

Comunicaciones Técnicas

sobre el Deporte de Orientación

REVISTA ELECTRÓNICA DE LA ESCUELA ESPAÑOLA
DE TÉCNICOS DE ORIENTACIÓN N^o 2-2007



Editorial

La orientación en verano

El verano es un periodo idóneo para la practica de la orientación, además de encontrar propuestas no habituales en los otros periodos de la temporada. Competiciones por etapas (3, 5, 6 días), la celebración de los Campeonatos del Mundo a pie de las diferentes edades (absolutos, juniors, veteranos) o bien los campus avanzados de entrenamiento, todo ello en diferentes países y con diferentes compañeros y diferentes terrenos y climas, hacen de esta época la más especial al coincidir con las vacaciones laborales de muchos orientadores. Un periodo, pues, ideal para desconectar del calendario local entrenando y compitiendo en variados terrenos, de manera que se retoma las carreras propias con renovados ánimos y energías.

Indice

Campus Internacional de orientación Orientabonito 2007	1
Estrategias de competición en orientación	14

CAMPUS INTERNACIONAL DE ORIENTACIÓN ORIENTABONITO 2007

Tidaholm (Suecia), 15 a 20 de julio de 2007



Por Ferran Santoyo Medina

La buena valoración del campo en Vöxna el pasado verano animó a preparar un nuevo campus en el 2007 incorporando algunas novedades. La principal fue la filosofía del campus, "orientabonito", término perfilado por su creador, Per Sterner, observando la actitud y sentimientos de los orientadores participantes discurriendo por aquellos impresionantes bosques. Orientabonito sería el equivalente al "jogo bonito" del fútbol. Orientabonito es el disfrute puro de la orientación, la sensaciones positivas y gratas que se pueden encontrar y vivir practicando orientación, al conjugarse cuatro factores: buen mapa, buen terreno, un circuito o propuesta técnica adecuada y un entorno (clima, compañeros, etc) propicio. Se aplica a todo tipo de orientadores y situaciones, desde una Final del Campeonato del Mundo hasta un entrenamiento de club, ya que el término se aplica a cada orientador según sus propias características, preferencias y motivaciones. Los objetivos específicos para este 2007 se referían al trabajo de la lectura del relieve, en especial a la interpretación de las formas como depresiones, cotas, montículos, espolones y terrazas muy suaves, en un mapa de "redonditas" y formas suaves e intrincadas. A la vez, en un tipo de bosque limpio y espectacular desde un punto de vista visual. Otros objetivos fueron la mejora de la técnica de orientación en general, la técnica y táctica en

terreno nórdico, y el habituarse a convivir e intercambiar experiencias junto a corredores de otros países.

Los terrenos de orientación fina escogidos para cumplir objetivos y filosofía correspondían a la zona donde se celebró el Mundial de 1989, realizándose diferentes sesiones en varias zonas del gran mapa de aquel año atravesadas por las Finales de hombre y mujeres. El mapa estaba revisado de sólo un año antes, por lo que la calidad era máxima. Sólo una zona estaba más alejada, en Tibro, pero con un mapa y terreno similar en calidad y prestaciones. El bosque correspondía a zonas de pinar cubiertas por alguna zonas pantanosas, y en especial matas de arándanos y musgo, lo que confería un impresionante aspecto al terreno, la imagen nórdica por excelencia, mil tonos verdes de contraste en un suelo sinuoso de líquenes, musgos y "bläbar" azules.

El campus se fue elaborando durante el año, y una vez enviada toda la información y transfers sobre horarios y recogida de coches en el aeropuerto, los casi 100 participantes se fueron dando cita el día 15 a las 14 horas en la Hellidens Folkhögskola de Tidaholm, un espectacular palacete donde se residió durante el campus, para recoger el dossier de información de última hora, una bolsa de obsequios y un pliego con los accesos a cada entrenamiento meticulosamente detallado. Los organizadores estaban desde tres días atrás ultimando la logística, recogiendo las copias de mapas de los diferentes ejercicios, coordinando las llegadas y las incidencias que pudieran haber, recopilando material Sportident, preparando los archivos O Event para las diferentes sesiones con pinza y elaborando un mapa Esprint del entorno del palacete para una de las sesiones. Y es que el campus incorporaba el material más actual para poder obtener resultados y parciales y así optimizar el análisis y comentarios de cada corredor y cada sesión.

15 de julio- Havssjöarna

La primera actividad fue un relevo por equipos de tres, en el marco espectacular del pequeño lago Havsjön. Allí se reunieron los equipos de tres, formados combinando personas de diferente nacionalidad y nivel técnico. Cada equipo disponía de una pinza SI, que era el elemento de cambio para poder realizar el relevo 2 y 3. Los dos primeros realizaban un relevo más largo y técnico, siendo el tercero más simple y corto, de manera que el primer relevista podía seguir a su compañero o indicarle como mejorar a lo largo del recorrido.

Los objetivos eran realizar un primer contacto, ver someramente el nivel físico y técnico de cada participante, y poder conocer ya desde un principio a otros orientadores de otros países, o sea, un objetivo socializador. El ejercicio fue una de las sugerencias recibidas, en este caso por Oded Verbin, de la federación Israelí y que volvía a repetir en este 2007 junto a un grupo de tres prometedores jóvenes de su país. Objetivo por otra parte plenamente conseguido pues muchos comentaron los recorridos entre ellos en incluso algunos ayudaron en el recorrido al tercer relevista.

