

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ON-LINE DE LA ESCUELA ESPAÑOLA DE
TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N° 1/2005



Indice

Editorial.....	1
Noticias.....	1
Artículos	
Metodología del entrenamiento en el deporte de orientación.....	6
Colaboraciones.....	14

Editorial

La formación técnica en cualquier deporte es una cuestión básica y muy importante tanto para el deportista de élite como para aquel que practica de forma ocasional pero quiere adquirir más conocimientos. Qué decir para los clubes o federaciones, donde la organización y planificación de eventos o los entrenamientos son actividades de cada día, vitales para promocionar y sostener el deporte federado. En este contexto volvemos a publicar los Cuadernos Técnicos, de los cuales salió

el primer número en el año 2000, y por diversas circunstancias quedó en "stand by". En esta ocasión lo hacemos en formato electrónico, de manera que cada uno lo puede descargar desde el apartado web de la EETO; de esta manera cuidamos la economía tanto de la Escuela como del técnico, cuyo único gasto sería el papel y la tinta de la impresión. La tirada será trimestral (4 números al año).

¡Esperamos que os agrade!

Noticias

TITULACIONES DEPORTIVAS DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN (FEDO), NIVELES I, II Y III.

La Federación Española de Orientación, reconocida por el CSD y cumpliendo todos los requisitos establecidos en el artículo 34 Ley 10/1990, se regula por el Real Decreto 1913/1997 y la orden

ECD 3310/2002 en materia de titulaciones deportivas, estando enmarcada en el llamado Periodo Transitorio. Por ello la FEDO procederá a la formación de sus técnicos de

acuerdo al EDC 3310/2002, estableciéndose en un futuro y cuando se cumplieren los requisitos las convalidaciones oportunas para el Régimen Especial.

Es por ello que la FEDO estructura de acuerdo con el 3310/2002 tres categorías de técnicos:

Técnico Nacional de orientación nivel I

Requisitos de acceso:

- 16 años.
- Graduado ESO.
- Licencia en curso.
- Superar una prueba de acceso.

Carga lectiva del curso:

75 horas de bloque específico.
45 horas bloque común.
150 horas de prácticas.

Técnico Nacional de orientación nivel II

Requisitos de acceso:

- Haber superado el nivel I (tener el título de Técnico Nacional de Orientación Nivel I).
- Si se proviene del título " Monitor de club AECO", certificado firmado por una entidad pública o privada, o bien una asociación deportiva legalmente constituida donde conste 1 año de ejercicio como técnico según el perfil profesional indicado en esta titulación.
- Tener la licencia en vigor.

Técnico Nacional de orientación nivel III

Requisitos de acceso:

- Técnico Nacional de orientación nivel I.
- Técnico Nacional de orientación nivel II.
- Técnico Nacional de orientación nivel III.

Será técnico nacional nivel I:

- Quien haya asistido a los cursos convocados y superados los contenidos con la calificación de "apto/a" en este nivel según los criterios evaluativos contemplados en la EDC 3310/2002.

Carga lectiva:

Bloque específico: 210 horas
Bloque común: 70 horas.
Prácticas: 200 horas.

Será técnico nacional nivel II:

- Quien haya asistido a los cursos convocados y superados los contenidos con la calificación de "apto/a" en este nivel según los criterios evaluativos contemplados en la EDC 3310/2002.

- Haber superado el nivel II (tener el título de Técnico Nacional de Orientación Nivel II).

- Tener el título de Bachiller o equivalente.
- Tener la licencia en curso.
- Si se proviene del "Técnico Nivel II AECO", certificado firmado por una entidad pública o privada, o bien una asociación deportiva legalmente constituida donde conste 2 años de ejercicio como técnico según el perfil profesional indicado en esta titulación.

Carga horaria:

Bloque específico: 300 horas.

Bloque común: 100 horas.

Prácticas: 200 horas.

Será técnico nacional nivel III:

- Quien haya asistido a los cursos convocados y superados los contenidos con la calificación de "apto/a" en este nivel según los criterios evaluativos contemplados en la EDC 3310/2002.

