



TREBALL FINAL DE GRAU

COMPETÈNCIES BÀSIQUES PER A UN GUIA DE PERSONES AMB DISCAPACITAT VISUAL EN L'ATLETISME

Àlex Marín Pérez - Josep Oriol Martínez Ferrer

2019 - 2020

Blanquerna

Ciències de l'Activitat Física i l'Esport

"Per a la millora de la relació entre el binomi"

Índex:

1. Abstract.....	4
2. Introducció	5
3. Marc Teòric.....	6
3.1 El guia:.....	6
3.2 Persones amb discapacitat visual:	7
3.3 Entrevista Antonio Blanco:	10
4. Model d'anàlisi i metodologia	12
4.1 Model d'anàlisi:	12
4.2 Metodologia:	13
4.3 Aspectes ètics:	13
5. Proposta fitxa Avaluativa i DAFO	15
6. Conclusions.....	19
7. Limitacions de l'estudi i línies futures	20
8. Fonts d'informació	21
9. Annexos.....	22
9.1 Entrevista Antonio Blanco:	22
9.2 Entrevista Aurora Zafra:	30

AGRAÏMENTS

Al meu tutor Josep Oriol per l'esforç i perseverança constant en el seguiment del treball. A tots els professionals en l'àmbit de l'esport adaptat que han aportat i format part d'aquest projecte.

1. Abstract

Si realizamos la búsqueda de bibliografía o información que considere al guía como parte importante y esencial para el desarrollo del atletismo para personas con discapacidad visual, podemos ver claramente como no existe ningún tipo de bibliografía dedicada a ello, de hecho normalmente se nombra al mismo con un carácter secundario o inexistente. Por este motivo, el trabajo pretende abordar el tema con el objetivo de posicionar al guía dentro del panorama bibliográfico, como aquel elemento el cual es totalmente esencial en el desarrollo de dicha actividad. A su vez se realiza una investigación con la intención de proponer unas competencias básicas para definir a un guía, abordando los factores técnicos y psicológicos necesarios. Asimismo, el trabajo ha permitido desarrollar una ficha evaluativa la cual permite realizar una exploración del guía y poder observar en que competencias es valido y en que otras debería de mejorar o tener en cuenta para el buen desarrollo y evolución de su papel dentro del atletismo.

Si realitzem la recerca de bibliografia o informació que consideri al guia com a part important i essencial per al desenvolupament de l'atletisme per a persones amb discapacitat visual, podem veure clarament com no existeix cap tipus de bibliografia dedicada a aquest tema, de fet normalment es nomena al mateix amb un caràcter secundari o inexistent. Per aquest motiu, el treball pretén abordar el tema amb l'objectiu de posicionar al guia dintre del panorama bibliogràfic , com aquell element el qual és totalment essencial en el desenvolupament de l'activitat. Al mateix temps es realitza una investigació amb la intenció de proposar unes competències bàsiques per a definir a un guia, abordant els factors tècnics i psicològics necessaris. Així mateix, el treball ha permès desenvolupar una fitxa avaluativa que permet realitzar una exploració del guia i poder observar en que competències és vàlid i en quines altres deuria de millorar o tenir en compte per al bon desenvolupament i evolució del seu paper dintre de l'atletisme .

If we carry out the search of bibliography or information that consider the guide like an important and essential piece for the development of athletics for visually impaired people, we can clearly see like doesn't exists no type of bibliography devote to this issue, in fact guide is usually named with a secondary character or non-existent. For this reason, the work expect tackle the theme with the objective of position the guide inside of the bibliographic outlook, as

the element that is totally essential in the development of the activity. At the same time it will take place an investigation with the intention of suggest some basic skills to define a guide, addressing the necessary technical and psychological factors. Likewise, the work has allowed to develop an evaluation sheet that allows make an exploration of the guide and may observe in which competences it is valid and in which others it should improve or consider for the good development and evolution of his role in athletics.

2. Introducció

En aquest apartat es pretén explicar d'una manera breu d'on neix el treball i en que constarà la realització d'aquest. Primer de tot m'agradaria començar explicant que aquest treball neix d'haver pogut viure l'esport adaptat d'una manera molt propera. Les meves primeres experiències van ser amb l'equip d'atletisme de la ONCE coincidint amb que, el mateix lloc on s'entrenà és el mateix complex que s'utilitza en el nostre grau "Hospitalet Nord". Aquí vaig poder experimentar el que és poder fer el paper de guia dintre de la relació entre els dos corredors. Aquell dia, és un dia que no oblidaré mai, ja que son experiències que et marquen. M'agradaria comentar, que vam començar a escalfar donant voltes per la pista, utilitzant la tècnica de la corda, vaig poder sentir com que els dos érem un, com ell no era res sense mi ni jo era res sense ell. Jo el guiava a ell per tal de que pogués realitzar el recorregut sense dificultat i ell em marcava el ritme i les gambades de la manera correcte, per tal que els dos anéssim coordinats.

Després d'assistir a uns quants entrenaments i conèixer a la majoria dels corredors, em van convidar per anar al "Campeonato de España de promesas paralímpicas" quan vaig arribar a l'estadi va ser brutal la quantitat d'atletes que hi havia i la quantitat de diferències que es podia veure entre tots ells. Aquella va ser una experiència que em va marcar encara més per a realitzar el meu TFG al voltant de l'esport adaptat.

Per continuar després d'aquesta breu explicació. El que es pretén en aquest treball és intentar avaluar quina és l'experiència d'un guia que acudeix per primera vegada a una pista i quines haurien de ser les competències que hauria de tenir un bon guia. Alhora també proposar petites propostes de millora per tal que la qualitat d'iniciació d'un guia creixi de manera positiva. Tot això o he plantejat partint de la meva experiència i tenint l'avantatge de cursar ciències de l'activitat física i l'esport, ja que indagant i amb l'ajuda de professors de la casa

hem pogut comprovar com pràcticament en la nostre realitat no existeix pràcticament bibliografia sobre el guia per a persones amb discapacitat visual.

D'aquesta manera el que espero d'aquest treball es poder aportar una mica de llum al món del guia i veure amb ajuda de professionals que estan treballant en l'esport adaptat dia rere dia quina és aquesta realitat que viu el guia i quines serien les millors maneres o aspectes a millorar. Vull deixar present que sense l'ajuda d'aquestes persones aquest treball no seria possible degut a l'aspecte esmentat anteriorment, ja que aquest treball parteix des de zero.

3. Marc Teòric

En aquets apartat del treball el que es pretén és abordar el tema principal del treball a partir de bibliografia per tal de poder apropar-nos teòricament i aportar llum al que serien els conceptes de el guia, l'activitat adaptada, centrant-nos principalment en la discapacitat visual. Per tal poder abordar aquest apartat els termes principals que constaran en el mateix seran: El paper del guia, les persones amb discapacitat principalment posant el focus en les persones amb discapacitat visual, l'activitat física adaptada i l'atletisme per a persones amb discapacitat visual. Com s'ha esmentat anteriorment.

3.1 El guia:

Començant pel protagonista d'aquest treball, el guia, he pogut observar com principalment en la majoria de recerques de bibliografia la seva presència es molt escassa per no dir quasi nul·la, factor amb el qual ja comptava degut a que és un dels principals motivadors per a la realització d'aquest treball. Això és pel fet que normalment la majoria d'articles o llibres es centren en la persona discapacitada i no en el guia el qual també té un gran paper dintre de la relació entre la persona discapacitada i el guia. Després de consultar molts llibres i articles el que he pogut observar es que el guia apareix principalment com a descripció del propi esport del qual es parla més que com a una definició del paper del guia, o com a factor per poder permetre l'adaptació d'aquell esport. Socialment entenem al guia esportiu per a persones amb discapacitat visual com aquella persona la qual ajuda al discapacitat a poder assolir d'una manera més còmode els objectius que requereix l'esport el qual s'està practicant, en alguns dels quals és vital el paper del guia perquè la persona sigui capaç de realitzar aquell esport.