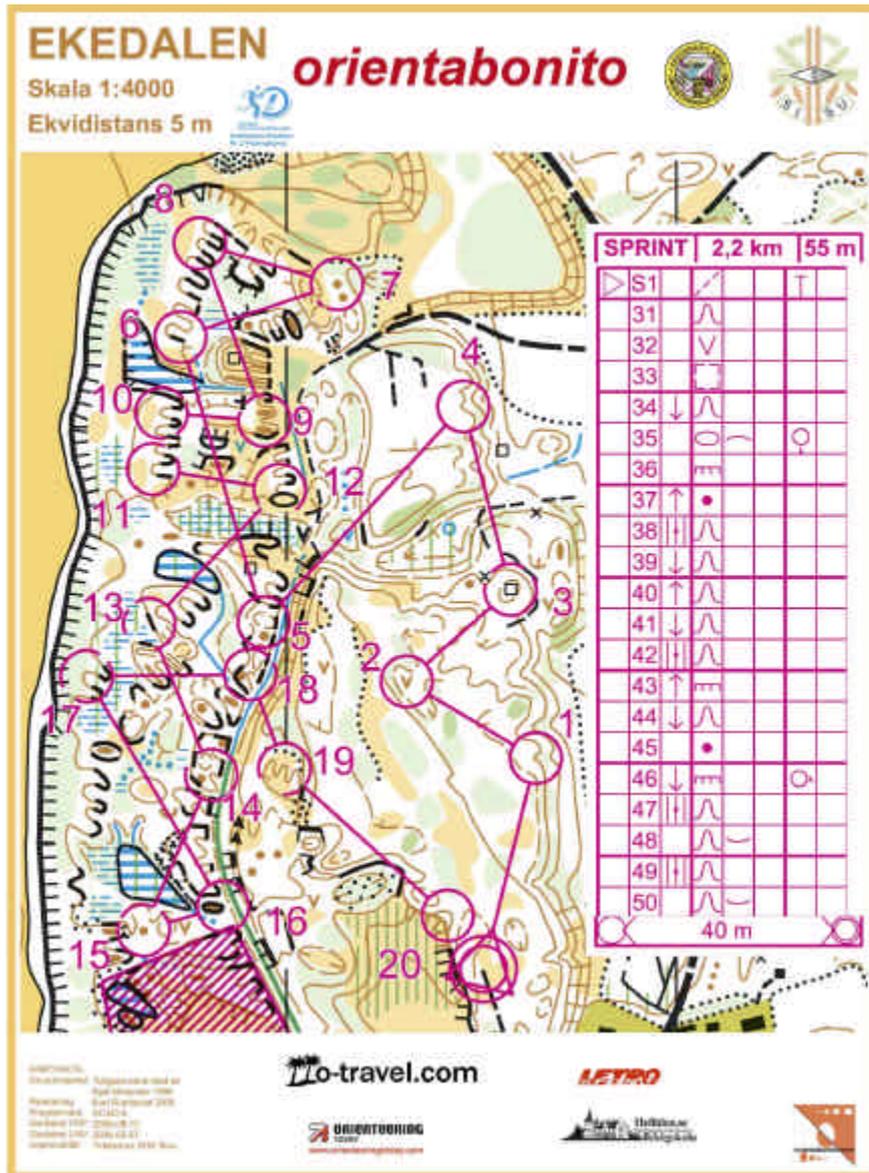
16 de julio

Mañana - Tibro, Media Distancia

Los asistentes se reunieron en el parking adyacente a la casa que el club Tibro OK tiene en un extremo de mapa. Allí, una vez acabado el ejercicio, podían ducharse en las instalaciones del club. Para acceder al circuito largo habían de caminar 2 km, 1 km el circuito más corto y menos complicado técnicamente, por una pista balizada. El circuito largo, de media distancia, se caracterizaba por un terreno plagado de depresiones y cotas, con alguna marisma y zona más densa de bosque, con tramos medios y cortos de orientación fina. El circuito más corto se apoyaba en líneas para efectuar los ataques.

Tarde - Ekedalen, Esprint

Una de las grandes sorpresas del campus. El Esprint se realizó en una pequeña parte del terreno del mapa del mismo nombre donde había una antigua mina, ya años atrás abandonada. Ello ha resultado un terreno único, parecido al Cerro del Hierro pero sin agujeros y cortados tan pronunciados, un terreno con restos y derrubios formando cortados, entrantes y depresiones con las zonas bajas inundadas de agua o barro y una vegetación de ribera que dificultaba en ocasiones la visión. Un microterreno que a algunos les recordaba a los parajes del Señor de los Anillos, y que hizo las delicias de muchos por su dificultad y exotismo.



El espectacular terreno y mapa de la mina abandonada

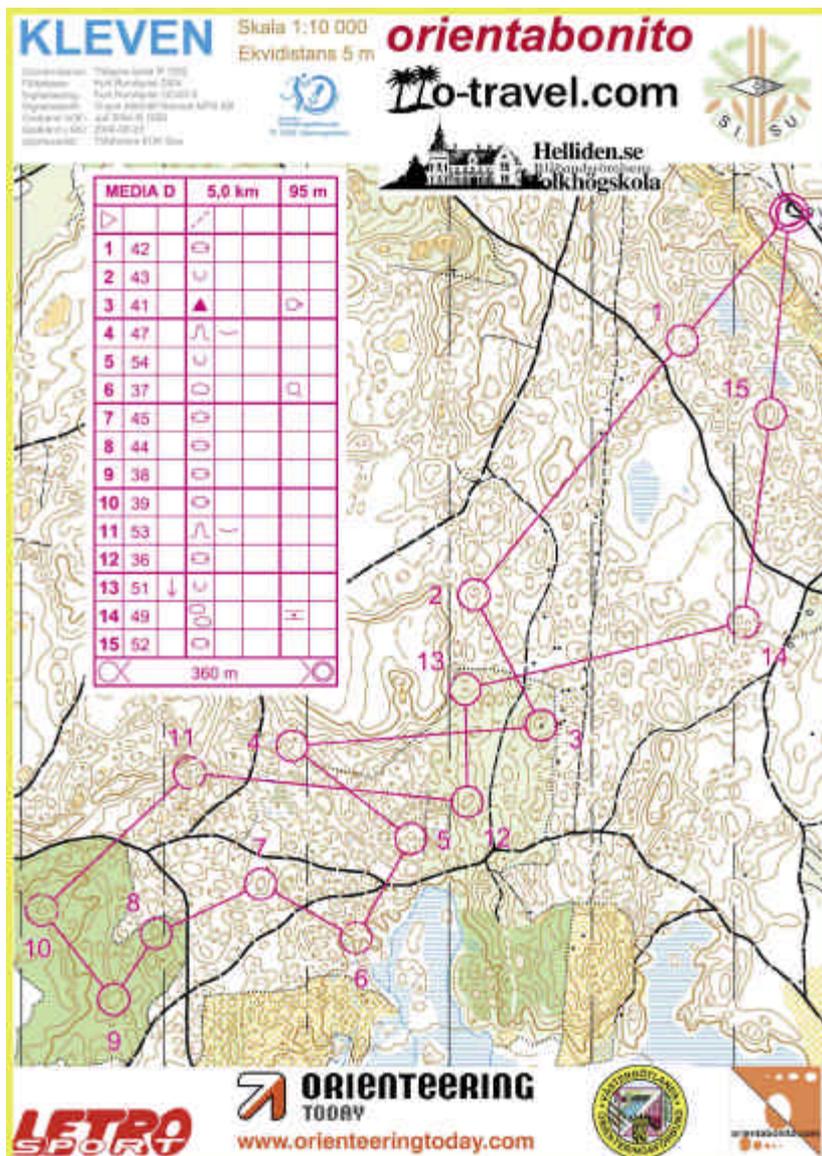
Noche - comentarios técnicos

Comentario con proyecciones y transparencias de los dos ejercicios del día.

