

# DEPORTE Y DÉFICITS VISUALES

## ONCE CATALUNYA

*Palabras clave: ONCE, Déficits visuales, Medio acuático, Atletismo.*

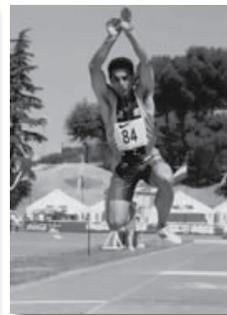
Niños, jóvenes y adultos con ceguera o discapacidad visual pueden practicar diferentes deportes que requieren algunas adaptaciones sencillas. Natación, atletismo, ciclismo en tándem, judo, esquí, fútbol sala, montañismo, ajedrez o goalball (este último se ha creado especialmente para personas ciegas) son algunas de las disciplinas deportivas que no tienen barreras. Cada afiliado a la Organización Nacional de Ciegos de España (ONCE) puede encontrar su actividad deportiva idónea, tanto como ejercicio de base en campeonatos escolares o de alta competición

La Organización fomenta el deporte entre sus afiliados como una actividad básica para su desarrollo integral, desde la infancia hasta la tercera edad. La ONCE también estimula y ayuda a los deportistas que tienen aptitudes para el deporte de alta competición. Los juegos paralímpicos son una buena muestra del nivel excelente de estos deportistas, tal y como se confirmó en la última edición de Atenas 2004. Además, la ONCE preside el Comité Paralímpico Español, que ha recibido un impulso importante con la puesta en marcha, por parte de la Administración del Estado, del Plan ADOP de apoyo al deporte objetivo paralímpico. Este plan tiene la finalidad de ayudar a preparar deportistas de élite



con discapacidad para los futuros juegos paralímpicos.

En deporte de base, concebido como deporte para todos, han participado un total de 8.960 afiliados. Con respecto al deporte de competición, la Federación Española de Deportes para Ciegos (FEDC), entidad que gestiona todo lo referente al deporte de competición de las personas con discapacidad visual, ha tramitado a lo largo del ejercicio 2005, 3.103 licencias deportivas, organizando, a lo largo de este año, 143 actividades deportivas de competición, en las cuales han participado 5.494 deportistas ciegos y deficientes visuales.



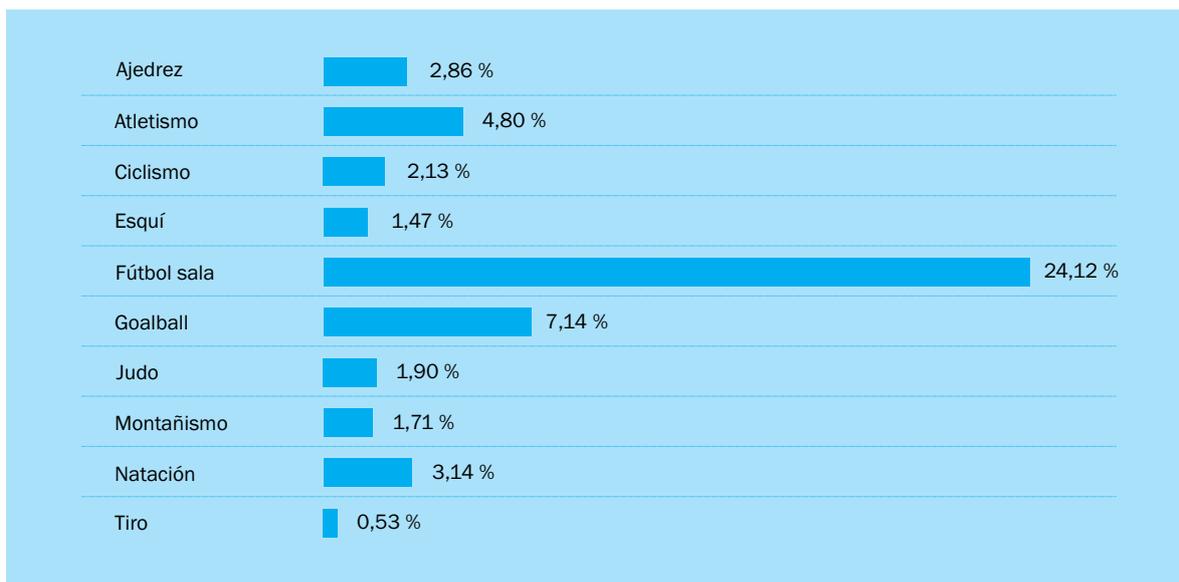
Durante el año 2005, nuestros deportistas han logrado importantes resultados en las diferentes disciplinas del deporte internacional para ciegos. En este sentido, se ha conquistado el Campeonato de Europa de Fútbol Sala, se han obtenido 83 medallas en el Primer Campeonato del Mundo para Jóvenes Ciegos, celebrado en Colorado (EEUU) con 29 jóvenes participantes (14 nadadores y 15 atletas), y se han conseguido una medalla de oro y otra de bronce en el IV Campeonato Juvenil del Mundo de Ajedrez para Ciegos, celebrado en Evia (Grecia).

