

Herri kirolaria al gara?

Euskal herritarren artean kirola egiteko ohitura nabarmen igo da azken urteotan. Herritarren erdiek baino gehiagok egiten dute kirola gaur egun. Orain dela hamabost urte, berriz, %70ak ez zuen jarduera fisikorik egiten. Hala ere, gero eta kirol gehiago egin arren, benetan herri kirolaria al gara? Ala egoneko bizimodua da nagusi oraindik ere? Iñaki Arratibel kirol medikuak eta Iratxe Aranburu atletak lagundu digute galdera hauetara erantzuten.

JON GONZALO

Argazkia: Dani Blanco

EUSKAL HERRIKO BIDEGORRIETAN ohiko bihurtu da herritarrak bizikletan edo lasterka ikustea. Gorputzeko giharrak lantzerako gimnasioetara joaten den herritarren kopuruak ere gora egin du. Pilates, aerobic edo spinning bezalako jarduerak herritarren artean zabaltzen dira. Ez dago zalantzarik, gero eta jende gehiagok egiten du kirola gurean. Tolosako (Gipuzkoa) kirol instalakuntzetan, esate baterako, 7.500 bazkide dituzte gaur egun, inoizko daturik onenak. Iñaki Arratibel kirol medikua –hainbat futbol, eskubalo, txirrindularitza eta traineru taldeetako mediku izandakoa eta kirolarien artean oso ezaguna– kirol instalakuntza horietako arduradunetako bat da, eta kirolari buruzko gogoeta hauxe egin digu: “Egia da kirol jarduerak azken urteetan gora egin duela, baina herri kirolaria izateko oraindik ere bide luzea falta zaigu”. Iritzi berekoa da Iratxe Aranburu Zarauzko (Gipuzkoa) atleta –txapelketa ofizialetan ibili ohi den korrikalaria eta Euskadiko Selektzioan parte hartu izan duena–: “Kirol jarduerak gora egin du, baina gurea oso gizarte sedentarioa da. Kirolariak garelako esatea gustatzen zaigu eta kirol jantzi ahalik eta dotoreena erostea, baina niretzat astean bitan palan jokatzeko elkar-



Iratxe Aranburu atleta eta Iñaki Arratibel kirol medikua.

tzea ez da kirolaria izatea. Ez dut uste gurea herri kirolaria denik”.

Biek ala biek kirolarien kopuruari baino, nolako kotasunari ematen diote garrantzia. “Jendeak kirola egiteko kontzientzia bereganatu du, baina kirolerako kultura falta zaio. Hala, egia da kirol gehiago egiten dugula, baina ondo egiten al dugu? Jende askok inolako plangintzarik gabe egiten du kirola, espezialista batekin kontsultatu gabe. Jarduera horrek on baino kalte gehiago

Artezblai Argitaletxearen azken argitalpenak

Yorick Liburudendan edo www.libreriayorick.com eskura dezakezu

 <p>De la gaseosa al champán Javier Ray de Sola</p>	 <p>Pornografía Jesús Montero</p>	 <p>Antropología Domingo Palma</p>	 <p>Objeto Mashed Férriz Montoya</p>	 <p>El actor creativo La actriz creativa Manual para parejas Jesús Jara Alfredo Mantovani</p>	 <p>El autor y su sombra El inicio del no Alfonso Sastre</p>
--	--	---	---	--	---

San Frantzisko, 15ren parean, 48003 - Bilbao / Tel: 944 795 287 / www.libreriayorick.com / info@libreriayorick.com

Finlandian, Australian eta Suedian baino kirol gutxiago

- ✓ Gaur egun, EAEko biztanleen %50ak baino gehiagok egiten du kirola. 1992an, berriz, biztanleen %69k ez zuen inolako jarduera fisikorik egiten.
- ✓ EAEko herritarren %25ak aldiari behin egiten du kirola, %11k asteburutan eta %3k oporretan besterik ez.
- ✓ 16-24 urte arteko gazteen artean %53k ez du kirolik egiten. 64 urtetik gorakoen artean %60a baino gehiago da kirola egiten ez duena.
- ✓ Kirolik egiten ez duten emakumeak %60 inguru dira.