Tenint en compte l'esport amb el qual es treballa en aquest treball tenim present les tres descripcions que realitza del guia (Rodríguez, Gallego i Zarco, 2010):

Guia Vident: “Amb el guia vident la persona cega es subjecta el guia col·locant el polze lateralment sobre el seu colze o subjectant-se a l’espatlla, la parella també pot donar-li la mà. En el cas que existeixi percepció visual de colors el subjecte amb baixa visió pot seguir al guia si aquest porta una samarreta de color fort. El guia ha d’estar familiaritzat a guiar, coneixent les tècniques de comunicació i el terreny adequat per a la carrera. Alhora ha de ser capaç de córrer més ràpid que l’atleta discapacitat per a no quedar-se enrere. Portar guia dona seguretat a la persona cega, disminuint els seus temors alhora augmentant la socialització”.



Figura 1 Fotografia de cursa de 800m en el "campionat de promeses paralímpiques d'Espanya"

Tècnica de la corda: “La corda pot ser una corda curta, una tovallola o un cordó de les sabates que uneix al guia amb el discapacitat visual. Es posa la corda al voltant de les mans d’ambdues persones, s’impedeix el lliscament d’aquesta. Si durant la carrera es trobés amb un obstacle o zona perillosa, el guia tiraria de la corda per evitar que es lesioni. Amb aquesta tècnica, el guia també ha de ser capaç de córrer més ràpid que l’atleta cec. Amb la tècnica de la corda, al atleta li queda més espai lliure i se sent més independent que amb altres tècniques guia.” Citant també a: (Lieberman, Butcher i Moak, 2001).

Cridador: “l’Atleta cec ha de córrer en direcció a una veu, sense la restricció d’haver-se de subjectar a alguna cosa o algú. La veu pot estar de peu en l’extrem oposat del gimnàs o de la pista per a distàncies curtes o, en el cas de distàncies superiors, pot córrer: darrere, al costat o davant de l’atleta cec. Pot utilitzar com a “sorolls guia” una campaneta, claus o instruccions verbals. Amb aquesta tècnica l’atleta té la sensació de ser independent i de poder moure’s el més de pressa que volguí, sense preocupar-se de poder ensopegar amb res. El moviment dels seus braços pot ser complet i natural.

3.2 Persones amb discapacitat visual:

Per tal de poder iniciar aquest apartat hem de poder realitzar una primera definició del que entenem com a persona amb una discapacitat. L’OMS defineix la discapacitat com: Un terme general que engloba les deficiències, les limitacions de l’activitat i les restriccions de la

participació. Són problemes que afecten una estructura o funció corporal. Per tant, la discapacitat és un fenomen complex que reflecteix una interacció entre les característiques de l'organisme humà y les característiques de la societat en la que viu.

Per enfocar-nos finalment al terme a la definició que volem arribar. Agafarem la visió que ens dóna (Blanco, 2014).

Hem de tenir en comte primerament que no totes les persones cegues són cegues totals, segons l'ONCE en el 2011 el 19% dels afiliats eren cecs totals i el 81% restant tenia una deficiència visual greu. Per tant hem de tenir recursos per ambdós casos. A la deficiència visual greu l'anomenarem visió funcional.



Figura 2 Sortida d'una cursa d'atletes de fons en un campionat d'Espanya.

“Entenem per visió funcional una imatge aproximada del resultat visual, de la imatge que <<veuen>>, tenint en compte la seva patologia. Aquesta imatge visual en l'àmbit esportiu, fa referència no només a l'observació dels materials i els espais, sinó també als companys i adversaris als esports. Passant directament als esports trobem una classificació pròpia dintre de la qual trobem:

Esportistes amb ceguera total (B1): Es considera cec total a la persona sense cap percepció de llum en ambdós ulls o amb percepció de llum però amb impossibilitat de distingir la forma d'una mà en qualsevol distància o direcció.

ESPORTISTES AMB BAIXA VISIÓ (B2 I B3):

B2: Es considera cec parcial a la persona que pot percebre els contorns d'una mà fina a una agudeses visual de 2/60 i-o un camp visual de menys de 5 graus en l'ull de major visió amb la màxima correcció possible. Es a dir, respecte a l'agudeses, el que una persona normal veu a 60 metres, el nostre alumne hauria d'aproximar-se només a 2 metres.

B3: Des d'una agudeses visual superior a 2/60 fins a una agudeses visual de 6/60 i-o un camp visual de més de 5 graus i menys de 20.

Serà molt important tenir en compte i present dos conceptes molt importants:

El camp visual: Àrea dintre de la qual es perceben imatges al voltant d'un objecte determinat mantenint la vista fixe.

Agudesa visual: Capacitat per discriminar detalls petits d'un objecte en el camp visual. La part més sensible del camp visual és la zona central, on s'arriba a la màxima agudesa visual. A mesura que ens allunyem , la sensibilitat es menor" (Blanco, 2014).

Finalment abordarem les causes per a la pèrdua de la visió, tenint en compte dos factors importants dintre d'aquesta qüestió i és que la pèrdua de la visió pot ser congènita o adquirida durant els anys de vida, dintre d'aquestes dues opcions podem observar:

CONGÈNITES:

Albinisme: Manca total o parcial de pigment que provoca un desenvolupament anormal del nervi òptic, pot afectar o no al color de la pell. Les persones amb albinisme poden tenir una o més de les condicions següents: disminució de l'agudesa visual, fotofòbia (sensibilitat a la llum), error de refracció elevat (la forma de l'ull no refracta la llum correctament de manera que la imatge que es veu es difuminada), Astigmatisme (vista borrosa), nystagmus (moviments incontrolables ràpids involuntaris i repetitius), escotomes centrals (ceguesa parcial o total en una àrea del camp visual) , i estrabisme (la incapacitat d'un o els dos ulls per mirar directament a un objecte alhora).

Retinoblastoma: una malignitat de la retina a la infància que generalment requereix l'extirpació de l'ull i pot aparèixer en un o els dos ulls.

Retinopatia per prematuritat: Succeeix en alguns nadons que neixen prematurament, donant com a resultat una agudesa reduïda o una ceguesa total. Es produeix quan els vasos sanguinis anormals creixen i s'estenen per tota la retina, pel teixit que recorre la part posterior de l'ull. Aquests vasos sanguinis són fràgils i es poden trencant generant un desplaçament de la retina i col·locant-la fora de la seva posició.

Adquirida durant els anys de vida:

Cataractes: Opacitat de la lent que restringeix el pas de la llum, generalment bilateral. Redueix l'agudesa, donant lloc a una visió borrosa, visió empobrida dels colors, fotofòbia i de vegades nystagmus.

Deficiència visual cortical: Provocat per un problema cerebral més que ocular. Els nens amb CVI tenen una visió variable; la capacitat visual pot canviar dia rere dia i minut a minut. Un ull pot comportar-se significativament pitjor que l'altre i la percepció de profunditat pot ser molt limitada.

Glaucoma: El causa un augment de la pressió en l'ull a causa d'un bloqueig del flux normal del líquid aquos . La gent que té glaucoma pot patir per la llum i els enlluernaments.

Degeneració macular: Progressiva degeneració de la màcula. La màcula governa la visió central; per tant, la degeneració macular afecta a la visió central i es tradueix en fotofòbia, visió pobre dels colors i visió perifèrica normal.

Retinitis pigmentària: Causada per defectes de la retina heretats, tots ells afecten a la capacitat de la retina de sentir llum. És un trastorn progressiu que provoca pèrdua de visió perifèrica, ceguesa nocturna, visió de túnel, disminució de la percepció de l'agudesesa i la profunditat, visió tacada a causa de cicatrius de retina i fotofòbia.

