



Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

ESCUELA & TECNIFICACIÓN FEMADO 2026

The next step

“Programa de seguimiento técnico y deportivo en la Federación Madrileña de Orientación”

1. OBJETIVOS

- Formación Integral del deportista, abarca el desarrollo físico, técnico, intelectual y emocional del joven.
- Proporcionar a los jóvenes orientadores la **oportunidad de adherirse** a un programa a medio y largo plazo para alcanzar sus propósitos.
- Aumentar la participación en la Liga Nacional y Liga de Madrid, fomentar el compromiso y la regularidad en competiciones.
- Desarrollar el nivel técnico, físico y mental de los deportistas, implementar entrenamientos específicos que mejoren las habilidades requeridas en el deporte de orientación.
- Crear un grupo cohesionado y comprometido.
- Fomentar la continuidad deportiva para las categorías inferiores, reducir el abandono deportivo y facilitar la continuidad en la transición, facilitando recursos y motivación a los jóvenes deportistas.
- Aumentar el impacto del deporte, entre los jóvenes y sus familiares en Madrid y con ello su participación.





Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

- **Estrategias Técnicas.**

Aprendizaje por Observación: Se aprende observando e imitando a los demás.

Aprendizaje por Descubrimiento: Los jóvenes deben descubrir las cosas por sí mismos.

Aprendizaje por Práctica: Los orientadores aprenden mejor a través de la práctica y la repetición.

Aprendizaje por Experiencia, los orientadores aprenden a través de la experiencia propia.

Constructivista: Los deportistas construyen activamente su conocimiento a través de la experiencia.

2. REQUISITOS

Para formar parte del grupo de “*escuela & tecnificación*”, los deportistas deben cumplir con los siguientes criterios:

- **Edad:** Tener entre 9 y 20 años en el año natural de la convocatoria.
- **Licencia activa:** Estar federado en la Federación Madrileña de Orientación, pertenecer a un club FEMADO.
- **Participación mínima:** Haber participado al menos en **alguna competición de la Liga** en la temporada anterior.
- **Compromiso de asistencia:** El joven debería comprometerse a participar en las pruebas y campeonatos que le fuera posible.
- Asistir al menos en una ocasión a los entrenamientos **y actividades programadas**.
- **Actitud y compromiso**, mostrar disposición y actitud para mejorar y trabajar en equipo.

*** De forma general el programa ofrece:**

- Ayuda y seguimiento integral, abarca sus aspectos físicos, técnicos, resultados académicos, consejos nutricionales y habilidades psicológicas (voluntario).
- Seguimiento y asesoramiento semanal de actividades físicas por medio de monitorizar su desempeño diario (voluntario).
- Asesoramiento y control sobre el Entrenamiento Invisible (voluntario).
- Seguimiento deportivo y de resultados
- Actividades técnicas semanales



Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

ETAPA DE INICIACIÓN / ESCUELA (U-10)

- **Actividades de formación y aprendizaje:** Acceso a actividades de aprendizaje organizadas en las carreras de Liga FEMADO.
- Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras siempre que vayan orientadas a esta etapa.
- **Charlas técnicas:** Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.
- **Entrenamientos o recursos:** Acceso a entrenamientos y recursos materiales.
- **Equipamiento:** Entrega de prendas oficiales del grupo de escuela & tecnificación (camiseta, sudadera, etc.)

ETAPA DE FORMACIÓN (M/F 12-14)

- **Campos de entrenamiento:** Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras siempre que vayan orientadas a esta etapa.

Ayuda parcial o total para cubrir costes de inscripción, transporte y alojamiento.

- **Apoyo económico y logístico:**

Ayuda parcial o total para cubrir los costes de inscripción en Campeonatos de España.

- **Análisis y charlas técnicas:**

Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.

- **Entrenamientos:**

Acceso a entrenadores cualificados, recursos técnicos y mapas para entrenar.

- **Equipamiento:**

Entrega de prendas oficiales del grupo de escuela & tecnificación (camiseta, sudadera, etc.).



Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

ETAPA DE TECNIFICACIÓN (M/F 16-18 y 20*)

- Apoyo económico y logístico:

Ayuda parcial o total (posibilidad de ser becados) para cubrir los costes de inscripción, transporte y alojamiento en competiciones nacionales.

- Campos de entrenamiento:

Acceso a los campos de entrenamiento organizados por la federación o entidades colaboradoras.

Ayuda parcial o total para cubrir costes de inscripción, transporte y alojamiento en diferentes campos que se organicen.

- Análisis y charlas técnicas:

Disponer de charlas técnicas y análisis de carreras junto a los deportistas Élite.

- Entrenamientos especializados:

Acceso a entrenadores cualificados, recursos técnicos y mapas para entrenar.

- Equipamiento:

Entrega de prendas oficiales del grupo de escuela & tecnificación (camiseta, sudadera, etc.)





Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

OBLIGACIONES Y CONDICIONES DE PARTICIPACIÓN

Participación en la Liga Nacional: Se aconseja/recomienda que los deportistas implicados y siempre que las circunstancias familiares lo permitan, participen en el mayor número de pruebas de Liga Nacional (**Campeonatos de España incluidos**), puntuando en la categoría correspondiente (M/F 16-18 y 20*).

