



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ARAGÓN

El atletismo adaptado: una razón de vida para las personas con discapacidad visual. Reportaje.

Elaborado en el

Curso-Taller para la Titulación en

Trabajo periodístico escrito

**QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN COMUNICACIÓN Y PERIODISMO**

PRESENTA:

MITZARI LOZANO GONZÁLEZ

ASESOR:

LIC. CELIA CÁNDIDA RODRÍGUEZ ESCOBAR



NEZAHUALCÓYOTL, EDO. DE MÉXICO

JUNIO 2019



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

AGRADECIMIENTOS

Agradezco a Dios brindarme la dicha de estar en este mundo, llenarme de valentía y sabiduría para poder seguir el camino correcto.

Agradezco a la Universidad Nacional Autónoma de México y en especial por ser egresada de la Facultad de Superiores Aragón, por sus profesores, por cada una de las experiencias vividas dentro y fuera del campus, y gracias a sus diversas actividades cambiaron el rumbo de mi vida y me dieron la oportunidad de conocer nuevas personas, lugares y vivir experiencias inolvidables.

A mi asesora la Lic. Celia Cándida Rodríguez Escobar por apoyarme en la elaboración de este reportaje y darme la atención e interés para poder concluirlo de manera satisfactoria a pesar de los diversos obstáculos.

A todos los protagonistas de este trabajo el equipo Invictus Cdv., por haberme dado la confianza de formar parte de su vida, grupo de trabajo, y principalmente por brindarme su amistad.

A los padres de los atletas que me abrieron las puertas de su casa y especialmente las de su corazón.

A los especialistas en psicología Margarita Cerviño Bárcenas y Juana Alejandra García Hernández.

A las instituciones y fundaciones que me brindaron su apoyo para poder realizar esta investigación:

Centro de Atención Integral para la Discapacidad Visual (CADIVI)

Comité Paralímpico Mexicano (COPAME)

Vivir sin límites

Fundación “Unidos Por la Capacidad”

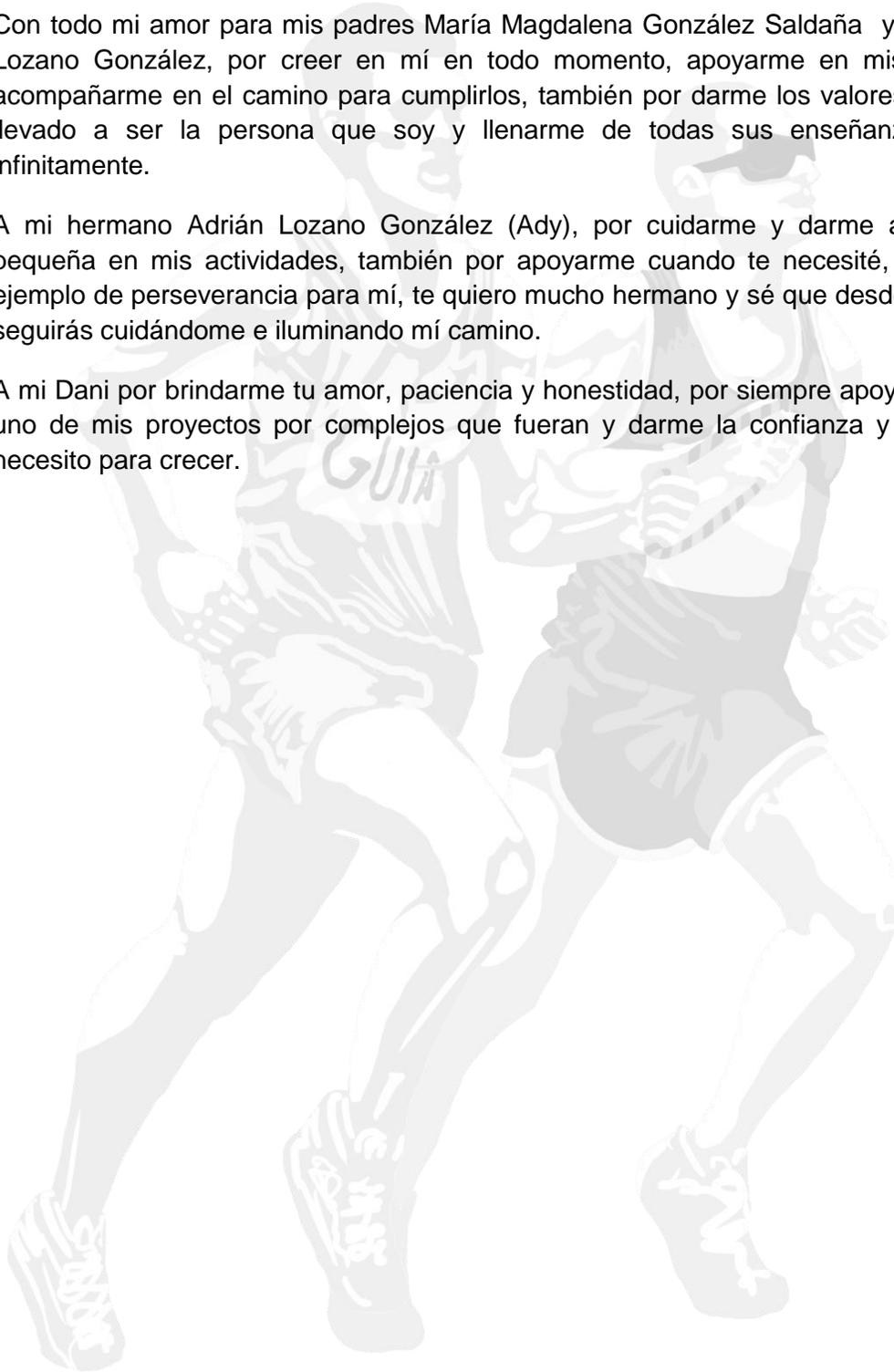
GRACIAS

DEDICATORIA

Con todo mi amor para mis padres María Magdalena González Saldaña y Javier Adrián Lozano González, por creer en mí en todo momento, apoyarme en mis proyectos y acompañarme en el camino para cumplirlos, también por darme los valores que me han llevado a ser la persona que soy y llenarme de todas sus enseñanzas, los amo infinitamente.

A mi hermano Adrián Lozano González (Ady), por cuidarme y darme ánimos desde pequeña en mis actividades, también por apoyarme cuando te necesité, eres un gran ejemplo de perseverancia para mí, te quiero mucho hermano y sé que desde dónde estés seguirás cuidándome e iluminando mi camino.

A mi Dani por brindarme tu amor, paciencia y honestidad, por siempre apoyarme en cada uno de mis proyectos por complejos que fueran y darme la confianza y respaldo que necesito para crecer.



ÍNDICE



INTRODUCCIÓN	4
PARTE 1. EL DEPORTE ADAPTADO	6
Cronología del deporte adaptado	6
Barreras en el deporte adaptado	27
PARTE 2. EL ATLETA CIEGO Y DÉBIL VISUAL	33
Un trabajo hecho de manera profesional	33
Un camino difícil de recorrer	39
El apoyo familiar es fundamental en el atleta	52
PARTE 3. TRIUNFOS OBTENIDOS POR LOS ATLETAS	57
Invictus Cdv., un equipo de profesionales	62
Debut en eventos nacionales e internacionales	63
A MANERA DE CONCLUSIÓN	72
FUENTES DE CONSULTA	75
GLOSARIO	80

INTRODUCCIÓN

La investigación nace a partir de la participación con un grupo de atletas del Comité Paralímpico Mexicano, aún sin nombre y con una organización bien estructurada. Este grupo continúa su avance día con día en todos los ámbitos, desde el entrenamiento hasta las primeras competencias. La comunicación entre los integrantes del grupo permitió darnos cuenta de las diversas situaciones que debían enfrentar los atletas para llegar a donde están, y cómo a través del tiempo se han vuelto motivo de admiración para aquellas personas que los acompañaban.

El objetivo principal de este trabajo periodístico es concientizar a la población de que las personas con discapacidad visual poseen las mismas oportunidades y habilidades para realizar cualquier actividad que se propongan, en este caso una actividad deportiva, así mismo volverse un ejemplo de vida para la población y convirtiéndose en un modelo a seguir.

Se eligió el reportaje porque es un género periodístico más completo, puesto que se hace uso de la crónica, la entrevista, la nota informativa y el análisis de la situación abordada. De esta manera, desarrollamos un reportaje descriptivo el cual se fundamenta a través de la explicación detallada de los eventos y sucesos que acontecen en la vida de los chicos con discapacidad y, también retratamos, a través de escenas cómo gradualmente se formó el equipo de ciegos y débiles visuales en tres años.

La metodología parte de la recolección de datos mediante documentos que sustentan la historia del deporte adaptado, de la observación directa participante que se tuvo en los distintos escenarios en los que se desenvuelven los atletas en su día a día; y las fuentes vivas son el respaldo de la investigación.

El trabajo se dividió en tres apartados: El primero “El deporte adaptado” presenta el desarrollo del deporte adaptado desde sus inicios con el Británico Ludwing Guttman, el nacimiento de los primeros juegos para personas amputadas, y finalmente cómo llega a México. Así mismo se muestran los primeros pasos del deporte adaptado en tierra mexicana y los atletas más destacados de la categoría de ciegos y débiles visuales, en esta sección se obtiene información de aquellas personas que estuvieron involucradas y vivieron en carne propia el proceso de desarrollo de esta disciplina en México.

La conformación del equipo de atletas invidentes será abordada en el segundo apartado “El atleta ciego y débil visual”, donde se expone la vida de tres jóvenes que persiguen sus sueños deportivos; también la importancia de la familia en el acompañamiento para que logren sus objetivos.

La tercera parte, “Triunfos obtenidos por los atletas”, relata cómo fueron escalando peldaños estos jóvenes, desde sus primeros pasos en los eventos locales hasta las grandes competencias internacionales en las que se han presentado. Sin olvidarse de sus metas personales como formar una familia o seguir con sus carreras profesionales.

Este reportaje demuestra que la palabra *imposible* no existe para una persona con discapacidad visual, si ésta se propone continuar con sus metas puede lograr cambios inimaginables, la cuestión es sólo de igualdad y respeto.

PARTE 1

EL DEPORTE ADAPTADO

El atletismo adaptado en nuestro país ha sido una disciplina a la cual se le ha dado poca difusión. A pesar de la existencia de instancias como el Comité Paralímpico Mexicano, el Centro de Estudios Superiores del Deporte, Comité Olímpico Mexicano, Escuela Nacional de Entrenadores Deportivos y las distintas fundaciones que dan apoyo a los atletas con discapacidad visual, también es poca la información que se ha abordado en las diversas instancias.

El atletismo adaptado como su nombre lo dice, se adecúa a las posibilidades de cada atleta, con las directrices de su entrenador o técnico deportivo quien tiene la función de ayudarlo a cumplir sus objetivos.

Esta disciplina se puede llevar a cabo tanto en competición individual como por equipos. Abarca un gran número de pruebas, el desarrollo de ésta puede llevarse a cabo en pista al aire libre o techado, las diferentes pruebas pueden resumirse en: carreras, saltos, lanzamientos y marcha.

Cronología del deporte adaptado

Si bien el deporte se instauró paulatinamente entre los discapacitados, su desarrollo se produjo al finalizar la Segunda Guerra Mundial. La razón se encuentra en las terapias médicas introducidas para rehabilitar física y psíquicamente a los heridos de la Primera Gran Guerra, muchas de ellas apoyadas en la gimnasia.

Cabe señalar que en la postguerra muchos de los heridos al abandonar los hospitales acabaron marginados y desorganizados, por lo que el deporte para discapacitados a pesar de los resultados positivos que había obtenido, tuvo un periodo de franco retroceso.



Ludwing Guttman da clases de fisioterapia, 1947.

Foto tomada de

<http://www.mandevillelegacy.org.uk>, acceso

10/05/2016.

El olvido no fue total, la experiencia adquirida con este tipo de lesionados resurgió, y con mayor auge implantando el deporte como un elemento esencial para rehabilitar a los heridos de los combates.

A diferencia de los mutilados de la primera guerra, los excombatientes de segunda guerra son considerados como héroes. Este protagonismo se debe a los recursos necesarios para organizarse, hacer oír sus reivindicaciones y, en consecuencia, dar cobertura a sus necesidades, y el deporte es una de ellas.

Ludwing Guttman, el padre del deporte adaptado

En 1944 surgió con luz propia, un médico judío llamado Ludwig Guttman, uno de los impulsores más destacados y con mayor personalidad de este proceso. Aplicó el deporte como medio de rehabilitación física y psíquica para los lesionados. El gobierno inglés crea el Centro de Lesiones Medulares donde Guttman es nombrado director.

De acuerdo al artículo *El movimiento paralímpico*, de Daniel Pallarola, Ludwig Guttman utiliza una silla de ruedas e intenta hacer algunos movimientos es así como comienza a desarrollarse el polo en silla de ruedas, esto desencadenaría una serie de adecuaciones para las diversas especialidades para personas con discapacidad.

Miguel Ángel Torralba en su *Manual Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales*, narra cómo Guttman y sus colaboradores decidieron crear, en 1948, unos juegos periódicos para parapléjicos titulados “Olimpiadas del Deporte de Minusválidos”. Así mismo surgen movimientos e iniciativas análogas en otros países. En 1952 las Olimpiadas de Stoke Mandeville se transformaron en Juegos Internacionales, al participar un grupo de deportistas holandeses.

Con motivo de la XVII Olimpiada de 1960, celebrada en Roma, Italia, se creó un grupo internacional de trabajo con un objetivo doble. Por un lado, tratar de impulsar el deporte para discapacitados, mediante la organización de un simposio con repercusión mundial en esta ciudad y, por el otro, lograr una estructura organizativa fuerte y estable.



Ludwig Guttmann frente a algunos de sus primeros pacientes en Stoke Mandeville.
Foto tomada de <http://www.bbc.co.uk>, acceso 6/10/2013.



En 1952 se celebran las Olimpiadas de Stoke Mandeville.
Foto tomada de <http://weblogs.clarin.com>, acceso 09/05/2016.

Este grupo que estaba integrado por representantes de las organizaciones importantes de discapacitados y dirigido por la Federación Mundial de Veteranos (WVF por sus siglas en inglés), también intentaron equiparar en el terreno deportivo a diversos amputados y ciegos con los paraplégicos. El resultado fue el primer evento denominado “Paralimpiada” (por inscribir personas con paraplejía o parálisis en miembros) con la asistencia de 23 naciones y 400 participantes, así lo expone Tony Sainsbury en su publicación *Juegos Paralímpicos: pasado, presente y futuro*, del Centro de Estudios Olímpicos de Barcelona, España.

La WVF trabajó para que las próximas paralimpiadas se realizaran en la misma sede donde se llevaron a cabo las olimpiadas. Así en 1964, Tokio acogió la celebración de este evento en las mismas instalaciones que unos meses antes habían deslumbrado durante la celebración de la XVIII Olimpiada.

Estos eventos provocaron no sólo un cambio en la sensibilidad del colectivo mundial de discapacitados, sino también la creación en Japón de programas de rehabilitación, basados en el deporte, que evidenciaron el gran beneficio social de estas prácticas como elementos integradores.

Desde la introducción de las paralimpiadas en Roma se han realizado cada cuatro años, en fechas posteriores y en el mismo país sede de los Juegos Olímpicos para convencionales. Así mismo el prestigio que paulatinamente consolidó su desarrollo contribuyó la organización de los Juegos Panamericanos en 1967, que se celebraron en Winnipeg, Canadá.

Por primera vez en este tipo de campeonatos internacionales, además de paraplégicos, acudieron competidores que habían sufrido amputaciones y poliomeilitis de Estados Unidos, México, Trinidad y Tobago y Argentina. El enorme éxito del acontecimiento motivó que se decidiese organizarlos cada cuatro años, para lo que se crea el Consejo Panamericano, así lo afirma el libro

Atletismo Adaptado para personas ciegas y deficientes visuales de Miguel Ángel Torralba.

