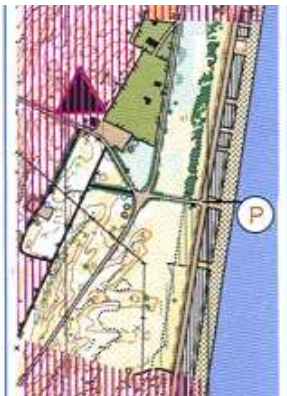




## ***QUADERNS TÈCNICS D'ORIENTACIÓ***



***Nous exercicis i continguts sobre entrenament avançat i educació, any 2005***

**Ferran Santoyo Medina**

## PRESENTACIÓ

Durant els darrers anys el treball personal i permanent de promoció, desenvolupament, estudi i ensenyament de l'esport d'orientació des dels més menuts als més grans i des de la gent que s'inicia fins els orientadors d'elit s'ha plasmat en dos llibres, a més de nombrosos articles tant a les planes del "Catalunya Orientació" com a la web de la FEDO en el seu apartat de la Escuela Española de Técnicos de Orientación ( EETO ). En els dos llibres "l'Esport d'Orientació en el sistema educatiu" i "entrenament avançat" mostràvem 318 possibles activitats per treballar com a tècnics. Donat que l'aprenentatge mai acaba i sempre hi ha quelcom a aprendre, s'ha continuat recollint diferents aportacions a fi de ampliar els recursos per poder treballar l'orientació a tots nivells. En aquest sentit la publicació d'aquest quadern tècnic, on es recull els exercicis apuntats per part de qui subscriu així com els d'altres tècnics catalans i foranis durant el darrer any. Aquest exercicis, doncs, són una ampliació dels continguts dels dos llibres esmentats i, com sempre, el desig de l'autor és que puguin servir per com a eina per ensenyar a uns ( els tècnics ) i per aprendre o perfeccionar-se als altres ( els orientadors/es ); i si més no, almenys, per mostrar idees que siguin el punt de partida per nous exercicis, situacions, ensenyaments i aprenentatges.

L'autor

**NOTA:** els exercicis sense nom són obra de l'autor; en aquells que han estat recollits s'indica el nom del seu responsable.

## EXERCICIS

### **1 (319 ) EXERCICI: maquetació d'activitats i exercicis en Ocad**

**NIVELL:** logística tècnica, EA.

**ESPAI:** sala del club, habitació de casa, etc.

**TEMPS:** variable, depèn dels exercicis a maquetar.

**MATERIAL:** ordinador, programa Ocad versió 8, mapes previs o "mares" en format ocd. Opcional però recomanable: impressora i escàner.

**OBJECTIUS:**

1. Saber manegar amb soltura el programa Ocad per poder transformar i/o actualitzar els mapes.

2. Personalitzar i especificar l'entrenament/ stage /activitat realitzada.

**DESENVOLUPAMENT:** es tracta de treballar amb el programa Ocad per preparar mapes i diagrames específics per a les activitats que es vulguin preparar.

Diferents possibilitats:

1. Crear exercicis nous a partir de porcions de mapes.

2. Crear diferents circuits per a un exercici.

3. Maquetar petites finestres per a activitats de memòria.

4. Maquetar mapes "multiescales".
5. Titular de diferent mena, posar logos.
6. Calcular les distàncies fetes sobre mapa ( encara que sigui format jpg ) a posteriori per analitzar recorreguts.



*Exercici de traçat de circuit corresponent al Curs de Traçadors nivell II realitzat el passat 2004. El mapa es una imatge jpg, sobre la qual i amb Ocad s'ha dissenyat el circuit exportant-se de nou com a imatge jpg*

COMENTARI: a part de la digitalització física del mapa, les utilitats del programa Ocad són variadíssimes, per això la seva gran importància en el món de la orientació als darrers anys.

No hem d'oblidar però la rigorositat normativa si hem de fer un mapa complet, en aquest cas hem de cenyir a les normes i no canviar els símbols als nostre parer.

## 2 ( 320 ) EXERCICI: micro-o (biatlon-o)

NIVELL: EA

ESPAI: bosc , terreny obert.

TEMPS: 1 hora

MATERIAL: mapes amb circuit, fites, targetes de control, brúixola per als participants.

OBJECTIUS:

1. Descobrir noves activitats i modes d'orientació.
2. Utilitzar un sistema de controls certs/falsos semblant al Trail-O com si fos els encerts de la biatló per posar a prova la capacitat d'orientació i lectura de la descripció de control, en situació de màxima competició.
3. Entrenar la lectura precisa de la descripció de control.

DESENVOLUPAMENT: es dóna un mapa amb un circuit per als participants. Aquest l'hauran de fer. Compte però!!! Una part del circuit estarà composta per un "loop" on els controls tindran diferents fites, a modus del trail-O . L'orientador haurà de decidir en temps de cursa quina de les teles és la que respon a la definició de control de l'element donada en les descripcions de la cursa, pinçant la correcta.

Si es falla, el corredor/ donaran una volta a un petit circuit de penalització dispostat en la zona del loop.

COMENTARI: aquest tipus de cursa podria ser incorporat en propers anys, assemblant-se a la biatló, on en cursa s'han d'aturar els fondistes y disparar a la diana, donant uns punts que combinats amb el temps dóna el guanyador. De moment ja es va aplicar als Campionats Nòrdics en la cursa de Distància Mitja, i es va fer una proposta aquest any per incloure-la al proper WOC que per falta d'acord amb la televisió no ha prosperat.

