



Programa Nacional de Tecnificación Deportiva Reyes 2019

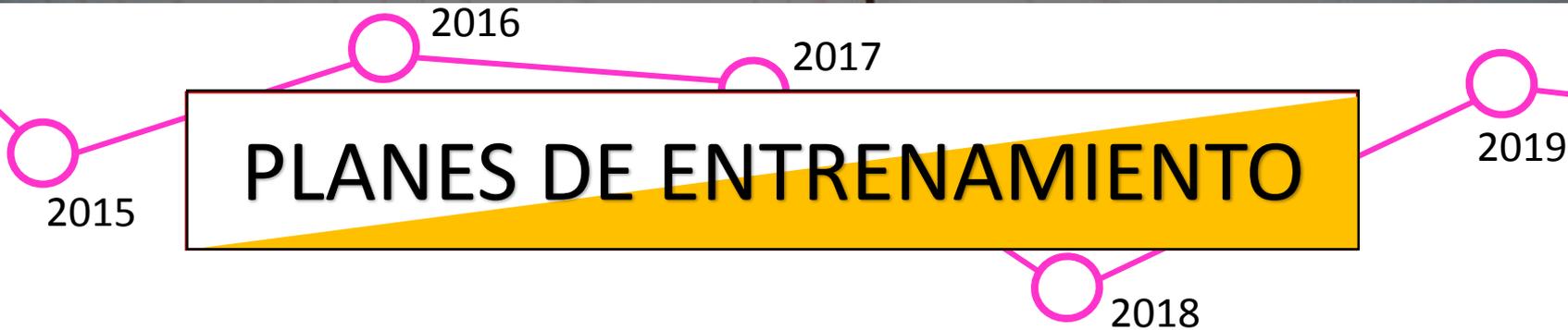


La Federación Española de Orientación te desea

**Felices Fiestas  
Y FELIZ 2019**



Felices Fiestas



## Puntos a desarrollar

- Plan de entrenamiento.
- Que tengo que entrenar.
- Cuánto tengo que entrenar.
- Como entrenar la fuerza y la resistencia.
- Qué técnicas de orientación es fundamental entrenar.
- La importancia de analizar las carreras.
- Entrenar con un entrenador.
- Entrenar en grupo.
- Otros factores que afectan al plan de entrenamiento.

# PLAN DE ENTRENAMIENTO

¿Qué entrenar?

¿Cuánto entrenar?

¿Cómo entrenar?



# Ejemplo de plan anual

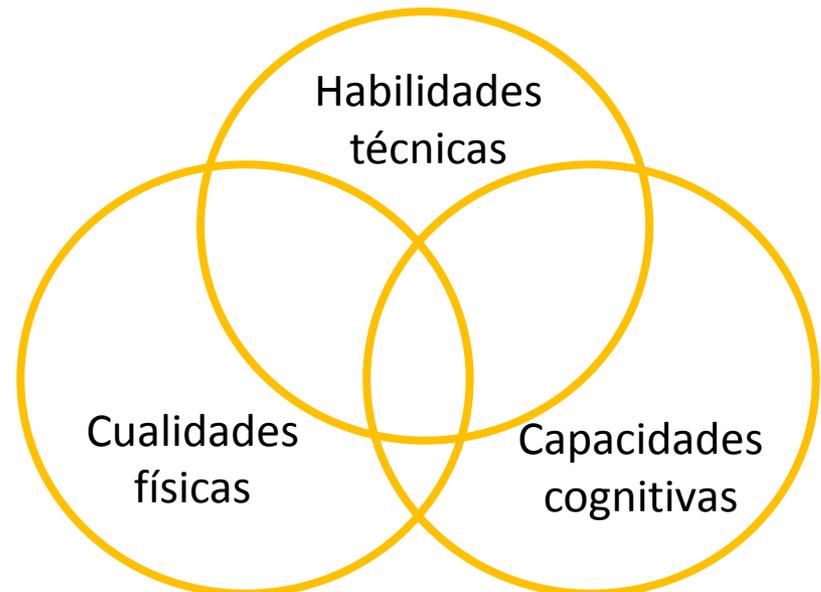
## OBJETIVO GENERAL:

competir en el CEO en un estado de forma optimo.