(winnick, 2011).

3.3 Entrevista Antonio Blanco:

Com bé s'ha comentat anteriorment pràcticament no hi ha bibliografia o informació publicada sobre el paper del guia. A causa d'aquest fet per tal de completar el marc teòric s'ha realitzat una entrevista al professor i entrenador d'atletes de l'ONCE des de fa més de quinze anys, Antonio Blanco. Tenint en compte la seva experiència en el món de l'esport i sobretot en el àmbit de l'esport adaptat especialment en persones amb discapacitat visual. És una gran font d'informació per aquest apartat del treball. Cal mencionar que l'entrevista es va realitzar just després d'un entrenament amb els seus atletes a les pistes de l'Hospitalet de Llobregat.



Figura 3 Fotografia al finalitzar l'entrevista amb l'Antonio Blanco

A continuació es mostrarà tota la informació obtinguda després de l'entrevista sintetitzant els aspectes més importants sobre el guia que l'Antonio va aportar.

Principalment i comentant el que seria una petita definició del que és un guia per a persones amb discapacitat visual. Es tracta d'un atleta que tant en els entrenaments com en la competició, col·labora i ajuda a l'atleta amb discapacitat visual, aquest atleta pot ser una persona amb ceguesa total o un atleta que tingui una mica de resta visual però que necessiti ajut. Parlant en termes de categories normalment estaríem parlant de t-11 que són els cecs totals però com bé s'ha comentat també poden entrar els t-12 atletes amb resta visual. El material necessari bàsic entre guia i atleta és la corda. A nivell de competició la normativa ens diu que ha d'haver-hi una distància de 100cmts entre atleta cec i corda, també per a categories com una maratón la corda es més llarga (50cmts) ja que la competició és disputa a l'aire lliure.

Entrant en el camp de les aptituds i competències que hauria de tenir un guia. Ha de ser principalment una persona atlètica i òbviament disposar d'unes marques lleugerament superiors a les de l'atleta cec, si parlem en termes de distància. Per altra banda un guia ha de ser capaç d'informar a l'atleta cec en factors de comunicació verbal. Exemples clars poden ser: "Tenim una pujada reservat una miqueta", "ara arribem a una recta d'uns 400 metres". Per aquests motius el guia ha de tenir una millor condició física. El factor antropològic també és important tant l'atleta cec com l'atleta guia han de tenir una morfologia similar sobretot en l'alçada, d'aquesta manera es facilita en gran manera tot el que trobaríem a nivell tècnic coordinació de cames i peus, agarre de la carrera, alçada dels braços... Com a capacitats psicològiques: empatia, motivació, anticipació i comunicació. Serien de les més importants per a la parella. S'ha de tenir en compte que per a les persones cegues la motivació és un factor molt important. Quan un atleta veu el que queda fins al final i va cansat ell sap quan queda, un atleta cec si va cansat a no ser que rebí un estímul extern ell no sap quan queda.



Figura 4 Fotografia personal amb un atleta al "Campionat de promeses paralímpiques"

Les tècniques de carrera que s'utilitzen en l'atletisme per a persones amb discapacitat visual no canvien per a res en els tipus de tècniques que s'utilitzen en l'atletisme. Això és degut que si no els atletes s'allunyarien de l'atletisme normatiu. Totes les accions que es prenen pretenen ser el més similars o idèntiques a l'atletisme, incloent la terminologia, els

moviments, ETC. Una característica que sí que podem veure com a diferència amb l'atletisme és que els atletes per aprendre tots aquests moviments necessiten del tacte. Quan els atletes són joves la manera per aprendre'ls és més propioceptiva, s'agafa la cama de l'atleta, es mou, es col·loca. És a dir una manera més interoceptiva. Quan l'atleta ja assoleix el seu esquema corporal i es fa més gran. La manera és més exteroceptiva l'atleta cec és el que toca el que analitza el moviment a partir del tacte. Normalment tots aquests atletes com a referents per a la realització d'aquests moviments utilitzen al seu guia. Aquí també podem observar el binomi entre atleta cec i atleta guia. Molts d'aquests moviments només es comprenen en aquesta relació entre ells dos. Sentir com es mou el cos de l'altre, ara aixeca el braç, ara el baixa, avancem, parem, sento la respiració de l'altre.

Finalment i per concloure aquest punt podríem esmentar que el concepte de binomi entre guia atleta i atleta cec és real. Que la relació entre el binomi és essencial en el desenvolupament d'aquest esport. I que les capacitats i aptituds del guia a l'hora de desenvolupar el seu paper en el binomi són de vital importància, sobretot les relacionades amb la motivació i la informació. Un entrenador pot ajudar i controlar un entrenament i la competició però sense el guia aquest esport no es podria desenvolupar.

4. Model d'anàlisi i metodologia

4.1 Model d'anàlisi:

En aquest apartat s'abordarà el model d'anàlisi que s'utilitzarà en el treball per tal de poder abordar el protagonista d'aquest, que és el paper del guia.

Tenint en compte que el camp de la recerca és molt gran i que hi ha moltes maneres diferents de classificar-la s'agafaran els criteris més usuals.

Segons la seva finalitat és un treball aplicat pel fet que la nostra actuació radicarà en el paper del guia per a persones amb discapacitat visual. Per el seu abast temporal és transversal degut a que segons la disposició de temps a la qual s'opta seria impossible realitzar-ne un de longitudinal tenint en compte que estem a un TFG. Segons la profunditat o objectiu és exploratori. Per la naturalesa de l'aspecte a estudiar qualitatiu nítidament, ja que el que es pretén estudiar és d'un caràcter molt difícil de quantificar. Pel context on té lloc és de camp ja

que s'haurà de sortir a la realitat per observar l'informació experiències i coneixements els quals volem aconseguir y per la seva dimensió temporal descriptiu.

4.2 Metodologia:

La metodologia que s'utilitzarà en el treball serà compresa a partir de professionals de la matèria d'estudi d'aquest, ja que sense ells no seria possible la realització d'aquest treball.

Es realitzaran entrevistes a professors, monitors, entrenadors ... Per poder obtenir informació sobre la qüestió i informació sobre en quin moment es troba el paper del guia per a persones amb discapacitat visual. Aquesta informació serà la qual ens permetrà realitzar un aprofundiment en el marc teòric i a partir de la qual es podrà desenvolupar una fitxa avaluativa en la qual es mostraran les competències bàsiques que hauria de tenir el guia per a persones amb discapacitat visual podent avaluar cadascuna d'aquestes. La manera en la qual es dura a terme serà amb l'ajuda de l'equip d'atletisme de l'ONCE i tots els seus participants. Per altra banda també es necessitarà l'ajuda d'un especialista amb molta experiència en el món de l'esport adaptat el qual validarà i revisarà la fitxa per tal que el contingut de la mateixa sigui adient i correcte.

Atesa a la situació en la qual ens hem vist involucrats en el desenvolupament d'aquest treball com és tot el moviment i cancel·lació de circulació de persones per tal de poder frenar l'expansió del SARS- COVID-19 la qual a impedit tota interacció que es pretenia realitzar per al desenvolupament del treball . Per tal de poder adaptar-nos a les situacions actuals es realitzarà un DAFO per tal de substituir l'acció de no poder realitzar cap prova de la fitxa.

Per tant després d'esmentar de quina manera es realitzarà tot i de veure quines eines s'utilitzaran, es pot dir que dintre de les metodologies de la recerca en la qual més encaixa aquest treball és amb la constructivista.

4.3 Aspectes ètics:

Una breu introducció a aquest apartat seria el fet, que per començar hem de ser conscients que estem parlant d'una metodologia qualitativa la qual parteix d'una base totalment diferent de la quantitativa ja que, els seus processos per obtenir dades són totalment diferents.

