

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N^o 2-2006



Índice

Editorial.....	1
Campus Internacional de orientación Suecia.....	2
Disfrutar de la orientación, la última gran estrategia.....	7
Soñando con la carrera perfecta.....	8
Cursos y seminarios previstos.....	12

Editorial

Este verano la orientación española ha estado plagada de noticias prometedoras en cuanto al resultado que el trabajo de técnicos y orientadores, secundados en las familias y las entidades (clubes, sponsors) está ofreciendo. En los EYOC celebrados en Eslovenia se han dado un pódium en la carrera Esprint, un subcampeonato, así como un sexto puesto. En otras modalidades se han obtenido puestos entre los top-ten (diez primeros), y en los JWOC y los WOC se han conseguido diversas Finales A. Los orientadores españoles no han ganado todavía ningún campeonato, pero empiezan a estar en algunos puestos de honor y, desde luego, no están ni mucho menos en el fondo de las clasificaciones.

La preparación técnica, y el trabajo de seguimiento y planificación del entrenamiento están pues, junto con el principal valuarte del orientador, su propia motivación y sacrificio, demostrando que son una baza básica en la obtención de grandes resultados. Sin entrenamiento ni sacrificio no hay buen resultado, por mucha habilidad innata que se tenga. En este sentido, hacemos mención de la programación y resultados posteriores del campus internacional organizado en Suecia, así de cómo la motivación y el entorno perfecto puede llevarnos al grial de la orientación para muchos, la carrera perfecta que nos permite vencer los infinitos vectores que los trazados de orientación nos desafían cada vez que nos enfrentamos a ellos. Y como el mundo del técnico en orientación siempre está ligado a la formación permanente, apuntamos los seminarios y cursos en marcha para el último trimestre de este apasionante 2006.

CAMPUS INTERNACIONAL DE ORIENTACIÓN EN SUECIA

Voxnadalens, Hälsingland 9 al 14 de julio del 2006

El entrenamiento específico es muy importante para el progreso técnico. El conocimiento de terrenos nuevos y la adaptación física y técnica a estos es también primordial. Los terrenos suecos son un paradigma de técnica y agilidad, son los terrenos "de siempre". Recogemos aquí la reseña de cómo podemos organizar un campus de calidad.



Veintiocho orientadores de cinco países diferentes (Israel, Suecia, España, Francia y Portugal) participaron en este campus de carácter internacional en los complejos y variados terrenos suecos de Hälsingland, semejantes y próximos a los utilizados en el O Ringen 2006, celebrado justo la semana siguiente.

El programa incluía doble sesión diaria, hasta un total de 11, de las cuales 8 se realizaron con Sportident. En dichas sesiones se trabajaron muchos y diferentes aspectos técnicos, tácticos y físicos, así como los estratégicos aplicados a las pruebas de diferentes distancias (Larga, Media y Sprint) y la elección de ruta.

El programa fue:

Día 1: carrera en el entorno del complejo Voxnadalens a ritmo lento.

Objetivo: tener un primer contacto con el terreno.

Día 2: mañana: carrera clasificatoria del Campeonato de Suecia 2001 de Distancia Media, en terreno muy técnico, donde la adaptación al terreno es fundamental.

Objetivo: 1. Adaptarse al tipo de firme y terreno.

2. Progresar a un ritmo sostenido que permita no fallar.

Tarde: circuito de 5 km exigente técnicamente.

Objetivo: 1. Leer atentamente el mapa.

2. Intensificar la concentración y la modulación de ritmo.

Día 3: el tercer día se realizó bajando en canoa a lo largo del río y parando en dos ocasiones. Entre medio, comida a orillas del río.