En Catalunya, los deportistas ciegos (catego-

ría B1) y deficientes visuales (B2) participan con la Federación Catalana de Deportes para Ciegos y Deficientes Visuales, creada el año 1999, con éxitos notables tanto en el ámbito nacional como internacional.

En el *gráfico 1* se puede observar la distribución de deportistas de competición por modalidad deportiva.

En los dos artículos que siguen se presentan dos experiencias aplicadas, donde se pone de manifiesto el trabajo específico y la integración y superación que representan.



**Gráfico 1**

Participantes por modalidad deportiva.

# Discapacidad visual y medio acuático

**JAUME MARCÉ GIL**

Entrenador de natación de la ONCE

En la sociedad actual *el deporte* es una herramienta muy importante para todo tipo de colectivos y son múltiples los beneficios que podríamos enumerar. En este artículo hablaremos del *deporte como herramienta de integración social* en el ámbito de las deficiencias visuales. En concreto hablaremos del medio acuático, las dificultades y los beneficios que nos aporta y de algunos métodos y recursos que podemos utilizar como profesionales.

El alumno deficiente visual tendrá que lograr los mismos objetivos que el resto de población vidente de una programación de natación a nivel utilitario. Así pues, la normalización será nuestro primer gran objetivo. Es muy importante la figura de los profesionales en todo el proceso de aprendizaje, en la correcta asimilación de la información y en el refuerzo constante del alumno en sus progresiones.

El éxito o fracaso de nuestros objetivos dependerán en buena medida de la predisposición, motivación y el espíritu de superación personal tanto del alumno como del profesional con el cual trabaja.

Posiblemente habremos de dedicar más tiempo en todo el proceso de aprendizaje porque se deberá compensar el déficit visual con un trabajo más individualizado con el alumno. Habremos de asegurarnos que entienda aquello que explicamos, teniendo siempre en cuenta sus limitaciones; por ejemplo, uno de los métodos más utilizados en el aprendizaje es la imitación (la observación de un modelo). Para un deficiente visual, esta estrategia resulta totalmente inutilizable. ¿Cómo podremos superar esta dificultad? Un recurso que podríamos utilizar, siempre teniendo en cuenta las características individuales del alumno, sería trabajar desde un primer momento con el alumno fuera del agua. El profesional realizaría el movimiento a enseñar y el alumno, mediante el tacto y las consignas verbales, debería “visualizar” el movimiento y llevarlo a cabo.

El trabajo con deficientes visuales, así como con cualquier otro alumno, debe tener siempre los mismos objetivos. Por tanto, nos gustaría señalar que la *normalización* debe ser nuestro punto de referencia.

## Objetivos del deporte para ciegos y deficientes visuales

- El aprovechamiento de forma lúdica y saludable del tiempo libre.
- Evitar el sedentarismo; en los ciegos esta problemática es mucho más frecuente.
- Fomentar las relaciones interpersonales a través del deporte.
- Mejora de la condición física general.
- Aumentar la coordinación y la orientación espacial.
- Desarrollar el sentido de autoestima y superación personal.
- Evitar o prever posibles patologías no saludables (control postural).

Es decir, conseguir que la práctica deportiva ayude a las personas ciegas o deficientes visuales a mejorar su calidad de vida a nivel social, afectivo y físico.

## Aspectos importantes a tener en cuenta ante un alumno deficiente visual

### Trabajo a diferentes niveles del alumno

- **Habilidades psicológicas:** emocionales, cognitivas y motoras.
- **Autoconcepto:** self (percepción de uno mismo, autoimagen), socialización (integración) e identidad y pertenencia al grupo, club, equipo...
- **Habilidades sociales:** Hábitos (de higiene, de entrenamiento, competiciones...), comunicación.
- **Autocontrol personal:** éxito-fracaso/expectativas-frustraciones...

### Características individuales

- **Patología:** Es muy importante asesorarse antes de iniciar cualquier tipo de actividad. Conocer e informarse correctamente sobre su patología y los beneficios y perjuicios de la actividad física en el medio acuático. De esta manera trabajaremos

con seguridad y evitaremos riesgos; por ejemplo, en algunas patologías un determinado ejercicio puede provocar desprendimiento de retina, y en consecuencia, podría perder la visión parcial o totalmente.

- **Obtener el máximo de información sobre su deficiencia:**
  - Si es congénita o no.
  - Cuánto tiempo hace que le detectaron la patología que tiene.
  - Si es degenerativa o no.
- Cuanta más información tengamos mejor podremos trabajar y mejor servicio podremos ofrecer.