Antiguas titulaciones de la AECO " Monitor de Club y Técnico Nivei II "

Estas titulaciones quedan dentro del Periodo Transitorio, siendo equivalentes en la actual FEDO a:

- *Técnico Nacional de orientación Nivel I: aquellas personas con título " Monitor de Club "*
- *Técnico Nacional de orientación Nivel II: aquellas personas con título " Técnico Nivel II AECO ".*
- *Los antiguos Monitores de Club habrán de enviar a la EETO un certificado firmado por una entidad pública o privada, o bien una asociación deportiva legalmente constituida donde conste 1 año de ejercicio según el perfil profesional indicado en esta titulación, que será equivalente al ahora técnico nacional nivel I o bien para acceder a los cursos de técnico nacional de nivel II que se convoquen.*
- *Los antiguos Técnicos Nivei II AECO habrán de enviar a la EETO*

un certificado firmado por una entidad pública o privada, o bien una asociación deportiva legalmente constituida donde conste los 2 años de ejercicio según el perfil profesional indicado en esta titulación, que será equivalente al ahora técnico nacional nivel II o bien para acceder a los cursos de técnico nacional de nivel III que se convoquen.

LOS CURSOS REALIZADOS A PARTIR DE ESTE MOMENTO QUE NO SE AJUSTEN A LO ESTABLECIDO EN LA LEY 3310/2002 NO SERAN RECONOCIDO NI A NIVEL ADMINISTRATIVO NI A NIVEL DE LA FEDO. NO SE RECONOCERAN PUES POSIBLES NUEVOS CURSOS DE MONITOR DE CLUB O NIVEL II AECO.

Condiciones de realización de los cursos

Aparte lo reseñado y de acuerdo con la solicitud y aprobación pertinente del órgano deportivo de la comunidad autónoma donde se ha pedido el

curso, se procurará que no abarque días o fin de semana donde se celebren competiciones de ámbito nacional.

Para los cursos de Nivel I se recomienda una semana intensiva en verano o bien tres fines de semana durante el año.

En todo caso, ello estará condicionado a las autorizaciones dadas por la C.A.

Para los cursos de nivel II se recomienda dos bloques de dos semanas, o bien tres semanas intensivas, en verano.

Sobre los detalles para la petición a las C.A. de los cursos, ver el documento "Solicitud de Cursos de Técnicos".

Otras formaciones técnicas FEDO

La FEDO establece diferentes formaciones técnicas de tipo interno de cara a promover una dinámica organizativa deportiva profesional y de calidad en nuestra modalidad. Estas formaciones técnicas no son titulaciones como tales pero sí necesarias diferentes actividades

federativas y/o organizativas. Se impartirán en formato "Seminario" con temporalización de fin de semana (viernes tarde-domingo). También podrán ser convalidables para cursos de Nivel I, II y III de la manera que en un futuro se determine. Son:

Trazador de eventos

Se estructura en dos seminarios de 20 horas cada uno.

- Trazador de eventos nivel I: dirigido para poder trazar pruebas de carácter local, no es una titulación específica.
- Trazador de eventos nivel II: dirigido para poder trazar pruebas de carácter nacional o internacional. Prácticas: trazados de una prueba nacional o autonómica, trazados

teóricos de una prueba nacional sobre mapa, estudio de diferentes trazados.

Se considera "apto/a" quien haya realizado los dos bloques así como las prácticas evaluadoras consignadas al efecto. En este caso se librarán una certificación académica desde la FEDO.

Técnico en gestión de sistema Sportident

Carga horaria: 20 horas

Prácticas.

Será técnico en gestión de sistema sportident quien asista al seminario y

realice las actividades prácticas evaluatorias pertinentes. En este caso se librarán una certificación académica desde la FEDO.

Cartografía FEDO

Carga horaria: 40 horas

Prácticas.

Superará el seminario quien asista el número de horas concertado y realice

las actividades prácticas evaluatorias pertinentes. En este caso se librarán una certificación académica desde la FEDO.

Juez Controlador FEDO

La FEDO convocará cursos de formación de Jueces Controladores según las necesidades o pruebas programadas. Los requisitos de acceso serán anunciados oportunamente.

3 modalidades:

- Juez Controlador Liga Nacional a pie.
- Juez Controlador Marathon-O
- Juez Controlador MBT-O.
- Juez Controlador en Raids de Orientación y Aventura.

