EMAKUMEEN KIROLAK BALIO

NESKA KIROLARI

Nafarrak

Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua

Paris Helburu

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO

NESKA KIROLARI

Nafarrak

Nafarroako kirolarien buletinak doan jasotzea gustatuko al zaizu?

Harpidetu

Aldizkaria aldian-aldian zure postan jaso nahi baduzu , sakatu botoi hau

AURKIBIDEA

ELKARRIZKETA
ERREPORTAIA
AINTZINDARIAK
ALBISTEAK

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO
NESKA KIROLARI
Nafarrak

«Zure buruan konfiantza izatea da garrantzitsuena»

Jaione Equisoain Zaragüeta
(Iruña, 1993)

Tatamia izan zen haren jolastokia zazpi urte zituenetik, eta haren bizitzaren parte izaten jarraitzen du. Mundu erdian barna ibili da bere judogiarekin: Japonia, Txina, Argentina, Brasil, Uruguai, Afrika iparraldea eta Europa ia osoa. Parte hartu du munduko lau txapelketatan, Europako sei txapelketatan, eta ezin konta ahala probatan nazioarteko egutegian, eta beti elastiko bera eraman izan du maletan, top bera eta barneko arropa bera, lehiaketa bakoitzean azpitik janzten duena tatamira ateratzeko, eta bere borrokaldi onenen bideo bat ere bai, aurretiko beroketan ikusten duena, motibatzeko.

Jaione Equisoainek utzitako irudiak.

Foruzaina da jardunaldi erdian, eta judoka jardunaldi osoan. Polizia lanbideko txandak partekatzen ditu Iruñeko Teknifikazio Zentroan egiten dituen entrenamenduekin. Lehenengo aldiz tatami bat zapaldu eta bi hamarkada iragan ondoren, Jaione Equisoain estatu mailako judoaren balio handietako bat bihurtu da, eta hautagai sendoa da, Parisko 2024ko Jokoetan gure ordezkaria izateko.

Nola iritsi zen judoa zure bizitzara?

Oso txikitatik ari nintzen futbolean, baina ez nuen gustukoa, ez zidatelako balioa pasatzen. Zazpi urte nituela, nire osabek judoa probatzera animatu ninduten, beraiek praktikatzen zutelako; udan, aste batez probatu nuen, eta ondoren Club Natación-en apuntatu nintzen, eta 2015era arte han egon nintzen.

Beti izan zenuen argi lehian aritu nahi zenuela?

Urte anitzez aritu nintzen judo txikia egiten, astean ordubeteko bi saio eginez, lehiatzea erabaki nuen arte.

Zerk animatu zintuen lehiatzera?

2008an lehiaketa batera aurkeztu gintuzten, eta nirekin entrenatzen zuen talde osoak domina bat eskuratu zuen, nik izan ezik. Horrek eraman ninduen gehiago entrenatzera eta hobetzera. Hurrengo urtean, kluba lehiaketa gehiagora joaten jasi zen, eta estatu mailako lehenengoan parte

Argazkia: European Open Madrileko 2023ko finalaurrekoa, non Chelsea Giles ingelesa, Tokio 2020ko brontze olinpikoa, kanporatu zuen.

Argazkia: Haren lehenengo randoriak.

hartu nuenean, bosgarrena izan nintzen, eta judoan hori brontzea galtzea da. Ez nekien hori hala zenik ere. Emaitza horrek aski motibatu ninduen. Hor egoten ahal nintzela ikusarazi zidan. Urte hartan berean joan nintzen Espainiako Txapelketara, eta emaitza bera lortu nuen, bosgarrena, eta horrek guztiz motibatu ninduen, nire buruari esan bainion dominak ez zidala berriz ihes eginen.

«Lehenago izan nintzen domina absolutua junior baino»

Zer egin zenuen une hartatik aurrera?

Bost egunez entrenatzen hasi nintzen, eta saio fisikoak egiten. Ordurako junior nintzen, eta Espainiako Txapelketara aurkeztu nintzen eta lehenengo borrokaldian kanporatu ninduten... minutu eskas batean! Horrek bai eman zidala mina. 2011n, buelta eman nion.

Nola eman zenion buelta?

Espainiako Txapelketa Absoluturako sailkatu nintzen, asmo handirik gabe, junior nintzelako. Oso lasai joan nintzen, eta zilarra lortzera iritsi nintzen. Nire lehen domina nazionala. Lehenago izan nintzen domina absolutua junior baino, izan ere, ondoren junior Nazionalera joan nintzen

eta urrea irabazi nuen, nire buruari esan niolako beste aukerarik ez zegoela, irabazi behar nuen, zilar Absolutua nintzelako. Ikusi nuen lana bere fruituak ematen ari zela, eta ongi egokitzen zitzaidala lehiatzea.

Aldaketarik egin al zenuen, emaitza horien ondoren?

Ez, aldaketa berezirik ez, gauza bakarra, bi egunez Larrabideko Teknifikazio Zentrora joaten hasi nintzen, eta kontzentrazio nazionaletarako deialdiak iristen hasi ziren. Une hartan hasten zara bestelako gauzak ikusten, herrialdeko onenekin entrenatzen hasten zara, eta zure maila igotzen doa.

«Etorkizuna konponduta izateak ematen duen lasaitasunaz lehiatzen naiz»

Hemen jaio zen olinpikoa izateko ametsa?

Olinpikoa izatea, serio lehiatzen hasi nintzen arte, ez nuen planteatu ere egin. Senior jendeaz inguratuta zaudenean, haietako batzuk Jokoetan izan baitira, zure errealitatea aldatzen hasten da, eta helburu olinpikoaz pentsatzen hasi nintzen. 2013an, nazioarteko nire lehen domina absolutua irabazi nuenean, orduan hasi zen errealitatea egiten. Ametsa izaten jarraitzen du, oraindik ez dudalako lortu, baina ea heldu den urtean Parisen gauzatzen den.

Argazkia: Brontzea 2021eko Europako Kluben Txapelketan, Valencia Club Judo-rekin.

Argazkia: Equisoain aurten entrenatzen Rioko 2016ko txapeldun olinpiko Rafaela Silvarekin, training camp batean, Valentzian.

Gogorra al da talde olinpiko horretan sartzeko lehia?

Espainiako judokak oso maila onean gaude, eta nire pisuan (-57 kg) une honetan lehenengo espainiarra naiz nazioarteko rankingean. Kanpoko lehiaketetara joateko aukera dut orain, horretarako lan egiten eta dirua irabazten baitut, eta horixe da behar diren puntuak lortzeko bidea.

Zertan ari zara lanean?

Foruzain plaza atera dut, eta aurten hasi naiz lanean. Oposizioa gainditu nuenetik gauzak oso erraztu dizkidate kanpoko lehiaketetara joan ahal izateko, eta lanaldia egokitu didate, goiz eta arratsaldez lan egin ahal izateko. Luxuzko aukera da. Goizeko txanda dudanean beranduago sartzea baimentzen didate, eta horrela fisikoa egiten dut lanera sartu aitzin. Eta arratsaldez banago, ordutegia egokitzen didate, judo saioa beti arratsaldez delako, eta ezin dut hori galdu. Nirekin hagitz ongi portatzen ari dira, eta jokoetara joan nahi nuke, haiei eskerrak emateko modua bailitzateke.

Zure errendimendua kaltetzen ahal du lanean eta entrenatzen aritu behar izateak?

Egokiena izanen litzateke kirol profesionala izatea, eta soldata bat izatea, baina ez da errealitatea. Puntu batera iritsita, zure bizimodua bilatu behar duzu. COVID garaian

ikusi nuen argi, eta orduan aurkeztu nintzen oposizioetara. Ez dakit fisikoki kaltetzen ahal nauen, baina badakit orain lehiatzen naizela lanbide bat eta etorkizuna konpondua dudala jakiteak ematen duen lasaitasunaz.

Lanak lasaitasuna ematen al dizu?

Buru aldetik lagundu egin nau, izan ere, lehen, lehiaketa batean, sailkapen bat jokatzeaz gain, buruan nuen emaitzen arabera lortuko nuela beka bat, ala ez, eta horrek tentsio eta presio handiak sortzen ditu. Orain lehiatzen naiz nire ametsa delako, eta badakit, emaitzarik ez lortuta ere, nire foruzain lana izaten jarraituko dudala, eta hori, tatamira ateratzen zarenean, asko nabaritzen da.

