

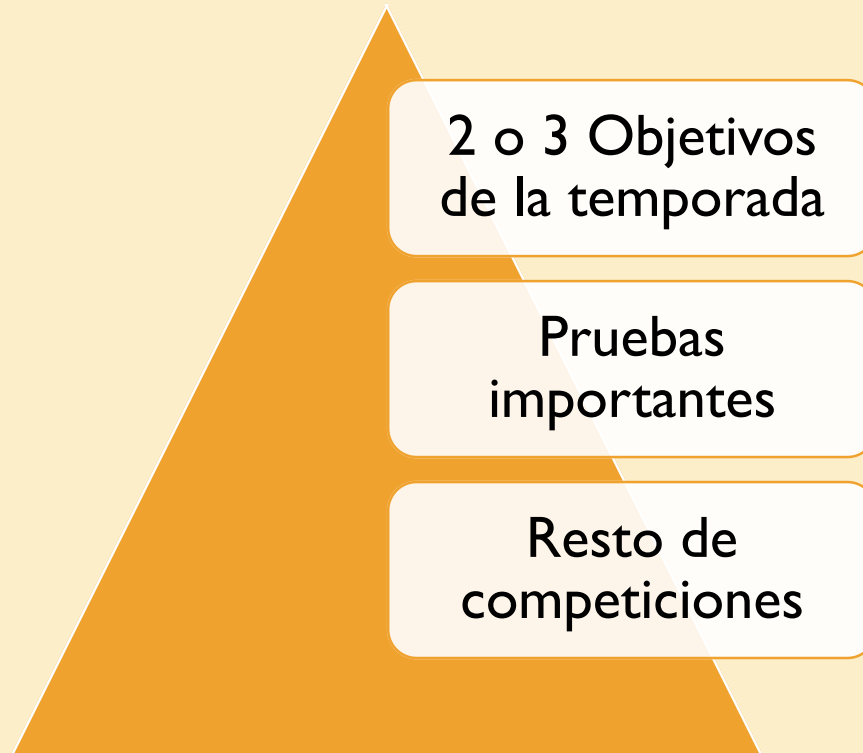
PREPARACIÓN Y ANÁLISIS DE UNA COMPETICIÓN

**SELECCIONADOR JUVENIL
DIEGO RODRIGUEZ CORROCHANO**

¿QUÉ PARTES TIENE UNA COMPETICIÓN DE ORIENTACIÓN PARA NOSOTROS?



¿QUÉ COMPETICIONES PREPARO MÁS A FONDO?



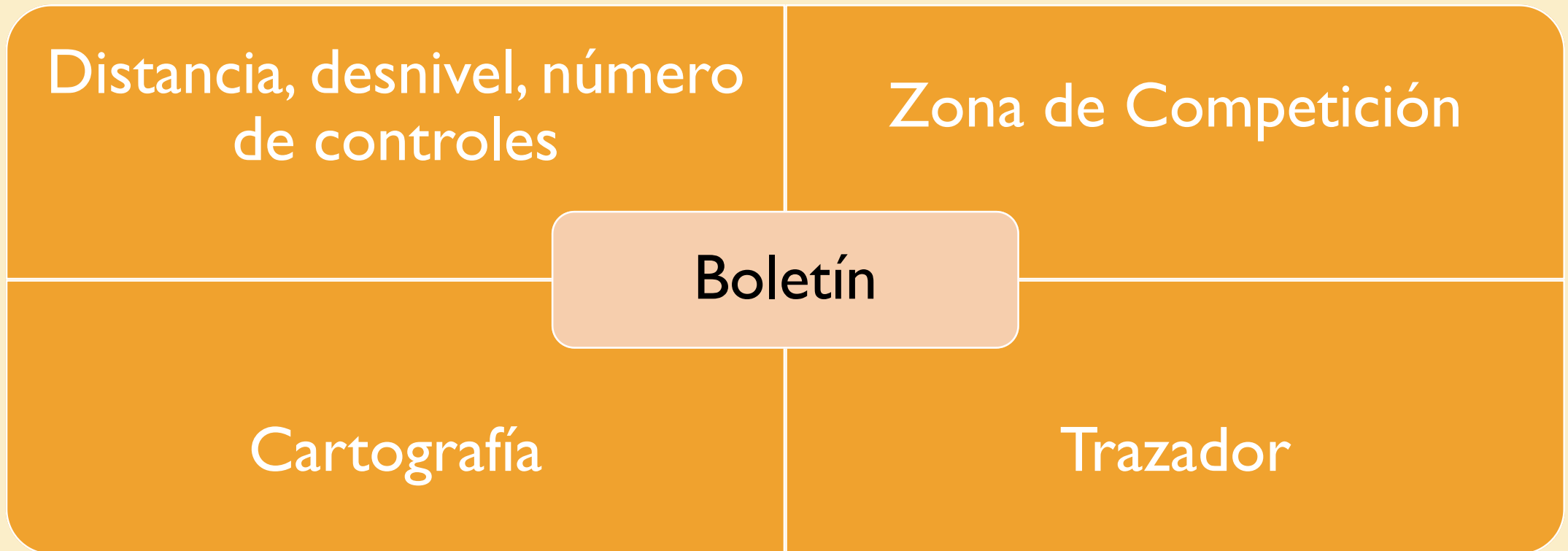
¿CÓMO PREPARO YO UNA COMPETICIÓN?

