

# «Errealitatea ez da existitzen, guk sortzen dugu»

Sortuko al ziren kirol psikologoak eliteko kirola erokeria hutsa ez balitz?

SUSTRAI COLINA

Argazkiak: Dani Blanco

**Prestatu liteke norbere burua E eguneko O orean errendimendu gorena lortzeko?**

Guk etengabeko entrenamendu psikologikoa-ren ideia lantzen dugu. Kirol-talde edo kirolari bat fisikoki, teknikoki edo taktikoki prestatzen den bezala prestatu behar da mentalki, eta horretarako, ez dago entrenamendua besterik. Hori bai, burua lantzeko ez da nahikoa ariketak behin eta berriz errepikatzea, egiten ari zarenarekin arras konbentziturata egon behar duzu, burua ez baita gorputza. Prestatzaile fisikoak agindutakoa ez baduzu zehazki betetzen, agian ez duzu lortuko nahi besteko estimulurik, baina efektu bat egongo da. Maila psikologikoan ez. Guk konbentzimendurik gabe jai daukagu, eta derrigortuta gaude gure lanari ekin aurretik kirolariaren konfiantza irabaztera.

**Tommy Lasorda beisbol jokari ohi ospetsuak esana: "Determinazioa da posible diren gauzen eta ezinezkoak diren arteko aldea".**

Eslogan guztien gisan, badago exajerazio puntu bat, baina egoerak bisualizatzeko tenorean asko balio duen esaldia da. Amerikako Estatu Batuetako armadako lema batek posible diren gauzak egun bakarrean eta ezinezkoak bitan egiten dituztela dio. Zer da ezinezkoa? Oraintsu arte ezinezkotzat jotzen genituen zenbat gauza egin ditugu? Helburuak lortzeko perspektiban ezinezkoaren bila joanzalea naiz, ezinezkoa eta perfekzioa nahastu gabe beti ere. Ilargiraino joan nahi eta herri irteerako gasolinerara baizik heltzen ez

bazara ere, egindako bidea da garrantzitsua. Ilargirako asmoz abiatu ezean agian ez zinen plazara ere arribatuko. Buru-lanean ez dago gorakada mailakaturik, hori estatistikako grafikoen kontua da, gurean dena da gora eta behera, dena erori eta zutitu. Hori kudeatzeko gakoa da determinazioa.

**Baina ilargia herri irteerako gasolineran dagoela pentsatu dezake batek. Edo gasolineran dagoela ilargian...**

Espektatiba eta eskaera nahiko irreal eta antzuekin topo egiten dugu sarri. Desiratutako emaitzak psikologoa lanean hasten den unean bertan azaldu behar direla dirudi, baina hori ezinezkoa da. Onerako eta txarrerako, taldeko teknikari bat gehiago gara, eta gure eragina ez da %25a baino gehiago. Hori gutxi balitz, emaitza bat talentu fisiko edo taktikoak baldintzatzen

**"Txirrindularitzan, mendian gora norberak erabakitzen du noiz uzten dion sufritzeari, eta esfortzua indarren ahitzeak soilik mugatu behar du, ez buruak"**

## Nortasun agiria

Bilbon sortu zen 1957ko apirilaren 5ean. Deustuko unibertsitatean psikologian lizentziatua, kirol psikologia du betiko ogibide. Athleticeko psikologia zerbitzuen buru izana, Real Union taldeko eta beste hainbat kirolariren psikologoa da gaur egun. Horretaz gain, errendimendua hobetzeko Konsultin enpresaren sortzaile eta langilea da, eta ikastaroak ematen ditu han eta hemen.

• PERTSONAIA •  
**Joshe Abando**

**Estres  
konpetitiboa**

“Munduko onena izanda ere, gauzak gaizki fokalizatzen dituenak jai dauka. Zergatik daude entrenamendutan oso onak diren baina lehian huts egiten duten kirolari asko? Ez dakitelako estres konpetitiboa kudeatzen”.



