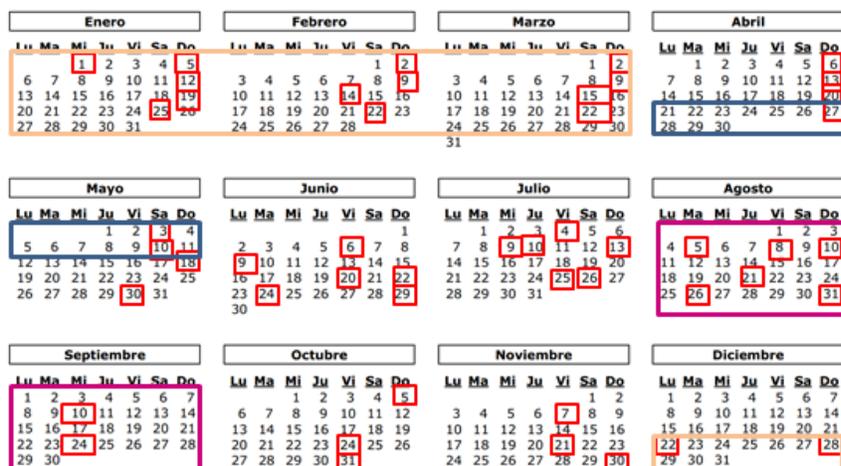


Figura 4. Calendario de partidos de Merino II en el 2014.

En el campeonato de parejas los partidos se juegan de semana en semana. En el mes de abril y mayo se juega el campeonato manomanista, pero se ve que entre medio de los dos partidos individuales hay uno de parejas, con lo cual quiere decir que no es un objetivo prioritario del pelotari. En los meses de verano vemos que el orden de partidos se altera y se juega con un período de descanso inferior a cuando se trata de campeonato. A partir de septiembre el número de partidos desciende debido a una lesión.

Este año logró quedar campeón de la feria de “La Blanca”.

Caso 4: Cecilio

Cecilio tenía como objetivos: 1) jugar lo mejor posible para que su empresa contase con él en las suplencias de primera o incluso en alguna titularidad en partidos estelares; 2) jugar un gran número de partidos allí donde se le requiriese.

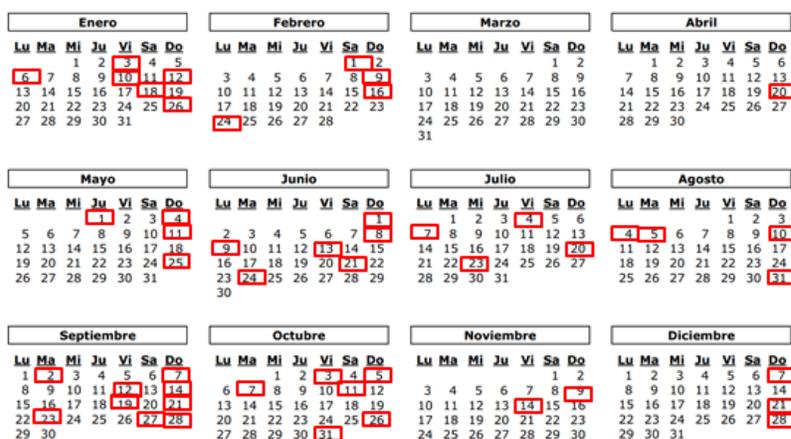


Figura 5. Calendario de partidos de Cecilio en el 2014.

Cecilio este año no juega ningún campeonato oficial, ni de primera ni de promoción, pero si participa en dos suplencias en el campeonato de parejas, en “San Mateo” la empresa cuenta con él para el desafío del vino. Observamos como en un pelotari que no juega campeonatos los partidos son más desordenados, con más o menos períodos de descanso, en los que hay meses que tiene mucha participación y otros no tanto (en marzo y abril estuvo lesionado).

Caso 5: Titin III

Los objetivos de Titin III al comenzar el año 2007 eran: 1) campeonato de parejas; 2) campeonato del 4 y medio; 3) ferias de verano 4) jugar una gran cantidad de partidos de exhibición ejerciendo de “pelotari de empresa”.



Figura 6. Calendario de partidos de Titin III en el 2007.

Titin III no tiene descanso y juega partidos todas las semanas del año excepto una. Se puede ver como en las épocas en las que más períodos de descanso tiene coincide con el campeonato de parejas y el 4 ½, en el que los partidos son semanalmente.

En este año Titin III jugó una cantidad de partidos (112) al alcance de muy pocos, logrando quedar campeón del cuatro y medio a finales de año. En verano, logró ganar las ferias de “La Blanca”, Lekeitio y Arnedo (actualmente no se juega esta feria). Es un pelotari, que juega esa cantidad de partidos porque es muy reclamado por los aficionados, tiene un gran físico, sobre todo de manos, y porque allí donde suspendían otros pelotaris, Titin III cubría su baja.

Resultados Globales

La siguiente tabla nos muestra los valores obtenidos de la cantidad de partidos jugados por cada pelotari en el año analizado, así como el número de victorias y derrotas, tantos a favor y en contra, media de puntos por partido, y número de semanas y meses que juegan a lo largo del año.

Tabla 1
Tabla general de los partidos jugados por los pelotaris

	Partidos	Victorias	Derrotas	Puntos			Semanas	Meses
				V	X	Media		
Mtz de Irujo	49	36	13	997	803	36,7	36	11
Retegi Bi	46	23	23	792	812	34,8	36	12
Merino II	47	18	29	851	951	38,3	39	12
Cecilio	49	25	24	897	913	36,9	36	11
Titín III	112	77	35	2240	1871	36,7	51	12

Todos los pelotaris analizados en el año 2014 juegan una cantidad de partidos muy similar, en la que participan durante todos los meses del año, salvo lesión, y prácticamente el mismo número de semanas. Entre estos 4 pelotaris sí que encontramos diferencias entre el porcentaje del número de victorias y derrotas, en el que Irujo tiene un porcentaje muy favorable de victorias, Retegi y Cecilio tienen un 50% aproximadamente, y Merino tiene un porcentaje negativo.

Si comparamos estos datos con los partidos jugados por Titín en el año 2007, vemos como la cantidad de partidos que jugó eran más del doble. Esto se debe a que en aquellos años la cantidad de festivales que organizaba la empresa era mayor a los que organiza hoy en día, a lo que hay que añadir, que Titín III era el pelotari que más partidos jugaba de su empresa. En cuanto al porcentaje de victorias y derrotas, también apreciamos que es muy favorable al pelotari.

Fijándonos en la media de puntos por partido, podemos decir que los partidos más “largos” son los de Merino II con una media de 22-16 y los más “cortos” los de Retegi Bi con una media de 22-13. El resto tienen una media por partido de 22-15.

El único aspecto que es equiparable entre los pelotaris analizados en el 2014 y 2007, es que tanto unos como otros juegan durante los 12 meses de año.