Vigencia de las certificaciones trazador, sportident, cartografía y juez controlador

La FEDO renovará periódicamente las certificaciones a aquellas personas que participen regularmente en su modalidad en los diferentes eventos realizados a nivel estatal o autonómico. La Dirección Técnica puede no renovar la certificación en las próximas temporadas a aquellos que no hayan realizado ninguna actividad en su modalidad técnica, o bien que hayan

incurrido en algún expediente sancionador. Se procederá a la renovación cada tres temporadas, mediante la remisión a la FEDO de un cuestionario- memoria con las actividades realizadas en ese periodo, y firmado por el presidente de la federación autonómica o delegación territorial FEDO pertinente.

Condiciones para la realización de los diferentes seminarios

- Las fechas para realizar los seminarios no deberían de coincidir con ninguna prueba nacional de cualquiera de las modalidades de orientación a pie, marathon-O, MBTO-O y raids de orientación y aventura.
- Las fechas de realización han de ser comunicadas con la suficiente antelación a la EETO y a su director, así como una primera convocatoria con todos los datos y detalles del seminario.
- Los Seminarios de Cartografía han de ser concertados con su responsable, el Director del Comité Cartográfico Sr. Mario Vidal. El Seminario de Sportident se

concertará con el responsable Sportident FEDO Sr. Niclas Gil. Los Seminarios sobre trazados serán concertados con Ferran Santoyo, Director EETO. Ellos confirmarán al Director de la EETO la celebración de los seminarios y sus fechas de realización. La Dirección Técnica de la FEDO será en última instancia quien aprobará y confirmará la realización de los seminarios. Se han de programar de manera que no coincidan dos seminarios diferentes en un mismo fin de semana, por ello la necesidad de programarlos con tiempo suficiente.

Artículos

Metodología del entrenamiento

Por Ferran Santoyo Medina



Metodología base del entrenamiento en el deporte de orientación

Estudiar la metodología del entrenamiento en el deporte de orientación es una de las metas que siempre han perseguido los técnicos tanto en España como en otros países. La receta mágica, el método infalible que hace que los orientadores escandinavos o suizos tengan este extraordinario nivel, la clave para fabricar campeones mundiales, ha sido siempre una pregunta realizada a los diferentes entrenadores y fisiólogos europeos de orientación. Curiosamente, ya desde un principio, su respuesta ha sido más bien genérica, no han dado ningún patrón o método fijo, los datos facilitados han sido los que ya sabíamos y se habían establecido según la teoría del entrenamiento y la planificación deportiva. ¿Quiere decir todo esto que los posibles métodos de entrenamiento han explicado, que han sido "ocultados" por los técnicos foráneos consultados? No. Simplemente, no debe de existir ningún método estándar, sino que cada entrenador elabora el entrenamiento según dos grandes premisas:

- El corredor/a y sus potencialidades físicas, técnicas y mentales.
- El tipo de prueba y las características de los terrenos y de mapa donde se desarrolla.

No hay una metodología clara porque *la orientación no repite nunca*

exactamente las mismas condiciones competitivas. EL TERRENO ES SIEMPRE DIFERENTE, NUNCA SE DA EL MISMO CIRCUITO, NI TODOS LOS CORREDORES SIGUEN EXACTAMENTE LA MISMA RUTA. LAS CONDICIONES CLIMÁTICAS TAMBIÉN SON DIFERENTES. POR ÚLTIMO, EL MAPA TIENE UNA VARIABILIDAD EN CUANTO AL CRITERIO POR PARTE DEL CARTÓGRAFO. LA ORIENTACIÓN ES UN DEPORTE CON TANTAS VARIABLES QUE NO POSIBILITA UN MODELO DE ENTRENAMIENTO ESTÁNDAR. La variabilidad de terrenos y circuitos origina una variabilidad total en el entrenamiento y la metodología.

No obstante, ello no quiere decir que no podamos establecer un cuerpo metodológico para poder trabajar diferentes parámetros en el deportista de orientación. Estos parámetros pueden ser trabajados en base a las dos premisas antes citadas a partir de diversos medios, tanto de carácter objetivo como subjetivo.

Evaluación subjetiva del rendimiento: observación del sujeto, entrevista,

cuestionarios, seguimiento "a la sombra" y grabación de audio.

pruebas de campo, pruebas de esfuerzo.

