



# Aportes de la psicología del deporte para la optimización del rendimiento en corredores de aventura

Lic. Gabriela Jeifetz

Psicóloga. Especializada en Psicología Deportiva

Argentina



Hay quienes sostienen que la capacidad de adaptación es innata, claro que, los hombres posemos menos conductas instintivas que los animales. Por tal motivo necesitamos del aprendizaje de un conjunto de conductas que nos permitan responder, correctamente, a los estímulos del medio. La adaptación al medio esta precedida básicamente por la capacidad de orientación que podemos desarrollar. Generalmente para orientarnos debemos ayudarnos con distintos objetos externos. Como pueden ser la brújula, los mapas o las señales de otras personas. En este artículo haré fundamental hincapié en el deporte de orientación, si bien algunas cuestiones se aplican, también, a otros deportes de aventura.

Buceando en definiciones del concepto de orientación tomo la que propone la Real academia española, que define al “sentido de orientación”, como la *aptitud para situarse correctamente respecto de un punto de referencia*.



Y si de aptitudes hablamos tenemos un área de trabajo con todos aquellos que practican este deporte.

Cuando hablamos de orientación hay que diferenciar básicamente dos tipos. La primera relacionada a un mecanismo automatizado que se repite diariamente, como ser un recorrido habitual, donde la orientación está dada por los estímulos que ya conocemos, pero no vemos y nos sirven de referencia para saber que estamos en el camino adecuado. En segundo lugar está la orientación que ponemos en práctica cuando nos desplazamos por lugares que no conocemos, que no tenemos una referencia, y para lo cual tenemos que utilizar recursos externos como por ejemplo un mapa. La gran diferencia con la anterior es que no tenemos la ruta automatizada y entonces interviene la interpretación de cada uno.

Es este segundo tipo de orientación el que está presente en una carrera, que como la define la Federación Internacional de orientación es: *“un deporte de resistencia en el cual los participantes deben visitar una serie de controles intermedios señalados en el terreno, en el menor tiempo posible, y con la única ayuda de un mapa y una brújula.”*

Esto me llevó a pensar en: ¿cuales son los factores que influyen en el rendimiento, en este tipo de deportes? Y así empecé a interesarme por los deportes de aventura. Es mi intención responder a este interrogante en este artículo mostrando cual puede ser el aporte desde la psicología, para correr con ventaja.

El deporte de orientación se caracteriza por poner en marcha la inteligencia, la intuición y la decisión de quienes participan en él. Estas capacidades son necesarias para seleccionar y encontrar el mejor camino para llegar a la meta descubriendo la naturaleza y combinando el esfuerzo físico con el mental. Requiere de una ardua tarea en equipo y está comprobado que la práctica de este deporte ayuda a consolidar grupos humanos.

Una mala decisión puede costar varias horas de carrera y si pensamos que la orientación combina trekking y estrategia la toma de decisiones es fundamental. Claramente la forma en que la decisión es tomada, comunicada y llevada a la acción es determinante. Y en este proceso tan delicado se combinan muchos aspectos sobre los cuales trabajamos constantemente, desde la psicología del deporte, para mejorar la performance: El liderazgo, la autoconfianza, la toma de decisiones, la motivación y la concentración.



Plantearé los factores que para mí influyen en el rendimiento dividiéndolos en 6 grupos:

Aspectos básicos: Equipo deportivo – características antropométricas – Morfológicas – Talento – Salud – Nutrición (son aspectos no entrenables pero que pueden influir en el rendimiento)

Aspectos Físicos: Fuerza – velocidad, resistencia, flexibilidad, a mayor condición física mayor rendimiento deportivo

Aspectos Técnicos: Por ejemplo cambiar la técnica de carrera empleada de acuerdo al terreno en el que se encuentre. Lógicamente a mayor técnica deportiva mayor rendimiento.

Aspectos Tácticos: utilización inteligente de la técnica,

Aspectos Psicológicos: Suelen ser determinantes en corredores de nivel. Pueden ser entrenables para que incidan de forma positiva en el rendimiento. Ansiedad, actitud, motivación, autoconfianza, concentración.

