

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

12

Abendua • Diciembre
2021



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Mahai tenisak
badu harrapatzen
zaituen zerbait”

Gasteizko Udalak gizarte etxeetan eskaintzen zuen ikastaro bati esker aurkitu zuen **Sarai Delgadok** mahai tenisa duela 20 urte, eta gaur egun, 32 urterekin, engantxatuta jarraitzen du. Informatika ingeniaria da, eta

ezin hobeto asmatu du kirolak eskatzen duen ahaleginarekin bateragarri egiten ikasketak eta, ondoren, lana. Gasteiz TM bere klubak harrobia landu du eta, horren emaitza gisa, 2015ean Superdibisiara iristeko igoera jokatu zuten.



araba álava
foru aldundia diputación foral

Nola hasi zinen mahai tenisean?

Beti bizi izan naiz Pilar auzoan, eta handik gertu mahai teniseko mahai bat zegoen; udan bertan jokatzeko genduen. Gustatzen hasi zitzaidan. Irailean Gasteizko Udalaren hastapen ikastaroetan eman nuen izena, gizarte etxeetan, eta han hasi nintzen. Ondoren aurrera egin nuen, federatu egin nintzen eta gaur arte. Dagoeneko 20 urte daramatzat kirol honetan.

Kalean mahaiak egoteak eragiten al du normalean jatorri herrikoia izatea?

Argi dago mahai teniseko mahaiak parkeetan edukitzeak erraztu egiten duela kirola probatzeko aukera izatea. Behin hasi eta gero, onena klub federatu batean sartzea da. Baina, egia da, edonork du eskura, sare bat erosi eta edozein mahaitan jarri ahal duzulako. Ez da gauza bera, gero serio jokatzeko hasten zarenean azalera egoki batean eta mahai homologatu batean jokatzeko duzulako. Baina hastea da kontua.

Zer du kirol honek horrenbeste engantxatzeke?

Nire ustez, oso lehiakorra da. Lehiatzea, zeure burua gaintzea eta kirolari lotuta egotea gustatzen bazaizu, orduan badu harrapatzen zaituen zerbait. Ez duzu inoiz utziko. Agian denboraldiren batean utzi behar izan du, egoera jakinen bat zela medio, baina berriz bueltatu naiz. Desberdina da. Horrez gain, oso taktikoa da. Batzuen ustez, pala batekin ematea baino ez da, baina teknika ere behar du: hankak, gerria mugitzea, besoarekin keinuak egitea. Pixkanaka-pixkanaka hobetu egiten duzu, baina orduak sartu behar dira, ez da erraza.

Abiadura horretara iritsi arte zenbat ikasi behar da?

Uf, asko! Esaten nizuna. Milaka ñabardura daude, efektuak. Lehiaketa bat da, puntu bakoitza oso azkar doa. Segundo gutxi batzuetan prestatu behar duzu, kontzentratuta



eta ongi kokatuta egoteko, iristen zaizkizun pilota guztiak itzultzeko, izan laburrak, luzeak...

Txinatarren kirol bat al da?

(Barreak). Errealitatea da. Espainian ia haur guztiek futboleko edo saskibaloian aritu nahi dute, gehiago ikusten delako. Txinan kirol nazionala mahai tenisa da. Egia da azkenaldian Europan oso kirolari onak sortu direla, eta haiekin lehiatu ahal direla. Adibidez, Alemaniako selekzioak oso maila handia du. Ziurrenik Europako erreferenteak dira. Egia da herrialde batzuetan ikusgarriagoa izaten ari dela, eta horri esker jende gehiagorengana iristen da.



Gasteiz tenis klubeko kidea zara eta duela urte batzuk Espainiako kategoria gorenera iristear izan zineten. Zer faltatu zen?

