

IRABAZI ETA GALDU

ZENBATERA

22

JOKIN ALTUNA

21

INAKI ARTOLA

21



LARRUN #293

MARKAGAILUAK ESATEN EZ DUENA

EGILEA | **ESTITXU EIZAGIRRE KEREJETA**

AZALA ETA ILUSTRAZIOAK | **SHU OTERO**

ARGAZKIAK | **DANI BLANCO**



Elkarrizketa hau bideoz grabatu dugu.
Hemen ikusentzun daiteke:

argia.eus/multimedia/larrun

Txikitatik bizi dugu lehia gizarte honetan: umetan haurren arteko jolasetan, heldutakoan bizitzako eremu guztietan –batzuetan kontzienteki onartzen dugu jokatzeari eta bestetan nahi gabe erortzen gara lehia dinamiketan–. Agian horregatik dira kirolariak gizarte honetako arrakastaren ikur nagusi (gizarteak irabazten duten egunetan soilik ohoretzen baditu ere).

Lehiaren erronkari eustea eta gakoari begiatarabegiratzeari erabaki dugu: irabazi eta galdu. Zer da irabaztea? Zer galtzea? Lehiatuz ongi bizitzeko zertan jarri behar da arreta?

Gorri edo urdin, galdu edo irabazi: berdinketarik ez da pilotarientzat. Partidaz partida ikasi dutena azaldu digute aurtengo ekainean profesional gisa hamar urte beteko dituzten Jokin Altunak eta Iñaki Artolak. Tolosako Beotibar frontoian elkartu gara.

LARRUN HILABETEKARI MONOGRAFIKOA · ARGIAren 2.860 zenbakiarekin banatua.

JABEA: KOMUNIKAZIO BIZIAGOA S.A.L. **HELBIDEA:** ZIRKUITU IBILBIDEA, 15. PABILOIA 20160 LASARTE-ORIA **TELEFONOA:** (00 34) 943 37 15 45

POSTA ELEKTRONIKOA: LARRUN@ARGIA.EUS **INPRIMATEGIA:** ANTZA KOMUNIKAZIO GRAFIKOA **DISEINUA:** MAITANE GARTZIANDIA

2024ko otsailaren 25a

Partida bukatzean zer da markagailuak adierazten duena?

JOKIN ALTUNA: Aurkaria baino hobeia izan zaren edo ez.

IÑAKI ARTOLA: Zein izan den gehiago, egun hartan, pilota haiekin, frontoi hartan... baldintza horietan.

Irabazteari eta galtzeari zuzenean lotuta ez dauden elementuak gehitzen al dizkie gizarteak eta kirolariak?

J. ALTUNA: Nik uste dut baietz. Gizarteak eta guk geronek ere bai. Hasten garenean are gehiago, gizarteak txikitatik horrela erakusten digu. Gero ikasten goaz, beste era batera ikusten ditugu gauzak. Kirol batzuetan podiumera iritsi izana sekulako lorpen gisa zabaltzen da. Aldiz, pilotan eta beste kirol batzuetan, irabazten duenari sekulako oihartzuna ematen

zaio eta besteari ez. Lana eta balorazioak ez dira markagailuaren araberako egin behar, bestela frustrazio handiak etortzen dira.

I. ARTOLA: Gizarteak kirol batzuei ematen dien dimentsioa harrigarria da. Gogoan dut behin San Mamesera joan nintzenekoa: partidaren aurretik futbol zelaia ilun-ilun zegoen, eta ze espektakulua, musika zela, argiak, jendearen oiha... Argiak piztu zirenean eta epaileak partida hasteko txilibitu hotsa egin zuenean, nire sentsazioa izan zen: "Honetarako al zen, hau dena?". Azken errealitatea zen Iker Muniainek langa jotzen zuen edo ez, gu txapa jo edo ez jo aritzen garen bezala.

Guk ere sentitzen dugu zenbaterainoko fokua dagoen kirolaren gainean jarrita eta kirolariok daukagun arriskurik handiena da guk ere hori

sinesten bukatzea edo guri horrek asko eragitea. Irabazten dugunean jainko txiki bat sentitu gaitzke, baina galtzen dugunean alderantziz, galtzaile. Kirola zer den perspektiba galdu dezakegu. Hain lan publikoa egiten ez duen jendeak hortxe pasa beharko du, errekonozimendu asko jaso gabe. Guk, berriz, zerbait ongi egiten dugunean izugarria da, hurrengo egunean kalera ateratzean dena da laudorio, baina beste aldekoa ere berdin. Gure saiakera izaten da distantzia hartzea.

Galtzeko beldurra daukanak zeri dio beldurra?

J. ALTUNA: Galdera batzuk egiten oso errazak dira eta erantzuten zailak. Zeri diogun beldurra? Ez dakit, ikusten dugu aurkaria gero eta gerutuago dagoela 22tik, eta norberak



helburu bat jarri duenean eta hainbeste prestatu denean txapelketa-rako, burua bueltaka hasten zaigu ea txapelketa bukatu egingo zaigun behar edo nahi baino lehenago... Zeri beldurra diogun ez dakit, baina oso gutxitan egoten gara sentsazio oso onekin.

I. ARTOLA: Irabazteari edo galtzeari lotzen dizkiogun gauza horiek guztiek nahi gabe pisu bat sortzen dute kirolariarengan. Denborarekin gero eta gutxiago, ikasten goaz, baina ez dago ukatzerik guk gure pasioa dugun horretatik bizitzen jarraitu ahal izateko gehien markatzen duen aldagai nagusia emaitzak direla: gure soldatetik hasi, jendearen errekonozimendua... Emaitzarik ez badago bizimodu aldaketa dator. Emaitzek pisu handia dute eta askotan frontoian ari garen momentuan etortzen zaizkigu burura.

Gurpil zoro bat da, eta konturatzen zara guztiok ditugula beldurrak eta zer galdua. Batek pentsa dezake Jokinek, auskalo zenbat txapela dituelako (berak ere jada kontua galdua izango du), ez duela zertan beldurrik izan. Ba seguru baietz, asko irabazi duenak sentitu dezake bere estatus handi hori galtzeko beldurra. Aldiz, beste pilotari batek sentitu dezake kontratua berrituko ez dioten beldurra... Presioa, beldurra, oso intimoak dira. Grazia egiten dit esaten denean: honek partidari abantaila dauka, presiorik gabe doalako...