## ◉ Joshe Abando

duen bezala, gure lana kirolari bakoitzaren talentu psikologikoak mugatzen du. Hori aintzat hartuta soilik landu daitezke norbere buruaren eta bizi beharreko egoeren ezagutza eta kontzientzia. Hor-tik dator kirol errendimendua hobetzeko aukera. Zure grina eta antsien arabera heltzen zara egoera bat desafio edo mehatxu bezala antzematera.

**Jose Paterno futbol amerikarreko entrenatzaileak: "Irabazteko borondatea garrantzitsua da, baina prestatzeko hila ala bizikoa".**

Jakina, denek esango dizute irabazi nahi dutela, baina prestatu... Helburu bat izatea ez da aski helburu hori lortzeko. Esna amestea gauza bat da, baina ametsa inoiz betetzekotan, babak bota beharko dituzu eltzera. Zergatik uste duzu Miguel Indurainek egun euritsu eta hotzetan entrenatzeak balio bikoitza zuela zioela? Bera eguraldiak eguraldi topera entrenatzen zelako eta bere kontrario asko ez.

### Zer da presioa?

Karga emozional eta kognitiboa, besterik ez. Horregatik, egoera beraren aurrean, bi taldekidek oso modu ezberdinean erreakzionatu dezakete. Batentzat presioa gaindi ezinezko hormatzarra izan daiteke, eta bestearentzat motorra. Batek dena egingo du presio hori uxatzeko, eta besteak dena presio hori erakartzeko. Gaur egungo goi-mailako kirolean badago inguruak erantsitako presio dosi handi bat, baina hori bezain handia izan liteke norberak norbere buruari ezartzen diona. Hori hala, kimera bat da presiorik gabe jokatu nahi izatea. Nik beti esaten dut kontua ez dela lehiatu aurretik sabeleko tximeletarik ez izatea, tximeleta horiek gudalostean jartzea baizik. Emaizta probetxugarriak eskuratzekotan, egoeraz, eta beraz presioaz, ahal bezain kontziente izan behar duzu.

**Kontziente zara eliteko kirolean emaitzek agintzen dutela eta ez dagoela esperimenterako astirik?**

Psikologo bezala oso garbi daukat lehia lehia dela, irabaztea ezinbestekoa, baina emaitzak errendimendu baten ondorio direla sinetsita nago. Futbolaz hastean maiz eztabaidatzen da gaizki jokaturia irabazi ala ondo jokaturia galtzearen artean zer den hobea. Niretzat munduko eztabaida antzu eta absurduena



## Ohitura

**"Ariketa programa bati ekiteko nahitaez topatu beharko dut hasteko arrazoi bat, motibazio bat. Denbora pasa ahala, ordea, ez dut etengabe arrazoi horrekin gogoratu beharko. Onerako zein txarrerako, ohitura da gure bigarren izaera".**

da. Geroz eta konbentzituago nago maila orotako helburuak betetzen joan ahala heltzen direla emaitzak. Larritasuna hor dago, baina norbere antsiak emaitzetan itsu proiektatzeak ez dizu inoiz lehenago lortuko dituzunik bermatuko.

**Baina gizakia ez omen da nahasten gertatzen diren gauzekin, gertatzen diren gauza horietaz duen pertzepzioarekin baizik.**

Errealitate objektiboa errealitate subjektiboa jaten du ia beti. Demagun gure aurrean lurrikara bat gertatzen dela. Baliteke zu denen laguntzera joatea, eta ni banku azpian ezkutatzea. Errealitate objektibo berbera bizi arren, gure errealitate subjektiboek ez daukate zerikusirik. Horregatik diot errealitatea ez dela existitzen, guk sortzen dugula.

Errealitate subjektiboetan subjektiboena kirol izar mediatikoe-na da. Burbuila batean bizi direla dirudi.