17 de julio

Mañana - Kleven, Media Distancia

La Media Distancia celebrada en Kleven fue la carrera más bonita y recordada del campus. Para los iniciados, un circuito más sencillo apoyado en líneas y elementos más grandes, y para los demás un circuito masculino y otro femenino, que al final se abrió a otros participantes que quisieron probar un circuito técnico y más corto. Todos ellos en un terreno increíble, un gran bosque de altos árboles con toda la superficie llena de matas de arándanos y musgo, y con pequeños pantanos perfectamente definidos en las depresiones más marcadas. El terreno estaba plagado de depresiones y cotas, de manera que correr en él se convertía en un puro placer al saltar de elemento en elemento rodeado de mil tonos de verde, pisando el blando tapizado verde y con millones de troncos en todas direcciones. En la zona de llegada, como curiosidad, había un monolito-monumento para conmemorar el último lobo cazado en la región. La magia de este lugar llega incluso a los recuerdos de los participantes de aquel Mundial, Kent Olsson, subcampeón del mundo en aquella Final y uno de los grandes orientadores suecos de todos los tiempos, recordaba perfectamente las balizas realizadas en aquella parte del terreno y la belleza y técnica del lugar. También se contó en esta sesión con la presencia de la prensa que publicó un artículo al día siguiente.



En página anterior, Media Femenina en el terreno orientabonito de Kleven. Bajo estas líneas, noticia del 19 de julio, diario SLA.

Spanska orienterare i hårdträning

Den 22-27 juli arrangeras 2007 års upplaga av femdagars i orientering i Östergötland, O-ringen. Med sin svenska förbundskapten Per Sterner laddar just nu det spanska landslaget med Helligdens slott som bas.

SLA har stämt möte med Per Sterner, IF Hagensklille för övrigt, vid Vargashögen i Stora Kleven i Daresjö. Mitt i skogen.

Karta och kompass även här, alltså. Det ska vara en orienterare till att bestämma en sådan mötesplats. Får den dit går på ringlunds skogsvägar.

I närheten av startområdet för tävlagens tidliga träningspass skynar en och annan orienterare i blåland Högensdalsgården.

Vid en glänta finns en lämplig plats att parkera bilen på. När det är gjort är det dags att leta reda på Per Sterner.

Det är det spanska språket som hörs i Daresjöparken den här förmiddagen. Förutom på ett ställe och där står vår svenska förbundskapten Sterner och varvat svenskt teledokument med ett på flytande spanska, med imponerande, profigt läsuppför övrigt, skicka ut startande i skogen.

- Hallå, ropar han på håll och vinkar till SLA.

Han berättar att det firatum



Per Sterner instruerar ungdomar från Sydamerika.

spanjorer också finns sydamerikaner, bulgarer, israelier och fransmän på träningslägret i Tidaholm: - Vi har valt Helligden som bas för vår utbildning den här vecka. Vi kör i två veckor nu och nästa vecka är vi i Mjölby.

Högensdalsområdet och grannkommunernas skogar är en helt fantastisk miljö för orientering enligt Sterner:

- Ja, det är ju inte för inget som VM har arrangerats här.

Det svenska landslaget är dock inte med på träningslägret i Tidaholm:

- Detm lyckades vi inte locka hit... vet inte varför, för nära

kanske? orienterare på plats.

Förresten till Varg och en orienterare



Internationellt träningsläger i Stora Kleven på Högensås. En av deltagarna på väg ut.



Per Sterner, IF Hagen, är förbundskapten för det spanska landslaget. Här flankerad av vice ordförande José Samper i det spanska orienteringsförbundet.

FAKTA O-RINGEN

O-Ringen är världens största orienteringstävling som avgörs under en vecka i juli, på nya platser varje år. När tävlingen startade 1965 var det under namnet 3-dagars med en tävling varje dag.

O-Ringen är en mötesplats för runt 25 000 orienterare som till sammans under tävlingsveckan gör runt 75 000 starter. Deltagarna kommer från hela världen och ett 40-tal nationer brukar vara representerade. Alla kategorier orienterare deltar i O-Ringen och

alla länder ibland knappt med den Det finns som sprugg till i som på O-Ringen därtill Orienterare arrangeras ibland för g (Källa: o

Tarde - Folkabo

En el terreno de Folkabo se realizó un circuito donde había diversos tramos que ofrecían diversas rutas, por lo que los participantes habían de valorarlas y escoger la más adecuada. El parking y salida/llegada se encontraba junto un campo de fútbol, de un césped perfecto comparable a cualquier campo español de primera división.

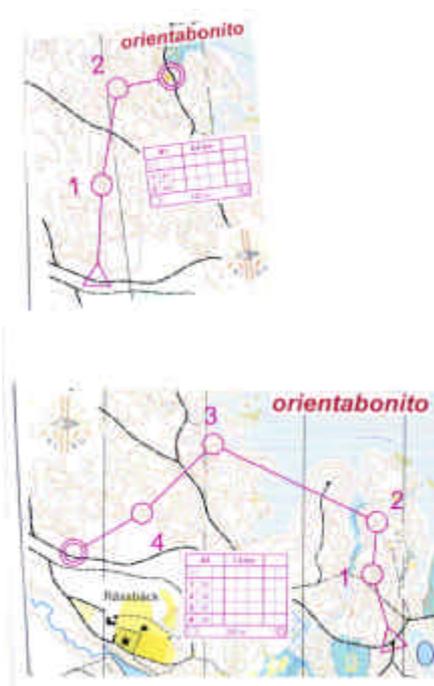
Noche- Conferencia de Mats Troeng

Otro de los momentos recordados del campus. El orientador de élite y miembro de la selección sueca, Mats Troeng, ofreció una amplia conferencia de más de dos horas sobre la metodología del entrenamiento moderno en orientación y el análisis de resultados con el programa de propia creación Runway. Atención máxima por parte de los asistentes, entre ellos los miembros de la Selección Española, y numerosas preguntas sobre todo tipo de aspectos técnicos alargaron la sesión hasta casi las 11 de la noche.