Precarrera

Carrera

Postcarrera

PRECARRERA- PLANIFICAR LA CARRERA



DISTANCIA, DESNIVEL, N° CONTROLES

- Que información nos aporta:

- Tipo de prueba que es:

- **Media**
- **Larga**
- **Sprint**

Categoría	Distancia	Desnivel	N° Controles
F14	2,91	80	9
F16	5,00	170	15
F18	5,76	190	19
M14	3,67	120	10
M16	5,81	190	19
M18	7,26	210	19

- Balance (distancia /controles), en **distancias largas (+/-350-450 metros por control)**, en **distancias medias (+/- 200-250m)**.

- **Desnivel**, afecta a como preparamos la carrera, junto a un **estudio de la zona de competición**.

ZONA DE COMPETICIÓN

- Lugar del evento.
 - Fotografía aérea
 - Mapas antiguos
 - Ver zona de competición desde algún visor (**SIGPAC, IBERPIX**) que contenga mapa topográfico de la zona.
 - Hacernos una idea del terreno (Google maps), vegetación mediante fotos que podemos obtener.
 - Conociendo la zona de meta estimamos nuestra prueba.
 - Vemos posibles variables de carrera.

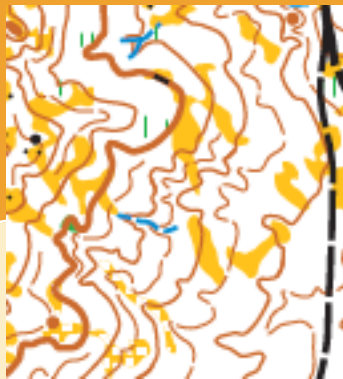
DESNIVEL

- Se suele poder intuir casi siempre que tipo de desnivel nos encontraremos, en función del mapa topográfico.
- Es fundamental, para saber como vamos a entrenar para una prueba, este va unido al estudio de la zona de competición, **una carrera con el mismo desnivel puede presentar:**
 - **Zonas de ladera**
 - **Zonas de subir y bajar muchas cuestas pequeñas**
 - **Zonas de grandes cuestas y llanuras**

CARTOGRAFÍA

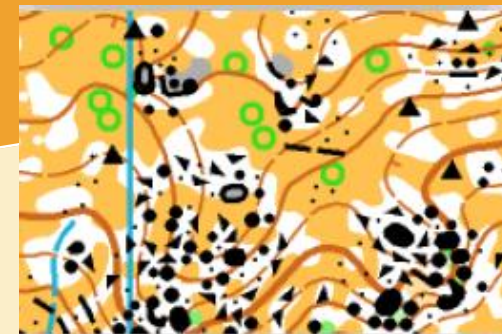
Juan Francisco Sanchez

- Buena simplificación
- Mucho detalle de curva
- Detalla la vegetación



Viktor Drobetsov

- Pinta en exceso
- Muchos detalle en piedras
- No pinta detalles de vegetación.
- Redondea mucho las curvas



TRAZADOR

Ver trazados antiguos

Donde suele poner tramos largos

Como suelen ser sus finales de carrera

Suele poner salida y meta juntos

Después del punto de espectadores

BOLETÍN

- Toda la información hasta ahora escrita, viene en el boletín o se puede sacar de la información que contiene.