Tabla 2
Cantidad de descansos en número de días

DESCANSO (entre partidos)								
Nº días	0	1	2	3	4	5	6 o más	Total
Mtz de Irujo	3	7	6	2	4	8	18	48
Retegi Bi	5	0	4	2	5	1	28	45
Merino II	2	3	3	1	6	4	27	46
Cecilio	3	6	5	4	7	2	21	48
Titín III	33	26	10	11	13	2	16	111

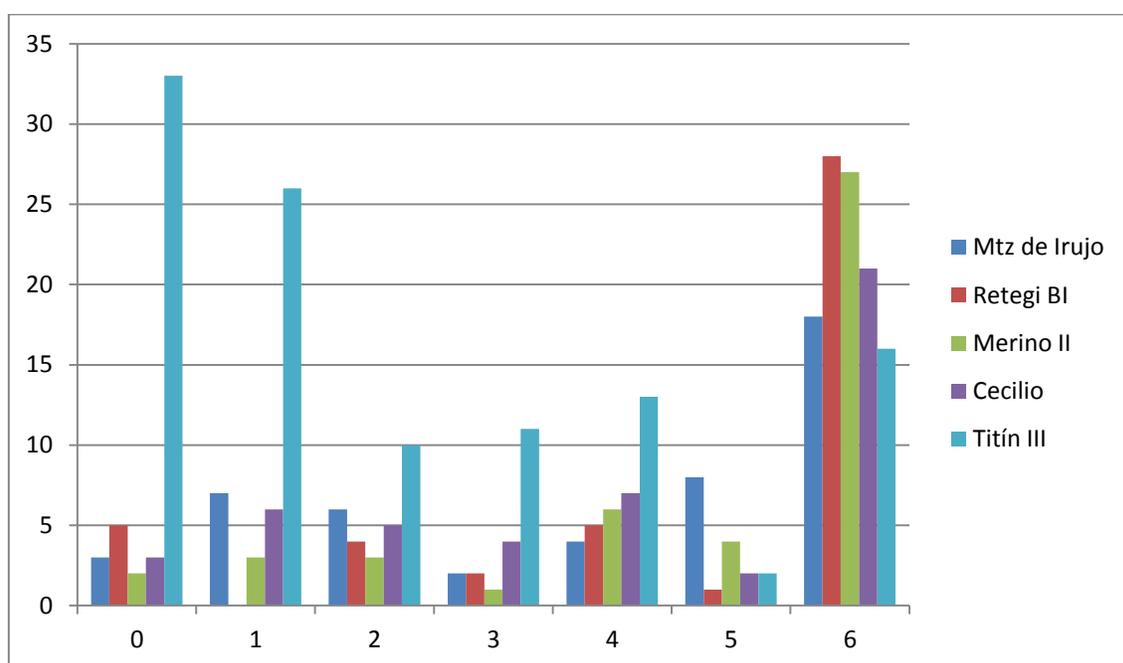


Figura 7. Cantidad de descansos en número de días.

En esta tabla y en este gráfico se muestran los períodos de descanso en número de días entre los partidos jugados por cada pelotari. La tabla 2 nos muestra que cuanto mayor es el total de descansos, menor es el número de días entre partidos que tienen los pelotaris.

Observamos que Titín tiene menos períodos de descanso y juega más a menudo con períodos de 0 o 1 día. Si nos fijamos en el resto de pelotaris, vemos como varía muy poco entre unos y otros, y apreciamos como lo que más abunda son los descansos de 6 días o más.

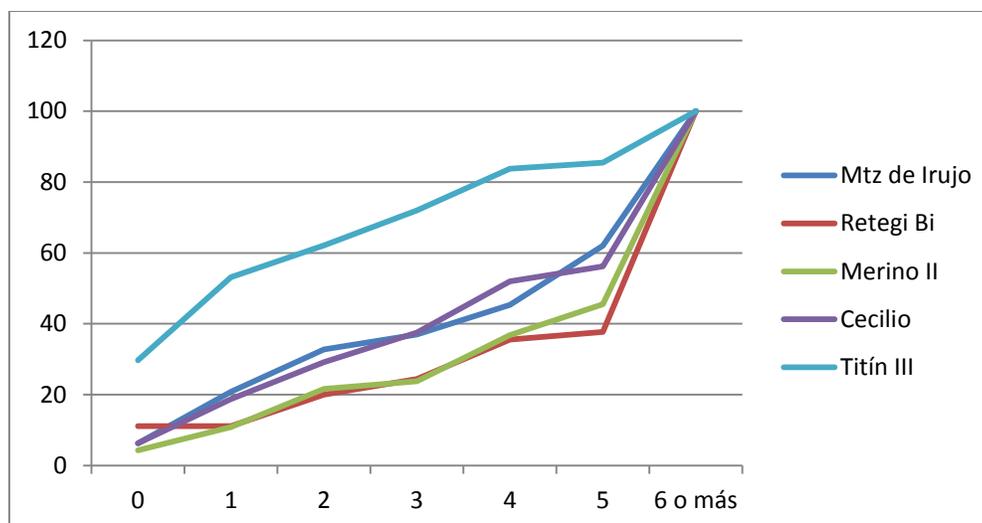


Figura 8. Porcentaje acumulado de descansos.

En este gráfico podemos diferenciar claramente tres grupos. Por un lado tenemos a Titín III, que es el pelotari que menos períodos de descanso tiene. Por otro lado, Irujo y Cecilio, forman el “grupo 1” y Retegi Bi y Merino II el “grupo 2”.

Irujo y Cecilio, juegan alrededor del 6% de los partidos con 0 días de descanso, un 20 % con un día o menos, un 35% con 3 días o menos, un 50% con 4 días o menos y el 60% con 5 días de descanso o menos.

Retegi y Merino, juegan el 11% y el 4% respectivamente con 0 días de descanso, 11% con 1 día o menos, un 20% con 2 días o menos, un 25% con 3 días o menos, un 35% con 4 días o menos y un 50% con 5 días o menos.

Titín juega el 30% de los partidos con 0 días de descanso, el 55% con 1 día o menos, el 60% con 2 días o menos, el 70% con 3 días o menos, 80% con 4 días o menos, y 85% con 5 días o menos.

Discusión y Propuesta

Mediante el análisis de los períodos de descanso, vemos que los resultados nos dan 3 “grupos” de pelotaris. Comprobamos que estos grupos los conforman pelotaris que tienen diferente “estatus” dentro de la empresa, por lo que apreciamos que a la hora de programar los partidos las empresas no tienen mucho en cuenta si un pelotari es de “primera” o “segunda”.

Si analizamos los períodos de descanso que tienen el “grupo 1” formado por Irujo y Cecilio, podemos decir que el 50% de los partidos que juegan a lo largo del año lo hacen con un período de descanso de 4 días o menos, mientras que Retegi y Merino, “grupo 2”, tienen en el mismo porcentaje un día más de descanso. Esto nos dice que un pelotari como Irujo que tiene como objetivo todos los campeonatos

oficiales, pero aparte de eso también es un “pelotari de empresa”, y Cecilio, que no juega ningún campeonato oficial, juegan más partidos comerciales que Retegi y Merino. El caso de Titín III es diferente, ya que el 50% de los partidos que juega lo hace con 1 día o menos de descanso, por lo que la mayoría de sus partidos son comerciales.

Propuesta de Planificación Partido a Partido

La mejor manera de preparar la competición es mediante la propia competición, y más en pelotarís profesionales. En este trabajo Titín nos muestra claramente esto, ya que durante todo el año analizado jugó 112 partidos sin apenas descanso y teniendo un porcentaje de victorias muy favorable, a su vez también logró quedar campeón del 4 y $\frac{1}{2}$ al finalizar el año. Esto no quiere decir que todos los pelotarís sean capaces de hacer algo parecido, ya que para ello se necesita una buena capacidad psicológica, para afrontar todos los partidos con un mínimo nivel competitivo, y una buena condición física.