Mats Troeng entre arándanos en Kleven

18 de julio
Mañana - Interval O



La mañana amaneció amenazante con diversos chubascos, afortunadamente cesaron apenas comenzado el ejercicio. Un ejercicio muy interesante frecuentemente aplicado en los clubes suecos, al trabajar la resistencia y el ritmo alto con periodos de recuperación, y el estrés competitivo. Se realiza en pequeños grupos de 4 a 6 orientadores de similares características técnicas y físicas. Se disponen 3,4 o 5 recorridos en los cuales la llegada de uno también será la salida del siguiente; en este punto los que van llegando esperan a los restantes miembros hasta que llega el último, un par de minutos después todos salen en masa. Al primero se le da 5 puntos, al segundo 3, tercero 2 y cuarto 1. En cada pequeño recorrido hay tres variantes, de manera que siempre se encuentra una o dos balizas de dispersión para evitar así que todos sigan al más rápido o al que se orienta mejor.

Los propios participantes realizaron sus grupos. Para aquellos con menos experiencia, se ofrecieron dos

estaciones, en lugar de las 4 para los más experimentados. En estas 2 estaciones se podían ir en parejas o grupos de 3, eliminado el factor competición en pos del trabajo técnico para progresar mejor.

En este ejercicio contamos con la presencia de dos orientadores del equipo nacional sueco, Niclas Jonason y Helena Jansson. Era una maravilla verlos llegar a toda velocidad hasta la llegada de uno de los circuitos, estirar y recuperar y salir con una fuerza sorprendente por medio del bosque en pos del primer control del siguiente circuito.

Tarde - Mapa de curvas - Kleven

Ejercicio máximo de percepción y trabajo del relieve, en el mismo lugar de reunión de la Media Distancia se realizó este ejercicio, un score en mapa blanco donde sólo había las curvas de nivel. Para los menos experimentados el ejercicio era el mismo, sólo que llevaban además un mapa con toda la información para apoyarse en caso de duda o problema. El ejercicio fue muy positivo en general, habiendo participantes sorprendidos y contentos de haberlo realizado con pocos fallos o pérdidas.

Noche - comentarios técnicos

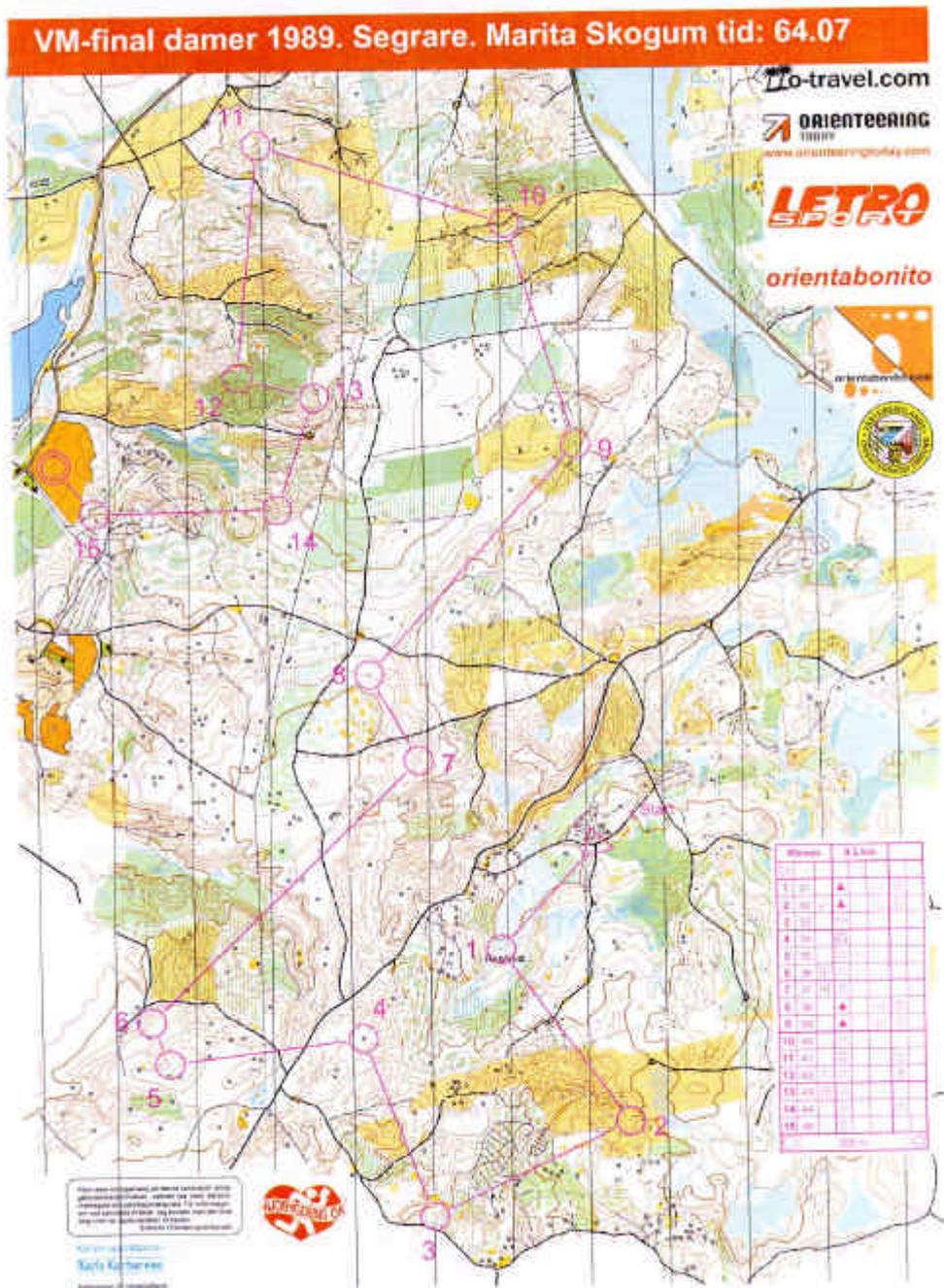
Comentario sobre los ejercicios del día y la dinámica del interval y el mapa blanco de curvas.

