

Emakumeen kirolari  
buruzko aldizkari digitala  
Revista digital sobre  
deporte femenino

18

Maiatza • Mayo  
2022



# Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Judoaren oinarria  
errespetua da”

**Ziortza Gaydou** (Amurrio 2008) Amurrioko judo klubeko kidea da. Espainiako txapeldunordea izan zen, haurren kategorian, 2021ean. Zorrotza eta perfektzionista izaki, uste du oraindik asko daukala ikasteko. Maistra izatearekin eta judoarekin bateragarri egitearekin amets egiten du, eta errespetua nabarmentzen du modalitate horretan.



araba álava  
foru aldundia diputación foral



#### **Nola hasi zinen judoan?**

Txiki-txikitatik nire anaiari laguntzen nion eta entrenamenduetan geratzen hasi nintzen. 4 urte nituen eta ia ez nekien ezer, baina 6 urterekin eskoletan izena eman nuen ikasteko. Beste kirol batzuk ere egin ditut, hala nola kick boxinga, eta judoarekin bateragarria da.

#### **Zer kostatu zitzaizun gehien lehenengo urte horietan?**

Beno, kirol honetatik erakarri ninduen lehenengo gauza izen zen errespetu handia dagoela aurkariarekin. Modalitate horren oinarria da. Teknika hasieran kosta egiten da, baina ikastearekin eta entrenatzearekin lortzen da.

#### **Zertan datza teknika hori?**

Tira, desberdinak dira, eta aurrean zein aurkari duzun, horren arabera aplikatzen dituzu. Burutik ere asko dauka, zuregan konfiantza izatea funtsezkoa delako. Eten-gabe ari zara gorputzez gorputz. Jendeak judoa eta karatea nahasten ditu, baina ez dute zerikusirik. Judoa kontaktu fisikoa da, giltzak egiten dituzu, baina inoiz ez aurkaria kaltetzeko.

#### **Zein lehiaketa nabarmenduko zenituzke urte hauetan?**

Espainiako eta Euskadiko txapelketak. Haiek dira lehiatu naizen garrantzitsuenak. Estatuko azken txapelketa Madrilen izan zen, abenduan, eta Espainiako txapeldunorde izan nintzen, dagokidan haur kategorian, 13 urterekin. Gerriko urdina naiz. Ez nuen uste hain urrun irits nitekeenik. Oso urduri zegoen. Hiru borroka irabazi nituen eta finala galdu nuen. Nerbioek gainerik egin izaten eta lurrean immobilizatu ninduten. Ezin izan nuen gehiago egin, baina pozik nago oso ondo lehiatu nintzela uste dudalako. Konfiantzan irabazi nuen.

#### **Gustatzen zaizu lehiatzea?**

Bai. Lehiaketetan entrenamenduetan egiten duzun guztia jartzen duzu praktikan. Nire arazoa da oso urduri jartzen naizela. Egunero asko entrenatu ditudan gauzak huts egiteko beldur naiz. Egia da akatsetatik ikasi behar dela.

#### **Noraino iritsi nahiko zenuke? Asmo handiko helburuak planteatzen dituzu?**

Hau hobby bat da niretzat. Pandemia hasi zenean utzi egin behar izan nuen, eta ia bi urte igaro dira berriz hasi naizen arte, ikasturte honetan, urrian. Faltan botatzen nuen. Hainbeste denbora igaro ondoren gauza asko ahaztu zitzaizkidan. Beraz, nire helburua da ikasi nuen guztia berreskuratzen jarraitzea eta pixkanaka lehiatzen aritzea.

#### **Nolakoa izan zen pandemiaren aldi hori?**

Pandemian, etxean lan egin beharra neukan. Gogorra izan zen. Gero, murrizketak gutxitu zirenean, itzultzeko beldurra eman zidan eta





damutu egiten zait. Ez dakit, oso arraroa izan da denontzat. Garrantzitsuena da berriro ekin diodala. Ilusio handia izaten jarraitzen dut.

#### **Zure ustez, zertan hobetu behar duzu?**

Gauza askotan. Ez naiz asko hurbiltzen nire aurkariarengana edo ez dut giltza bakoitza ondo egiten amaitzen. Giltza batzuei arreta handia ematen diet, baina beste batzuk alde batera uzten ditut. Zoruko lanean hobetu behar dut gehien.

#### **Eta zer da ondoen ematen zaizuna?**

Aldakakoak edo hankakoak diren giltzak. Diotenez hankak oso luzeak ditut eta giltzak ondo egin ditzaket. Izan ere, Espainiako txapelketan entrenatzaileak behin eta berriz esaten zidan hankako giltzak egin behar nituela, nik aldakako giltzak baino ez nituelako egiten. Nire pisuarekin -40 kilo baino gutxiago-, eta nire altuera 1,65ekoa izanik, jende baxuagoari aurre egin behar diot, eta, beraz, abantaila atera behar diot nire fisikoari.

#### **Oraindik astia daukazu, baina etorkizunean zer izan nahi zenukeen pentsatu duzu?**

Irakaslea izan nahiko nuke, baina nire asmoa da judoa ez uztea, hau da, bateragarriak izatea. Gimnasioan 40 urtetik gorako jendea ikus-

ten dut, lan egiten dute eta gero entrenatzera joaten dira. Eredua dira niretzat. Beti gustatu izan zaizkit haur txikiak, eta haien irakaslea izan nahiko nuke.