- Ejemplo Trofeo Extremadura.

- Cartógrafo. Viktor Drobotsov
- Trazador. José Samper (media) y Eduardo Gil (larga)
- Zona dehesa cercana a Barcarrota, (Poco desnivel y lo que tiene son moderadas subidas en la zona sur y centro de la zona marcada), se puede correr recto casi seguro.
- El balance de la media (290m)
- El balance de la larga (630m)

Boletín Extremadura

Carrera	Distancia	Desnivel	Controles
Media	5,3	140	18
Larga	12,6	390	20

CARRERA- EL DÍA DE LA PRUEBA

Aspectos más importantes que controlar el día de la carrera

Horas de salida

Climatología

Estado físico y mental

HORAS DE SALIDA

- Controlar, nuestra hora de salida, presalida, tiempo de calentamiento y de tiempo de concentración.
- Controlar corredores que me influyen o son importantes para mí y con que horas salen.

CLIMATOLOGÍA

- Controlar el clima de ese día, si va a llover, sol, que temperatura.
- Controlar el modo, la cantidad y el tiempo de hidratarme o comer.
- Controlar que llevo todo el material, para el clima que pone que habrá el día de la prueba.

ESTADO FÍSICO

- Tengo que tener la **forma física** adecuada, **como la consigo**:
 - Entrenando durante todo el **periodo de tiempo suficiente**.
 - Objetivos prioritarios de la temporada sobre los que realizamos los ciclos de entrenamiento, **función** importante **del entrenador**.
 - **Estudio del terreno**
 - **Vegetación**, como conseguir avanzar a un ritmo competitivo.
 - **Desniveles**, si tenemos que entrenar grandes cuestas y pocas o muchas y pequeñas.
 - **Suelo**, si el terreno me permitirá llevar el 100% de mi velocidad máxima.

Una carrera no se gana en un día

ESTADO MENTAL



POSTCARRERA

Partes que analizar de la carrera

Resultados
(winsplits,
tiempos
totales)

Análisis de
rutas, GPS
(3drun,
quickroute,
trac trac)

Mis propias
sensaciones

Errores
propios
cometidos

MIS PROPIAS SENSACIONES

Físico

- ¿Me he sentido cómodo corriendo?
- ¿Considero que he llevado buen ritmo de carrera?
- ¿He sacado todo el partido a mi cuerpo?
- **ERROR: tenía que haber corrido más si hubiera entrenado**

Mental

- ¿He estado concentrado toda la carrera?
- ¿He llevado bien la presión?
- ¿He confiado en mi criterio toda la carrera?

Motivación

- Estoy contento después de terminar la carrera.
- ¿Me siento satisfecho?
- ¿Me he divertido?
- ¿Quiero volver a correr otra prueba?

ERRORES PROPIOS COMETIDOS

Analizar yo mi recorrido y sacar mis errores

Causas de mis errores

Estimar mi tiempo perdido

ERRORES PROPIOS COMETIDOS

Controles	EI O5 DIAS	
Controles	26	
Distancia	11,2km	13,5
Desnivel	310	455
E. ruta	C13 (1')	0:01:00
Simplificar dirección	C17 (30'')	0:00:30
lectura rapidez	C2 (30'')C6 (1') C12(2':15'')	0:03:45
anticipar	C18 (30'')	0:00:30
Pérd. concentración	C14 (30'')	0:00:30
Otros		
Tiempo	1:38:55	
T. Perdido	0:06:15	0:06:15
Óptimo	1:32:40	1:11:14

RESULTADOS

Ver resultados de mi categoría y compararme con mis rivales.

Comprobar si en las balizas que pienso que he fallado, corresponden con la realidad.

Comprobar si hay otras balizas donde he perdido tiempo y no se la causa.

Ver aspectos que mejorar.

