

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

25

Abendua • Diciembre
2022



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Izotz gaineko
irristaketa
artistikoa kirolaz
gain, terapia da”

Nora Sáez de Maturana izotz gaineko irristaketa artistikoko Arabako erreferenteetako bat da. Gasteizen jaio zen 2007an eta Bipolo klubeko kidea da eta kategoria absolutuan lehiatzen da, Advance Novice izenekoan. Orain dela hilabete gutxi junior ISU kategoriako ziurtagiria lortu zuen, eta pasaporte bat bezalakoa da nazioartean lehiatu ahal izateko. Bere pasioarekin bateratzen ditu Lehen Batxilergoko ikasketak. Profesionala izan nahi du, baina badaki zaila izango dela.



araba álava
foru aldundia diputación foral

- Nola hasi zinen irristaketa artistikoan?

Nire neba izotz hockeyan aritzen zelako hasi nintzen, eta berarekin joaten nintzen entrenamendu guztietara. Orduan hasi nintzen irristaketa artistikoa egiten zuen jendea ikusten, eta gurasoei esan nien probatu egin nahi nuela. Hasieran esan zidaten oso txikia nintzela bakarrik 5 urte nituelako, baina konbentzitu egin nituen.

- Zerk erakartzen zintuen?

Zein dotoretasunarekin patinatzen zuten. Estilo asko zuten eta hori oso polita iruditu zitzaidan. Zerbait ezberdina. Balletetik sortu zen kirola da eta oso erakargarria da, mugimenduetan malgutasuna eta dotoretasuna nabaritzen baitira.

- Diziplina bereziki zaila dela uste duzu?

Baietz esango nizuke. Teknika ona eskuratu behar da indarra baino gehiago. Biraketak eta errotazioak egiteko teknika ezinbestekoa da. Egia da sasoi fisikoak asko eragiten duela, baina gauza biak izan behar dituzu patinatzaile ona izan nahi baduzu. Entrenatzen eta prestatzen urte asko eman behar dira goi mailara iristeko. Egia da patinatzaile batzuk beste batzuk baino erraztasun gehiago dutela, eta beste batzuk esfortzu gehiago egin behar dutela. Horri guztiari gehitu behar zaio patinatze-ko eta egunero hobetzeko gogoia.

- Patinak zure bigarren zapatak bezalakoak dira?

(Barreak). Bai. Patinak jantzita nituela jaio nintzen.

- Praktikan eta egituran kirol konplexua da, mailen arabera kategoriatu asko dardelako. Azalduko dizkiguzu?

Pila bat maila daude. Ni Advanced Novicen lehiatzen naiz kategoriatu absolutua delako, eta orain dela gutxi junior ISU ziurtagiria lortu nuen, eta horrekin nazioartean lehiatu naiteke. Hasieran autonomia erkidego mailan patinatzen du-



© Nano Cordovilla

zunean zure klubak testak egiten dizkizu eta zenbait ariketa zail menperatu behar dituzu, adibidez axel bat, oinarrizko jauzia. Mailaz igotzen zoazen heinean, Madrilen edo Bartzelonan azterketa zailagoak egiten dizkizute eta horixe da nazio mailan lehiatzeko pausoa. 2018tik ari naiz horretan eta Debs kategoriako Espainiako txapelduna izan nintzen, hau da, hasiberriak. Heltzea zaila izan zen, baina lortu genuen.

- Ariketa gogoratzen duzu?

Bai, ariketan bikoitz bat eskatu zidaten single batekin eta axel batekin konbinatuta. Espainiako txapelketako ariketan zenbait bikoitz egin nituen, adibidez lutz bikoitza eta slip bikoitza, oso zailak direnak.

- Maila horretara iristeko, zenbat ordu aritzen zara entrenatzen astean?

Ahalik eta gehien. Astean 12 bat ordu entrenatzen naiz izotz gainean. Eta gero, modu osagarrian gimnasia erritmikoa egiten dut Beti Aurrera klubean edo gimnasiora joaten naiz. Astearteetan eskola partikularreko ordu erdi egiten dut eta hor barnean dudana guztia ematen dut, pistan bakarrik egoten naizelako.