Noiz erabaki zenuen foruzaingoan sartzea?

Lanbide hori beti izaten nuen buruan, baina ez nuen unea aurkitzen, oposizio mota horrek praktikan ia beste guztia bertan behera uztera behartzen zaituelako. Horrek esan nahi zuen kirol aldetik urtea hutsik igarotzea; ikasi behar nuen, entrenatzea ia erabat utzi... eta atzeratzen ari nintzen, lehiaketatik erretiratzen nintzenerako. Baina COVID garaia iritsi zen, eta apunteak hartzen hasi nintzen, eta pentsatu nuen horixe zela unea, gertatzen zena gertatuta ere. Lehiaketa bertan utzi beharko ote nuen, bateragarria izanen ote zen... Eta lanpostuaren bila abiatu nintzen.

Argazkia: Equisoainek Ziegler alemana menderatu zuen European Open Madril 2023ko finalean.

Pandemia garaiak aurrera egin ahala, konturatzen nintzen judoarentzat gero eta zailagoa izanen zela lehiatzea, kontaktu-kirola delako. Oso argi nuen, ordea, lehenengoan gainditu behar nuela proba, eta halaxe gainditu nuen.

«Judoaren frikia naiz oso»

Oposizioa gainditu zenuen lehiaketara ateratzen zaren irmotasun bera erabiliz.

Ezagutzen nautenek badakite ipurtarina naizela, ez dudala maite eserita egotea, ikastea ez dudala gustuko, baina motibazioa banuen. Helburua lan bat izatea zen, eta gauza izan nintzen egunean zazpi, zortzi orduz eserita egoteko, ikasten, eta erraza eta guzti egin zitzaidan. Gure oposizioen zati bat proba fisikoak dira, eta banekien hori ez zela izanen arazoa. Baina teorikorik gabe, eta horixe zen nire puntu ahula, plazarik ez. Etxean irakatsi zidaten zerbait nahi duenak ahalegina egin behar duela, eta hala izan zen.

Mentalitate horrekin ari zara Pariserako prestatzen?

Sailkapena oso zaila da, maila handia dago nazioartean, baina atera daitekeela sinetsita nago. Orain prozesuaz gozatzen ari naiz, eta nabaritzen ari naiz. Lehen alderdi hori falta zitzaidan. Gustukoa duzulako lehiatzen zara,

Argazkia: Espainiako 2022ko Txapelketako finala, non Equisoainek titulu berria lortu zuen, Adriana Rodriguez valentziarra gailenduta.

Argazkia: Equisoain eta haren entrenatzaile eta domina olinpikoaren irabazle Yolanda Soler Teknifikazio Zentroan.

baina batzuetan estres gehiago eragiten dizu, eta orduan ez dira ateratzen emaitzak, kostatzen zaizu entrenatzera joatea, pisua ematea kostatzen zaizu... Mentalitate hori, gauzez gozatzea, hor egotea zerorrek aukeratu duzula gogoratzea, bistatik ez galtzea funtsezkoa da.

-57 kg. mailan lehiatzen zara. Zaila al da pisua ematea?

Guretzat eguneroko gauza da. Ohikoena izaten da kilo bat edo kilo eta erdi pasatzea, eta pisatu aurreko egunean plastikozko txandala janzten duzu, saunara joaten zara, izerditzen zara, ur kilo hori kentzen duzu, eta pisatu ondoren berehala berreskuratzen duzu edariarekin. Garrantzitsua da gaizki ez iristea, gramo horiek galtzeko aparteko ahaleginik egin behar ez izateko, eta hurrengo eguneko borrokaldian kaltetuko zaituen deshidrataziorik ez izateko, mentalki ere ez baitzara fina egoten. Hagitz garrantzitsua da pisu egokiarekin iristea.

Borroka mental handia dago judoan?

Borroka psikologikoa da, kirol guztietan bezala. Arerio guztiak ezagutzen dituzu, haietakoren batek, beharbada, aurreko lau borrokak irabazi dizkizu, eta psikologikoki aurre egitea zaila da. Guztiok elkar aztertzen dugu. Gogorrena izaten da kontzentrazioa mantentzea borroka luzatuz gero, nekeak jotzen zaituenean.

Esperientzia horiek kontatzen al dituzu ikastetxeetan ematen dituzun hitzaldietan?

Orain bi urte hasi nintzen parte hartzen NKJFIren *«Nafarroako emakume kirolarien hitzaldiak zure ikastetxean»* programan, eta nire ustez oso positiboa da. Pertsonalki, oso betetzen nau, etorkizuneko belaunaldiek entzuten zaituztelako eta beste begi batzuez begiratzen dizutelako, beraientzat oso diferentea den mundu batetik heldu zarelako. Hitzaldiak prestatu nituenean garrantzia jarri nuen, ez nire buruarengan, ez eta nire kirolean ere, balioetan baizik. Gehien azpimarratzen dudana lana gogor egitea da, lan eginez noranahi iristen ahal delako, eta entzuten nauten umeei horixe transmititzen saiatzen naiz, eta beti esaten diet judo klub bat hurbil badute, probatzera animatu daitezen.

«Lan eginez noranahi iristen ahal da»

Lehiatzeaz gain, kirolean gertatzen dena jarraitzen duzu?

Judoaren oso frikia bihurtu naiz. Lehiatzen hasi nintzenean, iraganeko borrokaldiak ikusteko bilatzen hasi nintzen web-orrietan. 2099ko Mundu Txapelketa osorik ikusi nuen. Ahal nuen guztia bilatzen nuen. Kirol anitz ikustea gogoratzen dut Beijingo 2008ko Jokoetan. Gogoan dut goizaldean

Argazkia: Nafarroako Umeen Jokoak 2022.

Argazkia: 2019ko Europako Kluben Txapelketako finalaurrekoa. Equisoainek irabazi zuen bere taldeari puntu erabakigarri bat eman zion borroka.

esnatzea eta ordu anitz sartzea telebistaren aurrean, guztia ikusten. Munduko txapelketetan, eskubaloia jarraitzea gustatzen zait. Gutxien jarraitzen dudana futbola da.

Baina uda honetan ikusiko zenuen Emakumeen Munduko Koparen Finala, ezta?

Lanean harrapatu ninduen, baina ahal genuen guztia jarraitu genuen. Zirraragarria izan zen, eta gainera, txapelketari buelta eman zioten, beren buruan sinetsita. Inork ez zuen konfiantzarik haiengan, eta atera zutenean emaitza, azkenean, mundu guztiak txalotu zuen, baina beraiek bakarrik dakite zenbat kosta zaien.

Konfiantza al da garrantzitsuena?

Zure buruan konfiantza izatea da garrantzitsuena. Oso zaila da egunez egunekoa, nekea, entrenatzea, galtzea, bidaiatzea eta lehenengo errondan erortzea... Askotan zure buruan sinestea kosta egiten zaizu, eta orduan inguruko pertsonen laguntza bilatzen duzu, horiek zaintzen zaituztelako, niregan konfiantza dutelako, nik neronek baino gehiago ia, eta haien laguntza bilatzen dut, onean eta txarrean ere. Hitzaldietan beti kontatzen diet nire familiaren laguntzarik gabe ezinezkoa izanen zela judora dedikatzea. Hor dut Pedro Bañales adiskidea ere, nire pepito grillo, bera beti egon baita hor, unerik

PARIS 2024 BIDEKO EGUTEGIA

- **Urtarrilak 26 –** GRAND PRIX PORTUGAL
- **Otsailak 2–** GRAND SLAM PARIS
- **Otsailak 15 –** GRAND SLAM TEL AVIV
- **Martxoak 1 –** GRAND SLAM TASHKENT
- **Martxoak 8 –** GRAND PRIX UPPER
- **Martxoak 22 –** GRAND SLAM TIBILISI
- **Martxoak 29 –** GRAND SLAM ANTALYA
- **Apirilak 25 –** CAMPEONATO DE EUROPA 2024
- **Maiatzak 3 –** GRAND PRIX DUSHANBE
- **Maiatzak 10 –** GRAND SLAM KAZAJISTAN

* Paris 2024rako plazak esleituko dira IJF-ren Munduko Ranking-aren arabera; sailkapen olinpikorako aldian sortzen da, pisuaren zazpi kategorietatik bakoitzerako; munduko rankingeko hamazazpi herrialderik onenek plaza bana hartuko dute.

gogorrenetan ere, kirolean nahiz bizitzan. Gauza anitz atera ditut aurrera haren laguntzari esker. Beste pertsona bat, oso garrantzitsua niretzat, Jorge Cano da, beti hor egoten baita, behar dudanerako. Biak ala biak funtsezkoak dira nire bizitzan.

