

GRADU AMAIERAKO LANA

JARDUERA FISIKOAREN ERAGINA KARTZELAN: ASIER PETRIRENAREN BIZITZA HISTORIA

EGILEA: MORIONES SALABERRIA UNAI

ZUZENDARIA: USABIAGA ARRUABARRENA OIDUI

JARDUERA FISIKO ETA KIROLAREN ZIENTZIEN GRADUA

4. URTEA, 2017-2018

## AURKIBIDEA:

1.	LABURPENA.....	3
2.	SARRERA.....	3
3.	MARKO TEORIKOA.....	4
3.1	ZER DA ESPETXEA? .....	4
3.2	JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA KARTZELAN .....	7
3.2.1	Bilakaera historikoa .....	7
3.2.2	Egungo egoera.....	8
3.3	ESPETXEALDIAK SOR DEZAKEEN KALTEA .....	13
3.4	ESPETXEAN EGINIKO JARDUERA FISIKO ETA KIROLAREN ONURA.....	15
4.	HELBURUAK.....	18
5.	METODOLOGIA.....	19
5.1	ERABILITAKO TEKNIKA .....	19
5.2	PARTAIDEAREN INGURUAN AURREZ JAKIN BEHARREKOAK .....	20
5.3	ANALISIA.....	21
5.4	KODEAK .....	21
6.	EMAITZAK.....	22
6.1	UNIBERTSITATE AURREKO GARAIA.....	22
6.2	UNIBERTSITATE GARAIA .....	24
6.2	ESPETXEALDIA .....	27
6.4	ESPETXEATIK IRTEN ETA GAUR ARTE.....	32
7.	ONDORIOAK .....	34
7.1	ONDORIO AURRETIKO GOGOETA .....	34
7.2	ONDORIO NAGUSIA.....	36
8.	ERREFERENTZIAK.....	37
9.	ERANSKINAK:.....	38
8.1	FASE BAKOITZEKO GOGOETAK: .....	38
8.1.1	Unibertsitate aurretik:.....	38
8.1.2	Unibertsitate garaia:.....	40
8.1.3	Espetxean: .....	42
8.1.4	Espetxeko irteeratik gaur arte: .....	45

## 1. LABURPENA

Lan honetan, espetxealdian zehar jarduera fisiko eta kirolari ematen zaion erabilpenaz jardungo da. Ikerketa honen berezitasuna, jarduera fisiko eta kirolaren zientzietako graduko ikasle baten bitartez emango dela da. Horretarako pertsona honen bizitza historia erako azterketa bat egingo da, non antzeman nahiko den zein izan den jarduera fisiko eta kirolari emaniko rola bere bizitzako fase ezberdinetan. Analisi irizpide berak aplikatuko dira fase guztietan, honela espetxean buruturiko kirol praktiken izaeraren berri izan nahiko delarik. Nahiz eta espetxe administrazioek emaniko helburu guztiekin bat ez datorren, literatura zientifikoaren behaketa egin eta parte hartzailearen bizitza historia aztertu ostean, jarduera fisikoak espetxean berebiziko garrantzia hartzen duela ondoriozta daiteke.

Hitz gakoak: jarduera fisikoa, kirola, espetxea, rola

## 2. SARRERA

Proiektu honetan, espetxeak norbanakoarengan zein eragin duen aztertzeetik haratago, espetxeak berak eskaintzen dituen jarduera fisiko planen eta presoek bertan aurrera eramaten dituzten ekintzen inguruko azterketa bat egingo da. Ikusi nahiko da plan hauek zelako eragina izan dezaketen espetxeratze fase hau bizitzen ari diren pertsonarengan. Alderdi legalek arauturiko jarduera fisiko eskaintza zein den jakitea edo ezagutzea interesgarri izan daiteke horretarako. Ondoren, araudi eta legedia zein punturaino den zurruna eta noraino betetzen den jakitea ere beharrezkoa litzake. Baina guztiaren gainetik, zergatik eskaintzen dute zentro penitentziarioek jarduera fisikoaren praktika? Zergatik dago legediaren barruan? Eskubide demokratiko gisa ulertzen delako agian? Hala birgizarteratze prozesu baten parte bezala ulertu behar delako akaso?

Galdera guzti hauek era teoriko batean erantzunda beharko lukete legedi zabalaren barruan; Konstituzioan, legedi organiko penitentziarioko araudian,

presondegien araudi nahiz estatutuetan etab. Baina teorian geratzetik urrun, benetako lekukoekin kontrastatu eta sakonki behatu ezean, teoriaren ikuspegi idealistarekin geratzeko arriskuan egongo gara. Zaila da zuzenean espetxeratutako pertsonekin lan egitea, ikertzaileentzako ere sarbidea oso mugatuta baitago.

Hau da gradu amaierako lana egiteko aukeratu dudan gaia. Fakultatera iritsi aurretik jarduera fisikoaren onura barne mailan, nire gorputzean soilik bizi nuen. Egun ikuspegi zuhurragoa eta zabalagoa izatera heltzeko aukera izan dudanez onura hauek unibertsalak izan beharko liratekeela uste dut. Hori dela eta, oraindik guztiz ezaguna ez dudan, eta barrutik ezagutzeko aukerarik izan ez dudan inguru batean honen erabilerak izan ditzakeen helburu eta ondorioak ikertzea erabaki dut.

### **3. MARKO TEORIKOA**

#### **3.1 ZER DA ESPETXEA?**

Kartzela ala espetxea, XVIII eta XIX. mendeetatik, izatez birgizarteratze prozesu baten baitan kokatzen da ikuspuntutik idealenetik eta baita legeletik ere Foucault-en arabera (1978, 16 or.). Honen aurretik, zigor makinaria huts baten alderik gogorrena izan da. Askatasuna denoi dagokigun eta norbanako guztion onura den gizartean, "askatasun gabezia" da kartzelaren kontzeptua eraikitzen den oinarria. Askatasuna bera, mundu osoko pertsona guztiek komunean duten propietatea izaki, klase sozial, arraza, genero eta sexualitatearekiko independenteki, espetxea berdintasunean oinarrituriko zigor gisa hartu da. Hau hertsiki lotua egongo da isolamendu terminoarekin (honekin ez diot erreferentzia egin nahi egun ezagutzen dugun isolamendu egoera edo tratamendu bereziari). Isolamendua kanpoko bizimoduari dagokionez, arau haustea bultzatu duen motibazioei dagokienez. Zigorra indibiduala izateaz gain, indibidualizatzailea ere bada. Aldi berean, presoan arteko aldentzea baliatzen

da, zigor ezberdina duen pertsonen arteko elkar eragin negatiboa ekiditeko. Baina bestalde, norbanakoarengan inolako aurkaritza edo beste eraginik gabeko botere bat aplikatu ahal izatea lortu arazten du honek.

Baina hasieran aipatu dudan bezala, birgizarteratze prozesuari jarraiki, norbanakoaren transformazio sozial teknikoa burutzen du kartzelak. Honetarako egungo gizarteko baliorik zurrunenak erreproduzitzen saiatuko da espetxea, hauek behin eta berriz geroz eta gehiago gogortuz. Hau lortzeko ildo bereko forma ezberdinak hartzen ditu; kuartel zorrotzarena, barkamenik gabeko eskolarena eta lantegi edo fabrikarik diziplinatuarena.

Gainera, zigorra zehazki kuantifikatzea ahalbidetzen du, hau da; “askatasun gabezia” zenbat denborarako ezarriko den erabakitzea, kode penalean ezarritako irizpideen arabera zigorraren larritasunak determinatuko duelarik. Erlazio kuantitatiboa ezartzen du delitu eta iraupenaren artean. Zigortuaren askatasun denbora hartuz, kartzelak jakinarazten du, biktimari egindako kaltearen gainetik, gizarte osoari egindakoa dagoela.

Espetxea norbanakoaren alderdi guztiez arduratu beharko litzatekeela dio Foucaultek (1978); heziketa fisikoaz, lanerako prestutasunaz, eguneroko jarreraz, izaera moralaz eta abar. Teoria eta praktika “omnidisziplinarioa” beharrezkotzat jotzen du. Zigorraren hasieratik amaiera arte, hau etenik gabeko prozesua da (3. gradua lortu duten pertsonentzat ez beste). Honek, atxilotuengan botere osoa ematen du, diziplina despotiko gisa definitzen duelarik autoreak. Norbanako “gaiztotua” nahi den erara transformatzeko aukera askea eskaintzen du egoera honek. Unean uneko eta tokian tokiko gobernuak, espetxeratuaren askatasun gabeko denbora osoa baliatu dezake, honela bere heziketa, lo orduak, otorduak eta hauen iraupenak, kopuruak nahiz kalitatea, higiene baldintzak, jarduera eta atsedeen denborak, erlazionatzeko baldintzak, lanorduak, desplazamenduak eta eguneroko bizitzaren gainontzeko alor guztiak kontrola ditzake.

Filosofia hau hartu dute herrialde aurrerakoi eta garatu guztiek gaur egun. Sineskera honekin bat datorrela adierazten du Espainiar Konstituzioko

25.2 artikulua; espetxeak zigortutako pertsonak berriz hezteko eta birgizarteratzeko pentsatuta eta eraikita daudela baitio (Constitución Española, 1978).

Bestalde, interesgarria litzateke egun zehazki Instituzio penitentiarioen funtsa ulertzea legedi modernoan, Espainia mailan. Hau aztertzeko espainiar kode penitentiarioaren azterketa labur bat egitea komenigarria litzake (Reglamento Penitenciario RD 190/1996). Honek hala dio bere lehen artikuluan:

*-Instituzio penitentiarioek, egungo legediak erregularizaturikoan, azken helburu gisa epaiaren ostean askatasun gabeziara zigortutako pertsonen birgizarteratzea eta heziketa izango da; era berean hauen zaintza eta erretentzioaz gain. Era berean haien esku egongo da preso eta gainontzekoen laguntza eta asistentziaren lana. (1.titulua, 2.artikulua, 13. orria)*

Honela dio boletin berean argitaraturiko artikulua honek:

*-Espetxeko jarduerak uneoro, presoek giza nortasuna eta hauen eskubide nahiz interes juridikoak errespetatuz eramango dira aurrera, hauek kondenarik gabeko pertsonen berdina izango direlarik. Ez da ezberdintzerik emango arraza, iritzi politiko, sineskera erlijioso, egoera sozial edo beste edonolako izaerako ezberdintasunaren aurrean. (2. kapitulua, 4. artikulua, 14. orria)*

Eta artikulua bereko bigarren puntuan hau esaten da: *Administrazioak lan egingo du presoek bizitza, osotasun eta osasunaren alde, hauek inolako kasutan torturatuak izan gabe, tratatu txarrik jasan gabe fisiko nahiz psikologikoak izanik. (Reglamento Penitenciario RD 190/1996, 14. orria)*

*-Presoen betebeharren inguruan honakoa adierazten da: Presoen arteko kolaborazioa sustatzen ahalegindu beharko dira Tratamendu penitentiarioan, honek ezarritako teknika eta metodoei jarraiki, honek*

*zigorraren arabera aurre ezarririko diagnostiko indibidualizatua gida gisa izango duelarik. (2. kapitulua, 5. artikulua, 14. orria).*

Hauekin ulertu litekeena da, presondegietako administrazioak, presoen osasuna bermatzeko lana egingo duela, baldintza egokietan, salbuespen egoerarik gabe, hau lortzeko behar adina baliabide erabiliko direlarik.

## **3.2 JARDUERA FISIKOA ETA KIROLA KARTZELAN**

### **3.2.1 Bilakaera historikoa**

Jarduera fisikoaren papera kartzelen barruan ikertzen duten lehen ikerketak XX. mendearen bigarren erdialdean azaldu ziren Europa eta Estatu Batuetan (Castillo, 2005, 1. eta 2. or). Honekin ondorioztatu daitekeena da ordurarte jarduera fisiko programak espetxeetan egon zitezkeen ere, ez zitzaiola inongo ikerketarik eskaini. Hau ikusita pentsatu liteke bertako jarduera fisikoaren osasun helburuak zehaztu barik egon litezkeela. Espainian hala ere, gai honekiko interesa beranduago azalduko da, 1979ko “*Ley General Penitenciaria*”ren aprobazioaren eta pausuka indarrean jartzearen ondoren (Castillo, 2005, 5. or.).

Castillok idatzitako artikulua baten arabera (2005) lehen ikerketa esanguratsuak 70.hamarkadan hasi ziren. Hamarkada honetan hiru dira aipatzen dituen ikerketa garrantzitsuak; bi Estatu Batuetakoak eta bat Australiakoa. Beraz, herrialde hauek izan ziren gai honetan lehenak, hamarkada honetan ez baitzen beste inon halakorik proposatu.

Hurrengo hamarkadara itxoin behar izan da espetxeetako kirol programetan igoera nabarmen bat ikusteko interes izugarria baitzegoen kirolak presoen osasunean zituen onuren inguruan. Honi esker Europara iritsi zen ikertzeko asmo hau eta European aurreratuenak ziren herrialdeak horretan ziharduten, Ingelesek eta Frantsesek alegia.

Espainian ordea, ez zegoen batere garatua kirola espetxeen barruan, gutxiago oraindik birgizarteratzeko tresna bezala balio positiboak zituenaren ideia. Izan ere 1975. urte arte diktadura frankista zegoen Espainian eta Franco hil eta hiru urtera arte ez zen Espainiako Konstituzioa idatzi. Konstituzioarekin eta demokrazia ezartzearekin batera lehen aipatutako “*Ley General Penitenciaria de 1979*” idatzi zen eta honek eragin zuen jarduera fisikoa Espainiako kartzeletan sartzea.

Espainiar estatuan ikerketa nagusiak XX. mendearen bukaeran egin ziren, denbora aldetik beraz, oso gertukoak direlarik. Lehenengo bi ikerketa nagusiek egiten duten lana, espetxeetako presoek jarduera fisikoa gainontzeko populazioarekin alderatu zen. Hala ere bi ikerketa hauen ondorioak oso ezberdinak izan ziren.

