

DEPORTE INCLUSIVO: MITOS Y REALIDADES DE LA PREPARACIÓN PSICOLÓGICA DEL ATLETA DISCAPACITADO CUBANO.

INCLUSIVE SPORTS: MYTHS AND REALITIES OF PSYCHOLOGICAL PREPARATION OF THE CUBAN DISABLED ATHLETE

Laura Rojas Vidaurreta¹, Luisa Vidaurreta Lima²

¹ Laura Rojas Vidaurreta, Licenciada en Psicología, Aspirante a Investigador. laurarvidaurreta9@gmail.com

² Luisa Vidaurreta Lima, Doctora en Ciencias de la Cultura Física y el Deporte. Profesor Titular, Investigador Auxiliar. luisa@inder.cu

RESUMEN

La siguiente monografía recoge una parte del trabajo de preparación psicológica realizado durante el último macrociclo para las Paralimpiadas Londres 2012 de los atletas discapacitados cubanos participantes en esta cita. Se incluye la caracterización psicológica de 26 atletas de la preselección nacional de los deportes de: atletismo en las modalidades de velocidad, salto, lanzamiento y resistencia; judo, natación y pesas, de ambos sexos. Se analiza: temperamento, nivel intelectual, ansiedad, autovaloración, autoconocimiento en relación a la actividad deportiva y motivación por la práctica del deporte. Aparecerán además valoraciones de las autoras referidas a las peculiaridades del proceso de preparación psicológica de los atletas discapacitados cubanos, resaltándose los puntos comunes con la preparación de los atletas convencionales. Se trata de mostrar una panorámica general del deporte discapacitado cubano a través de sus protagonistas.

Palabras clave: Atletas discapacitados, preparación psicológica.

Correspondencia: Laura Rojas Vidaurreta,
Departamento de Psicología,
Instituto de Medicina del Deporte,
Calle 174 #301 e/ 3ra y 3ra A, Rpto Flores, Playa.
Teléfono: 271 3550
Email: rojasmonte@infomed.sld.cu

ABSTRACT

The following monograph picks up a part of the work of psychological preparation carried out during the last macrocycle for London Paralympics Games 2012, of the Cuban athletes participants in this appointment. The psychological characterization of 26 athletes of the national Cuban preselection includes sports such as: athletics in the modalities of speed, jump, launching and resistance; judo, swimming and weights lifting, of both sexes. It is analyzed: temperament, intellectual level, anxiety, self valuation, self knowledge refers to sport activity and motivation for sports practice. The authors' valuations referred to the peculiarities of the process of the Cuban paralympic athletes' psychological preparation will also appear, being stood out the common points with the preparation of the conventional athletes. It is about showing a general panoramic of the Cuban paralympic sport through their main characters.

Key words: Paralympic athletes, psychological preparation.

INTRODUCCIÓN

La discapacidad es aquella condición bajo la cual determinadas personas presentan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, pueden impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, y en igualdad de condiciones con las demás (7).

Varios términos se manejan en relación a la denominación semántica más adecuada. Es así que se habla de personas con discapacidad refiriéndose a personas invidentes, personas con sordera, personas con movilidad reducida, a mujeres y de hombres con diversidad funcional o a personas con capacidades diferentes, anteponiéndose siempre la palabra "personas" para hacer énfasis en el carácter humanista de la aproximación conceptual.

Vigotsky (1989) en sus obras completas, refiere que cualquier defecto, cualquier deficiencia corporal, pone al organismo ante la tarea de vencer ese defecto, eliminar la deficiencia y por tanto compensar el perjuicio orgánico ocasionado. De este modo, la influencia del defecto siempre es doble y contradictoria: por una parte, el defecto debilita al organismo, arruina su actividad, es una minusvalía; y por otra parte, precisamente porque el defecto dificulta y altera la actividad del organismo, le sirve de estímulo para el desarrollo elevado de otras funciones y lo incita a realizar una actividad intensificada, que podría compensar la deficiencia y vencer las dificultades. Esta ley general, es aplicable de igual forma a la biología y a la psicología del organismo: la minusvalía del defecto se convierte en el incentivo de la compensación. Allí donde la compensación directa es imposible, el sistema nervioso central y el aparato psíquico del hombre asumen la tarea, creando en el órgano enfermo o deficiente una superestructura protectora de las funciones superiores que garantizan su trabajo (15).

El sistema nervioso central es el sustrato material de las reestructuraciones que se llevan a cabo por la compensación. Por esto se puede afirmar que las leyes de la actividad nerviosa superior sirven de base al proceso compensatorio.

Cada una de las discapacidades (auditivas, visuales, del lenguaje, cognitivas, entre otras) requieren de métodos muy específicos de compensación; por tanto, para compensar, corregir y renovar las funciones del sujeto con necesidades educativas especiales es esencial la realización del trabajo correctivo – educativo teniendo en cuenta la especificidad de la discapacidad, así como la individualidad propia de la persona (5).

Los métodos de aprendizaje correctivo se deben basar en la utilización al máximo de las posibilidades conservadas del sujeto, en la activación de las funciones poco desarrolladas o no presentes, utilizando procedimientos especiales dirigidos a la influencia directa de estas funciones, teniendo en cuenta, por supuesto, la zona de desarrollo próximo de cada una de las personas.

