



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Arku-tiroa oso
dibertigarria eta
lasaigarria da”



Ainhoa Santamariak (Gasteiz, 1978)

duela 13 urte aurkitu zuen arku tiroa. Gasteizko Udalak gizarte etxeetan eskaintzen zituen ikastaroen bidez murgildu zen kirol horretan. Hasi eta berehalakoan, Longbow kategorian Espainiako txapeldun izatera eraman zuen grina aurkitu zuen. 2010ean eta 2020an txapeldunordea izan ondoren, arrakasta hainbeste lan eta eginahalen ordaina izan da. Teknikari informatiko hau Gasteizko Aurrera klubekoa da, eta Olaranbeko instalazioetan entrenatzen du beste lankide batzuekin batera, baina entrenatzaile espezifikorik gabe.

Zergatik aukeratu zenuen arku tiroa?

Txikitan, olinpiadak ikusten nituen, eta beti begiratzen nion arku tiroari. Ikustea kosta egiten da, kirol geldoa eta aspergarria delako, baina nik gustura ikusten nuen. Goizean goiz jaikitzeke gai nintzen, telebistan ikusi ahal izateko. Gasteizko Udalaren ikastaro bat egiten probatu nuen Hegoalde gizarte etxean. 28 urte nituen. Asko gustatu zitzaidan, baina gero ez nuen zalantzarik izan eta klub batean eman nuen izena.

13 urte hauetan, titulu nazionala lortu arte, dena ez da erraza izan, ezta?

Denetarik gertatu zait. Lan eskerga egin dut, izugarria, baina lesioak ere izan ditut eta nahigaberen bat edo beste. Lanak etekinak ematen ditu. Beste kirol batzuk probatu nituen, esaterako gimnasia erritmikoa edo patinaje artistikoa, baina arku tiroarekin gezikada bat sentitu nuen, modu apropos batez esateko (barreak). Lesioak azaltzen dira diziplina hau oso asimetrikoa delako. Muskuluek ez dute berdin lan egiten.

Arkua bultzatzearen ondorioz, besaurre bat bestea baino gehiago garatzen da, eta bizkarrari eragiten dio, indar handia egin behar delako. Fisiotik pasatu behar da normalean. Eta gero errepikapenari eutsi behar zaio; milaka eta milaka gezi bota ditugu entrenamenduetan. Gauzak ondo egiten badira, ez da ezer gertatu behar.

Nire kasuan, nik ez dut zuzenduko nauen entrenatzailerik. Autodidakta naiz, behin bideo asko ikusi eta irakurrita. Aurrera klubeko kideek laguntzen didate.

Teknikaren hobekuntza funtsezkoa izan da Espainiako txapelketa lortzeko?

Tiroaren garapenaren zati garrantzitsu bat geziaren soka askatzea da. Ahalik eta garbien egin behar. Hori lortzeko moduak eta teknikak daude, eta horixe da arkulari guztien ahulgunea. Zailena eta azkena da ikaskuntza teknikoan. “Nire askatzea” hobetzea lortzen nuen egunean hobekuntza nabarmena izango zela esan zidaten. Konfinamenduaren ondoren, Olanabe entrenatzeko ireki zutenean, nire teknikaren alderdi hori hobetzen



jardun nuen buru-belarri. Txapelketan nabaritu nuen. Baina lanean jarraitu behar dut, dena ez baitago eginda.

Hainbat modalitate daude: arku konposatua, makurra, biluzia, intuitiboa eta longbow-a; azken horrekin eskuratu zenuen titulua. Zeintzuk dira haren ezaugarri nagusiak?

Longbow arkua arku tradizionalena da, oso zehaztugabea, hor datza zailtasuna. Geziak egurrezkoak dira, bakoitza ezberdina eta nik neuk prestatzen dituen indioilar lumak ditu. Ezin da apuntatu, ezta begia keinatu ere, hau da, dena da intuitiboa eta sentsazioei jarraitu behar. Uler dezazuen, saskibaloiko jokalaria bezalakoa da, eta ez du apuntatzen, baizik eta sentsazioei jarraituz jaurtitzen daki saskiratzeke.

“Makila” deitzen diozuen oinarritzko arku horren ezaugarriren bat kontatuko al diguzu?

Egurrezkoa da. 1.200 euro inguru balio du. Karbono eta zuntzezko konposizioa da; nire arkua intxaurrezko eta demikartaz egina dago.