Une gogorrak aipatzen dituzunean, lesioez ari zara?

Lesioak zailak dira, baina kirolaren parte dira. Nire unerik gogorrenak une mentalak dira, trabatzen zarenean, dagoeneko gozatzen ez duzunean. Inertziaz joaten zara entrenatzera, lehiatzera, baina zure ehuneko ehun eman gabe, ez zaude zentratua, eta ez duzu emaitzarik lortzen; horiek izan dira unerik gogorrenak niretzat.

Eta nola lortu duzu kiribil horretatik ateratzea?

Pertsona horiei esker, konfiantza dutelako zuri esateko entzun nahi ez duzuna, esaten dizutelako gauzak ez doazela ongi zeu ongi ez zaudelako, eta orduan behar dituzu profesionalak. Profesionalen laguntza behar izan nuen azkeneko aldian Migel Indurain Fundazioko psikologoarengana jo nuen, nire arazoa azaldu nion, berak argi ikusi zuen, eta konponbideak jarri genituen. ■

Jaione Equisoain
LORTUTAKO SARIAK

ESPAINIAKO TXAPELKETA ABSOLUTUA

- **5 URRE:** 2014, 2015, 2016, 2017 eta 2022
- **3 ZILAR:** 2011, 2018 y 2020
- **3 BRONTZE:** 2013, 2019 y 2021

GRAND PRIX

ZILARRA: *Grand Prix Almaty* (Kazakhstan) 2016

5.A: *Grand Prix Cancún* (Mexiko) 2017
Grand Prix Tunisia 2018

7.A: *Grand Prix Jeju* (Korea) 2013
Grand Prix Zagreb (Kroazia) 2014
Grand Prix Dusseldorf (Alemania) 2015
Grand Prix Samsun (Turkia) 2016
Grand Prix Haga (Herbehereak) 2017

GRAND SLAM

7.A: *Grand Slam Abu Dhabi* (Arabiar Emirerriak) 2016

OPEN (ANTZINAKO WORLD CUP)

- **URREA:** *Pan-American Open Montevideo* (Uruguai) 2015
  Pan-American Open Buenos Aires (Argentina) 2016
  Pan-American Open Santiago (Txile) 2016
  European Open Madril (Espania) 2023

- **ZILARRA:** *World Cup Madril (Espania)* 2013
  Pan-American Open Santiago (Txile) 2015
  European Open Lisboa (Portugal) 2018
  European Open Tallin (Estonia) 2019

- **BRONTZEA:** *Pan-American Open Lima* (Peru) 2016
  European Open Bukarest (Errumania) 201
  European Open Varsovia (Polonia) 2022

- **5.A:** *World Cup Casablanca* (Maroko) 2014
  World Cup Madril (Espania) 2014
  World Cup Glasgow (Eskozia) 2014
  African Open Tunisia 2015
  African Open Tunisia 2016
  European Open Praga (Txekiar Errepublika) 2022

NAFARROAKO ESKRIMA KLUBA

Ezpatari bikainak

Nafarroako Eskrima Kluba erreferentziazko talde bihurtu da eskriman, zeina baita jatorri espainiarra duen kirol olinpiko bakarra. 1999an sortu zen kluba, eta ordutik etengabe aritu da pertsonak prestatzen, nahiz eta eskrimak Nafarroan tradizio txikia izan.

Nafarroako Eskrima Klubak utzitako irudiak.

Sparta gimnasioan hasi ziren lehen ikastaroak egiten, eta horien bidez lortu zuten eskrimalariak zaletzea; hala, Nafarroako lehen eskrima-txapelketa antolatu zen. Eguberrietan egin zen txapelketa, Nafarroako Unibertsitateko kiroldegian, eta hogei bat kirolarik hartu zuten parte gizonezkoen eta emakumezkoen ezpata-kategorietan.

Hasiera esperantzagarri hori eten egin zen, ez baitzuten babesik jaso erakundeen aldetik, eta klubeko arduradunek ere ez zioten denbora sobera eskaini; horregatik, Nafarroako beste klub batean sartu ziren, Sancho VII.ean. Kide batzuek berriz ekin zioten eskrimari, 2009an, eta horri esker Nafarroako Eskrima Kluba biziberritu egin zen. Nafarroako Unibertsitatera aldatu zuten egoitza, eta bertan egiten dute kirol-jarduera guztia: eskolak, entrenamenduak eta txapelketen antolaketa.

Denboraldi hau, 2022-2023koa, klubaren historiako aipagarrienetako bat izan da. Klubak nazioarteko probetan parte-hartzea izan du; izan ere, Irene Arreguik parte hartu du Europako kadete mailako zirkuituaren probetan, zehazki Bratislavan (Eslovakia), Kopenhagen (Danimarka) eta Belgraden (Serbia). Halaber, emaitza onak izan ditu klubak Estatuan, Aroa Guerrerok Madrilgo Haurren Ranking-eko Txapelketa Nazionalean lortutako brontzearekin, eta mutikoen eta nesken taldeek Espainiako Haur Txapelketan lortutako hirugarren postuekin; hala, bere bi taldeak

Nafarroako Eskrima Klubeko lehen entrenatzailea Antonio Soliver izan zen; ondoren, entranatzaile izan ziren Ángel Viguera, José Manuel Veiga, Lionel Berlou eta, azkenik, 2018tik aurrera, John Duque.

Argazkia: 20tik beherakoen taldea: Irene Arregui, Laura Valverde eta Amaia Julián, beren entrenatzaile John Duquerekin.

Gaur egun, klubak laurogeita hamar kide ditu, eta horietatik ehuneko berrogei inguru emakumezkoen lizentziak dira; zazpi urtetik berrogeita zazpi urtera bitarte dituzte.

Argazkia: Aroa Guerrero, ezpatarekin hasi zen garaian.

podiumera igo zituen Estatuko klub bakarra izan zen, eta, gainera, nesken taldeari dagokionez, domina bat lortzen zuen Nafarroako lehen emakume-taldea izan zen, bikain aritu baitziren **Aroa** eta **Lucía Guerrero López de Armentia**, **Ilinca Lungu**, **Eunate Ruiz Segura**, **María Pia Latronico Balbuena**.

Maiatzean, Aroa Guerrerok berriz erakutsi zuen bere talentua goragoko kategoria batean; Santanderren jokatutako Espainiako Kadete Txapelketako dominak lortzeko borrokan sartu zen, eta seigarren postuan bukatu zuen, bikain.

«Ezpatak pentsatzeko aukera ematen dizu»

Irene Arregui Idoate (Iruñea, 2007) eta **Aroa Guerrero López de Armentia** (Iruñea, 2008) ezpatarekin nabarmentzen ari diren gazteetako bi dira. Biak ala biak eskriman kasualitatez hasi ziren. Arregui Batxilergo Artistikoa ikasten ari da, eta sanfermin batzuetan probatu zuen lehen aldiz: *«Media Luna parkean zenbait kirol jarri zituzten probatzeko, eta nik eskrima probatu nuen; gustatu zitzaidan, eta urte horretako irailean klubera joan nintzen, ikustera ea giroa gustatzen zitzaidan. Ba, gaurdaino. Aurretik, freestyle patinajea egina nuen eskolaz kanpoko jarduera batean; futbola ere interesatzen zitzaidan, baina ez ninduten inoiz apuntatu, ez zutelako goiz jaiki nahi, eta zer, eta ondoren*

goiz jaikitzea tokatu zaie eskrima-lehiaketetara joateko» esan du Arreguik barrez.

Guerrero bere aitak animatuta hasi zen eskriman, aita kirol horren zalea baitzen: *«La Morean geunden eta eskrima-erakusketa bat zegoen. Zazpi urte nituen orduan. Gure aita eskriman aritua zen gaztetan, eta probatzera animatu ninduen. Gustatu zitzaidan. Ondoren, aita klubera joan zen izena ematera, eskrimari berriz ekiteko, eta harekin joan nintzen; berriz probatu nuen eta ni ere gelditu nintzen, gaurdaino»*.

