

2. zk .
2018KO URRIA

Nafarroako

KIROLARIAK

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO 

Nafarroako
Gobernua  Gobierno
de Navarra



**Helburu
berriak lortzen**

Nafarroako

KIROLARIAK

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO 

**Nafarroako kirolarien
buletinak doan jasotzea
gustatuko al zaizu?**



AURKIBIDEA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»

Maitane Melerero Lacasia

(Iruña, 1983)

Kirolaria, langilea eta ama. Ama, langilea eta kirolaria. Asko dira konbinazioak, eta guztiak ere baliagarriak, Maitane Meleroren eguneroko bizitza adierazten dutelako; izan ere, ezohiko kasua da atletismoaren munduan, berandu nabarmendu delako kirol horretan, ama izan ondoren, baina korrika egitea bere bizitzaren barruan egon da jaio zenetik.



Maitane Melerok eman ditu irudi guztiak.

ELKARRIZKETA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»

Ingeniari agronomoa da, eta Espainiako egungo iraupen-lasterkari onenetako bat. Lehiatzen hogeitaz gora eman ondoren, orain gainditu du kronometroa, eta, lortutako emaitzen ondorioz, debuta egin du selekzio nazionalarekin. 2017ko abenduan izan zen internacionala lehenengo aldiz, Samorin hirian Europako Kros Txapelketan lehiatu zenean. Melero berriz sartu zuten Londresko 10.000 metroko Europako Koparako deialdian, eta espainiarrik onena izan zen. Berlingo Europako Txapelketarako gutxieneko marka lortu zuen, eta, horrenbestez, lehenengo aldiz iritsi da kontinenteko atletismo



Argazkia: Uxue Barkos presidentea, Nafarroako Kirolaren eta Gaztediaren Institutuaren 2017ko kirol sariak ematen Maitane Melero eta Ivan Salguerori, urteko kirolari onenak izateagatik. Egilea: Nafarroako Gobernua.

lehiaketa nagusira, 35 urte dituela. Melero konstantzia eredua da, izugarri gozatzen du oinkada bakoitzarekin, eta Nafarroako Kirolaren eta Gaztediaren Institutuak bere lana aitortu dio, 2017ko Nafarroako Kirolari Onenaren saria eman baitzion.

Nola iritsi zen atletismoa zure bizitzara?

Oso txikitatik izan dut gogoko korrika egitea; oso neskato mugitua, aktiboa nintzen. Korrika joaten nintzen leku guztietara. Amak esaten du lehenago hasi nintzela korrika egiten oinez ibiltzen baino. Hamaika urte nituenean, Gorputz Hezkuntzako irakasle batek erran zidan gaitasun handia nuela atletismorako, eta izena eman nuen bizi nintzen lekutik hurbilen zegoen ikastetxeko taldean, Santo Angel ikastetxekoan. Harrapatu egin ninduen, eta gaur arte.

«Nire bizitza familia, lana eta zaletasun bat dituen pertsona batenaren antzekoa da»

Atletismo talde asko zeuden?

Oso zaila zen taldea aurkitzea. Ez dago eskola askorik; ez da futbolearen bezala, ikastetxe guztiek eskaintzen baitute. Iruñean hiruzpalau talde zeuden. Hasi nintzenean, Pamplona Athleticok ez zeukan eskolarik; junior mailan hasten zen, eta ni horretan iritsi nintzen. Lehenago Santo Angelen, Maristetan, Intersport Ederki-n ibili nintzen, eta jada 19 urte nituela, juniorretan, Pamplona Atleticon. 21ekin Ardoi-ra joan nintzen, eta hamahiru denboraldiren ondoren, 34 urterekin, nire egungo klubera itzuli nintzen, Pamplona Athleticora.



Argazkia: Melero, pista estaliko 3.000 metroko 2018ko Espainiako Txapelketa irabazten.

EL KARRIZKETA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»



Argazkia: Hunkituta, 2018ko
Berlingo Europako Txapelketarako gutxieneko marka lortu ondoren.
Egilea: Sportmedia.

Atletismoan hainbertze urte eman ondoren, zergatik iristen ari dira orain emaitzak?

Urte anitz eman dut lanean, entrenatzen, diziplinarekin, etenik gabe... Orain dela bi urte, korrika egiteari utzi beharko niola uste nuenean, ama izan bainintzen, kirol horri aurre egiteko nire mentalitatea aldatu zen. Lehentasunak aldatzen dira bizitzan.

Jada ez dut korrika egiteko presiorik. Gozatu egiten dut niretako, entrenatzeko denbora ateratzen dudana bakoitzean. Hainbertze kostatzen zait une horiek aurkitzea, non izugarri gozatzen baitut. Orain entrenatu ahal izatea, lehiaketak, gustukoa izatea... balioesten ditut. Nire lehentasunak aldatu

egin dira. Lehen, entrenamendu txarra egiten banuen, lur jota geratzen nintzen. Orain, familia ondo egotea eta lana izatea axola zaizkit. Ez daukat lehen izan nezakeen presio hura.

Lehiaketei dagokienez, badaukat adin bat, zaila da denbora ateratzea, eta ez dakit noiz arte jarraitu ahal izanen dudana bizitza erritmo honekin. Lehiaketa bakoitzean azkena balitz bezala aritzen naiz, eta horrek plus bat ematen dit; lehiatzeko motibazio gehigarria da.

Atzean, oso ondo bideratzen nauen jendea dago. Nire entrenatzaileak xehetasun guztiak aztertzen ditu, ni eta nirekin entrenatzen den taldea gero eta hobeak izan gaitzen. Kirolaren Azterlan, Ikerketa eta Medikuntzako Zentroak, Esteban Gorostiagarekin, gure jarraipena egiten du, nire entrenatzailearen plangintza gainbegiratzen du, Patxi Morentin-ena, gehiegi ez entrenatzeko, nekatuta ez iristeko, beti kirol bizitza ahalik gehiena luzatzeko asmoarekin. Ez gaituzte erre, ez lauskitu aurreko etapetan. KAIMZen epe luzera begiratzen dute.

«Gogokoen nuen distantzia egiten nuen, ez ongien zetorkidana»

Nola moldatzen zara orain egunez egun?

Laneko bizitza, familiakoa eta kirola uztartu behar dituzu. Lehenik, lanaldia murriztu dut. Nire ordutegia goizeko zortzietatik arratsaldeko bortzetara artekoa zen, eta ordu erdia behar nuen joan-etorria egiteko. Bazkaltzeko ordua

kendu dut, zortzietatik hiruretara lan egiten dut, eta, horrela, arratsaldea dugu biok lanak antolatzeko. Iristen garenean, puzzlea antolatzen hasten gara, nor geratuko den semearekin, nork egingen dituen erosketak, nork jarriko duen garbigailua... Lanaldi osoari eutsiko banio, ezinezkoa litzateke. Ezinezko izanen litzaidake semearekin egotea, edo entrenatzeari uko egin beharko nioke.

Ados jarri gara bikotekidea eta biok: egunero ordubete dugu gutako bakoitzarendako. Oso garrantzitsua iruditzen zitzaigun geuretako tarte bat izatea. Bera futbolekin aritzen da, bere zaletasunak dauzka, eta ni entrenatu egiten naiz. Egunero, ordubete ematen dut korrika. Abantaila bat dut. Nire kirolak malgutasun handia ematen dit ordutegietan, entrenatzeko lekuetarako. Larrabide bizi naizen lekutik



Argazkia: 75. Juan Muguerza Nazioarteko Krosa, Mintxetan, Elgoibarren.

ELKARRIZKETA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»

hurbil dago; ia nahi dudanean nahi dudanean lekuan egin dezaket korrika.

Ibai nirekin eramaten dut lehiaketetara, ahal dudanean; baina asteburuetan izan ohi dira, joan eta etorri, eta ez da beti etortzen nirekin; luzeagoak direnean, bai, nirekin eramaten saiatzen naiz. Motibazio bat da. Harmailan badaude, indar ematen didate. Ez bakarrik semeak eta bikotekideak, bai eta gurasoek, entrenatzaileak... ere, konfiantza handia ematen didate.

«Ez dut behar adina atsedeen hartzen»

Denboraldi honetan iritsi da selekziora.

