

EMAKUMEEN ARRAUNA

Pisuaren presioak uzten duen ubera luzea

2023ko denboraldia irailean bukatuta, ipurdiko eta esku ahurretako zauriak sendatzeko denbora justua izan dute arraunlariak. Haragi bizia lehortu eta orbain bihurtu zaie askori. Baina zauriak erabat itxi gabe hasi dira gehienak berriro ergometroari tiraka, negu luze eta gogorraren atarian. Aldageletako saltsak ere itzuli dira: “Ondo igaro dituzu oporrak, e! Ederki gizendu zara!”, elkarri esaka “txantxetan” ariko dira hainbat taldetan. Norberaren zamaz gain, traineruko gainerako 13 taldekiderena ere mugitu beharko baitute zibogatik zibogara, eta kilo kontuek dirudiena baino karga astunagoa dute arraunean ere, osasunean eragiteraino, argitaratu berri den ikerketak ohartarazi duenez.

 LEIRE ARTOLA ARIN  DANI BLANCO / ARGIA CC BY-SA

Ane Arbillaga Etxarrik (1986, Pasai Donibane) eta Beñat Larrinaga Garciak (1991, Bilbo) hurbiletik ezagutu dituzte taldekideen gorputzen gainean egiten diren juzguak, eta *arraun munduan* normalizata dauden beste zenbait jarrera ez osasuntsu ere bai. Bizipenetatik abiatu eta emakumeengan fokua jarrita azterlan bat egin dute orain, uste asko baieztatu eta galdera berriak mahai gaineratu dizkiena. Ondorioztatu dute emakumezko arraunlarietan argaltzeko presioa eta elikadura nahasmenak izateko arrisku faktoreak daudela. Halere, ondorio hori “zuhurtziaz” irakurtzeko eta kasu bakoitza baloratzeko beharra azpimarratu dute, orokorkerietan erori gabe.

Arraunlariak dira Arbillaga eta Larrinaga, nahiz eta tostatik jaitsita egon, “arraunlariak ez diolako inoiz arraunlari izateari uzten”, Arbillagak dioenez. Biek

jarraitzen dute estuki lotuta kirolari, eta biak Deustuko Unibertsitateko irakasle eta ikerlariak direnez, aukera baliatu dute arraunari buruzko ikerketan sakontzeko, “oso gutxi” baitago gaur arte, eta are gutxiago, emakumeen kasuan. Normalizatutako dinamika batzuen arriskuez ohartarazi nahi dute euren azken lanarekin, eta kirolak arraunlarien osasunean, fisiko, psikologiko zein emozionalean, eragiten dituen kalteak arintzeko informazioa zabaltzen ari dira.

“Emakumezkoen arraunaren argazki bat atera dugu, ez dakiguna da pelikulako protagonistak zeintzuk diren eta zein den gidoia. Argazki horretan ikusten da badagoela presio handia argaltzeko, batik bat taldekideen artean sortzen dena eta uniformearen eraginez azaleratzen dena, eta nahasmenduak edukitzeko arriskua ere ikusten da”, argitu du Arbillagak. Argazki horretan

zenbait kontzeptu erlazionatu dituzte, besteren artean, hauek: nola ikusten du arraunlariak bere burua? Nola eragiten du horretan taldeko presioak? Arrauneko jantziak okertu egiten du gorputzaren gaineko presioa? Zer nolako ongizate psikologikoa daukate? Gorputzaren fisionomiak zer lotura du horrekin?

Argazkia egiteko Gipuzkoako, Bizkaiako, Galiziako eta Kantabriako hainbat klubengana jo dute. Emakumezko 208 arraunlarik galdetegi bat bete dute, aztertzeke ea elikadura nahasmenduen sintomak eta pisuari erlazionatutako presioa dituzten, besteak beste. Horieta-tik 115i gorputz konposizioaren neurketak egin dizkiete, Donostiako eta Bilboko campusetan. Ikertzaileek arraunlarien, klubuen eta federazioen prestutasuna eskertu dute: “Jakitun dira ikerketa esparruan gabezia handia dagoela, eta harre-ra oso positiboa izan dugu”. Emaitzetan



“hanka sartzeko aukerak saihesteko” laguntza eskatu zuten hasieratik –2021 inguruan hasi ziren–, izan ere, Arbillaga Fisioterapiari aditua da, eta Larrinaga Jarduera Fisikoan eta Kirolean –arraunlarien prestatzaile fisikoa ere bada–, baina gaiak eskatzen duen sentsibilitatea bermatzeko hasieratik gehitu dituzte ikertaldera beste lau aditu (psikologo eta analisi estatistikoan adituak): Erika Borrajo, Iker Muñoz-Perez, Itziar Urkijo eta Ana Garcia-Rodríguez.

