



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Atletismoak
nork bere burua
gainditzeko aukera
ematen dizu”



Lur Azpitarte (Vitoria-Gasteiz, 2003)
etorkizun handieneko atleta gazte bat
da. 18 urterekin, denboraldi honetan
dagoeneko kategoria absolutuan
lehiatzen ari da, onenekin batera.
Fatima Colladok 1992tik 60 metro
hesietan zuen gazteen mailako errekorra

hobetzea erdietsi du (8.79ko
marka). Psikologoa izan nahi
du eta kirolean aplikatu;
izan ere, argi eta garbi utzi
nahi du “kirola entrenatzea
baino zerbait gehiago dela.
Mentalki indartsua izateak
ere lasterketak irabazten
laguntzen du”.

Zergatik erabaki zenuen atletismoa zela zure kirola?

Kirol asko probatu ondoren, atletismoak erakarri ninduen gehien, hor sentitzen naiz gustuen. Eta dauden diziplina guztien artean, hesi lasterketak aukeratu nituen. Entrenatzaileek bidea behar bezala egiten lagundu zidaten, eta espezialitate horretan ongi aritu nintekeela ikusi zuten. Hesirik gabeko lasterketetan ere aritzen naiz, baina hesiekin nahiago dut.

Hesien diziplina fisikoagoa baino teknikoagoa da?

Teknika eta indar handia behar dira, oso proba bizia baita. Teknikak garrantzi handia du, bai.

Duela gutxi Fátima Colladok 60 metro hesietan zuen Arabako errekorra hobetu zenuen. Halakorik espero zenuen?

Aspaldiko errekorra zen, eta inork ez zuen hobetzea lortzen. Ilusio handia egin zidan, baina aitortu beharra daukat ez zela nire helburua errekor hori hobetzea. Proba amaitu nuenean esan zidaten. Kronometroa, bidelagun banaezina.

Kronometroaren menpe zaudete atletak?

Baietz esango nizuke. Txapelketa batzuetan parte hartzeko, gutxieneko marka batzuk lortu behar ditugu. Zure marka hobetzeko etengabeko borroka batean zabilta beti.

Zein da zure marka onena?

Kategoria absolutuko hesi lasterketetan jarduten dudanez dagoeneko, 8.84 dut 60 metro hesietan, eta 100 metroko lasterketan oraindik ez dut markarik, kategoria horretan jarduten dudan lehen urtea baita.

Aurten, jadanik, kategoria absolutuan onenekin lehiatzea zaila al da?

Urte polita da niretzat. Iaz hesien lehiaketaren batean parte hartu nuen kategoria absolutuan, pista estalian; kategoria horretako Espainiako Txapelketan aritu nintzen estreinakoz, baina aire zabalean ez dut oraindik 100 metroko lasterketarik egin.

Zer esan nahi du zuretzat Espainiako Txapelketan lehiatzeak?

Uff, esperientzia ahaztezina. Azkenean, telebistaz ikusten dituzun guztiak lehiatzea, hain hurbil ikustea, eta haiekin batera ari zarela konturatzea, horrek guztiak zirrara handia sortzen dizu.



Nolakoa da zure bizitzako aste normal bat, COVID-19a alde batera utzita?

08:00etatik 14:30era eskolan nago. Etxera itzultzen naizenean, bazkaldu eta ikasten hasten naiz, libre dudan denbora tarte txikia aprobetxatu beharra daukat eta. Gero entrenatzera noa eta, handik etxera itzultzean, berriro pixka bat gehiago ikasi; horrela, egunero. Entrenamenduen plangintza astero ematen digu entrenatzaileak, eta horrek neure burua hobeto antolatzen laguntzen dit.

Gogorrak al dira entrenamenduak?

Garaiazen arabera. Aire zabaleko lehiaketetarako prestatzen ari bagara, astunagoak dira, bolumen handiagokoak; izan ere, azkenean lehiaketan praktikan jarriko duguna prestatzen ari gara. Lehiaketa horiek hurbildu ahala, berriz, bolumen hori murrizten da gorputza bere onera etor dadin eta lehiaketara puntu-puntu iristeko.

