

BECAS JOAQUIN BLUME ORIENTACIÓN 2021/2022

-Introducción

Las Becas Blume del grupo de orientación están enfocadas para deportistas de toda España que quieran dar un salto en su carrera deportiva. Esta Beca es una gran ayuda para todos aquellos que quieran mejorar en Orientación a la vez que completan su formación académica. La situación del centro, anexo al instituto público Ortega y Gasset y cercano a la universidad, permite compaginar de forma efectiva ambas cosas, estando arropado por los orientadores asentados ya en Madrid, que forman el grupo de Alto Rendimiento.

La principal exigencia hacia los becados es su motivación para entrenar y mejorar en orientación a medio y largo plazo. En el grupo no exigimos resultados inmediatos, es sabido que con esfuerzo y dedicación estos llegan solos. El método de entrenamiento es un plan medido pero exigente, por lo que se recomienda que aquellos que vayan a pedir la beca hayan tenido entrenamiento previo y tengan la suficiente disponibilidad de tiempo para poder entrenar y viajar a las competiciones.

Objetivos Beca Blume

Se trata de unas becas deportivas para ayudar a jóvenes en formación para mejorar deportivamente. Tienen como objetivo principal formar corredores para la **Selección Española** (correspondiente a su edad), que lucharan por conseguir los mejores puestos posibles en competiciones Internacionales a medio y largo plazo.

Los becados Blume se integran en el **Grupo de Alto Rendimiento de Madrid**, que se formó en el **Curso 2007-2008**, y en el cual ha habido destacados orientadores como **Andreu Blanes (7º del mundo distancia Sprint) o Anna Serrallonga (26º del mundo distancia Larga)**. El centro de entrenamiento es el **CAR Residencia Joaquín Blume**, en el complejo del INEF de Madrid, dentro de la Ciudad Universitaria. En este complejo entrenan los miembros de otras selecciones nacionales (Atletismo, Triatlón, etc.). En el mismo recinto se encuentran los servicios Médicos del Consejo Superior de Deportes, el Instituto de Educación Secundaria y Bachillerato **Ortega y Gasset** y el comedor de la residencia.

Beneficios de los Becados

Los Becados y grupo de entrenamiento se dividen en 2 grupos (mañana o tarde). Los solicitantes serán distribuidos en los mismos según su propia elección y serán asignados finalmente por un tribunal constituido por miembros de la dirección técnica.

Residencia: Los propios becados deben de costear el alojamiento. Se puede ayudar a buscar el alojamiento que mejor se adapte a las necesidades de cada deportista por su edad.

Beca Blume

- Beca externa en la residencia Joaquín Blume (Comidas de 13:00 a 14:45).
- Plaza en el instituto Ortega y Gasset (para cursar Bachillerato). Horario: de 8:30 a 10:45 y de 15:00 a 17:30.
- Servicio de comedor de 13:00 a 14:45
- Servicios Médicos del Consejo Superior de Deportes, con revisión completa anual.
- Servicio de Medicina del deporte y fisioterapia (para lesiones deportivas) en el centro médico.
- Planning de entrenamientos físico-técnico, adaptado a cada nivel, coordinado con Javier Ruiz de la Herrán Pidal, Borja Álvarez, Carlos de Manuel Navío.
- Trabajo psicológico con los becados.
- Subvención del transporte a entrenamientos, concentraciones y competiciones (Furgoneta de la Federación Española de Orientación).

Condiciones generales para los Becados y grupo de entrenamiento

• Normas de Disciplina y convivencia

- Compromiso de Entrenamiento y motivación.** Todas las ausencias injustificadas a entrenamientos, competiciones o concentraciones y no comunicadas con anterioridad al grupo de entrenadores se consideran faltas. La acumulación de faltas conllevará la retirada de la beca si así lo estima oportuno la Dirección Técnica.
- En el caso de que cursen Bachillerato en el Instituto Ortega y Gasset, se exigirá **aprobar íntegramente las asignaturas cursadas para la renovación de la beca.** Las faltas injustificadas son notificadas a la Dirección Técnica, por lo que se tomarán las medidas oportunas en el supuesto caso.
- Las ausencias motivadas por entrenamientos, concentraciones o competiciones deben de ser comunicadas previamente al IES Ortega y Gasset por la Dirección Técnica de la FEDO, por lo que previamente se deberá comunicar. En caso contrario, serán computadas como faltas de la gravedad correspondiente.
- En caso de lesión o cualquier otra circunstancia que impida el entrenamiento normal de cualquier becado se debe comunicar al grupo de entrenadores para recuperarse plenamente en el menor tiempo posible. Para ello, tiene Servicio Médico gratuito en el propio recinto.