### 3.2.2 Egungo egoera

Bestalde, 1996ko Araudi Penitentiarioak argitalpenean (RD, 190/1996), espetxeko araudi orokorra biltzen da. Presoaren garapen integrala garatzeko jarduerarik egokienak burutuko direla dio bere 131. artikuluan. “Kultura, formazio eta kirola” izenburua daraman kapituluan, jarduera hezitzaile, formatzaile eta fisikoak espetxe bakoitzeko Zuzendaritza Batzordearen esku uzten direla dio, “Junta de Tratamiento”-ren proposamena jarraituz. Hala diote bere jarraibideek:

*1. Con arreglo a las directrices marcadas por el Centro Directivo y de acuerdo con las necesidades detectadas por las Juntas de Tratamiento, se programarán las actividades culturales, deportivas y de apoyo más adecuadas para conseguir el desarrollo integral de los internos.*

*2. Los internos podrán proponer las actividades socioculturales y deportivas que deseen realizar.*



*3. La Administración Penitenciaria promoverá la máxima participación de los internos en la realización de las actividades culturales, deportivas y de apoyo que se programen, que se destinarán al mayor número posible de internos y tendrán continuidad durante todo el año.*

*4. Las actividades culturales, deportivas y de apoyo, así como la participación en las mismas de los internos, los profesionales del Centro y los colaboradores sociales del exterior, se coordinarán por la Junta de Tratamiento.*

*5. Se formará una cartilla donde figurarán todas las actuaciones formativas, laborales, socioculturales y deportivas que hayan realizado los internos” (RD, 1996 50. or)*

Argitalpen berari jarraiki, 6. kapituluan, 55. artikuluan esaten den bezala espetxeratuek ordutegiaren organizazio batean parte hartuko dute zenbait jardueratan:

*-Los internos participarán en la organización del horario de las actividades de orden educativo, recreativo, religioso, laboral, cultural o deportivo (30. or).*

Baina, zer da “Junta de Tratamiento” delako organo hori? Bada hau, presoarekiko jarraipen programa baten gisa ulertu daiteke, bere egoera pertsonala ulertzen saiatuko dena, eta hartara, espetxean lan egiten duten profesional ezberdinen bitartez, etorkizunerako birgizarteratze prozesua errazagoa bilakatuko duena. Programa horretan esku hartzea edukiko dutenak; juristak, gizarte langileak, soziologoak, hezitzaileak eta psikologoak dira.

Kartzelako testuinguruan burutuko den jarduera fisikoaren inguruko gidalerroak finkatzen ditu Instituciones Penitenciarias gobernupeko erakundeak argitaraturiko “Los programas físico-deportivos en los centros penitenciarios” agiriak. Bertan esandakoaren arabera, herrialde demokrata batek bermatu egin behar duela kirolaren irisgarritasuna gizarte osoarengana, eta honen onura

fisiko zein psikologikoez gain, eta norbanakoaren baieztapena eta errealizazioan laguntzeaz gain, hiritartasunaren eta elkartasunaren oinarria ere bada. Testu honen aburuz, “birsozializatzeko prozesuan nahi eta nahiezekoa da preso dagoen pertsonarengan gainontzekoekiko onarpen eta errespetu sentimenduak barneratzea”. Kirolak, norberarenganako errespetuzko tratua nahiz besteenganakoa barneratzen laguntzen duela aipatzen da. Tratu hau sortuko da, kirola egiteko beharrezkoak diren, alor fisiko, higieniko, elikagaien inguruko eta eskema korporalaren inguruko base baten gainean eraikitzen bada. Funtsean, kirolak norbanakoarenganako onuraz gain, gizartearentzakoak lantzen laguntzen duela esaten da, gaitasun sozialak garatzea bultzatzen baitu. Honek guztiak, Administrazio Penitentiarioaren helburu nagusia betetzen laguntzen duela esaten da: birgizarteratzea ahalik eta baldintzarik hobereenetan.

Birgizarteratze hau eman dadin, espetxean buruturiko edozein kirol programak hurrengo helburuak izan beharko lituzkeela dio Secretaria General de Instituciones Penitenciariaseko gidaliburu honek (2008, 9. or.):

- *Parte hartzaileen egoera eta gaitasun fisikoak hobetzea*
- *Haien higiene eta elikadura azturak hobetzea*
- *Jarduera ezak eta sedentariismoak sor ditzakeen ondorioak gutxitu eta konpentsatzea*
- *Tentsio psikologikoak baretzea antsietatea eta estresa baretuz*
- *Autokontrol gaitasuna hobetzea*
- *Autoestimua hobekuntza*
- *Jarduera fisikoarenganako atxikimendua indartzea*
- *Genero ikuspuntu batetik integrazioa sustatzea*
- *Integrazioa sustatzea arraza, jatorri eta estamentu sozial ezberdineko taldeen arteko kohesioa eratuz*
- *Iniziatiba edukitzea eta ardurak hartzea oinarri izango duten jarduerak fisikoen burutzea bultzatzea*
- *Kidearekiko, aurkariarekiko eta modalitateko arauetikiko errespetua sustatuko duten modalitateetako jarduerak fisikoak bultzatzea, adaptazio eta integrazio soziala indartzeko funtsarekin*

- *Denbora libre edo astialdiaren okupazioa burutzeko baliabideak zabaltzea*

Programa abian jarriko duen pertsonaren perfilari dagokionez, “jarduera espezifikoetan erdi mailako tituluduna” izan beharko litzakeela esaten da (Muriel, Caso Solís, Pérez, Fernandez, eta Pérez, 23-24. Orr.). Pertsona honen ardurak izango dira:

- *Kirol jarduera programen diseinua eta hauen txertatzea espetxearen programaketa orokorrean*
- *Berekin lanean arituko den kide oro koordinatzea*
- *Material baliagarriaren gainbegiratzea, konpontzea eta eskaria*
- *Partaideen jarraipena eta ebaluazioa burutzea*
- *Espetxeko zuzendaritzak eskaturiko estatistika eta informeak elaboratzea*

Adierazitako perfileko pertsonari jarduera fisiko programa aurrera eramaten lagunduko duten kideak, Tratamentuko zuzendariordea, formazioko koordinatzailea, eta espetxeko langileria (zaintzaile eta funtzionarioak) dira.

Bestalde, autore ezberdinek, jarduera fisikoak presoekiko dakartzan onurak azpimarratu dituzte Chamarro, Blasco eta Palenzuelak besteak beste (1998). Autore hauek jarduera fisikoak osasunarekiko dakartzan onurez ari dira dagokien testu-inguruan, hau da, espetxean. Baina osasunaz gain, badira bizi kalitateaz eta astialdiaren okupazioaz eta oldarkortasunaren kanalizazioaz ere ikertu izan dutenak (Ríos, 2004). Legalki espetxeetan jarduera fisikoak bere lekutxo baldin badu ere azterketa gutxi egin dira benetan hau zein neurritan burutzen den jakiteko. Jakina da baita ere zailtasun dezente topatu ohi direla kartzela barruko azterketa ala ikerketak burutu ahal izateko, baina zergatik ote? Presondegi bakoitzak nolabaiteko askatasuna du bere jarduera fisiko programak aurrera eramateko, zein neurritan burutzen diren ordea ez da jakiten erraza.

Estatu espainiarrean, "Instituciones Penitenciarias" gobernupeko erakundeak "Programa de Tratamiento Individualizado" delako programa jartzen du martxan barne ministerioak adierazten duenez. Honen arabera, presondegi bakoitzeko administrazioak programa indibidualizatu bat sortzeko beharra du preso bakoitzeko. Berauen helburuak ondorengoak dira:

- *gaitasun sozial eta laboralak hobetzea*
- *hazkuntza pertsonala*
- *presoen delitu burutzeak eragin dituzten isolamendu edo bakartze sozial egoerei aurre egiteko baliabideak ematea*

Hemendik aurrera, Tratamendu kontzeptua erabiliko dut espetxeak aurrera eramandako programei erreferentzia egiteko. Jarduera fisikoa eta kirola, lehenago esan bezala, Tratamenduan proposaturiko programaren parte dira, gainontzeko jarduerak bezalaxe, helburu ofizial gisa presoen birgizarteratzea izango dutenak testu legalen arabera. Baina gaur arte burutu diren ikerketetan hau zalantzan jarri ohi da. Honen adibide argia dugu Martos, D., Devís eta Sparkesen lana (2009). Bertan ikerketa etnografiko bat aurrera eramaten da espainiar estatuko presondegi batean eta jarduera fisiko forma ezberdinen eraginak aztertzen dira espetxea bera osatzen duten partaide ezberdinei galdetu ostean. Bertan ateratzen den ondorio nagusienetarikoa honako hau da: jarduera fisikoak presoak lagun ditzake, baina ez du jardun deliktiboa gelditzen eta inklusioa bermatzen. Transferentzia positibo handiena drogodependentzia kasuetan eman izan dela ere aipatzen du.

Baina bestalde, badira jarduera fisikoari beste helburu batzuk finkatzen dizkioten autoreak, adibideetako bat kontrol soziala mantentzekoa izanik (Sabo, 2001). Kartzelako testuingurua gertutik bizi izan duen pertsona orok, edozein ikuspegitik bizi izan duela ere, estresa jotzen du kartzelaren ondorio lazgarrienetako gisa. Itxialdiak eragiten du estres egoera hori, eta askotan, biharamunera begira jarri ohi du norbanakoa, hurrengo gutun, dei edo komunikazioaren zain. Eta zain dagoelarik, egunerokoa albo batera uzteko tendentzia sortzen da. Bakoitzak du bere denbora libre kudeatzeko aukera eta honi zukua ateratzeak, ikasteak, jarduera fisikoa egiteak eta abarrek.

Norbanakoa lagun dezake. Hala ere zenbait lekukoren testigantzek (preso eta funtzionarioenak, azken hauena garrantzitsuagoa izanik, programa bultzatzen dutenak direlako) adierazten dute jarduera fisikoari, Tratamenduaren parte gisa ematen dioten azken helburua ez dela birgizarteratzea. Zergatik? Bada hau lortu dadin, benetan bakoitza kartzelara eraman duen kausari aurre egin beharko bailitzaioke, eta ez omen delako hala egiten. Egite hutsa izango da askotan azken helburua araudi polit guztien gainetik. Hortaz, preso eta funtzionario ala gizarte langile gehienek praktika hauei ezartzen dieten helburua, isolamendu, bakartze eta itxialdiari eta hauen eraginei aurre egitea litzake.

“Kirola eta jarduera fisikoa distrakzioagatik eta denbora betetzeko, tentsioak baretzeko eta arazoak ekiditeko erabiltzen denean kontrol sozialerako tresna gisa erabiltzera bideratua egon ohi da” (Martos, Devís, eta Sparkes, 2009, 403. or.). Lan etnografiko horretan, astialdi ugariko pertsonak, denbora libre askokoak, instituzioaren aurka joateko joera handiagoa izan ahal dutela uste dute, hartara geroz eta entretenituago egon, gero eta erosoagoa izango dela lanaldia haienezako uste baitute. Lehenago aipatu bezala, Tratamenduko pieza gisa ulertzen du jarduera fisikoa araudi penitentziarioak, baina hau martxan jartzen dutenei ez zaie rol hau aitortzen, baizik eta presoak nekatu eta entretenitzekoarena, jarduera fisikoaren kontzeptuari errekonozimendurik eman gabe. Lehen aipaturiko etnografian aztertutako espetxean, ez zaio garrantzirik ematen kirol hezitzaileari, eta gutxieste honen beste adibide bat da bertako Tratamendu batzordean tokirik ez izatea.

### **3.3 ESPETXEALDIAK SOR DEZAKEEN KALTEA**

Jesús Valverde Molinaren aburuz (2011) kartzelaren barruan emango diren presoek jarrera eta erreakzioak, preso bezala emango dira, eta ez delinkuente gisa, bere helburua testuinguru berri horretara egokitzea izango baita. Pertsona guztiek ez omen dute egokitze gaitasun bera, hortaz espetxe bakoitzean bizi den egoera soziokulturalaren arabera honekiko erantzun ezberdinak aurkitu ahal izango dira pertsona ezberdinen artean. Laburbilduz,

espetxeak sorturiko ondorioak ulertzeko, espetxean bertan topa daitezkeen ezaugarri eta baldintzak ezagutzetik abiatu beharko litzake.

Abiapuntu gisa kontuan izan behar dira presoak topatuko dituen muga guztiak, askatasunaren ukapenaren ondorioak direnak (Valverde, 2011, 3-5. orr.):

- *Estruktura arkitektonikoarenak:*
  - *Espazio errealaren eta erabilgarriaren arteko ezberdintasuna*
  - *Mugikortasunaren mugak*
  - *Intimitate eza, espazio pertsonalarekin bateraezintasuna*
- *Estatuaren gailentzea:*
  - *Bere arauena bizimoduaren mugak balira bezala*
  - *Araudi hau dominazio sistema gisa*

Muga hauen eta beste hainbaten eraginen ondorioz, espetxean 365 egun bizi behar dela esan ordez, egun bat 365 aldiz bizitzeko arriskua gaineratzen dela esaten du Valverdek (2011). Monotonia eta hau nola apurtu ez jakiteak eragin ditzake antsietate eta estres egoerak besteak beste, pentsamendu obsesiboak bultzatuz eta ihesbide bezala drogen kontsumoa hartzeko arriskua egon daiteke. Hauetaz gain, norbanakoak autonomia eta erabakitze gaitasuna galtzen du pixkanaka, errutina espetxe bakoitzak markatzen baitu, haien denboraren kudeaketaren markoa soilik patiora mugatuz. Baina ulertu behar da, egin nahi dena erabakitzea dutela presoek, baina beti ere espetxeak ordu horretarako ezarritako espazio fisikoan. Askatasunaren mugatze orokor honek ondoko eraginak sortu ditzake besteak beste (2011, 8-27. orr.):

- *Arazo sentsorialak*
  - *Kolore kontraste urria eta espazioaren mugatzea*
  - *Isiltasunaren gabezia*
  - *Gantz ugaridun jakiak, aurrez ezagutzen den zapora kopurua murriztua delarik*
- *Bakoitzaren irudian aldaketak:*
  - *Norberaren gorputzaren irudiaren galera*
  - *Intimitatearen galerak identitatean eraginak ditu*

- *Motibazio eza sor dezake*
- *Muskuluen atrofiatzea:*
  - *Gehiegizko gantzen ondorioz*
  - *Mugikortasun mugatuaren ondorioz (patioaren erabilera ez bada eraginkorra)*
  - *Antsietatea*
  - *Eta honek eragin ditzake besteak beste:*
    - *Kontraktura muskularrak maiz*
    - *Oinazeak*
    - *Loaldiaren nahasteak*
- *Etorkizunaren kontrol eza:*
  - *Egunerokoaren kontrola lehenesten da*
  - *Espetxealdiaren denbora asimilatzeke zailtasuna*
  - *Gertatuko denaren gaineko kontrol eza; “gertatuko dena gertatuko da”*

Duela urte gutxi buruturiko ikerketa betean (Battaglia, Di Cagno, Fiorilli, Giombini, et al., 2013), aipatzen den bezala, presoek, euren espetxeko bizitza berriari, presio psikologiko handiarekin aurre egin ohi diote, mundu sozialaren deslokalizazioa ematen denaz gain, instituzioaren inpaktua handia delako. Honek arazo fisiologiko nahiz mentalak sor ditzake. Bertan ikerturiko presoek, gainontzeko gizartearekiko osasun orokorreko balio baxuagoak eman zituzten eta medikuarenera joateko joera handiagoa. Aipatzen da baita ere kartzelaraturiko pertsonak, gaixotasun kroniko ahulgarriak pairatzeko arrisku handiagoa dutela; VIH eta C hepatitisa besteak beste eta baita ere farmako opiazoekekiko dependentzia, hau da, opiotik eratorria.