#### La funcionalidad del alumno:

- La funcionalidad del alumno está determinada por su *campo visual* y su *agudeza*, así como la *estimulación visual* que haya tenido. Si su patología es degenerativa puede perder visión, y por tanto se debe tener en cuenta.
- Mediante nuestro trabajo con él veremos cómo lo aprovecha, si tiene más o menos recursos, y en función de todo esto adaptarnos.
- En **la actividad**, crear unas *pautas de seguridad* individual con las cuales el alumno esté y se sienta seguro.

#### La normalización

El alumno con una deficiencia visual se ha de adaptar a las actividades, y el profesional debe hacer que esta adaptación sea lo más práctica y funcional dentro de la normalidad de las actividades que se hagan con el grupo. No busquéis grandes adaptaciones, sino que mediante varios recursos la actividad se haga en términos generales normales.

#### Cómo dar la información

- En función de las características del alumno empezaremos a trabajar: dando la información *fuera y dentro del agua*, mediante el *tacto* y las *consignas verbales*, corrigiendo los movimientos...
- Las órdenes o consignas habrán de ser *claras* y siempre dependiendo de la edad y sus características individuales: “ven hacia mi voz”, “ve dos metros a tu derecha”, “ve hacia la izquierda y cogido al corcho”.
- Sobre todo tenemos que asegurarnos que la información que recibe es la que nosotros le queremos dar.



### Posibles objetivos en una programación de natación a nivel utilitario en deficientes visuales

#### La familiarización

- *Feed-back* constante entre monitor-alumno (la confianza en sí mismo y con el monitor).
- Conocer la instalación: entrada, vestuarios, ruidos, olores, material de piscina, desde boyas hasta escaleras, playa de piscina hasta material auxiliar... (dominio espacial).
- El medio acuático (sensaciones en el agua).

#### La adaptación al medio acuático

- Respiración-inmersión: serán nuestros primeros objetivos.

#### La respiración

- Dominio de la respiración y coordinación con diferentes movimientos.

#### Los desplazamientos

- Al desplazarse, el alumno tiene que reconocer el espacio para tener la información necesaria para hacerlo con seguridad y confianza.
- En el aprendizaje de los desplazamientos dorsales deberemos tener en cuenta que los oídos están sumergidos y pierden casi todo contacto sensorial con el exterior. Esto dificulta en parte su aprendizaje.

#### La flotación

- *La flotación influye en la percepción de su esquema corporal* y en muchas ocasiones, y sobre todo con niños, se precisa una reeducación del plano vertical al horizontal. Podemos hacer una progresión

primero trabajando los movimientos fuera del agua sobre un colchón en posición horizontal y después dentro del agua.

- El alumno con déficit visual tiene más tendencia a estar rígido y por ello debemos conseguir que se relaje para conseguir una buena flotación.

Después podemos trabajar el **dominio acuático** con ejercicios más complejos y la **técnica de los diferentes estilos**.

## Adaptaciones y recursos para la natación

### Adaptaciones y recursos para saber la distancia que hay hasta la pared y orientarse dentro del agua

- **“Palo” con la punta acolchada:** se trata de un “palo” en el que ponemos en la punta un objeto blando (un corcho) y lo utilizamos para avisar al nadador dándole un golpe en la cabeza cuando esté cerca de la pared y realice correctamente el viraje o la llegada. Dependiendo del nadador, del estilo y de si es un viraje o una llegada, le daremos con el palo a más o menos distancia. Es muy importante transmitir seguridad y establecer con él un vínculo de complicidad.

Esta adaptación se utiliza en las competiciones oficiales, a nivel nacional e internacional

- **Una goma elástica:** se coloca de boya a boya y cuando el nadador la toca sabe que está cerca de la pared.
- **El alga:** se trata de un palo de PVC al que se le atan dos plomos, uno en cada extremo, y a lo largo del palo un plástico de burbujas de aire. Partimos el plástico como si fuera un alga. Cuando lo introducimos en el agua el plástico flota y queda algo por debajo de la superficie y cuando el nadador pasa por encima lo nota y sabe que se aproxima a la pared.
- **Contar brazadas:** contando siempre menos brazadas de las que hace normalmente hasta llegar a la pared, por su seguridad.
- **La boya** como referencia; recurso táctil para saber el sentido en el que nadamos, y visual, con el cambio de color, para saber la proximidad de la pared.
- **La línea de fondo** de la piscina (T) para situarnos dentro de la calle y para saber dónde acaba.

- Los **banderines** en la espalda como referente de proximidad de la pared.
- **Material diverso:** luces, posibles contrastes de color, otros referentes ...
- La **voz/sonido del técnico**.
- **Personas/compañero que nada delante**.

Dependiendo de dónde, cómo y con quién estemos usaremos las diversas adaptaciones; podríamos enumerar más, pero las más prácticas y con mejores resultados son las antes mencionadas.

