

Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala

Revista digital sobre
deporte alavés

28

Urtarrila • Enero
2026

Urrezko Kirolariak

Deportistas de Oro



**“Goalball-a kirol inklusiboa da,
baina oraindik bazter batean
gaude”**

Pedro González de Viñaspre eta Ixone Aguirre dira diziplina horretako erreferenteak gure lurraldean. Goalball-a eskusiboki desgaituentzako den kirol bakarrenetakoa da. Gasteizen, Itxaropena elkarteak kirol horretan aritzea erabaki, eta emakumezkoen eta gizonezkoen kategorietan maila nazionalen lehiatzeko aukera ematen dion lanari ekin zion. Badira urte batzuk Zuzenak kirol klubarekin bat egin dutela.



araba **álava**
foru aldundia diputación foral

- Goalball-a ikusgarritasun handiagoa izaten hasi da. Paralinpiar jokoeak laguntzen dute hura zabaltzen?

- (Pedro) Guk 14 urte inguru daramatzagu entrenatzen eta lehiatzen. Oso kirol minoritarioa izaten jarraitzen du.
- (Ixone) Azkenean, desgaitasuna duten pertsonentzako kirolek irismen nahiko laburra dute, baina ahalik eta gehien ezagutarazten saiatzen gara.

- Kirolaren jatorriari buruz hitz egingo dugu; izan ere, desgaituentzat soilik sortutako kirol bakarrenetakoa da, alegia, ez da kirol egokitu.

- (P) Bigarren Mundu Gerraren ondoren, ikusmenari dagokionez zauritutako eta kaltetutako soldaduak hasi ziren kirol hori egiten. Gero, denborarekin, garatu, eta araudia sortu zen, kirol paralinpiarra izatera iritsi arte. Nazioarteko ligak daude; liga nazionala ere badugu, baita munduko txapelketak ere.
- (I) Ikusmen desgaitasunaren esparruan oso kirol baloratua eta ezaguna da, baina, hortik kanpo, bazter batean gaude oraindik.

- Diziplina zorrotza dela deritzozue?

- (I) Kanpotik ikusita, bestelako irudipenak izan ditzakezu. Alde batetik, denbora luzez egoten gara etzanda, eta badirudi ez dugula ariketarik egiten, baina hori ez da egia. Bestetik, baloikada asko jasotzen ditugu. Defendatzen eta babesten ikasi behar dugu, baloikada horiek minik eman ez diezaguten.

- Bi ate daude, eta distantziak boleiboleko pista baten antzekoak dira. Azalduko diguzue nolakoa den jokorearen dinamika?

- (P) Kantxa 18 metro luze eta 9 metro zabal da. Ateak hondoetan daude, hau da, 9 metro zabal dira, eta 9,35 metro garai.
- (I) Kriskitin baloi batekin jokatzen da. Funtsean, saskibaloiko baloi hutsa da,



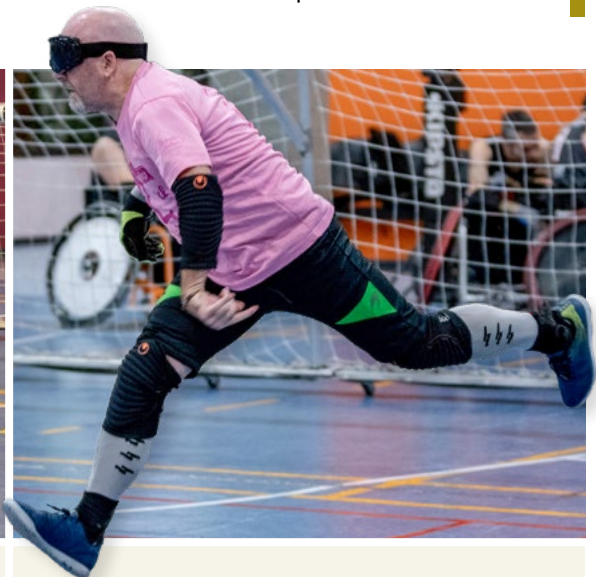
eta kriskitinak ditu barruan. 1,250 kilo pisatzen du. Pistan hiru jokalaria egoten dira talde bakoitzeko, eta betaurreko opakuak eraman behar dituzte, ikus ez dezaten. Eskuarekin jokatzen da, hots, baloia eskuarekin jaurtitzen da, eta hiru jokalaria erasotzaileak eta defendatzaileak dira. Gola sartzea ekidin behar da. Hori da helburua.

- Belarria izugarri zorrotzen du kirol horrek, ezta?