«Arintasuna eta mentalitatea behar dira»

Kasualitatez, ezpata aukeratu zuten biek, Nafarroako Eskrima Klubean lantzen den arma, eta 2015etik Guerrerok aitarekin partekatzen du jarduera hori. *«Ez nekien bera eskriman aritua zenik, eta orain biak gaude klubean. Aitarentzat hobbya da; ni aldiz lehiaketetan aritzen naiz, hasieran lesio asko izan banituen ere. Txapelketa iristen zen eta bihurritu bat izaten nuen, edo haustura bat; hori bai, beti entrenamendutik kanpo. Institutuan lesionatzen nintzen, Gorputz Hezkuntzako eskoletan, edo nonahi, baina sekula ez ezpatarekin»*, dio Aroak, lehen txapelketa nazionala hamar urterekin jokatu zuen eskrimalariak. *«Bitxia zen; oso urduri jartzen nintzen, tentsioz bizi nuen, baina aldi berean oso ongi sentitzen nintzen. Aita beti nirekin etortzen zen urduritasuna kontrolatzen laguntzeko»*.

Argazkia: Amaia Julián, Aroa Guerrero, Irene Arregui eta Eunate Ruíz, 17tik beherakoen taldeko kideak aurreko denboraldian.

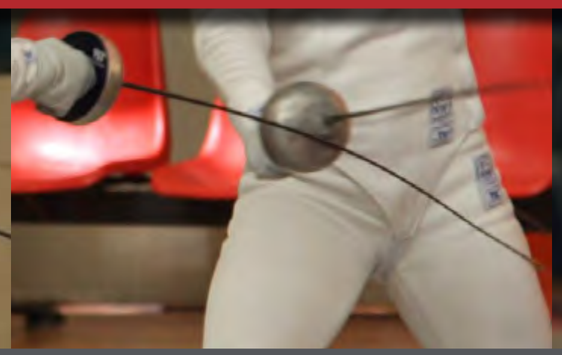
ESKRIMARAKO MATERIALA

- **Aurpegi-babesa:** aurrealdean altzairu herdoilgaitzezko sare bat du, eta azpialdean eta lepoan, berriz, olanazko edo kevlar-ezko kokotsekoa.

- **Eskularrua:** larruzkoa edo ehun indartu batekin egina izaten da, arma daraman eskua babesteko. Besaurrea estaltzen duen luzapen bat izaten du, arma mahukatik sar ez dadin.

- **Jantzi zuri bat:** bi zati ditu, azpian galtzak, belaunetatik enborraren erdiraino, eta gainean jaka, enborra, besoak eta lepoa estaltzeko.

- **Galtzerdi zuriak:** belaunetatik oinetara.
- **Kirol-oinetako bereziak:** arinagoak eta alboetan errefortzuak dituztenak.



Eskrimak, beste kirol batzuek bezala, erresilientzia-gaitasun handia eskatzen du. Txapelketa asko urruti izaten dira, kilometro asko egin eta gero agian lehenbiziko borrokaldian kanporatua geldi zaitezke. *«Duela urtebetera arte kosta egiten zitzaidan hori, kanporatzen nindutenean alderdi txarra bakarrik ikusten nuen. Duela bi urtetik, entrenamenduak serioago hartzen ditut; gogorragoak dira eta heldutasunak lagundu dit. Izan ere, burua ez badabil ongi, ez dago deus egiterik. Gurasoek asko lagundu didate egoera hori kontrolatzen; ulertarazi zidaten egun txar batek ez duela esan nahi kirolari txarra zarenik»*, adierazi du Aroak.

Irene Arreguiren ustez, *«eskrimarako beharrezkoak dira arintasuna eta mentalitatea, baina, aldi berean, adiskidetasun handia dago pistaren barrenean eta kanpoan; denok batera entrenatzen dugu, eta irabazten badizute, irabazten ikasten duzu, gero eta maila handiagoa duzu. Denok dugu helburu bera, berdin da irabazi edo galtzen duzun»*.

Eskriman hiru arma desberdinekin ari daiteke: ezpata, sablea eta floretea. Nafarroako Eskrima Kluba ezpatan espezializatu da. Arma horrekin hasten dira eskrimalari guztiak eta bilakaera ere ezpatan oinarritzen dute. Aroaren ustez, *«ezpatak pentsatzeko aukera ematen dizu. Floretea ere probatu dut, baina ez zait batere gustatzen, azkarregia baita»*.

Ezpata estokadak eginez erabiltzen da. Puntarekin bakarrik uki daiteke aurkaria, baina, hori bai, gorputz osoan uki daiteke; oinetik burura, denak balio du. Ezpatak ez du araurik; aurkaria ukitzen duen lehenbizikoak, hau da, argia pizten zaion lehenbizikoak irabazten du puntua –edo ukitua, eskriman–.

Irenek onartu duenez, *«hasi nintzenean ez nekien bazirela beste arma batzuk ere, eta ezpatarekin hasi nintzen. Orain floretea probatu dut eta ez zait gustatu; izan ere, enborrean bakarrik uki dezakezu aurkaria, eta ezpatarekin berriz denean, oinean, eskuan nahiz bizkarrean. Biak dira zailak, baina ezpatarekin distantzia kontrolatu behar duzu, oinean edo eskuan ukitzen ahal zaituztelako, eta arinagoa iruditzen zait»*.

Teknikaz gain, eskriman oso garrantzitsua da prestakuntza fisikoa, bai erreakzioa hobetzeko, bai indarra eta erresistentzia lantzeko. Astelehenetik ostegunera ordu pare batez entrenatzen dute, eta lehiaketak hurbildu ahala gehiago lantzen dute teknika.

«Praktikatzen ditugu geldialdiak, aurkaria eskuan ukitzea, kontraerasoak eta defentsa-ekintza batzuk», esan digu Arreguik. *«Eskrimaren oinarria da mugimenduei erantzutea eta egoerari buelta ematea, defentsa eraso bihurtzea. Asko aldatzen da pertsonaren arabera, eta horregatik oso mentala ere bada»*.

KIROL-ESKRIMA

- Hiru modalitate daude, armaren araberakoak: ezpata, floretea eta sablea.
- Hirurak erraz bereizten dira, desberdinak baitituzte heldulekua, pisua eta borrokatzeko modua.

Ezpatak du hiruretan esku-babesik handiena, eta astunena eta zurrunena da. Soinaren edozein tokitan egindako ukituak puntuatzen dira, baina ezpataren puntarekin egindakoak bakarrik.

EZPATAK

Floreteak esku-babes txikiagoa du, eta hiruretan arinena eta malguena da. Gorputz-enborrean, bularrean eta bizkarrean egindako ukituak bakarrik puntuatzen dira. Kasu honetan ere, puntarekin egindakoak bakarrik.

FLORETEAK

Sablearen esku-babesa heldulekuaren bururaino iristen da eskuaren gainetik kurbatuz. Aurrekoek ez bezala, sableak ukitua egin dezake xaflaren edozein zatirekin, betiere gerritik gora bakarrik: enborrean, besoetan eta buruan.

SABLEAREN

Argazkia: Aroa Guerrero lehiaketan atseden hartzen, kide batekin.

Guerreroren ustez, mentalki indartsu egotea oso garrantzitsua da. *«Urte askoren buruan, jende guztia ezagutzen duzu. Besteak aztertu egiten dituzu haiei nola irabazi jakiteko, baina aurkariek ere gauza bera egiten dute. Poulean bagaude, sei edo zazpi lehiakidez osatutako taldeetan kanporaketak egiten dira; bost ukitu lortzea da kontua. Fase hori gainditzen ez baduzu, ezin zara sartu kanporaketen koadro nagusira, non erasoetan, hiru minutuko hiru zatitan, hamabost ukitu egin behar diren. Nik nahiago dut ukituak hiru zatien artean banatu, jarraian ukitu asko egiten ahal dizkizutelako, eta, etsiak hartuz gero, maldan behera joaten naiz. Larritu egiten naiz eta are ukitu gehiago egiten dizkidate. Orain hori lantzen dut gehien, markagailuari buelta nola eman pentsatzea»*.

