

LA ESTRATEGIA EN EL DEPORTE DE ORIENTACIÓN

Por Ferran Santoyo Medina

Escuela Española de Técnicos de Orientación --- EETO



La estrategia aplicada en cada competición es muy importante para optimizar el entrenamiento y conseguir los objetivos fijados. Veamos en qué consiste, cómo se aplica y los diferentes tipos que podemos establecer.

Definimos estrategia como el plan o planteamiento seguido para realizar de forma óptima una competición o actividad a partir de las diferentes variables que inciden y envuelven la prueba en el momento de su realización.

Estas variables son:

Internas a la competición

1. Tipo de terreno: plano, desnivelado, pedregoso, arenoso, con o sin vegetación, accidentado, etc. El orientador/a adapta sus habilidades físicas y agilidad a la textura de la superficie, escogiendo un tipo de desplazamiento u otro.
2. Forma física de orientador/a: el hecho de estar o no en buena forma física condicionará las rutas, el terreno por donde se desplaza, los posibles desniveles, etc.
3. Nivel Técnico del orientador/a: un buen dominio del mapa abre las puertas a poder escoger cualquier ruta independientemente de la dificultad técnica del terreno; las limitaciones técnicas obligan a buscar en el terreno aquellos elementos que aseguran una mínima posibilidad de error y una máxima seguridad. En cambio, un buen dominio técnico permitirá un amplísimo abanico de posibles rutas y por tanto diferentes opciones.
4. Tipo de cartógrafo y mapa: el criterio del cartógrafo, si incorpora o no muchos elementos, una buena calidad del trabajo de campo, etc, son integrados por el deportista junto a las propias potencialidades de lectura para optar por una vía de actuación u otra.
5. Tipo de prueba: de ello dependerá el tiempo que habrá de estar en carrera, si hay o no muchas elecciones de ruta, o tramos técnicos, si la carrera será explosiva, si habrá una responsabilidad extra de equipo, etc.

Externas a la competición

1. Climatología: si hace un buen día, o es un día lluvioso, frío, muy caluroso, neblinoso... cada uno de estos estadios climáticos puede favorecer o perjudicar el desarrollo de la prueba, afectando incluso a la psicología y estado de ánimo del corredor/a.
2. Público: si hay público en el terreno en una prueba sprint, si los sentimos al salir, en abordar un control de espectadores...
3. Orden de salida: importante para saber si los principales competidores están delante o detrás, la diferencia de tiempo en la salida respecto ellos, en la posibilidad de cogerlos o que nos cojan...
4. Presencia durante la competición de otros corredores: en el caso anterior, si un corredor nos ha cogido o cogemos a otro que sale antes; en la prueba de relevos la salida simultánea junto otros participantes, el intentar llegar antes que ellos a los controles...
5. Problemas afectivos/ emocionales: pensar en otros asuntos durante la competición, " no estar en carrera ", baja concentración por estas y otras causas...

6. Perspectivas de éxito (o la responsabilidad de tener que hacer un buen resultado): la presión de ser o saberse favorito/a, el haber posibilidades de ser campeón/a, el saber que hay otros rivales también muy fuertes...

Diferenciamos la estrategia de la técnica (conjunto de métodos o modos para resolver diferentes situaciones problema de orientación) y de la táctica (elección de ruta, encontrar la más indicada entre todas las posibles); responde a las diferentes situaciones externas e internas que se presentan en el momento de competir, y busca optimizar el resultado competitivo adaptando a estas circunstancias la praxis orientadora. La utilización de las técnicas de orientación y la elección de ruta se realizaran en base al planteamiento adoptado según el análisis de las variables descritas.

Las estrategias serán, pues muy variadas, pudiéndose establecer diferentes clases:

