



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Halterofilian ikasitakoa
eguneroko bizitzan
aplika dezakezu”

Haizea Pérez (Vitoria-Gasteiz, 1997)

ustekabean igaro zen karatetik halterofiliara. Krosfita izan zuen kirol horretara iristeko zubi, eta Indarra klubaren eskutik, ozta-ozta urtebeteko esperientziarekin, kirol horretaz gozatzen hasi da, zeinean nork bere burua gaintitzea eta ahalegina funtsezkoak baitira, bai eta teknika ona ikastea ere. Gihartsuen kirol gisa ikusi arren, hemen, trebezia eta abilezia indarra bezain garrantzitsuak dira, edo are garrantzitsuagoak.

Nolakoa izan da zure kirol ibilbidea, halterofiliara iritsi arte?

Betidanik egin dut kirola. Sei urte nituela, gurasoek karatera apuntatu ninduten, eta izugarri gustatu zitzaidan. 13 urtez aritu nintzen, eta esan beharra daukat bizitzako esperientziarik onenetako bat izan dela. Kirol arloko ikasgaiez gain, bizitzarako balioak irakasten dizkizu. Karatea utzi behar nuela iritzi nionean, beste kirolen batean hastea pentsatu nuen, baina ez neukan garbi. Uda batean, telebista ikusten nengoe-la, krosfita ezagutu nuen eta harrapatu egin ninduen. Gauza berria zen niretzat. Ikertu egin nuen, izena eman nuen eta dagoeneko bi urte eta erdi daramatzat. Entrenamenduetan, halterofiliako berariazko saio bat egiten genuen Iñigo Ruiz de Azuarekin, eta hari esker hasi nintzen hastapen eskoletara joaten Sansomendin, lagun batekin batera. Hilabete gutxi batzuk daramatzat.

Zer jarraibide jarraitu behar dira halterofilia egiteko?

Teknika da oinarria, hainbeste kilo jaso ahal izateko. Denbora igaro ahala, pisuak handitzen joaten dira, eta teknika onik izan ezean, bikoitza kostatzen da, eta litekeena da lesioak izatea. Horregatik, teknikak laguntzen dizu mugimendua bultzatzen eta pisua errazago jasotzen, kalterik ez eragiteko moduan.

Nork bere gorputza erabat kontrolatu eta ezagutzea eskatzen du?

Bai. Barra bat lurretik jaso besoak luzatu arte eta buru gainera eramatean datza. Hori egitea lortzen baduzu, teknika ona duzulako da, bai eta zure gorputzaren gaineko kontrola ere, barra ibilbide horretan guztian sentitzeko.

Zuk zer pisu jasotzen duzu?

Halterofilian bi mugimendu daude. Bata abiada da: aldakak baino goraxeago heltzen diozu, eta dena jarraian egiten da, mugi-

mendu bakarrean. Duela gutxi markak hartu genituen, eta jaso nuen pisurik handiena 45 kilo izan zen. Beste mugimenduari bi denbora esaten zaio, eta heltzeko modua estuagoa da. Barra sorbalden parera jasotzean datza eta mugimenduaren bigarren zatian buruaren gainera jaso behar da. Horretan, altxa dudan gehieneko pisua 62 kilo da.

Espainian, adibiderik argiena Lydia Valentín da; zure erreferente nagusia al da?

Nik neuk ez daukat erreferente nagusirik. Baina aitortzen dut Lydia Valentín ikusten dudanean jasotzen dituen kiloak jasotzen eta hain ondo egiten, arretaz begiratzen diedala bere mugimenduei. Txunditu egiten nau bera ikusteak eta asko miresten dut.

Kirol hau dagoeneko ez da mutilena bakarrik. Nabaritzen al da emakume kopuruak gora egin duela?

Bai, nabaritzen da gero eta neska gehiago gaudela. Emakume gehiagori atea irekitzeko era bat da, askok beharbada diziplina hau gizonezkoentzat bakarrik zela ikusten zuten eta.





Zure kasuan, uztartu al daitezke entrenamenduak eta lana?

Aste batzuetan goizez egiten dut lan, eta beste batzuetan ordutegi zatitua izaten dut. Orduan ibiltzen naiz estuen, baina saiatzen naiz krosfitarekin eta nire entrenamenduekin uztartzen.

Hurrengo helburua lehiatzea da, ala goizegi da oraindik?

Nahiago dut burua hotz izan. Batzuetan, azkarregi joan nahi izaten dugu, eta kirol honetan gutxika-gutxika joan behar da pisua jasotzeko eta minik ez hartzeko. Pixkanaka eta modu egokian aurrera egitea da garrantzitsua. Nire asmoa da apurka-apurka joatea eta pisu gehiago jasotzen saiatzea. Aurrerapen horretan lehiatzeko aukera sortzen bada, gustatuko litzaidake. Karatean asko lehiatu nintzen eta, beraz, badakit zer den hori. Baina benetako aukera denean.

Kirolari ororen helburua lehiatzea da, ez al da hala?

Bai, hala da. Argi dago lehiatzea eta entrenatzea ez direla gauza bera. Zeure buruari eta zu ikusten daudenei erakutsi behar diezu zenbat balio duzun kirol horretan. Atsegin dut lehiatzea, aitortzen dut. Gero, egun onak edo txarrak izan ditzakezu, eta baliteke zure bertsiorik onena atera ezin izatea, nahiz eta asko eta ondo entrenatu. Baina oso gus-tuko ditut une horretako urduritasuna eta sentitzen den adrenalina.