En 1970 en Saint Etienne (Francia) se organizaron los primeros Juegos Mundiales para Minusválidos. Estos juegos fueron abiertos a todo tipo de discapacitados. El éxito de este campeonato hizo ver que, si se abrían los encuentros atléticos con todo tipo de discapacitados se facilitaba la consecución de unos juegos paralímpicos más cercanos al espíritu del olimpismo y, por lo tanto, con mayor repercusión.

Los V Juegos Paralímpicos de 1972 tuvieron como escenario Toronto, Canadá, para el Comité Olímpico canadiense le fue imposible llevar a cabo estos juegos en la misma sede de los juegos convencionales; sin embargo, el doctor Bob Jackson, el entonces presidente de la Asociación para Discapacitados, logró despertar el interés de los gobiernos de Ontario y Toronto, ciudades que tomaron a su cargo el alojamiento de los atletas amputados, ciegos y parapléjicos.

El doctor Guttman buscaba aumentar la resonancia integrando las cuatro discapacidades, también necesitaba asegurarse de una correcta organización. Por ello intentó que la Paralimpiada de 1976 se celebrara en Montreal, ciudad en la que se iba a llevar a cabo la XXI Olimpiada, no obstante, el doctor Bob Jackson logró que se realizara en Toronto. En esta paralimpiada, cuyo lema era “Juntos en el verdadero espíritu olímpico” y en la que participaron conjuntamente ISMG (parapléjico) e ISOD (amputados, ciegos y paralíticos cerebrales), se reunieron 1.560 deportistas de 40 países.

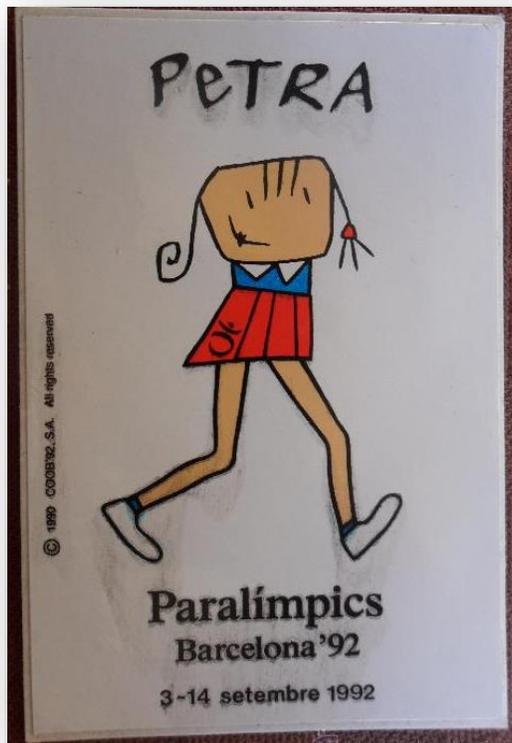
Los próximos Juegos Olímpicos se celebrarían en Moscú, por lo tanto se solicitó a los responsables deportivos soviéticos que en esa ciudad se organizara la Paralimpiada. Desafortunadamente no se logró obtener el visto bueno del Comité Olímpico Organizador de Moscú 1980, por ello se aceptó el ofrecimiento de la organización Neerlandesa de Deportes para Minusválidos para celebrar la Paralimpiada en Arhem (Países Bajos).

Con base en la información obtenida del portal de internet del Comité Paralímpico Internacional en 1982 se reunieron las asociaciones internacionales de deportes de discapacitados, CP-ISRA (paralíticos cerebrales), IBSA (ciegos), ISMGF (paraplégicos) e ISOD (amputados y otros) para coordinar los campeonatos del mundo y las Paralimpiadas. Posteriormente se crea el Comité Internacional de Coordinación (ICC) con la idea de crear un organismo a semejanza del Comité Olímpico Internacional (COI).

Después de Arhem, el deporte de los discapacitados ya había alcanzado la plena madurez, pero aún se detectaban problemas por resolver. Los campeonatos internacionales resultaban difíciles de organizar debido a la necesidad de reglamentos que atendieran especificaciones para cada discapacidad concreta. Por ello fueron apareciendo organizaciones internacionales deportivas con objeto de atender estas necesidades. Por lo tanto, en 1981 se creó en París (Francia) la IBSA (Acróstico inglés de la Asociación Internacional de Deportes para Ciegos).

Actualmente la IBSA representa a más de un centenar de países así lo afirma el presidente de la Asociación en el libro *Deportes para personas ciegas*: “Ha estado enteramente volcada en la promoción y defensa del deporte, tanto a través del apoyo a las instituciones como de la organización de campeonatos y eventos deportivos, creación de reglamentos y, en definitiva, coordinación del deporte para ciegos en el mundo”.

Según la historia que se narra en el libro *Atletismo adaptado para personas ciegas y deficientes visuales* en Gotemburgo, Suecia, en 1986 se realiza el Campeonato del Mundo para discapacitados, en la inauguración fue presidida por los reyes de Suecia. El siguiente año al ICC se incorporan el CISS (la federación más antigua de discapacitados, que presenta al deporte de los sordos) y el INAS-FMS (un reciente organismo que agrupa a las personas con deficiencia mental), con ello se logra que el ICC represente unitariamente en lo deportivo a cualquier discapacitado.



"Petra", mascota de Juegos Paralímpicos de Barcelona 1992. Foto tomada de <http://blogs.ua.es>, acceso 05/10/2013.

El deporte adaptado recibe un importante impulso en el año de 1988. Ese año Seúl (Corea) organiza la XXIV Olimpiada y el ICC obtiene, por parte del presidente del comité organizador, el compromiso de organizar la Paralimpiada en esa misma ciudad. Por fin se consiguió la meta anhelada: integrar Olimpiada y Paralimpiada en la misma sede e idénticas instalaciones.

En 1996 el deporte adaptado se consolida y se celebra la Olimpiada y Paralimpiada en la misma ciudad, en esta ocasión

Atlanta, donde el comité organizador de la Paralimpiada introduce una novedad: atraer a los patrocinadores al mundo deportivo de los discapacitados. Los dirigentes políticos de Corea deseaban transmitir al mundo la imagen de un país moderno, con gran capacidad organizativa y una forma acorde con los nuevos tiempos.

En 1990 se celebró en Assen (Países Bajos) el Campeonato del Mundo, con un menor número de participantes respecto de Goteburgo, debido a que no se incluyeron algunos deportes.

Barcelona 1992 fue la sede para la llamada, olimpiada de la normalización, considerada como una de las mejores paralimpiadas por su impecable organización, la gran afluencia del público a las competiciones, su difusión exterior y por mostrar todas las posibilidades deportivas de los discapacitados. Este éxito propició que el COI se comprometiera a exigir a la ciudad designada

como sede de una Olimpiada que también firmara un contrato para organizar la Paralimpiada.

Durante el desarrollo de los juegos y en medio de un ambiente eufórico, el Comité Paralímpico Internacional (CPI), fundado en 1989 como una organización sin fines de lucro, tiene como sede Bonn, Alemania, y su objetivo es desarrollar oportunidades deportivas para todas las personas con una discapacidad desde el principiante hasta el nivel élite.

El primer evento deportivo bajo la exclusiva responsabilidad del CPI fue la Paralimpiada de invierno de 1994, celebrada en Lillehammer (Noruega), y la primera de verano fue la Paralimpiada de Atlanta.

El crecimiento y desarrollo del deporte paralímpico ha sido espectacular porque los 4 mil deportistas y los 125 países inscritos en Sidney (Australia) representan más de lo logrado por el deporte Paralímpico.

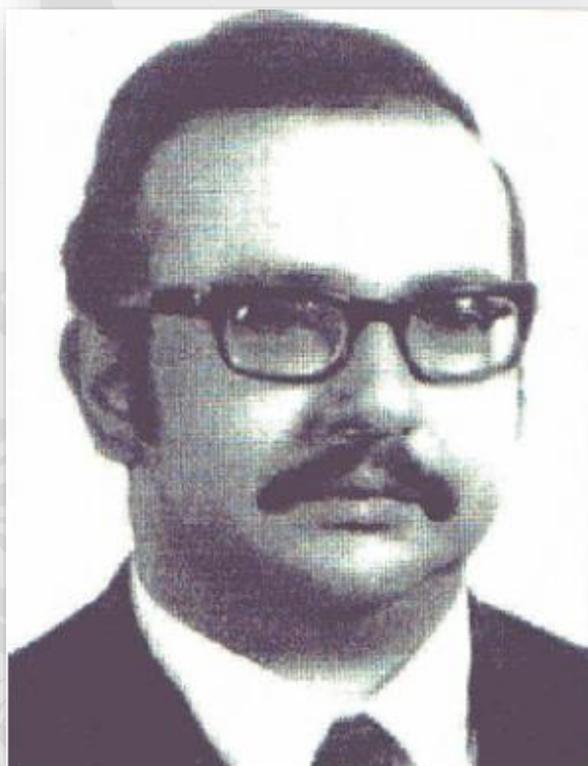
En 1994 se celebró en Berlín el Campeonato del Mundo de Atletismo para discapacitados (la primera vez que se organiza un evento exclusivo para este deporte), en un inmejorable marco de competición, el Estadio Olímpico de Berlín, construido para la XI Olimpiada, había sido reformado para dotarlo con una pista sintética y ocho carriles.

El deporte adaptado en México

Los ideales de Ludwing Guttman se hacen presentes en México, gracias a Jorge Antonio Beltrán Romero psicólogo del Instituto Mexicano de Rehabilitación A.C., quien erige la primera piedra del movimiento paralímpico en México.

Beltrán Romero apoyado por el patronato del Instituto del señor O´Farril y los doctores Vázquez Vela y Leobardo Ruiz integran la actividad deportiva al programa general de rehabilitación del mencionado instituto y por ello se envió

la primera participación mexicana a los Juegos Mundiales de Stoke Mandeville en 1963. La delegación mexicana obtuvo dos medallas de oro en natación a cargo de Marta Ruiz, mientras que Manuel Ruiz consiguió oro y plata en atletismo.



Psicólogo Jorge Antonio Beltrán Romero.
Foto tomada de <http://ened.conade.gob.mx>,
acceso 06/05/2016.

En 1957, se realizó el primer torneo interescolar para personas con deficiencia mental. Beltrán Romero logra impulsar las especialidades del deporte adaptado hasta conseguir que la Secretaría de Educación Pública realizara la primera Mini Olimpiada en 1967, desafortunadamente el interés de las instituciones deportivas del ámbito público y privado mostraron poco interés.

De acuerdo al Centro de Documentación Nacional de Cultura Física y Deporte en el año de 1964, el director del Centro Pedagógico Infantil, Dr. Ramos Méndez, promueve una escuela especial para niños con secuelas de polio, el

fútbol en bastones, así como la creación del Grupo de Excursionismo de Niños Inválidos Grupo 84 en la organización de Boy Scouts. Esta escuela posteriormente sería el cimiento del Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF).

El éxito obtenido en los diversos programas incrementaron el interés del doctor Beltrán y de los médicos del Instituto de Rehabilitación de hacer crecer el deporte de competencia, por lo que el psicólogo Beltrán Romero se da a la tarea de crear la Asociación Nacional de Lisiados del Aparato Locomotor.

México fue sede de los XIX Juegos Olímpicos en 1968, pero no fue posible que se realizaran los Juegos Paralímpicos debido a que la organización en esta modalidad deportiva no estaba consolidada. Sin embargo Israel se ofreció para ser sede de la edición de 1968, como parte de las celebraciones del XX Aniversario del nacimiento del Estado de Israel.

Cuatro años más tarde el nuevo Centro Deportivo Universitario de Heidelberg (Alemania) se convierte en la sede de las competencias para minusválidos. En el estreno de este estadio deportivo, el presidente de Alemania el doctor Gustav Heinemann, presidió la ceremonia de apertura. De acuerdo a la información publicada en el portal del Deporte Paralímpico Mexicano en la primera participación mexicana en Juegos Paralímpicos, asistieron seis atletas, entre ellos Alberto Alvarado, Rogelio García, Pedro Aquino, Sergio Zepeda, quienes lograron una excelente actuación.

En la edición número V de la Paralimpiada celebrada en Toronto, Canadá, las pruebas lograron un alto nivel de competencia, el efecto de los Juegos Paralímpicos fue extraordinario. Según datos del Comité Paralímpico Internacional, los triunfos mexicanos se dan a partir de estos juegos celebrados en 1976. México consigue 16 medallas de oro, 13 de plata y 11 de bronce, haciendo un total de 40 medallas.

La delegación mexicana empezó a cosechar más triunfos en la VI Olimpiada de 1980, realizada en Arnhem, Holanda. El equipo mexicano obtuvo números

similares a la pasada olimpiada, con un total de 41 medallas: 20 de oro, 16 de plata y 5 de bronce, se rompieron siete records mundiales y cuatro paralímpicos.

Antes de dar inicio a la organización de los VII Juegos Paralímpicos, nació el impulso para que las modalidades de ciegos y paralíticos cerebrales pudieran formar sus propias organizaciones deportivas, convirtiéndose 1984 en el año más importante para la historia del movimiento deportivo de los discapacitados, dando fuerza necesaria para conformar las federaciones Internacionales, Ciegos y Débiles Visuales (IBSA), y la Asociación Internacional de Deportes y Recreación para Personas con Parálisis Cerebral (CP-SRA).

La delegación mexicana obtiene una exitosa actuación en los VII Juegos Paralímpicos de Aylesbury, Inglaterra, en 1984. Por primera vez en la historia, los atletas fueron divididos en cinco categorías de necesidades especiales: amputado, con parálisis cerebral, deficiencias visuales, en sillas de ruedas y otros. No coincidiendo con las fechas en la Ciudad de Nueva York se realizaron los Juegos para discapacitados de corte internacional. México obtiene 6 medallas de oro, 14 de plata y 17 de bronce, en total 37 preseas.

El año siguiente los deportistas mexicanos invidentes asistieron a los X Juegos Latinoamericanos para Ciegos y Débiles Visuales que se efectuaron en Caracas, Venezuela, obteniendo excelentes resultados en atletismo.

El 15 de octubre de 1988 fueron inaugurados los Séptimos Juegos Paralímpicos en Seúl con un llamamiento de Roh-ta-woo, presidente surcoreano, en favor de un mejor cuidado para los 500 millones de paralíticos en el mundo. México tuvo una cosecha de 24 medallas, 8 de oro, 9 de plata y 7 de bronce.

La profesora Georgina Grijalva, fundadora el Instituto Superior de Educación Especial (ISDEE), prepara entrenadores especializados, más tarde ella sería co-fundadora del Comité Paralímpico Mexicano (Copame).

En los X Juegos Paralímpicos organizados en Atlanta 1996, el equipo mexicano tuvo un desempeño sobresaliente; asistieron 38 atletas, obteniendo 3 medallas de oro, 5 de plata y 4 de bronce, y el lugar 31 en el cuadro general del medallero.

Actualmente el deporte adaptado en México está representado por cinco federaciones a las cuales el atleta debe estar afiliado: la Federación Mexicana de Deportes Sobre Silla de Ruedas, A.C.(Femedessir); Federación Mexicana de Deporte para Ciegos y Débiles Visuales, A.C.; Federación Mexicana de Deportes para Personas con Parálisis Cerebral, A.C.; Federación Mexicana de Deportes para Sordos, A.C. y Federación Mexicana de Deportistas Especiales, A.C.

Luis Herrera, destacado atleta con debilidad visual, afirma que “la Federación de Ciegos y Débiles Visuales no se había creado hasta 1998: los ciegos que fueron a Atlanta y Barcelona se unieron a la Federación de Silla de Ruedas que era la que ya existía y tenía más años. A partir de Atlanta realmente no se conocía nada de paralímpicos para ciegos, yo los conocí en Sidney 2000”, declara el campeón panamericano que obtuvo dos preseas de oro en los Juegos Parapanamericanos de Mar de Plata Argentina 2003.

La participación de atletas mexicanos con debilidad visual en justas nacionales e internacionales se ha vuelto cada vez más común. En las olimpiadas celebradas en Londres 2012, México obtuvo un total de 21 medallas: 6 de oro, 4 de plata y 11 de bronce.

