

ASTEKO GAIA

ELIKADURA DESOREKAK KIROLEAN

Podiumak bultzatuta, pisua behartzeko prest

Gimnasia erritmikoa egiten duten emakumeen %42k izan du elikadura desorekarik bere ibilbidean. Murritzute ordez, zabaltzen ari dira halako patologiak, kirolariaren pisuak errendimendua dezente baldintza dezakeen diziplinetan bereziki. Nerabezaroan izandako arazoak azaleratu dizkigute taekwondoan aritzen den emakume batek eta gimnasia erritmikoko ikasle izandako batek.

| IRATI SARASUA ARABAOLAZA |





TRIATHLON.ORG.AU



C. D. LA VICTORIA

Profil jakin bati erantzuten dio elikadura desorekak dituen kirolariak: emakumea, nerabea eta bi kirol motetan batez ere: iraupen luzeko edo erresistentzia kirolean batetik (triatloia, txirrindularitza...) eta kategoriak pisuaren arabera banatuta daudenetan bestetik (gimnasia erritmikoa, taekwondoa, boxeoa...).

PISUAREN arabera banatzen dituzte kategoriak taekwondoan, mini euli pisutik hasi eta pisu astuneraino. Kirolariak euren pisua behartzera bultzatzen ditzake horrek. Edurne Garmendiak –ez da hori bere benetako izena– 29 urte ditu; 15 bat zituenean irudiaz eta gorputzaz gehiegi arduratzen hasi zen, eta janariarekin loturiko arazoak sortu zizkion horrek. Bulimia izan zuen nerabezaroan: “Inork ez zidan esaten zein pisutan egon behar nuen, neure buruari ezartzen nion presioa zen. Onenekin lehiatu nahi nuen, eta orduan hasi zen guztia”.

Pisuarekiko presioa hainbat esparrutatik etor liteke; norbere barnetik edo ingurutik, taldeko kideengatik esaterako. Ez da erreportaje honetako protagonista kasua, baina zenbaitetan entrenatzaileak dira presioa areagotzen dutenak. Halakoak ezagutzen dituela kontatu digu Gemma Sanginés kirol psikologo bilbotarrak; emakumezko kirolari baten esperientziak aritu zaigu: “Prestatzaileak esaten zion lodiari zegoela, kontuz ibiltzeko, pisu gehiago ez hartzeko, denboraldia pikutara botako zuela bestela”. Kirolariengan eragin kaltegarria izaten du sarri entrenatzaileak, desorekak eragin ditzake, horrelako esaldiekin ez zaie batere laguntzen.

Taekwondoa egiten duen gaztea iritzi berekoa da. “Entrenatzaileek jakingo balute nire moduko arazoak ager litezkeela... Uste dut hortik pasa ez badira ez dutela ulertzen,

ez daude halako gaitzetarako prestatuta”. Dioenez, batzuetan ez dute arazo gisa ikusten, edo ez dute ikusi nahi. “Kirolaria esandako mailara heltzen den bitartean ez dago arazorik. Egiten ari dena taldearentzat onena dela pentsa dezakete entrenatzaileek. Askotan beraien, instituzioen edo taldearen helburu eta interesak kirolariak dituenaren gainetik jartzen dituzte”. Gaur egun, taekwondoko maila altuenetan adibidez, gauzak gaizki egiten direla esan digu. Pisu jakin bat lortzeko kirolariak janariarekin jolasten dute: “Entrenatzaileek badakite hori egiten dutela, baina ez dute galdeztzen, ezikusiarrena egiten dute eta kirolariak pisua lortzearekin nahikoa dute”.

Emakume kirolariak dira inguruaren presioa gehien jasaten dutenak. Era berean, haiek pairatzen dituzte bereziki elikadurari loturiko gaixotasunak, gizonetan gero eta kasu gehiago agertzen ari den arren. “Oraindik ere edertasun kanonak emakumeengan nabarmenagoak dira”, esan digu Aritz Olagoi kirol psikologo donostiarra. Bere hitzetan, bulimia edota anorexia moduko nahasteak profil zehatz batekin lotzea zaila den arren, badira nabarmendu daitezkeen ezaugarriak: emakumea, nerabea eta bi kirol motetan batez ere: iraupen luzeko edo erresistentzia kirolean batetik (triatloia, txirrindularitza...) eta kategoriak pisuaren arabera banatuta daudenetan bestetik (gimnasia erritmikoa, taekwondoa, boxeoa...).