- (I) Bai, azken finean daukagun erreferentzia guztia entzumenezkoa delako, kriskitinaren soinua edo inguruan dituzun kideena, edo ukimenezkoa, kantxan non gauden jakiteko soka marka batzuk ditugulako. Bi zentzumenak % 100ean eduki behar dira jokatzeke orduan.

- Ez zarete erabat itsuak; biok ikusten duzue zertxobait.

- (P) Zazpi urterekin erabat galdu nuen ikusmena. Egun batean jaiki eta ez nuen ezer ikusten. Begi bateko ikusmena partzialki berreskuratu zidaten garai hartan, % 30. Handik aurrera, ohitzen joan nintzen. Zeure tresnak erabiltzen dituzu aurrera ateratzeko eta egoera normalizatzen duzu. Kazetaritza ikasi nuen eta urte batzuetan aritu nintzen kazetari, baina, denborarekin, higadura dago, zeina gehiago nabaritzen baita gure kasuan ikusmen desgaitasunarekin. Orain pixka bat gutxiago ikusten dut, % 17 begi honetan. Zortzi urte dira lan ibilbidea utzi nuela. Baina kirol asko egiten dut, beste motibazio batzuk ditut eta asko bidaiatzen dugu. Bizitza ez da hor amaitzen.
- (I) Ni kataratekin jaio nintzen eta glaukoma-arazo bat izan dut. Ez dut gogoratzen ezkerreko begitik ikusi izanik, glaukoma horrengatik galdu nuelako. Eskuineko begian ikusmen hondarra daukat. Beti izan ditudanez ikusmen arazoak, Pedrok bezala, ohitu egiten zara eta zeure estrategiak bilatzen dituzu. Egun, lanean ari naiz; irakaslea naiz, eta joaten naizen leku guztietan beti ohartarazten dut gutxi ikusten dudala.



- Hala eta guztiz ere, jakin duzue bizitzari buelta bat ematen kirolaren bidez.

- (I) Eskola garaian oso baldarra nintzela sentitzen nuen kirol guztietan. Goalball-a aurkikuntza handia izan zen, ikusi bainuen kideekin berdintasunez joka nezakeela, ez nintzela taldeko traketsena eta, gainera, nire ikusmen hondar apurrak ez zuela ezer baldintzatzen.

- (P) Nik beti egin dut kirola. Kontua da, Ixonek dioen legez, taldeko kirolak egitea zaila dela. Desgaitasun handia izanda, guk daukaguna bezalakoa, ia ezinezkoa da taldeko kirol normalizatu batean aritzea. Duela 13 urte, aisialdirako beste aukera moduan, kirol bat erakustea pentsatu genuen Itxaropena elkartean. Ustekabez izan zen. Espainiako Itsuentzako Kirol Federazioaren orrialdean begiratu, goalball-a nolakoa zen ikusi, eta hutsetik hasi ginen, ezer jakin gabe, gaur egun izan dugun bilakaerara iritsi arte. Egia da, kirolak berebiziko garrantzia du gure bizitzetan. Poza ematen dizu, sozializazioa, ingurune honetan bestela egingo ez zenituzkeen gauzak egiteko askatasuna. Azpimarratu nahi dut ingurune kontrolatua dela, egokitua, nahiz eta kirol inklusiboa izan.

- Zergatik da kirol inklusiboa?

- (P) Bitxiena da ikusmen desgaitasuna duten pertsonentzako kirol eskusibo gisa sortu zela, baina laster konturatu ginen edonork joka dezakeela. Edonori betaurreko opakuak jarri, eta itsu bihurtzen da, beste guztiak bezala, maila berean jokatzeko. Egia da federazio mailan lehiatu ahal izateko ikusmen desgaitasun handia izan behar dela, baina gu goalball-a guztiontzako kirola izatearen alde gaude. Horregatik, ligak eta topaketak egiten ditugu, nahi duen orok parte har dezan. Kirola ezagunagoa egiteko eta jende gehiagok haren berri izateko modu bat ere bada hori.

- Hain gutxi ikusten duten begi horiek nola bidaiatu dezakete hainbeste? Zer ikusten dute egiten dituzuen bidaia guztietan?

- (P) Duela 9 urtetik gara bikote, eta biok elkartzen gaituen alderdi bat da hori. Bidaiatzea gustatzen zaigu, eta moldatzeko adinako ikusmen hondarra dugu. Ez ondo ikusten duen pertsona baten mailan, baina geure estrategiak ditugu. Gure aukeren mugan dauden gauzak ere egiten ditugu; adibidez, bizikleta ibilbideak egitea. Urtero egiten ditugu, gure mailan eta zer muga ditugun jakinda. Nire ustez, zer egin dezakezun jakitea eta horretara egokitzea da muga. Guretzat ezinbestekoa da bidaiatzea.