Evaluación objetiva del rendimiento:
vídeo, pulsómetro, receptor gps,



Esquema sobre entrenamiento genérico. Fuente: Ferran Santoyo, 2004.

Aplicable a todas las modalidades, en Ciclo-O y Esquí-o la parte técnica se reduce en mapa y se intensifica en el modo desplazamiento en la bici o esquís, con un especial énfasis en el componente táctico-estratégico (elección ruta según ciclabilidad/esquiabilidad de los "tracks")

En el esquema se pueden observar los principales aspectos que conforman el entrenamiento de orientación.

El atleta tiene un potencial físico, técnico y mental, que se puede cuantificar y evaluar continuamente

mediante las pruebas subjetivas y objetivas citadas anteriormente. El

largo plazo, a conseguir en pruebas importantes de diferentes características (*tipo de prueba*) La preparación adecuada para ello se programa en forma de periodos más o menos largos (*macrociclos, microciclos*), donde se incluyen diferentes ejercicios

El porcentaje de entrenamiento físico, técnico, estratégico o mental sobre el total varía, aunque en muchas ocasiones las sesiones de entrenamiento se pueden diseñar con ejercicios donde se imbrican dos o más parámetros. Los aspectos propiamente técnicos (*técnicas de orientación*) se trabajan con múltiples actividades; así como los estratégicos (*elecciones de rutas, comprobación de rutas*) y los más comunes y adaptables, los físicos (*carrera continua, farleks, repeticiones, subidas y bajadas, circuitos en bosque y con obstáculos, etc*). Otro bloque de trabajo habitual que se entremezcla con los restantes son los llamados automatismos, rutinas no conscientes que permiten enfocar la atención y el análisis en otros procesos. Por ejemplo, automatismos son *la picada del control, el doblado/desdoblado del mapa, la entrada y salida del control, la memorización de las características del control, etc, etc*.

Todo este conjunto de procedimientos y contenidos y que se trabajan en múltiples ejercicios agrupados en sesiones dependen aún de otros

orientador, según su nivel, se plantea o marca unos *objetivos* de corto, medio o

y actividades enfocados a trabajar contenidos y procedimientos *técnicos, físicos y estratégicos*, todos ellos influidos por la *psique* o estructura mental/afectiva del deportista.

condicionantes muy a tener en cuenta en el modelo de entrenamiento. Estos son el espacio donde se realizan (*en pista o asfalto, bosque/ medio natural, en casa*), si es *real o simulado*, y si el terreno corresponde realmente al *tipo de terreno* donde se realizará la competición o no.

Además, se han de tener muy presentes aspectos externos al propio entrenamiento como:

- Trabajo y disponibilidad de tiempo para entrenar del orientador/a.
- Posibilidades económicas, recursos de este tipo que puede invertir en el entrenamiento.
- Posibilidad de utilizar/adquirir o disponer de instrumentos de apoyo al entrenamiento y rendimiento (pulsómetros, pruebas de esfuerzo, de lactatos, etc)

Todo ello, como vemos, conforma un complejo cuadro que hace como decíamos muy difícil encontrar un método "mágico", si bien sí podemos comprobar que teniendo éstas variables presentes podemos encontrar muchas similitudes transversales en todos los programas de entrenamiento. Así, podemos establecer diferentes

métodos según combinen las variables física/técnica/estratégica/mental.

1. Entrenamiento físico: modelo en el que prima especialmente las capacidades físicas, realizando un completo trabajo de potenciación, resistencia y agilidad dependiendo del terreno esperado en la competición. En este modelo se incluye alguna sesión técnica en terreno real a la semana, si bien es más común realizar una concentración o estage de dos a cinco días, una o dos veces antes de la gran cita, aprovechando pequeños períodos vacacionales, y en terreno similares a los de la carrera a preparar.
2. Entrenamiento técnico: en este caso, se prioriza la lectura de mapa en todas las variantes, a partir de una forma física determinada, y buscando una alta velocidad en zonas complejas sin cometer errores. Sin descuidar la parte física, este modelo trabaja el poder optimizar el físico con una técnica perfecta.
3. Entrenamiento de simulación: se utilizan mapas de competiciones u otros terrenos mientras se corre. La Escuela Francesa los utiliza frecuentemente cuando no hay posibilidad de realizar un trabajo técnico real terreno-mapa.
4. Entrenamiento integral: sin duda, el sueño o ideal tanto del corredor como de su entrenador. Las sesiones son todas físico-técnicas ya que se realizan en terreno natural con su respectivo mapa, además de poder desplazarse a diferentes terrenos. Suele corresponder a los orientadores de elite y alta competición.