«Ezpatarekin arazoetatik urruntzen zara»

Aurkariaren azterketa ia pistan zaudela egiten da. Pouleen zozketa lehiaketaren bezperan edo goizean bertan egiten da. *«Oso ona den norbait egokitzen ahal zaizu, edo ezezagun bat. Pistan prestatzen da dena, atera aurretik. Aurkaria ezagutzen baduzu, aurretik pentsatua izaten ahal duzu nola jokatu; ezezaguna bada, lehen minutua bestea aztertzen igarotzen duzu, eta aurkariak bitartean gauza bera egiten du zurekin. Ez dakit besteek azkar irakurtzen duten nire jokatzeko modua, ez baitut inoiz aztertu nire burua. Borrokaldi bakoitza desberdina*

izaten da. Egun perfektu bat izan dezakezu eta super kontzentratuta egon, edo egun kaxkar bat izan, non gauzak ez dituzun argi ikusten, eta printzipioz irabazi beharko zenukeen borrokaldia galdu. Garrantzitsuena hurrengo borrokan pentsatzea da; bestela, berriz ere galdu eginen duzu», adierazi du Arreguik.

Biek aitortzen dute ez dutela emakumezko erreferenterik ezpatan. Aroak dio Teresa Díazen jarraitzailea dela; floretearekin aritzen den eskrimalaria da, eta distiratsu dabil nazioartean. Irenek, ordea, ez du erreferentziako emakume eskrimalaririk, baina aitortu du asko gustatzen zaiola Sera Song korearraren mugitzeko modua; Song ezpatako munduko txapelduna da.

Bat datoz klubean emakume gutxi daudela azpimarratzerakoan. *«Mutil gehiago daude neskak baino, eta haiekin ongi moldatuta ere, hobe litzateke neska gehiago baleude. Egia da batzuei beldurra ematen diela, nire lagun batzuek uste dute min egin diezadaketela. Azaltzen diet janzten ditugula jantzia, aurpegi-babesa, eskularruak...»* adierazi du Aroa Guerrerok.

Irene Arreguik zehaztu du: *«Emakumeak gutxiago gara gizonak baino, baina kadeteetan bagaude zortzi edo bederatzi, eta orain haurrak ere aritzen dira eskolaz kanpoko jarduera gisa, eta horretaz gain emakume helduak ere beren aisiarako entrenatzen dute. Hasi ginenean ez*

Argazkia: Hirugarren postua Espainiako Haur Txapelketan. Ezkerretik eskuinera: Ilinca Lungu, Lucía Guerrero, Aroa Guerrero eta Eunate Ruíz.

Argazkia: Irene Arregui bere aurkaria agurtzen borroka hasi aurretik, 17tik beherakoen Espaniako Txapelketan.

ginen hoberenak, baina asko ikasi dugu. Mutilek Espainiako txapeldun izatea lortu dute taldeka. Espainian dagoeneko klub ezaguna gara, Madrilgo CREAren pare».

Europako txapelketa batera iristea lortu dute; horrek dakar ranking-eko lehen hogei postuetako batean egotea eta Estatuan nabarmentzea. Arregui dagoeneko aritua da Europako kadete mailako bi lehiaketetan, baina aitortu digu ez zuela emaitza onik lortu: *«Urduritasuna, eta bakarka lehiatzearen presioa; izan ere, taldeka ere lehiatu nintzen eta hobeki moldatu nintzen, lasaiago nengoen, ez neukan jada bakarkakoaren tentsiorik»*.

Aitzitik, Arreguik berak onartzen du eskrima dela *«banaka aritzeko kirola, eta arazoetatik urruntzeko balio dizu, asko zentratu behar baituzu, aldi berean ongi pasatzen duzularik»*. Aroa Guerrerok, DBHko 4. mailako ikasleak, gaineratu duenez, *«okerrena da lehiaketa guztiak irailetik maiatzera izaten direla, eta azterketen garaian zaila egiten da bi gauzak uztartzea. Batzuetan ezin izaten dugu entrenamenduetara joan»*.

Nafarroako Eskrima Kluba urte osoan dago zabalik neska berriak hartzeko, haiek ere jarrai diezaieten eskrimalari gazte hauen urratsei. Nafarroako Unibertsitateko Kiroldegiko Arma Aretoan, Iruñean, izan dezakezue kirol honen berri, astelehenetik ostiralera, 17:30etik 22:00etara, eta eskrima-klaseetan izena eman, adinaren eta egoera fisikoaren arabera. ■

IRENE ARREGUIREN EMAITZA NABARMENENAK

- **2021** bigarrena Zaragozako trofeo absolutuan.
- **2022** laugarrenak Espainiako M15 txapelketako taldekakoan (Valentzia)
- **2022** zortzigarrena M17 Torneoan (Olmedo)
- **2022** parte hartzea Europako kadete mailako zirkuituan, Belgradeko eta Kopenhageko torneoetan.
- **2023** hirugarrena Uteboko trofeo absolutuan.
- **2023** bigarrena Donostiak trofeo absolutuan.

AROA GUERREROREN EMAITZA NABARMENENAK

- **2022:** hirugarrena Espainiako M15 txapelketako bakarkakoan (Valentzia)
- **2023:** hirugarrena M15 Torneoan (Ciudad Real)
- **2023** hirugarrenak Espainiako M15 txapelketako taldekakoan (Madril)
- **2023** seigarrena Espainiako M17 txapelketako bakarkakoan (Santander)

Pilotaleku artean dabil jokoa

Maider Ardanaz Dufur

(Aurizberri, 2001)

Hogeita bat urte besterik ez zuela, aitzindari bihurtu zen, lehenengo nafarra izan baitzen munduko txapelketa irabazi zuena paleta goma argentinarra modalitatean, 30 metroko pilotalekuan; titulua joan den urtean lortu zuen, Biarritzen. Haren arrakastak balio berezia du, Nafarroak hogeita hamar metroko erregelamenduzko instalaziorik batere ez duelako; hori, ordea, ez da eragozpena izan, bere lehenengo mundu-txapelketa irabazteko, azken partida handian Laura Selem Puentes jokalari mexikarra gainditua: 15-14 lehen setean eta 15-12 bigarrenean.

Maider Ardanazek eta Nafarroako Pilota Federazioak emandako irudiak.

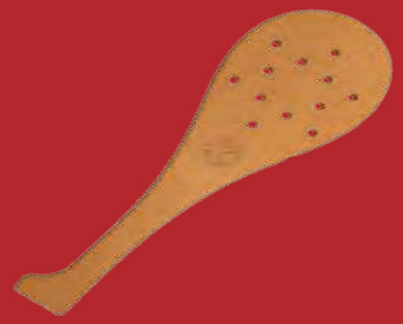
Maider Ardanaz Dufur (Aurizberri, 2001) pilota-leku, pilota eta pala artean hazi zen Erroibarren. Bere ahizparen eta lehengusuen urratsei jarraiki, sei urte eskas zituela hasi zen pilota jokoan. Ordutik hona pilotaleku eta liburu artean iragan ditu urteak, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Graduatua ikasten hasi baita Iruñean, hortz-protesigile graduatua eta egokitzapen fisikoko goi-mailako teknikari ikasketak egin ondoren.

«Inbidiaz ikusi dut futboleko munduko txapeldunek lortu duten aitortza eta ikusgarritasuna»

Munduko txapelduna ohikoa ez den modalitate batean...

Bai, bada, paleta goma argentinarra pilotaleku txikiago batean jokatzen da. Pilotaleku normalak hogeita hamasei metro izaten ditu, eta nik munduko txapelketa hogeita hamar metrora jokatu nuen. Normalean betiko pilotalekuetan entrenatzen dut, baina modalitate horretarako Bizkarretan aritzen naiz, Aurizberriren ondoko herri batean, hango pilotalekuak hogeita hamar metro baititu, erregelamenduzko baldintza guztiak betetzen ez baditu ere; izan ere, Nafarroan ez baitago hogeita hamar metroko instalazio homologaturik.

Argazkia: Ardanaz eta Joseba Erro aurizberriarrak Munduko Txapeldunen Saria ondoan dutela. // Nafarroako Gobernuaren harrera pilota selekzio espainiarreko pilotariei, Munduko Txapelketa irabazi ondoren. // Eskuinean, Maider eta Paula Gorostiaga, Espainiako paleta goma F30M modalitateko txapeldunak..



Pala trinkoak 520 gramo pisatzen du, pilota gogorragoa eta astunagoa da.

Paleta gomak 320 gramo pisatzen du. Bolak gasa du barruan, botea handitzeko.

Argazkia: Ardanaz paleta goma F30M modalitateko finalean, Biarritzeko 2022ko Munduko Txapelketan.

Eta, zergatik aukeratu zenuen modalitate hori?