- En caso de exámenes, prácticas, etapa intensa de estudios u otras situaciones, se podrán hacer modificaciones al planning general de acuerdo con las necesidades del becado, que se deberá coordinarse con el grupo de entrenadores para realizar los cambios oportunos. Para aquellos becados de fuera de Madrid y que viajen asiduamente a sus lugares de origen, también se deberá consensuar los entrenamientos que deban realizar en estos periodos.

-Los becados tendrán acceso a un grupo de Hotmail y Whatsapp donde se informará de detalles y cambios de última hora, así como una interacción con el grupo de entrenadores acerca del entrenamiento. Se debe estar atento a la información que se suministre por estas vías y el uso correcto de las mismas.

-Los becados se comprometen a asistir con puntualidad a los entrenamientos para no demorar el correcto funcionamiento del programa. La acumulación de más de 3 retrasos injustificados se considera faltas. La acumulación de faltas conllevará la retirada de la beca si así lo estima oportuno la Dirección Técnica.

- **Horarios**

Existen dos grupos de entrenamiento durante la semana (lunes-viernes):

-**Grupo de mañana** (estudiantes del Instituto y universitarios con horario de clases por la tarde). **De 10:45 a 13:30 h***.

-**Grupo de Tarde** (universitarios con horario de mañana y grupo de entrenamiento). **De 17:00 a 20h***, salvo los días de técnico, que se quedará antes si las condiciones de luz lo exigen.

*Es el tiempo máximo dedicado al entrenamiento. Los horarios incluyen desplazamientos a los entrenamientos técnicos, en las sesiones físicas este tiempo se verá reducido.

-**Fines de semana:** Entrenamiento Sábado mañana y Domingo mañana (siempre que no haya competición)

Estos horarios pueden estar sujetos a cambios según las necesidades del grupo y el tipo de entrenamiento (sobre todo el horario de tarde).

- **Plan de Entrenamiento**

El Plan de entrenamiento se enviará mensualmente, con los entrenamientos del mes siguiente. Habrá 6 grandes grupos: MW18, MW20, MWE, siendo después adaptados según las necesidades de cada deportista. Para ello, es necesario "feedback" de cada deportista durante el mes anterior, para individualizar el entrenamiento de la mejor forma posible. Cualquier cambio o actividad que no esté incluida en el plan debe de ser consensuado con el equipo técnico previamente. En caso contrario, se sancionará con la falta de la gravedad correspondiente.

El plan de entrenamiento consiste semanalmente en:

- De dos a cuatro sesiones de entrenamiento con mapa (incluye competiciones).

-De una a cuatro sesiones de entrenamientos físico (serie, rodajes, fartlek).

- Dos o tres sesiones de fuerza.
- Una sesión de entrenamiento simulado
- Un día de descanso activo.

- **Faltas**

Desde la dirección técnica del grupo creemos que es imprescindible el buen funcionamiento de este para llegar a alcanzar las metas propuestas por cada deportista, con una buena dinámica de entrenos, con compañerismo y con trabajo. Es por esto que se establece un sistema de faltas graves y leves para aquellos componentes del grupo que no cumplan una de sus normas, de forma que 3 faltas leves constituyan una falta grave. Todas las faltas se notificarán al Director Técnico que determinará la sanción correspondiente a propuesta del equipo técnico de la Blume (pudiendo consistir perdida de plaza en los medios de transporte, perdida de la beca o en casos extremos expulsión del grupo).

