

EL PSICÓLOGO DEPORTIVO Y EL DEPORTE ADAPTADO; ALGUNAS REFLEXIONES

Clara Calvo González¹; Eva León Zarceño¹

RESUMEN Próximo el fin del Año Europeo de las Personas con Discapacidad, nos planteamos la actualidad del deporte adaptado y el papel del psicólogo del deporte en este ámbito. Los tipos de discapacidad y categorías deportivas así como algunas de las necesidades de las personas con minusvalía se encuentran reflejados en este artículo.

PALABRAS CLAVE Discapacidad, minusvalía, deporte adaptado y Psicología del deporte.

ABSTRACT The European Year of Handicapped People will be finished soon, so we propose a view about the present of adapted sport and psychologist of sport's role in this field. The handicap types and the sport categories, anyway some of needs that handicapped people have, are reflect in this article.

KEY WORDS Handicap, handicap, adapted sport and Psychology of sport

INTRODUCCIÓN

El pasado 26 de enero de 2003 tuvo lugar la inauguración oficial en Atenas del Año Europeo de las Personas con Discapacidad, celebración a la que se ha sumado el Congreso de los Diputados el 4 de febrero del mismo año. Todos los representantes de los países de la Unión Europea asistentes a este evento insistieron en la trascendencia de la celebración del Año Europeo de las Personas con Discapacidad y en la necesidad de adoptar las iniciativas políticas y legislativas oportunas para garantizar el respeto de los derechos de este colectivo.

El planteamiento de cualquier año dedicado a un colectivo suele generar grandes expectativas y esperanzas de que el grupo al que se presta especial mención consiga acercar su realidad al resto de la sociedad. Simultáneamente, los profesionales desde diferentes disciplinas intentamos dedicar mayor esfuerzo a ofrecer información y/o conocimientos acerca de la problemática que se presenta. Desde la psicología, la discapacidad también es comprendida desde diferentes ámbitos. Pero ¿puede el psicólogo especialista del deporte intervenir de algún modo en el mundo de la discapacidad? A nuestro modo de ver, el deporte adaptado es un campo de intervención necesario dentro de esta especialidad psicológica. Por tanto, el objetivo de este artículo es acercar una visión de la labor que el psicólogo deportivo puede ofrecer al deporte adaptado.

2.- Conceptos claves

Pero ¿qué se entiende por discapacitado o minusválido? Para hacer presentes los aspectos diferenciales con el resto de la población y las necesidades específicas del colectivo de personas con discapacidad es necesario reseñar la definición de minusválido correspondiente a la LISMI (Ley de Integración Social de Minusválidos, 1982) “*Toda persona que a causa de un determinado suceso (anomalía, enfermedad, accidente), presenta un deterioramiento o maduración incompleta de sus facultades físicas, psíquicas o sensoriales; o varias a la vez, q le afectan actualmente o en un futuro de un modo grave y prolongado, su capacidad de adaptación al medio q le rodea. Con posibilidad de restauración parcial, q dependerá en relación inversa a la gravedad del proceso o directamente con una actuación social adecuada*”

A dicha definición hay que añadir las pertenecientes a la Organización Mundial de la Salud, en su “Clasificación Internacional de Deficiencias, Discapacidades y Minusvalías (CIDDM)” de 1980 para así conocer quien son las personas que practican deporte adaptado:

- **Discapacidad:** “*Toda restricción o ausencia (debida a una deficiencia) de la capacidad de realizar una actividad en la forma o dentro del margen que se considera normal para un ser humano*”

¹ Psicólogas del Deporte.

- **Minusvalía** : *“Una situación de desventaja para un individuo determinado, consecuencia de una deficiencia o de una discapacidad, que limita o impide el desempeño de un rol que es normal en su caso (en función de su edad, sexo y factores sociales y culturales)”*

Cuando el deporte adaptado se practica en el ámbito de competición, hay que resaltar que van a participar en dichas competiciones aquellas personas que poseen certificado de minusvalía. Este certificado es un documento que se expide en el Centro de Valoración y Orientación de la Delegación Provincial de Asuntos Sociales (Centro Base de Minusválidos) cuyo objetivo consiste en valorar el grado de minusvalía de las personas con discapacidad.

