



SELECCIÓN ANDALUZA

TEMPORADA 2010

- 1- PRESENTACIÓN
- 2- GRUPO DE TRABAJO
- 3- OBJETIVOS
- 4- PLANIFICACIÓN
- 5- CRITERIOS DE SELECCIÓN
- 6- DERECHOS Y OBLIGACIONES
- 7- LISTADO
- 8- CALENDARIO
- 9- ANEXOS

SELECCIONADOR: FERNANDO SORIANO RUBIO

Dirección: Avenida José Fariña nº70-5ºB HUELVA

e-mail: sorianorubio@gmail.com (ya no es el de terra, cambiadlo)

teléfono: 669209458

blog: http://seleccion_fado.zoomblog.com/

lista correo: <http://www.egrupos.net/grupo/seleccion-fado>

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

1- **PRESENTACIÓN**

Comienzo esta segunda temporada como seleccionador andaluz con muchísima ilusión y ganas de trabajar, con el propósito de crear un grupo comprometido y con motivación para seguir aprendiendo y mejorando.

La selección será la suma de esfuerzos de todos vosotros

2- **GRUPO DE TRABAJO**

Para conseguir todos los objetivos la selección estará compuesta además de por los propios corredores, por un grupo encargado de diversas funciones como pueden ser asesoramiento de los entrenamientos tanto físicos como técnicos, técnico sportident, etc. Este grupo estará compuesto por:

- Chema Martínez (director técnico)
- Fernando Soriano (seleccionador)
- Carlos Rescalvo (deporte escolar)
- Belén Megías (sportident)
- Antonio Guerrero
- Pedro Pasión
- Carlos Lama
- Raúl Expósito
- Mario Rodríguez
- Resto de colaboradores en las diferentes provincias

Objetivos:

- Elaborar y desarrollar el programa PRESA
- Establecer los criterios de selección
- Organizar, entrenar y acompañar a la SELECCIÓN ANDALUZA en las concentraciones y competiciones
- Mejora progresiva de los resultados de las SELECCIONES ANDALUZAS

3- **OBJETIVOS DE LA SELECCIÓN**

- Progresión técnica de los componentes mediante un aumento del volumen y la calidad en los entrenamientos
- Crear un grupo unido y con gran motivación
- Mejora progresiva de los resultados a medio/largo plazo, manteniendo la orientación andaluza al máximo nivel nacional
- Volver a conseguir el título de Campeona de España por Comunidades
- Aumentar el número de representantes andaluces en las diferentes Selecciones Nacionales

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

4- PLANIFICACIÓN

- Pretemporada hasta mediados de Enero
- Temporada de competición con dos picos: uno para el Campeonato de España (2-4 Abril) y otro para las posibles competiciones con las diferentes Selecciones Nacionales en Verano, Campeonato de España Escolar, etc.
- Durante la temporada se realizarán entrenamientos/concentraciones de la Selección para conseguir los diferentes objetivos (ver calendario)
- Entrenamientos propios de los diferentes clubes/delegaciones provinciales, posibilidad de utilizar alguna prueba de liga provincial para realizar otro entrenamiento aprovechando el desplazamiento y el mapa
- Es muy importante que los entrenamientos sean llevados por un entrenador, en cualquier caso los diferentes colaboradores de la selección podemos asesoraros en lo que necesitéis
- Contacto con los entrenadores
- Realización de entrenamientos simulados, mapas antiguos o parecidos a eventos futuros (por ejemplo CEO 2010), estudio de rutas y errores en carreras realizadas, etc.
- Sería interesante que todos los corredores (mínimo con experiencia en H/D 16) corrieran la liga andaluza en la misma categoría, creo que la más conveniente sería H/D Junior (consultarlo con sus entrenadores y con el seleccionador).
La liga provincial en H/D Senior

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

5- CRITERIOS DE SELECCIÓN

La lista de los seleccionados no es cerrada, sus componentes podrán variar en función de los siguientes puntos:

Requisitos fundamentales (cumplir 3 de los 6 requisitos):

- Podiums en Campeonatos de Andalucía 2009
- Podiums en Campeonatos de España 2009
- 5 primeros en Ranking Español 2009
- Podiums en Ranking Andaluz 2009
- Haber asistido a un mínimo de 15 días de competición entre pruebas de liga nacional y regional en el año 2009
- Deportistas pertenecientes a clubes andaluces que integren las diferentes Selecciones Nacionales

Los corredores que no cumplan estos requisitos pero que estén interesados en formar parte del grupo también se pueden apuntar a la lista de correo para estar informado y mandan lo que se solicita en el punto 5 de más adelante

Requisitos complementarios (para actividades en las que tengamos más plazas):

- Deportistas con proyección a corto/medio plazo
- Deportistas que corran en la categoría Elite y que mantengan un entrenamiento serio y continuado
- Resultados de los test físicos
- Continuidad y seriedad en los entrenamientos tanto físico como técnicos
- Gran motivación y ganas de seguir aprendiendo
- Asistencia y resultados en pruebas tanto de liga regional como nacional
- Asistencia y actitud en las diferentes actividades en las que sean convocados

