



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta eta osteopata

Gehiegizko entrenamenduaren kalteak

Ezagutzen nauenak badaki kirolarien laguna naizela, baina ez hainbeste manager, enpresari eta, orokorrean, haien gibeletik etekina ateratzen duten bizkarroiena. Beti kirolzalearen osasuna gogoan, gaur norbere ahalmena ezagutzearen garrantzia azpimarratu nahiko nuke.

Zehatzago esanda, ahalmen horren gainetik entrenatzean datorren gainbehera azaldu nahiko nizuke, hura ekiditeko zenbait gako ematearekin batera.

Bizkarroiei buruz hitz egin dudanean, nahita utzi ditut kanpoan entrenatzaileak. Izan ere, jakin badakit prestatzaile fisiko gehienek beren ardura peko kirolarien osasunarengatik erakusten duten kezka zintzoa dela. Hain zuzen ere, gaur aipagai dugun arazoari aurre egin ahal izateko, entrenatzaileek berebiziko papeira jokatu dute: itxuraz egokia den entrenamenduan zehar emaitzak kaskartzen direnean, prestatzaileak bere neska-mutilekin komunikazio ona izan beharko du. Horretara, gehiegizko entrenamenduaren zeinu goiztiarrak sumatzen dituenen, bere aholkuekin arazoa larri bihurtu aurretik bideratu ahal izango du.

Komunikazio ona izan behar du, bai: zentzu horretan, mesedegarriagoa izango da bere kirolarien laguna den pertsona esperientziaduna, soldaduak prestatzera eginda dagoen diktadore tipoko entrenatzailea baino. Izan ere, detektibe lana egin beharko du faktore fisikoe-tatik hasita: elikadura nola-koa den, osasun arazorik ote dagoen, hormona kon-tuak nola dabilzan, lo ohi-turak zelakoak diren... Hori-xe izango da lehen pausoa, eta, hortik aurrera, kirola-riaren buruan zer dagoen pixka bat ezagutu beharko du: izaera, motibazioa... az-terketa garaia den, adibidez, garrantzitsua izan daiteke; edo entrenatzaile edo lagu-nekin duen konfiantza. Ez baitugu ahaztu behar pre-sio soziala: lagunak, fami-

liak, komunikabideek edo entrenatzaileak berak kirolariari sentimen itogarriak eragin diezaiekete, kirol jardunaren kal-terako. Faktore horiek guztiek (banaka, edo denek batera) eragin dezakete ustez modu egokian entrenatzen ari den ki-rolari horrek gero eta emaitza kaskarragoak izatea, gero eta nekatuagoa sentitzea.

Entrenatzaileak begi ona badu, segur aski kirolaria bera baino lehenago konturatuko da egoeraz, batez ere neska-mutil gazteen kasuan. Puntu horretan, egoerari aurre egitea ez da zaila izango: nahikoa izango da entrenamendu kargak eta denborak egokitzea, kirolari horren kontrola areagotzea, ariketa anitzekin saiatzea, taldeko giroa zaintzea... Eta, esan gabe doa, kirolariak berak ere zeregin garrantzitsua izango

du egoerari buelta ematera-koan: hasteko, bere ahalme-naren gainetik dabilela ulertzea; ariketa saio bakoit-zak atzetik behar duen erre-kuperazio denbora errespetatzea, behar den or-du kopurua lo egitea, modu orekatuan elikatzea... Gor-putzak "esaten" duenari ere erreparatzen ikasi beharko du: infekzioen bat badago, adibidez, gorputzak energia asko bideratuko du arazo hori konpontzera, eta erro-re litzateke betiko modura entrenatzen jarraitzea; ho-rrela gaixoaldia luzatzea baino ez da lortzen-eta. Au-toezagutza prozesu horre-tan norbere egoera psikolo-gikoari erreparatzen ikastea ere komeni da...

Konturatzen bazarete, ai-patzen ari garen gaitasun guztiak esperientziarekin hartzen dira. Ez da alferrik esaten, salbuespen gutxi batzuekin, kirol gehienetan bakoitzaren onena 30 urte ingurutik aurrera ematen dela: akatsak behin eta berriro eginaz, lesio asko sufrituz, kolpez kolpe... ikasten da. Norbere gorpu-tzaren "erabilpen eskulibu-rua" ulertzean dago kirolaz gozatzeko eta etekinak lor-tzeko gakoa. •



Norbere ahalmena ezagutzea da garrantzitsua.

THINKSTOCK