Dependiendo de los días de descanso que tenemos entre partidos, la preparación se llevará a cabo de la siguiente manera:

Tabla 3
Propuesta de entrenamiento día a día

Días de descanso	Descanso	Recuperación activa	Trabajo en frontón	Trabajo complementario	Preparación partido
0	Descanso total con cuidado de las manos.				
1	Día 1: dependiendo de la dureza del partido, descanso total o una sesión de recuperación activa.				
2	Día 1: descanso total o una sesión de recuperación activa.			Día 2: sesión de activación. Entrenamiento de movilidad.	
3	Día 1: descanso total o una		Día 2: dependiendo del estado de las manos, se puede realizar		Día 3: sesión de

	sesión de recuperación activa.	entrenamiento de frontón, realizando series de ejercicios específicos, o entrenamiento de fuerza, resistencia y/o velocidad específica.	entrenamiento corto y específico.
4	Día 1?: dependiendo de la dureza del partido, sesión de recuperación activa o...	Día 2: entrenamiento técnico, mediante series de golpeos o entrenamiento específico competitivo.	Día 1?: dependiendo de la dureza del partido, entrenamiento general o específico. Día 3: entrenamiento general o específico.
5	Día 1?: sesión de recuperación.	Día 2: entrenamiento específico de la competición. Día 4: entrenamiento técnico, series de golpeos, ya que es un entrenamiento más corto y castiga menos las manos que el entrenamiento	Día 1? y 3: trabajo de fuerza, resistencia, velocidad (gestual, reacción) y/o agilidad- coordinación; básico, específico o competitivo, dependiendo de la época en la que nos encontremos, en gimnasio o frontón.

	competitivo.			
6 ó más	Día 1?: sesión de recuperación.	Día 2 y 4: entrenamiento técnico y específico de la competición en la que nos encontremos.	Día 1?,3 y 5: trabajo de fuerza, resistencia y/o velocidad (gestual, reacción) y/o agilidad-coordinación; básico, específico o competitivo, dependiendo de la época en la que nos encontremos, en gimnasio o frontón.	Día 6: trabajo más específico y activación (trote y flexibilidad).

Propuesta Anual

Planificación a Titín III.

Tabla 4
Tabla planificación Titín III

Meses	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	
Semanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52												
Períodos	Período Competitivo		Período Transitorio			Período Preparatorio		Período Competitivo		P.Pre	Período Competitivo		
Métodos	Microciclos estructurados												
Competiciones	Cto.Parejas		Partidos de exhibición y ferias de verano								Cto. 4 1/2		Cto. Parejas

El caso de Titín III en el año 2007 es un caso extraordinario, no se puede hablar de planificación con un pelotari que juega 112 partidos al año y acaba quedando campeón del 4 y ½ el último mes del año, aun así esta sería mi propuesta de planificación para un pelotari que lo más importante es jugar y descansar. El sistema de entrenamiento utilizado será el de “microciclos estructurados”.

Enero-febrero (campeonato de parejas): “Microciclos estructurados” en un “período competitivo”, para llegar al partido en las mejores condiciones. Dependiendo de la importancia de unos partidos u otros, por

ejemplo si juega contra el último de la clasificación y no es rival directo, o en la fase final de la liguilla, si ya está clasificado para semifinales, podremos meter más carga durante esos microciclos.

Febrero-abril: “Período transitorio” con el objetivo de recuperar el “pico de forma” una vez que llegue el verano.

Mayo-septiembre (verano): “Microciclos estructurados”, de mayo a junio “período preparatorio” y de julio a septiembre “período competitivo”, la preparación se llevará a cabo mediante partidos y descanso.

Octubre-diciembre (campeonato 4 ½) (hasta el día 2): “Microciclos estructurados”, 3 semanas de “período preparatorio” para llegar bien a la competición, donde también jugará partidos de exhibición, y hasta el final de la competición “período competitivo”.

Planificación al “grupo 1” de pelotaris.

Tabla 5
Tabla planificación “grupo 1”

Meses	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	
Semanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52												
Períodos "subtipo 1.1"	Período Competitivo						P.Pre	Período Competitivo			Período Transitorio	P.Pre.	Período Competitivo
Períodos "subtipo 1.2"	Período Preparatorio		P.C	Período Preparatorio					P.C	Período Preparatorio			
Métodos	Microciclos estructurados												
Competiciones	Campeonato de Parejas						Cto.Mano a mano	Partidos y Ferias de verano			Campeonato 4 1/2	Cto.Par	

La planificación de la temporada a los pelotaris del “grupo 1”, se realizará mediante el método de “microciclos estructurados”. Tenemos que tener en cuenta que este grupo lo forman “pelotaris totales”, “subtipo 1.1” y “pelotaris comerciales” de “nivel medio”, “subtipo 1.2”.

A pelotaris “subtipo 1.1” tenemos que prepararle tanto para la competición oficial como para “partidos de exhibición”, mientras que el “subtipo 1.2”, solo juega “partidos de exhibición”, aunque también tendrá que estar preparado para jugar en caso de necesidad por alguna suplencia. Tenemos que tener en cuenta que este grupo de pelotaris deben estar disponibles durante todo el año ya que las empresas cuenta con ellos para jugar allí donde sea necesario.

La preparación para pelotaris “subtipo 1.1” se distribuirá de la siguiente manera:

Enero-abril (campeonato de parejas): Se llevará a cabo mediante un “período competitivo”, para llegar al partido en las mejores condiciones posibles. Dependiendo de la importancia de unos partidos u otros, podremos meter más carga durante esos microciclos.

Mayo-junio (campeonato manomanista): 2 semanas de “período preparatorio”, en las cuáles realizaremos un trabajo básico que nos permita llegar en las mejores condiciones al “período competitivo”.

Julio-septiembre (verano): Tendrá lugar un “período transitorio”, el cual nos mantendrá en forma para afrontar el verano, manteniendo las capacidades adquiridas hasta entonces. Es un período en el que se juega gran cantidad de partidos con poco tiempo de descanso entre ellos, por lo que primara la preparación mediante partidos y descanso.

Octubre-diciembre (campeonato 4 ½): 3 semanas “período preparatorio”, y una vez que comienza la competición “período competitivo” hasta el final de la misma, muy similar a la preparación del campeonato manomanista.

El pelotari “subtipo 1.2”, el objetivo es llegar en buena forma a enero-abril y en verano, ya que tienen que estar preparados para cualquier suplencia en el campeonato de parejas.

El trabajo que realizaremos será más básico al comienzo de la semana para llegar al final de semana con un trabajo más específico.

En los períodos de la temporada en la que se están jugando los campeonatos del 4 ½ y mano a mano, aprovecharemos para utilizar “microciclos preparatorios”, ya que sabemos que el pelotari no va a participar ni como titular ni como suplente.

Planificación al “grupo 2” de pelotaris.

