

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

10

Azaroa • Noviembre
2021



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Niretzat hockeya
bizimodu bat da”

Haizea Fernández de Romarategui

7 urterekin hasi zen hockeyan jolasten. Modalitate horrekiko grinak finkoa izatera eraman du bai 18 urtez azpiko Espainiako selekzioarekin, munduko txapeldun izendatu delarik, ba selekzio absolutuarekin. Bipolo klubean mutilekin

jokatzeko aukerak (arauak aukera hori ematen du), maila fisiko altuago batean entrenatzea ahalbidetu dio, eta horrek bere progresioan eragina izan du. Sumendi taldetik igaro da, eta joan den denboraldian Iruñeko Huarte klubeko kide izan zen.



araba  álava
foru aldundia diputación foral

Nola iritsi zinen izotz hockeyra?

Txikitatik beti gustatu izan zait kirola egitea. Futboleant jokatu nuen, baina nire bi nebek hockeyan jokatzeko zuten, eta gurasoek partidak ikustera eramaten ninduten. Beraz, izotzean irristatzen hasi nintzen, baina 7 urterekin Bipolo klubean hockeyan izena emateko eskatu nien.

Kirol gogorra al da?

Gogorra da, forma fisiko ona eta konpromisoa behar direlako. Sakrifizioa handia da, asteburu guztietan etxetik urrun jolastu behar baituzu. Ni asteko egun guztietan entrenatzen naiz.

Mutilekin eta neskekin jolasten zara? Azalduko diguzu?

Izotz hockeyan talde mistoak daude. Ni ez nintzateke ezer izango nire taldekideekin batera lan egingo ez banu. Maila altuan nago, haiei esker exijentziazko lana eta entrenamenduak egin ditzakedalako. 18 urtez azpikoetan talde mistoak daude, eta bi neska sartzeko aukera ematen duen araudia bat dago, nahiz eta adinetik gorakoak izan; beraz, alde horretatik, haiekin jarrai dezaket.

Alde handia dago neskekin jolastearen eta mutilekin jolastearen artean?

Egia esan, bai, mutiletan maila handiagoa dagoelako; mutilak fisikoki indartsuagoak dira eta horrek azkarrago jolastera behartzen zaitu. Nik nahiago dut neskekin jolastu. Erosoago sentitzen naiz.

Espainiako 18 urtez azpiko selekzioan izan zara, eta 2020an munduko txapeladun izan zineten. Seniorretan ere izan zara. Zer eman dizu esperientzia horrek?

Sari bat da. Izugarritzko esperientzia da, asko bidaiatzeko aukera ematen dizuna. Adibidez, iaz Mexikon Munduko Txapelketa jokatzeko egon nintzen. Niretzat hockeya dena denez, selekzioarekin bidaiatzen dudanean hiru edo lau orduz entrenatzen naiz

egunean, eta hockeyan pentsatzen ari naiz beti. Egia bihurtutako ametsa da.

Gertukoak dituzu Vanessa Abrisqueta, selekzioko kapitaina, eta haren ahizpa Leticia. Zer dira zuretzat?

Pentsa. Haiekin entrenatzen naiz. Joan den urtean, bere klubean, Sumendin, jokatu nuen. Baina iaz ez zen talderik sortu jokalaririk faltarik, hala ere haiekin entrenatzen jarraitzen naiz eta taldea berriz sortu nahi dugu. Askok ikasi dut haiengandik eta oso eskertuta nago. Haiekin entrenatzea ikaragarria da.

Nola antolatzen zara zure entrenamenduak, bidaiak, lehiaketak eta ikasketak bateragarri egiteko?

Onartzen dut batzuetan oso zaila dela. Batxilergoko 1. maila ikasten ari naiz. Askok bidaiatzen eta entrenatzen naiz, baina horrek ere lagundu dit hobeto antolatzen eta nota onak ateratzen. Pozik nago.

Hockeya da zure grina handia?

Bizimodu bat da. Niretzat hockeya dena da.

Funtsezkoa da patinatzen ondo jakitea. Nola eskuratzen da teknika hori?

Nire kasuan, hockeyan jokatu aurretik, patinatze eskoletara joan nintzen. Patinatzea da garrantzitsua. Azkarra ez bazara, harrapatuko zaituzte.





Lerroko hockeya ere egiten duzu, izotz hockeyaren oso bestelakoa da?

Izotz hockeyaren antz handi samarra du, baina azken horrekin gertatzen naiz. Motelagoa da, ez hain fisikoa.

Espainiatik irtetea eta hockeya tradizio handiagoko herrialdeetan bizitzea gustatuko litzaizuke?

Bai, asko gustatuko litzaidake Kanadara joatea eta esperientzia hori bizi ahal izatea. Hori Batxilergoa eta selektibitatea amaitu ondoren pentsatuko dut. Kanadan kirol nagusia da. Futbola hemen bezala. Zaila da, onena beka batekin joatea izango litzatekeelako.

Praktikatzeaz gain, hockeya ikusten duzu eta partidak aztertzen dituzu?

Bai, Espainiako nesken eta mutilen liga osorik ikusten dut. NHL ere jarraitzen dut eta golak eta laburpenak ikusten ditut. Izugarri gustatzen zait.

Baduzu beste gauza batzuetarako astirik zure bizitzan?

Bai, noski. Nire lagunekin gelditzen naiz, eta asko laguntzen didate deskonektatzen.

Nola eragin du zure bizitzan COVIDak?