El Comité de orientació a peu de la IOF ha escrit una reglamentació per aplicar la micro-o en proves oficials. Es pot descarregar de la web de la IOF [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org)

### **3 ( 321 ) EXERCICI: descripcions acurades de controls**

NIVELL: EA

ESPAAI: taula, habitació, aula.

TEMPS: 30 minuts.

MATERIAL: descripcions de controls complertes o no complertes. Samples de mapes amb la seva descripció. Material de reforç: document IOF Controls Descriptions 2004.

OBJECTIUS:

1. Saber amb precisió les característiques del element que busquem.
2. Entrenar la lectura precisa de la descripció de control, per a evitar les errades derivades de no tenir-la present.

DESENVOLUPAMENT: exercici curt de taula. Es donen diferents descripcions de controls als corredors. Aquests han de dir si són correctes o estan incompletes.

Variante 1: el tècnic deixa veure al corredor durant 2 segons la descripció de control referent a una fita i després aquest l'ha de repetir verbalment.

Variante 2: es dona un full amb 20, 30 , 50 samples de mapa amb el control i la seva descripció; els participants han de dir quines són correctes i quines no.

COMENTARI: la descripció de control ajuda a precisar del tot la ubicació de la fita.

### **4 ( 322 ) EXERCICI: Vivencia l'orientació**

NIVELL: tots els nivells.

ESPAAI: qualsevol tipus de terreny natural, especialment grans boscos i paisatges.

TEMPS: indeterminat.

**MATERIAL:** mapes. Fotografies, videos, petits objectes del bosc...

**OBJECTIUS:**

1. Viure les sensacions que proporciona la natura i per extensió la pràctica de l'orientació.
2. Sentir, percebre els elements, racons, atmòsferes, sorolls, petits sorolls, silencis, colors, animalons...
3. Gaudir d'aquestes sensacions , gaudir de l'orientació com a esport visquent l'esperit de la naturalesa.
4. Viure l'orientació des d'un punt de vista no estrictament competitiu.

**DESENVOLUPAMENT:** l'orientació es viu en el terreny, i es percep tot allò que aquest té. S'intenta sentir tots els seus elements, l'esperit del bosc, sensacions, sons, aromes... gaudi de l'entorn i de la vida.

Es realitza un itinerari sense controls on es percebi tot allò que hi ha tant en la ruta com en l'element del control i els seus voltants.

**COMENTARI:** l'orientació és un esport "trascendent". En el butlletí de Teòria i Tècnica de l'any 1994, o sigui, fa 11 anys, ja expressàvem el següent: " L'autèntica essència d'un esport radica en les vivències que proporciona, i l'orientació proporciona un univers de sensacions a l'abast d'aquells que saben integrar-se en el medi format per l'espai físic, el temps i el mapa. Els orientadors de debò són aquells que, coneixent els secrets del mapa, saben descobrir els secrets del bosc i disfruten amb això (...) poden notar com s'enfonsen els peus quan es trepitja la molsa, veuen els colors grisos i verds dels grans avets i les roques plenes de líquens, oloren la terra mullada, perceben la frescor humida dels rierols i observen les mil formes i colors de les flors que apareixen a les clarianes ".

Moltes persones acaben recordant i trobant a faltar aquestes sensacions, més que no el mateix resultat de la cursa o el que competitivament va passar.

Exercici, doncs, molt indicat per la gent que no vol competir o no li interessa la competició.

## **5 ( 323 )EXERCICI: descripció de controls i gestió de circuit programa Condes**

**NIVELL:** logística tècnica, EA

**ESPAI:** elaboració de circuits en casa, aula, etc. Execució en bosc o terreny obert.

**TEMPS:** 1 hora d'execució.

**MATERIAL:** Pc, programa Ocad, programa Condes, impressora.

**OBJECTIUS:**

1. Elaborar la descripció de controls i expressar-la adequadament al mapa.
2. Utilitzar per als entrenaments el programa Condes.

**DESENVOLUPAMENT:** es realitzen diferents circuits per als alumnes o participants amb el programa Condes; atenció a l'elaboració de control !

Aquest exercici pot presentar diferents variant, algunes ja expressades en els llibres previs.

Variant 1: els alumnes han d'omplir la descripció una vegada visiten la fita.

Variant 2: els alumnes omplen o rectificuen allò que creuen incorrecte.

Variante 3: en estrella, els alumnes visitaran els controls segons l'ordre que l'entrenador estableix cridant la descripció de control pertinent de la fita escollida.

COMENTARI: la descripció de control ens dóna molta informació que ens pot estalviar uns preciosos segons en errades.

### **6 ( 324 ) EXERCICI: orientació bàsica**

NIVELL: qualsevol.

ESPAI: qualsevol.

TEMPS: el que es trigui en preparar el material i fer l'activitat.

MATERIAL: papers, colors, plàstics, bolígrafs, retolador vermell. Fotocopies del mapa a preu cost.

OBJECTIUS:

1. Conèixer l'esport d'orientació on és desconegut.
2. Conèixer i practicar l'orientació com a esport i/o activitat lúdica humana en aquells llocs de cultures i tradicions no occidentals.
3. Poder practicar l'orientació en països amb recursos escassos ( en vies de desenvolupament, afectat per una guerra, etc ).

DESENVOLUPAMENT: es tracta de recrear l'orientació partint de recursos molt limitats, o bé adaptant l'esport a les tradicions i usos culturals del lloc on estem realitzant l'activitat.

COMENTARI: l'orientació pot ser introduïda en països del tercer món si ens adaptem a la seva visió , cultura i recursos , i sense perdre l'essència com a esport.

