

ESPORT I DÈFICITS VISUALS

ONCE CATALUNYA

Paraules clau: ONCE, Dèficits visuals, Medi aquàtic, Atletisme.

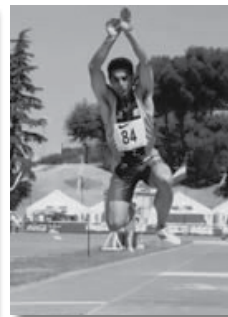
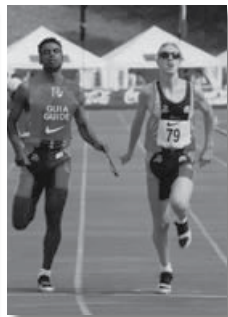
Els nens, els joves o els adults i les persones grans amb ceguesa o discapacitat visual poden practicar diferents esports que requereixen algunes adaptacions senzilles. Natació, atletisme, ciclisme en tàndem, judo, esquí, futbol sala, muntanyisme, escacs o golbol (aquest últim s'ha creat especialment per a persones cegues) són algunes de les disciplines esportives que no tenen barreres. Cada afiliat de l'ONCE (Organització Nacional de Cecs d'Espanya) pot trobar la seva activitat esportiva idònia, tant com a exercici de base en campionats escolars o d'alta competició.

L'Organització fomenta l'esport entre els seus afiliats com a una activitat bàsica per al seu desenvolupament integral, des de la infància fins a la tercera edat. L'ONCE també estimula i ajuda els esportistes que tenen aptituds per a l'esport d'alta competició. Els jocs paralímpics són una bona mostra del nivell excel·lent d'aquests esportistes, tal com es va confirmar en la darrera edició d'Atenes 2004. A més a més, l'ONCE presideix el Comitè Paralímpic Espanyol, que ha rebut un impuls important amb la posada en marxa, per part de l'Administració de l'Estat, del Pla ADOP de suport a l'esport objectiu paralímpic. Aquest pla té la fina-



litat d'ajudar a preparar esportistes d'elit amb discapacitat per als futurs jocs paralímpics.

En esport de base, concebut com a esport per a tothom, han participat un total de 8.960 afiliats. Pel que fa a l'esport de competició, la Federació Espanyola d'Esports per a Cecs (FEDC), entitat que gestiona tot allò que es refereix a l'esport de competició de les persones amb discapacitat visual, ha tramitat tot al llarg de l'exercici 2005, 3.103 llicències esportives, i ha organitzat, durant d'aquest any, 143 activitats esportives de competició, en les quals han participat 5.494 esportistes cecs i deficients visuals.



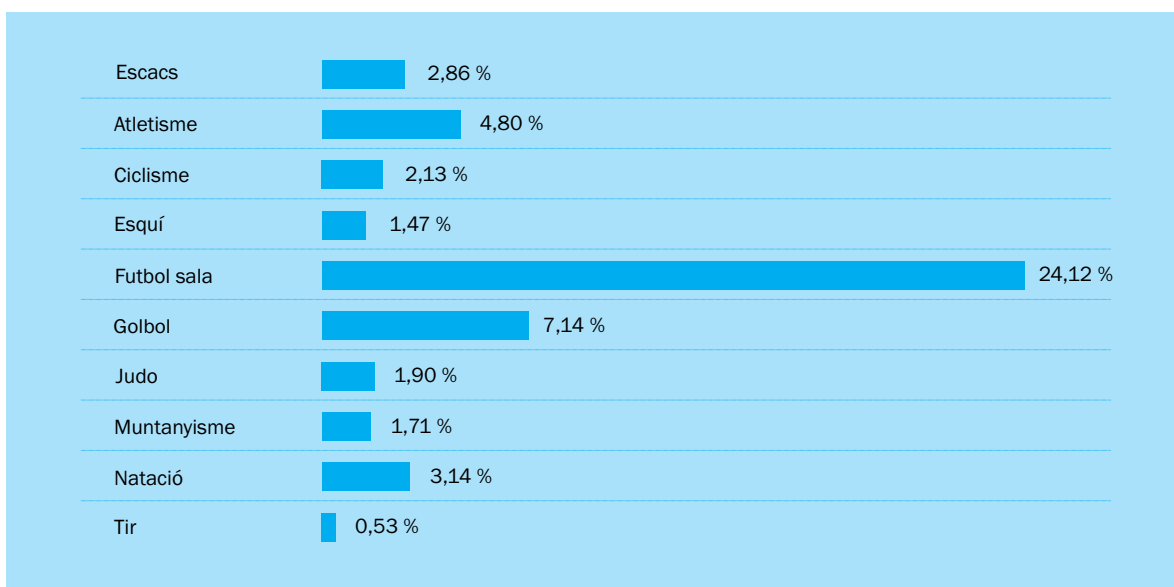
Durant l'any 2005, els nostres esportistes han arribat a importants resultats en les diferents disciplines de l'esport internacional per a cecs. En aquest sentit, s'ha conquerit el Campionat d'Europa de Futbol Sala, s'han obtingut 83 medalles al Primer Campionat del Món per a Joves Cecs, celebrat a Colorado (USA) amb 29 joves participants (14 nedadors i 15 atletes), i s'han aconseguit una medalla d'or i una altra de bronze al IV Campionat Juvenil del Món d'Escacs per a Cecs, celebrat a Evia (Grècia).

