

Dr. Josep Roca Balash,
Profesor de Psicología de la Actividad Física y
el Deporte, INEFC-Barcelona.

DEPORTE ADAPTADO. UNA PERSPECTIVA PSICOLÓGICA

Resumen

Este artículo está planteado como una reflexión en la cual se enfatiza el carácter posibilista de la acción educativa en el ámbito de las deficiencias motrices, sensoriales y neurológicas. En este sentido, se considera el diagnóstico psicopatológico como una actividad primaria de la psicología, pero se destaca que, en la información que los psicólogos dan a los educadores, debe primar todo lo que se refiere al aprendizaje y a la adaptación psíquica. Por esta razón, se destacan tres universos adaptativos psicológicos: la adaptación psicobiológica, la psicofísica y la psicosocial, todas ellas presentes en el deporte.

Palabras clave: deficiencia, deporte adaptado, adaptación psicológica.

La tradición psicopatológica

Tradicionalmente, los psicólogos han sido asociados al diagnóstico y a la clasificación de la manera de ser de las personas. De hecho, ésta es una actividad que, como en otras ciencias, ha sido desarrollada en primer lugar dentro de la construcción de conocimientos psicológicos. Por esta razón, la realización de tests y la clasificación de los individuos a partir de ellos han sido actividades tempranas. Entre los resultados de esta actividad destaca la diferenciación entre individuos normales y aquellos que se apartan de la norma. El concepto de deficiencia va ligado a esta diferenciación básica.

Los psicólogos han llevado a cabo esta actividad de descripción y clasificación conjuntamente con los psiquiatras y otras disciplinas médicas, por una par-

te, y, por la otra, con los educadores, en todos los casos con el objetivo de describir cómo actúa un individuo respecto al grupo de referencia en determinadas actividades y prever cómo lo hará en el futuro, según lo que se sabe que ocurre normalmente. No hace falta decir que en el ámbito del deporte se ha intentado hacer lo mismo en actividades consideradas como propias, como pueden ser, por ejemplo, la velocidad de reacción o la inteligencia táctica. Esta primera actividad psicológica es debida, en parte, al interés aplicado de tener una cierta orientación de cómo actuar sobre un individuo y ver cuáles son los límites de la acción terapéutica, educativa o de entrenamiento.

No obstante el interés de esta actividad, cabe hacer algunas consideraciones. La primera es que, a menudo, los diagnósticos y los pronósticos permanecen como una sentencia de por vida, de tal manera que el individuo que sufre una anomalía es marcado con la evolución esperada según lo que ha ocurrido en otros casos. De hecho, un pronóstico basado en un diagnóstico de deficiencia o trastorno no ha de ser menospreciado, ya que, en general, hay una buena casuística y un buen conocimiento de los diferentes trastornos psicopatológicos y de todas las deficiencias sensoriales, motrices y mentales. Sin embargo, una cosa es saber qué pasa normalmente y otra es saber qué pasa y qué pasará en el caso de un sujeto concreto. Hay que dejar muy claro, en este sentido, que ninguna previsión genérica puede predecir la evolución específica de un sujeto. Esto tanto es válido referido a las diferentes dimensiones que pueda tener la deficiencia o el trastorno como a la evolución final que pueda alcanzar en cualquier actividad de adaptación. En este sentido, es bueno tener una actitud abierta ante cada individuo deficiente.

En cuanto al tema del tratamiento o la reeducación, hay que destacar que hasta hace muy pocos años no había tratamiento o terapia para muchas anomalías. Esto, que indica claramente los límites de un pronóstico actual, es a la vez un gran argumento para aceptar el reto de mejorar los tratamientos de las diferentes deficiencias y trastornos; éste es el reto permanente de todos los educadores especiales. Si, además, tenemos en cuenta que el desarrollo perceptivo y motriz no ha sido un ámbito muy apreciado socialmente, las limitaciones de los pronósticos médicos y psicológicos son todavía más evidentes. Hay que destacar, finalmente, que todas estas consideraciones, a pesar de una posible aceptación inicial, chocan a menudo contra determinadas actitudes innatas y fatalistas muy potentes que, al fin, nos hacen pensar que las clasificaciones y las etiquetas responden a esencias inmodificables. Entonces se acaba pensando que los deficientes lo son por una razón que se nos escapa (biológica, interna, etcétera) y que, en consecuencia, no hay que procurar una mejoría sino, más bien, aceptar la deficiencia y adaptar las actividades de cualquier orden al individuo que es deficiente. Al hablar de actividades adaptadas, convendrá no perder de vista este peligro.

