OBSERVACIONES-COMUNICADO

Los resultados de los ejercicios ha sido un criterio establecido para para determinar qué corredores ganarían su plaza, además de la asistencia obligatoria para los seleccionados.

Después de la realización de los ejercicios consideramos este criterio como una herramienta parcialmente objetiva y aunque nos ha dado visibilidad de qué corredores lo han hecho mejor que otros, hemos decidido que el fomento al deporte en edades tempranas, cuidar a nuestros menores, valorar el talento, esfuerzo, buena actitud y la deportividad; es una máxima que no debemos pasar por alto.

Por decisión técnica, haremos un esfuerzo este año 2019, hacia los corredores de M/F15

<u>Otras consideraciones:</u>

F-20: Antía y Sara, tienen su plaza como SG, pendiente de su disponibilidad para asistir el CTO España. Las subvenciones para la equipación está sujeta a su participación en el Campeonato.

M-40: Roberto Chas tiene que enviar justificante de conformidad médica para su participación en el CTO España como Selección Gallega.

Élite Masculino: Alberto Corral pasa a suplente con posibilidad de SG, posterior al Gallaecia y pendiente decisión técnica.

Hay vacantes en la categoría M/F 20, si alguien quiere y puede competir en esta categoría.

En relación a los resultados del EJERCICIO V2. Hay una errata en el mapa, está duplicado el control número 7, unos lo visteis y otros no. Lamento los trastornos que esto os ha ocasionado.

Lectura de las bases, Sonia Gomez Naya /Sofia en algunos casos aparecen las dos como Sonia Gomez Naya. Por vuestro número de SI, sabréis quién es quién.

INFORME TÉNICO.
Puntos de mejora-recomendaciones

Hacer un juicio de valor objetivo por cada uno de vosotros, sería un atrevimiento por nuestra parte, por el poco tiempo que hemos tenido para analizar punto a punto, pero sí hemos elaborado unas conclusiones grupales.

Hemos decidido analizar los puntos de mejora en global, teniendo en cuenta que más del 70% de los participantes han demostrado que tienen que mejorar cara el campeonato de España y en la temporada 2019 en los siguientes puntos; puntos clave para poder hacer una buena orientación, posterior.

1. **Previo a la salida**: hemos visto en vuestra mayoría, poca concentración, actitud en baja tensión, y dispersión del objetivo, parece que no se sabe lo que van a hacer, donde está el norte, no hay programa mental estructural, hablar con el que está en silencio, etc...

Recomendación: Cada uno de vosotros debe apuntar sus puntos débiles y trabajar en ello. Anotar cinco pasos a seguir previo a una competición, automatizarlos e interiorizarlos. Por ejemplo:

- Asegurarte de que has limpiado y comprobado
- Comprobar hacia dónde está el norte
- Verificar casillero de mapa correspondiente
- Calentar en silencio
- Pendiente de tu hora de salida
- , etc....

2. **Minuto menos -1**: hay poca hay agilidad en la colocación del mapa, portamapas en precarias condiciones, minimalistas, con o sin plástico que dificulta la visibilidad en caso de lluvia o sol intenso, también los hay caseros que no facilitan la concentración ni sacar el mejor partido al minuto para ver el mapa, broches duros, me olvidé de lo que tengo que hacer, estrés, molestar al que sale detrás de mí, hablar en alto con uno mismo, etc...

Recomendación: Cada uno de vosotros debe apuntar sus puntos débiles en el minuto -1 y trabajar en ello

- Practicar la colocación de mapa en casa o en el parque, en menos de 5 segundos, tamaños A3.A4
- Anotar 2 puntos que harás en el minuto -1, entenderlos e interiorizarlos. Por ejemplo: Orientar el mapa a Norte y ver el triángulo. Antes de salir, tener claro del triángulo a la 1 y 2
- Tener en cuenta el recorrido para poder mover el mapa en carrera, sin tener que parar, practicar en casa o en el parque.
- Salirse de la zona de salida, si ha pasado mi minuto y no molestar

3. **Habilidades**

   La habilidad en marcha es un factor que nos hace ser más o menos rápidos, ágiles física y mentalmente, por eso os recomendamos la práctica de cambio de mapa y movimiento de mapa en marcha.

Hay hasta más de 3 minutos de diferencia en el control 62 de los que cambiasteis en marcha a los que no.

4. **Revisión previa de material**

   Pastilla de la bici, ropa cómoda y fresca, la mochila en un sprint no es necesaria, calas en buenas condiciones, cadena, presión neumáticos, etc…

5. **Errores en tarjeta**

El objetivo es finalizar la carrera con el menor número de errores posibles, un error en tarjeta es no cumplir objetivos. En el CTO España, finalizar sin error en tarjeta es nuestro objetivo, sin preocuparnos del tiempo ni del resultado.

El fin máximo es no cometer este error, entre todos los posibles.

Uno de los mayores errores es salir al terreno sin pensar; ansia viva de empezar a orientar sin pensar y no adecuar la velocidad mental de la orientación a la velocidad física, porque entrenamos muy bien el físico y no tan bien la mente, por eso hay que darle la oportunidad a la mente de que se adecue al ritmo físico.

Recomendaciones: Salir con serenidad y concentrado a hacer todos los controles, sin preocuparnos del tiempo ni del resultado. Hacer todos mis controles

Del triángulo a la 1, de la 1 a la 2, de la 2 a la 3, respirar, mirar a tu alrededor y seguir con serenidad.
De la 3 a la 4, de la 4 a la 5, y así consecutivamente, respirando cada 3 -4 controles.

Muchas gracias por vuestro cariño, comprensión y muestras de agradecimiento.

Atentamente,
Equipo técnico MTBO