

8. KO
2021KO EKAINA

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO
NESKA KIROLARI
Nafarrak

Gobierno
de Navarra  Nafarroako
Gobernua

Kirolari beste

begirada bat



EMAKUMEEN KIROLAK BALIO
NESKA KIROLARI
Nafarrak

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



AURKIBIDEA

ELKARRIZKETA

Futbola futbola da

Izaskun Mainz Mendivil (Iruña, 1985)

Irakaslea astelehenetik ostiralera. Futbol entrenatzailea urteko egun guztietan. *Kakun zelaian*, Izaskun zelaietatik kanpo.



Osasuna Femenino Fundazioak utzitako irudiak.

ELKARRIZKETA**Futbola futbola da**

Izaskun *Kakun* Mainz Mendivilentzat ia jaio zenetik da futbola bere bizitzaren parte. Hamahiru denboraldiz Nafarroako zenbait taldetan jokatu zuen, Lagunak, Ardoi, Lodosa edota San Juan taldeetan, harik eta bizkarreko lesio batek lehiatik urrundu zuen arte. Takoak utzi zituen eta entrenatzaile aulkira pasatu zen, eta bertan aurkitu zuen Atlético Osasuna klubeko gizonetzkoen taldeko lantalde teknikoko kide bihurtu den lehen emakumea izatera bultzatu duen bokazioa; denboraldi honetan (20/21) talde femeninoaren ardura hartu du, eta, bera buru duela, taldea estatu mailako futbolaren kategoria gorenera igotzeko borrokatu da.

«Ez naiz futboletik bizi»**Nola iritsi zen futbola zure bizitzara?**

Oso gaztea nintzen eta ikastetxean nire kideek talde batean jokatzen zuten; federatuta zeuden eta izena emateko galdetzera joaten nintzen aldiro inoiz ez zidaten uzten. Ez nuen futbolean aritzeko modua aurkitzen. Hamabi urte izan arte ez nuen lehiatu ahal izateko nesken talderik aurkitu. Adin horretan areto futboleko talde bat aurkitu nuen Etxabakoitzen, eta hamabost urterekin Lagunak taldera igarotzen ahal zinen.

Jokatzen aritu zen lesio batek erretiratu zuen arte.

Bizkarreko arazo bat izan nuen eta ez zegoen baliabiderik errekupeazio gogor batean tematzeko, eta pixkanaka jokatze



ELKARRIZKETA

Futbola futbola da



gogo itzali zitzaidan. I. mailako federazioaren ikastaroak ikusi nituen eta jakin-mina sortu zitzaidan. Berriozarren bigarren entrenatzaile modura egoteko aukera sortu zen eta ikastaroa egiten nuen bitartean, gauza bat besteagatik utzi nuen.

Ez zenuen zure kirolek baztertu nahi...

Bai. Horrez gain, Hezkuntza Fisikoko irakaslea naiz, irakastea gustatzen zait eta futbolari oso lotuta dagoen bizitza daukat; nire pasioa da. Arreta deitzen zidan aukera bat zen, eta Berriozarren galdetu nuen, ikastaroan zehar praktikak egin behar nituelako. Aukera hori sortu zen eta I. mailako gastuak ordaintzeko modu bat ere bazen, ikastaroak prezio bat du-eta.

«Futbolaz jakiteko ez da beharrezkoa gizona edo emakumea izatea»

Entrenatzaile titulua atera zenuenean, helburua orain betetzen duzun aulkira edo pareko batera iristea zen?

Egia esan ni pixkanaka prestatu naiz, hiru mailak egin ditut edozein egunetan edozein kategoriatan hasteko, edozein lehiatan. Agian bai, gogo daukazu egunen batean iris dadin, baina ez da buruan daukazun zerbait. Gauzak pixkanaka doaz eta entrenatzaile gisa egunero hazten zara. Egunero

ikasten duzu eta horregatik mugitzen zara, ez toki jakin batera iritsiko zarelako.

Ez zara entrenatzen leku batera iristeko. Zure egunerokoak jartzen zaitu egoten ahal zaren lekuan.

«Zure egunerokoak jartzen zaitu egoten ahal zaren lekuan»

Nola jakin zenuen lehen talde femeninoaren ardura hartuko zenuela?

Ez nuen espero. Konfinamendu bete-betean geunden. Etxean nengoen. Klubaren oinarritzko futbolaren egiturari jarraitzea neukan pentsatuta. Albistearekin talka egin nuen. Ez zitzaidan ezer kostatu baietz esatea, nahiz eta egia den gero ikara sartu zitzaidala. Pentsatzen duzu, super proiektu bat hartuko dut eta horrek daraman erantzukizun handia gogoan hartzen duzu. Lasaitzea kostatu egiten da. Proiektu zirraragarria da eta asko gozatzen ari naiz.

Taldearen ardura pandemia bete-betean hartu zenuen, eta lehiarako sistema berri batekin.

Bai, nire lantalde teknikoa aukeratu nuen. Konfiantzazko jendea, partzialki futbol femeninoa bizi izan zuten kideak; ez zitzairen ezer kostatuko moldatzea. Lehia pixka bat



ELKARRIZKETA

Futbola futbola da

berezia egokitu zaigu, eta sortutako gauzetara egokitu gara. Hasieran ezin genuen talde mailako entrenamendurik egin, eta gainerako taldeek ahal zuten. Bi zatitan banatutako talde batean jokatzera egokitu zaigu. Bi fase jokatu ditugu, aurkari desberdinen aurka. Lehena liga erregularra zen, tentsio gutxiagorekin; bigarrena koefizienteekin, eta azken zortzi partidak finalen parekoak izan dira, den-denek goian egon nahi dutelako.

Zein ezaugarri izan behar ditu entrenatzaile batek?

Batez ere lan egiteko gogoia izan behar du. Hogeita bost pertsonaren ilusioa zure eskuetan daukazu, eta talde bati ahalegina egiteko eskaera egiten diozunean, zuk zeuk ere zeure partetik jarri behar duzu. Gero, hazteko gogoia, aurrera egiteko gogoia eta enpatia jokalariekin; azken finean, zuk haiek ulertzea behar dute, lehiaren alderdi askotan.

Jokalari gisa ezagutu zenuen futbol hura asko aldatu al da orain entrenatzaile gisa bizi duzunetik?

Pila bat! Jokalari gisa eman nuen lehen urtean ez neukan ezta fitxarik, lur zelai batean jokatzeko gogoa, ordutegietan beti azkenak ginen, arropa aurreko urtean talde maskulinoan sobera geratutakoa zen... Orain Osasunan nago, bederatzi pertsonako lantalde teknikoarekin, egoera erdiprofesionala biziz... Ez dauka zerikusirik.



ELKARRIZKETA

Futbola futbola da



Entrenatzaile gisa hasten ikusi zintuen Berriozar hartatik zertan aldatu da Kakun?

Batez ere prestakuntzan, hazten jarraitze horretan. Ilusioa berbera da. Egunero nator entrenatzera, gauza guztiak ongi egiteko gogoarekin, taldeak funtzionatzeko gogoarekin. Esperientzia eta ezagutza handiagoa ditut. Futbola gehiago ezagutzea da aldatu dena. Ahal ditudan partida guztiak ikusten ditut, gutxienez bi edo hiru astero, analistak egiten didan aldez aurreko lanarekin. Gehiago ikustea gustatuko litzaidake, baina ez daukat denborarik. Irakaslea naiz, oraindik ez naiz futboletik bizi. Ikusiko dugu datorren urtean soilik honetara dedikatzen ahal garen, Iberdrola liga profesionala delako. Jokalariak ere motibatzen dira horrekin, futboletik bizi ahal izateko urtebete edo biko esperientzia izatea.

Horixe izan da aldaketa nagusia, orain kategoria profesionalizatu bat existitzea?

Aldaketa izugarria da. Babesleen apustua, dirulaguntzena, ligena. Jokalariak honetan profesionalki aritu ahal izatea da futbol femeninoan egon den kalitate aldaketa. Zortzi orduz lan egin behar duzunean eta ondoren entrenatu behar zarenean... Zaila da kalitatea egon arren horrek fruituak ematea.

Futbola lan bat izateak ekarri du liga femeninoa leherraraztea, deigarria izatea eta orain jendeari interesatzea.