Como se sabe, la ejecución deportiva de Alto Rendimiento representa la máxima calidad de la acción deportiva en las diferentes modalidades. Esta aseveración es válida tanto para el deporte convencional como para el deporte discapacitado. Por supuesto, que en cada una de estas vertientes, las demandas de la actividad condicionan lo que los deportistas deben hacer en tanto expresión de su mejor ejecución. En ambas se manifiesta de manera clara la necesidad de subordinar todos los elementos personales a las condiciones que expresan la acción deportiva de Alto Rendimiento (12).

La contribución de la Psicología del Deporte a la práctica deportiva de primer nivel está basada en el conocimiento acerca de los procesos psicológicos subyacentes a la actuación deportiva (conocimiento del proceso de toma de decisiones, de los tipos de información que desempeñan un papel importante, el valor de la experiencia deportiva, las características de las situaciones en las que con facilidad se toman decisiones erróneas, etc.). Además se basa en el conocimiento de los factores que influyen en la realización (no sólo factores personales como los rasgos de personalidad y los factores motivacionales sino también factores externos) y finalmente en el conocimiento de las reacciones de los atletas en situaciones deportivas (reacciones agresivas, stress y modos de manejo, etc.) (1).

La condición altamente traumática de la actividad de preparación y competencia del deporte de Alto Rendimiento, en el caso de los atletas discapacitados se potencia, ya que la incidencia de las cargas de entrenamiento se ejerce sobre organismos afectados de cierta manera que deben poner en juego los más exquisitos mecanismos de compensación y corrección para lograr ejecuciones complejas eficientes desde su condición. En nuestra opinión, la discapacidad no debe ser asumida como una minusvalía sino como una condición inherente a este tipo de atleta practicante de una actividad específica como el deporte de Alto Rendimiento.

Un componente determinante en los deportes paralímpicos es la clasificación de la discapacidad de los competidores. La clasificación provee una estructura para la competencia que permite a los atletas enfrentarse a otros con discapacidades similares o niveles de funcionamiento físicos semejantes. Este proceso resulta homólogo al del establecimiento de clases por peso o categorías de edades empleadas en algunos deportes convencionales. Los atletas son clasificados según una variedad de procesos que dependen del grupo de discapacidad al que pertenezcan y del deporte en el que participan. La evaluación debe incluir un examen físico o médico, una evaluación técnica de cómo el atleta desempeña ciertas funciones físicas relacionadas con el deporte, y la observación dentro y fuera de la competencia. Cada deporte tiene su propio sistema de clasificación específica que forma parte de sus reglas.

La realidad cubana de hoy sitúa a atletas discapacitados visuales y físico – motores en preselecciones nacionales de los deportes de atletismo, tanto en lanzamiento, como en velocidad, resistencia y salto, en ciclismo, de pista y ruta, en judo femenino y masculino, natación y levantamiento de pesas. La preparación psicológica de estos atletas en Cuba, ha estado presente en alguna medida; no con la estabilidad requerida tanto desde el punto de vista organizativo y desde las propias necesidades que como sujetos psicológicos manifiestan estos atletas. Esta sería una temática pendiente de mejor instrumentación en el futuro inmediato sobre la que ya se realizan varias acciones.

Esta monografía recoge la experiencia obtenida en el trabajo en un macrociclo de preparación para las ParaOlimpiadas de Londres 2012, de aproximadamente 7 meses de duración. El trabajo se encaminó en un primer momento al diagnóstico a partir de la evaluación psicológica de los atletas miembros de la preselección y en un segundo momento, al trabajo de intervención sobre las principales problemáticas que podrían estar afectando el rendimiento deportivo, tomando en cuenta el momento de la preparación en que se encontraban y la valoración de los entrenadores principales.

En esta investigación aparecerán solamente recogidos los resultados de la caracterización psicológica de los atletas discapacitados de preselecciones nacionales. Las cuestiones relativas a la intervención de las principales problemáticas que afectan el rendimiento serán objetivo de futuros análisis. Se considera de relevancia esta primera aproximación psicológica al deporte discapacitado de alto rendimiento cubano.

El objetivo principal de la investigación fue el de caracterizar a la población de atletas discapacitados cubanos en términos de evaluaciones personológicas y en relación a la actividad deportiva.

MATERIAL Y MÉTODOS

Selección de los participantes

La muestra estuvo compuesta en total por 26 atletas, de los deportes antes mencionados. Las clasificaciones de discapacidad se componen de una letra y un número.

En el caso del atletismo la letra T corresponde en inglés a Track (Pista) y la letra F corresponde a Field (Campo), así que las 4 modalidades se clasifican de acuerdo a esta nomenclatura. Los números 13, 12, 11, corresponden a discapacidades visuales, desde débil visual (13), hasta ceguera total (11). Los número 46 y 44 corresponden a discapacidades motoras, 46 amputación miembro superior, o miembro inútil y 44 amputación miembro inferior. Se trabajó con 5 atletas de velocidad (2 – T13, 1 – T11 y 2 – T46), 5 saltadores (2 – F13, 1 – F12 y 1 – F46), 4 lanzadores (1 – F13, 2 – F46 y 1 – F44) y 1 atleta de fondo (F12).

En el caso de los judokas la clasificación B se refiere a Blind, los números 3, 2, 1 corresponden a deficiencias visuales, igual que en el caso del atletismo, desde débil visual hasta la ceguera, que no aparecieron en la muestra. Se contó con 2 atletas de sexo femenino (B2) y 5 de sexo masculino (2 – B3 y 3 – B2).

La natación clasifica sus atletas con la letra S de Swim. El número 11 corresponde a ciego total (1 atleta), y el número 6 a discapacidad motora miembros inferiores con la necesidad de usar silla de ruedas (1 atleta).