Actualmente en España son consideradas minusválidas aquellas personas que poseen certificado de minusvalía igual o superior al 33%. R.D. 1971/1999 de 23 de Diciembre (BOE de 26 de Enero de 2000)

El *Año Europeo de las Personas con Discapacidad* tiene como objetivos fundamentales la sensibilización de la sociedad sobre las dificultades de integración con las que se encuentran las personas con discapacidad y la adopción de iniciativas políticas y legales que garanticen la defensa de los derechos de estas personas.

Una de estas iniciativas políticas y legales, que ha entrado en vigor este año, es una nueva Directiva adoptada por la Unión Europea que prohíbe la discriminación por discapacidad en cualquier ámbito. En este punto debemos considerar que esta concepción ya se encuentra reflejado en nuestra Carta Magna, en su artículo 14 Capítulo II del Título I: *“Los españoles son iguales ante la ley, sin que pueda prevalecer discriminación alguna por razón de nacimiento, raza, sexo, religión o cualquier otra condición o circunstancia personal o social”*

Según el Comité Español de representantes de los Minusválidos (CERMI) el colectivo de personas con discapacidad, que en España representa el 9.5 por ciento de la población española, lleva años consiguiendo importantes mejoras en sus objetivos de no-discriminación desde la integración social y laboral, y en la lucha contra las barreras arquitectónicas, no sin grandes dosis de esfuerzo, trabajo y empeño llevado a cabo por el movimiento asociativo de personas con disca-

pacidad y de sus familias, pilar angular de este colectivo. La Declaración Constitucional del Congreso de los Diputados de 4 de febrero del presente año, recalca que si a los aproximadamente tres millones de personas que en España presentan algún tipo de discapacidad les sumamos aquellas personas que tienen a su alrededor, directamente relacionadas con ellos, estamos hablando de un colectivo de diez millones de personas. Esta cifra justifica la necesidad de tener muy en cuenta pues cualquiera de los beneficios o perjuicios que se realicen en este colectivo ya que afectará a ese gran grupo.

Si la integración social de las personas con discapacidad se promueve desde su inmersión en todas las actividades comunes a toda la sociedad, participando de las mismas como uno más, destacando entre ellas las relacionadas con el mundo laboral o profesional, la educación, las actividades de ocio, el deporte es otra actividad cotidiana y que permite aportar múltiples beneficios tanto psicológicos como físicos. El deporte es un área de participación de la sociedad en el que la persona con discapacidad tiene un amplio lugar, que cada día va creciendo más, gracias a la lucha de las asociaciones de personas con discapacidad en contra de su discriminación. Debido a que nos hemos encontrado una ausencia en la definición del deporte adaptado lo definimos como el conjunto de actividades deportivas que realizan individuos con discapacidades físicas, sensoriales, filológicas o psíquicas, precisando para ello una serie de adaptaciones materiales, técnicas o logísticas, para poder realizar la práctica deportiva en condiciones de igualdad con el resto de los individuos que realizan dichas prácticas.

Los derechos que vienen reconocidos en la anteriormente citada Constitución Española y que deben ser promovidos por los poderes públicos estatales y autonómicos, tal y como se cita en la Constitución española artículo 43.3, Capítulo III, Sección 2ª, Título I: *“Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte. Asimismo facilitarán la adecuada utilización del ocio”* y por otra parte en el artículo 148.19, Capítulo III, Título VIII, *“Las Comunidades Autónomas podrán asumir competencias en: (...) promoción del deporte y de la adecuada utilización del ocio”*

Estas competencias en la promoción del deporte también incluyen al deporte adaptado, que es una de las formas de expresión de la igualdad a la que hace referencia el artículo 14 de la Constitución Española arriba reseñado. Asimismo la práctica deportiva es una de las formas de comunicación, consecución de metas y autosuperación, comenzando por niveles de iniciación deportiva hasta el nivel de alto rendimiento que se requiere para participar en los Juegos Paralímpicos.