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

6- DERECHOS Y OBLIGACIONES

Derechos:

- Controles biomédicos periódicos en los CARD (Centros de alto rendimiento deportivo) y tratamiento médico en los CAMDS provinciales (Centros andaluces de Medicina Deportiva), para los que se encuentren en el listado de deportistas de alto rendimiento de Andalucía
- Posibilidad de conseguir becas del Programa de Tecnificación de deportistas andaluces de la Consejería de Turismo y Deporte “Programa Salto”.
- Asistencia a concentraciones habituales y especiales de la selección andaluza.
- Asistencia a competiciones especiales de preparación de la selección andaluza
- Competiciones con la selección andaluza.
- Equipaciones deportivas de la selección
- Asesoramiento físico-técnico

Obligaciones:

- Mantener un entrenamiento serio y continuado
- Asistencia a las diferentes actividades de la Selección, salvo causa justificada
- Mantener una buena actitud
- Enviar al seleccionador y a sus colaboradores toda la información que se le solicite sobre entrenamientos, objetivos, etc. (En principio todos los corredores que estén interesados en formar parte de la selección deberán enviarme a sorianorubio@gmail.com los datos de la ficha del Anexo 1 antes del 12 de Enero, así como el interés de querer participar en el POM de Portugal entre los días 13-16 de Febrero). Los menores de edad también me tiene que enviar relleno el Anexo 2 antes del 12 de Enero
- Apuntarse a la lista de correo <http://www.egrupos.net/grupo/seleccion-fado>
- He detectado que hay personas a las que no les llegan algunos correos enviados a la lista por lo que aconsejo que visitéis la web de la lista con frecuencia para ver todos los mails enviados. También se colgará información en el blog
- participar en el blog con fotos, mapas, crónicas, etc
- contestar al seleccionador rápidamente sobre las cuestiones que se plantean en la lista de correo. Si pongo una fecha no es por que me apetezca, sino que es que tengo que hacer inscripciones, buscar vehículos, planificar viajes, buscar alojamiento, etc
- realizar un test de 1000 metros en pista de atletismo durante el mes de enero y enviarme el resultado antes del 1 de febrero (si a algún junior o senior el seleccionador español le pide uno de otra distancia también me vale)
- Posiblemente este año haya un bus andaluz al CEO, por lo que los miembros de la selección tendrán el derecho-deber de utilizarlo
- Esta temporada voy a volver a implantar la cuota por participación que probamos en la primera actividad de la temporada pasada y que tuvo gran resultado.
Con el fin de que en una actividad se apunten muchos corredores que luego no asisten, pondré una cuota por actividad que iré diciendo, devolviéndose en caso de asistencia

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

7- LISTADO

- Como ya he dicho anteriormente la Selección Andaluza está abierta a todos los corredores andaluces.
- Por motivos económicos, en las actividades que organicemos no se pueden subvencionar a todos los corredores, por lo que se subvencionará a los corredores que tanto el Seleccionador como los colaboradores crean que más se ajustan a los criterios enumerados en el punto 5, no siendo impedimento para que acudan el resto de corredores de Andalucía que estén interesados en seguir mejorando y aprendiendo.
- Hay algunos corredores de H/D Elite, de indudable valía, que no cumplen con los requisitos fundamentales del apartado 5 por haber estado en el 2009 un poco apartados de la competición, si tienen la ilusión y el compromiso de volver a la competición de manera más continuada en el 2010 me gustaría contar con ellos
- **El primer listado de seleccionados se publicará el 15 de Enero**, con corredores comprendidos principalmente entre las categorías H/D 16 y H/D Elite, de entre los que me hayan manifestado su interés y enviado las fichas del anexo
- De este listado haré una selección según el dinero y plazas de vehículo que disponga para participar en el Portugal o meeting que se celebrará en Quiaios entre los días 13-16 de Febrero, tened en cuenta que se pierden 2-3 días de clase y que coincide con la primera de liga nacional en Alicante, por lo que tenéis que tener claro que queréis asistir, preguntar a los padres, etc
- Para las categorías inferiores el encargado será Carlos Rescalvo, pudiendo pasar a realizar las actividades de la Selección Absoluta los corredores que él crea conveniente.
- Animo también a los corredores desde H/D 35 que estén interesados a que realicen las diferentes actividades.

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

8- CALENDARIO

Como ya he dicho, aparte de las actividades que se realicen con la Selección, es muy importante que asistamos al mayor número posible de pruebas de orientación, contra más horas estemos en el campo más mejoraremos.

Estas son las pruebas más importantes para esta temporada 2010

En **amarillo** están las actividades subvencionadas por la Selección

Hay más pruebas interesantes de liga nacional y regional, así como interesantes ligas provinciales por toda nuestra comunidad y grupos de entrenamiento.

