



FEDERACION ESPAÑOLA DE ORIENTACIÓN

**Programa Selección
Absoluta 2020**

Modalidad O-Pie.

Seleccionadores:

José Manuel Martínez Ruiz.

Daniel Portal Gordillo.

INDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	3
2. OBJETIVOS.....	4
3. CRITERIOS DE SELECCIÓN.....	6
4. PROGRAMA ANUAL.....	8

1. INTRODUCCIÓN.

Los seleccionadores nacionales de la modalidad O-Pie de la categoría Absoluta queremos con este documento plasmar nuestro proyecto de selección para la temporada 2020. Este proyecto puede variar ya que pretendemos que sea un proyecto abierto y revisable, donde los propios integrantes de la selección aporten mejoras e ideas al mismo, en base a sus experiencias respecto a otras temporadas. Por otro lado, como todo proyecto se sustenta en una aportación económica que dependiendo de su cuantía final puede afectar a como se desarrolle el mismo.

Nuestras intervenciones como seleccionadores podemos diferenciarlas en 3 fases que van a vertebrar este proyecto.

FASE DE PREPARACIÓN: Actuaciones encaminadas a que los integrantes de la selección preparen y lleguen a las competiciones oficiales de la Selección Española en la mejor disposición posible.

FASE DE COMPETICIÓN: Actuaciones encaminadas a que los integrantes de la selección compitan en las mejores condiciones posibles en las diferentes competiciones oficiales durante la temporada para conseguir el mejor resultado posible.

FASE DE EVALUACIÓN: Actuaciones encaminadas a evaluar y valorar las fases anteriores para mejorar el proyecto en curso o futuros proyectos.

A continuación, plasmaremos los objetivos de este proyecto diferenciándolos en función de las fases comentadas.

2. OBJETIVOS.

2.1 . Objetivos de la Fase de Preparación.

- Establecer un grupo de orientadores que conformen la selección española: para ello diferenciaremos **Selección A** compuesta por los mejores deportistas de la selección en este momento. Un grupo de **Selección B o Selección en Crecimiento** formada por deportistas con potencial y con ambición de seguir progresando durante varios años vista.
- Realizar el seguimiento y evaluación del rendimiento de nuestro@s deportistas a lo largo de la temporada en base a los entrenamientos y competiciones: manteniendo un contacto constante con los deportistas a través de diferentes medios (entrevistas personales durante la temporada, contactos telemáticos vía email, skype, whatsapp...etc.)
- Favorecer el tránsito de la categoría Junior a la Absoluta: Trabajando conjuntamente con los seleccionadores/as de la categoría Junior en la planificación y diseño de los campos de entrenamiento a realizar de forma conjunta.
- Redactar antes del inicio de cada temporada los criterios de selección para las competiciones internacionales a las que se pretenda asistir: para que de esta forma cada deportista pueda planificar su temporada teniendo en cuenta dichos criterios de selección.
- Mejorar la preparación (sobre todo técnica-táctica) de los integrantes de la selección para las principales competiciones, especialmente el WOC de la temporada: planificando los campos de entrenamiento necesarios durante la temporada para poder preparar en óptimas condiciones las principales competiciones.
- Mejorar otras facetas importantes en el rendimiento del deportista como la preparación teórica, física, psicológica, nutricional: facilitando información a través de técnicos especialistas en dichas facetas (cartógrafos, preparadores físicos, psicólogos y dietistas nutricionistas).
- Promover y fomentar un grupo humano de la selección cohesionado con objetivos comunes como equipo: favoreciendo las relaciones entre los componentes de la selección con dinámicas para fomentar la formación del grupo y estableciendo un clima de trabajo sano y motivador.
- Proponer, antes del inicio de cada temporada, el calendario de la selección. Determinando así las competiciones dónde se asistirá, en qué orden de importancia-prioridad y en qué cuotas de participación. Aunque finalmente esta propuesta pueda variar dependiendo de la asignación definitiva que otorgue el CSD a tecnificación.
- Servir como nexo de comunicación entre los deportistas de la selección y la federación: trasladando las posibles necesidades de los integrantes de la selección a la dirección técnica para su consideración.

2.2. Objetivos de la Fase de Competición.

- Asistir al equipo durante las competiciones: facilitando la puesta a punto técnica, táctica, física, teórica, psicológica y biológica para afrontar la competición con las máximas garantías posibles de éxito.
- Facilitar en lo máximo posible que el deportista se centre sólo en la competición: asumiendo aquellas tareas administrativas, organizativas, logísticas de la expedición de la selección.
- Mantener y fomentar el espíritu de equipo y un grupo cohesionado y motivado para alcanzar los objetivos de la selección en la competición en cuestión: realizando las actividades cotidianas de la expedición en grupo, así como otras actividades alternativas en grupo que favorezcan lo anterior. Que el grupo de la selección designe un capitán o capitana que asuma el rol de líder del grupo y que ayude a conseguir lo anterior.

2.3. Objetivos de la Fase de Evaluación.

- Realizar a lo largo de todo el proyecto diferentes evaluaciones de las diferentes intervenciones para valorar si se han conseguido los objetivos planteados y posibles mejoras para futuras actuaciones tanto en la fase de preparación como en la fase de competición: para ello al final de los diferentes campos de entrenamientos y competiciones oficiales de la selección se realizará un cuestionario individual por parte de los integrantes de la selección con diferentes aspectos a evaluar referentes a dicho campo de entrenamiento así como una puesta en común final de forma grupal.

3. CRITERIOS DE SELECCIÓN.

ESTOS CRITERIOS SON PROVISIONALES Y PUEDEN MODIFICARSE TRAS LAS PROPUESTAS Y SUGERENCIAS QUE REALICEN LOS DEPORTISTAS ANTES DE HACERLOS DEFINITIVOS.