© Nano Cordovilla

- Zer ematen dizu gimnasia erritmikoak zure kirolean hobetzeko?

Malgutasuna, koordinazioa eta erritmikoak ematen duen guztiaz gain, beste kide batzuekin egindako lanaren balioak gustatzen zaizkit, taldea atsegin baitut. Besteekin egoten ikasten duzu, partekatzen eta lagunak egiten. Patinatzeak ematen didan beste gauzetako bat da baita ere.

- Zein lehiaketetan lortu dituzu emaitza onenak?

2018an Espainiako txapelduna izan nintzen hasiberrien kategorian. Euskadiko txapelduna izan naiz lau aldiz baita ere kategoriazberdinetan, A erregionala, Basic Novice eta Intermediate Novice delakoetan. 2021eko Espainiako txapelketan bosgarrena izan nintzen sailkapen orokorrean bi programen artean, motza eta luzea. Luzean hirugarren geratu nintzen, jada kategoria absolutuan. Oso pozik nago emaitza horrekin.

- Zer da programa motz bat eta luze bat?

Programa motzak 2 minutu eta erdi irauten du. Hiru jauzi, axel bat, bi bikoitz eta horietako bat konbinatuta egin behar dituzu. Luzeak 3 minutu eta 20 segundo inguru ditu eta kategoriaren arabera zailagoak edo errazagoak izaten dira. Junior kategorian zazpi jauzi dira.

- Javier Fernández oso garrantzitsua izan da azken urteetan...

Zalantzarik gabe. Hasi nintzenean ezagutu nuen Madrilen master class batean. Harrigarria iruditzen zitzaidan egiten zuena. Munduko txapeldunaren maila zuen. Gasteizera etorri zen baita ere. Esan zigun Espainian ez dagoela AEBetan bezalako izotz pistarik, eta maila ez dela hain handia. Berak joan egin behar izan zuen onena izateko, baina lan asko egin zuen.

- Nazioarteko txapelketak, mundukoak edo joko olinpikoak ikusten dituzunean, uste duzu ezinezkoa dela zailtasun maila horretara iristea?

Lehen zailago ikusten nuen, baina orain hirukoitzak entrenatzen ari naiz eta noiz behinka ateratzen zaizkit, uste dut zertxobait hurbilago ikusten dudala. Laukoitzak egiten dituzte, hau da, airean lau bira, eta ikusgarria da. Zaila da, baina ez da ezinezkoa.

- Beste pauso bat eman eta Espainiatik kanpo joatea gustatuko litzaizuke?

Oso gaztea naiz, baina ez dut alboratzen. Zaila da profesionalki patinatzea. Ez da futbola. Ez duzu kobratzen ezta ere. Pasioarengatik egiten dugu.

- Zergatik gomendatuko zenuke irristaketa artistikoa probatzea?

Jendeari gomendatuko nioke saio publiko batean probatzea, eta gustatzen bazaie, Bipolo klubera etor daitezela. Patinatzea kirolaz gain, terapia da. Patinatzen dudanean lasaitu egiten naiz. Ez da kirola bakarrik, zerbait gehiago da. ✨

Izotz gaineko irristaketaren historia laburra

Jackson Haines izan zen patinajearen balleta sartu zuen lehena XIX. endean, eta izotz gaineko irristaketa artistikoa sortu zen horrela, gaur egun ezagutzen dugun bezala..

Jackson Haines izan zen patinajearen balleta sartu zuen lehena XIX. mendean, eta izotz gaineko irristaketa artistikoa sortu zen horrela, gaur egun ezagutzen dugun bezala.