Federazioak pala trinko normalarekin aritzen ginen pilotariei proposatu zigun paleta goma probatzeko. Gainera, nazioarte mailan irteera gehiago izanik, gogor entrenatu nuen, Munduko txapelketara joan ahal izateko. Bai kanpoan, bai Espainian ere, txapelketa gehiago izaten dira paleta goman; pala trinkoa, berriz, Euskal Herrian bakarrik jokatzen da. Oso nabarmena da palaren pisua. Trinkoarekin indar gehiago behar da, eta paleta goma teknikoagoa da, pilotak bote handiagoa du, eta kolpe desberdinak egiteko aukera ematen dizu.

Zein izanen litzateke zure kolperik onena?

Hagitz gustukoa dut bi hormatakoa bote lasterrean jotzea, lehenengo ezker pareta joaz, frontiserantz, eta ondoren kantxan, baina pilota hila utziz aurrealdean, arerioari lasterka eginarazteko.

Hori izan al zen giltzarria, Mundiala irabazteko?

Giltzarria prestaketa handia izan zen, pilotalekuan eta fisikoa. Eta burua ere bai. Munduko txapelketara iristen zarenean, buruak une txarrak pasarazten ahal dizkizu, eta hotz mantendu behar da.

Nola lortzen da *«hotz mantentzea»*?

Ez dut laguntza psikologikorik izan, nire jendearenaz, nire familiarenaz gain. Beti etortzen dira nirekin lehiaketetara; orain ahizpak zailagoa du, Kanarietan bizi delako.

Nafarroako pilotarien kopurua handitzen ari al da?

Beti izan da nire eskualdean pilotan jokatzeko ohitura, neska guztiak aritu izan dira behin edo beste, pilota eskolan. Erreferenteak bai izan ditut, nire lehengusuak **Nerea** eta **Iosu** eta, batez ere, ahizpa **Aitziber**.

Nafarroako lehiaketak jokatzen hasi nintzenean, pilotari gehiago ezagutzen hasi nintzen. Berrehunen bat lizentzia izanen gara, eskua eta pala batera, adin guztietakoak.

Hobetu al da pilotan emakumeek duten lekua?

Pixkanaka-pixkanaka, hobekuntzak izaten ari dira, ikusgarritasun handiagoa, baina giro anitzetan oraindik falta da. Leku batzuetan oraino ez dute emakume pilotaririk ikusi, eta ez dizute ongi begiratzen, pilotan aritzeko gai ikusiko ez bagintuzte bezala, baina gutxienak izaten dira.

Argazkia: Emakume Unibertsoa Tourraren amabitxi, Iruñean, 2023an.

Aurten Emakume Unibertsoa Tourraren amabitxi izan zara Iruñean. Nola bizi izan duzu esperientzia?

Ez nuen anitz ezagutzen programa hori, eta pilotaren munduko emakumeen ordezkari izan nendin deitu zidatenean, ilusio handia egin zidan. Ekitaldi horietan beste diziplina batzuetako kirolariekin biltzea gustatu zait, beren bizipenak kontatzen dizkizutelako, prestaketa desberdina... Inbidia pixka bat eman zidaten, azkenean, beraiek profesionalak direlako, eta hori ez dugu pilotan. Bekak baditugu, baina bizitzeko adina ez. Kirol merezimenduen bekak dira, eta urte txarren bat baduzu, ez duzu deus jasotzen.

Babeslerik ba al duzu?

Auñamendi taldekoa naiz, eta berak errazten dizkit entrenamenduak eta ordaintzen du jokalari lizentzia, baina kluben txapelketetarako edo bakarka egiten ditudan bidaien eta hotelen gastuak nik neronek finantzatu behar ditut, kluba txikia baita. Selekzioarekin lehiatzera banoa, orduan bai, federazioak estaltzen ditu gastu horiek.

Anitz al dira estali behar dituzun txapelketak?

Denboraldian barna badira hainbat txapelketa. Urritik azarora pala trinkoko Nafarroako txapelketa dugu. Abendutik

urtarrilera, paleta goma argentinarrekoa. Urtarriletik otsailera, trinketa. Ondoren izaten dira Espainiako txapelketak, erkidegoetako federazioentzat, eta ondoren trinketa eta pilotalekuetako nazionalak.

Zenbat modalitatetan lehiatzen zara?

Hiru egiten ditut: pilotalekuko pala trinkoa, paleta goma argentinarra eta trinketa paleta gomarekin. Astean barna hiruretan aritzen naiz. Lehiaketa bat hurbiltzen bada, dagokion modalitatean sartzen ditut ordu gehiago.

Eta zein da zure kuttuna?

Egiaz, gehien nabarmentzen naiz pilotaleku osoko paleta goma argentinarrean; horretan sartu ditut ordu gehien, Munduko txapelketara joateko aukera ikusi nuelako. Trinketa hagitz dibertigarria da, eta hori ere hagitz gustukoa dut. Ez nuke jakinen zein aukeratu.

Zergatik da hain dibertigarria trinketa?

Elementu desberdinak ditu. Jokatzeko lau horma dira, gehi teilatu txikia ezkerreko aldean, bi metroko altuerara, eta haren gainean pilota botarazten ahal duzu. Pilotaleku arrunta, berriz, bi horma gehi errebotea dira.

Jokatzen dituen modalitate guztiak 15 tantora jokatzen dira, 1. Eta 2. Jokoa, eta 10 tantora 3. Jokoa, beharrezkoa balitz.

Argazkia: Trinketeko partida 2023ko Urdaiazpikoaren Lehiaketan.

Pilotaleku artean dabil jokoa

Argazkia: Txapeldunaren domina erakutsiz, Biarrizko 2022ko Munduko Txapelketan.

Pilota lehentasuna duzu une honetan?

Gustukoa nuelako hasi nintzen. Ondoren, maila hartzen hasi nintzen, eta txapelketetan ongi geratzen nintzen. Ordu gehiago sartzen hasi nintzen, ea zer geratzen zen, baina inoiz ez naiz entrenatu behartuta, eta ikasketak ez ditut inoiz utzi. Zerbait ez-gustura egiten baduzu, edo helburuak jartzen badituzu, eta bidean gozatzen ez baduzu...

Orain unibertsitatean hasi naiz, Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako Gradua ikasten, eta pixka bat malda goiti eginen zait, nahiz eta, goi-mailako kirolaria naizenez, laguntzen nauten, azterketen datekin etab. Beti izan dut gustukoa kirola, eta prestatzaile fisikoa izan nahi nuke, edozein espezialitatetan ere.

Pilota izan da zure kirol bakarra?

Ez, hamar urtez futbolean aritu nintzen, Donibane Kirol Elkartean eta Orkoiengo Kirol Sport taldean. Batxilergora iritsi nintzenean, ezin nituen pala, futbola eta ikasketak batera eraman. Pala aukeratu nuen. Futboletik faltan sumatzen dudan bakarra aldagelako giroa da, hamabost edo hogei jokalari helburu batekin. Pilotan guztiok ezagunak gara, eta lagunak gara, baina guztiak gara arerioak. Diferentea da.

Inbidiarik sentitzen al duzu, futbolean emakumezkoen kategoriak izan duen bilakaera ikusten duzunean?

Pozten naiz beraiengatik. Inbidia ematen didate izan dituzten aitortzak eta ikusgarritasunak.

Baina zu ere munduko txapelduna izan zara…

Bai, hasieran ezin nuen sinetsi ere. Kosta egin zitzaidan onartzea, baina badakit zailagoa dela hor goiti mantentzea, une puntual batean iristea baino. Munduko txapelketak lau urtez behin izaten dira, 2026an izanen ditut hurrengoak, baina pazientziaz hartuko dut. Orain ezin diot helburu hori jarri nire buruari. ■

Argazkia: Espainiako Txapeldun Absolutua federazioen txapelketan, bakarkako paleta goman 30 metroko pilotalekuan, Valentzia 2022.

Auñamendi K.E. kluba.

Entrenatzaileak:

- Manel Pedroarena
- Andrea Lusarreta
- Uxue Murillo
- Andrés Rabas

LORTUTAKO SARIAK

2019
- 22 urte azpiko Munduko Txapelduna bakarkako paleta goman 30 metroko pilotalekuan.

2022
- Munduko Txapeldun Absolutua bakarkako paleta goman 30 metroko pilotalekuan.
- Espainiako Txapeldun Absolutua federazioen txapelketan bakarkako paleta goman 30 metroko pilotalekuan.
- GRABNIren txapeldunorde seniorra paleta goma trinkoan 36 metroko pilotalekuan.