Geziak zedro, izei eta pinuzkoak dira. Nireak zedrozkoak dira eta indioilar lumentz eginda daude, zurrungoak baitira. Egurrezko gezien arazoa da ez direla zuzenak, tolestuta daudela, zuzendu egin behar dituzula, aukeratu egin behar dituzula. Ez dute guztiek berdin pisatzen, eta baten batek pisu handiagoa badu, lotu behar pisuak berdintzeko. Egurrezko geziak egitea nekeza da. Kasu honetan, balistikaren gaia funtsezkoa da. Kontua da beste modalitate aurreratuago batzuek ez



dutela arazo hori, fabrikazio hutsetik den-dena ateratzen delako. Adibidez, arku olinpikoko 12 gezi 350 euro inguruko kostua dute. Geziak nireak dira, nik eginak eta prestatuak. Aldaxka bat euro bat kostatzen zaizu, baina atzean dagoen prozesu guztia ezin da diruarekin ordaindu. 200 aldaxka erosi behar ditut, denak pisatu, eta hautatuz joan. 12 gezi edo aldaxkako sorta apuntatu eta horien gainean lan egin.

Olinpiar jokoetara joan nahi zenuke?

Horretarako, joko olinpikoetan soilik ikusten den arku olinpikoarekin entrenatu eta lehiatu beharko nuke. Arku horietako bat daukat. Teknika funtsezkoa da. Ez dut ezer pentsatu, egia esan. Ikusiko dugu.

Titulu nazionalak Europa edo mundu mailako txapelketaren batean parte hartzeko aukera ematen dizu?

Europako txapelketa bat dago Eslovenian, baina basoko modalitatean. Basoko tamaina errealeko animalien diana bolumetrikoak dira, eta animalia horiei gezi pare bat botatzean datza. Pandemiagatik, aurtengora aldatu da eta Espainiako federazioak plazak ireki zituen jendea aukeratzeko eta izena eman dut. Lehen liga duela hiru aste egin nuen Segovian eta laugarren geratu nintzen, hirugarrenetik bi puntura baino ez. Probatu nahi dut ea zer gertatzen den.

Arku tiroak praktikatzailerik asko ditu?

Espainian oso gutxi gara, baina Hego Korean kirol nazionala da. Kirol minoritarioa garesti onartzen dugu. Ezin hobeto pasatzen duzu praktikatzean, baina aspertzen gara ikustean.

Gaztetan hasteko zer behar da?

Hasteko, motibazioa. Haurrak izugarri lehiakorak dira. Kirol honek askatu egin nau, ez bainekien hain lehiakorra nintzenik. Umeek

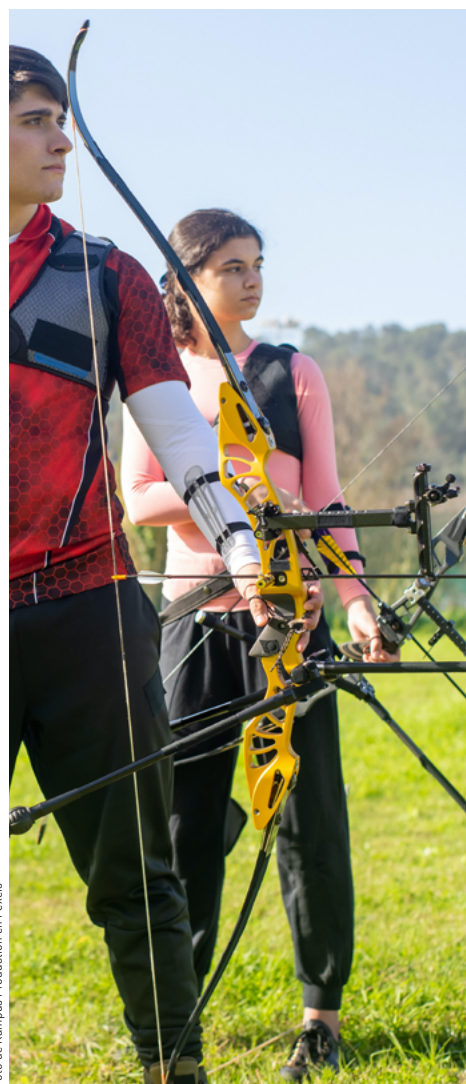
gezia jaurtitzeko gogoia sentitu behar. Eta jarraitu nahi badute, jakin behar dute diziplina handiko kirola dela eta asko eskatzen duela. Gainera, diziplina, dedikazioa eta iraunkortasuna behar dira. Haur batek garatu ditzakeen ezaugarriak dira, kirol hau benetan gustatzen bazaio. Kirol indibiduala da, zorrotza. Lortu nahi dena ere kontuan izan behar. Materialari dagokionez, arku normal bat erabiltzen hasten da. Egitura bat eta pare bat pala. Hori hasteko baizik ez da, kokatzen ikasteko, arkuari, geziei heltzen ikasteko. Arku biluzi batekin hasteko modu bat da, ezer gabe. Hortik, instintiboki jaurtitzen hasiko litzateke, sentsazio horiek izateko, parabola bat kalkulatzeko ikasteko, eta hortik aurrera, elementuak batu nahi badituzu, kurbatu olinpiarraren mundura hurbil zaitezke, adibidez, egonkortzaileak, bisorea eta antzekoak sartuz. Hau da, arkuari pisu handiagoa ematen dioten elementuak, egonkorrago bilakatuz. Horretarako, baldintza fisikoak izan behar dira eta indarrak orekatzen jakin behar da. Mundu korapilatsua da, baina oso interesgarria.