Zer da zuretzat lehiatzea?

Adrenalina handia askatzen den unea. Ez dakit nola azaldu, baina asko gustatzen zait.

Zer nahiago duzu, pista estalian aritu ala aire zabalean?

Orain arte nahiago izan dut pista estalian, baina aurten aire zabalean jarduteko irrikan nago. Oraintxe bertan, ez nuke jakingo zer aukeratu.

Atletismotik bizitzeko aukerarik ikusten duzu?

Tira, oinak lur gainean ditut. Jakin badakit ez naizela atletismotik biziko. Jakina gustatuko zitzaidala horretarako aukera emango balidate! Uste dut kirolari orori gustatuko litzaiokeela egiten duen kirolek bizitzea.



Kirol mundura bideratu nahi duzu zure bizitza?

Batxilergoko 2. mailan nago, psikologia ikasi nahiko nuke, eta kirol psikologian espezializatu, agian. Oraindik, baina, ez dut argi. Asko erakartzen nauen karrera da. Pertsonak nolakoak diren jakitea gustatzen zait, haiekin konektatzea. Eta kirolean aplikatuko nuke, batez ere argi eta garbi erakusteko kirolean, entrenatzeaz gain, mentalki oso indartsu egon behar duzula; marka onak lortzeko orduan eragin handia duten faktore asko daude, haien artean, zure burua kontrolatzen jakitea. Azkenean, buruak lasterketak irabazten ere laguntzen dizu. Une bakoitzean entrenatutako guztia praktikan jartzeko gai izatea, oinak lur gainean izatea eta saiaturia izatea funtsezko faktoreak dira jarri dituzun helburuak lortzeko.

Ikasketak eta kirola uztartzea zaila al da?

Ikasteko beti dago denbora, baina kirolak iraungitze data du. Ez dut ikusten neure burua 80 urterekin hesi gainetik jauzika. Baina ongi uztartzen ditut, behar bezala antolatzea da kontua.

Kirola utziko al zenuke ikasketei eragingo balie?

Ikasketengatik ez nuke utziko. Hobeto antolatzen saiaturia nintzen, ordu gutxiago entrenatzen, agian, baina ezingo nuke utzi. Oso barruraino sartuta daukat kirola, primeran pasatzen dut eta klubean oso giro ona dugu.

Tokioko Olinpiar Jokoak izango dira aurten. Olinpiar jokoak ikustea gogoko duzu?

Bai, bai. Asko. Proba guztiak jarraitzen ditut. Jendeak uste du atletismoa korrika egitea baino ez dela, eta horrek pena handia ematen dit Ezjakintasun handia dago. Atletismoak askotariko diziplinak ditu, eta oso entretenigarria da. Ederra da ikustea.

Zergatik animatuko zenuke norbait atletismoko diziplina horietakoren bat praktikatu zezan?

Oso kirol ederra delako, oso osasuntsua. Nork bere burua gaintzeko aukera ematen dizu, eta diziplina askoren artean aukeratu dezakezu.

Kirola alde batera utzita, 18 urteko neska batek zer pentsamendu ditu? Zer sentipen, kezka dituzu?

Oraintxe bertan, nire adineko jende gehienari bezala, kezkatzen nau etorkizunean zer egin ez jakiteak. Batxilergoa amaituko dut orain, eta beste etapa bati helduko diot. Kezkatzen nau aukeratuko dudanarekin asmatuko dudan nire lan bizitza bideratzeko, kezkatzen nau nire helburuak ez lortzea. Baina bukle batean ez sartzen ahalegintzen naiz. Nahiago dut egunez egun joan.

Ondo pasatzeko eta aisialdiaz gozatzeko tarterik baduzu?

