

Emakumeen kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte femenino

27

Otsaila • Febrero
2023



Arabako Urrezko Emakumeak Alavesas de Oro



“Waterpoloia
nire ihesbidea da”

Izaro Ruiz (Gasteiz, 2003),
Lautada Waterpoloko
jokalaria da duela sei urtetik.
Euskal Ligan jokutzen du
eta Kimikako ikasketekin
uztartzzen du kirola.
Noizbehinkako jarduera
gisa hasi zena bizitzeko
filosofia bilakatu da.
Horrez gain, aurre-benjamin
eta benjamineko kategoriak
entrenatzen ditu. Zalantza
barik, Araban gutxiengoan
dagoen diziplina baten
enbaxadore da.



araba álava
foru aldundia diputación foral



- Nola hasi zinen waterpoloan?

Nire nebagatik. Sei urte zituenean hasi zen bera. Nik igeri egiten nuen eta ez nuen beste kirolik egiten. Azkenean, bere entrenatzaileek animatu ninduten. Egia esan, ez nuen neure burua horretan ikusten ez naizelako oso lehiakorra; oso neska gutxi zeuden. Baina azkenean konbentzitu ninduten eta 14 urterekin hasi nintzen. Ona Pérezekin entrenatzen.

- Igeriketatik datorren jende asko al dago kirol honetan?

Denetarik dago. Nire taldekide asko sinkronizatuan edo igeriketan hasi ziren. Baina badaude ere txikitan hasi ziren batzuk. Ni salbuespena naiz, berandu hasi nintzelako. Goiz hasteak bere abantailak ditu, oinarri sendoa eskuratzen delako; hala ere, igeriari dagokionez, ez da igeriketan irakasten dena bezain perfektua. Esan daiteke hemen modu itsusiagoan egiten dela igeri, baina waterpoloak gauza gehiago eskatzen dituelako, besteak beste indarra eta erresistentzia.

- Zein elementu dira garrantzitsuak waterpoloko jokalariei onatzen?

Exijentzia oso handia da. Partidak 45 minutukoak dira, eta denbora horretan flotatzen egon behar duzu, une oro zure gainetik dagoen pertsona batek defendatzen zaituela. Gure kasuan, talde osoa izan dugun lehenengo urteetako izan da. Gainera, ia aldaketarik ez baduzu, ez dago ia errotaziorik, eta denbora osoan jokatzen egon behar izatea dakar horrek. Esfortzu fisikoa ikaragarria da. Hori dela eta, gure kasuan, asko landu dugu erresistentzia.



- Horrenbeste denboran flotatzen ikastea al da gauzarik zailena?

Hasieran bai. Hori ikasi ostean, naturaltasunez flotatzen duzu. "Bizikleta-oinak" izeneko teknika egiten ikasten duzunean, ondo flotatzen duzu eta une horretatik aurrera ez duzu ezta pentsatu egin behar ere.

- Euskal Ligan lehiatzen zarete, altua al da maila?

Denetarik dago. Nafarroan oso talde onak daude, eta Leioako (Bizkaiko) taldeak ere tradizio handia dauka. Badaude ere berriak diren taldeak, Barakaldokoa, esate baterako. Liga bakarra dago ez dagoelako emakumezkoen talde askorik eta goikoen eta behekoen artean alde nabarmena dagoelako. Hori ez da gizonezkoen waterpoloan gertatzen, bertan talde gehiago baitaude eta askotariko kategoria eta mailatan egituratzen baitira.

- Zure kasuan, kirola baino gehiago al da waterpolo?

Bai. Nire ihesbidea da. Entrenatzen dut eta arazoetatik ihes egiten dut. Aske sentiarazten nau. Kirol honetan gehien estimatzen dudana zera da: taldea, nire kideak eta haiekin dudana harremana. Gure artean ez gara lehiakorrak. Denongatik jokatzen dugu denok. Waterpoloak utziko banu, ez dakit zer egingo nukeen, zerbait faltako zen nire bizitzan.

- Kontaguztu nolako zaren entrenatzaile gisa.

6 eta 10 urte arteko haurren taldea entrenatzen dut. Oso pozgarria da haien aurrerapenak ikustea. Zoragarria da bi hilabetetan ikustea flotatu ezin izatetik hamabost minutu irautera igaro direla. Garrantzitsuena dibertitzea eta ondo pasatzea da. Batzuetan, egun txarra daukat eta haien ateraldiek aldarteak aldarazten didate. Asko betetzen nauen esperientzia da.



- Inoiz planteatu al duzu aurrerapausoa ematea eta, esate baterako, goi errendimenduko zentro batera joatea?

Ez, inondik inora. Inoiz ez dut planteatu ere egin, lehiaketaz haraindi egunerokotasuneko arazoez ahazteko modua delako niretzat. Terapia bat da, deskonektatzeko modu bat. Baditut beste helburu batzuk. Osatzen nauen zer bait da, baina ez dut nire ogibidea bihurtzea nahi.