### **7 ( 325 ) EXERCICI: seguiment per vídeo del tram**

NIVELL: EA

ESPAI: bosc o terreny obert.

TEMPS: 1 hora d'execució. 1 hora d'anàlisi

MATERIAL: televisor o reproductor, càmera de vídeo, mapa, fites.

OBJECTIUS:

1. Avaluar les accions orientadores mitjançant l'enregistrament en vídeo.
2. Veure possibles errades o aspectes a millorar.

DESENVOLUPAMENT:

1. Es realitza un circuit, o bé uns trams parcials entre control, amb seguiment en vídeo.

Aquest seguiment pot ser:

- a) amb el vídeo incorporat al corredor.
- b) Amb un seguiment "a l'ombra ".

2. Es processa la imatge i s'analitza a l'aula junt amb el corredor, comentant totes les incidències.

COMENTARI: el vídeo és una magnífica eina per analitzar el gest i el rendiment esportiu en altres modalitats. En orientació també se li pot treure profit.

### **8 ( 326 ) EXERCICI: tipus de vegetació representats en orientació**

NIVELL: 1er i 2on de ESO, Educació Ambiental.

ESPAI: zona natural on hi hagi diferents espècies, zona habitual d'orientació.

TEMPS: 2-3 hores.

MATERIAL: mapa base de la zona, full de paper vegetal, colors, plataforma rígida, cinta adhesiva.

OBJECTIUS:

1. Saber correspondre ràpidament els símbols ISOM de vegetació amb el tipus d'arbre y sotabosc que ens podem trobar.
2. Treballar i integrar l'Educació Ambiental y les Ciències naturals amb continguts tècnics d'orientació en una mateixa activitat.

DESENVOLUPAMENT: es realitza un mapa senzill de la zona prestant atenció al tipus de coberta vegetal ( espècies arborees i arbustos ) i la seva representació en el mapa.

Variant: es realitza el mapa, però el participant haurà d'inventar una llegenda específica para cada tipus de espècie vegetal, marcant en la zona els exemplars de les diferents espècies que es vagin trobant amb els símbols específics creats.

COMENTARI: la coberta vegetal té una representació molt marcada en orientació i es pot arribar a saber el tipus de elements i els possibles verds sabent prèviament la informació tècnica sobre el tipus de bosc que hi ha al terreny .

### **9 ( 327 ) EXERCICI: dibuixa i dissenya el circuit de la teva categoria**

NIVELL: EA

ESPAI: exercici de taula, a casa, en el camp, etc.

TEMPS: 30-40 minuts.

MATERIAL: mapa verge, retoladors vermell i llapis, full en blanc, goma d'esborrar, etc. Optatiu, reglaments i bases del traçat per a cada tipus de prova i categoria.

OBJECTIUS:

1. Avaluar el nivell tècnic i estratègic del subjecte.
2. Saber si el subjecte ( traçador en aquest cas ) coneix realment les característiques del seu circuit i els modus d'orientació que utilitza.
3. Veure l'"empremta" que han deixat els succesius traçadors de la categoria en el subjecte.

DESENVOLUPAMENT: el tècnic dóna un mapa en blanc al subjecte i li demana que traci un circuit per a la categoria en la qual competeix.

El tècnic pot donar més o menys consignes o detalls: tipus de prova, possible zona de sortida o arribada, descripció de controls, prova nacional o regional, etc.

COMENTARI: examen que permet adonar-se dels coneixements del subjecte, els trams que fa , tècniques que utilitza, concepció pròpia del que han de ser els reptes per al seu nivell, etc, així com de les seves mancances o errades.

### **10 ( 328 ) EXERCICI: pack mapa + circuits cursa**

NIVELL: EA

ESPAI: casa, club.

TEMPS: 2 hores

MATERIAL: ordinador, programa Ocad o Condes, impressora, paper, cartutxos de tinta, memoria flash usb.

#### OBJECTIUS:

1. Practicar el traçat de diferents circuits.
2. Utilitzar diferents eines optimitzant les seves possibilitats.
3. Poder tenir una extensa informació en un mínim espai.
4. Estalviar temps i esforços en la logística de preparació d'una competició o entrenament.

DESENVOLUPAMENT: es porta en un CD o memoria flash el mapa i els circuits d'un entrenament o cursa dissenyats prèviament en Ocad 8, llestos per adaptar i/o imprimir en qualsevol Pc o impressora que tingui els programes adients.

COMENTARI: l'avanç informàtic ens permet poder estalviar temps i esforços, integrant diferents continguts e informacions en packs

#### **11 ( 329 ) EXERCICI: generalització per elements grans**

NIVELL: EA

ESPAI: terreny boscós

TEMPS: 1 hora.

MATERIAL: mapa amb circuit . En el mapa s'ha modificat amb Ocad diferents elements, incorporant en diferents zones elements existents però molt petits, i en altres traient alguns elements petits deixant sols els realment visibles.

#### OBJECTIUS:

1. Llegir sols allò realment significatiu.
2. Simplificar la lectura de mapa.
3. Descartar elements petits o de tipus fàcilment modificables en el temps.
4. Progressar més ràpidament llegint pocs elements però clars i segurs.

DESENVOLUPAMENT: es dóna un mapa amb un circuit en el que el orientador ha de valdre's dels elements grans per avançar correctament o trobar els controls.

Per això, prèviament s'hauran posat en algunes zones del mapa tota una sèrie d'elements petits quina lectura no és important per la progressió.