En la publicación *Con Sudor y Esfuerzo* de la Comisión Nacional del Deporte (Conade), informa que en los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015, se obtuvieron medallas en siete de las 12 disciplinas en las que se tuvo participación.

En esta justa asistieron 181 seleccionados nacionales. Se obtuvieron 38 medallas de oro, 36 subcampeonatos continentales y se cosecharon 39

medallas de bronce. En esta edición se superó el número de medallas de oro que la anterior cuya sede fue en Río de Janeiro 2007, donde se consiguieron 37 preseas áurea así lo publica la Conade en su artículo “Deportistas extraordinarios”.

El mejor de Latinoamérica

La XI Paralympiada significó para México el nacimiento de una generación de jóvenes atletas que rebasaron todas las expectativas. Sídney es el paso a la profesionalización de los Juegos Paralímpicos. Esta ciudad recibe a más de 7 mil atletas y oficiales; 123 países participaron en esta justa.

México consigue su primera medalla, Dora Elia García gana presea de plata en lanzamiento de Jabalina; ante 1 millón 200 mil espectadores y captando el interés de los medios de comunicación. México rompe records mundiales y paralímpicos logrando un total de 34 medallas: 10 de oro, 12 de plata y 12 de bronce, y en el sitio 16 del tablero general, esto lo coloca como el mejor representante latinoamericano.

La revista *Proceso* publica en su portal de internet esta vez la Paralympiada de Londres 2012, los atletas mexicanos obtuvieron un total de 21 preseas: 6 de oro, 4 de plata y 11 de bronce. Su mejor participación fue en Beijing 2008 con 10 medallas de oro, tres de plata y siete de bronce.

Atletas destacados en este deporte

Los atletas que representaron a nuestro país en la categoría de ciegos y débiles visuales tuvieron muy poca difusión, pero el recuerdo aún queda grabado en la memoria de aquellos que vivieron las mismas experiencias, así lo manifiesta Luis Herrera, medallista parapanamericano, “antes de que yo incursionara en el atletismo adaptado, los atletas eran poco conocidos, pero dieron muy buenos resultados en el deporte paralímpico, ellos fueron Alejandro Sánchez, Alejandro Guerrero, Gaudelia Díaz “Crystal”, actualmente actriz y cantante, Manuel Ledezma y Moisés Beristaín”. A continuación se presenta una breve semblanza de estos atletas mexicanos.

Moisés Beristaín

Entre los atletas más emblemáticos del atletismo adaptado se encuentra Moisés Beristaín, medallista paralímpico, nacido en el estado de Tlaxcala, fue un destacado atleta de categoría T11, se galardona con la presea dorada en los 10 metros planos; obtuvo medalla de plata en los 5 mil metros y un bronce en Maratón en los Juegos Paralímpicos de Sidney 2000. Es uno de los más destacados maratonistas con debilidad visual que representó a México. Ha ganado los premios: Premio Estatal del Deporte; “Deportista del siglo XX” en el año 2000; el premio “Luchador Olmeca”, y su máximo galardón el Premio Nacional del Deporte en el año 2006.



“Moisés Beristaín en los Juegos Olímpicos de Beijing 2008”.
Foto tomada de www.delcorredor.com, acceso 13/05/2016.

Luis Enrique Herrera

A lo largo de su carrera deportiva ha obtenido siete medallas parapanamericanas, tres en Campeonatos del Mundo, además de un séptimo y noveno lugar en dos Paralimpiadas (Beijing 2008 y Londres 2012). Pertenece a la categoría T12 para atletas ciegos parciales.



“Luis Herrera, atleta con debilidad visual”,
foto: Cortesía Luis Herrera.

Thaire Casares

Representante del estado de Sonora en competencias nacionales fue doble medallista de plata en el Campeonato Mundial en la Ciudad de Lyon en Francia en 2013, en las pruebas de 200 y 400 metros planos categoría T13.



Thaire Casares (al centro). Olimpiada Nacional Aguascalientes 2013.
Foto: Mitzari Lozano.

Daniela Eugenia Velasco Maldonado

Velocista mexicana categoría T-12 para débiles visuales. Originaria del Distrito Federal y estudiante de la Preparatoria No. 9 “Pedro de Alba”, ha representado a México en diversas justas nacionales e internacionales. Fue campeona en los Juegos Panamericanos Guadalajara 2011. Su mayor logro ha sido obtener una medalla de bronce en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, donde corrió los 400 metros lisos en 58 segundos 51 centésimas. Así mismo ganó el Premio del Deporte de la Ciudad de México 2012, por el Instituto del Deporte del

Distrito Federal (IDDF). Actualmente se encuentra en preparación para asistir a los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro, Brasil.



Daniela Velasco y José Guadalupe en los Juegos Paralímpicos Londres 2012.
Foto: Cortesía de Daniela Velasco.

Benjamín González Saucedá

Velocista sinaloense con debilidad visual, fue medallista de bronce en los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, en la categoría T12, y subcampeón en la prueba de 200 metros planos en los Juegos Parapanamericanos Guadalajara 2011. Representó a México en los Juegos Olímpicos de Río de Janeiro, Brasil 2016.



Benjamín González Saucedo, Paralympiada Nacional 2013.
Foto: Mitzari Lozano.

Gabriela Viridiana González Santa Cruz

Medallista en los pasados Juegos Parapanamericanos Guadalajara 2012 y participó en los Juegos Olímpicos de Londres 2012, la deportista paralímpica nació en el estado de Sinaloa, participó en las pruebas de 100 metros planos y salto de longitud.





Gabriela González apoyada por su entrenador en la Paralimpiada Nacional Aguascalientes 2013. Foto: Mitzari Lozano.

Sandra Trujillo

Originaria del Distrito Federal, representó a México en el Campeonato Mundial de Atletismo en Lyon, Francia en 2013 obtuvo un sexto lugar y se posicionó como la mejor del país en los 800 metros planos en la clasificación T1 (Ciegos totales). Bicampeona Nacional 2012 y 2013 en 1500 metros planos en la misma clasificación.



Sandra Trujillo. Medalla de Oro en la Paralimpiada Nacional Aguascalientes 2013. Foto: Mitzari Lozano.

Mónica Rodríguez

Seleccionada nacional para asistir a los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016, participó en los abiertos de atletismo, y en el Campeonato Mundial de IPC en Doha, y dos abiertos mexicanos en Ciudad de México y San Luis Potosí. Obtuvo la medalla de bronce en los Juegos Parapanamericanos de Toronto 2015.



Mónica Rodríguez obtiene Medalla de bronce en Toronto 2015. Foto tomada de www.ciudadguzman.gob.mx, acceso 07/09/2016.

Barreras en el deporte adaptado

Las barreras no existen para las personas que viven con una discapacidad y se esfuerzan por alcanzar sus objetivos en el deporte profesional, a pesar de enfrentarse a los diversos obstáculos que la misma sociedad y el sistema político han puesto sobre ellos.

Pese a que los centros deportivos no son suficientes para satisfacer la demanda social y que están localizadas en el centro del país, los jóvenes se preparan con sus propios recursos y apoyo familiar. En este momento sólo hay una sede de perfeccionamiento deportivo paralímpico, el Centro Paralímpico Mexicano (Cepamex), ubicado en la puerta 8 de la Ciudad Deportiva en Iztacalco, Av. Río Churubusco s/n, Granjas México en la Ciudad de México.

De igual forma, las iniciativas para el fomento del deporte adaptado no son suficientes, debido a la poca difusión en la sociedad, incluso el desinterés de los patrocinadores por pagar a los atletas. Y lo que es peor, la gente desconoce que existe un centro especializado en deportes para personas con discapacidad. Así mismo aquellos que asisten a esta instancia no cuentan con los suficientes recursos para sus entrenamientos. Si bien, pese a las circunstancias, no es un impedimento para que estos atletas realicen su actividad deportiva, sí requieren del apoyo económico.

Accesibilidad

El reclutamiento de talentos para realizar una actividad física determinada son objetivos importantes para el Cepamex, este centro cuenta con una capacidad de 93 habitaciones para ofrecer a los atletas que han destacado en el ámbito nacional e internacional. Y aquellos deportistas que comienzan su formación deportiva no tienen este servicio, por lo tanto deben trasladarse los días de entrenamiento en transporte público o particular.

De acuerdo con la Convención de los Derechos de las Personas con Discapacidad aprobada el 13 de diciembre del 2006 en la Sede de las Naciones Unidas en Nueva York, se adopta una amplia clasificación de las personas con discapacidad y reafirma que éstas deben gozar de todos los derechos y libertades fundamentales.

Dicha Convención en su artículo noveno afirma que:

A fin de que las personas con discapacidad puedan vivir en forma independiente y participar plenamente en todos los aspectos de la vida, los Estados Partes adoptarán medidas para asegurar el acceso de las personas con discapacidad, en igualdad de condiciones con las demás, al entorno físico, el transporte, la información y las comunicaciones [...] y a otros servicios e instalaciones abiertos al público o de uso público tanto en zonas urbanas como rurales.

El diario *Excélsior* en su edición digital, notifica que las cuatro líneas del sistema Metrobús son los únicos medios que garantizan la accesibilidad al 100 por ciento, lo cierto es que las carencias del resto de las opciones de transporte público generan una barrera para las casi 500 mil personas con algún tipo de limitación física.



Los atletas cruzan avenida Añil (Justo enfrente del Centro Paralímpico), con la mínima seguridad, 2013. Foto: Mitzari Lozano.

Esta misma nota agrega que las opciones de transporte que ofrecen acceso a personas con discapacidad motriz o sensorial, se concentran principalmente en la zona centro y en menor medida al poniente de la capital.

Durante la entrevista con Daniela Eugenia Velasco, atleta paralímpica, afirma que la accesibilidad en el transporte público debe mejorar:

Pienso que la accesibilidad al transporte público para una persona con discapacidad visual no es muy buena. Las ventajas son que, en algunos lugares como el Metro y el Metrobús, hay guías en el piso para el bastón y también puedes escuchar grabaciones que te indican cuál es la siguiente estación, pero no hay esto en todos lados; lo más complicado serían los camiones, porque si no le preguntas a alguien, es casi imposible que sepas a dónde se dirigen o exactamente dónde bajarte.



Atletas se dirigen a su entrenamiento hacia la pista de Ciudad Deportiva, 2013.
Foto: Mitzari Lozano.

Estas limitantes en el transporte colectivo avasallan las opciones para los usuarios con algún tipo de discapacidad, lo que genera la necesidad de hacer uso de taxis o transporte particular para trasladarse, esto implica un gasto extra para la persona y familiares.

Apoyo económico a los atletas

Comunica el Tercer Informe de Gobierno 2014-2015 en los indicadores de alta competencia extraídos del anexo estadístico que 2000 al 2008 no se entregó ningún tipo de beca a los deportistas de alta competencia paralímpica, pero en el 2009 se otorgaron 194 becas para los 1,956 atletas del deporte adaptado.

Cabe destacar que la población de atletas registrados en el 2015 era de 1,725, y el número de becas aumentó a 350. Además cada cuatro años los deportistas paralímpicos obtienen una mejor posición en el medallero Paralímpico.

En entrevista Yazmith Batáz, atleta Paralímpica, comentó y medallista de oro en los Juegos Parapanamericanos en Guadalajara 2011 en la categoría T54 para corredores en silla de ruedas, lo siguiente:

Tengo una silla que me compré ahora para Londres, pero cuando empecé, antes para Atenas no llegaban las sillas a tiempo. Me dieron una que ya no daba para más. A veces se podría decir que la falta de material, las autoridades apoyan pero sólo cuando hay resultados. Ahora ya es diferente porque se apoyan más a los jóvenes, como ya van invirtiendo porque saben que ya es a largo plazo.

Según refiere los lineamientos que la Comisión Nacional del Deporte muestra en su portal de internet, estos apoyos se ofrecen a los atletas infantiles, juveniles y de categoría libre (mayores de 23 años) que destacan entre los primeros lugares del ranking nacional, así como los resultados en las justas nacionales (Paralimpiada Nacional, Campeonato Nacional de Primera Fuerza) e internacionales (Campeonatos Mundiales, Juegos Parapanamericanos, Juegos Paralímpicos o Campeonatos de cada especialidad). También es importante destacar que la página no indica la cantidad de dinero que se otorga a cada atleta.

En una plática con Jorge Alejandro López, atleta juvenil de ciegos y débiles visuales, comentó: “Sí obtuve beca deportiva por clasificarme en los primeros tres en la paralimpiada nacional, la desventaja es que tardan mucho en depositarte tu apoyo y tenemos que conseguir apoyo por otros medios”.

Durante la entrevista con Fabricio Chamor, entrenador nacional, explicó que los atletas del Distrito Federal son los que tienen mayores limitaciones en cuanto apoyos se refiere: “Las becas del Distrito Federal son de las que dan apoyos más básicos, y los más limitados desafortunada y contradictoriamente a lo que es la grandeza de la Ciudad donde tenemos a los atletas más desprotegidos, tanto a los paralímpicos como a los convencionales”.

La especialista en psicología del deporte Margarita Cerviño afirmó en la entrevista “que a largo plazo la actividad deportiva puede dar mucho reconocimiento y apoyo económico, sin embargo para poder mantener una

beca hay que trabajar duro día con día porque los apoyos van contra reloj, si no mejoras tiempos te disminuyen la beca. Todo es proporcional al avance en su disciplina”.

Así mismo la Fracción XI del Programa de Subsidio a Deportistas consultado en el portal de internet, señala que un atleta que comienza a colocarse en los mejores a nivel Internacional puede ser beneficiado con el fideicomiso Compromiso Integral de México con sus Atletas (CIMA), esta beca los apoya de manera importante entre los 19 y 25 mil pesos mensuales, siempre y cuando si estás colocado entre los tres mejores de Juegos Paralímpicos o Campeonatos Mundiales.

La entrevista concedida por Fabricio Chamor, entrenador nacional, declara que los apoyos para los atletas de CIMA son muy merecidos, un atleta de ese nivel requiere un apoyo de ese tamaño, pero también se debe de apoyar desde la raíz, es decir, los entrenadores y su capacitación:

Lo importante aquí no son los apoyos, es lo que se está haciendo desde abajo, hay que invertir dinero en la capacitación de entrenadores, en la captación de talentos, como apoyos que cubran las necesidades básicas del atleta que inicia, que tenga para vestirse, para su transporte, para comer, que le facilite entrenar. Igual y no tiene un súper apoyo del cual vivir pero sí por lo mismo, un apoyo que le permita dedicarse el tiempo necesario a su deporte.

PARTE 2

EL ATLETA CIEGO Y DÉBIL VISUAL

Los entrenamientos de los deportistas con discapacidad visual comienzan como cualquier atleta convencional, al principio intentan probar de qué se trata y poco a poco se integran a la práctica combinándola con sus actividades cotidianas, aunque hay algo más: en el momento que deciden mejorar sus marcas e involucrarse de manera profesional en eventos nacionales e internacionales, cambia totalmente el sistema de trabajo.

Un trabajo hecho de manera profesional

El crear, formar y mantener en unidad un equipo de atletas con alguna discapacidad no es tarea fácil, requiere tener un objetivo claro, sin interés económico o fama; simplemente la firme convicción de apoyar a las personas para lograr sus metas, o mejorar su estilo de vida a través del deporte. Además no es sencillo para aquellos que intenten hacerlo, tendrán que reponerse de muchas caídas, pero conforme pase el tiempo lograrán lo que tanto anhelan.



María Rosa Montalvo, entrenadora del equipo de Ciegos y Débiles Visuales, 2014.

Foto: Mitzari Lozano.

La profesora y ex atleta, María Rosa Montalvo, señaló cómo nació el interés por contribuir al desarrollo de esta disciplina, todo fue a partir de su experiencia como guía de un amigo ciego:

El chico con el que empecé no tenía entrenador. Pero lo que realmente me motivó fue el que no contara con un guía, muchos de ellos sufrían accidentes para correr, necesitan una persona que los acompañe durante el entrenamiento, entonces él me comentó sobre este tema del atletismo para ciegos y así comencé a contribuir un poquito, primero con él para que pudiera realizarse como atleta.