ARGALTZEKO PRESIOA

Borrajo psikologoak ohartarazi du galdetegietako emaitzak tentuz irakurri behar direla eta bi faktore kontuan hartu behar direla: batetik, egungo kulturak eta sistemak berak sortzen dutela argal egoteko presioa, eta, bestetik, kirola barrutik ezagutu behar dela eta barne begiradatik landu behar direla gorputzari lotutako jokaerak. “Nik psikologo gisa elikadura nahasmena modu batera ulertzen dut, baina arraunlariak jokabide batzuk normalizat hartzen dituzte, hortik kanpo patologikoak direnak. Kontuz ibili behar gara, eta barruko betaurreko berdinak ipini behar ditugu jokaera horiek lantzeko”. Borrajok zehaztu du ez dela arraroa elikadura nahasmenen arrisku faktoreak agertzea, “maila jakin batean egoteko” pisuak garrantzia berezia duen kirolean: “Galdetegian jokaera batzuei buruz galdetzen da, baina jokaera horiek noizbait gertatzeak ez du esan nahi nahasmen bat dagoenik, baizik eta arriskua dagoela edo hastear egon litekeela”. Ohartarazi dute ikerketak ez dituela emaitza pertsonalizatuak ematen, baina arazoak jabetzeko abiapuntua dela.

Arraunlari emakumeek argaltzeko presioa izateko bi jatorri neurtu dituzte: uniformeena eta taldekideena. “Arraunlarien janzkera oso partikularra da, eta bistaritzen du bakoitzaren kanpo anatomia oso figura espezifikoa; ez bakarrik estropada egunetan, entrenamenduetan ere arropa berdinarekin zoaz”. Arbillagak gogorarazi du eragin handia izan dezakeela jantziak arraunlariak gorputzarekiko daukan harremanean, eta norbere burua ikusteko moduan. Erraz identifikatzen da arraunlarien jantzia: gorputz osoko trajea, tiraduna eta galtza motza, gorputzera pega-pega itsasten dena. Gorputza guztiz zizelkatzen du “mono” edo “platanitoak”, eta horrek arraunlariaren irudi estetikoaren espazio maila nabarmen handitzen du tal-

“Pisuarena borroka pertsonaletik kolektibora pasatzen da, zeren zure pisutik tira egin behar dute besteek ere. Afaltzera zoaz taldekideekin eta ‘zer eskatuko duzu?’, inguruko begiradak daukazu. Dinamika asko ikusi nituen ez zirenak batere osasungarriak”

Ane Arbillaga

dekide, entrenatzaile edo zaleen aurrean, izan aurrez-aurre edo telebistaz, ezin baita ezer disimulatu.

Taldekideei dagokienez, Larrinagak dio “eragin oso handia” dutela, eta ordu mordera igarotzen dutela elkarrekin, entrenamenduetan eta handik kanpo planetan ere bai. Lagunartekotasun horrek arriskuak ere badituela ikusi dute emaitzetan. Esaterako, aldageletan barrea eragiten duten besteen gorputzei buruzko komentario ugari etortzen zaizkio akordura ikerlariari: “Arraunlari nintzela entzundako komentario batzuk ez nituen aztertzen eta txantxa gisa hartzen nituen, baina ikerketa honekin hasi nintzen konturatzeko zer eragin dezaket”. Arbillagak ere gogoan ditu taldekideen arteko dinamika normalizatuak:

“Pisuarena borroka pertsonaletik kolektibora pasatzen da, zeren zure pisutik tira egin behar dute besteek ere. Afaltzera zoaz taldekideekin eta ‘zer eskatuko duzu?’, inguruko begiradak daukazu. Dinamika asko ikusi nituen ez zirenak batere osasungarriak”.