A Catalunya, els esportistes cecs (catego-

ria B1) i deficients visuals (B2) participen amb la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals, creada l'any 1999, amb èxits notables, tant en l'àmbit nacional com en l'internacional.

Al *gràfic 1* es pot observar la distribució d'esportistes de competició per modalitat esportiva.

Als dos articles següents presentem dues experiències aplicades, on es posa de manifest el treball específic i la integració i superació que representen.



Gràfic 1

Participants per modalitat esportiva.

Discapacitat visual i medi aquàtic

JAUME MARCÉ GIL

Entrenador de natació de l'ONCE

En la societat actual *l'esport* és una eina molt important per a tota mena de col·lectius i podríem esmentar els múltiples beneficis que se'n deriven. En aquest article parlarem de *l'esport com a eina d'integració social* en l'àmbit de les deficiències visuals. En concret, parlarem del medi aquàtic, de les dificultats i els beneficis que ens aporta i d'alguns mètodes i recursos que, com a professionals, podem utilitzar.

L'alumne deficient visual haurà d'assolir els mateixos objectius d'una programació de natació a nivell utilitari que la resta de població vident. Així doncs, la *normalització* serà el nostre primer gran objectiu. És molt important la figura dels professionals en tot el procés d'aprenentatge; en la correcta assimilació de la informació i en el reforç constant de l'alumne en les seves progressions.

L'èxit o el fracàs dels nostres objectius dependran en bona mesura de la predisposició, la motivació i l'esperit de superació personal, tant de l'alumne com del professional amb qui treballa.

Possiblement, haurem de dedicar més temps a tot el procés d'aprenentatge, perquè caldrà compensar el dèficit visual amb un treball més individualitzat amb l'alumne. Haurem d'assegurar-nos que entengui allò que expliquem, tenint sempre en compte les seves limitacions; per exemple, un dels mètodes més utilitzats en l'aprenentatge és la imitació (l'observació d'un model). Per a un deficient visual, aquesta estratègia resulta totalment inutilitzable. Com podem superar aquesta dificultat? Un recurs que podríem utilitzar, sempre tenint en compte les característiques individuals de l'alumne, seria treballar des d'un primer moment amb l'alumne fora de l'aigua. El professional faria el moviment a ensenyar i l'alumne mitjançant el tacte i les consignes verbals hauria de "visualitzar" el moviment i portar-lo a terme.

El treball amb deficients visuals, igual que amb qualsevol altre alumne, ha de tenir sempre els mateixos objectius. Per tant, ens agradaria assenyalar que la *normalització* ha de ser el nostre punt de referència.

Objectius de l'esport per a cecs i deficients visuals

- L'aprofitament de forma lúdica i saludable del temps lliure.
- Evitar el sedentarisme; en els cecs, aquesta problemàtica és molt més freqüent.
- Fomentar les relacions interpersonals a través de l'esport.
- Millora de la condició física general.
- Augmentar la coordinació i l'orientació espacial.
- Desenvolupar el sentit d'autoestima i de superació personal.
- Evitar o prevenir possibles patologies no saludables (control postural).

És a dir, aconseguir que la pràctica esportiva ajudi les persones cegues o deficients visuals a millorar la seva qualitat de vida, en l'àmbit social, afectiu i físic.

Aspectes importants a tenir en compte davant d'un alumne deficient visual

Treball a diferents nivells de l'alumne

- **Habilitats psicològiques:** emocionals, cognitives i motores.
- **Autoconcepte:** *self* (percepció d'un mateix, autoimatge), socialització (integració) i identitat i pertinença al grup, club, equip...
- **Habilitats socials:** Hàbits (d'higiene, d'entrenament, competicions...), comunicació.
- **Autocontrol personal:** èxit-fracàs/expectatives-frustracions...

Característiques individuals

- **Patologia:** És molt important assessorar-se abans d'iniciar qualsevol tipus d'activitat. Conèixer i informar-se correctament sobre la seva patologia i els beneficis i perjudicis de l'activitat física en

el medi aquàtic. D'aquesta manera treballarem amb seguretat i evitarem riscos; per exemple, en algunes patologies, un exercici determinat pot provocar despreniment de retina i, en conseqüència, podria perdre la visió parcialment o totalment.