### **3.4 ESPETXEAN EGINIKO JARDUERA FISIKO ETA KIROLAREN ONURA**

Kirola ala jarduera fisikoa burutzeak, osasunarekiko begirunea eta honi ematen zaion garrantzia handitzea eragin dezake. Baina lotura hau zein punturaino betetzen den zalantzan jartzen du Meekek (2013, 135.or). Hala ere,

ikerlanean elkarrizketaturiko presoek unean uneko onurei so egiten diete; “Estresa baretzeko balio du, energia xahutzeak gauean loaldi ona izaten laguntzen du, gimnasio gehiago egon beharko lirateke!” dio preso lokal batek (Meek, 2013). Bestalde, Meek berak aitortzen duenez (2012) Estatu Batuetan segurtasun goreneko espetxe batean eginiko esku hartze batean, astean lau egunetan ordu erdiko jarduera fisikoak jada eragin positiboak izan zituen. Osasun fisiologikoan jasotako onuraz gain, gaixotasun mentalen agerpenaren aurkako tresna garrantzitsua dela dio, eta egon baleude hauek kontrolatzekoa ere bai. (Ibidem, 119. or.).

Bestalde, Ander Chamorroren esanetan; (1993, 90. or), espetxean buruturiko jarduera fisikoak sor ditzakeen onurak bi arlo ezberdinetan banatzen dira.

- *Denbora libre edo astialdiaren okupazioa: egungo gizartean, lanik gabeko faseari deritzo. Adituen laguntzaz, norberarentzako den denbora hau, norberarenganako onura sortzeko baliu daiteke. Jarduera fisikoa, espetxeko egunerokoaren ezaugarri diren pasibitate, okupatu gabeko denbora ugaria eta aktibitate gabeziari aurre egiteko era bat da. Eta aldi berean, beste era batera tokirik izango ez luketen onura eta plazerei bide ematen die.*
- *“Espetxeko kulturaren indargetzea”: kirol praktikaren bitartez pertsonen artean erlazionatzeko joera berri bat plazaratuko da, non arauak denentzako berdinak izango diren eta ez den beste inolako hierarkia ala harremanik aintzat hartuko*

Presondegiko bizitza eta jarduera fisikoaren arteko loturak aztertu du duela urte askotik Ríosek (2008). Bere esanetan (Ibidem) heziketa fisikoak berebiziko garrantzia dauka norbanakoen birgaitze, berreziketa eta birgizarteratzean. Eta bai, jarduera fisiko terminoa erabili beharrean, heziketa fisikoa terminoa baliatu zuen. Baina kontzeptu honekin zer adierazi nahi duen argi geratu behar da. Jokabide motorretan oinarrituriko heziketa litzake, alderdi kognitibo, komunikatibo, espresibo, sozial eta afektiboak ahaztu gabe. Heziketa hau, pertsonaren ikuskera integralean oinarriturikoa izan behar da, eta honen



helburua auto ezagutza eta ingurugiro fisiko eta sozialarekiko adaptazio gaitasuna hobetzea izango da. Eta heziketa prozesu hau ez litzake eskolako testuingurura soilik mugatu behar, heziketa jarrai eta etengabearen parte baita. Hori dela eta, birgaitze, berrezte eta birgizarteratze programen parte izatea ezin dela zalantzan jarri berresten du.

Presoek, pairatzen duten errealitateari kalitatezko era batean aurre egiteko, errealitate hori era argi bateko ikuspegi batez behatu behar dela dio Ríosek (2008). Kartzela bera, arau, ohitura eta joera propioko mikrokosmos gisa definitzen du, non presoak gogoz kontra egongo diren. Azken adierazpen hori, begi bistakoa bada ere, erabakigarria izango da berreziketa prozesua hasteko unean. Izan ere, hezi al daiteke norbait bere gogoz kontra? Jakinik, askatasunaren galera horrek nukleo familiar eta sozialarekin apurtzea suposatzen duela, eta espetxe barruan mikro gizarte erako bat sortzen den arren, bertara ohitu behar direla, era autonomoan antolatzeko zailtasunak izatea ohikoa da. Heziketa fisikoak bertan izan dezakeen onuren artean egongo dira (2008);

- *Paziente edo presoan bizitza kalitatea hobetzea, birgaitze eta birgizarteratzea lagunduz, honetarako beraien gaitasun kognitibo, motor, emozional eta sozialen garapen bideak esnatuz eta bultzatuz, komunikazioa eta espresioa sustatuz*
- *Kartzelara sartzeak sor ditzakeen nahaste gogorrak baretu eta konpentsatzea*
- *Inguruarekiko adaptabilitatea garatzea, autonomia funtzionala garatuz (komunitatean bizitzeko gai izateko)*

Battaglia eta kideen lanean (2013) lanean, 79 preso osaturiko talde batekin ikerketa bat egiten da. Bertan, guztiei osasun azterketa bat egin ostean hiru taldetan banatu zituzten. Lehenengoak erresistentzia aerobikoko laneko programa bat burutu zuen, bigarrenak indar lanketa programa bat eta hirugarrenari aldiz ez zitzaion jarduera fisiko programarik ezarri, kontrol taldea izan zen. Plan honek bederatzi hilabeteko iraupena izan zuen.

Programa bere osotasunean burutu ostean, lan aerobikoko kontrol taldean osasun onura esanguratsuak antzeman ahal izan ziren:

- Gorputz masa indizearen (IMC-aren) jaitsiera
- Bihotz bolumen sistoleko eta diastolekoaren jaitsiera
- Gaixotasun koronarioa pairatzeko arriskuaren jaitsiera (CHD arrisku indizearen arabera)

Azken atal honekin ondorioztatu daiteke, jarduera fisikoa eta kirola maiztasun erregular batekin praktikatzek onurak ekar ditzakeela behin behineko nahiz aurrera begirako osasun fisikoko alorrean.

#### **4. HELBURUAK**

Jakina da jarduera fisikoak onura ugari ekar diezazkigukeela gizakioi eguneroko bizitza kalitatezko era batean aurrera eramateko unean. Onura hauek osasunari eta ongizate sozialari dagozkionak izan daitezke besteak beste. Bada lan honetan, jarduera fisikoaren onura horiek kartzelako testuinguruan aztertuko dira. Baina ikerketa lan honek daraman berezitasuna, Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzietako ikasle baten ahotik lehen pertsonako testigantza jasotzea izango da. Testigantza honi esker, aurretik eginiko legedi nahiz bibliografia azterketaren alderatze bat egin ahal izango da. Eta behin alderaketa hori eginda, honakoak lirarteke atera edo jakin nahi direnak, helburuak:

- Preso den pertsona batek, kasu honetan Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzien Fakultateko ikasle izanik eduki dezakeen ulertzeko era hobeagatik, jarduera fisikoari eta kirola berari ematen dion garrantzia edo/eta rola bizitzako gainontzeko faseekin alderatuz
- Emaniko rola, legedi penitentziarioak jarduera fisikoa eta kirolaren praktikaren arautzearekin bat datorren ala ez behatzea

## 5. METODOLOGIA

### 5.1 ERABILITAKO TEKNIKA

Jarduera fisikoak kartzelan duen eragina azaleratzeko, preso ohi baten, lagun baten laguntza izango dut, Asier Petrirena da hain zuzen. Jarduera Fisiko eta Kirolaren Zientzien Fakultatean ikasten ari gara biok. Ikasketa hauetan jarduteak asko lagun diezaioke lan honi. Batetik, terminologiari dagokionez maila berean mintzatu ahal izango garelako eta bestetik jarduera fisikoak ekar ditzakeen onura fisikoen jabe badelako, kirolak eta jarduera fisikoak historian zehar izan duten erabileraren berri baduelako.

Bizitza historia izango da erabiliko den teknika. Metodo honen bidez egoera perspektiba fenomenologiko batetik aztertu ohi da, pertsonak esan eta egiten dutena bere munduaren definizioaren produktu gisa aztertuz. Hau da, fenomeno sozialen ulertze saiakera edo ahalegin modu bat izango da, bertako parte den aktore edo aktoreen ikuspuntutik. Errealitatea ikuspuntu humanista batetik behatuko da. Aktorea bera errealitatearen interpretazio bat egiten jartzeak hainbat eragin izan ditzake. Honen adibide bat izan daiteke ofizialki argitaraturiko legeen betetzearen inguruan izan daitezkeen pertzepzio subjektiboa (Chárriez, 2012, 50-58. orr.).

Kontakizun modura jaso daitezkeen adierazpenek erabateko esanahi afektiboa izan dezakete. Kutsu biografikoa izan ohi dute eta hala izango du jarraian datorren lanak ere; norbanakoak ikerturiko mundu sozialaren partaide den posiziotik egingo du esperientzien kontakizuna eta datorkion mundu horren informazioaren asimilazioa eta emaniko esanahia nahiz kausaz arituko da. Bizitza historia tankeran buruturiko lan batek duen berezko ezaugarri bereizlea, norberaren etika aintzat hartzen dela da. Horretarako, bidelagun izango den parte-hartzailea, Asier, norbanako gisa aurkeztu beharko da, bere izaera eta bilakaera historikoki azalduz. Nolako da bera? Zergatik eta zerk eragin du pentsatzen duena pentsatzea? Zertan edo nola frogatzen eta demostratzen da, praktikan pentsaera hau? Galdera hauei erantzutea funtsezkoa izango da ikertu

nahi den egungo egoera aztertzeko eta errealitatean ematen eta emango diren fenomenoen interpretazioa ulertu ahal izateko (Chárriez, 2012).

Bizitza historia osatzeko hainbat baliabide erabili ohi dira:

- Argazkiak
- Grabazioak
- Narrazio lineala
- Elkarrizketak
- Gutunak
- Talde eta klase sozial bereko kideen laguntza

Baina nik erabilitakoak elkarrizketak izan dira, zaila baita bestelako baliabideak lortzea. Elkarrizketak lortzeko berriz erraztasuna izan dut ikerturiko pertsonarekiko gertutasuna dela eta.

Azkenik, gaiaren erabateko ulertzea bermatzeko, ikertua kultura bateko, euskal kulturako partaide gisa kokatu behar dugu. Ikuspegi zabal bat izan beharko du; iragana, oraina eta geroa aintzat hartuko dituen. Bere bizitzan eta inguruan izandako aldaketen uneetan bizi izan den klima sozial, ekonomiko eta kulturala gogora ekarri eta definitu beharko da aldaketa horiek ulertzeko. Ikuspegi holista erabili beharko dugu afera guztiak aintzat hartzeko.

## **5.2 PARTAIDEAREN INGURUAN AURREZ JAKIN BEHARREKOAK**

Asier Gipuzkoa kostaldeko herri batean jaio zen, Oreretan hain zuzen, 1996an. Langile klaseko familia bateko seme bakarra, ikastolan hezia da. Herrian bertan jarduera fisiko eta kirol eskaintza zabala topatu daiteke bertan, eskualdeko herri handiena delarik. Bere kabuz praktikatu aurretik, gurasoekin bizitza aktiboa zeraman, eta behin bere aukerak egiteko gai zenetik, futbolean federatu gisa eta kick boxingean aritu da, azken honetan lehiatu ez duelarik. Eskola kiroleko hezitzaile ere izan da, jarduera fisiko eta kirolaren zientzien graduko ikasle zelarik ordurako. Kirol ibilbidea xehetasun osoz ulertu ahal

izateko ezinbestekoa zaigu, lotailu gurutzatuaren hausturaren berri izatea, kadete mailan pairatu zuena.

### **5.3 ANALISIA**

Alderaketa bat egingo da, bere bizitzako fase ezberdinetan, era bereko galdetegi bat pasatzean oinarrituko dena. Bizitzako fase ezberdinetan kontrastatuz egitea komenigarria delakoan nago, jarduera fisikoaren praktikaren zentzua aldatzen den ala ez ikusteko. Horretarako fase hauek bereizi dira ondoko lanerako.

1. Unibertsitate aurreko bizitza
2. Unibertsitate garaikoa
3. Espetxeko egonaldia
4. Espetxetik irten eta gaur arte

Ezarririko helburuak lortzeko bidean, fase guzti hauetan kode berdin batzuen inguruan lan egingo da, era estandarizatu batean kontrastatu ahal izateko. Alderatu beharrekoak ondokoak direla esango nuke:

### **5.4 KODEAK**

- Une bakoitzean egiten den jarduera fisikoa
- Praktikatzeke (edo praktika ezaren) zergatia
- Praktikaren helburua
- Lorturiko onura ala bestelako sentrazioak

## 6. EMAITZAK

Atal honetan, bibliografia zientifikoaren miaketa bidez jasotako informazio objektiboa ardatz gisa edukita, elkarrizketatik ateratakoak mahai gaineratuko dira.

