

ARRAUNA NEGUAN

Udako estropadetan ikuskizuna emateko beharrezkoa da neguko lan isila

Arrauna udako kirola da. Esaldia boro-bila da eta egia da eguraldi onak asko janzten dituela arraun estropadak. Baina uda partean ohiko bilakatzen diren arraun ikuskikun eder horiez gozatu ahal izateko, behar-beharrezkoa da neguan egiten den prestatze lan ezezaguna.

Egun motzak, tenperatura baxuak, haizea, itsaskiak... Naturak erabat baldintzatzen duen kirola da arrauna. Hala gertatzen da udan ere estropada bakoitzean, eta zer esanik ez arraunlariak neguan egiten duten lanari dagokionez. Eta noski, arraunlarien entrenamenduak baldintza horien arabera planifikatzen dira.

«Gu normalean azaroan hasten gara entrenatzen, aurreneko astean. Hasiera horretan, batez ere, lehorreko lana egiten dugu gorputza berriz ere prestatzen hasteko. Ariketa fisikoak, ergometroa, korrika... Apur bat gorputzari eman diogun atsedeen horren ondoren gehiegi ez alfertzeko, berriz ere martxan jartzeko. Lehenengo gihar-minak sentitu eta gorputzari gogorarazi berriz ere aktibatzen hasi behar duela», azaldu digu Iñaki Errasti Ondarroako entrenatzaileak.

«Guk ohitura dugu, lehen aste horietan, Gabonak pasatu arte, uretako entrenamendua larunbatetan egitekoa. Eta igandeetan oraindik jai hartzen dugu. Aste tartean lau egunetan lehorreko lana eta egun batez, atsedena. Behin Gabonak pasatuta, urtariletik aurrera, larunbat eta igandee tan uretako entrenamendua eta aste tartean, berdin: lau egunetan lehorreko lana eta egun batez, atsedena», zehaz-

 **KIROLA** / Asier Aiestaran

Arraunari buruz oroitzapenen bat gogora ekartzeko eskatuz gero jendea, ia denok udako pasarteren bat aipatuko genuke: traineru estropadaren bat, Kontxa, irabazleei egindako harrerak... Baina horra heltzeko ezinbestekoa da klubek eta arraunlariak neguan egiten duten isileko lana. Hauxe duzue hurbilpen xume bat.

tu du igandean 44 urte beteko dituen ibilbide luzeko arraunlari eta prestatzaile aginagarriak.

Uretako entrenamendua asteburuetan egiteak arrazoi bakarra du: astegunetan arratsaldean entrenatuta ilundu egiten duela ia hasterako. «Neguan azkar iluntzen du eta arraunlari guztiak ikasleak edo langileak dira, eta badakigu zer ordutegi izaten diren. Lanetik irteterako ilunduta egoten da

eta horregatik uzten da uretako lana larunbatetarako, egun argiz egiteko. Jendeak normalean ez du arazorik izaten larunbatean eta horregatik aprobetxatzen dugu. Behin ordu aldaketa iristen denean eguna luzatzen hasten da eta errazagoa da arratsaldean uretara irtetea», dio Errastik.

Ordura arte, lehorreko lanak hartzen du pisu handiena, eta Errastik jakinarazi digunez, badira entrenamendua

Donostia Arraun Lagunak taldearen entrenamendua, aste honetan bertan. Eli Pescador, behean eskubian, beste taldekide batzuekin batera ergometroa egiten. Maialen ANDRES | FOKU



«etxean» egiten duten arraunlariak ere. «Ni klubera etortzen naiz lehorreko lan hori egitera, baina arraunlari guztiak ez dira Ondarroakoak eta batzuek beren herriko kiroldegian, etxeko garajeetan edo aukera daukaten lekuan entrenatzen dute. Gero egin dutena niri bidaltzen didate. Nahiz eta elkarrekin ez entrenatu, jendea nahiko kontrolatuta izateko aukera daukat».

ERRITMOA BAINO, BOLUMENA

Eli Pescador ere esperientzia handiko arraunlaria da. 41 urte beteko ditu aurtun, hirugarren denboraldia du Donostia Arraun Lagunak taldean –bere ibilbide ia guztia Hibaikan egin ostean–, eta barru-barrutik ezagutu du emakumezkoen traineru estropadek azken urteotan izandako bilakaera nabarmena. Kontatu digunez, gizonetako entrenamendu errutina berdintsuak jarraitzen dituzte eta helburua oinarri fisiko on bat hartzea izaten da.