Al final saber si cumplo con mis objetivos

ANÁLISIS DE LAS RUTAS, GPS

Tramos que he fallado

- Tramos que he cometido error y era consciente de ello.
- Comprobar si los errores técnicos que pensaba eran los correctos

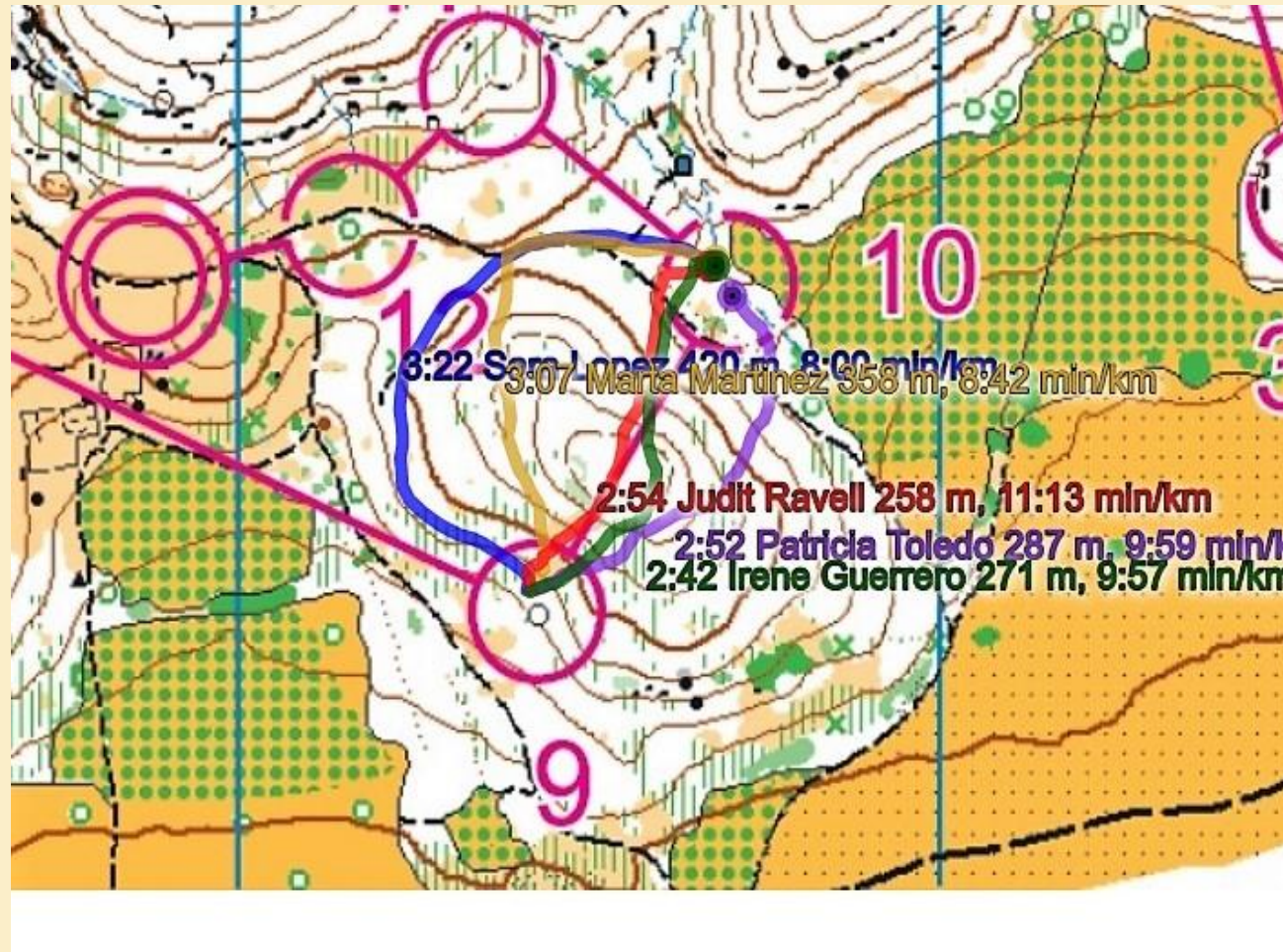
Tramos que pensaba que no había fallado

- Tramos que he perdido tiempo y no se el motivo.
- Causas de esos fallos y por que no los he contado como fallos, en mi primer análisis