J. ALTUNA: Askotan prentsatik eta telebistatik ematen den mezu hori zozokeria hutsa da. Ba al dakizu bera barrutik nola sentitzen den? Presio gehiago edo gutxiago izatea, bakoitzaren arabera da.

I. ARTOLA: Oso pertsonala da, bai. Ez dago, noski, kanpoko faktoreetatik bereizita, jasotzen ditugun mezuak erabat alde batekoak edo bestekoak izan, noski horrek ere eragingo digula. Baina azkenean beti dago norberaren azken hitz



**“GARRANTZITSUENA DA
EMAITZETAN ZENTRATU
ORDEZ UNE BAKOITZEAN
ZURE ESKU DAGOEN
GAUZETAN ZENTRATZEA.
LANEAN JARRAITZEA”**

JOKIN ALTUNA

hori, bizitzako edozein gauzetan bezala. Norberak erabakitzen du kanpoko mezu horiei noraino jaramon egin edo ez.

■ Zer egiten duzue presioa gainditzeko?

J. ALTUNA: Oso zaila da, baina garrantzitsuena da zure esku dagoen gauzetan zentratzea, ahalik eta gehien. Une bakoitzean kontziente izatea “une honetan zer dago nire esku?”; egoera guztietan pentsatzea “zer da nik egin dezakedana?”. Noski egoera batzuetan askoz zailagoa dela, baina garrantzitsuena da kirolari bat eguneroko diziplinatik ez ateratzea, lanean jarraitzea: pilotariak saiatu behar du hurrengo

goizean esnatu eta entrenatzaileak bidalitako lanak egiten, eta burua eguneroko lanean jartzen.

I. ARTOLA: Emaitza ez diren euskarri batzuk bilatu behar dira, Jokinek esan duen bezala, norberaren eskurago daudenak. Eta autoestimaren horien arabera ibili dadila, ez emaitzaren arabera, emaitza ez da goelako norberaren esku. Norberaren esku dagoena partidara ongi prestatuta joatea da: takoak direla, entrenamenduak...

■ Galtzeak min ematen du. Zein da galdu ostean bakoitzak egin behar duen lanketa, min hori sendatzeko?

J. ALTUNA: Galtzeak, dudarik gabe, min egiten du. Gainera, ez digute uzten aurreneko momentua lasai eramaten, berehala elkarrizketak egiten dizkigute... Nik uste denok izaten dugula denbora pixka batean dolu hori, bakarrik egon nahi dugun tarte hori, partida garrantzitsu bat galdu dugula asimilatzeke.

I. ARTOLA: Dolua hitz egokia iruditzen zait, zeren eta nahiz eta saiatu guztia erlatibizatzen, galduberritako momentu hori oso mingarria izaten da. Batzuetan gehia-

Frontoiko ibilbidea

JOKIN ALTUNA ALTUNA, "ALTUNA III"

1996an Amezketan jaioa



DEBUTA

2014an, Eibarko Astelehena pilotalekuan: Abel Barriolarekin, Titin III.ren eta Xabier Tolosaren aurka.

TXAPELDUN

Buruz buru 2018an eta 2021ean. Lau t'erdian 2017an, 2020an eta 2021ean. Bikoteka 2022an, Julen Martija lagun zuela.

TXAPELDUNORDE

Buruz buru 2020an eta 2023an. Lau t'erdian 2016an, 2018an, 2019an eta 2022an.

IÑAKI ARTOLA IZAGIRRE

1994an Alegian jaioa



DEBUTA

2014an, Tolosako Beotibar pilotalekuan: Jon Ander Albisurekin, Pablo Berasaluze eta Aritz Beginoren aurka.

TXAPELDUN

Bigarren mailako lau t'erdian 2014an. 2022an San Fermin tornea, Jon Mariezkurrena lagun zuela.

FINALISTA

2021ean buruz buruko txapelketako finalera sailkatu zen baina lesio baten ondorioz ezin izan zuen jokatu.



go irauten digu, hurrena gutxiago, baina bada momentu bat errespetatzea nahi duguna eta ekidin ezin dena. Hor badira minutu batzuk, min horrek joateko behar duen denbora bat.

Min horrek asko iraun ez dezan edo neurritz kanpokoia izan ez dadin, perspektibarekin ikusteak laguntzen dit niri. Kantxara ateratzen gara, herriko jende pila dago begira, beraiei ere poz hori eman nahi diegu, mediatikoki oihartzun handia dauka... eta eror gaitezke akats horretan, zeina den pentsatzea hemen zerbait garrantzitsua dagoela jokoan. Hemen jokoan dagoena gizartearen denbora-pasarik arinena da. Horretaz konturatzek laguntzen dit nire bizitzan ere gauzei dagokien tokia ematen, ez gehiago.

J. ALTUNA: Dolua pasatu eta gero, niri gustatzen zait balorazio bat egitea, zer egin dudan ongi, zer gaizki...

I. ARTOLA: Norbere buruari barka-

tzen jakitea oso garrantzitsua da eta denborarekin ikasi beharrekoa. Pilotariak ez badu bere esku dagoena egin, edo partidaren ordeztu... hor beste era bateko gogoeta egin beharko du. Baina aste osoan zehar bere esku dagoena egin badu, momentuan dena eman badu kantxan... Ez da justua beste batzuek kirolariari ezer egotea, ezta norbera bere buruari errietan aritzea ere, bi txapa jo dituelako. Ez da justua, zeren momentu horietan ez da pentsatzeko denborarik egoten, jolas bat ere bada, kontrolatu ezin den zerbait da, eta kontrolatu ezin horretan bada kirolariak onartu behar duen zerbait: batzuetan ongi ateratzen da eta beste batzuetan gaizki, ongi jakin gabe zergatik. Askotan suerteagatik ere bai.

J. ALTUNA: Ikasi dudana da behin balorazio bat egin dudanean, hortik aurrera alfer-alferrik dela buruari bueltak ematea eta nire burua kastigatzea. Horrekin ez da ezer lor-



tzen. Horrela esanda erraza ematen du baina egiteko ez da batere erraza.

I. ARTOLA: Denoi gertatu zaigu partidaren ostean ohera sartu eta bi jokaldiri behin eta berriz bueltaka aritzea. Handik astebetara ere bai agian, lo hartu ezinik... eta horrek ezin du horrela izan.