Lehen deia Europako Kros Txapelketan izan zen, baina lasterketa hori ez zait batere gustatzen. Nork erranen zidan hainbertze denbora igaro ondoren internazionala izanen nintzela gogoko ez dudanean proba batean? Krosetan, Nafarroan baino ez dut korrika egin. Iaz, maila nazionalen lasterka egitea pentsatu nuen, ea zer gertatzen zen, eta emaitza Europako Txapelketan sartzea izan zen. Izan ditudan arazoetako bat da gogokoen izan dudanean distantzian aritu naizela beti, 1.500 metrokoan, eta uste dut gaitasun handiagoa dudala distantzia luzeagoetarako, baina burugogorra nintzen, eta gogokoen nuen proban korrika egiten nuen, ez niretako egokiena zen proban.

Orain 5.000 metrokora aldatu naiz, eta Espainiako txapelkunorde izatea lortu dut. Eta 2018 honetan,

10.000 metroko lasterketa hartu dut helburu, eta Londresko Europako Koparako deialdian sartu naute. Espainiarren artean onena izatea lortu dut, eta Berlingo Europako Txapelketarako gutxieneko marka egin.

Denbora partekatuan egin du beti kirol ibilbidea.

Beti argi izan dut atletismoa ez zela izanen niri bizitza osoa, osagarri bat baizik. Karrera bat ikasi nahi nuen, eta etorkizuna prestatu. Ingeniaritza Agronomoa ikasi nuen Iruñean. Horiek izan ziren entrenatzeko urterik zailenak. Eskolak nituen goizez, eta praktikak arratsaldez, eta asko kostatzen zitzaidan denbora ateratzea entrenatzeko; jarraitutasunik ez baduzu, azkenean emaitzak ez dira iristen. Oso argi neukan karrera eta karrera amaierako proiektua bost urtean egin nahi nituela; beste atleta batzuek ez bezala, ez nituen luzatu nahi. Amaitu nahi nuen, lanean hasi eta independizatu. Eta hala egin nuen. Lanean hasitakoan, bikotekidea ezagutu nuen, eta argi izan nuen ama izan nahi nuela; ez nuen atletismoa jartzen ama izatearen aurretik. Baina horietan guztietan, kirola beti egon da nire bizitzan. Niretako, atletismoa oso garrantzitsua da, oso zorrotza naiz, gauzak ondo egin nahi ditut, baina ahal izan dudanean bezala entrenatu naiz orain arte.

Pentsatu al duzu zer gertatuko zen kirolean soilik aritu izan bazina?

Beti izanen dudanean zalantza da ea noraino iritsiko nintzen atletismoan soilik bete-betean aritu izan banintz. Bai, gustatuko litzaidake horretan soilik aritzea, eta eszedentzia hartzea txapelketa bat prestatzeko. Urtebete



Argazkia: Melero, familiarekin, Londresko Munduko Kopako 10.000 metroko lasterketan.
Egilea: Sportmedia

izatea, noraino iritsi naitekeen ikusteko... Denbora gehiago izatea atsedeen hartzeko. Arazoetako bat da ez dudala behar adina atsedeen hartzen. Baina uste dut etorkizunean, are gehiago seme bat izanda, nire lana izanen dudala ogibide, eta ezin dut tontakeria asko egin. Nire enpresan hornitzaileen kalitate sailean lan egiten dut, eta asko bidaiatu behar izaten nuen, Txinara, Indiara, Brasilera..., ia egun batetik bestera, eta nire kirol plangintza guztiz eteten zen, eta ezin nuen aurrera egin. Amatasunagatik lanaldia murriztu ondoren, bi urte daramatzat bidaiatu gabe, eta horrek egonkortasun handia ematen dit ordutegiak, entrenamenduak... antolatzeko. Gainera, zorte ona daukat lanean ingeniariaren eginkizunak errespetatzen dizkidatelako, baina ez dakit zenbat denbora iraunen dudanean egoera honetan.

ELKARRIZKETA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»



Argazkia: 10.000 metroko Munduko Kopa. Parliament Hill, Londres, 2018.
Egilea: Sportmedia.

Badakit ingeniari diren emakume batzuek lanaldia murriztu dutela, baina orain, ez baitute bidaiatu nahi, administrari lana egiten ari dira. Selekzioarekin Europako Kopara, Berlingo Europako Txapelketara eta gisakoetara joateko, oporrak hartzen ditut lanetik. Ez didate egun librerik ematen. Izan ere, oporrak amaitzen

ari zaizkit, eta, Gabonetara begira, ez dakit zer gertatuko den. Antolaketari dagokionez, nire bizitza familia, lana eta, gainera, zaletasun bat dituen beste edozein pertsonaren bizitzaren oso antzekoa da. Nire kasuan, zaletasuna korrika egitea da, baina emaitza onak lortzen ari naiz.

Ezin dut urtebeteko eszedentzia hori hartu, laguntzarik ere ez baitut. Orain arte, beka bakarra jaso dut, Nafarroako Federazioarena, Nafarroako selekzioarekin lortutako emaitzengatik; eta, orain, Miguel Indurain Fundazioaren beka bat jasoko dut Tokio 2020 programa olinpikoaren barruan. 2017ko emaitzak inolako laguntzarik, bekarik, babeslerik gabe lortu ditut. Korrika egiteko materiala nik erosi dut, eta lehiaketa askotan bidaia ordaindu behar izan dut, bai eta senarraren eta semearen egonaldia ere, haurra jaio eta sei hilabetera jada lehiatzen ari nintzelako, baina bularra ematen jarraitzen nuen, eta nirekin etorri behar zuen. Londresko Munduko Kopara selekzioarekin joan naiz, baina nik ordaindu dut semearen eta bikotekidearen bidaia. Orain bi urte ditu, eta etxean gera zitekeen aitarekin, baina sei hilabete balitu, hori ere ordaindu beharko nukeen. Bere garaian, Emakumea eta Kirola programen barruan amatasunerako dauden laguntzak eskatu nituen, baina erran zidaten ez neukala mailarik laguntzok eskatzeko, semea jaio zenean, 2016ko urtarrilean, ez nintzelako DAN. Olinpikoendako edo munduko sailkapenean lehen hamabost postuetan daudenendako laguntzak dira, eta ez dakit ama diren zenbait kirolarik bete ditzaketen baldintza horiek. Laguntzak hor daude, baina ez dakit norendako diren.

«Atletismoan soilik aritzea gustatuko litzaidake»

Egoera horrekin Tokioz galdetzea...?

Buah! -atera zaio-. Oraintxe bertan, gehienez ere bi hilabetera begira pentsatzen ahal dut. Nire helburua hurrengo

EL KARRIZKETA

«Azkena balitz bezala egiten diot aurre lehiaketa bakoitzari»



Argazkia: Pista Estaliko Nazioarteko Atletismo Txapelketa - Villa de Madrid 2018.

lehiaketa da. Nire eguneroko bizitza oso estresagarria da. Nire bizitza erritmoa oso bizia da, asko kostatzen zait dena antolatzea, entrenatzeko tarte bat izateko. Ingurunearen, familiaren mende nago, lbairekin lagun diezadaten. Goizean, haurtzaindegian dago lan egiten dugun bitartean, baina arratsaldean txandaka aritu behar da. Ezin dut etorkizunean pentsatu; oso epe laburrean pentsatu behar dut.

«Ez gara iristen publiko zabalarengana»

Zer egin beharko litzateke kirolera neskato gehiago erakartzeko?

Orain uste dut atletismo eskola gehiago dagoela, eta ona da hori. Eskaini egin behar da. Publizitatea duen kirola izan behar du, eta neskatoek ezagutu egin behar dute. Baina garrantzitsua da nori erreparatu izatea. Futbolariak ikusten dituzten bezala, jakin dezatela nor diren atletak, zer emaitza lortzen dituen Nafarroako atletismoak. Publizitatea eman behar zaie, gazteek ikusten dezaten ahaleginduz lortzen ahal direla gauzak, eta motibazioa izan dezaten.

Zabaldut egin behar dira. Federazioa ahaleginak egiten ari da atletismoa sustatzeko. Hedabideek gero eta gehiago ematen dute atletismoaren berri, eta hori ona da, baina baliabideak ere eskas dira. Iruñean ez dugu pista estalirik, eta negua oso gogorra da. Nafarroan ez dago garai hotzetan entrenatzeko egokitutako instalaziorik. Edo frontoietan entrenatzen dira, edo kalean, txikienendako egokiak ez diren tenperaturetan, eta interesa galtzen dute.