- Horregatik argi zeneukan ikasi nahi zenuela eta Kimika aukeratu zenuen.

Bai. Fisikako ikasketak egin nahi nituen baina nire nota ez zen nahikoa izan. Ikasketak eta kirola bateragarri egiteko gai izan naiz beti. Ondo antolatuz gero, dena egin dezakezu. Gogoan dut batxilergoan asko esfortzatu behar izan nintzela nota ona lortzeko, unibertsitatera joan ahal izateko, eta ia ez nuen entrenamenduetara huts egin. Aitortu behar dut entrenamenduetara joan izan ez banintza zailagoa izango nukeela ikasteko kontzentratzea.

- Espainiako selekzioak lortutako arrakastek eraginik izan al dute jokalaria lortzeko?

Ez dakit zer esan. Guk denbora asko daramagu eta lehenengo aldiz aritzen direnak probatzearen datoz, entrenatzen ikusi gaituztelako edo klubak antolatzen duen campusen bat ikusi dutelako. Mendizorroztako udal-igerilekuan entrenatzen dugunez, jende askok ikusten gaitu eta hori erakargarria da.



- Abantailak dituen kirol gutxitua al da?

Bai, oso gutxi garenez, Euskadiko selekzioan sartzeko eta esperientzia bizitzeko aukera dugu. Gauza ziurra da lehenengo teknifikazioan joango zarela. Ondoren, faktore askoren mende dago bertan jarraitzea edo zu aintzat hartzen jarraitzea.

- Zergatik gomendatuko zenuke?

Taldeko kirola delako eta, kirol honetan, zuk lagundu behar duzu, baina besteak ere zuretzat daude. Sentimendu hori oso indargarria da. Horrez gain, ihesbidea da. Igerilekuan sartzen zara eta entrenamenduak irauten duen ordubete eta erdian gauza guztiez ahazten zara. Berdin dio ona edo ez hain ona izatea, beti lagundu daiteke eta waterpoloko tokiren batean aritu. ✦

Waterpolaren historia laburra

Kirol hau Ingalaterran, XIX. mendearen bigarren erdian, hasi zela erakusten duten zantzuak daude. Hasieran askotariko izenak izan zituen, hala nola football in *the water* eta *aquatic polo*. Hogei urtez ez zen hizpide dugun kirola jokatzeko araurik egon. Lehenengo taldeak zazpi, hamar eta hogeik jokalarikoak izan ziren.

Gaur egungo waterpoloa sortzeko bidea eman zuen kirolak errugbiaren antza izan zuen hasieran, baina ibai eta lakuetan jokatzeko, eta helburua pilota aurkariaren aldera eramatea zen. Ez zegoen gaur egungo ate modukorik, beheko ertza zeukaten bi putzu txiki baizik, edo bestela bi ontzi, zeinetan pilota sartu behar baitzuten; pilota, hasieran, txerriaren urdailarekin egiten zuten, baina 1869an pilotak kautxuz egiten hasi ziren.

Lehenengo partidak indar basatiaren erakusketak izan ohi ziren. Oso gutxitan egiten ziren pase luzeak edo konbinazioak. Jokalari orok uste zuten beren beharra golak sartzea zela, kokapena edozein zela ere. Gola baliozkotzat jotzen zen putzuen gainean jartzen zenean baloia, bi eskuekin. Jokalarien truko gogokoenetako bat zen pilota bainujantzian sartu eta ur arrear murgiltzea (ibaian eta lakuen kasuan), atletik ahalik eta hurbilen agertzeko.

1876an, igerileku bateko manager gisa aritzen zen William Wilsoni (Glasgow, Eskozia), Aberdeengo Bon-Accord Swimming Club taldeak eskatu zion ur-joko bat egin zezala kideak entretenitzeko. Orduan, Wilsonek futbolaren antzeko joko bat asmatu zuen, baina uretan egin behar zen, eta paseak eta golak oinekin soilik egin zitezkeen. Modalitate hori oso zaila zen, bereziki ibai emaritsuetan. Hori dela eta, arauak aldatu zituzten eskuak erabili ahal izateko.

Erregelamendu horrekin egin zen lehen partida urte horretan egin zen, Wilson jaunaren igerilekuaren irekiera ospatzeko, Victoria Baths



izenekoa, zeinetan Victoriako talde adierazgarriak eta Eskoziako mendebaldeko selekzioak jokatu baitzuten. Hori izan zen lehenengo partida "serioa"; izan ere, mugatutako jokalekua egon zen, arbitro batekin eta bi gol-epailerekin, bai eta kirolariz osatutako bi talde ere (hala ere, erregelamenduak hamaika jokalarik egotea aurreikusten zuen, ordezkari bi kontuan hartuta).