3.-La discapacidad y las categorías deportivas

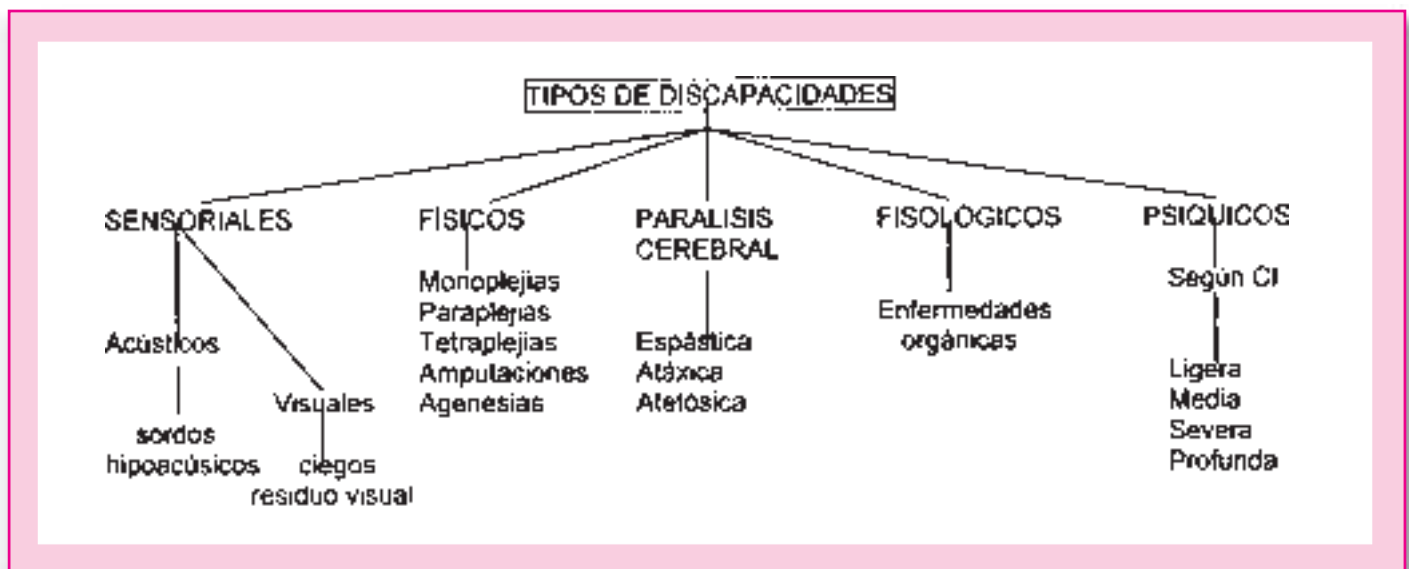
Las discapacidades para su práctica deportiva y competitiva, se encuentran divididas en cinco categorías según el tipo de minusvalía. Así nos encontramos con discapacitados visuales, auditivos, físicos, paralíticos cerebrales y fisiológicos. A estas cinco categorías se añade la de las personas con discapacidades psíquicas, que pueden cursar con alguna de las anteriores o no. Esta división nos permite acercarnos mejor a su conocimiento y estudio, asimismo a la realización de la práctica deportiva y competitiva, pues cada una de

El deporte adaptado realza y hace valer aquellas áreas en las que la persona con minusvalía es eficaz.

Algunas de las particularidades del colectivo de personas con discapacidad que se deben tener en cuenta a la hora de la práctica deportiva son las siguientes:

- Existen diferencias entre *minusvalías congénitas* y *minusvalías adquiridas* en relación con la aceptación de las mismas. En las primeras, como en el caso de la parálisis cerebral, la minusvalía se va asumiendo y aprendiendo a vivir con ella desde el nacimiento o primeros años de vida. En las segundas, adquiridas en etapas más adultas, como por ejemplo, lesionados medulares tras accidente de tráfico, en los que esta necesidad de asimilación conlleva nuevas situaciones no aprendidas con anterioridad (Jiménez, E.,2002)

- La realización del deporte adaptado tiene repercusiones en la autoestima de los deportistas con minusvalía. La persona con minusvalía se encuentra continuamente con referencias, en su vida cotidiana, que le remarcan que posee una diferencia con el resto, lo que le limita y le desdeña en comparación con el conjunto de aquellos que le rodean. El verse continuamente no



las categorías mencionadas tiene rasgos diferenciadores de las otras que harían complejo el intentar abarcar cualquier actividad con ellas al mismo tiempo.

