

## PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO SEGÚN EL TERRENO

Por Ferrán Santoyo Medina.

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

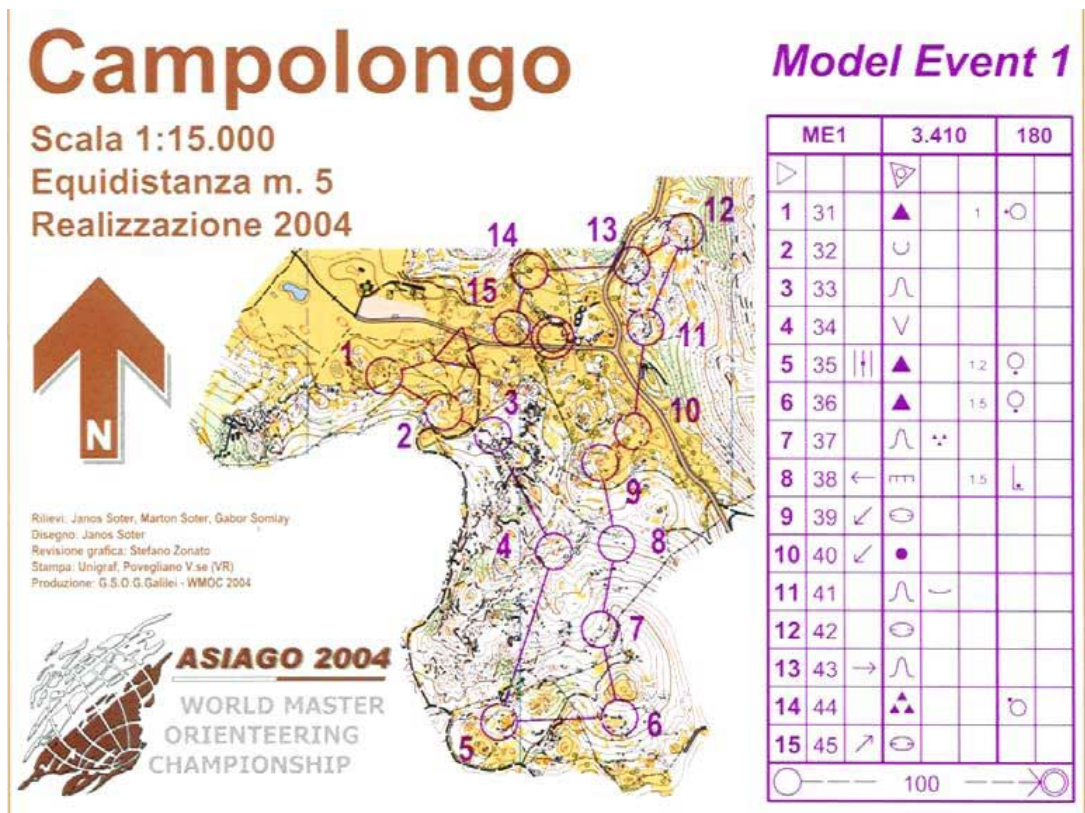
La adaptación y conocimiento del tipo de terreno (que no es lo mismo que conocer el mismo terreno) donde correremos una competición importante es una cuestión del todo básica, conocida por los entrenadores y del todo presente en el momento de planificar el entrenamiento físico, técnico y mental.

Expondremos aquí cómo el entrenador de orientación y el orientador de nivel pueden extraer el máximo provecho de este axioma de nuestro deporte. Pondremos como ejemplo dos competiciones importantes del verano del 2004, los 5 Días de Finlandia y el Orienteering on Line, donde el autor participó, cada una en un terreno peculiar y específico.

### Caso práctico: World Masters Orienteering Championships -- Asiago 2004

Fechas: del 3 al 9 de julio del 2004

Climatología: buen tiempo, posibilidad de tormentas por la tarde, al ser una zona de montaña.



### Información previa:

- Tipo de terreno: cárstico, con muchos detalles de rocas y cortados. Zonas de un cierto desnivel. Bosque generalmente muy penetrable, con algunas zonas más densas. Zonas de grandes prados. Terreno rápido y a la vez técnico.
- Mapas: 1 mapa antiguo, en la zona de Marquesina (semifinal y final), disponible en la web de los WMOC. Otros mapas en zonas de model event.

### *Planificación del entrenamiento*

Objetivo: poder disputar la Final A de la categoría H 35.

Para conseguir este objetivo, dos estrategias:

- No cometer errores importantes en las carreras clasificatorias.
- Mantener un ritmo físico sobre los 8-9 minutos/Km., modulándolo.