### 6.1 UNIBERTSITATE AURREKO GARAIA

a) Praktikaturiko jarduera fisikoa: txikitan, haur garaian igeriketan jardun zen, gurasoek bultzatuta. Eta bere gogoz futboleant hastea erabaki zuen Derrigorrezko Bigarren Hezkuntzako lehen mailara iritsi zenean. Touringen ekin zion bere ibilbideari zortziko futboleant. Lesioaren ostean, errehabilitazio fasean batik batik gimnasioko lanari ekin zion, eta honekin hasi zen lan honetan murgiltzen lehenengoz:

(i) *“Futbola praktikatu ezin nuenez, batez ere ebakuntza baino lehen medikuak gimnasia joatea gomendatu zidan, bizikleta estatikoan aritzeko. Honetarako baimen berezi bat eman zidaten, gimnasioan ezin baita 16 urte baino gutxiagoko inor sartu. Hala ere, nik pesak egiteko aprobetxatzen nuen (barre artean), orduan gustua hartzen hasi nintzaion. Ezin nuen jarduera aerobiko gehiegirik egin, hori dela eta hartu nuen pisua, eta ebakuntzarekin are gehiago. Ebakuntzatik sei hilabetera ekin nion hau egiteari eta dieta berezi bat jarraiki, 15 kilo galdu nituen”*

b) Praktikaren zergatia, atxikimenduarena: igeriketan, aipatu bezala gurasoek bultzatuta hasi zen, oinarrizko gaitasun motorren barneratze prozesuari jarraiki. Futbola ordea, gustuko zuelako hasi zen praktikatzen, baina baita ere, txikitatik gurasoekin jarduera fisikoa egiteko joera bazuelako. Izaeraz pertsona aktiboa izateaz gain, lagunekin entrenamenduaren espazioaz gozatzen zuelako gustura aritzen zen. Eta honetaz gain, talde sentimenduaren lehen fruituak azaltzen joan ziren beregan, honek zalantzarik gabe atxikimenduan eragina izan zuelarik:

(i) *“Atxikitzen ninduen, lagunekin egoteaz gain eta lehenago aipatu bezala betebeharretatik kanpo egiten nuelaz gain*

*gozatzen nuelako ere bazela uste dut, bazelako baloratuta sentitzeko era bat, taldearen parte sentitzen nintzelako eta bertan aportatzen nuela sinesten nuelako. Jarduera gustuko nuen eta gainera ondo egiten duzula pentsatzeak are gehiago atxikitzen zaitu” (...)*

c) Praktikaren helburua: praktika hauek burutzea jada osasun fisiko nahiz psikologikoa lortzeko nahiarekin lotzen zuen gaztetatik. Astean zehar maiztasun erregularreko praktika bat aurrera eramateko nahia zuen, atxikimendua sortuko ziona. Beretzako denbora bat nahi zuen, lagunekin soilik elkarbanatzekoa, garai hartan betebeharrak eskola orduetatik at. Bestalde bere organismoaren fisiologia dela eta, honen berezko egokitasuna mantentzeko helburua ere jartzen zion:

*(i) “astean zehar maiztasun erregularreko praktika bat aurrera eramateko nahia banuen eta baita eguneroko errutinatik pixka bat aldentzeko eta niretzako tarte bat edukitzeko”*

*(ii) “Fisikoa, daukadan metabolismoa izanik, jarduera fisikoaren beharra dudalako hau era proportzional eta egoki batean mantentzeko”*

d) Lorturiko onurak eta bestelako sententzioak: entrenamenduetara gustura joatea lortu zuen, hortaz atxikimendua gorpuztuta zegoen jadanik. Hala ere, entrenamenduak partiduak baino gusturago burutzen zituen, partiduetan bere burua besteekiko alderatzen baitzen, eta huts egitearen larritasunak entrenamenduetako gozotasunetik aldentzen zuen. Infantiletatik kadeteko garaietara igarotzeko unea gozoa izan zen baita ere. Hala ere, urte horretan heldu zitzaion lesioak hankaz gora jarri zuen egoera bizitzeko era. Lesio hark, belauneko lotailu gurutzatuarenak berebiziko garrantzia izan zuen etorkizunera begirako praktika eta bizipenak baldintzatzeko orduan. Garai zailak heldu zitzaizkion:

*(i) “Entrenamenduak partiduak baino gusturago burutzen nituen. Lehia horretan, nire gaitasunak beste batzuekin alderatzen ziren. Hau honela, ondo joaten zenean gozatzen nuen, baina horren ondo joaten ez bazen ez ordea, batzuetan huts egiteko beldurrarekin jardun izan nintzen, eta horrenbestean, ez zitzaidan sententzio horrekin partidura joatea gustatzen. Baina ala ere partiduak ere gustura jokatzen nituen”*

(ii) *“Infantiletako 8 futboletik kadete mailarako gustura egin nuen. Kategoria baxuago batean geunden, hortaz 11 futbolean lehiatzeari ekitea kalitatezko jauzi gisa hartu nuen. Horren parte izateak eta neurria eman izanak gustura sentiarazi ninduen. Denboraldi polita izan zen”*

(iii) *“Nire progresioa eten egin zen eta nire mailak beherantz jo zuen. Formazio mailan oso urte garrantzitsua galdu nuen, jokalariak asko garatzen diren fasea baita eta gerora jubeniletan egokitzeke zailtasun handiak izan nituen. Kadete urteko garapen fase hori galdu izanak jubeniletako hiru urteetan bete-betean gustura aritzeko aukera murriztu zidala uste dut”*

## 6.2 UNIBERTSITATE GARAIA

a) Praktikaturiko jarduera fisikoa: unibertsitateko lehen urtean futbolean jarraitzen zuen, lesioaren ondoren jubeniletako lehen bi urteetan jokatzen jarraitzen baitzuen. Astean entrenamendu bat eta partidua egin zitzakeen taldearekin. Hortaz gain egindakoa, futbolerako entrenamendura bideratuta egiten zuen. Aldi berean, graduan buruturiko landa praktikak ere burutzen zituen, modalitate ezberdinak ikasi zituelarik. Hauetaz gain, bere kabuz, pisukideon konpainiaz beste era batzuetako jarduerak burutzen zituen esku pilotan eta korrika aritzen zelarik. Aurrerago, behin futbola utzita, kontaktuko kirolean lehen kolpeak eman eta jaso zituen, Kick Boxingean hain zuzen ere Gasteizko gimnasio batean.

(i) *“Unibertsitateko lehen urtean futbolean jarraitzen nuen Touringen oraindik ere, jubeniletako azken urtean zurekin batera. Orduan burutzen nuen jarduera fisikoa batik bat futboleko entrenamendura bideratuta zegoen, talde bereko entrenamenduan, ostiraletan egiten genuena Oreretara itzultzean eta asteburuan jokatu beharreko partiduan gorpuzten zelarik”*

(ii) *“Korri egitera eta pilotan jardutera pisu kideekin joaten nintzen. Korri zurekin egiten nuen, eta lehen esan bezala pilota Martinekin”*



(iii) *“Orduan hasi nintzen lehenengoz kontaktuko kirolak praktikatzen, Kick Boxing-a egin izan nuen hemengo gimnasio batean”*

b) Praktikaren zergatia, atxikimenduarena: lehen urtean, astean zehar sasoi fisikoa mantentzen ahalegintzen zen, batik bat asteburuan jokatu zen partidura begira forman egoteko. Baina unibertsitatera, eta hain zuzen Jarduera Fisiko eta Kirol Zientzien Fakultatera iristean, ikuspuntu zabal baino aldi berean zehatzago bat barneratzeko balio izan zion. Honek jarduera fisikoa bere egunerokora ekartzeko ahaleginak indartzea eragin zuen:

(i) *“Praktikan ikusi nezakeen arren, nire buruarengan sortu zitzakeen onurak fisiko nahiz psikologikoki, teoriarik ez nuen bertan oinarritzeko. Graduak eskuragarri jarri zizkidan honen dakartzan onurak autore ezberdinen aburuz. Bai haur garaian, garapen kognitiboa bultzatuz, izaeraren eraikitzean lagunduz besteak beste. Eguneroko bizimoduak eragindako estresetik urruntzeko balio du. Oinarri teoriko zabal honek ulertarazi dit hau nola gertatzen den. Hau etorkizunean arriskurik gabe martxan jartzeko eta era baliagarri batean erabiltzeko oinarria lortu dudala uste dut. Ulertarazi dit beharrezkoa dela jarduera fisikoa eguneroko bizitzan”*

c) Praktikaren helburuak: orokorrean lehen urtean futboleko jarraitzen zuten sasoi fisikoa nolabait era entretenigarri batean jarraitzeko, nahiz eta kadete garaian lesioaren ondorioz galduriko formazio urte hartatik dinamikan berriro sartzea kosta egiten zitzaiola onartzen zuten. Kick Boxingari dagokionez, honekin bere burua defendatzen jakinez, seguruago sentitzea bilatzen zuten hasieran. Defentsa pertsonaleko hastapenari, lehen pausoak emateari funtsezkoa deritzo. Eta graduak eman ditzakeen jakintzez gain, unibertsitateko ikasle mugimenduko giroak bertan, kirola eta jarduera fisikoarekiko paradigmaren aldaketa sentitu zuten beregan, militantziarekiko eta ulerkera sozialerako. Gasteizeko giroan, Euskal Herri osoko gazteak elkartzen dira, ideologia kritikokoak asko. Ideologia kritiko horiek ez dira korrante bakar batera murrizten. Joera ezberdinak antzeman daitezke, baina denak zalantzan jartzen dute egungo azpiegitura sozioekonomikoa. Eta hain zuzen azpi

egitura sozioekonomikoa sustengatzen duten zutabeak identifikatzen ikasten da, jarduera fisikoa eta kirolaren rola ere zalantzan jartzen delarik. Asier ez zen gutxiago izan.

(i) *“Modalitate hau aukeratu nuen zehazki kontaktuko kirola delako eta sasoi fisiko onean egoteaz gain, nire buruarekin seguruago sentiarazten ninduelako, edozein arazoren aurrean nire burua defendatzen jakiteak. Kontaktuko kirolaren izaera hutsetik haratago, defentsa pertsonalean hastapenak egiteari funtsezkoa deritzot, baina nik “Kick-a” aukeratu nuen bezalaxe, judoa ala beste edozeinen antzera”*

(ii) *“Nire militantzia komunista lotzen dut batez ere unibertsitateko fasearekin. Eman zidan gaitasun bat ulertzeko politikoki jarduera fisikoak eduki dezakeen garrantzia. Eta ulertu nuen gizartean kirola eta jarduera fisikoa ulertzeko era aldatzearen beharra. Alde batetik kirola eta jarduera fisikoa gizarteko ordena mantentzeko tresna gisa erabiltzen baita eta hortaz honen jabe garenok, hau eraldatzeko beharra dugula ulertzea premiazkoa da. Eta orokorrean ulertarazi dit baita ere, kirol masifikatuek gizartean jokatzen dute rola. Krisi garaitan langile klasea miserian mantentzen duen estatu batean futbolera biltzen den egundoko jendetzaren zati txiki bat ere gai ez denean manifestaldi batera biltzeko”*

(iii) *“Jarduera fisikoa onuragarria dela baldin badakigu ere, zentzua aldatu behar zaio, ez litzake modu elitista batean gizartearen klase egitura kopiatu eta erreproduzitzeko erabili beharko, ezta ekonomikoki bizitza erosoago bat edukitzeko ere. Baizik eta pertsonaren garapen fisiko eta sozialerako tresna gisa, eta ez lehiarako eta bata bestearen gainetik jartzeko tresna gisa”*

d) Lortutiko onurak eta bestelako sententzioak: hasieran, futboleko azken urtean, gainontzeko taldekideekin alderatuta baldarxeago sentitzen zen, fisikoan paretsu egon zitekeen arren, teknikoki entrenamendu integrala, baloidunaren gabeziak ajeak uzten baitzituen. Kick Boxingari dagokionean, ez zen esperotako esperientzia izan, ez baitziren honi jarduera fisiko praktika gisa esleituriko helburuak bete. Futbolak ematen ziona ezin izan zuen arte martzialetik lortu. Hau arrazoitzeko orduan, modalitate honen berezko izaerari so egiten dio; oposizio hutseko kirola da, oso teknikoa, non aurrerapenak ia elkarrekintza egoerarik gabe lortu

behar diren. Hori dela eta, kontaktu kirolen inguruko hasierako sententzioak ez ziren onak izan.

- (i) *“Egia esan, ez nituen nahi izandako emaitzak lortu fisiko aldetik, ez bainuen osasuntsu izateko azken helburu hori lortu, gehienbat pisu egoki bat edukitzean oinarritzen zena. Eta bestalde ez nuen lortu futbolak ematen zidan osasun psikologikoaren egoerara heltzea, azken hori lagun artean egiten nuen jarduera bat baitzen eta Kick Boxingean ez delako elkarlanean jarduten den modalitate bat, oposizio hutsekoa baita. Oso teknikoa da eta bakoitzak bere kabuz landu beharrekoa bereziki. Aldaketa hori ez nuen oso gustura hartu garai hartan”*
- (ii) *“Niregan eragin negatiboa izan zuen borroka kirolen ikuspuntuan. Nahi nituen emaitzak lortu ez nituenenez, eta gustura ez nengoenez, berehala utzi nuen jarduera”*

## 6.2 ESPETXEALDIA

a) Praktikaturiko jarduera fisikoa: hasiera batean espetxeratzeko lehen fasean, jarduera fisikoak ez zuen lehentasunezko rola hartu egunerokoan. Gogo falta zen honen kausa nagusia, bakarra ez zen arren. Une hartan lasaitzeko gogoia besterik ez zela sentitzen jakinarazten du, gertukoekin egon nahi zuela, eta baita bere buruarekin bakarrik ere. Baina behin hasierako fasea igarota, espetxean berez praktikatu ahal diren modalitateetan jardun zen, taldean nahiz kide edo arerioekiko elkarrekintzan aritu behar zirenetan. Aldi berean, indar ariketekin, eta zehatzago, auto kargekin hasi zen. Baina behin hiruzpalau hilabete igarota, ohartu zen berez zuen aukerarako jarduera fisiko gutxi egiten zuela. Horren ostean egunerokoan, goizean eta arratsaldean lehenengo korri egitera ateratzen zen patiora eta horren ondoren gimnasio lana egiten zuen. Espetxeak ahalbideraturiko modalitateetan parte hartzeak eta gimnasioko espazioa partekatzeak ia ezinbestean bultzatzen zuen gainontzeko presoekiko harremanak sortu eta estutzea.