J. ALTUNA: Balorazioa egin orduko, hurrengo helburuan zentratu behar da. Horrelaxe da kirolarien bizitza. Takoak egin, burua hurrengo partidari jarri... Niri horregatik pasa zaizkit azkar profesioaletako urteak, ia astetik astera helburu berri bat izan dudalako.

■ Zuen ibilbidean egon al da aldaketarik, irabaztea eta galtzea bizitzeko moduan? Zer ikasi duzue bidean?

J. ALTUNA: Bai, beti goaz ikasten. Aurtengo ekainean Artolak eta biok hamar urte egingo ditugu profesioaletan. Hasi ginenean 18 eta 20 urte genituen eta orain 30 eta 28.



Denborarekin eta adinarekin gauzak ezberdin ikusten dira, bai kirolarekiko eta baita bizitzarekiko ere.

Denoi gustatzen zaigu irabaztea eta denok prestatzen gara irabazteko, helburua hori da. Baina lehen, txapelketa bat hasten zenean, zozketa egunean urduri joaten nintzen aurkezpenera, aurkari bata edo bestea egokituko zitzaizkidan pentsatzen... Ikasi dudana horixe da: askotan, dugun guztia kantxan aterata ere ez dugula irabazten; eta noski, dugun guztia atera gabe edozein pilotarik gaitetik pasatzen gaituela.

Galdu osteko dolu horrek lehen askoz denbora gehiago irauten zidan. Orain kontziente naiz, min handia egiten du, eta handiena, kantxan nirea eman ez dudanean. Baina minari buelta emateko garaian askoz azkarrago egiten dut nire barne lanketa.

I. ARTOLA: 18 urterekin iruditzen zitzaizgun azken helburua goi mailara iristea zela. Halako ilusio bat sortzen genuen, zoriontasuna horrekin



“BIZI IZAN DUGULAKO DAKIGU IRABAZITAKOAN EZ DELA EZER BUKATZEN, ETA GARAIPEN HORREK EZ DIGULA EMATEN ESPERO GENUEN ADINAKO GOGO-BETETASUNIK. ETA GALDUTAKOAN BERDIN, EZ ZELA HAINBESTERAKO, BERRIZ ERE AUKERAK ETORTZEN DIRELA”

IÑAKI ARTOLA

lotuz. Ondoren, hamar urtean zehar bizi izan ditugu irabazteko esperientziak, eta bizi izan dugu irabazitakoan ere ez dela ezer bukatzen, hurrengo astean berriz ere beste

partida bat dagoela, berriz ere entrenatzera joan beharra dagoela eta garaipen horrek ez digula ematen espero genuen adinako gogo-betetasunik. Eta galdutakoan berdin, ikusi dugu ez zela hainbesterako, ez dela ezer gertatzen, berriz ere aukerak etortzen direla... Esperientziak bere pisua dauka eta erakutsi egiten du.

■ Zer da galtzen eta irabazten jakitea?

I. ARTOLA: Gustatzen zait kontzeptu hori, galtzen eta irabazten ikastea. Zer da hori? Funtsean, irabazten dugunean umiltasun eta errealtismo ariketa bat egitea konturatze-ko “irabazi dut, baina horregatik ez naiz aurkaria baino gehiago ezertan. Jolas batean tanto batzuk gehiago egin ditut eta kito, ez da hortik harago doan zerbait”. Galtzen dugunean ere berdin, “galdu dut markagailuari dagokionean eta kito, horregatik ez naiz bestea baino guxtiago ezertan”.

■ Galtzeko eta irabazteko boladak izaten dira. Zer lan eskatzen du bolada bakoitzak?

J. ALTUNA: Nik uste irabaziz goazen heinean konfiantza hobetu egiten dugula. Baina ezin dugu pentsatu irabazten ari garelako beti irabaziko dugunik. Horretara ohitzea ez da ona.

Askotan galtzen ari bagara, orduan izan behar dugu mentalki gogorrak, eta bolada txarrean gaudenean hori ez da batere erraza: arriskua dago belarriak makurtu edo burua jaisteko eta etsipenak norbera hartzeko. Gogoia eta animoa eduki behar dira, guztiok garelako gai horri buelta emateko.

■ Guztiak irabazten duten jolas kooperatiboen onurez asko hitz egiten da. Zer esango zenuke lehiaren alde?

I. ARTOLA: Umetan galtzeari iheska ibilita ere ez da ezer ikasten. Txapelketa batera joaten ginenean helburua irabaztea zen. Izenetik bertatik hasita, ez ziren topaketak, txapelketak ziren. Eta askotan galdu egiten genuen. Ulergarria da kanpoko begiradatik, zer esanik ez gurasoentzako, gogorra izan daitekeela bere alaba edo semea galtzen ikustea, baina ikasi ere horrelaxe egiten da, momentu horiek gogortu egiten gaituzte. Uste dut galdu duenean umeari sortzen zaion sufrimendua baino handiagoa dela askotan gero ematen zaion irakurketak sorrarazten diona: frontoitik atera eta bazkaltzera joandakoan nabaritzen badu gurasoek edo lagunek diferentxeago tratatzen dutela irabazi edo galdu duenaren arabera, arazoa hor hasten da, ez frontoian galdu duen momentuan. Umearen porrot edo galera hori inguruan sano bizitzen baldin bada, hain justu ondorioa ez da txarra, alderantziz, ona da: "Galdu dut baina ez da ezer gertatu" sentitzen du. Hori ere ikasketa bat da.

■ Intentsitate handiko emozioak sortzen ditu kirolak. Irabaztean zer da sentitzen duzuen?

J. ALTUNA: Irabazten dugunero ez dugu emozio bera sentitzen.

I. ARTOLA: Izan ere, irabazitako partida guztiak ez dira berdinak eta galdutakoak ere ez.

J. ALTUNA: Partida oso txarra izan bada eta irabazi badut, pentsatzen dut "nik gaizki jokatu dut baina aurkariak okerrago". Lan onik egin gabe irabazten dudanean, kantxan ez dut disfrutatzen eta bukatutakoan lasaitasun moduko bat da sentitzen dudana.