En aquest apartat explicarem la fonamentació ètica del treball. Tenint en compte els aspectes ètics que ens comenta (Beauchamp i Childress, 1999) : No maleficència, beneficència, autonomia i justícia, i principi de confidencialitat o d'intimitat.

En aquest treball es contemplen tots els aspectes ètics. M'agradaria remarcar l'aspecte de principi de confidencialitat o d'intimitat ja que, com bé s'ha esmentat en els apartats anteriors aquest, és un treball qualitatiu i en la seva metodologia a les entrevistes tots els entrevistats estaran qüestionats per tal de ser conscients d'estar donant la seva informació a conèixer i que aquesta serà utilitzada per aquest treball.

Per concloure aquest apartat m'agradaria poder fer una revisió dels principis i regles ètiques treballades a l'assignatura del grau, així mateix poder relacionar-les amb aquest treball. Aquests principis i regles són:

Principis ètics:

- ❖ Beneficència
- ❖ Autonomia
- ❖ Justícia

Regles ètiques:

- ❖ Veracitat
- ❖ Confidencialitat
- ❖ Fidelitat

Després de citar-les m'agradaria centrar-me en quatre d'elles. La beneficència entenent-la des del punt de vista on aquest treball l'únic que vol és el bé per a les persones que el puguin llegir degut a que, el fet de poder ampliar el coneixement dintre d'aquest àmbit permet realitzar reflexions i millores per al món de l'atletisme per a persones amb una discapacitat visual sobretot en el seu company de binomi. L'autonomia mencionant-la per deixar clar que tots els participants han aportat informació de manera totalment voluntària acceptant les proposicions del creador per participar en el projecte. Finalment la veracitat comentant que la informació implicada en el treball manté totalment un principi de validesa utilitzant per altra banda tots els professionals involucrats.

5. Proposta fitxa Avaluativa i DAFO

En aquest apartat entrarem directament en la fitxa avaluativa que es realitza com a proposta d'aquest treball. Aquesta fitxa s'ha generat a partir de dues entrevistes realitzades a professionals de l'esport com és l'entrevista realitzada a Antonio Blanco professional del món de l'esport, professor i entrenador especialitzat en esport adaptat la qual ha permès també una ampliació i informació essencial per poder desenvolupar aquest treball al marc teòric. I l'entrevista a l'Aurora aprofitant tota la seva experiència com a entrenadora dels nens d'atletisme de l'ONCE des de fa més de 10 anys. També participa amb un paper protagonista Miguel Àngel Torralba com a validador de la fitxa.

La fitxa creada pretén aportar informació essencial per a poder realitzar l'avaluació d'un guia en relació amb el binomi. La fitxa pretén comprendre tots els aspectes necessaris tenint en compte els factors antropomètrics, necessaris des del punt de vista de saber quines són les mides físiques de l'atleta per veure si l'acció coordinativa es pot assolir. Els tècnics, per poder avaluar si el guia té un coneixement previ dintre del món de l'atletisme o per altra banda és novell en aquest àmbit. I els psicològics bàsics per a poder mantenir una bona relació i desenvolupament de l'activitat física amb persones amb discapacitat visual.

Fitxa avaluativa per a un guia de persones amb discapacitat visual

En la següent fitxa es mostren els paràmetres necessaris per a poder avaluar a un guia per a persones amb discapacitat visual. La fitxa conté tant factors tècnics de l'atleta, psicològics i antropomètrics tots essencialment necessaris per al correcte desenvolupament de la relació entre el binomi.

DADES GENERALES

Nom: _____

Sexe:

Masculí

Femení

Altres

Adreça: _____

Telèfon / Mòbil : _____

Federat:

Si

No

Especialitat atlètica i/o distàncies: _____

Marques relacionades acreditades: _____

DADES ANTROPOMÈTRIQUES

Pes: _____ Alçada: _____

Amplada braços: _____ Longitud cames: _____

Gambada:

Estàndard

Ampla

Curta

TÈCNICS**Procedeix del atletisme ?**Si No **Quants anys portes al atletisme ? (Si pregunta anterior és SI)**Menys d'un any 1 2 3 4 Més de 4 anys **Nivell de condició física en relació al seu company de binomi ?**Menys Igual Per sobre Molt Per sobre **Morfològicament és semblant al seu company ?**Si No **Capacitat coordinativa ?**1 2 3 4 5 **PSICOLÒGICS****És una persona empàtica ?**Si No No es percep **Sap comunicar-se amb el binomi ?**Molt Notablement Amb dificultats **Anima amb freqüència ?**Molt Notablement Amb dificultats **És una persona positiva ?**Molt Notablement Amb dificultats **OBSERVACIONS:**

Tot seguit en aquest mateix apartat es mostrarà un DAFO per tal de poder avaluar quines són les fortaleSES i debilitats de la fitxa i conseqüentment quines són les amenaces i oportunitats. Aquest DAFO es presenta atenent a què amb la situació actual del SARS COVID-19 no es pot realitzar cap prova de la fitxa. D'aquesta manera podem veure els aspectes més rellevants i en quins punts potser es podria millorar.

FORTALESES	DEBILITATS
<ul style="list-style-type: none"> - Proposta de fitxa avaluativa - Innovadora - Aporta coneixement al món de l'atletisme per a persones amb discapacitat visual. - Primera fitxa avaluativa per a un guia. - Aporta informació essencial per a un guia novell. 	<ul style="list-style-type: none"> - No s'ha pogut provar en casos reals. - Pot succeir que faltin aspectes a valorar. - No se sap la seva viabilitat.
AMENACES	OPORTUNITATS
<ul style="list-style-type: none"> - Alhora de provar la fitxa que no agradi als guies o entrenadors. 	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitat de trobar nous aspectes per afegir a la fitxa. - Creació de fitxes per a altres esports. - Poder apreciar detalls nous sobre la relació entre el binomi.

6. Conclusions

Encetant aquest punt i atenent als resultats obtinguts podem veure com s'ha pogut ampliar d'una manera nítida i clara la bibliografia entorn al guia i la seva relació amb el binomi. Les entrevistes a professionals del món de l'esport adaptat han estat un punt clau per al desenvolupament correcte del treball a causa del fet que sense ells aquesta informació hagués estat molt difícil d'aconseguir. Ja que com bé es comentava a l'inici, si realitzem la cerca bibliogràfica entorn al guia ens podem adonar com pràcticament no es parla d'ell, de fet se'l contempla com si fos quelcom afegit a l'entrenament és a dir pràcticament com si fos una part del material.

Posant el focus d'atenció en la fitxa avaluativa, es pot veure com el resultat final de la mateixa ha estat bastant acurat i la participació d'en Miguel Ángel Torralba Jordán com a expert ha facilitat aquesta validació i garantia de qualitat. Per aquest mateix motiu la fitxa marca d'una manera bastant acurada quins són aquests paràmetres a avaluar necessaris per tal de poder coordinar correctament la relació entre el binomi d'atletes en el món de l'atletisme. Alhora el DAFO ha estat una eina molt adequada per poder donar un feedback teòric de la fitxa degut a què amb la situació actual del SARS COVID-19 es fa totalment impossible poder realitzar una practica real de la fitxa.

Entrant als aspectes més personals del treball. Per a mi personalment ha estat un plaer poder realitzar-lo. L'inici del treball va ser bastant difícil atent a què no trobava informació sobre el tema ni veia d'on podia extreure-la. Tot i així segons el treball anava avançant i amb l'ajuda del tutor vaig poder anar trobant fonts d'informació o eines que em permetessin arribar a la informació adequada i necessària. Una de les eines que més em va ajudar van ser les entrevistes als professionals, alhora penso que personalment m'ha enriquit i ajudat molt com a experiència personal. Sobretot la primera d'elles on vaig haver d'anar a les pistes i poder tornar a viure la sensació d'estar amb els atletes i els guies. Per finalitzar aquest punt m'agradaria concloure, que tot i la situació actual el treball ha pogut adaptar-se i adequar-se correctament. Alhora m'ha fet aprendre noves maneres de treballar.