COMENTARI: hem de llegir aquella informació del mapa realment important, és la base real per poder augmentar la velocitat de desplaçament..

#### **12 ( 330 ) EXERCICI: mapa- targeta de control**

NIVELL: EA

ESPAI: bosc, terreny obert, parc

TEMPS: 30 minuts.

MATERIAL: sols mapa amb circuit

#### OBJECTIUS:

1. Focalitzar tota l'atenció en el mapa.

DESENVOLUPAMENT: es realitza un circuit on es pica en el mapa els diferents controls, el mateix mapa serà la targeta de control una vegada arribats.

COMENTARI: el mapa és el únic element imprescindible de l'orientador/a per practicar aquest esport.

### 13 ( 331 ) EXERCICI: escacs-o

NIVELL: EA, ESO.

ESPAI: qualsevol.

TEMPS: 1 hora. Es recomana practicar regularment.

MATERIAL: taula i peces d'escacs.

OBJECTIUS:

1. Treballar l'atenció, reflexió, anàlisi, decisió, rapidesa, etc mitjançant els escacs.

DESENVOLUPAMENT: es realitza una partida d'escacs. Diferents variants: amb temps límit,, sense, amb una determinada obertura, modalitat, etc.

COMENTARI: els escacs són l'esport mental per autònoma. En un esport com l'orientació on el component mental és tan important, els escacs actuen com un esport base o complementari i reforcen i entrenen diferents paràmetres presents a la competició d'orientació.

### 14 ( 332 ) EXERCICI: circuit nodrissa ( Cortesia Lluís Trunas )

NIVELL: EA

ESPAI: bosc, terreny obert, parc.

TEMPS: 1hora.

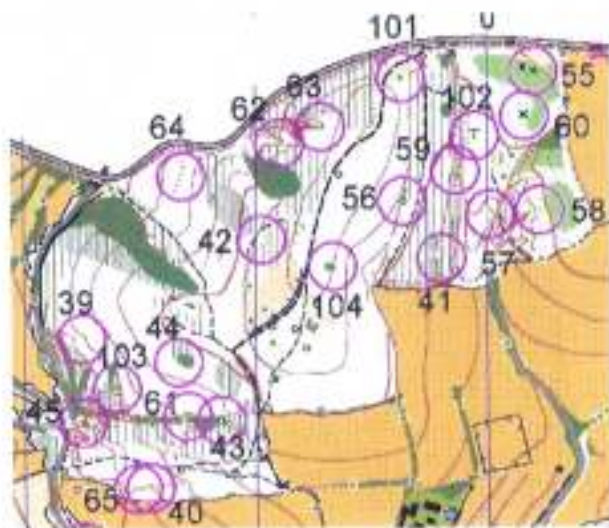
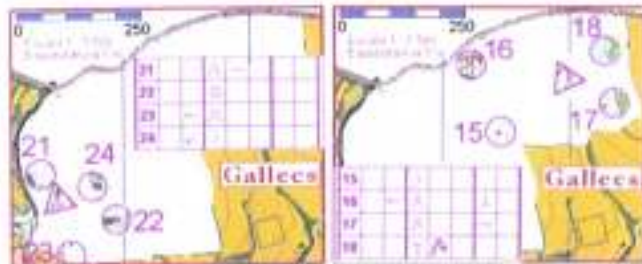
MATERIAL: mapes amb circuits, sector del circuit en score amb descripcions de controls però sense número de fita, fites i tiges, targes de control.

OBJECTIUS:

1. Llegir acuradament el mapa.
2. Llegir acuradament les descripcions de controls.
3. Abordar el control realment correcte per lloc i descripció respecte d'altres.
4. Posar al corredor en una situació anaeròbica per veure com aplica les tècniques d'orientació, especialment el traçat de rumb i el talonament

DESENVOLUPAMENT: es dona el mapa al participant, que haurà de fer un circuit lineal. En un moment en que ja el treball físic és intens, el circuit lineal dona pas a un score on hi ha diversos controls, amb descripció de control però sense número . En el sector poden haver més fites que les pròpies marcades en el score, el participant ha de

filat molt prim per pinçar els correctes y continuar. S'introdueix un o dos sectors de



fites nodrissa, la darrera part és lineal fins la meta. Guanya aquell que trigui menys temps i no tingui cap mal pinçada; en cas d'errada es desqualifica el corredor o se li penalitza en temps.

COMENTARI: exercici molt interessant i exigent que incorpora elements de la micro-o.

### **15 ( 333 ) EXERCICI: col.lecció d'imatges ( cortesia J.D. Giroux )**

NIVELL: EA

ESPAI: casa, club.

TEMPS: 30 minuts

MATERIAL: mapes de diferents terrenys i llocs.

OBJECTIUS:

1. Treballar la memòria.
2. Transmetre sensacions positives a partir dels bons records que evocuen els mapes ( un triomf, un paratge maco, un racó especial, etc ).

DESENVOLUPAMENT: es tracta de recordar tot tipus de sensacions e imatges a partir de l'observació de mapes de competicions, entrenaments, etc.

COMENTARI: exercici de visualització mental i reforçament mental positiu.

### **16 (334) EXERCICI: visualització de controls**

NIVELL: EA

ESPAI: casa, seu del club, qualsevol lloc.

TEMPS: 20 minuts.

MATERIAL: mapes amb controls.