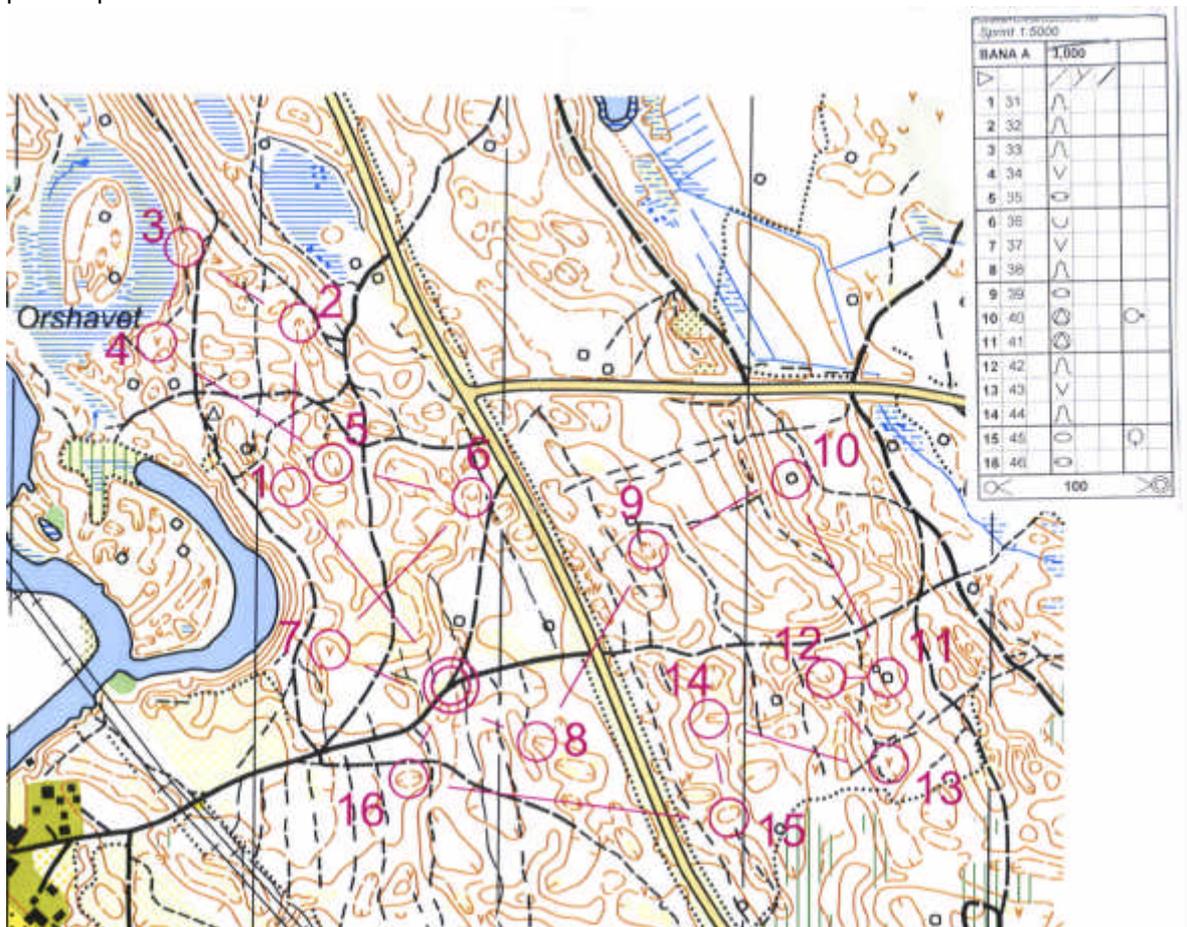
Ejercicio 1: un circuito medio de 5 km en terreno rápido. Objetivo: 1. Leer e interpretar el relieve (curvas de nivel). 2. Desarrollar técnicas de avance por formas de relieve.

Ejercicio 2: carrera de 4 km en terreno llano y muy rápido donde la direccionalidad y la brújula eran esenciales. Objetivos: 1. Correr a gran velocidad leyendo mapa. 2. Mantener una direccionalidad correcta. 3. Ayudarse de la brújula para entrar y salir de los controles en la dirección correcta.

Día 4: mañana una carrera larga con tres grandes tramos de elección de ruta.