Tabla 6
Tabla planificación “grupo 2”

Meses	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE											
Semanas	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52																						
Períodos "subtipo 2.1"	Período Preparatorio				Período Competitivo				Período Preparatorio				P. Competitivo	P. Prep.	P.C.								
Métodos	Microciclos Estructurados				Método Concentrado de Cargas ATR				Microciclos Estructurados				Método Concentrado de Cargas ATR		M. Estruct.								
Mesociclos					A	T	R	Mai	R	Mai	R	Mai	R										
Períodos "subtipo 2.2"	Período Competitivo				P. Preparatorio	P. Comp.	Período Preparatorio				Período Competitivo				Período Preparatorio		P. Comp.						
Métodos	Microciclos Estructurados				Método Concentrado de Cargas ATR				Método Concentrado de Cargas ATR				Método Concentrado de Cargas ATR		M.E.								
Mesociclos					A	T	R	Acumulación				Transformación	R	Mai	R	Mai	R	Acumulación	Transformación				
Competiciones	Campeonato Parejas						Cto. Mano a mano						Ferias de verano					Cto. 4 1/2					Cto. Par

Este tipo de pelotaris tienen los objetivos bien marcados y con tiempo entre una y otra competición, por lo que una vez que finalizan “sus” campeonatos, son menos utilizados por las empresas para jugar los “partidos de exhibición”. La planificación se llevará a cabo mediante la combinación del método “concentrado de entrenamiento” (ATR) y el método de “microciclos estructurados”. Este grupo lo forman “pelotaris de competición”, “subtipo 2.1”, y “pelotaris zagueros”, “subtipo 2.2”.

La preparación para pelotaris “subtipo 2.1” se distribuye de la siguiente manera:

Enero-marzo: “Microciclos estructurados”, con un “período preparatorio”, el cual servirá para prepararse para las competiciones principales y también para estar en buena forma si es que tiene que realizar alguna suplencia en el campeonato de parejas.

Abril-junio (campeonato manomanista): ATR, las 3 primeras semanas serán de acumulación, en el que trabajo será básico, las 2 siguientes semanas serán de transformación, con un trabajo más específico, y la semana que empieza la competición será de realización, con trabajo específico y simulador de la competición. Las siguientes 3 semanas, alternaremos mantenimiento con realización hasta finalizar la competición.

Julio-agosto: “período preparatorio”, Se trabajarán los aspectos básicos, con partidos de exhibición a lo largo del verano.

Septiembre-noviembre (campeonato 4 y ½): “Período competitivo” en el que emplearemos ATR, 3 semanas de acumulación, 2 de transformación y 1 de realización.

En las últimas semanas del año, “microciclos estructurados”, con el fin de llegar en buenas condiciones para ponerle las cosas difíciles a la empresa y poder participar en el campeonato de parejas..

En pelotaris “subtipo 2.2”, el objetivo de estar en el “pico de forma” en el campeonato de parejas y en la época estival, por lo que el entrenamiento se distribuye de la siguiente manera:

Enero-marzo (campeonato de parejas): Se llevará a cabo mediante “microciclos estructurados” en un “período competitivo”, para llegar al partido en las mejores condiciones posibles. Podremos meter más carga durante esos microciclos dependiendo de los rivales o de la clasificación.

Abril-mayo: ATR, 2 semanas de acumulación, con trabajo básico, 1 semana de transformación y 3 semanas de realización, con el fin de llegar en plena forma al partido de competición. Es conveniente llegar en las mejores condiciones posibles aunque no sea objetivo principal.

Junio-septiembre (verano): ATR, 7 semanas de acumulación, 5 semanas de transformación, 1 semana realización, 1 semana mantenimiento, 2 semanas realización, 1 semana mantenimiento y 3 semanas realización. Se trata es de estar en buena forma durante todo el verano, por lo que realizamos un trabajo básico una vez finalizado el manomanista y vamos especificando según van pasando las semanas.

Octubre-diciembre: ATR, 7 semanas acumulación, con trabajo básico, 5 semanas transformación, para llegar y mantenerse en la competición de parejas en las mejores condiciones posibles.

Conclusiones

Como conclusión podemos decir que una vez analizados la cantidad de partidos y los períodos de descanso, los 6 grupos que veíamos en un principio, se nos reducen a 3 por la coincidencia de estos períodos. Por lo tanto, al proponer una planificación tendremos que tener esto en cuenta al elegir los sistemas de entrenamiento más apropiados.

Los sistemas de entrenamiento más adecuados para la planificación de los pelotaris son el método “concentrado de entrenamiento” (ATR) y el método de “microciclos estructurados”. Mediante estos métodos pretendemos conseguir el “pico de forma” en los momentos más importantes de la temporada y mantenerlos el mayor tiempo posible, pero entre un grupo y otro encontramos algunas diferencias en cuanto a la elección de los sistemas:

- En el caso de pelotaris pertenecientes al “grupo 1” y Titín III, el método utilizado para su preparación será exclusivamente el de microciclos estructurados, puesto que consideramos que por los objetivos estipulados y por la cantidad y tipo de partidos que juegan, es el que mejor se ajusta a sus necesidades.
- Mientras que en los pelotaris del “grupo 2”, combinaremos el método concentrado de entrenamiento (ATR) y el método de microciclos estructurados, ya que los objetivos principales de estos pelotaris están bien marcados y encontramos el intervalo necesario entre competiciones para poder realizar un trabajo de este tipo (ATR).

Nos damos cuenta, que los períodos de descanso, pueden variar mucho entre pelotaris y de un año a otro en el mismo jugador. Que un pelotari tenga menos días de descanso entre partidos no quiere decir que sea mejor jugador que otro, ya que si nos fijamos en el palmarés de Mtz. de Irujo y de Titín III, vemos como el de Martínez de Irujo es mejor que el de Titín III, sin embargo, éste último tiene menos períodos de descanso. Este análisis (figura 8) nos puede aportar, que cuanto menor es el período de descanso, más utilizado es ese pelotari por su empresa en el “aspecto comercial”, lo que va unido también al aspecto deportivo, ya que un pelotari para jugar varios días seguidos, debe dar un buen rendimiento y debe ser aceptado por los aficionados.

En cuanto a la propuesta de planificación de partido a partido, vemos que para tener una buena recuperación y poder prepararnos para el próximo partido, sería necesario un mínimo de 3 días, ya que así tendríamos tiempo para distribuir el entrenamiento con un día de recuperación, otro de carga, y un tercero orientado a la preparación del siguiente partido.

Como conclusión final, decir que cada pelotari, independientemente del grupo al que pertenezcan, necesita una planificación individual del entrenamiento, teniendo en cuenta para ello sus objetivos (los propuestos por el propio pelotari y los impuestos por la empresa) y sus períodos de descanso. Hay que añadir también el factor psicosocial, ya que al tratarse de empresas privadas comerciales (que buscan aumentar sus beneficios económicos), también existen las apuestas, que generan una presión añadida durante el juego. Además de todo esto, para elaborar una planificación individual, debemos tener en cuenta la especialización posicional (delantero o zaguero), la modalidad de la competición (individual o parejas) y otras variables menos determinantes, que nos pueden hacer adaptar el plan de entrenamiento de cada pelotari.

Para finalizar, comentar que por mi experiencia como jugador de pelota a mano y si un día me dedico a la preparación de pelotaris, deberé ser capaz de adaptarme rápidamente a las exigencias de cada momento, porque los pelotaris pueden ser llamados para jugar de un día para otro, o incluso el mismo día, sin una programación previa.