FECHA	NOMBRE	LUGAR	FUNCIÓN
13-16 FEBRERO	PORTUGAL "O" MEETING 2010	QUIAIOS (PORTUGAL)	VARIOS DIAS DE COMPETICIÓN EN TERRENOS INTERESANTES TÉCNICAMENTE
27-28 FEBRERO	DIA ANDALUCÍA	RONDA (MÁLAGA)	VARIAS CARRERAS REUNIÓN
30 MARZO-1 ABRIL	PREPARACIÓN CEO	MADRID	PREPARACIÓN CAMPEONATO DE ESPAÑA EN TERRENOS SIMILARES
2-4 ABRIL	CEO 2009	MADRID	COMPETICIÓN
8-9 MAYO	LIGA NACIONAL	SANTA FE (GRANADA)	VARIAS COMPETICIONES
5-6 JUNIO	CTO ANDALUCÍA SPRINT Y LARGA	VILLACARRILLO (JAEN)	COMPETICIÓN
18-19 SEPTIEMBRE	LIGA NACIONAL	TARIFA-BARBATE (CÁDIZ)	VARIAS COMPETICIONES
16-17 OCTUBRE	LIGA NACIONAL	PEDROCHES (CÓRDOBA)	VARIAS COMPETICIONES
13-14 NOVIEMBRE	LIGA REGIONAL	HUELVA	VARIOS ENTRENAMIENTOS / COMPETICIONES
26-30 DICIEMBRE	CURSO DE NAVIDAD	BARBATE	ENTRENAMIENTOS

Falta el Campeonato de Andalucía de Relevos y Media que no sé cuando es

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

9- ANEXOS

Anexo 1

Ficha que todo interesado en formar parte de la Selección Andaluza debe enviar a sorianorubio@gmail.com antes del 12 de Enero del 2010.

Imprimir, rellenar, escanear y enviar o pedídmela en formato word

NOMBRE Y APELLIDOS	
FECHA NACIMIENTO	
E-MAIL Y TELÉFONO	
CLUB	
Nº PINZA	
FOTO	
CATEGORÍA 2009	
CATEGORÍA 2010	
MEJORES RESULTADOS DE SIEMPRE	

SELECCIÓN ANDALUZA ORIENTACIÓN

RESULTADOS CEO 2009 (MODALIDAD, PUESTO Y CATEGORÍA)	
RESULTADOS CAMPEONATOS ANDALUCÍA 2009 (MODALIDAD, PUESTO Y CATEGORÍA)	
PUESTO RANKING ESPAÑOL 2009 Y CATEGORÍA	
PUESTO RANKING ANDALUZ 2009 Y CATEGORÍA	
NÚMERO DE CARRERAS DE ORIENTACIÓN REALIZADAS EN 2009 (UN FIN DE SEMANA CON LARGA, SPRINT Y MEDIA SON 3 CARRERAS)	
PARTICIPACIONES CON LA SELECCIÓN ESPAÑOLA	
OBJETIVOS 2010	
OBJETIVOS A LARGO PLAZO	
ENTRENADOR	
NÚMERO ENTRENAMIENTOS FÍSICOS SEMANALES (SIN CONTAR COMPETICIONES)	
NÚMERO ENTRENAMIENTOS TÉCNICOS SEMANALES (SIN CONTAR COMPETICIONES)	
FECHA Y MEJOR MARCA EN TEST EN PISTA ATLETISMO (1000-5000M)	
OBSERVACIONES	

Anexo 2

Autorización Participación menores de edad en Actividades Selección Andaluza

En las competiciones o actividades que organice o desarrolle la Selección Andaluza de Orientación con la participación de atletas menores de edad participantes en la misma, es preciso que en la incorporación de la actividad, estos corredores deben aportar la presente autorización para viajar, alojarse y/o competir.

Esta autorización tendrá el carácter de anual para todas las actividades que se realicen durante el año 2010 y exime de responsabilidad a los entrenadores y colaboradores de la Selección Andaluza que organizan las actividades ante cualquier problema que surja durante dichas actividades

Creemos que ustedes deben ser conscientes de este dato significativo y respaldar con su aprobación a los entrenadores que durante dichas actividades están con sus hijos.

D./Dña. _____ **con DNI.** _____

en su condición de _____ **padre, madre, tutor/a (indíquese lo procedente)**

del Atleta _____ **nacido el** _____.

Teléfono de contacto del padre, madre o tutor:

DECLARA:

Que tiene conocimiento y autoriza al corredor en cuestión a viajar/alojarse/concentrarse/competir en la actividad de la Selección Andaluza de Orientación durante la temporada 2010, y que acepta las decisiones que el Seleccionador y sus colaboradores asuman bajo su responsabilidad, para el buen funcionamiento de la actividad y en pro de un buen comportamiento de los deportistas.

Lugar : _____ **a** ____ **de** _____ **de 2010**

Firmado:

Seleccionador Andaluz: Fernando Soriano Rubio sorianorubio@gmail.com 669209458

Se deben rellenar obligatoriamente todos los apartados.
La no presentación de este documento puede suponer la exclusión de las actividades para la que se solicita.