

Dr. Josep Roca Balash,
Professor de Psicologia de l'Activitat Física i
l'Esport, INEFC-Barcelona.

ESPORT ADAPTAT. UNA PERSPECTIVA PSICOLÒGICA

Resum

Aquest article està plantejat com una reflexió en la qual s'emfatitza el caràcter possibilista de l'acció educativa en l'àmbit de les deficiències motrius, sensorials i neurològiques. En aquest sentit, es considera el diagnòstic psicopatològic com una activitat primària de la psicologia, però es destaca que, en la informació que els psicòlegs donen als educadors, ha de prevaler tot el que es refereix a l'aprenentatge i a l'adaptació psíquica. Per aquesta raó es destaquen tres universos adaptatius psicològics: l'adaptació psicobiològica, la psicofísica i la psicosocial, totes tres presents en l'esport.

Paraules clau: deficiència, esport adaptat, adaptació psicològica.

La tradició psicopatològica

Tradicionalment els psicòlegs han estat associats al diagnòstic i a la classificació de la manera de ser de les persones. De fet, aquesta és una activitat que, com en altres ciències, ha estat desenvolupada en primer lloc dintre de la construcció de coneixements psicològics. Per això, l'administració de tests i la classificació dels individus a partir d'aquests ha estat una activitat primerenca. Entre els resultats d'aquesta activitat destaca la diferenciació entre individus normals i aquells que s'aparten de la norma. El concepte de deficiència va lligat a aquesta diferenciació bàsica. Els psicòlegs han dut a terme aquesta activitat de descripció i classificació conjuntament amb els psiquiatres i altres disciplines mèdiques d'una banda i, per l'altra, amb els educadors, en tots

els casos amb l'objectiu de descriure com actua un individu respecte al grup de referència en determinades activitats i preveure com ho farà en el futur, segons el que se sap que succeeix normalment. No cal dir que en l'àmbit de l'esport s'ha intentat fer el mateix en activitats considerades com a pròpies, com poden ser, per exemple, la velocitat de reacció o la intel·ligència tàctica. Aquesta primera activitat psicològica obeeix, en part, a l'interès aplicat de tenir una certa orientació de com actuar sobre un individu i veure quins són els límits de l'acció terapèutica, educativa o d'entrenament.

No obstant l'interès d'aquesta activitat, cal fer algunes consideracions. La primera és que molt sovint els diagnòstics i els pronòstics resten com una sentència de per vida, de tal manera que l'individu que pateix una anormalitat és marcat amb l'evolució esperada segons allò que ha succeït en altres casos. De fet, un pronòstic basat en un diagnòstic de deficiència o trastorn no ha de ser menystingut ja que, en general, hi ha una bona casuística i un bon coneixement dels diferents trastorns psicopatològics i de totes les deficiències sensorials, motrius i mentals. Tanmateix, una cosa és saber què passa normalment i una altra és saber què passa i què passarà en el cas d'un subjecte concret. Cal deixar ben clar, en aquest sentit, que cap previsió genèrica pot predir l'evolució específica d'un subjecte. Això tant és vàlid referit a les diferents dimensions que pugui tenir la deficiència o el trastorn com a l'evolució final que pugui aconseguir en qualsevol activitat d'adaptació. En aquest sentit és bo tenir una actitud oberta davant cada individu deficient.

Pel que fa al tractament o la reeducació, cal destacar que fins fa molt pocs anys no hi havia tractament o teràpia per a moltes anomalies. Això, que indica clarament els límits d'un pronò-

stic actual, és alhora un gran argument per a acceptar el repte de millorar els tractaments de les diferents deficiències i trastorns; aquest és el repte permanent de tots els educadors especials. Si, a més, tenim en compte que el desenvolupament perceptiu i motor no ha estat un àmbit gaire valorat socialment, les limitacions dels pronòstics mèdics i psicològics són encara més evidents. Cal destacar, finalment, que totes aquestes consideracions, malgrat una possible acceptació inicial, topen molt sovint amb determinades actituds innatistes i fatalistes molt potents que a la fi ens fan pensar que les classificacions i les etiquetes responen a essències immutables. Aleshores s'acaba pensant que els deficients ho són per una raó que se'n escapa (biològica, interna, etcètera) i que, en conseqüència, no cal procurar una millora, sinó més aviat acceptar la deficiència i adaptar les activitats de qualsevol ordre a l'individu que és deficient. En parlar d'activitats adaptades, caldrà no perdre de vista aquest perill.