Pero el término minusválido puede llevar a equívoco pues nos está remarcando aquella área de la persona que es carencial, cuando esta misma persona posee áreas válidas y potenciables.

capaz, consigue hacer una gran mella en la autoestima. En el deporte adaptado encuentra una actividad, en la que gracias a las adaptaciones realizadas en el ejercicio de ese deporte, puede llegar a una excelencia en la ejecución del mismo, como le ocurre al resto de la sociedad. El encontrar un área en la que es eficaz y competente eleva su autoestima, con las consecuencias positivas que esto conlleva para el resto de su vida.

- El aprendizaje de habilidades que se adquiere en la práctica deportiva adaptada se generalizan a otros contextos. Podemos diferenciar los aprendizajes a nivel físico y sensorial. Con respecto al primero encontraríamos el caso de un nadador con un miembro amputado que requiere el aprendizaje compensatorio del resto de los miembros para la ejecución de la técnica del viraje. Los apoyos que tiene que aprender a realizar con el resto de los miembros para poder compensar el apoyo del miembro que falta y así llegar a una ejecución perfecta, en la que el resultado de la misma sea igual al de una persona sin minusvalía, son extrapolables fuera del agua en su vida diaria.

Por otra parte tenemos los aprendizajes sociales; destacamos como ejemplo el caso de una persona ciega que practique godball, deporte en grupo en el que adquiere unas habilidades sociales y de comunicación tales como el trabajo en equipo o la necesidad del grupo para la consecución de un objetivo. Otro ejemplo sería la socialización que adquieren las personas con síndrome de down a través de las actividades lúdicas que se pueden realizar adaptando determinados deportes como el atletismo, la natación,...

- El discapacitado encuentra en la actualidad barreras no sólo arquitectónicas sino también sociales que el deporte puede ayudar a eliminar. Entre ellas la ocupación del tiempo de ocio es una a destacar y cobra ahí especial relevancia la práctica deportiva adaptada. Cuando esta práctica se realiza a nivel competitivo conlleva unos horarios de entrenamiento, concentraciones deportivas y competición. Estas competiciones y concentraciones pueden darse tanto en su ciudad como fuera de ella. Ésto va a implicar unos desplazamientos que por una parte influyen directamente en el deportista, proporcionándole una mayor autonomía e indirectamente en sus familias con todo lo que éste reporta. En las familias implica un paréntesis en la asunción de tareas relacionadas con el cuidado directo de la persona con discapacidad, algo que tantas veces piden las familias de personas con discapacidad, pues el proteccionismo familiar al que anteriormente hicimos referencia, tiene dos direcciones, hacia la persona con discapacidad, y hacia la sobrecarga de responsabilidades de la familia, físicas y psicológicas.

Un claro ejemplo del esquema de la clasificación de la figura 1 lo encontramos en la estructura de la Federa-

ción de Deportes Adaptados de la Comunidad Valenciana (FESA). En esta federación nos encontramos las cinco categorías: ciegos, sordos, paralíticos cerebrales, físicos y fisiológicos. Bajo esta división se organiza la práctica deportiva y competitiva desde las escuelas de iniciación, entrenamiento, competición y élite deportiva, teniendo ésta última su máxima representación en los deportistas Paralímpicos. Actualmente FESA ofrece a sus deportistas más de veintiuna disciplinas deportivas adaptadas diferentes, como por ejemplo atletismo, boccia, godball, tenis silla, vela, tiro con arco, esgrima, natación, adaptlon, etc.

Entre las muchas actividades que ofrece FESA (práctica deportiva, organización de competiciones y eventos deportivos, gimnasio de rehabilitación, equipo fisioterapéutico, formación a técnicos,...) debemos destacar el programa "Hospi Esport", que se realiza desde 1996, y cuyo ámbito de actuación se centra en la utilización del deporte adaptado como aproximación a la salud. (Jiménez, E. 2002) Este programa acoge aquellas personas ingresadas en hospitales de la Comunidad Valenciana o que se encuentran en periodo ambulatorio, así acuden desde el hospital o desde sus domicilios a los lugares de entrenamiento. Algunos de los deportes que se ofertan dentro de este programa son la esgrima o la halterofilia, que se practica dentro del hospital, y atletismo y natación, que se practican en las pistas de atletismo del río Turia o en distintas piscinas de nuestra provincia. La persona que acude a estos entrenamientos se encuentra con otras que han pasado por la aceptación de un cambio de vida tan radical como el que se produce después de un accidente de tráfico, cuyas consecuencias en un gran número de casos desembocan en el inicio de una vida en silla de ruedas.