Gutxi. Entrenatzen eta ikasten pasatzen dut eguna, gehienbat. Lagunekin egotea ere atsegin dut, nahiz eta bizi dugun egoera zail honetan, hori egitea ez den batere erraza. Telesail eta film askorik ez dut ikusten. Irakurtzea gehiago gustatzen zait. Irakurri dudan azken liburua gomendatzen dizuet: "Gritos silenciosos". ●

Emakumezkoen atletismoa

Emakumezkoen atletismoak bere lekua hartu du 1939-1945eko gerra amaitu zene-tik. Dena den, emakumeek kirol hau antzinako zibilizazioetan praktika-tzen zuten; hala, Antzinako Egipton zenbait lehiakide aritzen ziren pisu eta jaurtiketa probetan, edo baita greziar mitologian deskribatzen diren lasterketen eszenetan ere.

Kristo aurreko 1350. urte aldera, Hipodamiak, Peloperen emazteak, emakumeentzako jokoak soilik sortu zituen, Herako Jokoak izenekoak. Lau urtez behin ere lehiaketak eta lasterketak antolatzen ziren. XVI. mendean Alemaniako Markt Groningen-en emakumezkoentzako kirol probak antolatzen ziren artzain gazteentzat. Atletismoko araudia sortuta, emakumeen arteko lehenengo probak XIX. mendeko amaierakoak dira. AEBetako unibertsitateetan ikasleen arteko lehiaketak egiten ziren, 1895eko New Yorkeko Vassar Collegeko neska gazteen antzera. Atleta estatubatuarrek unibertsitateko lehiaketa nazionaletan parte hartu zuten 1903tik. Urte horretako azaroaren 25ean, Frantzian, ehungintzako 2.500 bat langilek parte hartu zuten «Midinettes-en lasterketa» izenekoan; Paristik Nanterreserako proba zen, lasterka edo ibilketan. 12 km-ko distantzian, Jeanne Cheminel jostunak irabazi zuen (1 h eta 10 min behar izan zuen). Finlandiako emakumeak 1913an onartu ziren txapelketa nazionaletan.

Gizonezkoak Lehen Mundu Gerran zeudenez, emakumezkoen kirolaren emantzipazioa bizkortu egin zen. Hala, fabriken arteko kirol ekitaldiak egin



ziren Frantzian eta Erresuma Batuan. Frantziako Emakumezko Kirol Elkartearen Federazioa 1918ko urtarrilaren 18an sortu zen, batez ere Lehen Mundu Gerraren aurretik sortutako emakumezkoen kirol klubetan oinarrituta, Femina Sport (1912) esaterako, jadanik atletismoa praktikatzen zuena. Alice Milliat federazio horretako presidentea izan zen. Pierre de Coubertinek eta Nazioarteko Batzorde Olinpikoak atletismoan emakumeei leku egiteari uko egin ziotenez, Milliatek erabaki

«Atletismoko araudia sortuta, emakumeen arteko lehenengo probak XIX. mendeko amaierakoak dira.»

zuen 1921ean Emakumezkoen Munduko Lehen Jokoak sortzea, Monte-Carlon. Europako bost naziok osatzen zuten. Ondoren, Parisko Emakumezkoen Jokoak 1922an eta Göteborg-en 1926an. 1922ko abuztuan, Emakumezkoen Nazioarteko Federazioaren Kongresuan (1921ean sortua), emakumezkoen atletismoko munduko lehen 38 errekorrak onartu ziren. 1920ko lehen urteetan ere, emakumezkoen aurreneko proba nazionalak eta nazioartekoak jokatu ziren Europako beste nazio batzuetan.

1928an, IAAFek emakumezkoen atletismoa onartu zuen, eta proba batzuk Amsterdamgo Jokoetan sartzea erabaki zuen. 800 m-ko lasterketan, leher eginda iritsi ziren atleta batzuk zirela-eta, eztabaida piztu zen, eta 1960ra arte ez

zen emakumeentzako proba izan. Garai hartako kazetari aleman batek honako hau adierazi zuen: «Uste dugu emakumeek ez dutela hain distantzia luzeetan lasterka egin behar[...] ia lehiakide guztiak leher eginda zeuden. Ez zen atsegina izan». Lasterketaren ikuspegi hori COIk berak ere zalantzan jarri zuen, 1952an. Erakunde horren aburuz, emakume horiek ez ziren ziplo erori leher eginda zeudelako, baizik eta etsita zeudelako, zeharo desengainatuta. 1984ko Los

«Pertika eta mailu jaurtiketa 2000. urteko Sindneyko Olinpiar Jokoetan sartu ziren. 2008ko jokoetan, berriz, emakumeen 3.000 m oztopoak sartu ziren programan.»

