

## CONCENTRACIÓN TÉCNICA DE LA FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN PROGRAMA NACIONAL DE TECNIFICACIÓN DEPORTIVA.

ENERO 2019

### BOLETÍN 2

#### OBJETIVO:

Ofrecer un programa de actividades técnicas, con entrenamientos y competiciones variadas, orientados al trabajo y mejora de una técnica de orientación específica, así como charlas sobre la preparación y puesta a punto de campeonatos internacionales (WSCO, EYOC), análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS, así como ofrecer un foro donde intercambiar experiencias y tipos de entrenamiento entre los técnicos interesados.

**Concentración especialmente orientada a la selección WSCO**, así como a participantes de las categorías Infantil (M/F14), cadete (M/F16) y juvenil (M/F18) que tenga conocimientos de orientación, y especialmente los aspirantes a formar la **selección EYOC2019**. Y también para adultos, centros escolares clasificados para el WSCO, escuelas de orientación y grupos de tecnificación de las federaciones regionales que quieran aprovechar esta oportunidad dentro de su plan de preparación.

Los recorridos serán acordes a cada nivel, excepto en M/F14 que serán un poco más difíciles. Hay que recordar que no es una concentración de iniciación a la orientación, se requiere, por lo tanto, tener cierta soltura en la lectura del mapa, interpretación de símbolos, conocer la interpretación básica de las curvas de relieve, saber usar la brújula de dedo. Es muy importante sobre todo de cara a la categoría infantil, traer esos conocimientos previos para tener una buena experiencia en las actividades que se van a proponer y así perfeccionar las técnicas que se trabajen.

Para los aspirantes al EYOC hay dos etapas de esta concentración que cuentan para el ranking de selección. Etapas E2 y E4 del día 3 de enero. Para la 5ª plaza de la selección WSCO categoría cadete, la prueba E2 pueda contar para definir los juveniles sub17 que asistan con la selección.

## PROGRAMA:

### Día 2 de enero

- 13:00 Llegada al alojamiento, acomodación y comida de bienvenida.
- 16:00 E1: entrenamiento de relieve y brújula
- 19:00 CHARLA TECNICA: “preparación física, picos de forma”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

### Día 3 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 E2: Competición en bosque (media distancia)
- 12:00 E3: Prueba de Trail-O
- 13:30 comida
- 16:00 E4: test físico EYOC2019 (categorías 16 y 18, resto opcional).  
*La prueba se podrá realizar con el sistema AIR+*
- 19:00 CHARLA TECNICA: “Análisis de recorridos, el GPS / primeros auxilios en carrera”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

### Día 4 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 E5: entrenamiento de brújula, rumbos precisos y talonamiento.
- 13:30 comida
- 16:00 E6: Sprint urbano, con salida en masa.
- 19:00 CHARLA TECNICA: “Análisis y preparación de carreras, WSCO - EYOC”
- 20:00 cena
- 21:00 Reunión de técnicos

### Día 5 de enero

- 8:30 desayuno
- 10:30 E7: Ento. de lectura. Puntos de referencia, navegando por el mapa.
- 12:00: Fin de las actividades, despedida.
- 13:30 comida de despedida.

**PRECIOS:**

- **TARIFA NORMAL:** 120€ (ALOJAMIENTO + ENTRENAMIENTOS)
- **TARIFA REDUCIDA:** 75€ (SOLO ALOJAMIENTO)
  - Adulto que acompaña a 4 o más menores = Técnico
  - Adulto acompañante que no participa en los entrenamientos = Acompañante
- **TARIFA REDUCIDA:** 50€ (SOLO ENTRENAMIENTOS)

**TARIFA ESPECIAL CON DESCUENTO** (50% descuento en la tarifa normal) = 60€  
Integrantes de la selección española escolar WSCO

F14 - 1	PATRICIA	TOLEDO	ALABARDA
F14 - 2	IRENE	GUERREO	ADOL
F14 - 3	JUDIT	RAVELL	TARRAGONA
F14 - 4	MARTA	MARTINEZ	TOTANA
F14 - 5	SARA	LOPEZ	COMA

F16 - 1	NEREA	GONZALEZ	TOLEDO
F16 - 2	LUCIA	MISAS	ADOL
F16 - 3	KIKA	BASARAN	TOLEDO
F16 - 4	LAURA	FIDALGO	ALCON
F16 - 5	ARUCA	SIQUEIRA	GUADALAJARA

M14 - 1	AIMAR	URQUIZU	CDNAVARRA
M14 - 2	MATEO	RODRIGUEZ	AROMON
M14 - 3	GONZALO	FERRANDO	TOLEDO
M14 - 4	ANDRES	MOYA	COMCU
M14 - 5	LUCAS	RODRIGUEZ	LA BRUJULA

M16 - 1	FLORENCIO	GARCIA	GODIH
M16 - 2	ROGER	VIRGILI	CATO
M16 - 3	ISAAC	HERNANDEZ	CODAN
M16 - 4	PABLO	FERRANDO	TOLEDO
M16 - 5	MIGUEL	GARRIDO	VELETA

**Camiseta Extra** = Si alguien quiere una camiseta adicional aparte de la que se recibe por la inscripción su precio es 5€.