Objetivos: 1. Ver la ruta seguida entre las posibles. 2. Comparar la ruta seguida respecto las demás. 3. Ver cual sería la más rápida, la más segura, etc.

Tarde: un Sprint a máxima velocidad y en terreno llano, y 100% competitivo al participar otros orientadores del club Afta Osa.



Objetivos: 1. Correr a gran velocidad. 2. Entrar y salir en la dirección correcta de los controles. 3. Anticipar. 4. Ir sobre la línea en terreno limpio.

Día 5: mañana, la final de la Media Distancia del campeonato de 2001. Objetivos:

1. Progresar en terreno y firme complejo. 2. Aplicar los conocimientos y medidas derivadas de la sesión de la carrera clasificatoria

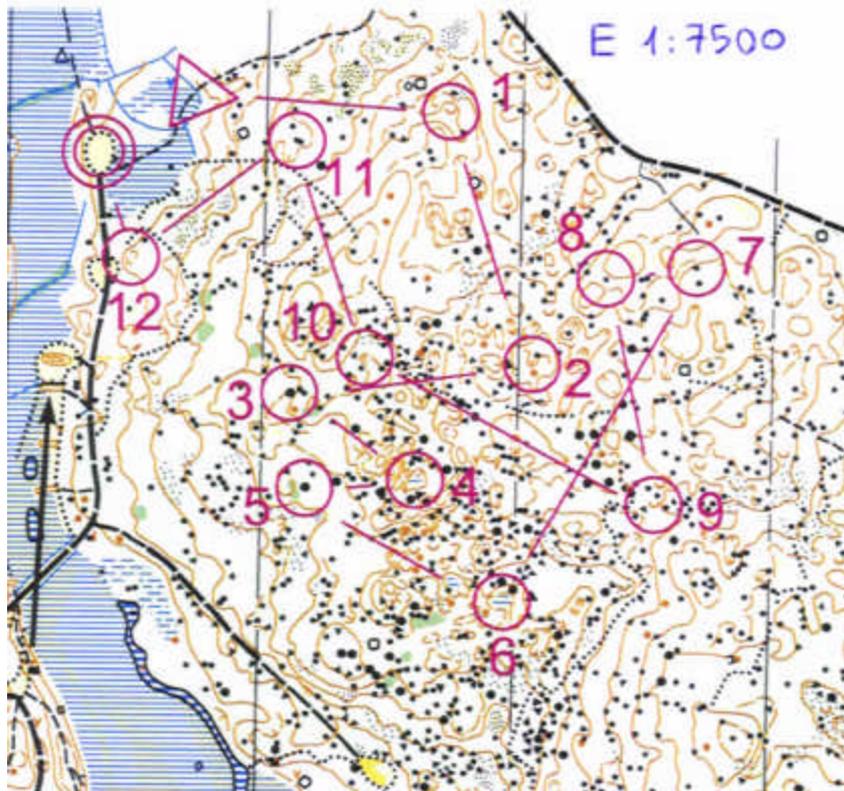
Tarde: carrera corta en un terreno de máxima dificultad técnica, física y mental.

Objetivos: 1. Orientarse con la máxima concentración en un terreno muy complejo, de bosque denso y pedregoso. 2. Practicar una "orientación total".

Ejercicio "orientabonito".

¡ Máxima dificultad técnica...y física y mental !

Abajo, combinación ABC de la carrera One Man Relay.



Día 6: mañana, carrera del campus One Man Relay.



Objetivos: 1. Correr en un entorno competitivo. 2. Desarrollar una velocidad y atención máximas. 3. Actuar de manera análoga a una carrera de relevos.

Por la tarde sesión final con circuito técnico en la zona del día 2 trabajando la lectura de mapa y evaluando la mejora del desplazamiento. Noche, conclusión del campus y barbacoa final.



Salida de los orientadores en el One Man Relay.

