

AINTZANE GORRIA

BORROKALARIA



Linbo batean gaude, konponbidea ez da borroka librea debekatzea, baliabideak sortzea baizik”

Jangelatik baskulara, baskulatik ispilura eta ispilutik komunera. Erritual horren gatibu izan zen iaz Aintzane Gorria borrokalari burlatarra. Sekula jaso duen giltzarik estuena egin zion bulimiak. Ziplo erori, eta lur jota gelditu zen. Baina ez luzaroan. Laguntza eskatu, tabuak apurtu eta eritasunaren hatzaparretatik askatzen hasi zen pixkanaka. Zutik da berriro, inoiz baino indartsuago, 2021eko Tokioko Olinpiar Jokoak jomugan dituela. Pandemiak erabat aldrebestu dio sailkapen probaren prestakuntza, eta haserre da, instituzioak “utzikeriaz” ari direlako jokatzeko borroka kirolekin.

 EÑAUT AGIRREBENGOA
  AINTZANE GORRIAK UTZIAK

Kirolari bezala baztertuta sentitzen zinela salatu zenuen abuztu amaieran, Nafarroako Gobernuak ez zizuelako entrenatzeko baimenik ematen. Zertan da egoera orain?

Gauzak oso zail daude. Taldeko batzuek entrenatu dezakegu, txapelketak gertu ditugulako, baina beste batzuek ez dute aukerarik. Txapelketak baino hilabete bat lehenago dugu aukera bakarrik. Tamalgarria da. Olinpiar Joko batzuk ezin daitezke horrela prestatu. Orain hasi, orain gelditu... Ezin daiteke luzera begirako planik egin. Eta garbi dago Olinpiar Jokoetarako sailkatzeko, hilabete bat, bi eta hiru baino gehiago behar direla. Bi txartel daude jokoan Europa mailako sailkapen fasean, eta beste bi mundu mailakoan. Oso garesti dago. Are gehiago, halako trabak jartzen badizkigute.

Beste estatu batzuetako borrokalariak ere antzera al dabiltza, ala normal entrenatu daitezke?

Beste inon ez da halako geldialdirik izan. Espainiarekin batera, Italia izan da okerren egon den herrialdea, baina jada bi hilabete daramatzate normal lan egiten. Eta Txinaren kasua adierazgarria da: ez dira gelditu, ezta pandemia gorenean zegoenean ere. Zentro batean konfinatu zituzten, eta han jarraitu zuten entrenatzen. Gerora, normaltasunera itzuli dira.

Beste kirol askotan ere badago kontaktua kirolarien artean, baina ez da halako debekurik ezarri. Zergatik?

Guk kontaktu gehiago dugu, eta hori oso gaizki ikusia dago. Hartara, debekatu egin dute, eta kito. Eskuak garbitzeko modurik errazena da. Baina futboleko saskibaloian edota eskubaloian ere kontaktu fisiko handia dago. Eta ikusi dugu, futboleko adibidez, kasu bat dagoenean, talde ia osora hedatzen dela

gaitza. Gauzak orain horrela daude, eta ohitu egin behar dugu. Borrokan ere agian talde osoa kutsatuko litzateke, baina badakigu zertan gabiltzan. Neurriak hartuko balira, seguruago ariko ginateke, noski. Arriskua hor dago, badakigu, baina gutxitu daiteke. Konponbidea ez da debekua, baliabide eta protokolo egokiak sortzea baizik. Orain ez gaude ez geldi, ez entrenatzen. Linbo moduko bat da.

Arrazoi ekonomikoengatik utzi zaituztete zokoratuta? Dirurik sortzen ez duzelako, alegia?

Ez dakit diruagatik den, edo utzikeriagatik. Judoak adibidez diru asko mugitzen du, eta lizentzia pila dauzka Espainian. Baina gu bezala daude. Arazoa kontaktu kirol guztiek dute, ez borroka libreak bakarrik. Judoa ez da minoritarioa, eta arazo bera izan du. Instituzioen inplikazioa hutsaren hurrengo ari da izaten.



“OSO FEMENINOA OMEN NAIZ BORROKATZEKO. HALAKO GAUZAK ENTZUTEN DITUT ORAINDIK, HARRIGARRIA BADA ERE”.

Entrenatzeko aukera duzunean, beti bezala jarduten zara?

Bai. Espainiako selekzioan burbuila taldeak osatu ditugu, eta hala gabiltza, launaka edo seinaka. Entrenamendu arruntak dira. Hori bai, normalean aldaketa gehiago egiten duzu, jende gehiago duzulako entrenamenduetan. Orain ez da posible, baina gutxienez badugu teknika lantzeko aukera. Fisikoa edonoiz landu dezakegu, eta oso garrantzitsua da, baina borrokatzea, borrokatzea da, ez korrika egitea. Sasoi aldetik oso ongi egon zaitezke, baina txapelketa batera borroka egin gabe bazoaz, ez duzu zer eginik.