19 de julio

Mañana - Final Damas WOC 1989

Otra de las sesiones especiales del campus. En esta ocasión se trataba de correr la Final Femenina del WOC 1989. Como referencia, el tiempo de la campeona del Mundo de aquel año y ganadora, Marita Skogum, que realizó los 9.5 km en 64.07. Era además la única carrera de formato largo programada en el campus. El día, lluvioso y gris, contribuyó a darle un espíritu solemne a la prueba. Si bien es claro que no se puede comparar la prueba del Mundial con la realizada, ya que aunque las balizas son las mismas los simples cambios habidos en el terreno no permiten ningún tipo de extrapolación o análisis comparativo, sí es interesante ver el tiempo realizado respecto la ganadora y algunos tramos en zonas del terreno que se mantenían bastante igual que en 1989. La carrera resultó dura tanto por la distancia como por la textura del terreno, ya que esta zona, situada justo encima del bonito bosque de arándanos de Kleven (y prácticamente sin cambio durante los 40 últimos años) sí que había sufrido diversas modificaciones, las más relevantes diferentes talas y consecuentes repoblaciones, siendo bastante más difícil de correr que en el tapiz musgoso de la zona sur. El mapa para la mayoría se editó a 1:10000, si bien los miembros de la selección y orientadores de categorías fuertes pudieron correr a 1:15.000. La prueba fue abierta a orientadores de la región de Vastergötland, viniendo incluso algunos orientadores suizos que estaban por la zona esperando el comienzo del vecino O Ringen en Mjölby. Se dispuso de otro recorrido más corto de 3,5 km para los más jóvenes, con menos experiencia o aquellos que preferían descansar o recuperar fuerzas. Como curiosidad, decir que de todos los participantes sólo bajo el tiempo de Marita Roger Casal, y que de nuevo hubo presencia de la prensa para realizar un artículo que salió al día siguiente.

En página siguiente, mapa con el circuito Final damas VM 1989

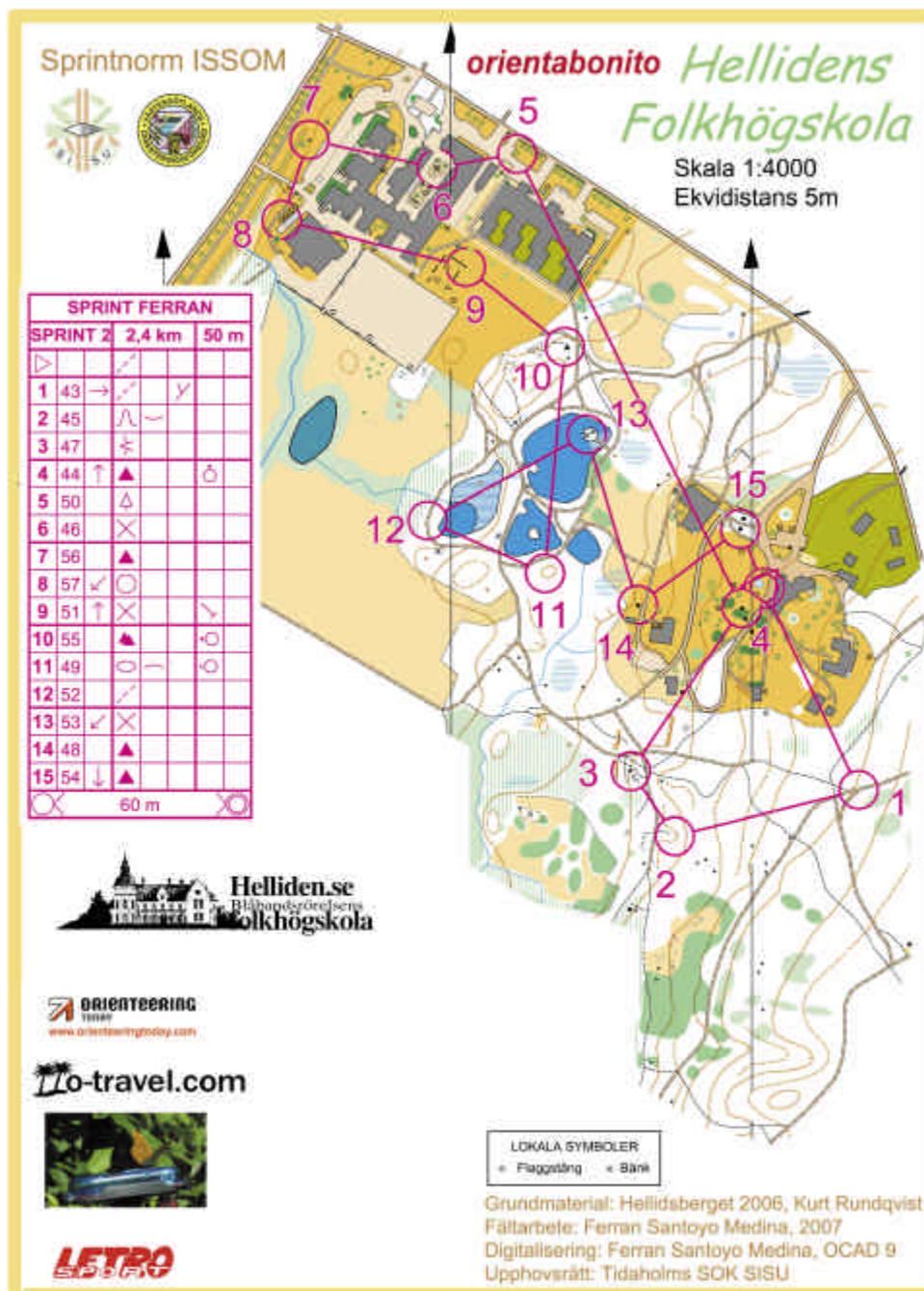


Tarde - Carrera corta - Hokensas

Sesión de descarga de la mañana, un recorrido corto y técnico en un terreno semejante a Kleven, al lado de Havssjoarna. Parecía que muchos preferirían descansar de la dura carrera matinal, pero a la hora de la verdad casi todos acudieron y realizaron el ejercicio.