Argazkia: Harrera Iruñeko Udalean, pista estaliko Espainiako Txapelketa irabazteagatik. Ezkerretik eskuinera, Izaskun Turrillas, Joseba Asiron eta Maitane Melero.

Ba al zuen Maitane Melerok erreferenterik?

Bazeuden gogoko nituen atleta batzuk, baina idolorik ez. Nafarroan, Sagrario Izquierdo gustatzen zitzaidan: Nafarroako errekor guztiak zituen, eta kirolari eta pertsona moduan miresten nuen. Orain entrenatzaile ari da, eta erreferentea izaten jarraitzen du. Baina atletismoaren mundutik ateratzen bazara, ez dakit nork ezagut gaitzakeen. Ez gara iristen publiko zabalarengana. Gertatu izan zait lagunekin mintzatzea, oso atleta ezagunak aipatzea, dominadun olinpikoak, adibidez, eta ez ezagutzea. Triste da, baina Espainian garrantzi handiagoa ematen zaie herri lasterketei lehiaketa federatuei baino. Egunkaria hartu, eta leku handiagoa eman diote herri lasterketa bati, Malagan izandako Ohorezko Mailako Ligari baino. Erregionaleko partida bati lehen mailako bati baino balio handiagoa ematea bezala da. ■



Maitane Melero Lacasia

- **Kluba:** Grupompleo Pamplona Atlético.
- **Entrenatzailea:** Patxi Morentin.
- **Pista estaliko 3.000 metroko Espainiako txapelduna;** Valentzia, 2018
- **Aire zabaleko 5.000 metroko Espainiako txapeldunordea;** Bartzelona, 2017.
- **Errepideko miliako Espainiako txapeldunordea;** Puerto Lumbreras, 2017.
- **Aire zabaleko Nafarroako errekorrak ditu 1.500, 3.000, 5.000, 10.000 metroko distantzietan eta errepideko 10 kilometrokoan; gainera, errekorrak ditu pista estaliko 1.500 eta 3.000 metroko lasterketetan.**

Aire zabaleko markarik hoberenak:

METROAK	DENBORA	URTEA
1.500	4:18.74	2017
3.000	9:18.56	2017
5.000	16:07.73	2017
10.000	32:50.30	2018 Londresko Munduko Kopa

ERREPORTAJEA



Erreportaje honetako argazkiak La Unica Rugby Taldeak utzitakoak dira.

ERREPORTAJEA

«Hemen denok dugu tokia»

La Unica Rugby Taldea da senior mailako liga federatuan lehiatzen den Nafarroako emakumezko talde bakarra, eta berezitasun horrek Nafarroako errugbiaren erreferentzia bihurtu du, bai eta kirol horretara hurbildu nahi duten emakume guztiak biltzeko leku ere, emakume horien adina, garaiera, fisikoa edo trebetasunak edozein direla ere, beraiek dioten bezala «*hemen denok baitugu tokia*».

Baieztapena ez da funtsik gabea. Garaiak, baxuak, handiak, txikiak, azkarrak, motelak... postu bat dago fisionomia guztientzat. Inoiz kirolik egin ez duten gazteak;

are haurtzaroan gimnastika erritmikoa egin eta orain bigarren erdiko ari direnak ere. Kirol inklusibo honen handitasuna da: edozein emakumek du taldeari ekarpena egiteko aukera. Hori da kirol hau hazteko oinarritzko osagaietako bat, eta erantsi behar da programa olinpikoan sartu izanak (Seven bertsioan) ikusgaitasun handiagoa eman diola jokoari, eta kirol «bortitza» eta emakumeentzat desegokia zelako estereotipo faltsua desegin du.

Errealitatetik urrunago ezin. La Unicako jokalariek hala adierazten dute erreportaje honetan, eta beren

taldearen arrakastaren gakoa zein den erraten digute, bai eta errugbiak emakumeen artean izandako hedapen izugarri handiaren gakoa zein den ere.

«Unibertsitatetik igotzeko borrokara»

La Unica taldea unibertsitatean sortu zen, iristen ziren emakumezko ikasleei proposatzen zitzaizkien kirol jardueren artean. Nafarroako Unibertsitate Publikoko Kirol Zerbitzuaren arduraduna, Iñaki Bengoetxea, errugbi entrenatzailea zen, eta baloi obalaren mundua ezagutzeko proposamena egiten zien kirola egin nahi zuten emakumezko ikasle guztiei.

Arantxa Ursúa Andrés (Iruña, 1979) da orain dela hogeitaz hamar urte baloi bitxi hori lehendabizikoz hartu zuten ikasle haietako bat, eta gaur egun jokatzen jarraitzen du zabaltzaile postuan. NUPeko hastapenetan izan zen beterano bakarra da Ursúa, eta beste inork baino hobeki ezagutzen du taldearen historia. «Hasi ginenean, emakume kopurua hogeita bost eta hogeita hamar artekoa zen; izan ere, Unibertsitateko Kirol Zerbitzuan baikeunden, gure entrenatzaileak errugbira bideratzen zituen, zer kirol egin galdetzen zutenean. Guztiek beste kirolen bat eginga zuten: eskubaloia, sokatira... Hastean, ia inork ez zuen ezagutzen kirol hau. Gogoan dut talde giro ona, dibertitu egiten ginen, jokatu egiten genuen..., baina lehia bigarren mailan zegoen. Orain konpromisoa desberdina da; teknikoki, gazteak prestatuta iristen dira».



Argazkia: Noelia Telletxea, entsegua egiten El Salvador taldearen aurka, adiskidantzako partida batean.

ERREPORTAJEA

«Hemen denok dugu tokia»

Neskak orain prestatuta iristen dira, lehen talde unibertsitario hori La Unica taldearen egiturari sartu ondoren. «2003ra arte NUPen egon ginen. Haziz joan ginen, eta ez zuen zentzurik unibertsitatean jarraitzeak, ez genuen lehiaketarik, Espainiako Unibertsitate Txapelketa baino ez, 2001. urtetik EAEko ligan ere jokatu arren. Entrenatzean, zelaia partekatzen genuen mutilen La Unica taldearekin, eta emakumezko taldea sortzeko aukera proposatzea erabaki genuen, eta 2003/2004 denboraldian ateak ireki zizkiguten. Ordudanik hamabost urte igaro dira, eta horrela jarraitzen dugu. La Unican sartzean, profila zabaldu zen, sustapena egin genuen, eta beste eremu batzuetako jokalariek sartzen hasi ziren, ordura arte ia guztiak unibertsitarioak ginelako. Hurrengo urratsa gazteagoen kategorien alde egitea izan zen. 2008an, gizonezkoen eta emakumezkoen senior maila baino ez zegoen, baina haztegiaren alde egin zen, eta hortik atera dira egungo jokalariek gehienak», dio jokalariek beterranoak.

«Kirol maila hainbeste handitu da, non aldatu baita ematen zaion garrantzia»

Orain, taldean hemezortzi jokalariek senior daude, bi junior eta 20 urtez azpiko bi, eta, horren ondorioz, senior mailako B taldea sortu dute; gainera, 18 urtez azpitik 8 urtez azpira arteko ia berrogei jokalariek fitxa dute. La Unicara iritsita, hazteko aukera izan dute oso gutxiarena den eta emakumeek parekotasunik inoiz izan ez duten kirol batean. «Tratua bikaina da, laguntza logistikoa guztia ematen digute, behar den material guztia daukagu, eta



Argazkia: Arantxa Ursúa saiatzen baloia berreskuratzen .
Egilea: Cristina Núñez Baquedano.

zelai osoan entrenatzen gara astean bitan, eta beste egun batean arlo fisikoa lantzen dugu prestatzaile batekin. Lehen, ordurik txarrenak egokitzen zitzaizkigun partidetak; orain ados jartzen saiatzen gara. Kirol maila hainbeste hobetu da, non bestelakoa baita ematen zaion garrantzia, baina oraindik ez gaude pareko mailan. Mutilen kasuan, ohorezko maila eta ohorezko B maila daude, baina nesken artean kategoria gorena eta eskualde ligak baino ez daude, eta aldea IKARAGARRIA da. Gainera, badaude gauza batzuk... ; adibidez, igotzeko play-off batean hiru partida jokatu behar izatea asteburu bakar batean, edo senior mailarik ez duten arbitroak bidaltzea... Onena talde giroa da, mutilen artean bezala nesken artean ere. Errugbia dugu komun, eta asko batzen gaitu», dio Arantxa Ursúak.