Entrenamiento físico:

5 sesiones semanales de carrera continua entre 40 y 60 minutos.

Entrenamiento técnico:

- Participación en diferentes carreras como base competitiva general.
- Específico: participación en un Estage a Font Romeu entre el 24 y 26 de junio y en la competición 2 Días de la Cerdanya del 3 y 4 de julio, aprovechando las vacaciones y buscando afinar los diferentes recursos técnicos y evaluar la condición física, corriendo en terreno semejantes a los de Asiago (bosque penetrable, en altitud y con zonas de mucho detalle).
- Técnicas a trabajar: orientación fina, elemento posterior al control, pasadizos, direccionalidad correcta, etc. Modulación de ritmo permanente.

Entrenamiento mental:

- Concentración.

Competición:

Carrera 1 Semifinal: 8140 m, 350 m desnivel, 1.34.35, puesto 35 semifinal 2, control 4 1'10", control 9 20", control 11 1 minuto; total 2 minutos 30 segundos estimados de errores técnicos.

Carrera 2 Semifinal: 8960 m, 235 desnivel, 1.25.13, puesto 39 semifinal 2, control 5 50", control 6 30", control 10 40"; total 2 minutos estimados de errores técnicos.

Clasificado en la Final B, a 15 minutos entre las dos carreras anteriores de la Final A.  
Final B: 9420 m, 325 desnivel, 1.40.55, puesto 21, 30" control 1, 20" control 8, 20" control 13; total 1 minuto 30 segundos de errores técnicos.

#### Evaluación final:

Objetivo no conseguido debido a la deficiente forma física, que impidió poder correr más rápido. Faltó además agilidad sobre el terreno, al ser las sesiones físicas de los entrenamientos mayoritariamente sobre caminos y asfalto.

Buenas carreras técnicas, con errores pequeños, debidos a la fatiga física.

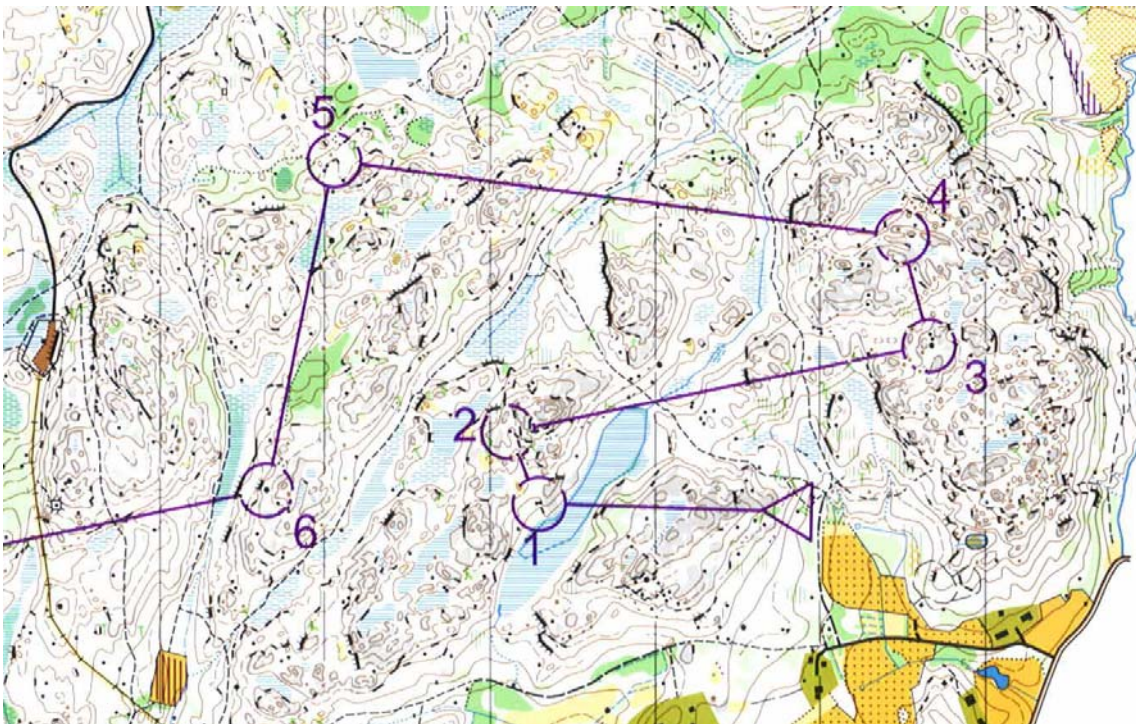
*Buena adaptación al terreno gracias a los entrenamientos específicos previos.*

#### Otro caso práctico: 5 Días de Finlandia

Fechas: del 18 al 25 de julio, 2004.

