

## *Selección absoluta 2008*

1. Presentación.
2. Objetivos.
3. Planificación.
4. Criterios de Selección.
5. Pruebas a valorar para el Ranking Objetivo.
6. Concentración de Chequia 10-14 de Abril.
7. Baremo para el Ranking Objetivo.

### **1. Presentación**

Como nuevo seleccionador presento ante todos/as esta nueva etapa en la que trataré de seguir dándole continuidad al trabajo desarrollado hasta el momento por el anterior/es seleccionador/es y teniendo muy presente mi experiencia como corredor durante muchos años así como mi formación deportiva e ilusión en la tarea que se me ha encomendado. Entiendo la selección como un *medio* y no como un fin, y por tanto trataremos de que sea un grupo amplio de orientadores/as motivados que utilicen la selección para mejorar y seguir aprendiendo.

Por otro lado me gustaría reflejar que nuestra realidad económica es mejor que en el año 97 (fecha en la que acudí a primer mundial) pero aún insuficiente para desarrollar un trabajo ambicioso de mejora técnica, psicológica y física. Esta no es una circunstancia que nos diferencie de otros países, y si que el apoyo económico al alto rendimiento ha sido mayor año tras año, tanto como igualmente espero que sea vuestra motivación, comunicación y crítica constructiva hacia la selección.

La selección es la suma de esfuerzos de los protagonistas, es decir, de los corredores/as que sois vosotros/as.

Acabo este apartado reseñando las circunstancias particulares que rodean a la primera convocatoria para el campeonato europeo, que debido a la necesidad inminente de toma de decisiones y mi incorporación a la selección en el mes de marzo, hacen que no tenga tiempo suficiente para valorar detalladamente todos los criterios que se exponen a continuación.

### **2. Objetivos**

Los corredores de élite marcan sus propios objetivos con la temporada 2008 en "El proyecto deportivo"  
La dirección técnica marca objetivos en cuanto a resultados en campeonatos internacionales

## Objetivos de trabajo con la selección del año 2008

- Crear un ambiente en el que la motivación por **aprender y mejorar** sea muy alta.
- Facilitar que los deportistas aumenten la calidad y volumen del entrenamiento técnico.
- Introducir el trabajo psicológico a corto-medio plazo.
- Viajar a la república Checa en abril para preparar el mundial

## 3. PLANIFICACIÓN.

**Pretemporada** entre el 10 de octubre 2007 – 5 de febrero 2008.

**Temporada de competición** con dos picos:

1. Nacional el 21-23 de marzo, Campeonato de España
2. Internacional. Campeonatos internacionales (carácter individual)

Fechas	Contenido	Lugar	Comentarios
1-2 de Marzo	Trofeo Villafranca.	Córdoba	Pruebas larga y media para <i>Ranking objetivo</i>
15-16 de marzo 2008	Trofeo MK (WRE)	Madrid	Reunión informativa. Pruebas larga y media para <i>Ranking objetivo</i>
21-23 de marzo 2008	Campeonato de España (WRE)	Calasparra, Murcia	Pruebas larga, sprint y media para <i>Ranking objetivo</i> .
10-14 de abril	<u>Concentración</u> en la República Checa	Olomuc	4 sesiones. Sprint, Larga, Media y Relevó. Vuelo desde Girona a Brno.
26-27 de Abril	<u>Concentración</u> previa al Campeonato de Europa de Letonia	Madrid- Valladolid	- Test físico adaptado. Circuito en bosque. (subidas, bajadas, suelo irregular e t c) - Entrenamiento técnico - <i>Prueba de Evaluación (Ranking Objetivo)</i>
03-04 de Mayo 2008, 24 de mayo – 1 de junio	Trofeo "Comunitat Valenciana", <b>Campeonato de Europa. Letonia</b>	Valencia	Pruebas WRE y sprint para <i>Ranking objetivo</i> Dos días antes de entrenamiento-
21-22 de junio	<u>Concentración</u> previa al Campeonato del Mundo	País Vasco	- 3 sesiones. larga, sprint y media. - Preparación específica para campeonato del mundo en Chequia - <i>Prueba de Evaluación (Ranking Objetivo)</i>
9-20 de julio	<b>Campeonato del mundo. República Checa</b>		
20-24 de julio	<b>Copa del mundo 3 días</b>	Sälen, Suecia	"incorporada" en los 5-días
30-31 de Agosto	<b>Copa latina</b>	Italia	Terrenos del altiplano de Asiago. Vicenza.
7-8 de octubre	<b>Copa del mundo</b>	Suiza	
8-9 de Noviembre	<u>Concentración</u> con la Liga Nacional	Madrid	- 4 sesiones. larga, sprint, Nocturna y media.