OBJECTIUS:

1. Representar mentalment l'aspecte de l'element, els voltats i la fita observant el control dibuixat en el mapa.
2. Visualitzar instantàniament la imatge representada en el mapa i anticipar l'aspecte en l'abordatge del control.
3. Automatitzar les imatges dels elements

DESENVOLUPAMENT: es tracta de visualitzar els controls i l'element on estan situats, així com els voltants. Dues formes:

- De mapa a la ment.
- De la ment al mapa.
- Es poden visualitzar o imaginar 5,10,20,100 tant com es vulguin. Una bona variant és imaginar-se l'aspecte de la fita i el seu entorn en qualsevol mapa amb un circuit, es poden arribar així a "visualitzar" centenars al llarg de la temporada.

COMENTARI: entrenament mental de simulació que permet mantenir un certa activació entorn l'orientació inclòs en moments de lleure o ociosos.

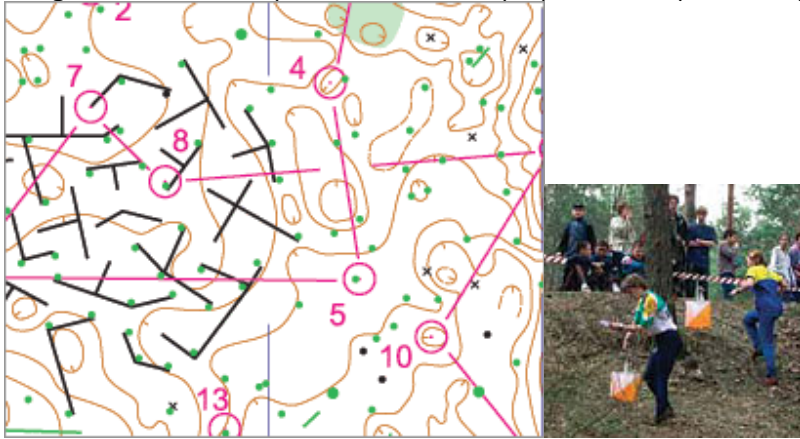
### **17 (335) EXERCICI: orient-show ( idea de Màxim Ryabkyn )**

NIVELL: ESO, EA, Iniciació.

ESPAI: terreny d'uns 50 x 100 m. acotat.

TEMPS: la preparació és laboriosa, però l'activitat en si és molt breu ( entre 1 i 3 minuts ).

MATERIAL: Mapa escala 1:500 amb tots els elements d'aquest terreny. Nombroses fites i pinces ( o estacions SI ). Mapes amb una bona variació de circuits a partir de les fites existents. Elements artificials que puguin ser representats en el mapa. Targes de control o pinces SI. Ocad, pc per dissenyar el mapa, impressora, etc.



#### OBJECTIUS:

1. Mostrar tot el procés orientador al públic ( sortida, recerca de controls, pinçament, arribada, errades, encerts ).
2. Mostrar clarament les accions orientadores dels esportistes.
3. Realitzar una prova curta en temps (2-3 minuts) i explosiva i instantània en la seva realització.
4. Posar a prova les habilitats orientadores en situació de màxim estrès dels participants.
5. Divulgar i promocionar l'orientació en el poble/ciutat on es desenvolupi.
6. Divulgar l'orientació a la TV.

DESENVOLUPAMENT: es realitza una cursa d'orientació en un espai reduït i d'una llargada mínima ( 200-300 m. ). En el mapa, a escala 1:500, cada element està perfectament col·locat. Al terreny hi ha una gran quantitat de controls; els circuits sols abasten una petita part. No hi ha descripció de controls; el centre exacte del cercle al mapa assenyala la posició de la fita.

El terreny està acotat i es perfectament observable des d'aquests límits pel públic.

Les curses es fan per eliminatòries, es a dir, surten de tres en tres i qui guanya passa a la següent ronda. Guanya aquell/a que fa menys temps sense cometre errades en el pinçament de controls.

La variant entrenament incorpora el nombre del control a cada cercle, si bé continua sense mostrar la descripció de control.

COMENTARI: modalitat realment interessant d'orientació que pot donar molt a parlar en el futur.

Altres avantatges: es pot anar variant el terreny i els elements, es pot realitzar en un parc, una pista poliesportiva, estadi, etc.

### **18 (336) EXERCICI: lectura mapa, seguiment i memòria a tres**

NIVELL: EA

ESPAI: bosc, parc.

TEMPS: 60 minuts.

MATERIAL: dos mapes verges per cada grup de tres.

OBJECTIUS:

1. Localitzar-se permanentment.
2. Exercitar la memòria.
3. Saber executar correctament un tram entre controls.

DESENVOLUPAMENT: exercici en grup de tres. El primer guia amb un mapa els altres dos fins un punt o element determinat del terreny. Un altre el segueix amb un mapa a la ma, sense dir res. El tercer no porta mapa i segueix els altres dos de memòria.

Quan s'arriba al punt elegit pel guia, el que porta el mapa assenyala el punt on creu que estan, el que va de memòria ho assenyala en un dels mapes dels companys. Si el guia s'ha equivocat el que segueix el mapa i inclòs el que va de memòria el poden rectificar.

Acabada l'acció, el que fa de líder ara va de memòria, el que seguia amb el mapa ara fa de guia i qui anava de memòria agafa un mapa i segueix al nou guia. Els tres van rotant d'aquesta manera y es van fer diferents punts sobre el terreny.

COMENTARI: exercici molt interessant i complet que treballa diferents aspectes de la psique orientadora i exigeix una atenció continuada.

### **19 (337 ) EXERCICI: controls amb sportident**

NIVELL: EA

ESPAI: terreny boscós, parcs, etc.