## Estructura deportiva

### Deporte de base

Destinado a niños y personas que se acaban de iniciar en la actividad deportiva, o bien la realizan con fines lúdicos, de salud o terapéuticos.

En Catalunya, el deporte de base para ciegos y deficientes visuales está gestionado en parte por las propias delegaciones administrativas (D.T. Catalunya, D.A. Tarragona...), con los coordinadores deportivos y animadores socioculturales, y por otra parte por los centros de recursos educativos, que en Catalunya están representados por el “C.R.E. Joan Amades”, en el cual, como su nombre indica, una de sus tareas es dar recursos en todo el ámbito educativo. El centro ofrece la posibilidad de la escuela deportiva, donde se inician en los diferentes deportes.

En Catalunya, gracias al esfuerzo de muchas personas, también está la Federación Catalana de Deportes para Ciegos y Deficientes Visuales (FCEC), que potencia todo el deporte, tanto de base, competitivo, como el de alto rendimiento. También se dispone de la colaboración de muchas instituciones autonómicas para potenciar nuestro deporte.

### Deporte de Competición

Tras lograr los objetivos antes mencionados, introduciríamos la mejora del rendimiento deportivo. La Federación Catalana de Deportes para Ciegos y deficientes visuales (FCEC) organiza las competiciones autonómicas y la Federación Española (FEDC) organiza las competiciones de ámbito nacional.

En el deporte de competición se incluye el deporte de élite, donde el objetivo es el máximo rendimiento deportivo. Aquí ya intervienen más directamente el Comité Paralímpico Español (CPE) y el Consejo Superior de Deportes (CSD).

A nivel internacional tenemos dos organismos: IBSA (Asociación Internacional de Deportes para Ciegos), que organiza competiciones internacionales (europeas, mundiales) en los que participan ciegos y deficientes visuales, e IPC (Comité Paralímpico Internacional), que organiza también competiciones internacionales (europeas, mundiales y paralimpiadas), en las cuales participan deportistas con diferentes patologías dentro del movimiento paralímpico.

## **Dentro del ámbito del deporte para ciegos y deficientes visuales hay tres categorías en función de su grado de visión**

### **Categorías en función de su grado de visión**

- B-1: Sin percepción de luz en los dos ojos hasta percepción pero incapacidad de reconocer contornos de una mano en toda dirección y distancia.
- B-2: Desde la capacidad de reconocer contornos de una mano hasta una capacidad visual de 2/60 y/o un campo visual de 50 hasta 200 en el ojo de mayor visión, con la máxima corrección posible.
- B-3: Desde aquellas personas que tienen una agudeza visual de más de 2/60 hasta aquellas con una agudeza visual de 6/60 o un campo de visión de un ángulo mayor de 5 grados y menor de 2.

El examen oftalmológico se realiza siempre con los dos ojos y con la mayor corrección posible, y la clasificación se realiza con los datos del ojo que mayor visión tenga.

Tal y como especifica el reglamento de la IBSA en el punto 3.3, los nadadores clasificados como B-1 (ciegos totales) “tendrán que llevar gafas de natación opacas para todas las competiciones, incluyendo aquellas donde haya combinaciones de categorías, a excepción de los que tengan prótesis en los dos ojos o que su estructura facial no les permita soportar las gafas de natación”.

Dentro de la competición, el entrenador tiene la posibilidad de darle palo (“tapper”) a los nadadores que lo necesiten para avisarles de la proximidad de la pared y también de avisar de las postas en los relevos.

## **Competiciones anuales**

A nivel catalán se realiza un campeonato de Catalunya.

A nivel estatal hay dos campeonatos de España de menores, dos interautonómicos y dos campeonatos de España absolutos.

A nivel internacional se hace una salida con la selección catalana, una con la española y después con la española todos los campeonatos internacionales que haya en aquel año: europeos, mundiales, paralimpiadas.

**Es muy importante que si algún día tenéis un alumno con deficiencia visual os pongáis en contacto con la ONCE, quien os derivará a un profesional que os dará un asesoramiento individual del caso y vosotros podréis ofrecer mejor servicio al alumno en beneficio de todos.**

# Discapacidad visual y atletismo

**MIGUEL ÁNGEL TORRALBA\***

Profesor titular de la Universitat de Barcelona  
Entrenador paralímpico

*Ilustraciones:* María Jesús Castillo Noain

**Correspondencia con autor**

\* [torralba@ub.es](mailto:torralba@ub.es)

## Introducción

El movimiento es un apoyo más en la consecución del conocimiento y dominio del espacio que nos rodea, y específicamente en las personas con discapacidad visual permite abordar su integración en nuestra sociedad y por ende en el mundo educativo, facilitándole un mejor desarrollo fisiológico, confianza en sí mismo, deseo de auto superación e integración en el contexto social y en suma, una mejora en la calidad de vida

El movimiento es el medio que inicialmente permite al ciego entrar en contacto con el medio, al tiempo que vive su cuerpo en la medida que éste interactúa en ese medio. La persona, con deficiencia visual o ciego, deberá realizar una gran cantidad de experiencias de forma activa, apoyadas por la información verbal, para llegar a

obtener la misma información que un vidente y transformar ésta en imágenes mentales, estructurando la base de futuros esquemas motores.