Como ejemplo de lo expuesto, incluimos el siguiente modelo de entrenamiento.

Modelo de entrenamiento para competición de 5 Días (Aveyron, Francia, 2005)

Orientador: 37 años, categoría HE, 15 años de práctica, condición física para orientación baja, poca agilidad en terreno natural, buena a muy buena capacidad técnica, muy amplia experiencia en todo tipo de eventos a pie.

Evaluación previa: física: a mejorar. Técnica: buena. Táctica/estratégica: buena, algún error absurdo. Mental: reforzar atención/concentración.

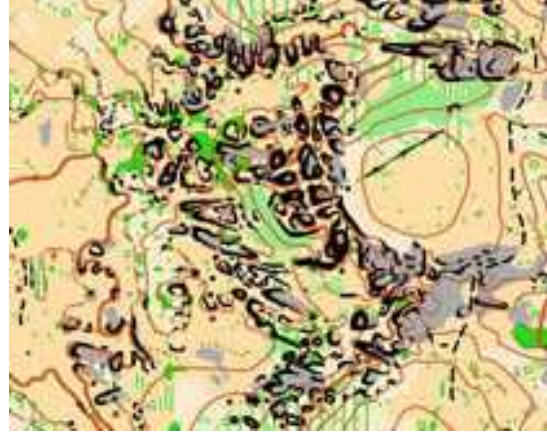
Objetivos:

- Correr en la categoría HE dichos 5 Días.
- Realizar las competiciones sin errores técnicos a un promedio entre 8 y 9 minutos/km.

Tipo de terreno: terreno mediterráneo con zonas de vegetación densa, en general bien marcada, alternado con zonas más despejadas y transitables. Zonas muy técnicas con multitud de detalles de roca y pequeños cortados. Zonas de laberintos rocosos ("bailes de rocas").



Sample terreno entrenamiento tipo en Savassona



Sample terreno 5 Dias Aveyron 2005 (Larzac)

Fechas: 10 a 14 de julio del 2005.

Lugar: Francia.

Climatología: altas temperaturas, sol, posibles tormentas.

Entrenamiento:

TÉCNICO:

Sesiones de orientación fina (T-OI), de, orientación por grandes referencias (T-GR), orientación permanente mapa-terreno (T-MP), lectura mapa- simulación (T-LMS)

TÁCTICO

Elección de ruta (TC-ER), modulación de ritmo (TC- MR)

FÍSICO

Carrera continua en pista (F-CCP), carrera continua terreno natural y agilidad (F-CCN), farlek (F-FK), progresiones en subida (F-PS). Adaptación a temperatura (F-AT).

MENTAL: visualizaciones (M-V); fortalecimiento de la atención y la concentración (M-AC)

OTROS: AUTOMATISMOS Y ADAPTACIÓN TERRENO

Automatismos: entrada y salida control (A-ESC), doblado mapa (A-DM), picado SI, orden correcto controles (A-SI)

Terreno: sesiones en terreno similar (A-T)

En Catalunya: Parc Cretaci, Llers, Savassona.

Instrumental de soporte: pulsómetro y pc, receptor gps.

Condicionantes:

- Disponibilidad horaria restringida por causas laborales.
- Se ha de coordinar con competiciones de orientación y de gran fondo.

- Terrenos de orientación parecidos lejos, imposibilidad de desplazarse cada día a estos.

Temporalización: mesociclo de 10 semanas, incluyendo un microciclo de 4 semanas para conseguir un primer máximo o pico de forma en la semana coincidiendo con los campeonatos de Catalunya. Cada sesión, además del ejercicio, cuenta con 10' de calentamiento y 5' de vuelta a la calma.

Semana 1 (11-17 de abril)

Lunes: repaso mapas + visualizaciones (M-V)

Martes: 45' F-CCP, ritmo 5' /km.