Asko al dago egiteko?

Hala uste dut. Beste kirol batzuk ikusten dituzu, tenislariak ikusten dituzu eta beste era batera bizi dira. Ikusiko dugu nolako bilakaera daukan guztiak. Oraingoz hazten ari da, pixkanaka, eta hori ona dela uste dut, ez dadila moda bat izan. Urratsak laburrak izan daitezela, baina eman behar dira, eta egonkorrak izatea.

«Honen aldeko apustua egingen duten talde gehiago behar dira»

Eta zein izanen litzateke lehen urratsa, edo hobetu beharreko lehen gauza?

Batez ere informazioa. Egunkariak gero eta oihartzun handiagoa ematen digute. Ia astero jokalarien elkarrizketak ikusten ahal ditugu, baina ez da soilik Osasuna Femeninoa fundazioa existitzen. Nafarroan talde ugari dago, eta haiei buruz jakitea kostatu egiten zaigu. Badaukazu gizonezkoen talde erregionalen informazioa, baina ez talde femeninoena.

Komunikabide batzuek baztertu egiten gaituzte. Telebistako albisteak ikusten dituzu eta hirugarren mailako taldeak jartzen dizkizute, eta ez dira talde femeninoak ateratzen, gu ez gara ateratzen.



ELKARRIZKETA**Futbola futbola da**

Azkenean dena dago komunikabideetan, gauzei buruz jakitera eramaten zaituztelako eta jendeak zure inguruko interesa izatea.

Zuzeneko telebista garrantzitsua izanen litzateke. Igandero edukiera bete egiten da, baina jende askok ez gaitu ikusten.

«Entrenatzaile izan nahi duten lehen mailako jokalariek ikusten hasiko gara»

Hurrengo urratsa liga femeninoetan emakumezko entrenatzaile gehiago ikustea izanen litzateke?

Nik beti esan dut denbora behar dela. Orain prestakuntzarako dirulaguntza gehiago ematen dituzte, baina hasi nintzenean neuk ordaindu behar izan nuen Berriozarren lanean erabiltzen nuen titulazio oro.

Orain zati bat ordaintzen dizute, baina egia da, halaber, eskaintza oso murrizta dela. Niri inoiz ez dit gizonezkoen talde batek deitu, Osasunak salbu, entrenatzeko. Entrenatzaile titulazioa ateratzen ari nintzela, gizonezkoak ziren zenbait kide entrenatzen ari ziren, eta nik baino hamar aldiz gehiago kobratzen zuten. Horregatik neska askok bi aldiz pentsatzen dute entrenatzaileen hiru mailak ateratzeko ia hiru mila euroko



ELKARRIZKETA

Futbola futbola da



inbertsioa egin aurretik, amortizatzeko zenbat entrenatu behar garen kalkulatu behar delako.

Hemen Nafarroan ez dago emakumerik kategoria maskulinoan eta, pentsatzen duzu, nire merkatu bakarra femeninoa da, erregionalean ez dute ia ezer ordaintzen eta prestakuntzaren kostua oso handia da. Zaila da aurrera egitea merkatua itxita dagoelako guretzat. Lehen bi mailak egin nituenean bi neska geunden. Hirugarren mailan bakarrik egon nintzen.

Prestakuntzarik ez baduzu, ezin duzu entrenatzaile aukietan eseri. Dena lotuta dago. Pixkanaka aukera gehiago sortzen ari dira. Ni ezin naiz kexatu. Osasunak mutilak entrenatzen dituen lehen emakumea izateko aukera eman dit, eta, ondoren, lehen talde femeninoa, baina honen aldeko apustua egingen duten talde gehiago behar dira. Nafarroan inoiz ez dugu emakume bat entrenatzen ikusi, ezta hirugarren mailan ere, eta futboletik pixka bat bizitzeko aukera hor hasten da. Horregatik da zaila prestakuntza jasotzeko urratsa ematea.

Orain ikusgarritasun handiagoa duzu eta baliabideak sortzen ari dira; bada, liga femeninoan entrenatzaile aulki bat aurkitzea errazagoa edo zailagoa izanen da?

Bada, aurten marka hautsi da: lau emakume entrenatzaile lehen maila femeninoan. Denboraldi honetan, Reto Iberdrolan,

ELKARRIZKETA

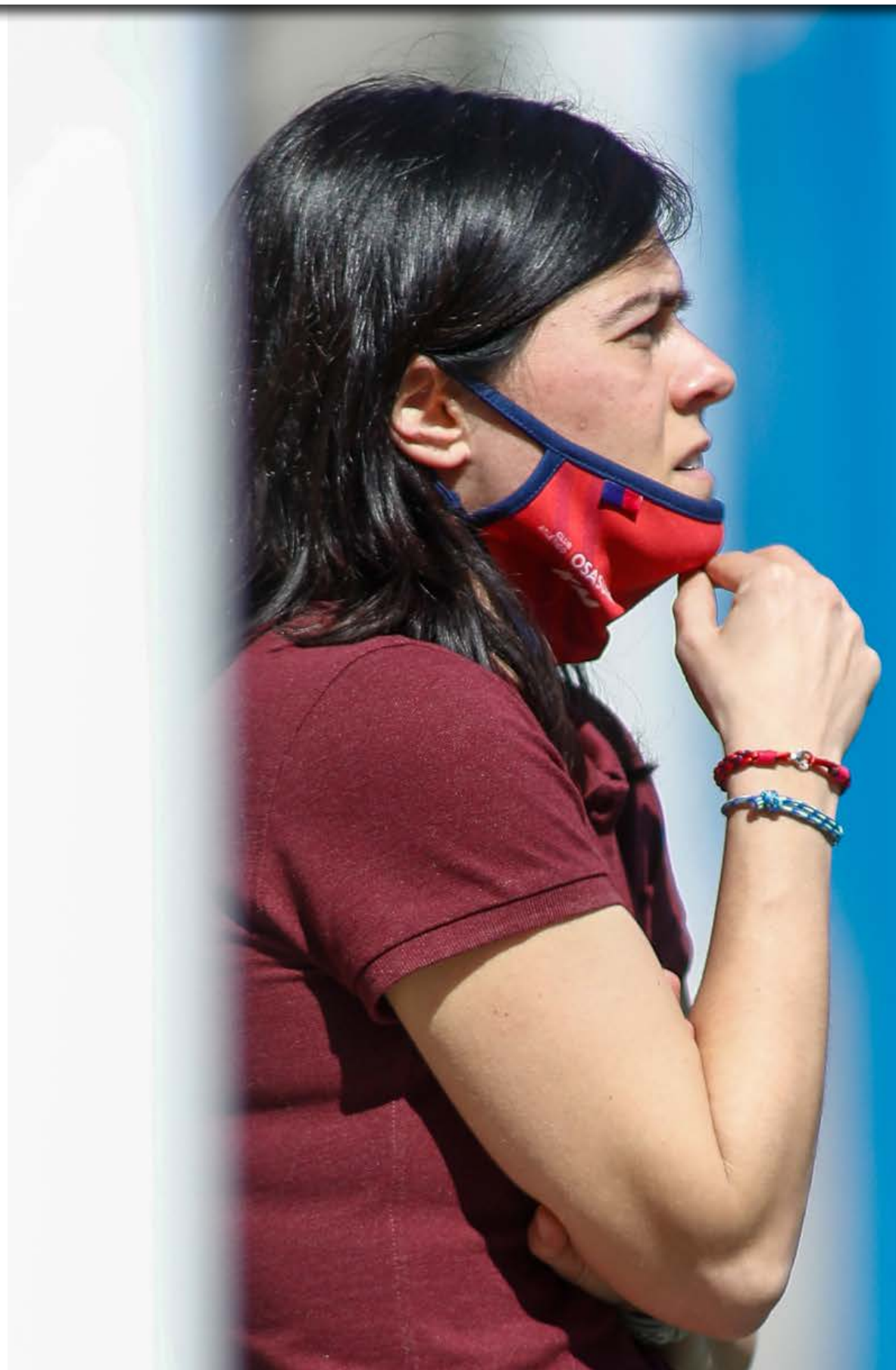
Futbola futbola da

Seagull taldeko entrenatzailearekin (Anabel Junyent) eta Iraia Iturregi Athletic B taldeko entrenatzailearekin elkartu naiz, Gabonetan lehen taldera iritsi zena.