Referencias

- Alonso, J. I. & Argudo, F. (2009). "Aproximación a la lógica interna de una modalidad de pelota como es el frontenis olímpico: el cai y los universales ludomotores". . *Acción Motriz*, 1, 53.p.46
- Araújo, D. (2007). Promoting ecologies where performers exhibit expert interactions. *International Journal of Sport Psychology*, 38, 73-77
- Bringas M. (coord.) (1997). *I Congreso de Actualización de la Enseñanza y Entrenamiento de la Pelota Vasca*. Instituto Vasco de Educación Física (IVEF). Vitoria-Gasteiz. Bilbao. Editorial Berekintza, 1997.
- Bringas M. (2002). *Una aportación a la evolución de la pelota vasca en el ámbito de la estrategia, táctica y técnica. Mano individual en trinquete vs en frontón de pared izquierda*. Tesis Doctoral: Vitoria-Gasteiz. Universidad del País Vasco.
- Crespo, M. (2009). *Congreso Nacional del Tenis RFET*. Estructura Funcional del Tenis. 2009.
- Empresa Aspe Pelota, obtenido de: <https://aspepelota.eus>
- Empresa Baiko Pilota, obtenido de: <https://www.baikopilota.eus/es/>

- Gallaga I. (2002). *Pelota. Entrenamiento Físico y Técnico*. Vitoria-Gasteiz: Servicio de Publicaciones del Gobierno Vasco.
- Martínez de Santos, R. (2007). La praxiología motriz aplicada al fútbol (Doctoral dissertation, Dissertation). Universidad del País Vasco-Euskal Herriko Unibertsitatea. Vitoria-Gasteiz).
- Martínez-Marhuenda, A. y Alcántara, E. (2002). Contribución de la biomecánica al desarrollo de la pilota valenciana. *Revista de Biomecánica* (35), 19-21
- O'Donoghue, P. G. (2009). Interacting Performances Theory. *International Journal of Performance Analysis of Sport*, 9, 26-46.
- Parlebas, P. (2001). *Juegos, deporte y sociedad. Léxico de praxiología motriz*. Barcelona: Paidotribo
- Plaza-Marina, J. (2000). *Estudio de variaciones hematológica y del metabolismo del hierro en los pelotaris*. Tesis doctoral. Valladolid. Universidad de Valladolid.
- Soler, J. (2006). *Planificación del entrenamiento deportivo*. Sicropat Sport. Barcelona
- Solozábal, J., Plaza, J., & Córdova, A. (2000). *El mundo de la mano*. Los Autores.
- Urdampilleta, A., Palomo, D. & Martínez-Sanz, J.M. (2012). Habilidades interpretativas, estrategia y la táctica en la pelota mano. Obtenido de:<https://www.efdeportes.com/efd168/estrategia-y-tactica-en-la-pelota-mano.htm>
- Urdampilleta, A., y Palomo, D. (2012). Preparación fisiológica y planificación de las capacidades condicionales en la pelota mano. Obtenido de:<http://www.efdeportes.com/efd169/preparacion-fisiologica-en-la-pelotamano.htm>.
- Usabiaga, O. & Castellano, J. (2014). Uso estratégico del espacio en categorías de formación de pelota vasca. RICYDE. *Revista internacional de ciencias del deporte*.

Anexos

Anexo 1: Mtz. de Irujo

FECHA	LUGAR	COMPAÑERO	RIVALES	RESULTADO
05-ene	Tolosa	Barriola	Titin III-Merino II	22--10
11-ene	Pamplona	Barriola	Berasaluze II-Albisu	22-17
18-ene	Pamplona	Barriola	Xala-Zubieta	22--12
26-ene	Bilbao	Barriola	Olaizola II-Ibai Zabala	10--22
31-ene	Irún	Barriola	Urrutikoetxea-Beroiz	22--9
09-feb	Bilbao	Barriola	Berasaluze II-Albisu	22-21
15-feb	Pamplona	Cecilio	Bengoetxea VI-Begino	22-20
23-feb	Eibar	Cecilio	Urrutikoetxea-Beroiz	16-22
01-mar	Pamplona	Tolosa	Olaizola II-Aretxabaleta	22-15
09-mar	Logroño	Barriola	Titin III-Merino II	19-22
15-mar	Pamplona	Barriola	Xala-Zubieta	13-22
05-abr	Pamplona	Barriola	Urrutikoetxea-Beroiz	22--8
21-abr	Bilbao	Barriola	Xala-Zubieta	22--8
04-may	Bilbao	Barriola	Olaizola II-Aretxabaleta	22-13
24-may	Pamplona		Beroiz	22-13
08-jun	Bilbao		Urrutikoetxea	22-16
29-jun	Donosti		Retegi Bi	22--9
01-jul	PARADO POR LESIÓN			
13-ago	PARADO POR LESIÓN			
14-ago	Mallabia	Tolosa	Ezkurdia-Zabaleta	13-22
15-ago	Azkoitia	Zubieta	Altuna III-Rezusta	22--12
17-ago	Zarautz	Zubieta	Olaizola II-Ibai Zabala	17-22
20-ago	Bilbao	Ibai Zabala	Retegi Bi-Albisu	22-19
23-ago	Bilbao	Ibai Zabala	Olaizola II-Ibai Zabala	19-22
24-ago	Elgoibar	Rezusta	Retegi Bi-Zubieta	22-16
26-ago	Donosti	Zabaleta	Altuna III-Merino II	22-19
29-ago	Donosti	Zabaleta	Olaizola II-Ibai Zabala	22--12
31-ago	Villar de Torre	Merino	Titin III-Merino II	22-18
02-sep	Lekeitio	Zabaleta	Xala-Zubieta	22-21
05-sep	Lekeitio	Zabaleta	Urrutikoetxea-Albisu	22-19
08-sep	Bermeo	Rezusta	Titin III-Zabaleta	18-22
12-sep	Duruelo	Cecilio	Titin III-Zubieta	22-16
14-sep	Baños de río Tobia	Cecilio	Titin III-Zabaleta	22-17
16-sep	Alsasua	Zubieta	Ezkurdia-Zabaleta	22-21
20-sep	Logroño	Zubieta	Olaizola II-Beroiz	22-13
25-sep	Logroño	Zubieta	Xala-Zabaleta	22--12
28-sep	Logroño	Zubieta	Victor-Albisu	22--5
04-oct	Soria	Rezusta	Xala-Barriola	15-22
05-oct	Logroño	Cecilio	Titin III-Merino II	22-18
07-oct	Villaba	Cecilio	Ezkurdia-Zubieta	21-22
12-oct	Lekunberri	Rezusta	Ezkurdia-Barriola	22--9
17-oct	Alsasua	Tolosa	Altuna III-Zubieta	22-16
26-oct	Eibar		Xala	14-22
01-nov	Pamplona		Retegi Bi	22--10
09-nov	Bilbao	Cecilio	Retegi Bi-Barriola	11--22
15-nov	Eibar		Saralegi	22-15
23-nov	Bilbao		Bengoetxea VI	22-16
30-nov	Eibar		Ezkurdia	22--11
14-dic	Bilbao		Olaizola II	22-17
21-dic	Eibar	Barriola	Ezkurdia-Zabaleta	19-22
27-dic	Bilbao	Barriola	Berasaluze II-Zubieta	22-14
			COMPETICIONES OFICIALES	
			Cto.Parejas	
			Cto.Manomanista	
			Cto. 4 y medio	
			COMPETICIONES SECUNDARIAS	