La actividad física, la motricidad y el deporte son parte integrante de las fases educativas, recreativas, competitivas y terapéuticas. El atletismo, considerado deporte base para las etapas escolares, debería desarrollarse en todas las fases indicadas.

El atletismo es una de las disciplinas emblemáticas del deporte de personas con alguna discapacidad. Las pruebas se agrupan en las modalidades de carreras, saltos, lanzamientos, pentatlón y maratón. El programa de competiciones no incluye, en cambio, carreras de vallas o de obstáculos y salto con pértiga.

## Clasificación de los deportistas

Hasta que llegó a los ámbitos competitivos, el deporte practicado por atletas con un tipo u otro de discapacidad, la homologación de los contendientes se hacía tomando en cuenta las desventajas que pudieran influir en la realización del deporte correspondiente. La gran variedad de discapacidades existentes en el mundo de las personas con minusvalía, ninguna es igual a otra, crea una obligación adicional a los responsables de la organización deportiva: la ordenación en grupos de competición. La forma de llegar a la ordenación, de manera que resulte fidedigna y, en lo posible, exacta, ofrece al especialista diversas vías de solución, todas ellas posiblemente aceptables, posiblemente útiles.

Pronto se pasó del deporte lúdico a deporte de competición, realizándose las primeras clasificaciones entre los deportistas mediante un método simple, como era valorar sus secuelas patológicas, formándose grupos de paraplégicos, de amputados, de invidentes, etc. Con el tiempo, dentro de dichos grupos se fue introduciendo subgrupos, ya que era obvio que, aunque su patología de base fuese la misma, el grado de afectación era muy dispar entre ellos. Así, a los deportistas invidentes se les dividió según el nivel, si eran totales o parciales.



El sistema de Valoración de Discapitados en Deportistas y su complemento, Normas Generales de Clasificación, nacieron de la transformación y reducción del sistema ideado para calibrar la aptitud de discapacitados en el ámbito laboral. Con ambos componentes, el de Clasificación claramente impuesto por las necesidades que impone la práctica deportiva, ha sido elaborado el “Método Español”, que fue implantado en la Paralimpiada de Barcelona’92. Éste se basa en la valoración funcional de las aptitudes de la persona. (COOB’92, 1992)

La Asociación internacional de Deportes para Ciegos (IBSA) clasifica a los deportistas invidentes en tres clases, que son identificadas mediante la letra B, y el Comité Paralímpico Internacional (IPC) los identifica mediante las letras T (*track*) o F (*field*), colocando el número 1, si se refiere a ciegos, el 2 a deficientes visuales, y el 3 deficientes visuales leves.

Los ciegos totales\* (B1) y los deficientes visuales (B2) pueden correr con guía o con un entrenador que, claramente identificado, los guía mediante una cuerda o los dirige con la voz o dando palmas. En este caso, se pide silencio absoluto a los espectadores. Los atletas con deficiencia visual más leve (B3) compiten igual que los atletas videntes.

## Normas y reglas

La Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (I.B.S.A) y el Comité Internacional Paralímpico, se encargan de regular y controlar el atletismo competitivo de los deportistas ciegos y discapacitados visuales. El criterio que se mantiene es el de utilizar las técnicas usuales del atletismo normalizado y evitar el exceso de adaptaciones competitivas y de los materiales que limitarían la posible integración de este colectivo en la práctica atlética normalizada.

Así, en las pruebas de velocidad se corre con un guía, utilizando dos calles, una para el corredor ciego y otra para su guía, lo que permite que los corredores ciegos puedan integrarse en una carrera con videntes, cumpliendo todas las normas reglamentarias y sin interferir con el resto de los corredores. En la actualidad, las distancias de

las carreras, las dimensiones de los materiales y sus pesos son idénticos a los del atletismo normalizado.

Otra adaptación atlética está en la prueba de saltos en extensión, longitud y triple, para los atletas ciegos y deficientes visuales, realizando la batida sobre una tabla-espacio de 1 metro de largo, delimitado en el tartán y acondicionado para dejar la huella de la zapatilla al realizar la impulsión. Los saltos se miden desde la huella más próxima hecha en el foso de caída, por cualquier parte del cuerpo, hasta la huella dejada por la punta de la zapatilla de batida o su prolongación horizontal.