Urratsak ematen ari gara eta nik baietz uste dut. Lehen jokalaria hogeita bost urterekin erretiratzeko ziren; orain gero eta geroago erretiratzeko dira, eta esperientzia nabarmenarekin. Nire aburuz, lehen mailako jokalaria ikusten hasiko gara, erretiroa hartu eta entrenatzaile izan nahi dutenak, Athleticen Iraiaren kasuan bezala. Erreferente gehiago sortuko dira futbol askoz aberatsagoa dutelako, eta honetatik modu profesionalean bizitzen jarraitu nahi dutelako.

Kopuru horiek hobetzeko iradokizunik, emakumezko entrenatzaile gehiago egoteko?

Konfiantza. Gudan konfiantza izatea. Pertsonak zuzentzea generotik kanpo dago. Futbolaz jakiteko ez da beharrezkoa gizona edo emakumea izatea. Kultura kontua da. Jokalari gizonezkoak ere prest egon behar du entrenatzaile emakumea izateko, hau da, kultura falta da, bizi izatea. Orain oinarritzko futboletik ari dira egiten, hor emakumeak apur bat gehiago entrenatzen ari baitira. Eta gizonezkoen taldeek, helduek, konfiantza eduki behar dute. Emakume batek gizon batek bezala egin dezake bere lana. Ez dauka zerikusirik generoarekin, baizik eta futbolaren jakintzarekin. ■



Reto Iberdrola 20/21 ligako 34 taldetan soilik 7 entrenatzaile emakumek hasi zuten denboraldia. Liga bostek amaitu dute.

- **Kakun Mainz** (Osasuna Femenino fundazioa)
- **Anabel Junyent** (Seagull)
- **Sara Monforte** (Villarreal)
- **María Pontejo** (CD Juan Grande)
- **Natalia Gutiérrez** (Málaga CF)
- **Iraia Iturregi** (Athletic B, abendura arte)
- **Migdalia Rodríguez** (Femarguin, abendura arte)

ERREPORTAIA

Otra mirada ritmica

Irribarreak, zoriontasun aurpegiak, urduritasuna. Bederatzi neskato eta mutiko bat Navarra Arenako tapizean aurrera egiten. Nerea, Oihane, Alba, Maite, Ángela, Paloma, Lorea, Mariana, Inés eta Javier prestaketa lanetan ari dira Gimnasia Erritmikoko Espainiako Txapelketa barruan erakustaldia eskaintzeko. Harmailak laster berotu dira gimnasten talde hau desfilatzen ikustean, ohiko orrazkera eta makillajearekin, gainerakoak bezala, baina begirada desberdina daukate, ikusleengandik ere eskatzen dutena desfilatzean soinean daramatzaten elastiko berdeetatik, letra larriz esaldi hau ikusten baita bertan: «OTRA MIRADA».



Larraina klubak utzitako irudiak.

Argazkia: Maite txikia Nafarroako Arenan egindako banakako ariketan.

ERREPORTAIA**Otra mirada rítmica**

Otra Mirada Rítmica proiektua Larraina klubaren eta bertako entrenatzailearen (**sakatu ezagutzeko**) apustua da, kirola beste gaitasun batzuk dituzten pertsonengana eramateko. Taldea 2019ko urrian eratu zen, eta adimeneko desgaitasuna daukaten adingabeei zuzendutako lehen taldea da Nafarroan; gimnasiaren bitartez pertsona guztiak integratzen ditu, inolako bereizketarik gabe.

Sandra gimnasia erritmikoko entrenatzailea eta estatu mailako epailea da, eta argi ikusi zuen ez dagoela desgaitasuna duen eta desgaitasunik ez duen gimnastarik. Gimnastak baino ez daude. Denak elkarrekin entrenatzen dira, nahiz eta gero lehiaketa desberdinetara joan.

Konpromiso sozial horrek eraman zuen Nafarroan adimeneko desgaitasuna duten adingabeentzako lehen taldea sortzera. «Esklerosi Anizkoitzaren Nafarroako Elkartean egiten dut lan, eta bertako gerente Josean Villanuevak proiektu bat egitea proposatu zidan, beste gaitasun batzuk dituzten pertsonen kirola haien bizitzetan txertatzeko aukerak emate aldera. Zoragarria iruditu zitzaidan eta lanean hasi ginen. Bera administrazio atalean, gizarte langile gisa, eta ni kirol arloan, teknikari modura. 2018ko abenduan, Nafarroako Kirolaren Institutura joan nintzen eta proiektua izugarri gustatu zitzaien».

Une hartan Sandra Pérezek Galar Gimnasia Eskola Kluba sortu berri zuen, Ezkirotzen entrenatzen hasi zen oinarritzko kluba zen, eta instalazioa erdigunean izateko beharritzana



Argazkia: Alba, Oihane eta Paloma jendaurrean egin zuten lehen emanaldian.

ERREPORTAIA

Otra mirada rítmica

sortu zitzaion, kirol hura beste gaitasun batzuk zituzten pertsoneri eskaintzeko. «*Pabiloiak begiratzen hasi nintzen; dena izugarri garestia zen, ezin zuten eskuragarritasuna bermatu... Kontua da bilera bat egin genuela Nafarroako Down Syndromearen Elkartearekin, proiektua kontatu genien eta kide guztiei zuzendutako informazio jardunaldi bat antolatzea erraztu ziguten.*

Bilera hartatik jardueran interesatutako lehen hamabi familiak atera ziren, baina instalaziorik gabe jarraitzen genuen. Elkartek berak jarri gintuen Larraina klubarekin harremanetan, eta ez zuten bi segundo ere behar izan baietz erantzuteko eta jarduera gehitzeko».

Entrenamenduak 2019ko urriaren 1ean hasi ziren. Hasieran astean behin bakarrik etortzen ziren, bederatzi neskek eta mutil batek osatutako taldea, adinari kasurik egin gabe. Handik hilabetera, Nafarroako Gimnasia Federazioa berarekin harremanetan jarri zen, erakustaldi bat eskaintzeko. «*Ezetz esan nuen. Baina gero pentsatu egin nuen, eta nire buruari esan nion trena behin igarotzen dela. Navarra Arenan egoteko nire esku zegoen guztia egin behar nuen. Aukera paregabea zen*», omentatu du Sandrak.

Handik dinamika berri bat sortu zen. Gurasoekin elkarrizketa bat izatea aski izan zen gogorrago lanean hasteko.



OTRA MIRADA RÍTMICA
proiektua LARRAINAN
entrenatzen da bi ordu
astean, astearteetan eta
ostegunetan.

- 17:00etatik 18:00etara txikienak (7 urtetik 12 urtera).
- 18:00etatik 19:00etara nagusiagoen taldea.

Argazkia: Inés gimnasia erritmikoko passé bat egiten Navarra Arenan.

ERREPORTAIA

Otra mirada rítmica



Argazkia: Nerea Díaz bere lehiakideekin, Gimnasia Erritmikoko Espainiako Txapelketan lehiatu zen lehen aldian. 2020ko azaroa.

«Egun bat gehiago entrenatzen hasi ginen, baina nire klubean, Ezkirotzen. Han arauzko tapiza geneukan, erakustaldiaren egunean aurkituko zituzten distantziekin. Eta unea iritsi zenean, txundituta utzi ninduten. Izugarri gozatu zuten eta harrezkero asteen bi aldiz entrenatzeko eskaera egin zidaten».

Aitortzen duenez, proiektua hasi aurretik Down syndromearekin izandako harreman nabarmenena bere gimnasta baten bitartez izan zen. «Klubean **Nerea Díaz** daukagu, oso denbora gutxi darama entrenatzen, baina aspaldi ezagutzen dut bere ahizpa **Leire Díazen** jarraitzaile izugarria baita. Nik Leire entrenatzen nuen eta Nerea beti gurekin bidaiatzen zen, txapelketa guztietara, Murtziara, Madrilera... Egun batean, bere amarekin hizketan, aitortu zidan Nereari ere gustatuko litzaiokeela gimnasia egitea, baina berari beldurra ematen zion alabak gainerako gimnasten erritmoari jarraitzen ez zionean gerta zitekeenak. Aitorpen hura barru-barrura iritsi zitzaidan».