Anexo 2: Retegi Bi

FECHA	LUGAR	COMPAÑERO	RIVALES	RESULTADO
01-ene	Eibar	Rezusta	A. Lasa- Pascual	15-6 Suspendido
10-ene	Donibane-Ga	Tolosa	Mendizabal III-Rezusta	22-21
19-ene	Logroño	Pascual	Jaunarena-Tolosa	14-22
20-ene	Bilbao	Cecilio	A. Lasa- Pascual	15-22
09-feb	Tafalla	Cecilio	Apezetxea-Pascual	22-14
16-feb	Eibar	Larrinaga	Apezetxea-Pascual	22-13
23-feb	Eibar	Larrinaga	Apezetxea-Rezusta	13-22
03-mar	Logroño	Pascual	A.Lasa-Peñagarikano	22-14
04-mar	Tolosa		A.Lasa	22-13
08-mar	Bilbao	Larrinaga	Jaunarena-Pascual	22-13
22-mar	Pamplona	Barriola	Ezkurdia-Zabaleta	22-17
23-mar	Tolosa	Merino	Mendizabal III-Tolosa	Suspendido lesión
30-mar	Eibar	Rezusta	Jaunarena-Tolosa	22-16
06-abr	Donosti	Merino II	Titin III-Rezusta	18-22
20-abr	Haro	Peñagarikano	Apezetxea-Cecilio	17-22
27-abr	Eibar	Peñagarikano	Ezkurdia-Larrinaga	14-22
03-may	Legazpi	Peñagarikano	Apezetxea-Rezusta	13-22
16-may	Bergara		Ezkurdia	22-17
01-jun	Donosti		Olaizola II	22--11
14-jun	Pamplona		Idoate	22-14
29-jun	Donosti		Mtz de Irujo	9--22
08-jul	Pamplona	Zabaleta	Idoate-Albisu	22-14
12-jul	Pamplona	Zabaleta	Olaizola II-L.Galarza	6--22
23-jul	Renteria	Cecilio	Jaunarena-Rezusta	12--22
26-jul	Elizondo	Merino II	Titin III-Barriola	17-22
03-ago	Amezketza	Urruzola	Olaetxea-Aprreiz	15-22
15-ago	Azkoitia	Merino	Elezkano II-Aprreiz	Suspendido lesión
20-ago	Bilbao	Albisu	Mtz de Irujo-Ibai Zabala	19-22
23-ago	Bilbao	Tolosa	Victor-Aprreiz	10--22
24-ago	Elgoibar	Zubieta	Mtz de Irujo-Rezusta	16-22
08-sep	Bermeo	Larrinaga	Jaunarena-Tolosa	21-22
13-sep	Urduliz	Pascual	A.Lasa-Tolosa	22-16
16-sep	Alsasua	Pascual	Altuna III-Merino	15-22
21-sep	Logroño	Cecilio	Urrutikoetxea-Aprreiz	22-21
03-oct	Lekunberri	L.Galarza	Jaunarena-Cecilio	20-22
10-oct	Alegia		Arretxe II	22-20
18-oct	Huercanos		Urrutikoetxea	22-19
27-oct	Gernika		Saralegi	14-22
01-nov	Pamplona		Mtz de Irujo	10--22
09-nov	Eskoriatza	Barriola	Mtz de Irujo-Cecilio	22--11
14-nov	Oñati		Xala	22-15
21-nov	Bergara	Rezusta	Ezkurdia-Merino II	22-21
30-nov	Eibar	Rezusta	Altuna III-Merino II	22-17
14-dic	Bilbao	Zabaleta	Arretxe II-Albisu	22-13
22-dic	Tolosa	Rezusta	Xala-Merino II	10-14 Suspendido lesión
25-dic	Eibar	Rezusta	Olaizola II-Beroiz	17-22
			COMPETICIONES OFICIALES	
			Cto.Parejas	
			Cto.Manomanista	
			Cto. 4 y medio	
			COMPETICIONES SECUNDARIAS	

Anexo 3: Merino II

FECHA	LUGAR	COMPAÑERO	RIVALES	RESULTADO
01-ene	Eibar	Titin III	Urrutikoetxea-Beroiz	19-22
05-ene	Tolosa	Titin III	Mtz de Irujo-Barriola	10--22
12-ene	Logroño	Titin III	Bengoetxea VI-L.Galarza	22-21
19-ene	Logroño	Titin III	Olaizola II-Aretxabaleta	17-22
25-ene	Logroño	Titin III	Berasaluze II-Albisu	19-22
02-feb	Logroño	Titin III	Xala-Zubieta	22-19
09-feb	Tafalla	Titin III	Bengoetxea VI-Ibai Zabala	22-16
14-feb	Labastida	Titin III	Ezkurdia-Zabaleta	17-22
22-feb	Pamplona	Titin III	Xala-Zubieta	22-17
02-mar	Logroño	Titin III	Berasaluze II-Albisu	4--22
09-mar	Logroño	Titin III	Mtz de Irujo-Barriola	22-19
15-mar	Markina	Titin III	Olaizola II-Aretxabaleta	10--22
22-mar	Arrigorriaga	Titin III	Urrutikoetxea-Beroiz	20-22
06-abr	San Sebastian	Retegi Bi	Titin III-Rezusta	18-22
13-abr	Eibar	Ezkurdia	Titin III-Zabaleta	12--22
20-abr	Haro	Titin III	Ezkurdia-Zabaleta	17-22
27-abr	Eibar		A.Lasa	22-15
03-may	Legazpia	Xala	Ezkurdia-Zabaleta	22-14
10-may	Pamplona		Albisu	12--22
18-may	Eibar	Titin III	Ezkurdia-Tolosa	22--7
30-may	Vitoria	Jaunarena	Saralegi-Albisu	18-22
06-jun	Miranda	Victor	Ezkurdia-Untoria	22-13
09-jun	Logroño	Gorka	Titin III-Cecilio	22-19
20-jun	Urrestilla	Ezkurdia	Xala-Rezusta	22-18
22-jun	leiza	Gorka	Apezetxea-Rezusta	11--22
24-jun	Hasparren	Inchauspe	Bilbao-Erreca	19-30
29-jun	San Sebastian	Altuna III	Saralegi-L.Galarza	22-18
04-jul	Logroño	Xala	Titin III-Zabaleta	22--12
09-jul	Pamplona	A.Lasa	Saralegi-Apr aiz	18--14
10-jul	Pamplona	Altuna III	Artola-Ibai Zabala	15-22
13-jul	Suspender en pamplona			
25-jul	Ermua	Titin III	Xala-Barriola	17-22
26-jul	Elizondo	Retegi Bi	Titin III-Barriola	17-22
05-ago	Vitoria	Ezkurdia	Altuna III-Zubieta	22-18
08-ago	Vitoria	Ezkurdia	Urrutikoetxea-Albisu	22-19
10-ago	Covaleda	Titin III	Ezkurdia-Barriola	22-18
21-ago	Bilbao	Urrutikoetxea	Olaizola II-Barriola	15-22
26-ago	San Sebastian	Altuna III	Mtz de Irujo-Zabaleta	15-22
31-ago	Villar de Torre	Titin III	Mtz de Irujo-Merino	18-22
07-sep	Suspender en Alberite			
10-sep	Biarritz	Titin III	Xala-Barriola	11--22
24-sep	Logroño	Titin III	Victor-Albisu	13-22
26-sep	Suspender en Logroño			
30-sep	Suspender en Arnedo			
04-oct	Suspender en Bilbao			
05-oct	Logroño	Titin III	Mtz de Irujo-Cecilio	18-22
24-oct	Elizondo	Jaunarena	Apezetxea-Zabaleta	17-22
31-oct	San Sebastian	Mendizabal III	A.Lasa-Cecilio	22-18
07-nov	Ataun	Jaunarena	Arretxe II-Albisu	9--22
21-nov	Bergara	Ezkurdia	Retegi Bi-Rezusta	21-22
30-nov	Eibar	Altuna III	Retegi Bi-Rezusta	17-22
22-dic	Tolosa	Xala	Retegi Bi-Rezusta	14-10 suspender lesión
28-dic	Eibar	Altuna III	Bengoetxea VI-Ibai Zabala	19-22
			COMPETICIONES OFICIALES	
			Cto.Parejas	
			Cto.Manomanista	
			Cto. 4 y medio	
			COMPETICIONES SECUNDARIAS	