Borrajok azaldu duenez, arriskua dago dinamika eta jokaera horiek kirolek eguneroko bizitzara orokortzen badira: “Nahasmen bati buruz hitz egiten dugunean, esan nahi du jokaerek eragin larria daukatela pertsona baten osasunean eta bere eguneroko bizitzan. Jokaerak kirolean egotea arriskutsua da, noski, baina muga hori igarotzea da benetan arriskutsuena; elikadurari lotutako portaera horiek erabiltzea emozioak kudeatzeko eta arazoei aurre egiteko erreminta gisa”.

Dena den, Borrajok onartu du arraun mundua hobeto ezagutu duela ikerketa honetan, eta lehen “kirol bat bezala” ikusten zuena beste ikuspegi batetik ulertzen duela orain. Udako denboraldi betean, hedabideetan etengabe azpimarratzen dute zein sakrifikatua den kirol hau, baina gutxitan erakusten da atzean dagoena.

ZENBAT PISATZEN DU ALBOKOAK?

Normalizatutako beste joera bat: klubean denen bistara jartzea arraunlari guztien izen-abizenak, kilogramoak, argaldu beharreko zenbatekoa eta pisuan izandako gorabeherak. “Egin behar ez denaren adibide argia da, eta oraindik ere klub askotan egiten da”. Arraunlari askok, ordea, betidanik bizi izan dute hori, eta erabat barneratuta dute; barne-



ratuta daukaten bezalaxe pisaketak katzan zaizkienetan gosaldtu, bazkaldu, edota are, afaldu gabe joatea “normala” dela. Ohikoa da pisaketak denon aurrean egitea. Larrinagak zehaztu du gizonekin ere dinamika horiek daudela, eta pena dutela ikerketa hau haiekin ere egin ez dutelako. “Asmoa dugu aurrerago zerbait egiteko, uste baitugu emaitzak antzekoak izan daitezkeela”, aurreratu du prestatzaile fisikoak.

Gorputz konposizioa analizatzen 115 emakumeren likido erretentzioa ere neurtu dute, eta faktore horrek pisuaren presioa areagotzen duela ikusi dute: “Neskei gehitzen zaie likido extrazelularren eragina. Hilekoa dutenetan likido gehiago erretentzen dute, eta beraiek badakite pisatzeko momentuan kilo gehiago izango dituztela. Entrenatzaileei esan diezaiekete eta ulertuko dute, baina arazoa da gain-presioa sortzen diela horrek ere”, dio Larrinagak. “Ez dira kontuan hartzen hilekoak eragiten dituen alerazioak, eta gorputz baten bizpahiru kiloko diferentzia agertu daiteke. Bizipenetik, ikusi ditut neskak kalkulatu noiz tokatzen zaien pisaketa eta ea hilekoa izango duten; dinamika horiek beldurgarriak dira”, oroitu du Arbillaagak.

EMAKUMEEI EGOKITUTAKO TRAINERUA?

Zergatik da hain inportantea traineru bat ahalik eta arinena izatea? Zertan nabaritzen da arraunlariak argalak diren edo ez? “Egia da arraunlariak ez gaituztela pisatzen [lehiatu ahal izateko], patroiak bakarrik, baina trainerua zenbat eta hondoratuago joan, orduan eta gehiago kostatzen da abiadura hartzen –potentzia kontuan izanda, betiere–”. Larrinagak azaldu duenez, lotura hori argi dute gizonen kasuan, nahiz eta ikerketa zientifikorik ez dagoen baieztatzeko, “arraunlari gero eta argalagoak daudela ikusten dugu”.

Emakumeen kasuan, “hasi berria” den kirola dela gogorarazi dute. 2008an lehiatu ziren emakumezko traineruen lehen estropada ofizialak, eta Kontxako Banderako estropadan soilik lau ontzik hartzen zuten parte 2016an kopurua zortzira igo zuten arte, gizonen pare. Nabarmena izan da azken urteetan lortutako arrakasta, liga desberdinak sortzeak erakusten duenez, baina oraindik palada asko falta dira gizonen baldintza eta errekonozimendura ailegatzeko.

