



Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación

O-Camp MIMBRES 2024 - Boletín 0 - 13 y 14 abril 2024

1. INTRODUCCIÓN

Desde el Club de Orientación **VELETA** y la Federación Andaluza de Deporte de Orientación (**FADO**), se convoca un programa de tecnificación deportiva abierto a todos los orientadores andaluces interesados. Aunque se realizarán diversos grupos de nivel para atender tanto a deportistas experimentados como a principiantes, esta iniciativa está especialmente pensada para los más pequeños.

2. JUSTIFICACIÓN

Como técnicos y deportistas experimentados; desde el club VELETA y FADO somos conscientes de la necesidad de promover nuestro deporte en los **niveles de base**. Sabemos todo lo que este deporte puede aportar a nuestros jóvenes y también el tipo de iniciativas que pueden ayudar a consolidar nuevos deportistas y a mejorar el nivel técnico de los mismos.

3. DESTINATARIOS

El O-Camp MIMBRES 2024 estará diseñado para atender a **cualquier nivel** de deportistas. Por lo tanto, se podrán inscribir deportistas a partir de **6 años cumplidos en adelante**. Se convocan los siguientes 10 grupos de trabajo que atienden todos los niveles y edades. Cada deportista, en función de su edad y nivel técnico/experiencia, se inscribirá en uno de esos 10 grupos. No obstante, la organización podrá crear grupos nuevos o bien combinar algunos de ellos en función del listado de inscritos.

EDAD	NIVEL BLANCO	NIVEL AMARILLO	NIVEL NARANJA	NIVEL ROJO	NIVEL NEGRO
Experiencia previa:	Sin experiencia previa	Mínima experiencia previa o ninguna.	Cierta experiencia previa. Dominan la simbología y entienden las curvas de nivel.	Experiencia previa considerable. Son capaces de orientar sin apoyarse en elementos lineales.	Alto nivel técnico
6 – 8 años	GRUPO BLANCO 1				
9 – 10 años	GRUPO BLANCO 2	GRUPO AMARILLO 1			
11 – 12 años			GRUPO NARANJA 1	GRUPO ROJO 1	
13 – 14 años		GRUPO AMARILLO 2			
15 – 16 años					
16 – 18 años		GRUPO AMARILLO 3	GRUPO NARANJA 2	GRUPO ROJO 2	GRUPO NEGRO
Más de 18 años					
DESCRIPCIÓN:	<p>Primeros contactos con el deporte de orientación en un ambiente de seguridad y con un importante componente lúdico. Trabajo en equipo, acompañados siempre por un técnico, elementos básicos del deporte, información técnica básica, juegos y completando el programa con otras actividades.</p>	<p>Asentamos esos primeros conocimientos de lectura del mapa y del deporte. Se alternan actividades lúdicas en grupo con otras más físicas y competitivas. Asesoramiento técnico continuo con ejercicios con progresiva toma de autonomía. Asentamos aspectos básicos (simbología, técnicas básicas, usar elementos lineales, líneas de parada,...) y se va progresando (lectura del relieve,...)</p>	<p>Mejora técnica. Repaso de técnicas básicas y trabajo de técnicas más avanzadas. Ejercicios individuales, por parejas y actividades de más nivel físico y competitivo.</p>	<p>Perfeccionamiento técnico con deportistas con experiencia previa destacada. Se repasan técnicas avanzadas y se realizan ejercicios de perfeccionamiento técnico al tiempo que se evalúan ejercicios y actividades. Lectura precisa, ejercicios de seguir línea, ejercicios por parejas a veces con nivel físico, mapas sesgados, etc.</p>	<p>Máxima dificultad de los entrenamientos. Entrenamientos técnicos individuales, parejas y equipos. Recorridos a la línea, mapas sesgados, lectura precisa sobre mapas de curvas, etc. Ejercicios de presión competitiva y competición bajo presión.</p>



Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación

13 y 14 de abril de 2024

Podrán participar tanto deportistas federados como no federados, de cualquier experiencia, siendo las condiciones de inscripción diferentes. Los deportistas menores de edad deberán de estar acompañados por un adulto que se responsabilice del mismo fuera de los horarios de los entrenamientos.

4. EQUIPO TÉCNICO

Actualmente se está configurando el equipo técnico. De momento la organización cuenta con técnicos y deportistas con sobrada experiencia. Forman parte del mismo:

- Juan Manuel Casado Mora
- Ramón Hurtado Rodríguez
- Andrés Rubio
- Antonio Jiménez
- Paloma Rodríguez Rodríguez.

