

ACTIVIDADES REALIZADAS EN EL STAGE DE FORMACIÓN DEL CLUB IBÓN

Sábado 11 de febrero 2017 – Marivella (Calatayud)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10-11h	Calentamiento + explicación	Pongo y cazo (nivel 1)	Pongo y cazo (nivel 2)
11-12h	Correlín	Bucles (nivel 1)	Bucles (nivel 2)
12-13h	Juegos-O	Recorrido por parejas	Recorrido por parejas
13-15h	DESCANSO-ALMUERZO		
15-17.30h	Juegos-O	Orientación en equipo Recoger balizas – Simplificación de mapa (esquema)	
17.30h	DESCANSO-MERIENDA		
18.30h	Juego libre – taller de camisetas	Charla-análisis sobre elecciones de ruta.	

Descripción de actividades

PONGO Y CAZO

Mapas	Ejer 1_PONGO Y CAZO (4 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la orientación precisa. - Simular la presión en competición (de los compañeros).
Descripción	<p>Se divide el grupo por niveles (cada nivel tiene un recorrido por distancia y dificultad):</p> <ul style="list-style-type: none"> - R1: 11 balizas – 2,3km - R2: 10 balizas – 1,8km - R3: 6 balizas – 1,4km - R4: 6 balizas – 600m (montar el correlín) <p>Cada participante coloca una baliza y realiza el resto de recorrido en orden, tratando de “pillar” a los compañeros que han colocado el resto de balizas de su recorrido.</p>

BUCLES

Mapas	Ejer 2_BUCLES (12 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trazar rumbos (cambios de dirección).- Trabajar diferentes técnicas de orientación.- Simplificar el mapa.
Descripción	<p>Hay 2 bucles de cada tipo, de 3 balizas y unos 700m cada uno:</p> <ul style="list-style-type: none">- Sólo curvas de nivel (para lectura precisa de curvas de nivel).- Sólo elementos (para trabajar la simplificación del resto de información del mapa).- Sólo vegetación (para trabajar la lectura precisa de vegetación, sin otras ayudas).- Ventanas (para trabajar los rumbos y la estimación de distancias).- Pasillos (para trabajar la lectura precisa del mapa).- Memoria (para trabajar la simplificación memorizando el bucle completo y realizando el recorrido sin el mapa). <p>Cada participante coge un mapa con un bucle y realiza el recorrido volviendo al punto de partida (triángulo). Se realizan todos los recorridos que se puedan variando las técnicas.</p>

PAREJAS

Mapas	Ejer 3_PAREJAS (1 recorrido)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la relocalización y la lectura precisa de mapa.
Descripción	<p>Por parejas, realizar un recorrido lineal (8 balizas y 2,1km). Cada participante lleva un mapa, en uno están marcadas únicamente las balizas impares, y en el otro, las pares.</p> <p>El primero de la pareja lleva al segundo hasta la baliza número 1, le da el cambio, pero no le dice dónde se encuentran. El 2º tiene que relocalizarse (o haber estado atento al mapa) y seguir hasta la baliza número 2, donde le dará el cambio al primero, y así sucesivamente.</p>

ORIENTACIÓN EN EQUIPO

Mapas	Ejer 4_RELEVOS (6 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar diferentes técnicas y tácticas de orientación.- Simplificar el mapa.- Memorizar.- Trabajar en equipo.
Descripción	<p>Se hacen equipos en los que haya diferentes niveles (en función del grupo, por ejemplo, una persona de iniciación, un veterano, un escolar y un junior-senior).</p> <p>Cada equipo tendrá un solo mapa para realizar un recorrido score (recorrido libre), pero cada componente tiene su propia tarjeta de control, por lo que tendrán que hacer una estrategia para fichar las 13 balizas antes que el resto de equipos.</p>

	Norma: todos los componentes del equipo tienen que tener al menos una baliza fichada en su tarjeta de control.
--	--

SIMPLIFICACIÓN DE MAPA

Mapas	Ninguno, folio en blanco.
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Simplificar el mapa. - Memorizar.
Descripción	<p>De manera individual, elegir una baliza (a ser posible que no se haya visitado en el recorrido anterior) y dibujar un esquema en un folio para llegar hasta la misma.</p> <p>Se va a buscar la baliza únicamente con el esquema realizado en el folio.</p>