- **Obtenir el màxim d'informació sobre la seva deficiència:**
 - Si és congènita o no.
 - Quant temps fa que li van detectar la patologia que té.
 - Si és degenerativa o no.
- Com més informació tinguem millor podrem treballar i més bon servei podrem donar.

La funcionalitat de l'alumne

- La funcionalitat de l'alumne es troba determinada pel seu *camp visual* i la seva *agudeses*, igual com per l'*estimulació visual* que hagi tingut. Si la seva patologia és degenerativa pot perdre visió i per tant cal tenir-ho en compte.
- Mitjançant el nostre treball amb ell veurem com l'aprofita, si té més recursos o menys i en funció de tot això, adaptar-nos-hi.
- En l'**activitat**, crear unes *pautes de seguretat* individual amb les quals l'alumne estigui i se senti segur.

La normalització

L'alumne amb una deficiència visual s'ha d'adaptar a les activitats i el professional ha de fer que aquesta adaptació sigui tan pràctica i funcional com sigui possible, dins de la *normalitat* de les activitats que es facin amb el grup. No busqueu grans adaptacions sinó que mitjançant diversos recursos l'activitat es faci en termes generals normals.

Com donar la informació

- En funció de les característiques de l'alumne començarem a treballar: donarem la informació *fora i dins de l'aigua, mitjançant el tacte i les consignes verbals, corregint els moviments...*
- Les ordres o consignes hauran de ser *clares* i sempre d'acord amb l'edat i amb les característiques individuals: "vine cap a la meua veu", "ves dos metres cap a la teva dreta", "ves cap a l'esquerra i agafat al suro"...
- Sobretot ens hem d'assegurar que la informació que rep és la que nosaltres li volem donar.



Possibles objectius en una programació de natació a nivell utilitari en deficients visuals

La familiarització

- *Feed-back* constant entre monitor i alumne (la confiança en ell mateix i amb el monitor).
- Conèixer la instal·lació: entrada, vestidors, sorolls, olors, material de piscina, des de suros fins a escales, platja de piscina fins a material auxiliar... (domini espacial).
- El medi aquàtic (sensacions a l'aigua).

L'adaptació al medi aquàtic

- Respiració-immersió, seran els nostres primers objectius.

La respiració

- Domini de la respiració i coordinació amb diferents moviments.

Els desplaçaments

- L'alumne, en desplaçar-se, ha de reconèixer l'espai, per tal de tenir la informació necessària per poder-ho fer amb seguretat i confiança.
- En l'aprenentatge dels desplaçaments dorsals haurem de tenir en compte que les orelles es troben submergides i perden gairebé tot el contacte sensorial amb l'exterior. Això dificulta en part l'aprenentatge.

La flotació

- *La flotació influeix en la percepció del seu esquema corporal* i en moltes ocasions, i sobretot amb nens, cal una reeducació del pla vertical a l'horitzontal. Podem fer una progressió treballant primer els mo-

viments fora de l'aigua damunt d'un matalàs, en posició horitzontal, i després dins l'aigua.

- L'alumne amb dèficit visual té més tendència a estar rígid i per això haurem d'aconseguir que es relaxi per aconseguir una bona flotació.

Després podem treballar el **domini aquàtic** amb exercicis més complexos i **la tècnica dels diferents estils**.

Adaptacions i recursos per a la natació

Adaptacions i recursos per saber la distància que hi ha fins a la paret i orientar-se dins de l'aigua

- **“Pal” amb la punta enxonxada:** es tracta d'un “pal” a la punta del qual s'hi posa un objecte tou (un suro); l'utilitzem per avisar el nedador, mitjançant un toc al cap, quan estigui prop de la paret, perquè realitzi correctament el viratge o l'arribada. En funció del nedador, de l'estil i de si és un viratge o una arribada, el tocarem amb el pal a més o menys distància. És molt important transmetre seguretat i establir amb ell un vincle de complicitat.
- Aquesta adaptació s'utilitza en les competicions oficials, a nivell nacional i internacional.
- **Una goma elàstica:** es col·loca de surada a surada i quan el nedador la toca sap que es troba prop de la paret.
- **L'alga:** es tracta d'un pal de PVC al qual s'hi lliuen dos ploms, un a cada extrem, i al llarg del pal un plàstic de bombolles d'aire. Partim el plàstic com si fos una alga. Quan l'introduïm a l'aigua el plàstic sura i queda una mica per sota de la superfície; quan el nedador hi passa per damunt el nota i sap que s'aproxima a la paret.
- **Comptar braçades:** comptant sempre menys braçades de les que fa normalment fins a arribar a la paret, per seguretat.
- **La surada** com a referència; recurs tàctil per saber el sentit per on nedem i visual amb el canvi de color, per saber la proximitat de la paret.
- La **línia de fons** de la piscina (T) per situar-nos dins del carrer i per saber on acaba.
- Les **banderoles** a l'esquena com a referent de proximitat de la paret.
- **Material divers:** llums, possibles contrastos de color, altres referents...