"AURKARIEK TAKOAK APARTE JARTZEA PROPOSATU ZIGUTEN, ALDAGELA BANATAN. IRABAZTEAREN IKUSPEGITIK BADU ZENTZUA, BAINA PILOTARI GUZTIOK SENTITU GENUEN PERTSONA GISA ASKO APORTATZEN DIGUN ZERBAIT GALDUKO GENUELA"

IÑAKI ARTOLA

I. ARTOLA: Bai, badira partidak ikusten duguna kirolari bezala ez gabela ari gure maila onenetik gertu, baina aurkaria ere ez, tentsio handiko partida delako edo jokatzeke baldintzak zailak direlako... momentu horietan sentitzen dena momentu txar bat aguantatu osteko lasaitasuna da. Jokin, azken txapelketan zuri gertatuko zitzaizun bezala, jakinik frontoira ez zinela topera aterako... horrelakoetan,

aste osoan ari zara zure burua momentu on baterako baino gehiago momentu txar baterako prestatzen. Partida bukatzean lasaitasuna hartzen duzu, poz desberdina da, eta harrotasuna ere bai, pentsatzen duzulako "gai izan naiz sufrimenduari eusteko bukatu arte", baina ez da beste euforia hori.

J. ALTUNA: Aldiz, oso ondo aritu naizenean, libre eta gustura, kantxan gozatu egin dudala sentitzen dut. Hori da kirolari batentzako dagoen onena. Horra iristea da zaila, horren aurrean daudelako, lehenik, aurkariak, gero norberaren jokopuntua, fisikoki nola gauden, eskuak... denak bat egin behar du.

I. ARTOLA: Bai, badira partida oso lehiatuak, eta horrelakoetan sentitzen dugu kirolari gisa gure mugetatik oso gertu gabiltzala, gure burua harrituz ere bai: "Ez nuen uste hau egiteko gai izango nintzenik eta egin dut kontrarioak behartu naudelako". Askotan kontrarioa da gure onena ematera behartzen gaituena. Eta gainera azkenean gingatxoa jarri ahal izan badiot, berak baino tanto bat gehiago eginda, hor sentitzen dudana euforia da. Kristoren poza.

■ Eta galdutakoan zer sentitzen da?

J. ALTUNA: Beste aldea. Dena eman ez dudanean eta galdu dudanean, orduan triste sentitzen naiz. Pena horrekin, ez naizelako gai izan egin dudana lan guztia kantxan ateratzeko.

ARTOLA: Nirea ematen ez dudana egun horietan dezepzioa sentitzen dut, edo ez dakit zein den hitza. Nire buruari barkatzen jakin beharreko egunak dira. Egun mingarriagoak.

J. ALTUNA: Baina gogora datorzkit, baita ere, galdu arren kantxatik harro atera naizen egunak. Lan ona eginda, eta nire dena utzi izanaren sentsazioarekin. Horrelakoetan agian burura etorriko zait asmatu



ez dudan jokaldiren bat baina nire buruari zer gehiago eskatu behar diot? Aurkariak ere kristorena jokatuko badu eta irabazi badit, berak merezi izan du eta kito. Orduan bi sentsazioak izaten ditut: alde batetik pena handia, nire txapelketa bukatu delako edo ez dudalako irabazi, baina beste aldetik, nire dena atera izanaren harrotasuna. Izan ditut txapelketak banekiena ez nengoela %100ean eta gai izan naizena hor egoteko. Nahiz eta ez irabazi, horrek kirolariari indar handia ematen dio.

I. ARTOLA: Bai, emaitza txarra jaso arren, pilotariak baldin badaki lesio bati edo egoera txar bati buelta ematen ari zaiola, eta berari lana eskatzen dion zerbait aurrera ateratzen ari dela, horrek pertsona gisa asko ematen dio. Askotan ez da kanpotik dirudiena, "irabazten duena zoriontsu dabil eta bestea ez". Hori baino askoz pertsonalagoa da gure eguneroko bizitza.

Galdutakoan, telebistako elkarrizketek doluko lehen momentu bero horretan harrapatzen gaituztenez, beti esaten dugu "pena latza" eta abar... Baina aitortu beharra dago batzuetan etxera goazela agian ez gustura, baina erdi-gustura bai behintzat. Sentitzen dugulako "nirea, gutxi-gehiago, eman dut".

Bada anekdota bat kontatzea gustatzen zaidana, uste baitut pertsonak eredu bidez ere asko ikasten duela. Eta Oinatz Bengoetxea eredu izan da: idealizaziotan erori gabe, baina berarekin aldageletan egoitea tokatu zaigun guztiok nabaritu dugu bazeukala gauzak bizitzeko modu berezi bat. Gogoan dut frontoi honetan bertan txapelketako partida erabakigarri bat jokatu genuela inauterietan. Partida oso-oso gogorra izan zen, lauok ongi lehiatua, eta 21nakoan bere jokaldi tipikoa egin zuen, txokoko parada: ona izan bazen tantoa zen, baina txapa jo, eta partida guk irabazi genuen. Alda-



**"IRABAZI DUZUNEA,
ALDAGELAN BESTEA
TRISTE IKUSTEN DUZU
ETA JAKIN BEHAR
DA BERE EGOERAN
JARTZEN. HORRELAKO
MOMENTUETAN DENOK
IKASI DUGU"
JOKIN ALTUNA**

gelara sartu ginen. Adinean aldea genuen eta Bengoetxeari errespetu handia genion, gure betiko idoloetako bat zen. Ni isil-isilik nengoen, bere dolu momentua errespetatuz... eta bera sartu zen aldagelara esanez: "Ze pena partida ez zela 25era! Oraintxe, gehiena gozatzen ari ginen momentuan, bukatu egin behar!". Horrela bizitzea zaila da baina bada nola bizi behar genukeenaren adibide polit bat.

Emozioak kudeatzen kirolean ikasi duzue?

J. ALTUNA: Adin bat arte ez gara kontziente, nahiz eta txikitatik entzuten dugun, burua zein inportantea den. Oso gai konplexua iruditzen zait, eta esperientziatik ikasten goaz. Gauza asko erakusten zaizkigu, baina iruditzen zait gauza batzuk eskoletan gehiago landu beharko lirakeela, adin batetik aurrerako umeekin. Beste kirolekin alderatuta, pilotan ez dago lanketa hori eginda, batere.

I. ARTOLA: Pilotara indar handiagoa duten beste kiroleetatik iristen dira prestakuntzako aldaketak, beranduxeago. Eta kirol psikologoaren figura iritsia da.

J. ALTUNA: Ni *couch* edo kirol psi-

kologo batekin egonda nago, gero beste psikologo batekin ere bai, eta egia esan asko lagundu didate, ez kirolerako bakarrik, egunerokotasunerako baizik. Garrantzitsua iruditzen zait, dudarik gabe.