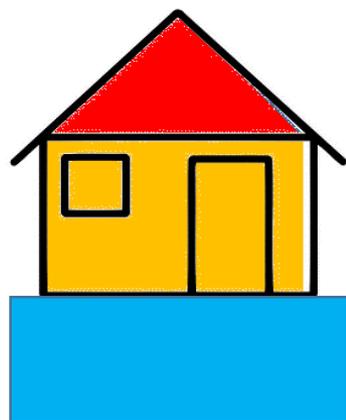
## OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

1. Mejorar la resistencia física.
2. Mejorar la velocidad de carrera.
3. Mejorar el uso de la brújula.
4. Mejorar la concentración en carrera.
5. Mejorar la lectura de mapa en carrera.
6. Mejorar la interpretación de relieve
7. Trabajar la simplificación de la lectura
8. ....

3 AREAS  
DE ENTRENAMIENTO



## IMPORTANCIA DE CADA AREA DE ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS



**MENTAL**

**TECNICO**

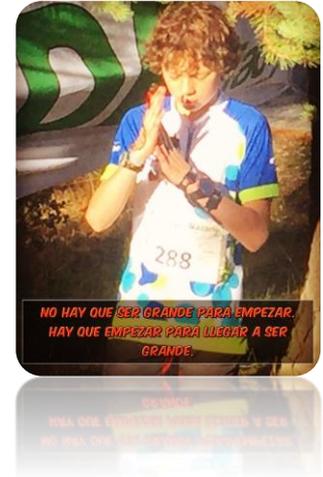
**FISICO**



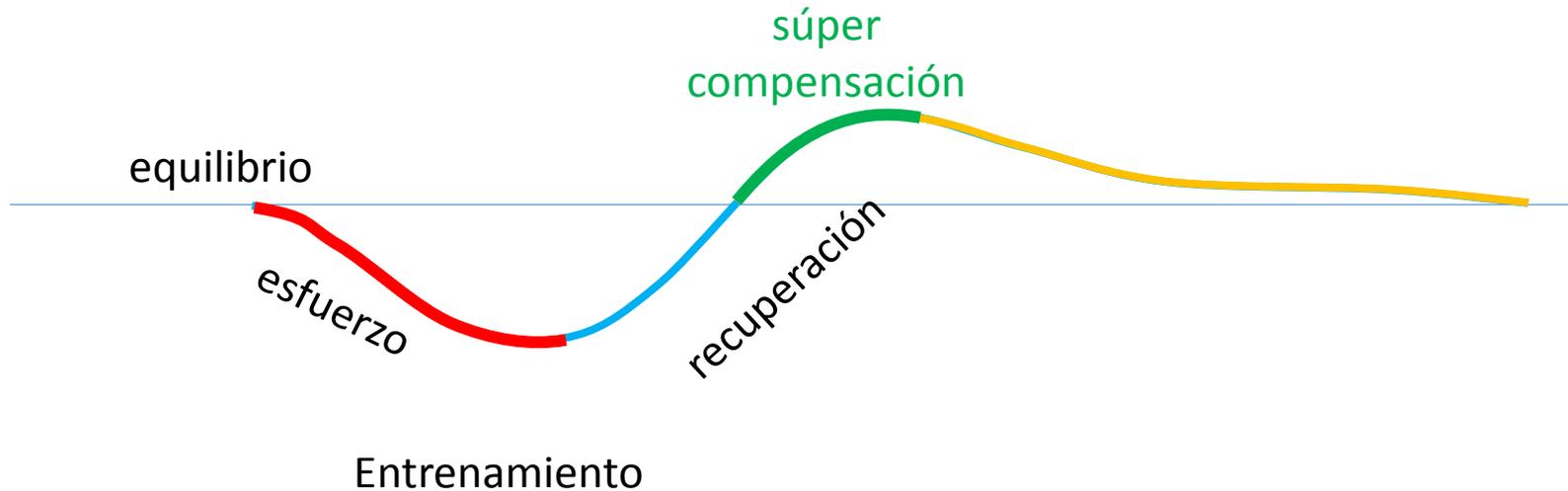
Un buen desarrollo del aspecto físico en un orientador joven permite un desarrollo mayor de las otras áreas.

# Ejemplo de plan anual

¿Cuánto? depende



Entrenamiento = **ADAPTACION** del “estado de forma”





LA MOCHILA ROTA

¿Cómo de llena esta la mochila?

## PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO

PROGRESIVIDAD  
CONTINUIDAD

SUFICIENCIA  
INDIVIDUALIZACION  
VARIEDAD  
RECUPERACION  
COMPENSACION  
ESPECIALIZACION

Los principios del entrenamiento mas importantes en edades tempranas son ***la progresividad y la continuidad.***

# Ejemplo de plan anual

## ¿Cuántos días a la semana?

depende

OBJETIVO GENERAL + Objetivos específicos  
PRINCIPIOS DEL ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

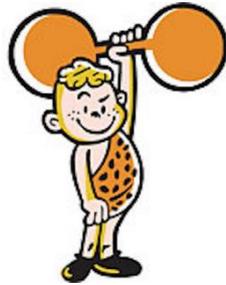


4 – 6 SESIONES A LA SEMANA DE 1 HORA DE DURACION



## MÉTODOS Y FORMAS DE ENTRENAMIENTO.

Entrenamiento de Fuerza en edades tempranas



### MÉTODOS

- Ejercicios básicos de peso libre
- Ejercicios de pliometría
- Ejercicios con oponente
- Ejercicios con cargas livianas (40-50%)
- Ejercicios con cargas moderadas (60-80%)

¿Como? depende



Implicación  
de todos los  
grupos musculares

... MUCHA VARIEDAD

## MÉTODOS Y FORMAS DE ENTRENAMIENTO.

Entrenamiento de Resistencia en edades tempranas



### MÉTODOS

- Ejercicios de carrera continua
- Ejercicios de cambios de ritmo
- Ejercicios de intervalos
- Ejercicios anaeróbicos

### Volumen Km/sem

- 15 km (10-13 años)
- 15-30 Km (14-16 años)
- 30-40 km (17-18 años)

### INTENSIDAD Km/min

Depende del momento  
(80-90%)

- Cómodo (10-13 años)
- Test 2000 (14-16 años)
- Test 3000 (17-18 años)

Ojo a los signos  
de Fatiga

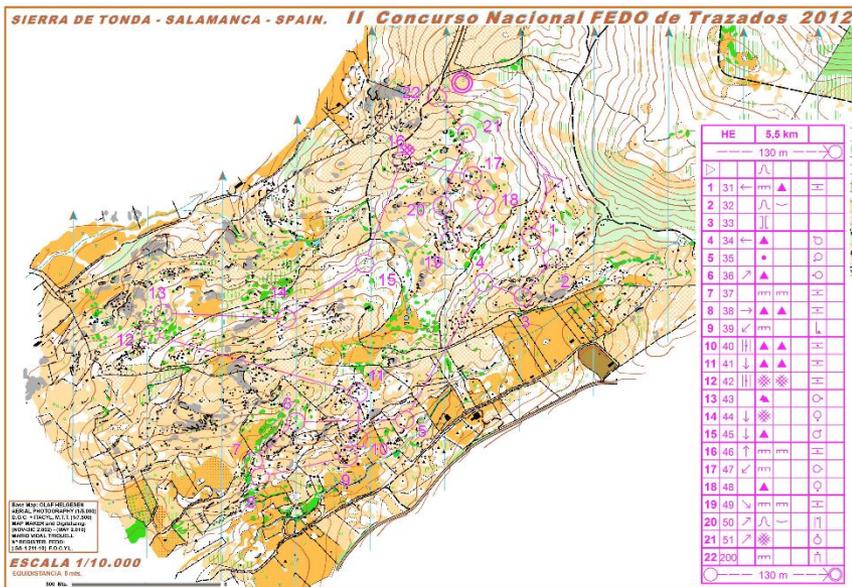
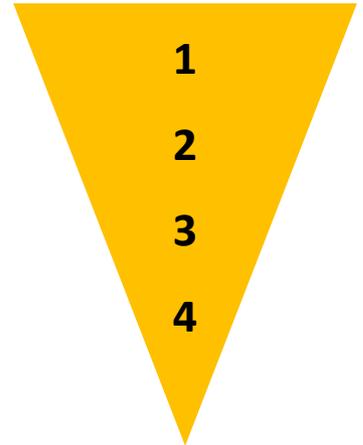
¿Como?



... MUCHA VARIEDAD

# TÉCNICAS BÁSICAS EN ORIENTACIÓN EN EDADES TEMPRANAS

- 1.- EVOLUCIÓN POR ELEMENTOS LINEALES
- 2.- EVOLUCIÓN POR PUNTOS DE REFERENCIA
- 3.- INTERPRETACIÓN DEL RELIEVE
- 4.- USO DE LA BRÚJULA Y EL TALONAMIENTO



LECTURA DE MAPA / SIMBOLOGIA  
 VARIEDAD DE TERRENOS Y EJERCICIOS  
 APOYO EN EL USO DE LA BRÚJULA  
 SIMPLIFICACIÓN DE LA LECTURA

# ENTRENAMIENTO DE HABILIDADES COGNITIVAS

en edades tempranas.