Irristaketa artistikoa uste da Londresen eta Ingalaterrako eta Herbehereetako hiri hotzenetan sortu zela, non XII. mendean jendea hiriko leku batetik bestera patinatzen joaten zen klima hotzaren ondorioz izoztuta zeuden laku edo ibai gainetatik. Une horretan patinak hezurrekin egindakoak izaten ziren eta sokekin zapatei lotzen zitzaizkien. Gainera, patinatzaileek beharra zela-eta patinatu behar zuteneko, punta zorrotzia zuten makila batzuk erabiltzen zituzten eta horiekin bultzatzen ziren. XV. mendean burdinazko hortzak sartu zituzten, eta punta zorrotzuekin

errazagoa zen euskarririk gabe mugitzea. Garai horretako patinajea aisialdi helburuetarako bakarrik zen, eta horrela dago irudikatuta hainbat margolanetan. Kirol patinajea XIX. mendean sortu zen. Garai horretan altzairuzko hortzak egin zituzten, eta askoz ere arinagoak eta erresistenteagoak ziren, eta kurbadurarekin errazagoa zen biraketa eta jauzi zailak egitea.



Jackson Hainesen (1840-1875) presentzia erabakigarria izan zen. Ballet dantzari eta patinatzaile amerikarra izan zen, eta guztiek diote irristaketa artistikoaren sortzailea izan zela, izan ere, bera iritsi arte lehiaketako patinajea urria zen, eta ez zuen ezer artistikorik ezta xeherik. Hainesek patinajeari maila artistikoa eman zion, eta lehiaketan sartu zituen balleteko biraketak eta mugimenduak, gaur egun ezagutzen dugun moduan.



Izotz-patinak. XII. mendea. Kieveko Historia Museoa.



Gainera, berari esker patinetan hortzak zapatei itsatsita jartzen hasi ziren, izan ere, ordura arte zapatei lotzen zitzaizkien, eta horrez gain, hortzen puntan zerra gehitu zitzaien, eta horrekin jauzien altuera eta luzera handitu ziren eta jauzietan biraketak egiten hasi ziren airean, eta horrela sortu ziren lehen jauzi hirukoitzak eta lauukoitzak.

Lehen txapelketetan parte-hartzaile guztiak mutilak ziren. Emakumeen patinajea lehiatzen hasi zen 1906an, eta bikoteen diziplina 1908ko munduko lehiaketan agertu zen lehen aldiz eta dantza 1952an. Azkena patinaje sinkronizatua izan zen, 2011n.

Txapelketa nagusiak

Patinajeko Nazioarteko Batasunak egiten dituen txapelketa nagusiak dira Neguko joko olinpikoak, munduko txapelketak (urtero), Europako txapelketa eta Lau kontinenteen lehiaketa (Afrikak, Amerikak eta Ozeaniak parte hartzen dute eta urtero egiten da). Ez dugu ahaztu behar Grand Prixen seriea. Txapelketen serie bat da eta bakarrik irristaketa artistikoko onenek parte hartzen dute.

Lehiaketen barneko programa ofizialak

Lehiaketa horietan programen bi txanda hauek izaten dira: programa motzak 2 minutu eta 20 segundo irauten du eta zortzi elementu tekniko ditu, pausoekin konektatzen dira eta ezin da sartu aurretik hitzartu gabeko mugimendurik; eta programa luzeak 4 minutu eta 30 segundo irauten du gizonentzat eta 4 minutu emakumeentzat. Teknika, orijinaltasuna eta mugimenduek musikarekin duten harmonia ebaluatzen dira, eta patinatzaileek nahi duten moduan inprobisatu dezakete. ✦

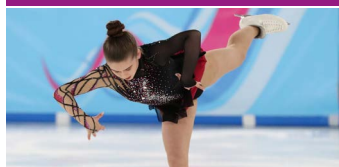
Araban irristaketa artistikoa ezagutu nahi baduzu

harremanetan jarri zaitezke hemen:
Arabako neguko kirolen federazioa



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

Zerkabarren, 5
01001 Gasteiz (Araba)
688 646 620
945 13 4190
falavesaski@gmail.com



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU

**LAIA
eskola**

Arabako emakumeen jabetzarako eta
berritzarazketa eskola
Escuela para la igualdad y el empoderamiento
de las mujeres de Álava

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/eu/kirola