7. Limitacions de l'estudi i línies futures

En aquest apartat es mostraran les possibles limitacions que ha tingut l'estudi i quines opcions i oportunitats genera per a futurs estudis o propostes.

Primer de tot hem de tenir en compte el factor inherent de la situació en la qual ens hem vist submergits i ningú pensava que podria succeir com és la situació en la qual s'ha vist involucrada la universitat i tot el país d'haver de tancar totes les seves instal·lacions per causa del coronavirus. Això va generar que moltes de les decisions que es tenien previstes per realitzar no es poguessin dur a terme. Dintre d'aquestes decisions trobem:

- Realització de més entrevistes personals.
- Testar la fitxa a la pista amb diferents guies.
- Demanar opinions als atletes guies després d'utilitzar la fitxa.
- Demanar opinions als atletes.
- Fer observació de com interactua el guia.

Atenenint-nos a les línies futures que es generen d'aquest treball. Penso que el fet d'haver obert aquest àmbit d'estudi pràcticament per primera vegada. Genera que s'obrin moltes línies futures possibles. Com poden ser:

- Realitzar aquest mateix estudi en els atletes corredors de llargues distàncies a l'aire lliure com poden ser les modalitats de mitja maratón i maratón.
- Realitzar aquest estudi als guies per a persones discapacitades visuals en el món de l'esquí.
- Poder posar en pràctica la fitxa i millorar-la o afegir nous paràmetres no apreciables a primera vista.
- Crear una base de dades amb la fitxa i observar quina és la qualitat o qualitats de les proposades que més manca en la majoria dels guies.

8. Fonts d'informació

- Beauchamp, T., & Childress, J. (1999). *Principios de ética biomédica* (4ª). Barcelona: Masson.
- Comité Paralímpico Español (2014). La inclusión en la actividad física y Deportiva.
- González, C. C., & Zarceño, E. L. (2015). El psicólogo deportivo y el deporte adaptado; algunas reflexiones. *Informació Psicológica*, (83), 20-25.
- Heineman, K. (2003). Introducción a la metodología de la investigación empírica en las ciencias del deporte . Barcelona: Paidotribo.
- Martínez Ferrer, J. O. (2004). Paper de l'activitat física i l'esport adaptat en la normalització de les persones discapacitades. *Aloma*, 2004, Núm. 13.
- OMS. (2016). Discapacidades. Recuperado 2 de abril de 2020, de <https://www.who.int/topics/disabilities/es/>
- Rodriguez, V., Gallego, I., & Zarco, D. (2010). *Visión y deporte*. Barcelona: Glosa S.L.
- Torralba Jordán, M. Á. (2004). *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales*. Barcelona: Paidotribo.
- Winnick.J (2011). *Adapted Physical Education and Sport* . Human Kinetics.

9. Annexos

A continuació es mostren les transcripcions de les entrevistes realitzades als professionals del món de l'esport.

9.1 Entrevista Antonio Blanco:

1. Com definiries el concepte de guia per a persones amb discapacitat visual ?

Es tracta d'un atleta que tant en els entrenaments com en la competició, col·labora i ajuda a l'atleta amb discapacitat visual, en aquest cas a una persona amb ceguesa total. També pot ser que ajudi a un noi que tingui una mica de resta visual però que necessiti ajut encara que sigui categoritzat com a t-12 ja que n'hi ha atletes que no tenen una provisió per córrer sols llavors poden anar amb guia. Però bàsicament és amb els t-11 que son els cecs totals.

2. Quines creus que son les característiques principals per ser guia a nivell de : nivell esportiu, grau d'entrenament, compromís, esperit de superació ... ?

Clar son moltes i molt variades. Ehh. Ser atlètic tenir com a marca en funció de distància una molt millor marca que l'atleta cec, per poder parlar anticipar, dir doncs anem segons tercers, apremem ara. Tot aquests tipus de circumstàncies sobre tot en pista, a l'aire lliure quan estàs corrent en carretera poder dir tenim una pujada reservat una miqueta, anticipar tot això poder comunicar-se. Però també per això has de tenir una millor condició física que la de l'atleta que tu estàs guiant. Per poder parlar pensar i una miqueta recolzar. Llavors a nivell com a rendiment una miqueta més alt. Antropològicament el ser o igual d'alçada o una mica més alt però no massa més alt ni massa més baix doncs també ajuda a l'hora de coordinar cames i peus, llavors l'alçada també és un factor. Ehh. I també una mica per l'amplitud, a on poses els braços, a l'alçada que tenen els braços el guia i el cec. Doncs també està bé que sigui antropomòrficament doncs iguals d'alçada més o menys si pot ser però vaja si no, hi ha problemes a nivell de gambada i costa molt al guia o al cec quan s'ha de coordinar. Llavors això a nivell de cos i de rendiment, seria això. Després hi ha unes característiques més aviat de l'àmbit psicològic, com capacitat d'empatia, capacitat de comunicació, saber situar-se en el lloc de l'altre, tot això son característiques psicològiques que també convé perquè. Ehh. Saber animar a aquesta persona una miqueta tenir una bona relació amb aquest atleta. Tot això son característiques psicològiques que també son molt importants. Per que el factor motivacional per a les persones cegues es molt important. Quan has de fer series llargues tu no hi veus doncs que passa, que et canses però a més a més de que et canses tu no tens perspectives, no

saps exactament quan et queda, sobre tot quan no es pista coberta, quan no és a una pista d'atletisme si no que estàs a fora, no saps exactament quan et queda, per el temps, llavors necessites una persona al costat que poguís dir-te exactament om funciona tot, com va i que senti la teca respiració, que hi hagi aquest lligam i això doncs comporta un tipus d'atleta per fer de guia que sigui sensible a aquestes capacitats i necessitats que te una persona cega. Que sigui capaç d'adonar-se que no està motivat i animar-lo de bona manera. I que sàpiga... No es exactament ser amic eh, que tampoc sen honest has d'arribar a ser com un amic, però si que has de saber situar-te en el lloc de donar-li les eines per que ell pugui tirar endavant quan pateix. Per que descansen més però tu et canses però veus al davant que queden 100 metres i ja fas el cor fort i tires. Però una persona que no hi veu està cansat cansat i quan sacava quan sacava i si encara no li pots dir que queden 300 metres doncs potser necessites dir-li: queden 300 metres reservat una miqueta. Per això el guia ha de tenir prou capacitat per poder adonar-se de com es troba animar-lo. Quan toca començar de nou una sèrie doncs dir-li: respira ja podràs. Per que ells s'enfonsen abans, eh. No tots però la majoria dels atletes des de la perspectiva que tenen demana anys d'entrenament i sobretot amb gent jove costa. Que ells tinguin la capacitat d'aguantar l'esforç. Es com tots els esports que quan els entrenes amb una mica de rendiment son durs. Llavors l'atleta ha de tenir aquestes capacitats, que son molt diverses i molt lligades al atleta cec que tens al costat i saber adaptar-te a ell i animar-lo sobretot. Per que hi ha motivació, el treball d'entrenament és important però motivacional en el nostre àmbit és molt important també. L'anticipació de quan queden 300 metres, 200 metres, 100 metres ,50 va va apreta va que arribem que anem tercers! Clar tot això ho has d'anar treballant i això son aspectes que ajuden a que un atleta. Ehh. Poguí fer atletisme, si no es molt complicat. Llavors el entrenador pot dir, marcar les pautes però el guia és important per que és el que està directament en quan a rendiment directament a ell . Però a més a més quan treballes la tècnica també, o sigui quan tu estàs, tens al costat i dius vinga ara fem el rus o fem qualsevol tècnica doncs et sent al costat, tu el avantbraç ja li toques, vinga amunt amunt tu també pugues al fer-ho i aquesta comunicació que li dones també una mica sinestèsia de control , de tacte, que el tens al costat, et nota que pugues molt alt i ell potser pensava que no havia de pujar tant alt. I aquí hi ha també una comunicació que és important per part del guia. I bueno i després en l'alt rendiment, en la velocitat sortir de abaix de tacos, tot això el guia està molt en contacte amb ell aquí te un factor molt molt molt important de contacte de comunicació. Vinga sortim,has sortit abans, vinga, ui t'has anticipat, tot això és un treball molt de guia i això els entrenadors ho han de parar molt amb els guies per comunicar tot això que vegin que és molt important i que li puguin transmetre a l'atleta cec.

