



El tiro con arco para personas con discapacidades

Lic. Héctor A. Cirigliano (Kinesiólogo Fisiatra)



La Arquería es un deporte que puede ser practicado por un amplio segmento de personas con capacidades diferentes, que van desde discapacitados con problemas motores en miembros inferiores, discapacitados de uno o ambos miembros superiores, discapacitados sensoriales (disminuidos visuales, ciegos y sordomudos) y enfermos mentales leves.

Como Kinesiólogos estamos habituados al trabajo con personas discapacitadas, sean éstas de carácter congénito o adquirido. Lo que se busca es compensar las discapacidades con la incorporación de grupos musculares indemnes que puedan suplir en parte a los lesionados y con la utilización de prótesis y ortesis que permitan la ejecución de la técnica adaptada.

Es muy importante hacerle comprender a los discapacitados que pueden practicar Tiro con Arco aunque tengan lesiones graves, porque siempre hay una categoría en la que se los puede encuadrar. Además, muchos arqueros en silla de ruedas, con los miembros superiores indemnes compiten de igual a igual con los arqueros de categorías libres sin lesiones.

Los objetivos que se plantea la Arquería para personas con algún tipo de discapacidades son múltiples, pero lo fundamental es la integración y la superación del deportista como individuo.



- Estimular la autosuperación del deportista.
- Mejorar la confianza en sí mismo.
- Usar de manera adecuada el ocio y el tiempo libre.
- Elegir la práctica deportiva como estilo de vida.
- Utilizar el deporte como medio de integración social.
- Mejorar las actividades perceptivas y motrices.
- Adquirir y perfeccionar la coordinación motora y ojo-mano.
- Mejorar los logros físicos individuales y mantenerlos en el tiempo.
- Crecer de manera armónica corrigiendo los vicios posturales.
- Desarrollar una técnica adaptada a una disciplina deportiva.

Los objetivos expuestos que se plantea el Tiro con Arco con el propósito de integrar a los discapacitados se desarrollan en campos muy variados durante la vida del deportista. Estos son el campo psicológico, el fisiológico, el terapéutico, el deportivo y el social.

La actividad deportiva se lleva a cabo en diferentes ámbitos que abarcan lo escolar, recreativo, competitivo y terapéutico. Cada área debe estar a cargo de profesionales que conozcan la problemática para poder desarrollar un trabajo acorde a las necesidades de cada uno, con una técnica adaptada a la ejecución del gesto deportivo.

De acuerdo a la clasificación médica y como hay un amplio abanico de carencias se trata de formar grupos homogéneos. Para ello se los encuadra en las siguientes categorías:

Discapacitados Motores:

- 1) Cuadripléjicos, donde se especifica el grado de disfunción muscular o articular en las regiones corporales involucradas con el tiro.
- 2) Arqueros en sillas de ruedas con o sin sujeción o soporte, afectados de miembros inferiores.
- 3) Amputados, hemipléjicos que deambulan, mono y dipléjicos mínimamente afectados. Pueden usar vendajes y soportes corporales.

Discapacitados Sensoriales:

- 1) Sordomudos.
- 2) Disminuidos visuales y ciegos.

Discapacitados mentales leves:

Zona gris: son arqueros que además pueden presentar algún problema de fuerza, coordinación o equilibrio.

¿Dónde se encuentra el límite entre el “normal” y el “discapacitado”?

El problema que se plantea ante tanta variedad de patologías exige la clasificación correcta, dentro de un grupo homogéneo donde no haya diferencias notables ni ventajas deportivas entre los competidores en cuanto al arco a utilizar, las ayudas y/o soportes externos y las distancias a las que deben competir. Para ello es necesario contar con profesionales capacitados y entrenados a los efectos de lograr la mayor equidad entre los atletas que compitan.

Categorías de Para-Arquería:

Están dirigidas a las discapacidades motoras y visuales de los deportistas y de acuerdo a la última modificación de World Archery se encuadran de la siguiente forma:



W1

Son los arqueros que compiten en silla de ruedas y presentan discapacidades en miembros inferiores y también en el tronco, por lo que podrían necesitar de un sostén en la silla.

Están incluidos en los Juegos Paralímpicos.



Open

Competen los deportistas que tiran en silla de ruedas sin presentar dificultades en tronco, y arqueros que logran tirar de pie con o sin ayuda externa (descansando sobre un taburete). Están incluidos en los Juegos Paralímpicos.



Discapacitados visuales: VI 1 y VI 2/3

VI 1: Son los atletas que presentan deficiencias visuales severas y compiten con venda sobre los ojos.