«Neguko entrenamenduen ezaugarrietako bat izaten da bolumen handiko entrenamenduak direla. Finean, makineria prestatu behar da udara ahalik eta ongien iristeko. Erritmo aldetik esplosiboak baino gehiago, luzeak. Alde batetik pisuak altzatzen ditugu: astean bi edo hiru egunetan indarra lantzen dugu. Beste pare bat egunetan edo ergometroan ibiltzen gara. Eta beste bizpahiru egunetan uretara irteten gara, baina esandakoa: oraindik erritmo baxuagoan ibiltzen gara. Behin uda gerturatu ahala, entrenamenduak moztzen joaten dira eta erritmoak igozen», azaldu du.

Uretara gehiagotan edo gutxiagotan irten, hori izan lite-

ke talde batzuen eta besteen prestaketan egon daitekeen desberdintasuna. Eta askotan arraun talde bakoitzak inguruan dituen aukeren arabera-koa izaten da. «Gure kasuan normalean Pasaiako badian entrenatzen dugu, eta horrek aukera ematen digu, itsaso zarakarra badago, badia barruan entrenatzeko. Kanpora irten edo ez itsasoaren egoerak baldintzatzen du. Aurten egia da, oraingo, nahiko eguraldi konplikatu tokatzen ari zaigula. Haize egun asko izan ditugu, haize indartsukoak gainera, egun oso-oso hotzak ere bai, euri askoko batzuk... Alde horretatik uretako egunak nahiko gogorrak suertatzen ari dira», onartu du Eli Pescadorrek.

Alde horretatik, Ondarroan ibaiak ez du aukera handirik ematen arraun egiteko eta erabat itsaso zabalera begira bizi den taldea dela esan liteke. «Ibaian entrenatzeko aukera gutxi dago Ondarroan, ur gutxikoa delako. Horregatik itsasoan ordu asko sartzen ditugu. Itsaso oso txarra egon behar du gu Ondarroan ez itsasoratzeko. Beste klub batzuek badute ibaia eta itsasoa uztartzeko aukera. Gu hor apur bat mugatuta gaude, baina saiatzen gara itsasoan ordu asko sartzen. Eta noizean behin Oriora joaten gara, klubaren baimena dugulako bertan entrenatzeko, ibaian», eskertu du Errastik.

MONOTONIARI IHES EGIN

Ibaian entrenatzeko aukera izateak beste arraun modalitate batzuk lantzeko aukera ere eskaintzen du; aulki mugikorra egitekoa, adibidez. Gaur egun, Orio eta Hondarribia dabilta horretan gehien murgilduta, baina ez da Ondarroa eta Arraun Lagunaken kasua. Ne-

Iñaki Errastiri entrenatzen hasi aurreko lana gustatzen zaio gutxien: «Entrenatzaileontzat urteko datarik okerrenak izaten dira, berriz ere taldea osatu behar duzulako»

«Neguko entrenamenduen ezaugarrietako bat da bolumen handiko entrenamenduak direla. Makineria prestatu behar da udara ahalik eta ongien iristeko», azaldu du Eli Pescadorrek

guan eta udaberrian jokatu ohi diren ontzi motzetako estropadei ere ez diete garrantzi berezirik ematen.

«Senior mailan ez dugu batela ateratzen, jubenil mailan bai, baina seniorretan ez. Eta trainerilletan ligako estropada batzuk egiten ditugu, txapelketara ere joaten gara, baina ez dugu buru-belarri prestatzen, ez dugu entrenamendu espezifikorik egiten horretarako. Trainerurako prestaketa bezala hartzen dugu», onartu du Iñaki Errastik.

«Traineru jaitsieretara joatea gustatzen zaigu. Ahal dugun gehienetara joaten gara eta helburua eguneroko monotoniatik irten eta lehiarako prestatzea izaten da, batez ere. Aurten gazte asko dauzkagu eta, alde horretatik, uste dut ongi etortzen dela lehiak suposatzen duen guztia barnerratzen joateko. Aurrekoan Portugaleten izan ginen, duela bi

aste jubenilekin Pedreñan izan ginen, hemendik bi aste-
ra Kaikuren jaitsierara joango gara bi trainerurekin... Iruditzen zait ongi etortzen zaigula», gaineratu du.