Como hemos indicado, la característica más importante de las carreras de atletas ciegos es que éstos van guiados por un atleta vidente. Este guía va a proporcionar los mecanismos reglamentarios necesarios para que el atleta ciego consiga el mejor resultado posible. El método de guía mediante una cuerda de acompañamiento es el siguiente: los dos atletas, guía y ciego, se sitúan al mismo nivel cogiendo una cuerda anudada sobre sí misma y procurando coordinar los movimientos de pies y brazos. En los saltos y lanzamientos son orientados por un guía o su entrenador, que les dirige en la carrera de aproximación al salto o en la entrada-salida de la zona de lanzamiento y de dirección en la proyección del artefacto, peso, disco o jabalina.

## Formas de orientación

El reglamento nos indica que los corredores ciegos podrán ser acompañados por guías videntes, pudiendo utilizar una cuerda como unión o correr sin ella, si bien en todo momento no podrá haber una distancia superior a 50 cm entre el guía y el corredor ciego. El corredor vidente no podrá en ningún momento ayudar al atleta ciego, empujándole hacia delante. Durante la carrera y en la llegada el corredor vidente no debe estar situado por delante del atleta ciego.

En la práctica, los dos atletas, guía y ciego, se sitúan al mismo nivel, cogiendo una cuerda anudada sobre sí misma y procurando coordinar los movimientos de pies y brazos. Los pies deben apoyarse al mismo tiempo, interior y exterior, y los brazos seguir el ritmo de la carrera. Una manera de iniciar la carrera es colocar el pie derecho

### \* Clasificación general de la IBSA (International Blind Sports Association)

1. Inexistencia de percepción de la luz en ambos ojos, o percepción de la luz pero con incapacidad para reconocer la forma de una mano a cualquier distancia o en cualquier dirección
2. Desde capacidad para reconocer la forma de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo visual de menos de 5 grados.
3. Desde una agudeza visual superior a 2/60 hasta una agudeza visual de 6/60 y/o un campo visual de más de 5 grados y menos de 20 grados.

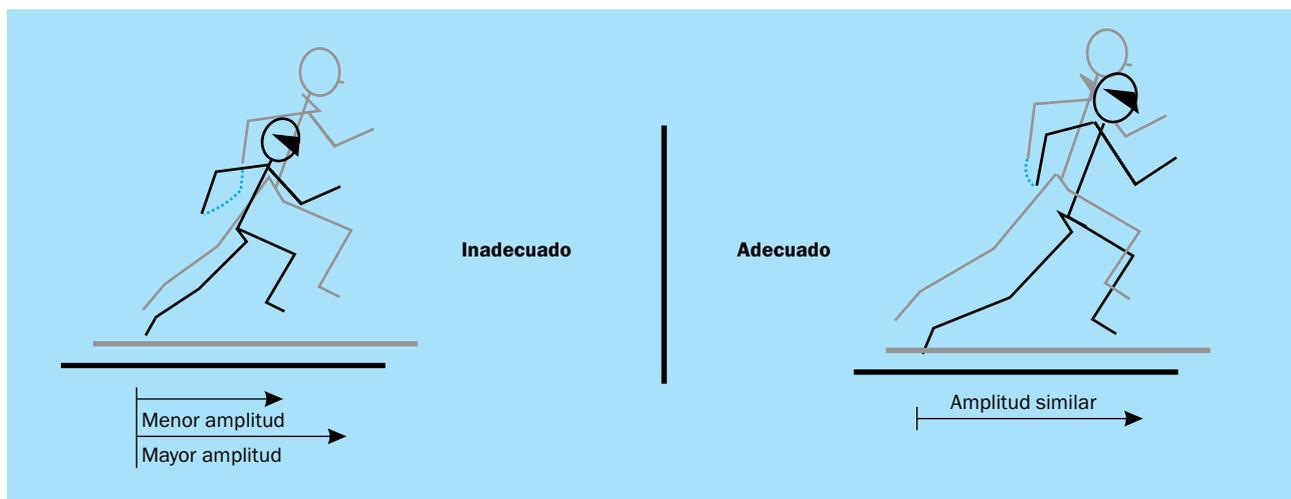


Figura 1

del ciego y el izquierdo del guía adelantados y comenzar a correr. (Fig. 1)

En la iniciación y en edades tempranas o cuando existen muchos miedos se puede empezar acompañando a los niños cogiéndoles de la mano para darles seguridad. Posteriormente pasaremos al acompañamiento con cuerda. Se debe evitar que el ciego apoye la mano en el hombro del compañero vidente, tendencia que está muy extendida, pues puede alterar su patrón de zancada y a la larga cansar más al atleta ciego. El proceso correcto en este caso sería ir de la mano al principio, pasar al coger el codo del guía y posteriormente la cuerda. (Blanco, 2004)

Otro sistema de orientación son las llamadas, pudiendo utilizar varios sistemas: por la voz, mediante palmas únicamente o por voz y palmas simultáneamente.