I. ARTOLA: Tabernan lanean ari den batek edo bizimodu zailagoa eraman duen batek behar bada guk baino ikasketa sakonagoak aterako ditu bizitzarako, baina kirolak duen ezaugarri bat da astero dugula jendaurreko esamin bat eta sentitzen dugula ez daukagula denborarik huts egiteko. Kirolariaren bizitza, luzeena izanda ere, oso motza da, kontratoak urtebetekoak edo bi urtekoak dira, eta horrek behartzen gaitu denboran azkarra den ikasketak intetsibo bat egin behar izatera. Beste lanbide batean agian ez genuke sentituko psikologo baten beharrik lanean gure onena ateratzeko: agian beste modu batera ikasiko genuen, beste pausa batekin... Kirolean presa sentitzen dugu gure onena ateratzeko: hiru astetan enfokea galtzen badugu, despistatzen bagara, eta galtzen ari bagara, hiru partida asko dira eta saiatzen gara aztertzen, horri zuzenketak jartzen... eta egoerak eramaten gaitu horretaz ikasteko laguntza onartu behar izatera. Ni 25 urterekin hasi nintzen laguntza hori onartzen.

Kontzentrazio batean geundela, kirol psikologo batek esan zigun kirolak aukerak ematen dituela emozioen kudeaketa ikasteko eta mezu hau zuzendu zigun: aukera hori aprobetxatzeko.

J. ALTUNA: Lehen ez zen batere hitz egiten gai honetaz, baina uste dut tarteko gauza bat izan behar dela: kirolariari ezin zaio mezua eman egunero edo bere karrera guztian *couch* edo kirol psikologo bat behar duenik. Uste dut kirolariak ikasi egin behar duela, erraminta batzuk hartu, baina hortik aurrera berak gai izan behar duela gertatzen zaizkion esperientziatik eta ikasi due-

netik kirolari gisa heltzeko. Bestela, menpekotasuna sortu daiteke, une batean sentitu dezakezu beste pertsona baten beharra daukzula erabat. Dena da oso garrantzitsua: bai fisikoki entrenatzea, bai mentalki entrenatzea, bai elikadura zaintzea, bai deskantsatzea... baina dena bere neurrian.

I. ARTOLA: Bai, gainera ez dut esan nahi ikasteko modu bakarra hori denik, pilotari beteranoekin hitz eginda konturatzen zara haien modura antzeko ondorioetara iristen zirela eta hor ikasketa bat existitzen zela, agian hobea.

Psikologoarekin erraminta batzuk eskuratzen dira eta hurrena batere psikologorik gabe ibiliko gara, baina nik pilotari gazteei gomendatzen diet prozesu hori martxan jartzea, ahal badute guk hasi genuena baino lehenago.

■ **Gorka Altuna botilerokak horrela esan zion Jokini, partida baten azken tantoetan: “Galdu edo**

irabazi, baina hik egin behar duk”.

J. ALTUNA: Galdu edo irabazi, partida ondoren sentrazioa izan dadila tantoaren agintea zuk izan duzula eta erabakimenez jokatu duzula. 21na joanda agian sake kaxkarxeagoa ateratzen dugu, edo aurrera egiteko pilotan atzera egiten dugu... gero erabaki horiek dira buruan bueltaka izaten ditugunak. Uste dut hori esan nahi zidala.

Hala ere, Gorkak gauza asko esaten dizkit eta denari esplikazioa biltzen ez dago erraza, e! Botoi bat izango banu isilarazteko, batzuetan gustura emango nioke! Artolak ere asko ezagutzen du, eta badaki horrela dela... [barreak].

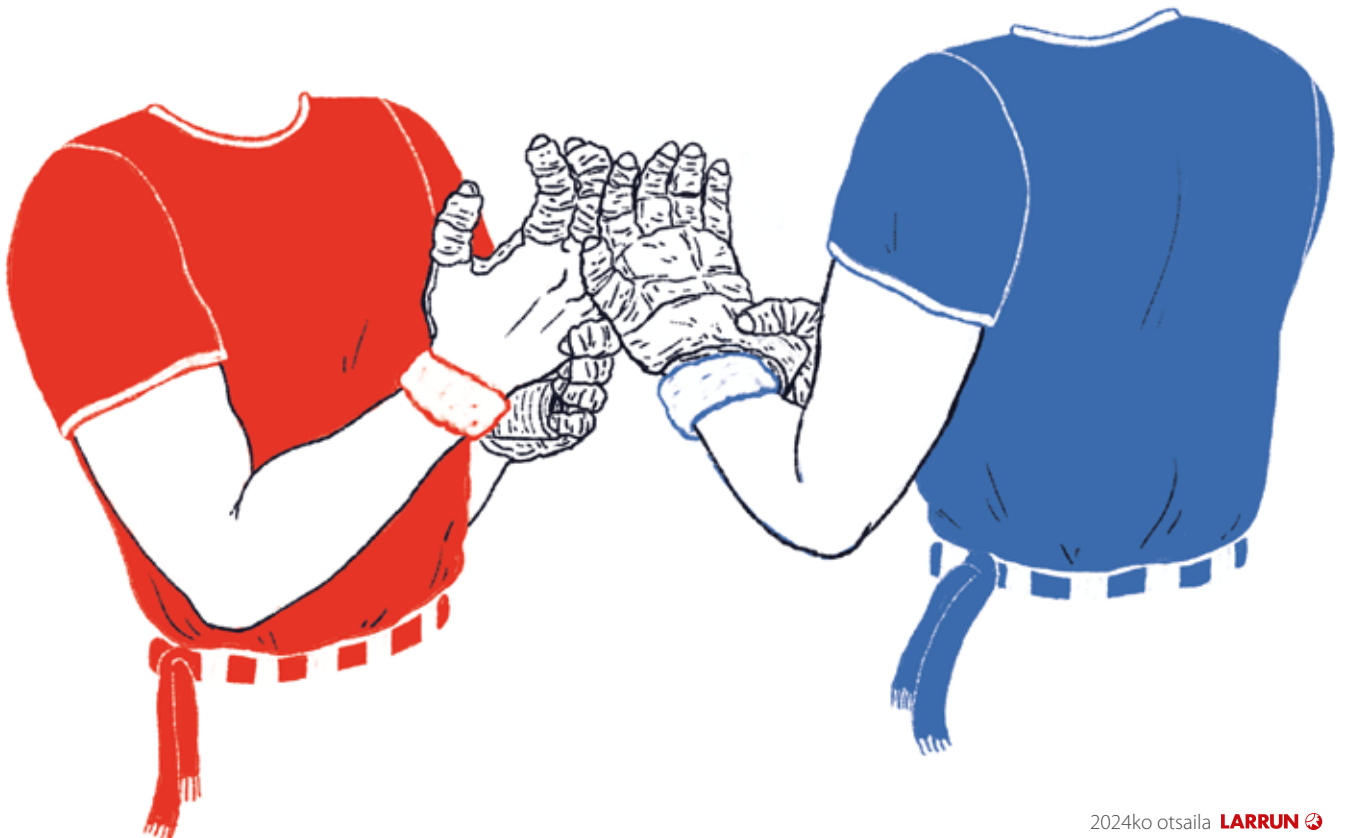
I. ARTOLA: Zuk lehengusua duzu eta nik betiko laguna. Hemendik mezua bidaliko diogu: bera botilero ona delakoan dago, eta guk esaten diogu zaldia tokatu zaiola ona. Ez diot lorerik bota nahi, baina uste dut Jokini eman zion mezua oso ona dela: nik uste kirolean ausart jokatzeko dela gutxieneko baldintza, beti ondo datorrena.

