



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



Argazkia: Itziar Viana

«Zaldiketa kirol
zorrotza eta
terapeutikoa da»

Garbiñe Beitia gure amazona erreferenteetako bat da Araban. 2021ean, zaldi-heziera klasikoko Euskadiko txapelduna izan zen, eta Espainiako txapelketan hamargarren postua lortu zuen bere Belizzo zaldiaren bizkarrean. 1986an jaio eta txikitatik hasi zen zaldi gainean ibiltzen eta lehiatzen. Bateragarri egiten ditu bere pasioa eta kontabilitateko

zerga-teknikari gisa egiten duen lana. Bere anaia Ikerrek 2007an izandako istripu baten ondorioz, heziera paraekuestreko entrenatzaile egin zen, zaldiketa egokituaren barruan, urruti eraman baitzitzakeen, 2024an Parisko Joko Paralimpikoetara joateko adina.

Nola iristen zara zaldiketaren mundura?

Egia esan, ez daukat oso argi. Familian ez dago inor zaldien munduan aritu denik. Txikitatik asko gustatzen zitzaizkidan, beti joan nahi nuen zaldiz ibiltzera eta anaia-rekin batera hasi ginen. Etxabarri-Ibiñako hipikan zebilen Iker nire anaiaren gelakide batek gonbidatu gintuen. Hori izan zen hasiera. Guretzat bizimodu bihurtu da. Nire egunerokotasunean egiten dudana ia-ia guztia zaldiekin lotuta dago. Hobby bat da, eta animalia batekin duzun erantzukizuna. Egia da denbora kentzen dizula, baina kentzen dizun gauza berak ematen dizu ematen dizun pozagatik.

Zalduna-amazona binomioa osatzen duzue.

Psikologia berezia izan behar al da?

Zaldiak psikologia ere markatzen dizu. Elkar ulertu behar dugu. Zaldiak ere baditu bere gogo-aldarteak. Ulertu behar zaio eta egokitzen jakin behar da. Binomio bat da, eta egunero batek tiratzen du gurditik. Nahiko hotza izan behar da zaldi gainean. Ezin da harroa izan, zaldiak jarraibideak ere markatzen dizkizu eta. Ezin da behartu. Normalean, kirol honetan ez du funtzionatzeko gauzak presaka egiteak.

Zenbat urte daramatzazu lehian?

8 urterekin hasi nintzen zaldiz ibiltzen. 11 urterekin izan nuen nire lehen zaldia, "Rayo" izenekoa. Eta adin horrekin lehiaketa sozialetan eta ingurukoetan lehiatzen hasi nintzen.

Zaldiketaren barruan hainbat diziplina dau-de. Zein da zure espezialitatea?

Heziera klasikoan lehiatzen naiz. Lagunartean, zaldiak dantzatzeko dituen diziplina esaten zaio. Lauki karratu hesitu baten barruan egiten da eta ariketak egiten ditugu. Mailaren arabera gero eta zailagoak dira. Gimnasia moduko bat da, non alboko ariketak egiten ditugun, zaldiak aire adierazkorrak izan dezan eta, batez ere, harmonia egon dadin zaldizkoarekin edo amazonarekin.

Ba al dago arraza berezirik heziera klasikorako?

Arraza bakoitzaren barruan genetika garrantzitsua da. Batzuk berdin jauzika eta hezi daitezke, baina hezten diren zaldi guztiek mugimendu onak izan behar dituzte, eta lana errazago egiteko batzeko¹ gaitasuna. Diziplina honetan Europa erdialdeko eta iberiar zaldi gehiago ikusten dira, hau da, zaldi espainiarra eta lusitanoa. Garrantzitsuena da modu ederrean mugitzen eta adierazten diren lerroetatik etortzea.

Bereziki hunkituta 2021ean lortutako Euskadiko txapelketarekin?