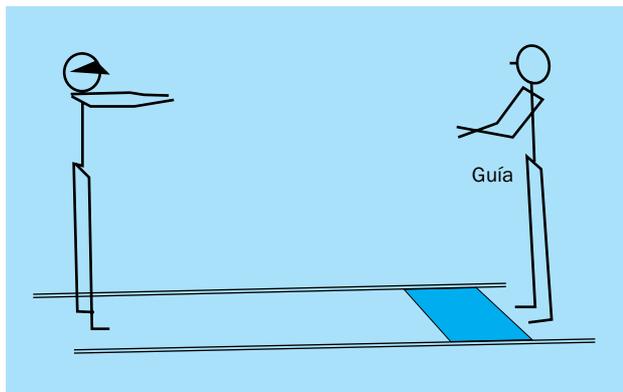


Figura 2

Para llamar por la voz, colocaremos las dos manos alrededor de la boca a modo de megáfono e indicaremos al atleta, con una palabra corta pactada previamente y de forma continuada, la dirección. Si han de corregir la trayectoria de desplazamiento, quitaremos la mano contraria a la que el atleta se desvía, consiguiendo con ello que el atleta escuche al guía hacia el lado contrario y así corregir su trayectoria.

Se debe de establecer un código de parada con el atleta para el caso de una orientación defectuosa o ante desviaciones peligrosas, por ejemplo, *stop*.

Es necesario conocer los diferentes sistemas de orientación espacial para facilitar el trabajo diario en las pistas de atletismo. Además, en algunas pruebas es necesario que el entrenador o llamador indique la dirección hacia la que debe dirigirse el atleta para correr, lanzar o saltar. Para ello, el atleta marcará la dirección de carrera con los brazos extendidos, paralelos y manos juntas, informando al entrenador de la dirección en que está situado en el pasillo. (Fig. 2)

El atleta, con las manos juntas y los dedos señalando la dirección de carrera, brazos estirados y el pecho perpendicular a la dirección de carrera de forma que se cree un triángulo entre brazos y pecho. Es conveniente fijarse en la posición de los pies del atleta, pues nos indica la orientación del mismo. Los pies deben señalar en la dirección de la carrera. Esta manera de señalar se ha demostrado eficaz al fijar la posición de brazos, tronco y pierna adelantada. (Blanco 2004)

Es conveniente que el llamador se inicie en distancias

cortas, para ir aumentando ésta poco a poco en función de las sensaciones del atleta ciego y del propio llamador.

En las pruebas de saltos, la carrera de aproximación a la batida se realiza ayudado por una acción sonora (palmas, voz, instrumentos rítmico, musicales, etc.), a través de las siguientes posibilidades (Torralba 2004):

- Conocer el número exacto de zancadas que realiza y mecanizarlas (número de apoyos del pie de batida). Ej.: 9 izquierdas para 18 zancadas.
- Ayuda rítmica en aceleración por parte del entrenador, al ir aproximándose el atleta, y marcar el momento de batida, un instante antes de realizarla (a través del vocablo “ya”, “un-dos-tres”, “ta-ta-ta”, palmas, etc.).
- Ayuda “española”. Consiste en complementar el ritmo de carrera (dado a través del número de zancadas, aceleración del ritmo a través de la información auditiva que se da al atleta, etc.) con una información (“ya”) cuando llega a los últimos 6 metros de carrera de aproximación a la batida, y que supone el recorrido de los 3 últimos apoyos, con lo que el atleta recibe una información de situación para la preparación de la batida. (Fig. 3)

## Enseñanza

La ceguera o deficiencia visual puede repercutir en el aspecto cognitivo, ya que ocasiona una importante limitación para interpretar buena parte de la información exterior y para integrar los estímulos, que llegan de forma sesgada o incompleta. Un niño ciego presenta, en general, un ritmo más lento que el vidente en la consecución de una postura o en sus desplazamientos. Si bien el niño ciego sigue las mismas secuencias de desarrollo, puede tener dificultades para las que incluyan un mayor conocimiento de un espacio amplio. (Codina, 2004)

En cuanto a la adquisición de una determinada habilidad, cuanto menor es la visión del niño, más lenta es la evolución en el desarrollo de las habilidades motrices; así que requerirá más modelos concretos a reproducir, realizar los movimientos más despacio y practicar más que un niño de visión normal.

La visión es la modalidad perceptiva que más anticipación proporciona y la que, en consecuencia, permite al individuo prever los obstáculos que se encuentran en una ruta, detectar puntos de referencia a cierta distancia, y también realizar otras actividades simultáneas (Rosa y Ochaíta, 1993).