Bide horretan, Patxi Leon arraunlari ohi eta Deustuko Unibertsitateko ikerla-



“Elikadurari lotutako portaera jakinak kirolean egotea arriskutsua da, baina muga hori igarotzea da benetan arriskutsuena; jokaera horiek egunerokoan erabiltzea arazoen aurre egiteko erreminta gisa”

Erika Borrajo

riak emakumeen materialari buruz egingandako ekarpena kontuan hartzeko dela diote bi kideek. “Eztabaida oso polita dago: ezinbestekoa da mutilen materialera egokituta ez dauden gorputz batzuk moldatu behar izatea? Ala trainerua moldatu behar da emakumeen fisio-miara egokitzeko?”. Larrinagak azaldu duenez, banku mugikorrek arraunean pisuaren arabera ontzi ezberdinak erabiltzen dituzte. “Tosta finkoko ontziak ere batezbesteko pisu jakinetara moldatu beharko lirake? Klubetik klubera hiruzpalau kiloko gorabehera dago, baina emakume eta gizonen artean desberdintasun nabarmena dago antropometriko ki, eta badaude ikerketak”.

Patxi Leonek eztabaida hori elikatzeko datu objektiboak neurtu ditu, eta ondorioztatu du gizonen ontzietan arraun eginda emakumeek lesioak izateko erraztasun handiagoa dutela: “Emakumezkoen altuera eta pisua gizonen aldean desberdinak direnez, traineruaren flotagarritasuna txikiagoa da, balantzarako joera handiagoa da, palada emateko keinua ezberdina izaten da, eta hortik lesio gehiago sor daitezke”. Emakumei gehiago kostatzen zaie trainerua kontrolatzea, ontziak oreka txarragoa duelako. “Hortik sortzen zaigun galdera zera da: benetan galdu behar dute pisua emakumezko arraunlariak? Begiratzen baduzu, talde sendoenetako gorputzak ez dira argalak, gorputz oso garatuak dira”, ohartu du Arbillaagak.

FORMAKUNTZA ETA ZAINTZA

Emakumeen traineru lehiak urte gutxi dituenek, kirolera animatzen ari diren neskak ere gaztetxoak dira asko eta asko. Ikerketaren emaitzek erakutsi dute elikadura nahasmenak izateko arrisku handiagoa dutela gazteenek, eta Borrajo dio jendartearen isla dela hori. Kontuan hartzeko dela diote, 16 urtetik gorako jubenilek traineruen liga nagusietan parte hartzeko aukera dutelako, eta adin kritikoa izan daitekeelako.

Halere, uste dute arazoa ez litzatekeela konponduko traineruan sartzeko adina igota, eta azpimarratu dute ikusi



dutela presioa ez dela txikitzen maila baxuagoetan dauden arraunlariengan. Soluzioa formakuntzan dagoela sinesten dute: “Informazio hau transmititu behar zaie beheko kategorietan ari diren entrenatzaile, prestatzaile, nutrizionista eta arraunlarietara. Ahaztuta daude beheko mailak baina arriskua berbera da. Ezinbestekoa da pertsona horiek hezteko, gora heltzen direnean ikasita izateko eta euren gorputzekin duten harremana ona izateko”.

Arraunlarien ongizatea bermatzeko eta presio psikologikoak kudeatzeko,

formatutako profesionalak behar dira, ikertzaileen esanetan. “Ez da bakarrik entrenatzailea, baizik eta nutrizionista, prestatzaile fisikoa, medikua... Arazoa da klub batzuetan ez daudela figura horiek, eta entrenatzaileak hartzen dituela lan guztiak. Arazoa hor dago, edonork egiten duela profesional talde oso batek egin beharreko jarraipena”. Borrajok bereari ere begiratu dio: “Kirol psikologo bat inoiz ez dago soberan. Informazioa behar dute arraunlarietara, agian ez dira hain kontziente normalizatutako zenbait jarreraz. *Normaltasun* hori apurtzea

da lehen pausoa. Gero, beharbada, esku hartze espezifikokoak egin behar dira, taldea ezagututa eta argazki orokor bat izanda”.