**Alojamiento:**

El ALBERGUE DE ALARCON cuenta con **240 PLAZAS** en Habitaciones múltiples de 6, 8 y 10 plazas en literas y baños compartidos.

Todos los menores de edad deben de venir acompañados de un adulto durante la concentración. El o la **adulto acompañante** que no participa en los entrenos, puede alojarse en el albergue a un precio de (75€). La concentración se pagará de forma íntegra en alguna de las modalidades

anteriores, no es posible pagar parte de la concentración aunque se venga solo a un entrenamiento o pagar menos por traer la propia comida o por no asistir a alguna de las comidas.

## TRANSPORTE

El transporte hasta el albergue correrá a cuenta de cada participante, excepto a los seleccionados para el WSCO que tendrán posibilidad de transporte desde Madrid en furgoneta. La FEDO dispondrá de 3 furgonetas para los desplazamientos de los integrantes de la selección escolar. El resto de participantes deben disponer de transporte propio.

## INSCRIPCIONES:

Todas las inscripciones y pagos se realizarán a través del sistema **SICO** de la FEDO.

## Categorías PNTD de reyes:

Los participantes podrán inscribirse en una de estas 8 categorías:

- M14 y F14 (nacidos en 2005-2006-2007)
- M16 y F16 (nacidos en 2003-2004)
- M18 y F18 (nacidos en 2001-2002)
- M y F Adultos (nacidos en 2000 o anterior)

## **MODIFICACIONES CON RESPECTO A LA INFORMACION ANTERIOR:**

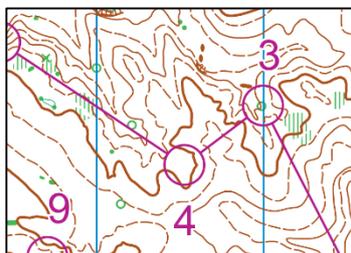
**1.- Al realizar las inscripciones a través del sistema SICO la licencia necesaria es la del 2018, sin licencia no es posible la inscripción. El seguro de la licencia 2018 es la que cubre los accidentes deportivos durante esta actividad.**

El alojamiento en el albergue no podrá realizarse sin haber completado el pago de las inscripciones.

**2.- La categoría de Adultos no se separará en M y F en los ejercicios, sino que habrá un recorrido corto y un recorrido largo.**

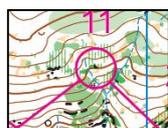
**(Contactar con tecnificación para concretar la modalidad de cada uno)**

### INFORMACION TECNICA DE LOS EJERCICIOS



**E1:** Mapa de solo relieve. Con algunos detalles de vegetación. El uso correcto de la brújula en algunos momentos del recorrido se hace indispensable. La lectura durante el desplazamiento de vaguadas, colinas, espolones es el aspecto a ejercitar en este entrenamiento, debiendo el participante de tener el control de su posición en el mapa en todo momento.

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA
F14	10	2,9	7.500
M14	10	4,0	7.500
F16	12	4,6	10.000
M16	12	5,2	10.000
F18	14	5,1	15.000
M18	14	5,9	15.000
Adulto recorrido corto	13	3,8	7.500
Adulto recorrido largo	14	5,3	10.000



**E2:** entrenamiento de competición. Carrera de media distancia en el mapa del Pozo de la Olivilla. Mapa usado en competiciones escolares y liga regional. Bosque que permite un buen ritmo de carrera y de lectura. En esta prueba se jugarán la quinta plaza de la categoría cadete para el WSCO entre los sub17 y los cadetes. La categoría puntuable será la M y F 18, los cadetes inscritos en la categoría 16 que tengan posibilidades de jugarse la plaza correrán en 18 en este ejercicio.

Esta prueba también será puntuable para el ranking EYOC. Los cadetes sub16 que corran en sub18 por motivos de WSCO (párrafo anterior) se les puntuará en sub16 con la puntuación obtenida en la categoría superior. El resto de sub16 que opten al EYOC, deberán participar en su categoría por edad.