- (i) *“egokitze fase horretan neure buruan oso zentratuta nengoela esango nuke. Kirola egiteko gogo falta sentitzen nuen, ez nintzen gai egunerokoa era erregular batean burutzeko. Geldi egoteko gogoia sentitzen nuen, ezer ez egitekoa, atsedean hartzekoa. Behar bat bezalakoa zen”*

- (ii) *“Behin jarduera fisikoa praktikatzen hasita, espetxean bertan praktikatu ahal genituen modalitateak burutu genituen; futbola, boley bola, esku pilota etab. Eta aldi berean, indar ariketak egiten ere hasi nintzen”*
- (iii) *“Gimnasioan sartu eta pesekin lana egiteko gogo handirik ez nuen, ikusten nuelako bertan egiteko genituen aukerak murrizak zirela, espazio gutxirekin. Nahikoa agobiatuta eta gogaituta nengoen hasieran bertan sartzeko, denbora tarte handiak ematen baikenituen eremu txikitetan sartuta, patioko denboran berriro beste espazio mugatu batera sartzeko. Nahiago nuen jarduera fisikoa aire librean burutzea. Indarra lantzeko auto kargak egiten hasi nintzen, patioan”.*
- (iv) *“Gerora, une bat heldu zen non konturatu nintzen, neukan aukerarako jarduera fisiko gutxiegi praktikatzen nuela, eta hori sartzetik hiruzpalau hilabetera izan zen gutxi gora behera. Hortik aurrera bereziki hasi nintzen korrika. Goizero eta arratsaldero irteten nintzen patiora korri egitera, eta lasterketa saio bakoitzaren ondoren gimnasia sartzen nintzen”*
- (v) *“gimnasioan sartzeko ordu mugatu eta zehatz batzuk zeudenez, beti pertsona berdinekin topatzen ginen. Eta horrez gain partiduak ere egiten genituen, futbol, boley eta pilotakoak eta tarte horiek beste presoekin partekatzen genituen”*

b) Praktikaren zergatia, atxikimenduarena: hasierako “sedentarismo” egoera eta nahia espetxeratzearen uneak sorturiko egoera lazgarriak eragina izan zen zalantzarik gabe. Shock egoera hark norberak bere burua zegokion tokira itzultzeko beharra eragiten zuen, pentsatzearena, horrek sor zitzakeen ondorioena. Baina behin norbere buruarekin hausnartuta eta lagunekin egonda denborari beste funts bat eman nahi izan zion. Hobeto lo egiteko, norbere buruarekin ondo egoteko, asebeteta eta produktibo sentitzeko. Horiek izan ziren zergatiak. Nahi eta behar bestekoak kartzelako egoera era osasuntsu batean aurrera eramanez ahal izateko. Espetxealdiko egoerak berak sorturiko estres egoerari ere aurre egiteko eta burua bertatik aldentzeko nahiak bultzatzen zuen baita ere praktikara. Baina praktika erregularreko garaia, espetxeak berak bultzaturiko jarduera fisiko programen etenaren ostean eman zela aitortzen du. Espetxeak jarduera fisiko eta kirolaren eskaintza

zer dela eta ematen den galdetzean, argi hitz egiten du honi buruz, pausarik gabe, argi eta garbi. Badio inklusioa ez dela eskeintza hau praktikan jartzeko zergatia, baina bizitza osasuntsu bat bultzatu dezakeela berresten duen arren, garbi utzi nahi du, hau ez dela “Instituciones Penitenciariasek” bultzatutako zerbait, baizik eta norbanakoak bultzaturikoa. Honen argudio nagusienetarikoa, espetxe barruan “osasuntsua ez den bizitza” estiloa eraman edo lortzeko erraztasuna da. Droga da gehienetan honen kausa nagusia, hau lortzeko erraztasun handia baitago, eta honek osasuneko kalteez gain, jarduera fisikoaren praktika uztea bultzatu dezakeelako. Asierrek ez du uste inklusio bat emateko tresna gisa erabiltzen denik kirol praktika, honen adierazle nagusia, presoan zigorrek praktikaren debekuarekin zuzenean lotuta daudela izanik. Jarrera txarra izatekotan; patio, txango edo modalitate ezberdinetan parte hartzearen eskubide ukazioarekin zigortzen da. Xantaia izatearen puntura heltzen da, presoaren askatasun unea lapurtzearekin mehatxatzen baita. Baretasuna eta sumisioa eragin dezake beraz.

(i) *“Uda izan zen niretzako inflexio puntua. Oso gustura sentitzen nintzen nire sasoi fisikoarekin, fisikoki nahiz psikologikoki emaitza onak lortu izanaren pertzepzioa bainuen. Egia esan, egun arte izan dudana forma edo sasoi fisiko hoberena hura izan zen”*

(ii) *“Eta inklusioa ez, baina bizitza osasuntsu bat bultzatu dezake egonaldi horrek. Baina hau ez da Instituciones Penitenciariasek bultzatzen duen zerbait baizik eta norbanakoak bultzatzen duena. Baina berez bertako egoerak guztiz kontrakoa bultzatzen duela uste dut, hau da, bereziki drogak lortu eta kontsumitzeko dagoen erraztasuna, hauek dituzten eraginengatik, arlo fisiko eta psikologikoan, jarduera fisikoaren praktika gutxitzearekin lotuta dago. Beraz, bertako egoerak ez dut uste jarduera fisikoaren praktika bultzatzen duenik. Egoera okerrean dauden presoak eta jarrera okerrean dutenak, patiora ez irtetearekin zigortzen dituzte, jarduera fisikoaren debekua eta ez burutu ahal izatea eragiten duena era zuzen batean. Berez espetxeak berak eta Instituciones Penitenciariasek bultzatutako jardueretara joateko aukera kentzen zaie preso horiei. Hortaz, gizarteratzeko premia handiena duten preso horiek praktika fisiko aukera gutxienean daukate. Xantaia egiten zaie portaera txarra izan ezkerreko jarduera fisikoaren ukazioa egingo zaiela esanez”*

(iii) *“Jarduera fisikoaren praktika eta honi lotuta dauden noizean behineko irteerak, xantaia eta mehatxua egiteko erabiltzen dituzte, aukera hau kenduko dutela esanez nahi den portaera izan ezean. Azken finean, jarduera fisikoa praktikatzeko ohitura duen preso bati, aukera hori kentzean, bizitzako alderdi garrantzitsuena edo garrantzitsuenetarikoa kentzen ari zaie, eta baliatu egiten dute. Baina bestalde droga menpekotasun horretatik irteteko eta alienazio egoeraren jabe egiteko onurak ikusita, ez dago interes bat praktika fisiko horiek espetxean aurrera eramateko. Hori da nire ikuspuntua. Teorian bere bultzatu egin nahi da baina praktikan jarduera fisiko horrek dituen ondorioengatik ez da interesatzen presoak osasuntsu edukitzea”*

c) Praktikaren helburuak: depresio egoerei eta antzekoei aurre egiteko biderik hoberena dela aipatzen du. Egoera txarren aurrean, kutsu psikologikoarekin loturikoetan batik bat, buelta emateko balio duela ere bai. Ingurune beltz horretatik aldendu eta pentsamendu positiboetara atxikitzeke balio du, kartzelako egoerari aurre egiteko ezinbestekoa izango dena. Legedietan agertu ala ez, espetxealdiak jarduera fisikoranzko atxikimendua lortzen du pertsona batzuegan, kalean emango ez zena. Baina espetxeak esleituriko helburuez jardutean, beste aspektu bati egiten dio so. Benetan agintzen duena espetxeke zuzendaria dela berretsita, bere helburua ordena mantentzea dela dio. Hori dela eta, preso biziago eta kontzienteago egiten duten jarduerak interesatzen ez direla azpimarratuz.

(i) *“Nire ustez espetxeke egonaldi batean ezinbesteko elementua dela jarduera fisikoa. Ikasketa batzuk eta garapen intelektual eta kognitibo bat bultzatuko duen jardueraz gain, ezinbesteko elementua da, espetxea depresiboa baita, eta “anti-depresibo” hoberena hau dela esango nuke. Psikologikoki edozein egoera txarri buelta emateko oso baliagarria da, eta hori ez dio soilik nire esperientziak baizik eta autore eta teoria askok berresten dute. Denbora azkarrago pasatzeko ere balio du eta egoera horretatik aldentzeko modurik osasuntsuena da. Modu asko daude errealitatetik urruntzeko. Gure ingurutik aldendu eta gure pentsamenduetan modu positibo batzuetan barneratzeko baliabide eraginkorra da benetan, eta hau ere frogatu da lan eta artikulu ezberdinetan. Ez dut drogarekin alderatzen, baina espetxe barruan askok drogari esleitzen dioten erabilpena,*

*jarduera fisikoak soberan lor dezake, pentsamendu positiboak bultzarazten baititu, esperantza bat piztu etorkizunerako eta pentsaera negatiboetatik aldendu. Azken hauen beharra duen pertsona batek drogari heltzen badio, epe luzera gehiago sartzen da egoera txar eta depresio horretan eta guztiz kontrakoa jarduera fisikoaren praktikaren hautua egin duenak, askoz aukera gehiago baititu pentsamendu positibo bat edukitzeko, hori da nik ematen diodan balioa”*

*(ii) “Alde batetik, azpimarratzea espetxeak eragiten duela kanpoan jarduera fisikoa burutuko ez luketen pertsona hau praktikatzea. Espetxeko egoera lasgarriak eragiten du sekula jarduera fisikorik egingo ez lukeela espero den jendea mugiaraztea eta bertara atxikitzea”*

*(iii) “Azken finean Tratamentu Junta horretan pertsona asko dauden arren, agintzen duena zuzendaria da eta espetxea behatzeko eta ordena mantentzeko erabiltzen da. Guztiaren gainetik espetxearen segurtasuna dago, ahalik eta egoerarik erosoenean eramatea dela pertsona batzuk preso edukitzeko egoera hori eta hauek ahalik eta kontrolatuen edukitzea preso guztiak. Hau guztiaren gainetik. Presoa biziago eta konszienteago egin dituen jarduerak ez zaizkio interesatzen. Tratamentu Juntan agintzen duena, ordena eta segurtasuna mantentzearen xedea da”*

d) Lorturiko onurak eta bestelako sentsazioak: jarduera fisiko praktika erregularra burutzera heldu zen garaian, inoiz izan duen sasoi fisiko hoberena zuela onartzen du. Psikologikoki eta fisikoki nahi izandako emaitzak lortu zituen. Emaitzen lorpenak aurrera jarraitzen laguntzen zion, espetxealdiaren ondorioei aurre egiteko. Bestalde, kartzelak berak pertsona gisa aldatu duela argi du, hotzago egin da. Eta jarduera fisikoari dagokionez, kartzela aurretik emaniko garrantzia hazi da, nahiz eta eguneroko kaleko bizitzak eskaturiko betebeharretan nahi beste uztartzea lortzen ez duen arren. Espetxeko zuzendaritza organoak jarduera fisikoaren praktika bultzatzen duenik ez du uste, beraz ez du uste jarduera fisikoak eta kirolak berak dituen onurak presoengana heltzeko nahia dagoenik bete betean. Kontrola mantentzeko nahia lehentasuna izanik, presoek bere helburuengatik borrokatzeari uztea komeni da, ilusioa galtzea. Kirolak ilusioak piztuta mantentzen ditu eta egoeraz kontziente eginarazi. Espetxe barruan, egoera psikologiko hobe

bat lortzera bideratu du jarduera fisikoak eta gainontzekoen kasuan lorgarria dela uste du.

(i) *“Pertsona gisa aldatu nauela uste dut, ez dakit. Jakin behar izan dut, ikasi behar izan dut emozioak kontrolatzen. Espetxeak pixka bat hotzago egin nauela uste dut, azken finean sentipenak asko kontrolatu behar diren egoera bat baita, ezin baitzara momentuko sentimendu eta emozioengatik bideratzen edo dominatzen utzi. Jarduera fisikoari dagokionez, ikuspuntua ere aldatu zait. Lehen ematen niona baino garrantzi handiagoa ematen diot orain, lehen ez bezala, orain nire bizitzan eguneroko behar bat bezala ikusten baitut eta lehentasuna ematen diodana. Baina ala ere, ez naiz gai ezta ere oraintxe bertan daukadan errutinan, nire egunerokoan eta eginbeharretan guztiz ondo aplikatzeko ikasi dudan hori. Baina aldaketa bat sumatu dut bai, lehenago egingo ez nituen gauzak burutzeraz bultzatzen nauena. Adibidez azterketa bat edukitzea, honen ondorioz oso agobiatuta sentitzea, ikasteko denbora gutxi dudalako eta nire buruari esatea; “honaino egin eta jarduera fisikoa egitera joango naiz”. Baina, hau ez dut oraindik egoera guztietan aplikatzen. Gaur bertan adibidez, ikasi egin behar dut eta gero 20:00etan entrenamendua daukat, baina ezingo naiz joan, lepo nabilelako. Baina aldaketa bat nabaritu dut bai, egonkortasun handiagoa jarduera fisikoaren praktikan, lehenago ez nuena”*

(ii) *“Azken finean Tratamentu Junta horretan pertsona asko dauden arren, agintzen duena zuzendaria da eta espetxea behatzeko eta ordena mantentzeko erabiltzen da. Guztiaren gainetik espetxearen segurtasuna dago, ahalik eta egoerarik erosoenean eramatea dela pertsona batzuk preso edukitzeko egoera hori eta hauek ahalik eta kontrolatuen edukitzea preso guztiak. Hau guztiaren gainetik. Presoa biziago eta konszienteago egin dituen jarduerak ez zaizkio interesatzen. Tratamentu Juntan agintzen duena, ordena eta segurtasuna mantentzearen xedea da”*

## 6.4 ESPETXEATIK IRTEN ETA GAUR ARTE

- a) Praktikaturiko jarduera fisikoa: irten bezain laster, jarduera fisiko kopurua aldatzen joan da, murrizten orokorrean, espetxean zuen dieta aldatzen joan den bezalaxe. Espetxean gantz gutxiko dieta eskatu zuen eta jarraitzen ez da erraza. Ez zaio erraza izan aztura horiek jarraitzea eguneroko bizitzako betebeharrengatik. Gastu kaloriko eta



kontsumoaren arteko oreka espetxean hartuta bazuen ere, egun egoera horri berriro heltzea zaila egiten zaiola dio. Astean bizpahiru aldiz jarduten da, maiztasun eta bolumena aldatu direlarik. Gimnasioan eta korrika aritzeaz gain, kick boxingari ekin dio berriro ere.

(i) *“Zailtasuna daukat bertan nuen errutinarekin jarraitzeko eta baita gastu kaloriko eta kontsumoaren arteko oreka hori egonkortzeko. Irten eta lehen hilabeteetan, azarotik urtarrila arte gutxienez korrika egiten aritu nintzen, moay thai entrenatzen hasi nintzen, gimnasia joaten.. baina otsailetik gaur arte errutina lanpetuago batean murgildu naiz, eta hor jarduera fisikoari lehentasuna emateko zailtasunak eduki ditut. Astean bizpahiru aldiz egiten dut jarduera fisikoa azken hiru hilabeteetan”*

b) Praktikaren zergatia, atxikimenduarena: espetxetik irtenda ere bizi den egoera ez da batere samurra. Behin-behineko espetxealdia amaituta, maiatzaren 21 eta 23an epaituak izan dira, bertara fiskaltzaren zazpi urteko espetxe zigorrarekin heltzen baitira Asier eta beste hiru kide. Sententzia bi astetik sei hilabeterako epean argitaratuko da. Hori jakinda soilik egunerokoa era arrunt eta lasai batean eramatea zinez zaila zaio. Kick boxingari dagokionez, baldintza hobeak topatu ditu oraingoan, entrenatzaile eta kideekin harreman hobea duelarik. Bestalde, militantzia, berak daramana gizartea eraldatzeko jarduera bat suposatzen du, eta honek sorturiko estresari aurre egiteko erabiltzen duela aitortzen du.

