



Oier Gorosabel
Fisioterapeuta eta osteopata

Nire kirol idoloak

K irolzale guztiek dituzte idoloak. Batzuk eskaladan, surfean, frontoian... are gogotsuago arituko dira haien eredua jarraituta.

Beste batzuek, berriz, telebista aurrean ospatuko dituzte beren kirolari kutunen balentriak, futbol partida edo bizikleta karrerak ikusiz. Idolo gazteak dira, euren bizitzetako sa-soi fisikorik onenean daude eta errekor gosez dagoen publikoa ederto asetzen dute.

Nire idoloak, oster, ez dira eliteko kirolariak. Lehen ere aipatu izan ditugu haien ajeak: osasun arazoak, dopina, gainbehera kudeatzeko arazoak... ultra-kirolaren egungo modak ere kalte ugari ekarriko ditu. Ez: bizimodu osasuntsurako gomendioak ematerako orduan, eliteko kirolariak ez dira eredua. Haien orde, beste kirol idolo batzuk ditut nik: marken diktaduratik libre daude, eta haien buruarekin baino ez dira lehia-tzen. Seguru ezagutzen dituzuela: 70, 80, 90 urteko kirolari horiek dira, olinpiada eta horrelakoetan egunkarietako xelebrekerien azken orrialdeetan baino agertzen ez direnak. Hauek dira gure pazienteendako eredu egokia; eta nik neuk ere, nagusitan, haien modukoa izan nahi dut.

Gure kontsultara datozen kirolarien artean asko errepikatzen da «beti gazte» izan nahi eta ezin duenaren kasua: 50 urte izanik, 40 zitueneko mailan egon nahi du eta, nola ez, gorputzak porrot egiten dio. Lesioak ez dira handiak izaten: belauneko min txiki bat, oinetako faszitisa, gerriko gogortasuna, sorbaldako mugimendu batzuk egin ezina...

Bata sendatu orduko bestearekin hasten dira, eta gorputzak ez die bakerik ematen. Batzuek ez dituzte gorputzaren abisuak ulertu nahi, eta lesioak banan-banan sendatzen obsesionatzen dira: kontsulta batetik bestera peleginazioa, erresonantziak, tratamendu aldaketa etengabeak, zapatilentzako barne zolak, oinetako bereziak... Modu horretan denbora eta diru asko alferrik xahu dezake-te. Aukera bi bakarrik dituztela kontu-ratu arte: gorputzaren arau eta

ahalmenak errespetatzea edo kirola uztea.

Kirolari guztiek pasatu behar izaten dute krisi une horretatik; eta egoera gainditzeko ezinbestekoa da adin eta egoera fisiko berriak onartzea. Kirola zure ahalmenetara egokitzen baduzu, gorputzaren arauak errespetatzen badi-tuzu (beroketak, luzaketak, atsedeen denborak), zure adinerako moduko marka eta denboretan mugitzen baza-ra... gorputzak erantzun egingo du eta kirola bizitza osoan egin ahal izango duzu. Horixe da kirolari beterranoen sekretua.

Ostera, zu baino hamar urte gutxiago dutenekin neurtzen bazara, eta gazteta-ko markei eta entrenatzeko modu okerrei eutsi nahi badiezu... etengabeko frustrazioan biziko zara, eta gorputza-ren etengabeko alarma zeinuen (lesio txikiek) ez dizute kirola gustura egiten utziko. Azkenean, noski, kirola utziko duzu, txikitero tripa-handien kuadril-lan amaitzeko.

Egunotan Valentin Huch katalunia-rraren berri izan dugu, 95 urterekin atletismoan jarraitzen duena. Horrela-ko adibide asko aurkituko ditugu, pixka bat bilatuz gero: Alfred Proksch austria-rra, 1936ko Olinpiar Jokoetan parte har-tu ostean 101 urterekin oraindik ere dis-ko-jaurtiketan medailak irabazten zituen; John Sinibaldi txirrindularia, 1931ko AEBetako txapelketetan aritu os-tean 93 urterekin astean 250 kilometro egiten zituen; Bostongo maratoia 61 bider egin zuen Johnny Kelly, azkena 84 urterekin... Baina kirolean berandu hasi-takoak ere asko dira: Adalberto Marti-nez kubatarra, triatloian 55 urterekin hasi ostean 75 urterekin lehian ziraue-na; Sally Scott estatubatuarra, 71 urtere-kin igeri egiten ikasi ostean hainbat txapelketa irabazitakoa...

Azken horiek dira nire kirol idoloak. Zalantzarik gabe. •

<http://fisiolantaldea.blogspot.com>
@Txikillana



Kirola zure ahalmenara egokitzen baduzu, bizitza guztian egingo duzu kirola. Jon URBE | ARGAKZI PRESS