La Unican, ez dago emakumezkoen Zuzendaritza Batzordean. Arantxa Ursúa da batzordeetako batean dagoen emakume bakarra: kirol batzordean dago. Egun, emakumeenak dira klubak dituen fitxen ehuneko hogeita hamar, eta kopurua etengabe handitzen ari da, baina onartzen dute kostatzen zaiela maila batzuetara iristea: «Bi emakumezko entrenatzaile izan ditugu hogeitaz urtean. Eta denboraldi honetan, uztailean, oraindik ere entrenatzailea bilatzen ari ginen. Ez dakigu zergatik, baina mutilek azkar aurkitzen dute, eta guri asko kostatzen zaigu», dio Ursúak.

«Mundu guztiak dauka postu bat»

Presentzia handiena logistika kontuetan dute. Klubak ama batzorde bat dauka, honako hauetaz arduratzen dena: ekipamendua erosi eta banatzeaz; merchandising arloaz; materialaz; eta dirua lortzen ahalegintzeko antolatzen diren jarduerak guztiez. Errugbi jokalariek beterrano honen iritziak, oraindik zer aldatu asko dago: «Lehiaketa handietan, emakumeek izugarritzko emaitzak lortzen dituztela ikusten ari gara, baina komunikabideek ez dute laguntzen. Zabalkundea lotsagarria da, ematen zaien lekuari eta trataerari dagokienez. Aitormena behar bezain handia ez izateak bilakaera moteldu egiten du. Rio de Janeiroko Jokoa emakumeen errugbiaren erakustoki handia izan ziren».

Bilakaera hori oraindik gertatzen ari da, baina jokalariek eman dituzten selekzio nazionalerako. Adibidez, **Agurtzane Orbegoza**, unibertsitateko taldearekin hasi



Argazkia: La Unica Rugby Taldea A.

eta Seven selekziora iritsi baitzen, Espainiarekin Munduko Txapelketa eta Europakoa jokatzeko. Beste batzuk, ordea, La Unicarekin nabarmentzen dira, eta Frantziako Ligan jokatzeko hautatzen dute, askoz maila handiagoa baitu.

Maitane Salinas Lizoain eta **Saioa Jaurena Hatxa**

Baionara joan ziren Top-8 mailako talde batean jokatzera; hau da, Espainiako ohorezko mailako taldeen pareko batean. Maila aldaketari esker, Maitane Salinas aurten Europako

Txapelketa berriz irabazi zuen selekzio nagusian aritu zen, eta Saioa Jaurena Irlandako Mundu Txapelketan lehiatu zen, non «Lehoiak» hamargarren postuan sailkatu baitziren.

«Aitormena behar bezain handia ez izateak bilakaera moteldu egiten du»

Mailetan dauden alde horiez mintzatzen zaigu **Haize Goñi García** (Iruña, 1985), La Unicako kapitainordeetako bat: «Nafarroako talde bakarra izaki, EAEko ligan jokatzeko dugu, klub gehiago baititu. Aldeak lizentzia gehiago, talde gehiago eta selekzio nagusian ari diren jokalariek gehiago dituzten autonomietan ikusten dira. Guk EAEko lizentziarekin jokatzeko dugu, eta, txapelketa autonomikoetarako, Nafarroako edozein jokalarik sar dezakete deialdian;

baten bati, gainera, aukeratu beharra egokitu zaio. Maila handienekoek EAEkoaren alde eginen lukete, kirol arrazoi huts batengatik. Nafarroako selekzioa, aterako balitz, B mailakoa litzateke, ez A mailakoa, EAEkoa ez bezala».

Maddi Braco jokalaria ren kasua da, Roma Sevens lehiaketan parte hartu berri baitu, Euskadiko selekzio nagusiak deituta.



Argazkia: Maddi Braco G.E.i.E.G taldearen aurka, igoera fasean.

Maila izugarri hobetu da taldea hasi zenetik. Lehen, galtzen ziren partidak irabazten zirenak baino gehiago ziren, baina, azken denboraldietan, ohorezko mailara igotzeko fasea jokatzera iritsi dira, behe-behetik egindako lanaren ondorioz, eta unibertsitatetik kanpoko jokalaria

ere izateari esker. Era berean, Getxo, aurkari nagusia, maila gorenean aritzea ere lagungarria izan da.

«Igoera fasera iristea da urte osoaren saria»

La Unicako kapitainak, **Ainhoa Díaz Chango** jokalaria (Iruña, 1989) aldaketa hori nola gertatu den azaltzen digu: «Lehendabiziko urteetan, ozta-ozta osatzen genuen taldea. Denboraldi bakoitzean aztertu behar izaten genuen ohiko modalitatean aritu, XVe koan, ala nesken taldeek irauteko eta jokatu ahal izateko modalitatean aritu, 12koan. Hamazazpi, hemezortzi fitxa izaten genituen, eta EAEko XVe koen liga jokatzeko erabaki genuen. Ongi ateratziz. Igotzeko fasera sailkatu ginen Madrilen, Sanse Scrum taldearen aurka. Sari bat izan zen. EAEko liga oso-oso zaila zen, eta fasera iristea urte osoan egindako ahaleginagatik jasotako saria izan zen. Bigarrenak izan ginen, eta jaisten zirenen aurka jokatu genuen promozioa, Gironako G.E.i.E.G. taldearen aurka, eta hor ohartu ginen ez genuela ohorezko mailan aritzeko maila».

Hurrengo urtean, entrenatzaileak aldatu ziren, jokalaria batzuek taldea utzi zuten, eta taldea ez zen hain ondo aritu. 14/15ean, ordea, berriz aldatu zituzten entrenatzaileak, jokalaria berriak iritsi ziren, eta hazten hasi. Getxok garaiezina izaten jarraitzen zuen, baina ohartu ziren eroso samar hasi zirela gaintzen beste lehiakide batzuk, eta berriz sailkatu ziren igoera fasea jokatzeko. Hurrengo denboraldian, 2015/2016an, lehendabizikoz gaintu zuten Getxo.

«Denboraldi horretan, entrenatzaile argentinar bat izan genuen. Maila hobetu genuen, eta EAEko taldeak erraz gaintzen hasi ginen; are gehiago, Getxori irabazi genion, eta lehenak izan ginen. Valladoliden jokatu genuen igoera, baina formatua ez zetorkigun ongi, eta, gainera, ez behar txiki bat izan genuen autobusarekin, eta berandu iritsi ginen partidara. Gidariak ez zuen ezagutzen hiria, eta estuegia zen kale batean sartu ginen. Autobusetik jaitsi ginen, eta denon artean auto bat jaso genuen eta espaloian jarri igaro ahal izateko, baina, horregatik, berandu iritsi ginen partidara, berotzeko denborarik gabe, deskontzentratuta, eta Cisneros taldearen aurka galdu genuen», dio Ainhoa Díaz kapitainak.



Argazkia: Ainhoa «Txapis», defentsako lanean.

ERREPORTAJEA

«Hemen denok dugu tokia»

Haize Goñi jokalariaen ustez, mentalitatea aldatzea funtsezkoa izan da taldea hazteko: «Hasi nintzenean, batzuek denbora dezente zeramaten jokatzeko. EAEko liga jokatzera joaten ginen, lehiaketako partidak izateko, ia aisiagatik. Partida batzuk 75-0 galdu ditugu, helburua beste bat zelako. Pixkanaka, ni bezala ezer jakin gabe hasitako jendeak ikasi ahala, aurreratzen ahal da. Rugby Eskolak lan handia egin du; neskak teknikoki ondo prestatuta datoz; ezin hobeki plakatzen dute; teknika indibiduala dute. Talde sena falta zaie, baina bi urtean joko sistema ikasten dute, eta hala igo da taldearen maila. Orain helburua beste bat da. Zenbait urte daramatzagu EAEko liga irabazten, eta ohorezko mailara igotzeko fasea jokatzeko, baina oraindik ez dugu lortu oso fin aritzea. Formatuak kalte egin zigun».