5. PROGRAMA provisional

13 y 14 de abril de 2024

HORARIO	VIERNES día 12	SÁBADO día 13	DOMINGO día 14
9:00 – 9:45		Diana y desayuno	Diana y desayuno
10:00 – 11:45		Presentación del O-CAMP y realización de grupos. Charlas técnicas y recorridos guiados	ENTRENAMIENTO 6: Recorridos a la línea.
11:45 – 12:15		Descanso y tentempié	Descanso y tentempié
12:15 – 14:00		ENTRENAMIENTO 1: Recorrido Guiado ENTRENAMIENTO 2: Interval técnico por parejas	ENTRENAMIENTO 7: Competición
14:00 – 15:30		Almuerzo	Almuerzo despedida
15:00 – 16:00		Breve descanso, actividades lúdicas y ejercicios técnicos libres.	
16:00 – 18:30		ENTRENAMIENTO 3: Ejercicio por parejas. ENTRENAMIENTO 4: Interval técnico por parejas	
18:30 – 19:30	Entrenamiento MODELO (pendiente de confirmación)	Breve descanso, actividades lúdicas y ejercicios técnicos libres.	
19:30 – 20:30		Cena	
21:00 – 22:00		ENTRENAMIENTO 5 NOCTURNO	
22:00	HORA DE DESCANSO	HORA DE DESCANSO	



Entrenamiento 1 (E1): RECORRIDO GUIADO CON DIFERENTES OBJETIVOS SEGÚN EL NIVEL DEL GRUPO.

OBJETIVOS:

Para los niveles BLANCO y AMARILLO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Conocer los aspectos generales del mapa (simbología,). ▪ Conocer la dinámica del deporte de orientación. ▪ Primer contacto con las técnicas básicas: <ul style="list-style-type: none"> - Relacionar elementos del terreno con símbolos del mapa. - Ubicarse en el mapa. - Identificar elementos lineales. - Orientar el mapa con las referencias lineales del terreno (caminos, tendidos eléctricos,...). - Desplazarse sobre el mapa y saber siempre dónde está uno. - Técnica del pulgar y doblado del mapa. ▪ ¿Cómo hacerlo para tener máxima seguridad en nuestros recorridos?: Saber siempre dónde estoy y apoyarnos en elementos lineales
Nivel NARANJA y ROJO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breve repaso de aspectos básicos y dudas. ▪ Interpretación de las curvas de nivel y lectura básica del relieve. ▪ Planificación de la ruta a seguir ajustando el itinerario al relieve y demás elementos. ▪ Aspectos a tener en cuenta en la planificación de un tramo entre controles: <ul style="list-style-type: none"> - Seguridad de los elementos lineales. Seguirlos siempre que se pueda. - Valorar distancias y desniveles de las distintas opciones de ruta. - Conocer los obstáculos o inconvenientes de cada ruta: vegetación, elementos impasables, elementos de carrera lenta, elementos guía, cuestas,.... - Facilidad de entrada al control: Punto de Ataque. ▪ Técnicas y estrategias avanzadas: <ul style="list-style-type: none"> - Desviación controlada. - Líneas de parada. - Seguir curva de nivel. - Control de la velocidad de carrera. Ajuste de la velocidad de carrera para balancear seguridad/pérdida de contacto con el mapa, en busca de nuestra máxima eficiencia. - Técnicas para reubicarse en el mapa. - Dónde focalizar la atención en función del tramo de carrera.
Nivel NEGRO	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Breve repaso de aspectos señalados en el nivel Naranja. ▪ Perfeccionamiento de técnicas y estrategias avanzadas. ▪ Dónde focalizar la atención en función del tramo de carrera. ▪ La anticipación del recorrido. ▪ La memorización. ▪ La concentración y el control de la ansiedad en competición.
MAPA	Entorno del Área de Acampada FLORENCIA con algunos controles desde muy fáciles (en elementos lineales) y otros más difíciles para categorías superiores. Mismo mapa para E1 y E2.
OBSERVACIONES:	Evitar las charlas teóricas prolongadas. Usar el terreno. Ir introduciendo los ejercicios que se indican en el apartado siguiente en función del grupo y el desarrollo de la actividad.



Entrenamiento 2 (E2): EJERCICIOS GRUPALES y RECORRIDO EN MARIPOSA

ACTIVIDADES:

Para los niveles BLANCO y AMARILLO. También podrá formar parte del resto de niveles en la medida que lo estime el Técnico.	<ul style="list-style-type: none">▪ Ejercicios con monitores donde, progresivamente y siempre dependiendo del nivel y edad del grupo, los deportistas vayan haciendo ejercicios técnicos (bajo control del monitor) y ganando autonomía.▪ Ejercicios grupales tras el Recorrido Guiado (E1):<ul style="list-style-type: none">- Un deportista nos lleva a cada punto de control y evaluamos entre todos cómo se ha hecho.- Durante el recorrido guiado el monitor puede preguntar en cualquier momento “¿dónde estamos?”- A ver quién es el primero que llega al control. Luego evaluamos.- Llegar al control por distintos sitios seguros, en pequeños equipos. (limitar tiempo y espacio para no perder el control del grupo).
Nivel NARANJA y ROJO	<ul style="list-style-type: none">▪ Relevos en mariposa cortos para NARANJA y largos para ROJO. Cuatro bucles en mapas completos. Por parejas. Cada relevista hace dos bucles. Técnicos en el centro evaluando.
Nivel NEGRO	<ul style="list-style-type: none">▪ Relevos en mariposa largos con mapa solo relieve. Cuatro bucles. Por parejas. Cada relevista hace dos bucles. Técnicos en el centro evaluando.
MAPA	Zona Noreste de Área de Acampada Florencia.

