

PENSAR Y CORRER

La orientación, actividad cotidiana

Entre todos nuestros actos, el de orientarse es aquel que realizamos con mas frecuencia.

Para cualquier movimiento, desplazamiento, para realizar cualquier acto o satisfacer cualquier necesidad necesitamos orientarnos.

Generalmente, la orientación es inconsciente en aquellos gestos de la vida cotidiana que se desarrollan en un entorno familiar: recorrer la propia casa o dirigirse al trabajo por el camino habitual no exigen grandes reflexiones.

Pero un desplazamiento por un medio desconocido ya exigirá formas de comprensión más elaboradas: por ejemplo, cuando aparcamos el coche en una calle no conocida enseguida nos fijamos en elementos que nos ayudarán más tarde a encontrarlo.

Estos lugares desconocidos para nosotros seguramente son habituales para otras personas, y posiblemente exista un “mensaje”, un código para guiarnos: estamos hablando de la existencia de croquis o mapas.

Diferentes tipos de mapas

Los mapas son resultado del afán de conocimiento y representación del terreno por parte del hombre. Cualquier esquema o dibujo que sirva para recordar la disposición u organización de cualquier elemento será considerado un mapa. Existirá, por tanto, diferentes tipos de mapas: geográficos, catastrales, marítimos, urbanos, de carreteras, hidrográficos, geológicos, cartas de navegación aérea...

Todos ellos nos ayudarán a desplazarnos con relativa confianza por terrenos desconocidos.

Un deporte lleno de valores

La orientación es un verdadero deporte popular. Pueden practicarlo desde el atleta que persigue ganar un Campeonato del Mundo hasta la familia que simplemente desea pasar un día agradable en el campo:

- Es una actividad que se realiza al aire libre, en contacto con plena naturaleza.
- La pueden realizar hombres y mujeres de todas las edades y niveles.
- Puede ser competitivo o simplemente recreativo.
- Es un deporte familiar.
- Permite a los discapacitados hacer deporte.
- Se puede realizar a pie, diurna o nocturna, en bicicleta de montaña, a caballo, sobre esquís...
- Es un excelente método de trabajo de las capacidades físicas y cognitivas.
- Sirve como alternativa de trabajo para gimnasios y otros deportes, como el atletismo, baloncesto, etc.,... El esfuerzo físico se ve enmascarado por el gran componente lúdico.

- Cuando estás haciendo orientación logras evadirte de todas tus preocupaciones.
- “Pensar y correr” es el lema de este deporte; no gana el que más corre, sino el que menos se equivoca.
- Es un divertido juego organizado para un grupo de jóvenes o adultos que añade variedad y nutre su programa de actividades.
- Puede ser una parte importante del programa de cualquier Club o Asociación de Aire Libre para mejorar sus conocimientos sobre la naturaleza y su respeto hacia la misma.
- Es un juego de interior para grupos de niños y jóvenes que proporciona diversión y sirve para adquirir conocimientos elementales y desarrollo de la capacidad de observación.

Es importante recalcar que cualquier alternativa deportiva que se ofrezca a la población es un paso adelante contra los problemas que se presentan a la juventud: la drogadicción y el alcoholismo, y máxime cuando su marco de desarrollo es la propia naturaleza.

Óscar Hernaiz Sánchez