Klubean Garoa Martínez Espainiako txapel-duna kide izateak balio al du ikasteko?

Bai, jakina. Berarekin izan nahiz entrenamendu batzuetan, eta izugarria da. Txundigarria da ikustea nola jasotzen duen nik jasotzen dudaren bikoitza edo gehiago. Motibagarria da. Lan eginez gero, lor daitekeela erakusten du.

Zergatik gomendatuko zenuke kirol hau?

Azkenean, kirol guztiek bezala, irakasten dizu lehiaketetan egoten jakiten, irabazten eta galtzen jakiten, galtzen jakitea irabazten jakitea bezain garrantzitsua baita, eta talde lanean jarduten. Osasungarria izateaz gain. Eta egunetik egunera hobetuz joan nahi baduzu, zehazki halterofiliak perfektionista izanarazten zaitu, teknika funtsezkoa delako. Eta ikasitakoa eguneroko bizitzara eramanez dezakezu.●

Halterofiliaren historia laburra



Pisua jasotzearen bidez indar erakustaldiak egitea gizateriaren historia bezain aspaldikoa da. Oso aspalditik, indar fisiko handia zuten pertsonak gainerakoei beren indarra erakusten saiatzen ziren, haiekin lehiatuz.

Indartsuena nor zen erakusteko asmoarekin, askotariko pisuak jasotzen zituzten, hala nola harriak edo burdinak.

Horrek islatzen du indar erakustaldiak eta indar neurtzeak denbora pasarik gogokoenetakoak zirela antzinatean. Hainbat bitarteko erabili izan dira indarra garatzeko.

Ezaguna da Krotonako Milon inoizko Greziako atletarik ezagunenaren elezaharra: egunero zekor bat sorbaldetara jaso eta eramanez entrenatzen zen olinpiadetarako.

Hainbat mendez, pisua jasotzen zuten pertsonen balioa erakusteko baino ez ziren egiten pisu jasotzeak. Balentria bat zen, eta ikuskizunetan eta zirku akrobazietan aritzen zirenek miretsi egiten zuten hura.

«Hainbat mendez, pisua jasotzen zuten pertsonen balioa erakusteko baino ez ziren egiten pisu jasotzeak.»

XIX. mendearen bigarren erdian kirol moderno asko sortu ziren, eta orduan hartu zen pisu jasotzea edo halterofilia kirol diziplinatzat. Lehen eskola Wilhelm Türk-ek eratu zuen Vienan, eta 1894an sartu zuen entrenamendu antolatua kirol horretan hasiberriak ziren Austriako gazteentzat.

1880an, beste austriar batek, Alfred Palavicinik, 100 kilo jasotzea lortu zuen, bi denboratan. Ekintza gogoangarri hark, Wilhem-en txapelkun tituluak eta bere eskolak egindako lanak erakusten dute duela 100 urte baino gehixeago halterofiliak arrakasta zuela eta zaleak zituela.

1896ko martxoan Europako lehenengo txapelketa antolatu zen Rotterdamen. Urte hartan bertan, Atenasen egin ziren lehenengo joko olinpiko modernoetako egitarauan sartu zen halterofilia. Munduko lehen txapelketa Vienan egin zen, 1898ko abuztuan.

1920an Nazioarteko Halterofilia Federazioa sortu zen (International Weightlifting Federation, IWF). Ordura arte, Borroka Libreko Nazioarteko Federazioak kontrolatzen zuen halterofilia.

IWF sortu zenetik, halterofiliak bilakaera bat baino gehiago izan ditu, optimizazioaren bila. Munduko nazioarteko sei kirol federazio handienetako bat dela jotzen da IWF, eta gaur egun 100 federazio afiliatu baino gehiago ditu.

Atenaseko (Grezia) Perikles Kakousis-ek irabazi zuen akzioko bi eskuko pisu jasotze lehiaketa, 1904ko joko olinpikoetan.

1984ko Nazioarteko Federazioaren Biltzarrean emakumezkoen kategoria sortu zen kirol horretan, eta 1987an munduko lehenengo txapelketa egin zen.

Gaur egun, indarraren entrenamendua hain dago hedatuta alde guztietan,

«1896ko martxoan Europako lehenengo txapelketa antolatu zen Rotterdamen.»

«1920an Nazioarteko Halterofilia Federazioa sortu zen (International Weightlifting Federation, IWF).»

ezen lehiatzen diren atletak gutxiengoa baitira, kirol hori osasuna zaintzeko eta sasoian egoteko egiten duten pertsonen kopuruarekin alderatuz. Nabarmenezkoa

da halterofilia eta, oro har, indarraren lanketa kirol gehienetako prestakuntza fisikoaren oinarria dela. ●

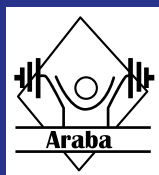
Iturria:
www.halterofiliate.com

Bibliografia:
Everett, G. (2015). *Halterofilia. Guía completa para deportistas y entrenadores* (1. argit.). Bartzelona: Paidotrobo



Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako Halterofilia Federazioarekin



**ARABAKO HALTEROFILIA
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN ALAVESA
DE HALTEROFILIA

KIROLAREN ETXEA
Zerkabarren kalea, 5
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
657 711 995

inirua@hotmail.com



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