

# BECAS JOAQUIN BLUME ORIENTACIÓN 2018/2019

## Compromiso del Deportista.

### -Introducción

Las Becas Blume del grupo de orientación están enfocadas para deportistas de toda España que quieran dar un salto en su carrera deportiva. La Orientación, a día de hoy, es un deporte minoritario que apenas tiene ayudas de organismos públicos por lo que es imposible dedicarse profesionalmente a ella. Esta Beca es una gran ayuda para todos aquellos que quieran mejorar en Orientación a la vez que completan su formación académica. Por eso, el lema fundamental de este grupo es '**Entrenar y Estudiar**'. La situación del centro, anexo al instituto público Ortega y Gasset y cercano a la universidad, permite compaginar de forma efectiva ambas cosas, estando arropado por los orientadores asentados ya en Madrid, que forman el grupo de Alto Rendimiento.

La principal exigencia hacia los becados es su motivación para entrenar y mejorar en orientación a medio y largo plazo. En el grupo no exigimos resultados inmediatos, es sabido que con esfuerzo y dedicación estos llegan solos. El método de entrenamiento es un plan medido pero exigente, por lo que se recomienda que aquellos que vayan a pedir la beca hayan tenido entrenamiento previo y tengan la suficiente disponibilidad de tiempo para poder entrenar y viajar a las competiciones.

Asimismo, existe también el **Grupo de Entrenamiento**, que es un grupo **semiabierto** para orientadores de alto nivel que trabajen o estudien en Madrid y quieran aspirar a formar parte de alguna de las selecciones (Junior o Absoluta)

### Objetivos Beca Blume

Se trata de unas becas deportivas para ayudar a jóvenes en formación para mejorar deportivamente. Tienen como objetivo principal formar corredores para la **Selección Española** (correspondiente a su edad), que lucharan por conseguir los mejores puestos posibles en competiciones Internacionales a medio y largo plazo.

Los becados Blume se integran en el **Grupo de Alto Rendimiento de Madrid**, que se formó en el **Curso 2007-2008**, y en el cual ha habido destacados orientadores como **Andreu Blanes (7º del mundo distancia Sprint)** o **Anna Serrallonga (26º del mundo distancia Larga)**. El centro de entrenamiento es el **CAR Residencia Joaquín Blume**, en el complejo del INEF de Madrid, dentro de la Ciudad Universitaria. En este complejo entrenan los miembros de otras selecciones nacionales (Atletismo, Triatlón, etc.). En el mismo recinto se encuentran los servicios Médicos del Consejo Superior de Deportes, el Instituto de Educación Secundaria y Bachillerato **Ortega y Gasset** y el comedor de la residencia.

## **Beneficios de los Becados**

Los Becados y grupo de entrenamiento se dividen en 2 grupos (mañana o tarde). Los solicitantes serán distribuidos en los mismos según su propia elección y serán asignados finalmente por un tribunal constituido por miembros de la dirección técnica.

**Residencia:** La estancia en la residencia Blume está limitada a un acuerdo entre el CSD y la FEDO y solo para menores de edad. Los propios becados deben de costear el alojamiento. Se puede ayudar a buscar el alojamiento que mejor se adapte a las necesidades de cada deportista por su edad. También la federación podrá ser avalista del contrato de alquiler del alojamiento.

- **Beca Blume**

-Beca externa en la residencia Joaquín Blume (Comidas de 13:00 a 14:45).

-Plaza en el instituto Ortega y Gasset (para cursar Bachillerato). Horario: de 8:30 a 10:45 y de 15:00 a 17:30.

-Servicios Médicos del Consejo Superior de Deportes, con revisión completa anual.

-Servicio de Medicina del deporte y fisioterapia (para lesiones deportivas) en el centro médico

-Planning de entrenamientos físico-técnico, coordinado con Javier Ruiz de la Herrán Pidal, Carlos R. Landa Sánchez y Luis Milvaques Casado.

-Trabajo psicológico con los becados.

-Subvención del transporte a entrenamientos, concentraciones y competiciones (Furgoneta de la Federación Española de Orientación).

- **Grupo de Entrenamiento\***

-La inclusión en este grupo tendrá un coste de 30 euros/ mes por persona, destinado a los gastos del grupo (270 euros/ temporada).