3. En la relació entre guia i corredor es necessari algun tipus de material ?

Ehh. Bueno en la competició si hi ha una corda, hi ha una reglamentació que son 100 cmts de distància entre l'atleta cec hi ha una corda específica homologada per pista hi una altre corda que es de 50 cmts per curses a fora de pista. A la maratón van amb una corda més llarga i l'altre és per pista atlètica. Aquest és el lligam que hi ha de corda, ehh , a nivell de curses, ehh ,hi ha més proves també hi ha el salt de llargada, el llançament de pes, que aquí la forma de guiatge és més d'orientació. En el llançament de javelina crides per la veu al salt de llargada crides per la veu però ja no vas al costat corrents. Ehh . A les curses si que es va corrents i els altres son guiadors d'orientació. Et poses a on ha de caure el llançament de pes i el crides "aquí, aquí, aquí !" llavors ell llança, o sigui és una altre funció més cridadora, però el que fa de guia atlètic en cursa és una funció molt diferent.

4. Quina tècnica o tècniques utilitzen per córrer ells dos el atleta guia i l'atleta invident ?

La tècnica ha de ser l'atlètica , l'atlètica habitual i de fet les tècniques atlètiques que s'utilitzen a l'atletisme tradicionalment son les que utilitzem de sempre, per que si no ens allunyaríem del que és l'atletisme normatiu, dem el mateix que es fa a l'atletisme, em, el que passa és que hi ha una dificultat de transmissió de coneixements, de la informació per que, la visió ens dona molta informació, tu tradicionalment un atleta tu li dius fixe-u-vos en aquest atleta que és molt bo i fa un skipping observen, imiten, interpretem per observació, i fas, i l' informació tot t'arriba amb una visió, quan no tens visió a nivell oral no es transmet tant. Tu pots dir aixeques el genoll , cos recte, el genoll que està al terra ha d'estar ben estirat, tu pots dir això però això no comunica exactament tot el moviment del que és un skipping . Ehh. Llavors hi ha tota una serie d'aspectes que s'han de treballar més però skipping es diu skipping no es canvia la terminologia. Tot ha de ser el més semblant possible a l'atletisme normal per que si nosaltres entrenem d'una forma. Si jo m'invento ara uns moviments nous per que penso que son molt bons i jo marxo i l'agafa un altre entrenador, li he fet una pifiada. L'atleta no sap res, i li has fet, no te sentit, les tècniques atlètiques ja se sap des de fa molts anys com es millora la tècnica de cursa i quins exercicis hi ha per millorar la tècnica de cursa i hem de seguir aquestes pautes que ja sabem que funcionen. Com transmetem això, dons amb el tacte i amb diferents sistemes de propioceptiu, d'agafar-li el genoll i col·locar-li, de tocar un altre atleta quan son petits més joves més un mètode més aviat propioceptiu li toquem li col·loquem el genoll, mira aixeques aquí li col·loquem, quan ja son una mica més experts més exteroceptiu que el que fem és toquen un atleta i el atleta toca al guia i li diu: mira jo aixeco el genoll fins

aquí a dalt ehh, a vale vale. Llavors toca l'altre i llavors es pot fer. Quan ets petit no tens el esquema corporal tant assolit com per tocar una cosa i transmetre-la al teu cos. Quan ets una atleta més format, doncs, i tens un esquema corporal més assolit, doncs, tu pots tocar una cosa i fer-te el càrrec i traslladar-la al teu cos. Però això demana una mica més de coneixement. Per això són tècniques diferents a l'inici es fan més que jo col·loco i després més interoceptiu i després més exteroceptiu que ja quan ja. És un moment estàs allí toquen al genoll, és sentir al guia el que deia amb l'avantbraç, jo sento que així m'està comunicant moviment, sobretot en la dinàmica de moviment en cursa per que tu, una persona et pot imitar un moviment, aixeca el genoll posat aquí, posa els braços aquí i pos fan la figura igual que tu, al final li col·loques. Però en moviment tu has de transmetre i això o fem a vegades a través de la palmada fent: "ta-tam, ta-tam fem batuda, pa-pam batuda, amunt ! amunt! " i vas fent dos palmades i a la segona saben que poden saltar, per que han de fer-ho en moviment quan ho fan amb un guia doncs això és més fàcil encara, si ho fan amb mi ho faig amb veu però si tenim la sort de tenir un guia doncs és molt millor per que el guia li està comunicat un impuls una sensació que és difícil d'explicar ehh. Per que les tècniques atlètiques, hi ha una part d'estètica, una part de col·locació llavors això és difícil d'explicar. Si estàs molta estona parlant al final has de treballar. Ehh. Llavors, es tracta de que treballem. Per això nosaltres com a diferència treballem la tècnica atlètica tot l'any i és una cosa diferent al que potser. Tradicionalment l'atletisme, saps que hi ha com etapes la part hivernal. La part hivernal treballes més quilometratge, volum de treball i no es treballa tant la tècnica, quan estàs en període competitiu treballes molt més la tècnica i altres tipus de mitjans atlètics. Llavors nosaltres fem sempre, per que la tècnica és molt difícil per ells assolir-la, llavors treballem des del hivern ja comencem sempre una mica de tècnica tot l'any per que sabem que costa molt. Llavors és una miqueta la diferència.

5. En quin punt es troba l'esport adaptat per a persones amb discapacitat visual ? sobretot l'atletisme en aquest cas.

Home, jo crec que estem en un bon moment, per que no realment, jo recordo, jo estat el primer campionat d'Espanya d'atletisme, que es va fer fa vint i molts anys. Llavors era un atletisme, realment les marques... era un atletisme molt molt de persones amb discapacitat però molt allunyat del que seria un atletisme normalitzat, de fet llançaven amb pesos diferents era tot una miqueta separat de l'atletisme normalitzat. Actualment llencen amb els mateixos pesos que es llencen a l'atletisme les distàncies són les mateixes només no fan tanques d'obstacles, o salt de perxa o martell, però to l'altre ho fan, ho fan amb un guia i o poden fer