Climatología: buen tiempo, posibilidad de lluvias --- posibilidad de terreno enfangado y pesado.

Tipo de terreno:



- Afloramientos rocosos graníticos de 15 a 20 metros de altura, en suaves pendientes, a modo de altiplanos. Superficie de roca lisa, cubierta de musgo. En la parte superior de

los altiplanos, relieve muy suave, casi llano, con multitud de pequeños cortados, rocas, suaves vaguadas. Pequeñas marismas. Bosque en general claro.

- Zonas planas entre los afloramientos. Bosque pantanoso, de diferente penetrabilidad. Zonas de bosque llenas de ramas, o muy húmedas y enfangadas. En algunas zonas, mala visibilidad y vegetación baja. Algunas zanjas profundas y rectilíneas con agua.
- Algunos caminos en las zonas bajas. Caminos más escasos en los altiplanos.
- Algunas zonas de trabajos forestales. Bosque talado, lleno de ramas, de progresión lenta.

### *Planificación del entrenamiento*

#### *Técnico y estratégico*

Técnicas a trabajar en las sesiones de entrenamiento: todas avanzadas, más la orientación por grandes líneas.

- Orientación fina.
- Trazado de rumbos.
- Orientación por elementos posteriores al control.
- Cálculo de distancias: talonamiento + rumbo.
- Reposicionamiento (permanente).
- Orientación por grandes líneas: en este caso las líneas serán las marismas lineales y estrechas, los límites de vegetación y las "paredes" en relieve que en algunas zonas forman los altiplanos rocosos.
- Orientación por grandes referencias y alargamiento del control: en éste caso, concebir como un todo el altiplano, para poder llegar más fácilmente hasta éste. En el altiplano, técnicas de orientación fina. Otras referencias: grandes rocas o colinas.

Estrategias: básicamente han de ser de seguridad, buscando principalmente *no cometer errores de consideración*.

- ¡No fallar bajo ningún concepto en la primera o primeras balizas! Correr claramente por debajo del ritmo habitual si es necesario, pero es importante superar los primeros controles sin errores.
- Supervisión continua de la direccionalidad, asegurar el elemento o la zona, y progresar sólo si se está realmente seguro de la posición.

- Seguir las líneas que nos llevan de un altiplano a otro si nos desplazamos en la dirección de avance.
- Simplificar las rutas si estas ofrecen una alta seguridad y una rápida progresión.

### *Físico*

Condicionamiento general: carrera continua, intervalos largos, sesiones de fárlek.

Condicionamiento específico: series en subida, series en zonas enfangadas (tipo cross), sesiones físicas en bosque, y en diferentes niveles de penetrabilidad.

Agilidad: series de saltos sobre troncos y ramas, zig-zag entre árboles

### *Mental*

Sesiones de refuerzo en:

- Seguridad.
- Concentración.
- Serenidad - ¡no precipitación!

### *Automatismos*

- Mirar número de control y picar.
- Salir siempre en la dirección correcta, especialmente en zonas planas de los altiplanos.

### *Hemos de tener presente que...*

- La direccionalidad es básica, sobretodo en las zonas llanas, con poca visibilidad, hecho que puede provocar errores paralelos yendo de un altiplano a otro.
- En los altiplanos hay muchos elementos pequeños, lectura muy fina para evitar nuevos errores paralelos.
- La agilidad es esencial para mantener una buena velocidad sobre:
  - a) superficies con ramas.
  - b) superficies fangosas y resbaladizas.
  - c) bosque de ramas bajas y abiertas.