1. Estrategia de seguridad: se priorizan las acciones de forma que no hay posibilidad de error, antes que mantener una mayor velocidad de carrera.
2. Estrategia de riesgo: se actúa al limite tanto físico(alta velocidad, fuertes desniveles) como técnico (rutas más difíciles, más cortas, o más directas); se busca ahorrar tiempo, a costa de aumentar notablemente la posibilidad de cometer errores.
3. Estrategia física: el practicante opta por utilizar técnicas y rutas de tipo físico por encima de otras más técnicas. De forma general, se asocia a orientadores con más potencialidades físicas que técnicas, que buscan ganar tiempo gracias a la velocidad y la potencia física y no por utilizar rutas más cortas pero más técnicas.
4. Estrategia técnica: el practicante opta por utilizar técnicas y rutas complejas y difíciles que le permiten ganar tiempo sobre los otros competidores que no se atreven a ejecutarlas por temor a posibles errores. De forma general se asocia a aquellos deportistas que tienen una buena técnica pero están más limitados físicamente, y que al utilizar las rutas más cortas, además de la ganancia técnica, consiguen un menor desgaste energético.
5. Estrategia ganadora: es aquella que permite al orientador/a, gracias a una focalización perfecta y a un altísimo rendimiento atencional, técnico y físico, optar a la victoria en la prueba. Uso de técnicas complicadas, rutas físicas exigentes, errores mínimos o inexistentes.
6. Estrategia conservadora: el participante aplica criterios de seguridad continuada de manera que la posibilidad de error sea mínima, de cara a conseguir un resultado bueno aunque no gane.
7. Estrategia de supervivencia: en caso de mala forma física, circuitos demasiado técnicos... se limita a competir con la máxima eficacia y acabar de la forma más digna la prueba, sin preocuparse del puesto en la clasificación.
8. Estrategia de cálculo: a partir de diferentes variables el orientador va adaptando sus técnicas y elecciones de ruta a la climatología, nivel de los posibles rivales, las zonas de la carrera donde se puede ir más rápido o más lento, etc.
9. Estrategia mixta: combinación de acciones técnicas y físicas, de acciones arriesgadas o conservadoras, etc.
10. Estrategia resultadista: la acción orientadora está enfocada al resultado independientemente de la calidad intrínseca de la acción competitiva.

Bajo estas líneas, Pert Losman (equipo Sodertajle , a la izquierda de la fotografía) se impone en el sprint de la Tiomila 2005 a un desesperado Tore Sandwik (Halden). La desesperación no obedece sólo al hecho de perder una prueba tan prestigiosa en el sprint final, sino ver como el rival ganador ha estado justo a rueda tanto en tu relevo como en los anteriores esperando llegar juntos a la última baliza para, aprovechando las explosiva potencia de este (manifiesta en la foto), llevarse la carrera. Ejemplo

perfecto de estrategia resultadista, donde además se entra en un intenso debate sobre los límites del reglamento y la ética deportiva y la esencia de la orientación.



Foto: Lucie Navarova, O Today

Ejemplos de estrategias

Mala forma física: correr a ritmo muy bajo, casi caminando. Atención máxima al mapa. Efectuar rutas que no desgasten. Elegir rutas técnicas y difíciles, al tener una mayor capacidad de lectura por el bajo ritmo impuesto. Modulación de ritmo para no llegar ahogado/a a la parte final de la competición.

Baja concentración: Usar técnicas sencillas de orientación. Tomar rutas largas y fáciles que impliquen una atención no demasiado elevada. Comprobación continua de la posición, aunque ello implique más paradas. ¡ Atención a cometer errores, la probabilidad aumenta con la falta de concentración !.

LONG DISTANCE FINAL, ESCHEMBERG HOMES



Terreno muy accidentado y poco ágil: Uso continuado de la técnica de memorización de referencias grandes al no poder leer el mapa corriendo. Buscar o elegir las zonas del terreno de paso más fácil. ¡ Cuidado con las lesiones !.

Terreno verde: escoger rutas por caminos, aunque sean bastante más largas. Ataque al control del punto más próximo al propio camino. ¡ Atención al gasto energético, podemos "pasarnos" en el ritmo por haber de ejecutar rutas por caminos y además más largas de lo acostumbrado !.

Carrera Distancia larga: Modular el ritmo. Afrontar con menor velocidad los primeros controles para entrar en el mapa y evitar errores. Prestar la máxima atención a las posibles rutas y sus características para escoger la ruta óptima (gran diversidad de elección en diversos tramos). Utilizar cada técnica y modo de

orientación en el momento apropiado (variedad de técnicas). Atención a los tramos largos/ cortos/ combinación de terrenos y desplazamientos. ¡ Mucha atención a los últimos controles, la fatiga nos induce al error !

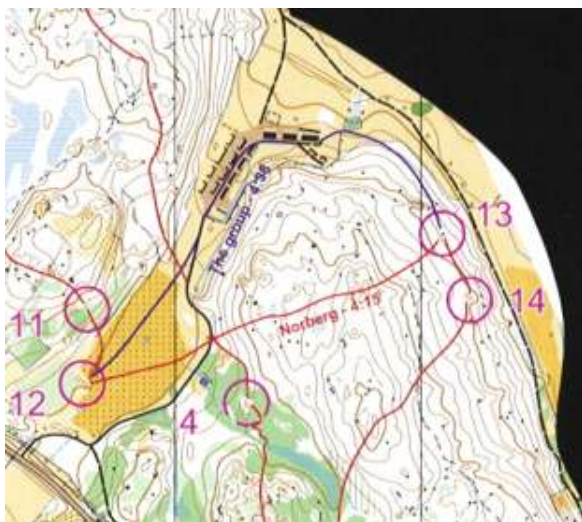
En la imagen anterior, fragmento de mapa y circuito de la carrera de Distancia Larga del WOC 2003, donde Thomas Bühler, de Suiza, adoptando una perfecta estrategia de carrera larga y ánimo ganador, se impuso al resto de los rivales. Especial mención a su perfecta elección de ruta en todo momento y su sabia combinación del tipo de terreno y los ritmos y modos de orientación aplicables en cada momento de la prueba. Fuente: O Sport.

