



Jorge Cajigal: el hombre de las alturas en el alto rendimiento

Mientras en la montaña muchos aún asocian el deporte *outdoor* a una idea romántica de libertad en conexión con la naturaleza y la intuición, Jorge Cajigal prefiere las cifras, los plazos biológicos y los mecanismos que explican por qué un cuerpo mejora y hasta dónde puede exigirse sin comprometer su desarrollo. Su trayectoria se ha construido, precisamente, en ese cruce poco habitual en Chile: la experiencia deportiva y la ciencia aplicada al alto rendimiento.

Se retiró oficialmente del atletismo competitivo a los 30 años. Para entonces, ya llevaba tiempo transitando dos caminos en paralelo: el del entrenador y el del investigador en ciencias del deporte. “Fui haciendo dos carreras al mismo tiempo”, explica. Mientras cerraba su etapa como atleta de alto nivel, iniciaba otra que terminaría por definirlo: formar deportistas entendiendo el cuerpo desde dentro, no solo desde la repetición del entrenamiento, sino que también desde los procesos fisiológicos que lo sostienen.

El atletismo fue su escuela inicial. De ahí heredó la disciplina y el rigor numérico que todavía hoy atraviesan su trabajo. Más tarde llegaron el monta-

ño, la alta montaña y el esquí de travesía, no como una vía de escape, sino como un espacio de aprendizaje. “La montaña te enseña los riesgos, la seguridad, el respeto por el entorno”, dice. Fue en el *mountainbike* donde se consolidó un tercer momento: la lectura del entorno integrada a la rigurosidad del atleta. Ese cruce entre ciencia y territorio no es solo un discurso. Cajigal es doctor en Ciencias del Deporte, magíster en Ciencias Biomédicas y fisiólogo especializado en entrenamiento en altura. Desde ese conocimiento, ha dedicado décadas a evaluar, planificar y acompañar procesos de alto rendimiento, primero desde el Centro de Alto Rendimiento (CAR) y hoy desde espacios académicos y científicos vinculados a las disciplinas que se entrenan en la naturaleza.

Para Cajigal, el deporte *outdoor* dejó hace tiempo de ser una sola una práctica recreativa. “Nació hippie, pero hoy alcanza sus mejores resultados gracias a la ciencia”, sostiene. Evaluaciones de laboratorio, fisiología, biomecánica, nutrición y psicología deportiva son, a su juicio, las verdaderas responsables del salto competitivo que ha dado el *mountainbike* en las últimas décadas. Hoy, el vínculo con el entorno convive con una exigencia distinta: el entrenamiento de alto rendimiento en espacios abiertos se apoya en datos, mediciones y procesos biológicos precisos. Su formación académica le dio algo que, según él,

marca una diferencia clave entre entrenar y entrenar bien: comprender los mecanismos. “No es lo mismo seguir una receta que entender por qué el cuerpo se adapta”, explica, usando una analogía simple: el mecánico chasquilla versus el ingeniero que entiende el sistema completo. Esa comprensión es la que le permite tomar decisiones finas, especialmente en disciplinas donde el margen de error es mínimo.

Desde esa mirada crítica identifica uno de los errores estructurales del alto rendimiento en entornos naturales en Chile: apurar los procesos. El talento, dice, es fundamental, pero mal administrado se pierde. “Muchos niños ganan de chicos porque están sobreexplotados. Eso no significa que sean los mejor”, advierte. El desarrollo deportivo, insiste, es multifactorial desde lo biológico, psicológico, familiar y social, que requiere tiempo. “Talento viene de ‘talento’, no de ‘ta-rápido’”, ríe. Ese enfoque se vuelve especialmente visible en la relación que ha construido con Martín y Catalina Vidaurre. Más que un caso de éxito puntual, su trayectoria junta a los hermanos refleja un proceso largo, cuidado y sostenido en el tiempo. Cajigal los acompañó desde etapas tempranas, trabajando no solo sobre el rendimiento inmediato, sino sobre el desarrollo integral, respetando los ritmos biológicos y evitando apurar resultados. “Para llegar donde están hoy no bastaba con tener condiciones, había que cuidar el proceso”, sostiene. En un país donde muchos talentos se agotan temprano, la

evolución de los Vidaurre confirma que el desarrollo planificado marca la diferencia.

El trabajo en altura es otro eje central de su trayectoria. Cajigal investiga y aplica entrenamiento en altura desde fines de los años 90, cuando presentó uno de sus primeros estudios en un congreso mundial en Arizona, Estados Unidos. Allí, entrenadores y científicos coincidieron en algo que él repitió hasta hoy: Chile tiene condiciones únicas, probablemente las mejores del hemisferio sur y altamente competitivas a nivel mundial.

La cordillera central permite algo excepcional: entrenar de forma sistemática sobre los 2.800 metros, subir por sobre los 3.000 y descender rápidamente al nivel del mar, con infraestructura urbana y científica a pocos kilómetros. “Eso en Europa no existe”, afirma. Durante décadas, sin embargo, esa ventaja fue desaprovechada.

Hoy el escenario comienza a cambiar. La llegada a Chile del equipo profesional Q36.5, liderado por el bicampeón olímpico en Tokio 2020 y París 2024, Tom Pidcock, marca según Cajigal, un punto de inflexión. En ese contexto, se desarrolla entre la investigación aplicada y el entrenamiento en altura, desde el SportLab de la Universidad San Sebastián. Actualmente trabaja con el entrenador del ciclista británico en el contraste de metodologías y ajuste fisiológicos aplicados al entrenamiento en altura.

La ciencia, para él, no solo reemplazó al dopaje como vía de mejora del rendimiento: redefinió la alta competición por completo. “Hoy no basta con tener instrumentos, se necesitan personas realmente formadas”, advierte. Esa mirada, forjada tras 25 años en el CAR y una vida dedicada a la docencia, revela una ironía: fue al salir del sistema local cuando entró de lleno al alto rendimiento mundial.

Su apuesta es clara: que Chile deje de ser solo un escenario atractivo y se convierta en un verdadero centro global de entrenamiento en altura. Con ciencia, coordinación institucional y visión de largo plazo. Jorge Cajigal entiende su trabajo como parte de un proceso mayor. Uno que, si logra consolidarse, podría redefinir de manera permanente el lugar de Chile en el mapa del deporte *outdoor* mundial.