(i) *“Espetxetik irten arren, erraza ez den egoera bat bizi dudalako eta filosofia bera mantentzen dudalako, psikologikoki osasuntsu mantentzen naudenarena”*

(ii) *“Militantziak niretzako gizartea eraldatzeko jarduera bat suposatzen du. Diziplina eta konpromiso asko eskatzen duen jarduera bat da, gustura egiten dena baino sakrifizio bat suposatzen duena. Estres-antea ere izan daiteke, horren aurkako metodo gisa oso onuragarria dela uste dut, arlo guztietan osasuntsu mantentzeko”*

c) Praktikaren helburuak: betiko sasoi fisikoa eta osasun egoera, era oso batean ulertuta mantentzeko jarduten du oraindik ere, nahiz eta denboraz larriago dabilen. Eta kick boxinga ere ez da ausaz aukeraturiko

kirol joko modalitate bat. Beste espetxealdi bat iritsi ahal zaiola ukaezina da une hauetan, eta bertara prestatuta joan behar da. Honekin adierazi nahi dena da, espetxean topa daitekeen klima tentsioduna jasangarri bihurtu ezean norberak bere burua defendatzen jakitea beharrezkoa dela.

(i) *“kontaktuko kirola, aurretik pentsatzen nuen bezala ez soilik nire gorputza kontrolatzen eta defendatzen ikasten dudalako, baizik eta, etorkizun batean espetxera sartzekotan ondo etorriko zaidan zerbait badelako, segurtasunera bideratuta dagoelako. Eta noski nire osasunean rol positiboa duelako aurrez aipatu dudan bezala”*

d) Lorturiko onurak eta bestelako sentrazioak: espetxean zegoenean, indartsuago sentitzen zen, sasoi fisiko onean, muskulatura garatuarekin, honek kaloria gehiago kontsumitzea eragiten ziolarik, baina sasoi gailur hau galtzen joan da. Jarduera fisikoarekiko ikuspuntua aldatu zaiola ukaezina da, edo gutxienez zenbait gauza berretsi dituela bere baitan. Azkenik, kontaktuko kirolari dagokionean, aurreko esperientzia baino askoz hobea da egungoa. Gimnasioa ezberdina da, garestiagoa, baino prestatuagoa.

(i) *entrenatzaileak arreta gehiago jarri izanagatik eta motibazioa nahiz inplikazioa handitu izanagatik, jarraitzera bultzatzen nauen garapen bat ikusi dut. Gustura joaten naiz. Txikitan futbolarekin gertatzen zitzaidan bezala, entrenamendua noiz iritsiko irrikan egoten naiz*

(ii) *praktikak argi utzi dit benetan honelako egoera batean, inoiz bizi izan dudan egoerarik txarrean oso baliagarria dela jarduera fisikoa*

## 7. ONDORIOAK

### 7.1 ONDORIO AURRETIKO GOGOETA

Esan litekeena da Espainiar estatuak Instituciones Penitenciariasen bidez presoen birgizarteratzeko prozesuaren baitan kokatu duela espetxe-

aldiaren xedea. Baina birgizarteratze hau nola emango da? Bestela esanda, zer da pertsonarengan aldatu behar dena?

Kartzela askatasun ukazioan oinarritzen da, eta honek dirauen bitartean Estatuak kontrolaturiko organoen esku dago preso 24 orduz. Kode penalean delitu gisa katalogaturiko arau hauste bat burutzean, preso bera gaitz bat izango lukeen pertsona gisa tratatzen da, egokitu ez den subjektu gisa. Hori dela eta, gizarte honetan elkarbizitzan jarduteko moral eta etika faltari esleitzen zaio errua. Baina, zein punturaino da preso den pertsona gizaki moldakaitz bat? Behar baino gutxiagotan egiten zaio so delitua burutu izanaren kausa nagusiari. Errua presoaren gaitz edo izaera maltzurtean bilatu ohi da. Ez zaio beti so egiten pertsona okerbidera bideratu duen kausari. Honek eragiten du, kode penalaren apurketa bat egoten denean, apurketa hau bultzatu duen zergatia topatu beharrean, pertsonarengan (hau norbanako isolatu gisa hartuta) erruduna bilatzeko joera dagoela. Hortaz, delitua egitera bultzatzen den kausa zabalak aldatu nahi izatetik urrun, pertsona eraldatzera bideratzen da betiere ikuspuntu teorikotik.

Hau honela, jo dezagun geure aferara era zehatzago batean. Jarduera fisikoa eta kirolaren onurak era zabal batean aitortuta daude egungo estatu demokrata guztiengandik. Eta onura hauek, gizarte osoari zabaldu nahi zaizkion bezala, espetxealdia pairatzen duten pertsonen ere iritsarazi nahi dizkietela aipatzen da hainbat legeren bidez. Horien helburua, praktika horiek dakartzaten onurez goza dezaten da, eta era berean birgizarteratzea eman dadin martxan jartzen den tresnetako bat delarik.

Birgizarteratzeko tresnetako bat izaki (birgizarteratzea, gizarte beraren etika eta moralaren asimilazioan oinarritzen delarik) , hau era espezifiko batean pertsona eraldatzeko erabili behar dela onartzen da. Hemen ezin da atera ondorio bakar bat.

Birgizarteratze eta birgaitze gaitasunetik urrun dagoela da gogora lehenengo datorkidan ondorioa. Zergatik? Bada abiapuntu hau gogoan edukita, presorik gatazkatsuenak eta delitu bortitzenak egin dituztenak izan beharko

liratekeelako jarduera fisiko eta kirolaren praktiken lehen partaideak. Hau ordea, Asierren ustez ez da honela, zigor gogor eta luzeeneko presoak edota espetxean eskaturiko jarrera disziplinarioa betetzen ez dutenak baitira jarduera fisikoa eta kirola burutzeko debekua jasotzen duten lehenak. Honen adibide nagusia isolamenduko erregimenaren neurrigabeko erabilera litzake. Presoa, jarrera arazo bat izanez gero kirol praktikarik gabe zigortuko da, xantaia moduan erabiliko da orduan praktika eza, men egiten arazteko arma moduan. Hau hertsiki lotua egongo da preso askok kartzelarekiko duen irudiarekin, kontrol bide moduan ikusi eta sentitzearekin. Presoak kontrolatuta mantentzeko ideiaren inguruko interesarekin sortuko da barruan emaniko esku hartze plana. Baita praktika motorren inguruko esku hartzea ere.

Jarduera fisiko eta kirolaren onurak osasunarengan ez dute soilik parametro fisikoa. Mugimenduaren ondorioz, norbanakoa biziago sentitzeko gai da, eta bizirik sentitze honek helburuen ezartze eta lortu nahia dakar. Pertsona kontzienteago egin dezake espetxeko egoera batean, eta hau ez da komeni azpi-helburu gisa kontrola mantendu nahi den egitura batean. Honen adierazle da espetxeetan droga lortzeko erraztasuna, esplizituki estatuak maneiatu organoan, moral diziplinatu eta etikaren egoitzetan.

## 7.2 ONDORIO NAGUSIA

Lan honetan, literatura zientifikoa irakurri ostean eta Asierren bizitza historia aintzat hartuta, ikasi ahal izan dudana da, jarduera fisiko eta kirolak, espetxealdiko atrofiatzea ekidin dezakeela. Bizitza osasuntsu bat eta sasoi fisiko on bat lortzeko balio duelako. Hau honela, presoa irten ondorengo proiektuetan era positibo batean pentsarazi dezake, honela gogoeta jarrera bultzatuz. Etorkizunerako proiektuak finkatzeak, horiek lortzeko bideak marraztera bultzatuko du presoa, ilusio bat edukitzera, bide horiek nola egin behar dituen pentsatuz.

Kaleko bizitzan zuen baino garrantzi handiagoa hartu zuen bertan jarduera fisiko eta kirolaren praktikak Asierrentzat. Espetxe barruan, bere ideiak

argi eta garbi mantentzen laguntzen zion, egoeraren jabe izaten. Egunerokoaren parte zen. Eta egun garrantzi bera okupatzen ez duen arren, bidean aurrera egiteko ezinbestekoa bihurtu da.

Bukatzeko, uste dudana da, jarduera fisikoa eta kirola alde biko arma bat izan daitekeela espetxean. Gehiegizko praktikak eragin dezakeen presoaren pasibitatea eta hau burutzeko aukera galtzearen beldurra espetxeko administrazioak bere onerako bere onerako. Baina aldi berean, osasunaren ikuspuntu osoa lortzeko nahiaz eginik, preso egoeraz jabetzeko balio duela uste dut, testuingurua hobeto ulertzeko. Eta batez ere espetxeak lortu nahi duen helburua deuseztatzeko, bizirik gaudela sentitzeko eta geure buruan jabe garela gogoratzeko.

## 8. ERREFERENTZIAK

-Battaglia, C., Di Cagno, A., Fiorilli, G., Giombini, A., Fagnani, F., Borrione, P., Marchetti, M., eta Pigozzim, F. (2013). Benefits of Selected Physical Exercise Programs in Detention: A Randomized Controlled Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 10(11), 5683-5696 orr.

-Castillo, J. (2005). *Deporte y reeducación de conductas antisociales en prisión: principales experiencias*. Huelva: Universidad de Huelva

-Chárriez, M. (2012). Historias de vida: Una metodología de investigación cualitativa. *Revista Griot*. Vol. 5. N°1

-Chamarro, A. (1993). Deporte y ocio para la reinserción de reclusos: la experiencia del Centro Penitenciario de Pamplona. *Revista de psicología del deporte*: Vol. 2. N° 2

-Chamarro, A., Blasco, T., eta Palenzuela, D. (1998), La práctica de ejercicio en prisiones: factores asociados a la iniciación y el mantenimiento. *Revista de psicología del deporte*. Vol. 7 N° 2, 69-94 orr.

-Constitución Española. Boletín Oficial del Estado. (1978). N°311. Art. 25.

-Martos, D., Devís, J., eta Sparkes, A. (2009). Deporte entre rejas ¿Algo más que control social?. *Revista Internacional de Sociología*. Vol 67, N°2

-Meek, R. eta Lewis, G. (2012). The role of sport in promoting prisoner health. *International Journal of prisoner health*. Vol. 8. N°3/4. 117-130 or.

-Meek, R. (2014). Sport in Prison: exploring the role of physical activity in correctional settings. Abingdon: Routledge

-Muriel, A., Caso Solís, C., Pérez, F., Fernandez, F., eta Pérez, J.A. (2008). Los programas físico deportivos en centros penitenciarios. Secretaría general de Instituciones Penitenciarias. NIPO:126-08-024-3

-Real Decreto 190/1996 de 9 de febrero. Reglamento Penitenciario. Ministerio de Justicia y del Interior. BOE 15 de febrero 1996. N°40/1996

-Rios, M. (2008). El papel de la educación física en contextos marginales: cárceles y psiquiátricos. *Alto Rendimiento*. 2008ko apirila. Sitio web: <http://altorendimiento.com/el-papel-de-la-educacion-fisica-en-contextos-marginales-carceles-y-psiquiatricos/>

-Sabo, D. (2001). Doing time, doing masculinity: sports and prison. Philadelphia: Temple University Press . 61-66 orr.

-Valverde, J. (2011). Los efectos de la cárcel sobre el preso: Consecuencias de internamiento penitenciario. España: Universidad Complutense de Madrid

## 9. ERANSKINAK:

### 8.1 FASE BAKOITZEKO GOGOETAK:

#### 8.1.1 Unibertsitate aurretik:

**-Has gaitzen; txikitatik unibertsitatea hasi arte, zein kirol eta jarduera fisiko praktikatu izan dituzu?**

-Bada oso gazte nintzelarik igeriketan hasi nintzen eta hortik aurrera gehienbat futboleant aritu nintzen, talde batean, infantiletatik jubeniletako azken urte arte.

**-Zergatik?**

-Igeriketa hastapen fasean, oinarritzko gaitasun motorren barneratze prozesuari jarraiki, guraso askok egiten duten bezala, ba bertara apuntatu ninduten. Futbola ordea, gustuko nuelako hasi nintzen praktikatzen. Eta azken finean baita ere, txikitatik gurasoekin praktikatzeko ordaindu behar diren kirolak ez diren jarduera fisiko era ezberdinak praktikatzeko joera banuelako, hau da, jarduera fisiko praktikak burutzeko jarrera aurrez barneratua nuelako. Hauek jadanik niregan zituen onurez konturatzen hasi nintzen, eta hortaz, asteen zehar maiztasun

erregularreko praktika bat aurrera eramateko nahia banuen eta baita eguneroko errutinatik pixka bat aldentzeko eta niretzako tarte bat edukitzeko.

**-Futbolari jada osasun fisikoarekin loturiko rola ematen zenion orduan?**

-Fisiko nahiz psikologikoarekin lotzen nuen. Fisikoa, daukadan metabolismoa izanik, jarduera fisikoaren beharra dudalako hau era proportzional eta egoki batean mantentzeko. Eta psikologikoki, eskolako egunerokotik aldentzen laguntzen ninduen, bertan oso ondo pasatzen bainuen, astea osoan zehar espero nituen entrenamenduak, gogo handiarekin hartzen nuen.

**-Entrenamendua gogoz itxaroten zenuela esan berri duzu. Zergatik atxikimendu hori? Eta lehiari dagokionez, entrenamendurako bezainbesteko gogoia edukitzen zenuen partiduetarako?**

-Atxikitzen ninduen, lagunekin egoteaz gain eta lehenago aipatu bezala betebeharretatik kanpo egiten nuelaz gain gozatzen nuelako ere bazela uste dut, bazelako baloratuta sentitzeko era bat, taldearen parte sentitzen nintzelako eta bertan aportatzen nuela sinesten nuelako. Jarduera gustuko nuen eta gainera ondo egiten duzula pentsatzeak are gehiago atxikitzen zaitu.