«Balioak funtsezkoak dira kirol honetan»

La Unicak 2017/2018 denboraldiko EAEko liga irabazi zuen, eta berriz sailkatu zen igoera jokatzeko. Fase horren lehen zatian erraz nagusitu zitzairen Lugoko Muralla eta Zaragozako Unizar taldeei, eta, azken jardunaldian, Gironako G.E.i.E.G. taldearen aurka galdu zuten. Igoera fasearen bigarren zatia oso desberdina izan zen. Gero, Sevillako Universitario taldearen aurka egokitu zitzairen, baina andaluziarrak nagusi izan ziren: «Krokodiloen aurka galdu egin dugu, eta ohartu gara ez dugula talde heldurik ohorezko mailan aritzeko. Krokodiloek (hala esaten zaio Sevillako taldeari) argi uzten dute emaitzak lortzen direla bitartekoak eta laguntza izanda; izan ere,

Andaluzian hiru talde baino ez daude, eta Universitario taldeak maila gorenera igotzea lortu du. Hurrengo denboraldiari begira, helburua fasera iristea ala igotzea den aztertu dugu. Konpromiso handiagoa behar da. Astean bi egunetan entrenatuta euskal liga irabazten duzu, baina ez du balio ohorezko mailan jokatzeko. Orain, beste talde batzuk baino gehiago gara, eta irabaziko duzulako segurtasunarekin zoaz. Aurten, uste dut lehia handiagoa izanen dela, Getxo jaitsi berria baita, eta Eibar



Argazkia: La Unicaren «maula», Hernaniren aurkako partida batean.

argi eta garbi gorantz ari baita. Lanean oinarrituta egin dugu gora, baina beste taldeak ere entrenatzen dira, eta lan egiten dute. Hainbeste urtetan nagusi izateak gudan konfiantza handiegia izatea eragin digulako sentipena dut, eta besteek lanean eta maila hobetzen jarraitu dute».

«Hainbeste urtetan nagusi izateak gudan konfiantza handiegia izatea eragin digu»

Hala uste du Haize Goñi jokalaria; bera ere unibertsitatean iritsi zen errugbira. Onartzen du ez zela oso kirolaria: «Gehienez ere aerobica egiten nuen; ez talderik, ez ordutegirik, ez konpromisorik. Egun batean, indarrak askatzeko zerbait behar nuela pentsatu nuen. Amari esan nion, eta bi aste geroago harremanetan jarri ninduen bere lagun batekin, lagun horren iloba errugbian ari zelako, eta nire kirola aurkitu nuen. Handia naiz, gorputza baliatzen dut, kirol klasikoak, hala nola saskibaloia, futbola, patinajea... ez zetozkion ongi nire izaerari, ez nuen sentitzen ni bezalako pertsona batek tokia zuenik kirol horietan. Errugbiarekin, barruan ikusten nuen neure burua. Bat dator nire gorputzarekin, nire nortasunarekin».

Aldagelan biltzen direnak askotarikoak izatea da errugbiaren ezaugarrietako bat. «Beste edozein kirolean profil jakin bat izan behar duzu minutuak jokatzeko; errugbia, berriz, inklusiboagoa da, ezaugarri desberdinak dituzten pertsona asko behar direlako», dio Haize Goñik. «Lerroek indarra eta abiadura izan behar dute; aurrelariak gutxieneko pisua... Mundu guztiak dauka postu bat».

ERREPORTAJEA

«Hemen denok dugu tokia»

Baieztapena ez da funtsik gabea. Horren adibide ona da taldeko bigarren erdikoa, kirolean gimnastika erritmikoan hasi baitzen.

«Iristen dena gelditu da, hartu egiten zaituztelako»

Ana Mariñelarena Urdaniz, (Iruña, 1988) irakasle ikasketak (Gorputz Hezkuntza) amaitutakoan hasi zen errugbian. Sei urte baino ez zituenean, gimnastika erritmikoaren zale handia zen. «*Oso malgua naiz, eta buruz behera jarrita eta spagat posizioan ematen nuen eguna. Amak erritmikoan eman zuen nire izena eskolaz kanpoko gisa, Vázquez de Mella ikastetxean, eta laster Lagunak taldera aldatu nintzen lehiaketa mailan. Gero Anaitasuna iritsiko zen, Taldeko kide izateko. Hamabi urte nituenean, utzi egin nuen, nire kideek baino gorputz handiagoa nuela ikusten nuelako, eta dietekin hasi beharko nuen beldur nintzelako. Urte batzuk geroago, argazkiak ikusi ditut, eta ez zen egia, haiek bezala nengoen, baina gihartsuagoa nintzen. Harrigarria iruditzen zitzaidan adin horretan larunbatero ni pisatzea. Lehiaketetan oso gutxi jaten zen nire ustez, eta beldurragatik ez nuen gehiago jaten. Ogirik ez jateko edo dietan jartzeko esango zidaten beldurragatik. Gainera, bost entrenamendu egun eta baleta ziren. Iruñetik ordu erdira bizi naiz, eta egunero hiru ordu ziren, are lau ere entrenatzeko, eta gurasoak nire zain geratzen ziren. Inoiz ez ziren kexatu, baina banekien asko zela haientzat, eta uztea erabaki nuen».*



Argazkia: Ana Mariñelarena gimnasta eta errugbi jokalaria bezala.

Baina ez zuen baztertu kirola. Aerobic, igeriketa egiten jarraitu zuen, eta palan ere aritu zen bolada batean Oberenan, harik eta errugbia aurkitu zuen arte. «*Nire aitaren herriko neska batek beti esaten zidan errugbirako balio nuela, baina lesionatzeko beldurra nuen. Karreran, kirola ezagutu nuen, eta probatu behar nuela konbentzitu nintzen. La Unicara iritsi, eta lagun talde bat aurkitu nuen. Pala utzia nuen lekuz kanpo sentitzen nintzelako. Ez nuen denbora handirik entrenatzeko, ikasten ari nintzelako, eta baten bat falta zenean soilik kontuan hartzen gintuzten. Ordezkoaren ordezkoa sentitzen nintzen. Ez zitzaidan gustatu. La Unicara iritsi eta ikustea kontuan hartzen zaituztela hasieratik, eta balioetsia sentitzen zarela... Errugbian tokia dago denentzat. Iristen dena gelditu egiten da, hartu egiten zaituztelako», dio Mariñelarenak.*

«*Ez dago inorentzako proba, entrenatu nahi duena etorri ahal da. Jende guztiak balio du. Honela hitz egiten du Ainhoa Diaz kapitainak. Aldagelan sartu eta ez daude bi pertsona berdina. Hainbeste habilezia ezberdinak eskatzen dituzten postuak daude, zeren ez zaio inori ez duela balio esaten. Ematen du mezu polita dela, baina horrelakoa da».*

«Mundu guztiak balio du»

Ainhoaren eskuetatik pasatzen dira baloi guztiak. Uztartze-erdilaria da, joko banatzeko ardura duen jokalaria. Haren eskuetatik baloia Arantxa Ursuari iristen zaio, joko-zabaltzaileari, edo aurrelari bati. Jokaldi hori partida bakoitzean errepikatzen da, baina kirol honek bereizgarri bat dauka: aurrerantz egiteko, atzerantz bota behar da beti.

ERREPORTAJEA

«Hemen denok dugu tokia»

Kapitainak zabalkundearen beharra nabarmentzen du. «Barrutik ezagutzeko guztiz kirol interesgarria da. Kluba ikastetxeetara doa; gizonezko zein emakumezko jokalariek nola jokatzen den erakusten diete haurrei. Hedabideetan ez dute ikusten. Garrantzitsua da jakitea ez dela bortitza; alderdi oldarkor bat dago plakatzeengatik, baina inork ez dizu minik egin nahi. Dena oso errespetu handiz egiten da. Balioak oinarritzkoak dira kirol honetan: errespetua, hirugarren denbora, beste taldeekiko giro ona...».

