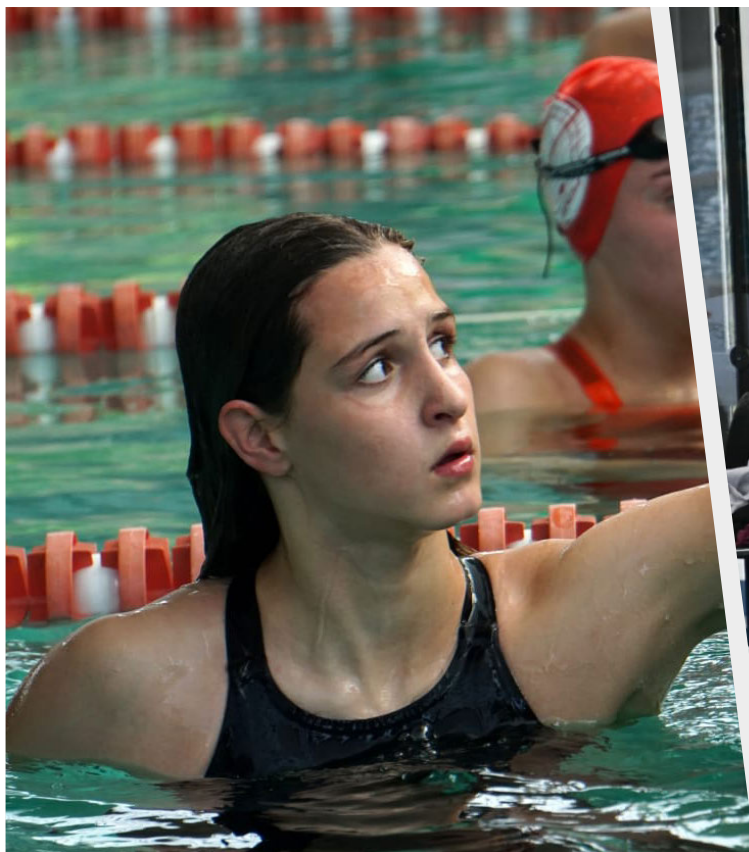




Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Igeriketa oso kirol
sakrifikatua da,
baina merezi du”



Ainhoa Gotxikoa eta Uxue Alba dira Arabako igeriketan etorkizun handia duten kirolariak

Ainhoa Gotxikoa, 16 urteko gasteiztarra, etorkizun handiko bular-igerilaria da, Menditxo klubeko harrobian trebatua. 8 urterekin hasi zen, ahizparen arrastoari jarraituz, eta Arabako hainbat errekor absolutu ditu jada.

Uxue Alba, 17 urterekin, beste erreferentzia bat da bizkar espezialitatean. Judimendi klubean trebatu zen, eta hainbat probintzia errekor ditu, baita Euskadikoak ere, bere adinean.

Biek parte hartu dute Espainiako txapelketa absolutuetan, eta beren egunerokotasuna sakrifikatzen dute, kronometroarekin etengabeko pultsu horretan hobeak izateko.

1,80 cm baino gehiagoko altuera dute, hau da, kirol gogor eta zorrotzean aritzeko plus bat ematen dien fisikoa.

Ura da, bientzat, beren habitat naturala, eta bertan aurkitzen dituzte, besteak beste, lasaitasuna eta baretasuna, eguneroko estresetik ihes egiteko.

Nola hasi zineten igeriketan?

Ainhoa: 7 edo 8 urte nituen, eta nire ahizpak jada igeriketan zebilenez, probatu nahi izan nuen. Benjamin aurreko kategorian hasi nintzen eta asko izugarri gustatu zitzaidan. Estilo guztiekin hasten zara, baina beti dago bat gehiago nabarmentzen zarena, nire kasuan, bular estiloa.

Uxue: Nire nebak igeriketa egiten zuen eta hura ikustera joaten nintzen. 6 urterekin probatu nuen eta gustatu egin zitzaidan. Beste kirol batzuk ere egin nituen, hala nola irristaketa, dantza, waterpolo eta triatlota.

Zerk bultzatu zintuzten estilo zehatz bat hautatzera?