Ahora bien, este artículo no trata de la actividad de diagnóstico y pronóstico psicopatológico citada; más bien pretende dar pautas para la actuación educativa especial, la dedicada a individuos que salen de la normalidad en cualquier dimensión. Con este objetivo, hacemos unas consideraciones que creemos que pueden ser útiles a los educadores que pretenden adaptar los contenidos generales de la educación física a las poblaciones que entran dentro del criterio estadístico de anormales.



IX Juegos Paralímpicos de Barcelona '92

La adaptación humana y el deporte adaptado

Los psicólogos tienen como objeto de estudio la adaptación ontogenética de los organismos a las condiciones biológicas, físico-químicas y sociales que presiden su existencia (Roca, 1992). El concepto de *adaptación ontogenética* quiere significar que, a diferencia de la adaptación biológica, que es reactiva y predeterminada respecto a cada organismo, la adaptación psicológica se construye y determina en la vida de cada ser individual. Esta diferencia tiene una gran transcendencia explicativa y teórica respecto a la naturaleza humana, pero también tiene una gran transcendencia aplicada y, concretamente, con vistas a la educación física y el entrenamiento deportivo. Los psicólogos siempre tratan de lo que se construye o se aprende y, por ello, dan cuenta e informan a los educadores o entrenadores de cómo intervenir sobre aquella manera de ser que se construye o se aprende; no tratan ni informan de las reacciones orgánicas preestablecidas ni del funcionamiento de los órganos que son la condición material para aquel aprendizaje. Hay que destacar esto especialmente porque el criterio de definición de deficiencia parte, tradicionalmente, de defectos biológicos. Tanto si se habla de deficiencias sensoriales como de

motrices o neurológicas, siempre se supone que los individuos tienen un *handicap* orgánico que limita el desarrollo individual. De hecho, todo el mundo sabe que hay deficiencias ligadas a carencias educativas y de aprendizaje que se identifican normalmente con el concepto de *deficiencias culturales*; en estos casos, la actividad reeducadora suele ser tener éxito. Teniendo en cuenta que nuestra cultura no ha sido hasta hace poco una cultura de educación física y deportiva, hemos de pensar que puede haber también deficiencias culturales que afecten el desarrollo individual en estas facetas de la adaptación física. Una observación atenta de determinadas poblaciones de nuestra cultura nos mostraría deficiencias dramáticas en la orientación rítmica, la orientación espacial, la percepción del movimiento de los objetos o de uno mismo, etcétera. Éste es un fenómeno nada despreciable para un educador físico especial.

Aparte de esta última consideración, es cierto que, cuando hablamos de actividades físicas y deportivas adaptadas, lo estamos haciendo de aquellas actividades que se programan para individuos con *handicaps* sensoriales, motrices y neurológicos (Hernández, 1994). De ello es de lo que nos ocupamos a continuación, y señalamos que el concepto de adaptación, en este caso,

no tiene nada que ver con el más genérico de adaptación psicológica que define la construcción de modos de acción que significan la humanización de cada individuo.

La otra parte de la definición de la psicología que hemos dado afirma que la adaptación lo es respecto a las condiciones biológicas, físico-químicas y sociales. Estas tres condiciones dan cuenta del hecho de que hay diferentes órdenes o finalidades adaptativas en el proceso de humanización. En consecuencia, hay que tenerlas en cuenta, ya que, contrariamente a lo que se piensa, estas tres finalidades aparecen en el ámbito de la actividad física y el deporte y hay que tenerlas especialmente presentes en los sujetos con algún *handicap* sensorial, motor o neurológico.

Adaptación psicobiológica

Las primeras condiciones adaptativas se refieren a los condicionantes por los cuales cada organismo aprende a relacionarse con todo lo que significa integridad o peligro para la propia supervivencia y la de la especie. *En este gran ámbito psicológico hay que incluir todos los condicionantes que singularizan cada organismo y constituyen su bagaje de apetencias, aversiones, miedos, etcétera.* Este universo, que genéricamente recibe el nombre de *emocional*, tiene una gran relevancia en la práctica educativa. En efecto, los individuos que presentan alguna deficiencia a menudo tienen miedo y aversión a hacer actividades físicas. Esto puede deberse a muchos factores, desde una sobreprotección que ha imposibilitado unas experiencias necesarias hasta accidentes. Sea cual sea la causa, la actividad física adaptada ha de tener en cuenta este aspecto del autocontrol emocional como parte integrante del acto educativo.

Sin embargo, los miedos y las aversiones no son las únicas reacciones emocionales a tener en cuenta. Dependiendo mucho de cada funcionalismo orgánico y de la historia individual, de las preferencias grupales pueden surgir afecciones muy pronunciadas o sobre-

excitaciones en el momento de hacer deporte o una actividad determinada, de manera que el objetivo del autocontrol emocional se hace igualmente necesario. Conseguir este hito es todavía más necesario cuando se observa que la práctica deportiva conlleva condicionantes muy diversos en un universo de esfuerzo y de tensión. Por esto, hoy en día, la práctica deportiva se enfrenta al hecho de cómo enseñar a controlar las reacciones emocionales y cómo procurar que no afecten a las acciones técnicas y tácticas. Sin duda, cuando la actividad física adaptada se convierte en deporte adaptado, hay que considerar el aspecto emocional como fundamental.