amb una competició normalitzada. Per que tu pots apuntar a qualsevol atleta a una pista d'atletisme a que faci un control al Serrahima han anat molts atletes, van allà els hi assignen dos carrils i ells fan la cursa com tu no molesten a ningú i fan la seva cursa i qualsevol federació els accepta, aquí a Catalunya els accepta i poden fer la seva competició, per tant no hi ha diferència. Abans era to molt més difícil no podies competir amb atletes amb certa discapacitat. Ehh. Bueno. I les marques també estava molt fora, per que també l'experiència d'activitat física que feien abans a les escoles, molts estaven exempts, entenien que eren persones amb moltes dificultats, no els hi feien pràcticament educació física, no sabien com fer-la. Jo fa molts anys que la meva feina es fer això, anar a les escoles i que facin educació física, ajudar als professors d'educació física a que facin educació física. Tot el currículum l'estan fent avui dia la majoria el 99 % de les persones amb discapacitat visual a la seva escolaritat fan educació física i la meva feina és parlar amb els profés donar-lis cursos i explicar-is com han de fer però fan educació física. Això ja tenen unes qualitats físiques que, a la ESO ja fan curses ja fan coses, Bueno ja arriba un moment que si volen ja poden fer activitat atlètica duna forma més normalitzada per que des de joves ja han fet tot aquest procés. Nosaltres abans ens trobàvem amb persones que no feien educació física que estaven exempts i que volien fer però no sabien ben bé que. Les marques eren molt fora de, de.... Vaja per persones que tenen moltes dificultats. Avui això no passa, aquí hi han atletes que corren i corren molt. Necessites tenir una persona que corri perquè com et deia abans si no tens dos segons menys que l'atleta cec vas ofegat i no pots ni ajudar-lo o vas al costat intentant dirigir-li però pots fer poca cosa. I a més la competició és important però realment tot l'any entrenar això és el que és més dur i el que necessiten gent. Per això ara que vingui gent que ens poguï ajudar és genial per que aquests atletes el que necessiten es tenir una persona al costat que puguin entrenar. El Victor no pot venir a entrenar, ve quan ve i allà al seu poble no troben a ningú. Si trobes una persona que pogués córrer més milloraria molt, però clar un dia a la setmana no pot fer més, clar bé de San Sadurní, fins que arriba aquí fa la cursa, i sort que els pares el recolzen molt. Llavors clar es molt diferent. Jo crec que ara inclús les marques ... Hem tingut una època quan jo estava més al nivell, que anava a para-olimpíades amb els nens, que era de medalles millor, que era per que els altres països estaven mes fluixos i nosaltres teníem els millors de salt de llargada. A Barcelona 92 vam tenir set atletes que van tenir medalla o sigui i Espanya com a potencia, era una potencia clarament. Després poc a poc, si a nivell paralímpic era una potencia clara ehh, a atletisme, a natació també però a atletisme clarament. Ha sigut molts anys així des de el 92 bastants anys amb gent molt bona als primers nivells. Això va passant per que aquesta gent es va retirant van venint els altres, els altres països es van posant les piles, hi ha pujat molt el nivell. La veritat es que de vegades hi han

marques que... que dius ostres una persona cega que està fent 10,80 "l'antonio riu" que hi ha per allà fent-lo, bueno això és una excepció no, però que estan fent 11 molt poc , 11 molt poc una persona amb cega total que dius ostres o una persona amb restes visuals també. Ja son marques que son molt dignes i molt de valorar per que això demana darrere molta feina, per part dels entrenadors, per parts dels atletes i dels guies, és una feinada. Però ara ja no hi ha tant nivell com aquella època del 92, va ser l'apogeu al nivell de com Espanya era la millor, bueno, de les millors del mon i ara doncs no estem a aquesta alçada ni molt menys però hi ha gent bona, hi ha gent amb unes proves que realment destaquen molt però no tant com en volum que abans gairebé hi havia un volum on ocupàvem gairebé totes les especialitats, ha variat, ehh. Però bueno encara tenim un cert nivell, a espanya es respecta una miqueta als atletes a nivell de, però sobretot les proves tècniques demanen més coneixement, els entrenadors que portem ja molts anys treballant amb cecs i fent això, el que son distancies llargues doncs el fons i tot això doncs mira si tens un bon atleta i tens un guia doncs li fas molta canya i pot ser veiem que venen distancies amb cinc mil molt bona això ara, fer que salti una persona cega és molt complicat o fer que llanci encara però és complicat. Això demana que tinguis una certa experiència per poder fer que un atleta cec poguís fer una cosa digna en llançaments o en salts si no es molt complicat. I això els altres països no tenen gent. Lo bo que te la ONCE és que esta molt consolidat, la gent que tenim és de molts anys. Els altres països és més no hi han institucions tant fortes com la ONCE llavors la gent va entrant i sortint, jo quan vaig a campionats, veig un entrenador, ja no ve i ve un altre, en canvi jo segueixo sent el mateix. Això ha donat, doncs tenim aquesta experiència i les proves tècniques encara les tenim, i no tenim atletes tan bons però tenim l'experiència per fer-los ressaltar i això es el que es manté una miqueta, però vaja ara ja no és el nivell d'abans però bueno també és un bon nivell.

6. Actualment quin és el procés que es deriva per a un guia totalment novell com es forma i com és la captació d'aquest guia ?

Ja, bueno... A veure aquí hi han dificultats, ara tenim una corda amb l'INEFC ara mateix l'Aleix vindrà com a part de la seva formació te 20 hores la Luz també te 20 hores de o ella te moltes més hores mes ens ajuda no aquí la Luz està es la noia que has vist. Ens ajuda a natació a atletisme forma part de les seves pràctiques i jo tracto molt de parlar-lis de dir-lis com han de fer i els hi ensenyem una miqueta i en funció de les capacitats físiques poden fer de guia d'un noi d'un altre i tal i bé doncs ajuda. Llavors clar, anar a competir doncs realment els que tenen un cert nivell atlètic poden anar a competir per que clar aquí hi ha més intensitat i necessites

això llavors és la practica atlètica amb el guia. Clar aquí això es fa practicant, aprendre a fer de guia es igual que t'ho expliquin, que és important saber que estàs fent no? Que és normalment una persona més jove que tu, que te unes mancances a nivell de controlar l'entorn, de saber que està passant, tot això necessites tu poder dir-li necessites saber que tens una persona amb una necessitat visual i després atlèticament, bàsicament aprens a fer atletisme mentres que els cecs estan aprenent a fer atletisme. Per que moltes vegades quan bé algun atleta ja que està format doncs aprofitem per posar-lo amb un atleta que també esta bé per poder ajudar-lo amb ell més per que ells també saben la tècnica atlètica, sinó aprèn, moltes vegades la casuística es que, aprenen amb nosaltres i després quan físicament estan bé els que volen poden i poden. El que passa és que normalment son gent jove que estudien que tenen després la seva, i entenem, això es un pas. I llavors que tenim la sort de tenir un any o dos a un guia, genial ! Però normalment hem de tornar a començar i cada vegada comencem i anem fent així com podem, lo ideal seria tenir un mateix guia durant més temps. Això només passa quan son atletes ja de paralímpics que llavor hi ha un "plan ADO" igual que el "plan ADO" d'esport olímpic (Asociación Deportes Olímpics) doncs el "plan ADO" paralímpic doncs allà li paguen al guia. Llavors clar ja podem tenir un guia, que ha de ser un atleta per que clar per a un Xavi per exemple necessites una persona que corri en 11 segons, llavors és un atleta que està format i tot això i llavors sacrifica una mica dels seus entrenaments o entrena també per entrenar amb l'atleta cec i aquest si que i com està a esport paralímpic i si ha aconseguit marques per poder tenir becado doncs el guia te també beca i li paguen. I això doncs normalment aquesta gent es mante. Dos tres anys 4 anys una mica més per que tenen aquesta compensació. Però clar s'ha d'entendre també que la gent te la seva vida, però bueno d'aquesta manera alguns poden mantenir-se. Els altre son molt esporàdics els guies van.. Això, una temporada de vegades mitja temporada més però després ja comencen. És l'etapa de la vida estudiar treballar... tot això la gent...