Arraun Lagunak-en ez diete horrenbesteko garrantzia ematen traineru jaitsierei, baina Eli Pescador bat dator Errastirekin monotonia haustea ongi etortzen dela aipatzearakoan: «Momentuz ez gara jaitsiera bakar batera ere joan, eta ez ditugu bereziki prestatzen. Guk beste entrenamendu baten moduan hartzen ditugu. Askotan egiten dugu, adibidez, goizean entrenatu eta arratsaldean jaitsierara joan. Ez diegu garrantzi berezirik ematen. Baina laguntzen dute asko monotoniatik urruntzen. Negua oso luzea da, hilabete asko dira lehiaketarik gabe, eta kirolarioi lehia gustatzen zaigu; bestela, seguruenik, ez ginateke kirol hone-



Orioko arraunlari eta entrenatzaileak, aurreko asteko entrenamendu batean zodiac-a uretaratzen. Gorka RUBIO | FOKU



tan ibiliko. Baina, bestalde, ne-
guan estropada asko egiten
badituzu, udan hori nabari-
tzen da. Gorputza nekatuta
iristen da».

Finean, talde bakoitzak eta
entrenatzaile bakoitzak bere
joerak izaten ditu, Orion, Asti-
lleron, Arkoten eta Kaikun ere
arraun egindakoa den Iñaki
Errastik zintzo onartu digu-
nez. «Batzuek gehiago egingo
dute pisua altxatu, edo korrika
gehiago eta ergometro gutxia-
go, edo alderantziz, uretako
egun gehiago edo gutxiago...
Ni, adibidez, ez naiz hainbeste
aldiz uretara joatekoa, baina
badira aste tarteetan ere uretara
joaten oso azkar hasten dire-
nak. Zenbaitek entrenamen-
duetan serie gehiago jotzen
dituzte; beste batzuek, agian,
gutxiago eta gehiago aprobe-
txatzen dituzte jaitsierak eta
horrelakoak erritmoa hartzen
joateko. Beharbada, daukazun
taldearen arabera ere entrena-
menduak era batera edo beste-
ra planteatuko dituzu: planti-
lla motza daukazun, plantilla
zabala daukazun... Daukazu-
nera moldatu behar duzu, mo-
mentuan ikusten dituzun
beharren arabera».

Eta bera hasi zenetik presta-
keta ereduan aldaketarik na-
baritu ote duen galdetuta,
baietz erantzun digu. «Ziur na-
go talde batetik bestera gauzak
dezente aldatuko direla, baina
esango nuke ni hasi nintze-
nean, 2000ko hamarkada ha-
sieran, askoz pisu gehiago al-
txatzen genuela. Ordubetez
edo ordu eta erdiz ere ibiltzen
ginen pisuekin, baina urte ba-
tzuk geroago ikusi zen pisu
gehiegi jarri gabe errepikapen
asko egitea, agian, ez zela ho-
rren beharrezkoa. Gaur egun,
pisu gutxiago altxatzen da,
baina aldi berean gorputza as-
ko lantzen da: "core" eta mota
horretako ariketa asko egiten
dira. Esango nuke aldaketa na-
gusia horixe dela, garai batean

**«Ligek garrantzi handia hartu dute eta
traineruarekin helburu batzuk lortu nahi
badira, prestatze lan gehiena horretara
enfokatu beharra dago», Pescadorren ustez**

**«Batzuek gehiago egingo dute pisua altxatu,
korrika edo ergometro gehiago, uretako egun
gehiago edo gutxiago...», dio Errastik
entrenatzaileen arteko desberdintasunez**

Ondarroako trainerua,
lehen planoan, Oriako
iazko traineru jaitsieran.
Jon URBE | FOKU

astakeriak egiten genituela, pi-
su asko mugitzen genuela gor-
putzaren kontrol handirik ga-
be. Uste dut gaur egun gauzak
hobeto egiten direla, buru
gehiagorekin eta gorputza ho-
rrenbeste zigortu gabe».