Bai, zalantzarik gabe. Hamargarren postuan nengoen Espainiako txapelketako alderdi musikalean, finalean. Gero, urtea amaitu nahi izan nuen Euskadiko txapelketarekin, maila berean, absolutuan, eta titulua lortu nuen. Lehenengo egunean irabazi nuen eta bigarrenegun zaldia pixka bat tenkatuago zegoen; ez nuen erabat ondo sentitu. Gainera, hotz handia egiten zuen eta ez nuen irabazi, baina lehen eguneko emaitza onak txapeldun izaten lagundu zidan. Oso pozik, urteak daramadan zaldiarekin emaitzak lortzeak asko motibatzen naudelako.

Maila altuagoan lehiatzea da zure helburua? Nazioarteko lehiaketetan, agian?

Bai. Aurten ere nire helburua Espainiako txapelketa da eta posturen bat igotzea hiru egunetan maila onean lehiatuz. Egia da gero eta zailagoa dela. eta urtetik urtera gero eta lehiakide gehiago dagoela. Baina erronka polita da, eta iazko hamargarren postua hobetzea



Argazkia: Itziar Viana

¹ Zaldia batzea, zaldiak bere gorputza batzeko duen jarrera da. Aldakak beheratu egiten dira, atzeko zangoak barrurantz sartu, bizkarraldea eta abdominalak konkortu, eta aurrealdeko heren alde eta lepo oina gorantz egin, kopetak bertikalerantz egin eta gandarrek punturik gorena hartzen du. Jarrera hori ahalegin handia da zaldiarentzat, eta, beraz, pixkanaka garatu behar du.



izan badaiteke, pozik egongo nintzateke. Beste helburu bat nazioarteko lehiaketa batean parte hartzea da. Espainian izango litzateke, eta lehiatzen naizen mailan, hau da, San Jorge izenekoan. Esperientzia berri bat, beste herrialde batzuetako jendearekin eta irizpide zorrotzagoa duten nazioarteko epaileekin.

Azal diezazkigukezu zaldi-heziera klasikoko mailak?

Behin adingabeetatik ateratzen zarenean, zaldizko gazteengana iristen zara eta heldu bihurtuko zinateke. Hurrengo urratsa Sari Nagusia izango zen. Baina tarteko maila bat dago: critérium edo San Jorge. Behetik beste bat dago, klasikoa deritzona, eta 2019an bigarren gertatu nintzen Espainiako txapelketa batean. Dagoeneko lehen urratsak ematen ari naiz Sari Nagusira ariketa batzuk entrenatzen, hori jada heziera klasikoko maila gorenean egotea izango litzatekeelako.

Zer du berezirik zure zaldi Belizzok?

Madrilen nengoen. Zaldi westfaliarra da eta 14 urte ditu. Adin onean dago lehiatzeko. Egia esan, pikaderan sartzen ikusi zintudanetik, gezikada bat bezala sentitu nuen. Oso berezia eta sentibera da, eta horrek ere zaildu egin du. Oso adierazkorra da. Oso itxura ona du, eta horrek berehala atentzioa ematen du. Duen sentiberatasun eta klase horrek ere eragiten dio izaeran. Oso beldurtia izan da, hala lehiaketan, nola lehiaketatik kanpo. Azkenean ulertu diot; konfiantza handia ematen dit berarengan eta, aldi berean, berak nigan.

Zure familiako beste bat dela esango genuke?

Erabat. Egunean ordu asko ematen ditut pentsatzen, ondo egongo ote den, manta ondo jarrita, ibiltzaileari atera ote dioten. Egia esan, hipikara etortzen zarenean, erabat deskonektatu dezakezu denetik. Egun txarra izan baduzu, zaldira igo eta ahaztu egiten zara. Gainera, kontzentratu egiten zaitu. Kirol honen onuretako bat kontzentrazioan laguntzen duela da, animalia baten gainean zaudelako, haren mugimenduak aurreikusi ezinak direlako eta arreta jarri behar diozulako bere gorputzarekin, mugimenduekin eta erreazioekin esaten dizunari. Hainbestekoa da inplikazioa, non, ikerketa baten arabera, badirudi ileak zaldizkoaren taupada sentitzen duela.

Olinpikoa izatea ezinezko ametsa al da?