Su experiencia como atleta, su formación académica en la Escuela Superior de Educación Física (ESEF), la hace comenzar con una generación de atletas en 2012. El apoyo brindado a su amigo deportista la lleva a darse cuenta de que la mayor parte de las personas y entrenadores creen que los discapacitados sólo pueden realizar una actividad física de manera recreativa, para rehabilitación o simplemente por diversión.

Rosita, como la llaman sus atletas, afirma que no hay personas que se tomaran el interés de formar de manera profesional, no como un ciego sino como un atleta, con un trabajo planeado y bien desarrollado, con las características que corresponden a su deporte, como es el tener un guía y algunas adecuaciones que se deben tomar en cuenta para un atleta con discapacidad visual.

Durante los primeros seis meses de trabajo, la profesora inicia en las instalaciones del Estadio Jesús Martínez "Palillo" de la Ciudad Deportiva, con el fin de hacer el camino que a futuro le dará muchas satisfacciones.



Inicia con pocos atletas, Pista de Ciudad Deportiva, 2013.
Foto: Mitzari Lozano.

El plan de la entrenadora Rosa comienza con el pie derecho, pero la situación se torna difícil debido a conflictos con directivos de la Federación de Ciegos y Débiles Visuales. Dicha instancia no tenía la idea de formar atletas de alto rendimiento, ya que trabajar de esta manera no era para ellos una prioridad, sin embargo, Montalvo quería un equipo formado de atletas profesionales y así iba a continuar.

La psicóloga del Comité Paralímpico, Margarita Cerviño, declara en entrevista, que el deporte adaptado se debe trabajar con el mismo nivel de rigurosidad que el deporte convencional y agrega:

Pensar que el deporte adaptado es inferior al deporte convencional, pues es un absurdo. Cualquier deportista convencional si tuviese por alguna situación una discapacidad, de un momento a otro, le amputan o tiene un accidente, el deportista por supuesto que no va a poder dar las marcas porque algo le falta.

Durante la entrevista María Rosa externó su inconformidad hacia el sistema que se manejaba en el deporte adaptado, puesto que se tiene pensado que los atletas se prepararan sólo un mes antes de iniciar las competencias, porque como son ciegos no se busca el personal adecuado ni la preparación formal que se necesita: “La dificultad para encontrar a los guías es un obstáculo, es más fácil encontrar un guía para que entrene un mes antes de la competencia, que buscarle un guía que quiera estar todo un año en entrenamiento con él para que se den los resultados”.

Fabricio Chamor, entrenador nacional de Atletas con Debilidad Visual comentó en entrevista telefónica que los atletas no entrenan todo el año, porque sólo buscan las participaciones importantes, ya sea Olimpiada Nacional, Campeonato Nacional o algunos selectivos a eventos internacionales. Y señala que esto depende totalmente del entrenador porque ellos son sus guías en este proceso, si el entrenador no hace las cosas profesionalmente su atleta no lo hará.

Por otro lado, al platicar con el medallista Panamericano, Luis Herrera, explica que anteriormente los atletas no estaban especializados en una disciplina, “muchos deportistas estaban en atletismo, goalball, natación y otras disciplinas, porque cada una se desarrollaba en diferente época del año”, subraya que posteriormente se prohibió que los atletas participaran en otras disciplinas y fue ahí cuando todos los atletas paralímpicos comienzan a especializarse y el nivel atletismo adaptado comienza a mejorar.



Rosy trabaja como guía, no cuenta con suficientes personas que se integren a su proyecto, 2013.
Foto: César Augusto F.

La Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, realizó “El Congreso Nacional del Deporte Adaptado” en 2015, donde se contempló la capacitación e integración de los entrenadores que pertenecen al programa de talentos deportivos, para trabajar en el desarrollo, fomento y capacitación de atletas, y contó con la asistencia de entrenadores de diversas naciones para asesorar al personal en México.

El deporte adaptado en la Ciudad de México ha ganado terreno gradualmente, desde 2013 hasta 2015 se llevaron a cabo los Juegos del Deporte Adaptado en esta Ciudad inaugurados por el Jefe de Gobierno, Miguel Ángel Mancera, así como los Directores del DIF capitalino y del Instituto del Deporte del Distrito Federal. Estos juegos se desarrollaron en 65 centros deportivos de la capital del país, y participaron más de mil 900 competidores en 20 disciplinas, según datos del periódico *La Jornada*, en su edición del 15 de junio de 2015.

La presencia de un guía dentro del proceso de formación del atleta ciego es indispensable, no podemos concebir un atleta que no tenga a su lado una mano derecha, un compañero de entrenamientos, competencias, y hasta un amigo que siente a su lado la misma hambre de salir adelante.

En entrevista con Víctor Lorenzana comenta que su carrera inicia como guía con Rosa Montalvo. Ellos entrenaban en el equipo de la Facultad de Estudios Superiores Acatlán y mantenían una buena amistad con Luis Felipe, quien llegó a invitarlos para ser guías en el Centro Paralímpico.

En primer lugar me encanta el atletismo, en segundo lugar yo ya me había retirado de las competencias, y fue una forma de retomar el deporte que más me gusta. Mi vida ha cambiado muchísimo porque ya no es un compromiso solo consigo mismo sino también con otra persona, es una responsabilidad muy grande porque los chavos se preparan durante años para sus competencias y pensar que les pudieras quedar mal o fallarles es una carga muy grande. Entonces hay que estar aquí conscientes de eso, asegura Lorenzana.



Víctor Lorenzana guiando a Ulises Trejo en los Juegos del Deporte Adaptado, 2014. Foto: Mitzari Lozano.

Por su parte, Marco, guía de atletas, confiesa que nunca había experimentado cómo era ser un guía y asegura que los atletas con discapacidad tienen un gran sentido del humor, así mismo asegura que en ellos no existe ninguna frustración por su discapacidad, al contrario siempre se encuentran contentos, no se derrotan por cualquier cosa o situación complicada, “es algo que yo nunca había conocido del deporte y me gusta contribuir en esta causa”.

En entrevista con Luis Córdova Murillo, director general de la Fundación Unidos por la Capacidad, declaró su apoyo a personas con algún tipo de discapacidad, además la confianza que el entrenador y guía le imprimen al atleta aumenta su potencial, admira que los entrenadores se mantengan en la vanguardia en todos los aspectos del deporte adaptado.

Un camino difícil de recorrer

Cada uno de los atletas que se integran al proyecto han pasado por diversas vivencias que los ha marcado y los ha fortalecido a la vez. Los orígenes de su discapacidad son también distintos, pero vale la pena saber de su pasado, presente y darse una idea de hasta dónde pueden llegar estos campeones.

Al respecto, la psicóloga de Cepamex, Margarita Cerviño, en entrevista comentó:

Los atletas que ya son autónomos, y vienen y van de la escuela de ciegos es porque ya encontraron en el deporte una fuente de movimiento en su vida. Esto es lo que les gusta hacer, es para lo que se están entrenando, para trabajar en el deporte. Y digo trabajar para ocupar la mayor parte del tiempo en entrenar, poder mejorar y llegar a ser competidor internacional, adicional al gusto que te da el deporte.



El proyecto Invictus Cdv. crece, entrenamiento Estadio Jesús Martínez “Palillo”, 2014. Foto: Mitzari Lozano.

Ulises Trejo es un chico muy expresivo y sociable, llega al equipo de manera impredecible. Él vivía muy cerca del metro velódromo, exactamente en Jardín Balbuena, asistía a clases en un Centro de Enseñanza Técnica y Superior (CETYS) y había decidido regresar a una de sus casas que se encontraba en la salida hacia Cuernavaca. Le pareció muy lejos dirigirse hasta ese lugar y cambió de opinión. Entonces decidió tomar una siesta en la Ciudad Deportiva. “Ese día Rosita me vio y me comentó sobre su equipo y así fue como casi casi me secuestró y me trajo para acá”, expresa.

Ulises se encarga de contactar a María Rosa con algunos integrantes de la Escuela Nacional de Ciegos, entre ellos, Alejandro Pacheco, Pedro Martínez y Martha; el gusto por esta disciplina lo motivó para dar a conocer a los demás estudiantes de la escuela la experiencia que estaba viviendo. “Lo que más me gustó fue el compañerismo, porque Rosy me jalaba para todas partes y nos animaba. A pesar de que dejé de asistir por un tiempo regresé, me gustaba mucho el trabajo que nuestra entrenadora hacía con nosotros y notaba que lo hacía por pasión”.

Fue de esta manera como algunos estudiantes de la Escuela Nacional de Ciegos se integraron al proyecto que comienza a dar sus primeros pasos.

El origen fue una sobredosis

Alejandro Pacheco Castillo, originario de San Felipe en Santiago Tezoyuca, Estado de México, platica en entrevista un poco sobre su pasado, especialmente sobre el origen de su discapacidad: “Antes de ser ciego fui drogadicto y alcohólico. Me dio una sobredosis interna que hizo atrofia del nervio óptico con desprendimiento de membrana”.

El joven tiene 23 años, diversos tatuajes cubren sus brazos y algunas partes de sus piernas, una larga cabellera muestra un poco de su personalidad, un poco rebelde quizás; a simple vista se distingue que no puede ver, pero sus acciones te comprueban lo contrario.

Para Alejandro fue un golpe muy duro, después de ser un joven que se creía invencible como todo muchacho de su edad rebasa los límites de su libertad provocándose un daño irreversible, pero lo más complicado fue el no recibir el apoyo de su familia.

Quando pierdo la vista no caigo en depresión, sino empiezo a relegar, o sea yo acepto que era mi consecuencia. Digo es una conciencia que yo mismo acarree con mi comportamiento. Lo asimilé, pero el apoyo de la familia nunca llegó. Como tenía ya la pinta de ser la oveja negra o una mala persona nunca me apoyaron cuando quedé así.



Pacheco en la Escuela Nacional de Ciegos, 2013.

Foto: Mitzari Lozano.

Alejandro tomó la decisión de ya no recibir el apoyo de nadie, cansado de pedir y no obtener respuesta por parte de su familia dejó atrás el miedo, se liberó de la dependencia y comenzó un nuevo camino: “Es algo muy padre porque ya perdiendo el miedo, empieza algo nuevo”, asegura con una sonrisa.

Antes de entrar a la Escuela Nacional de Ciegos, Alejandro se mantuvo tres años en abstinencia y siguió su rehabilitación en un grupo de alcohólicos anónimos llamado “Luz al Amanecer”. Ahí empieza como servidor, luego padrino y al final decide retirarse para salir en busca de la añorada escuela.

En el artículo “La creación de un grupo de apoyo como herramienta terapéutica aplicada en mujeres con retinopatía diabética”, *Visión2020*, resalta la importancia de los grupos de autoayuda, ya que constituyen un soporte emocional hacia un concentrado de personas que comparten una experiencia en común, así mismo señala que los grupos de apoyo son una forma poderosa y constructiva de favorecer que las personas se ayuden tanto a sí mismos como a otros. Estos grupos se han aplicado a diversos contextos y su historia formal se remonta a los espacios de autoayuda emergente surgidos durante la primera y segunda guerra mundial.

La madre de Pacheco no estuvo de acuerdo que su hijo asistiera a esa institución educativa, pero el joven pidió ayuda a un ex compañero con el cual en su pasado se drogaba y alcoholizaba. Al final logra entrar y recibe apoyo económico de una prima, su madre lo acompaña a firmar la responsiva.



Ganando el pan de cada día cantando en el metro, 2013. Foto: Mitzari Lozano.

La Escuela Nacional de Ciegos “Lic. Ignacio Trigueros”, se funda en el año de 1870, el entonces presidente Benito Juárez, desde 1927 se instaló en Mixcalco en el Centro del Distrito Federal, esta institución ayuda a las personas invidentes a concluir la primaria, secundaria y formarlos en una carrera técnica, se apoyan en el sistema braille, ábaco y cómputo; sin embargo, es poco conocida la escuela según informa el diario *Milenio* en su edición del 23 de abril 2012.

Su inicio en el deporte nació de la llegada de María Rosa a la Escuela Nacional de Ciegos: “Al principio no le presté importancia realmente llegó y nos platicó de su equipo y me integré. Yo lo hacía como cualquier cosa, como estaba haciendo otras actividades, tenía otras clases, no le preste atención”, comenta Pacheco.

Durante su preparación, Alejandro se identificó y sintió que en cada competencia y entrenamiento la adrenalina se hacía presente, cada paso que daba lo transportaba a disfrutar y vivir al límite, pero de manera saludable, disfrutaba con sus compañeros de escuela: Pedro y Martha que también se dieron lugar en las instalaciones del Centro Paralímpico para entrenar.

Poco a poco vi manchitas en mi vista

“Mi nombre es Pedro Martínez, soy una persona ciega. El origen de mi discapacidad fue cuando empecé a ver manchitas sucias en mi vista, entre más iba creciendo, más iban apareciendo. Me operaron a los 9 años en el hospital La Raza. Pero me dejaron el ojo derecho muy mal y ahorita lo tengo cerrado por lo mismo”, declara Pedro Martínez, atleta invidente.



Pedro decide salir adelante y comienza a trabajar en la calle, 2014.
Foto: Mitzari Lozano.

Pedro tiene 32 años y radica en el Distrito Federal, vive en la Escuela Nacional de Ciegos, cursa la secundaria y sueña con terminar sus estudios en esta institución. Tuvo una infancia complicada como gran parte de sus compañeros, fue víctima de discriminación por parte de sus padres. El vivir en un pueblo

alejado de una cultura e ignorancia sobre las personas con discapacidad fue la causa de esta mala experiencia, comenta Pedro.

Alejandro, Pedro y Martha salen del centro paralímpico y se dirigen al metro Velódromo; pasan de manera gratuita por el torniquete donde está parado un policía y sin pedirles alguna identificación los deja pasar. Entran uno tras otro, abordan el tren y se encaminan hasta el metro Chabacano.

— ¿Nos vamos a Garibaldi? — Pregunta Alejandro—. No, a Constitución

—Responde Pedro seguro del plan que están trazando para ese día.

Después de un arduo entrenamiento, estos jóvenes dejan atrás el cansancio y se dirigen hasta el último vagón con paso acelerado. Alejandro procede a sacar una pequeña bocina de su mochila, se pone el morral sobre el pecho y lo cuelga sobre los hombros y después se organizan para elegir las canciones. Ellos se dedican a cantar en el metro, dejan atrás el cansancio, para ganarse el pan de cada día. Los recursos que obtienen los utilizan para poder cubrir los gastos que, aunque son pocos, los hace independientes y no tienen que pedir a sus respectivas familias.

Llega el tren y entran al primer vagón, en el momento en que las puertas se cierran, Pedro es el encargado de presentar al grupo:

—¡Muy buenas tardes damas y caballeros, mis compañeros y yo venimos a interpretarles un bonito tema, que pasen buena tarde!

En cuanto el metro emprende la marcha la pista comienza. Suena una famosa canción de Roberto Carlos, “El gato que está triste y azul”, que cantan a la perfección.

Comienzan a avanzar lentamente en los pasillos, adelante va Alejandro tomado de los pasamanos, detrás de él lo sigue Martha que lo coge de su brazo izquierdo. Un metro más atrás Pedro se encarga de recibir las donaciones de la gente, algunos los observan detenidamente, otros más con molestia y muy

pocos les regalan una sonrisa u ofrecen alguna moneda. Pedro agradece sus apoyos. De esta forma, la pérdida de la visión no les ha impedido poder desenvolverse en el ámbito laboral.

Sólo tres de cada 100 invidentes llegan a niveles superiores de educación y obtienen un posgrado; con base en las estadísticas del Comité Internacional Pro Ciegos, sólo 13 de cada 200 alumnos consiguen empleo digno. La mayoría son vendedores informales, así lo apunta Sergio Ortiz Barbolla en su reportaje para la revista *Contralínea* en su portal de internet en enero del 2014.