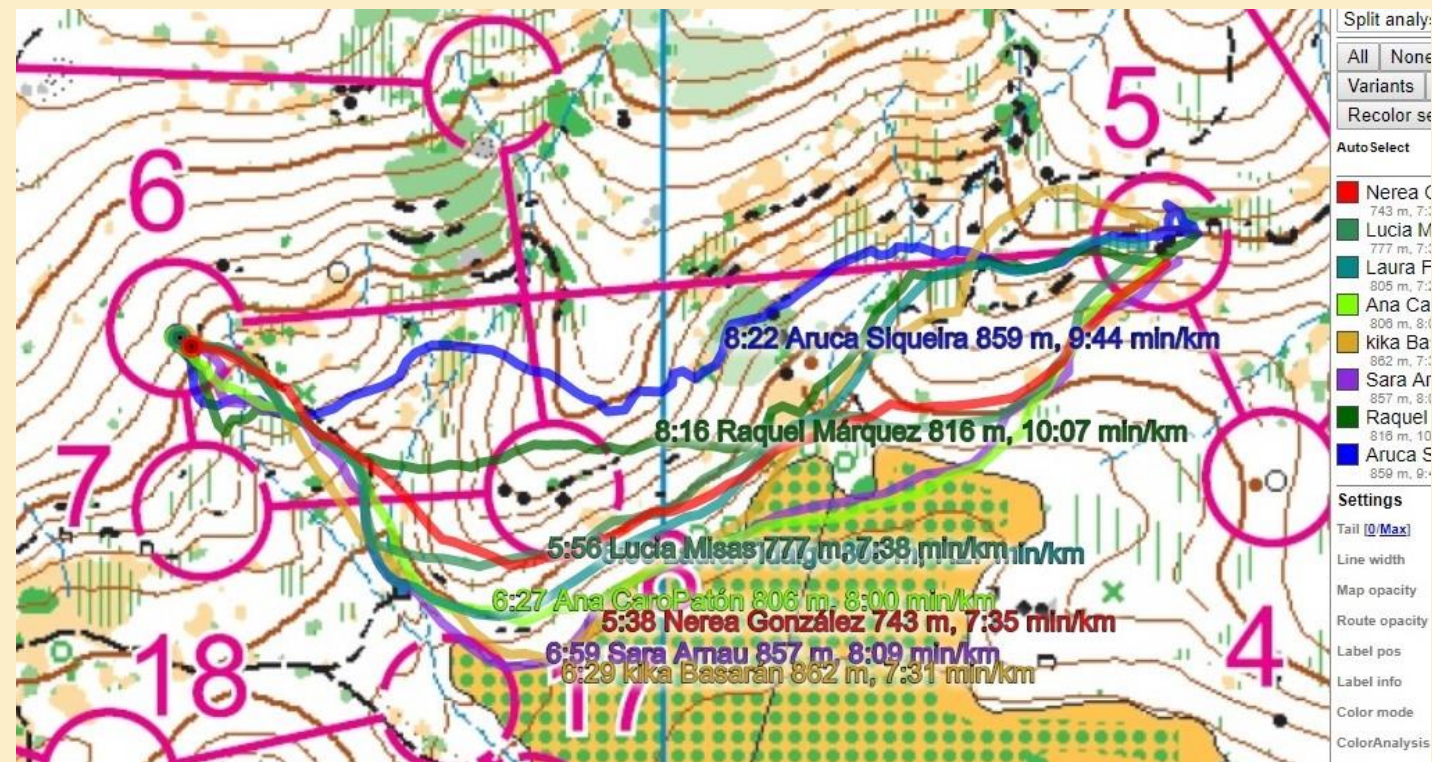
Carrera en general

- Aspectos técnicos a mejorar en general, comparando con mis rivales.
- Conocer que técnicas uso en comparación con el resto y elegir las que mejor resultado dan.