- La **veu/so del tècnic**.
- **Persones/company que neda al davant**.

En funció d'on, com i amb qui estiguem farem servir les diverses adaptacions. En podríem anomenar d'altres, però les més pràctiques i amb millors resultats són les que acabem d'esmentar.

Estructura esportiva

Esport de base

Destinat a nens i a persones que s'acaben d'iniciar en l'activitat esportiva, o bé la realitzen amb finalitats lúdiques, de salut o terapèutiques.

A Catalunya, l'esport de base per a cecs i deficients visuals es troba gestionat en part per les mateixes Delegacions Administratives (DT Catalunya, DA Tarragona...), amb els coordinadors esportius i animadors socioculturals, i d'altra banda, pels centres de recursos educatius, que a Catalunya estan representats pel “CRE Joan Amades”; com el seu nom indica, una de les seves tasques és donar recursos en tot l'àmbit educatiu. El centre ofereix la possibilitat de l'escola esportiva on s'inicien en els diferents esports.

A Catalunya, gràcies a l'esforç de moltes persones, també tenim la Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals (FCEC), que potencia tot l'esport, tant de base, com competitiu i d'alt rendiment. A Catalunya, per potenciar el nostre esport, també tenim la col·laboració de moltes institucions autonòmiques.

Esport de competició

Després d'assolir els objectius esmentats abans introduiríem la millora del rendiment esportiu. La Federació Catalana d'Esports per a Cecs i Deficients Visuals (FCEC) organitza les competicions autonòmiques i la Federació Espanyola (FEDC) organitza les competicions d'àmbit nacional.

En l'esport de competició també hi trobem l'esport d'elit, on l'objectiu és el màxim rendiment esportiu. Aquí ja hi intervenen més directament el Comitè Paralímpic Espanyol (CPE), i el Consell Superior d'Esports (CSD).

A nivell internacional tenim dos organismes: l'IBSA (Associació Internacional d'Esports per a Cecs), que organitza competicions internacionals (europeus, mundials) on participen cecs i deficients visuals, i l'IPC (Comitè Paralímpic Internacional), que organitza també competicions internacionals (europeus, mundials).

i Jocs Paralímpics), en què participen esportistes amb diferents patologies dins del moviment paralímpic.

Dins de l'àmbit de l'esport per a cecs i deficients visuals hi ha tres categories en funció del grau de visió

Categories en funció del grau de visió

- B-1: Sense percepció de la llum en tots dos ulls, fins a percepció, però incapacitat de reconèixer contorns d'una mà en qualsevol direcció i distància.
- B-2: Des de la capacitat de reconèixer contorns d'una mà fins a una capacitat visual de 2/60 i/o un camp visual de 50 fins a 200 en l'ull de millor visió, amb la màxima correcció possible.
- B-3: Des de les persones que tenen una agudesa visual de més de 2/60 fins a les d'una agudesa visual de 6/60 o un camp de visió d'un angle superior a 5 graus i inferior a 20 graus.

L'examen oftalmològic es realitza sempre amb els dos ulls i amb la major correcció possible, i la classificació es realitza amb les dades de l'ull que tingui més bona visió.

Tal i com especifica el reglament de l'IBSA al punt 3.3, per competir, els nedadors classificats com a B-1 (cecs totals) "hauran de portar ulleres de natació opa-

ques per a totes les competicions, incloent-hi aquelles on hi hagi combinacions de categories, a excepció dels que portin pròtesis als dos ulls o que tinguin una estructura facial que no els permeti de suportar les ulleres de natació".

Dins de la competició, l'entrenador té la possibilitat de picar amb el pal, "tapper", els nedadors que ho necessitin per avisar-los de la proximitat de la paret i també d'avisar dels canvis en els relleus.

Competicions anuals

A nivell català es fa un campionat de Catalunya.

A nivell estatal hi ha dos campionats d'Espanya de menors, dos d'interautonòmics i dos campionats d'Espanya absoluts.

A nivell internacional es fa una sortida amb la selecció catalana, una amb l'espanyola, i després amb l'espanyola tots els campionats internacionals que hi hagi aquell any, europeus, mundials, Jocs Paralímpics.

És molt important que si algun dia teniu algun alumne amb alguna deficiència visual, us poseu en contacte amb l'ONCE, la qual us derivarà a un professional que us farà un assessorament individual del cas i vosaltres podreu donar millor servei a l'alumne en benefici de tothom.

Discapacitat visual i atletisme

MIGUEL ÀNGEL TORRALBA*

Professor titular de la Universitat de Barcelona
Entrenador paralímpic

Il·lustracions: María Jesús Castillo Noain

Correspondència amb autor

* torralba@ub.es

Introducció

El moviment és un suport més en la consecució del coneixement i el domini de l'espai que ens envolta, i específicament en les persones amb discapacitat visual, permet d'abordar la seva integració en la nostra societat i per tant en el món educatiu, tot facilitant-li un millor desenvolupament fisiològic, confiança en ell mateix, desig d'autosuperació i integració en el context social i en suma, una millora en la qualitat de vida.