1880an, Eskozian, "Trudge" izeneko arauan aldaketak sartu ziren eta horri esker bizkorragoa egin zen jokoak. Errugbiaren antzeko estiloa zeukan jokoak futbolaren antza hartu zuen. Pilota aldatu zen eta futbol-elkartearen larruzko bat jarri zuten. Jokalariei soilik heldu ahal zitzaion pilota eskuan zeukatenean, eta ezin zuten aldi berean bi eskuekin ukitu pilota. Urte berean, Ingalaterra eta Eskoziako taldeak aurrez aurre aritu ziren lehenengo aldiz; alabaina, harrigarria izan zen arau desberdinak betetzeko jokatu zutela eta, hortaz, London Swimming

Association elkarteak ez zuen 1885. urtera arte ofizialtzat jo kirol hau, orduantxe bateratu baitziren erregelamenduak. 1890ean, lehenengo nazioarteko partida ofiziala jokatu zen erregelamendu berriarekin, eta Eskozia eta Ingalaterrako konbinatuek jokatu zuten. Londresko Kensington Baths-en jokatu zen, eta eskoziarrek irabazi zuten, 4-0. Garai hartan, waterpoloko klub ugari sortu ziren Ingalaterra, Eskozia, Gales eta Irlandan, eta nabarmenki lagundu zuten hizpide dugun kirola garatzen.

1889an, Hungariara heldu zen waterpoloa; 1890ean, Belgikara; 1894an, Austria eta Alemaniara; eta 1895ean, berriz, Frantziara. 1900eko Parisko Olinpiar Jokoetan sartu zen, erakustaldiko kirol gisa. Talde profesionalek soilik hartu zuten parte, eta Erresuma Batuak Belgikari irabazi zion finalean, 7-2. Aipatzekoa da, futbolarekin batera, waterpoloa olinpiar jokoetan sartu zuten taldeko lehen kirola izan zela.

1908an, George W. Hernek FINA (Igeriketa Amateurraren Nazioarteko Federazioa) sortu zuen, eta jokoaren nazioarteko arauak ezarri ziren ofizialki, baina arrakasta barik. Urte berean, waterpoloa sartu zen Espainian, Bartzelonan. Hiri horretako hondartzetan jokatu zen lehenengo partida, Bernard Picornellek zuzenduta, zeina ondoren Bartzelonako Igeriketa Klubaren eta Espainiako Igeriketa Federazioaren arima bihurtu baitzen (azken hori klubaren barruan sortu zen).



1904ko Saint Louis hiriko Jokoetan, parte hartu zuen herrialde bakarra Ameriketako Estatu Batuak izan zen. Alemaniak parte hartu nahi zuen, baina atzera bota zen jakin zuenean estilo amerikarra erabiliko zela europarra edo anglo-eskoziarra beharrean. Hala, herrialde anfitrioiak hiru taldek soilik parte hartu zuten, eta Ameriketako Estatu Batuak herrialdeak urrezko domina lortu zuen aldi bakarra izan zen.

1948. urte-amaieran, Londresko Joko Olinpikoen ondoren, FINAk aldaketa batzuk egin zituen erregelamenduan eta, ondorioz, 1949tik aurrera bizkorragoa eta ikusgarriagoa izan zen kirola. "Waterpoloaren iraultza fisikoa" deritzona sortu zuen. 1966an, bigarren iraultza egon zen, zeinetan proposatu baitzen taktika baino garrantzitsuagoa dela teknika. Arazoa zen jokalaria fisikoki ondo egon

arren beren teknika kaskarra zela, erasoan eta defentsan egindako paseak zirela eta. Beste motatako entrenamendua egin ostean, waterpolo-jokalariak indartsuak ez ezik, trebeak ere ziren. 1972ko Montrealgo Olinpiar Jokoen ondoren, berriz berrikusi zen erregelamendua, eta horren taktikaren hirugarren iraultza eragin zuen.

1980eko hamarkadan, Jugoslavia, Ameriketako Estatu Batuak, SESB ohia, Italia eta Espainia oso talde lehiakorrak izan ziren.

Historian mugarri izan diren data batzuk aipatu behar dira:

- Munduko lehen Txapelketa 1973an egin zen (Hungariak irabazi zuen).
- FINAren lehen Munduko Kopa 1979an izan zen (Hungariak irabazi zuen).
- Emakumezkoen lehen nazioarteko txapelketa 1978an izan zen. ✦

Arabako waterpolora hurbildu nahi baduzu

harremanetan jarri zaitezke hemen:

Arabako igeriketa federazioa



**ARABAKO IGERIKETA
FEDERAZIOA**

**FEDERACIÓN ALAVESA
DE NATACIÓN**

Amadeo García de Salazar plaza, 2 - 1º
01007, Vitoria-Gasteiz
945 14 43 50

www.alavesanatacion.org
f.a.n@alavesanatacion.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



<https://web.araba.eus/eu/kirola>