La C en la clasificación del ciclismo corresponde a Cycling, el número 4 en este caso corresponde a amputación de ambos miembros superiores. Se trabajó con 1 solo atleta de clasificación C4.

En el caso del levantamiento de pesas identificado en inglés como Weightlifting, dos atletas conformaron la preselección, con discapacidades físico motoras por consecuencia de padecer meningoencefalitis y por accidente doméstico.

Procedimientos:

La evaluación inicial se realizó a partir de entrevistas semiestructuradas, de cuestionarios como Inventario de Personalidad de Eysenck en la Forma B (EPI), Test de ansiedad de Spielberger (ansiedad como estado y como rasgo) (IDARE), test de los 10 deseos de Diego González, escalas autovalorativas (atletas - entrenadores) y la evaluación del estado deportivo. El nivel intelectual se exploró a partir de entrevistas, analizándose el nivel de elaboración, comprensión, lenguaje y coherencia cognitiva. Esta evaluación no se pudo realizar a partir de test estandarizados pues se trata de una población en la mayor parte con deficiencias visuales importantes, por lo que no se podía garantizar la comprensión clara de los estímulos y por tanto la elaboración de una respuesta ajustada.

En su totalidad la aplicación de los tests se realizó de forma oral por la misma persona (psicóloga), en igual orden de aplicación a cada sujeto. Se trató, en la medida de lo posible, de homogenizar los factores externos que podrían afectar los resultados, es decir, someter a todos los atletas a las mismas condiciones de evaluación. La aplicación en general se realizó en 3 sesiones de trabajo, de frecuencia semanal, en cada uno de los deportes.

RESULTADOS

Atletismo

Se trabajó con un total de 15 atletas distribuidos por modalidades de la siguiente forma: 5 velocistas (2 atletas de sexo femenino y 3 masculino), 5 saltadores (1 atleta de sexo femenino y 4 masculino), 4 lanzadores de sexo masculino y 1 fondista de sexo masculino.

La media de la variable edad fue de 28,6 años, predominan sujetos con escolaridad de 12 grado y de nivel universitario (13 atletas), la mayoría de ellos Licenciados en Cultura Física. De los 15 atletas, 8 han sido Campeones Mundiales o Campeones Olímpicos, 6 en más de 1 ocasión. La experiencia en el deporte promedio es de 14,5 años.

En cada deporte se incluyó la valoración de temperamento, del nivel intelectual, de ansiedad, de autovaloración, de autoconocimiento en relación a la actividad deportiva y motivación por la práctica del deporte.

Temperamento

En el caso de las atletas femeninas el temperamento se distribuyó en 2 sanguíneas y 1 flemática, con puntuaciones promedio de neuroticismo - estabilidad de 14,7, extroversión - introversión 15,3 y distorsión 2,7. En el caso de los atletas masculinos, se encontraron 6 atletas flemáticos, 5 sanguíneos y 1 melancólico, con puntuaciones promedio de neuroticismo de 12,1, de extroversión 14,1 y de distorsión 2,1.

Los velocistas fueron mayormente flemáticos (4 atletas), aunque con una presencia de sanguíneos casi equivalente (3 atletas). En el caso de los saltadores, fueron más sanguíneos (3 atletas) que melancólicos (1 atleta). En lanzamiento existe equidad entre flemáticos (2 atletas) y sanguíneos (2 atletas). El atleta de fondo se manifestó con un temperamento de tipo flemático. Se trata de atletas en general sociables, expresivos, agresivos y animados.

El tipo de sistema nervioso fuerte predominó en el grupo de atletismo, con equilibrio, fuerza y movilidad mayores, es decir, la actividad superior se mostró altamente integrada.

Nivel intelectual

Se valoraron de promedios los niveles de elaboración, comprensión, lenguaje y coherencia cognitiva en la muestra de atletismo.

Ansiedad

La ansiedad como rasgo analizada desde la condición de género resultó alta en las mujeres con un valor promedio de 64,7, mientras que como estado obtuvieron una puntuación media de 32,7, lo cual habla de una buena autorregulación conductual. En el caso de los hombres obtuvieron una puntuación de 44,9 en ansiedad como rasgo calificada como media y de 33,6 en ansiedad como estado calificada también como media. Los velocistas mostraron niveles de ansiedad como rasgo (4 atletas) y como estado (4 atletas) altos. En el caso de los saltadores el nivel de ansiedad como rasgo fue alto (4 atletas) y como estado fue medio (3 atletas). Los lanzadores tuvieron en un nivel medio –alto en ansiedad como rasgo (4 atletas), y medio en ansiedad como estado (2 atletas), mientras que el atleta de fondo, mostró niveles de ansiedad media y baja como rasgo y como estado, respectivamente.

Autovaloración

Predominó en las escalas autovalorativas aplicadas en relación al rendimiento deportivo un ajuste autovalorativo (13 atletas), es decir, se encontró una adecuada valoración del rendimiento deportivo a partir de contrastar las estimaciones de los atletas y de los entrenadores en 4 momentos de la preparación. Es válido resaltar este aspecto, ya que podría considerarse la inadecuación autovalorativa tanto por subvaloración como por sobrevaloración por las características de ser una muestra discapacitada, como refieren Samsoniene, Baubinas, Adomaitiene, Jankauskiene, Korotkich, Kevelaitis (2010) (8).