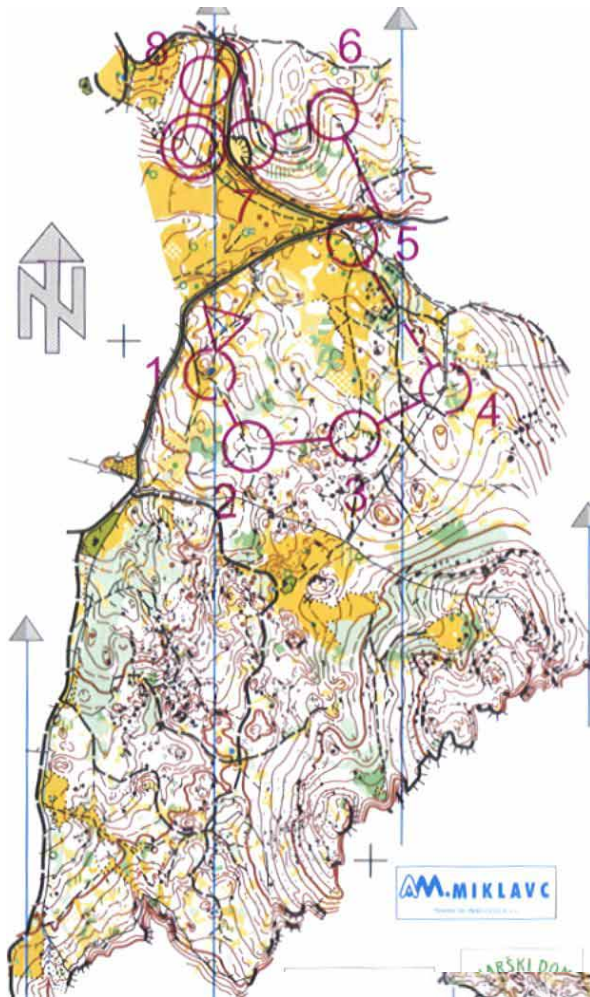
## Otro caso práctico -- Orienteering on Line (Eslovenia)

Fechas: del 31 de Julio al 2 agosto, 2004.

Climatología: buen tiempo, lluvias o tormentas veraniegas por la tarde. Posibilidad de terreno resbaladizo en rocas o zonas cársticas, cubierta de hierba en los prados.

Terreno:

Tres variantes de terreno cárstico.



Variante 1 – micro relieve

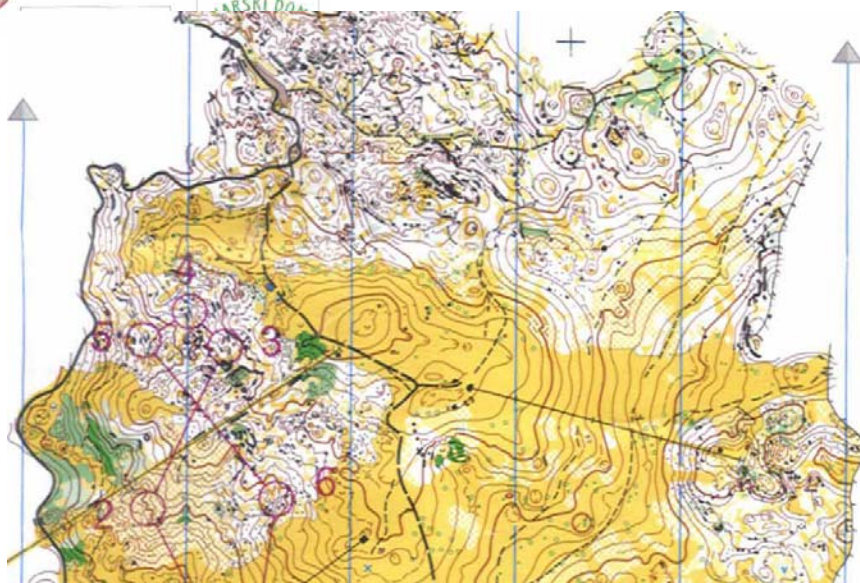
Terreno de superficie cárstica con rocas pequeñas tapizadas de musgo. Multitud de detalles rocosos, cortados y rocas de diferente tamaño. Algunas zonas de desnivel, con vaguadas y terrazas de diferente forma. Depresiones no demasiado grandes, formadas por la acción cárstica. Bosque de diferente penetrabilidad, de abetos y hayas. Algunos claros y caminos.

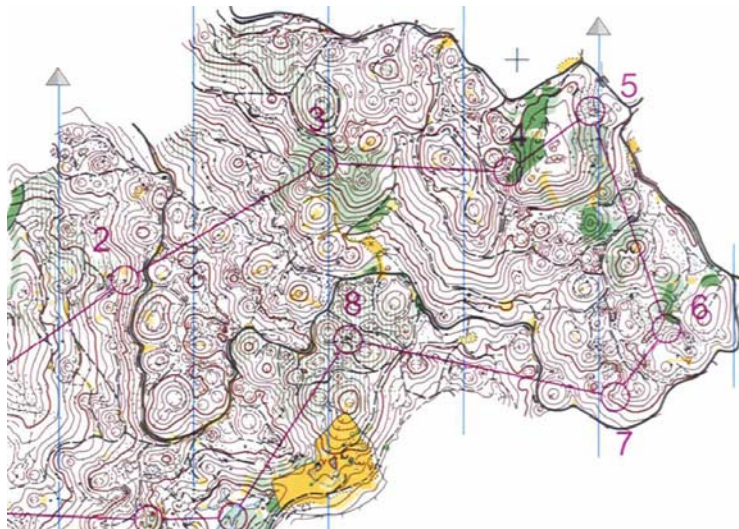
Variante 2 - prados y bosque con micro relieve.