## Selección Española de Orientación



	Alcalá de Henares		- Pruebas Sprint y media para <i>Ranking objetivo</i> .
6-7 de diciembre	<b>Campeonato Ibérico</b>	Idanha a Nova Portugal	Cerca de la frontera con España en la parte norte de Extremadura
27-30 de diciembre	Concentración	Málaga	Incorporada al campo de entrenamiento técnico de la FADO

### 4. CRITERIOS DE LA SELECCIÓN ESPAÑOLA ABSOLUTA 2008

#### Introducción

La selección española se conformará en base al grupo de selección A 2007 más el grupo que estaba previsto para el 2008 sumándose todos aquellos deportistas que cumplan con los requisitos que se exponen a continuación, que son progresivamente secuenciales, es decir, hay que cumplir el primer criterio (requisitos imprescindibles) para entrar en el grupo de la selección 2008 y a partir de este, pasar a valorar el 2º (valoración objetiva). Estos criterios son:

#### **1er Criterio; Requisitos imprescindibles o "TU COMPROMISO".**

1. Ser seleccionable (informe de la Dirección Técnica de la FEDO)
2. Haber enviado el proyecto deportivo y el perfil de orientación 2008 a [pedropasion@hotmail.com](mailto:pedropasion@hotmail.com) y a [dirtec@fedo.org](mailto:dirtec@fedo.org)
3. Haber realizado los test físicos (\*5000m) de diciembre de 2007 y/o de principios de 2008 (Enero-febrero).  
Mandar los resultados a [pedropasion@hotmail.com](mailto:pedropasion@hotmail.com) y a [dirtec@fedo.org](mailto:dirtec@fedo.org). \*En pista sintética de 200-400 metros.
4. Rellenar y entregar fichas así como formularios de la FEDO y de la IOF. (p ej. El trabajo de antidopaje de la IOF)
5. Asistencia obligatoria a las concentraciones que se propongan desde la selección.
6. Entrevistas personales con el seleccionador.

## **2º Criterio: Ranking Objetivo o "TU RENDIMIENTO".**

Este criterio hace referencia a un conjunto de pruebas en las que se valorará el rendimiento del corredor/a mediante un ranking objetivo asignando una puntuación según el grado de importancia y relevancia de la prueba respecto al campeonato internacional en cuestión. El rango fluctúa entre 100 pts de las competiciones normales a 106 las de mayor importancia. En función del campeonato internacional a acudir se expondrán las competiciones a valorar con antelación y éstas se diferencian en:

- a) Competiciones de Liga Nacional relevantes y WRE.
- b) Campeonatos de España de distancia Larga, Media y Sprint.
- c) Pruebas de Evaluación de las concentraciones de la selección.

## **3er Criterio: Decisión técnica del Seleccionador.**

Este es un parámetro en el que se valorará subjetivamente variables que afecten al interés general de la selección. Circunstancias eventuales como un estado de forma excepcional de algún corredor/a, lesiones, perfil específico para una modalidad y/o tipo de terreno (Por ej la distancia Sprint según criterios del anterior seleccionador) y otros factores determinarán esta decisión. El nº de plazas por este criterio fluctuará entre un 20-30% aprox, siempre en función del nº de plazas disponibles para cada campeonato. En la medida de lo posible se tratará de respetar los 2 primeros criterios para conformar el equipo.