Ezinbesteko baldintza al da punteria izatea?

Inola ere ez. Hau ez da punteria kontua, teknika kontua baizik. Gofa bezalakoa da. Pilota bat makila batez jotzen baduzu eta metro askotara dagoen zulo batean sartu behar baduzu, eta ez baduzu ikusten, hor punteria beharrezkoa dela uste duzu? Arku tiroan berdintsua da. Dena teknika lantzea da. Ondoren, beste osagai batzuk daude, hala nola arku hobia, gezi mota bat, materiala. Baina teknika, psikologia eta kontzentrazioa funtsezkoak dira.

Kirol errehabilitatzailea ere izan daiteke?

Bai ba. Jende gutxi jakingo du, baina mastektomia jasan duten emakumei ondo doakie. Besoak altxatzeak masaje linfatiko naturala ematen die eta perfektua da. Egia esan, bularreko minbizia duten emakumeen elkarrean artean kirol hau sustatzeko ekimen ugari izan dira. ☺



Arku tiroaren historia

Esan ohi da atletismoa munduko kirolik zaharrena dela, baina badaiteke egiatan arku tiroa izatea.

Hala ere, egia da agertu zenean, Paleolitikoa alegia, aisiaz eta lehiaketaz bestelako helburuak zituela.

Hainbat mendetan zehar, arku ehizako eta gerrako arma bat izan zen, munduko alde batzuetatik besteetara bilakaera eta garapen desberdinak izan zituen. Azkenean, su armak heldu zirenean, zaharkiturik gertatu eta kirol jarduerarako utzi zen.

Arku motak

Dauden arku motei buruz hitz egin baino lehen, orokorrean arku osatzen duten atal desberdinak bereiziko ditugu. Eta, irudi batek mila hitz baino gehiago balio duenez, ziur honek argituko dizkizula gero erabiliko ditugun kontzeptuak:

Arku errekuratua

Arku errekuratua aurreko irudikoa da, hain zuzen ere. Palak (arkuaren goiko eta beheko zatia) ez doaz atzerantz, baizik eta arkuaren berezko kurbaren kontrako kurba bana egiten dute muturretan. Bigarren kurba hori da, hain zuzen ere, izena ematen diona.

Txirrika arku edo arku konposatua

Eskuarki ematen zaion izena, "arku konposatua", ingelesezko "compound bow" izenaren itzulpena da, baina egiatan arku konposatua material desberdinezko xaflaz eginda dagoen edozein litzateke, eta haren itxura arku errekuratuen antzeko samarra izan izan daiteke.

Arku konposatua izenaz ezagunagoa

da. Soka ez dago zuzenean lotuta palekin, eta horiek ez dute arku itxurarik, teknikoki mintzatuz. Aitzitik, txirrika bana dute muturretan eta hartatik igarotzen da tiroa egiten duen soka.

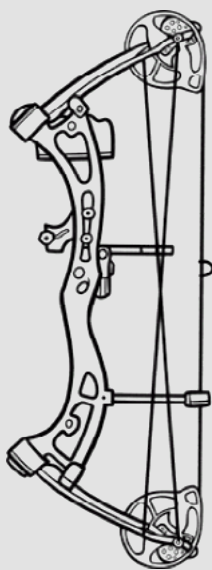
Arku errekuratuen eta konposatuaren arteko aldeak

Egiazko desberdintasunak nahiko kontu teknikoei dagozkie, eta horiek nolabait ezagutu behar dira ulertu ahal izateko. Kirol ikuslearentzako alderik nabarienez bakarrik arituko gara:

- **Itxura eta soka atezatzeko sistema.**
- **Tamaina**, arku konposatua askoz ere laburragoa baita, nahiz eta aldi berean astunagoa izaten baita (eskuineko argazkia).



1. irudia



2. irudia

- **Antzinatasuna.** Arku errekuratua bazegoen orain dela hainbat mende, gaur egungoak baino askoz ere teknifikazio txikiagoarekin bazen ere. Arku konposatua, berriz, joan zen mendeko 60eko hamarkadan asmatu zen.
- Arku konposatuak askoz ere **indar eta abiadura handiagoa** ematen dio tiroari. **Zehaztasun** handiagoa ere ahalbideratzen du.
- **Arku errekuratuzko tiroa kirol olinpikoetako bat da.** Konposatua, berriz, ez.