Beti egongo da duda, Gorka hori egon ez bazen Jokinek partida hori irabaziko ote zuen... [barreak].

■ **Pilotan ez dago berdinketarik. Galdu edo irabazi egiten da, eta bakarka. Ezaugarri horiek pilota kirol gogorra egiten dute?**

I. ARTOLA: Kirol bakoitzak ditu berezko ezaugarriak eta pilotaren ezaugarri bat da pilotaria bakarrik dagoela frontoian: irabazten duenean oso ongi, baina galtzen duenean ez du modurik talde baten barruan disimuluan pasatzeko. Norberak irentsi behar du bizitzen ari den guztia, bakarrik.

Baina irudipena dut kirolak dituen ezaugarri zehatz horiek baino ez ote duen eragin handiagoa kirol bakoitzak duen kulturak. Pilota bakarkako kirola da baina beti bizi izan dut taldetasun handiarekin. Adibidez, hor dago takoak aurkariekin aldagela berean jartzeko ohitura, eta partida bukatutakoan ere takoak aldagela berean kentzen denbo-



ra asko ematen dugu elkarrekin... Duela lau-bost urte proposatu ziguten takoak aparte jartzea, aurkariak aldagela banatan. Irabaztearen ikuspegitik zentzuzkoa izan daiteke, kontzentratuago egoteko. Baina pilotari guztiok sentitu genuen beti egon den ohitura bat galduko genuela, pertsona gisa asko aporpatzen diguna. Eta berdin jarraitzea erabaki genuen.

J. ALTUNA: Bai, horrela hazi gara eta oso polita da. Era guztietako momentuak bizitzea tokatu zaigu: irabazi duzunean eta oso pozik zaudenean, aldagelan bestea triste ikusten duzu eta jakin behar da bere egoeran jartzen. Horrelako momentuetan denok ikasi dugu. Artola eta biok zorte hori izan dugu, oso gazte debutatu genuen eta aurreko belaunaldiko pilotari askoren kontra jokatu dugu, gure idoloak zirenen aurka. Eta batzuek nola errespetatu eta babestu gaituzten ikustea oso polita da. Horiengandik asko ikasten da.

I. ARTOLA: Pilota eskolan bizi izan duguna ere bai, guri tokatu zaigu kantzara ateratzen garen protagonistak izatea, baina kontziente izanda zenbat jende dugun inguruan borondatezko lanean ari dena gu hor ibili ahal izateko... horrek ere asko erakutsi digu.

Guk umetatik bizi izan dugunak ere bai: partida bat galdu arren, hurrena pilotari horrekin bikote izatea, eta hurrena berriz bere aurka aritzea, oso mundu txikia baita... askotan, elkarren kontra jokatu ondoren elkarrekin joan gara afaltzera, elkarren etxean lo egin dugu... Taldetasunezko mundua bizi izan dugu. Ederra.

Irabazteko moduak daude? Ahalko bazenute, 22-0 irabaziko zenukete?

J. ALTUNA: Niri entrenadoreak txikitatik beti erakutsi dit partida bat erraz irabazten joanez gero, kontra-

ria hutsean ez uzten. Inori ez zaigu gustatzen hutsean geratzea, eta aurkaria hutsean uztea ere ez. Beste alde batetik, gu kantxa barruan gaudenean eta frontoia pixka bat beteta dagoenean, besteak tanto bat oparitzeak ez digu grazia handirik egiten.

Niri frontoi honetan gertatu zitzaidan horren adibide bat, afizionatuetan onentsuena izan zen eta profesioletara iritsi ez zen nire kintako batekin, txikitatik berarekin oso harreman ona nuenarekin. Ogi Berriko txapelketa batean, gu oso ongi ari ginen eta beraiek ez ez dakit zenbat gindoazen, 15-0 edo, eta ez dakit zehazki nola egin nuen, sake batean bi pasa edo... Bera konturatu egin zen, hurrengo sakea hartu eta falta atera zuen. Ez zidan ezer esan eta dena esan zidan horrekin. Denok ezberdin ikusten dugu. Egoera zailak dira.

I. ARTOLA: Kirol bakoitzak bere kodeak ditu eta umetatik kode horiek mantentzea polita iruditzen zait. Erritual txiki moduko batzuk dira, eta laguntzen dute barneratzen eta kanpora begira erakusten bi aurkariak elkarri gorde beharreko errespetua. Adibidez pilotan, partida bukatu ondoren elkarri eskua ematea.

Umetatik erakutsi diguten beste kode bat hori izan da, hutsean ez uztea. Umetan oso zentzuzkoa ikusten dut arau hori: batzuek 60 kilo dituzte eta besteek 40, hutsean geratzea oso mingarria da eta jakinda irabaziko duzula, kontrarioarekiko ulermen puntu hori edukitzea ederra da. Baina iristen da momentu bat, aurkaria zuri tanto bat egiten uzten ikusi nahi ez duzuna, konturatu egiten zarelako eta badakizulako jendea ere konturatu egiten dela. Niri gaztetan, behin aurkariak eskatu egin zidan ez uzteko eta nik ere ez nuke nahiko kontrarioak uzterik. Adin batetik aurrera, ulertuko nuke errespetua adierazteko modua hain justu serio jokatzea dela.