O sigui i normalment arriben per contactes ? Normalment arriben això a traves d'acords amb universitats o amb l'escola del treball o amb diferents institucions que volen fer practiques i a partir d'aquí. I moltes vegades alguna vegada alguns doncs coneixen a algun atleta d'un altre lloc que coneix a un altre atleta que ens ho presenten, bueno, coses aixins. A vegades ens falten per que costa, per períodes de competició si que s'ofereix més gent, però el dia a dia costa més, per que la gent també te la seva vida. Si aconseguim gent com aquest home que ha vingut nou, entregat i que sembla que això sembla que li agrada, doncs bueno a veure si aconseguim que vingui una temporada, però te la seva vida te la seva filla és normal. Llavors anem fent quan ell poguí mentres ell poguí podrem i si no ve un altre i si no anem fent amb el que hi ha ehh. Però clar es molt important per nosaltres per això amb curses i amb cecs totals

que tenim bastants cecs totals costa i aquest any no tant però l'any passat teníem tres cecs més totals. De vegades em trobava que havia de córrer jo... jo no corro per que si corro llavors no controles que fa aquest que fa l'altre, apart de que jo, ja estic una mica passat.

7. Consideres que els guies realitzen un paper essencial per al desenvolupament d'aquest esport una mica un paper més secundari ?

No... És un paper molt important, és molt essencial. Els entrenadors podem ajudar, dir si el moviment és correcte a nivell atlètic. Tenim una funció però és com la de qualsevol entrenador de un club atlètic que està entrenant als seus, i és important per que has d'estar controlant tot això. Però en el nostre cas, sense el guia no fem res, sobretot amb ceguesa total i amb curses no fem res. No podem fer series bé. Jo puc fer "parches" de cridar per la veu deu series de 100, vale ? Però això tampoc em comunica el mateix igual que a una cursa per que després a la cursa hem de córrer amb guia. Llavors necessitem als guies com... en el nostre cas és importantíssim, no tenim més opcions que tenir això. Per això a nivell paralímpic ja es mira que entri becat el guia, per que realment sense ells no és pot fer res.

9.2 Entrevista Aurora Zafra:



Figura 5 Entrevista en confinament

1. ¿Para ti qué es un guía para personas con discapacidad visual?

Un día para personas con discapacidad visual es algo imprescindible para que una persona ciega pueda entrenar correctamente y evidentemente pueda competir. Entrenar a lo mejor puedes hacer de mas y de menos pero competir actualmente es imposible en un atleta B1 y en bastantes B2.

2. ¿Qué características principales consideras que debe de tener un guía para personas con discapacidad visual? A la hora de desarrollar el ser guía.

Ehh. A nivel físico tiene que tener unas cualidades superiores a el atleta. Tiene que estar por encima de lo que pueda rendir el atleta. Ya que es el que tiene, mientras que el atleta es el que lo esta dando todo el no puede estar dándolo todo. Por que el tiene que poder informar estar regulando su zancada su manera de correr, todo a la manera de la otra persona, lo cual le requiere un gran esfuerzo y a lo mejor en un momento de competición si lo esta dando todo pero si los pusiéramos a poner independientemente tendría que ser mucho mejor, no se si me explico, que el atleta ciego. A parte de eso tiene que ser una persona con cierta sensibilidad, con cierta empatía general.

3. ¿Qué competencias técnicas crees que debe tener el guía?

Que sea una persona que viene del atletismo tiene muchísimo ganado. Hay una serie de ejercicios y de aprendizajes que una persona que sea hábil y con una buena coordinación podría aprender. Pero luego la dinámica el como estar en la pista, las normas internas de la pista de funcionamiento, la normativa de carreras, los ejercicios. No? Si es una persona que ya ha practicado el atletismo es mucho mas fácil no. Pero bueno. Creo que a veces , ha habido gente que no venia de atletismo y si tiene una buena capacidad de adaptación i de coordinación, gente hábil eh, enseguida lo aprende. Lo que pasa es que a veces si es una persona que ya viene del mundo del atletismo de cara al entrenador es mas fácil, por que si no digamos que tienes que estar enseñando al guía también. Pero bueno de cara al atleta eso es

bueno por que ve como, ostras, yo se algo que el otro no sabe y a veces nos pasa con los niños no. Ahora venia una persona que corre populares pero no es del mundo del atletismo, no conoce a nivel de pista, no tiene los conocimientos y los niños cuando hablan con el pues, “yo te lo enseño” es como, bueno es una persona que enseguida empieza a aprender los lenguajes o los movimientos técnicos i tal, es decir que tampoco, no es requisito indispensable pero bueno.

4. ¿Qué competencias psicológicas crees que debe tener el guía?

Yo creo que eso, a nivel de empatía ehh. Creo que tienen que ser gente positiva. Por que no es que todos los atletas sean negativos pero darle ese plus y ayudar a veces es bueno no?, no tener a una persona que todo lo ve negro que a cualquier pega que hay en la competición que, yo que se, siempre hay algo que no controlas y que sale mal y que pueda decir “va no pasa nada” y tal que no sea solo el entrenador si no el guía. Pues venga va tiramos para adelante. Y una persona que tenga recursos contra mas recursos tenga pues mejor. No es que se valla a romper la cuerda pero yo creo que es mas como una sensibilidad especial. Hemos tenido guías de todo tipo de mas y de menos, pero si que a lo mejor los que mas te funcionan son personas así que tienen un punto positivo, que hacen también que el grupo este agusto, que el resto este bien.

5. Si tu tuvieras que evaluar a un guía ¿Qué aspectos te fijarías de el?

Yo creo que a nivel físico que aguante, mientras aguante al atleta creo que ya esta. Pasaría antes al que tuviera esa sensibilidad el buen carácter, simpatía y eso, vale? Mientras los dos aguanten aunque sea un poquito mas justito. Pero si es verdad que si te da ese plus de, esta persona es un pelín mas positiva, al menos a nivel de promoción iniciación i perfeccionamiento. A lo mejor en alguien de alto nivel, competición. Es muy importante que a nivel físico lo de todo pero es eso si tiene también la parte psicológica. Bueno el que tenga ese puntito es el que yo me quedaría. A nivel de que aguanten al atleta si uno esta mas alto y el otro lo aguanta pero tiene ese factor psicológico, consigue que el atleta este mas cómodo, del trato, la relación que haya entre ellos.

6. ¿Cómo crees que debería de ser el entrenamiento entre el binomio?

Yo creo que tiene que ser una relación de respeto. No creo vamos que tenga que ser imprescindible para nada que tengan que ser súper amigos. Hay gente que conecta mas y gente que conecta menos. Si que realmente el guía tendría que estar para acompañar, durante el entreno pues vamos al vestuario y le acompaña para cambiarse y tal. Pero también a nivel

de chicas muchas veces es una chica con un gua chico, entonces a nivel de eso de vamos juntos al vestuario, no existe. Entonces pues bueno, si lo tienen mejor pero íntimos no creo. Además muchas veces hay diferencia de edad, tampoco no tiene por que ser eso que sean súper amigos si existe perfecto pues fenomenal y se da pues bien pero si no lo tienen tampoco creo que sea imprescindible. Si que creo que se lleven bien , que aunque no esto, que se lleven bien. Y a veces si que hemos tenido roces por que eso por que no cuadra, por algo había cosas que uno le molestaba el otro sabes y no, acababa, no acaba siendo, a nivel de carrera, ostras, siempre cuando sale algo mal le hechas la culpa al otro. Yo creo que si hay respeto y tal, si ellos entienden tal cual mientras se respeten que son dos y el que falla son los dos, bueno pues ya esta no, pero que sean íntimos tampoco, sobretodo eso cuando es un atleta, a veces el guía es masculino y pues bueno te acompaña y eso que realmente el guía es uno-uno y el entrenador tiene que estar por todos. Pero es eso que se sientan cómodos y se respeten ya esta. Tampoco hay que obligar las cosas no? Si no sale natural. Lo importante es tener guía y como a veces, ojala fueran amigos o algún hermano y tal pero tampoco no es que andemos sobrados, así que ...

