



Oier Gorosabel - @Txikillana
Fisioterapeuta

Kirola, elitetik herrira

Zahar askok esaten diguten gauza da: «Ni gaztetan asto-lan asko egindakoa naiz!». Batez ere landa eremuan nekazaritzan, abeltzaintzan edo karga handiekin aritutako adineko jendeak esaten du hori, zahartzaroko artrosiak eta minak gaztetan egindako lan fisiko gogorraren ondorio direla sinetsita. Horrelakoak entzuten ditugun bakoitzean, uste hori ezeztatzea tokatzen zaigu, eta askorentzat sorpresa atsegina izaten da: behin baino gehiagotan aipatu dugunez, gorputza horixe egiteko prestatua baitago (lan fisiko gogorrerako, alegia), ez bulegoko lan sedentariarako. Horrenbestez, pertsonok eskerrak emateko moduan daude, gaztetan eginiko lan astunarengatik ez balitz, arazo gehiago izango baitzituzten gaur egun segur aski. Duela hamarkada batzuetatik hona, ordea, Euskal Herrian behintzat, ordu asko eserita edo tente egotea eskatzen diguten lanpostuak dira nagusi, eta, horrek, ezinbestean, kirolaren zabalkundea ekarri du.

Izan ere, antzina jende gehienak ez zuen kirolik egiten. Ez zuen astirik, ezta beharrik ere. Azken finean, ogibide gehienak oso gogorrek ziren eta ariketa fisikoa berarekin zekarten (pentsa okinak, oreka egin eta egin; arropa garbitzaileak, ibai ertzean igurtzi eta igurtzi; harrobiko langileak, mailua eta barrena erabiltzen...). XX. mende hasieran langile borroak ordu murrizketak eta opor ordainduak lortu arte, astirik ere ez zuten langileek, lan jardunaldia oso luzea baitzen, are gehiago gutxi irabazten zuten beharginentzat. Kirola? Noiz, eta zertarako?

Halere, baziren kirola egiten zuten batzuk; eliteetan, noski. Jopuek edo erretereroek haienezat lan egiten zuten bitartean, denbora librekoa sobera zuen jendea zen. Horien artean, jende inteligentea ere bazen; eta konturatu ziren, bizimodu bigun hark ondoeza zekarkielako, aspertura eta nahigabe fisikoa. Jende horrek asmatu zuen kirola antzinako Egipton, Txinan eta Grezian. Ehizarekin eta eguneroko lanekin lotutako demak ziren, eskuarki, eta neurri batean

izaera elitista hori Industria Iraultza-ren loraldian ere mantendu zen: XVIII. mendean Europa iparraldeko *philanthropin* motako ikastetxe berritzaileetan, klase altuko ikasleak ziren gorputz hezkuntza jasotzen hasi zirenak; eta 1896an berrasmatutako Olinpiar Jokoetan, galtzontzilotan korri egiten zuten bibotedun haiek ere aristokratak ziren; berdin esan dezakegu lehen mendigoizale, eskia-tzaile, auto lasterkari eta abarrei buruz.

Denborarekin, ariketa fisikoaren onurak populazio osoari zabaltzen zaizkio. XX. mende amaierarako, lehen ez bezala, edozein herritan kiroldegi publiko bat aurkitu zitekeen. Eta gaur egunean, lanbide sedentarioak nagusitu direnetik, gero eta jende gehiagok jotzen du azpiegituretara, gorputzak ondo funtzionatzeko behar-beharrezkoa duen betiko “asto-lan” berari ekiteko, baina mahoizko arroparen ordean, galtza elastiko fosforitoak soinean. •

www.abante.eus



Lanbide sedentarioak nagusi direnetik, jende gehiagok jotzen du kiroldegietara.

Gorka RUBIO | FOKU