Sandra Pérezen proiektuak, hain justu ere, inor atzean ez uztea lortu nahi zuen, kirol bat egiteko aukera izan zezaten, eta ohitura hura haien bizitzetan txertatu ahal izatea. «Deitu nuen lehena Nerearen ama izan zen, eta esan zidan izena ematen lehenengoa izanen zela, sekula ez zuelako kirola egiteko aukerarik izan. Gainerako gurasoei ere gauza bera gertatzen zitzaien. Orain kirola egiteko ohitura dute eta oso pozik daude», azaldu du entrenatzaileak.

Entrenamenduak eguneroko esperientzia izan dira, etengabeko ikasketa, gela normalizatu baten erritmoa jarraitzen ez duten ikasle amorratuekin. Sandrak ez zeukan aurretiazko esperientziarik adimeneko desgaitasunarekin, eta gimnasiako teknikari moduan zeukan titulazioan ez zuen horrelako berariazko prestakuntzarik jaso. Berak gimnasia

erritmikoaren inguruan duen jakintza eramaten du, eta txertatu egiten du, gaitasun bakoitzera egokituz. Egun bakoitza egun berria da, ezin da aurreikusi eta ezin da errepikatu.

«Hemen gozatu egiten dute, ikasi egiten dute, eta gai dira»

«Behin gimnasta bat etorri zitzaidan, eta esan zidan: “Sandra, nik nire auzokidearekin egiten dut gimnasia”. Nolako ilusioarekin esan zidan... Gozamen izugarria da. Dantza egitea maite dute, erritmoa daukate, oso malguak dira, erritmikorako ere trebezia dute. Haien mailako eskolak ematen ditut, haiek markatzen dute erritmoa. Alde nabarmenena da pazientzia



Argazkia: Sandra Pérez gimnasia erritmikoko eskola ematen Larrainan.

ERREPORTAIA

Otra mirada rítmica

handiagoa izan behar duzula, gauzak errepikatu. Arreta oso mugatua da. Eseri eta eginen dugunaren urrats bakoitza azaltzen diet. Ikasi dut eskola oso egituratuta eduki behar dutela», azaldu du.

Batzuetan arreta galtzen dute, edo beharrezkoa dutela beste gauza bat egitea. «Daukadan neskatoetako bat modeloa da, eta eskola ematen ari garela modeloen erakustaldi bat egin behar du. Eskola eten egiten dugu, eta begiratu egiten diogu. Gustatu ote zaigun galdetzen digu, baietz erantzuten diogu eta aurrera jarraitzen dugu. Haien beharrianak dira, eta errespetatu egiten ditugu, betiere arau baten barruan. Memoria mugatua da eta horrekin jolasten dut. Egunero bi, hiru, lau segundo muntatzen dut, memorizatzen duten arte. Ni gimnasia erritmikoa irakasten ari naiz, baina haiek askoz gehiago irakasten didate niri. Beste era batera irakasten ikasten ari naiz», azaldu du.

Gimnasiak ikasleengan egunez egun duen eraginaz oso azkar jabetu da, «Ama batek komentatu zidan neskak erabat beteta sentitzen direla gimnasioan, denak berdinak direlako, eta ikastetxean azkenak dira beti. Hemen gozatu egiten dute, ikasi egiten dute eta gai dira».

«Musika izugarri gustatzen zaie. Nekatuta daudela ikusten dudanean musika jartzen diet. Interpretatzea gustatzen zaie eta gimnasia hori da, abesti baten barruan sartzea,



Argazkia: Otra Mirada Rítmica proiektuko taldea entrenatzailearekin, Sandra Pérez, ezkerrean, eta Larraina klubeko presidentea, Carlos Rodríguez Espinosa.

ERREPORTAIA

Otra mirada rítmica



Argazkia: Otra Mirada Rítmica proiektuko taldea Navarra Arenan eskainitako emanaldiko une batean.

sentitzea eta adieraztea. Belakiak dira, etengabe zuri begira daude. Sinesten dute gauza batzuk ezin dituztela egin, eta pixkanaka deskubritzen dute baietz, eta horrek aurrera egiteko motibatuko ditu. Zerbait ikasi bezain pronto hurrengoaren inguruan galdetzen dute. Erabateko pasioa sentitzen dute», azaldu du entrenatzaileak.

Sandrak konfiantzazko bi laguntzaile aurkitu ditu, eta beharizan guztiak kontrolatzen laguntzen diote. «Nire alabak gimnastak dira, eta hain justu astearte eta ostegunetan ez daukate entrenamendurik; horregatik, nirekin etortzen dira, eta norbait urruntzen bada, lagundu egiten didate. Taldearekin enpatia daukate, asko maite dituzte eta ohitu dira, astearteetan Aitana dator eta ostegunetan Valeria. Eta egunen batean huts egiten badute, erreklamatu egiten dituzte!», nabarmendu du Sandrak.

Otra Mirada Rítmica talde aitzindaria da Nafarroan, nahiz eta hainbat klubetan gimnasia egokituak urte asko daramatzan; hain zuzen ere, klub horiek erreferente eta inspirazio iturri izan dira Larraina bezalako proiektuetan. «**Titi Alverola** Elxeko Algar klubeko entrenatzaileak izugarri lagundu ninduen, mota guztietako informazioa eman zidan. Klub horretan espezialitate honetako mundu mailako txapelduna daukate, **Sara Marín**. Horrez gain, **Tania Lamarcarekin** ere harremanetan jarri nintzen; gimnasia egokituko campus bat dauka berak Gasteizen. Benicarlóra

ERREPORTAIA

Otra mirada rítmica

gonbidatu gintuzten, kirol ekitaldi batera; bidaia ordainduko ziguten, baina pandemiak bertan behera utzi ditu gure plan guztiak; eman nahi dugun hurrengo urratsetako bat talde guztiarekin bidaiatzea da».

Proiektu honetan eskaintzea urrats izugarria izan zen, eta garai bat zedarritzea ekarri zuen kirola deskubritzen ari diren neska-mutilen talde honentzat. «Horrelako emanaldi batean makillatuta ateratzen zara, moñoarekin, mallarik gabe ez geneukalako, eta elastiko, kulot eta puntakoekin. Gurasoek aldageletan utzi zituzten alabak eta esan zidaten: “Ezin izanen diozu moñoa egin, ile mototsa egiten ere ez dit uzten eta.” Ateratzen ikustean, den-denak makillatuta, moñoarekin... Malkoekin etorri ziren seme-alaben bila», azaldu du Sandrak.

«Orain eskolan behin eta berriz galdetzen didate noiz itzuliko garen Arenara, noiz makillatuko garen berriz ere. Baina pandemia iritsi zen” aipatu du Sandrak. “Giltzapetu egin gintuzten, baina konektatuta jarraitu genuen. Gimnasiako erronkak bidaltzen nizkien, etxean egiteko, eta egiten zituzten... Horrela, 2020ko urrira arte, berriz ere klubera itzuli ahal izan ginen arte».

Itzulera ez da denontzat berdina izan. Pandemiak aldi batez kirolrik gabe utzi ditu gimnasta batzuk, hain zuzen ere beste patologia batzuk dituzten gimnastak dira eta, zuhurtziazko



Argazkia: Nerea Díaz espagat bat egiten Gimnasia Erritmiko Egokituko Espainiako Txapelketan 2020. Egilea: Federazioa.

Gimnasia erritmiko egokitua asko hazi da Espainan azken urteetan, eta Elxeko Algar kluba du erreferentzia modura; izan ere, klub horrek 2007tik Down sindromea duten gimnastekin egiten du lan, eta dagoeneko erreferentea den gimnasta bat ere badu taldean: Sara Marín, gimnasia erritmiko egokituko munduko txapelduna eta bost aldiz irabazlea Down sindromea duten pertsonentzako munduko jokoetan (Trisome Games).

Gimnasia erritmiko egokitua ez dago programa paralinpikoan jasota, baina estatu mailako lehiaketak eta erakustaldiak egiten dira.