Autoconocimiento en relación con la actividad deportiva

Se les pidió a los atletas que definieran de forma clara las deficiencias principales en las que debían trabajar para mejorar la ejecución deportiva. El total de sujetos (15 atletas) identificaron de forma precisa y exacta los aspectos que necesitaban mejoras. Este análisis se realizó, por supuesto, con los entrenadores que valoraron la suficiencia de las opiniones dadas por los atletas.

Motivación por la práctica del deporte

En 10 de 15 atletas el motivo rector de la jerarquía motivacional en el momento de la preparación en que se encontraban, era el de lograr el máximo éxito en la competencia paraolímpica identificándose además las acciones precisas que conducirían a lograrlo. El resto de los atletas situaban en un primer plano la inclusión o no en la selección final, subordinando el rendimiento a esta condición.

Judo masculino y femenino

Se trabajó con un total de 7 atletas, 1 en cada división como aparece en la siguiente tabla: 2 atletas mujeres de 63 Kg y 70 Kg, y 5 hombres de 66Kg, 81Kg, 90 Kg, 100 Kg y +100Kg.

La media de la variable edad fue de 31,71 años (34,6 años en el caso de los hombres y 24,5 años en el caso de las mujeres), la escolaridad predominante es universitario (6 atletas), en mayor parte Licenciados en Cultura Física. De los 5 atletas de sexo masculino, 4 han sido Campeones Mundiales o Campeones Olímpicos, 2 en más de 1 ocasión. En el caso de las muchachas tendrán su primera participación en el nivel olímpico en Londres 2012. La experiencia promedio en el deporte es de 21,14 años, donde los hombres tienen el mayor peso.

Temperamento

En general el temperamento predominante en ambos sexos fue el flemático con puntuaciones de extroversión - introversión de 12 en las mujeres y 12, 2 en los hombres. En el caso de la dimensión neuroticismo - estabilidad las mujeres obtienen una calificación de 11,5 y los hombres de 8,2. La distorsión se mostró similar en ambos sexos, con una puntuación de 3,5 en las mujeres y en los hombres de 3. Se trata en general de atletas pasivos, cuidadosos, controlados y leales. El tipo de sistema nervioso encontrado fue evaluado de fuerte, con una alta integración entre equilibrio, fuerza y movilidad.

Nivel intelectual

Se valoraron de promedios los niveles de elaboración, comprensión, lenguaje y coherencia cognitiva en la muestra de judokas.

Ansiedad

La evaluación de IDARE como rasgo ofreció puntuaciones en el caso de las mujeres de nivel medio de 44, igualmente en el caso de la ansiedad como estado con valores de 30,5. En este caso se trataba de sujetos promedio en esta cualidad, que lograron adecuados niveles de autorregulación emocional y autocontrol comportamental. En el caso de los hombres, tanto en ansiedad como rasgo y como estado, los valores fueron medios de 40,8 y 35 respectivamente.

Autovaloración

Se encontró un buen ajuste autovalorativo en ambos sexos.

Autoconocimiento en relación con la actividad deportiva

En el caso de los hombres, 4 de 5 atletas lograron identificar de forma precisa sus deficiencias y las vías más efectivas de corrección. Las 2 mujeres realizaron esta tarea de forma adecuada. Recordar que el rol del entrenador o los entrenadores en este proceso es imprescindible.

Motivación por la práctica del deporte

En los 7 atletas, la relevancia de la práctica deportiva y la búsqueda del éxito en la actividad ocuparon el lugar rector en la jerarquía motivacional, y los atletas lograron determinar de forma clara qué necesitaban para lograr sus metas y objetivos.

Natación

Se trabajó con 2 atletas de sexo masculino de las modalidades de 100m pecho, 100m mariposa, 200m combinados y 50m libres, 100m libres, 400m libres. La media de la variable edad fue de 24 años, la escolaridad de 12 grado y la experiencia en el deporte de 6,5 años. Ninguno de los atletas aún había logrado resultados mundiales u olímpicos, sólo a nivel panamericano.

Temperamento

Al tratarse solamente de 2 atletas preseleccionados serán incluidos los resultados de ambos sujetos. Los dos temperamentos antes predominantes en el judo y atletismo se encontraron en los nadadores: sanguíneo y flemático, con puntuaciones de extroversión - introversión de 8 y 17 y de neuroticismo - estabilidad de 3 y 17 respectivamente. Igualmente el tipo de sistema nervioso encontrado en ambos se identificó como fuerte.

Nivel intelectual

Fue evaluado como promedio tanto en elaboración, como en comprensión, en lenguaje y en coherencia, en ambos atletas.

Ansiedad

La ansiedad como rasgo en ambos casos fue media con puntuaciones de 31 y 44. En el caso de la ansiedad como estado igualmente se encontraron valores medios de 34 y 41. Es decir, en general se trataba de sujetos con capacidad autorregulativa y control emocional promedios.

Autovaloración

Las escalas valorativas lograron demostrar la existencia de un buen ajuste valorativo en ambos atletas en relación al rendimiento a partir del análisis de los entrenadores y del criterio propio de ellos.

Autoconocimiento en relación con la actividad deportiva

Se encontró un buen nivel de autoconocimiento en relación a la actividad deportiva. Los 2 atletas lograron identificar de forma precisa las deficiencias que presentaban y se ajustaban en el tiempo necesario para su corrección.

Motivación por la práctica del deporte

En ambos casos la práctica deportiva se encontraba en el primer plano, aunque con mejor elaboración en el caso de uno de los atletas. En general se encaminaban y procuraban el éxito en el deporte.