Entrenamenduak partiduak baino gusturago burutzen nituen. Lehia horretan, nire gaitasunak beste batzuekin alderatzen ziren. Hau honela, ondo joaten zenean gozatzen nuen, baina horren ondo joaten ez bazen ez ordea, batzuetan huts egiteko beldurrarekin jardun izan nintzen, eta horrenbestean, ez zitzaidan sentsazio horrekin partidura joatea gustatzen. Baina ala ere partiduak ere gustura jokatzen nituen.

**-Futbolean zentratuta, fase ezberdinak bizi izan genituen; 8ko futbolean hasi ginen elkarrekin, lehen hezkuntzatik ikastolako gela berean jardun genuen beste kide batzuekin batera, eta hortik, kadeteko lehen mailara igaro ginen, fase lehiakorrago batera, 11 futbolean "Titi" eta bestelako entrenatzaile batzuekin. Hurrengo urtean ohorezko kadete mailan aritu ginen, nahiz eta zuk belaunaren haustura dela eta ezin izan zenuen nahi beste gozatu. Ondoren jubencil garaia heldu zitzaigun. Nola bizi izan zenituen jauzi hauek?**

-Infantiletako 8 futboletik kadete mailarakoa gustura egin nuen. Kategoria baxuago batean geunden, hortaz 11 futbolean lehiatzeari ekitea kalitatezko jauzi gisa hartu nuen. Horren parte izateak eta neurria eman izanak gustura sentiarazi ninduen. Denboraldi polita izan zen, baina tamalez, lesioaren (lotailu gurutzatuarenaren hausturaren) ondorioz urte eta erdi galdu nuen. Nire progresioa eten egin zen eta nire mailak beherantz jo zuen. Formazio mailan oso urte garrantzitsua galdu nuen, jokalaria asko garatzen diren fasea baita eta gerora jubeniletan egokitze zailtasun handiak izan nituen. Kadete urteko garapen fase hori galdu izanak jubeniletako hiru urteetan bete-betean gustura aritzeko aukera murriztu zidala uste dut.

**-Garai horretan gimnasioko lanari ekin zenion**

-Bai, udan bereziki. Futbola praktikatu ezin nuenez, batez ere ebakuntza baino lehen medikuak gimnasia joatea gomendatu zidan, bizikleta estatikoan aritzeko. Honetarako baimen berezi bat eman zidaten, gimnasioan ezin baita 16 urte baino gutxiagoko inor sartu. Hala ere, nik pesak egiteko aprobeztatzen nuen (barre artean), orduan gustua hartzen hasi nintzaion. Ezin nuen jarduera aerobiko gehiegirik egin, hori dela eta hartu nuen pisua, eta ebakuntzarekin are gehiago. Ebakuntzatik sei hilabetera ekin nion hau egiteari eta dieta berezi bat jarraiki, 15 kilo galdu nituen.

**-Hori dela eta hasi zinen murgiltzen dieta osasuntsuaren itsasoan ezta? (Irribarre konplize eta algarak)**

-Nutrizio osasuntsu batek zituen onurak ikusita, eta aurkakoa ere frogatuta, ohartu nintzen, fisikoki osasuntsu mantentzeko jarduera fisikoa egitea ez zela aski, hau elikadura osasuntsu batekin uztartu behar zela.

### 8.1.2 Unibertsitate garaia:

**-Unibertsitateko esperientziarekin berrekingo dugu elkarrizketa, bost lagun elkarrekin bizitzera etorri ginen hemezortzi urterekin, zuk oraindik 17 zenituelarik. Nola bizi izan zenuen aldaketa, batik bat jarduera fisikoarekin lotura eginez**

-Unibertsitateko lehen urtean futboleko jarraitzen nuen Touringen oraindik ere, jubenetako azken urtean zurekin batera. Orduan burutzen nuen jarduera fisikoa batik bat futboleko entrenamendura bideratuta zegoen, talde bereko entrenamenduan, ostiraletan egiten genuena Oreretara itzultzean eta asteburuan jokatu beharreko partiduan gorpuzten zelarik. Eta astean zehar sasoi fisikoa mantentzen ahalegintzen nintzen, eta hau, karreran zehar egin izan ditugun landa praktiketako saioen eta nire kabuz buruturiko jardueren bidez lortzen ahalegintzen nintzen. Nire kabuz korri egitera ateratzen nintzen batzuetan, eta bestetan, gure pisu kide Martinekin joaten nintzen esku pilotan aritzera San Martin eskolako frontoira. Gehienbat horietan oinarrizten zen nire orduko jarduera fisiko praktika. Baina behin jubetil garaia amaituta futbola utzi nuen. Orduan hasi nintzen lehenengoz kontaktuko kirolak praktikatzeko, Kick Boxing-a egin izan nuen hemengo (Gasteizeko) gimnasio batean. Egia esan, ez nituen nahi izandako emaitzak lortu fisiko aldetik, ez bainuen osasuntsu izateko azken helburu hori lortu, gehienbat pisu egoki bat edukitzean oinarrizten zena. Eta bestalde ez nuen lortu futbolak ematen zidan osasun psikologikoaren egoerara heltzea, azken hori lagun artean egiten nuen jarduera bat baitzen eta Kick Boxingean ez delako elkarlanean jarduten den modalitate bat, oposizio hutsekoa baita. Oso teknikoa da eta bakoitzak bere kabuz landu beharrekoa bereziki. Aldaketa hori ez nuen oso gustura hartu garai hartan.

**-Astean behin soilik entrenatzen genuen biok, ostiraletan, nola sentitzen zinen?**

-Gainontzeko taldekideekiko baldarxeago, entrenamendu ezaren ajeak. Fisikoki prest eta sasoi onean egoten ahalegintzen ginen arren, alor teknikoan ezberdintasuna nabaria zen oso.

**-Orain aipaturiko jarduera horiek zeinekin burutzen zenituen?**

-Korri egitera eta pilotan jardutera pisu kideekin joaten nintzen. Korri zurekin egiten nuen, eta lehen esan bezala pilota Martinekin. Kick Boxinga, beste pisu kide batekin hasi nuen, baina klase ordu ezberdinak genituen, entrenamendu saioetan ez genuen askotan topo egiten.

**-Kick Boxingaz ari garela, gogoan dut behin entrenatzailea esan zizuela "Kick Boxingera entrenatu eta ez lehiatzea, futbolerako entrenatu eta partiduak egin nahi ez izatea bezala dela":**

-Bai hori esan zigun behin baino gehiagotan. Nire ustez, gimnasio gehienak, entrenatu ondoren, entrenatutako gazteak federatu eta lehiatzen jartzea dutela helburutzat. Uste dut hau honela izateko arrazoietako bat izan daitekeela, entrenatu duten jendeak kalean borrokak eduki ez izatea eta benetan kirol gisa hartzea. Horregatik borroka bera lehia une eta tokira utzi nahi izatearen joera. Azken finean, gimnasioak entrenaturiko pertsona horiek arazoak eman baititzaketelako entrenamendu saioen bidez barneraturiko teknikak beste edozein tokitan erabiltzearen kasuan. Funtsean, kirola da, hortaz lehiara bideratua, horregatik kirolaren praktika bultzatzen dute eta ez soilik entrenamendua.



**-Ikusita, gimnasio gehienak lehiarako kirolariak ateratzea xedetzat dutela, zuk ze perspektiba ematen zenion modalitate honi, eta zergatik aukeratu zenuen zehazki Kick Boxinga?**

-Modalitate hau aukeratu nuen zehazki kontaktuko kirola delako eta sasoi fisiko onean egoteaz gain, nire buruarekin seguruago sentiarazten ninduelako, edozein arazoren aurrean nire burua defendatzen jakiteak. Kontaktuko kirolaren izaera hutsetik haratago, defentsa pertsonalean hastapenak egiteari funtsezkoa deritzot, baina nik "Kick-a" aukeratu nuen bezalaxe, judoa ala beste edozeinen antzera.

**-Lehen hastapenak egin ostean, zuregan, jarduera fisikoarekiko perspektiban eta zehatzago arte martzialekiko ikuskeran aldaketarik izan zen?**

-Hasieran arte martzialekiko izan nuen ikuspuntua txarra izan zen. Entrenatzeko eragatik batez ere, bakarrik jarduten genuen gehienetan, gure kabuz egin beharreko entrenamendu eta teknifikazioranzko joera gehiegizkoa zela uste nuen, eta entrenatzailearen arretarik handiena ikasle onenek zutela. Niregan eragin negatiboa izan zuen borroka kirolen ikuspuntuan. Nahi nituen emaitzak lortu ez nituenez, eta gustura ez nengoenez, berehala utzi nuen jarduera.

**-Esan daiteke, gure ikasketek zure buruan Jarduera Fisikoaren inguruko beste ikuspegi bat zabaldu zutenik?**

-Bai, baiezkoan nago. Praktikan ikusi nezakeen arren, nire buruarengan sortu zitzakeen onurak fisiko nahiz psikologikoki, teoriarik ez nuen bertan oinarritzeko. Graduak eskuragarri jarri zizkidan honen dakartzan onurak autore ezberdinen aburuz. Bai haur garaietan, garapen kognitiboa bultzatuz, izaeraren eraikitzean lagunduz besteak beste. Eguneroko bizimoduak eragindako estresetik urruntzeko balio du. Oinarri teoriko zabal honek ulertarazi dit hau nola gertatzen den. Hau etorkizunean arriskurik gabe martxan jartzeko eta era baliagarri batean erabiltzeko oinarria lortu dudala uste dut. Ulertarazi dit beharrezkoa dela jarduera fisiko eguneroko bizitzan.

**-Unibertsitatera heldu eta beste giro bat arnasten dugu. Ikasle mugimendu aldetik batik batik, zure ikuspuntuak paradigma aldaketarik suposatu zuten honek? -Zure militantziarekiko zein zeresan zuen kirolak?**

-Nire militantzia komunista lotzen dut batez ere unibertsitateko fasearekin. Eman zidan gaitasun bat ulertzeko politikoki jarduera fisikoak eduki dezakeen garrantzia. Eta ulertu nuen gizartean kirola eta jarduera fisikoak ulertzeko era aldatzearen beharra. Alde batetik kirola eta jarduera fisikoak gizarteko ordena mantentzeko tresna gisa erabiltzen baita eta hortaz honen jabe garenok, hau eraldatzeko beharra dugula ulertzea premiazkoa da. Eta orokorrean ulertarazi dit baita ere, kirol masifikatuek gizartean jokatzen dute rola. Krisi garaitan langile klasea miserian mantentzen duen estatu batean futbolera biltzen den egundoko jendetzaren zati txiki bat ere gai ez denean manifestaldi batera biltzeko. Jarduera fisikoak onuragarria dela baldin badakigu ere, zentzua aldatu behar zaio, ez litzake modu elitista batean gizartearen klase egitura koptatu eta erreproduzitzeko erabili beharko, ezta ekonomikoki bizitza erosoago bat edukitzeko ere. Baizik eta pertsonaren garapen fisiko eta sozialerako tresna gisa, eta ez lehiarako eta bata bestearen gainetik jartzeko tresna gisa.

**-Jarduera fisikoak, kirola ala biak?**

-Kirola lehiatan oinarritzen den unetik, lehia ulertzeko era aldatu beharko lirateke. Ez nuke kirola baztertuko, jarduera fisikoan oinarritzen baita, zentzua aldatzea da zentzua eta xedea. Izan dadila gizarteak aldatzen duen zerbait, hau gelditzen duen zerbait baino

### 8.1.3 Espetxean:

**-2017ko martxoaren 11ean espetxeratu zintuzten, hasiera gogorra izan zela irudikatu daiteke, shock egoera batean harrapatu baikintuen denok. Espetxera sartzeko unetik, etenik ez duen egokitze eta ohitze prozesu zail horretan, non norbanakoaren adaptabilitatea frogan jartzen den, nola izan ziren lehen egunak, eta zein izan ziren egokitze prozesuko lehen pausuak. Eta horietan jarduera fisikoak lagundu al zintuen?**

-gogorra izan zen bai, hasiera batean, egokitze fase horretan neure buruan oso zentratuta nengoela esango nuke. Kirola egiteko gogo falta sentitzen nuen, ez nintzen gai egunerokoa era erregular batean burutzeko. Geldi egoteko gogo sentitzen nuen, ezer ez egitekoa, atsedean hartzekoa. Behar bat bezalakoa zen. Hasierako fasea honela izan zen, honela egon eta jendearekin egoteko nahia nuen, bereziki nirekin batera sartu zituzten bi lagunekin. Behin jarduera fisikoa praktikatzan hasita, espetxean bertan praktikatu ahal genituen modalitateak burutu genituen; futbola, boley bola, esku pilota etab. Eta aldi berean, indar ariketak egiten ere hasi nintzen. Gimnasioan sartu eta pesekin lana egiteko gogo handirik ez nuen, ikusten nuelako bertan egiteko genituen aukerak murrizak zirela, espazio gutxirekin. Nahikoa agobiatuta eta gogaituta nengoen hasieran bertan sartzeko, denbora tarte handiak ematen baikenituen eremu txikietan sartuta, patioko denboran berriro beste espazio mugatu batera sartzeko. Nahiago nuen jarduera fisikoa aire librean burutzea. Indarra lantzeko auto kargak egiten hasi nintzen, patioan. Gerora, une bat heldu zen non konturatu nintzen, neukan aukerarako jarduera fisiko gutxiegi praktikatzan nuela, eta hori sartzetik hiruzpalau hilabetera izan zen gutxi gora behera. Hortik aurrera bereziki hasi nintzen korrika. Goizero eta arratsaldero irteten nintzen patiora korri egitera, eta lasterketa saio bakoitzaren ondoren gimnasia sartzen nintzen. Hau bereziki udararen hasierarekin izan zen, udan modulutik irteteko aukerarik ez genuelako, bertan jarduera fisiko saioak kudeatu eta bertatik ateratzea eskaintzen ziguten begiraleak oporretan zeudelako. Hor ikusi nuen nire egunerokoa aldatzeko beharra, ahalik eta jarduera fisiko gehiago egin beharrekoa. Uda izan zen niretzako inflexio puntua. Oso gustura sentitzen nintzen nire sasoi fisikoarekin, fisikoki nahiz psikologikoki emaitza onak lortu izanaren pertzepzioa bainuen. Egia esan, egun arte izan dudana forma edo sasoi fisiko hobereana hura izan zen.

