

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N^o 3-2008



Cursos y Seminarios

El otoño es tradicionalmente época de formación. Si bien esta se puede realizar en cualquier momento del año, en las últimas temporadas los diferentes cursos y seminarios se han realizado entre septiembre y diciembre/enero, de manera que en estos meses podemos encontrar las convocatorias en diferentes puntos de la geografía española sobre trazados, cartografía, técnicos, perfeccionamiento, jueces controladores, etc.

La formación es importante en todos los niveles deportivos. El poder actualizar estos conocimientos también. Todos los deportes están sujetos a continuas innovaciones, pero en el caso de la orientación esto es aún más acentuado al ser un deporte donde las tecnologías tienen un papel vital; las novedades tecnológicas se traducen en innovaciones a nivel de sistemas de entrenamiento (gps, simulaciones), cartografía (gps, nuevas bases de datos, nuevas mejoras en impresión laser), toma de tiempos (sistemas electrónicos cada vez más sofisticados), difusión (páginas web y webs de clubes) y también didáctica y enseñanza (programas nuevos de simulación, TICs, etc). Todo ello puede incluso afectar a los reglamentos, que se han de actualizar al evolucionar tan rápidamente estas variables.

Por ello, la importancia de la formación y el poder aprender y reforzar todo lo relacionado con las diferentes áreas de la orientación.

Indice

Seminario de Trazados Nivel 1 FBO.....	2
Seminario de Cartografía FBO.....	3
Seminario de Trazados Nivel 1 FEDOCV.....	5
V Curso de Técnicos Nivel 1 FECAMADO	5
III Clinic de Controladores FEDO.....	7
III Clinic para técnicos Nivel II.....	8

Seminario de Trazados Nivel 1 FBO

Palma de Mallorca, 12 al 14 de septiembre del 2008

Por Ferran Santoyo Medina

La vuelta del mes de agosto dio lugar a la formación, en este caso, la realización de un curso de trazados para la joven Federación Balear. Tres días de diferentes sesiones donde las bases del trazado para diferentes disciplinas fueron tratadas, de manera que se tuvieran las bases para poder diseñar trazados de eventos locales y regionales. En el programa de contenidos se introdujo todo lo referente a la prueba Esprint, que cada día tiene más adeptos y más posibilidades de aplicación inmediata por parte de los clubes y orientadores.

La logística, atenta y precisa, corrió a cargo de la FBO y su presidente Miguel Angel Hernández. Las clases se hicieron en el Centro Sant Josep Obrer, y una actividad práctica en el mapa anexo realizado por Jordi Doménech para sus actividades con sus alumnos. Los asistentes recibieron un CD con todos los contenidos del curso. La atención en interés fueron máximos y se pudieron realizar todas las actividades y contenidos programados. Ahora sólo resta ir realizando los trabajos prácticos, que no son sino el diseño de los trazados para un prueba regional, para así superar este primer nivel.



Asistentes: Fernando Quevedo Roca, Juanjo Rodriguez Contreras, Miguel Hernandez Martín, Vicente Amengual Nicolau, Estrella Risso Alvarado, Francisco Aragon Mollà, Domi Fraile Marchante, Joaquin Xaudiera Ramos, Jordi Domenech Amoros, Miguel Ángel Hernández de Prado.

Profesor: Ferran Santoyo Medina



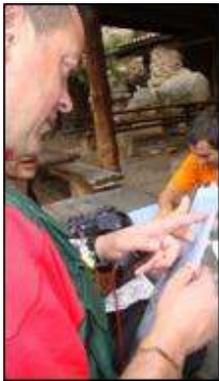
Seminario de Cartografía FEDO-FBO

Palma de Mallorca, 10 al 13 de octubre del 2008

Por Mario Vidal Triquell (publicado en web FEDO, apartado cartografía)



El pasado puente del Pilar (por hacer un hueco grande) se impartió el VIII Curso de Nivel II para la realización de mapas de orientación, especialmente a pie. En esta ocasión arrancábamos con el nuevo Plan de Estudios que diversificaba en módulos los contenidos en la formación de esta área. Pero dadas las particulares circunstancias del lugar a donde nos habíamos trasladado tuvimos que reunificar toda la carga docente en cuatro maratonianos días.



La participación no podríamos calificarla como de escasa (12) sino todo lo contrario adecuada a las circunstancias ya que con un grupo de las características de éste se considera lo ideal para realizar una traslación directa de los conceptos y procedimientos de un trabajo eminentemente práctico y que requiere en todo caso de un gran bagaje deportivo, grandes dosis de coherencia y experimentación. La fórmula itinerante del curso nos permite realizar una función promotora ya que con los mismos se genera recursos cartográficos para iniciar en la práctica o para la competición; siempre existe un ambiente estupendo y unas ganas imperiosas de saber en estas artes.

La "joven" Federación Balear de Orientación nos ha acogido generosamente y nos ha proporcionado unos medios muy apropiados con los que trabajar y movernos en los días que estuvimos en Mallorca. El centro de estudios residió en las instalaciones del Colegio Sant Josep Obrer (Palma de Mallorca – capital–); por su parte las prácticas se desarrollaron en la Reserva Natural del Puig de Galatzó (PUIGPUNYENT) y el Parque periurbano de MALGRAT a 20 Km de Palma, ambos.



Baleares con su apetecible entorno geográfico, dispone de unos terrenos algo abruptos y con un habitual color verde y rallado en los entornos forestales. Por lo demás, la explotación del suelo y la gran privatización de la superficie suponen un hándicap más que corriente para la organización de pruebas, por lo que la gran parte de sus mapas y bosques son limitados en extensión aunque plenamente aprovechables. La belleza de su costa junto con lo áspero de sus montañas ofrecen unos parajes singulares para la práctica de la orientación y si acabas en la playa o en los chiringuitos donde solo se ven "guiris", pues eso, una experiencia deportiva y más que saludable en todo caso. Esos limitados recursos obligan a una adecuada gestión de los mapas a la par de que la actualización resulta constante ya que existe una incesante actividad humana.



