



BANDERARIK ALTXATU EZ, ETA HALA ERE, ARRAUNEAN JARRAITZEN DUTENAK MIRESTEN DITUT



Diotenez, Pasai Donibanen, igerian baino lehen ikasten omen du pertsonak arraunean. Hain zuzen, Batelerak taldeak erakustaldia egin zuen iazko irailean: Kontxako bandera eskuratu zuen, bosgarren aldiz segidan. Dena irabazi ondoren, baina, hutsik geratu zen trainerua: udazkenean, partaideek jakinarazi zuten ezin zutela gehiago, eta kluba uztea beste aukerarik ez zutela. Donibandarra dugu Ane Arbillaga, eta historia egin duen arraun-taldeko kide izan da azken hiru denboraldietan. Donostiako portuan egin dugu hitzordua berarekin: bada bizitzarik ranplatik harago.

 DANELE SARRIUGARTE MOCHALES
 DANI BLANCO

Noiz hasi zinen arraunean?

Patroi hasi nintzen, 12 urterekin, 14 urtera arte. Gero utzi egin nuen, neska bakarra nintzelako, eta 16 urterekin itzuli nintzen kuadrillako lagun batekin. Baina Bartzelonara joan nintzen ikastera, eta hamaika urte pasa nituen han. Arraun egin nuen, banku mugikorreko modalitatean, hiru urtez, baina lesio handi bat izan nuen belaunean, eta gorenean nengoenean utzi behar izan nuen. Hona itzuli nintzenean, tesia bukatzeaz nengoela, arraun klubera joan nintzen etxera baino lehenago.

Zer dauka bada arraunak?

Egia esan, zaila da esplikatzen. Oso kirol gogorra da: uda guztiak galtzen dituzu, opor guztiak galtzen dituzu, ez daukazu

bizitza sozialerako tarterik... Baina hori guztia egiteko prest dauden pertsonekin topatzen zarenean, badago zerbait, atxikimendu estu bat, lotzen zaituena bai konpromisora, bai taldekide sentimendura eta denak helburu berarekin lanean aritzeko grina horretara. Hori dauka.

Pertenentzia?

Talde kirol bat da, baina erantzukizun indibidual handikoa. Zure erantzukizunak eragina eta pisua dauka besteengan: zuk ez baduzu behar adina entrenatu, ezin diozu taldeari lagundu. Futbola, adibidez, taldean jokatzeko da, baina bata besteari kontra; arraunean, berriz, hamalau pertsona dira, helburu berdinarekin, keinu berdina egiten momentu oro, eta esfortzu maila berdinarekin. Hori du berezitasuna.

2009an egin zenuen lehen Kontxa, baina 2016an irabazi zenuen lehen bandera, San Juanekin. Nola oroitzen duzu?

Ez dut gogoratzen [barreak]. Leherketa hain izan zen handia, ez nuen ondo kudeatu. Ez daukat irudirik, ahaztuta dauzkat. Hor nonbait egongo dira... Bigarren bandera izugarria izan zen, eta hirugarrena askoz ere politagoa, esperientziak emozioen kudeaketa hobeagoa ematen dizulako.

Hitz egin dezagun bigarrenaz, orduan. Itsaso txar-txarra izan zenuten.

Garaipena baino gehiago izan zen halako estasi bat. Ez zen arrauna, hori zen beste gauza bat: beldurretik poztasunera... Bizirik atera izana askok ospatu genuen, irabaztea baino lehenago.



Beldurra pasa zenuten?

Bai, baina gozatu, ere bai. Gu aurreko egunean etorri ginen, larunbatean, eta itsasora atera ginen. Larunbatean ere oso itsaso txarra zegoen; eta barneratu genituen soinuak, olatuen frekuentzia, altuera, indarra... horrelakorik nik ez nuen inoiz bizi. Iganderako bagenekien gutxi gorabehera zer egongo zen, eta ez genuen halako shockik izan; beste taldeek bai, ordea, guk larunbata osoa pasa baikenuen goizeko entrenamenduko shock sentsazioa asimilatu eta kudeatzeko baliabideak bilatzen. Uste dut determinantea izan zela irabazteko.

Igandean banaka atera ginen, salbamenduko ontzi bat jarraika genuela, badaezpada. Hori zen egoera. Nik uste ez zela oso egoera ona arraunean egiteko, baina hala egin genuen.

Nola erabaki zen baietz?