Falta Graves:

- No asistir a un entrenamiento sin previo aviso
- Agresión a un compañero o miembro del equipo técnico
- No tratar de forma correcta el material y las instalaciones del C.A.R.D.
- Beber alcohol durante las competiciones de Liga Nacional, Pruebas de selección e internacionales de la temporada correspondiente.
- Uso inadecuado de las redes Sociales (fotos o videos de alcohol o en estado de embriaguez, sexuales explícitas o actuaciones violentas).
- El uso de cualquier sustancia dopante sin la correspondiente autorización medica supondrá **la expulsión del grupo de forma inmediata.**

Falta Leve:

- Falta de respeto a un compañero o entrenador
- Impuntualidad en los entrenamientos
- Ensuciar o no limpiar los medios de transporte
- No realizar las tareas asignadas por el equipo técnico (subir los entrenamientos técnicos al 3drerun, informe de errores, etc)

- **Transporte**

Los medios de transporte de los cuales dispondremos serán las 2 furgonetas de la Federación Española de Orientación. Para los desplazamientos a los entrenos entre semana tendrán plaza asegurada aquellos deportistas que tengan beca o que formen parte del grupo GEAR.

Los desplazamientos de fines de semana a entrenos o competiciones los realizaremos los dos grupos juntos (mañana y tarde), no habiendo siempre plazas para todos los deportistas.

El repartimiento de plazas será:

- 1- Becados, deportistas de la selección A absoluta y técnicos
- 2- Deportistas becados por la federación y deportistas que formen el grupo del GEAR
- 3- Otros

En el caso de que un deportista acumule varias faltas leves o una falta grave perderá para un fin de semana su plaza de transporte, entrando así en el grupo de "otros".

- **Análisis de los entrenamientos**

Para poder mejorar en nuestro deporte es muy importante no solo realizar los entrenamientos, sino también analizarlos. Estos análisis se dividen en dos grupos, físicos y técnicos.

- **Físicos**: Disponibilidad de un grupo de Strava del grupo de entrenamiento (acceso voluntario). Aquel deportista que no esté en el grupo de Strava le será **obligatorio** hacer llegar a los técnicos todos sus entrenamientos para así poder hacer un seguimiento del deportista y planificar sus entrenos.
- **Técnicos**: Des del equipo técnico se colgará en la aplicación 3Drun los mapas de cada entrenamiento, siendo obligatorio para todos los deportistas subir su entrenamiento. Con esto los deportistas podrán analizar cuáles son sus errores, pudiéndolos comentar y analizar con los entrenadores. Además, el equipo técnico lo utilizará para analizar cuáles son las carencias de cada corredor y así preparar entrenos técnicos para mejorarlas.

- **Material**

-Obligatorio:

- ❖ GPS capaz de exportar datos para las plataformas 3d rerun o Strava
- ❖ Equipo básico de Orientación: Brújula y descripción de controles
- ❖ Zapatillas de orientación (clavos y tacos)

-Recomendable:

- ❖ Frontal (sobre todo grupo de tarde y categoría MW20 y MWE). De potencia media/alta y autonomía > 1hora
- ❖ Material para el trabajo de propiocepción de tobillos en casa (Bosu, Cintas elásticas).
- ❖ Pulsómetro o banda cardiaca

Acepto las condiciones anteriormente expuestas.

Alicante, a de Septiembre de 2020

Firma del Solicitante:

10 REGLAS BÁSICAS DE LA ORIENTACIÓN

1. A los demás no les importa tu **AUTOESTIMA**, sólo tus resultados. Valora tu trabajo siempre que lo hagas bien y sea cual sea tu resultado.
2. Si tienes **ERRORES** de cualquier tipo no es culpa de nadie, sólo tuya. Aprende de ellos y aplica lo aprendido (no es tan fácil).
3. **CONCENTRATÉ EN TU TAREA**, no en el resultado. Si mejoras las tareas los resultados llegarán solos.
4. La relación entrenamiento – resultados no siempre es justa. **ACOSTÚMBRATE**.
5. **NO SUBESTIMES** a nadie, todos te pueden ganar.
6. Si haces siempre lo mismo tendrás siempre los mismos errores. **NO DEJES DE APRENDER, AUNQUE GANES**.
7. Haz siempre tu orientación en las carreras. **NO PIENSES EN LOS DEMÁS**.
8. Tú eres el que mejor te puedes aplicar **AUTOCONFIANZA**.
9. Siempre tienes que **PENSAR EN POSITIVO**.
10. Diviértete entrenando y compitiendo. La **MOTIVACIÓN** es fundamental.