No es ahora el momento de detallar las técnicas de autocontrol emocional que pueden aplicarse en los casos apuntados o en otros posibles. Esto conlleva hacer una revisión de los principios de aprendizaje y de reeducación aplicables a este objetivo. En todo caso, cabe decir que hace falta una actitud y una acción educativas que faciliten la reducción de las reacciones emocionales incompatibles con el aprendizaje y el progreso en la actividad física y deportiva.

Adaptación psicofísica

Las segundas condiciones adaptativas se refieren a *las percepciones por las que cada organismo se orienta respecto a todos los cambios físicos y químicos que permiten moverse y adecuar la acción motriz propia a todos los cambios de aquel orden*. No es necesario decir que cuando hablamos de educación física estamos interviniendo sobre todos aquellos aprendizajes —gatear, caminar, correr, saltar, llevar el ritmo, percibir el movimiento, discriminar olores, etcétera— que significan el dominio y la búsqueda de la excelencia en la adaptación física y química. Es evidente que los individuos que presentan algún trastorno o deficiencia sensorial o motriz han de disfrutar de una atención especial, ya que no pueden hacer las actividades físicas con las mismas bases materiales que los individuos normales.

Cuando lo que falta o se halla en un estado deficiente es un sentido, como sucede, por ejemplo, en los individuos ciegos, lo más importante es que el sujeto pueda llevar a cabo las mismas actividades a partir del resto de sensibilidades disponibles. En efecto, el hecho de percibir el movimiento o las constancias perceptivas que constituyen el bagaje psicofísico de un individuo se pueden construir a partir de cualquier sensibilidad, ya que no hay una ligazón unívoca entre habilidades perceptivas y disponibilidades sensoriales. Por esta razón, se procura, en el caso de los ciegos, que los datos auditivos sustituyan a los visuales en el momento de aprender una acción técnica o una acción táctica. El caso ejemplar contrario de los individuos sordos es menos relevante; el hecho de disfrutar de una visión normal significa prácticamente hallarse dentro de la normalidad en cuanto a la actividad física y el deporte, ya que el sentido visual es el que predomina en prácticamente todas estas actividades. Otra cosa es que la sordera haya conllevado deficiencias en el aprendizaje del lenguaje y en la escolarización en general y que ello repercuta en los aprendizajes perceptivos motrices. Éste es un tema que trataremos más adelante.

Las deficiencias motrices pueden tener diferentes causas, como lesiones cere-

brales que afecten las áreas motrices, accidentes que hayan provocado una amputación, etcétera. En estos casos, la cuestión siempre se centra en que el desplazamiento y la movilidad general o parcial de un sujeto quedan reducidos o impedidos seriamente. Aparte de los efectos emocionales que supone el hecho de saberse disminuido, en este aspecto el trabajo educativo debe ir encaminado a facilitar que los avances tecnológicos permitan llevar a cada individuo a un grupo de equivalencia en la minusvalía o, si es posible, al grupo normal. Esto es lo que hacen los deportes para disminuidos de una manera sistemática, hasta llegar a la propuesta de los deportes adaptados que, en la práctica, son nuevas modalidades deportivas. Psicológicamente, la deficiencia motriz no tiene ninguna otra relevancia que la de poner de evidencia los efectos que la minusvalidez, contrastada con las exigencias sociales y de práctica físico-deportiva en concreto, puede tener sobre la esfera emocional de cada individuo.

La adaptación psicosocial

Las terceras condiciones se refieren a *la adaptación a los acuerdos y a las convenciones sociales de cualquier orden*. Saber relacionarse con los demás en los diferentes ámbitos o instituciones, cono-



IX Juegos Paralímpicos de Barcelona '92

cer las normas de comportamiento y todo lo que hay que saber para trabajar y vivir con responsabilidad social es la finalidad del aprendizaje y de la adaptación social. No hace falta decir que la escolarización tradicional, pero también gran parte de la educación familiar y la que se obtiene mediante otras instituciones sociales, va encaminada a formar individuos adaptados en aquel orden. Hay que destacar que el concepto de deporte incluye la adaptación social por el simple hecho de que saber jugar significa adaptarse al juego que se practica, con todas las implicaciones que tiene esta expresión "wittgensteiniana". El acto táctico es un acto de interacción con los demás y significa y expresa el cúmulo de aprendizajes de relación y de conocimientos necesarios para vivir en grupo. Por esto, el deporte, aparte de ser un universo de adaptación biológica y física, es fundamentalmente un universo de adaptación social. Ésta es una realidad que convierte a la actividad física y al deporte en un universo completamente coincidente con la tarea de socialización de los individuos. Cuando estos individuos tienen algún tipo de deficiencia todavía destaca más este carácter formador e integrador de las actividades físicas y deportivas.