- Inoiz ahaztuko ez duzuen bidaia?

- (P) Azken bidaia handia iaz egin genuen, Txinara. Kasu horretan, adibidez, bidaia antolatu samarra izan zen, gure ikusmen mugez gain, hizkuntza eta kaligrafiarekin lotutako zailtasunak zeudelako.

- (I) Izugarri gustatu zitzaigun Txiletik ibiltzea, gure erritmoan eta gure istorioekin. Bidaia ikaragarria izan zen. Esan behar dut mugalde jakin batzuetatik haratago ez daudela batere ohituta desgaitasuna duten pertsonak munduan zehar mugitzen ikustera. Izan ere, guk asko erreparatzen diogu irisgarritasunari, eta konturatzen zara gabezia izugarriak daudela. Etengabeko ikaskuntza da eta asko aberasten gaitu maila pertsonalean. ✓

Goalball-aren historia laburra

Goalball-a ikusmen desgaitasuna duten pertsonentzat berariaz sortutako kirola da. Terapia gisa sortu zen Bigarren Mundu Gerraren ondoren, eta paralinpiar diziplina da 1976tik. Hiruko taldeetan jokatzen da, soinua egiten duen baloiarekin eta antifazekin, ikusmen pertzepzio berdina izateko.



Jatorria eta historia

Hanz Lorenzen austriarrak eta Sepp Reindle alemaniarrek asmatu zuten 1946an, Bigarren Mundu Gerraren ostean soldadu itsuentzako errehabilitazio metodo gisa. 1950eko eta 1960ko hamarkadetan jada antolatzen ziren tokiko lehiaketak.

Debut paralinpiarra

1972ko Heidelbergeko Paralinpiar Jokoetan erakustaldirako kirola izan zen, eta 1976an gehitu zen ofizialki Toronton.

Munduko txapelketak

Lehenengoa Austrian egin zen 1978an, eta gizonetakoek baino ez zuten parte hartu.



Oinarrizko arauak

Taldeak 6 jokalarik osatzen dituzte gehienez, baina 3 jokalarik egoten dira pista. Guztiek ikusmen desgaitasuna dute. Zelaia laukizuzena da, 18 x 9 metrokoa, eta ateen hondoaren zabalera osoa hartzen dute. Baloiak 1,25 kg pisatzen du eta kriskitinak ditu barruan, jokalariek entzun dezaten.

Jokalariek guztiek antifaze opakak erabiltzen dituzte, baita pixka bat ikusten badute ere, berdintasuna bermatze aldera.

Helburua baloia lurretik jaurtitzea da, aurkariaren atean gola sartzeko; kontrako taldeak gorputzarekin defendatuko du atea.

Jokalariek lurreko ukipen lerroen eta baloiaren soinuaren bidez orientatzen dira.



Lehiaketa ofizialak

- **Paralimpiar jokoak:** 1976az geroztik, gizonezkoen eta emakumezkoen txapelketekin.
- **Munduko txapelketak:** IBSAk (International Blind Sports Federation) antolatuta.
- **Europakoak eta eskualdekoak:** Aldizka egiten dira, hainbat kategoriatan.
- **Liga nazionala nacional:** Espainian, FEDCk lehiaketa ofizialak antolatzen ditu eta kirola sustatzen du ikastetxeetan eta klubetan.

El Goalball-a Espainian

Espainiak hainbat edizio paralimpiar eta europarretan hartu du parte.

Espainian, hainbat autonomia erkidegotan daude goalball klubak: batez ere, Madrilan, Sevillan, Aragoian, Murtzian, Katalunian eta Valentzian. Talde horiek Espainiako Itsuentzako Kirol Federazioak (FEDC) antolatutako ligetan parte hartzen dute.

Kirola inklusiorako eta zentzumenak garatzeko tresna gisa sustatzen da. ➤

Arabako goalball-era hurbildu nahi baduzu,

jar zaitez harremanetan

Arabako Kirol Egokituaren Federazioarekin (Itxaropena elkarteak)



ARABAKO KIROL
EGOKITUAREN
FEDERAZIOA
FEDERACIÓN
ALAVESA DE
DEPORTE ADAPTADO



ITXAROPENA ELKARTEA
ASOCIACIÓN DE PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL DE ÁLAVA
ARABAKO IKUSMEN-URRITASUNA DÜTEN PERTSONEN ELKARTEA

Bastida kalea 29 – Behea, 01015 Gasteiz
Telefono-zenbakia: 945 28 93 42
Helbide elektronikoa: info@itxaropena.es
Webgunea: www.itxaropena.es



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



LAIA
eskola

Arabako emakumeen jarduera eta
berritzaile 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/es/deporte