El moviment és el mitjà que inicialment permet al cec entrar en contacte amb el medi, al mateix temps que viu el seu cos en la mesura que aquest interactua en aquest medi. La persona amb deficiència visual o cec, haurà de realitzar una gran quantitat d'experiències de forma

activa, amb el suport de la informació verbal, per tal d'arribar a obtenir la mateixa informació que un vident i transformar aquesta en imatges mentals, tot estructurant la base de futurs esquemes motors.

L'activitat física, la motricitat i l'esport són part integrant de les fases educatives, recreatives, competitives i terapèutiques. L'atletisme, considerat esport base per a les etapes escolars, hauria de desenvolupar-se en totes les fases indicades.

L'atletisme és una de les disciplines emblemàtiques de l'esport de persones amb alguna discapacitat. Les proves s'agrupen en les modalitats de curses, salts, llançaments, pentatló i marató. El programa de competicions no inclou, en canvi, curses de tanques o d'obstacles i salt de perxa.



Classificació dels esportistes

Fins que va arribar als àmbits competitiu, l'homologació dels contendents en l'esport practicat per atletes amb alguna mena de discapacitat es feia prenent en consideració els desavantatges que poguessin influir en la realització de l'esport corresponent. La gran varietat de discapacitats existents en el món de les persones amb minusvalidesa –no n'hi ha cap d'igual que una altra–, crea una obligació addicional als responsables de l'organització esportiva i és l'ordenació en grups de competició. La forma d'arribar a l'ordenació, de manera que resulti fidedigna i, en la mesura que sigui possible, exacta, ofereix a l'especialista diverses vies de solució, totes elles possiblement acceptables, possiblement útils.

Aviat es va passar de l'esport lúdic a l'esport de competició, i es van fer les primeres classificacions entre els esportistes, mitjançant un mètode simple: valorar-ne les seqüeles patològiques. Es van formar grups de paraplàtics, d'amputats, d'invidents, etc. Amb el temps, dintre d'aquests grups es van anar introduint subgrups, perquè va ser obvi, que encara que la seva patologia de base fos

la mateixa, el grau d'afectació era molt dispar entre ells. Així, als esportistes invidents van ser dividits, segons el nivell, si eren totals o parcials.

El sistema de Valoració de Discapacitats en Esportistes i el seu complement, les Normes Generals de Classificació, van néixer de la transformació i reducció del sistema ideat per a calibrar l'aptitud de discapacitats en l'àmbit laboral. Amb tots dos components, el de Classificació clarament imposat per les necessitats de la pràctica esportiva, ha estat elaborat el "Mètode Espanyol", que va ser implantat en els Jocs Paralímpics de Barcelona'92. Aquest es basa en la valoració funcional de les aptituds de la persona. (COOB'92, 1992).

L'Associació Internacional d'Esports per a Cecs (IBSA) classifica els esportistes invidents en tres classes, que són identificades mitjançant la lletra B, i el Comitè Paralímpic Internacional (IPC) els identifica mitjançant les lletres T (*track*) o F (*field*), col·locant-hi el número 1, si es refereix a cecs, el 2 a deficients visuals, i el 3 a deficients visuals lleus.

Els cecs totals* (B1) i els deficients visuals (B2) poden córrer amb guia o amb un entrenador que, clarament identificat, els guia mitjançant una corda o els dirigeix amb la veu o picant de mans. En aquest cas, es demana silenci absolut als espectadors. Els atletes amb deficiència visual més lleu (B3) competeixen igual que els atletes vidents.

Normes i regles

L'Associació Internacional d'Esports per a Cecs (IBSA) i el Comitè Internacional Paralímpic, s'encarreguen de regular i controlar l'atletisme competitiu dels esportistes cecs i discapacitats visuals. El criteri que es manté és el d'utilitzar les tècniques usuals de l'atletisme normalitzat i evitar l'excés d'adaptacions competitives i dels materials que limitarien la possible integració d'aquest col·lectiu en la pràctica atlètica normalitzada.

Així, a les proves de velocitat es corre amb un guia, utilitzant dos carrers, un per al corredor cec i un altre per al seu guia, cosa que permet que els corredors cecs puguin integrar-se en una cursa amb vidents, complint

totes les normes reglamentàries i sense interferir amb la resta dels corredors. En l'actualitat, les distàncies de les curses, les dimensions dels materials i els seus pesos són idèntics als de l'atletisme normalitzat.

Una altra adaptació atlètica es troba en la prova de salts en extensió, longitud i triple, per als atletes cecs i deficients visuals; la batuda es fa sobre una taula-espai d'1 metre de llarg, delimitat al tartan i condicionat per a deixar l'empremta de la sabatilla en realitzar la impulsió. Els salts es mesuren des de l'empremta més pròxima feta al fossat de caiguda, per qualsevol part del cos, fins a l'empremta deixada per la punta de la sabatilla de batuda o la seva prolongació horitzontal.

