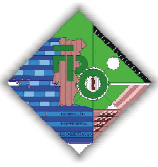


Federação Portuguesa de Orientação

Direcção Técnica Nacional

Projecto de Desenvolvimento Técnico Orientação Pedestre

11 de Fevereiro de 2009



1. Introdução

Este projecto é fruto da necessidade de um crescimento sustentado das condições de treino proporcionadas aos atletas Portugueses de, ou em percurso de, Alto Rendimento, assim como um desenvolvimento global do corpo de técnicos portugueses.

Como objectivo final este projecto de desenvolvimento técnico pretende não só desenvolver o nível técnico dos atletas e, a médio prazo, melhorar os resultados nas várias competições internacionais, mas sobretudo proporcionar um desenvolvimento sustentado das condições de treino em Portugal, através da melhor preparação dos técnicos dos clubes.

Apesar de se pretender que este seja um projecto de futuro, o facto de estar a ser implementado já a meio da época tem algumas condicionantes, o que leva a que seja para já um projecto de aplicação a curto prazo, sendo a época 2008/2009, de alguma forma, uma “época piloto” da qual se pretende retirar conclusões que permitam depois a elaboração de um projecto de maior amplitude temporal.

Esse projecto posterior deverá ter como base um plano de desenvolvimento técnico e físico desde os atletas mais jovens. Deverá ter como meta a criação, junto do máximo número de jovens, da possibilidade de terem fácil acesso a actividades que os permitam evoluir ao longo de todos os anos da sua formação (bons técnicos nos clubes, estágios frequentes e de qualidade, acompanhamento do processo de treino, etc) e de se criarem rotinas de acompanhamento desses atletas.

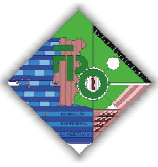
2. Plano Estratégico e Funcionamento

A evolução da modalidade assenta sobretudo na melhoria dos pressupostos presentes no esquema abaixo indicado.



Ou seja, a melhoria global dos atletas deve-se a:

- **Melhoria das competições**, garantindo que estas não só sejam realizadas em mapas de qualidade (algo que é bastante normal em Portugal) mas também tenham percursos traçados com alta exigência técnica (sector onde ainda se verificam algumas falhas).
- Existência de **treinadores de qualidade** que trabalhem com os atletas para o desenvolvimento das suas capacidades.



Federação Portuguesa de Orientação

Projecto de Desenvolvimento Técnico

- Organização de **Estágios** que permitam a evolução técnica dos atletas e a preparação específica para as competições internacionais.

A coordenação global deste projecto será da responsabilidade do **Director Técnico Nacional (DTN)**, e caberá ao **Treinador das Selecções de Orientação Pedestre (TSP)** a responsabilidade de implementar muitos dos elementos presentes neste projecto, nomeadamente a preparação e enquadramento dos estágios, das provas de selecção e do acompanhamento das selecções nacionais nos campeonatos internacionais.

O presente projecto tem os seguintes pontos estratégicos:

1. **Formação dos técnicos dos clubes**

Enquadrar os técnicos dos clubes na implementação dos estágios da selecção juntamente com os melhores técnicos nacionais e ocasionalmente técnicos de renome internacional. A grande mais-valia deste tipo de organização é a oportunidade que é concedida a todos os intervenientes (atletas, técnicos e clubes) de efectivar o seu desenvolvimento técnico e consequentemente o desenvolvimento geral da modalidade em Portugal.

2. **Criação do Grupo da Selecção Nacional**

Proporcionar aos atletas com potencial para representar a Selecção Nacional um acompanhamento global do seu processo de preparação em todas as áreas ligadas com o rendimento em competição, possibilitando estágios para o desenvolvimento técnico, treinos de simulação preparados para efectuar todas as semanas, acompanhamento do processo de treino físico (numa segunda fase do projecto), e consequente controlo e avaliação do mesmo.

