

# SELECCIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN 2009



SELECCIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN 2009

# INTRODUCCIÓN " EL ORIENTADOR/A DE ÉLITE" DEBE...

- ▶ Compromiso de dedicación y vocación por el deporte y competición extremo.
- ▶ Planificación de la temporada ordenada y supervisada por entrenador.
- ▶ Asumir que hay que competir internacionalmente en verano.
- ▶ Varias concentraciones técnicas al año.



# INTRODUCCIÓN " EL ORIENTADOR/A DE ÉLITE" DEBE...

- ▶ Dominar el inglés y relacionarse con corredores internacionales
- ▶ Ser consciente que las mejoras son a medio-largo plazo.
- ▶ Tener una actitud de esfuerzo y superación constante...ser positivo/a

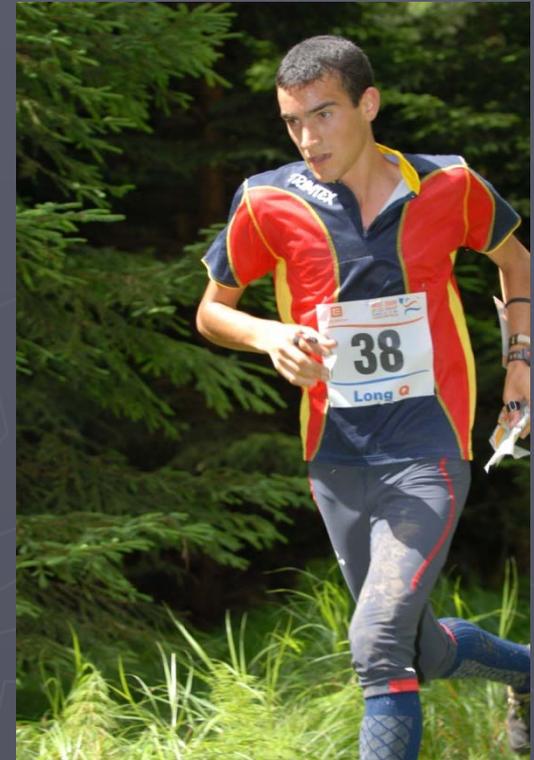


1. OBJETIVOS GENERALES
2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS
3. CRITERIOS DE SELECCIÓN
4. ACTIVIDADES 2009



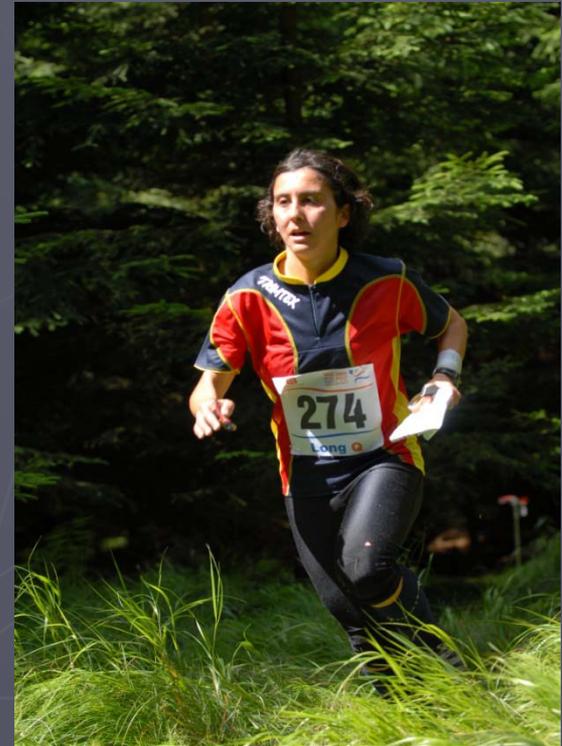
# 1. OBJETIVOS GENERALES

- ▶ Mejorar el rendimiento del corredor de orientación español en la alta competición Internacional
- ▶ Crear un ambiente de motivación y aprendizaje dentro del grupo de la Selección Española.



## 2. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ▶ Mejorar el periodo de "Afinamiento" de cara al WOC.
- ▶ Introducir sistemas de mejora en la evaluación del deportista.
- ▶ Tener presente la transición de la etapa Junior-Senior.
- ▶ Crear un clima positivo de participación y relaciones humanas dentro del grupo



# 3. CRITERIOS SELECCIÓN

## ► 1er Criterio; Requisitos imprescindibles "Tu Compromiso"

- Pertener a la Cat. élite
- Enviado doc Proyecto deportivo
- Realización de tests físicos (5000 mts y de bosque adaptado)
- Asistencia a las concentraciones
- Ejecutar plan específico preparación...
- Entrevistas con el seleccionador
- Ser seleccionable, rellenar fichas, formularios FEDO,



# 3. CRITERIOS SELECCIÓN

## ► 2º Criterio; Ranking Objetivo o “Tu Rendimiento”

- Conjunto de pruebas, competiciones valoradas con rango 100-106 pts
- LN, WREs, CEO, Pruebas Internac
- Pruebas de Evaluación (concentraciones)