Ciclismo

Se trabajó con 1 solo atleta, único en la preselección de atletas discapacitados de este deporte. De 35 años de edad, con una escolaridad de 6to grado y 12 años de experiencia en el deporte. Este atleta no ha alcanzado aún resultados de nivel mundial u olímpico.

Temperamento

El tipo de temperamento que mostró fue sanguíneo con puntuaciones de extroversión - introversión de 16 y de neuroticismo - estabilidad de 3. El sistema nervioso se identificó como fuerte, con mayor equilibrio, fuerza y movilidad, y una alta integración funcional.

Nivel intelectual

Los niveles de elaboración y comprensión fueron promedios. Se consideró el uso del lenguaje de forma simple pero ajustada y además un adecuado nivel de análisis y estructuración cognitiva.

Ansiedad

La ansiedad como rasgo alcanzó una puntuación media de 44 y en el caso de la ansiedad como estado fue de 41 a un nivel medio igualmente.

Autovaloración

Se trataba de un atleta con experiencia en el deporte y que a raíz del accidente que sufrió tuvo que reestructurar sus esquemas corporales y conductuales y ha logrado una ajustada ejecución en la actividad del ciclismo, además de valorarse de forma adecuada en cada momento. Es decir, sabe qué hace y cómo lo hace.

Autoconocimiento en relación con la actividad deportiva

Es así que su autoconocimiento en relación a la actividad deportiva que realiza en el momento de la evaluación fue el que necesitaba y el que se ajustaba a las demandas de las tareas.

Motivación por la práctica del deporte

Hacer lo mejor posible y lograr el éxito en la actividad eran los motivos rectores de su jerarquía motivacional. Compitió en Londres como invitado, pero no cejaba en sus expectativas de clasificarse a la final y buscar resultados.

Levantamiento de pesas

Se trabajó con 2 atletas de sexo masculino, con edades de 27 y 32 años, con experiencia en el deporte de 15 y 16 años respectivamente. Ambos con un nivel medio de escolaridad (12 grado), con resultados olímpicos en Beijing 2008 de 7mo y 10mo lugares, en las divisiones de 52 kg y 67,5 kg.

Temperamento

Ambos atletas de temperamento flemático con un sistema nervioso fuerte, de una alta integración entre equilibrio, fuerza y movilidad. Las puntuaciones de extroversión - introversión de 12 y 10, de neuroticismo - estabilidad de 11 y 10. Se trata en general de atletas pasivos, apacibles, cuidadosos y susceptibles.

Nivel intelectual

En cuanto al nivel intelectual, los niveles de elaboración y comprensión fueron evaluados de promedio - inferiores, con un nivel medio de análisis y estructuración cognitiva.

Ansiedad

La ansiedad como rasgo se manifestó en puntuaciones medias de 36 y 43, mientras que en el caso de la ansiedad como estado ambos obtuvieron puntuaciones de 36. Se trata de atletas con un aceptable nivel de autorregulación conductual.

Autovaloración

Se encontró que, en las escalas autovalorativas aplicadas en relación al rendimiento deportivo, manifestaron un ajuste autovalorativo en relación al rendimiento deportivo.

Autoconocimiento en relación actividad deportiva

Se trata de atletas que lograron identificar con claridad los objetivos competitivos y ajustar su conducta en consecuencia.

Motivación por la práctica del deporte

Se identificó como motivo rector en el caso de uno de los atletas, el de mayor experiencia en el deporte, la relevancia del rendimiento deportivo para su vida personal. En el caso del otro atleta, este motivo ocupa un segundo plano en relación al funcionamiento familiar.

Integración caracterológica

A modo de resumen integrador se recogen a continuación las características de la muestra total de atletas discapacitados, tomando en consideración el deporte que practican. Este podría ser un acercamiento más actual al deportista discapacitado cubano de alto rendimiento (Tabla 1).

La media de la variable edad en la muestra de 26 atletas fue de 29,31 años, la escolaridad media entre 12 grado y universitarios, mientras que la experiencia en el deporte promedio fue de 15,27 años.

En cuanto a las variables psicológicas en esta población el temperamento predominante es flemático, con un abanico de 3 tipos de temperamento: flemático, melancólico y sanguíneo. Los sujetos flemáticos tienen un sistema nervioso fuerte que se manifiesta en un equilibrio y fuerza mayores, movilidad menor pero dentro del rango normal. Se trata de atletas pasivos, cuidadosos, leales, apacibles y ecuanímenes.

Se puede hablar entonces de un menor nivel de actividad, pulso más elevado, umbrales sensoriales bajos, rápido establecimiento de reflejos condicionados, alto nivel de pretensiones y gran susceptibilidad (Gráfico 1).

Las puntuaciones de extroversión encontradas fueron en general similares entre la pequeña muestra de mujeres con la que se contó y los hombres evaluados. Esta dimensión es una variable de la personalidad que permite distinguir a los atletas de alto nivel de los no competitivos y de otros sujetos que nos son atletas, aunque la extraversion predispone también a conductas no compatibles con la práctica deportiva, como fumar y mantener estilos irregulares de vida (3).

En cuanto a la dimensión Neuroticismo - Estabilidad las puntuaciones de los hombres en el caso del judo y el atletismo son inferiores a las de las mujeres. Se puede caracterizar a las personas con un resultado de esta dimensión alto como caprichosas, deprimidas, inquietas y testarudas, y quienes presentan un resultado bajo en N pueden ser descritos como sosegados, serenos y despreocupados.