Volviendo a la cuestión docente, se trató muy especialmente por encima de otros contenidos la evolución del tratamiento de la información de base, la creación de unos criterios de generalización coherentes y la adecuada generalización gráfica del mapa.

Pero también hubo tiempo para los aspectos de la confección de maquetas del mapa y la gestión de carrera para eventos de multirecorrido.

Como en otros cursos se sufrió el nivel técnico y la experiencia deportiva heterogéneos; en esta ocasión confluó de forma negativa la falta de experiencia en distintos terrenos y modelos cartográficos dada la particular situación (la situación geográfica) de los alumnos. La actitud del alumnado fue de total predisposición aunque finalmente el volumen de contenidos representara una carga formativa difícil de interiorizar; hacia las últimas sesiones aparecieron los temores sobre la capacidad para la ejecución de las prácticas y proyectos curriculares, pero "...está claro que no resulta un imposible y ahora ya disponemos de las herramientas para conseguirlo...".

Sobre el programa teórico se alternaron prácticas de campo en zonas totalmente diferentes en cuanto a características y dificultad técnica para su ejecución; se falló al preparar una zona de dificultad media, aunque excesiva para los alumnos, con unos recursos de base bastante limitados. Esta circunstancia motivó un escaso rendimiento de



la mañana del sábado, y trajo no pocos dolores de cabeza a los participantes aunque no impidió poner en común problemas y técnicas de trabajo de campo. Nuevamente causó sorpresa la densidad y profundidad de los contenidos por parte de algunos de los asistentes, y quedaron algunas lagunas de cara a la resolución de incidencias tanto en el apoyo de campo como en la edición digital.

Los alumnos, una vez asimilados y ejercitadas las técnicas descritas en la formación, se meterán de lleno en la confección de mapas con los que podamos disfrutar de playa y deporte.

El interés y el esfuerzo de la Federación Balear en que este curso se llevara a cabo son destacables y el entendimiento con la EETO y el Comité de Cartografía han sido completos.

El Comité



Asistentes: Jose Manuel Juan Soto, Jose Antonio Prieto Charro, Ramón Casal Albareda, Fernando Quevedo Roca, Juanjo Rodriguez Contreras, Miguel Hernandez Martín, Luisa Ramis Torres, Francisco Aragon Mollà, Domi Fraile Marchante, Jordi Domenech Amoros, Miguel Ángel Hernández de Prado, Rafael Mira Nieto, Enrique Xaudiera Ramos.
Profesor: Mario Vidal Triquell

Seminario de Trazados Nivel 1 FEDOCV

Onil, 1 y 2 de noviembre del 2008

Por Ferran Santoyo Medina

La villa de Onil volvió a ser escenario de una actividad de orientación, en este caso la formación en trazados de primer nivel. Promovido por la FEDOCV, el seminario tuvo una amplia participación tanto de la Comunidad Valenciana (65%) como de otros orientadores de la geografía española (35%). En esta ocasión, una parte de los contenidos se hicieron mediante correspondencia, siendo presenciales el resto durante todo el fin de semana. Aún así el tiempo se hizo muy corto y aunque se dieron todos los contenidos faltó alguna hora más para hacer más prácticas. Las sesiones se realizaron en la Casa de la Cultura de Onil, y a cada asistente se les entrego un dossier y diferentes mapas de prácticas.



Asistentes: Santiago Collado Cervelló, Núria Caus Pertegaz, Raúl Santisteban Martinez, Sergio Segura Sanchez, Rosa María Fernández Romero, Francisco Fernández Romero, Ignacio Mingorance Serrano, Oliver Bermúdez Muruzabal, Cristina Mayordomo Mernes, Maria Jesús Garcia Campo, Jaime Masiá Vañó, Esther Gil Brotons, Roger Casal Fernández, Anna Giustolisi Cetera, Ventura Galera Ucles, Manuel Monleón Guillén, Bernardo Sanchez González, Ana Castilla Reyes, Oscar Barberá Garcia, Antonio Peris Giner,

Francisca Camus Esteve, Alex Tello Lacal, Julio Carlos Regidor Perona, Raúl Diaz Muñiz, Emilio Gil Garcia, Esther Garcia Campo, José Barberà Verdugo, Néstor Rico Mira, Alberto José Garcia Calado.

Profesor: Ferran Santoyo Medina

Foto: José Barberà

IV Curso de Técnicos nivel 1 FECAMADO

Cuenca, Octubre 2008 (fuente: web FECAMADO www.fecamado.org)

Por cuarto año, la FECAMADO mediante la Delegación en Cuenca y junto el COMCU organizó este curso de técnicos de cara a la formación de especialistas de primer nivel castellano-manchegos de orientación. Se ha celebrado en Cuenca durante el mes de octubre y ha permitido aumentar en doce personas el número de técnicos, pendientes de las prácticas correspondientes. Cuenca ya celebró el primero en el año 2004.



La bonita ciudad de Cuenca, en este excelente mapa ISSOM de orientación realizado por Jesús V. Fernández Arango con este espectacular circuito para el IV Trofeo de Orientación. Fuente: web FECAMADO

III Clinic de Controladores FEDO Getafe, 22 y 23 de noviembre del 2008

Los Jueces controladores de las diversas modalidades fueron convocados en la sede de la FEDO para celebrar la habitual reunión previa a la temporada, en este caso la 2009. En el Clinic se analizan las diversas incidencias vistas durante el año, se actualiza la visión del reglamento con las novedades de las LEO y CEO de la temporada siguiente, y se trabaja en mejorar el protocolo de actuación con los clubes o federaciones organizadoras, especialmente en el seguimiento de la prueba, la visita de control o las actuaciones organizativas respecto el convenio firmado para la organización de la prueba.