Aspectos Externos: horario de la competición, el terreno, el clima. Factores externos al deportista pero que lo influyen aunque no pueda actuar sobre ellos.





A través del análisis de cada uno de estos factores podemos determinar el porque del resultado obtenido y por ende podremos incidir y potenciar aquellos aspectos que lo requieran, siempre mediante un entrenamiento adecuado y específico.

Voy a centrarme en los aspectos psicológicos y técnicos perceptivo -cognitivos.

Las técnicas perceptivo-cognitivas, para quienes no están familiarizados con esta terminología, no son observables a simple vista, pero, son clave en el rendimiento en este deporte. Vamos a dividir las en grupos:

**Básicas:** Interpretación de Simbología específica, Identificación mapa/terreno – terreno/mapa, Lectura de mapa, Elección y ejecución de la ruta, Manejo de brújula, Relocalización, organización espacial, Estimación de distancias.

**Genéricas:** Simplificar detalles, Memorizar

**Avanzadas:** Seguir elementos guía, revisar detalles de ruta, anticipación del terreno, control de velocidad de carrera en función del tramo.

En el deporte de orientación específicamente, y en todos los las habilidades cognitivas son las que claramente limitan el rendimiento.

Las acciones en orientación podemos plantearlas en tres fases:





Anticiparse a una situación determinada, por ejemplo leer el mapa para determinar cual es la ruta más conveniente. Aquí participan habilidades cognitivas como la selección de información relevante del mapa y la identificación de mapa-terreno/ terreno-mapa. Luego, entonces, es necesario poner en marcha la ruta escogida. Es muy importante esta etapa de realización ya que de nada vale que haga una buena elección sino puede ponerla en práctica. Aquí también es muy importante la identificación que haga del mapa y el terreno ya que necesita certificar la marcha para perder el menor tiempo posible. Finalmente es necesaria la evaluación de los resultados de la acción tomada y a partir de aquí una interpretación de los resultados que brindan una nueva plataforma para la anticipación de una situación similar. Es un sistema que se retroalimenta constantemente a lo largo de las carreras.



El trabajo realizado con varios deportistas de carreras de orientación me ha demostrado que aquellos que tienen un alto nivel de autoconfianza son los que indefectiblemente llegan a un mejor nivel.

Al decir de Weinberg y Gould, uno de los factores clave que distingue a un deportista de elite de uno de menor nivel es la confianza que tenga en sí mismo.

Un alto nivel de confianza le permitirá estar más concentrado durante toda la carrera y esforzarse al máximo.

Otro de los aspectos relevantes a la hora de determinar un mejor nivel en este tipo de deportes, se observa en aquellos corredores que pueden desarrollar un mejor control visuoespacial. Este aspecto al ser correctamente entrenado marca importantes diferencias en el rendimiento y en la percepción del estado emocional.

Generalmente se tiende a visualizar diferentes situaciones de la carrera antes de la misma o durante ella con el objetivo de rendir mejor. Uno de los aspectos más importantes en orientación es visualizar como será el mapa que les darán en función de los detalles que



se observan en la salida. Este tipo de práctica previa permite al corredor, no solo salir mas concentrado sino meterse en el mapa, y entonces en la carrera, incluso antes de tenerlo en su poder.

Es por esto que uno de los aspectos en los que mas se trabaja, además de la autoconfianza, es en la capacidad de memorización. Esto se debe a que en las carreras deben memorizar el recorrido para llegar un punto control con el objetivo de poder ir planificando, al mismo tiempo, como llegar al próximo. Además, porque cada mirada al mapa consume tiempo ya que obliga al corredor a bajar la velocidad y/o hasta en ocasiones detenerse.

Con este artículo es mi intención acercar a todos aquellos que practican algún deporte de aventura la inquietud de cuestionarse acerca de si están en su máximo rendimiento y si disfrutan del deporte cuando lo practican. Proporcionando también la información de que es posible entrenar lo mental como lo físico para tener una mejor performance



#### Bibliografía Consultada

Weinberg, R. y Gould, D. (1996). Fundamentos de la Psicología del deporte y el ejercicio físico.

Seiler, R. (1985) The psychological structure of information-selling and decision making in orienteering. Scientific Journal of Orienteering (IOF)