Estropada pribatua da, Donostiako Udalarena. Parte hartzeko kriterio espeziifikorik ez dakit bazuten ala ez, baina egutegia hain estu edukita... Liga igandean amaitzen da, eta Galiziakoak Galiziara doaz, eta jendea oporretara doa... Orduan zer, atzeratu? Asteartera? Gure patroia ez zen egongo, beste talde bateko beste lau ere ez... Entrenatzaile batzuek baietz zioten, beste batzuek ezetz... Tirabira handiak egon ziren. Guk mutilek baino olatu okerragoak izan genituen, handiagoak eta bortitza-
goak, beraien txandan jaitsi zen pixka bat, eta pixka bat errazagoa izan zen. Esan beharra dago gurea ez zela oso segurua izan. Donostia Arraun Lagunak taldea arroken kontra joan zen. Zorionez, berehala egin zuten maniobra, baina 45 kiloko patroiak ezin du 200 kiloko ontzia eta beste gizakien 750 kiloko pisua kontrolatu, 5-6 metroko olatuekin. Guk oso talde sendoa geneukan, esperientzia handikoa, eta asko eskertu genuen egun horretan.

Iazkoa guztiz bestelakoa izan zen, ezta?

Azken bandera izan zen kristorena. Atera ginen gauzak oso argi egiteko asmoarekin eta bigarrenari sekulako aldea atera genion berehala: arraunean 25 segundo generamatzan, eta ordurako 2 segundoko aldea atera genion bigarrenari. Sekulakoa da. Errenta handiarekin iritsi ginen ziabogara, eta bueltako luzean geldidune moduko bat egin genuen... eta gozamina izan zen.



ANE ARBILLAGAK UTZIA

Unean bertan jabetu zineten zer ari zineten bizitzten: San Juanen bosgarren Kontxa, jarraian.

Bai, zer ari ginen egiten, non geunden, zeinekin.... Gutxi bizi izango dute. Kontxa beti izaten da lehia handia, baina horrela arraun egin eta horrelako tartearak lasai bukatzeko aukera eman zigun, eta bizipena betirako gogoratuko dugu.

Dena irabazi eta handik bi hilabete eskasera, kluba utziko zenuela iragarri zenuen Batelerak traineruko kideek, lehenik *El Diario Vasco*-ko elkarrizketa batean, eta komunikatu bidez, ondoren.

Guretzat oso gogorra izan zen, bai egoera, bai egoera salatu beharra, baina gogorragoa izan zen pasatu genuen guztia pasatzea. Ez genuen asmatu jendeari ondo halarazten edo ondo azaltzen. Jendeak ez gintuen ondo ulertu.

Zergatik?

Ikasi genuen norbaitek elkarrizketa egiten badizu, bai ala bai, argitaratu aurretik irakurri behar duzula, arazo asko ekidin daitezke horrela. Kazetaritzak hitzen transmisioan muga batzuk ditu, eta gaia ez zen erraza. Egiak esateko moduak daude, eta egiak izan daitezke erdiak edo osoak, eta gezurra diruditenak, azken finean, ez dira ge-

zurak ondo esaten badituzu. Ez genuen moduarekin asmatu. Sentsazio horrekin geratu ginen batzuk, zeren ez zen ondo islatu esan nahi genuena.

Zer esan nahi zenuen?

Salatu nahi genuen taldeak bizi behar ez lituzkeen egoerak bizi izan zituela, eta horrek halako mina egin zigula, ezen utzi egin genuen kluba. Dena irabazita ere. Ez genuen uste hori transmititzea hain zaila izango zenik. Salatu behar zen bai ala bai, zeren isilik geratzeak ez du inongo eraginik izaten: salatu behar genuen dena irabazi zuen taldeak zelako egoera sufritzen zuen, eta ez zela sentitzen jarraitzeko gai, barkamena eskatuta ere. Hori ere larria da, porrot egin zuten konpontzeko saiakerak. Beraz, minaren pisua handiegia izan zen, azken finean.



Nik arraunari jada ez diot hainbesteko garrantzirik ematen, baina egia da San Juanen garrantzi handia ematen zaiola

Eta orain zer?

Orain arraunik gabe. Ez da drama. Taldeko askok jaso ditugu beste talde batzuetan arraun egiteko eskaintzak, baina askok ezetz esan dugu psikologikoki oso erreta bukatu genuelako, eta batzuk ondorio apur bat larriagoekin. Azken batean, kirola praktikatzeari utzi diogu gure esku ez dauden arrazoiengatik. Irabazteko lehian jarraitzeari utzi diogu, eta ordainetan egurra jaso genuen salatzeagatik

edo salatzeko moduagatik. Autokritika egiten dugu, eta badakigu ez genuela asmatu, herrian bereziki, gauzak adierazteko moduan, baina argi dago egin behar zela, zeren hemeretziok alde egin dugu, eta ez gara itzuli.