Gimnasia erritmikoa, “epaileek estetika, gorputza eta gorputzaren oreka neurtzen dituzte. Ondorioz, esfortzua egiten da hori lortu ahal izateko”, dio Gemma Sanginés kirol psikologoak



Zeresana eman zuten iaz Joaquim Rodriguez ziklista kataluniarrak Sky taldeari buruz esandakoak: “Tentuz jokatu behar dute, haien txirrindulariek ‘pisua galdu eta hegan egiten dut’ diotenean; ume anorexiko belaunaldia sortzen ari dira”, zioen Puritok. Ez da ohikoa gizonezko ziklista profesional batek hain gordin hitz egitea.

Olagoiren ustez, iraupen luzeko kirolean pisu gutxi izateak errendimendua hobetzen lagundu dezakeenez, tentuz jokatu behar da. “Energia asko erre behar duzu, eta halako gatazka bat sortzen da. Kaloria asko behar dituzu, gero entrenamenduetan asko erretzen duzulako, eta harreman hori nolabait hausten bada, edo modu egokian eramaten ez bada, arazoak sortzen dira”.

Halako gaixotasunak medio, errendimendua jaitsi egiten da. Arazoa garaiz detektatzen lagun dezakeen zantzueta bat hori izan litekeela dio psikologo donostiarrak. Sanginesek jarrerari loturiko aldaketak ere ikusten ditu zantzuaren artean: “Kirolariarengandik hurbil bazaude jokaeran aldaketa handiak ikusi ditzakezu; tristura, depresioa eta autoestimu falta, besteak beste”. Ondorengo esaldiak aurki ditzakegu: “Ez naiz ona, ez nago ondo, ez dut nire burua ongi ikusten, lodia nago”...

Taekwondoa egiten duen gazteari hori gertatu zitzaion: “Kirol arloari dagokionez, ez nengoen egoera onean likido faltagatik arazo batzuk izan nituelako, karranpak-eta. Gaine-

ra, pertsonalki ere ez nintzen ongi sentitzen nire buruarekin. Senide asko gara, familia handi bateko kide naiz, eta inoiz pentsatu izan dut bertan egotea ere ez nuela merezi”. Ez dio sekula inori kontatu nerabezaroan gertatu zitzaiona, ez etxekoei, ezta taldekideei ere: “Ez dakit nire senideek badakiten, ez dakit nire amak badakien... Gauzak ongi egiten dituzula pentsatzen duzu, uste duzu ongi ezkututzen duzula gertatzen ari dena. Baina agian jakitun dira, beti iristen baita gauzak hainbeste ardura hartu gabe egiten dituzun momentua, egitea ez egitea baino garrantzitsuago bihurtzen den unea. Ez didate inoiz galdetu ea ondo nagoen, eta ea nola den posible egun dudan pisua izanda, pisu gutxiagoko maila batean lehiatu nahi izatea”. Hori kirolariaren erabakia dela erabat onartuta dago taldeetan. “Eurak zein mailatan parte hartu nahi duzun galdetzen dizute, eta zuk zeuk erabakitzen duzu. Horra heltzeko egin behar duzuna zure kontua da”.

Bulimiaren kasuan, gaixoez elikaduraren gaineko kontrolik ez dutela argi ikusten da,

Sanginesen arabera: “Gehienetan, haien ondoan bazaude, kontrolik gabe jaten dutela ikusten duzu, normalean oso azkar, eta gero ihes egiten dutela”. Sarri, pertsona horiek itxi egiten dira eta bakardadea bilatzen dute. Elkarrizketatu dugun neskak hala ikusi zuen bere burua, baina hortik ateratzea lortu zuen. “Ezin nuen gehiago”. Bazekien bere buruari min egiten ziola eta ezin zuela horrela jarraitu. “Kirola egin nahi banuen, benetan ongi egon eta lehiatu nahi banuen, ezin nuen etxean nor ote zegoen, jan ostean komunera noiz joan ahal izango nuen edota zertan ari nintzen ez entzuteko ur txorrota ireki behar nuela pentsatzen egon. Ez da irudi polita zeure burua komuneko lurrian etzanda ikustea”. Egun batean hori guztia amaitzea erabaki zuen, “txorakeriak” albo batera uztea. “Zortea izan nuen, konturatu egin nintzen”.