Requisitos previos imprescindibles para ser seleccionable:

- Tener **nacionalidad española**.
- **No estar sancionado** por la FEDO u otros organismos competentes.
- Tener **licencia FEDO** en vigor durante las temporadas 2018 y 2019.
- Presentar el **proyecto deportivo personal 2020** antes del 31 de diciembre de 2019. El modelo online estará disponible en la web de la FEDO en breve.
- Presentar un **reconocimiento médico** con prueba de esfuerzo e informe (recomendable también electrocardiograma) antes del 31 de abril 2020 (reconocimiento realizado entre el 1/4/2019 a 31/4/2020).
- Realizar el **test físico estandarizado** (3000m) para todas las selecciones nacionales de o-pie, según las indicaciones del seleccionador, con los tiempos máximos:
 - o Masculino: 10'30"
 - o Femenino: 12'30"

La selección española absoluta de orientación a pie tiene previsto asistir a las siguientes competiciones en la temporada 2020:

- Training Sprint Camp y Danish Spring Cup 2020 Dinamarca, 24 al 29 de marzo.
Enlace del evento: <http://www.danishspring.dk/>
- COMOF 2020 Francia, 10 al 13 de abril.
Enlace del evento: <http://comofed.org/site/node/50>
- WCUP Suiza, 20 al 24 de mayo.
Enlace del evento: <https://www.ol-weltcup.ch/>
- WOC 2020 Dinamarca, 6 al 12 de julio.
Enlace del evento: <https://www.woc2020.dk/>
- EOC 2020 Estonia, 17 al 23 de agosto.
Enlace del evento: <https://eventor.orienteering.org/Events/Show/6076>
- Eurometing 2020 Rep. Checa, 2 al 6 de septiembre.
Enlace del evento: <https://woc2021.cz/eurometing>
- WCUP Italia, 1 al 4 de octubre.
Enlace del evento: <https://wcup.it/en/>

Los criterios de selección para cada una de las competiciones son:

- ✓ Training Sprint Camp y Danish Spring Cup:

Número de plazas	3 hombres y 3 mujeres
Criterios de selección	1ª y 2ª plaza por ranking (3 de 4 pruebas) de las Sprint WRE de Ávila, Murcia y Málaga. 3ª plaza por decisión técnica.

- ✓ COMOF 2020 Francia

Número de plazas	2 hombres y 2 mujeres
Criterios de selección	Campeones y subcampeones de España

	Larga Distancia CEO Extremadura.
--	----------------------------------

✓ WCUP Suiza

Número de plazas	3 hombres y 3 mujeres
Criterios de selección	1ª y 2ª plaza seleccionados para el WOC 2020 (Ver Criterios selección WOC) 3ª plaza por decisión técnica.

✓ WOC 2020 Dinamarca

Número de plazas	3 hombres y 3 mujeres
Criterios de selección	1ª y 2ª plaza por ranking (3 de 4 pruebas) de las pruebas sprint de Málaga, Prueba sprint de selección Abril y CEO sprint de Huesca. 3ª plaza por decisión técnica.

✓ EOC 2020 Estonia

Número de plazas	3/4 hombres y 3/4 mujeres
Criterios de selección	2 plazas para Larga distancia: Ranking (3 de 4 pruebas) de las pruebas de larga distancia de Ávila, Murcia, CEO Extremadura Larga y Prueba Larga de selección en junio-Julio. 2 plazas para Media Distancia: Ranking (3 de 4 pruebas) de las pruebas de Media distancia de Ávila, Murcia, CEO Media Huesca y Prueba media de selección en junio-Julio. El resto de plazas si las hubiera serían por decisión técnica, así como la composición de los relevos.

✓ Euromeeting 2020 Rep. Checa

Número de plazas	3 hombres y 3 mujeres
Criterios de selección	Decisión técnica sobre el grupo de componentes de la selección clasificados para el EOC en función del rendimiento obtenido en el mismo en sus participaciones en las diferentes pruebas.

✓ WCUP Italia

Número de plazas	3 hombres y 3 mujeres
Criterios de selección	Primer y segundo clasificad@ de los 5 días de Cuenca. Tercera plaza por decisión técnica.

4. PROGRAMA ANUAL.

Campo Entrenamiento de Navidad 26 al 30 de diciembre, Murcia.	Selección Absoluta y Junior.
------------------------------------------------------------------	------------------------------

PROGRAMA SELECCIÓN ABSOLUTA DE ORIENTACIÓN A PIE

Training Sprint Camp y Danish Spring Cup 2020 Dinamarca, 24 al 29 de marzo.	Selección Absoluta.
Campo Entrenamiento de Semana Santa Abril, Portugal/Francia.	Selección Absoluta y Junior.
COMOF 2020 Francia, 10 al 13 de abril.	Selección Absoluta y Junior.
Campo Entrenamiento Sprint, Sevilla 8 al 10 de mayo.	Selección Absoluta y Junior?.
WCUP Suiza, 20 al 24 de mayo.	Selección Absoluta.
Pruebas de Selección WOC y Campo de Entrenamiento oficial WOC Dinamarca, 30 de mayo al 3 de junio.	Selección Absoluta (Seleccionados para el WOC).
Pruebas de Selección EOC Junio	Selección Absoluta.
WOC 2020 Dinamarca, 6 al 12 de julio.	Selección Absoluta.
EOC 2020 Estonia, 17 al 23 de agosto.	Selección Absoluta.
Eurometing 2020 Rep. Checa, 2 al 6 de septiembre.	Selección Absoluta.
WCUP Italia, 1 al 4 de octubre.	Selección Absoluta.