Egoera hobetu da?

Nik arraunari jada ez diot hainbesteko garrantzirik ematen, baina egia da San Juanen garrantzi handia ematen zaiola, eta klubak aurrera jarraitzen du, jarraitu behar duelako. Kategoriatik txikiko neskak oso emaitza onak lortzen ari dira, zoriontzekoa da. San Juanen kristoren kasta dago, eta beraiek dira oraintxe bertan hori erakusten ari direnak, *chapeau*. Egia da, ordea, guk lortu genuen goi-mailara heltzeko urte asko beharko dituztela. Senio-rreri eta jubenilei dagokie orain berriro klubari indar handiagoa ematea. Hobere-na opa diet, eta pozten naiz irabazten dutenean, nola ez bada! Guk sufritu genuena haiek ez sufritzea nahi nuke.

Emakumeak arraunean. Gai zabala da, baina zer aipatuko zenuke?

Eztabaida handia dago. Balore asko nahasten dira. Goi-mailako emakume arraunlariak ditugu, haiek kirola eta errendimendua lehenesten dituzte. Hasi-berriak ere badira, haiek esperientziak bilatzen dituzte, taldea. Tartean daudenak ere badira, errendimenduari begira serioago entrenatzen saiatzen dira.

Hasieran gaude. Hamabost urte dira emakumeen traineruak ofizialki ateratzen direla. Oso progresiboki joan da garatzen, lehenengo selekziok, gero klubetan... Orain klub asko daude, bi liga daude. Hasieratik aritu diren arraunlari-ek oso argi daukate kirol gogorra dela, eta errendimenduarekin lotuta, serio-tasuna behar dela. Irabazten ari diren arraunlari-ek oso argi daukate zer egin behar den irabazteko. Kontua da besteek, agian, arraunean denbora gehiago aritu izana edo irabazteko grina berezia falta dutela, normala den moduan.

Eta orduan?

Orduan, behar dira, hamabost talde behar-rean 50, gizonetan bezala, eta behar haina liga. Azken finean, kontua talde kopu-rua da, eta honek emango dizun berezko kalitate mailaketa naturala. Ez dago bes-terik. Eta urteak, eta jendea arraunean, gogor entrenatzen, maila handiko popu-lazioa, bestea hasi berria, ziklo naturalak betetzea, alegia.

Materialaren auzia ere hor dago.

Emakumeok, normalean, gizonen sobera-kinak hartzen ditugu: traineru onena ez. Ez dut uste inongo klubek erosi duenik trai-neru bat bereziki nesKentzat. Normala da, hasi berria da, eta oso garestia da arrauna. Orduan, ontziak mutilentzat daude eginda. Traineruko mutilak 70 kilo izango ditu, eta neskak, berriz, 63 kilo. Gorpuzkera ere dife-rentea daukagu, gu baxuagoak gara, berez. Inoiz ez ditugu gizonen denborak lortuko, ez indar faltagatik soilik, baizik eta desaban-taila dugulako, gure gorputza ez baita ontzi-ra mutilen pare moldatzen. Gure gorputzei mugitzea dagokien pisua ez da hori. Mutilen azpitik ibiliko gara beti, argi dago. Baina eztabaida badago, traineruak emakumeen pisu eta baldintzetara egokitu ala ez. Oso erraza da: eskubaloian emakumeek baloi txikiagoak dituzte; arraunean zergatik ez?

Zer moduz kirolrik gabeko bizitza?

Uste nuena baino askoz ere hobeto. Bartze-lonatik pixka bat estresatuta iritsi nintzen, tesia amaitzeaz nuela eta, gainera, Bartzelo-na hamaika urte eta gero uztea ez da erraza. Beraz, arraunak lagundu zidan sozializa-tzen eta hemen erabilgarri sentitzen. Hiru urte hauetan hor sartuta ibili naiz, nire he-mengo betiko lagunekin asko egon gabe, baina arrauna utzi eta gaizki ez, aizu...

Bada bizitzarik arraunetik kanpo ere.

Bai, eta zoragarria da. Beste ikuspuntu bat daukat orain.

Denboraldia hastear da... itzultzeko beharra sentitzen duzu?

Ez.