Tabua gainditu eta prebentzioan eragin

Janariari loturiko gaixotasunak oraindik tabua dira kirolean. Elkarrizketatutako bi psikologoek eta kirolariak bat egiten dute horretan. Sanginesek dioenez, edozein kirolarik lesio bat izatean ez da ezer gertatzen hori publiko egiteagatik. Aldiz, halako desoreka bat izatea oraindik tabua da, gaizki ikusia dago, gaixotasun psikologikoa delako. “Tabua denez ez da ikusarazten eta tratatu ordez ezkatatu egiten da”. Olagoik gaineratu duenez, “nekez ikusten da kirolari bat prentsaurreko batean onartzen, halako arazo baten ondorioz, ez dela lehiatuko denbora tarte batean”.

Arazoaz mintzatzea, baina, funtsezkoa da. Edurne Garmendiari “izugarri” lagundu zion bere psikologoarekin hitz egiteak: “Bizitza salbatu dit”. Pentsatzen du kirolean dabilen orok laguntza psikologikoa jaso beharko

lukeela, norberak bere burua ulertzeko bidea delako hori. Iruditzen zaio pixkanaka zentzu honetan pausoak eman direla, gero eta kirol psikologo gehiago daudela, eta gaiaz hitz egiteko aukera gehiago daudela, oraindik nahikoa ez bada ere.

Bide luzea egin du 15 urte zituenean gertatutakoa atzean uzteko, baina argi du oraindik ez duela pisuarekiko arazoa gainditu. Ez ditu erabaki berdinak hartzen, baina badaude

obsesionatzen ari dela pentsatzera daramaten momentuak ere. “Batzuetan pentsatzen aritzen naiz: orain ezin dut jan hemendik denbora batera pisua eman behar dudalako, orain jaten badut bihar baskulako pisua ez da izan beharko litzatekeena izango...”. Gaur egun, ordea, gertatzen ari denaz jabetu eta ahal bezain ondoen aldatzeko mekanismoak ditu. Pentsamenduek

hor jarraitu arren, helduagoa da, informazio gehiago du.

“Tabua gainditu beharra dago”, dio Sanginése: “Ez badugu armairutik ateratzen, ez dugu behar bezala ikertzerik izango; jendeak ez badu onartzen, zaila izango da arazoa gainditzeko urratsak ematea”. Prebentzioan jartzen du fokua berak. Sintoma eta ondorioak azaleratu beharko lirateke: “Txikitatik azaldu beharko litzateke zer gertatu daitekeen eta zeintzuk izan daitezkeen janariarekin ‘jolastearen’ ondorioak”.

Prebentzioa eta formazioa dira gaixotasun hauek borrokatzeko giltzak, Aritz Olagoi psikologoaren ustez ere. Formazioak bi osagai hartu behar ditu aintzat: elikadura eta errendimendua, “arriskua bikoitza delako kirolariaren kasuan”.

15 urte zituenean informazio nahikoa ez zegoela esan digu kirolariak. Baita urteotan esparru horretan urrats handiegirik ikusi ez

“Egun, normala da gurasoak batetik, eta entrenatzailea bestetik, seme-alabak lehiatzen ari diren bitartean oihuka ikustea. Pertsonen ordez, txapeldunak nahi ditugu”

Edurne Garmendia, taekwondolaria




**SARTU
ENTRA**





I-RAI-LAK **11** SEP-TIEM-BRE 18:00



tabakalera.eu

IZARGORRI, GIMNASIA ERRITMIKOKO IKASLE OHIA

«Txiki-txikitatik alboan izan ditugu guk geuk osatzen genituen pisu taulak»

TATIANA NAGORNAYA, Eibarko Ipurua klubeko gimnasia erritmikoko entrenatzaile errusiarra, bere ibilbide oparoaz eta aipatu kirolaren egoeraz mintzatu zitzaigun, Miel Anjel Elustondok ARGIAren 2.462. zenbakian egindako elkarrizketan. Hark esandakoei erantzun zien interneten irakurle batek, Izargorri ezizena erabiliz. Hona Izargorri utzitako pasarte batzuk:

«Urteak egin nituen gimnasia erritmikoan (...) Batetik, eredu sexista hutsa transmititzen du; nesken kirola! Diziplina handia transmititzen omen du, zein ereduren izenean? Argaltasunaren izenean? Dena albo batera uztearen izenean? Neska txikiak askatasuna behar du. Seguru sentitu

behar da. Eta horretarako, maitasuna besterik ez du behar, eta nik ez nuen hori aurkitu.