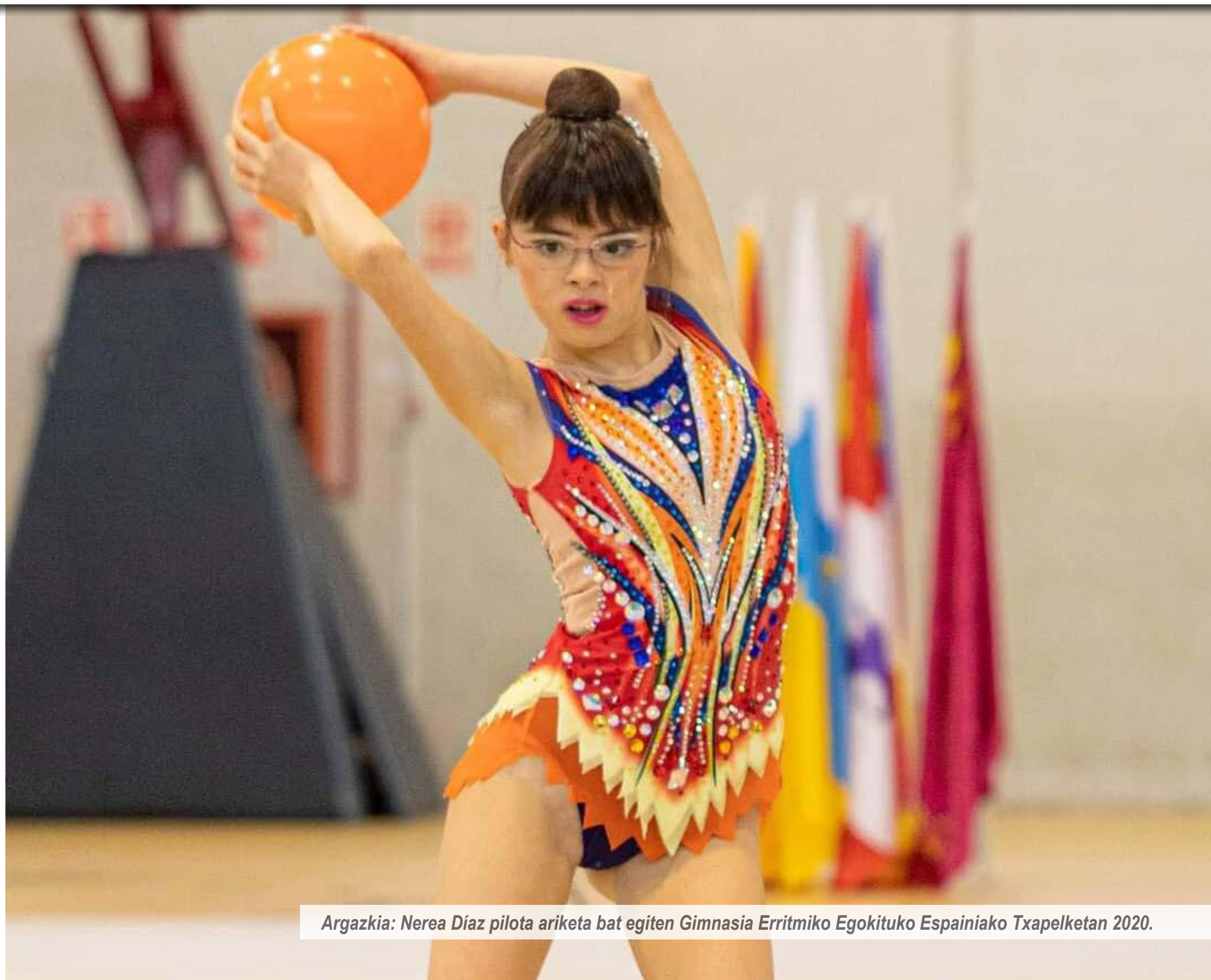
Alde handienak zailtasun teknikoko ataletan egoten dira, araudiari dagokionez. Ariketak egiteak eta osaera artistikoak ez daukate inolako egokitzapenik.

neurri modura, ez dira gimnasia joaten. Baina izena eman duten kide berriak ere badira, neska eta mutil berriak iritsi dira eta klubak jauzi kualitatiboa eman du, bi gimnasta lehiarako prestatuz.

Urtebete eskas funtzionatzen egon eta gero, eta pandemia bete-betean, Gimnasia Egokituko Espainiako Txapelketan aurkeztu ziren, Desgaitasun Intelektual duten pertsonentzako Espainiako Kirol Federazioak antolatutakoa, **Nerea Díaz Tresekin**. Txapelketa hark gimnasta nafar batek lehia horretan debuta egitea ekarri zuen, eta laugarren postu txalogarria lortu zuen; komunikabideetan ere oihartzuna lortu zuen.

«**Nerea Díaz** (17 urte) eta **Andrea de Jesús** (19 urte) lehiaketarako prestatzen ari naizen bi gimnastak dira. Haiekin astelehenetan Ezkirotzera noa, beroketa nire klubarekin egiten dute, Galar eskola; ondoren biekin egiten dut lan, banaka. Taldearen erritmora egokitzen dira, haien buruak estutzen dituzte eta gainerako gimnastek dena ematen dute bi neska hauekin, beti lagundu nahian egoten dira. Hasieran isilik egoten ziren, lotsatuta, baina orain besteen modukoak dira», azaldu du Sandrak.

Entrenatzaileen arabera, Andreak gaitasun eta baldintza egokiak ditu, baina oso lotsatia da; ekainean Elxera, lehiatzera joateko ari dira orain lanean. Nereak Leire ahizparen babes



Argazkia: Nerea Díaz pilota ariketa bat egiten Gimnasia Erritmiko Egokituko Espainiako Txapelketan 2020.

ERREPORTAIA**Otra mirada rítmica**

ere badu, hura ere gimnasta izan baitzen, eta gimnasioan landutakoa etxean ahizparekin birpasatzen du; hala, lehenago debutatu ahal izan du. Sandra Pérezek aparteko bi ordu atara ditu Ezkirotzeko gimnasioan ariketak prestatzeko eta lehiaketan aurkeztu ahal izateko.

Debuta 2020ko azaroaren 21ean iritsi zen, Gimnasia Egokituko Espainiako Txapelketan. *«Nerea Elxen lehiatu zen. Berarentzat ez da erraza ariketa bat egitea. Ordu asko dira. Baina berak esaten zidan: “Zoriontsua naiz, hauxe da nire ametsa”. Penatzen nau COVIDak ez ziela gurasoei pabiloira sartzen utzi zuzenean ikusteko. Nereak ezin izan zuen gozatu bere ahizpa lehiatzen zenean gurasoekin harmailan bizi izan zuena. Bera eta ni bakarrik sartu ginen pabiloira. Pistara iritsi bezain pronto gainerako lehiakideak ikusi zituen entrenatzen, begiratu zien eta esan zidan: Hara, neska guztiak ni bezalakoak dira!».*

Pistara ateratzeko beste edozein gimnastaren errutina bera jarraitu genuen. Nereak entrenatzaileari esaten zion: *«den-dena emanen dut»*. Sandrak sabelaldea laztantzen zion, bere gimnastak tapizera atara baino lehen beti egiten duen moduan. Ariketa osatu zuen, baina pilota pixka bat erori zitzaion; bizkor zuzendu zuen, pilota batu eta musikarekin jarraitu zuen; *«niretzat puntu horretan txapelduna izan zen. Une hori ez dit ezerk lausotuko»*, azaldu du Sandrak.



Argazkia: Larraina klubaren aitorpena Otra Mirada Ritmica taldeari, Miguel Induraini eskainitako omenaldian.

Ondoren, debuta egin duten gimnastek egiten dutena egin zuen, txapeldunen ariketa ikusten geratu, alegia. **Sara Marínen** emanaldia ikusi zuen, Down sindromea duten pertsonen Olinpiar Jokoen txapelduna, eta azkenean argazki bat ere egin zuen berarekin. Emozio une haiek guztiek autoan egin zuten gainezka, etxera bueltan: «Negarrez hasi zen. Ezin genuen lasaitu. Negar egiteari utzi zionean, esan zidan: “Urduritasuna da, Sandra”. Ni zoriontsu ote nengoen galdetu zidan eta erantzun zion: munduko emakumerik zoriontsuena naiz».