Como también es habitual el tiempo pasó muy rápido pues la complejidad de una organización nacional exige el repaso de muchos aspectos y se genera un vivo intercambio de información.

Asistentes: Santiago del Moral Durà, Carmen Perona Morales, Antonio López Lara, Pedro Pasión, Francisco Gomez Cobas, Javier Usón Nebra, Rafael Arranz Muñoz, Jose Antonio García Paredes, Oscar Freire Gago, Jose Maria Bustillo Rodríguez, Ferran Santoyo Medina, Mario Vidal Triquell, José Samper García, Rafael Martinez Garcia, Jesús de Miguel Rey.

Coordinador: Francisco Javier Luzón Langa.



III CLINIC INTERNACIONAL PARA TÉCNICOS NIVEL 2 FEDO

El Marjal, Guardamar, 4 y 5 de octubre del 2008

Por tercer año consecutivo y gracias a la ayuda del Comité Olímpico español, los técnicos de orientación de nivel 2 pudieron continuar su formación actualizada con nuevos ejercicios y sistemas de simulación en entrenamiento de alto nivel ideados por Michel Gueorgiou. Como en las anteriores ocasiones también el marco fue el Camping Marjal, con instalaciones perfectas para este tipo de actividades y situado junto al extraordinario terreno y mapa de Guardamar.

Los ponentes del Clinic fueron Michel Gueorgiou y Alberto Minguez.

Michel Gueorgiou. El Método Stepanoise y nuevos ejercicios de pilotaje y direccionalidad con la brújula

Michel Gueorgiou comenzó a aplicar los métodos de entrenamiento ideados por el mismo en el club de Saint Etienne entre 1979 y 1984. En esos momentos trabajaba como profesor de educación Física en un instituto de la ciudad.

Posteriormente los traslada entre 1995 y el 2000 al equipo de alto nivel de Francia (Pole France).

En el club, realizaba un total de 5 entrenamientos por semana, 3 en bosque, de ellos 1 por la noche en invierno, y 2 en parque, estadio o gimnasio mediante método de simulación. Un fin de semana cada mes, se realizaba un entrenamiento en terreno desconocido. Las competiciones se concentraban a partir de abril y se procuraba participar en competiciones de 5 días en verano y en diferentes países (Suiza, Chequia. En total, unas 350-400 horas de entrenamiento colectivo al año.

Con Pole France realizaba 5 entrenamientos semanales. 3 en bosque, 1 de ellos por la noche, y 2 en parque, gimnasio o pista de atletismo en forma de simulación.

1 vez a la semana se realizaba una sesión de fisioterapia.

3 fines de semana al mes se dedicaban a realizar una concentración *en terrenos muy técnicos y mapas de calidad* (por ejemplo, los terrenos de El Caylar, en el Aveyron). En Semana Santa, se aprovechaba para realizar una competición y si no una concentración más larga todo el equipo de Francia: diferentes países como Italia, España, Eslovenia... En total, de 350 a 600 horas de entrenamiento *individualizado* al año.

Particularidades del entrenamiento

En el club:

- Ningún entrenamiento exclusivamente físico, todos con lectura de mapa.
- Lectura de mapa siempre corriendo, con lectura zoom cerca del control y comprensión del relieve.
- Utilización del interval training para el desarrollo de la capacidad IMT (imagen mental terreno).
- En el bosque, máxima velocidad compatible con cero falta (MCAZF).
- Recuento total de balizas realizadas tanto reales como ficticias.

En Pole France:

- Entrenamiento físico suplementario de intensidad baja (cross-training): bicicleta, esquí nórdico, natación, aquajogging.
- Lectura de mapa, utilización del interval training y MCAZF: igual que en el club.
- Utilización de Emit y impresora térmica en cada entrenamiento.

Puntos clave:

- Balizas de especial lectura (balizas trampa, balizas sin piqueta).
- Simulaciones.
- Partidas en masa.
- Primera baliza en primer ejercicio.
- Carreras en descenso.
- Carreras de noche.
- Variedad de terrenos.

La carrera de orientación es una carrera todo terreno, caracterizada por una trayectoria libre derivada de la LECTURA DEL MAPA. Lo que determina el resultado de la competición no es el valor de la carrera a pie, si el valor del tratamiento de las informaciones contenidas en el mapa.

En la lectura del mapa es muy importante el mecanismo fisiológico de los ojos como captadores de la información. En este mecanismo son importantes los procesos de agudeza visual, convergencia y acomodación. De ello nace la IMT (imagen mental del terreno) tan importante para la orientación.

Pilotaje (navegación): es la capacidad de mantener una dirección a voluntad a través de los diferentes elementos del mapa y del terreno.

Se puede dar con señales visuales (lectura de mapa) o sin ellas. En este caso, es importante *el control direccional con la ayuda de la brújula*.

Ejercicios Michel Gueorgiou (todas las ilustraciones, copyright Michel Gueorgiou).

1. Rumbos en zigzag
2. Control a control con flechas
3. Control a control con flechas+ lectura de relieve
4. La brújula ficticia
5. Brújula ficticia + lectura zoom
6. Líneas cortadas
7. Orientación en cruces

Rumbos en zig-zag (Azimut zigzag)

Carga mental:

- Automatización de la brújula en la dirección precisa.
- Toma de decisiones: picar en las piquetas la tarjeta de control, o en las estaciones electrónicas.
- Partida en masa (dando primer control diferente a cada participante) o partida individual de noche dependiendo de la distancia y visibilidad.

Carga física:

- Carrera continua con variación de ritmo, en función de la distancia entre postas, del relieve y de la vegetación.