Ara bé, aquest article no tracta de l'activitat de diagnòstic i pronòstic psicopatològic esmentada; més aviat pretén donar pautes per a l'actuació educativa especial, la dedicada a individus que surten de la normalitat en qualsevol dimensió. Amb aquest objectiu fem unes consideracions que creiem que poden ser útils als educadors que pretenen adaptar els continguts generals de l'educació física a les poblacions que entren dins el criteri estadístic d'anormals.

L'adaptació humana i l'esport adaptat

Els psicòlegs tenen com a objecte d'estudi l'adaptació ontogenètica dels organismes a les condicions biològiques,



IX Jocs Paralímpics de Barcelona '92

físico-químiques i socials que presideixen la seva existència (Roca, 1992). El concepte d'*adaptació ontogenètica* vol significar que, a diferència de l'adaptació biològica, que és reactiva i predeterminada respecte a cada organisme, l'adaptació psicològica es construeix i determina en la vida de cada ésser individual. Aquesta diferència té una gran transcendència explicativa i teòrica respecte a la naturalesa humana, però també té una gran transcendència aplicada i, concretament, de cara a l'educació física i l'entrenament esportiu. Els psicòlegs sempre tracten d'allò que es construeix o s'aprèn i per això informen els educadors o entrenadors de com intervenir sobre aquella manera de ser que es construeix o s'aprèn; no tracten ni informen de les reaccions orgàniques preestablertes ni del funcionament dels òrgans, que són la condició material per a l'aprenentatge. Això cal destacar-ho especialment perquè el criteri de definició de deficiència parteix, tradicionalment, de defectes biològics. Tant si es parla de deficiències sensorials, motores o neurològiques, sempre se suposa que els individus tenen un handicap orgànic que limita el desenvolupament individual. De fet, tothom sap que hi ha deficiències lligades a mancances edu-

catives i d'aprenentatge que s'identifiquen normalment amb el concepte de *deficiències culturals*; en aquests casos l'activitat reeducadora acostuma a tenir èxit. Tenint en compte que la nostra cultura no ha estat fins fa poc una cultura d'educació física i esportiva, hem de pensar que hi poden haver també deficiències culturals que afectin el desenvolupament individual en aquestes facetes de l'adaptació física. Una observació atenta a determinades poblacions de la nostra cultura ens mostraria deficiències dramàtiques en l'orientació rítmica, l'orientació espacial, la percepció del moviment dels objectes o d'un mateix, etcètera. Aquest és un fenomen gens menyspreable per a un educador físic especial.

A part d'aquesta darrera consideració, és prou cert que, quan parlem d'activitats físiques i esportives adaptades, ho estem fent d'aquelles activitats que es programen per a individus amb handicaps sensorials, motors i neurològics (Hernández, 1994). D'això és del que ens ocupem a continuació, tot assenyalant que el concepte d'adaptació, en aquest cas, no té res a veure amb el més genèric d'adaptació psicològica que defineix la construcció de modes d'acció que signifiquen la humanització de cada individu.

L'altra part de la definició de la psicologia que hem donat afirma que l'adaptació ho és respecte a les condicions biològiques, físico-químiques i socials. Aquestes tres condicions donen compte del fet que hi ha diferents ordres o finalitats adaptatives en el procés d'humanització. En conseqüència cal tenir-les en compte ja que, contràriament al que es pensa, aquestes tres finalitats apareixen en l'àmbit de l'activitat física i l'esport i cal tenir-les especialment presents en els subjectes amb algun handicap sensorial, motor o neurològic.

Adaptació psicobiològica

La primera condició adaptativa es refereix als condicionants pels quals cada organisme aprèn a relacionar-se amb tot allò que significa integritat o perill per a la pròpia pervivència i la de l'espècie. *En aquest gran àmbit psicològic, cal incloure-hi tots els condicionants que singularitzen cada organisme i constitueixen el seu bagatge d'apetències, aversions, pors, etcètera.* Aquest univers, que genèricament rep el nom d'*emocional*, té una gran rellevància en la pràctica educativa. En efecte, els individus que presenten alguna deficiència sovint tenen por i aversió a fer activitats físiques. Això pot ser degut a molts factors, des d'una sobreprotecció que ha impossibilitat unes experiències necessàries fins a accidents. Sigui quina sigui la causa, l'activitat física adaptada ha de tenir en compte aquest aspecte de l'autocontrol emocional com a part integrant de l'acte educatiu.