Terreno muy técnico: bajar la velocidad. Atención máxima. Detenerse en más ocasiones para certificar los elementos y no cometer errores. No correr a más velocidad de la que te permite una lectura precisa.

Tengo poca técnica pero buen físico: escoger rutas por elementos lineales, evitar rutas por partes técnicas del terreno. Posibilidad de afrontar a buen ritmo subidas y bajadas de fuerte pendiente.

Estoy en buena forma técnica y física: modular el ritmo, anticipar, aplicar todas las técnicas, elegir la ruta óptima independientemente de factores sólo físicos o sólo técnicos. ¡ Altas probabilidades de hacer una gran carrera!.

Salida en masa o relevo, carrera en grupo: escoger rutas técnicas o físicas difíciles para el resto que me permita ganar tiempo y anticiparme a ellos/as.



Ejemplo de los dos casos anteriores (buena forma y anticipación a un grupo). Tiomila 2005. Anders Norberg va junto a corredores de otros equipos formando el grupo líder en uno de los relevos nocturnos. En la salida del control 12, todos los integrantes optan por una ruta (azul en el mapa) fácil y rápida: campo, pista pasando por las casas y ataque en flanco por bosque y paralelo al sendero del norte... menos Norberg, que adopta una estrategia para intentar librarse del grupo y encaramarse al liderato en solitario, y “ rompe “ la carrera con una ruta (en rojo) técnica y física a la vez, pero mucho más corta. Sube , crestea y

ataca el control en bajada y perpendicular, corriendo “sobre la línea “y clavando el control, de noche, y llegando 21 segundos antes que los demás. 21 segundos que le permitirán seguir líder en solitario y llegar antes que el resto. Nótese que esta estrategia sólo responde al perfil de un orientador/a de gran nivel físico y técnico. Fuente: O Today.

Me ha pasado un rival: arriesgar al máximo si quiero recuperar tiempo. Rutas cortas y muy técnicas a alta velocidad. Si quiero asegurar la posición, concentración máxima y desarrollo estratégico ya previsto para la competición. Si hay poco margen de tiempo y el rival es muy rápido, mantenerse cerca de él al ritmo que lleva para asegurarse una buena clasificación (esto implica aprovecharse de la técnica o sentido de la orientación del otro, el gran dilema moral de la orientación actual, imposible de solucionar a pesar esté especificado en el reglamento, ya que no se puede comprobar científicamente que realmente haya un seguimiento puro).

Me dan el relevo en primer lugar: mantener la concentración al máximo, modular el ritmo, focalización absoluta, desconexión respecto las figuras de los otros rivales o el público.

El día es tórrido y hace muchísima calor: mantener un ritmo más bajo, reponer continuamente los líquidos (posibilidad de correr con un camelback propio). ¡ Atención a la deshidratación !

El cartógrafo es ruso y el mapa tiene demasiado detalle: usar técnicas por grandes referencias, curva de nivel y planimetría, atención selectiva a sólo un tipo de símbolos referidos a elementos de cierto tamaño. ¡ Simplificación como técnica principal !

Tengo problemas afectivos y no estoy animado: seguir rutas más sencillas y utilizar técnicas más básicas, descartar todas aquellas acciones que requieran una gran atención y concentración.

Carrera esprint: ir a máxima velocidad, uso de líneas, atención a elementos impasables, preparación del picado del control y la dirección correcta de salida.

Carrera de Distancia Media: orientación fina, perfecto equilibrio entre velocidad de desplazamiento y lectura de mapa. No cometer errores, mantener un ritmo constante a partir de la modulación. Extraer lo mejor de uno/a mismo/a en el aspecto técnico.

Para saber más...

L'esport d'orientació en el sistema educatiu part II (Entrenament Avançat), Ferran Santoyo, FCOC 2004. (en lengua catalana).

Losman vs. Sandvik, Orienteering Today, 2-2005.

@Ferran Santoyo, 2005