Anexo 4: Cecilio

FECHA	LUGAR	COMPAÑERO	RIVALES	RESULTADO
03-ene	San Sebastiar	Xala	engoetxea IV - Ladis Galarz	22--10
06-ene	Eibar	Mendizabal III	Aritz Lasa - Tolosa	16-22
10-ene	Juan Pie de P	Aritz Lasa	Olaizola II - Aretxabaleta	19-22
12-ene	Eibar	Apezetxea	Mendizabal III - Rezusta	9--22
18-ene	Getaria	Aritz Lasa	Saralegi - Laminaga	22-14
26-ene	Bilbao	Retegi Bi	Aritz Lasa - Pascual	15-22
01-feb	Idiazabal	Aritz Lasa	Jaunarena - Pascual	22--5
09-feb	Tafalla	Retegi Bi	Apezetxea - Pascual	22-14
16-feb	Pamplona	Irujo	Bengoetxea - Begino	22-20
24-feb	Eibar	Irujo	Urrutikoetxea - Beroiz	22-15
marzo				
20-abr	Haro	Apezetxea	Retegi Bi - Peñagarikano	22-17
01-may	Tolosa	Titin III	Jaunarena - Zubieta	22-18
04-may	Bilbao	Titin III	Urrutikoetxea - Begino	22-20
11-may	Santo Domingo	Titin III	Berasaluze VIII - Merino	22-20
25-may	Eibar	Titin III	Ezkurdia - Rezusta	22-21
01-jun	San Sebastiar	Ezkurdia	Jaunarena - Zubieta	19-22
08-jun	Bilbao	Jaunarena	Xala - Tolosa	22-19
09-jun	Logroño	Titin III	Gorka - Merino II	19-22
13-jun	Gallarta	Titin III	Ezkurdia - Barriola	12--22
21-jun	Pamplona	Ezkurdia	Arretxe II - Albisu	8--22
24-jun	Eibar	Jaka	Ezkurdia - Uruzola	22--10
04-jul	Logroño	Jaka	Gorka - Merino	12--22
07-jul	Pamplona	Jaunarena	Urrutikoetxea - Ibai Zabala	15--22
20-jul	Zarautz	Titin III	Altuna III - Rezusta	12--22
23-jul	Renteria	Retegi Bi	Jaunarena - Rezusta	12--22
04-ago	era de Bidasc	Jaunarena	Apezetxea - Tolosa	22-17
05-ago	Vitoria	Aritz Lasa	Victor - Aretxabaleta	9--18
10-ago	Ezcaray	Gorka	Victor - Albisu	17-22
31-ago	Villar de Torre	Gorka	Aritz Lasa - Uruzola	22-20
02-sep	Lekeitio	Jaunarena	Arretxe - Apraiz	22--6
07-sep	Alberite	Gorka	Mendizabal III - Merino	21-22
12-sep	Duruelo	Irujo	Titin III - Zubieta	22-17
14-sep	Baños	Irujo	Titin III - Zabaleta	22-17
19-sep	Amezqueta	Titin III	Altuna III - Rezusta	21-22
21-sep	Logroño	Retegi Bi	Urrutikoetxea - Apraiz	22-21
23-sep	Logroño	Ezkurdia	Bengoetxea VI - Iturriaga	13-22
27-sep	Logroño	Titin III	Bengoetxea VI - Begino	7--22
28-sep	Logroño	Aritz Lasa	Arretxe II - Apraiz	13-22
03-oct	Lekumberri	Jaunarena	Retegi Bi - Ladis Galarza	22-19
05-oct	Logroño	Irujo	Titin III - Merino II	22-18
07-oct	Villaba	Irujo	Ezkurdia - Zubieta	21-22
11-oct	Bilbao	Ezkurdia	Victor - Apraiz	22--8
26-oct	Eibar	Mendizabal III	Apezetxea - Uruzola	22--10
31-oct	San Sebastiar	Aritz Lasa	Mendizabal III - Merino II	12--18
09-nov	Eskoriaza	Irujo	Retegi Bi - Barriola	11--22
14-nov	Oñati	Aritz Lasa	Mendizabal III - Rezusta	13--22
07-dic	Eibar	Jaka	Aritz Lasa - Merino	22-17
21-dic	Eibar	Altuna III	Jaunarena - Merino	22-20
28-dic	Eibar	Jaka	Apezetxea - Tolosa	21-22
			COMPETICIONES OFICIALES	
			Cto.Parejas	
			Cto.Manomaniista	
			Cto. 4 y medio	
			COMPETICIONES SECUNDARIAS	