EMAKUMEAK ERE TRAINERURA

Eli Pescadorren kasuan, zaila-
goa da garaien arteko konpa-
razio zehatza egitea, urte gu-
txian emakumezkoen traineru
denboraldiak sekulako eralda-
ketak izan dituelako. «Eusko-
tren Liga sortu zenean
(2009an) hantxe nengoen ni,
eta orain atzeraka begiratzen
badut, gezurra iruditzen zait
erabili ziren formatuak ikus-
tea. Hor egon ziren sailkatze
estropada arraro batzuk, selek-
zioka jokaturakoak, Euskotren
Ligak eta Gipuzkoako Ligak
bat egiten zuten egunak... «Po-
siblea da?», pentsatzen duzu
orain. Baina uste dut, azke-
nean, horrek ere balio izan
duela aurrerapausoak ematen
joateko, eta azkenean lortu da
Liga egonkortzea, beste oina-
rri eta ziurtasun batez egitea».

Sendotze horrek prestaketa
askoz hobeto egokitzeke ere
balio izan duela dio: «Lehen

oso zaila zen ezer planifika-
tzea. Ez zenekien ziur udan
zenbat estropada izango zeni-
tuen. Itsu-itsuan egiten ze-
nuen prestakuntza. Bakoitzak
bere sentsazioak izango zi-
tuen, ontzia ondo zihoan edo
ez, baina asteburu hori iristen
zenean [Euskotren Ligarako
sailkatze estropadena] joka-
tzen zenuen dena. Ez bazen
ongi ateratzen, kanpoan gera-
tzeko arriskua zenuen eta ha-
sierako planteamendua erabat
aldatu beharra izatekoa».

Eta bilakaera horretan beste
urrats bat iritsiko da aurtengo
udan, lehen aldiz Euskotren Li-
gan zortzi traineruk hartuko
dutelako parte. Eli Pescado-
rrek begi onez ikusten du pau-
soa: «Nik uste dut ikuskizun
aldetik Ligak asko irabaziko
duela. Lau ontzi bakarrik iza-
teak lehiaketa nahiko motela
izatea dakar. Orain bi txanda
izango dira, txanden arteko
desberdintasunak egon dai-
tezke... Finean, txapelketak
emozio handiagoa izango due-
la iruditzen zait». Eta gu ikus-
kizunaz gozatzeko prest egon-
go gara; are gehiago,
arraunlariek neguan egindako
lana ezagututa.

IÑIGO TAPIA

ORIOKO KADETEEN ENTRENATZAILEA

«Badakigu haurrak hemen mantentzea zaila dela»

Ez zaio «entrenatzaile» deitzea gustatzen, «laguntzaile» esanda nahikoa omen da, baina bi horiez gain beste makina bat kargu ere betetzen ditu Orio Arraunketa Elkarteko eguneroko jardunean: antolatzaile, kudeatzaile, irakasle... Bera bezalako pertsoneri esker ehunka gaztetxok arraunean dihardute negua joan eta negua etorri.

Arrauna udarekin lotzen dugu, baina zuek uda amaitutakoan hasten zarete lanean, hain zuzen.

Kontxako bigarren igandea pasatu eta astelehen horretan hasten gara. Deialdiak egin lehenik, eta gero lehen bilerak. Gaztetxoekin hitz egin, gurasoekin ere bai, eta denboraldia planifikatzen dugu apur bat. Irailaren hirugarren asterako entrenamenduekin hasten gara. Maila bakoitzak –alebinak, infantilak, kadeteak eta jubenilak– bere egunak izaten ditu entrenatzeko: azarora arte, igandeak kenduta, beste egun guztietan izaten dira entrenamenduak; astean bi, hiru edo lau, arraunlari bakoitzak, mailaren arabera. Igandeak libre uzten ditugu eguraldi ona egiten duelako oraindik eta gurasoekin aprobetxatzeko. Azaroaren letik aurrera igandeetan ere entrenatzen dugu. Neguan entrenamenduak uraren egoeraren arabera planifikatzen dira. Haize handirik ez badago eta aulki mugikorrean ibiltzeko moduko giroa badago uretara irteten gara; bestela, gimnasia igozten gara. Ergometroa egin daiteke, fosoa ere badaukagu...

Batzuk hasiberriak izango dira eta beste batzuk, arraunean dakitenak...