Para cualquier aclaración sobre la puntuación EYOC en esta prueba consultar con los seleccionadores.  
Categoría Juvenil: Diego R. Corrochano / Categoría cadete: Joaquín González

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA
F14	12	2,6	10.000
M14	15	3,3	10.000
F16	12	3,7	10.000
M16	15	4,3	10.000
F18	17	4,6	10.000
M18	18	5,4	10.000
Adulto recorrido corto	12	3,9	10.000
Adulto recorrido largo	15	5,3	10.000

**E3:** prueba de orientación de precisión con el objetivo de introducir esta modalidad de nuestro deporte en las concentraciones de tecnificación, darla a conocer a los jóvenes orientadores y promocionar la participación en las pruebas nacionales.

Es una modalidad que exige al participante una capacidad espacial muy elevada, una lectura muy detallada y puede ser una actividad muy interesante desde el punto de vista formativo.



Se realizará en las instalaciones del albergue de Alarcón, constará de un recorrido con 8 posiciones desde donde cada participante deberá decidir entre 5 posibilidades para decir que baliza es la que corresponde con la del mapa. Puede ser que de las balizas que se vean ninguna sea la correcta.

Esta prueba no se propone de forma competitiva, ni se sacarán resultados en forma de clasificación aunque si se corregirán las tarjetas de control de forma individual para que cada uno conozca los aciertos y errores que ha tenido.

**E4: TEST FISICO**

Esta prueba, obligatoria para los aspirantes a formar la selección EYOC, se realizará en el campo de fútbol de Motilla, consta de un circuito de 500m que los participantes deben realizar hasta completar la distancia requerida para cada categoría.

CADETE M/F16: 2000 metros - JUVENIL M/F18: 3000 metros.

Este test no está planteado como test máximo, aunque habrá una marca mínima que los participantes deberán de superar para poder ser seleccionables.

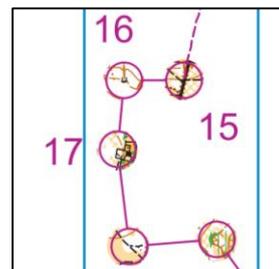
	F	M
CADETE: 2000m	9 minutos	8 minutos
JUVENIL: 3000m	14 minutos 30 segundos	12 minutos 30 segundos



Habrà balizas por las que pasar que registrarán la correcta realización del ejercicio y estarán en **modo AIR**. La realización de la prueba para los aspirantes al EYOC estará controlada por los seleccionadores y se dará el resultado tras la prueba.

Para el resto del participantes del PNTD de reyes es una prueba opcional, que recomiendo realizar para poder reproducirla en los lugares de entrenamiento propios. Y tenerla como referencia para los entrenamientos físicos.

**E5:** entrenamiento técnico de uso de la brújula y medición de distancias. Ejercicio planteado para perfeccionar el uso de la brújula a la hora de trazar rumbos precisos y la medición de distancias con el talonamiento como recurso técnico para aquellas balizas donde no hay más referencias que estas herramientas.



La información que aporta el mapa es mínima, la exigencia física de este entrenamiento es también muy reducida, aconsejando incluso hacer este entrenamiento al trote.



La brújula es una herramienta muy útil no sólo para establecer rumbos someros y saber que voy en la dirección correcta, sino para localizar puntos de forma muy precisa. Es una técnica que si se maneja bien podemos hacer uso de ella en determinados controles donde los puntos de referencia están alejados del control y podemos ahorrar mucho tiempo de carrera si sabemos llegar al sitio exacto. En competición se usa muy poco dado que la lectura del mapa ofrece muchas referencias, aunque el que lo use bien en determinados controles puede marcar la diferencia. Desde el punto de vista de tecnificación, es un ejercicio interesante.

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA
F14	20	5,1	10.000
M14	20	5,7	10.000
F16	21	5,9	10.000
M16	22	6,4	10.000
F18	25	6,6	10.000
M18	27	6,6	10.000
Adulto recorrido corto	18	5,4	10.000
Adulto recorrido largo	27	6,7	10.000

**E6:** Sprint con salida en masa.

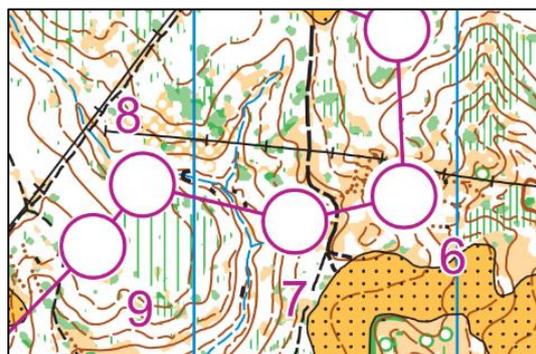


Ejercicio de carácter más lúdico, se utilizara el mapa del pueblo de Alarcón. Todos los participantes tendrán un mapa maestro y un listado con los controles por los que tiene que pasar. Cada listado de controles es diferente, cada recorrido es diferente, cada participante tiene su propio ejercicio personalizado. La salida y la llegada es lo único que coincide.