ARRAUN MUNDUAN GOGOETA BULTZATZEKO

Klub batzuk figura horiek txertatzen hasi dira, eta Kaiku eta Zumaiaren ikuspegi positiboa baloratu dute ikerlarietara: “Betaurreko sanitarioak dituen nutrizionista batek esku hartu du, eta zuzendaritza ulertu dute”. Arbillaga eta Larrinagak diote profesional eskasia ez dela baliabide faltagatik soilik, kontua dela “daukazu gutxi hori nola erabiltzen duzun”. “Baliabideak edukitzea zoragarria da eta gure aldarrikapena da formakuntza ematea eta sentsibilizazio kanpaina zabaltzea; psikologoek ere ekarpena egitea izugarria iruditzen zait. Baina baliabideak horraino iristen dira, oso mugatuta dagoen kirola da, ez baita batere profesionala”. Arbillagak argi du arraunean dagoen filosofia eta kultura direla aldatu beharrekoak, bizi izan baitu klub batean baliabide bereberekin egonda ere, entrenatzailearen arabera arraunlarien pisuak garrantzia handiagoa hartzea edo ez.

Arraunaren kultura bera da aldaketa behar duena? Galdera zaila dela dio Larrinagak, eta gizonen eta emakumeen





“Zaindu behar ditugu kirolariak, pertsonak bezala. Arrauna utzi eta gero ere pertsonak izaten jarraituko dugu, eta arazo psikologikoa sortzen badizu jasandako presioak, merezi izan al du kirol hori guztia egitea?”

Beñat Larrinaga

arrauna bereizi behar direla. “Baina argi dagoena da kirol bat dela, arraunean egin dezakezula 30-35-40 urtera arte, eta gero bizitza oso bat daukazu. Zaindu behar ditugu kirolariak, pertsonak bezala. Gero ere pertsonak izaten jarraituko dugu, eta arazo psikologikoa sortzen badizu jasandako presioak, merezi izan al du kirol hori guztia egitea?”.

Arraunlariak pisuarekiko duten presioa pairatzen edota elikadura

nahasmenduaren arriskutik babesten dituzten faktoreak ere identifikatu dituzte, hala nola norberaren gorputzarekiko erakargarritasuna izatea eta autonomiaz jokatzeko gaitasuna azalera. Ikertzaileek proposatu dute balio horiek indartzea arraunlarien artean, joera osasuntsuak bultzatzeko.

Zaintza eta prebentzio ikuspegitik, ikerketarekin urak nahasi baino urak baretzeko erremintak eman nahi dizkiete arraunlariari, klubei eta entrenatzaile zein prestatzaile fisiko guztiei. Federazioek hasieratik jarritako interesa eskertu dute; Bizkaia, Gipuzkoa, Galizia eta Kantabriako federazioei bueltan eman dizkiete emaitzak. Hitzaldi informatiboa ere antolatu dute entrenamenduak hasi berritan, bertan erakutsitakoak datorren denboraldian kontuan izango direlako itxaropenarekin. Ikerketan parte hartutako arraunlari batzuek lehorretik ikusiko dute aurten estropaden dema, bidean arrauna utzi eta estroboak etxean apaingarri gisa zintzilikatu behar izan dituztelako. Beste batzuk, ordea, ontzira igotzeko gogoz egongo dira, estropaden emozioek mugituta. Bitartean, atzera begira boga arraunean jarraituko dute emakumeek, itsasoan ere tokia irabaziz. ●

ARGIA *Azoka*

Egutegia 2024
Egunero efemeride bat

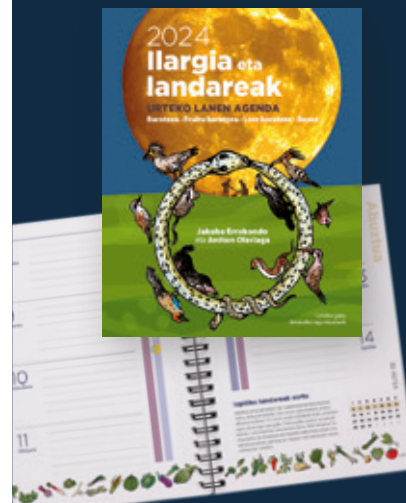


Prezioa **10 €**

Agenda 2024

Baratzea · Fruitu baratzea
Lore baratzea · Basoa

**Jakoba Errekondo eta
Antton Olariaga**



Prezioa **15 €**

azoka.argia.eus