Miércoles: 45' F-FK, cambios cada 5'; 5' - 4'30"/km y viceversa.

Jueves: 45' F-CCN, ritmo 5' /km.

Viernes: ---

Sábado y domingo 1: LIGA NACIONAL VALENCIA

Semana 2 (18-24 de abril)

Lunes: repaso mapas + visualizaciones (M-V)

Martes: 50' F-CCP, ritmo 4'50"/km.

Miércoles: 35' CCP, 2 F-PS 400 m., 25 m. desnivel, Parc Güell.

Jueves: 50' F-CCN, ritmo 4'50"/km.

Viernes: 20' F-FK cambios cada 4'; 4'50" - 4'20"/km y viceversa.

Sábado y domingo 2: CARRERA ORIENTACIÓN OROS

Semana 3 (25 abril-1 mayo)

Lunes: repaso mapas y circuitos + visualizaciones (M-V).

Martes: 50' F-CCP, ritmo 4'45"/km.

Miércoles: 60' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'45"/km.

Jueves: 50' F-FK, cambios cada 5'; 4'45" - 4'20"/km y viceversa.

Viernes: ---

Sábado/domingo 3: LIGA NACIONAL HUELVA (T-GR, TC-ER, TC-MR, A-ESC, A-MD)

Semana 4 (2-8 mayo)

Lunes: repaso mapas y circuitos + visualizaciones (M-V).

Martes: 40' F-CCP ritmo 4'40"/km + 10' recuento elementos (M-AC).

Miércoles: 60' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'40"/km.

Jueves: 50' F-FK, cambios cada 5'; 4'40" - 4'15"/km y viceversa.

Viernes: 20' F-CCP ritmo 4'40"/km, 2 F-PS, 400 m, +25 m. desnivel, Parc Güell.

Sábado/domingo 4: entrenamiento o competición en terreno semejante (A-T)

Semana 5 (9-15 mayo)

Lunes a viernes: como semana 3.

Sábado-domingo 5: CAMPEONATO ESPAÑA PARQUES-O (T-OI, TC-ER, TC-MR, A-ESC, A-MD)

Semana 6 (16-22 mayo)

Lunes: 30' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'30"/km.

Martes: 50' F-CCP ritmo 4'45"/km + lectura mapa T-LMS .

Miércoles a viernes: imposibilidad de entrenar por causas laborales.

Sábado-domingo 6: *CAMPEONATOS DE CATALUNYA* (T-OI, T-GR, T-MP, TC-ER, TC-MR, A-ESC,A-MD) Competición en altura (2000 m.)

Semana 7 (23-29 mayo)

Lunes a jueves: como semana 3.

Viernes: ---

Sábado-domingo 7: *LIGA NACIONAL -PEGUERINOS* (T-OI, T-GR, T-MP, TC-ER, TC-MR, A-ESC,A-MD)

Semana 8 (30 mayo- 5 junio)

Lunes: repaso circuitos y mapas + visualizaciones (M-V).

Martes: 60' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'40"/km.

Miércoles: 20' F-CCP ritmo 4'40"/km, 3 F-PS, 400 m, +25 m. desnivel, Parc Güell.

Jueves: 60' F-FK, cambios cada 5'; 4'40" - 4'15"/km y viceversa.

Viernes: 40' F-CCP ritmo 4'35"/km + lectura mapa T-LMS, 10' recuento elementos (M-AC).

Sábado-domingo 8: entrenamiento o competición en terreno semejante (A-T)

Semana 9 (6-12 junio) : adaptación temperatura en todas las sesiones (F-AT).

Lunes: 30' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'35"/km.

Martes: 20' F-CCP ritmo 4'40"/km, 4 F-PS 400 m. + 25 m. desnivel.

Miércoles: 60' F-CCP, ritmo 4'40"/km + lectura mapa T-LMS.

Jueves: 60' F-FK,, cambios cada 5'; 4'35" - 4'15"/km y viceversa.

Viernes a domingo 9: Seminario Jueces Controladores, no entrenamiento.

Semana 10 (13-19 junio): F-AT.

Lunes: 70' F-CCP, ritmo 4'30"/km + lectura mapa T-LMS.

Martes: 20' F-CCP, ritmo 4'30"/km, 4 F-PS 400 m. + 25 m. desnivel.