Terreno de superficie cárstica, con grandes prados recubiertos de hierba, relieve variado, con grandes depresiones en algunas zonas, zonas de subidas y bajadas,

y zonas de bosque pedregoso con micro relieve, con alguna zona de bosque denso.

Variante 3 - grandes depresiones





(terreno de "redonditas")

Terreno cárstico desnivelado con decenas de grandes depresiones circulares de diferente profundidad, alternadas con colinas. Bosque de abeto de diferente penetrabilidad, con numerosas ramas en el suelo en algunas

zonas. Buena red de caminos. Superficie rocosa.

### *Planificación del entrenamiento*

#### *Técnico y estratégico*

Dominio perfecto de las técnicas avanzadas de orientación.

- Orientación fina.
- Alargamiento del control.
- Diferenciación de un elemento entre otros semejantes.
- Cálculo de distancias: rumbo + talonamiento.
- Orientación por elementos posteriores al control.

En zonas desniveladas en vertiente:

- Correr sobre la curva de nivel.

En zonas abiertas:

- Orientación por grandes referencias.
- Orientación por líneas (caminos, muros, remontadores).

Estrategias: procurar *no errar en los primeros controles y no fatigarse antes de tiempo*.

- Modular el ritmo, tanto la velocidad técnica en las zonas complicadas como la velocidad física en las zonas abiertas.
- Atención al paso de zona abierta a zona de bosque con micro relieve y viceversa (recordar táctica del semáforo).
- Asegurar los controles en las zonas muy técnicas, sacrificando la velocidad por la seguridad (¡ si se tiene un error, puede ser de muchos minutos !).

### *Físico*

Condicionamiento general: carrera continua, intervalos largos, sesiones de fárlek.

Específico: series en subida, series en bajada, series en zonas pedregosas, sesiones físicas en bosque (blanco, verde 1, verde 2).

Agilidad: series de salto sobre troncos y ramas, zig-zag entre árboles.

### *Mental*

Trabajo específico de la concentración. Máxima atención durante largos periodos de tiempo.

### *Automatismos*

- Comprobar siempre el número de control y la picada correcta, especialmente en carreras con muchas balizas en las zonas más técnicas y con continuos cambios de dirección.
- Atención extrema a la direccionalidad; es muy fácil desvíos de 30 o 40 grados sobre el rumbo previsto, a causa de la semejanza de muchos lugares del terreno.

### *Hemos de tener presente que...*

- La superficie en general es rocosa. Muy importante para una buena velocidad es correr por encima con seguridad y agilidad. ¡Los tobillos bien vendados y fuertes!
- Atención al desplazamiento sobre troncos y ramas, y algunas zonas de árboles con ramas bajas y horizontales, o de poca visibilidad
- Alta concentración y velocidad técnica adecuada. ¡Muchos elementos semejantes!
- Lectura de mapa permanente.
- La direccionalidad siempre ha de ser la correcta, para evitar errores paralelos, muy usuales y probables cuando hay tantos elementos puntuales iguales.
- En la zona abierta, utilizar la técnica de grandes referencias y avanzar muy rápidamente para ahorrar tiempo.
- En las zonas de grandes depresiones, lectura atenta de mapa para evitar confundirlas con las colinas y errar.
- Si no es imprescindible bajar a las depresiones, rodearlas por un lado u otro por curva de nivel. Aunque no lo parezca, bajar y subir varias depresiones de este tipo para ahorrar distancia lineal representa un considerable desnivel.



Sabiendo donde correremos y buscando la información previa disponible podemos realizar con cualquier competición una planificación de este tipo, especializando el entrenamiento con sesiones adaptadas donde se trabajen las cualidades técnicas, físicas, estratégicas y mentales óptimas. Adaptándonos y familiarizándonos, pues, con el tipo de terreno, tendremos mucho ganado para asegurar un rendimiento significativamente superior.