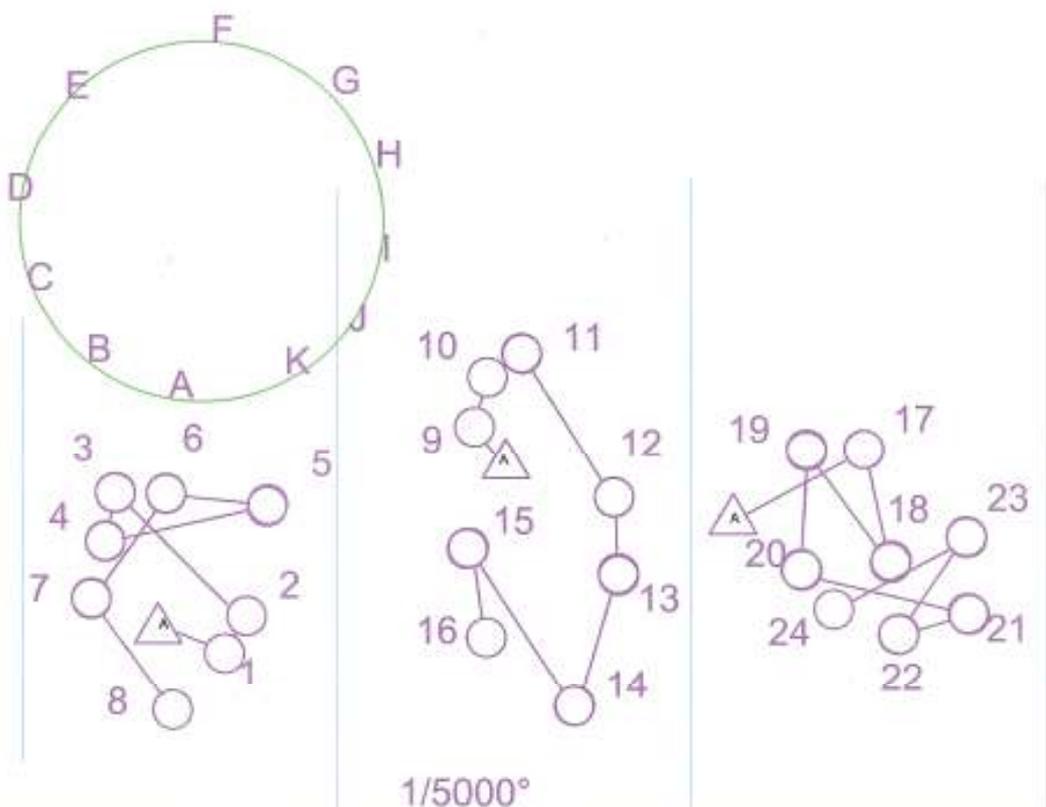
Preparación:

Utilizar un mapa con detalles cercanos (a precisar sobre el terreno), y emplazar 11 controles en círculo (con una distancia diámetro de 150 metros), marcados de la A a la z (figura 1).

Preparar una tabla de trazado con un control de salida y otro de llegada.

Atención: las balizas de llegada no deban nunca corresponder a las balizas de llegada precedentes.

Sobre una carta blanca, reproducir direcciones (poniendo flechas del norte) y balizas, correspondiendo a la tabla de trazados. Mencionar escala, orden de balizas de partida y esquema de emplazamiento de postas (figura 2).



postes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
départs	A	J	I	C	B	G	E	C	A	B	D	E	I	G	J	C	A	G	K	D	B	I	K	H

Preparar soluciones en tarjeta de control de cartón o informática (SI).

Consignas: partir de la baliza A, hacer puntería precisa en dirección a la baliza 1 que figura en el mapa blanco, teniendo presente la escala, picar la piqueta encontrada. Sea cual sea el resultado precedente, se dirigirá a la baliza indicada en la casilla 2 y hará un rumbo preciso en dirección a la baliza 2 dibujada en el mapa blanco y así sucesivamente.

Control a control con flechas

Objetivo: pilotaje: reproducir los cambios de dirección cerca de la entrada y salida del control (anticipar la entrada y la salida correcta). Carrera continua con variación de velocidad.

Carga mental: automatizar el "golpe de ojo" a la brújula permitiendo la reorientación del mapa al salir del control.

Dominar el control direccional.

Toma de decisiones: picar en las piquetas la tarjeta de control o en las estaciones electrónicas.

Salida en masa, dando los primeros controles diferentes a cada uno.

Posibilidad de hacer el ejercicio de noche.

Carga física: carrera con variación de velocidad.

Se puede variar en función de la distancia entre piquetas.

El terreno puede ofrecer variaciones de relieve y de vegetación.

Preparación: 1. Sobre el terreno, poner 8 piquetas de control con pinzas (o controles electrónicos): A,B,C,D,E,F,G,H, en los ángulos y en medio de los costados de un cuadrado entre 50 y 200 m. de costado, materializando un norte arbitrario paralelo a uno de los lados del cuadrado.

2. Diseñar el ejercicio diseñando la secuencia de control a control evitando los ángulos inferiores a 45 grados.

3. Utilizar un mapa blanco de cualquier circuito de orientación y diseñar una línea de norte que corte la línea roja entre los controles según el ángulo y la dirección copiadas sobre el modelo correspondiente y el esquema proyectado en el terreno.

4. Conservar el proyecto de preparación con los números de control, ello permitirá resituarse los corredores "perdidos" durante la sesión.