**-Bisitan joaten ginenean, bai zu eta baita gainontzeko biak ere, geroz eta indartsuago ikusten zintuztegun, gihartsu zeundeten, sasoi onean. Espetxeko egoera bera kudeatzea ez da lan xamurra. Batzuetan, batek aurpegi hobea zuen besteek baino, eta beste batzuetan alderantziz zen. Zuri jarduera fisikoak lagundu al zizun espetxeratzearen lehenengo fase eta ondorioak gainditzen?**

-Bai. Bereziki karreraren ulertu izana benetan nik esperientzian ikusi eta sentitutakoa, benetan frogatutako zerbait bazela ikusi izanak bultzada bat eman zidan eta pentsarazi egin zidan: “egoera psikologiko gogor bat igarotzen ari naiz, egoera gogorra da oso, eta oraintxe bertan eskura ditudan tresnak aintzat edukita, jarduera fisikoa da garrantzizkoena”. Emaitzak ikusteak lagundu egin ninduen, baina aurretik nuen jakintza eta esperientzia horretan oinarritu nintzen irtenbide bat behar nuela ikusita, hau jarduera fisikoan aurkitzeko.

**-Praktika bi lagunekin egiten zenuela badakit, baina gainontzeko presoekin ere elkarrekintzan jarduten zenuen?**

-Bai, gimnasioan sartzeko ordu mugatu eta zehatz batzuk zeudenez, beti pertsona berdinekin topatzen ginen. Eta horrez gain partiduak ere egiten genituen, futbol, bolei eta pilotakoak eta tarte horiek beste presoekin partekatzen genituen.

**-Orduan espetxeko egonaldi horretan zein zentzu ematen zenion jarduera fisikoari. Zeure buruarekin ondo egoteko, lo egin ahal izateko, asebeteta eta produktibo sentitu ahal izateko, ondo sentitzeko...**

-Bada nik uste zuk zerrendaturiko zentzu eta helburu guztiak bilatzen nizkiola. Estresetik urrundu eta hau baretzeko asko laguntzen zidan baita ere.

**-Zuri esperientzia horrek aldatu zaitu? Jarduera fisikoarekiko ikuspuntua ere bai?**

-Pertsona gisa aldatu nauela uste dut, ez dakit. Jakin behar izan dut, ikasi behar izan dut emozioak kontrolatzen. Espetxeak pixka bat hotzago egin nauela uste dut, azken finean sentipenak asko kontrolatu behar diren egoera bat baita, ezin baitzara momentuko sentimendu eta emozioengatik bideratzen edo dominatzen utzi. Jarduera fisikoari dagokionez, ikuspuntua ere aldatu zait. Lehen ematen niona baino garrantzi handiagoa ematen diot orain, lehen ez bezala, orain nire bizitzan eguneroko behar bat bezala ikusten baitut eta lehenasuna ematen diodana. Baina ala ere, ez naiz gai ezta ere oraintxe bertan daukadan errutinan, nire egunerokoan eta eginbeharretan guztiz ondo aplikatzeko ikasi dudan hori. Baina aldaketa bat sumatu dut bai, lehenago egingo ez nituen gauzak burutzera bultzatzen nauena. Adibidez azterketa bat edukitzea, honen ondorioz oso agobiatuta sentitzea, ikasteko denbora gutxi dudalako eta nire buruari esatea; “honaino egin eta jarduera fisikoa egitera joango naiz”. Baina, hau ez dut oraindik egoera guztietan aplikatzen. Gaur bertan adibidez, ikasi egin behar dut eta gero 20:00etan entrenamendua daukat, baina ezingo naiz joan, lepo nabilelako. Baina aldaketa bat nabaritu dut bai, egonkortasun handiagoa jarduera fisikoaren praktikan, lehenago ez nuena.

**-Zertarako uste duzu dela baliagarria espetxean? Testigantza ezberdin ugari daude, badaude batzuk hobeto sentitzeko egiten dutenak, droga dependentziaz aldentzeko.. geure artean hitz egin dugu noizbait, badela jendea, egonaldiaren gehiena drogen eraginpean pasatzen duena, haien gogokoa ez den egoera batetik aldentzeko eta aislatzeko. Bertan bizitzera behartua dago presoak, eta denbora azkarrago pasatzeko, ebaditzeko edo dena delakoagatik**

**droga kontsumitzen da batzuetan, beste batzuek ordea praktika fisikoei heltzen diete. Zein zentzu hartzen diozu zuk?**

-Nire ustez espetxeko egonaldi batean ezinbesteko elementua dela jarduera fisikoa. Ikasketa batzuk eta garapen intelektual eta kognitibo bat bultzatuko duen jardueraz gain, ezinbesteko elementua da, espetxea depresiboa baita, eta "anti-depresibo" hobereana hau dela esango nuke. Psikologikoki edozein egoera txarri buelta emateko oso baliagarria da, eta hori ez dio soilik nire esperientziak baizik eta autore eta teoria askok berresten dute. Denbora azkarrago pasatzeko ere balio du eta egoera horretatik aldentzeko modurik osasuntsuena da. Modu asko daude errealitatek urruntzeko. Gure ingurutik aldendu eta gure pentsamenduetan modu positibo batzuetan barnertzeko baliabide eraginkorra da benetan, eta hau ere frogatu da lan eta artikulu ezberdinetan. Ez dut drogarekin alderatzen, baina espetxe barruan askok drogarri esleitzen dioten erabilpena, jarduera fisikoak soberan lor dezake, pentsamendu positiboak bultzarazten baititu, esperantza bat piztu etorkizunerako eta pentsaera negatiboetatik aldendu. Azken hauen beharra duen pertsona batek drogarri heltzen badio, epe luzera gehiago sartzen da egoera txar eta depresio horretan eta guztiz kontrakoa jarduera fisikoaren praktikaren hautua egin duenak, askoz aukera gehiago baititu pentsamendu positibo bat edukitzeko, hori da nik ematen diodan balioa.

**-Jarduera fisikoa espetxean etorkizunean birgizarteratze eta inklusio bat emateko tresna gisa ulertzen duzu? Reinzidentzian, edo kode penalaren haustura gehiagorik ez egoteko balio duela uste duzu?**

-Alde batetik, azpimarratzea espetxeak eragiten duela kanpoan jarduera fisikoa burutuko ez luketen pertsona hau praktikatzea. Espetxeko egoera lazgarriak eragiten du sekula jarduera fisikorik egingo ez lukeela espero den jendea mugiaraztea eta bertara atxikitzea. Eta inklusioa ez, baina bizitza osasuntsu bat bultzatu dezake egonaldi horrek. Baina hau ez da Instituciones Penitenciariasek bultzatzen duen zerbait baizik eta norbanakoak bultzatzen duena. Baina berez bertako egoerak guztiz kontrakoa bultzatzen duela uste dut, hau da, bereziki drogak lortu eta kontsumitzeko dagoen erraztasuna, hauek dituzten eraginengatik, arlo fisiko eta psikologikoan, jarduera fisikoaren praktika gutxitzearekin lotuta dago. Beraz, bertako egoerak ez dut uste jarduera fisikoaren praktika bultzatzen duenik. Egoera okerrenean dauden presoak eta jarrera okerrera dutenak, patiora ez irtetearekin zigortzen dituzte, jarduera fisikoaren debekua eta ez burutu ahal izatea eragiten duena era zuzen batean. Berez espetxeak berak eta Instituciones Penitenciariasek bultzatutako jardueretara joateko aukera kentzen zaie preso horiei. Hortaz, gizarteratzeko premia handiena duten preso horiek praktika fisiko aukera gutxiena daukate. Xantaia egiten zaie portaera txarra izan ezkerro jarduera fisikoaren ukazioa egingo zaiela esanez.

**-Tratamentuko juntaren aburuz, preso bakoitzari, delitu eta perfilaren araberako plan indibidualizatu bat egiten zaio, bere birgizarteratze prozesua ahalik eta hoberen eman dadin. Jarduera fisiko plana honen parte da. Bitxia eta adierazgarria da, hau burutu ahal ez izatea zigor gisa ezartzea.**

-Azken finean Tratamentu Junta horretan pertsona asko dauden arren, agintzen duena zuzendaria da eta espetxea behatzeko eta ordena mantentzeko erabiltzen da. Guztiaren gainetik espetxearen segurtasuna dago, ahalik eta egoerarik erosoenean eramatea dela pertsona batzuk preso edukitzeko egoera hori eta hauek ahalik eta kontrolatuen edukitzea preso guztiak. Hau guztiaren gainetik. Presoa biziago eta konszienteago egin dituen jarduerak ez zaizkio interesatzen. Tratamentu Juntan agintzen duena, ordena eta segurtasuna mantentzearen xedea da.

**-Funtzionarioek eta kartzelak orokorrean, zein punturaino balia dezakete jarduera fisikoaren erabilera hori haien mesede edo/eta interes batzuk defendatzeko?**

-Jarduera fisikoaren praktika eta honi lotuta dauden noizean behineko irteerak, xantaia eta mehatxua egiteko erabiltzen dituzte, aukera hau kenduko dutela esanez nahi den portaera izan ezean. Azken finean, jarduera fisikoa praktikatzeko ohitura duen preso bati, aukera hori kentzean, bizitzako alderdi garrantzitsuena edo garrantzitsuenetarikoa kentzen ari zaie, eta baliatu egiten dute. Baina bestalde droga menpekotasun horretatik irteteko eta alienazio egoeraren jabe egiteko onurak ikusita, ez dago interes bat praktika fisiko horiek espetxean aurrera eramateko. Hori da nire ikuspuntua. Teorian bere bultzatu egin nahi da baina praktikan jarduera fisiko horrek dituen ondorioengatik ez da interesatzen presoak osasuntsu edukitzea.

**-Egoeraz are gehiago ohartarazten dituelako?**

-Azken finean egoera psikologiko hobe bat bultzatzen duelako eta horrek funtzionario nahiz espetxearentzat, kontrola mantentzeko dauka arma nagusia, presoak psikologikoki "matxakatuta" dagoen jendeak ilusioa eta borrokatzeko grina galtzen baitu. Borrokatzeko nahia, honen zergati bat eta etorkizuneko ilusioa galtzean presoak bere bizitzarekiko kontrola izan dezaten asimilatzen du. Egoeraren kontziente egiteak eta egoera benetan den bezala ikusteak kontrako eragina duela uste dut, borrokatzeko, aurrera jarraitzeko eta etorkizuneko ilusioa izatea eragiten baitu. Egoeraren kontzienteago egiten delako.

#### **8.1.4 Espetxeko irteeratik gaur arte:**

**-Zein aldaketa sumatu duzu kalean zaudenetik jarduera fisiko eta sasoiari dagokionean? Zer praktikatu duzu?**

-Espetxean gantz kopuru gutxiko dieta eskatu nuen, baina horrek ez dakar aldaketa handirik. Motibazioa nuen dieta zaintzeko, ez nuen espetxean emandakoa afaltzen. Atun lata soil bat afaltzen nuen, nekatu nintzen bertako janariaz, geroz eta gutxiago jaten nuen, indartsuago sentitzen nintzen, jarduera fisiko asko egiten bainuen. Ez nuen kaloria asko jaten eta asko kontsumitzen nuen. Sasoi fisiko onean irten nintzen, muskulatura garatuarekin, zeinak eragiten duen kaloria gehiago kontsumitzea. Azken finean, irten nintzen unetik, dieta eta jarduera fisiko praktikaren maiztasun nahiz bolumena aldatzen joan da, hau honela, sasoi hori galtzen joan naiz. Zailtasuna daukat bertan nuen errutinarekin jarraitzeko eta baita gastu kaloriko eta

kontsumoaren arteko oreka hori egonkortzeko. Irten eta lehen hilabeteetan, azarotik urtarrila arte gutxienez korrika egiten aritu nintzen, moay thai entrenatzen hasi nintzen, gimnasia joaten.. baina otsailetik gaur arte errutina lanpetuago batean murgildu naiz, eta hor jarduera fisikoari lehentasuna emateko zailtasunak eduki ditut. Astean bizpahiru aldiz egiten dut jarduera fisikoa azken hiru hilabeteetan.

**-Jarduera fisikoa konpainiarekin egiten duzu?**

-Normalean bai, orain Kick Boxingera itzuli naizelako, eta jendea ezagutzen dudalako, horiekin ibiltzen naizelako entrenatzen. Nire lehen Kick Boxingeko esperientzian topatu ez nituen baldintza hobeak topatu ditut. Jende gutxiago goaz, gimnasioa hobe da, garestiagoa ere bai baina entrenatzailea ere hobe da. Harreman gehiago eta hobe dut esperientzia berri honetan.

**-Zergatik praktikatzen duzu jarduera fisikoa orokorrean eta Kick Boxinga espezifikoki? Hau da, ikuspuntua aldatu al zaizu?**

-Nahiz eta azken hilabeteetan ez naizen korri egitera askotan irten. Espetxetik irten arren, erraza ez den egoera bat bizi dudalako eta filosofia bera mantentzen dudalako, psikologikoki osasuntsu mantentzen nauenarena. Eta kontaktuko kirola, aurretik pentsatzen nuen bezala ez soilik nire gorputza kontrolatzen eta defendatzen ikasten dudalako, baizik eta, etorkizun batean espetxera sartzekotan ondo etorriko zaidan zerbait badelako, segurtasunera bideratuta dagoelako. Eta noski nire osasunean rol positiboa duelako aurrez aipatu dudun bezala.

**-Aldatu da kontaktu kirolarekiko zenuen perspektiba?**

-Ba bereziki aldatu da, hobekuntza eta progresio bat sentitu dudalako, handiegia izan ez den arren. Hortaz gain, entrenatzaileak arreta gehiago jarri izanagatik eta motibazioa nahiz inplikazioa handitu izanagatik, jarraitzera bultzatzen nauen garapen bat ikusi dut. Gutsora joaten naiz. Txikitan futbolarekin gertatzen zitzaidan bezala, entrenamendua noiz iritsiko irrikan egoten naiz.

**-Fakultatean hainbatetan ikusi ditugu jarduera fisikoaren praktika erregularrak ekartzen dituen onurak. Militantziari dagokionean, zerbaitengatik azpimarratuko zenuke honen premia?**

-Militantziak niretzako gizartea eraldatzeko jarduera bat suposatzen du. Diziplina eta konpromiso asko eskatzen duen jarduera bat da, gustura egiten dena baino sakrifizio bat suposatzen duena. Estres-antea ere izan daiteke, horren aurkako metodo gisa oso onuragarria dela uste dut, arlo guztietan osasuntsu mantentzeko.

**-Espetxeak argiago utzi dizu zein den egunerokoan eman behar diozun rola?**

-Bai, praktikan argi utzi dit benetan honelako egoera batean, inoiz bizi izan dudan egoerarik txarrean oso baliagarria dela jardura fisikoa.