Com hem indicat, la característica més important de les curses d'atletes cecs és que aquests van guiats per un atleta vident. Aquest guia proporcionarà els mecanismes reglamentaris necessaris perquè l'atleta cec aconsegueixi el millor resultat possible. El mètode de guia mitjançant una corda d'acompanyament és el següent: els dos atletes, guia i cec, se situen al mateix nivell agafant una corda nuada sobre ella mateixa i procurant coordinar els moviments de peus i braços. En els salts i llançaments són orientats per un guia o el seu entrenador, que els dirigeix en la cursa d'aproximació al salt o en l'entrada-sortida de la zona de llançament i direcció en la projecció de l'artefacte, pes, disc o javelina.

Formes d'orientació

El reglament ens indica que els corredors cecs podran ser acompanyats per guies vidents, i que poden utilitzar una corda com a unió o córrer sense, tot i que en cap moment no hi podrà haver una distància superior a 50 cm entre el guia i el corredor cec. El corredor vident mai no podrà ajudar l'atleta cec empenyent-lo endavant. Durant la cursa i en l'arribada, el corredor vident no ha d'estar situat per davant de l'atleta cec.

En la pràctica, els dos atletes, guia i cec, se situen al mateix nivell, agafant una corda nuada sobre ella mateixa i procurant coordinar els moviments de peus i braços. Els peus han de trepitjar alhora, interior i exterior, i els braços han de seguir el ritme de la cursa. Una mane-

* **Classificació general de l'IBSA (International Blind Sports Association)**

1. Inexistència de percepció de la llum en tots dos ulls, o percepció de la llum, però amb incapacitat per a reconèixer la forma d'una mà a qualsevol distància o en qualsevol direcció.
2. Des de capacitat per a reconèixer la forma d'una mà fins a una agudesa visual de 2/60 i/o un camp visual de menys de 5 graus.
3. Des d'una agudesa visual superior a 2/60 fins a una agudesa visual de 6/60 i/o un camp visual de més de 5 graus i menys de 20 graus.

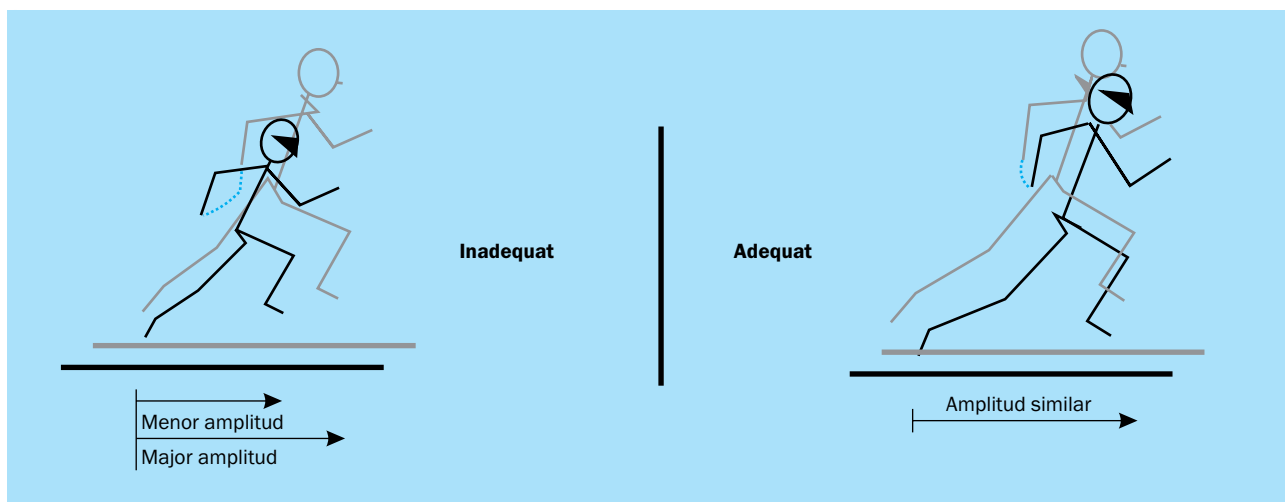


Figura 1

ra d'iniciar la cursa és col·locar el peu dret del cec i l'esquerre del guia avançats i començar a córrer (vegeu figura 1).

En la iniciació i en edats primerenques o quan hi ha moltes pors, es pot començar acompanyant els nens agafant-los de la mà per donar-los seguretat. Posteriorment, passarem a l'acompanyament amb corda. S'ha d'evitar que el cec posi la mà sobre el muscle del company vident, una tendència que es troba molt estesa, perquè pot alterar el seu patró de gambada i a la llarga fer que l'atleta cec es cansi més. El procés correcte en aquest cas seria agafar de la mà al principi, passar a agafar el colze del guia i posteriorment la corda (Blanco, 2004).