CHARLA-ANÁLISIS ELECCIONES DE RUTA

Mapas	Los utilizados en la presentación (en papel).
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar las elecciones de ruta. - Analizar las elecciones de ruta realizadas por diferentes corredores.
Descripción	<p>Se presenta un tramo para realizar la elección de ruta. De manera individual, dibujar la elección de ruta de cada uno (en unos pocos minutos).</p> <p>Se analizan las diferentes elecciones de ruta que realizaron la carrera y sus tiempos.</p>

Domingo 12 de febrero 2017 – Sierra de Vicort (Calatayud) (PROGRAMA PREVISTO)

Horario	INICIACIÓN	ESCOLARES	JUNIOR/SENIOR
10-10.30h	Recorrido guiado	Técnica en bajada	
10.30-11h	Recorrido guiado	Recorrido falso	
11-12h	Correlín	Seguir la línea	
12-13h	Juegos-O	Cruces	
14-16h	ALMUERZO Y FIN DEL ENTRENAMIENTO		

Descripción de actividades

TÉCNICA EN BAJADA

Mapas	Ejer 1_BAJADA (4 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la orientación precisa. - Adaptar y controlar la velocidad de carrera al terreno y al recorrido.
Descripción	<p>Se divide el grupo en 4 para dispersar a los participantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rec. A: 9 balizas – 1,5km - Rec. B: 9 balizas – 1,2km - Rec. C: 8 balizas – 1,2km - Rec. E: 7 balizas – 1km (nivel más bajo) <p>Cada participante realiza un recorrido tratando de adaptar el ritmo de carrera al terreno y al mapa (visitar controles a mayor velocidad). Cuanto más rápida sea la lectura de mapa y mejor sea la técnica de carrera en bajada, más se podrá aprovechar la velocidad de carrera.</p>

BALIZA FALSA

Mapas	Ejer 2_FALSA (2 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none"> - Trabajar la lectura precisa de mapa. - Trabajar diferentes técnicas de orientación. - Trabajar la confianza.
Descripción	<p>Hay 2 recorridos en función del nivel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Rec. A: 8 balizas – 1,7km - Rec. E: 5 balizas – 900m (nivel más bajo). <p>Realizar un recorrido en línea de manera individual en el que hay unas balizas puestas y otras no. Indicar qué balizas no están puestas.</p>

SEGUIR LA LÍNEA

Mapas	Ejer 3_LINEA (1 recorrido)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la lectura precisa de mapa y curvas de nivel.- Trabajar diferentes técnicas de orientación.
Descripción	Realizar un recorrido siguiendo la línea marcada en el mapa (coincide en gran parte con una curva de nivel, para trabajar la lectura de curvas de nivel). A lo largo del mismo, están colocadas una serie de balizas. Indicar en el mapa dónde se encuentran exactamente.

CRUCES

Mapas	Ejer 4_CRUCES (2 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la lectura precisa de mapa.- Trabajar diferentes técnicas de orientación.- Simular la presión en carrera (presencia de otros compañeros).
Descripción	Hay 2 recorridos que se cruzan: <ul style="list-style-type: none">- R1: 4 balizas – 800m- R2: 4 balizas – 800m Por parejas del mismo nivel, cada uno con un recorrido diferente, realizar el recorrido a la máxima velocidad. Los recorridos se cruzan para presionar y saber si el compañero va por delante o por detrás.

*Debido a la presencia de cazadores en la zona (aunque se hizo previamente todo lo posible por no coincidir con los mismos), no se pudo realizar el entrenamiento en la Sierra de Vicor, por lo que se decidió desplazarnos a Marivella.

En Marivella, aprovechando las balizas colocadas el día anterior, cada uno realizó los ejercicios que no había hecho el sábado.

Para los que habían realizado más ejercicios, se utilizó el ejercicio de “PONGO Y CAZO” (el recorrido que no hubieran hecho el sábado) para realizar un ejercicio de GASOLINERAS:

GASOLINERAS

Mapas	Ejer 1_PONGO Y CAZO (4 recorridos)
Objetivos	<ul style="list-style-type: none">- Trabajar la memorización.- Trabajar diferentes técnicas de orientación.
Descripción	Hay 4 recorridos: <ul style="list-style-type: none">- R1: 11 balizas – 2,3km- R2: 10 balizas – 1,8km- R3: 6 balizas – 1,4km

- R4: 6 balizas – 600m (montar el correlín)

El ejercicio consiste en memorizar las máximas balizas del recorrido y realizarlo de memoria (cuantas menos veces haya que volver a la “gasolinera”, al mapa, mejor).