5. Preparar una tarjeta de control con las soluciones del ejercicio.

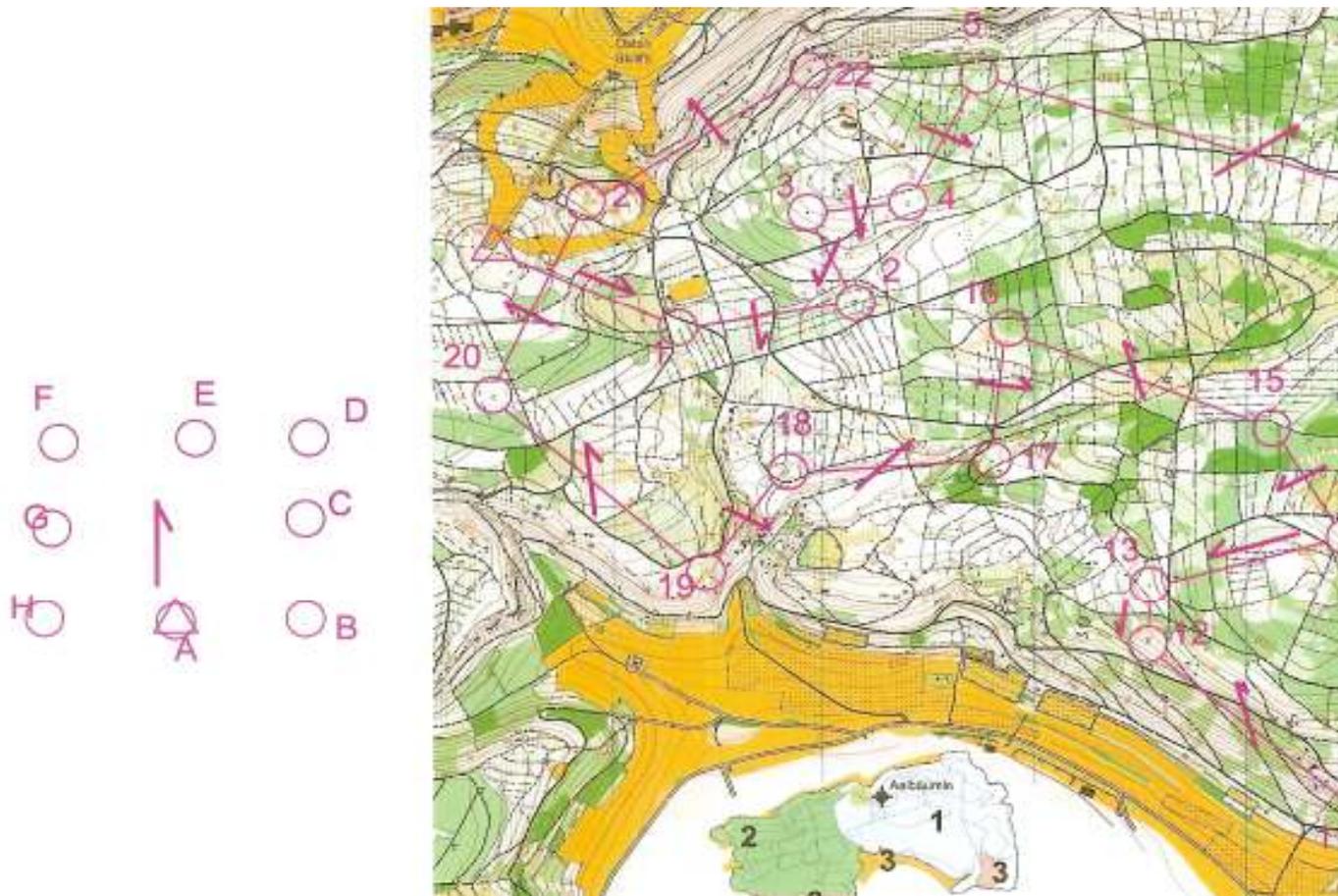
Consignas: en la salida cada orientador ha de disponer de un mapa blanco con un circuito diseñado especialmente al efecto y de una tarjeta de control. Cuando se comienza, el orientador sitúa su carta poniendo en paralelo el norte ficticio puesto sobre el terreno y la flecha que corta la línea roja entre la salida y el control 1 en el mapa. La dirección de baliza a baliza obtenida corresponderá a una de las balizas sobre el terreno (salvo las que se encuentran a menos de 45°). Cuando dos balizas están alineadas, se pica la primera. En cada posta, el corredor ha de situar en paralelo en norte arbitrario y el ficticio que corta la línea entre los dos controles.

Atención: un solo error entraña el desfase en el orden de las picadas. El entrenador ayuda al corredor a resituarse, diferentes soluciones pueden darse en el mapa o la tarjeta de control.

Control a control con flechas + lectura de relieve

Idem que el anterior, utilizando un mapa especialmente preparado para asociar pilotaje y lectura de mapa. En este caso, es necesario trazar un circuito especial con objetivos de lectura; una vez realizado, poner las flechas sobre las líneas de control a control. También se puede aprovechar un circuito de una carrera ya realizada. Puede ser necesaria una tarjeta de control especial.

El circuito diseñado sobre mapa puede servir para el ejercicio previo en mapa ciego o blanco, ya que si se diseña en OCAD para tener dicho mapa en blanco sólo se ha de quitar el mapa plantilla sobre el que se ha dibujado el recorrido flechado.



La brújula ficticia o brújula de papel

Objetivo: pilotaje: reproducir los cambios de dirección cerca de la entrada y salida del control (anticipar la entrada y la salida correcta). Carrera continua con variación de velocidad.

Carga mental: automatizar el golpe de ojo a la brújula permitiendo la reorientación del mapa al salir del control.

Dominar el control direccional.

Toma de decisiones: picar en las piquetas la tarjeta de control o en las estaciones electrónicas.

Salida en masa, dando los primeros controles diferentes a cada uno.

Posibilidad de hacer el ejercicio de noche.

Carga física: carrera con variación de velocidad.

Se puede variar en función de la distancia entre piquetas.

El terreno puede ofrecer variaciones de relieve y de vegetación.

Preparación: 1. Sobre el terreno, poner 8 piquetas de control con pinzas (o controles electrónicos): A,B,C,D,E,F,G,H, en los ángulos y en medio de los costados de un cuadrado entre 50 y 200 m. de costado.

2. Se materializa un norte arbitrario o ficticio paralelo a uno de los costados del cuadrado.

3. Se confecciona una brújula ficticia de papel o cartón bajo la forma de un círculo y una flecha representando la dirección de marcha.