Urte zaila izaten ari da. Abenduan entrenamenduak bertan behera utzi zizkiguten eta ni kanpoan entrenatzen nintzen nire entrenatzailearekin. Ezin nintzen nire taldekoekin entrenatu, eta hori gogorra da, taldeko kirola delako. Munduko txapelketak ere bertan behera utzi dituzte. Ea egoera hau laster amaitzen den.

Zergatik gomendatuko zenuke izotz hockeya?

Nahi duena gonbidatuko nuke kirol hau ezagutzera. Hemen, futbola edo saskibaloia dira zabalkunderik handiena duten kirolak, baina haurrek kirol berriak probatu behar dituzte. Probatzen dutenean, ziur gustatzen zaiela taldean jokatzeko delako eta izotza dibertigarria delako. Gainera, neska gehiago behar ditugu. Gizonezkoen kirola dirudi, baina ez da horrela. ●

Izotz hockeyaren historia laburra

Hockeya kirol mota bat da, non bi talde lehiatzen diren kontrako atera pilota gogor bat edo kautxuzko disko bat eramateko, tanto bat egiteko *stick* izeneko makila luze baten laguntzarekin. Hainbat modalitate daude, baina hiru garrantzitsuenak hauek dira: izotz hockeya, patin gainekoa eta belar hockeya.



1. HISTORIA: JATORRIAK, LEHEN LEHIAKETAK

Izotz hockeya XIX. mendean asmatu zuten Kanadan, Europako etorkinek belar hockeya eta beste kirol batzuk (*hurling* edo *shinty*, esaterako) inguruko klimara egokitu zituztenean. Lehen partidak, lagunartekoak, soldadu britainiarren artean jokatu ziren ur izoztuen gainazaletan, ibai eta lakuetan adibidez. Hasieran, makila erdizirkularrak eta gomazko pilota erabiltzen zituzten. Askok diote kanadarren joko bat izan zela -*toadjiik* deritzona- kirol honen jatorria.

1875eko martxoaren 3an, lehenengo aldiz, partida bat jokatu zen pista estali batean Montreal hirian, eta, 1877an, McGill Unibertsitateko zenbait ikaslek izotz hockeyaren lehen erregelamendua idaztea erabaki zuten. Europako lehenengo taldeak Ingalaterran sortu ziren, Oxford eta Cambridge unibertsitateetan.

2. DESKRIAPENA, JOKALARIAK ETA HELBURUA

Izotz hockeya bi talderen artean jokatzen den kirola da, irristailuekin, izotz pista batean. Patinatzaileek kautxuzko disko

bat (puck) eraman behar dute makila luze batekin (*stick*). Talde bakoitzean sei jokalarik daude (bost jokalarik + atezaina) eta helburua aurkako atean golak sartzea da.

3. ZELAIA

Izotz hockeyan jokatzeke zelaia izotz pista bat da, kirol honetarako bereziki

«Hasieran, makila erdizirkularrak eta gomazko pilota erabiltzen zituzten.»

diseinatua eta *rink* bezala ezagutzen dena. Kantxak forma angeluzuzena du, 61 metro luze eta 30 metro zabal. Zelaiak biribildutako izkinak ditu puck-a gelditu ez dadin. Horma opaku batek zelai osoa inguratzen du puck-a zelaitik irten ez dadin. Horma horren gainetik beste horma garden bat dago, ikusleei jokoaren ikuspegi zabala ematen diena, eta aldi berean babesten dituen. Jokalariak hormak erabil ditzakete jokoan ari diren bitartean. Zelaiaren erdian lerro gorri bat dago, zelaia erditik banatzen duena. Beste bi marra gorri daude, gol lerroak bezala ezagutzen direnak, laukizuzenaren mutur bakoitzean daudenak, pistaren amaieratik lau metrora. Atea gol lerro bakoitzaren parean dago.

«Zelaiak biribildutako izkinak ditu puck-a gelditu ez dadin.»

4.-TXAPELKETAK ETA OLINPIAR JOKOA

Izotz hockeyko lehen munduko txapelketa, gizonezkoetan, Anberesen (Belgika) ospatu zen, Kanadako selekzioa txapeldun izan zelarik. Emakumezkoetan, Kanadako selekzioa izan zen lehen munduko txapelduna Ottawan (Kanada) 1990ean.

1924ko Chamonixeko Neguko Olinpiar Jokoetan izan zen lehen aldiz kirol olinpikoa. Orduko hartan, Kanada izan zen txapeldun olinpikoa.

5. JOKO ARAUAK

Jokoa hogeita minutuko hiru alditan banatzen da.

Hiru aldiak amaitzean emaitza berdinketa bada, hamar minutu gehiago jokatzen da, taldeetako batek gol bat markatu ezean;

«1924ko Chamonixeko Neguko Olinpiar Jokoetan izan zen lehen aldiz kirol olinpikoa.»

kasu horretan, partida amaitu egiten da. Golik ez badago, berdinketa izango da azken emaitza.

Defendatzeko modu nagusia kargatzea da. Jokalari bat eraso eremuan sartzen bada diskoa baino lehen, jokoz kanpo geratzen da.

Faltak eusteagatik, bultzatzeagatik edo sitick-arekin tratatzeagatik izan daitezke. Faltaren arabera, arina edo larria, arau hauslea aulkian eserarazi daiteke bi edo bost minutuz, hurrenez hurren. ●



Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Neguko kirolen Arabako Federazioarekin



**NEGUKO KIROLAK
ARABAKO FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN ALAVESA
DE DEPORTES DE INVIERNO

KIROLAREN ETXEA
Zerkabarren kalea, 5
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
688 646 620
945 133 702

<https://nkef.eus/eu/index.php/hockey-hielo/>



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