«Nereak lehia debutatzeak ikusgarritasun handiagoa eman zion proiektuari; hala, hogeita lau urteko mutil baten kasua ere iritsi zitzaigun, gimnasia erritmikoaren zale amorratua zen eta entrenatzera etorri nahi zuen. Hantxe bertan hil nahi nuen, ez neukalako mutil hura hartuko zuen talderik. Federazioak hogeita hamabost urtera arte lehiatzeko aukera ematen du, baina ezin nion arretarik eskaini, eta oraindik buruan bueltak ematen dizkiot, nola hartu asmatzeko».

Gimnasia dute pasio eta izugarri maite dute, bai kirolariak, bai entrenatzaileak, eta herritarren bozketa bidez Nafarroako Gobernuaren Kirol Baloreen 2019 Saria eskuratu zuten, egindako lana eta entrenatzailearen esfortzua aitortuz, hain justu ere gure erkidegoan aitzindaria den ekimen batean, pandemiak berak ere geldiarazi ezin izan duena. ■



AINTZINDARIAK

CRISTINA TORRENS

ADVANCE
SPORT

Historiako tenislari nafar onenak, WTA zirkuitu profesionalera iritsi zen lehenak eta lau titulu lortu zituen jokalaria (challenger zirkuituan lortutako beste hamaikaz gain) kirol kudeaketako bere negozio propioa zuzentzen du orain.

**«Jendearentzat
beharrezkoa da
kirola egitea»**



Irudi guztiak Cristina Torrens Valerok lagatakoak dira.

AINTZINDARIAK

Munduko hogeita hamar jokalaria onenen artean sartzea lortu zuenean utzi zuen **Cristina Torrens Valerok** (Iruña, 1974) tenis profesionala. Hogeita hamar urterekin erraketa utzi eta padel pala hartu zuen esku artean. Nafarroako txapeldun absolutua izan zen 2007an, 2014an, 2015ean eta 2016an, eta kirol horretan aritu da buru-belarri kudeatzaile lanetan. Itaroako padel klubeko gerente gisa hasi zen, eta orain bere negozio propioa zuzentzen du, **Cristina Torrens Advance Sport** izenarekin; klub horretatik hainbat padel eskola kudeatzen ditu Sarrigurenen, Zizur Nagusian, Ezkirotzen eta Nafarroako Unibertsitatean.

«Beka batek nire bizitza aldatu zuen»**Nola iritsi zen tenisa zure bizitzara?**

Txiki-txikitatik. Hiru ahizpen artean erdikoa naiz. Gure aita futbol jokalaria zen eta garai hartan emakumeak futbolean aritzea planteatu ere ez zen egiten. Tenisean hasi ginen berarekin, eta Donibaneko eskolan klaseak jasotzen. Hamahiru urte nituela, Espainiako Federazioak tour bat egin zuen hainbat hiritan, 92ko Bartzelonako Jokoak zirela medio. Neska ugari aukeratu zituzten, beka batekin Valentziara joateko, han ikasi eta entrenatzeko. Sei neskek beka bat jaso genuen, eta lau urtez ikastera eta lehiatzera joaten ginen. Beka hark nire bizitza aldatu zuen, Iruñean ez genuelako entrenamendu haiek jasotzeko aukerarik, ezta ikasketekin bateragarri egiteko aukerarik ere.

**«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»**

AIN TZINDARRIAK

«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»

Beka hark nola aldatu zuen zure bizitza?

Beka harekin 16 urterekin bidaiatzen ari ginen, nazioarteko torneoak jokatzeko. Lau urteko prestakuntza izan zen; horri gehitu behar zaio nutrizionista, psikologoa, prestatzaile fisikoa eta bestelakoak izatea. Jauzia emateko prestatzeko urteak. Lan askorekin, baina zirkuitu profesionalean sartzeko baliatu nituen.

Zirkuitu profesionalean sartzea zaila izan zen?

Tenisean jokalaria ordaintzen dio entrenatzaileari; zeu zara nagusia. Gastu asko dituzu. Bidaia guztiak kirolariak ordaintzen ditu, hegaldiak, hotelak... Zirkuitu profesionalean sartu nahi baduzu zenbait torneo egin behar dituzu eta den-dena zuk ordaindu behar duzu.

Une jakin batean torneoetako irabaziek gastuak gainditzen dituzte, baina horren aurretik gurasoek edo, nire kasuan, federazioak dirua jarri behar du profesional izatera iritsi aurretik.

Hamalau urtetik hemezortzi urtera torneo horiek jokatzeko aukera bekak eman zidan, bestela ezinezkoa izanen litzateke familia arrunt batek prestakuntza horretara sarbidea izatea eta torneo horietara joatea.



Argazkia: Federazio Koparen txapeldunak 1993. Miguel Margets (kapitaina), Arantxa S. Vicario, Conchita Martínez, Vivi Ruano eta Cristina Torrens.

AINTZINDARIAK

«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»

Zuk ezagutu zenuen zirkuitu profesionala oso desberdina al da gaur egungo zirkuituarekin alderatuta?

Orain are gehiago profesionalizatu da, hobetu egin da. Garai hartan une batzuetan entrenatzailerik gabe bidaiatzen genuen, gastuetan aurrezteko. Nik trantsizio ekonomiko hura bizi izan nuen. Torneo femeninoak txikiagoak ziren hornidura ekonomikoz gizonezkoenak baino. Hori da azkenean gastuak ordaintzea eta diru apur bat irabaztea ahalbidetzen dizuna.

Hasieran aldea oso handia zen. Orain parekatuta daude, batez ere Grand Slamean, baina emakumezkoen torneo gutxiago daude gizonezkoenak baino.

«Beti da ona jarraitu beharreko erreferente bat izatea»

Iruñera itzultzean, etapa profesionalaren ondoren, zure lekukoa hartuko zuten tenis jokalaria nafarrak egotea faltan bota al zenuen?

Neskaren bat saiatu izan da, **Maite Gabarrús** edo **Marta Sexmilo**... baina bai, lekukoa eman ahal izatea gustatuko litzaidake. Biziki maite dut tenislari berriak agertzen direnean eta zuk utzitako bidea jarraitzen dutenean aurrera egiteko. Gehiago egotea ere gustatuko litzaidake.



AIN TZINDARRIAK

«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»

Zer behar dugu Nafarroan?

Ez da erraza. Oraindik ere ia-ia ezinezkoa da hemendik, kanpora joan gabe tenislari bat prestatzea. Nire gurasoak oso ausartak izan ziren eta ongi egin zuten ni joaten utziz, baina aita batentzat hamahiru urteko alaba joaten uztea, zure kontrol eta zaintzatik kanpo... Alaba zainduko duten pertsonengan konfiantza handia izan behar duzu. Askotan Iruñeko egonaldia luzatu egiten da, nagusi egiteko zain, eta aukera galdu egiten da.

Espainian, tenis jokalaria izan nahi baduzu Madrilera, Bartzelonara edo Valentziara joan behar duzu. Bestela, oso zaila da, ez daukazulako zure maila berean, zure erritmo berean dagoen kiderik.

Erreferenterik izan al zenuen?

Steffi Graf azken garaia bizi izan nuen, eta jarraitzeko moduko idoloa iruditu zitzaidan. Ilusio handia egin zidan (zirkuituan) berarekin elkartzeak. Txiki-txikitan **Chris Evert** eta **Martina Navratilova** jarraitzen nituen; niretzat izugarri onak ziren! **Venus Williams**, **Jennifer Capriati**, **Mary Pierce** eta beste batzuen aurka lehiatu naiz; topean zeuden eta den-denekin harreman ona geneukan.

Arantxa (Sánchez Vicario) eta **Conchita** (Martínez) oso gertu izan



nituen erreferente modura, haien urratsak jarraituz. Beti esan izan dut erreferente ona izan zirela, baina haiekin ere konparatzen gintuzten eta guk egindako ezer ez zen aski. Haiek mundu mailako topean egon ziren, gure aurretik zeuden Federazio Kopan... Alde batetik haien bidea geunden, eta, bestetik, haien itzalean, baina nire ustez beti da ona jarraitzeko moduko erreferente bat izatea, zeu hobea izatea eragiten du.