Anexo 5: Titín III

FECHA	LUGAR	COMPAÑERO	RIVALES	RESULTADO
01-ene	Bergara	Barriola	Irujo-Laskurain	13-12 Suspendido
06-ene	Pamplona	Lasa III	Bengoetxea VI-Ruiz	22-13
15-ene	Tolosa	Lasa III	Koka-Otxandorena	13-22
19-ene	Mungia	Lasa III	Leiza-Zearra	19-13 suspendido
26-ene	Miranda	Lasa III	Olaizola I-Beloki	22-18
03-feb	Idiazabal	Laskurain	Olaizola I-Beloki	13-22
09-feb	Azkoitia	Lasa III	Olaizola I-Beloki	11--22
17-feb	Tolosa	Laskurain	Leiza-Zearra	22-20
19-feb	Tolosa	Lasa III	Irujo-Zubieta	22--8
23-feb	Miranda	Laskurain	Irujo-Nalda III	22--8
02-mar	Zaldibar	Zubieta	Chafee-Lasa III	22-21
09-mar	Vallelado	Lasa III	Irujo-Laskurain	22-16
16-mar	Arnedo	Goñi III	Irujo-Eulate	22--11
25-mar	Vitoria	Nalda III	Leiza-Otxandorena	22--11
30-mar	Amorebieta	Zubieta	Irujo-Goñi III	20-22
02-abr	Tolosa	Zubieta	Gonzalez-Goñi III	20-22
06-abr	Quintanar	Lasa III	Irujo-Goñi III	22-16
07-abr	Ezcaray	Nalda III	Capellán-Zubieta	22-20
08-abr	Haro	Goñi III	Irujo-Lasa III	18-22
13-abr	Azkoitia	Nalda III	Gonzalez-Zubieta	18-22
16-abr	Zumaia	Laskurain	Gonzalez-Lasa III	20-22
23-abr	Tolosa	Laskurain	Gonzalez-Pascual	22--11
26-abr	Azoz	Zubieta	Gonzalez-Pascual	22-13
27-abr	Barakaldo	Laskurain	Chafee-Goñi III	22-13
01-may	Bergara	Zubieta	Xala-Lasa III	22-18
03-may	Legazpia	Laskurain	Xala-Lasa III	19-22
06-may	Vitoria	Goñi III	Xala-Pascual	21-22
11-may	Castilliscar	Laskurain	Xala-Lasa III	16-22
13-may	Bergara	Goñi III	Xala-Pascual	22-17
18-may	Derio	Zubieta	Capellan-Lasa III	22--9
19-may	Balmaseda	Pascual	Koka-Beloki	22--4
20-may	Eibar	Laskurain	Irujo-Goñi III	22--9
21-may	Tolosa	Nalda III	Capellan-Pascual	22-19
26-may	Pamplona	Zubieta	engoetxea VI-Otxandorena	22--11
27-may	Bergara	Nalda III	Capellan-Pascual	22-15
29-may	Bergara	Goñi III	Xala-Barriola	21-22
03-jun	Eibar	Pascual	Xala-Goñi III	22--6
04-jun	Tolosa	Laskurain	Irujo-Lasa III	22-15
08-jun	Logroño	Goñi III	Xala-Pascual	22-15
17-jun	San Sebastia	Nalda III	Bengoetxea VI-Begino	9--22
18-jun	Tolosa	Laskurain	Irujo-Pascual	22-17
22-jun	Andoain	Laskurain	Xala-Pascual	22--12
24-jun	Eibar	Zubieta	Irujo-Pascual	22-17
29-jun	Mungia	Goñi III	Gonzalez-Pascual	22-15
01-jul	Irún	Laskurain	Xala-Zubieta	22-15
06-jul	Ezcaray	Laskurain	Xala-Pascual	22--11
07-jul	Pamplona	Zubieta	engoetxea VI-Otxandorena	21-22
09-jul	Pamplona	Zubieta	Gonzalez-Barriola	10--22
13-jul	Pamplona	Pascual	Olaizola II-Ruiz	22-17
15-jul	Haro	Nalda III	Capellan-Pascual	22--11
20-jul	Llodio	Laskurain	Xala-Pascual	13-22
21-jul	Duruelo	Galarza VI	Xala-Goñi III	22-18
23-jul	Renteria	Pascual	Xala-Barriola	17-22
25-jul	Ermua	Nalda III	Gonzalez-Eulate	22-19
26-jul	Ordizia	Laskurain	Xala-Pascual	22--12
27-jul	Otxandio	Zubieta	Gonzalez-Barriola	22-13
29-jul	Lodosa	Zubieta	Capellan-Barriola	16-22
31-jul	Zarauz	Zubieta	Xala-Goñi III	14-22

01-ago	Aspeitia	Eulate	Xala-Barriola	22-16
03-ago	Murillo	Barriola	Xala-Lasa III	22-18
04-ago	Vitoria	Goñi II	Olaizola II-Olaizola I	22-19
05-ago	Vitoria	Pascual	Bengoetxea VI-Beloki	22-14
08-ago	Vitoria	Pascual	Xala-Goñi III	22-21
10-ago	Covalada	Goñi III	Gonzalez-Lasa III	20-22
11-ago	Ezcaray	Goñi III	Xala-Pascual	22--12
12-ago	Aoiz	Laskurain	Eugi-Eulate	22--12
13-ago	Leiza	Zubieta	Xala-Barriola	16-22
15-ago	Azkoitia	Zubieta	Eugi-Pascual	22-15
16-ago	Hontoria	Goñi III	Xala-Barriola	22-16
17-ago	Tafalla	Eulate	Gonzalez-Pascual	22-13
21-ago	Zarauz	Galarza VI	Goñi II-Lasa III	22--8
23-ago	Mendavia	Galarza VI	Gonzalez-Lasa III	16-22
24-ago	San Sebastia	Eulate	Olaizola II-Begino	22--11
25-ago	La Puebla	Zubieta	Xala-Lasa III	22-20
26-ago	Ribafrecha	Galarza VI	Capellan-Zubieta	22--11
28-ago	San Sebastia	Goñi II	Olaizola II-Olaizola I	22-16
31-ago	San Sebastia	Eulate	Bengoetxea VI-Barriola	11--22
01-sep	Orozko	Laskurain	Gonzalez-Eulate	22--10
02-sep	Lekeitio	Lasa III	Gonzalez-Barriola	22-19
05-sep	Lekeitio	Lasa III	Olaizola I-Zearra	22-17
07-sep	Galdakao	Zubieta	Gonzalez-Barriola	22--9
08-sep	Zarauz	Eulate	Bengoetxea VI-Begino	22-20
09-sep	Lezama	Eulate	Gonzalez-Barriola	20-22
11-sep	Miranda	Pascual	Gonzalez-Barriola	16-22
15-sep	Logroño	Goñi II	Olaizola II-Olaizola I	9--22
16-sep	Bermeo	Laskurain	Olaizola II-Lasa III	22-21
18-sep	Logroño	Beloki	Gonzalez-Begino	15-22
20-sep	Logroño	Otxandorena	Bengoetxea VI-Barriola	12--22
28-sep	Arnedo	Pascual	Gonzalez-Eulate	22--9
30-sep	Arnedo	Pascual	Xala-Zubieta	22-21
02-oct	Soria	Pascual	Gonzalez-Barriola	22-15
07-oct	Echarri	Zubieta	Xala-Lasa III	12--22
09-oct	Salvatierra	Pascual	Irujo-Zubieta	22-19
12-oct	Eibar	Laskurain	Irujo-Goñi III	21-22
19-oct	Azkoitia	Galarza VI	Olazabal-Eulate	22-13
20-oct	Renteria	Lasa III	Irujo-Pascual	22-13
27-oct	Pamplona		Xala	22--7
04-nov	Eibar		Barriola	18-22
10-nov	Pamplona		irujo	22--8
18-nov	Vitoria		Olaizola II	22-19
23-nov	Vallelado	Lasa III	Xala-Eulate	22-14
02-dic	Vitoria		Barriola	22-15
06-dic	Duruelo	Lasa III	Irujo-Pascual	22-21
08-dic	Tolosa	Goñi III	Olaizola II-Begino	17-22
13-dic	Urretxu	Laskurain	Xala-Pascual	22-15
14-dic	Amorebieta	Zubieta	Capellan-Barriola	22-20
17-dic	Tolosa	Nalda III	Gonzalez-Pascual	17-22
21-dic	Gallarta	Goñi III	Xala-Pascual	22-15
25-dic	Eibar	Nalda III	Capellan-Lasa III	22-16
26-dic	Barañain	Laskurain	Capellan-Pascual	22-17
28-dic	Getxo	Zubieta	Gonzalez-Barriola	22--9
29-dic	Hernani	Goñi III	Gonzalez-Pascual	6--22
COMPETICIONES OFICIALES				
Cto.Parejas				
Cto.Manomanista				
Cto. 4 y medio				
COMPETICIONES SECUNDARIAS				