Se otorgarán **puntos por participación**.

Participación Liga de Madrid: Igualmente se sugiere la participación (cómo forma de comprobar los progresos) en el mayor número de **pruebas de la Liga de Madrid y pruebas de Liga de Madrid Sprint (incluyendo los Campeonatos de Madrid)**

Se valorarán los resultados mediante un sistema de puntuación interno del programa, incentivando el desarrollo y mejora individual.

Entrenamientos específicos: Asistencia a sesiones de entrenamiento específicas organizadas por la federación y entidades/clubes colaboradores.

Estas incluirán técnicas avanzadas, preparación física y simulaciones de competiciones.

*Se agrega la categoría M/F-20 aunque no sea la etapa que le corresponda por falta de participantes en esa edad.

3. SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Para fomentar el compromiso y la motivación, se implementará un sistema de puntos basado en:

Participación: 10 puntos por cada prueba de la Liga Nacional en la que compitan.

5 puntos por cada prueba de la Liga de Madrid en la que participen.

Resultados: 20 puntos por entrar en el Top 5 en una prueba de la Liga Nacional.

15 puntos por entrar en el Top 10 en una prueba de la Liga de Nacional.

Entrenamientos: 5 puntos por asistir a cada sesión de

Compromiso y actitud: Puntos adicionales por actitudes destacadas (ejemplo: liderazgo, apoyo a compañeros, etc.)



Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

**** De forma general (mediante aviso previo en el grupo de escuela & tecnificación):** reunión de progenitores e hijos interesados en el proyecto comunicando (fecha/hora/lugar). Al menos dos sábados en las pruebas del calendario autonómico. Quedaremos sobre las 12,00 h en el centro de competición o lugar designado al efecto, señalado por una banderola específica de la FEMADO y del grupo.

PROGRAMA DE MENTORÍA DEPORTIVA (PMD) FEMADO 2026

Con la intención de desarrollar un programa de **apadrinamiento** deportivo en nuestra federación, entre **adultos guías** y menores del grupo de escuela & tecnificación.

El objetivo es crear “*vínculos de mentoría*”, sería fomentar una relación de desarrollo personal y deportivo, dónde el adulto “*guía*” con experiencia y capacidad demostrada en nuestro deporte (hace las veces de **mentor**, proporcionando al joven apoyo y consejos, además de compartir conocimientos para potenciar sus habilidades). La relación debe basarse en la confianza y la empatía. No es “su” entrenador, no supervisa el trabajo desarrollado, tan sólo se limita al **acompañamiento**.

Para el menor, su mentor, debe ser un ídolo de nuestro deporte, alguien que le enseñe lo que es el compañerismo, la perseverancia, los hábitos saludables y muchas veces, el sacrificio, así como la **resiliencia**.

Para llevar a buen puerto este programa los implicados deberán tener una comunicación fluida y regular, el mentor se “preocupa” por su “*ahijado*” deportivo, con llamadas, mensajes, actividades conjuntas (entrenamientos y competiciones) creando una experiencia enriquecedora y segura, dentro del ámbito de la federación. El equipo de tecnificación deberá supervisar el bienestar de ambos.

Fases para desarrollar el proyecto:

Definición del Programa:

Objetivos: Más allá del rendimiento, buscar el desarrollo integral del menor (valores, disciplina, bienestar mental) y que el adulto (mentor) se sienta satisfecho con el trabajo desarrollado.



Federación Madrileña de Orientación.
Escuela & tecnificación y alto rendimiento.
www.femado.org

Roles:

- **Padrino/Madrina:** Experiencia, competencia, guía, modelo a seguir, apoyo emocional, ídolo. (Buscar los/las idóneos y que estén de acuerdo con el proyecto).
- **Ahijado/a:** Aprendizaje, inspiración, motivación. (Entre los jóvenes del programa de escuela & tecnificación).

Valores que transmitir: Compañerismo, resiliencia, esfuerzo, deportividad, manejo del estrés y la derrota...

Marco Estructural:

Organización: Idealmente en la federación y dentro del marco de la Tecnificación (que lo gestiona).

Selección: Parejas de apadrinamiento con intereses deportivos compatibles y buena sintonía, con supervisión de un coordinador.

Protocolos: Establecer reglas claras de comunicación, seguridad y seguimiento para proteger a ambos.

Implementación:

Conexión Inicial: Primeras interacciones controladas (presentación, primeros mensajes/llamada).

Actividades:

- **Presenciales:** Asistir a entrenamientos/competición, alguna sesión de entrenamiento conjuntas, charlas, meriendas...
- **Virtuales:** Videollamadas, mensajes, compartir vídeos de técnicas.

Apoyo Práctico: Por ejemplo, entregar material deportivo simple, mapas...

Feedback Constante: Que el menor se sienta cómodo para contar sus retos y el adulto para ofrecer consejos.

Beneficios para el Adulto:

Satisfacción personal, sentirse útil, mantener la conexión con el deporte desde otra perspectiva, revivir la pasión (otros beneficios a valorar).

Medición y Seguimiento:

Cuestionarios o entrevistas periódicas (a los tres, seis meses) para evaluar la satisfacción y el progreso de la relación y del desarrollo del menor.