TEMPS: 60 minuts

MATERIAL: mapes, fites, estacions Sportident activades, pinces SI, impressora tèrmica o ordinador i impressora de tinta.

OBJECTIUS:

1. Poder prendre els parcials i temps dels corredors a cada control en el circuit realitzat .
2. Analitzar acuradament els resultats en grup.
3. Per al tècnic, anar utilitzant i practicant aquest sistema de validació de temps i circuits.

DESENVOLUPAMENT: es tracta de realitzar una sessió d'entrenament amb la pinça electrònica, registrant els temps de pas i parcials per a cada control, podent així després comentar els resultats entre el grup de corredors.

COMENTARI: el sistema Sportident és una valuosa eina per a l'entrenador i tècnic. L'inconvenient és el seu preu si ha de ser una persona la que el vulgui adquirir.

### **20 (338 ) EXERCICI: ISSOM 2005**

NIVELL: EA

ESPAI: per al treball de camp qualsevol àrea urbana

TEMPS: treball de camp, 6 a 10 hores; digitalització aproximadament tres vegades més.

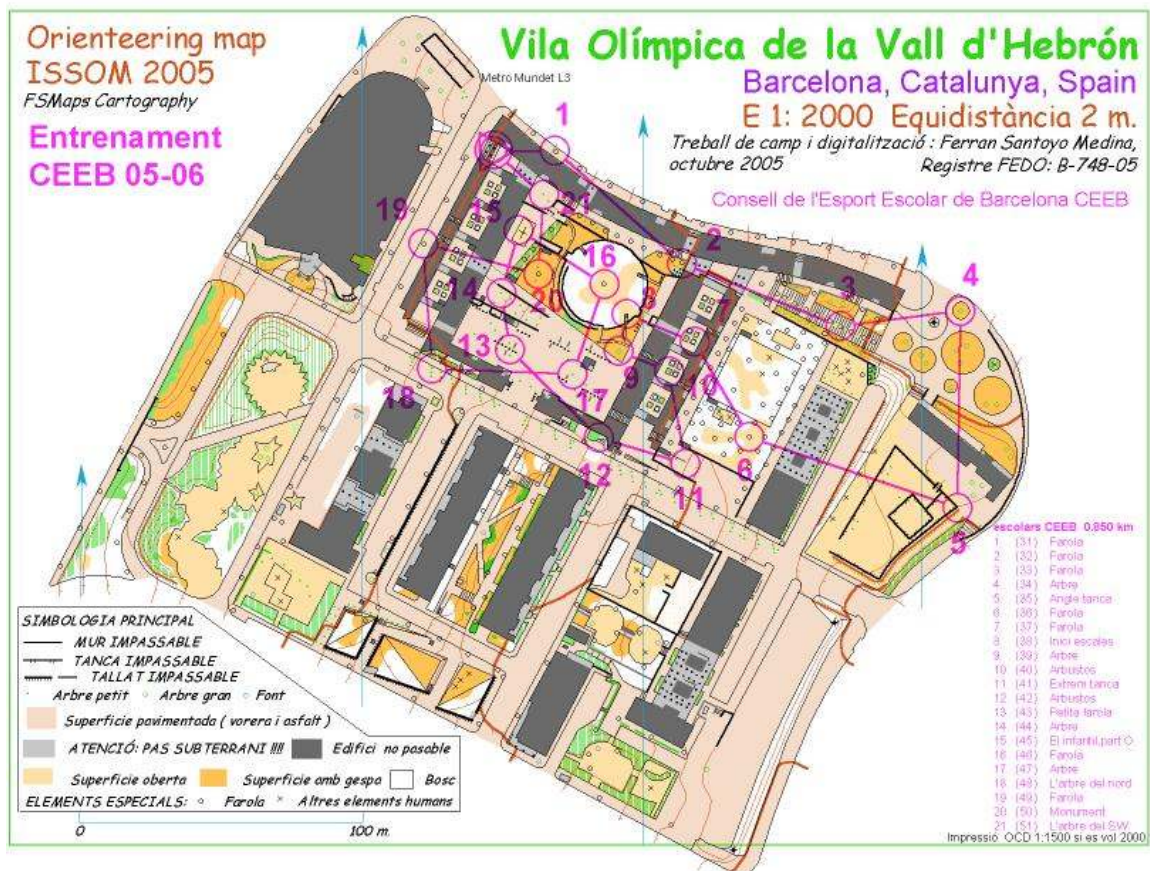
MATERIAL: ordinador, OCAD, impressora, escàner. Mapa base del àrea urbana.

OBJECTIUS:

1. Conèixer en profunditat la normativa cartogràfica de les ISSOM 2005.
2. Saber-la plasmar en un petit mapa.
3. Treballar la lectura dels elements d'aquesta simbologia.

DESENVOLUPAMENT: a) es realitza un petit mapa d'un àrea urbana, d'acord amb la normativa ISSOM 2005.

b) Es celebra una prova sprint o entrenament amb el grup d'orientadors o la gent del club.



Mapa ISSOM 2005 fet per a una prueba escolar. Font: autor

COMENTARI: l'abril passat es publicà la versió per ara definitiva de les normes per a mapes Sprint, una normativa que es molt vàlida per cartografiar terrenys totalment urbans.

**21 (339) EXERCICI: direccions contràries**

NIVELL: ESO, EA

ESPAI: terreny natural, parc

TEMPS: 1 hora

**MATERIAL:** fites o cintes, mapes amb circuits inversos ( meitat cap una direcció i meitat cap l'altra ). Per als orientadors rellotges amb "laps"

**OBJECTIUS:**

1. Realitzar a alt ritme una cursa.
2. Realitzar els mateixos trams però amb sortida, arribada i atacs als controls diferents.
3. Valorar quina és la variant més fàcil de cada tram.