VI 2/3: Son los atletas que no llevan venda.

En ambos grupos los atletas usan miras táctiles y se les permite tener un asistente un metro detrás de ellos.

Estos deportistas son clasificados según parámetros de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos (IBSA).

Actualmente no figuran en los Juegos Paralímpicos.



Cada una de las categorías está perfectamente encuadrada en los reglamentos para Arqueros Paralímpicos de la World Archery, a los que se puede acceder para aclarar las dudas que surjan a los entrenadores.

Los atletas deben contar con la tarjeta de clasificación en una de las categorías mencionadas que deberá ser exhibida al momento del control de equipo o durante la competencia.

En lo referente a las discapacidades mencionadas el trabajo se desarrolla como sigue:

Discapacitados motores: Se busca un mayor desarrollo de los músculos indemnes que permitan suplir a los dañados y se utilizan las prótesis y ortesis adecuadas a cada patología. Para cada caso en particular los entrenadores y el equipo médico-kinésico serán los encargados de asesorar de la forma más adecuada al deportista para que se encuadre a los reglamentos y pueda practicar el deporte sin inconvenientes.

Sordomudos: se implementa un sistema con señales visuales para dar la orden de disparar y detenerse. La técnica se enseña mediante contactos manuales para ubicar correctamente los segmentos corporales y observando la ejecución del entrenador.

Ciegos: la técnica se enseña explicando verbalmente y colaborando en la ubicación en la línea de tiro y en la realización del gesto. La altura de la mano que sostiene el arco se gradúa con un dispositivo (visor táctil) que hace contacto en el dorso de la mano o del antebrazo sostenido por una varilla que permite subir y bajar el mecanismo. Para ubicar perfectamente la contención se puede colocar un dispositivo sonoro debajo de la misma que indique la dirección.

Discapacitados mentales leves: se debe trabajar con cada uno en forma individual, recalando las medidas de seguridad para prevenir cualquier lesión y controlando en todo momento al alumno.



Como podemos comprobar, para un amplio espectro de patologías se necesitan soluciones individuales y adaptaciones acordes a la minusvalía. Es importante tener en cuenta que para obtener buenos resultados se debe contar con:

- Buen asesoramiento técnico y médico-kinésico.
- Creatividad y capacidad de adaptación.
- No pretender un desempeño más allá del correspondiente en los torneos.
- Lograr el desarrollo técnico básico, con el que el arquero se sienta cómodo.
- Tener mucha perseverancia.
- Y sobre todo lograr que la persona practique el deporte y pueda competir pese a sus limitaciones.

Es muy importante la difusión de este tipo de actividades porque muchas personas discapacitadas pueden hallar en la Arquería un deporte que les permita desarrollar una serie de habilidades, llenar su tiempo libre, conformar un grupo social donde se sientan integrados y poder competir en los diferentes niveles de exigencia de acuerdo a su entusiasmo y deseos de progreso. Es por ello que nos proponemos lograr que los entrenadores de numerosos clubes del país inviten a los discapacitados con los que tengan algún contacto y a los que visiten al club a tomar un arco y realizar la técnica a corta distancia para que tengan una primera experiencia sobre el deporte.

Entrenamiento:

Todo deportista que compite a nivel nacional o internacional está sujeto a un entrenamiento integral donde se trabaja sobre los siguientes ítems:

- 1- Preparación Física: General
Específica
- 2- Desarrollo Técnico del gesto deportivo.
- 3- Trabajo mental: apoyo psicológico, visualización, técnicas de relajación, etc.
- 4- Equipo de Tiro: control de todos los elementos y adecuación permanente de acuerdo a la evolución del deportista.

En el caso de los discapacitados debemos tener en cuenta los mismos elementos enunciados, pero el trabajo debe ser personalizado y tanto el entrenamiento como el material se deben adaptar a la discapacidad que presenta el atleta. Para ello es necesario contar con entrenadores capacitados que sepan suplir las dificultades y desarrollar los grupos musculares indemnes para lograr una técnica adaptada que permita al tirador desarrollar la actividad en las mejores condiciones físicas y mentales, contando con el equipo necesario de acuerdo a su discapacidad.

Lo más importante, lo repetimos una vez más, es integrar a las personas discapacitadas a la práctica deportiva, donde podrán desarrollar habilidades tanto sea en el tiro puramente recreativo como en competencia. En este caso se debe contar con un buen asesoramiento profesional para poder ubicar a cada deportista en la categoría correspondiente, debido al amplio espectro de patologías que se presentan.

Comité Médico FATAPCO