

PREPARACIÓN FÍSICA DEL CORREDOR DE ORIENTACIÓN



1. INTRODUCCIÓN.
2. FECHAS, DURACIÓN Y HORARIO.
3. LUGAR DE REALIZACIÓN.
4. REQUISITOS PREVIOS DEL ALUMNO.
5. ORGANO DIRECTOR.
6. PROFESORADO.
7. CONTENIDOS.
8. ACREDITACIÓN.
9. CUOTA DE INSCRIPCIÓN.
10. INSCRIPCIÓN.



1. INTRODUCCIÓN.

Uno de los pilares en los que se sustenta el corredor de orientación es su “capacidad física” en relación con las exigencias propias de las carreras de orientación.

El entrenamiento físico que debe realizar un corredor de orientación es muy específico, dadas las particularidades propias de dicho deporte.

Este curso va dirigido a aquellos orientadores que desean conocer como **planificar** el entrenamiento físico propio de la carrera de O-Pie y como **aplicar la condición física** a dicha competición deportiva.

Todo ello bajo una metodología de aprendizaje teórico en el aula, donde el alumno **elaborará su propia planificación de entrenamiento físico** para llevarla a cabo con vistas a la consecución de objetivos competitivos de la temporada 2013.

Por ello, los objetivos del presente Curso de Preparación Física son:

- Conocer la influencia de la capacidad física en la carrera de O-Pie.
- Conocer los ejercicios físicos adecuados para el entrenamiento físico del corredor de O-Pie.
- Conocer los criterios para planificar un programa de entrenamiento físico.
- Elaborar un programa de entrenamiento físico personalizado.

2. FECHAS, DURACIÓN Y HORARIO.

Fechas: 1 y 4 de octubre de 2012.

Duración: 6 horas.

Horario: de 18:00 a 21:00.

3. LUGAR DE REALIZACIÓN.

Colmenar Viejo (Madrid).

4. REQUISITOS PREVIOS DEL ALUMNO.

Edad: mayor de 15 años.

Licencia deportiva: FEDO, FEMADO, o en trámite.

Número mínimo de alumnos: 10.

Número máximo de alumnos: 20.

5. ÓRGANO DIRECTOR.

Escuela Madrileña de Orientación de la FEMADO.

6. PROFESORADO.

Miguel Ángel Rodríguez Macías (Director Técnico de la FEMADO)

7. CONTENIDOS.

Los contenidos básicos a tratar en el aula serán los siguientes:

- Generalidades, Definiciones y Cuerpo humano.
- Generación de energía.
- Requerimientos físicos de la carrera de O-Pie.
- Entrenamiento físico.
- Prevención y tratamiento de lesiones.
- Planificación del entrenamiento físico.
- Elaboración de un programa de entrenamiento físico personalizado.

8. ACREDITACIÓN.

No aplicable.

9. CUOTA DE INSCRIPCIÓN.

10€ (Dicha cantidad incluye la documentación didáctica del curso).

Ingresar en la cuenta de FEMADO (IberCaja) Nº **2085-9735-81-0330274062**

10. INSCRIPCIÓN.

Las inscripciones se formalizarán por correo electrónico no más tarde de las 23:00 horas del **SÁBADO 29 DE SEPTIEMBRE DE 2012** a **director.edo@femado.org** aportando:
NOMBRE y APELLIDOS, TELÉFONO, CORREO ELECTRÓNICO y JUSTIFICANTE DEL INGRESO DE LA CUOTA DE INSCRIPCIÓN.

Las plazas se asignarán por riguroso orden de recepción de solicitudes.

Para ampliar o aclarar la información, dirigirse al correo del Director de la Escuela Madrileña de Orientación: **director.edo@femado.org**