-Servicios Médicos del Consejo Superior de Deportes, con revisión completa anual.

-Servicio de Medicina del deporte y fisioterapia (para lesiones deportivas) en el centro médico

-Planning de entrenamientos físico-técnico, coordinado por Javier Ruiz de la Herrán Pidal, Carlos R. Landa Sánchez y Luis Milvaques casado

-Servicio de comedor de 13:00 a 14:45 (solo deportistas que hayan disputado competiciones internacionales con la selección la temporada anterior)

-Subvención del transporte a entrenamientos, concentraciones y competiciones (Furgoneta de la Federación Española de Orientación).\*\*

\*Las plazas ofertadas para este grupo dependerá del número de becados. Se dividirá en horario de mañana y tarde.

\*\*El transporte estará condicionado al número de plazas disponibles en las furgonetas de la federación.

## **-Condiciones generales para los Becados y grupo de entrenamiento**

-Compromiso de Entrenamiento y motivación. Todas las ausencias injustificadas a entrenamientos, competiciones o concentraciones y no comunicadas con anterioridad al grupo de entrenadores se consideran faltas. La acumulación de faltas conllevará la retirada de la beca si así lo estima oportuno la Dirección Técnica.

-En el caso de que cursen Bachillerato en el Instituto Ortega y Gasset, se exigirá aprobar íntegramente las asignaturas cursadas. Las faltas injustificadas son notificadas a la Dirección Técnica, por lo que se tomarán las medidas oportunas en el supuesto caso.

- Las faltas motivadas por entrenamientos, concentraciones o competiciones deben de ser comunicadas previamente al IES Ortega y Gasset por la Dirección Técnica de la FEDO, por lo que previamente se deberá comunicar.

-En caso de lesión o cualquier otra circunstancia que impida el entrenamiento normal de cualquier becado se debe comunicar al grupo de entrenadores para recuperarse plenamente en el menor tiempo posible. Para ello, tiene Servicio Médico gratuito en el propio recinto.

- En caso de exámenes, prácticas, etapa intensa de estudios u otras situaciones, se podrán hacer modificaciones al planning general de acuerdo con las necesidades del becado, que se deberá coordinarse con el grupo de entrenadores para realizar los cambios oportunos. Para aquellos becados de fuera de Madrid y que viajen asiduamente a sus lugares de origen, también se deberá consensuar los entrenamientos que deban realizar en estos periodos.

-Los becados tendrán acceso a un grupo de Hotmail y Whatsapp donde se informaran de detalles y cambios de última hora, así como una interacción con el grupo de entrenadores acerca del entrenamiento. Se debe estar atento a la información que se suministre por estas vías y el uso correcto de las mismas.

-Los becados se comprometen a asistir con puntualidad a los entrenamientos para no demorar el correcto funcionamiento del programa. La acumulación de más de 3 retrasos injustificados se considera faltas. La acumulación de faltas conllevará la retirada de la beca si así lo estima oportuno la Dirección Técnica.

## **-Horarios**

Existen dos grupos de entrenamiento durante la semana (Lunes-viernes):

**-Grupo de mañana** (estudiantes del Instituto y universitarios con horario de clases por la tarde). **De 11 a 14h\***.

**-Grupo de Tarde** (universitarios con horario de mañana y grupo de entrenamiento). **De 16 a 20h\***.

\*Es el tiempo máximo dedicado al entrenamiento. Los horarios incluyen desplazamientos a los entrenamientos técnicos, en las sesiones físicas este tiempo se verá reducido.

**-Fines de semana:** Entrenamiento Sábado mañana y Domingo mañana (siempre que no haya competición)

Estos horarios pueden estar sujetos a cambios según las necesidades del grupo y el tipo de entrenamiento (sobre todo el horario de tarde).

## **-Entrenamientos**

El planning de entrenamiento consiste semanalmente en:

- De dos a cuatro sesiones de entrenamiento con mapa (incluye competiciones).

-De una a cuatro sesiones de entrenamientos físico (serie, rodajes, fartlek).

-dos o tres sesiones de fuerza.

-Una sesión de entrenamiento simulado

-Un día de descanso activo.

Los entrenamientos estarán adaptados al nivel físico-técnico de los miembros del grupo, dividiéndose en sub-18, junior y absoluto.