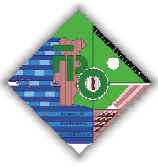
3. **Provas de Selecção**

Organização pela FPO de provas específicas de selecção que se realizarão mais perto das datas das competições internacionais, garantindo justiça e rigor na competição pelo acesso aos lugares nas Selecções Nacionais. Além disso, este sistema permite que o tipo de ambiente que os atletas encontrarão nas competições internacionais seja recriado e incluído no processo de selecção.

4. **Sistema partilhado de responsabilidade FPO/Clubes**

Embora todo o processo de coordenação seja realizado pela FPO, os clubes têm também um papel relevante neste processo. Por um lado a FPO ficará responsável pela remuneração dos técnicos, alojamento dos atletas nos estágios e por uma parte da alimentação (jantar), por outro os clubes ficarão responsáveis pelo restante da alimentação e pelo transporte dos atletas para os estágios.

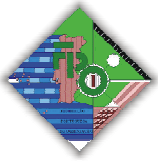
Além disso sempre que as actividades se realizem na zona de influência dos clubes estes têm um papel essencial no auxílio ao técnico responsável pelo planeamento e organização do estágio.



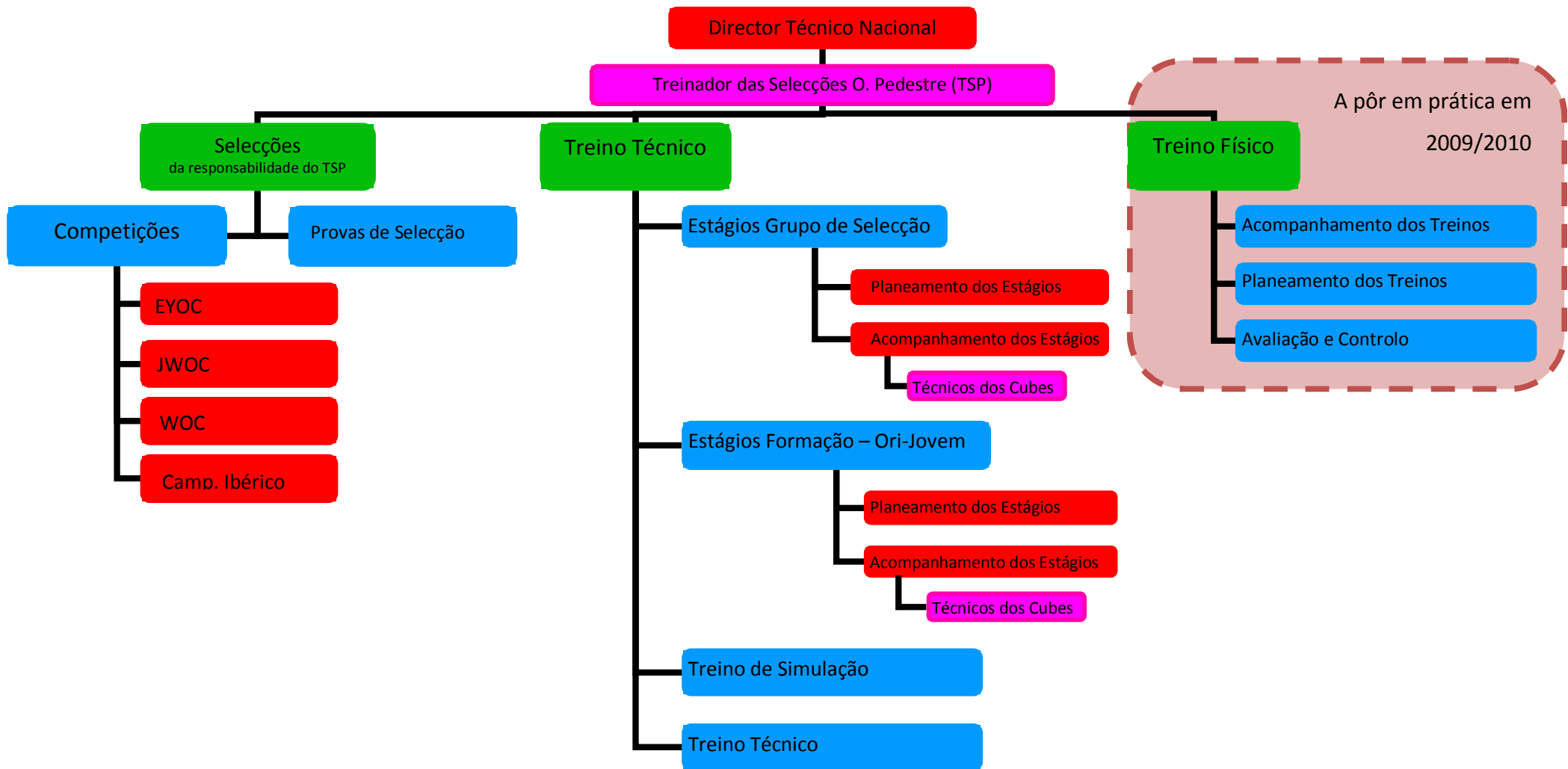
Federação Portuguesa de Orientação Projecto de Desenvolvimento Técnico