Umetatik landutako beste kode bat da sakea aurrelariari ateratzen uztea. Aurrelariak lehendik ere pilota gutxiago jota egon behar badu, sikiera sakea berak atera dezala. Nik umetan galdu izan ditudan partiden damurik ez daukat, baina zer-baiten damurik badut, hauxe da: behin, 15 urte ingururekin, ni atzelari jokatzen ari nintzela eta 21na gindoazela, partida irabaztearren sakea nik atera izanarena.

Kode horiek mantentzea inportantea da, erakusten dutelako irabaztea oso inportantea dela baina badaudela zenbait gauza irabaztea baino inportanteagoak direnak.

Imanol Ibarrodo couchak esaten du kirolariaren bidean garaipenak gingak direla; baina garrantzitsuena pastela dela. Zuentzat zein da pastel hori? Zer behar zenukete noizbait atzera begiratu eta "nire kirol ibilbidean irabazi egin dut" pentsatzeko?

J. ALTUNA: Ni Ibarrodoarekin ibili nintzen eta mezu hori edo antzekoak dezentetan eman zizkidan. Izan ere, pixka bat *titulitisa* neukan garaian joan nintzen berarengana (orain ez dut neure burua horrela ikusten): txapelketa bat hasitakoan gehiegi pentsatzen nuen bukaerako emaitzarekin, txapela irabazi nahiarekin. Horrek kalte egiten zidan, antsietatea sortzen zidan eta Ibarrodo dezente lagundu zidan. Nire ustez, mezu horretan esaten du egunerokotasunak zer garrantzia daukan.

I. ARTOLA: Adin ezberdineko jendearekin partekatu dugu aldagela hamar urteotan eta zaharragoen karrera bukaerak ikusteak eta beraiekin hitz egiteak lagundu egiten digu gauza horiek irudikatzen. Eta errealitatea da karrera bukatzean ez direla bere txapelekin eta emaitzeekin geratzen, beste gauza batzuekin baizik.

Pilotari ohi bati baino gehiagori entzun diot: "Lantegi batean



hasi naiz lanean eta alde ederrean bizi naiz orain!". Alde batetik pozten naiz, baina beste alde batetik zer pentsa ematen dit: objektiboki dugun pribilegioa izanda, gustuko gauza bat egin ahal izatea baldintza onetan eta hainbeste jenderen aurrean... eta ez asmatzea horretaz kontziente izaten eta horretaz disfrutatzen, pena ere bada. Nahi nuke niri hori ez gertatzea, bukatutakoan esan ahal izatea: "Disfrutatu egin dut kantzako momentuez, baita ere pilotari bizitzaz, eguneroko entrenamenduez...". Dena ez da gozamen, jokoz ongi sentitzen ez zarenean, edo lesioak direnean... Baina gozamen momentuak ere asko dira eta momentu horiez eta dugun zortiaz kontziente izaten saiatu nahi nuke.

J. ALTUNA: Zailena hori da askotan. Dena hain azkar joaten da! Txikia zarenean hainbeste amesten duzu horra iristearekin, pilotari izatearekin, eta gero bazarenean, aurten hamar urte egingo ditugu eta zer azkar pasa diren! Niri gerora begira zer pentsa ematen dit orain hainbeste gustatzen zaidan nire egunerokotasuna zenbat botako dudan

faltan: lagunekin entrenatu, aldagelan lagunekin egon... Horrek zer pentsa handiagoa ematen dit, txapela bat gehiago edo gutxiago irabazteak baino. Egunero esnatu eta orain dugun motibazio hori, beste gauza batzuekin bete beharko dugu gero.

I. ARTOLA: Sinisten dut pilota utzi ondoren asmatuko dugula orain bezain zoriontsu izaten edo gehiago, zergatik ez! Baina kezka hori izaten dut. Oso umetatik hasi ginen, ez zen debutatu genuenean hasi, askoz lehenagotik dugu egunerokoan pasio handiz bizi dugun zerbait, beti helburu batzuk jartzen dizkiguna. Egunero dago zerbait egiteko: eskuak zaindu, entrenatu, partidak ikusi... Hori kentzen digutenean ea nola asmatzen dugun hori gabe bizitzen. Iritsiko da eta asmatuko dugu.

J. ALTUNA: Jarriko gaituk [esan dio Artolari]. Kirol ibilbidearen bukaran, gure partetik den-dena jarri badugu, beti izango dugu sentsazioa partida puntual batean edo bestean gehixeago ematerik bagenuela, baina badakigu dena jarri dugula. Gus-tatzen zait kirolarien elkarrizketak

irakurtzea eta egon dira esan dutenak karrera bukatu eta gero pixka bat damutu direla, atzera begiratu eta jabetu direlako momentu batzuetan ez zutela dena eman. Nik gauero lo lasai egiten dut horregatik, saiatzen naizelako niretik dena jartzen, eta badakit Artolak ere baietz. Nik uste kirolari bati horrek asko ematen diola.

I. ARTOLA: Ibilbidea bukatu eta atzera begiratzean niretzat garrantzitsua litzateke, baita ere, beste gauza hau: pretentsio handirik gabe, baina eredu txukun bat izaten saiatu izana behintzat. Kirolak balio batzuk adierazi behar baditu, horiek erabaki eta hautu kontzienteetatik datoz, ez momentuko emozioetatik.

Joera dago eredu gisa hartzekoa irabazteko bere esku dagoen guztia egiten duen kirolaria eta kirolagatik sekulako sakrifizioak egin dituen... Nire ustez, eredu izateko hori ez da nahikoa. Hori guztia egin behar da, bai, baina gainera balio batzuk transmititu behar dira, hain justu, zuk umetan eredu zenituen horien-gandik jaso zenituenak. Pilotaren kulturak eskaini dizkigun balioak. ●



Bote-lasterrean



Bote-lasterrean atalaren bideo berezia osatu dugu, aipatzen diren partiden irudiekin. Hemen ikus daiteke: argia.eus/multimedia/larrun

Ongi galdutako tanto bat, huts eginda ere merezi izan zuen jokaldi bat.