#### **Zergatik gomendatuko zenuke kirol hau?**

Lehen esan dut. Judoaren oinarria errespetua da. Kirol dibertigarria da. Agian, jendeak uste du gailentzen dena jotzea dela, baina ez da hori bakarrik. Ez da beste pertsonari min egitea. Gainera, kontzentratzen eta egunez egun zeure burua gainditzen laguntzen du.

#### **Ba al duzu erreferenterik?**

Aita eta neba Edorta. Lehiaketetara joaten naiz hura ikustera. 19 urte ditu. Izan ere, Euskadiko txapelduna ere izan zen, eta Espainiako Kopara joan zen. Nazioarteko judokak ikusten ditut, telebistan ikus ditzakedanean, eta teknika desberdinak ikasten dituzu. ●

# Judoaren historia laburra



Judoa XVII. mendearen hasieran sortu zen, klase militarrek Japonian agintzen zuenean. Haren jardueren artean armarik gabeko borroka zegoen.

Ondoren, 1882. urte inguruan, Jigoro Kanok kirol hori Ju-Jitsuan oinarrituta garatu zuen, eta judo "bide gizabidetsu edo delikatua" deitu zion. Jigoro Kano 1860an jaio zen, Mikage izeneko herri japoniar batean.

Nerabezaroan, haren gorpuzkera fisikoa oso ahula zen (gizon txiki eta pisu gutxikoa zen), baina indartsua izan nahi zuen, ikaskideak bezalaxe, hargatik hasi zen Ju-Jitsu ikasten. Ikasitako teknika horiek garatu ondoren, arte martzial bat asmatu zuen, non indar fisikoa ez baitzen funtsezko elementua praktikatzeko.

1882an bere eskola sortu ondoren, bizitzaren aldi guztia eman zuen hura sustatzera; European erakustaldiak egin

zituen eta bere partaidetza funtsezkoa izan zen judoa Tokio '64ko programa olinpikoan sartzeko. 1938an hil zen, Kairotik bere herrialdera itsasontzian zihoala.

Kirol honen ospea gero eta handiagoa da egunetik egunera. 1964an, Tokion, gizonezkoen judoa diziplina olinpiko izatera iritsi zen. 1992an, Bartzelonako jokoetan, emakumeen judoa ere programa olinpikoan sartu zen, eta Espainiako judokak bikain jardun ziren.

## ZER DA JUDO?

Kirol olinpikoa da, eta ekialdean sortu zen. Oro har pentsatzen denaren edo eman lezakeenaren aurka, borrokatik daukana kontuan hartuta, ez da kirol bortitza, guztiz kontrakoa baizik; izan ere, indar fisikoa ez da funtsezko elementua, eta hura

egiten hasten denetik, modu arautuan, eraginkortasun handiena lortu nahi da ahalik eta ahalegin txikienarekin.

Judo borrokak bi zati esanguratsu ditu: oinekin egindako lana (NAGE WAZA), non aurkariaren proiektzioa bilatzen baita, eta zoruan egindako lana (NE WAZA), non

immobilizazioaren bidez (OSAEKOMI WAZA), luxazioaren bidez (KANSETSU WAZA) edo itotzearen bidez (SHIME WAZA) irabazten baita.

Borroka batean judokak duen helburua IPPONa lortzea da, hau da, borroka irabaztea; Ippon-a honako hauei esker lor daiteke:

- Proiektzio garbi bat, non aurkaria bizkarrez erortzen den, indar eta abiadura nahikoarekin.
- Aurkaria immobilizatzea (bizkarra lurrera itsatsita duela) 25 segundoz.
- Aurkariak bertan behera uzteagatik luxazioaren edo itotzearen bidez.

Edozein pertsonak egin dezake judoa, edozein dela ere haren egoera fisikoa edo adina; edonor has daiteke kirol horretan, entrenatzeko soilik jarduera fisiko gisa, ikasteko, autodefentsarako eta, jakina, lehiaketarako bide gisa. Hala ere, egia da gaur egun judo lehiaketa oso maila altuan dagoela, eta horrek entrenamendu eta prestakuntza handia eskatzen du. ●



## KIROL KONPLETOA

Dauzkan ezaugarrien artean nabarmentzekoa da giharren garapen harmoniatsua. Autokontrollean sakontzen du eta oreka psikologikoa eta emozionala eskaintzen du, kontzentrazioa lantzeaz gain.

Talde lana eskatzen du, eta, beraz, adiskidetasunaren balioak sustatzen dituzten harreman pertsonalak garatzen dira, garapen sozialean oinarrituta.

Guztiontzako kirola da, adinik gabekoa.

Hauek dira judoaren funtsezko balioak:

**errespetua, heziera eta gizalegea.**

# Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan  
**Arabako Judo Federazioarekin**



**ARABAKO JUDO  
FEDERAZIOA**  
FEDERACIÓN ALAVESA  
DE JUDO

Zerkabarren, 5  
01001 Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)  
683 327 367

[www.judoaraba.com](http://www.judoaraba.com)  
[federacionjudo@hotmail.com](mailto:federacionjudo@hotmail.com)



[dxtfem.com/alava/](http://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](http://web.araba.eus/eu/kirola)