- ✓ Finlandia, Australia eta Suedian baino kirol gutxiago egiten da EAEn eta Portugal, Espainia eta Italian baino gehiago.
- ✓ Kirolean aritzen diren herritarren %82 ez da kirol federazioetako kide.
- ✓ Helduen %65 baino gehiagok egoneko bizimoduak eragindako arazoak ditu, eta gizarte aurreratuetan proportzioa gero eta handiagoa da.
- ✓ Kanadan egindako ikerketa baten arabera, kirola egiteko gastatzen den dolar bakoitzeko 11 dolar aurrezten dira osasun arloan.

egin diezaioke”, azpimarratu digu Arratibelek. Iratxe Aranburuk askotan antzeman du bere inguruan jendeak kirola egiteari buruz duen ezjakintasuna: “Korrika hasi nahi duen jendeak askotan galdetu dit nire entrenamenduei buruz: nola eta noiz entrenatzen dudan. Eurek ere gauza bera egin nahi dute, baina ez dira konturatzen pertsona bakoitzak bere plangintza pertsonala behar duela, pertsona bakoitzaren ezaugarri eta unean uneko egoerari egokitutako plangintza. Pertsona guztiek ezin dugu kirolean berdin jardun, kaltegarri ere gerta liteke saioen desegokitasunak maila bat gaingitzen duenean”.

Gure gizartean ikusten duten beste gaitz bat kirola lehiaketarekin lotzea da. Arratibelen esanetan, “Behobia-Donostia edo Quebrantahuesos bezalako lasterketen atarian jende askok jotzen du nire kontsultara proba hauek prestatzen laguntzeko. Ahalik eta emaitza onenak lortu nahi dituzte eta kirola lehiaketarekin lotzen dute. Behin lasterketa amaituta, ordea, ez diote bere kirol jarduerari eusten. Behobia-Donostia lasterketaren ondoren kalean ikusten den korrikalari kopuruak nabarmen egiten du behera. Nik uste urte guztian zehar eutsi behar zaiola kirol jarduerari, eta ez dela lehiaketarekin bakarrik lotu behar”.

Erakundeen erantzukizuna

Herrialde bateko herritarren artean kirola bultzatu eta zabaltzeko behar-beharrezkoa da erakundeen inplikazioa. Erakundeek kirola egitearen onurak jakinarazi eta kirola egiteko erraztasunak eman behar dizkiote gizarteari. Arratibelen esanetan, Euskal Herrian ez da horrelakorik gertatzen: “Politikariek kirola babesten dutela esaten dute euren diskurtsoetan, baina gero ez dute kirolaren praktika bultzatzen eta ez dute kirola egiteko batere erraztasunik eskaintzen”. Aranburuk ere ez du egoera oso baikor ikusten: “Gaur egungo egoneko bizimoduak obesitatea eta hemendik eratorritako beste hainbat gaixotasun eragin

ditu (kardiobaskularrak, metabolikoak, psikologikoak...). Instituzio eta erakundeek gai honetan esku hartu beharra daukate, gizarte geroz eta gaixogoa izan nahi ez badugu behintzat. Herritarrei kirol praktikarako aukerak handitu eta horretarako bideak erraztea litzateke urrezko esku-hartzea. Eta ez dadila ulertu honetan guztian udaletako Kirol zerbitzuek baino ez dutela parte hartu behar. Sinergiak aprobetxatu behar dira eta Osakidetza edota azpiegituretan ardura duten udal-tako Hirigintza sailek ere gizarte aktibo eta osasuntsuago baten aldeko ekimenetan indarra jarri beharko lukete”.

Onura fisiko eta psikologikoak

Adituen ustez, kirola egiteak fisikoki eta psikologikoki dituen onurak zenbatezinak dira. Munduan barrena hainbat ikerketa egin dituzte eta ondorio bertsuetara iritsi dira guztiak: kirola egiten duten pertsonak fisikoki arazo gutxiago dituzte eta psikologikoki indartsuagoak dira. Arratibel medikuarren esanetan, “kirolak bizitza errazagoa egiten lagun dezake, eta kirola egiten duten pertsona edadetuak dira horren adibide. Adinekoek hainbat arazo fisiko izan ohi dituzte euren eguneroko bizitzan: erosketako poltsak kargatzeko indarrak ez, makurtzeko malgutasunik ez... Horren aurrean kirola edo jarduera fisikoa oso ona da, kirolari esker errazago gaingitzen dituztelako arazo hauek, eta hori nabarmen ikusten da guk martxan jartzen ditugun kirol programetan”.

Kirolaren onurak aipatzen hasita, Aranburuk zerrenda luzea aipatu digu: “Kirol-lehiaketaren praktikak lagundu dit nire burua eza-gutu eta mugak finkatzen, eguneroko jardunean saiaturia izan eta urrutiko helburuak pittinka-pittinka lortzeko uneoro ahalegintzen, bakarlanaren zama gaingitzen eta nire barne indarrean sinesten, porrotak onartzen...”. Ez dago argi herri kirolaria garen ala ez, baina dudarik gabe, kirola egiteak denoi egiten digu mesede. ■

Beste gaitz bat
kirola lehiaketarekin
lotzea da. Iñaki
Arratibelek dioenez,
“Behobia-Donostia
lasterketaren
ondoren kalean
ikusten den
korrikalari kopuruak
nabarmen jaisten da”