Ainhoa: Bakoitzak bere zailtasuna du. Bularrekoa da gehien entrenatzen eta nabarmentzen hasi nintzen estiloa. Estilo horretan murgildu nintzen gehien, baina denetan lehiatzen naiz.

Uxue: Ba ez dakit zer esan. Igerian egiteko, hura da gehien gustatzen zaidan eta erosoan egoten naizen estiloa. Horregatik ditut denbora onak.

Gogoratzen al dituzue zuen marka guztiak? Obsesio moduko bat da?

Ainhoa: Gure denboren menpe gaude. Oso sakrifikatua da eta hobekuntzak epe ertainean edo luzean lortzen dira, hamarrenak lortzea zaila delako. Oso kirol teknikoa da, eta edozein akatsek zigorra du. 100 metro bular estiloan 1:13:43 daukat, 200 metroan 2:40.90 eta 50 metroan 33 segundo eta hamarrenen bat. Eta Arabako errekorra egin berri dut 50 tximeleta eran, 29.27ko denborarekin, besteak beste, laburbiltzeko.

Uxue: Arabako errekorra dut maila absolutuan, eta 17 urtekoen artean Euskadiko markarik onena 200 metroko bizkar estiloan (2:13.37). 200 librean, Arabako errekor absolutua (2:07.21) eta 100 bizkar estiloan, Arabako errekor absolutua (1:03.48); hori guztia, 25 metroko igerilekuan. 50 metrokoan, berriz, Arabako errekor absolutua dut eta Euskadiko markarik hoberena 17 urtekoen artean



200 metroko bizkar estiloan (2:19.73), eta Arabako errekor absolutua 100 metroko bizkar estiloan (1:05.81). Estiloetan eta estilo librean marka hoberenetako batzuk ditut 17 urtekoen artean.

Nolakoa da zuen egunez egunekoa?

Ainhoa: Astelehen eta astearteetan goizeko 6:30ean joaten naiz entrenatzera. Gainerako egunetan, eskolara joaten naiz, handik 14:15ean irten eta etxera joaten naiz. Ondoren, bazkaldu egiten dut eta, korrika batean, 15:20ak aldera, etxetik ateratzen naiz 15:45ean entrenamendura heltzeko. Urtean ibiltzen naiz seiak arte eta gero beste ordubete lehorrean aritzen naiz. Horren guztiaren ondoren, etxera joan, ikasi, eguneko zereginak amaitu eta hurrengo egunera arte lo egiten dut. Eta horrela astero.

Uxue: Astelehenetik larunbatera entrenatzen naiz. Astean bitan entrenamenduak bikoiztu eta goizez eta arratsaldean egiten ditut. Goizean goiz jaiki behar dut, eta goizeko 6etan hasten gara. Orduak falta zaizkit egunean.

Merezi al du hainbeste sakrifikatzea?

Ainhoa: Jakina. Ez zait kostatzen, egunero motibatuta nagoelako erritmo horri aurre egiteko. Poztasun handiak ematen dizkit. Hel-

bururik gabe ez dago motibaziorik eta motibaziorik gabe gehiago kostatzen da.

Uxue: Bai, nahiz eta gogorra eta nekeza izan. Egunero lan egin behar da zure denborak hobetzeko, asko kostatu arren. Hamarren bat edo ehunen bat jaistea lorpen handia da, gutxi dirudien arren.

Zein da igerilari batentzako adinik onena?

Ainhoa: Nire entrenatzailearen arabera, 24 urtetik aurrera. Beraz, oraindik urte batzuk geratzen zaizkit hobetzen eta gozatzen jarraitzeko. Eta beti lortu beharreko helburuak dituzula. Niretzat igeriketa bizimodu bat da.

Zer eduki behar da igeriketan izarra izateko?

Uxue: Teknika eta indarra ez ezik, burua nahiko ondo izatea eta zure helburuak, xedeak eta mugak zein diren jakitea. Burua da garrantzitsuen.

Ezinezkoa da igeriketako profesionala izatea?

Uxue: Kirol zailenetako bat da % 100ean aritu eta horrekin bizimodua irabazteko. Ez da beste kirol batzuetan bezala.