**DESENVOLUPAMENT:** els corredors es posen per parelles. A cada un se li dóna un mapa amb un circuit. Cada membre de la parella fa el circuit, que està invertit un respecte l'altre, de manera que per a un la primera és la darrera del seu rival i viceversa. Es pren el temps ja que es tracta de veure qui dels cada parella arribarà primer. Si s'han posat cintes en lloc de teles i pinces, els corredors han de tocar la cinta per validar el control. S'agafen amb el rellotge els parcials.

Un temps després es fa el mateix, però canviant els mapes. Una vegada feta aquesta segona tanda, cada corredor analitza quin dels sentit dels circuits ha estat per a ell millor, i si la segona vegada ha estat més fàcil ja que es coneix l'emplaçament i l'element de cada control.

**COMENTARI:** les característiques d'un circuit respecte el seu contrari poden variar força malgrat els controls siguin els mateixos.

## **22 (340) EXERCICI: trail-o per a entrenar la micro-o**

**NIVELL:** EA

**ESPAI:** parc amb mapa.

**TEMPS:** 30 minuts.

**MATERIAL:** mapa amb un circuit lineal amb controls intercalats de trail-o i de orientació a peu clàssica. Fites i tiges, opcional tarjeta de control.

**OBJECTIUS:**

1. Entrenar la ràpida picada dels controls de micro-o en les curses que ho incorporin.
2. Entrenar la concentració, precisió en la percepció de control segons la seva descripció i rapidesa de decisió.

**DESENVOLUPAMENT:** es realitza un circuit on es combina controls normals amb controls de micro-o, segons la disposició del trail-o. La seqüència és un control usual intercalat amb cadascú dels controls de trail-o.

**COMENTARI:**

## **23 ( 341) EXERCICI: cursa mixta clàssica - Trail-o - micro - o**

**NIVELL:** EA

**ESPAI:** parc amb nombrosos camins

**TEMPS:** 2 hores

**MATERIAL:** l'habitual per a una cursa ( fites,tiges, pinces, targes de control ). Mapes amb un circuit mixte on es posen controls de trail, de micro-o i a peu. Taula i cadira per a l'arribada, caps de mapes per a la sortida , cronòmetres, etc, etc.

**OBJECTIUS:**

1. Treballar els conceptes de l'orientació a peu clàssica, la del trail-o i la micro-o.

2. Obligar a l'corredor a mantenir la màxima atenció canviant continuament de "xip"



3. Poder practicar diferents modus d'orientació i diferents grups de practicants.

**DESENVOLUPAMENT:** els participants realitzen una cursa on el circuit és lineal, i incorpora de forma aleatòria tant controls habituals com controls de trail-o i de micro-o. El disseny del circuit ha de ser fàcilment tècnicament ja que a tots els controls usuals ha de poder-se arribar amb els vehicles dels discapacitats, jugant-se amb l'elecció de rutes pròpia de una prueba esprint per poder oferir als orientadors a peu variables tàctiques. Els orientadors a peu pinçaran ràpidament la possibilitat correcta des de el punt d'observació. Tots hauràn de picar la fita correcta de les possibles en els controls micro-o; obviament aquestes fites estaran en una zona amb controls semblants a peu de camí ( arbustos, elements particulars fets per l'home, etc ).

El circuit doncs és el mateix tant pels orientadors a peu com els discapacitats, ja que la diferencia estriba en les categories ( a peu i Discapacitats ), i que aquests últims no es compta el temps sinò els encerts en els controls de trail, així com haver pinçat els altres independentment del temps emprat en arribar-hi.

**COMENTARI:** el conèixer les diferents modalitats i poder compartir les mateixes experiències amb altres grups és sempre interessant i profitós.

**24 (342) EXERCICI: simulacions**

NIVELL: EA

ESPAI: pistes d'atletisme, parc sense mapa, taula de casa... espais propers al practicant i on no es pugui fer treball amb mapa real.

TEMPS: 1 hora.

MATERIAL: fitxes amb porcions de mapes, trams... fites i pinces.

OBJECTIUS:

1. Treballar el vessant tècnic en períodes i espais on no hi hagi mapa.
2. Mantenir i/o augmentar diferents paràmetres com la concentració, atenció, etc.
3. Llegir mapa de forma continuada.
4. Poder combinar la possibilitat d'entrenar amb les obligacions laborals o familiars.

DESENVOLUPAMENT: es tracta de desenvolupar un o varis exercicis mentre es corre, en un espai sense mapa. Aquest exercicis venen en fitxes, i estan en forma de:

- a) puzzles.
- b) Finestres on faltin trossos de mapa.
- c) Samples amb trams.
- d) Samples amb fletxes que indiquen pujades o baixades.
- e) Questions a respondre sobre desnivells, distàncies, etc sobre samples, sobre diferents respostes possibles. En aquest cas, s'acostuma a portar una tarjeta de descripció de control i es col·loquen unes fites, de manera que es pica una determinada si la resposta correcta és la opció A, altra si és la B, una tercera si és la C, etc.

COMENTARI: l'entrenament de simulació ha estat molt desenvolupat per l'escola francesa i és una de les bases en els primers anys de treball sobre les que s'han assentat els posteriors grans resultats amb corredors com Georgiou, Gonon, Renard, etc; aquest encara introdueixen freqüentment aquest tipus d'entrenament en diferents períodes de l'any.