“Neska txikiak hori behar al du? 200 gramo argaldu ditzala agintzeko zer behar dago? Noren mesedetan dira exigentzia horiek?”

Onena izan behar duzu, argalena izan behar zara, eta txiki-txikitatik alboan izan ditugu guk geuk osatzen genituen pisu taulak. Neska txikiak hori behar al du?

200 gramo argaldu ditzala agintzeko zer behar dago? Noren mesedetan dira exigentzia horiek?

‘Gimnasia erritmikoa utzi duena loditu egin da’ askotan entzun nuen esaldia izan zen. Horrek, segurtasun falta eta kanon estetiko baten barneraketa dakar neskarengan (baita gimnasia erritmikoa uzteko beldurra ere; ni ere loditu egingo naiz...)

Nire amarentzat, bere alabak asko sufritu du gimnasia utzi eta gero. Argaltasunak ikaragarri kezkatu du alaba eta arazo latzak izan ditu elikadura dela-eta (...) Seme-alaba aske eta burujabeak izan nahi ditudan heinean, ez ditut nire seme alabak bide eta eredu horretara bideratuko. Izan ziur».

duela ere. “Gizarteratu egin beharko litzateke. Egia da, nik, adibidez, oraindik lotsa sentitzen dudala hau onartzean, baina beste batzuei gauza bera ez gertatzeko bidea da hau”. Heziketari berebiziko garrantzia ematen dio eta, horretarako, gurasoei ere lan egin beharko litzateke: “Gurasoak dira etxean janaria prestatzen dutenak, mahaian daudenak, eta eurak konturatu behar dira gertatzen denaz”.

Pertsonen orde, txapeldunak

Gaixotasun hauek kirolean izan duten bilakaeraz galdetuta, guztiek ideia berarekin egiten dute bat: gero eta gazteago hasten dira halako arazoekin, eta lehen bereziki emakumeetara mugatzen bazen ere, orain gizonetara ere zabalduta, iraupen luzeko kirolean batez ere. Datu bat ematearren, gimnasia erritmikoa egiten duten emakumeen %42k izan du halako gaixotasunen bat bere ibilbidean. Ia erdiak, alegia.

Adinari dagokionez ere, esan bezala, gero eta gazteago hasten dira halako desorekekin. Azken urteotan, lehiaketetan parte hartu ahal izateko adina jaisteak eragina du, ezinbestean. “Goi mailan ez egon arren, pisuaren kontua lehiaketarekin loturik dagoenez, 10 urterekin txapelketetan parte hartzen hasteak eragiten du”, nabarmendu du Sanginése. “Epaileek

estetika, gorputza eta gorputzaren oreka neurtzen dituzte. Puntuaketa edo ondorioetan zerbait bat du, ondorioz aldagai garrantzitsu bihurtzen da, eta esfortzu bat egiten da hori lortu ahal izateko”.

Beste kirolari batzuekin hitz egindakoagatik arazoa handitzen ari dela uste du Garmendiak. Presioa gero eta handiagoa dela pentsatzen du, lehen norberak bere buruari jarritakoa zela, eta azken urteotan ingurua- ren presioa hazten ari dela. “Nire gurasoek gertatzen zena momentuan jakin izan balute, errieta egingo lidakete. Egun gurasoengandik ere badator presioa”. Seme-alabak munduko txapeldun ikusteko esperantzaz gurasoak beste alde batera begiratzeko prest daudela uste du berak. Azken urteotan arazoari garrantzia kendu zaiolakoan dago, eta egoerak berdin jarraituko duela baldin eta prestutasunik ez badago lehiaketan eraginez halako gaixotasunak zabalduta direla onartu eta zerbait egiteko. “Egun, normala da gurasoak batetik, eta entrenatzailea bestetik, seme-alabak lehiatzen ari diren bitartean oihuka ikustea”. Gurasoek seme-alaben lehiaketak konpetizio moduan ikusten dituztela dio, haurrak jolasean eta ongi pasatzen ari direla pentsatu ordez. “Pertsonen orde, txapeldunak nahi ditugu”. ■