Noche - comentarios técnicos

Se centraron en el comentario de la carrera de la mañana. Una vez acabado, se expuso en una transparencia el mapa original de la carrera, para realizar las extrapolaciones pertinentes.



Esprint 2 Hellidens. Mapa ISSOM realizado por Ferran Santoyo. Trazado de Per Sterner.

Tarde - Sesión libre, repetición de alguno de los circuitos, lectura de mapa Hellidensberg. La tarde se aprovechó para descansar, hacer turismo o poder trotar y leer mapa desde el albergue, ya que se proporcionó a los que lo desearon el mapa entero 1:15000, base del Esprint 1 de bosque, en el extremo del cual estaba el albergue Hellidens donde nos hospedábamos y la sede del club SISU.

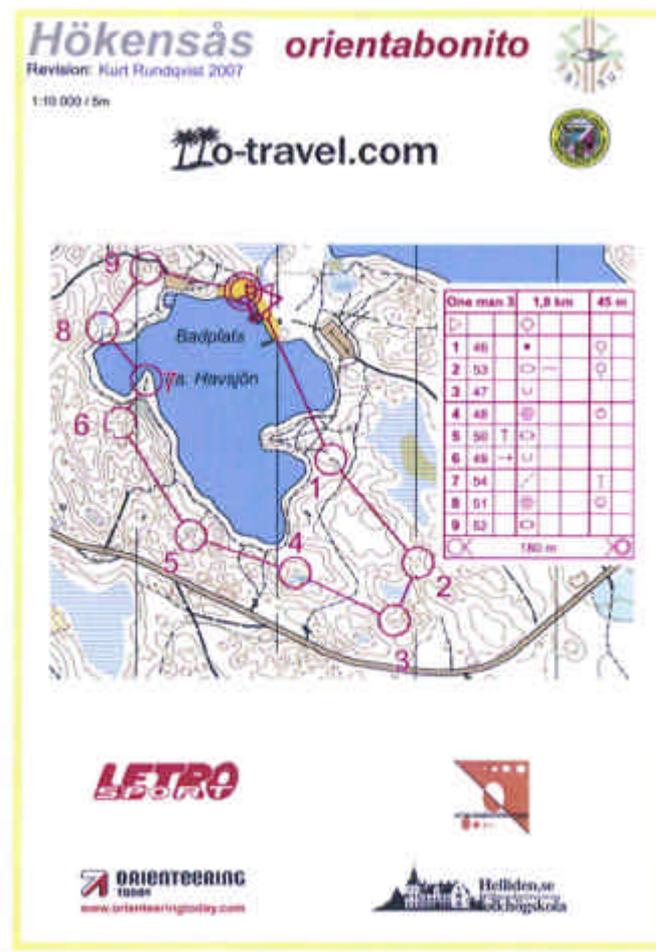
Noche - fiesta local en Tidaholm

Aprovechando la celebración de conciertos y actuaciones en el centro de Tidaholm, hubo oportunidad de desarrollar más la vertiente socializadora compartiendo momentos, escuchando música o charlando junto al río.

21 de julio

Mañana - One Man Relay, Havssjöarna

El campus se cerró en el lugar donde se había iniciado, en el lago Havsjön, con otro relevo, en este caso de una sola persona. Previamente, se realizó la foto de grupo en el embarcadero y trampolín del lago, que serviría para remojar a algunos participantes y los organizadores acabada la carrera. En este caso se introducía para la clasificación final no sólo el tiempo, sino la edad. Ganaba la carrera aquel que hiciera un menor tiempo por km puntuando con un factor corrector si se era joven, sénior o veterano. Los más jóvenes o que no quisieran ir rápido realizaban dos bucles, y el resto 3. En esta ocasión cada uno llevaba su propia pinza y había de marcar en una estación enclavada en la zona de llegada cada vez que cambiaba de bucle, marcando la de meta una vez realizado el último. Los mapas se daban los tres a la vez, grapados, de manera que cuando se acababa el primer bucle se separaba, se colocaba detrás del plástico y se realizaba el siguiente que aparecía. Ello permitía realizar diversas combinaciones para que los corredores se dispersaran en diferentes direcciones al tener diferentes recorridos como primer bucle. La salida, espectacular, se realizó poniéndose todos los participantes en un inmenso círculo con sus packs de mapas boca abajo en cuyo centro se situaban 5 estaciones de salida; no cuesta pues imaginar la algarabía resultante de confluír todos para picar.



Uno de los bucles del One Man Relay final.

Mediodía: cierre de campus, despedida y desplazamiento a Mjölby para participar en el O Ringen.

En el restaurante donde se realizaban los almuerzos, se proyectó una amplia muestra de fotos del campus y se procedió a la entrega de premios de la carrera final One Man Relay, dándose además diversos otros obsequios más festivos, así como otro para los empleados del establecimiento por sus atenciones a lo largo de la semana. Se cerró así el campus 2007, con la alegría de los organizadores por el buen ambiente y el haber completado todos los objetivos y sesiones previstos sin contratiempos serios y según el elevado listón organizativo autoimpuesto., y lo que es más importante, con la alegre satisfacción de los asistentes: Orientabonito, las buenas sensaciones respecto la orientación, y los buenos recuerdos, aprendizaje y experiencias en esos bosques de ensueño.

Otros aspectos relevantes o curiosos del campus fueron:

- Noticias en los periódicos locales.
- Mapa nuevo sprint para el club local SISU, formato ISSOM 2007.
- Se gestionó en alquiler de coches el equivalente a más de un año, igual que en comidas y desayunos.
- Hubo una exposición de mapas, donde se pudieron observar mapas de Israel, Barcelona, Valladolid, Suecia y Hong Kong.
- El organizador del WOC 1989 obsequió con posters de 1989 al campus. Estos posters fueron entregados como premio simbólico a los ganadores del One Man Relay compensado de la última sesión.
- Se elaboró un completo dossier final digital, con fotos, miniclips de video, todos los mapas en jpeg y todos los resultados de las 10 sesiones sportident en html, para todos los corredores, que podían copiarlo en cualquier pen drive o memoria usb.