En cuanto a las manifestaciones patológicas reflejadas por los resultados en la prueba que se encontraron en solo 4 sujetos, 2 mujeres y 2 hombres, 3 de atletismo y 1 de judo, son las siguientes: histerias disociativas y psicopatías, reacciones histéricas, y en los hombres: neurosis mixta y estados depresivos. Estas valoraciones acerca de posibles patologías, quedan solo en el plano de ser un rasgo personalógico que se somete a la autorregulación conductual de los sujetos y no repercute en su funcionamiento personalógico integrado.

La ansiedad como rasgo y como estado predominantes fue de nivel medio, con puntuaciones de 43,64 y 36,08 respectivamente, quiere decir que en general no se puede hablar de una muestra ansiosa como rasgo determinante. Es decir que, la ansiedad en tanto rasgo de personalidad referida a una disposición a reaccionar ante las situaciones de una manera ansiosa y la ansiedad como estado emocional en tanto la reacción emocional del sujeto ante una situación que experimenta como amenazadora (11), en la muestra estudiada se comportan de forma estable alcanzando solo calificaciones medias (Gráfico 2 y Gráfico 3).

De 26, 11 atletas han sido campeones mundiales u olímpicos, mientras que 15 aún no habían alcanzado resultados internacionales de primer nivel antes de su participación en Londres 2012.

El nivel intelectual promedio predominó en la muestra en términos de comprensión, elaboración, coherencia y análisis y estructuración cognitiva. Vale resaltar la necesidad de ajustar y adaptar metodologías alternativas que permitan la evaluación precisa de este indicador a partir de tests estandarizados que se ajusten a las características de la muestra.

Se trata en general de atletas con autovaloración y autoconocimiento adecuados en relación al rendimiento deportivo y con una importante determinación motivacional hacia el éxito en la práctica deportiva que se manifiesta de forma ajustada en conducta.

Para un mejor análisis de la muestra se compararon los atletas con deficiencias visuales con los que presentan limitaciones físico motoras, encontrándose solamente una diferencia importante en cuanto al temperamento que tiende a predominar, flemático y sanguíneo respectivamente. La ansiedad como rasgo y como estado, el nivel intelectual, la autovaloración, el autoconocimiento y la motivación se comportan de forma semejante en los dos grupos de discapacidades. Como parte de los análisis estadísticos, queremos

resaltar que, se realizó la prueba t – Student de diferencia de medias entre los dos grupos de discapacidades presentes en la muestra: visual y físico motora y las puntuaciones de ansiedad como rasgo y ansiedad como estado, no encontrándose valores de p significativos (menores que 0,05) que respaldaran la hipótesis de la existencia de una posible diferenciación entre los sujetos de la muestra a partir de la discapacidad que poseen. Los valores de p arrojados fueron en el caso de la ansiedad como rasgo de 0,5940 y como estado de 0,4237 con desviaciones standard de 11,475 y 7,036 y 11,280 y 4,833 respectivamente. Se trabajó con 17 atletas con discapacidad visual y 9 con discapacidad físico – motora.

DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

Consideraciones finales sobre el enfoque de la preparación psicológica de los atletas con discapacidad

Como se conoce, la práctica deportiva de alto rendimiento se traduce en un proceso pedagógico y psicológico complejo, de adquisición de habilidades, de corrección y reelaboración de patrones dinámicos de acciones tanto en el plano mental como motriz, donde el desarrollo se va logrando a través de etapas de entrenamiento y del enfrentamiento directo en competencia. Como hemos resaltado a lo largo de este trabajo, la práctica del deporte por atletas discapacitados no está exenta de las regularidades propias del proceso del entrenamiento deportivo, ni del necesario enfoque psicológico de dicha preparación para el logro del éxito en la actividad.

Siendo una investigadora joven, de 1 año de experiencia en el trabajo directo con el Alto Rendimiento y con una formación clínica en esencia, los conocimientos adquiridos y llevados al campo de trabajo, respaldaban concepciones un tanto mitificadas acerca de que los discapacitados necesitan un manejo psicológico completamente distinto al que corresponde a los deportistas convencionales, en la que resultaba casi inherente, la presencia de características personalógicas referidas a una importante inadecuación de la autovaloración, tanto por sobrevaloración en un sentido compensatorio, como por subvaloración con gran carga de menosprecio y minusvalía, niveles de ansiedad altos, escasa elaboración del autoconcepto de sí mismo y bajo autoconocimiento personal en consecuencia. Aunque sí siempre se resaltó la importancia de asumir la discapacidad como condición no como diferencia, estas concepciones de otros autores, han estado marcando un tanto la aproximación al trabajo con este tipo de población.

Ha sido el objetivo entonces de esta aproximación brindar nuestra valoración sobre la práctica deportiva discapacitada cubana de Alto Rendimiento.

Es válido asumir que por la condición de discapacidad, estos atletas necesitan o deben recibir una atención diferenciada y específica. En este caso estamos hablando de la preparación psicológica que es lo que nos compete. Pero resulta que, esta idea, lleva en su esencia el principio teórico metodológico base de cualquier aproximación psicológica a un sujeto, y es el de asumir su individualidad, su unicidad, en el sentido de que cada persona es distinta y por tanto, tiene regularidades, rasgos y características que la definen sólo a ella, y únicamente conociendo estos elementos es que un proceso de intervención sería eficaz.