- Se determina el primer parcial a realizar sobre el terreno, por ejemplo de la pica A a la E. A corresponderá al triángulo de partida.
- Poner en paralelo (orientar) la dirección de la marcha de la brújula ficticia y alinear A-E en el mapa.
- Inscribir en el borde de la brújula ficticia: 1 que se ajustará a la dirección que corresponde a la 1ª baliza.
- Para la segunda posta, repetir la operación a partir de E (1ª posta) pero atención, para evitar los errores provocados por pequeñas angulaciones, los cambios de dirección, en cada posta, han de ser sólo en ángulos de 180, 90 o 45. Ello quiere decir que un ángulo no debe ir nunca a la mitad de un lado opuesto del cuadrado (de B, jamás a F o D) e inversamente, que de un costado, no vaya jamás a un ángulo opuesto (de A, jamás a F o D). Esta regla, una vez asimilada, permite utilizar un terreno aunque no esté perfectamente alineado.
- Para los tramos parciales siguientes repetir las operaciones precedentes, hasta 18 controles. Se pueden preparar otras 18 postas con otra brújula ficticia dibujada en el reverso de la que hemos hecho servir.

4. Conservar el plano de preparación con las picas y sus controles de salida correspondientes. Ello permitirá resituar los corredores perdidos durante la sesión.

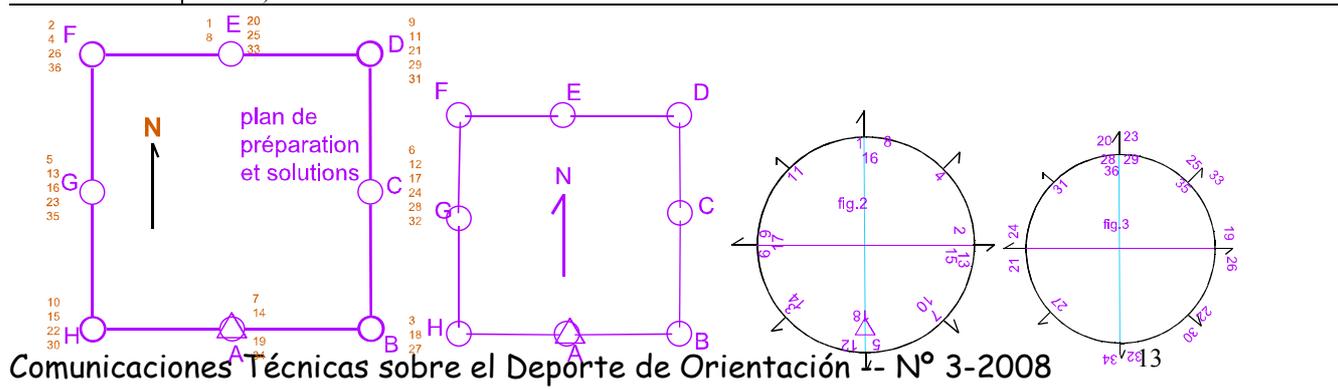
5. Preparar una tarjeta de control solucionario de la sesión.

Consignas: en la salida, cada participante ha de disponer de una brújula ficticia y de una tarjeta de control. Cuando sale de la posta A, el corredor pone la cifra 1 sobre el borde de la brújula ficticia, la pone en paralelo la línea del centro de la brújula con el norte designado *en el terreno* y va a picar el control que vea en la dirección de la flecha de dirección de la marcha (en el ejemplo sería la E).

En esta primera posta (E en el ejemplo), el corredor pone la cifra 2 del borde de la brújula ficticia, pone en paralelo la línea centro brújula a la 2 con el norte designado *en el terreno* y va a picar la baliza que encontrará en la dirección de su marcha, la F en el ejemplo. Y así sucesivamente.

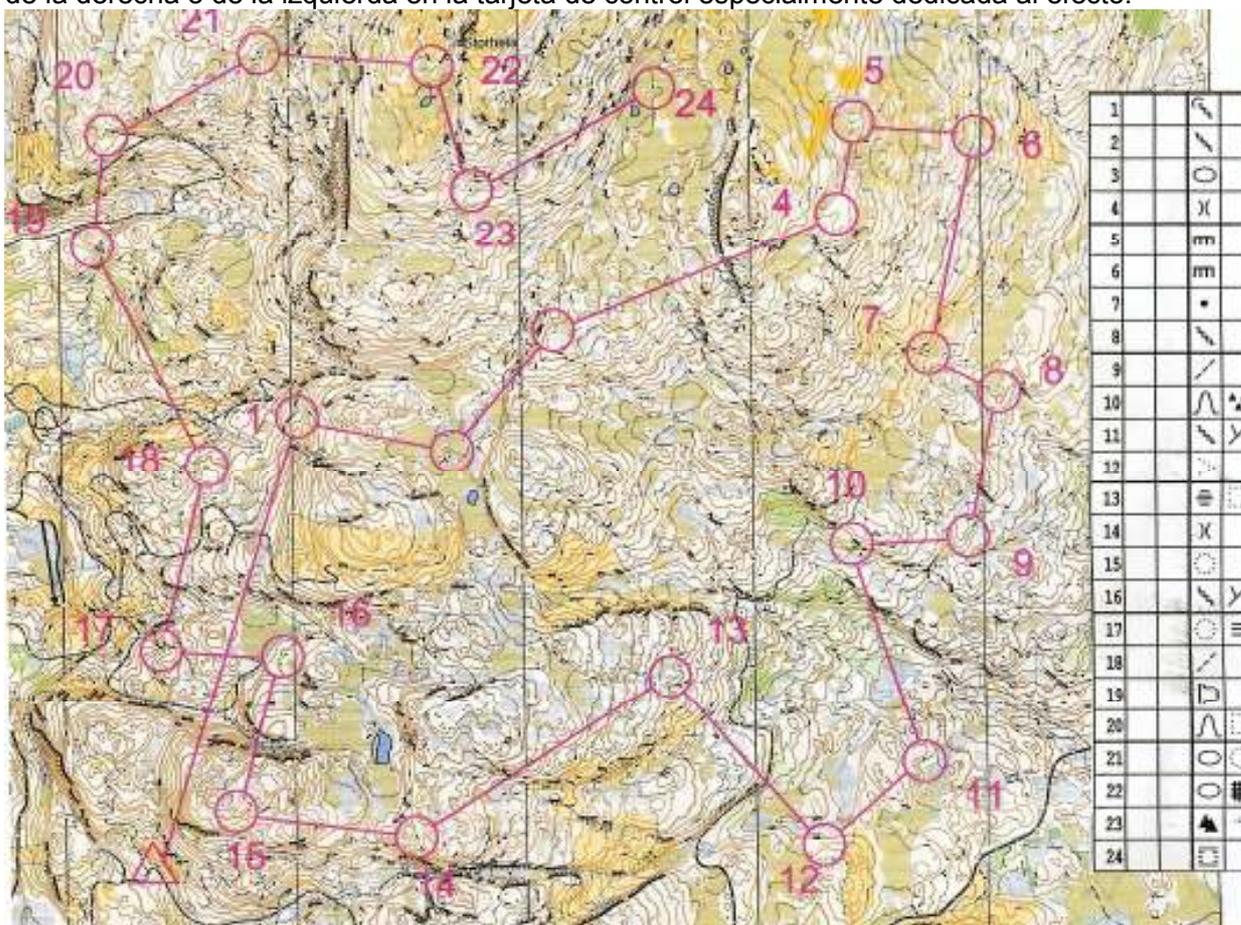
Cuando hay muchos participantes, y con el fin de evitar los reagrupamientos, es preferible repartir los 8 corredores en los diferentes emplazamientos: ABCDEFGH indicándoles el número de posta correspondiente. En el ejemplo, por el contrario: El que parte de C se considera situado en la baliza 6 y se debe orientar y dirigir hacia la posta 7 (atención a utilizar la tarjeta de control y picar directamente la casilla 7).