Real Unionen, gure buruari zer motatako jokalaria nahi ditugun galdetzen diogunean, denok daukagu garbi jokalaria autokontzienteak nahi ditugula. Hori erabakirik, entrenatzailea behartuta dago prozesu parte-hartzaileak ezartzera eta bakoitzaren iritzia aintzat hartzera. Horrek zer onura duen? Jokalaria erabakiak hartzen ohitzen direla, eta zelaian askoz helduagoak direla edozein joko-egoeraren aurrean. Izar mediatikoen kasuan aldiz, dena dago pentsatuta euren bizimodua errazteko, baina ez nago konbentziturta parte-hartzea errazten zaienik eta erabakitze ahalmenak garatzeko tresna eta paradak eskaintzen zaizkienik.

Izar mediatikoez ari garela, Lance Armstrong txirrindulariak esana da berak ez daukala egun txarrik, egun on eta egun handiak baino ez dauzkala.

Prestatzaile orok nahi du Armstrong bezalako atleta bat bere aginduetara. Zergatik? Fidatze-koa delako. Zerotik hamarrerako eskalan, hamarreko errendimendua ematen du egun onetan, eta eskasetan seikoa. Ez da inoiz batez bestekotik beherako errendimendu batera jaisten. Gerta liteke egun onik ez izatea, gaizki lo egin duela, alaba gaixo daukalako, bezperako afariak kalte egin diolako, edo auskalo zergatik, baina horri aurre egiteko sekulako baliabide psikologikoak ditu. Hankek pedalei behar bezala eragiten ez dietenean, batzuk behera egiten dute. Amstrongek ez. Betaurrekoak jantziko ditu, besteak engainatzen saiatuko da, eta sufrituko du.

Mohamed Ali boxeolariaren dizipulua izango da horretan. Garrantzitsuena nekatuta egon ostean egin daitekeena zela zioen pantera beltzak.

Ez da kasualitatea futbol partidetan azken ordu laurdenean

**BERTSOLARI  
TXAPELKETA NAGUSIA**

[www.txapelketanagusia.eu](http://www.txapelketanagusia.eu)

**Urriak 3, larunbata 17:30ean  
Gurutzeaga pilotalekua  
ZESTOA**



INÁKI GURRUTXAGA JONE URIA MIREN ARTETXE  
OIHANA BARTRA LUXUE ALBERDI ODEI BARROSO

Eskal  
horriko  
Bertsolari  
Elkartea



Laguntzailea:

**argia**

## OFF THE RECORD

### Patuaren egia

Patuak ez du gezurrik esaten. Errukietzeko jardinetan geratu ginen psikologoarekin. Grabagailua piztu orduko jarri zen martxan ureztatze sistema eta grabagailua itzaltzean bukatu zuen lana. Boteretsua sentitu nintzen. Oso boteretsua, bankutik altxa eta urak blaitu ninduen arte. Nire errua da, patuaren egiei kasurik egin ez, eta psikologoarekin errukietxean geratzeagatik.

sartzea golik gehienak. Badago osagarri taktiko bat, tentsioaren kudeaketa geroz eta nekezago bat, baina batez ere nekeak mailatzen du atleta. Nekatzean ordea, batzuk geratu egiten dira, eta beste batzuek segi egiten dute. Bernard Hinault-ek bakarrik ihes eginda zihoan batean porru eginda zihoala aitortu zion bere zuzendariari, eta azken honek, “zu hala bazaude pentsa nola egongo diren besteak!” eman zion arropostu. Horixe da dena, nekearen kudeaketa psikologikoa.