JOKIN ALTUNA: Jokatzen ari garen binakako txapelketa honetako laugarren jardunaldian izan zen, Bartzelonan. Julen Martija eta biok Joseba Ezkurdia eta Xabier Tolosaren aurka 21na gindoazen, txokoan dejada egin nuen... eta txapa. Baina horretaz ez naiz damutzen.

IÑAKI ARTOLA: Aurtengo txapelketan izan da, Donostiako partidari. Ander Imaz eta biok Jon Ander Peña eta Jon Ander Albisuren aurka justu galdu genuen eta bukeran txapa jo nuen. Erabakia ona zen.

Galdu arren harro zauden partida bat.

J. ALTUNA: 2019ko buruz buruko txapelketan, Donostian, Iker Irribarriaren aurka jokatu nuen final zortzirena. 16-12 irabazten ere joan nintzen, baina 22-18 galdu nuen. Aurrean eduki nuen aurkaria ez zen nolana hikoia, banaka jokatzeko inori ez diot horrelako kolperik ikusi, eta nahikoa egin nuen. Aldagelan gustura egon ginen: pena neukan txapelketatik kanporatu nintzelako baina gustura nengoen dena eman nuelako.

I. ARTOLA: Aurtengo lau t'erdiko txapelketan, frontoi honetan, Jon Ander Peñaren aurka jokatu nuen final laurdena. 22-20 galdu nuen. Larri-larri irabazi nezakeela? Ba bai, beste erabaki batzuk hartu banitu edo beste era batera jokatu banu. Baina orokorrean badakit nirea eman nuela.

Garaipen gazi-gozo bat.

J. ALTUNA: Buruz buruko bigarren txapela irabazi nuenekoa. 2021ean izan zen, pandemian, eta Beñat Rezustak eta biok batera publikorik gabe jokatu genuen, Bilbon. Ze giro hotz, ze isiltasun zegoen, atzean Abel Barriola eta Xabier Euzkitzeren ahotsa entzun ere egiten zela... Txapela etxera eramane nuen baina ez zen gauza bera.

I. ARTOLA: 2019an Gasteizen, Juan Martinez de Irujoren aurka. Mina hartu zuen eta partida utzi beharra izan zuen hasieratik. Barruko deabrutxo egoistak esaten zidan puntu horrek balio zezakeela txapelketan aurrera egiteko baina aldi berean aurkakoa sentitzen nuen, ez bakarrik aurkariarekiko enpatiaz, baizik nire urguiluagatik: benetan nahi nuena Irujo bati irabaztea lortzea zen, ez modu horretan.

Asko irakatsi dizun galdutako partida bat.

J. ALTUNA: 2015ean Donostian Oinatz Bengoetxearen aurka lehen aldiz lau t'erdian jokatu nuen partida. 13 tanto egin behar nituen aurrera pasatzeko eta 7an geratu nintzen. Kristoren loreak jasotzetik nentorren, 19 urterekin lehenik Iñaki Artolari irabazi nion: bere aurka oso gaizki pasatzen nuen beti eta egun horretan irabazi egin nion eta konfiantza handia hartu nuen. Ondoren Aimar Olaizolari irabazi nion, eta burbuila batean joan nintzen Bengoetxearen aurkako final aurreko partidara, konfiantza gehiegirekin: ez nuen pentsatzen irabazi behar nuenik, baina sentsazio onekin nindoan. Gero zail jarri zitzaidan partida eta ez nuen jakin egoera kudeatzen. Egun hark asko erakutsi zidan.

I. ARTOLA: 2018an lau t'erdiko txapelketarako sailkatzeko Axier Arteagaren aurka jokaturako partida, Azpeitian. Udako denboraldi ederra egitetik nentorren, partida galdu nuen, eta oso lotuta eta urduri sentitu nintzen. Momentu horretara arte ez nion nire buruari aitortzen ni horrela sentitu nintekeenik, ustez gauzak hartzeko oso modu ona neukan, beti distantziarekin eta abar... Une hartan ikusi nuen norberak daukan diskurtsotik eta pentsamendutik benetan sentitzen duenera zenbateko tarte egon daitekeen. Bueltako bidean, kotxean botileroarekin hizketan, umiltasun ariketa egin behar izan nuen onartzeko ustez barneratuta nituen ideia horiek ez nituela hain barneratuta eta hasi beharra nuela zerbait arakatzan eta lantzen.

Asko gozatu zenuen garaipen bat.

J. ALTUNA: 2015ean binakako txapelketan jokatu genuen hasierako partida bat, Miguel Merinorekin batera Juan Martinez de Irujoren eta Abel Barriolaren kontra, nik debutatu eta urtebetera. Oso umea nintzen eta gogoratzen naiz ze ilusioa nuen horien kontra jokatzeko. Irujori irabazteko aukera izan nuen. Partida hori ez zait ahaztuko.

I. ARTOLA: 2018an Mikel Larunberekin irabazitako Lekeitioko torneoa. Ordura arte torneo batzuk irabazita nituen baina izen gehiagoko atzelariekin aritu izan nintzen. Egun horretan bikote handi baten kontra aritu ginen, Danel Elezkano eta Beñat Rezustaren aurka. Larunbe eta biok gazteak ginen eta beterano baten babesik gabe irabazi genuen. Larunberekin neukan harreman pertsonalagatik ere berezia izan zen, umetatik elkarren kontra askotan aritu izan ginelako.

Nola irabaztea gustatzen zaizu?

J. ALTUNA: Nire dena emanda eta partida ona eta lehiatua izan denean.



I. ARTOLA: Erosten diot erantzuna Jokini. Normalean bi pilotariak berea ematen ari direnean partida berdinduta joaten da, frontoian giro beroa sortzen da... Kantxan sufritu egin behar dugunez edo nekea eta egoera zail bat kudeatu behar ditugunez, gero poza ere neurrikoa izaten da.

Galtzeko zein da tanteorik onena?

J. ALTUNA: 22-21. Batzuek esaten dute 21era iritsi eta galtzeak min handiagoa ematen duela... Berdin dit, nahiago dut 21ean galdu, 18an, 10ean edo 15ean baino.

I. ARTOLA: Erantzun hau ere erosten diot. Neronek ere esango nuen noizbait, "21ean galdu baino nahiago dut 5ean galdu!". Ba ez, ez da egia. Galdu-berritan behar bada hala irudituko zaigu, baina hurrengo egunean eta handik astebetera zer esanik ez, 22-21 da galtzeko modurik onena.

Nork kontatzen dizu mundua?