Ordukoa ilusio handiarekin bizi izan genuen. Etxeko jokalaria ginen, Gasteizen prestatutakoak, eta fitxatutako jokalariekin indartutako taldeei egin behar izan genien aurre. Igoera fase hori lehiatu ahal izate hutsa izan da gure lorpenik handiena. Pena eman zigun, kategoria hori probatzea gustatuko litzaigukeelako, gutxienez denboraldi batez, baina, errealistak izanda, oso gogorra izango litzateke, joan-etorriak oso luzeak direlako. Maila horretara iristen zarenean kontratua daukaten jokalaria profesionalak egoten dira, horietako asko atzerri-tarrak, erabateko dedikazioarekin. Guk, aldiz, kirola ikasketekin edo lanarekin bateratzen dugu. Bai, polita izango litzateke, baina zintzoa baldin banaiz, horren maila altuko jokalaria horien aurka lehiatuko bagina, agian frustrazio handia sentituko genuke, ikusiko genukeelako ez garela gai aurrez aurre jokatzeko. Ohore handia izango zatekeen Gasteizko talde apal bat hor lehiatzea, baina ezinezkoa izan zen.

Play off horrek ikusgarritasun handiagoa eman zion zuen kirolari, eta Espainian horretatik bizi den jendea dagoela ikusi genuen.

Espainian beti egon da horretan aritu den eta horretatik bizi izan den jendea. Azkenaldian profesionalak diren jokalaria nazional gehiago dago. Horrek ere motibazio gisa balio dezake. Mahai tenisari denbora eskaintzen hasi nintzenean, dedikazio osoan aritzen ziren espainiar gutxi zeuden.

Geldialdi baten ondoren eta COVIDa tartean zela berrekin diozue lehiari.

Bai, Lehenengo Nazionalean emakumeen proiektuari berrekin diogu. COVIDak geldialdia ekarri zuen, eta ahal izan genuen arte lehiatu ginen, kontzentrazioetan. Ondoren Ohorezko Dibisioa dago, eta gero Superliga. Epe luzeko proiektu bat da, neska gazteak behetik has daitezen lehiatzen. Jokalari berriak prestatzeko prozesu bat da.

Ingeniaria zara, baina ikasketak kirolarekin uztartzea lortu duzu. Erraza izan al da?

Bada, zaila zen azterketak iristen zirenean eta asko ikasi behar izaten nuenean. Gogoan dut bidaietan beti apunteekin joaten nintzela ikasteko, edo hoteletan ikasteko aprobe-txatzen nuela. Nahi izanez gero, beti dago antolatzea eta denbora ateratzea. Egia da ez dela entrenamendu egun asko eskatzen dituen kirola. Nahi duzun mailaren arabera, baina bi edo hiru egunez entrenatuz gero astean prestatzea dago.

Mahai tenisa aukeratu izan ez bazenu, zein beste kirol aukeratuko zenukeen?

Saskibaloia egin izan dut beti, eta uztartze-ra ere iritsi nintzen. Baskoniako bazkidea naiz eta Araski ere jarraitzen dut.

Ba al daukazu erreferenterik zure kirolean?

María Xiao asko gustatzen zait. Espainiarra da. Ederki jokatzen duela iruditzen zait. Eta Álvaro Robles, une honetan Alemanian ari dena entrenatzen.

Mahai teniseari hasi nahi dutenei zer esango zenieke?

Oso kirol dibertigarria da. Mundu guztiak ezagutzen du kaleko ping-ponga. Jende askok ziurrenik dagoeneko probatu du. Oso lehiakorra da eta beti % 200 ematen saiatzen zara. Horrez gain, jende asko eza-gutzen duzu eta leku askotara bidaiatzen duzu. ●

Mahai tenisaren historia laburra



Mahai tenisaren jatorriak XIX. mendearen amaierara garamatza, 1870. urteko arratsalde euritsu baten ondoren, Ingalaterrako klub batean.