INSIGNES	<p>Au départ : chaque orienteur doit disposer d'une boussole fictive et d'un carton de contrôle. Au top départ (poste A) : le coureur repère le chiffre 1 sur le bord de la boussole fictive, met en parallèle la ligne centre boussole>1 avec le Nord dessiné sur le terrain et va poinçonner le poste qu'il voit dans la direction de la flèche de direction de marche (E dans l'exemple).</p> <p>Puis, à ce premier poste, le coureur repère le chiffre 2 sur le bord de la boussole fictive, met en parallèle la ligne centre boussole>2 avec le Nord dessiné sur le terrain et va poinçonner le poste qu'il voit dans la direction de la flèche de direction de marche (F dans l'exemple). Et ainsi de suite.</p> <p>A plusieurs, de façon à éviter les regroupements, il est préférable de répartir les coureurs sur les 8 emplacements : ABCDEFGH en leur indiquant le numéro de poste correspondant. Sur l'exemple, ci-contre : celui qui part de C doit se considérer déjà au poste 6 et doit orienter en se dirigeant vers le poste 7 (attention à utiliser le carton de contrôle en poinçonnant directement la case 7 !).</p>
-----------------	---



Brújula ficticia + lectura zoom

Idem que el ejercicio anterior, pero utilizando un mapa en el que hay marcados diferentes controles, y un elemento próximo que es el que recoge la descripción de control, el corredor ha de picar en la baliza que le corresponda del ejercicio brújula ficticia la casilla de la derecha o de la izquierda en la tarjeta de control especialmente dedicada al efecto.



Lineas cortadas

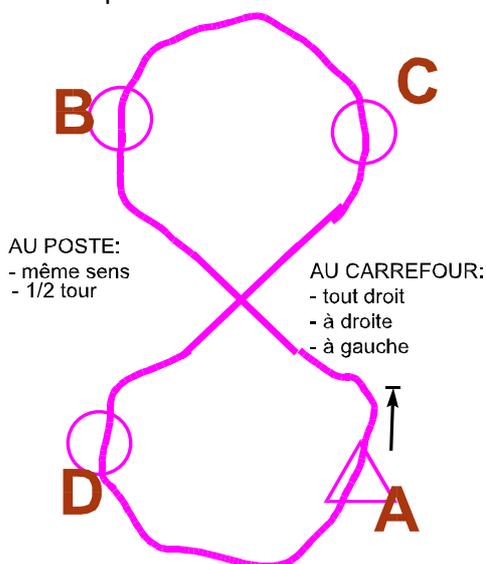
Se da al corredor un mapa con diferentes casos de flechas numeradas. Unas son negras y otras rojas. A su vez se da una tarjeta de control especial, con dos casillas, orientadas hacia el norte, y un elemento dibujado (camino, muro, riachuelo, etc) en medio e inclinado un angulo dado respecto orientación norte de las casillas.

Orientación en cruces

Ejercicio pensado para trabajar la direccionalidad en las modalidades de esquí-o y MBT-O.

En primer lugar, se marca con cintas un circuito en forma de 8, de manera que hay un cruce. Se colocan 4 controles, en diferentes curvas del circuito.

Los participantes se colocan en el punto de salida, con un mapa donde hay marcado un circuito por caminos.



Alberto Minguez. Programa del Centro de tecnificación de Madrid. Objetivos y metodología de trabajo.

Alberto expuso el programa de tecnificación que se sigue con seleccionados juniors en la Blume de Madrid. El Centro cuenta con servicio médico, residencia (Blume), oferta educativa media y superior por las tardes, y diversos mapas en las cercanías. Los medios de los que se dispone son mapas (impresión de copias), furgoneta y combustible, becas FEDO (ayuda a la vivienda y a un entrenador) y becas CSD (instalaciones, servicio médico y comida).

Los objetivos generales son la formación de orientadores a medio y largo plazo, el alto rendimiento deportivo con priorización de estudios (no profesionalización), la convivencia con otros deportistas de alto nivel y la creación de un centro de alto rendimiento de orientación como referencia.