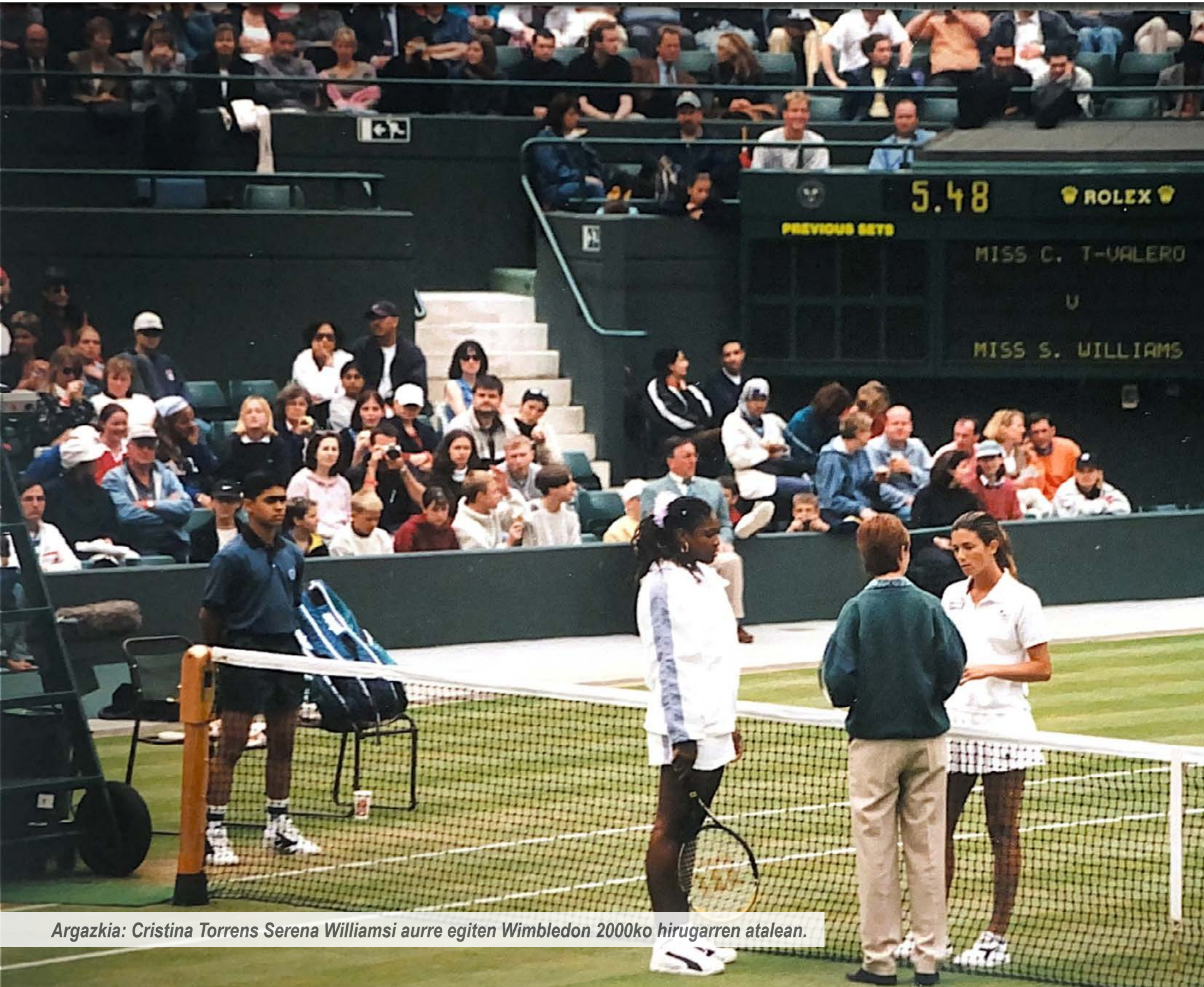
Orain aski erreferente femenino al ditugu?

Espainiako kirolean oso erreferente onak ditugu. **Garbiñe** (Muguruza) eta **Carla** (Suárez) izatea lagungarria da neskek haiek ikus ditzaten eta haiek bezalakoak izan nahi izan dezaten. Gutxienez telebistan ikusten ditugu, eta ez da jokalaria aleman bat jokatzeko ikustea bezain hotza; haien modukoak izan daitezkeela pentsatzen dute, espainiarrak direlako eta lortu egin dutelako.

Espainian oso eskola onak ditugu, eta beti dago harrobia. **Anabel Medina** ere bazegoen, Arantxa edo Conchitaren mailan... Txiki-txikitik babesa ematea behar dugu, ikasketekin uztartzen laguntzeko. Hori oinarritzkoa iruditzen zait. Estatu Batuetan oso ongi muntatuta daukate. Hemen laguntza hori behar da, gurasoek aukeratu behar ez izateko kirolaren eta ikasketen artean. Laguntza apur bat gehiago behar dugu kirolariaren bizitza arruntagoa izan dadin, gogor entrenatzen eta, laguntza apur batekin, ikasketekin jarraitu ahal izateko, utzi gabe.

AINTZINDARIAK

«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»



Argazkia: Cristina Torrens Serenai Williamsi aurre egiten Wimbledon 2000ko hirugarren atalean.

«Kirolariari ondorengo tartean lagundu behar zaio»

Agian kontua da diru asko irabazten duten kirolariak ikusten ditugula eta dirudienez ez dutela besterik behar?

Kontua da kirolean ahalegina egiten duen pertsona oro ez dela ikusten, eta une batean bere bizitzan kontua ez da porrot egiten duela, baizik eta ez dituela lortzen lortu nahi dituen espektatibak eta bizitza arruntera itzuli behar izaten da, kirolean arrakasta izan gabe eta bizitza horrekin atera gabe.

Nik kide asko izan ditut, beharbada nik baino talentu handiagoa izan dutenak, baina ez dute lortu ni iritsi naizen tokira iristea, eta bide erdian, bat-batean, bizitza arruntera itzultzeko ahalegina egin dute eta deskonektatuta daude, ikasketetatik zein gainerako arloetatik. Orduan, sentazioa da... Ez da porrotaren sentazioa, baina da pentsatzea ez naizela kirolari ona izan eta orain nola engantxatuko naiz berriz ere ikasle bizitzara, hamar urte daramatzat-eta ikasi gabe...

Ikasketa horiek paraleloan izateak laguntzen du porrot-sentazioa horrenbeste ez izaten, kirolean ez zarenean iristen markatutako helburuetara, ehuneko handi batean gertatzen da. Gida hori behar duzu, ikus dezazun agian kirolean aritzen ahal zarela baina beste era batera, irteera gehiagorekin.

AINTZINDARIAK

Zure kasuan kirolari lotuta jarraitu zenuen erretiroa hartu ondoren ere; planeatuta zeneukan edo kasualitatea izan zen?

Erretiratzea erabaki nuenean egia da «*orain zer egingen dut?*» sentsazioa izan nuela, bertigoa; bai, zure bizitza oso erritmo markatuan egin duzulako, eta beste guztietatik oso modu desberdinean. Nik erretiroa hartu nuen eta Iruñera itzuli nintzen. Padeleko kirol klub bateko gerentea izatea eskaini zidaten, eta lanean hasi nintzen. Niretzat prestakuntza etapa bat izan zen.

Hamabi urte egon nintzen eta orain erabaki dut kirol kudeaketako neure enpresa propioa sortzea. Nire ustez lan egiteko gogoa baduzu... Kirolak esperientzia ematen dizu, balioak eta indarra ematen dizkizu, bizitzarako baliatu beharrekoak. Baina kirolariari ondoren laguntzea ere beharrezkoa da. Beharrezkoa dugu orientazioa, kirolaren ondoren bidea aurkitzen laguntzea.

Tenis profesionaletik erretiratu zinen, baina padelean jokatzen hasi zinen.

Ezin da konparatu tenisean izan dudan dedikazioarekin. Hogeita hamar urterekin erretiratu nintzen, alaba bat izan nuen, eta padeleko zenbait torneo ere jokatu nituen Nafarroan, **Maite Gabarrúsekin**. Gozatu egiten nuen eta nire eguneroko jarduera fisikorako balio zidan. Azkenean beti aktibo jarraitzea behar dugu, eta tenisetik erretiratu nintzenean ez nuen nire kirolean



«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»

aritu nahi; garai hura iragana zen. Hamar edo hamabi urte egon nintzen padelean jokatzen, baina inoiz ez modu profesionalean.

Inoiz pentsatu al duzu entrenatzaile bihurtzea?