Arku tiroko arautegia

Arku tiroaren kirol modalitate asko eta asko daude. Ia ezezaguna den "Popinjay" delakotik (garaiera jakin batean ipinitako egurrezko txoriei ia-ia bertikalean tiro egitean datza, haiek botatzeko) eta "Sky Archery" izenekoraino (biatloi gisako bat, zeinean karabinaren ordeaz arku errekuratua erabiltzen baita). Hala ere, modalitatetik ezagunenak eta lehiaketa mailan ohikoenak ituari tiro egitekoak dira, aire zabalean nahiz aterpean (indoor).

Aire zabaleko arku tiroa

Modalitate hau aire zabalean egiten da. Arku tiroko nazioarteko erregelak ituetaraino 70 metroko distantzia ezartzen dute arku errekuratuko lehiaketetan, eta 50 metrokoa arku konposatuko lehiaketetan. Haien tamaina ere desberdina da. Biak 1etik 10erako puntuazioa duten 10 eraztun zentrokidek osatzen badituzte ere, 10ekoa barrukoena izanik, arku errekuratukoak 122 zentimetroko diametroa du (beheko irudian, A) eta arku konposatukoak 80 zentimetrokoa (beheko irudian, B). Azken horretan, sarritan kanpoko 4 eraztunak kendu egiten dira, nazioarteko lehiaketetan.

Aterpeko arku tiroa (edo Indoor)

Kasu honetan, iturako distantzia 18 metrokoa da, bai arku errekuratuz bai



arku konposatuaz, eta 3 itu bertikalek osatzen dute jomuga, bakoitzak barruko 6 eraztunak dituela. Arkulari bakoitzak gezi bat jaurtitzen du aldiro itu bakoitzera. Bi modalitate horietan, badaude banakako lehiaketa eta talde lehiaketa.

Banakako arku tiroko erregelak

Aire zabaleko nahiz aterpeko lehiaketa delarik, banakako probak eta talde probak daude. Banakako lehiaketetan, ohikoena da hasierako errondan lehiakide bakoitzak 72 gezi edukitzea (aterpean, 60) eta horiek andanaka jaurtitzea, puntuazioa metatuz doala. Azken puntuazioaren arabera erabakitzen da nortzuk izango diren serie-buruak, lehenengo kanporatze errondan parte hartzen ez dutenak. Kanporatze errondetara helduta, horiek lehiakide pareka jokatzeko dira, bakoitzak 3 geziko 5 andana dituelarik. Hala ere, puntuazioak desberdinak dira arku motaren arabera.

Arku errekuratuan, set puntuak ematen dira.

Hau da, 3 gezien puntuazioa batu egiten da. Puntuazio handiagoa lortu duen arkulariak 2 puntu irabazten ditu. Biek puntuazio berdina lortu badute, puntu bana irabazten dute. 6 puntura lehenengo heltzen den arkularia da kanporaketako garailea.

Arku konposatuan, andana bakoitzean lortutako puntuak batzen dira.

5ak amaituta, puntuaziorik handiena lortu duena da garailea.

Batean nahiz bestean, amaierara berdinduta helduz gero, gezi bana jaurtiz desegiten da berdinketa. Bi arkulariek tiro bana daukate, eta bere gezia zentrotik hurbilen ipintzen duenak irabaziko du. Erronda hauetako garaileek aurrera jarraitzen dute beste edozein motatako lehiaketetan bezala (final zortzirenak, laurdenak, finalerdia eta finala, 3. posturako B finala ere badagoela).

Taldeko arku tiroko erregelak

Taldeko lehiaketean, taldeak sexu berekoak nahiz mistoak direla, probak modu berean egiten dira, baina taldeko bi kideen puntuazioak metatuz. Arku errekuratuko lehiaketan, taldeko bi kideek tiro andana bakoitzean lortutako puntuazioak batzen dira, eta punturik gehien lortu dutenek bi set puntu irabazten dituzte. Bi taldeek berdinduz gero, puntu bana. Badaude beste lehiaketa era batzuk, baina azaldutakoak dira ohikoenak, eta orokorrean Joko Olinpikoetako eta World Cup-eko probetan ikus daitezkeenak. ☺

Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako Arku Tiro Federazioarekin



Zerkabarren 5 (Kirol Etxea) 01001
Gasteiz (Araba-Álava)
Telefonoa 945 56 13 65
(Astelehena 18:30 - 20:30. Ostirala 10:00 - 12:00)

www.fata-aatf.org
info@fata-aatf.org



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