Durante la temporada se buscan dos picos de forma, en este caso coincidentes con el Campeonato de España (marzo-abril) y el EYOC y JWOC (julio).

Los objetivos técnico-físicos son:

- Minimizar los errores en la técnica. Buscar la regularidad en las diversas competiciones. "Hacerlo fácil". VME0 (escuela francesa)
- Aumentar la capacidad de lectura del mapa a alta velocidad. "En este deporte gana el que es capaz de pensar a 180 pul/min" JOAN LLANERAS.

Se trabaja en un porcentaje muy elevado la condición física con la técnica, así como la concentración en cada entrenamiento. El umbral mínimo de cada entrenamiento es del 80%. Se trabajan las distintas técnicas, y al ser un grupo de trabajo de similares características, el trabajo bajo presión es fácil de desarrollar.

METODOLOGÍA GENERAL:

- 6 SESIONES DE ENTRENAMIENTO A LA SEMANA
- SESIONES MATINALES: ESTUDIOS POR LA TARDE
- LUNES DESCANSO
- MIÉRCOLES, VIERNES Y SÁBADOS ENTRENAMIENTO TÉCNICO - COMPETICIÓN

- MARTES ENTRENAMIENTO SIMULADO
- JUEVES ENTRENAMIENTO FÍSICO
- DOMINGO ENTRENAMIENTO LARGO

La temporada 2007/08 se desarrolló así:

- Trabajo de fuerza mediante gimnasio y cuestas principalmente, así como dos sesiones de gimnasio en pretemporada y una en temporada.
- El trabajo de resistencia se ha realizado con sesiones a distinta intensidad, series con o sin mapa y entrenamientos simulados.
- El trabajo de técnica se ha realizado a alta intensidad, a intensidad submáxima (sobre el 80%) simulando la competición y mediante concentraciones.

Para la temporada 2008-2009, el objetivo fundamental es minimizar los errores con una mayor velocidad de carrera.

El trabajo de fuerza se realizará mediante cuestas y gimnasio, habiendo tres sesiones de gimnasio en pretemporada y una o dos en temporada. El trabajo de resistencia será en sesiones con o sin mapa, rodando a diferentes intensidades y con dos sesiones de simulación a partir de enero. El trabajo de técnica como hasta ahora, introduciendo además alguna sesión de evaluación (test físico en bosque en La Jarosa).

Los corredores evalúan continuamente sus competiciones y sesiones mediante una ficha de análisis donde apuntan los errores cometidos, el motivo de ese error y la percepción global de la carrera.

Tipos de error habituales:

PRECIPITACIÓN: velocidad elevada de carrera, buscar el control precipitadamente, no hacer uso de elementos del mapa conscientemente por exceso de confianza

CONCENTRAC : no “estar metido” en carrera, pensar en otras cosas, ver elementos distorsionantes (excepto corredores)

PARALELO: ver en el terreno elementos del mapa parecidos a los que te apoyas o buscas

ATAQUE: cerca del control no buscar punto de ataque, quedarse corto o pasarse el control, ir a otros elementos

DIRECCIÓN: errores de salida de control, de navegación entre controles o de apoyo en la brújula

ELEC RUTA: pérdida de tiempo por elegir una ruta lenta siendo capaz de elegir una más rápida

OTROS CORREDORES: influencia de otros corredores exclusivamente (de la misma categoría o no)

NO LECTURA: en cantidad o calidad del mapa, de la descripción de controles

CANSANCIO: influencia del cansancio físico y su combinación con la técnica

OTROS: no recogidos en los anteriores

Todos los errores pueden ser combinación de varios apartados de los expuestos anteriormente. Para clasificarlo se pone el apartado predominante.

Los resultados derivan de la metodología y esfuerzo realizado. No hay que pensar en “pelotazos” o milagros, saber responder a lo que podemos dar. También se gha de tratar la ansiedad de conseguir resultados para justificar el estar becado.

Conclusiones

- Facilidades para trabajar, dentro de las limitaciones económicas
- Novedad: búsqueda continua de métodos adecuados
- Motivación intrínseca de los orientadores
- Limitación de terrenos. Con los años más limitación si no hay mapas nuevos
- Reclamo para seguir el programa en años venideros

El Clinic se ciñó al horario y tiempo establecido, siendo el interés de los participantes máximo. Con una foto final y el deseo de volver a repetir de nuevo el próximo año (Michel Gueorgiou está preparando nuevos ejercicios de simulaciones aplicando el gps y Sportident), mientras se aplica este lo aprendido, se cerró este III Clinic. Un Clinic posible gracias al apoyo del Comité Olímpico Español, promotor de la formación y a quien agradecemos su soporte en pro de nuestro deporte.



Asistentes: Santiago del Moral Durá, Jesús de Miguel rey, Anna Giustolisi, Lluís Ollora Hoyos, Juan Carlos Martín Tamayo, María Isabel Fraga González, Pablo José Costa Canovas, José Ángel Nieto Poblete, Tiago Aires (FPO), Raquel Costa (FPO), Bruno Nazario (FPO), Jacinto Costa (FPO), Alberto Ferriz Valero, José Francisco Navarro García, Hugo Vázquez Velasco, Jesús Gil Poveda, Francisco Navarro Cutillas, Ferran Santoyo Medina

Ponentes: Michel Gueorgiou, Alberto Minguez

Coordinador: Ferran Santoyo Medina

Apuntes memoria: Ferran Santoyo Medina

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eeeto@fedo.org, en archivo world, fuente Arial, a doble columna y con una extensión máxima de 400-500 K, indicando nombre y apellidos , y titulación (técnico II AECO, Monitor de Club AECO, técnico Sportident, etc). ¡ Os esperamos!



Federación Española de Orientación -- Polideportivo Alhondiga Sector 3
Carretera Leganés-Getafe, Km.10, 28905 GETAFE (Madrid)