Tanmateix, les pors i aversions no són les úniques reaccions emocionals a tenir en compte. Depenent molt de cada funcionalisme orgànic i de la història individual, de les preferències grupals poden sorgir afeccions molt pronunciades o sobreexcitacions a l'hora de fer un esport o una activitat determinada, de manera que l'objectiu de l'autocontrol emocional es fa necessari igualment. Assolir aquesta fita és encara més necessari quan s'observa que la pràc-

tica esportiva comporta condicionants molt diversos en un univers d'esforç i de tensió. Per això, avui dia la pràctica esportiva s'enfronta al fet de com ensenyar a controlar les reaccions emocionals i com procurar que no afectin les accions tècniques i tàctiques. Sens dubte, quan l'activitat física adaptada esdevé esport adaptat, cal considerar l'aspecte emocional com a fonamental.

No és el moment de detallar les tècniques d'autocontrol emocional que poden aplicar-se en els casos esmentats o en altres de possibles. Això comportaria fer una revisió dels principis d'aprenentatge i de reeducació aplicables a aquest objectiu. En tot cas, val a dir que calen una actitud i una acció educatives que facilitin la reducció de les reaccions emocionals incompatibles amb l'aprenentatge i el progrés en l'activitat física i esportiva.

Adaptació psicofísica

Les segones condicions adaptatives es refereixen a *les percepcions per les quals cada organisme s'orienta respecte a tots els canvis físics i químics* que permeten moure's i adequar l'acció motriu pròpia a tots els canvis d'aquell ordre. No cal dir que quan parlem d'educació física estem intervenint sobre tots aquells aprenentatges —gatejar, caminar, córrer, saltar, dur el ritme, percebre el moviment, discriminar olors, etcètera— que signifiquen el domini i la recerca de l'excel·lència en l'adaptació física i química.

És evident que els individus que presenten algun trastorn o deficiència sensorial o motriu han de gaudir d'una atenció especial, ja que no poden fer les activitats físiques amb les mateixes bases materials que els individus normals. Quan el que manca o es troba en un estat deficient és un sentit, com succeeix, per exemple, en els individus cecs, el més important és que el subjecte pugui dur a terme les mateixes activitats a partir de les altres sensibilitats disponibles. En efecte, el fet de percebre el moviment o les constàncies perceptives que

constitueixen el bagatge psicofísic d'un individu es pot construir a partir de qualsevol sensibilitat, ja que no hi ha un lligam unívoc entre habilitats perceptives i disponibilitats sensorials. Per aquesta raó es procura, en el cas dels cecs, que les dades auditives substitueixin les visuals a l'hora d'aprendre una acció tècnica o una acció tàctica. El cas exemplar contrari dels individus sords és menys rellevant; el fet de gaudir d'una visió correcta significa pràcticament trobar-se dins la normalitat quant a l'activitat física i l'esport, ja que el sentit visual és el que predomina en pràcticament totes aquestes activitats. Una altra cosa és que la sordesa hagi comportat deficiències en l'aprenentatge del llenguatge i en l'escolarització en general i que això repercuteixi en els aprenentatges perceptius motors. Aquest és un tema que tractarem més endavant.

Les deficiències motius poden provenir de diferents causes, com lesions cerebrals que afectin les àrees motrius, accidents que hagin provocat una amputació, etcètera. En aquests casos, la qüestió sempre se centra en el fet que el desplaçament i la mobilitat general o parcial d'un subjecte queden reduïts o impossibilitats seriosament. Ultra els efectes emocionals que comporta el fet

de saber-se disminuït, en aquest aspecte el treball educatiu ha d'anar en la direcció de facilitar que els avenços tecnològics permetin portar cada individu a un grup d'equivalència en la minusvalidesa o, si és possible, al grup normal. Això és el que fan els esports per a disminuïts d'una manera sistemàtica, fins a arribar a la proposta dels esports adaptats que, en la pràctica, són noves modalitats esportives. Psicològicament la deficiència motriu no té cap altra rellevància que la de notar els efectes que la minusvalidesa, contrastada amb les exigències socials i de pràctica físico-esportiva en concret, pot tenir sobre l'esfera emocional de cada individu.

L'adaptació psicosocial

Les terceres condicions es refereixen a *l'adaptació als acords i a les convencions socials de qualsevol ordre*. Saber relacionar-se amb els altres en els diferents àmbits o institucions, conèixer les normes de comportament i tot allò que cal saber per treballar i viure amb responsabilitat social és la finalitat de l'aprenentatge i de l'adaptació social. No cal dir que l'escolarització tradicional, però també gran part de l'educació familiar i la que s'obté mitjançant altres institucions socials, in-



IX Jocs Paralímpics de Barcelona '92

tenta formar individus adaptats en aquell ordre. Cal destacar que el concepte d'esport inclou l'adaptació social pel simple fet que saber jugar vol dir adaptar-se al joc que es practica, amb totes les implicacions que té aquesta expressió "wittgensteiniana". L'acte tàctic és un acte d'interacció amb els altres i significa i expressa el cúmul d'aprenentatges de relació i de coneixements necessaris per a viure en grup. Per això, l'esport, a part de ser un univers d'adaptació biològica i física, és fonamentalment un univers d'adaptació social. Aquesta és una realitat que converteix l'activitat física i l'esport en un univers completament coincident amb la tasca de socialització dels individus. Quan aquests individus tenen algun tipus de deficiència encara destaca més aquest caràcter formador i integrador de les activitats físiques i esportives.