Pedro relata parte de las experiencias más crudas de su vida: “Pensaba que mis padres no me querían porque nunca me llevaron a la escuela, sabían que un día iba a quedar ciego y me dijeron que no servía para nada”. La pérdida de la visión se dio de manera gradual hasta que a los 16 dejó de ver la luz. No se puede captar la expresión ya que porta a diario unas gafas oscuras. Cubren sus ojos pero a través de su voz se puede identificar que ese recuerdo lo llena de emociones.

El Consejo Nacional para Prevenir la Discriminación (Conapred) publica en su portal de internet, que la primera barrera con la que se enfrentan las personas con alguna discapacidad, es atribuirles que debido a sus características es imposible su integración plena a la sociedad.

Muchos casos como el de Pedro suceden día con día en nuestro país, y las cifras lo demuestran. En otra nota publicada en el portal de Conapred se informa que en el 2014 esta institución atendió mil 493 quejas en materia de discriminación. De éstas 957 (64 por ciento) fueron denuncias presentadas por actos cometidos por particulares, y las 536 restantes (36 por ciento) por servidores públicos. Las principales causas de quejas por discriminación presentadas en 2015 son discapacidad, apariencia física y condición de salud.

A pesar de sufrir discriminación y abandono de sus padres, Pedro sabe que la vida tiene que seguir y se traza nuevos objetivos. Se vuelve padre a los 16 años, y ahora tiene una hija y esposa, no puede dejarlas a su suerte, este

hombre sale adelante a pesar de atravesar por una etapa de depresión. Gracias a su fuerza de voluntad como comerciante, vende cloro y diversos artículos en los tianguis.

Su formación escolar se vio truncada en su infancia, a los 25 años decide estudiar la primaria en la Escuela Nacional para Ciegos. El apoyo que se le negó desde su infancia generó en él la necesidad de apoyar a las personas que tienen la misma situación, y así es como se vuelve presidente y representante de los estudiantes de la Escuela Nacional.

Durante la charla Pedro asegura que el perder la vista es como entrar a un túnel oscuro del que nunca sales; aunque ha sabido encontrar la luz a través de sus acciones y los avances que tiene día con día: "Ya nos acostumbramos, y eso es todos los días. Siempre hay tener una meta, en dónde llegar y cómo terminar el día porque como estamos sin vista nos puede pasar algo; nos caemos, chocamos, y a lo mejor nos hace sentir mal. Pero tratamos de ir mejor día con día", lo dice con mucha seguridad.

Sus inicios en el atletismo se dan al igual que Alejandro Pacheco, cuenta cómo es que ingresó al equipo de la entrenadora María Rosa y cómo ha sido su avance a partir de su primer entrenamiento hasta ahora. "A mí también me invitó un chico de la Nacional de Ciegos y la verdad me ha gustado mucho pertenecer al equipo".

Aseguró que sus habilidades físicas se han desarrollado poco a poco y ha alcanzado mayor fortaleza, tanto física como mental. Se sorprendió porque los pantalones le quedan muy flojos a causa de la exigencia de los entrenamientos ha perdido unos cuantos kilos, contento por ello su autoestima cada vez es mayor.

Con pocos meses de entrenamiento, Pedro se concentró para su primer competencia oficial en el Distrital para Ciegos y Débiles Visuales que sería el escalón para participar en el Campeonato Nacional de la especialidad. "El mensaje que les doy es que el mundo no se acaba ahí y que aunque uno quede

ciego o sin otra capacidad del cuerpo, al contrario sigue y es cuando más uno se debe superar.”



Mario (guía) ayuda a Pedro a realizar correctamente su rutina de entrenamiento en las instalaciones del Comité Paralímpico Mexicano, 2014.
Foto: Mitzari Lozano.

La falta de visión no les impide llegar a tiempo a sus actividades y la puntualidad es una cualidad que los caracteriza. Los entrenamientos dan inicio a las 4:30 en punto. El integrante más joven del equipo se da cita en la pista, es Jorge Alejandro López Francisco, llega a entrenar, después de finalizar sus clases de secundaria.

Jorge es un chico introvertido, porta unas gafas oscuras especiales para correr, es lento en sus movimientos. Regularmente le cuesta comenzar a relacionarse con las demás personas, aunque cuando toma confianza con alguien su lado más divertido y pícaro sale a relucir. En el momento que se convive con él, las personas se dan cuenta de que tiene una gran personalidad, inteligencia y sobre todo gran fuerza de voluntad para salir adelante en cada objetivo que se ha trazado.



Jorge anhelaba tener una vida normal como todo niño de su edad, 2014.

Foto: Mitzari Lozano.

Al igual que Alejandro y Pedro podía ver como los demás niños, pero su ceguera llegó a los 10 años de manera muy distinta e inesperada. A los dos años sufre de cáncer pero gracias a los esfuerzos de sus padres y familiares ganan esta dura batalla:

A los dos años me encontraron un tumor en el cerebro, me operaron en dos ocasiones, y sí lo pudieron sacar al cien por ciento. Fui por un año a quimioterapias y después a los tres años a que me radiaran; sin embargo a los cuatro años me salió una llaga inguinal bilateral causada por una válvula que me fue introducida a los dos años, esta válvula estaba conectada de la cabeza al abdomen.

Su infancia fue marcada por una serie de altas y bajas, a los ocho años se le vuelve a detectar un tumor mucho más agresivo que los anteriores, fue

sometido a cirugía para retirarlo, “me dieron de alta del hospital como un niño sano”, asegura Jorge.

Jorge Alejandro comentó cómo da inicio una de las etapas más difíciles de su infancia: “A los 10 años me detectaron vasculitis severa, una enfermedad autoinmune que me dejó en silla de ruedas, y otra era neuritis óptica retro bulbar, la cual me dejó ciego”.

La decisión de los doctores fue inapelable, quedaría parálítico y ciego durante el resto de su vida. Esta afirmación no fue aceptada por sus padres, y menos por Jorge que anhelaba tener una vida normal como cualquier niño de su edad, así que los padres buscaron la forma para que su hijo pudiera gozar de una vida lo más normal posible, pero el cuerpo de Jorge no respondía de manera positiva a los tratamientos: “Mis padres me llevaban a terapias pero mis piernas no tenían reflejos”, comenta.

Este joven no pudo explicar cómo era ese inmenso deseo de volver a caminar, y finalmente a través de los esfuerzos tanto de su madre, padre y familiares logra volver a dar sus primeros pasos. Estos pasos lo llevaron a tomar un nuevo camino que lo transformó totalmente.

Alejandra Blancas, madre de Jorge, señala que cuando su hijo volvió a caminar fue como un milagro: “Mi reacción solo fue caer de rodillas y agradecer a Dios”.

Cuando llega al Centro Paralímpico Mexicano con la intención de tomar clases de natación y poder relacionarse con otros niños, con diversas discapacidades, pero el director del centro comentó que no podía aceptarlo en esa disciplina y tenía que comenzar tomando la clase de atletismo.

Durante este proceso de rehabilitación, Jorge, escuchaba diversas pláticas sobre la calidad de vida que se tiene en los Estados Unidos. Muchos familiares de Alejandra Blancas, radican en el estado de California. Las oportunidades brindadas para las personas con discapacidad, las tecnologías y accesibilidad fue lo que más le llamó la atención a este chico, que no tardó mucho en

cuestionar a su familia sobre este maravilloso lugar. A partir de ese momento su objetivo fue el pisar suelo americano.

Durante los primeros meses de entrenamiento con Rosa su avance fue progresivo. La entrenadora manifiesta la satisfacción que le da comenzar con chicos que a veces les cuesta mucho coordinar sus movimientos: “Hay veces que cuando llegan aquí ni siquiera pueden trotar, aunque los ayuden les cuesta mucho trabajo tener equilibrio. La satisfacción es que se vea reflejado el trabajo en el entrenamiento, en la competencia y en su vida cotidiana”.

Las primeras cualidades físicas que desarrolla una persona ciega a través del deporte son el equilibrio dinámico, el espacio-tiempo, y la resistencia que se va desarrollando. A Jorge le costaba realizar algunos entrenamientos porque aún sufría dolores de cabeza originados por los diversos padecimientos de su pasado. Estos dolores disminuyeron conforme se adaptó a las cargas de trabajo que se fueron administrando de acuerdo a su condición física.

—¡Parece que no te cansas Jorge! —exclama María Rosa tras finalizar su última repetición en la que recorrió 300 metros planos a su máxima capacidad. Su guía Víctor Lorenzana termina exhausto y el joven promesa no refleja cansancio en su rostro, esa resistencia es una de sus cualidades.

En alguna ocasión Jorge conversó con su entrenadora, y llegó el momento en el que ella le dijo que el atletismo podría darle la oportunidad de conocer diversos países, así que a partir de ese día le dio un mayor sentido a la práctica de esta disciplina. El deporte adaptado lo llevaría a dar un gran paso, podría hacer sus sueños realidad y transformar su vida.

Jorge se integra a la escuela secundaria convencional en la cual tuvo múltiples problemas escolares: los acosos, burlas y agresiones por parte de sus compañeros de clase, generó en Jorge frustración y tristeza, pero nada impidió que siguiera firme en su decisión de salir adelante. Sus gustos e ilusiones no se ven perdidas por tener esta discapacidad. Él sueña con estudiar música y es fanático del hip hop.

Mi vida ha cambiado totalmente a través del deporte, he conocido más chicos con la misma discapacidad, puedo relacionarme y ser más abierto. En la secundaria no tenía muchos amigos, no me hacían caso, aunque sí me ayudaban, pero no tenía muchas amistades. Ahora con las personas que llegan al mismo equipo en el que estoy, platico mucho con ellos y me gusta estar en el grupo.

“La parte motivacional es importante y su entrenadora los ha llevado a cambiar de mentalidad para poder salir a cumplir sus objetivos y aparte sin ella no sería posible todo lo que se ha logrado”, asegura Jesús Bramasco, entrenador de Saltos y Velocidad del Centro Paralímpico Mexicano.

El apoyo familiar es fundamental en el atleta

A veces cuando algún hijo nace con algunas características distintas a las convencionales, los padres no están preparados para recibirlo, aquellos que triunfan son a los que no se les construye un mundo nuevo para que puedan desarrollarse, sino que los enseñan a adaptarse a éste que les tocó vivir.

Faltan 10 minutos para las 4:30 de la tarde y ellos se dirigen cada uno tomados del hombro del de enfrente, se han encontrado a Víctor Lorenzana, guía de los atletas, fuera del metro Ciudad Deportiva, y se dirigen hasta la pista de entrenamiento. La práctica comienza a las 4:30 y unos metros atrás viene Jorge Alejandro López (atleta) y la entrenadora. La profesora se encarga de recoger a Jorge en metro Pantitlán. A pesar de apoyarlo en su práctica deportiva, Alexandra, madre del joven atleta tiene otras dos hijas y es difícil acompañarlo hasta su lugar de entrenamiento, sólo pasa por él al final de la jornada.

Las familias que vemos en el deporte están pasando por alguna transición, algunos lo van superando, otros al fin se han decidido a sacarlos de sus casas,

donde los tenían quizás escondidos, por miedo a que fueran juzgados o estar expuestos a sufrir algún tipo de maltrato.

Hablar de la familia es un tema muy relevante como lo menciona la licenciada en psicología, Yolanda Guevara en su trabajo *Psicología conductual. Avances de la educación especial*, de acuerdo a la especialista hablar de la familia se torna significativo, siendo la principal portadora de valores, costumbres y creencias mediante la convivencia diaria, considerándose como la primera institución educativa y socializadora.

En el deporte adaptado se puede observar a una madre, un padre o amigo que está hombro con hombro apoyando, dando su tiempo y esfuerzo para que su ser querido logre llegar a cumplir sus sueños, como es el caso de la madre de Jorge Alejandro López:

Yo pensaba que tenía que vivir una vida como todos los demás, el algún día va a tener que trabajar y yo algún día me voy a tener que ir. Él tiene que estar preparado para enfrentarse a la vida, y así fue como empecé a buscar escuelas para ciegos. Empecé con su rehabilitación porque también había quedado en silla de ruedas, caminaba cinco pasos y las piernas se le doblaban entonces no podía estar llendo a la escuela o trasladándome distancias muy largas para ir a la escuela. Dejé de trabajar y empecé a llevarlo a rehabilitación. Gracias a ello comienza a caminar nuevamente y continúa su vida.

“Los padres, hermanos, tíos y amigos son pieza fundamental”, así lo declara la entrenadora María Rosa, sabe que la mayoría de los casos de personas ciegas dependen de alguna persona, es importante el acompañamiento de un familiar sobre todo cuando son menores de edad, ya que son su padre o su madre los que los apoyan, y se encargan de llevarlos a los entrenamientos y competencias.

La familia siempre va a ser fundamental en el caso de los niños llámese niños ciegos, niños con debilidad visual e incluso niños normo-visuales, ellos siempre van a construir un mundo dependiendo de lo que su familia le dé, un niño siempre va depender del discurso de sus papás. Siempre se va imaginar el

mundo por lo que dicen sus padres, así lo declara en entrevista la licenciada Alejandra García Hernández, coordinadora general del Centro de Atención para las Personas con Discapacidad Visual (CADIVI).

“Tengo chicos de todo, hay aquellos a quienes ni siquiera conozco a sus padres. Las personas adultas que son totalmente independientes y a veces sus familias no saben que realizan alguna actividad”, manifiesta Rosa Montalvo.

Por su parte, Ulises Trejo que integra el equipo desde su inicio afirma que su familia no lo ha visto en competencia: “Normalmente sí quieren asistir a estos eventos, pero como trabajaban no tienen el tiempo, espero que próximamente puedan asistir a verme competir”, tiene esperanza en que pronto pueda salir a competir a otros países.

Los jóvenes y adultos a los que entrena María Rosa, salen de sus casas, regularmente son de otros estados de la República y siempre están alejados de sus familias. “Es importante darles un apoyo emocional, pero muchas veces no lo tienen, yo como entrenador trabajo con lo que tengo. Considero a mis atletas como unos guerreros ya que tengan o no a alguien siempre están luchando por lo que quieren”.

En una plática con la madre de Uriel (atleta invidente), señora Edith Cruz, comenta que la familia es primordial: “Mi hijo es atleta y va a unos cursos de teatro. Para él su discapacidad no le impide hacer todo lo que quiera, siempre y cuando uno como madre lo apoye. La familia tiene que estar al cien por ciento con ellos pero pues sí se puede, un poquito allá en las actividades cotidianas, un poquito acá. Siempre debe haber un equilibrio”.