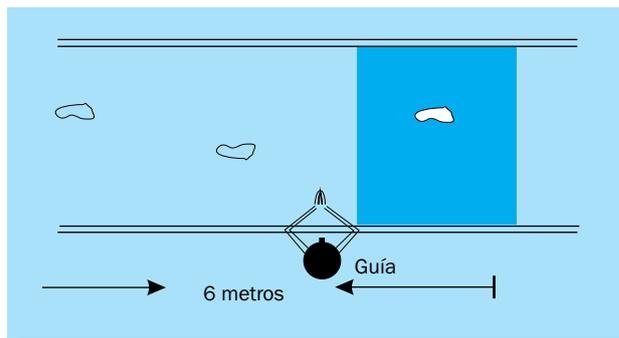


Figura 3

Para la enseñanza atlética utilizamos formas propioceptivas que procuran el incremento de los aprendizajes a través del conocimiento y dominio corporal, y aprendizaje técnico, mediante el reconocimiento táctil y/o a través de información oral

Con los atletas con discapacidad visuales de diferentes grados (B2-B3) debemos tener presente que deben acercarse lo necesario para reconocer el gesto, teniendo en cuenta que se debe buscar siempre el mayor contraste visual posible para facilitarles su percepción.

Como premisas a tener en cuenta en el aprendizaje, destacaríamos:

- En las primeras sesiones es muy importante que el alumno ciego reconozca el nuevo espacio atlético, incitándolo a que toque los elementos que en ese espacio se encuentran, a que salga de la pista sin ayuda, etc. Periódicamente estas sesiones de dominio espacial deben repetirse para dar mayor seguridad al alumno.
- Las explicaciones deberán ser más exhaustivas, procurando no apoyarse en la imitación de un gesto a través de la imagen visual. Es conveniente dar al alumno la mayor cantidad de estímulos posibles.
- Es conveniente que se realicen actividades que acerquen al niño vidente al mundo del ciego, tales como juegos perceptivo-táctiles, sonoros, etc., aumentando el protagonismo del niño ciego, concienciación del vidente e integración.
- Incluir actividades por grupos, pareja, tríos, ..., y juegos cooperativos.
- Dar al niño ciego la mayor cantidad posible de motivaciones e informaciones, ya que éste se mueve por motivaciones externas. El niño vidente encuentra motivación en la simple observación atlética y

el niño ciego necesita de nuestra explicación para comprender y participar.

- Para el dominio de los aspectos técnicos del movimiento es aconsejable la subdivisión del movimiento en pequeñas fases, hasta llegar al movimiento global.
- El tacto y la manipulación, colocación manual de los diferentes segmentos para lograr una posición, son elementos útiles para facilitar la comprensión por parte del alumno de las diferentes posiciones o requerimientos de la actividad atlética.
- En las escuelas ordinarias es conveniente que sean los propios compañeros o el profesor los que realicen las funciones de guía de forma rotatoria.
- Es conveniente mantener un código fijo de orientación y llamadas. Cuando queremos orientar al niño ciego sobre un lugar, se le deben dar informaciones que le sitúen en el espacio y con referencias basadas en su propio cuerpo. Es conveniente que el niño conozca los giros con respecto a su propio cuerpo; cuando hace un giro de 90°, de 45°, 120° o 360°. De esta manera será más fácil orientarle en el espacio.
- Orientar sobre la situación del profesor en el espacio de juegos.

En el desarrollo espacial juega un importante papel el tipo de ceguera. Si ésta es adquirida, la persona ciega tendrá un mayor rendimiento en el manejo de datos espaciales cuanto mayor experiencia visual haya tenido antes de adquirir la ceguera. El espacio tiene importantes implicaciones con el movimiento, pues es éste el que determina el tipo de espacio en la persona.

## Referencias bibliográficas

- Blanco, A. (2004). Generalidades. En M. A. Torralba, *Atletismo adaptado para ciegos y deficientes visuales*. Barcelona: Paidotribo.
- Codina, M. (2004). La discapacidad visual. En M. A. Torralba, *Atletismo adaptado para ciegos y deficientes visuales*. Barcelona: Paidotribo.
- COOB'92. (1992). *Guía de clasificaciones generales y funcionales. Paralímpics Barcelona'92*. Autor.
- Rosa, A. y Ochaíta, E. (1993). *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Psicología.
- Toro, S. y Zarco, J. (1995). *Educación Física para niños y niñas con necesidades educativas especiales*. Málaga: Aljibe.
- Torralba, M. A. (2004). *Atletismo adaptado para ciegos y deficientes visuales*. Barcelona: Paidotribo.
- Universidad de Barcelona (1993/94/95). Actas de las *Jornades Societat, Esport i Diversitat*. Autor. Sin publicar.
- Urzanqui, A. (1993). Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte. En *Libro de Ponencias del I Congreso Paralímpico Barcelona'92*. Fundación ONCE.
- Vidal, M. (1998). Descripción y análisis de la discapacidad visual. En Ríos y otros, *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.