Lehenengo gauza, eta zailena, lan honekin laguntzeko boluntarioak aurkitzea izaten da. Kopuruaren arabera asko aldatzen da egoera. Aurten,

adibidez, 40 alebin dauzkagu, ia denak arraunera lehen aldiz datozenak. Horiek guztiak bi pertsonekin bakarrik entrenatzea oso zaila da. Gero, bai, infantiletarako jauzia prestatzen hasten gara, zein datorren aurreko urtetik ikusi, taldeak prestatu... Eta mailaz igo ahala ere prozesua antzekoa da: hasiberrientzat ontzi berezi batzuk dauzkagu ikasten joateko, eta teknika hartzen joan ahala, ontzi luzeagoetan dakitenekin batera sartzen joaten gara. Hasiberriak dakienari traba egingo dio lehen aldietan, noski, baina ikasi ere azkarrago ikasiko du dakienaren alboan.

Gaztetxoentzat txapelketa nagusiak neguan izaten dira, ezta?

Nik zortzi urte daramatzat hemen eta betidanik lan asko egin dugu, bai aulki mugikorrean bai bateletan. Aurten, ordea, garai batean jarraitzen zen metodora itzultzea erabaki dugu: aulki mugikorrari garrantzi handiagoa eman,

teknika aldetik lan handiagoa egiten delako eta trainerurako ere askoz prestakuntza hobea dela iruditzen zaigulako. Horregatik, aurten batelak dosifikatzea erabaki dugu; ez erabat baztertu, baizik eta estropada jakin batzuetara joan eta txapelketak jokatu.

Zer da garrantzitsuagoa: arlo teknikoa edo fisikoa?

Dena da garrantzitsua. Haurrez ari garenez, esan dezagun prestatzaile fisikoak dauzkagula, ez diegula guk edozein moduz esaten zer egin. Gure kasuan aurten Rafa Gonzalez de Txabarri arduratzen da arlo horretaz. Talde jarrera, bai, lantzen dugu: elkarren artean lan egiteko modua, mutilen edo nesken arteko harremanak, talde mistoak ere atera izan ditugu... Lanketa horiek ere egiten ditugu, etorkizunerako baliagarriak izango direlakoan, ez horrenbeste orain emango dituzten fruituetan pentsatuz. Noski, emaitza onak lortzen badituzte,

askoz hobe, baina batez ere etorkizunean pentsatuz eta egunen batean bai nesken bai mutilen trainerura iritsiko diren ilusioarekin.

Nola lortzen duzue hainbat mailatan egiten den lana bateratzea?

Koordinatzaile bat daukagu, Ekain Zubizarreta, eta bere bitartez hilean behin elkartzen gara beheko mailatan entrenatzaile guztiak, alebinetatik hasi eta jubeniletaraino, zuzendaritzako kideren bat ere bertan dela. Hilabete horretan bakoitzak zer lanketa egin duen komentatzen dugu, eta ondorengo hilabetera begira zer landuko den ere bai, denok bide beretik joateko. Aurten oso emaitza ona ematen ari zaigu egindako lana, ikusi besterik ez dago Euskadiko Txapelketan zer emaitza lortu ditugun; urteak ziren horren ongi ibiltzen ez ginela. Uste dugu bide onean gabiltzala. Bide luzea izango da, zalantzarik gabe, aurten hasi garelako eredu honekin. Badakigu haurrak hemen mantentzea zaila dela, eguraldi txarra egiten duelako eta abarreareratik, baina ia lortzen dugun beste kirol batzuetara ez alde egitea, besteek merezi duten errespetu osoarekin esanda.

Pozgarria izango da zuekin lan egindako arraunlariak goi-mailara iristen ikustea.

Bai. Nire kasuan Altxerritarrak aipatu ditzaket, Mikel Lizarralde, Ion Lizarralde eta beste mutil batzuk ere bai. Nesketan, Ane Arruti, Maddi Alkain, Edith Uranga... iaz Kontxa irabazitakoak. Hori ikusten duzunean, pentsatzen duzu: «Zerbait ongi egiten ari gara». Poz handia ematen du eta azkenean helburua hori da. Eta ikusitakoan kasu egitea; ikustea ez direla zurekin ahaztu. Niretzat hori da sari handiena.



Iñigo Tapia, Orioko instalazioetan, entrenamendua hasi aurretik. Gorka RUBIO | FOKU