Quiere decir esto que, operativamente, el acercamiento psicológico a un atleta discapacitado, es esencialmente el acercamiento a cualquier persona que practica deportes, y de nuestra breve experiencia se deriva la idea de asumir su discapacidad (ceguera, baja visión, miembro amputado, silla de ruedas), como si se estuviera hablando del color de los ojos, o de otra característica propia. Es necesario usar los

términos con claridad y rigor científico, y evitar las metáforas u otras cuestiones que aludan a la discapacidad de forma indirecta. De esta forma, en nuestro caso, se garantizó una verdadera comunicación con el atleta, donde éste comprendía que se conoce qué tipo de discapacidad tiene, las limitaciones que posee y se maneja con naturalidad, sin atribuir un sentido negativo y oscuro a su situación.

Como personalidades, los atletas discapacitados de nuestra muestra, no se diferencian sustancialmente de los atletas convencionales, no en temperamento, ansiedad, nivel intelectual, autoconocimiento, motivación, etc. Quizás sí resaltar el adecuado desarrollo autovalorativo y del autoconocimiento en relación a la práctica deportiva. Sí se trata de atletas centrados, orientados funcionalmente hacia la actividad, con suficiente desarrollo personalógico como para lograr determinar qué deben mejorar y cómo hacerlo de forma independiente y encaminar su comportamiento en consecuencia.

No nos parece conveniente concebir un perfil propio del atleta discapacitado cubano, porque si se lee con atención este trabajo, se podrá conocer que no encontramos rasgos diferenciadores con los que habitualmente se refieren a los atletas no discapacitados en investigaciones de similar corte. El objetivo principal que se quiere lograr es el de desmitificar un poco el trabajo con personas discapacitadas, librarlo de limitaciones y de enfoques un tanto subestimadores de este tipo de población, atribuyendo de antemano rasgos que no tienen valor generalizador.

La concepción del proceso de la preparación psicológica de los atletas con discapacidad, debe seguir los mismos principios de la preparación de atletas convencionales de alto nivel.

Sucede lo mismo con el proceso de diagnóstico e intervención encaminado a potenciar de forma máxima el rendimiento deportivo. Las principales problemáticas identificadas como elementos que afectaban el rendimiento en nuestros atletas, pudieron ser fácilmente identificables como situaciones propias de la práctica deportiva, semejantes a las de los atletas convencionales.

Quiere esto decir que, el proceso de preparación psicológica tiene que partir evidentemente de las características propias de la población con la que se trabaja, en este caso se destaca la condición de discapacitados, pero no debe limitarse ni centrarse únicamente en las cuestiones que rodean esta condición, se trata de saber qué es lo que se tiene y sobre todo identificar qué se hace con lo que se tiene (que les aseguramos que no es poco) y optimizar este proceso.

Estamos ante atletas con experiencia en el deporte, atletas (9 casos) en los que la discapacidad es adquirida (accidente o situaciones que no estaban bajo su control). Ello significa que son sujetos que tuvieron que reestructurar su configuración personalógica a partir de la nueva e inevitable situación social del desarrollo en la que se encontraron, siendo este un proceso extremadamente duro en algunos casos, en términos incluso de variaciones violentas de los esquemas corporales y de sus capacidades en general, por lo que los razonamiento tuvieron que ser en términos de me asumo como soy y trato de ser mejor cada día o soy un minusválido y no puedo asumir esto. Afortunadamente de forma categórica podemos decir que nuestros atletas asumieron la primera postura, y necesariamente para lograr todos los resultados que han alcanzado tuvo que ser así y la práctica del deporte en este sentido adquirió un doble valor: como medio de desarrollo físico y como medio de realización personal y de reafirmación del yo.

Toda esta explicación permite decir que nuestros atletas transitaron por las distintas etapas que los llevaron a asumir su condición, han desarrollado formas específicas para entrenar, han compensado y corregido su discapacidad en el sentido de que logran ser altamente funcionales para la práctica compleja del deporte, por lo que una parte muy importante del proceso de preparación psicológica sería la de reforzar dichos mecanismos que les permiten seguir desarrollándose y asumir la discapacidad e identificarse como discapacitados, pero no en un sentido limitante y negativo, sino casi como reto, como rasgo, como distinción.

Es así que, el mejor sentido de esta investigación ha sido el de aproximarnos a la práctica deportiva discapacitada a través del conocimiento de sus protagonistas, de sus potencialidades y principales limitaciones, de las ganancias en modos de accionar y de asumirse como individuos discapacitados, como parte de nuestra sociedad.