- Atención (Concentración)
- Percepción espacial
- Memoria espacial
- Resolución de problemas
- Comprensión
- **Motivación**
- Establecimientos de analogías...



## METODOS Y EJERCICIOS

- Ejercicios de facilitación
- Ejercicios específicos
- Competición



... MUCHA VARIEDAD

# ANALISIS DE CARRERAS

## PROCESO APRENDIZAJE



### POST CARRERA:

- TOMA DE CONCIENCIA DEL EJERCICIO REALIZADO
- VISIONADO DE ACIERTOS Y ERRORES
- OPTIMIZACION DEL ESFUERZO / ALTERNATIVAS
- APRENDIZAJE FEEDBACK



### 3D Rerun

New Functionality: January 2012. Click here for an demand update of maps. From your Dome archive to 3DRerun Test Functionality: Upload GPS routes directly from Garmin watches (please give feedback on how it works!)




fecha	nombre del evento	organizador	pais	cat
26/12/2018	G-COM 2018	Orientacion Canarias	España	20
26/12/2018	Alicante O-Meeting E1	Club Orientabonito	España	28
16/12/2018	Ricote	Malvariche Raid	España	26

### PRE-CARRERA:

- TOMA DE CONCIENCIA DEL EJERCICIO ANTES DE EJECUTARLO
- PREPARACION MENTAL



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

ENERO 2019

BOLETÍN 3

#### 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 (W500, EVOO), análisis y preparación de carreras y recorridos, uso del GPS, así como ofrecer un foro donde intercambiar experiencia y tipos de entrenamiento entre los técnicos interesados.



MEJOR CON  
**ENTRENADOR**

**PLANTEAMIENTO DE OBJETIVOS**

**PLANIFICACIÓN TEMPORADA**

**VARIEDAD DE ENTRENAMIENTOS**

**MOTIVACIÓN**

**INDIVIDUALIZACION DEL ENTRENAMIENTO**





# MEJOR EN GRUPO

ENTRENAMIENTOS MAS MOTIVANTES  
PERTENENCIA A UN GRUPO  
COMPETITIVIDAD  
VARIEDAD  
MEJORA EL RENDIMIENTO



# OTROS FACTORES QUE AFECTAN AL PLAN DE ENTRENAMIENTO EN EDADES TEMPRANAS

**ESTUDIOS** (Notas académicas)



**FAMILIA** (Refuerzo o impedimento)



**AMIGOS / PAREJA** (apoyo u obstáculo)



**OTRAS ACTIVIDADES** (factor tiempo)



**MOVIL (...)**

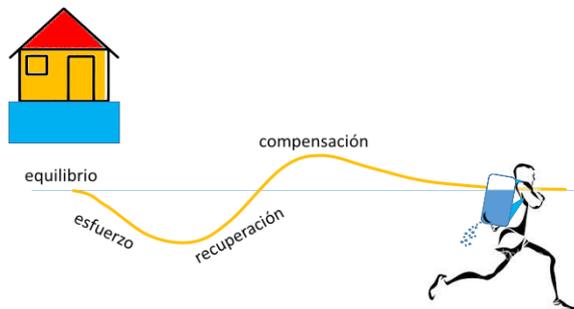


**NUTRICIÓN Y EL DESCANSO**



## RESUMEN

1. Tener un plan de entrenamiento es fundamental para **optimizar** la preparación.
2. Los objetivos deben contemplar el área **física, técnica y mental**
3. La mas importante en edades tempranas es la **preparación física** y la **motivación**.
4. Es importante respetar la **progresión** y la **continuidad** en los entrenamientos.
5. Es importante respetar el **volumen** y entrenar a la **intensidad** adecuadas.
6. Es mucho mejor entrenar con un **entrenador**.
7. Es mucho mejor entrenar **en grupo**.
8. Es muy importante la **variedad** en los entrenamientos (métodos y ejercicios)
9. Hay que saber **compaginar** el **deporte con** los **estudios**, familia, amigos... movil.
10. Es muy importante la relación entre **esfuerzo, nutrición y descanso**.



# PNTD 2019

## Programa Nacional de Tecnificación Deportiva Reyes 2019

Entre los días 2 y 5 de enero, en el Albergue de Alarcón (Cuenca).



**Federación Española de Orientación**



Joaquín González  
**Tecnificación.fedo**