Hay que añadir, sin embargo, que lo que genéricamente se denomina *deficiencia mental* es una deficiencia primariamente psicosocial; es decir, es una deficiencia en los aprendizajes sociales muy relacionada con el uso del lenguaje y los aprendizajes escolares, que son parámetros muy importantes de adaptación psicosocial. Sucede que esta deficiencia lingüística y académica repercute en los parámetros más interactivos, de manera que, como acostumbra a suceder, los deficientes académicos son deficientes también en la interacción social y en la misma práctica deportiva. Por ello conviene poner el énfasis en el interés del aprendizaje de los conceptos y las tácticas de juego como actos de adaptación psicosocial autónomos y de importancia para el desarrollo intelectual de la persona y su integración social. Debemos ser conscientes de que el con-

cepto *deficiencia mental* es muy genérico y a menudo es un obstáculo para las posibilidades reales de adaptación de los individuos. Así, el hecho de que haya deficiencias en el rendimiento académico o en los tests de inteligencia, normalmente muy saturados de habilidades lingüísticas, no significa que también tenga que haberlas en las habilidades perceptivo-motrices o en la interacción deportiva. Evidentemente, el tema es muy complejo y no podemos ser taxativos, pero hay muchos tipos y muchos grados de deficiencias y no se puede descartar por principio a los deficientes mentales de la práctica deportiva, y menos aún cuando ésta puede facilitar su integración social.

Cualquier médico o psicólogo conoce bien la tendencia de los padres con hijos deficientes mentales a retenerlos y a restringir su actividad por temores y prejuicios de diversa índole. La actividad física y deportiva puede ser no solamente un beneficio para el individuo, sino también una prueba del alcance de la deficiencia mental e, incluso, una prueba del alcance de este mismo concepto de deficiencia mental. Éste es un tema sugerente; en efecto, normalmente se piensa que sólo hay un determinado tipo de inteligencia y que quien es deficiente mental lo es de manera general. Pero hay que estudiar muy bien caso por caso, ya que a la diferenciación clásica entre habilidades verbales y manipulativas que surge de algunos tests hay que añadir la observación de que saber hablar o referir y saber actuar o interactuar no son habilidades con una correspondencia o correlación unívoca y positiva (Roca, 1992). Sólo hay que observar la falta de correspondencia que presentan muchos deportistas entre la habilidad para referir cómo juegan y la habilidad misma de jugar (tests de Wechsler).

Aportación psicológico-genérica al deporte aplicado

Todo lo dicho hasta ahora es una invitación a plantear cualquier actividad re-

educadora o de adaptación en términos abiertos y de posibilismo. Lo que hay que esperar del psicólogo es que informe de las condiciones generales y específicas de aprendizaje y de las condiciones generales y específicas de mantenimiento del rendimiento adaptativo. Éste es el tema clave y al cual debe acudir cualquier educador que pretenda ser eficiente en su tarea. La psicología, pese a reconocer e identificar los *handicaps* de cualquier orden que pueden afectar el rendimiento de un sujeto; debe procurar la construcción de formas de adaptación nuevas y la mejora de las existentes.

Este mensaje no es sólo voluntarista, sino que también es fruto de la reflexión teórica y de la experimentación que muestran las enormes posibilidades de adaptación de los organismos humanos bajo cualquier condición y exigencia, ligadas más a múltiples factores y condicionantes que determinadas por la organización biológica, como demuestra la enorme plasticidad funcional que se observa en el sistema nervioso y en los órganos sensoriales (Lynch y Goll, 1979). El reconocimiento de los límites o de las carencias en estas estructuras funcionales vitales no debe significar el abandono de la empresa educativa y de entrenamiento, aunque sólo sea por el hecho de que no se puede identificar plenamente cuál es el límite ni el carácter nítido de la carencia, como tampoco se pueden predeterminar las posibilidades regenerativas de la acción reeducadora.

Bibliografía

- HERNANDEZ, J. (1994) "Bases para la integración deportiva de los discapacitados", *Revista Española de Educación Física y Deportes*, núm. 1, p. 12-19.
- LYNCH, G. y GOLL, C. (1979) "Organization in the central nervous system involving concepts of brain plasticity", *Human Growth*, vol. 3. Nueva York: Plenum press.
- ROCA, J. (1992) *Curs de psicologia*. Barcelona: Publicacions de la Universitat de Barcelona.