## **OBSERVACIONES:**

- La selección española 2008 no tiene un nº determinado de plazas.
- Entrar a formar parte de la selección española significa cumplir con el 1er criterio, a partir de aquí se puede valorar el 2º y 3º para formar parte del equipo que acuda al campeonato internacional en cuestión.
- Con el objetivo de que acudan los corredores que estén en mejor forma, se tratará de publicar la lista de convocados para los campeonatos internacionales entre tres y seis semanas antes del evento. Este rango se debe a la diferencia de envergadura de los diferentes eventos y la limitación impuesta por aspectos económicos.
- Las concentraciones de la selección tratarán de ser subvencionadas en parte por la FEDO, debiendo ser conscientes que parte de estas deberán ser sufragadas por los corredores/as en un % (becas, apoyo de



## Selección Española de Orientación



clubes, federaciones autonómicas tendrán que destinarse para cubrir este aspecto). Razones de presupuesto limitado obligan a este planteamiento en el 2008.

<i>Tabla de valoración y de motivación del resultado de 5000m</i>											
<b>5000m HOMBRES</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
Resultado en pista sintética en minutos y segundos	18.00	17.40	17.20	17.00	16.40	16.20	16.00	15.40	15.20	15.00	
<b>5000m DAMAS</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
	20.00	19.40	19.20	19.00	18.40	18.20	18.00	17.40	17.20	17.00	

**Comentarios.** Ésta tabla sirve simplemente para dar nos una referencia con la élite mundial de hoy. Esperando también que sea motivante para todos. Varios de los / las mejores corredores/as del mundo consiguen un 10.

### 5. PRUEBAS A VALORAR PARA EL RANKING OBJETIVO.

#### - Campeonato de Europa:

1. Pueba Evaluación Dic 2007, Portugal.
2. Córdoba Larga.
3. Córdoba Media.
4. Martin Kronlund Media.
5. Martin Fronlund Larga.
6. CEO larga.
7. CEO sprint.
8. CEO media.

Nota: baremo atendiendo a los 4 mejores resultados.

#### - Campeonato del Mundo:

1. Martin Kronlund Media.
2. Martin Kronlund Larga.
3. CEO larga.
4. CEO sprint.
5. CEO media.

6. Valencia WRE.
7. Valencia Sprint.
8. Prueba de Evaluación, concentración de Abril.
9. Prueba de Evaluación, concentración de Junio.

Nota: baremo atendiendo a los 6 mejores resultados.

## **6. CONCENTRACIÓN DE CHEQUIA 10-14 ABRIL**

En las fechas citadas se organiza una competición junto con entrenamientos relevantes para el WOC 2008 llamada "Moravian Open Championship", será en la zona de Olomuc donde se organizará el mundial. Podrán acudir aquellos/as deportistas que figuraban en la selección A a 31 de Diciembre de 2007, más las incorporaciones previstas para principios del 2008 según el anterior seleccionador. Se debe hacer solicitud de asistencia al seleccionador.

### **Condiciones:**

- Pueden solicitarla aquellos/as deportistas que figuren en el listado que se expone a continuación y que tengan planificado como objetivo de la temporada el WOC 2008.
- Se dará una ayuda por parte de la FEDO para compensar los gastos en función del nº de solicitudes. Los deportistas se organizan y acuden por cuenta propia como selección española.

### **Listado de solicitantes:**

- Esther Gil (confirmada)
- Annabel Valledor (confirmada)
- Ona Ráfols (confirmada)
- Alicia Gil
- Roger Casal (confirmado)
- Javier Gómez
- LLuis Ferrer

- Biel Ráfols \*
- Daniel Portal
- Raúl Martín
- Juan Manuel Casado

## **7. BAREMO PARA EL RANKING OBJETIVO**

***Pedro Pasión Rodríguez***

***30-03-2008***