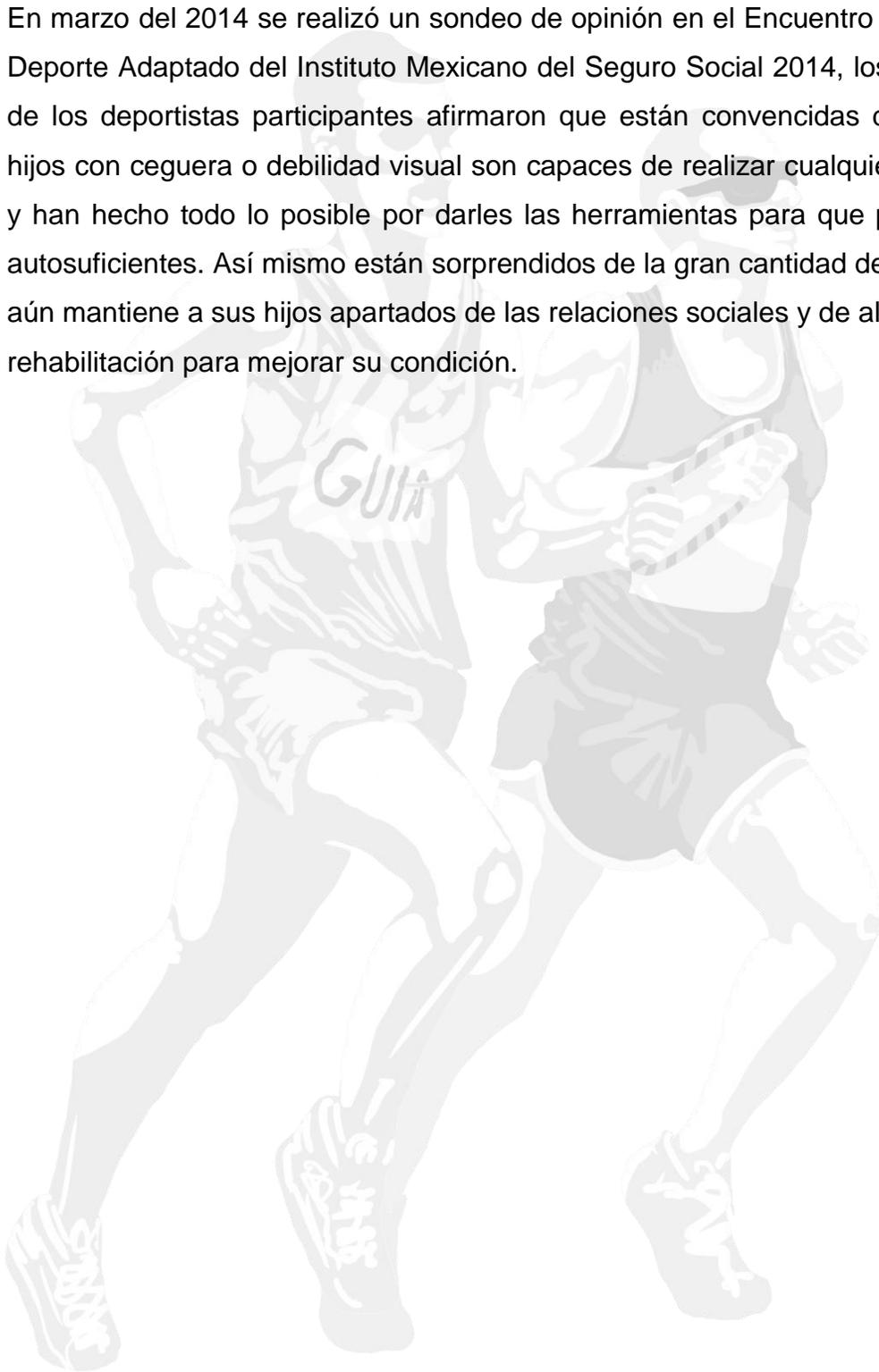
Ulises Trejo y Jesús Bramasco en los Juegos del Deporte Adaptado 2014.
Foto: Mitzari Lozano.

Durante una charla con la señora Isabel Parrilla Melchor, la madre de un joven con discapacidad, agregó que a su hijo no lo tratan como un chico especial, “lo tratamos igual que su hermana. No tenemos otro familiar con alguna limitación”, asegura que ella y su familia se sienten motivadas y orgullosas de su hijo. “No hay que tener pena ni avergonzarse, al contrario estar orgullosa y decir: ¡éste es mi hijo!, sea cual sea su discapacidad y díganlo con orgullo porque si uno los hace a un lado imagínense que harán otras personas”.

Por su parte, Jorge Alejandro externa su agradecimiento y amor hacia sus padres y hermanas, sin su apoyo él solo no hubiera encontrado la forma de salir adelante, asegura que son su brazo derecho y lo ayudan hacer sus actividades, aunque cuenta con un programa parlante en su computadora, ellas lo auxilian para entrar a sus redes sociales y algunas actividades en que requiere su

ayuda. “Ellas me ayudan, cuando quieren (dice bromeando), pero me ayudan, en las competencias me apoyan me gritan ¡Vamos Jorge!”

En marzo del 2014 se realizó un sondeo de opinión en el Encuentro Atlético del Deporte Adaptado del Instituto Mexicano del Seguro Social 2014, los familiares de los deportistas participantes afirmaron que están convencidas de que sus hijos con ceguera o debilidad visual son capaces de realizar cualquier actividad y han hecho todo lo posible por darles las herramientas para que puedan ser autosuficientes. Así mismo están sorprendidos de la gran cantidad de gente que aún mantiene a sus hijos apartados de las relaciones sociales y de algún tipo de rehabilitación para mejorar su condición.



PARTE 3

TRIUNFOS OBTENIDOS POR LOS ATLETAS

Es domingo 9 de marzo del 2014, son las 9:00 am en la Pista del Estadio Jesús Martínez Palillo. El sol apenas se asoma por detrás de las gradas del Autódromo Hermanos Rodríguez; unas cuantas golondrinas sobrevuelan el pasto y otras cuantas picotean la arena de la fosa para saltos; los vendedores de tortas y gelatinas se percatan que habrá un evento y aprovechan para acercarse y ver si hacen algunas ventas.

Los integrantes del equipo de atletas con debilidad visual se concentran en las gradas del estadio, en sus rostros se notan los nervios, y la adrenalina. Por fin llegó el día en el que demostrarán que ha valido la pena cada uno de los esfuerzos, inversiones y cansancio. La responsabilidad inculcada por su entrenadora se hace notar; es un equipo bien formado, se nota la homogeneidad del grupo, desde cada detalle como unos uniformes azules con rojo y franjas blancas los hacen destacar ante los demás atletas participantes.

Los primeros en llegar fueron Silvestre —un nuevo integrante del equipo— y su esposa, así como silvestre se ven nuevos rostros en el grupo, a ellos se acercan los demás integrantes: Ulises Pedro, Martha, Alejandro Pacheco, Jorge, Edgar, Uriel y claro los guías: Mario, Víctor, Juan Carlos, Valeria, Genaro y Jesús se han preparado estos meses para iniciar el ciclo de competencias que finalizan con sus diversos campeonatos nacionales, como son la Olimpiada Nacional, Campeonato Nacional de primera fuerza de la especialidad y los que sigan escalando formarán parte de la selección que represente México en las

diversas justas internacionales como son los Juegos Panamericanos en Toronto y Juegos Paralímpicos en Río de Janeiro.

Cada uno de los atletas sabe lo difícil que es llegar a un evento de talla internacional y representar a su país, pero esto no les preocupa ya que como disfrutan su actividad sin poner barreras mentales y viven el momento.

El estadio comienza cobrar vida, la prueba reina del atletismo abrirá el evento, los 100 metros planos será de las primeras en realizarse, Martha y su guía Mario inician su calentamiento con movimientos circulares de cabeza, brazos, cadera y finalizan con los tobillos y emprenden su trote.

Martha competirá al lado de Daniela Velasco, medallista paralímpica en los pasados Juegos Paralímpicos de Londres 2012. Martha es nueva en el mundo del atletismo así que la noticia no genera presión para ella, simplemente la llena de emoción hacer su debut, sea cual sea su resultado disfrutará de la carrera.

Del otro lado del óvalo está Alejandro Pacheco guiado por Sergio o mejor conocido como “Checo”, ellos dan ocho vueltas a la pista y se sientan a estirar. Las piernas de Pacheco tienen un tono muscular distinto, el atletismo de medio fondo ha transformado su cuerpo y también su mente, ya no es el mismo de hace algunos meses.

— ¡Atletas de 100 metros categoría T11! —Exclama Pedro Berrocal, entrenador y Juez de atletismo— ¡Favor de pasar a la línea de salida!

Mario y Martha se encuentran ya ubicados en la zona de salida. Mario le explica a Martha como debe acomodarse para despegar lo más rápido posible, ella se coloca el antifaz y se atan ambos de la mano con una especie de muñequera, mientras esperan la indicación del juez. Ellos practican carreras cortas de manera explosiva una y otra vez para estar preparados.

Ha llegado el momento, dan la indicación de colocarse en línea de arranque, Martha y su guía se ubican en el carril cinco y seis. Dan el disparo y ambos tratan de coordinarse para poder mantener la línea recta de los carriles; con

miedo y movimientos forzados Martha logra estabilizar su carrera. Al pasar los cincuenta metros se nota su cansancio y comienza a perder la técnica, faltan sólo diez metros para llegar a la meta, su zancada es cada vez más lenta, y su guía comienza a motivarla para avanzar más rápido. Ocho metros la separan de la meta, siete, seis, cinco, cuatro, tres, dos, por fin llegan al final de carrera, Martha en cuarta posición. Se reconoce su esfuerzo a través de los aplausos de los espectadores.

Martha ha terminado exhausta pero su sonrisa no se borra de su rostro, Mario la anima para que siga caminando para que sus músculos se relajen. En entrevista dirige un mensaje para todos aquellos que por alguna razón no salen a explotar cada una de sus capacidades y no se atreven a dar un paso más: “Todo se puede en esta vida, sólo es cuestión de que nos lo propongamos, hay que salir adelante y nunca tener miedo a lo que se nos ponga enfrente”

Del otro lado del estadio, se encuentra Jorge Alejandro haciendo sus estiramientos previos a la prueba de los mil quinientos metros planos. En esta ocasión buscará su pase a la etapa nacional y con ello colocarse entre los mejores de México. Quince minutos de trote y unos cuantos arrancones en la pista de calentamiento preparan a su cuerpo para entrar en suficiente calor para desenvolverse de manera óptima en su competición.

Se dirige a colocarse el tenis especial para correr llamados *spikes*, una especie de zapatos muy ligeros que cuentan con unas puntas de acero para evitar la tracción de la pista con el zapato y así correr más rápidamente. Sus dos hermanas y su padre lo rodean, la hermana menor lo ayuda a colocarse los *spikes* y por otro lado la mayor, le acaricia la cabeza, mientras le da palabras de ánimo.

Faltan cinco minutos para que inicie la prueba. Se percatan de la señal de los jueces y entre los tres lo ayudan a levantarse. Mientras avanza a la línea de salida su padre cierra el puño y le da pequeños golpecillos en la espalda, le susurra algunas palabras de ánimo al oído.

Jorge ya cuenta con un poco más de experiencia en competencias y sabe cuál es la capacidad que tiene para esforzarse físicamente, pronto se acerca a su posición en el carril ocho y toma una postura con mucho más técnica de atleta. La carrera finaliza y obtiene el segundo lugar, además su pase a la etapa nacional.

Alejandro Pacheco se alista para correr los 800 metros planos, su antifaz lo hizo él mismo, no pierde la simpatía y le coloca dos ojitos de movibles de plástico que lo identifican del grupo. Será su primer competencia formal y causa un poco de impresión ver su físico fuerte y de buena estatura.



Sergio (guía) y Alejandro, Distrital de Atletismo 2014, Estadio Jesús Martínez Palillo. Foto: Cesar Augusto Flores.

Tiene al equipo completo apoyándolo con porras y aplausos, él se muestra confiado en sí mismo, sabe lo que tiene que realizar, a pesar de llevar muy poco tiempo entrenando ya está acoplado con su guía Sergio.

María Rosa se encuentra ocupada en la organización del evento junto con los demás entrenadores, ella cuenta con el apoyo incondicional de su esposo y asistente Jesús Bramasco, quien al igual que ella tiene grandes ambiciones para el equipo. Jesús se une y ayuda a los chicos en la parte de saltos ya que cuenta con la experiencia y conocimiento del tema.

Durante la entrevista concedida Bramasco Alcalá afirma estar muy comprometido con los atletas para que salgan y destaquen no solo a nivel nacional si no también internacionalmente: “Nuestro objetivo es que los chicos vean esto no solo como una distracción o una pérdida de tiempo sino como una profesión, donde puedan seguir desarrollándose, conseguir becas académicas, deportivas y grandes apoyos para que cambien sus vidas”.

Así como los guías y la entrenadora, Jesús se ha enriquecido de cada uno de los jóvenes y adultos que se han integrado a este equipo: “Me ha ayudado a comprender lo que es una discapacidad, antes no lo hubiera visto como una prioridad ahora ya conozco lo que es la ceguera y la debilidad visual”. Asegura que la tolerancia es un valor que ha aprendido a partir del trabajo con personas con discapacidad, se ha dado la oportunidad de brindarles apoyo como guía y ha quedado muy emocionado: “He tenido la oportunidad de ser guía en un evento internacional, y hay muchas satisfacciones personales como son mejorar marcas junto a ellos. Todo es gratificante y un honor poderles ayudar”.

El resultado en general del evento fue satisfactorio, la participación en las diversas pruebas de pista y campo dejó contentos y motivados a los atletas del equipo, que están ahora más comprometidos con el entrenamiento y su entrenadora, quien sabe a partir de dónde seguir trabajando para mejorar tiempos, técnica y obtener así mejores resultados.

Invictus Cdv., un equipo de profesionales

El hambre de hacer un cambio en el deporte para personas con discapacidad visual, la armonía y nuevos retos con los que se ha topado María Rosa en su camino en la formación del equipo, la ha llevado a ser reconocida y obtener el cargo de presidenta de la Federación Mexicana de Ciegos y Débiles Visuales. Este nombramiento lo recibe por parte de la Federación Mexicana de Atletas Ciegos y Débiles Visuales. Esta etapa que comienza la compromete más con el deporte no sólo con su propio equipo sino con todos los atletas ciegos y débiles visuales del país.

Muestra un temple fuerte para con sus atletas, busca convertirlos en jóvenes atletas profesionales. Rosa firma es el pilar del grupo, y a veces tendrá que ocultar su sentir ante ellos porque si ella se cae se caen todos. Ha crecido, madurado y aprendido en el camino, comenta que de los momentos más difíciles es donde ha aprendido más. Las experiencias vividas con sus atletas y las diversas vivencias a su lado han vuelto a Rosa más que su entrenadora, ella se ha convertido en su guía y maestra de vida y hasta podría decirse que es su segunda madre.

Alejandro Pacheco agradece las atenciones que ha recibido por parte de su entrenadora y está agradecido por su apoyo tanto moral y en algunas ocasiones económico, para poder salir a eventos internacionales a veces no cuentan con los recursos necesarios: “Ella se mueve para que podamos tener guías, la verdad es una persona muy sensible y trabaja mucho, estoy muy agradecido por todo”.

El carácter de María Rosa se ha fortalecido, los momentos más complicados en su carrera lo toma como enseñanzas para crecer y los traslada al mundo del atletismo comparándolos con una carrera de obstáculos: “Si no pasas el obstáculo no acabas la carrera, y si lo pasas te sientes satisfecho como todo lo que has realizado”, puntualiza.

Debut en eventos nacionales e internacionales

Jorge Alejandro fue el atleta de esta entrenadora en dar un paso más en el atletismo, obtuvo tres medallas nacionales en la Olimpiada Nacional Juvenil de Aguascalientes 2013.

Su rápido desarrollo y desempeño en la pista hizo que destacara en su primer paralimpiada, en esta ocasión obtuvo una medalla de oro en los 400 metros planos, otra presea dorada en los 800 metros, y una medalla de plata en los 1500 metros. Con esta participación logra su pase a un Mundial Juvenil fuera de México.

En entrevista a tres años de su participación en los Juegos Parapanamericanos Juveniles de Buenos Aires Argentina, Jorge Alejandro externa su sentir referente a estas experiencias en su vida que sin duda han sido inolvidables: “Fue muy padre para mí, nunca me imaginé viajar a otro país, me llené de emoción nunca me sentí nervioso y siempre estuve con muchas ganas de correr, la motivación me hizo obtener un buen resultado, ya que estaba preparado y en muy buena forma”, Jorge se convierte en subcampeón parapanamericano Juvenil en el año 2013, lo que llena y enorgullece a su familia.

Alejandra Blancas comparte la emoción de poder vivir estos momentos al lado de su hijo, después de recibir diagnósticos tan negativos con referencia a la de salud de Jorge, ahora se siente feliz y agradecida con Dios por brindarle la oportunidad de dar un paso más, convertirlo en un gran deportista y persona: “Nunca hubiera imaginado que Jorge llegaría tan alto, sus piernas eran muy débiles y después de las quimioterapias el esqueleto queda muy atrofiado, a los 10 años le hicieron un estudio de huesos y su esqueleto era el de un niño de 4 años”.

Desde que Jorge inició el deporte hasta la actualidad las enfermedades se detuvieron, se dejaron atrás a los especialistas, fue casi un milagro. En 2016 este joven atleta se dedica estudiar la preparatoria, avanza poco a poco alternando la práctica del teclado que le ayuda como medio para agradecer y alabar a Dios por las bendiciones que lo han llevado a cumplir grandes sueños, comentó en la entrevista.