Miércoles: 60' F-CCN Parc Güell, ritmo 4'25"/km.

Jueves: 60' F-FK,, cambios cada 5'; 4'35" - 4'10"/km y viceversa.

Viernes: 35' F-CCP, ritmo 4'35"/km + 10' recuento elementos (M-AC).

Sábado-domingo 10: entrenamiento o competición en terreno semejante (T-AT)

Semana 11 (20-27 junio): F-AT.

Lunes a jueves: como semana 8; ritmos CCP 4'25"/km y CCN 4'30"/km.

Viernes: descanso o 30' F-CCP ritmo 4'45"/km + lectura mapa T-LMS.

Sábado-domingo 11: *TORROELLA DE MONTGRÍ - OROS* (T-OI, T-GR, T-MP, TC-ER, TC-MR, A-ESC,A-MD)

Semana 12 (27 junio-3 julio)

Lunes a viernes: como semana 8.

Sábado-domingo 12: *2 DIAS DE LA Cerdanya* (T-OI, T-GR, T-MP, TC-ER, TC-MR, A-ESC,A-MD)

Lunes 4 a jueves 7: 45' F-CCP/día , ritmo 4'40" - 4'45"/km + revisión mapas.

Viernes 8: desplazamiento a centro de competición.

Sábado 9: *CARRERA INTERREGIONAL PREVIA*.

Domingo 10- Jueves 14: *5 DIAS DE L'AVEYRON*.

Sábado 16-Domingo 17: *2 Días de le Caylar*

Particularidades del entrenamiento:

- Entrenamiento mayoritariamente físico. Distribución de las cargas (en minutos):
Semana 1: 135 Semana 7: 160
Semana 2: 165 Semana 8: 200
Semana 3: 160 Semana 9: 180 + competiciones o entrenamientos
Semana 4: 185 Semana 10: 260 de fin de semana
Semana 5: 160 Semana 11: 200-230
Semana 6: 80 Semana 12: 200
Nº de sesiones: 72 *22 con adaptación a clima y temperatura (F-AT)
Físicas 44: F-CCP: 14 , F-FK: 11 , F-CCN: 12 y F-PS: 7.
Técnico-tácticas y automatismos (T-OI, T-GR, T-MP, TC-ER, TC-MR, A-ESC, A-MD, A-SI): 16 , todas competiciones. 6 sesiones T-LMS , incluidas en F- CCP.
Mentales y técnicas "en casa": 9 (M-V). 5 sesiones M-AC, incluidas en F- CCP.
Sesiones en terreno semejante (A-T): 3
- Incluye un microciclo para preparar los Campeonatos de Catalunya. Terreno diferente en vegetación y relieve pero también muy técnico, en altura (2000 m)
- Numerosas sesiones con mapa técnicas, pero la mayoría correspondiente a competiciones.
- Pocas sesiones en terrenos parecidos.
- Aclimatación a temperatura.
- Refuerzo técnico con sesiones de simulación y de "sofá" (repaso de mapas)
- Trabajo de la atención y concentración.

Bibliografía

- Giroux, Jean Daniel* "L'orientation, guide pratique", VO2 Diffusion, 2004.
- Silvestre, Jean Claude* " La carrera de orientación", Ed. Hispano Europea, 1987.
- Madsen, K.* Season Planning of physical and technical training for elite orienteers, I Jornada Internacional sobre el Deporte de orientación, Málaga, 2002.
- Santoyo, Ferran* " Planificación del entrenamiento según tipo de terreno", web FEDO, descargas --- EETO, 2005.
- Santoyo, Ferran* " L'esport d'orientació en el sistema educatiu, entrenament avançat", FCOC, 2004.
- Salguero, Antonio* " Aspectos Metodológicos para el análisis del rendimiento deportivo en orientación", Universidad de Granada, 2003.

Otras publicaciones

Scientific Journal of Orienteering, IOF.

Webs de orientadores/as de elite: aparecen en muchas de ellas las actividades y sesiones de entrenamiento que van realizando; excelente información para comparar los diferentes programas y métodos.

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eeeto@fedo.org, en archivo world, fuente Comic Sans MS, 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
Pabellón Cerro Buenavista
Avenida Arcas de Agua s/n
28904 GETAFE (Madrid)