

## Bizitzak hiru jauzi: azkarrago, gorago, indartsuago

Domina lortzea, marka jartzea eta irabaztea. Hitz handiak, Pierre de Coubertin baroiak 1896an esan zituenak bezala: citius altius fortius. Azkarrago joatea, gorago heltzea eta indartsuago izatea, hori da formula –hiru hitz eta helburu bakarra–. Olinpiar Jokoetan parte hartu duten atletek lelo horixe izan dute gidari, baita Carlota Castrejanak ere. 1992an aritu zen lehenengoz Olinpiar Jokoetan, Espainiako saskibaloitaldearekin. Pekinera begira jarria dago orain, laugarrenegoz joan nahi baitu Jokoetara, baina saskitik jauzi egin du, eta atletismoko pistan lehiatzen da orain. Berak du Espainiako marka jauzi hirukoitzean.

### 1. Zortzi orduko laneguna

Goizeko bederatiak dira. hotz, bero, euri, haize edo eguzki sapa, berdin dio. Atletak jardunean ariko dira, Blumeko pistari itzuliak kentzen, goi mailako kirolarientzako zentroan. Eta Castrejana ere bai tartean. Lehenik eta behin, kilometro batzuk korrika txikian –hala esaten diote haiek-, berotzeko, gogor entrenatzen hasi aurretik. Eguneroko kontua dute, eta holaxe hasten dute zortzi orduko laneguna.

### 2. Fisioterapia saiora joan eta nork bere gorputzari entzun

Atleten gorputzak mugamugan ibiltzen dira, aurrerago egiteko etengabeko ahaleginean. Eta, batzuetan, hortxe geratzen dira, ez aurrera ez atzera, min hartuta. Horrexek beldurtzen ditu gehien. Castrejanak badaki jauzi hirukoitzak asko behartzen dituela zurdak, eta fisioterapeutarekin ari da, zangoan zerbaitek tira egiten diola sumatu baitu. Biek ere ongi ezagutzen dituzte muskulu eta zurda guztiak. Castrejanak adierazten dio zertan egin duen hobera eta zer zailtasun antzematen dituen, eta espezialistak hainbat xehetasun ematen dizkio: zein teknika erabiltzeko duen saioan eta zer lortu nahi duen. Zangoan lotura ipini berri dio, une horretan egoki iruditu zaion moduan. Hortik aurrera, gorputzari entzun behar zaio, hark esango baitu zer ariketa egin.



### 3. Berotu, pisuak altxatu eta iraupena landu

Jauzi hirukoitza egiteko, gauza asko behar dira: esprint bizia, zango sendoak, belaun indartsuak, malgutasuna, sinkronizazioa eta mugimenduak erritmo bati jarraituz egitea (abiada harterakoan, jauzi egiterakoan eta oinkada ematerakoan). Giharra behar da, baina baita arintasuna, garaiera eta koordinazioa ere. Horiek lantzen egiten ditu Castrejanak bi ordu baino eguneroko. Entrenatzaileak agindu diona zintzo betetzen du, eta hortxe aritzen da pisuak altxatu eta altxatu, eta gainerako tresnekin berdin, leher egin arte. Gaur atzo baino hobeto egoteko. "Epe motzeko helburuak jarri behar dituzu, gutxika-gutxika irabazi, eta egunero zertxobait aurreratu, oso gutxi bada ere".

### 4. Lagunartek ere badu garrantzia

Carlota jauzi egiteko desiratzen egoten da, baina prestakuntzaren zati bat besterik ez da hori. Egin behar duenean, oinetakoak aldatu –arinagoak jantzen ditu-, galtzerdiak ere aldatu –oineri arnasa emateko-, eta berotzen hasten da. Entrenatzaileak ez dio begirik kentzen, ezta Joan Linok ere. Luzerako jauzian aritzen da Lino, eta Olinpiar Jokoetan domina lortua da. Elkarrekin entrenatzen dira, elkar laguntzen dute, eta hauspotzen. Lehiatzeko garaia heltzen denean, entrenatzaileak ezin lagundu badu edo beste atletaren batekin ari bada lanean, Lino izaten da Castrejanaren makulua.

### 5. Berriz eta berriz eta berriz

Ezin da etsi. Eutsi! Harea gainera erortzen denak badaki zer egin behar duen: agudo zutitu. Erortzeko bezala zutitzeke ere, egun guztiak ez dira berdinak. Castrejanak dio beharrezkoa dela burua lantzen lagunduko duen entrenatzailea ere edukitzea. "Gorputza ez ezik, burua ere sasoiko jarri behar duzu. Inprobisatzen aritu beharrak ez du balio". Kirol psikologiak mesede handia egiten dio; lagungarri zaio lehia testuingurura egokitzeko, zer aurrerapen egin duen barneratzeko, zer erritmotan doan jabetzeko eta zer lorpen egin duen ohartzeko. Baita hutsegiteak onartzen ikasteko ere. "Guk badugu abantaila bat: atletismoa da kirolaren adierazpiderik garbiena. Ez bazaizu gustatzen, utzi eta kito. Bakoitzari gure pozbidea ematen digu, gure-gurea, eta, noski, hone-tatik ez gara aberastuko".

### 6. Txapeldun baten etorkizuna

Carlota Castrejana abokatua era bada, eta Madrilgo bulego ospetsu batean aritzen da. Zuzenbidea ikasi zuen entrenamenduek eta lehiaketak uzten zioten tarteetan, eta aurrerantzean ere, legeak eta kirola elkarri lotuz jarraitu nahi du. Zortzi orduko entrenamenduen ondotik, txandala erantzi eta jaka-trajeak jantzen ditu, eta lehen kiroldegia zena, bulegoa da orain (Kirol Zuzenbideko espezialitatean aritzen da). Zenbait arratsaldetan, gainera, Espainiako Atletismo Federazioko Zuzendaritza Batzordearen bilera izaten du, hango kide baita, baina, oroz gain, hitzordu bat du buruan: Pekin. "15 metroen muga mitikoa gainditu nahi dut, domina bat irabazi nahi dut... baina kirola ez da hori bakarrik, askoz gehiago da; bizitzeko modua da". ★