«Garrantzitsua da jakitea ez dela bortitza»

Sortu zenetik taldean jarraitzen duen jokalaria bakarra, Arantxa Ursúa, bat dator kapitainarekin: «Jendea kirola egiteko iristen da, ezagunen bati hitz egiten entzun diolako, baina, errugbiaz jakin, oso gutxi dakite. Orain hori aldatu egin da. Uste dut zenbait faktore daudela. Rio de Janeiroko Jokoeak oso bultzada handia eman zioten. Gizartea ere aldatu da: gazteengan ikusten da hori, gero eta urte gutxiago dituztela agertzen direlako, eta luzaroan geratzen dira. Gurasoak errezeloz etortzen dira, kirolaren gogortasun irudiagatik, baina ikusten dutenean harritu egiten dira jokalariei ematen zaien trataeragatik, hirugarren denboragatik, aurkarietako lagunartekotasunagatik. Beste kirol batzuetan ikusten denaren oso bestelakoa da».

Dauzkaten balioengatik eta egindako kirol ibilbideagatik Nafarroako emakumezko talderik onena izendatu zuten 2017an. Beraz, berriz aitortu zuten unibertsitario batzuek hasitako lana, hamar urte baino gehixeagoan gainditu beharreko taldea izatea lortu baitute. ■



Argazkia: Maritxu, Eibarren defentsari ihes egiten.



Argazkia: Amaia Lacunza, hagetarako ostiko bat prestatzen.

Taldea

SENIOR MAILA

ARANTXA URSÚA ANDRÉS
JESSICA GONZALEZ RECIO
HAIZE GOÑI GARCIA
MARIA URTASUN LARRAT
AMAIA BALLANO BERRIO
ANA MARIÑELARENA URDANIZ
LEIRE RODRÍGUEZ OÑATIBIA
AINHOA DÍAZ CHANGO
CLARA LISO CAMPOS
ANA ISABEL SOSPEDRA HARDING
NOELIA TELLETXEA SENOSIAIN
MAIKA IRAIZOZ CIA
AINHOA GIRALDO GARCIA
LAURA RUIZ DE ERENCHUN RAMÍREZ
VICTORIA ALLO PEJENAUTE
HAIZEA DONAMARIA MARTIN
IRENE REYES ELIZALDE

SUB-20

IRENE RUIZ DE ERENCHUN IGEA
MADDI BRACO GUERENDIAIN
MARIA ETXEBERRÍA NUÑEZ
IXIAR BRACO GUERENDIAIN
IRAIDA MARIÑELARENA URTASUN
SARA LOSUA SANZ
IVET FRANCES TIRAPU
EKHIÑE ARMENDIA CUÑADO
MAIALEN MARTURET ZIA
ANE ZABALZA ZELAIA
NAHIA JIMENEZ ETXARRI

SUB-18

SAIOA GANUZA ADOT
GARAIZ TEJEDOR LASA
TECLA MASOKO
MIREN IRIGOYEN GARCIA
AMAIA LACUNZA LARA
MAITE IBARRA BERRAONDO
AMAIA FABO PEREZ
VIRGINIA DUCHA CORDERO
SAIOA MUR RAZQUIN
GARAIZ SANTOS BASTERRA
IRATI LAZCANO MARCO
BEATRIZ GOÑI MIRANDA
NEREA NAVARRO RUIZ

Argazkia: «La Unica» taldearen jokalaria «ruk» batean.
Egilea: Cristina Núñez Baquedano.

AITZINDARIAK

**Gazteak
heztea, taldeak
kudeatzea, balioak
transmititzea**

**Teresa
Motos Izeta**
(Donostia, 1963)

«Gazteak heztea, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea». Hori da bizitza osoa kirolari lotuta eman duen emakume honen aurkezpen txartela. Lehendabizi, eliteko kirolari moduan. Urte batzuk geroago entrenatzaile eta Gorputz Hezkuntzako irakasle moduan, baina beti aritu da belar-hockeyan hamar urte zituela hasi zenetik, eta orain ere, 50 urtetik gora dituela, jokatzen jarraitzen du.

Teresa Motos-ek eman ditu irudi guztiak.

AITZINDARIAK

Gazteak heztea, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea

Donostian jaio zen, eta, kirolean Real Sociedad izan da bere erreferentzia, baina Nafarroa ere bere bizitzaren barruan izan du beti. Udak amaren jaioterrian ematen zituen, Elizondon, eta lanpostua Iruñean du, bizilekua duen eta irakasle ari den hirian.



Argazkia: Motos, bere lehen urteetan Real Sociedadarekin.

Tituluz betetako historia dauka, baina arreta handienaz gordetzen duena 1992an lortu zuen, txapelduna izan baitzen Bartzelonako Olinpiar Jokoetan. Urrezko domina lepoan zeramala iritsi zen Iruñera irakasle aritzera. Jokoak baino urtebete lehenago amaitu zuen karrera, 1991. urtean, eta urte horretan buru-belarri aritu zen talde olinpikoan.

«Oso errebindikatzailak ginen»

Kasualitatez hasi zen kirol batean erdietsi zuen loria, belar-hockeyan. «Promozio bat egin zen Donostiako ikastetxeetan. Nirean, mutilen taldea baino ez zuten atera behar, baina gu oso errebindikatzailak ginen, eta izena eman genuen. Jolas-orduan, makilekin ateratzen ginen jolasteko, eta gero... egungoekin batere zerikusirik ez zuten zelai batzuetan entrenatzen ginen. 1978an, azpiegiturak ez ziren egungoak bezalakoak, baina ilusioa, gogoia, bera zen. Bi bat urte geroago Real Sociedadetik deitu zidaten. Horrela hasi zen dena».

Kasualitatez hasi zena laster bizimodu bihurtuko zen. Realarekin Ligako bost titulu eta hiru Erregina Kopa irabazi zituen. Selekzioan, 1992an iritsi zen gorenera, Bartzelonan, olinpiar txapelduna izan baitzen, urrezko domina historiko bat lortuta, Espainiak taldekako kirolean lortutako lehena. Selekzio nagusiarekin oso goiz egin zuen debuta: «Hamazazpi urterekin jokatu nuen nazioarteko lehen partida, eta 1997an utzi nuen alde batera goi-mailako lehiaketa, bi olinpiar jokoren, nazioarteko 178 partidaren, bidaia anitzen eta munduko eta Europako txapelketa ugariren ondoren».



Argazkia: Jarraibideak ematen Real Sociedadeko kideei partida batean.



Argazkia: 80ko urteetako Real Sociedaden taldea. Motos, bigarrena ezkerretik, lehen ilaran.

AITZINDARIAK

Gazteak heztea, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea

Beti bateratu zituen lehiaketazko kirola eta unibertsitate ikasketak. Real Sociedaden jokatzen zuenean, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientziak ikasi zituen Gasteizen, eta une egokian lizentziatu zen. «Jokoak baino lehentxoago bukatu nuen karrera, eta Madrilera joan nintzen entrenatzera. Ahalik gehiena saiatu behar zen, eta kontzentratzeko bi zentro egin ziren, Madrilen eta Bartzelonan. Goizez eta arratsaldean entrenatzen ginen; mota guztietako entrenamenduak. 1996ko urtarrilera arte Madrilen egon ginen, eta gero Kubara joan ginen, Bartzelonako antzeko beroa eta hezetasuna izateko. Itzultzean, San Cugateko eta Madrilgo kontzentrazioetan jarraitu genuen, eta, aukera izan genuenean, olinpiar hirira joan ginen. Uste dut guk estreinatu genuela», gogoratzen du.

«Inork ez zuen gure alde egiten, guk geuk baino ez»

«Brasa ameslaria zen, oso berritzailea», dio talde txapeldun haren arduradunaz, José Manuel Brasaz. «Orain ikusten ditudan gauza asko orduan guk egiten genituen. Arreta handia jartzen zuen orain berritzailetzat jotzen diren eta talde profesionalean lantzen diren kontu askotan: elikadura, psikologia...; nire garaian ez ziren lantzen, baina berak bai». Motosek dio entrenatzeko sistema, plangintza, erabakigarria izan zela urrezko domina historiko hura lortzeko, baina bai eta helburu komuna zuten emakume batzuk bildu izana ere. «Bartzelonan, oso talde trinkoa ginen. Oso talde sendoa, lider asko zituena. Denok batuta.



Argazkia: Belar-hockeyko olinpiar selekzioa, Bartzelona 92ko olinpiar hirian. Motos, bigarrena ezkerretik, Erdiko ilaran. Egilea: Espainiako Olinpiar Batzordearen artxiboa.