Las sesiones se adaptaron a los diferentes niveles técnicos de los participantes, sorprendiéndose muchos de ellos de la complejidad y dificultad del terreno sueco. Por la noche se realizaron diversas sesiones de comentarios técnicos sobre lo realizado durante el día, mediante proyectores y comparaciones de tiempos y tramos con los listados Sportident. En estas sesiones se analizaban las técnicas empleadas, los errores cometidos y las posibles soluciones a aplicar en futuras sesiones. El uso de la Sportident fue especialmente valorado ya que permitía un trabajo directo con los parciales tanto entre los participantes como entre participantes y técnicos. Además, puede profundizarse en el análisis técnico con la aplicación de otros softwares como Orires, Win Slips y Route Gadget.

La variedad de participantes y mapas, las propias sesiones, los terrenos y actividades diversas conformaron lo que es el espíritu del campus, el estado "orientabonito", que busca una máxima eficacia en la progresión técnica y el resultado atendiendo a la motivación total derivada de disfrutar en la actividad con un buen mapa, un gran terreno y paisaje (se vió un oso, un lobo y urogallos) y un buen trazado junto al resto de los compañeros y en un excelente entorno de descanso activo (alojamiento junto al

río, sauna, buena comida y trato, etc), creándose un gran clima de cordialidad y amistad entre todos. Por ello la valoración tanto de los organizadores como de los participantes fue muy positiva, y los resultados inmediatos en el O Ringen espectaculares, donde dos jóvenes españoles (Javier Ruiz y Luis Nogueira, COMA Málaga) ganaron dos etapas en la categoría H18.



Los técnicos del curso en plena acción didáctica.. Per Sterner, artífice del Campus, comentando el One Man Relay con Elisheva Shavo, orientadora israelí. Abajo, Ferran explicando tramos en la habitual sesión de comentarios técnicos vespertinos.



Agradecer al club Afta Osa su colaboración en los mapas y trazados de los campeonatos y a Stig, propietario de Voxnadalens, su humanidad y gran trato para con todos. Ya estamos trabajando en el Campus 2007, que se realizará en Hajsvoana, uno de

los terrenos más espectaculares de Suecia, y donde se realizó el Mundial Absoluto de 1989, para enlazar con el O Ringen en Mjölby (Östergötland). Más información en www.o-travel.com

Abajo, foto de grupo con Stig



DISFRUTAR DE LA ORIENTACIÓN: LA ÚLTIMA GRAN ESTRATEGIA

Por Ferran Santoyo Medina

En anteriores artículos técnicos se incidía en el concepto de estrategia y sus diferentes tipos y formas. Dejamos ex profeso una que escapa del ámbito estricto competitivo pero que muchos practicantes pueden aplicar en sus actuaciones deportivas. Es la estrategia de disfrutar y vivenciar al máximo la prueba de orientación que se vaya a realizar.

Esta estrategia puede resultar chocante, o en todo caso discutible. ¿Cómo optimiza esto el rendimiento? ¿Acaso un orientador de alto nivel no disfruta con el vértigo de la rivalidad, los títulos o la superación? Evidentemente es así, pero no siempre una competición acaba siendo un compendio de buenas sensaciones, además de que muchos practicantes no son estrictamente competidores y su objetivo de puesto, marca o título es totalmente secundario.

¿En que situaciones se plantea una estrategia "de disfrute"? La gama de situaciones es amplísima y por ello esta estrategia se define aparte del resto.

1. Orientador/a competitivo: superarse a si mismo y a los demás, ganar, saber que puede ser campeón..." gusto por el vértigo" de la competición.
2. Orientador/a en mala forma física o tècnica: una mala temporada de entrenamiento, dificultades de trabajo... se busca en contacto con las sensaciones y el mapa/bosque más que el resultado competitivo.
3. Participantes "no competitivos": el contacto con la naturaleza, los paisajes, plantas, rincones; los amigos... se actua de acuerdo con esto y no con el cronómetro.
4. Perfeccionismo técnico: el buscar el circuito perfecto excluyendo la vertiente competitiva mediante la simple práctica.