Cal aclarir, tanmateix, que el que genèricament s'anomena *deficiència mental* és una deficiència primàriament psicossocial; és a dir, és una deficiència en els aprenentatges socials molt relacionada amb l'ús del llenguatge i els aprenentatges escolars, que són paràmetres molt importants d'adaptació psicossocial. Succeeix que aquesta deficiència lingüística i acadèmica repercuteix en aquell paràmetre, més interactiu, de manera que, com acostuma a passar, els deficients acadèmics ho són també en la interacció social i en la pràctica esportiva. Per això convé emfatitzar l'interès de l'aprenentatge dels conceptes i les tàctiques de joc com actes d'adaptació psicossocial autònoms i prou interessants per al desenvolupament intel·lectual de la persona i la seva integració social.

Cal ser conscient que el concepte *deficiència mental* és molt genèric i sovint és un obstacle per a les possibilitats reals d'adaptació dels individus. Així, el fet que hi hagi deficiències en

el rendiment acadèmic o en els tests d'intel·ligència, normalment molt saturats d'habilitats lingüístiques, no vol dir que també n'hi hagi d'haver en les habilitats perceptivo-motrius o en la interacció esportiva. Evidentment el tema és prou complex i no podem ser taxatius, però hi ha molts tipus i molts graus de deficiències i no es poden descartar per principi els deficients mentals de la pràctica esportiva, i menys quan aquesta pot facilitar-ne la integració social.

Qualsevol metge o psicòleg coneix prou bé la tendència dels pares amb fills deficients mentals a retenir-los i a restringir-ne l'activitat per pors i prejudicis de diversa índole. L'activitat física i esportiva pot ser no solament un benefici per a l'individu, sinó també una prova de l'abast de la deficiència mental i, fins i tot, una prova de l'abast d'aquest mateix concepte de deficiència mental. Aquest és un tema prou suggeridor; en efecte, normalment es pensa que només hi ha un determinat tipus d'intel·ligència i que el qui és deficient mental ho és de manera general i específica en tot. Però cal estudiar molt bé cas per cas, ja que a la diferenciació clàssica entre habilitats verbals i manipulatives que sorgeix d'alguns tests s'hi ha d'afegir l'observació que saber parlar o referir i saber actuar o interactuar no són habilitats amb una correspondència o correlació unívoca i positiva (Roca, 1992). Només cal observar la no-correspondència que presenten molts esportistes entre l'habilitat de referir com juguen i l'habilitat de jugar (tests de Wechsler).

Aportació psicològica-genèrica a l'esport aplicat

Tot el que s'ha dit fins ara és una invitació a plantejar qualsevol activitat reeducadora o d'adaptació en termes

oberts i de possibilisme. El que cal esperar del psicòleg és que informi de les condicions generals i específiques d'aprenentatge i de les condicions generals i específiques de manteniment del rendiment adaptatiu. Aquest és el tema clau i al qual ha d'acudir qualsevol educador que pretengui ser eficient en la seva tasca. La psicologia, no obstant reconèixer i identificar els handicaps de qualsevol ordre que poden afectar el rendiment d'un subjecte, ha de procurar la construcció de formes d'adaptació noves i la millora de les existents.

Aquest missatge no és solament voluntarista, és fruit de la reflexió teòrica i de l'experimentació que mostren les enormes possibilitats d'adaptació dels organismes humans sota qualsevol condició i exigència, lligades a múltiples factors i condicionants més que no pas determinades per l'organització biològica, com demostra l'enorme plasticitat funcional que s'observa en el sistema nerviós i en els òrgans sensorials (Lynch i Goll, 1979). El reconeixement dels límits o de les mancances en aquestes estructures funcionals vitals no ha de significar l'abandonament de l'empresa educativa i d'ensinistrament, encara que només sigui pel fet que no es pot identificar plenament quin és el límit ni el caràcter nítid de la mancança, com tampoc es poden predeterminar les possibilitats regeneratives de l'acció reeducadora.

Bibliografia

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