Un altre sistema d'orientació són les crides; es po-

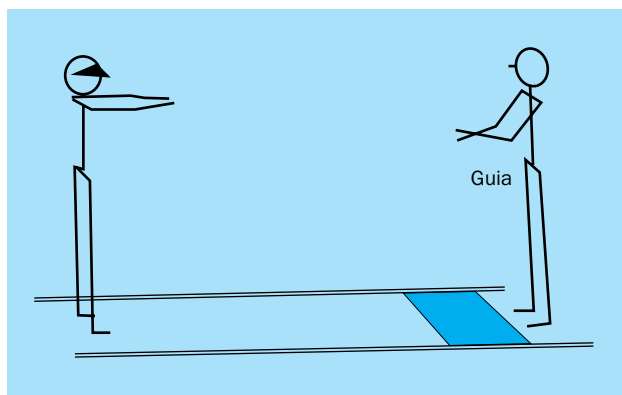


Figura 2

den fer servir diversos sistemes: amb la veu, picant de mans únicament o amb la veu i picant de mans simultàniament.

Per guiar amb la veu, col·locarem les dues mans al voltant de la boca com si fos un megàfon i indicarem a l'atleta, amb una paraula curta pactada prèviament i de forma continuada, la direcció. Si han de corregir la trajectòria de desplaçament, traurem de la boca la mà contrària al costat cap on es desvia l'atleta, així aconseguirem que l'atleta escolti el guia cap al costat contrari i d'aquesta forma corregirà la seva trajectòria.

S'ha d'establir un codi d'aturada amb l'atleta per al cas d'una orientació defectuosa o davant desviacions perilloses, per exemple *stop*.

Cal conèixer els diferents sistemes d'orientació espacial per tal de facilitar el treball diari a les pistes d'atletisme. A més a més, en algunes proves cal que l'entrenador o guia indiqui la direcció cap a la qual ha d'adreçar-se l'atleta per córrer, llançar o saltar. Per fer-ho, l'atleta marcarà la direcció de cursa amb els braços estesos, paral·lels i mans juntes, i l'entrenador informará de la direcció en què està situat al passadís. (Figura 2).

L'atleta, amb les mans juntes i els dits assenyalant la direcció de la cursa, amb els braços estesos i el pit perpendicular a la direcció de la cursa, de manera que es formi un triangle entre els braços i el pit. És convenient fixar-se en la posició dels peus de l'atleta, perquè ens n'indica l'orientació. Els peus han d'assenyalar en la direcció de la cursa. Aquesta manera d'assenyalar s'ha

demonstrat eficaç, perquè fixa la posició dels braços, el tronc i la cama avançada. (Blanco, 2004).

És convenient que el guia s'iniciï en distàncies curtes, i després anar-les augmentant a poc a poc en funció de les sensacions de l'atleta cec i del mateix guia.

En les proves de salts, la cursa d'aproximació a la batuda es realitza ajudat per una acció sonora (picant de mans, veu, instruments rítmics musicals, etc.), a través de les possibilitats següents (Torralba, 2004):

- Conèixer el nombre exacte de gambades que realitza i mecanitzar-les (nombre de petjades del peu de batuda). Ex.: 9 esquerres per a 18 gambades.
- Ajuda rítmica en acceleració per part de l'entrenador, en anar-se aproximant l'atleta, i marcar el moment de batuda, un instant abans de realitzar-la (mitjançant el vocable "ja", "un-dos-tres", "ta-ta-ta", picaments de mans, etc.).
- Ajuda "espanyola". Consisteix a complementar el ritme de cursa (a través del nombre de gambades, acceleració del ritme mitjançant la informació verbal que es dona a l'atleta, etc.) amb una informació ("ja") quan arriba als últims 6 metres de cursa d'aproximació a la batuda, i que suposa el recorregut de les 3 últimes petjades, amb la qual cosa l'atleta rep una informació de situació per a la preparació de la batuda. (Figura 3).

Ensenyament

La ceguesa o deficiència visual pot repercutir en l'aspecte cognitiu, perquè ocasiona una important limitació per a interpretar una bona part de la informació exterior i per a integrar els estímuls, que arriben de forma esbiaixada o incompleta. Un nen cec presenta, en general, un ritme més lent que el vident en la consecució d'una postura o en els seus desplaçaments. Tot i que el nen cec segueix les mateixes seqüències de desenvolupament, pot tenir dificultats per a les que incloquin un millor coneixement d'un espai ampli. (Codina, 2004).

Quant a l'adquisició d'una habilitat determinada, com menys visió té el nen, més lenta és l'evolució en el desenvolupament de les habilitats motrius; o sigui que requerirà més models concrets a reproduir, realitzar els moviments més a poc a poc i practicar més que no pas un nen de visió normal.