2023
- Espainiako Txapeldun Absolutua federazioen txapelketan bakarkako paleta goman 30 metroko pilotalekuan.
- Espainiako Txapeldunorde Absolutua trinketeko paleta goman kluben arteko txapelketan.

Carlota Cigandak une loriatsua izan du Europarentzat

Nafarroako golf jokalariak berriro altxatu du «Solheim Cup» izeneko kopa, azken partiduan Europarentzako puntu erabakigarria irabazi ondoren. Lehiaketa horrek Europako eta Estatu Batuetako jokalari profesionalak jartzen ditu aurrez aurre, eta aurten lehen aldiz jokatu da Espainian. Europako taldeko jokalari espainiar bakarra izan da txapelketako protagonista, lau partidutan lau garaipen lortu baititu. Gainera, azken partiduan bi kolpe harrigarri jo zituen, txapelketaren historiara igaroko direnak.

Seigarren aldiz parte hartzen zuen Cigandak talde kontinentalean, eta bere esku zegoen titulua berriro ere Europarentzat izatea (laugarren titulua Cigandarentzat berarentzat). Eta magia egin zuen azken zuloetan: putt bat egin zuen, 16. zuloan sartzeko, eta kolpe harrigarria jo zuen 17. zulotik irteteko. Azken horrek bola banderatik arra batera utzi zuen. Horrela, kanporaketa berdindu zuen eta «Solheim Cup» delakoari eustea lortu zuen.

Sakatu irudian, Espainiako golf jokalaririk onena ezagutzeko, «Nafarroako Emakume Kirolariak» planaren 5. zenbakiko protagonista dena.

2013 2019 2021 2023

Egilea: Harvey Jamison / LET.

Emakume kirolarien hilekoaren zikloa aztergai

Seigarren aldiz jarraian, Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutuak, Cadena SER irratiarekin batera, Nafarroako Kirola eta Emakumeak Biltzarra antolatu du; hilekoaren zikloa eta kirola izan da aurtengo gai nagusia.

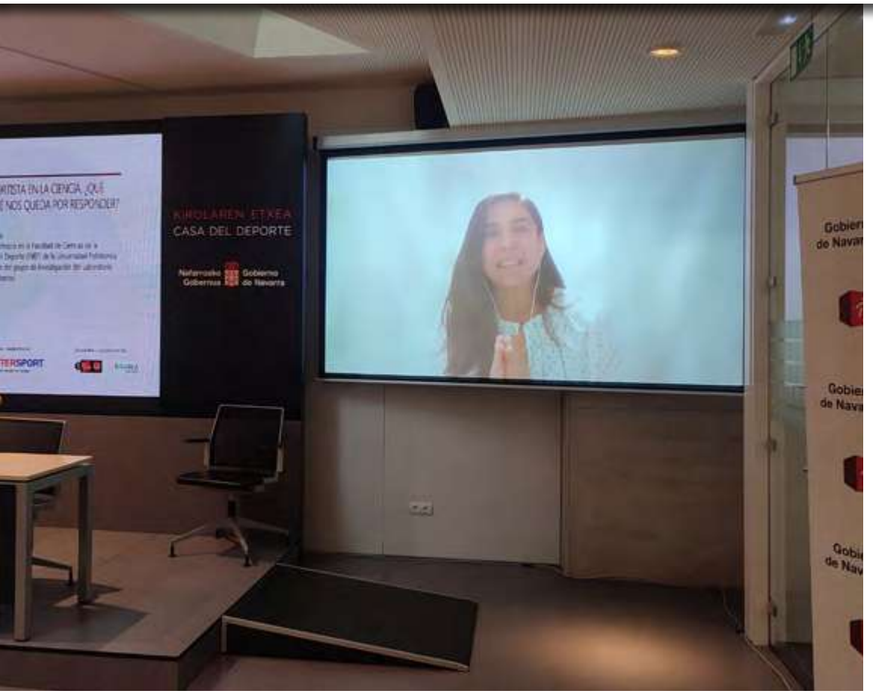
Jardunaldian zehar, termino jakin batzuk agertu ziren maiz, hala nola emakume kirolariaren hirukoa, RED-s delakoa (energia-urritasun erlatiboa kirolean), fase folikularra, fase luteoa, dismenorrea...; haien esanahia ikasi genuen, eta zer-nola eragiten dioten emakume kirolariari.

Nafarroako Gobernuko Kultura, Kirol eta Turismoko kontseilari **Rebeca Esnaola Bermejo** arduratu zen inaugurazio instituzionalaz eta, ondoren, adituen txandan, Rocio Cupeiro Coto Jarduera Fisikoaren eta Kirolaren Zientzietako doktoreak eman zuen hitzaldi nagusia.

UPMko irakasle eta IronFemme proiektuaren zuzendariak emakumeek kirolean bizi duten errealitateaz hitz egin zuen, egungo ezagutza zientifikoan oinarriturik, eta entrenamenduan kontuan hartu behar liratekeen faktoreez ere mintzatu zen. Cupeirok esan zuenez, duela urte gutxi arte ia azterlan guztiak gizonengan oinarritu izan dira. *«Ikerketa berriei esker, jakin ahal izan dugu emakume kirolariek denbora gutxiago behar dutela suspertzeko eta gaitasun handiagoa dutela nekeari aurre egiteko»*. Irakasleak azaldu zuen zein diren emakumeek ziklo menstrual bakoitzean izaten dituzten aldaketak, baina ohartarazi zuen ez dagoela azterlanik entrenamenduak zikloaren faseen arabera nola planifikatu erakusten duenik; halere, azpimarratu zuen talde teknikoek beren kirolarien hilekoak ezagutu behar lituzketela, eta jakin behar luketela zikloak erregulatzeko antisorgailuak hartzen dituzten ala ez.

Ondotik, Begoña Olartecoechea LinajeaMedikuntzako doktore, ginekologo eta Nafarroako Unibertsitateko irakaslea mintzatu zen. Ziklo menstruala hipotalamoan hasten dela azaldu zuen, eta, hortaz, balitekeela estres emozionalak eragina izatea hilekoan. Doktoreak errendimendu altuko kirolarien ziklo-anomaliei buruzko datuak eman zituen, hots, RED-s edo energia-urritasun erlatiboaren sindromeari buruzkoak eta emakume kirolariaren hirukoari buruzkoak (amenorrea, energia-urritasuna eta hezur-dentsitate txikia). Esan zuen emakume kirolari gehienek beren kabuz hartzen dituztela sintomak arintzeko sendagaiak, eta azpimarratu zuen emakumezkoen kirol-taldeek aholkularitza ginekologikoa izan behar luketela.

Olartecoecheak argitu zuen zein diren hilekoaren zikloaren faseak eta nabarmendu zuen indarra lantzeko faserik hoberena fase folikularra dela (lehena alegia,



erregela bukatzen denetik obulaziora artekoa), baina lesio-arriskurik handiena ere fase horretan dagoela, artikulazioek laxotasun handiagoa dute-eta.

Doktoreak azpimarratu zuen ez dagoela daturik esateko hilekoak errendimenduari eragiten dion ala ez, eta aipatu zuen ona dela kirola neurriz egitea hileko-mina arintzeko eta zikloak erregulatzen laguntzeko.

Kirolarien esperientzien mahaiak agerian utzi zuen prestakuntza eskasa eta ezagutza falta izan dutela hilekoaren zikloari eta kirol-errendimenduari buruz. Gainera, hitzaldietan azaldutakoa norberaren bizipenen bidez azaltzeko aukera izan zuten, eta hiru profil ezberdin azalarazi zituzten. Yolanda Soler Grajerak –domina olinpiko bat irabazitakoa bera, eta judoko entrenatzailea Iruñeko Club de Tenisean– adierazi zuen inoiz ez zuela anomaliarik izan zikloan, ohiko minak baizik ez, eta, entrenatzailea den aldetik, hau azpimarratu zuen: *«kirolari bakoitzaren atzean pertsona bat dago; gertatzen zaion guztiaz kezkatu beharra dut, eta hura zaindu»*.

Maria Blanco Armendarizek –Europako futbol-txapeldunordea17tik azpiko kategorian eta prestatzaile fisikoa Osasuna Klub Atletikoan– oso bestelako profila duela azaldu zuen: dismenorrea, hileko mingarriak eta ezgaitzaileak. Aipatu zuen oso berandu joan zela ginekologoarengana, *«ez dirudi-eta ezinbestekoa denik. Mina normaltzen dugu»*; eta onartu zuen bere kabuz hartzen zituela analgesikoak.