Los campus de este nivel son escasos en Europa, realizándose algunos por parte de grandes Federaciones (en nuestro país, el tradicional de navidad de la FADO) o de grandes entidades y dirigidos a jóvenes, como en Suecia (Idre fjäll) o la Republica Checa (Silva). Por ello es interesante aprovechar alguno de ellos si interesa este tipo de experiencia. La envergadura organizativa hace que se prevean con antelación; en el caso que nos ocupa ya está preparado el programa del Orientabonito Suecia 2008 (13-19 de julio), en este caso un espectacular campus que se emplazará en Vasterås, en los terrenos y mapas del WOC 2004, visita intermedia a un terreno noruego y después en Sälem, en convenio con el O Ringen 2008, y donde se disputaran los entrenamientos en terrenos relevantes idénticos al de los 5 Días que comienzan finalizado el campus con un día de descanso de paréntesis. Información en www.o-travel.com

Quien tenga tiempo en febrero, podrá disfrutar de un Orientabonito España en los terreno de Barbate, junto a un previsto numeroso grupo escandinavo. Ya sabeis: buen mapa (La Brena, realizado por P.O.Derebrant), buen terreno (pinar de pino piñonero, en suelo arenoso y con gran profusión de microrelieve y desnivel escaso), buenos trazados y un entorno paradisiaco (playas, océano y clima ideal en invierno): Orientabonito en estado puro.

Orientabonito 2007 - staff organizativo.

Patrocinado por la Federación Regional de orientación de Vastergötland, el club OK Sisu de Tidaholm, el club Tibro OK, Hertz, Letro Esport y Orienteering Today.

Director: Per Sterner, O-Travel Club

Cuerpo técnico: Per Sterner, Ferran Santoyo y Magnus Öhling.



Participantes: B.Totusaus, S.Novoa, J.M.Dedéu, E.Dedéu, R.Civit, LI.Ollora, M.Serrallonga, R.Solé, P.Ržols, A.Serrallonga, R.Rodriguez, H.Rodriguez, E.Rodriguez, C.Gordillo, S.Brunete, J.M.Bernal, A.Lopez Lara, M.Montes, , A.Coll, I.Trigales, F.Rodriguez, T.Montfuleda, M.Rodriguez, I.Ramal, O.Vila, S.Catalan, J.Martin de los Rios, D.Rodriguez, Y.Gil, R.Naveros, A.Frontela, A.Hernández, J.Núñez, C.Las Heras, M.Pérez, P.Iñiguez, F.Galvan, A.Cano, J.Villares, Luismi Garcia, C.Gil, T.Miera, O.Baciero, M.Farto, J.Lopez, J.M.Nuñez, J.L.Sánchez, J.M.Gálvan, F.Sánchez, L.Cánovas, I.Tejero, E.Hern, J.M.Galván, L.Nogueira, M.Aleman, J.M.Casado, N.Abderrahman, J.Ruiz Rorri, B.Rovira, N.Fernández (España), F.Soriano, J.Gomez, I.Jimenez, R.Martin, A.Valledor, R.Casal, L.Gayte, LI.Ferrer, J.Samper (Selección Española), N.Björke (Suecia), E.Petraman, J.Moratin (Francia), T.Nikolov (Bulgaria), O.Verbin, S.Yair, S.Guy, S.Egal (Israel), J.Greiner, C.Greiner (Alemania), C.Ogilvie, R.Lund, H.Lund, B.Lund, J.Lund, D.Hemer, J.Hemer, A.Pope, S.Pope, Z.Brentano, S.Van Hoopen (Sudáfrica). El resto de participantes se incorporaron poco antes de los 5 Días de Suecia: U.Iglesias, J.Nieto, B.de la Fuente, ,D.Isla, J.A.Alguacil, S.Minchero, D.Arrese,

Estrategias de competición en orientación

Por Ferran Santoyo Medina

Definida la técnica como el modelo de ejecución de una tarea perceptiva, psíquica y motora que permite solucionar correctamente una situación problema de orientación que nos es planteada, y la táctica como el conjunto de actos que permiten elaborar el proceso orientador y competitivo óptimo para cada deportista mediante la elección de ruta, nos queda tratar las estrategias de competición aplicadas a la orientación.

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

Variables internas:

1. Tipo de terreno: plano, desnivelado, pedregoso, arenoso, con o sin vegetación, accidentado...el orientador adapta sus habilidades y agilidades físicas a la textura, escogiendo un tipo de desplazamiento u otro.
2. Forma física del orientador/a: estar o no en una buena forma física condicionará las rutas, el suelo por el que se corre, los posibles desniveles, etc.
3. Nivel técnico del orientador/a: un buen dominio del mapa abre las puertas a poder escoger cualquier ruta independientemente del tipo de terreno. Limitaciones técnicas provocan buscar en el terreno aquellos elementos que aseguran una posibilidad de error mínima y una seguridad máxima.
4. Tipo de cartógrafo y mapa: el criterio del cartógrafo, si incorpora o no muchos elementos, una buena calidad en el trabajo de campo, etc, son integrados junto a las propias habilidades de lectura de mapa para seguir una vía de actuación u otra.
5. Tipo de prueba: marca el tiempo que habrá de estar en carrera, si hay o no muchas elecciones de ruta, si hay muchos tramos técnicos, si la carrera será explosiva, si habrá una responsabilidad extra de equipo, etc.

Variables externas:

1. Climatología: si hace un buen día, un día lluvioso, frío, muy caluroso, con niebla... cada uno de estos estados climaticos puede favorecer o perjudicar el desarrollo de la prueba, afectando incluso a la psicología y estado de ánimo del corredor.
2. Público: si hay público en el terreno de una prueba Esprint, si lo sentimos al salir, al abordar una baliza vista, etc.
3. Orden de salida: importante, para saber si los principales competidores están delante o detrás, así como las posibilidades de cogerlos o que nos cojan.
4. Presencia durante la carrera de otros corredores: en el caso anterior, si un corredor nos ha cogido o si cogemos a otro que comenzó antes; en la prueba de relevos el salir en masa e intentar llegar antes que ellos al primer control.
5. Problemas afectivos o emocionales: pensar en otros asuntos durante la competición, "no estar en carrera", baja concentración por estas causas...
6. Perspectiva de éxito (o la responsabilidad de haber de conseguir un buen resultado): la presión de ser favorito, saber que hay posibilidades de ser campeón, consecuencias negativas si no sucede así, el saber que hay otros rivales que también están muy fuertes...