Entrenamiento 3 (E3): EJERCICIO POR PAREJAS

Ejercicios por parejas donde uno lleva la iniciativa a controles pares y otro impares. Pares de mapas donde uno solo tiene señalados los controles pares y otro los impares. Cuando uno llega a su control, pongamos que el PAR, le tiene que pedir a su pareja IMPAR que en su mapa (que no tiene ese control PAR) le indique dónde están. Al mostrarle el mapa debe de tener mucho cuidado, doblándolo, para que no vea la ubicación de los controles que vienen.

Entrenamientos E3 y E4 en el mismo mapa. Zona AR Fuente de los Potros para Blanco, Amarillo y Naranja. Zona Sur para categorías Roja y Negra.

Entrenamiento 4 (E4): INTERVAL TÉCNICO POR PAREJAS

Pequeñas carreras consecutivas con salida en masa de ambos orientadores donde cada uno tiene uno o dos controles entre triángulo y meta. No coinciden. Ofrecen rutas diferentes entre salida-meta muy bien balanceadas para ofrecer cierta competitividad. Importante la evaluación en meta. Parejas equilibradas. El primero espera al segundo; descansan y salen. Importante no anticipar el itinerario viendo el mapa de antemano.

Entrenamiento 6 (E6): RECORRIDOS A LA LÍNEA.

Se realizarán diferentes niveles con balizas intermedias.

Entrenamiento 7 (E7): COMPETICIÓN.

Carrera corta. Posibilidad de cronometraje sportident. Meta en Área de Acampada. Recorridos MUY FÁCIL, FÁCIL, MEDIO DIFÍCIL y DIFÍCIL MAPA SESGADO (solo curvado).



O-Camp Mimbres 2024

Programa de Tecnificación deportiva en Deporte de Orientación

13 y 14 de abril de 2024

6. LUGAR

Área de acampada FLORENCIA en el Parque Natural Sierra de Huétor (Granada). Mapa de Orientación LAS MIMBRES. En las proximidades del Puerto de la Mora (Autovía A-92 Km 264).

Ubicación Área de Acampada: <https://maps.app.goo.gl/MeCzsY5uVK7eExDRA>

7. INSCRIPCIONES y CUOTAS

CUOTAS DE INSCRIPCIÓN				
EDAD	Con licencia federativa		Sin licencia federativa	
	Solo entrenamientos	Entrenos + Media pensión (*)	Solo entrenamientos (+ seguro)	Entrenos + Media pensión (*)
Menor de 18	6	12	10	16
Mayor de 18 (18 incluido)	10	16	14	20

(*) La Media pensión incluye merienda del sábado, cena del sábado, desayuno del domingo y media mañana del domingo.

- Entrenamientos sueltos: 2 euros entreno. Solo para deportistas federados.
- El almuerzo del sábado es libre. Cada deportista se debe de llevar su propia comida.
- El domingo se realizará un modesto **almuerzo de despedida** y cierre del evento. Precio 5 euros.

La inscripción no se considerará cerrada hasta que no realices el ingreso en el nº de cuenta OPENBANK , IBAN: ES 52 0073 0100 5305 0507 4886 a nombre del club de orientación VELETA y envíes el justificante de ingreso con el nombre del deportista a tesoreria@oveleta.com

Acceso al formulario de inscripción: <https://forms.gle/Zev3dZVPvuAtFtUX6>

Fin de inscripciones el martes día 9 de abril a las 23:59 o hasta alcanzar el tope de 100 inscripciones

8. ¿Qué necesitas?

- Ropa apropiada y calzado deportivo.
- Brújula si tienes.
- Pinza electrónica si tienes
- Si pernoctas: esterillo aislante, saco de dormir, linterna frontal, ropa de repuesto, bolsa de aseo, chanclas, toalla, tienda de campaña (si no tienes contacta con nosotros)...
- Menaje para servir el desayuno y la cena: plata, vaso o similar y cubiertos. Allí los podrás lavar.
- Comida para el almuerzo del primer día y para el resto si no lo has incluido en tu inscripción.

9. ENTIDADES ORGANIZADORAS Y COLABORADORAS

- Club de Orientación VELETA de Granada
- Federación Andaluza de Deporte de Orientación
- IES MONTEVIVES.

10. OBSERVACIONES

- Todos los desplazamientos se podrán realizar a pie desde la misma zona de acampada.

CONTACTO: Juan Manuel Casado Mora 677530871 – juanmanuelcasadomora@iesmontevives.es