## **25 (343 ) EXERCICI: circuits amb neutralitzats de simulació**

NIVELL: EA

ESPAI: espai amb mapa, preferentment una zona boscosa o oberta.

TEMPS: 1 hora.

MATERIAL: mapa amb circuit i trams neutralitzats. En el mapa o apart, samples de simulació. Fites i targes. Cronòmetre pels participants.

OBJECTIUS:

1. Treballar aspectes d'un tipus de terreny alié, o unes tècniques d'orientació determinades, corrent i en un espai amb mapa propi.
2. Combinar l'orientació real amb l'orientació virtual simulada.
3. Poder entrenar terrenys diferents i proves diferents en un circuit i espai de característiques determinades.

DESENVOLUPAMENT: es dona al participant un mapa amb un circuit on hi ha trams reals de fites i trams d'enllaç o neutralitzats. Corrent per aquest trams, l'orientador ha d'anar treballant diferents aspectes de simulació ( lectura de corbes de nivell, anàlisi de rutes, càlcul de la pendent, etc ) i solucionant aquestes qüestions. A l'arribada, a més d'haver cobert les fites reals del circuit, ha de dir quines són les respostes correctes a les qüestions plantejades.

COMENTARI: exercici indicat per treballar aspectes tècnics de terrenys llunyans als quals no podem accedir (rutes , pendents, tècniques a aplicar, etc)



## BIBLIOGRAFIA

**Miguel Angel Alvarez González.** Tesina sobre orientación y su incidencia sobre la inteligencia. UNED, novembre 2004

Treball d'investigació interessantíssim realitzat per un destacat practicant a Galícia per a la Especialitat de Psicologia de Actividad Física y Deporte de la UNED. Vincula la pràctica de l'orientació amb els components generals de la intel·ligència i el possible augment d'aquesta gràcies a aquest esport. 22.5 euros en CD, demanar a [malvarezgonz@wanadoo.es](mailto:malvarezgonz@wanadoo.es) .

**Ana Pablos Monzó** Valoración de las capacidades físicas y cognitivas en corredores de orientación de la categoría hombres Elite. Universitat de València, 2005.

Tesis doctoral del tot complerta i recomanable, on s'estudien diferents paràmetres físics, tècnics i psicològics dels corredors d'elit, amb multitud de proves i anàlisi. Imprescindible per als tècnics que volen treballar amb orientadors avançats i alta competició. Es pot baixar de [www.tdx.cesca.es](http://www.tdx.cesca.es)

**Scientific Journal of Orienteering.** Després de diversos anys en stand-by, aquesta revista d'investigació sobre l'esport d'orientació apareix amb nova direcció i plantejament, a partir d'ara és de franc i sols en format electrònic, descarregable des d'Internet, web de la IOF ( [www.orienteering.org](http://www.orienteering.org))

## ARTICLES TÈCNICS AVANÇATS

### Butlletí FCOC

Ferran Santoyo Medina *Planificació de l'entrenament segons el tipus de terreny*, novembre 2004, " Butterflies ( ales de papallona ), abril 2005.

Jordi Izquierdo *Les 5 tècniques bàsiques per a una bona orientació*, juliol 2005.

### Altres

Ferran Santoyo Medina, " *Experiències amb gps i activitats d'entrenament avançat en orientació* ", Jornada de Formació Escola Catalana del'Esport, desembre 2004;

Cuadernos técnicos sobre el Deporte de Orientación, FEDO.

Ferran Santoyo Medina, *Metodología del entrenamiento*, n. 1-2005

Ferran Santoyo Medina, *Efecto de la vegetación sobre las formas de relieve*, n. 2-2005.

Ferran Santoyo Medina, *De les ISSOM a les ISOUM: un nuevo enfoque de los mapas sprint*, n. 3-2005

Ferran Santoyo Medina. *Los terrenos urbanos en el deporte de orientación*, n. 3-2005

## REVISTES

**Butlletí electrònic de la FCOC** Butlletí en format pdf on es recullen les activitats, calendaris i petites cròniques.

**Revista O-FEDOVC** revista electrònica de la Federació Valenciana, en format pdf. Extraordinària maquetació i múltiples fotos, mapes i articles variats. Es pot baixar de la web [www.fedovc.org](http://www.fedovc.org)

**Memòria FEDO 2005:** publicació on es recull tot allò destacat de l'orientació estatal durant aquest any.

### SOBRE L'AUTOR

Ferran Santoyo Medina és l'actual responsable de la Escuela Española de Técnicos de Orientación y membre de la Junta Directiva de la FEDO. Orientador HE des de 1991, va crear l'Escola Catalana d'Orientació i durant 14 anys ha treballat en diferents tasques de la FCOC, éssent el president entre 1999 i 2002. IOF Event Adviser i Jutge Controlador de la FEDO, tècnic nivell II, traçador nivell II, membre del Comité de Cartografía i tècnic Sportident, ha publicat més de 200 articles i treballs d'orientació, éssent l'autor dels llibres "L'esport d'orientació en el sistema educatiu" i la segona part d'aquest, "Entrenament Tècnic". Responsable de l'orientació escolar al CEEB de Barcelona, dels plans d'estudi de diferents cursos i seminaris i autor de una trentena de mapes, Té 37 anys i treballa de professor d'Educació Física de Primària a l'Escola Calassanç.



Foto: Campeonato de España Sprint 2004, Pontevedra. Autor: Héctor Nebot