Diferenciamos la estrategia pues, de la técnica (métodos para resolver situaciones problema en orientación) y de la táctica (elección de ruta, encontrar la más adecuada entre las posibles). En este caso, la estrategia responde a las situaciones externas e

internas en el momento de la competición y busca optimizar el resultado competitivo adaptando la praxis orientadora.

La utilización de técnicas y la adopción de la ruta a seguir, el acto táctico o elección de ruta, se realizaran en base al planteamiento adoptado según el análisis de las variables descritas.

Las estrategias seran pues muy variadas, pudiendo establecerse diversas clases:

1. Estrategia de seguridad: se priorizan las acciones de manera que no haya posibilidad de error, por encima de una eventual mayor velocidad de carrera.
2. Estrategia de riesgo: se actua al límite tanto a nivel físico (alta velocidad, fuertes desniveles) como técnico (rutas más difíciles, o más cortas, o más directas). Se busca ahorrar tiempo, pero se aumentan las posibilidades 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 potentes físicamente y más limitados técnicamente, que buscan ganancias de tiempo por la velocidad o físico y no por rutas cortas pero difíciles que provoquen errores importantes si no se domina bien la técnica.
4. Estrategia técnica: el orientador/a utiliza métodos y rutas esencialmente complejas por encima de otras físicas. De forma general, se asocia a aquellos deportistas que tienen buena técnica pero una forma física más limitada, y que buscan ganar tiempo en rutas más cortas que impliquen un menor desgaste energético.
5. Estrategia ganadora: es aquella que, gracias a una focalización perfecta y a un altísimo rendimiento atencional, técnico y físico, permite al orientador ir a un ritmo perfecto que le permitirá con una alta probabilidad optar a la victoria en la prueba. Uso de técnicas avanzadas, rutas físicas y técnicas exigentes, y errores mínimos.
6. Estrategia conservadora: el corredor aplica criterios de seguridad continuados de manera que la posibilidad de error sea mínima, de cara a conseguir un buen resultado aunque no gane.
7. Estrategia de supervivencia: en casos de mala forma física, circuitos demasiado técnicos... se limita a competir con la máxima eficiencia y a acabar lo más dignamente la prueba, sin atender a la clasificación.
8. Estrategia de cálculo: a partir de diferentes variables el orientador adapta sus técnicas y elecciones de ruta a la climatología, el nivel de los posibles rivales, las zonas de carrera donde se puede ir más rápido o más lento, etc.
9. Estrategia resultadista: la acción orientadora se enfoca a un determinado resultado independientemente de la calidad intrínseca de la acción competitiva.
10. Estrategia mixta: combinación de rutas físicas o técnicas, de acciones arriesgadas o conservadoras, etc.

Ejemplos de estrategias

Mala forma física --- ritmo cansino, al trote, en ocasiones casi caminando. Atención máxima al mapa. Rutas que no desgasten. Elección de rutas técnicas al ser el ritmo muy bajo. Modulación del ritmo para no llegar muy cansado a la parte final de la competición.

Baja concentración --- uso de técnicas sencillas de orientación. Rutas largas que impliquen una baja exigencia técnica. Comprobación continua de la posición, aunque implique más paradas. ¡Atención, alta probabilidad de cometer errores!

Terreno muy accidentado y poco ágil --- memorización de referencias al no poder leer el mapa en carrera. Ritmo muy bajo pero buscando no cometer errores. Búsqueda de zonas de paso más fáciles en agilidad. Precaución con las posibles lesiones.

Terreno verde --- rutas por caminos, aunque impliquen bastante vuelta. Ataque al control lo más cercano posible desde los propios caminos. Atención a la forma física, posible gasto extra por hacer rutas reales muy largas.

Carrera distancia larga --- modulación del ritmo. Atención a los primeros controles para entrar en el mapa. Atención máxima para escoger las mejores rutas, puede haber una amplia variedad de elección. Utilización de diferentes técnicas y modos. ¡Mucha atención a los últimos controles por la fatiga!.

Terreno muy técnico --- baja velocidad. Atención máxima. Paradas más numerosas para certificar los elementos. No correr a gran velocidad.

Tengo poca técnica pero buena capacidad física --- rutas por elementos lineales, evitar rutas o partes del terreno técnicas. Posibilidades de afrontar bien subidas y bajadas fuertes.

Tengo buena técnica pero poca capacidad física --- no cometer errores, rutas cortas y directas, ritmo sostenido y bajo modulado. Atención al cansancio al final de la carrera.

Estoy en buena forma técnica y física --- modulación del ritmo, anticipación, aplicación de técnicas diferentes, elección de ruta óptima independientemente del grado físico o técnico. ¡Altas probabilidades de hacer una gran carrera!.

¡Me ha pasado un rival! --- arriesgo al máximo si quiero recuperar: rutas cortas y muy técnicas a gran velocidad. Si aseguro posición, concentración máxima y desarrollo estratégico ya previsto en la competición. Si le aguanto el ritmo, y aunque no sea demasiado elegante, aguanto rebufo y aprovecho con él unos controles.

Me dan el relevo en primer lugar --- máxima concentración, modulación óptima del ritmo, no presto atención a los rivales o público, focalización competitiva total.

El día es tórrido y hace muchísima calor --- ritmo más bajo, reposición continua de líquidos en el avituallamiento. Posibilidad de incorporar un camelback propio. Atención a los síntomas de deshidratación.

El cartógrafo es ruso (mapa con excesivo detalle) --- uso de técnicas por grandes referencias, técnicas de curva de nivel y planimetría, atención exclusiva a elementos de un cierto tamaño. Simplificación como técnica central.

He tenido problemas con la novia y no estoy animado --- rutas y técnicas más sencillas, descartar las muy técnicas para no fallar por la falta de concentración.

Carrera típica E sprint --- máxima velocidad, uso de líneas, atención a zonas impasables o prohibidas, preparación de la picada al control y salida en la dirección y línea correcta.

2007@ F.Santoyo

Colaboraciones

Podeis enviar las colaboraciones sobre cualquier tema de tipo técnico a la dirección de correo electrónico eeeto@fedo.org, en archivo world, fuente Arial, 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 -- Polideportivo Alhondiga Sector 3
Apartado de correos 1015. Avenida Arcas de Agua s/n, 28904 GETAFE (Madrid)