Ya vemos que este "sal y disfruta " tiene muchos puntos de partida y puede ser tanto seguido por el competidor en un Campeonato del Mundo como el competidor ocasional que busca sensaciones placenteras. En ella reside la búsqueda del simple placer de jugar, base de cualquier actividad lúdica. Buena estrategia, pues, para potenciar el juego, disminuir la ansiedad, reencontrarse con las buenas sensaciones en orientación o afrontar un máximo nivel técnico o competitivo; estrategia con la que ha de contar el técnico y que le puede dar muy buen resultado si sabe aplicarla según la evaluación previa de las motivaciones del orientador al cual está formando.

2006@ Ferran Santoyo

SOÑANDO CON LA CARRERA PERFECTA (O LA BUSQUEDA DEL SANTO GRIAL ORIENTADOR)

Por Ferran Santoyo Medina

¿ Quien no ha llegado a meta con una sonrisa de oreja a oreja exclamando: ! Hoy, sí! o ¡ Las he clavado todas ! o ¡ De coña ! ? Una carrera al parecer perfecta pero, ¿ existe esta carrera ? ¿ Se puede dar un 100% de eficacia y eficiencia en todos los parámetros de una competición desde que se inicia hasta que se acaba ? Veámoslo.

Resulta curioso y revelador las afirmaciones de diferentes orientadores de élite cuando se les pregunta sobre sus objetivos principales o aspiraciones últimas. Muchos responden, evidentemente, el poder vencer en una competición importante, ser Campeón del Mundo usualmente. Pero algunos (especialmente y de forma también curiosa quienes ya han conseguido esta premisa) arguyen el poder llegar a correr de forma perfecta. Una perfecta carrera tanto técnica como físicamente hablando.

Esta leyenda del bosque está presente de forma soterrada en diferentes ambientes y lugares. El hecho práctico de ganar títulos no la esconde, al contrario, aparece con más fuerza en ocasiones cuando ya se ha ganado algo importante. La carrera perfecta es el grial orientador, Su búsqueda se alarga durante años y es el sueño de la perfección orientadora. ¿ Realmente se puede dar ?

¿ Que sería la carrera perfecta ?

Sería aquella competición donde el participante realiza con un 100% de eficiencia todos los modos y formas de orientación: corre a la máxima potencia que puede desarrollar leyendo mapa, aplica en su momento y de forma correcta cualquier técnica, escoge tácticamente las mejores rutas y adopta una estrategia que le permite optimizar y integrar todos los factores, a partir de una concentración y forma psíquica perfecta. El mapa, además, resulta la única fuente de interpretación , relegando a la brújula a casi un objeto decorativo. Es practicar este deporte en su máxima esencia, dominar las mil variables que en él intervienen.

Muchas posibles carreras perfectas

De lo expuesto anteriormente puede deducirse que sólo los más capacitados pueden aspirar a realizar una gran competición. Nada más lejos de la realidad; curiosamente, como la imagen del Grial utilizada, cada uno puede buscar y acercarse a esa perfección. Cada cual tiene su posible carrera perfecta, ya que cada deportista tiene un nivel físico, técnico y mental tope, diferentes los unos de los otros. Cada cual sólo tiene como límite la continua superación de sus propios topes. ¿ Cómo saber, pues, si se ha realizado una gran competición ?

Parámetros para medir el grado de eficiencia de la competición.

1. Suma de mejores parciales en cada tramo:

La carrera perfecta es la suma de los mejores parciales de cada tramo. Cada tramo de tiempo perdido respecto ello nos daría el grado de eficiencia o perfección de la carrera.

% eficiencia o perfección orientadora = suma de mejores tramos/ suma de tramos del corredor/a

El caso ideal es que el corredor/a gane todos los tramos, en ese supuesto hay un 100% de eficiencia y se realizaría una carrera perfecta.