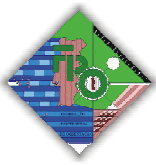
5. Mapas

- a. Estágios: Para a organização de estágios do Grupo da Selecção Nacional, os clubes têm obrigatoriamente de ceder os ficheiros O-Cad dos mapas do local do estágio.
- b. Percursos Permanentes: Todos os clubes devem ter preparados nos seus melhores mapas um mínimo de 3 percursos, os quais devem ter estacas ou fitas permanentes, que permitam a visita de atletas da selecção fora do período da realização dos estágios. Estes percursos devem ser homologados pelo TSP ou DTN.
- c. Exercícios de Simulação: Sempre que necessário, os clubes devem contribuir com os seus mapas (cedidos em ficheiro O-Cad) para a elaboração dos exercícios de simulação.



3. Estrutura Organizativa





Federação Portuguesa de Orientação Projecto de Desenvolvimento Técnico

O projecto de desenvolvimento assenta na estrutura organizativa apresentada acima. Podemos verificar que as responsabilidades do Treinador das Selecções de Orientação Pedestre (TSP) passam por três áreas:

1. **Selecções**, cabendo-lhe a coordenação da participação nas competições internacionais e a organização de provas de selecção;
2. **Treino Técnico**, no qual se inserem a organização de estágios, a planificação de treinos de simulação e a coordenação da elaboração e montagem por parte dos clubes de percursos permanentes para treino dos atletas do Grupo da Selecção Nacional;
3. **Treino Físico**, um ponto que apenas começará a ser implementado na época 2009/2010.

4. Grupo de Selecção Nacional

Este grupo será seleccionado pelo TSP, de acordo com as directivas do DTN. A selecção dos atletas mais jovens (Juvenis) será feita com a colaboração do responsável técnico pelos estágios OriJovem.

A filosofia do Grupo passa não só por integrar atletas que façam parte das Selecções Nacionais, mas também aqueles que necessitam de desenvolver as suas capacidades técnicas da modalidade para que possam ambicionar uma chamada à selecção.

A intenção é que o grupo não seja estanque, sendo mutável de estágio para estágio, existindo a liberdade e a aceitação da direcção da FPO para que possam ser incluídos novos atletas que demonstrem capacidades e vontade de evoluir, ou excluídos atletas que não demonstrem evolução, não tenham comportamentos adequados ou que não mostrem interesse e/ou empenhamento nas actividades.

Critérios de escolha para o Grupo de Selecção

Para a escolha do Grupo de Selecção serão considerados diversos critérios, incluindo as provas de Taça de Portugal realizadas esta época até ao XI Meeting de Orientação do Centro a realizar dias 28 Fevereiro e 1 Março.

A primeira lista de atletas a enquadrarem o Grupo de Selecção será divulgada até dia 6 de Março.