4.- El psicólogo deportivo y el deporte adaptado

La figura del psicólogo en el ámbito del deporte adaptado cobra relevancia en un área en la que se unen las necesidades propias de la práctica de deporte y de las necesidades específicas del colectivo de personas con discapacidad. Las funciones que el psicólogo del deporte desempeña dentro de sus actuaciones tienen también su reflejo en el deporte adaptado:

- En cuanto a la evaluación y diagnóstico, y dadas las características de esta población habría que hacer especial énfasis en la familia, pues su implicación y apoyo a los deportistas con minusvalías es de vital importancia en este contexto. El proteccionismo familiar y la independencia y autonomía de la persona con discapacidad están siempre en pugna en el ambiente familiar. Incluir a la familia en la cultura del deporte es necesario, pues el inicio a la práctica deportiva depende mayoritariamente de la misma. Son fundamentalmente los familiares los que llevan al niño discapacitado a su lugar de entrenamiento o de práctica lúdica de actividades deportivas. Y los que al ver los progresos en su rehabilitación e inserción social serán quienes apoyarán en su hijo una educación hacia el deporte.

- Respecto a la función de asesoramiento, hay que destacar el trabajo directo con los entrenadores de los deportistas con discapacidad y planificar los programas adecuándolos a las necesidades específicas de estos deportistas. El conocimiento de estos entrenadores sobre sus deportistas y sus características personales debidas a la minusvalía, lo que ésta les limita, potencialidades que se pueden desarrollar, así como los métodos de comunicación dependiendo de la minusvalía que se trate, debe ser extenso e intenso. Relacionado con el tema de la comunicación, tan solicitado a los psicólogos deportivos por los entrenadores para mejorar sus habilidades, es necesario resaltar que en este colectivo es muy específico dependiendo de la minusvalía que se trate, algo que es obvio con los minusválidos auditivos, con los que se deberá utilizar el lenguaje de signos (sí éste fuera preciso) o con los minusválidos ciegos. Considerando lo anterior es este un mundo comunicativo distinto al que estamos habituados, por poner un ejemplo, el uso de las palmas para orientar al saltador de longitud, o el uso de bastones de goma para avisar, desde fuera del agua, al nadador ciego de la distancia que le queda para realizar un viraje, o con las personas con parálisis cerebral ya que en el deporte de la boccia, específico para paráliticos cerebrales, no se puede usar el lenguaje oral por parte del auxiliar, por lo que hay que aprender métodos de comunicación alternativos con estas personas.

- La intervención debe considerar la adecuación del deportista al deporte practicado así como aplicar aque-

llas técnicas y estrategias psicológicas adaptadas a los deportistas con minusvalías. Un ejemplo de la necesidad de adaptación de las estrategias psicológicas se ve claramente en el caso de la relajación. Personas con minusvalías como la parálisis cerebral, entre otros, tienen limitaciones o ausencia en el control de su musculatura, por lo que los tipos de relajación de control muscular no se adecuarían o deberían ser adaptados. Otra estrategia tan básica en el mundo de la psicología deportiva como la visualización, necesita de todo un mundo de adaptaciones para las personas ciegas o con residuo visual al igual que para las personas sordas o hipoacúsicas.

- En lo referente a la función formativa y educativa del psicólogo deportivo, esta es un área en la que cobra especial relevancia la necesidad de formar a los técnicos en los que se deposita el desarrollo del deporte. Estos deben conocer tanto las potenciales capacidades como las limitaciones de los deportistas a su cargo para poder diseñar y adaptar los entrenamientos acordes con dichos componentes.

Las funciones que el psicólogo del deporte tiene en el campo del deporte adaptado abarcan varios figuras de referencia en este contexto: el deportista con minusvalía, los entrenadores y técnicos deportivos especialistas en deporte adaptado, la familia, directivos y responsables de asociaciones o de clubes deportivos, auxiliares deportivos y guías. Estas dos últimas figuras son novedosas para el mundo del deporte, pero esenciales en la práctica deportiva adaptada, es bastante conocida la figura del guía en atletismo con personas ciegas, es la persona que corre junto con el deportista cogidos a una cuerda haciendo de guía en su recorrido por la pista. Otro ejemplo es el guía en natación para personas ciegas, psíquicas o grandes discapacitados en las travesías marítimas, en las que éste es necesario ya que para el deportista van a desaparecer todo tipo de referencias ambientales.