El necesario enfoque de la preparación psicológica del atleta discapacitado, en nuestra opinión, debe discurrir por los mismos canales que el de este tipo de preparación en atletas convencionales, ajustado siempre a las demandas de las modalidades deportivas de las que se trate. El atleta discapacitado cubano merece igual valoración y trato que un atleta convencional, no distan mucho sus cualidades psicológicas de las de nuestros deportistas no discapacitados, tienen similares aspiraciones, concepciones del mundo, esquemas aprendidos y valores morales. Se trata de que asumamos sus realidades con naturalidad y respeto, y en consecuencia proyectemos nuestro trabajo acorde a sus verdaderas necesidades como deportistas y como seres humanos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Bakker, F. C. et al (1993): Psicología del Deporte. Conceptos y aplicaciones. Ed. Morata, Madrid, España.
2. Diachkov, A. J. (1965): Fundamentos del Aprendizaje y la Educación en los niños anormales, Ed. Prosvechinete, Moscú.
3. Eysenck, H. J. et al (1982): Sport and personality. *Advances in Behavior Research and Therapy*. (4), 1 - 56.
4. Ferreira, J.P. (2007): Precompetitive anxiety and self-confidence in athletes with disability. *Percept Mot Skills*. 105(1):339-46.
5. García Eligio de la Puente, M. (2008): Psicología Especial. Tomo I. Ed. Félix Varela, La Habana, Cuba.
6. Martin, J. (2012): Mental preparation for the 2014 Winter Paralympic Games. *Clin J Sport Med*. 22(1):70-3.
7. Tortosa, L. et al (2008): Ergonomía y discapacidad. Instituto de Biomecánica de Valencia (IBV), Valencia.
8. Samsoniene, L. et al (2010): Quality of life of athletes with disability and some aspects of equal possibilities. *Medicina (Kaunas)*. 46(3):211-8.
9. Samulski, D. & Noce, F. (2002): Perfil psicológico de atletas paraolímpicos brasileiros. *Revista Brasileira de Medicina do Esporte*, 8 (4):157 - 166.
10. Schultz, P. J. (1980): How does it field to be blind, Ed. Muse-Ed. Company, Los Angeles, E. Unidos.
11. Spielberger, C. D. (1972): Anxiety as a emotional state. Londres: Academic Press.
12. Vidaurreta, L. (2012): Humanismo y Psicología del Deporte. *Revista IMD* (en proceso de publicación).
13. Vidaurreta, L. (2012): Educación táctica y gestión por la rapidez mental. Libro en proceso de publicación por la Editora Ciencia y Técnica INDER.
14. Vigotsky, L. S. (1987): Historia de las Funciones Psíquicas Superiores, Ed. Científico-técnica, La Habana, Cuba

15. Vigotsky, L. S. (1989): Fundamentos de Defectología, Tomo V, Ed Pueblo y Educación, La Habana, Cuba.

Tabla 1. Caracterización de la muestra estudiada

Variables	Estadísticos descriptivos				
	N	Media	Mínimo	Máximo	Desv. Stand.
Edad	26	29,31	20	46	6,1173
Escolaridad	26	12 grado – Universitario	6xto grado	Universitario	0,7452
Experiencia en el deporte	26	15,27	4	30	7,1137
Temperamento	26	Flemático	1	3	0,9672
Ansiedad rasgo	26	43,64	28	72	10,0666
Ansiedad estado	26	36,08	26	64	9,5582

Gráfico 1. Descripción de la distribución de temperamentos en la muestra estudiada por deportes

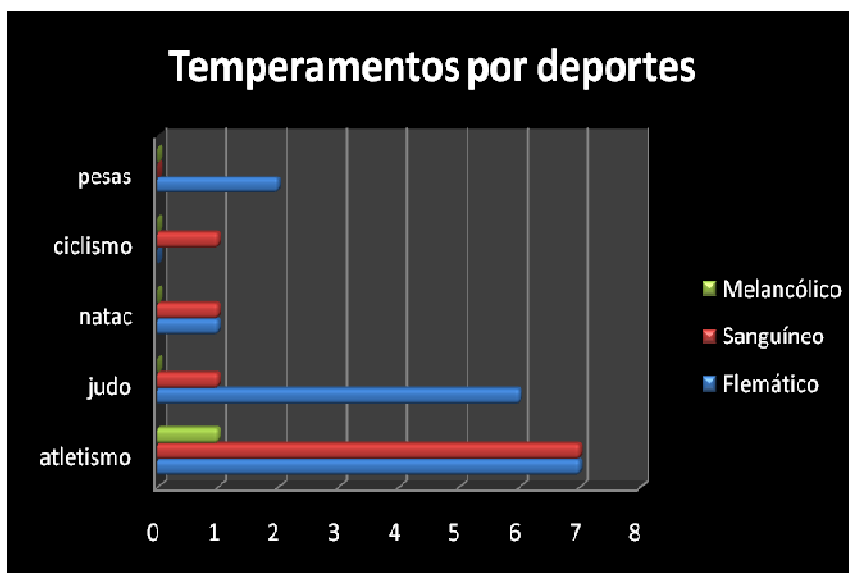


Gráfico 2. Rasgo de ansiedad en la muestra

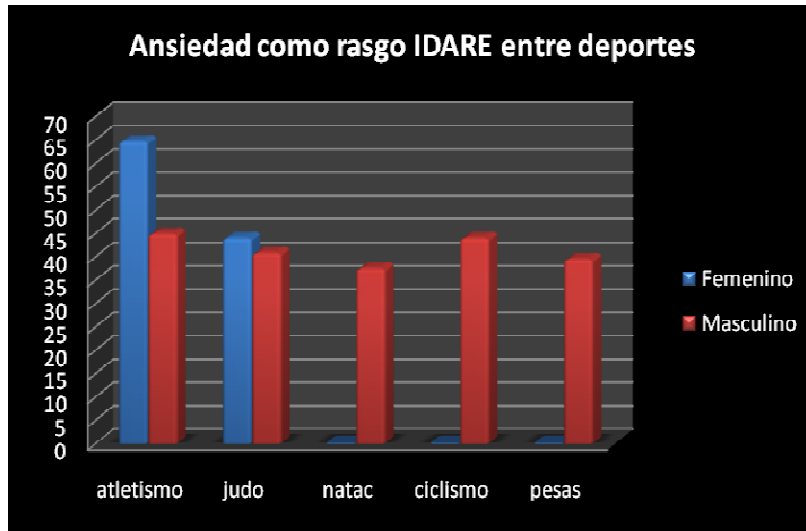


Gráfico 3. Estado de ansiedad en la muestra