La ventaja de este método es que se basa en datos objetivos y cuantificables. El inconveniente es que depende también de las habilidades de los otros corredores, incluso del nivel global de los otros corredores en la competición.

2. Pulsómetro:

Una carrera en la que el corredor esté corriendo continuamente con una frecuencia cardiaca justo por debajo o pasando ligeramente el umbral anaeróbico suele ser un indicativo muy alto de una competición sin errores técnicos y el máximo nivel físico exigible; los errores suelen ser muy visibles en la gráfica cardiaca por las "bajadas" de las pulsaciones al pararse, resituarse, reorientarse, etc.

3. Gráfica lineal ascendente en los diagramas de tramos respecto otros corredores

El programa Orires nos permite comparar el tiempo y los tramos respecto otros corredores. Una de las aplicaciones es una gráfica donde se pueden deducir los errores efectuados mediante la desviación de una línea estándar calculada en base al promedio de tiempos del resto de corredores en el tramo. Una desviación significativa del tiempo bien por error técnico bien por fatiga física queda remarcada respecto los demás parciales.

4. Seguimiento GPS

El gps puede monitorizar muchas variables, pudiendo deducir multitud de pequeñas acciones en el hacer del orientador. Sería la opción más objetiva y completa para valorar realmente si se ha realizado una carrera perfecta. Por el momento su inconveniente continua siendo cuestiones técnicas derivadas de la recepción, si bien cada vez hay un mayor avance en este campo. El track de la carrera es un elemento fácil de visualizar para ver fallos técnicos en la aproximación al control.

5. Análisis de la competición

El análisis de diferentes factores mediante cuestionario puede ayudar a hacernos una idea del grado de perfección de la competición. Inconveniente: no deja de tener una cierta subjetividad.

Factores a analizar:

- Tiempo en el tramo.
- Min/km según tiempo y distancia del tramo. Factor de corrección de la velocidad según textura del terreno o pendiente.
- Paradas realizadas en el tramo.
- Tiempo extra en picar el control.
- Fallos técnicos en la aproximación al control.
- Ruta elegida respecto a la mejor posible. Tiempo empleado y estimación de tiempo perdido.
- Valoración del esfuerzo físico realizado.

6. Sensaciones

Sería la vía de la experiencia, de los años pasados experimentando multitud de situaciones. Las sensaciones y un análisis paralelo continuo de la acción orientadora permite cruzada la línea de meta "saber" si se ha hecho una gran carrera, si es una buena carrera o si no ha respondido a las expectativas.

El sueño italiano de Simone

Como final del artículo y ejemplo de lo dicho señalamos aquí la carrera realizada por Simone Niggli-Luder en Monte Livata en la WC de Italia el pasado otoño. Es la carrera de ensueño de la megacampeona suiza.

"Después del Sprint, estaba claro que había ganado la general de la Wold Cup del 2005. Sin embargo, ello no ejerció ninguna influencia negativa en mi motivación antes

de la final de Distancia Larga. Observé el realmente grande y hermoso paisaje durante la aproximación a la salida de mi además disciplina favorita. Unas circunstancias perfectas para mi carrera soñada, sólo restaba realizarla.

Desde el comienzo, ya manejé los tramos trabajando a gran velocidad y excepcionalmente bien. Técnicamente también fue OK, los controles aparecían justo donde yo esperaba. Mentalmente también me sentía extremadamente bien.(...) en la carrera experimenté lo que de todos conocido "flow"(...) todo ello en uno de los terrenos más bonitos que uno pueda imaginar... abierto, bellamente coloreado por el bosque otoñal y con elementos carsticos de relieve.

(...) un poco después, en el control de espectadores, apareció Vroni corriendo delante mio subiendo la colina hacia la zona abierta. Como que Vroni salía 4 minutos antes que yo, supe que estaba en la vía de hacer la carrera perfecta.

(...) cuando cruce la línea de meta, pensé: ha acabado una carrera que recordaré durante largo tiempo.

