

# 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.



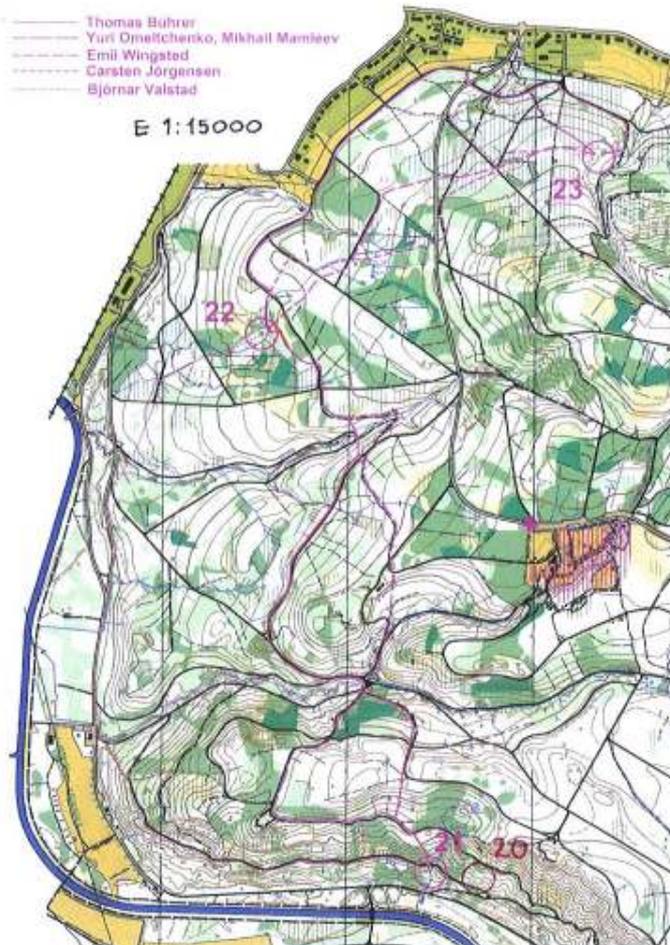
Foto: Lucie Navarova, O Today

### 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 !

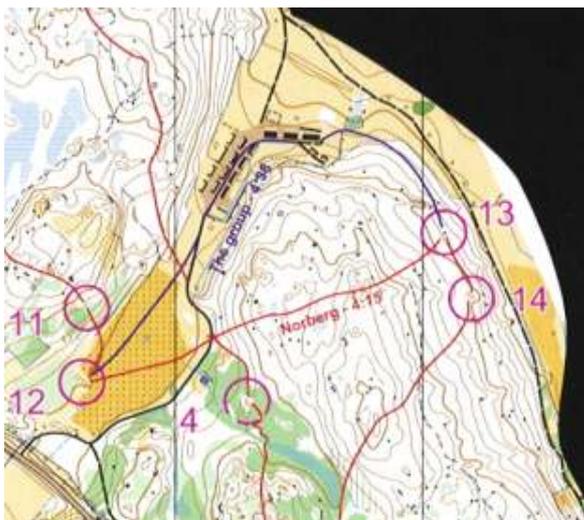
*En la imagen anterior, fragmento de mapa y circuito de la carrera de Distancia Larga del WOC 2003, donde Thomas Bühler, de Suiza, adoptando una perfecta estrategia de carrera larga y ánimo ganador, se impuso al resto de los rivales. Especial mención a su perfecta elección de ruta en todo momento y su 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**