#### Ikasi liteke sufritzen, beraz.

Sufrimendua haize-kontrako egoera bat baino ez da. Nola egiten zaion aurre? Muinean autokonfiantza dago. Nik kirolari guztiei galdetzen diet autokonfiantza norberak aukeratu dezakeenentz, eta ia denek ezetz erantzuten didaten arren, nik baietz uste dut. Horrek ez du esan nahi aukeratzeagatik soilik lortuko duzula, baina autokonfiantza izatea hautatu baduzu, determinazioa eta motibazioa atzemango dituzu. Esaterako, txirrindularitzan, mendian gora norberak erabakitzen du noiz uzten dion sufritzeari, eta esfortzua indarren ahitzeak soilik mugaratu behar du, ez buruak.

#### Zer da garrantzitsuagoa kirolari batentzat, arrakastarako ala porroterako prestatzea?

Buru-indarretik begiratuta badaude arrakastara bideratutako eta porrotera zuzendutako kirolariak. Baina arrakastarantz begiratzea dagokio goi-mailako kirolari bati, hola soilik hartu liteke lehia bakoitza desafiotsat eta ez mehatxutzat. Horrek ez du esan nahi kirolean, bizitzako beste arlo askotan legez, fra-

## “Zure grina eta antsien arabera heltzen zara egoera bat desafio edo mehatxu bezala perzibitzera”

kasoa existitzen ez denik. Zer da porrota, emaitza ala emaitzara eramán zaituen prozesua bera? Prozesua egokia izan denean eta bakoitzak eman zezakeena eman duenean, nik ez dut frakasorik ikusten, bilatutako emaitza ez erdietsi arren.

Eliteko arrakastara bidean, alta, gehien-gehienak dira bidean geratzen direnak. Horietaz ez du inork ezer esaten. Zer da, halabeharra?

Hori gaztetxo bakoitzak zein bere inguruak oso presente eduki beharreko egitatea da. Hori hala, ezin dituzu bakoitzari sortzen zaizkion ilusio eta espektatibak ekidin. Lezaman inkesta bat egin genuen jubenilen aita eta amei bereizita galdetuz. Euren semeekiko zituzten espektatibez galdetzen genien eta gehienek Athleticekin lehen mailan jokatu zutela uste zuten, eta amek aitek baino dezentegiago. Alde batetik ona da itxaropen sutsu hori edukitzea, esfortzuan eta animoan ez etsitzen laguntzen dizulako, baina zure kontra ere bihur daiteke. Tenisean, zenbat guraso ikusi ditugun dena uzten, euren zortzi urteko seme edo alaba diamante bat zela pentsatuta, eta hortik aberastuko zirela sinetsita. Horrek eragiten duen presioa onartezina zait. Pertsonekin ari garela ahanzten dugu, ala? Pertsonak bere garapena behar du, eta gartzeko ilusioa ezinbestekoa da, baina orainarekin ilusionatu behar da, ez geroarekin. Garapen horretan, premiazkoak dira ikasketak eta balore heziketak. Horiek jaso dituen ez da galduko, goi-mailako kirolera heldu ez arren.

Ez dakit baina eguneroko bizitza ere ez ote den goi-mailako kirolaren parametroetara gehiegi hurbiltzen ari.

Egia da geroz eta sistema lehiakorragoetara makurtzen gaituztela, baina lehia aipatzen dudanean ez naiz gizarte kapitalista honetako ereduaz ari. Ez dut uste helburua lortzeko denak balio duenik, ez dut uste han edo hemen lortu dugun azken emaitza garenik. Nire ustez, psikologiak zorientasunaren bidean bakoitzari ahalik eta modu egokienean aurrera egiten lagundu behar dio, baina ezer ez da doan, eta zoriontsu izan nahi baduzu gogotik egin beharko duzu lan. Bakoitzak ikusi behar du esfortzu hori inbertsio ala gastu bat den. Nik garbi daukat. ■

## Aldea

“Oraindik talde askok psikologo klinikoekin funtzionatzen du, eta nire uste apalean, akats larria da hori. Psikologo klinikoek arazoak konpontzeko egiten dute lan, gure lana arazorik ez sortzea delarik. Kirol munduak hori ulertzen badu berez egingo du bidea kirol psikologiak”.