AITZINDARIAK

Gazteak hezteak, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea

Hockeyaren gorakadaren lekuko izan ginen jokalariek. Nazioartean lehiatzen hasi nintzenean, ez genion irabazten Alemaniari, edo Holandari. Garai hartan, hamaikagarren eta hamabigarren postuen artean geunden nazioarteko

sailkapenean. Entrenatzen hastearekin bat, gora egiten hasi ginen, Belgikari irabazten, Ingalaterrari, lehen beti irabazten ziguten selekzioei. Mailaz maila igo ginen, eta bat-batean maila berean lehiatzen hasi ginen munduko

talderik onenekin. Gorakada hori izan genuen, eta bultzada eman zion talde trinko hari, aurrera jotzeko, guk geuk beste inork gure alde egiten ez zuenean».

Hunkituta gogoratzen ditu joko haiek, urrea eman zien partida amaierako txistua, podiuma... baina, berarentzat, Korearen aurkako partida izan zen unerik bereziena. «Finalerdia zen, eta irabazten bagenuen ziurtatuta geneukan domina. Koreari irabaztea lortzea, sekulako taldea baitzen, eta finalera sailkatzea... “urreak ezin digu ihes egin!, erran genuen”. Niretako, hori izan zen unea. Bizi-bizia izan zen».

Lau urte geroago, emaitzak ez ziren errepikatu. «Atlantan presio handiagoa zegoen, aurreko urrea guk irabazi genuen, ezin genuen huts egin. Taldearen erdia berria zen. Ikusten ez diren gauza asko daude, urrea irabaztera edo ezer ez lortzera eramaten zaituztenak. Partida batera iristen zara, eta bi gauza txiki gol bat dira, garaipena ala porrota da. Eta zutaina jotzeak kanpoan uzten zaitu. Nabardura asko daude... Bartzelonako taldea oso indartsua zen buruz».

«Orain, jokatuz gozatzea da helburua»

La bi hamarkada goi-mailan, baina inoiz ez da erretiratu. Egun, jokatzen jarraitzen du bigarren mailan, Lagunak taldearekin, bai eta beteranoen selekzioarekin ere. «Lehen, irabaztea edo ligan ahalik eta posturik onena lortzea zen helburua. Orain, irabazi egin nahi dugu, baina ez da helburua. Helburua jokatuz gozatzea da. Irabazten baduzu, bikain. Izan ere, batzuek lehen mailako lehiaketa uzten dute, ez dutelako balio irabazi behar izateak eragiten duen presioa gainditzeko.



Argazkia: Bartzelona 92ko olinpiar podiuma, hockey selekzioak urrezko domina erakusten duela.
Egilea: Espainiako Olinpiar Batzordearen artxiboa.

AITZINDARIAK

Gazteak heztea, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea



Argazkia: Real Sociedad taldeko bigarren mailako bi jokalarik gazterekin: Ainhoa eta Lucía jokalariek Motosen kide ohien alabak dira.

Pertsona nolakoa den; beste kirol batzuetan ere luzatu egiten da kirol ibilbidea. Bai, baliteke nolabait zerikusia izatea -hockeyan- beteranoen txapelketetan giroa oso ona izateak, eta bigarren mailako txapelketetan gazteak eta nire moduko beteranoak nahasteak, lehiaketen aldia amaitu eta jokatzeko jarraitu nahi dugulako. Hockeyan lagun eta kide izan ditudan alabekin ere jokatzeko egokitu zait. Niretako, zorte handia da. Azken batean, bizitzeko modu bat da. Nik berezko motibazioa dut. Ongi pasatzen dut kirola egiten. Ongi sentitzen naiz nire taldeko pertsonekin. Askok gozatzen dut aurkako taldeekin elkartzean».

«Bartzelona inflexio puntua izan zen»

Uda honetan gozatu ederra hartzeko aukera izan zuen, Terrassan munduko bazter guztietako 66 selekzio nazional aritu zirelako hockeyaren Exin Master World Cup festa handian, beteranoen mundu txapelketan, Egara taldeak antolatuta. Espainiak +35, +40, +45 eta +50 mailetan aurkeztu du taldea, eta Teresa Motos azken horretan aritu da. «+35etik +45era bitarteko beteranoen taldeak ugari samar dira -dio-, baina nire mailan zailagoa da jokalariek aurkitzea, txapelketa bat jokatzeko sasoi ona izan behar delako; ez da kirola noizean behin egitea. Hori da zailena: denboran zehar kirol jarduerari eustea. Bitxia da oso, baina emakume gehien +40etik +45era bitarteko tartean dago. +35ekoen artean, gizon anitz dago, baina emakumezkoetan seme-alabak izateko adinean dauden emakumeak anitz dira, eta zailagoa da taldea osatzea. 40-45ekoen artean, berriz, kopuruak gora egiten du. Eta



Argazkia: +50 Master selekzioarekin. Motos, makurtuta, erdian.

+50ekoei dagokienez, gutxiago daude, adinean aurrera zoazelako, eta kirola utzi baduzu, zailagoa da berrekitea.

Beteranoen lehiaketa hasi zenean, orain dela hamar bat urte, parte-hartzea gizonena baino askoz txikiagoa zen, emakumeen kirola oraindik hazten ari delako. Beti erran dut Bartzelona inflexio puntua izan zela entrenatzeari eta lehiatzeari dagokienez. Dirua izan zen, emakumeen kirolaren alde egin zen... baina oraindik ere tradizioa txikiagoa da, eta beteranoen kategoria guztietan askoz handiagoa da gizonen presentzia emakumeena baino. Orain maila oso-oso handia da, oso-oso kirolari onak daude... Eta munduko Master honetako parte-hartze handia da gure gizartearen bilakaeraren adierazgarri».

Eta bilakaera hori hockeyan sortu den mugimendu bitxi batean ere ikusten da, Mami's Ligan. «Hockeyan aritzen

AITZINDARIAK

Gazteak hezteak, taldeak kudeatzea, balioak transmititzea

diren haurren gurasoen mugimendu ikusgarri bat da, eta, umeak entrenatu bitartean, tarte hori jokatzeko ikasteko baliatzea erabaki dute. Batzuek ez zuten inoiz kirol egin, baina kateatuta geratu dira. Talde anitz sortu dira, Espainiako txapelketak, lehiaketak... Are gehiago, kide batzuk mugimendu horretatik iritsi dira +50ekoen selekziora».

«Gozamena da egungo kirol eskolak ikustea»

1978an lehiatzen hasi zenetik, aldaketa handia ikusi du bere kirolean: arau berriak daude, falta gutxiago, dinamikoagoa eta erakargarriagoa da eta, gainera, lizentzia gehiago daude. Urrezko olinpiar domina irabazi zuenean, Espainiako hockeyan emakumezkoen lizentziak 430 baino ez ziren. Orain, hamar aldiz gehiago dira, 5.938 emakumezko zeuden federatuta 2017an, baina gutxiren kirola izaten jarraitzen du. «Gozamena da egungo kirol eskolak ikustea. Baliabide gehiago dituzte. Ez dago lizentzia anitzik hockeyan, lehia handia dagoelako kirolen artean. Saskibaloia, eskubaloia, boleibola... guztiek nahi dute gehiago. Ikastetxeetan, beheko mailetan, neskato askok egiten dute kirola, baina nerabezaroan, batez ere batxilergoan, jokalariek askok utzi egiten dute, emakumeek gehiago gizonen baino, gizonen ere utzi arren. Unibertsitatean aldatzean, bertan behera uzten da. Komeni da kanpainak egitea. Kanpainak egin diren lekuetan, jokalariek atera dira, baina entrenatzaileak, familien konpromisoa... ere behar dira. Batzuetan, familiei asko kostatzen zaie seme-alabekin joatea. Konpromisoa



Argazkia: 2017an berriz elkartu zen Bartzelona'92ko olinpiar taldeko kideekin.

da umeak partidetara eramatea. Gizarteak ere eragina du. Familia batean gurasoei kirola gustatzen bazaie, seme-alabek kirola egiteko aukera gehiago dute, jasotzen duten heziketaren parte izanen delako, garrantzia ematen diotelako kirolari; nire esperientzia, behintzat, hori izan da».