La visió és la modalitat perceptiva que més anticipació proporciona i la que, en conseqüència, permet a l'individu de preveure els obstacles que es troben en

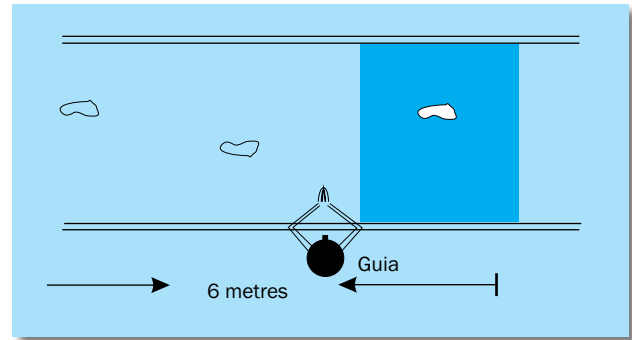


Figura 3

una ruta, detectar punts de referència a una certa distància, i també realitzar altres activitats simultànies (Rosa i Ochaíta, 1993).

Per a l'ensenyament atlètic utilitzem formes propioceptives, que procuren l'increment dels aprenentatges a través del coneixement i del domini corporal, i l'aprenentatge tècnic mitjançant el reconeixement tàctil i/o a través d'informació oral.

Amb els atletes amb discapacitats visuals de diferents graus (B2-B3) hem de tenir present que han d'acostar-se tant com calgui per a reconèixer el gest, tenint en compte que s'ha de buscar sempre el major contrast visual possible per a facilitar-los-en la percepció.

Com a premisses a tenir en compte en l'aprenentatge, destacaríem:

- En les primeres sessions, és molt important que l'alumne cec reconegui el nou espai atlètic, tot incitant-lo a tocar els elements que hi ha en aquest espai, encoratjant-lo a sortir de la pista sense ajuda, etc. Aquestes sessions de domini espacial han de repetir-se periòdicament, per tal de donar més seguretat a l'alumne.
- Les explicacions hauran de ser més exhaustives, procurant no basar-se en la imitació d'un gest a través de la imatge visual. És convenient donar a l'alumne la major quantitat d'estímuls possibles.
- És convenient que es realitzin activitats que acostin el nen vident al món del cec, com ara jocs perceptivotàctils, sonors, etc., tot augmentant el protagonisme del nen cec, per aconseguir la conscienciació del vident i la integració.
- Incloure activitats per grups, parelles, trios... i jocs cooperatius.
- Donar al nen cec la major quantitat possible de motivacions i informacions, atès que aquest es mou per

motivacions externes. El nen vident troba motivació en la simple observació atlètica i el nen cec necessita de la nostra explicació per a comprendre i participar.

- Per al domini dels aspectes tècnics del moviment és aconsellable la subdivisió del moviment en petites fases, fins a arribar al moviment global.
- El tacte i la manipulació, la col·locació manual dels diferents segments per tal d'assolir una posició, són elements útils per facilitar la comprensió per part de l'alumne de les diferents posicions o requeriments de l'activitat atlètica.
- A les escoles ordinàries, és convenient que siguin els mateixos companys o el professor els qui realitzin les funcions de guia de forma rotatòria.
- És convenient de mantenir un codi fix d'orientació i crides. Quan volem orientar el nen cec sobre un lloc, cal donar-li informacions que el situïn en l'espai i amb referències basades en el seu propi cos. És convenient que el nen conegui els girs, respecte al propi cos; quan fa un gir de 90°, de 45°, de 120° o de 360°. D'aquesta manera serà més fàcil orientar-lo en l'espai.
- Orientar sobre la situació del professor en l'espai de jocs.

En el desenvolupament espacial hi juga un paper força important el tipus de ceguesa. Si aquesta és adquirida, la persona cega tindrà més bon rendiment en el maneig de dades espacials com més experiència visual hagi tingut abans d'adquirir la ceguesa. L'espai té importants implicacions en el moviment, perquè aquest és el que determina el tipus d'espai en la persona.

Referències bibliogràfiques

- Blanco, A. (2004). Generalidades. A M. A. Torralba, *Atletismo adaptado para ciegos y deficientes visuales*. Barcelona: Paidotribo.
- Codina, M. (2004). La discapacidad visual. A 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. i Ochaíta, E. (1993). *Psicología de la ceguera*. Madrid: Alianza Psicología.
- Toro, S. i 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. Sense publicar.
- Urzanqui, A. (1993). *Psicomotricidad, deficiencia visual y deporte. A Libro de Ponencias del I Congreso Paralímpico Barcelona'92*. Fundación ONCE.
- Vidal, M. (1998). Descripción y análisis de la discapacidad visual. A Ríos i d'altres, *El juego y los alumnos con discapacidad*. Barcelona: Paidotribo.