Idea tenislari talde bati otu zitzaion: tenisean aritzea ezinezkoa zenez, jolas bat inprobisatu zuten aterpe baten babespean; antzeko ezaugarriak zituen, baina miniaturan jokatzen zen. Mahai lauki bat hartu zuten eta erdian soka bat jarri zuten makilei lotuta, sare gisa; pala bat zirudien

edozein elementu erabili zuten, edozein motatako pilotekin batera.

1891. urtean Charles Baterrek kortxozko pilotekin jolasteko bertsio bat diseinatu zuen. James Gibb atleta ospetsuak, aldiz, zurezko azalera batean jokatzen zen jolas bat definitu zuen: zutoin pare batek eusten zuten sare bat eta 45 cm inguruko heldulekuak zituzten oso erraketa luzeak, pergaminuz estaliak.

Ondoren, Estatu Batuetara bidaiatu eta gero, Gibb zeluloidezko pilotak erabiltzen hasi zen, eta oso arrakastatsuak izan ziren. Pilotak mahaia jotzean egiten zuen soinua, ping-pong izena jarri zioten. Ondoren, eskubideak Parker Brosi saldu zizkieten

Estatu Batuetan eta, harrezkero, Ping-pong marka komertzial erregistratua da.

Esaten dutenez, 1899an hamalau urteko Londresko gazte bat helduleku laburreko erraketa erabiltzen hasi zen, hura ere pergaminuz estalia, 17,5 cm-ko altuera zuten sare batekin.

1901ean ping-pong torneoetan 300 jokalaria biltzera iristen ziren, 25 liberako sariekin. Garai berean hasi ziren agertzen Frank

«Pilotak mahaia jotzean egiten zuen soinua ikusita, ping-pong izena jarri zioten.»



Bryanek Atropos marka komertzialarekin patentatutako punta edo eztenak zituzten erraketak, eta mundu zabalean onartu zituzten.

1926. urtean ping-pong izena desagertu zen, eta mahai tenis izena hartu zuen kirolak, Mahai Teniseko Elkarte Ingelesa sortzean, eta estatutu eta arau berriak eman ziren. Urte berean, mahai tenisaren mundu mailako lehen biltzarra eta lehiaketa ere egin ziren, Londresen bertan. Mahai Tenisaren Nazioarteko Federazioa

ere oso azkar sortu zen (International Table Tennis Federation edo ITTF).

Mundu mailako lehen biltzarra jokoaren arauak bateratzen saiatu zen: 21 puntu

«1920ko hamarkadarako kirol ospetsua zen, oso lehiakorra eta exigentzia handikoa profesionalentzat.»

«Pilotaren abiadura 100 km/h baino handiagoa izatera irits daiteke, eta pilota erraketarekin kontaktuan dagoen denbora hiru segundo milarena da.»

joko bakoitzeko, hiru jokoen arteko onena taldeetan eta bost jokoen arteko onena banakakoetan. Hala ere, Erdialdeko Europak nahiago zuen bigarren bertsioa ere ofizial egin zuten 1927an: tenisaren arau berak; alegia, 6 jokoko setak.

1920ko hamarkadarako kirol ospetsua zen, oso lehiakorra eta exigentzia handikoa profesionalentzat. 1988an kirol olinpiko bihurtu zen.

Pilotaren abiadura 100 km/h baino handiagoa izatera irits daiteke, eta pilota erraketarekin kontaktuan dagoen denbora hiru segundo milarena da. Prestakuntza fisikoa eta adimena gehien uztartzen dituen kirola da. Partida batean, energiagaz jokatuz gero, 300 kaloria inguru erretzen dira orduko. ●



Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako mahai tenis federazioarekin



**ARABAKO MAHAI TENIS
FEDERAZIOA**

**FEDERACIÓN ALAVESA
DE TENIS DE MESA**

KIROLAREN ETXEA
Zerkabarren kalea, 5
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)
945 138 951
676 768 239

alavatenismesa@yahoo.es



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