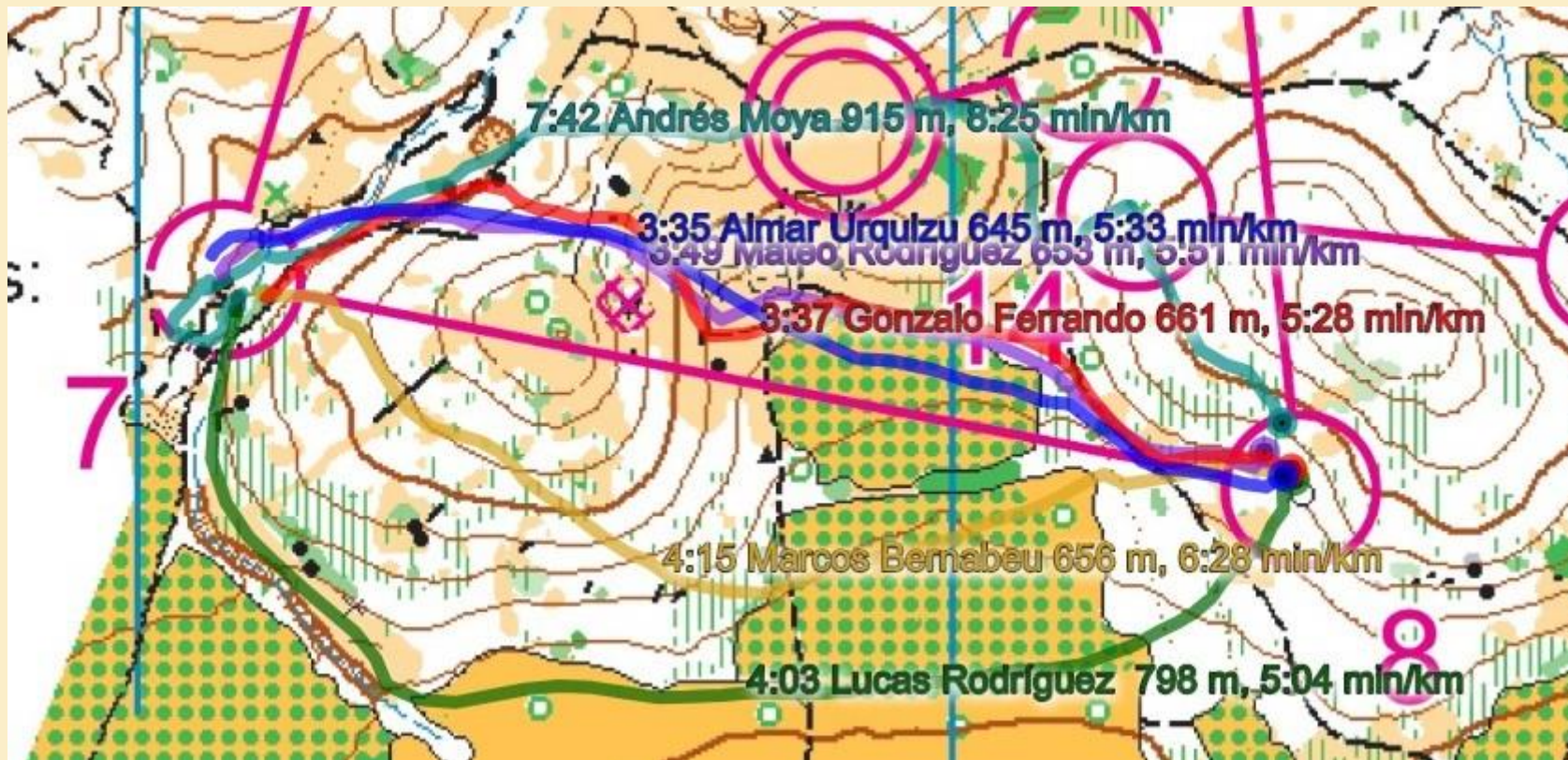
EJEMPLOS- E2 PNTD. 3DRUN



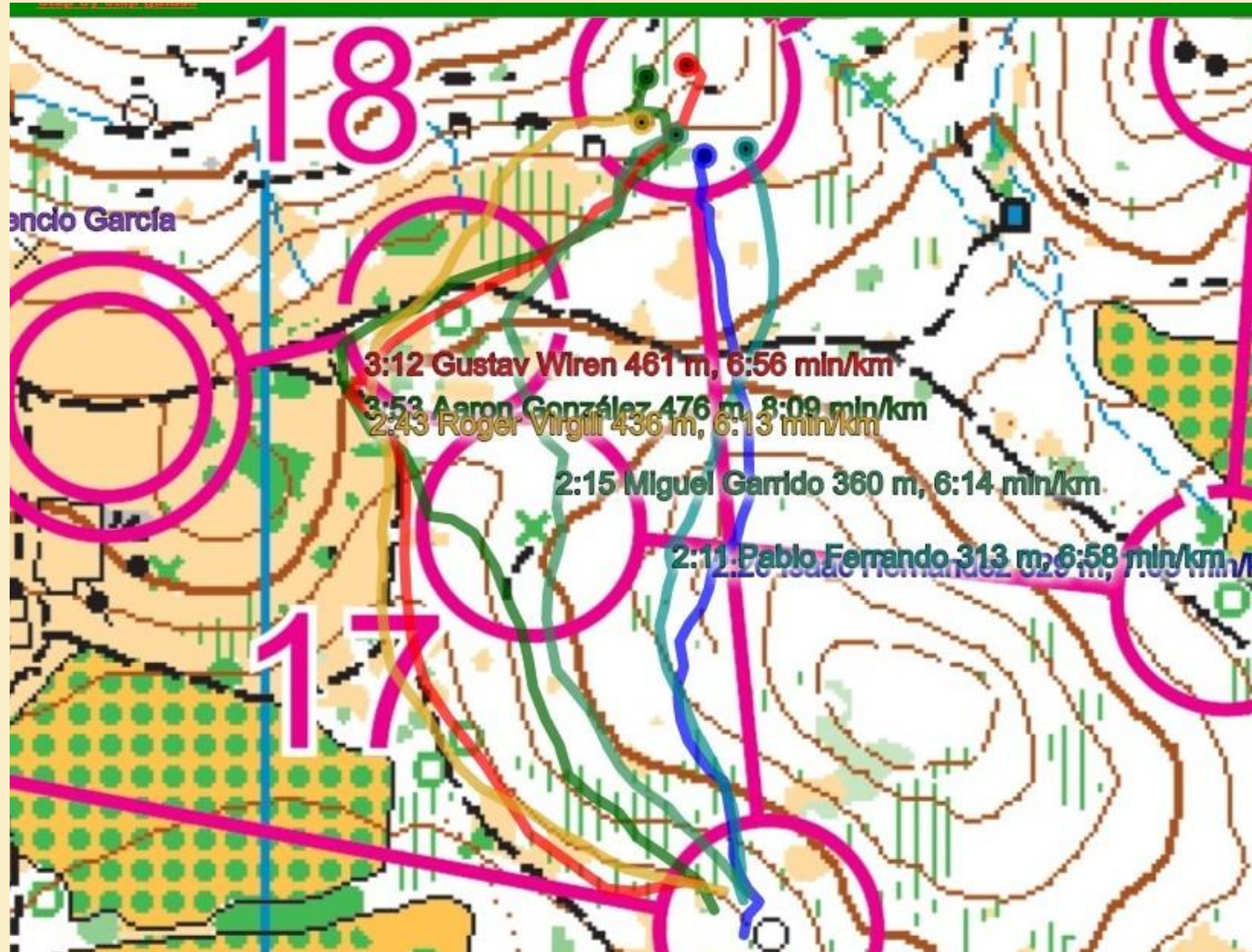
EJEMPLOS- E2 PNTD. 3DRUN



EJEMPLOS- E2 PNTD. 3DRUN



EJEMPLOS- E2 PNTD. 3DRUN



¿CUÁNDO SE GANA UNA CARRERA IMPORTANTE?

- Una carrera se empieza a ganar **muchos meses o incluso años antes del día de la competición.**
- Una carrera se gana, **preparando y estudiando** correctamente la competición durante el periodo previo.
- Una carrera se gana, llegando al día de competición sabiendo que **has hecho todo bien y confías en ti mismo.**
- Una carrera se gana, siendo **capaz de autocriticarme, asimilar e interiorizar todos los fallos** que he cometido en otras carreras previas y **no volver** a realizarlos o al menos **minimizarlos al máximo**



FIN

**MUCHAS GRACIAS
POR SU ATENCIÓN**

SELECCIONADOR JUVENIL
DIEGO RODRIGUEZ CORROCHANO