Oso zaila da. Olinpiar Jokoetan parte hartzeko dedikazio eskusiboa behar duzu. Horrek esan nahi du diziplina honetako

profesionala izan behar duzula, alderdi guztietan % 100ean egotea eskatuko baitizu.

Gizonak eta emakumeak berdinean lehiatzen diren kirol bakarretakoa da, ez dago sexuen arabarako kategoriarik

Hori da. Bete beharreko ezaugarri batzuk bete behar dira zaldian ibiltzeko, zaldizkoa edo amazona izan. Zaldiak ez ditu sexuak bereiziko, soilik jakingo du laguntzak ondo aplikatzen ari den, sentsibiltatez lan egiten ari den, oreka eta indarra mantentzeko gai den. Muntatzen jakin behar da, sentibera izaten, eta hori pertsonarekin doa, ez sexuarekin. Horregatik, gizonak zein emakumeek baldintza berdinetan lehiatzen duten diziplina olinpiko bakarra da.

2007an zure anaia Ikerrek istripu larria izan zuen Gedeon zaldiarekin eta bizitza aldatzen dizue

Bai. Zaldi gazte batekin izan zen. "Mapakoa" izeneko probak egiten ari zen, zaldi gazteentzat. Finalerako sailkatuta zegoen, baina Kantabriara etorri zen azken lehiaketarako. Krosean lehiatzen ari zen: heziera klasikoa, jauzi finkoak zelaletan eta jauziak batzen dituen diziplina. Azken jauzian,

upeletan, zaldia ez zen ondo iritsi, haien kontra jo zuen eta biak erori ziren. Ikerrek kolpe bat hartu zuen eta horrek ospitalarazi zion, bi isuri eta kolpe batekin. Hartutako kalte zerebrala du, desgaitasun fisikoa eragiten diona. Gero, zaldiz ibiltzen jarraitu zuen, eta hortik heziera paraekuestrearen diziplinan sartu zen. Hiru aldiz izan da Espainiako txapeldun. Orain Absolut muntatzen du, eta Espainiako federazioaren errendimendu taldean dago. 2017an eta 2019an, Europako txapelketan parte hartu zuen, eta, 2022an, helburua Munduko Txapelketa da.

Bere entrenatzailea zara. Nola lortu dituzu paraekuestre-hezierako ezagutzak?

Hasieran, laguntzen hasi nintzaion. Ondoren, jakin zuen maila fisikoan mugak dituela, eta horrek eragotzi egin diezaiokeela laguntzak dibertsitate funtzionalik gabeko pertsona gisa aplikatzea. Heziketa klasikora ahalik eta gehien egokitzeko jarraibideak eman nizkion, baina bere mugekin. Heziera klasikoarekin hainbat paraekuestreko teknifikazio ekintzak izan ditugu, eta horietan entrenatzailearekin lan egiten duzu, dena norabide onean joan dadin. Zertzelada horietan, bere lesioak izan ditzakeen jendea ikusita eta bere zaldia entrenatuta, aurrera egin dugu. Berak ahalegin handia egin du, eta orain halako pausoa eman du, non oso xehetasun gutxi erakusten baitute dibertsitate funtzionala duela. IV. graduaren parte hartzen du, baina hain ondo eta orekatuta ikusten da zaldiaren gainean, zein maila txikiagokoa dirudiela. Batzuetan ahaztu egiten zaizu Ikerrek muga hori duela. Zaldiak ez daki zaldizkoak arazo bat duela.

Parisko Paralinpiar Jokoak helburu posibletzat hartzen al dituzue?

Benetakoa dela ikusi dugu federazioak esan digunean. Plangintzaren barruan munduko txapelketak daude; ondoren, Europakoa 2023an, eta, 2024an, Paralinpiar Jokoak. Emaitzak ikusi beharko dira. Absolut zaldia zahartzen ari da eta bi urte falta dira Pariserako. Paraekuestreko zaldiak pixka bat handiagoak dira lasaitasun handiagoa eman dezaten.

Zergatik gomendatuko zenuke zaldiketa?