Salatu izan duzu desinformazio handia dagoela borroka librearen inguruan.

Jendeak uste du nik egiten dudana telebistaz ikusten den antzerki hori dela, Rey Misterio eta enparauek egiten dutena. Tira, maskara orain ez litzaiguke gaizki etorriko [barreak]. Hor uste dut badutela errua gorputz heziketako irakasleek. Kirol olinpikoak zeintzuk diren behintzat irakatsi beharko lukete. Guk ezin dugu kolperik eman, dena giltzen bidez egiten dugu. Helburua aurkaria lu-

rrera bota eta haren bizkarra lurraren kontra jartzea da. Eta hori ez baduzu lortzen, puntuen bidez irabaz dezakezu.

Nola dago ikusia emakumezkoen borroka?

Badago ni borrokalaria naizela jakitean harritzen den jendea. Oso femeninoa omen naiz borrokatzeko. Halako gauzak entzuten ditut oraindik, harrigarria bada ere. Dena den, uste dut pixkanaka ari dela normalizatzen emakume borrokalariaren irudia. Bestelako kultura duten tokietan gutxietsia izan naiz, baina hori ere joango da aldatzen.

Eta Euskal Herrian, esango nuke berdintasun handia dagoela gizonezkoen eta emakumezkoen artean. Desberdintasunak sortzen dira tartean dirua dagoenean, futboleko adibidez. Baina borroka librean ez dago sosik, eta denok berdintzatzen gaituzte. Kirol nahiko ezezaguna da gurean, baina txikiek geroz eta maila handiagoa dute, egiten diren eskolei esker.

Oztopo handia izan zenuen iaz: bulimia. Nola zaude orain?

Hainbeste trabarekin Olinpiar Jokoetarako sailkatzea domina baten modukoa izango

litzateke! Konfinamendua oso ondo etorri zait ikusteko norberak bere burua zaindu eta maitatu behar duela. Psikologikoki lanketa handia egin dut, eta egia esan, etxealdia inoizko aldarte onenean bukatu dut. Fisikoki ez zait horren ongi etorri, baina guztioi bezala [barreak].

Zer izan zen gogorrena?

Arazoa onartzea eta laguntza eskatzea. Kaltea neure buruari egiten nionez, ez nuen lesio bat bezala ikusten. Oso errudun sentitzen nintzen, eta gorpil zoro horretan sartuta jarraitu nuen, geroz eta okerrago. Azkenean laguntza eskatu eta esnatu egin nintzen. Ikusi nuen lesio psikologikoak existitzen direla, eta bulimia horietako bat dela. Modu horretan ikusi behar dugu. Burua gorputza baino askoz ere konplexuagoa da, eta buruan gertatzen denak eragina dauka gorputzean. Hankarik gabeko mahai bat zutik mantendu nahi izatea bezala da.

Zenbateraino pozoitzen dizu burua bulimia bezalako gaitz batek?

Itxuraldatu egiten zaitu. Pertsona erabat ezberdina zara. Oraingo Aintzanek ez du zerikusirik gaixo zegoenarekin. Beti umore txarrez nengoen, dena beltz ikusten nuen... Ez daukazu inongo motibaziorik. Buruan daukazun gauza bakarra zure irudia eta pisua da. Besteekiko ha-

**Konfinamendua
ondo etorri zait ikusteko
norberak bere burua
zaindu eta maitatu behar
duela. Psikologikoki
lanketa handia
egin dut”**

BIZITZEKO MODU BAT

5 urterekin hasi zen judo egiten, eta 11rekin borroka librerara pasa zen. Harentzat “bizitzeko modu bat” da borroka, “esperientzia eta lagun asko” eman dizkiona. Emaitzatan, 2018a izan zuen urterik oparoena: Espainiako txapelkun izan zen, bosgarren Europako Txapelketan, eta brontzezko domina kolokatu zuen Mediterraneoko Jokoetan. Badu damu bat: bulimia zuela “horren berandu” onartu izana.



rremanak ere asko aldatzen dira. Lehen bakarrik nengoen beti, negar batean, lur jota... Horrela ezin daiteke bizi.

Txapelketak albo batera uztea deliberatu zenuen, osatze prozesuari arreta guztia jartzeko. Ez zen, gero, erabaki samurra izango.