Jorge López y su guía Víctor Lorenzana en los 1500 metros planos de la Paralimpiada Nacional Aguascalientes 2013.

Foto: Mitzari Lozano.

Alejandro Pacheco con tan solo seis meses de preparación, logra colocarse en el primer lugar en el Trigésimo Campeonato Nacional para Ciegos y Débiles Visuales celebrado en Mérida, Yucatán. Obtuvo dos medallas de oro en las pruebas de 400 y 800 metros planos y por las marcas realizadas y buena forma demostrada en el evento se calificó al Grand Prix Loterías Caixa en Sao Paulo, Brasil, donde corre los 800 metros obteniendo la medalla de oro y para su sorpresa venciendo al actual campeón paralímpico.

Por otro lado, la vida le sigue dando a Alejandro Pacheco pruebas para superar, en vísperas a su competencia para los Juegos Parapanamericanos de Toronto que se realizó en Canadá en el 2015, Pacheco salió a trabajar como de costumbre en los vagones del metro, pero tuvo la mala fortuna de caer a las vías eso le provocó un esguince que tuvo que tratar de inmediato. A pesar de su incidente este atleta logra colocarse en los cinco mejores competidores del continente, sin embargo no era el resultado que se tenía planeado ni fue congruente con la visualización que él mismo había hecho para esta competencia.

Alejandro Pacheco dio la marca para asistir a los decimoquintos Juegos Paralímpicos que de acuerdo al documento Criterios de Selección de Juegos Paralímpicos Río 2016, obtuvo la marca olímpica en los mil quinientos metros, pero tenía que repetirla en el “Abierto Mexicano de Para-atletismo 2016”, último selectivo para poder asistir a los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016.

Alejandro había logrado dar dos veces la marca durante el 2015 y 2016 solo debía refrendar su nivel competitivo; su vida se vio envuelta en diversas circunstancias adversas que le hicieron una mala jugada, dejándolo fuera de este gran sueño. “Estuve a punto de lograr mi pase a Juegos Olímpicos, no logré dar la marca en ese evento y quedé fuera”.

La enorme frustración de haber estado tan cerca de cumplir con ese objetivo, lo hace pensar en abandonar esta disciplina: “En momentos pensé en dejar el deporte, pero realmente me ha ayudado a conocer muchas personas, en la parte física me ha beneficiado”.

Cada una de las cualidades adquiridas a partir de su inicio en el deporte lo hace aferrarse a la superación y a buscar cumplir su sueño olímpico, la paciencia y tranquilidad y ahora se suma la motivación de su pequeño hijo de un año eso es lo que lo mantiene en pie, además sostiene que está enamorado de esta disciplina.

“A pesar de que mi familia sigue sin darme su apoyo, he encontrado en el camino muchas personas que se han ofrecido a apoyarme y muchas que me acompañan en el camino, que me han motivado, hay gente que cree en mí, tengo la meta de lograr cosas grandes”, afirma con seguridad.

Jorge y Alejandro han sido reconocidos con el premio de la juventud, en 2014 y 2016 respectivamente, este reconocimiento se le otorga a lo más destacado en la Ciudad de México en las diversas actividades, ya sean artísticas, académicas o deportivas.

Invictus Cdv. ha abierto las puertas a cada uno de los atletas y deportistas que estén interesados en poder desarrollar al máximo sus capacidades físicas en el Comité Paralímpico Mexicano, a este proyecto se han integrado atletas cuyas cualidades ya han sido desarrolladas de muy buena manera y han llegado aquí para poder obtener y guiarse con aquellas personas que están igual de comprometidas con sus ideales, un ejemplo de ello es Francisco Javier que gana medalla de plata en los Juegos Parapanamericanos de Toronto en la prueba de 1500 metros, y en el mundial de Doha en Corea 2015 se coloca como campeón mundial en los 5 mil metros y a punto de romper el record mundial.

Daniel Manrique del estado de Yucatán, es otro talentoso integrante del equipo cuya prueba son los 100 metros planos ubicándose en el sexto lugar mundial y en Juegos Parapanamericanos queda en tercer lugar rompiendo la marca mexicana en ciegos y débiles visuales, con ese record se coloca en cuarto lugar en el mundo.



Atletas ciegos y débiles visuales, en total México suma 95 medallas en los Juegos Parapanamericanos Toronto 2015. Foto: Cortesía de María Rosa Montalvo entrenadora del Equipo Nacional.

Destinados a los éxitos no por casualidad, más bien por su disciplina y continuidad, esta cualidad imprescindible para el éxito ha colocado a los integrantes del equipo en posiciones destacadas a nivel nacional e internacional. Desde que inicia el grupo de atletas hasta la fecha sus jóvenes han dominado la Paralimpiada Nacional, que se realiza anualmente y que reúne a los mejores atletas juveniles de México.

Los avances y logros que han obtenido los jóvenes invidentes ya sea desde mejorar su técnica de carrera hasta un oro nacional, para María Rosa todos son grandes pasos, eso le da fortaleza para seguir en esta causa:

Son alegrías, es ver compensado tu trabajo, ver que todo lo que haces vale la pena y se ve consolidado en ese triunfo por pequeño que sea. Desde un entrenamiento hasta que logran una mejor técnica, y cuando es en eventos ya en la pista o en un evento grande, ves todos los momentos de gloria. Ver consolidado ese trabajo en una medalla o en un pódium, es emocionante y también es un compromiso que adquieres para seguir adelante.

Con base en las entrevistas realizadas a los entrenadores de atletismo del Distrito Federal, ahora Ciudad de México, en 2016 no se cuenta más que con tres entrenadores que se enfocan en dar atención a atletas con discapacidad, ellos son: Pedro Berrocal que cuenta en su mayoría con atletas con debilidad visual; Fabricio Chamor que entrena a la medallista de bronce en los pasados Juegos Paralímpicos, Daniela Velasco, y la actual presidenta de la Federación de Ciegos, María Rosa Montalvo, y que aunado a sus actividades administrativas dedica su atención a su grupo de atletas ciegos y débiles visuales en el Comité Paralímpico.

De acuerdo al portal de internet, consultado el día 12 de agosto de 2016, serán 66 los atletas que representarán a México en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro 2016, en lo que respecta al atletismo adaptado para personas con ceguera y debilidad visual serán seis los representantes de México: Daniela Velasco Maldonado con su guía Gabriel Urbina originarios de la Ciudad de México, Diana Laura Coraza del estado de Puebla, Mónica Olivia Saavedra de Jalisco, Jorge Benjamín González Saucedo de Sinaloa, Ana Isabel Tavera González representante de Guanajuato, la lanzadora Rebeca Valenzuela de Sonora y Mónica Olivia Rodríguez de Jalisco.

María Rosa y su grupo de atletas se inspiran en este poema de William Ernest Henley que fue recitado por Nelson Mandela mientras estuvo encarcelado en prisiones sudafricanas por su lucha contra el racismo y el apartheid:

*En las azarosas garras de las circunstancias
Nunca me he lamentado ni he pestañeado.
Sometido a los golpes del destino
mi cabeza está ensangrentada, pero erguida.
Más allá de este lugar de cólera y lágrimas.
Donde yace el horror de la sombra,
la amenaza de los años
me encuentra, y me encontrará sin miedo.*

*No importa cuán estrecho sea el portal,
cuán cargada de castigos la sentencia,
soy el amo de mi destino:
soy el capitán de mi alma.*

Fragmento del poema “Invictus” de William Hernest Henley 1875

Transportan este poema a lo que cada uno de sus alumnos ha tenido que experimentar a través de su vida, y cómo han sabido reponerse a difíciles golpes, sin olvidarse de las familias que los han acompañado y apoyado desde su nacimiento hasta la actualidad y tanto en los momentos más complicado como hasta los más memorables.



Invictus Cdv. Crece y se fortalece, 2014. Foto: Mitzari Lozano

No es sólo triunfar en el aspecto deportivo sino también en diversos ámbitos de su quehacer diario, porque esta disciplina se volvió su forma de vida y algunos otros su sentido de vivir.

El trabajo realizado por cada uno de los atletas siempre ha tenido un objetivo, sus metas y anhelos, se hacen realidad. Antes eran estudiantes y deportistas y ahora algunos de ellos han continuado su camino en el atletismo, a otros les sirvió para mejorar sus hábitos y sentirse mejor con ellos mismos, pero al final de la historia todos encontraron en el deporte adaptado una nueva forma de ver la vida, con mayor compromiso y optimismo.

La familia se ve motivada por cada uno de los avances de los atletas, y no sólo ellos, cada una de las personas que tiene la oportunidad de conocer un poco de esta disciplina, se da cuenta de la capacidad extraordinaria con la que realizan sus actividades.

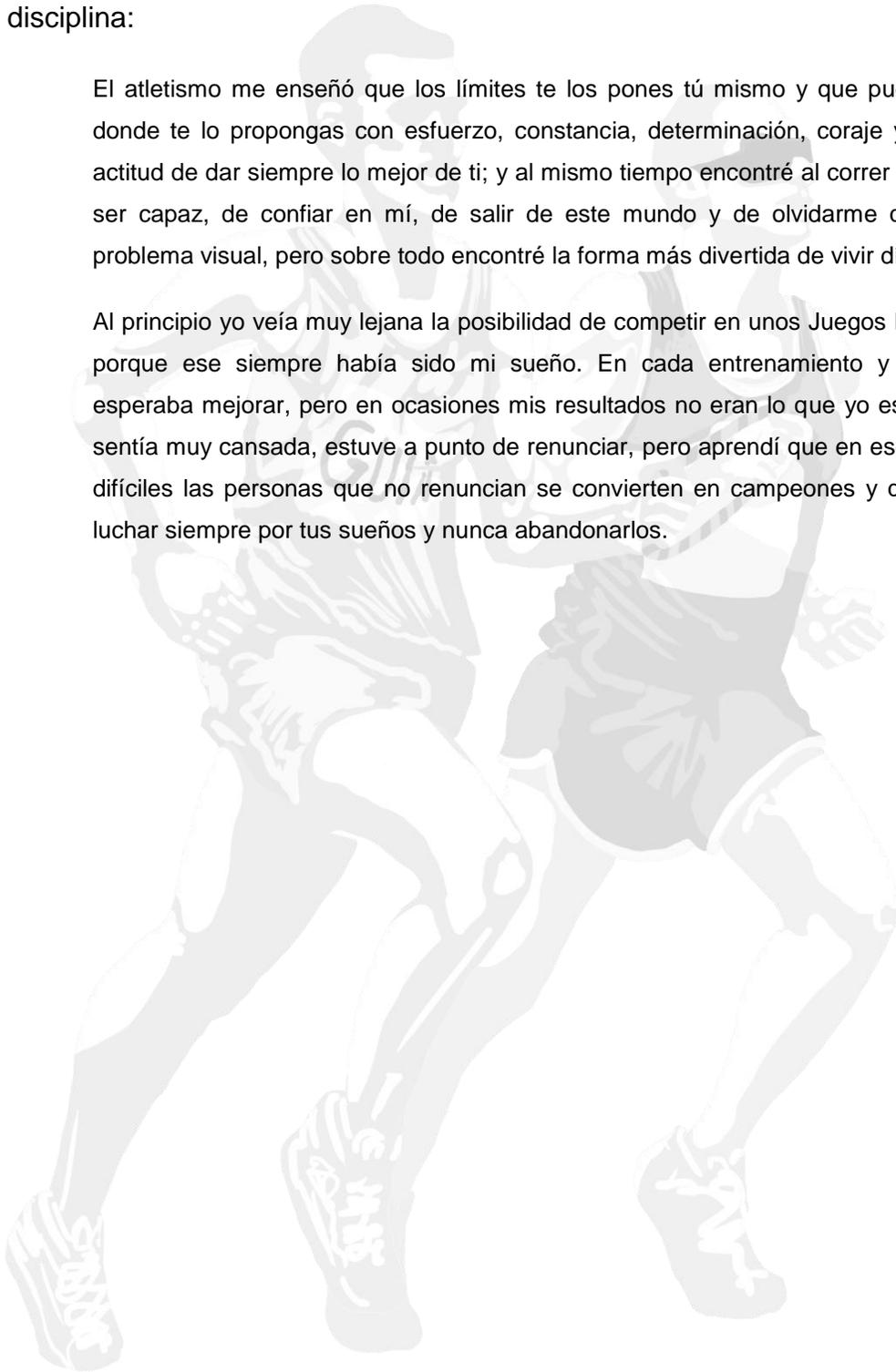
Han sido diversos atletas ciegos y débiles visuales los que han pasado por historias similares a la de los jóvenes del equipo de María Rosa, ellos han demostrado que la vida siempre te brinda una segunda oportunidad si ésta es aprovechada la persona puede llegar a lo más alto, así lo afirma la medallista parapanamericana y clasificada a Juegos Paralímpicos, Mónica Rodríguez, quien declaró para la revista digital *Respuesta Deportiva* cómo fue su camino para llegar a esta meta:

Me da emoción porque es algo que no esperaba, empecé a correr hace seis años por recreación y fueron años difíciles porque al principio tuve muchas lesiones, incluso en el año 2013 estuve a punto de retirarme porque era más tiempo el que estaba lesionada que el que podía correr y ahora con todos los resultados que se me han dado, me da gusto estar dentro de la selección mexicana.

Otro ejemplo de ello, es la medallista paralímpica Daniela Eugenia Velasco que, en entrevista, comentó los grandes cambios que ha tenido a través de la práctica deportiva y los sueños que ha logrado hacer realidad gracias esta disciplina:

El atletismo me enseñó que los límites te los pones tú mismo y que puedes llegar a donde te lo propongas con esfuerzo, constancia, determinación, coraje y con toda la actitud de dar siempre lo mejor de ti; y al mismo tiempo encontré al correr una forma de ser capaz, de confiar en mí, de salir de este mundo y de olvidarme que tengo un problema visual, pero sobre todo encontré la forma más divertida de vivir día con día.

Al principio yo veía muy lejana la posibilidad de competir en unos Juegos Paralímpicos, porque ese siempre había sido mi sueño. En cada entrenamiento y competencia esperaba mejorar, pero en ocasiones mis resultados no eran lo que yo esperaba y me sentía muy cansada, estuve a punto de renunciar, pero aprendí que en esos momentos difíciles las personas que no renuncian se convierten en campeones y que debes de luchar siempre por tus sueños y nunca abandonarlos.



A MANERA DE CONCLUSIÓN

El presente reportaje aborda el complejo camino que debe atravesar un atleta con discapacidad visual en el ámbito deportivo, y lograr el éxito en competencias nacionales e internacionales, así mismo se muestran los elementos fundamentales que forman parte del crecimiento y cambios extraordinarios de las personas con discapacidad visual.

Los medios de comunicación no le han dado la importancia que merece al deporte adaptado en nuestro país. Muchas veces se enfoca más en aquellas figuras que para ellos les parecen más rentables en cuestión económica. Por tal situación es necesario crear nuevos canales de difusión, que muestren cómo es que estos atletas se esfuerzan día con día y logran resultados positivos en los Juegos Internacionales.

Hasta el momento, la Fundación Unidos por la Capacidad A.C. con sede en la Ciudad de México, trabaja en fortalecer la cultura de la discapacidad global y el desarrollo social. A partir de este proyecto "Vivir sin Límites", nace de la necesidad de sensibilizar y concientizar a la población en materia de discapacidad, se tomó una muestra representativa y fueron los atletas del deporte adaptado.

"Vivir sin Límites" ha sido el único canal encargado de cubrir la acción deportiva de los atletas mexicanos y cuya misión es dignificar el deporte adaptado realizando la cobertura de cerca de 100 eventos deportivos tanto nacional como internacional desde 2011. Se encarga de establecer comunicación entre autoridades y atletas, realizar conferencias y convivencias motivacionales a la comunidad, además generar la unión e integración del Movimiento Paralímpico en México.

Es necesario la creación de nuevos programas de difusión del deporte adaptado, ya sea mediante canales a través de plataformas como YouTube y

las redes sociales. Hoy se sabe el impacto que tienen estos medios en la actualidad y pueden ser utilizados de manera adecuada para informar sobre el deporte adaptado en todas sus disciplinas.