Esperientzien mahaiko hirugarren kidea **María Ordoñez Marina** izan zen. Traileko atleta eta mediku genetista egoiliarra da bera, eta zikloaren beste aldeaz hitz egin zuen: hilekoa ez izateaz, amenorreaz. Ordoñezek adierazi zuen aurreko entrenatzaileak inoiz ez ziola hilekoaz galdetu. *«Zazpi urte daramat hilekorik gabe, eta antisorgailuak hartzea izan da proposatu didaten irtenbide bakarra»*.

Biltzarrean oso bestelako adibide bat ere izan zuten hizpide: Espainiako Atletismo Federazioak abian jarritako jardunbide egokia; izan ere, OSASUNA ETA ERRENDIMENDUA izeneko proiektu horrek atleten osasuna zaintzea du helburu. Josu Gómez-Ezaizak, proiektuaren arduradunak eta federazioko kirol-zuzendaritzako laguntzaileak, azaldu zuen protokolo bat sortu dutela ziklo menstrualari lotutako osasun-arazoak hautemateko, eta esplikatu zuen zerbitzu medikoek atleten kontrola eramaten dutela galdetegi batzuen bidez. Proiektuak webgune bat ere badu (https://rfeasaludyrendimiento.es/). Hartan, hilekoaren zikloari, pelbis-zoruaren osasunari eta antisorgailuei buruzko

informazioa dago, baita emakume atleten entrenamenduari buruzko gomendioak ere, entrenatzaileendako. Gómez-Ezaizaren ustez, *«prebentzioa da gakoa, eta, horretarako, beharrezkoa da mintzatzea eta prestakuntza jasotzea»*.

Jardunaldia bukatzeko, **María Asurmendi Villaverde** mintzatu zen: saskibaloiko jokalari profesionalak argi utzi zuen gaiaren gaineko informazioa eta prestakuntza falta direla: *«Hogei urteko ibilbidean ez dute inoiz kontuan hartu nire hilekoa. Inoiz edo behin, Espainiako Federazioak galdetegi bat pasatu izan digu hilekoa genuen ala ez galdetzeko, baina kategoria gorenean jokatu dudan hamar klubetako bakarrean ere ez digute gaiaz hitz egin. Nahi nuke ligaren profesionalizazioak eragina izatea bai alderdi medikoan, bai prestakuntzan, funts-funtsezkoa baita... Prestakuntza jaso eta hura aplikatuko duten profesionalak falta dira. Saskibaloiko Goi-mailako Teknikaria izateko ikastaroa bukatzen ari naiz, eta ez dugu deus ere landu gai hori; izan ere, adibide guztietan gizonak ageri dira, eta ikastaroa egiten ari naizen emakume bakarra naiz»*.

Jorge Aguirre Oviedo Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutuko zuzendari kudeatzaileak eman zion amaiera biltzarrari, eta hau adierazi zuen: *«ikusi da ebidentzia zienti iko gutxi dagoela emakumeen kirol praktikari buruz. Gizonok beste garai bateko jokamolde matxistak desikasi eta deseraikitzeko bidea egin behar dugu, eta Gobernu honek konpromiso osoa du eginkizun horrekin»*.

Sakatu irudia biltzarra ikusteko

«KIROLAK ZURE FALTA DU»

NKJFIk *«Kirolak zure falta du»* kanpaina sustatzen du, teknikarien eta arbitroen artean emakume gehiago egotea sustatu nahi duena.

«Kakun» Mainz eta Paula Remírez dira kanpainaren protagonistak, entrenatzailea eta nazioarteko arbitroa diren aldetik, hurrenez hurren.

Kanpainak 60.000 euro inguruko kostua izanen du, eta Next Generation funtsen kargura finantzatuko da. Honako hauen bidez zabalduko da: markesinak, informazio gune diren hiri altzari digitalak, Iruñeko eta Tuterako autobus geltokiak, Tuterako hiri autobusak, zinema aretoak, Spotify plataforma eta sare sozialak, adibidez, Instagram eta TikTok.

Sakatu hemen, bideoa ikusteko

Sakatu hemen, bideoa ikusteko

KIROLARIAK ESKOLARA ITZULTZEN DIRA

Ikasturte berria hastearekin batera, *«Nafarroako emakume kirolarien hitzaldiak ikastetxeetan»* proiektuari ekin zaio berriro. Ikastetxeentzako doako jarduera horrek ikasleei ahalbidetzen die Nafarroako emakume kirolariak zuzenean ezagutzea, baita haien kirol modalitateari buruzko esperientziak eta jakintza berenganatzea ere.

Ikasturte honetan, ehun eta hirurogeita hiru ikastetxek (97 gaztelaniaz eta 66 euskaraz) eman dute izena, beren instalazioetan proiektuarekin engaiatutako hogeita hamar kirolarietako baten bisita jaso ahal izateko. Futbola, judoa, saskibaloia, errugbia, tenisa, taekwondoa, areto futbola, piraguismoa, waterpoloa, eskubaloia, atletismoa eta kirol egokitua dira kirolariek ikasleei aurkeztuko dizkieten kirolak.

Sakatu, irudia handitzeko

EMAKUMEENTZAKO TAILER AKTIBOEN ESKAINTZA HIRUKOITZA

NKJFIk, «Kirola eta Emakumeak» programaren barruan, defentsa pertsonala, indarra eta ariketa hipopresiboak lantzeko hirurogeita hamasei tailer eskaini ditu Nafarroako Foru Komunitateko hainbat herritan. Udalerriekin lankidetzan eta langile espezializatuek emanda, **indarra lantzeko 31 tailer** egin dira, indar lanaren garrantzia azpimarratu zutenak eta errutina bat erakutsi zutenak, parte-hartzaileek etxean lanean jarraitu ahal izateko. Era berean, **autodefentsarako 20 tailer** eskaini ziren, arrisku egoerak hautematen eta ebaluatzen ikasteko eta egoera horiei nola aurre egin jakiteko, eta, guztira, **ariketa hipopresiboen 25 tailer** ere bai, pelbis zorua errespetatzen duen ariketa osasungarriaren teknika horretan hasteko balio izan zutenak.

ESPAINIAKO GOI MAILAKO EMAKUME KIROLARIEN DESBERDINTASUNAK

Emakumeen Institutuak azterlan bat aurkeztu du, kirol jardunean dauden genero desberdintasun nagusiak aztertzen dituena. «Desigualdades de las deportistas de alta competición en España y medidas para la igualdad efectiva» izenburupean («Espainiako goi mailako emakume kirolarien desberdintasunak eta benetako berdintasunerako neurriak»), erakundeko Hezkuntza eta Kirol Zerbitzuak bultzatu du ikerketa, eta Kordobako Unibertsitateak garatu du, David Moscoso Sánchez eta María Martín Rodríguez doktoreen zuzendaritzapean.

Sakatu irudian, azterlana ikusteko

Azterlanak kirol jarduneko desberdintasun nagusiak aztertzen ditu, eta gomendio katalogo bat proposatzen du administrazio publikoentzat, kirol federazio eta klubentzat, eta komunikabideentzat.

EMAKUMEEN KIROLAK BALIO

NESKA KIROLARI Nafarrak

Nafarroako kirolarien hurrengo buletinak jaso nahi dituzu?

Harpidetu

Aldizkaria aldian-aldian zure postan jaso nahi baduzu, sakatu botoi hau

Gobierno de Navarra — Nafarroako Gobernua

NESKA KIROLARI NAFARRAK
13.ko 2023KO ABENDUA

Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua
aldizkari digitala
Nafarroako Arena. Kirol-Etxea 1. Solairua.
Sadar kalea z/g. 31006 Iruñea (Nafarroa)
Tel.: 848 42 78 92 - Faxa: 848 42 36 28
www.deportenavarra.es/eu

Koordinazioa:
Begoña Echeverría Beroiz

Idazketa:
Cristina Gallo Suárez

Diseinua eta maketazioa:
Ana Simionescu

Instituto Navarro del Deporte y de la Actividad Física — Nafarroako Kirolaren eta Jarduera Fisikoaren Institutua

Kirolean berdintasunaren alde

En la vida,
como en el
deporte,
Bizitzan,
kirolean
bezala,
IGUALDAD
_BERDINTASUNA
Gobierno de Navarra
Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030