Askok nabarmendu behar duzu, eta hori eginda ere, uste dut igeriketatik ezin zarela bizi. Horregatik, garrantzitsua da prestakuntza akademikoa edo lana izatea bizimodua ateratzeko.

Nor dira zuen erreferentziak?

Ainhoa: Oraintxe bertan, Jessica Vall, bular estiloko igerilaria delako eta erreferentzia da bular estiloan aritzen garenontzat. Eta, jakina, Mireia Belmonte, mundu mailako erreferentzia delako.

Uxue: Catalina Corró, garuneko bi tumore gaingitu ditu eta lehengo mailarekin jarraitzen du igerian. Jarraitu beharreko eredu bat da.

Ikusten duzue zuen etorkizuna igeriketan baino harago?

Ainhoa: Jakina, ikasketak oso garrantzitsuak dira. Kirolarekin zerikusia duen zerbait egin nahi dut. Orduak berehala joaten zaizkit kirola egiten ari naizenean eta horixe da gehien gustatzen zaidana.

Uxue: Batxilergoko bigarren mailan nago. Jarduera fisikoaren eta kirolaren zientziak edo kirol irakaslea izateko ikasketak egin nahi nituzke. Unibertsitatean hasi arren, entrenatzen eta lehiatzen jarraitzeko asmoa dut.

Zer sentitzen duzue uretan zaudetenean?

Ainhoa: Batez ere, lasaitasuna. Uretan nagoenean, dena ahazten dut.

Uxue: Oso ondo sentitzen naiz uretan. Burua argitzen dizu, estresetik ihes egiten duzu, nahiz eta egun batzuetan igerilekuan bertan estresatu (barre algarak), entrenamendua oso zorrotza bada.

Zergatik gomendatuko zenuke igeriketa lehiaketa mailan?

Uxue: Askotan kontzentratzen laguntzen dizu. Lehiatzen zarenean, asko lantzen dituzu kontzentrazioa eta diziplina. Haur guztiak animatuko nituzke, eta oso sakrifikatua dela gogorarazi. Baina, gustukoa baduzu, ezin diozu utzi. ●



Igeriketaren historia laburra

Antzinakoa da igeriketaren jatorria, antzinako zibilizazio zaharrenei buruzko ikerketek frogatzen digutenez. Igeriketa eta ura menderatzea giza egokitzapenaren parte da, lehenengo hominidoak bipedo bihurtu eta Lurraren azalaren nagusi egin zirenez geroztik.

Igeriketaren jatorria eta hastapenak

Igeriketaren jatorria historiaurrean aurkitu dugu. Harri Aroko (duela 7.500 urte) margolan batzuek frogatzen dute hori, igerian ari diren pertsonak irudikatzen baitituzte. Era berean, lehenengo erreferentzia idatzia K.a. 2000. urtekoa da.

Antzinako Egipton, "igeri egitearen artea" bizirik zegoen herritarren artean. Jakin beharrekoa da herrialde honek itsas kostaldea duela eta Nilo ibai handiak bitan banatzen duela. Gainera, kanal sare amaigabea zuen. Beraz, igeri egiten ez jakitea arriskutsua zen bizitzarako. Antzinako Japonian, Sugu enperadorearen erregealdian, K.a. 38. urtean, hainbat kirol lehiaketa egiten ziren urtero, besteak beste, igerian zenbait distantzia egitea. Mende batzuk geroago, XVII. mendean, Go-Yozei enperadoreak igeriketa ezarri zuen Japoniako eskoletan. Antzinako greziarren artean, igeri egitea oso zabalduta zegoen, eta pertsona bat analfabetoa zela esateko ere, "ez daki irakurtzen ez igeri egiten" esaten zen.

Platon filosofo greziarrak, K.a. 355. Urtean, honela dio bere idazkietako batean: «Kargu ofizial bat kultua ez den pertsona bati eman behar zaio, ez igerian

eta irakurtzen ez dakitenei?». Antzinako Grezian igeriketari garrantzi handia ematen zitzaion arren, bitxia bada ere, praktika hori ez zen inoiz sartu garai hartako Joko Olinpikoen programan.