Nire bizitzako unerik zailena izan zen. Iritsi zen momentu bat, ezinezkoa zena okerrago egotea. Gauzak mahai gainean jarri nituen, eta ohartu nintzen ez zegoela beste konponbiderik. Utzi eta hurrengo hilabeteak ere ez ziren batere errazak izan. Gainera, etenaldi hori egin nuen, oso jende gutxi zekien benetako arazoia. Nik lagunei eta selekzioari esan nien lesio bat nuela belaunean, eta kito. Nire burua indartsuago ikustean aitortu nuen egia. Pausoa eman nuen antzeko egoeran dauden neskei laguntzeko, eta erakusteko horrelako arazoak existitzen direla. Ez ditugu ezkutatu behar.

Kirolean tabua da elikadura nahasmenduen gaia?

Bai, eta uste dut arazo bera dagoela bestelako gaitz psikologikoekin: depresioarekin, antsietatearekin... Hori guztia ezkutatu egiten da kirolean. Eta kasuak jendeak uste baino ugariagoak eta ohikoagoak dira. Azkenean, kirolariak erreferenteak garenez gizartean, eta ustez indartsuak izan behar dugunez, badirudi ezinezkoa dela guk horrelako arazoak izatea. Baina guztiz kontrakoa da; arrisku handiagoa dugu, presioaren ondorioz. Beti pisuari begira egon behar dugu, kirola ikasketa edo lanarekin bateratu behar dugu... Hori lehergailu bat da,

eta ez baduzu ondo kudeatzen, eztanda egiten du.

Zure kasuan, non dago gaitzaren jatorria, kirolean ala gizarteak ezarritako edertasun kanonetan?

Denak eragiten du. Umetan konplexu asko nituen, eta beti izan ditut arazoak janariarekin, pisua gora eta behera. Eta nire kirola pisuarekin oso lotuta dagoenez, amaraun bat egin zen gauza guztien artean. Hori bai, presio guztia nire baitan egon da, kirolean inork ez nau ezer-tara behartu. Agian beste toki batzuetan zorrotzagoak dira, baina nik behintzat ez dut inguruaren presiorik sumatu.

Zein izan da gakoa zulotik ateratzeko?

Batez ere, ondo egoteko nahia. Arazo bat duzula onartzean, eta arazo hori konpondu nahi duzunean, pixkanaka aurreraka egiten duzu. Gainera, inguruak ikaragarri ondo babestu nau. Gorabehera handiko prozesua da, eta aurrera egiten duzun bezala, atzera ere egiten duzu. Errusiar mendi baten modukoa da. Garrantzitsua da borrokatzeko indarra izatea, baina baita zure burua den bezala onartzea ere. Borroka lagungarri izan zitzaidan. Txapelketak utzi nituen, baina entrenatzen jarraitu nuen. Eta asko eskertu nuen errutina bat edukitzea.

Emaitza apartak lortu zenituen 2018an, baina iaz lehiatu ez zinenek, beka kendu zizun Espainiako Olinpiar Batzordeak. Oso mingarria izan al zen? Momentu hartan, diruak ez zidan batere axola. Ordea, oso enpatia gutxi izan zuten

nirekin, eta bai, horrek min egin zidan. Ez zuten ulertu zer egoeratan nengoen.

Bulimia gaintzen da, ala beti duzu gainean halako itzal bat?

Nire ustez, ez da inoiz gaintzen. Buruan dago beti. Alkoholikoei gertatzen zaien bezala, adibidez. Ez duzu edaten, baina mamua hor dago beti. Hau antzekoa da. Beti egon behar duzu adi, berriro zuloan ez erortzeko.

Zer harreman duzu orain baskularekin? Presio handia sentitzen duzu pisua neurtzerakoan?

Gure kirolean, beti dago presio hori, pisu jakin batetik behera egon behar duzulako. Eta bulimia bezalako arazo bat izan eta gero, zama hori handitu egiten da. Baina jada ez daukat orduan neukan beldurra. Ikusten badut behar baino bi kilo gehiago ditudala, onartu egiten dut; ez zait mundua gainera erortzen, lehen gertatzen zitzaidan bezala. Nire kategoria 50 kilotik beherakoa da; denetan arinena, alegia. Baina gauzak ondo eta zentzuz eginda, ez du zertan arazo izan.

Zer egin beharko litzateke kirolarien artean halako arazorik egon ez dadin?

Batez ere, kirolariak informatu, eta gaia normalizatu. Arazo hauek existitzen dira, eta edonork izan ditzake. Agian gidalerro batzuk eman daitezke, pertsonak nola lagundu erakusteko, edo nola ez erori jakiteko. Laguntza nola eskatu azaltzea ere garrantzitsua da, baita norberak bere buruarekin duen harremana behar bezala lantzeko jarraibideak ematea ere. ●