Angelesko Olinpiar Jokoetan, maratoia emakumezkoen programa olinpikoan sartu zenean, Gabriela Andersen-Schiess suitzarra helmugara iristeko moduak 1928an piztutako eztabaida bera eragin zuen. Erabat deshidratatuta, azken metroak balantzaka egin zituen, eta helmugara iristean, erori. Joan Benoitek lortutako garaipena, aldiz, txanponaren beste aldea izan zen, Emil Zátopek-ek 1952an Helsinkiko Jokoetan lortutako denbora hobetzea erdietsi baitzuen.

Emakumezkoen atleten kopuruak gora egiten jarraitu zuen olinpiar jokoetan eta munduko txapelketetan, eta gizonen eta emakumeen programen arteko aldeak murriztu egin dira azken urteotan. Pertika eta mailu jaurtiketa 2000. urteko Sindneyko Olinpiar Jokoetan sartu ziren. 2008ko jokoetan, berriz, emakumeen 3.000 m oztopoak sartu ziren programan. ●



Hesien lasterketak

Badirudi oztopo lasterketen jatorria ez dela hain aspaldikoa, ez baitago antzinatean horri buruzko erreferentziarik. Historiako lehen aipamenak britainiar lurretan agertzen dira, hipikako oztopo probetan oinarrituta.

Atletismoaren historia modernoan, lehen lehiaketak 120 yardako (109,72 metro) distantzian egin ziren, 3 oin eta 6 hazbeteko (1,06 m) hamar oztoporekin. 110 metro hesiko probak ziren, eta altuera hori erabiltzen da oraindik ere gizonen kategorian; emakumezkoetan, berriz, 100 metro hesiko probak dira. 110 metro hesiko proba nahiz emakumezkoetan egiten den 100 metro hesikoa abiadura probak dira. Hamar hesi gaintitu behar dira, eta gizonezkoetan, 9,14 m-ko tarte dago hesien artean; emakumezkoetan, berriz, 8,50 m-koa. Distantzia eta altuera horiek aldatu egiten dira lehiaketako adinaren arabera.

400 metro hesiko proba 400 yarda hesiko probaren bilakaera eta estandarizazioa da, eta lehenengo erreferentzia Oxforden topatu daiteke, 1860an. 400 metro hesiak atletismoaren lasterketa tekniko eta zailenetako bat da; izan ere, abiadura lasterkari baten ahal fisikoa behar da, lasterketa erritmoa eta pausoa kontrolatzea, eta teknika egokia oztopoak behar bezala gaintitzeko.

3.000 metro oztopoetan, hesiak gaintitzeaz gain, erresistentzia lantzen da. Badirudi modalitate honen jatorria ikasleen arteko apustu bat dela, XIX. mendearen amaieran oso ezaguna egin zen zaldi kirol britainiarrari erreferentzia eginez. Atleten 3.000 m-ko distantzia osatu behar dute pistan, eta, horrez gain, finkoak diren oztopoak eta putzua gaintitu itzuli bakoitzean. Duela gutxi, emakumeak ere hasi ziren 3.000 metro oztopoen probetan parte hartzen; olinpiar jokoen programan, lehen aldiz 2008a aritu ziren emakumezkoak modalitate horretan. ●

Non ikas eta goza dezakezu kirol honetaz?

Jar zaitez harremanetan
Arabako Atletismo Federazioa



**ARABAKO ATLETISMO
FEDERAZIOA**
FEDERACIÓN
ALAVESA DE ATLETISMO

Amadeo García de Salazar plaza 2,
01007 Vitoria-Gasteiz, Araba-Álava
945 13 28 15

info@faatletismo.com
http://faatletismo.com



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