Los patrocinios para personas con discapacidad en el deporte adaptado son muy pocos, en este reportaje pudimos conocer el caso de un joven que a pesar de ubicarse en los mejores cuatros atletas del mundo en su prueba, sigue trabajando en los vagones del metro para tener mejores condiciones de vida.

Es claro en la investigación que los atletas mexicanos carecen del apoyo necesario para tener una calidad de vida que les permita mantenerse en forma en su disciplina. Es decir, si se diera una mayor publicidad y difusión a los atletas paralímpicos se tendría un mayor interés por parte de la iniciativa privada para contribuir en beneficio de éstos.

Por otro lado, la formación de entrenadores especializados en el deporte adaptado es importante destacar, en México aún no se instaura una licenciatura que se enfoque en las personas con discapacidad, a pesar de que año con año se realiza el “Congreso Nacional del Deporte Adaptado”, se debe poner mayor interés en la generación de profesionales en esta rama. Así mismo hay que sumar la implementación de las nuevas tecnologías para trabajar con personas con alguna limitación física, ya que actualmente se usan sistemas para atletas convencionales en atletas con discapacidad.

Por último, cabe señalar la importancia de crear una educación para padres que tienen hijos con alguna condición que les impida interactuar o participar plenamente en sociedad. La familia es la base y principal motivador de los chicos, por eso es necesario dar las herramientas a los padres para guiar y fortalecer a los hijos. Esto se puede lograr a través de talleres, conferencias, cursos en las diversas delegaciones de la Ciudad de México y la República Mexicana. De igual forma impulsarlos a participar en actividades en las que desarrollen sus habilidades y poder tener en un plazo corto o medio más

medallistas paralímpicos, artistas y personas orgullosas de sí mismas y nuestra sociedad requiere cambios urgentes para crear una cultura de la discapacidad.



FUENTES DE CONSULTA

Bibliográficas

- Clemond, Simard y Caron Fernand, *Actividad física adaptada*, España, INDE Publicaciones, 2003.
- Espinoza, Patricia T., *Mujeres en el deporte: visión de género*, México, Instituto Nacional de las Mujeres, Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte. 2005
- Duramn, M., *El niño y el deporte*, España, Editorial Paidós, 1998.
- Ríos, Hernández, Merche, *Manual de educación física adaptada al alumnado con discapacidad*, España, Editorial Paidotribo, 2005.
- Ríos Hernández, Mercedes, *Actividad física adaptada, el juego y los alumnos con discapacidad*, España, Ed. Paidotribo, 2003.
- Serracanta, Marcet, *Esquí alpino para personas ciegas y débiles visuales*, España, ONCE, 1998.
- Toro, Salvador y Juan Zarco, *Educación física para niños y con necesidades educativas especiales. Educación para la diversidad*, S.L., Ediciones Aljibe, 1995.
- Torralba Jordán, Miguel Ángel, *Atletismo adaptado. Para personas ciegas y deficientes visuales*, España, Ed. Paidotribo, 2004.
- Sainsbury, Tony, *Juegos Paralímpicos: pasado, presente y futuro*, España, Lecciones Universitarias, 2010.

Hemerográficas

Corona, Evaristo, “Con sudor y esfuerzo, atletas extraordinarios”, *Comisión Nacional del Deporte*, Sección Atletas Extraordinarios, septiembre 2015.

Cibergráficas

“Becas económicas”,
<http://www.conade.gob.mx>, acceso 16/05/2016.

“Comisión Nacional para prevenir la discriminación”,
www.conapred.org.mx, acceso 17/05/2016.

“Comité Paralímpico de América”,
www.americasparalympic.org, acceso 24/07/2013.

“Cuadro de medallas”,
www.quadrodemedalhas.com, acceso 6/10/2013.

“Deporte y discapacidad”,
<http://www.efdeportes.com/efd43/discap1.htm>, acceso 27 /12/12.

“Estadísticas de problemas visuales en México”,
http://www.amfecco.org/article_estadisticas.php, acceso 15/05/13.

“El deporte paralímpico en México”,
http://www.amfecco.org/article_estadisticas.php, acceso 22/05/13.

“El deporte adaptado en México”,
www.deporte.org.mx, acceso 23/07 /2013.

“Evolución histórica del deporte adaptado”,
<http://efiesconselleria.files.wordpress.com/2010/09/09-evolucic3b3n-histc3b3rica-del-deporte-adaptado1.pdf>, acceso 13/07/2013.

“Federación Española de deportes para ciegos”,
www.fedc.es, acceso 16/03/2016.

“Guttman el Moderno Coubertin”,
www.deporte.org.mx, acceso 02/08/2013.

“Juegos Olímpicos de México 1968”,
https://es.wikipedia.org/wiki/Juegos_Ol%C3%ADmpicos_de_M%C3%A9xico1968, acceso 16/03/2016.

“La Escuela Nacional de Ciegos, un siglo y medio de vida ayudando”,
<https://www.youtube.com/watch?v=RcAmMbakh-c>, acceso 16/06/2016.

“Manual para el entrenador de deportistas especiales”,
http://ened.conade.gob.mx/documentos/ened/sicced/DepEsp_Nivel_2/ManualPractica/Capitulo_1.pdf, acceso 15/02/13.

“Más de 60 años de Juegos Paralímpicos”,
weblogs.clarin.com, acceso 16/07/2016.

“Moises Beristáin Premio Nacional del deporte 206”,
www.poderedomex.com, acceso 11/05/2016.

Ortíz, Sergio, “Invidentes en la ciudad del caos”, *ContraLínea*, México, 8 de enero de 2014, www.contralinea.com.mx, acceso 16/06/2016.

Pazos, Francisco, “La Red de Transporte Público limita la movilidad”, *Excelsior*, México, 27 de abril de 2013, www.excelsior.com.mx, acceso 16/07/2016.

“Recuento histórico de ganadores del Premio Nacional de Deportes y Mérito Deportivo”, www.deporte.org.mx, acceso 16/06/2016.

“Sitio web oficial del Movimiento Paralímpico”,
www.paralympic.org, acceso 3/09/2013.

“San Luis Sede del Nacional Paralímpico”,
[Http://elheraldosp.com.mx](http://elheraldosp.com.mx), acceso 05/08/2016.

Fuentes vivas

Alejandro Pacheco, atleta con debilidad visual categoría B1 participó en los pasados Juegos Parapanamericanos de Toronto 2016, obtuvo el quinto lugar en su prueba de 1500 metros planos, entrevista personal, febrero de 2013.

Alexandra Blancas, madre de Jorge Alejandro Pérez atleta con discapacidad visual, entrevista personal, 5 de agosto de 2015.

Daniela Velasco Maldonado, atleta paralímpico categoría T11, obtuvo la medalla de bronce de la prueba de 400 metros para ciegos y débiles visuales de los Juegos Paralímpicos de Londres 2012, además de tres medallas en los Juegos Parapanamericanos de Guadalajara 2011: una de plata y dos de bronce en 100, 200 y 400 metros planos. Entrevista personal, 2 de abril de 2016.

Jesús Bramasco Alcalá, asistente de entrenador del Comité Paralímpico Mexicano, entrevista personal, 2 de marzo de 2014.

Jorge Alejandro López Francisco, atleta de 16 años categoría B1, obtuvo segundo lugar Panamericano Juvenil en Argentina 2014, entrevista personal, 5 agosto de 2015.

Juana Alejandra García Hernández, licenciada en psicóloga clínica con especialidad en psicodiagnóstico infantil, maestría en Educación, Neurocognición y Aprendizaje, coordinadora del Centro de Atención Integral para la Discapacidad Visual (CADIVI) del Hospital de la Luz, especialista en discapacidad visual y motora, entrevista personal, 24 de junio de 2016.

Luis Córdova Murillo, director de la Fundación Unidos por la Capacidad, se encarga de difundir a través de su proyecto televisivo “Vivir sin límites” los diversos eventos del deporte adaptado tanto de México como del mundo, entrevista personal, 23 de marzo de 2015.

Luis Enrique Herrera, atleta paralímpico obtuvo segundo lugar en 1500 metros dentro del Campeonato Mundial Paralímpico de Atletismo IPC en el 2002 y

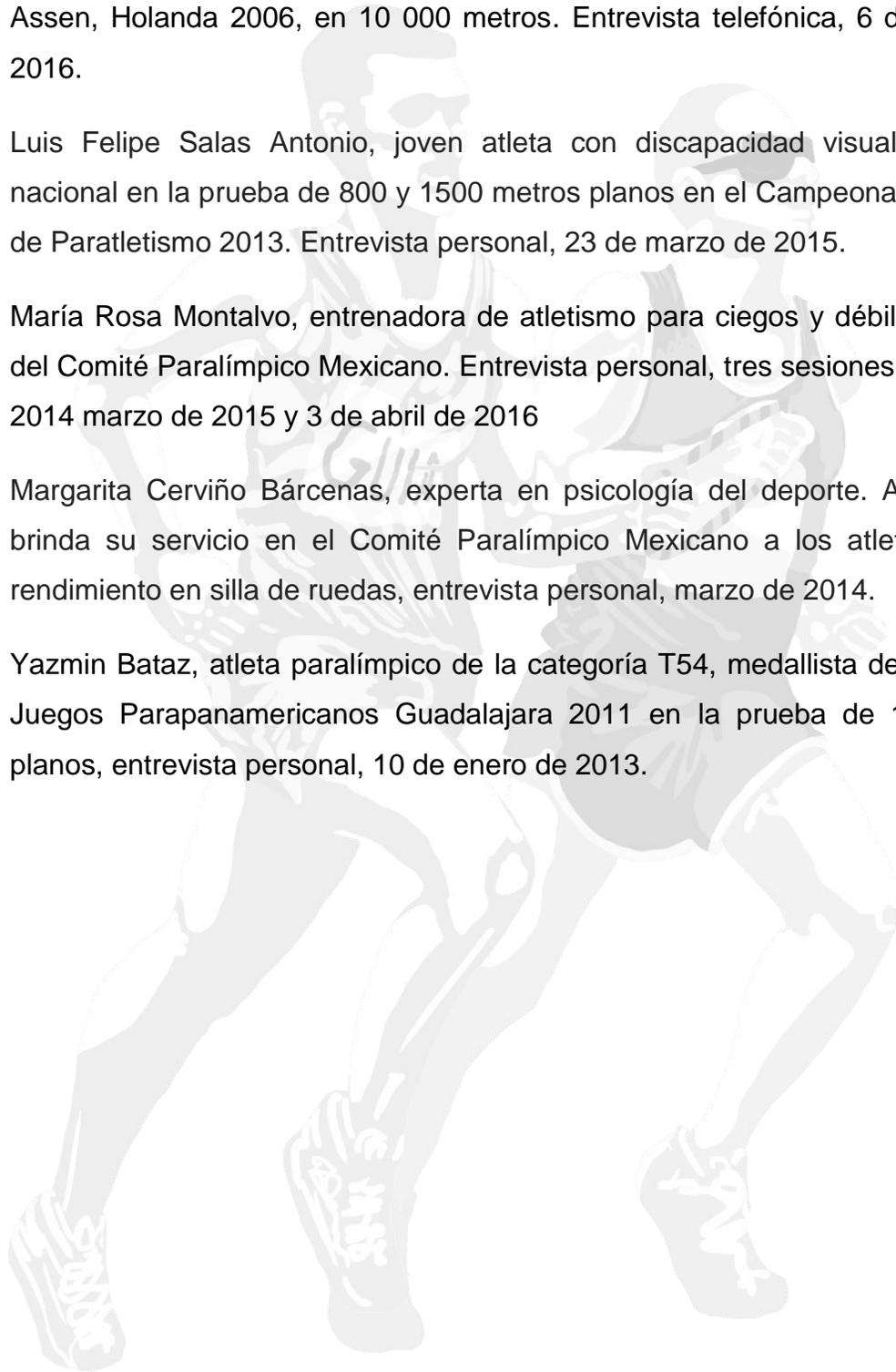
medallista en los Parapanamericanos de Mar del Plata 2003 en 800, 1500 y relevos 4 x 400 metros. Además, obtuvo oro en el Panamericano de IBSA en Sao Paulo en el 2005 y fue tercero en el Campeonato Mundial Paralímpico de Assen, Holanda 2006, en 10 000 metros. Entrevista telefónica, 6 de mayo de 2016.

Luis Felipe Salas Antonio, joven atleta con discapacidad visual, campeón nacional en la prueba de 800 y 1500 metros planos en el Campeonato Nacional de Paratletismo 2013. Entrevista personal, 23 de marzo de 2015.

María Rosa Montalvo, entrenadora de atletismo para ciegos y débiles visuales del Comité Paralímpico Mexicano. Entrevista personal, tres sesiones: febrero de 2014 marzo de 2015 y 3 de abril de 2016

Margarita Cerviño Bárcenas, experta en psicología del deporte. Actualmente brinda su servicio en el Comité Paralímpico Mexicano a los atletas de alto rendimiento en silla de ruedas, entrevista personal, marzo de 2014.

Yazmin Bataz, atleta paralímpico de la categoría T54, medallista de oro en los Juegos Parapanamericanos Guadalajara 2011 en la prueba de 100 metros planos, entrevista personal, 10 de enero de 2013.



GLOSARIO

Agudeza Visual:

Medida clínica de la habilidad para discriminar claramente detalles finos en objetos o símbolos a una distancia determinada.

Antifaz:

Especie de venda o máscara que cubre el área de los ojos, y que se usa para impedir que los atletas puedan ver, y así compitan al parejo las personas totalmente ciegas con las que pueden ver un poco.

Atleta T1 (Ciego Total):

Se considera ciego total a la persona sin ninguna percepción de luz en ambos ojos o con percepción de la luz, pero con imposibilidad de distinguir la forma de una mano en cualquier distancia y dirección.

Atleta T2(Ciegos Parcial):

Se considera ciego parcial a la persona que puede percibir los contornos de una mano hasta una agudeza visual de 2/60 y/o un campo visual de menos de 5 grados en el ojo de mayor visión con la máxima corrección posible.

CIMA:

“Compromiso Integral de México con sus atletas” nace en 1998 e inicia operación en junio de 1999 con el propósito de mejorar la actuación del deporte mexicano. Este fideicomiso se crea con la finalidad de apoyar integralmente a los mejores deportistas del país por medio de becas, entrenadores, campamentos, competencias, concentraciones y equipo deportivo, entre otros beneficios.

Comité Paralímpico Internacional (IPC)

Es el organismo mundial que dirige el Movimiento Paralímpico. Su propósito es organizar el verano y el invierno Juegos Paralímpicos y actuar como la Federación Internacional de nueve deportes, supervisar y coordinar.

Deporte Adaptado:

Actividad físico deportiva que es susceptible de aceptar modificaciones para posibilitar la participación de las personas con discapacidades físicas, psíquicas o sensoriales.

Deporte para ciegos y débiles visuales.

Son aquellas actividades y eventos en donde se requiere que el deportista demuestre médicamente una visión lo suficientemente baja como para no lograr rendimientos aceptables entre jugadores normales. Sin embargo, es frecuente que para algunos deportes, se requiera utilizar una venda en los ojos. Las personas con alteraciones visuales practican sobre todo: atletismo, boliche, judo, levantamiento de pesas, ski alpino y nórdico, goalball y natación.

Discapacidad sensorial:

Es aquella que comprende cualquier tipo de deficiencia visual, auditiva, o ambas, así como de cualquier otro sentido, y que ocasiona algún problema en la comunicación o el lenguaje (como la ceguera y la sordera), ya sea por disminución grave o pérdida total en uno o más sentidos.

Guía:

Persona encargada de mantener al atleta ciego o con debilidad visual dentro del área delimitada para su carrera, tanto en competencia como en entrenamiento, para lograr un mejor desempeño en el atleta invidente.

Paralimpiada Nacional:

Evento nacional en el que compiten los mejores exponentes de las 32 entidades federativas del país, más el IMSS, el IPN y la UNAM, en las diversas disciplinas del deporte adaptado.