# 3. CRITERIOS SELECCIÓN

## ► 3er Criterio; Decisión Técnica del Seleccionador”

- Estado de forma excepcional, lesiones
- Perfil específico para Sprint
- Proyección del corredor medio-largo plazo (Juventud)
- Otros factores



# 4. ACTIVIDADES 2009

FECHAS	ACTIVIDAD	LUGAR	COMENTARIOS
26-30 Diciembre 2008	Concentración de pretemporada	Málaga	Reunión informativa: planificación 2009, criterios, etc
	1ª prueba R.O. (ranking objetivo)		
14 de febrero	2ª prueba R.O.	Alicante	Prueba Larga WRE para <i>Ranking Objetivo</i>
	LEO Trofeo Costa Blanca		
22 de Febrero	3ª prueba R.O.	Mora (Portugal)	Prueba Larga WRE para <i>Ranking Objetivo</i>
	Competición Internacional "Portugal O Meeting"		
28 Febrero- 01 Marzo	4ª Y 5ª prueba R.O.	Sevilla	Pruebas larga y media WRE para <i>Ranking objetivo</i>
	LEO Trofeo Almadén		
07-08 Marzo 2008	6ª prueba R.O.	Murcia	Prueba larga para <i>Ranking objetivo</i>
	LEO Trofeo Costa Cálida		
28-29 de Marzo	7ª, 8ª y 9ª prueba R.O.	Bilbao	Pruebas larga WRE, sprint y media para <i>Ranking objetivo</i> .
	LEO Trofeo Bizcaia Sarria		
30-31 Marzo	1ª Concentración técnica	Bilbao	Entrenamientos técnicos en tipos de terrenos similares al WOC 2008
10-12 de Abril	10ª, 11ª y 12ª prueba R.O.	Alicante	Pruebas larga, media y sprint para R.O.
	<u>Campeonato de España (WRE)</u>		
15-17 de Mayo	Competición Internacional WRE "Preparación WOC 2008"	Asiago (Italia)	Competición de afinamiento para WOC

# 4. ACTIVIDADES 2009

30 Mayo -05 de Junio	<b>2ª Concentración técnica</b> "preparación WOC 2008"	Miskolk (Hungría)	-Entrenamientos específicos en terrenos WOC + competición fin de semana (sprint, media y relevo)
09-10 de Junio	<b>I Prueba Copa del Mundo WC</b>	Salo (Finlandia)	-Incluida en el Campeonato Nórdico (Open Nordic)
20-21 de Junio	<b>3ª Concentración técnica</b> "preparación WOC 2008"	Madrid	Test físico adaptado: subidas, bajadas, terreno irregular
26-27 de Junio	<b>II Prueba Copa del Mundo WC</b>	Fossum (Noruega)	Incluida en el O-Festivalen
		(Noruega)	-Relevante para WOC 2010
23-26 de Julio	<b>4ª Concentración técnica</b> "preparación WOC 2008"	Bilbao-Navarra	-Afinamiento para el WOC en terrenos similares
12-14 de Agosto	<b>5ª Concentración técnica</b> "Pre-WOC 2008"	Miskolk (Hungría)	- Adaptación específica a todos los niveles (física, técnica, psicológica y social) de cara al WOC 2008
15-23 de Agosto	<b>Campeonato del mundo WOC 09 y III Prueba Copa del Mundo WC</b>	Miskolk (Hungría)	
	<b>Hungría</b>		
	<b>Copa latina</b>		
17-18 de Octubre	<u>Concentración</u> con la Liga Nacional	Madrid	- 4 sesiones. larga, sprint, Nocturna y media. - Pruebas por definir para R.O.
	II trofeo Sierra Norte		
31-01 de Oct-Nov	<b>Campeonato Ibérico</b>	Toledo	
26-29 de diciembre	Concentración de Navidad-Pretemporada	Andalucía	Incorporada al campo de entrenamiento técnico de la FADO

# EN RESUMEN

- ▶ 2 picos de forma: Abril CEO y Agosto WOC.
- ▶ La selección como instrumento de mejora del corredor/a
  - ➔ aprovechar concentrac.
- ▶ Equipo conformado en Abril-Mayo para WOC
- ▶ Plan preparación específico WOC.



# SELECCIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN 2009



SELECCIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN 2009

# TEST FÍSICO ADAPTADO AL BOSQUE

- ▶ *LONGITUD*: 1.6
- ▶ *DESNIVEL*: 50 MTS
- ▶ *VUeltas*: 3 EN SENIORS, JUNIORS Y CHICOS SUB 18,
- ▶ 2 EN CHICAS SUB 18 Y CHICOS Y CHICAS SUB 16

- Salida – 1; tramo de carretera más camino.
- 1-2; tramo de subida en bosque (matorral de jaras disperso).
- 2-3; tramo de sendero llano con ligera pendiente descendente.
- 3-4; tramo de bosque en bajada (algunos troncos y ramas en el suelo).
- 4-5; tramo despejado- prado llano con ligera pendiente descendente.
- 5- Meta; tramo de bosque con relieve ondulado