Horregatik, kirol eta lehiaketa igeriketaren lehen jatorriak aurkitzeko, XIX. mendera jo behar dugu, Britainia Handira, aurrerago ikusiko dugun bezala. Izan ere, urperatzea eta uretan igeri egitea gaixotasun epidemiko ugaritarako erremedioekin lotutako zerbait zen.

Igeriketa oso kirol preziatua izan zen Grezia eta Erromako zibilizazioetan, eta nagusiki soldaduen edo gertarien entrenamendurako erabiltzen zen. Horrez gain, Japonian K.a. I. mendean lehiaketak egiten ziren. Erdi Aroa iritsi zenean, ordea, kirol horren praktika ahaztu egin zen Europan. Horrek ez du esan nahi eliteko entrenatzaile australiar guztiak plan eta metodo komun batzuetara makurtzen direnik, baina eraginen nahasketa multzo horretan, ikaragarritzko tradizio batek etengabe elikatua, hainbat txapeldun atera dira, hala nola Emma McKeon, Ariarne Titmus, Kyle Chalmers edo Izaak Stubblety-Cook, zeinek beren herrialdeari urrezko atxorra eman baitiote Tokion.

Igeriketa kirol gisa, asmatzailea

John Trudgen (1852-1902) britainiarra jotzen da igeriketaren asmatzailetzat, bere izena daraman estiloa sustatu zuena, Amazoniako indiarrengandik albokera igeri egiten ikasi zuen igeriketa modu bat. Teknika horren bidez, aurrerapauso bat eman zen estiloen bilakaeran, eta frogatu zen garai bateko bular estiloa baino eraginkorragoa zela.

Igeriketak oso arau, estilo eta igeri egiteko modu zehatzak ditu

Igeriketaren historiak 200 urte besterik ez ditu. Gizakiak beti imitatu nahi izan ditu arrainak uretan. Boston hiria aitzindaria da kirol honen aro modernoan, 1827ko uztailaren 23an uretako diziplina horretako lehen eskola sortu baitzuen.

Akademia hau National Swimming Societyrekin batera (London, 1837) sortu zen, hots, kirol honek munduan izan zuen lehen erakunde gidariarekin. Bi urte geroago, 1869an, Metropolitan Swimming Clubs Association sortu zen, geroago Amateur Swimming Association (ASA) izango zena.

Erakunde horiekin igeriketa uretako kirol gisa sustatzen eta garatu zen, hau da, parte-hartzaileen arteko lehia bat zen, ezarritako distantzia batean azkarrena izateko, soilik norberaren propulsiorekin bidez.

Igeriketa XIX. mendearen hasieran, Britainia Handian, jaio zen kirol gisa. Londresko Igeriketa Elkarte Nazionala (National Swimming Society of London) 1837an sortu zen. Igeriketa lehiaketa ugari antolatzen ziren.

1869an, igeriketako munduko lehen txapelduna izan zen Tom Morris, Tamesis ibaian egin zen milia bateko (1.600 metro) lasterketa irabazi zuena. Onarpen handia izan zuen, eta laster zabaldtu zen kirol hau mundu osoan zehar.

XIX. mendearen azken herenean, lehiaketetako igeriketak bere federazio propioa zuen Europako hainbat herrialdetan. Zeelanda Berria eta Australian ere arrakasta izan du.

1870. urtean, Estatu Batuetan igeriketa zaleen klubak sortzen hasi ziren, eta maiz antolatzen zituzten lehiaketak. Urte

batzuk geroago, 1908ko uztailaren 19an, FINA sortu zen, Nazioarteko Igeriketa Federazioa.

Igeriketaren bilakaera

Parisko Joko Olinpikoetan, 1900ean, bizkar estiloko probak sartu ziren. Ondoren, 1908an, Richard Cavill australiarrak trudgen estiloa hobetu zuen, ostikada jarraitua deritzona gehituta. Horrek are azkarrago igeri egin ahal izatea ekarri zuen.

1908an Nazioarteko Igeriketa Federazioa (FINA) sortu zen Londresen, eta 8 federazio nazional hauek ordezkartzat zuten: Alemania, Belgika, Finlandia, Hungaria, Frantzia, Danimarka, Erresuma Batua eta Suedia. Bere eginkizuna da lehiaketetako igeriketaren arauak lehiaketetarako arautzea, baita igeriketako ekitaldiak eta lehiaketak aldizka antolatzea ere. FINAk igeriketa, jauziak, igeriketa sinkronizatua, waterpoloa eta ur irekietako igeriketa estiloak arautzen ditu.