5. Estágios / Treino Técnico

Estágios para o Grupo da Selecção

Para uma eficaz implementação deste Projecto de Desenvolvimento Técnico, torna-se crucial a organização de estágios com o objectivo de permitir a preparação e evolução técnica dos atletas. Os estágios terão também um papel fundamental na criação de um espírito de grupo e partilha de conhecimentos.



Federação Portuguesa de Orientação Projecto de Desenvolvimento Técnico

Estágios

Apesar das limitações financeiras existentes, existe o objectivo de organizar o máximo de estágios possível para o Grupo de Selecção. A estratégia será organizar o máximo possível de treinos técnicos de qualidade com o menor custo que se conseguir, utilizando escolas e outros locais que permitam alojamento e alimentação a baixo custo. Apela-se a todos os clubes que tenham capacidade de obter apoios que permitam organizar estágios em locais com mapas de boa qualidade que contactem o DTN (dtn@fpo.pt) nesse sentido.

As datas, locais e condições dos estágios serão divulgados à medida que forem sendo calendarizados.

Técnicos

Torna-se vital que os clubes com atletas no Grupo de Selecção enviem técnicos aos estágios a acompanhar os seus atletas, com o objectivo principal de enriquecer os seus conhecimentos quer através da observação dos métodos de treino utilizados, quer através da partilha de conhecimentos. Estes técnicos, para além da perspectiva de formação, deverão também colaborar nas acções inerentes à organização do estágio.

Treinos de Simulação

O projecto prevê a elaboração de treinos de simulação, de acordo com o método Stephanoise (Escola Francesa de Orientação), que permitirá aos atletas do Grupo da Selecção Nacional realizar semanalmente treinos que visam a melhoria do domínio dos *skills* técnicos da modalidade.

Estágios OriJovem

No que respeita ao ORI-JOVEM (estágios de formação abertos a qualquer atleta dos 8 aos 18 anos), para 2009 prevê-se a realização dos seguintes estágios:

Estágio da Páscoa

Local: Pataias

Datas: de 29 de Março a 3 de Abril

Estágio de Verão

Local: Gerês

Datas: de 3 a 7 de Agosto

Estágio de Natal

Local: Mira

Datas: de 19 a 22 de Dezembro



6. Selecções

A grande novidade é a **criação de provas exclusivamente dedicadas à observação e selecção dos atletas** para as competições internacionais. Tal como foi referido no início deste projecto, este tipo de provas além de garantir justiça e rigor na competição pelo acesso aos lugares nas Selecções Nacionais, permite recriar o tipo de ambiente que os atletas encontrarão nas competições internacionais.

Critérios de Selecção para as Competições Internacionais

A selecção dos atletas será baseada em provas específicas de selecção organizadas para o efeito. Os moldes das provas de selecção e o número de atletas a seleccionar serão divulgados brevemente.

7. Provas de Selecção

As provas de selecção decorrerão nas datas indicadas abaixo, preferencialmente em terrenos semelhantes, dentro do possível, aos da respectiva competição internacional.

Provas de Selecção para JWOC e EYOC e primeira triagem para WOC

12*, 13 e 14 de Junho

* dia 12 (6ªfeira): concentração, apresentação das Provas de Selecção e *model event*

Provas de Selecção finais para WOC

31* de Julho, 1 e 2 de Agosto

* dia 31 (6ªfeira): concentração, apresentação das Provas de Selecção e *model event*

Provas de Selecção para Campeonato Ibérico

A observação e selecção de atletas para o CI serão realizadas apenas no início da época 2009/2010. Oportunamente serão divulgados os critérios e datas.

8. Representação Internacional

Para 2009 está prevista a participação nas seguintes competições internacionais:

WOC (Campeonato do Mundo de Seniores)

Miskolc, Hungria, de 18 a 23 de Agosto de 2009

JWOC (Campeonato do Mundo de Júniores)

Trentino, Itália, de 5 a 12 de Julho de 2009

EYOC (Campeonato da Europa de Jovens)

Kapaonik, Sérvia, de 2 a 5 de Julho de 2009

Campeonato Ibérico

Toledo, Espanha, 31 de Outubro e 1 de Novembro de 2009