Goi mailako kirolari moduan izandako esperientzian oinarrituta, kirolak gizartean duen garrantziaz mintzatzen da: «Lehiaketazko kirolak balio asko lantzen ditu: ahalegintzea, sakrifikatzeko prest egotea, adiskidetasuna...; lehiaketak plus hori sortzen du. Kirol ongi eginga, ongi eramana osasungarria da. Grazia egiten dit erraten didatenean kirolari guztiak birrinduta gaudela. Kirol egin ez duten lagun gehiago ditut, eta nik adina aje dituzte: belaunak, aldakak... Bizitzaren higadura. Frogatuta dago;

familiako medikuek ariketa egitea gomendatzen dute. Osasunaren Mundu Erakundeak urtero gogorarazten du. Niretako, kirola osasuna da. Gure bizitza gero eta sedentarioagoa da, eta hori konpentsatu egin behar da; bestela, gure giharrak atrofiatu egiten dira. Ibiltzea, aisialdiko edo lehiaketazko kirola egotea, bakoitzak ahal duen neurrian», gomendatzen du, gorputz hezkuntzan aditua baita. Irakasle moduan, ideia horiek transmititzea gustatzen zaio, «gogoko dut balioetan hezteak. Ikastetxean, Gorputz Heziketa ez da errendimendua; errendimendua klubetan dago. Ikastetxean, ohiturak sortu behar dira, balioak sustatu, hobetzen ahalegindu behar da. Uste dut oso tresna ona dela heziketa osoa izateko».

Zelaiaren beste aldean ere landu du errendimendua entrenatzaile moduan. «Nafarroara iritsi nintzenean, eskola bat egin nuen Agustinoetan. Euskadin lehiatzen ziren berrogeita hamar neska ere izan nituen. Baten bat Europako txapelduna izan zen 18 urtez azpiko selekzio nazionalera iritsi zen. Eta besteren bat Donostiara eramaten nuen, oraindik lehen mailan jokatzeko zuenean, eta taldeak bilatzen nizekin. Gainera, hamar urtez aritu nintzen Unibertsitateko hockey eskoletan. Talde misto bat atera nuen, Euskadiko bigarren mailan jokatzeko zuena, baina halako batean itxi egin zuten ikastetxea, unibertsitatean boladak zeuden... oso bakarrik sentitzen nintzen, eta dena amaitu zen. Luzaroan Espainiako Federazioak Nafarroan zuen ordezkaria izan nintzen, ez baitago lurralde federaziorik. Konpromiso handia izan behar da, dena pertsona baten esku ez egotea, eta ez zen lortu sarerik egitea», deitoratzen du Nafarroan hockeyan izandako txapeldun olinpiko bakarrak. ■

Historia

- Gorputz Hezkuntzaren eta Kirolaren Zientzietan lizentziaduna, Gasteizen. Graduondoa kirol erakundeen kudeaketan.
- Belar-hockeyko entrenatzaile nazionala.
- Areto-hockeyko hautatzaile nazionala 1995ean.
- Gorputz Hezkuntzako irakaslea 2004. urtetik Iruñeko Jesusen Alabak ikastetxean.
- NUPeko hockeyko kirol eskolako koordinatzailea 2010. urtera arte.
- 178 partida selekzio nagusiarekin.
- Txapeldun olinpikoa Bartzelonan, 1992an.
- Olinpiar diplomaduna (8.a) Atlantan, 1996an.
- Ohorezko mailan jokatu zuen 1980tik 1999ra arte Real Sociedad taldearekin.
- Bost ohorezko mailako liga.
- Hiru aldiz areto-hockeyko Espainiako txapeldun.
- Hiru Erregina Kopa.
- Urrezko domina klubon Europako B Txapelketan Realarekin.
- 1997an, Espainiako selekzioa utzi zuenean, Nafarroako Kirolari Oena aukeratu zuten.
- Aurten bertan, 2018an, ibilbide osoa Real Sociedad taldeari lotuta egiteagatik El Diario Vasco egunkariak ematen duen Legendazko Kirolarien Saria jaso du.



B E R R I A K

Kirolean erantzukidetasunaren alde

Miguel Indurain Fundazioak baliabideak eta laguntzak ematen ditu, Nafarroako errendimenduko kirolarien bizitzaren alderdi guztiak (pertsona bera, kirola, lana eta familia) bateragarri egiteko biderik onena aurkitu ahal izateko.

Fundazioak Emakumea eta Kirola arloa sustatzen jarraitzen du familia erantzukidetasuneko programa berri batekin, zeinaren bidez jakin nahi baita zer oztopo eta arazori egin behar dieten aurre eguneroko jardunean errendimenduko kirolariek.

Programa zerbitzuen eta diru-laguntzen bidez gauzatuko da, honako hauekin zerikusia duten gastuei aurre egiteko:

- Erditu aurretik eta ondoren prebenitu eta suspertzeko ikastaroak eta zerbitzuak.
- Sarbidea zenbait kirol instalaziotan eta zenbait ordutegitan.
- Haurtzaindegi zerbitzuak entrenamenduetan eta lehiaketetan.
 - Ikasketak entrenamenduekin eta lehiaketekin bateratzea.
 - Zuzeneko familia taldeen bidaiak eta lekualdaketak lehiaketetara.

Saskibaloiko eliterantz

Nafarroako Saskibaloiko Federazioak, Miguel Indurain Fundazioak eta Ardoi - Megacalzado Nafarroako Saskibaloiko Fundazioak lankidetzaz hitzarmen bat sinatu dute, Nafarroako emakumezko saskibaloia junior eta senior mailetan egituratzeko proiektu bat garatzeko asmoz.

Hitzarmena «Kirolaren gailurrerantz» proiektuaren barruan sinatu da, eta Nafarroako jokalariek saskibaloiko nazionalen elitean talde bat izatea du helburu. Horretarako, babesak emanen zaio Megacalzado Ardoi taldeari, 1. maila nazionalen arituta proiektu honen erreferentzia baita, goreneko maila nazionalen nafar jokalarien ehuneko handi batekin lehiatzearen alde egin dezan.

Honako klub hauek bat egin dute Nafarroako saskibaloikoaren proiektu honekin: Liceo Monjardín, Valle de Egüés, Oncinada, San Ignacio, Burlada, Larraona Claret, San Cernin, Mendialdea, Paz de Zizanda Ikastola eta Universidad de Navarra. Guztira, proiektuan 2.600 bat. lizentzia bilduko direla kalkulatu da.

Kirolarien presentzia eta tratamendua nafarroako komunikabideetan

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuak Nafarroako komunikabideek kirolean emakumei ematen dieten trataeraz egindako ikerketa baten emaitzak aurkeztu ditu. Lana Madrilgo Carlos III unibertsitateko irakasle batek egin du, Clara Sainz de Baranda andreak.

Ikerketak erakusten digu emakumezko kirolarien agerikotasunak askoz txikiagoa izaten jarraitzen duela. Aztertutako informazioen %6,1ean baino ez dira protagonista emakumeak; %87,10ean, berriz, protagonistak gizonak dira. Ikerketak adierazten du neskatok eta nerabeek emakumezko erreferenterik ez izateak eragina izan dezakeela kirola egin ala ez erabakitzean, bai eta kirola eta kirolariak profesionalizatzeari eta duintzeari dagokienez ere.

EL DEPORTE DE ELLAS VALE 

DEPORTISTAS

Navarras

**Nafarroako kirolarien
hurrengo buletinak
jaso nahi dituzu?**



Nafarroako
Gobernua  **Gobierno**
de Navarra

NAFARROAKO EMAKUME KIROLARIAK
2. zk. 2018KO URRIA

Nafarroako Kirolaren eta Gazteriaren Institutuko
aldizkari digitala
Nafarroako Arena. Kirol-Etxea 1. Solairua.
Sadar kalea z/g. 31006 Iruñea (Nafarroa)
Tel.: 848 42 78 92 - Faxe: 848 42 36 28
www.deporteyjuventudnavarra.es/eu

Koordinazioa:
Rubén Goñi Urroz
Begoña Echeverría Beroiz

Idazketa:
Cristina Gallo Suárez

Diseinua eta maketazioa:
Ana Simionescu

Nafarroako Kirolaren eta
Gazteriaren Institutua  Instituto Navarro de
Deporte y Juventud

Kirolean berdintasunaren alde

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD_ _BERDINTASUNA