Es necesario hacer hincapié en que estamos hablando de deporte adaptado, un deporte que precisa de unas adecuaciones, pero deporte al fin y al cabo, por lo cual estamos hablando de Psicología deportiva y no de Psicología clínica. No obstante si debemos hacer referencia a la obligación de la especialización del psicólogo deportivo que desee trabajar con personas con

discapacidad, debido a las necesidades y complejidades de dicho grupo.

Uno de los inconvenientes con los que se encuentran en su práctica profesional los psicólogos deportivos es la generalización de su trabajo hacia el campo de la clínica, algo que es todavía más frecuente en el colectivo de deportistas discapacitados, debido a las necesidades específicas de esta población.

5.- Reflexiones finales

La celebración de un *Año Europeo de las Personas con Discapacidad* nos pone de relieve que todavía en el 2003 son necesarios años específicos sobre un colectivo para remarcarnos sus carencias y potencialidades.

Durante este año se han iniciado proyectos a nivel europeo que ayudaran a la integración del colectivo de discapacitados en áreas tan variadas como las laborales, sanitarias, sociales, ayudas en transportes y comunicación, nuevas tecnologías, ocio y tiempo libre. Dentro de este último área es necesario destacar la práctica deportiva, derecho para todos los ciudadanos, sin discriminación de ningún tipo, que se encuentra recogido en la Constitución Española. El derecho a la participación en el deporte cobra especial relevancia en el mundo del deporte adaptado en la celebración de las próximas Paralimpiadas Atenas 2004.

Sigue existiendo una necesidad de formación especializada para los psicólogos del deporte, entrenadores y técnicos y para todos aquellos profesionales que trabajen con discapacitados que practiquen deporte así como también una incorporación del deporte de personas con discapacidad en el estudio científico de la Psicología. Por otra parte, el psicólogo deportivo en el cumplimiento de sus funciones puede servir de apoyo a todos aquellos implicados en la realización de la práctica deportiva adaptada.

En la actualidad legislativa española existe una necesidad de actualización. La LISMI, ley que en su día fue innovadora en la integración de las personas con discapacidad, hoy no recoge todas las necesidades de este colectivo. En el momento de la realización del presente artículo nos hemos encontrado con un galimatías terminológico a la hora de definir a la persona con discapacidad. Nos encontramos con términos como

deficiencia, discapacidad y minusvalía, por no citar todos aquellos otros de carácter despectivo, lo que nos refleja el desconocimiento y la lejanía de la población en general hacia las discapacidades.

A modo de conclusión queremos resaltar una de las ideas con las que se concluye en la Conferencia Internacional sobre Deporte Adaptado celebrado en Málaga, el pasado 29 de noviembre de 2003 en su propuesta del "Decálogo del Deporte Adaptado: *“La Actividad Física y el Deporte Adaptado es una vía fundamental para la integración y el respeto a la diversidad”*

Referencias bibliográficas

- Castellote Olivito, J. (2002) *Actividad Física Adaptada en Alteraciones de aprendizaje. Fundamentos y su aplicación educativa y terapéutica*. Valencia. Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Colegio Oficial de Psicólogos. (1998). *Perfil del Psicólogo del Deporte y la Actividad física*.
- Comité Español de Representantes de Minusválidos (CERMI)
- Clasificación Internacional de deficiencias discapacidades y minusvalías (CIDDDM). Instituto de Servicios Sociales (1983)
- Declaración Institucional del Congreso de los diputados (2003)
- Jiménez, E. (2002). El "Hospi Esport": un Programa de Salud e Integración mediante el Deporte Adaptado para las personas Discapacitadas Físicas (pp 107-114) En Castellote Olivito, J. (Coord.) *Actividad Física Adaptada en Alteraciones de aprendizaje. Fundamentos y su aplicación educativa y terapéutica*. Valencia. Facultat de Ciències de l'Activitat Física i l'Esport
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (1970)
- La Constitución Española (1978)
- LISMI: Ley 13/1982 de Integración Social de Minusválidos
- R.D 1971/1999 de 23 de Diciembre (BOE de 26 de enero de 2000)