

UMEA MENDIARI BEGIRA

Javier Azkargorta

Euskadiko umeengan mendiak duen erakarpena ikusirik, zenbait burutapen egin nahi nituzke, harek haurraren izan ditzakeen ere guztietako eraginak ulertzen lagungarri izango zaizkielakoan, bai umei bere, bai eta hauen guraso eta hezitzaileei ere.

Gauza bat utzi nahi dugu argi eta garbi hasiera hasieratik: umearen saio fisiko guztia «aerobikoa» izan behar du erabat; hau da: umeak oxigeno nahikoa jaso behar du uneoro. Hau lortzeko, haurrak igoko dituen mendiak ez dira erpinegiak izango. Igoaldiak mailakatu egingo dira; hots: zailtasunak pixkanaka, pixkanaka joango dira gogortzen eta ez bat-batean. Goierak ez dira gehiegizkoak izango. Guzti honek ba du bere zergatia: aldapa gogorregiak saio gogorregia ere eskatzen bait dio giharreari eta honela oxigeno urritasuna sortzeaz gainera, kuadrizepsaren hipertrofia (hau da: izterreko giharren gehiegizko haunditzea) gertatu bait daiteke, «gemeloen» arekin batera.

Giharre-masa haundiegi honek, desarroilatzen ari diren haurraren zangoen hezurdura aldaerazi dezake, bai eta zangoetako desbideraketak sortu ere. Hau dena, praktika oso gogor eta etengabekoa eramanez gero gertatuko litzateke bakarrik, noski. Goimendiak ez dira umearentzat gomen-dagarri, ahalmen aerobikoa guttitzen bait da, aire-dentsitate txikiagoa dago, eta airea legor eta hotzagoa izanik, ibilaldia eroso eta azkarragoa bihurtzen du bainan, bestalde, deshidratatuta

haundiagoa izanik ere, arriskugarri gerta dakioko umeari. Deshidratatuta ari garelarik, zera gogoratzen zait: guraso askok ez dite seme ala bei urik edaten uzten, mendian saio gogorrean ari diren bitartean. Jokabide hau nere ustez okerra da; umeari lasai edaten utzi behar zaio, edaria hotzegia ez badago eta poliki edatekotan. Ur edangarria izan dadin saiatuko gara, noski, eta baztertu egingo ditugu, azukre pila edukitzeagatik berriz ere egarriak utziko gaituzten errefresko botilatua.

Umeak mendian gorde behar duen higienera dagokionez, zera azpimarratuko genuke: kontu haundia eduki behar da hazkazalen luzerarekin; luzeegiak zenbait baba eta zauri txiki bainan mingarri sortu bait ditzake. Oinetakoak, era berean, ez dira berriak izango eta bai neurri aproposkoak; hau da: ez luzeegiak ez eta motzegiak ere. Ez da komeni umea arropa gehiegirekin abiatzea mendira; jantziak, bestalde, laxoak izango dira. Galtzerdiak ordea, oinetara atxeki-atxekiak joango dira eta jostura gutxikoak izango. Komenigarria da, halaber, aldatzeko arropa eramatea tontorrara ailatzen denerako.

Mendira joateko, haurrak behar duen prestakuntza fisikoari dagokionez, zera esango genuke: mendia bera izan behar zaio prestakuntza, umearen ahalegina beti aerobikoa izan behar duela eta ez dugula oxigeno eskasiapena jarriko luketen lanetara eraman behar kontutan hartuta;



ezin dugu, beraz, plangintza konkreturik egin eta bai hau bakarrik kontutan hartu: erresistentzia aerobikoa hobetzeko balio duen edozein entrenamendu ona izango da mendirako. Egokiak izango dira, beraz, fartlek, footing, eta era guztietako lasterketak kondizio onetan eta minutuko 150 pultsaziotik pasatu gabe eginez gero. Esan gabe doa, irregularregiak ez diren lurretatik egindako ibilaldi guztiak erabat egokiak direla prestakuntza honetarako.

Azkenik, mendizaletasunak haurraren duen eragin psikologikoa aipatu nahi nuke. Mendia maite duen umea, besteak baino serioago eta ekilibratuagoa izaten da normalean. Beste kirol-tan umeak, beste jolaskideak menperatuz eta gaudituz askatzen du bere erasokortasuna; besteek gol bat sartuz dela, tantu bat nahiz «saski» bat eginaz delarik...; mendian, ordea, ez dago

honelako motibapenarik, ez dago markatzen dizun kontrakorik. Hau dela ta sofitze-ahalmen haundiagoa behar da, bai eta heldutasun haundiagoa ere, gol bat sartzeko edo ta jokada eder bat egiteko bat bateko atsegina ez duen ahaleginean aritzeko. Mendizaletasuna, bukaerako saria duen borroka abstraktoa da. Baina saria, bat bederen kontrako borrokan irabazitakoa da eta ez besteren lepotikakoa. Hau guzti honengatik, mendia eta mendizaletasuna maite duen umea, ume «heldua» da. Besteen kontura nabarmentzea bilatzen ez duen umea, bere buruarekin borroka egiten ikasten duen umea.

Gutxi dira, mendizaletasunaren antzera, giza-contrakorekin ez beste edozeinekin borroka egin behar diren kirolak; mendian inork ez dizu garai-penik kentzen eta ez dago, gainera, «aurkako talderik».



La nueva generación de montañeros en el nuevo refugio de Atxerito.

(Foto G. Ariz).

TRADUCCION

Hay que tener una serie de ideas claras para facilitar el encuentro de los niños con la montaña. Son unos consejos para los niños pero, naturalmente, son de aplicación a todos los montañeros y deportistas.

En primer lugar, el esfuerzo físico debe ser «aeróbico», es decir, que el aporte de oxígeno sea siempre suficiente. El niño está más expuesto que los mayores a sufrir una deuda de oxígeno. Por eso, las ascensiones deben ser muy progresivas, armónicas, regulares. Las grandes alturas no son recomendables: la aclimatación le resulta más difícil y la deshidratación puede ser un peligro grave.

Es bueno que el niño beba todo lo que quiera, con tal de que beba despacio y el agua no esté demasiado fría. Porque lo que el niño debe

beber es agua —y no refrescos embotellados— y, como siempre, lo mejor sería que bebiera antes de tener sed.

Higiene. Cuidado con las uñas, calzado y ropa cómoda, calcetines bien adaptados a los pies, ropa de repuesto para cambiar por la ropa mojada o sudada.

Preparación para la montaña siguiendo el mismo principio de entrenamiento racional, progresivo, aeróbico que hemos señalado antes. Carreras, paseos largos, etc., que vayan formando un cuerpo más resistente.

En cuanto al aspecto psicológico, la montaña ofrece una relación positiva de causa y efecto. Podemos simplificar diciendo que el niño que va a la montaña es más maduro, aprende a luchar consigo mismo, adquiere capacidad de sufrimiento, disfruta de valores estéticos y tiene facilidad para desarrollar curiosidades científicas en su contacto con la naturaleza más auténtica.