Lehenik zaldiketa probatu behar da eta gero diziplina. Gustuen arabera, baina denak probatzera animatuko nuke, gero aukeratu ahal izateko. Zaldi gainean ibili den jende guztiak utzi ezin izan duen zerbait dauka kirol honek, eta zerbaitengatik egin badute, itzuli egiten dira. Animaliarekin sortzen duzun harremana, lasaitasuna, des-konektatzen duzuna. Egoera fisiko ona eta arin egotea ere eskatzen dizu. Kirol fisiko eta psikologikoki osoa da. Terapietarako ere gomendatzen dut. Gero, egia da, maila igotzen bada, eskakizun ekonomikoak ere gora egingo duela, baina kirol gisa, % 100 gomendatzen dut. Gainditze-diziplina bat da, beldurrak kentzen ere laguntzen dizuna, hain animalia handiari aurre egiten. ●



Argazkia: Itziar Viana

Zaldi-heziera klasikoaren deskribapen laburra

Zer da zaldi-heziera klasikoa?

Zaldiketa diziplina honen ezaugarria da zaldizkoak ordenatutako ariketa batzuk garatzea, eta zaldiak modu harmoniko eta orekatuan egin behar ditu.

Hau da, zaldia agindu horien aurrean lasai egotea balioesten da, prozesuaren elastikotasuna, arintasuna eta malgutasuna baloratuz. Jakina, horrek esan nahi du morfologia ikaragarria duen zaldia izateaz gain, trebatze zorrotza egin behar duzula, eta zaldunaren eta zaldiaren artean konfiantza handia sortu behar duzula.

Heziera klasikoaren diziplina gizakiaren berezko izaeratik dator, zaldia trebatzeagatik. Erdi Aroan, diziplina hau garatzen hasi zen; armada ezberdinek, zehazki zalditeria dibisioek, zaldian ibiltzeko gaitasuna hobetu zezaten.

Heziera klasikoaren bidez, zaldiak zaldizkoarekin batera binomio perfektua osatzen duen printzipio orokor batzuk bilatzen dira.

Bilatzen diren alderdien artean bere aireen zintzotasuna eta erregularutasuna dago, mugimenduen gauzatzean dagoen harmoniaren eta erraztasunaren bidez ikus daitekeena, baita aurreko herenaren arintasuna edo ahokaduran duen mendetasuna ere.

Zaldizkoaren aginduak azkar eta trebetasunez betetzea ere balioesten



da, zaldiak bere kabuz egiten dituela irudikatuz, bai eta mugimenduan erregularutasuna eta dotorezia izatea ere, dela pausoan, dela trostan, dela lauhazka, artikulazioetan erabateko erraztasuna erakutsiz, hainbeste eskatzen den harmonia adieraziz.

Era berean, gehien ikusten den beste alderdietako bat kadentzia da, hala trostan, nola arrapaladan. Azken batean, airearen erregularutasuna egokia dela egiaztatzen da.

Zaldiaren jarrerari dagokionez, beti erakutsi behar du bere lepo okertua,

garaia eta dotorea, mugimenduan edo geldirik.

Heziera klasikoak zaldiaren trebetasun ugari eta askotarikoak ematen ditu, non morfologia, atletismoa edo zaldiaren izaera nabarmentzen diren.

Odol beroko zaldiak izaten dira arrakasta handiena izaten dutenak, hala nola hannoveriarra, holandarra edo danimarkarra; hala ere, badaude heziera klasikorako oso ezaugarri egokiak dituzten beste zaldi batzuk, hala nola arraza barrokokoak, espainiar arraza garbikoak, lusitaniarra edo lipizzaniarra. ●

Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Euskal Hipika Federazioarekin



**EUSKAL HIPIKA
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN VASCA
DE HÍPICA

Julian Gaiarre Hiribidea 44, Behea.
48004 Bilbo, Bizkaia
944 73 48 95

[https://fvh.eus/fvh/
hipica@fvh.eus](https://fvh.eus/fvh/hipica@fvh.eus)



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