Mi carrera fue tan perfecta que resulta duro de creer.No perdí más de 14 segundos y sólo perdí 37 segundos respecto el tiempo ideal !!!! Para mi, fue increíble !!!!

(Orienteering Today 6-2005).

Sus palabras reflejan perfectamente lo expuesto. Esta gran carrera era una de las últimas que realizó de la temporada, habiendo ganado dos meses antes los cuatro títulos WOC y la WC decidida de antemano a su favor. ¿ Casualidad o circunstancia lógica ? La estrategia de disfrutar, de realizar la orientación perfecta, junto a correr la disciplina favorita, en un paisaje y terreno excelentes, y sin ninguna presión competitiva extra fueron los detonantes para que la corredora suiza realizara una carrera mejor si cabe que las que ya habitualmente realiza en el circuito internacional.

Tu también puedes hacer una carrera perfecta

Las grandes competiciones no estan vedadas sólo a los top. Cada uno de nosotros, dentro de sus potencialidades, puede hacer una gran competición. Tanto los top como aquellos más amateurs tienen en común el haber de esforzarse y el dedicar tiempo e ilusión , o sea, el haber de entrenar de una manera u otra.

1. Un buen entrenamiento: en los tres niveles, físico, técnico y mental, reforzando aquel bloque donde tengamos más margen de mejora.
2. Objetivos claros y realizables: ponte una meta asequible y trabaja para conseguirla.
3. Trabaja los automatismos: las acciones mecánicas ahorran tiempo y evitan errores. El picado con la tarjeta, salida en la dirección correcta, ajuste de velocidad, memorizar el número y descripción de control.
4. Busca tu terreno favorito: el terreno que más se adapta a tus condiciones, el más hermoso, el que mejor sensaciones te de.
5. Motivación, motivación y motivación.
6. Modula el ritmo: el gran secreto, ajustarse en todo momento a las exigencias de la carrera de modo que no se pierda ni un segundo en buscar el control, o picar más

de la cuenta, o quedar reventado por haber salido muy fuerte, saber llevar la velocidad justa para leer.

2006@ Ferran Santoyo

Cursos y seminarios previstos

¡ Atención ! La ley de titulaciones deportivas está a punto de modificarse de nuevo, para adaptarla a la Ley Organica de la Educación aprobada este año. La idea es que las titulaciones deportivas sean un tipo más de enseñanza y que tenga el mismo rango que otro tipo de formaciones de otros ámbitos laborales. Por el momento y hasta que no se apruebe y salga en el DOC publicado el nuevo proyecto sigue vigente la Ley 1997, así como el programa establecido por la FEDO como federación.

Aquí teneis los cursos y seminarios previstos, como siempre, saldrán convocados oficialmente mediante la página web de la FEDO, www.fedo.org

Cursos de Técnico Nivel I en Castilla la Mancha: se celebrará en el mes de octubre en Puertollano. Información e inscripciones: FECAMADO.

Seminario de Cartografía: previsto un primer nivel el fin de semana del 18-19 de noviembre y el segundo bloque el fin de semana del 25-26 de noviembre . Más información: FECAMADO.

Seminario sobre el sistema Sportident. Hay pedidos diversos seminarios en diferentes federaciones autonómicas. La información de cada seminario irá publicándose en la web de la FEDO a medida se vayan confirmando.

Seminario de Perfeccionamiento Técnico para Técnicos II AECO. Alicante, 12 y 13 de noviembre. Limitado a 30 plazas, por méritos y trabajo realizado en caso de overbooking en las solicitudes. Información: FEDO.

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eto@fedo.org, en archivo world, fuente Comic Sans MS, a doble

columna y con una extensión máxima de 400-500 K, indicando nombre y apellidos , y titulación (técnico II AECO, Monitor de Club AECO, técnico Sportident, etc). ¡ Os esperamos!

Federación Española de Orientación -- Pabellón Cerro Buenavista,
Apartado de correos 1015. Avenida Arcas de Agua s/n, 28904 GETAFE (Madrid)