Entrenatzaile izatea ez zitzaidan deigarria iruditu. Tennis zirkuituan sartzeko aukera izan nezakeen, baina dagoeneko itxitako etapa gisa ikusi nuen. Nik bidaiatzea utzi nahi nuen; hortaz, zirkuituko jokalaria bat entrenatzea baztertu egin nuen. Eta kudeaketan sartzean gustatu egin zitzaidan.

Egia da oso entrenatzaile emakume gutxi daudela.

Oso gogorra da. Erretiratzen zarenean beste gauza batzuk egin nahi dituzu, adibidez ama izan. Gizonezkoen kasuan, ziurrenik errazagoa da... Nire alabaren lehenengo urteak ez nituen galdu nahi. Alaba uztea eta bi hilabeteko bidai egitea, teniseko edozein entrenatzailek egin behar duen moduan, une honetan ez dut ezta planteatzen. Agian bera prestatuta dagoenean eta independenteagoa denean.

Kirol kudeaketan lan egitea padelari lotuta egon da beti?

Hamabi urte hauetan Itaroan izan naiz, padela, eskola eta instalazioak kudeatzen aritu naiz. Nire kontaktuak, nire indargunea padelean dago. Gustatzen zait, ilusionatu egiten nau eta, horregatik, nire enpresa propioa sortu dut, honetara dedikatuz.

AINTZINDARIAK

«Jendearentzat beharrezkoa da kirola egitea»

Ez nago itxita, beste kirol bateko zerbait sortuz gero. Azkenean kudeaketaren esperientzia badut. Ez zait axola, baina oraingoz lan handia daukat eta pandemiarekin padela gorantz doa, eskolak bete-beteta daude. Nire bulegoa Nafarroako Unibertsitateko Kirol Zerbitzuan dago, eta goizeko bederatzietatik pista guztiak beteta daude, jendeak kirola egiteko beharizana du.

Pandemiak lagundu al du kirol honetan?

Pandemiak hainbat kirolari lagundu die, tartean padelari eta tenisari. Haur askok ezin zituzten beste jarduera batzuk egin, mugatuta zeudelako; hortaz, tenis eta padeleko eskoletako ateak jo dituzte, eta orain eskariaren puntu gorenean gaude, itxaron zerrenda ere badugu.

Eta nola ikusten dituzu Nafarroako padeleko emakumeak?

Nafarroako federazioa adingabeen torneoetatik hasten da, prestakuntzara bideratuta daudenak; ondoren amateur zirkuitu garrantzitsu bat dago, eta gizonezkoek zein emakumezkoek torneo berdina ditugu. Egia da gizonezkoen kategoria gehiago daudela, baina ikusten dut sekula kirolik egin ez duten emakume askok padelean goatzeko modu bat aurkitu dutela.

Nafarroan **Marta Sexmilo** eta **Maite Gabarrús** ditugu, World Padel Tour lehiaketan jokatu dutenak. Padel femeninoan top gorena zara edo, bestela, ezinezkoa da horretan modu profesionalean aritzea.■



ALBISTEAK

**NAFARROAKO TALDEEN
DENBORALDI BIKAINA**

Emakumezkoen Osasuna Fundazioa, Waterpolo 9802, Beti Onak, Txantrea eta FNB Ardoi kategoria gorenera igotzeko borrokatu dira denboraldi honetan, zein bere kirolean: futbola, waterpolo, eskubaloia, areto-futbola eta saskibaloia.

Talde gorritxo Iberdrola Ligara igotzeko aukerekin iritsi zen azken egunera, baina haren aurkariak, Alavesek, ez zuen huts egin eta Osasuna Fundazioa igoeraren atarian utzi zuen.

Water-poloko 9802ko jokalariai lehen faseko liderrak izan ziren eta Ohorezko Mailara igotzeko faserako sailkatu ziren, baina aukerarik gabe gelditu ziren fase hartan egin beharreko konfinamendu batengatik.

Gurpea Beti Onak taldeak bigarren postuan amaitu zuen liga erregularra, baina BM Bolaños taldeak kanporatu zuen Ohorezko Mailara igotzeko sektore-fasean.

Txantrea, fase erregularreko buru izan ondoren, hirugarren postuan iritsi zen mailaz igotzeko play-offera, eta, Ence Marínen aurka jokaturako partidari, kanporatua gelditu zen lehen txandan; penalti-txanda bat jokatu behar izan zuten, eta talde galiziarrek irabazi zuen.

Osés Construcción Ardoi izan da Emakumezkoen Ligara igotzeko faseko sorpresa, eta Baxi Ferrolen aurka bakarrik eman du amore, finalerdietan. Zizurtarren denboraldi bikainari esker, taldea sailkatu da LF2 Pro berrirako; kategoria hori datorren ikasturtean estreinatuko da.

BI KIROLARI HANDIREN AGURRA

Naiara Díez Fernándezek (1981) eta Nekane Terés Rodanese (1992) jokatzeari uztea erabaki dute.

Altsasuko eskoltak erretiratzeko asmoa martxoan iragarri zuen, artean denboraldia amaitu gabe zegoela. Hamabost denboraldi egin ditu estatuko saskibaloian eta, besteak beste, talde hauetan aritu da: Ardoi, Basket Zaragoza, Unión Navarra Basket eta Lointek Gernika. Azken talde horretako kapitaina eta arima izan zen.

Andosillako pibota erretiratu da eskubaloiko “Guerreras Iberdrola” ligaren titulua Donostiako Bera Berarekin irabazi ondoren. Terése 16 urte zituenetik utzi zuen arrastoa ltxakon, gero Aula Valladoliden, Porriñon, eta Bera Beran esanen du agur elitean hamahiru urte egin eta gero; bere palmaresean baditu 3 liga, 2 kopa eta superkopa bat.



**TXIRRINDULARITZARIK
ONENA NAFARROAN**

Nafarroa berriz ere hunkitu zen tropeleko txirrindularirik onenekin, egutegi nazionalen finkatu diren bi ekitalditan.

Emakumeen Nafarroako Klasikoan, Zudaire eta Lekunberri artean (128 km), berriz ere aukera egon zen Anemiek Van Vleuten (MOV) txapelduna ekinean ikusteko. Biharamunean,

irteera eta helmuga Iruñean dituen lasterketa egin zen (125,8 km) eta Arlenis Sierrak (MNX) harriturik utzi zituen faboritoak helmugan. Onenekin batera, Nafarroako bost txirrindulari ere ibili ziren: Irantzu Beloki eta Idoia Eraso (Laboral Kutxa), Carlota Perurena, Muskilda Olóriz eta Cynthia Martínez (Vipeq Team).

PILOTA, IKUSGARRIAGO

Nafarroako Kirolaren Institutuak Nafarroako Foru Komunitatea emakumeen lehen pilota txapelketa sustatu du, binakako pilota mistoan, binakako pilota goxoan eta gomazko paletan. Txapelketak 116 parte-hartzaile bildu ditu.

Txapelketak maila handiko lehiaketa eskainiko du gure erkidegoan eta zabalik dago pilotari guztiendako, bai federatuek eta bai afizionatuek parte har dezaketelako. Gainera, pilotan aritzen diren emakumeak ikusarazteko ere balioko du, maila guztietan izena emateko aukera dagoen lehen aldia baita.

Gomazko paletako finalak ekainaren 26an izanen dira, Altsasun, eta Navarra Televisiónek zuzenean emanen ditu. Pilota mistokoak eta goxokoak Nafarroa Arenan jokatu dira uztailaren 3an, eta ETB 1ean emanen dira zuzenean.

KREDITUAK

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO NESKA KIROLARI **Nafarrak**

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



Gobierno  Nafarroako
de Navarra Gobernua

**NESKA KIROLARI NAFARRAK
8. ko 2021KO EKAINA**

Nafarroako Kirolaren Institutua
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.deportenavarra.es/eu

Koordinazioa:
Primitivo Sánchez Sanz
Begoña Echeverría Beroiz

Idazketa:
Cristina Gallo Suárez

Diseinua eta maketazioa:
Ana Simionescu



Instituto Navarro del Deporte
Nafarroako Kirolaren Institutua

Kirolean berdintasunaren alde

En la vida,
como en el
deporte,

Bizitzan,
kirolean
bezala,

IGUALDAD_ _BERDINTASUNA