categoría	Nº de Controles	Distancia aproximada en Km
M/F 14	--	2,0
M/F 16	--	2,5
M/F 18	--	3,0
Adulto recorrido corto	--	2,0
Adulto recorrido largo	--	3,0

**E7:** Ejercicio de lectura de mapa donde los círculos de los controles estarán en blanco, lo cual dificulta la llegada y la salida del control. Además este ejercicio es para hacerlo **sin brújula**, por lo que los rumbos se basarán en la lectura de los elementos que haya en el recorrido de un control a otro.

Al no tener brújula, se fuerza al corredor a orientar el mapa con lo que se ve en el terreno, obligando a buscar e identificar elementos del terreno que permitan corroborar la posición y la dirección correcta.



Si bien es un ejercicio que permite un ritmo de carrera elevado, este depende de la velocidad de lectura del mapa, capacidad de simplificación de los elementos, capacidad espacial... es un ejercicio muy interesante para la mejora de la técnica de lectura y de navegación con el mapa.

CATEGORIA	Nº DE CONTROLES	DISTANCIA	ESCALA
F14	12	2,4	7.500
M14	14	3,1	7.500
F16	14	3,0	7.500
M16	16	3,8	7.500
F18	17	4,8	10.000
M18	20	5,7	10.000
Adulto recorrido corto	12	2,7	7.500
Adulto recorrido largo	18	5,3	10.000

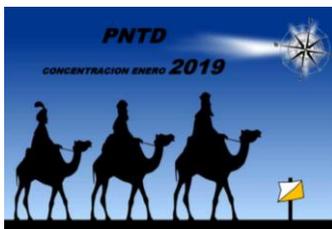
#### CARGA DE TRABAJO

El volumen de kilómetros en la concentración es alta, para un participante que no esté acostumbrado o no realice un entrenamiento cotidiano de al menos 4 días semanales, puede ser demasiado volumen. Para aquellos que entrenan de forma continua debería de suponer ningún problema.

Aconsejo de todas formas, modular la intensidad de los ejercicios técnicos (e1, e5 y e7) para que la carga de trabajo sea más llevadera, e incluso sería posible acortar los ejercicios (esto es una opción personal de cada participante), reduciendo la intensidad de carrera en estos ejercicios se favorece también el aprendizaje técnico que es el objetivo principal de esos entrenamientos. Además se puede concentrar la intensidad en las pruebas importantes de cara a clasificaciones Wsco y Eyoc (e2).

Quiero reiterar en este punto que el test físico (e4) para la selección EYOC es una marca mínima, no es un test máximo. Se pretende garantizar un mínimo de preparación física en los aspirantes a formar parte de la selección nacional, aconsejo a esos aspirantes no dejar de entrenar de forma cotidiana, sería altamente aconsejable hacerlo bajo la tutela de un entrenador, preparador físico o técnico deportivo de orientación o al menos con una planificación.

Por favor, hacerme llegar vuestras consultas si alguien tiene alguna duda sobre este tema.



PARA TODOS LOS GRUPOS Y PARTICIPANTES

Se requiere hacer el recuento de las camisetas y tallas necesarias antes del 20 de diciembre.

Como el sistema de inscripción no permite seleccionar tallas de camiseta, sería muy aconsejable contactar por email o mucho mejor por teléfono con tecnificación para cerrar este tema y además proceder al reparto de habitaciones del albergue. Por lo que si es posible, un responsable de cada grupo que se ponga en contacto con tecnificación en el teléfono 629709321 (Joaquín González) cuando se tengan todos los datos referentes a las tallas de los integrantes del grupo.

Aprovecharemos este contacto para concretar el recorrido de adultos (corto o largo), aclarar cualquier dudas o incidencias en el proceso de inscripción, realizar el reparto del alojamiento, así como cualquier otra consulta que queráis plantear.

En el último boletín pondremos las zonas de aparcamiento de cada actividad y un mapa con todas las localizaciones.

Seguimos preparándolo todo para la concentración. Nos vemos muy pronto.  
Un saludo.

*Joaquín González.*

Tfno: 629709321.  
[tecnificacion.fedo@gmail.com](mailto:tecnificacion.fedo@gmail.com)