FINAko lehen presidentea George William Hearn izan zen 1908tik 1924ra bitartean. Egungo presidentea Julio César Maglione da, 2009tik hona.

Baina igeriketa kirolean izandako aurrerapenik esanguratsuenak Stockholmeko Jokoetan gertatu zen, 1912an. Han, Duke Paoa Kahanamoku printze hawaiarrak estilo iraultzaile bat ekarri zuen, antza denez Hegoaldeko itsasoetako polinesiarrengandik datorrena, gaur egungo crawl estiloa, alegia.

Duke Kahanamokuk urrezko domina lortu zuen 100 metro libreetan, munduko errekorra hautsi zuen eta beste etapa hasi eman zion hasiera, erabateko nagusitasuna zuelarik. Lau joko olinpikotan parte hartzera iritsi zen. Hogeiko hamarkadatik aurrera, crawl-a ("arrastatu" edo halako zerbait esan nahi du) igeriketaren estilorik eraginkorrena izan zen.

Emakumeen igeriketa lehiaketak 1912ko joko olinpikoetan sartu zituzten lehen aldiz, eta igeriketa sinkronizatuaren lehen agerpena Los Angeleseko 1984ko joko olinpikoetan izan zen. Olinpiadak kenduta, XIX. mendearen amaieraz geroztik, Europako nazioarteko lehiaketak igeriketa zaleen klubek babestu dituzte. Hala ere, 1920ko hamarkadara arte, lehiaketa horien oinarriak ez ziren egonkorak eta erregularrak izan. Britainia Handiak zenbait lehiaketa sortu zituen Britainia Handiaren Inperioko nazioen artean 1910 baino lehen. Britainia Handiko Inperioko lehen joko ofizialetan (Kanada, 1930) igeriketa osagai garrantzitsua izan zen. Igeriketa funtsezkoa orain nazioarteko beste lehiaketa batzuetan, eta nabarmenenak dira Joko Panamerikarrak eta Asiako eta Mediterraneoko lehiaketak.

Baina beste bat falta zaigu programa olinpikoaren lau estiloak osatzeko: tximeleta. 30eko hamarkadatik aurrera sortu zen estilo hori, bular estiloa oinarri hartuta, baina besoak uretatik kanpo bilduta. Estilo hori bular estiloaren

bilakaera bat da, eta energia gastu handiena eskatzen duena. Urte batzuk geroago, estiloa bereizten zuen bigarren zatia sartu zen, hanka astinduaren mugimendu uhindua, hain zuzen ere. Hori dela eta, "isurde" estiloa izatera igaro zen "tximeleta" estiloa, nahiz eta tradizioz lehen izena mantendu den.

FINAk 1973an antolatu zituen lehen aldiz Munduko Igeriketa Txapelketa, lau urtean behin egingo zena, eta gaur egun urte bakoitietan egiten da. Txapelketa horien lehenengo egoitza Belgradon izan zen, Jugoslavian (gaur egun, Serbia). Bertan 47 federazio nazionaletako 686 igerilarik parte hartu zuten, eta txapelketa horietako probetan joko olinpikoetarako sailkatu ahal zen. Data horretatik aurrera, Nazioarteko Igeriketa Federazioak hainbat lehiaketa antolatu zituen mundu osoan banatutako egoitzetan, hala nola Waterpoloko lehen Mundu Kopa 1979an Rijekan, Jugoslavian; aurreneko Munduko Ur Irekiko Igeriketa Txapelketa Perthen, Australian, 1991n, edo aurreneko Munduko Igerileku Laburreko Igeriketa Txapelketa, Mallorcan, 1993an. ●



Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako Igeriketa Elkartearekin



**ARABAKO IGERIKETA
ELKARTEA**
FEDERACIÓN ALAVESA
DE NATACIÓN

Amadeo García de Salazar plaza z/g
01007, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
945 14 43 50

www.alavesanatacion.org
f.a.n@alavesanatacion.org



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/eu/kirola