Ane Arbillaga Etxarri

1986, PASAI DONIBANE



Arnas fisioterapiari aditua eta Biomedikuntzan doktorea. Ira-kaslea da Deustuko Uniberts-i-tatean 2015etik. Eskolak ema-teaz gain, ikerketa lanak egiten ditu jarduera eta ariketa fisi-koaren, biriketako gaitzen eta entrenamenduaren inguruan. Arraunean aritu da Batelerak ontzian azken hiru urteetan.





EKAINEKO DOAKO JARDUERAK

**Ekainako ostirala, larunbata
eta igandeak.**

"BIDAIAZERA GOAZ".
Kids Zone gunean.

Ekainak 21 eta 22a

FORNITE TXAPELKETA
Hype Station® gunean.

Ekainak 10etik 30 arte

ARGAZKI ERAKUSKETA
Gipuzkoako Kirol Egokituen
Federazioaren eskutik.

ETA GAINERA...

Ekainaren 3, 4 eta 5ean
Cinesa Urbilen sarrera 2,90
eurotan. Promozioaren info
gehiago: www.urbil.es/eu/lokalen-eskaintzak



urbil.es



Asko eskatzen du, ezta?

Bai, asko kentzen du. Asko eman behar zaio. Nik, egia esan, zorte handia eduki dut. Pila bat baloratzen dut arraunean hain denbora gutxian arituta, talde onenean jarduteko aukera eduki izana. Ez da batere ohikoa, pribilegiatu sentitzen naiz, sekulako taldea topatu nuelako eta talde horrek eraman ninduelako hori guztia bizitzera. Neure ahalegina ere bazen hor, noski. Nire benetako mirespena besteentzako da, urtetan banderarik altxatu ez eta hala ere hor jarraitzen dutenentzat. Txapela kentzeko modukoa iruditzen zait. Horiek dira ondo zaindu behar direnak, mantendu behar direnak. Zeren goraka horiek joango dira, eta beste belaunaldi batzuk ekarriko dituzte.

Gaiz beste eginda... tesia bukatu al zenuen?

Bai, bai. 2016ko abenduaren 20an. Kito. Prozesua nahiko luzea izan zen. Ikerkuntza zentro nahiko potente batean egon nintzen, maila handiko zuzendari batekin, krisia hasi berritan: dirurik ez, jende gutxiago lan bera egiteko... prozesua oso gogorra izan zen. Baina emaitza oso-oso onak jaso ditugu.

Zeri buruzkoa zen?

Jarduera fisikoa eta entrenamendua birketak gaitzak dituzten pazienteetan.

Zer ondorioztatu zenuten?

Gaixo dauden pertsonen nolako ariketa fisikoa eskaintzen zaie? Bada ospitaletako programa bereziak izaten dituzte, adibidez fisioterapeutekin, esfortzu probak egiten dituzte, entrenamenduak prestatu eta gainbegiratzen dizkiete... Guk kalean beren kabuz egiteko entrenamendu me-

todologia eskaini diegu, oso sinplea. Beren jarduera fisikoa hobetzeko parkeak eta oinezkoentzako guneak erabiliko lituzkete. Oso esku-hartze txikia, baina oso zehatza egin dugu, eta lehenengoak izan gara urtebeteko eraginkortasuna mantentzea lortzen.

Eta horretan zelan hasi zinen?

Fisioterapia kirol-lesioekin, traumatologiarekin eta auto istripuen ondoriozko neurologia arazoekin lotzen dugu batik bat. Alor ezezagunagoa da arnas fisioterapia. Biriketako eta bihotzeko gaitzak dituzten pazienteekin egiten dugu lan.

Orain eskolak ematen dituzu Deustuko Unibertsitatean.

Bai, Bartzelonan ere aritu nintzen eskolak ematen. Oso goiz hasi nintzen, egia esan. Egun batetik bestera hasi nintzen han eskolak ematen, 23 urterekin, eta harrezkeroztik ibili naiz. Ikerkuntzan ere ari naiz. Gustura nago, egia esan.

Baduzu pazienterik hemen?

Hona etorri naizenetik pazienteekin ez naiz egon. Noizbehinka, halako gauza bereziren bat egokituz gero, egin izan dut, baina bestela ez. Nahiko nuke, pazienteekin oso ondo pasatzen dut. Oso mundu polita da. Baina hemen arnas fisioterapeuta bezala zeozer garatzeko zaila daukazu, Osakidetzan ez dago departamenturik...

Gustatuko litzaizuke?

Arraunean ari nintzenean ezinezkoa zen, eta orain, arraunik gabe, nahiago dut tar-te pixka bat hartu. Etorkizunean litekeena da, baina auskalo, hainbeste gauza dauzkate egiteko. ●