

CORRER SIN BRÚJULA, O COMO ALCANZAR LA MÁXIMA PERFECCIÓN TÉCNICA EN ORIENTACIÓN

Por Ferrán Santoyo Medina.

Técnico Nivel II AECO – Trazador Nivel III FEDO – IOF Adviser.

A menudo la visión del deporte de orientación nos muestra un deportista consultando un mapa provisto de una brújula. Diversas circunstancias han hecho que esta herramienta auxiliar sea concebida como imprescindible.

1. Popularmente, la imagen sobre el hecho de orientarse y saber dónde estamos y hacia donde vamos sin perdernos, ha estado la brújula.

2. La brújula permite una rápida situación y el poder establecer casi instantáneamente una dirección, sin tener que atender otros elementos del entorno físico.

3. La brújula ha generado un mercado industrial que mueve importantes sumas económicas, y donde han nacido multinacionales como Silva y Suunto, que en tiempos modernos han diversificado su oferta y han elaborado muchos otros productos de tipo tecnológico. La investigación y los diferentes requerimientos han permitido todo un muestrario de brújulas adaptables a todo tipo de necesidades.

4. La brújula ofrece una apreciable ayuda en tres situaciones problema de la orientación: la navegación entre dos puntos, el establecimiento rápido de una dirección y la búsqueda de elementos en terrenos donde no existen referencias.

5. La brújula ofrece otra ventaja no menos importante que las demás, ésta de tipo psicológico y afectivo: seguridad.

Estas consideraciones, siendo importantes, no nos han de hacer olvidar que, si está bien elaborado, el mapa contiene la suficiente información para poder orientarse. Y es que muchas veces se insiste en el valor de la brújula cuando lo verdaderamente importante es el mapa. Sin mapa, no habría orientación.

El correr sin brújula supone para el orientador/a:

1. Fijar toda la atención y concentración en la lectura del mapa, mejorando en consecuencia estos factores mentales tan importantes para el corredor/a de élite.
2. Tomar como posible información todos los símbolos incluidos en el mapa, eligiendo según las diferentes situaciones de carrera aquellos que pueden ser válidos.
3. Aplicar diferentes técnicas basadas en la lectura, especialmente la anticipación de terreno. Esta es muy importante y su dominio posibilita ganar tiempo para planificar rutas y mantener una alta concentración. Otras técnicas accesorias: orientación fina, en pasadizo, etc.
4. Un buen dominio espacial y temporal de la direccionalidad, llegar a automatizar estos parámetros aunque requiera mucho entrenamiento, da una gran ventaja técnica respecto otros competidores.
5. Exprimir, extraer el máximo provecho a la información contenida en el mapa. Identificar automáticamente y de forma permanente el mapa con el terreno y viceversa es la máxima perfección técnica en orientación.

¿Cómo se trabaja todo ello?

Con un entrenamiento que incida en la lectura del mapa sin brújula en diferentes situaciones y entornos, la concentración en diferentes circunstancias y de forma específica la direccionalidad y la navegación con la única ayuda del mapa.

Algunos ejercicios serian:

Lectura de mapa

1. Técnica principal: Anticipación del terreno.
2. Otras técnicas: Orientación fina, lectura selectiva de elementos, etc.
3. Completar las zonas blancas sin trabajo de campo de un mapa.

4. Multiescalas.

Concentración

5. Escoger la baliza verdadera (nido de balizas).

6. Pequeño circuito de balizas de memoria.

7. Recuento de tiempo o pasos en carrera.

8. Circuito con hándicaps visuales y sonoros.

Direccionalidad

9. Circuito con cambios de dirección en terreno rico en elementos.

10. Circuito con cambios de dirección en terreno con pocas referencias.

11. Entrada y salidas al control "en ventanas".

12. Comparativa: Tramos de navegación con y sin brújula.

Otra forma de potenciar la interpretación del mapa consiste en introducirlo desde un comienzo del aprendizaje técnico reduciendo el manejo de la brújula a momentos puntuales. Antes de utilizar la brújula, hemos de conocer todos los secretos del mapa. Esto se aplica tanto a los que se inician de adultos como, especialmente, a los niños y jóvenes.

Ejercicios para este segmento:

1. Simbología del mapa: grupos de símbolos.

2. Identificación de elementos.

3. Correspondencia mapa-realidad y viceversa.