

Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala

Revista digital sobre
deporte alavés

24

Martxoa • Mayo
2024-2025

Urrezko Kirolariak

Deportistas de Oro



“Los Angeleseko olinpiadak urrun
daude oraindik, baina horiexek dira
nire jomuga nagusia”

Mikel Fernández (Gasteiz, 2005) kalitatezko urratsa egin zuen taekwondo kirolean 2021ean, Europako txapeldunorde izan eta gero. Espainiako txapelduna izan da kadete, junior eta 21 urtez azpikoen kategorietan eta bi brontze eskuratu ditu maila absolutuan. Abuztutik hona Sant Cugateko Goi Errendimenduko Zentroan dago, eta bertan prestatzen ari da gaur egun amets handia betetzeko: 2028an, Los Angeleseko Olinpiar Jokoetan parte hartzea.



araba  álava
foru aldundia diputación foral

- Nola hasi zinen taekwondo borroka artean?

Anaiak eta aitak bultzatuta; aitak taekwondo egin zuen eta nire entrenatzailea izan den lagun handia zuen, Angel Pascual, Do Chang gimnasioaren jabea. Bost urterekin hasi nintzen berarekin entrenatzen.

- Europako txapelkunorde izan zara 2021ean, eta Espainiako txapelkun kadete, junior eta 21 urtez azpikoetan. Garaipen horiek eraman zaituzte Sant Cugateko Errendimendu Handiko Zentroan bukatzera. Aurrerapen hori espero zenuen?

Kalitatezko jauzia egin dut azken urteetan. Hasieran, futboleko jokatu nahi nuen. Gurasoak errotzen nituen futbolarekin, baina haiei ez zitzaien futboleko giroa gustatzen eta taekwondo egitera gogatu ninduten. Azkenean, lehiaketarekin zaletu nintzen. Baina urtetik urtera hobetu behar dut. Bi brontze eskuratu ditut maila absolutuan Espainiako txapelketetan eta helburua titulu gorena erdiestea da, poz handia hartuko nukeelako.

- Zure kirol ibilbideko inflexio puntua 2021ean poltsikoratu zenuen Europako junior kategoriako zilarrezko domina izan zen?

Orduan hasi nintzen konturatzen taekwondoan aritu nintekeela. Pandemiaren ondoko lehen urtea izan zen eta irabazten hasi nintzen txapelketetan. Espainiako txapelketa irabazi nuen, gero talde nazionalarekin joan nintzen Holandako Irekira eta irabazi egin nuen; 15 egun geroago Europako txapelketara eraman ninduten eta txapelkunorde izan nintzen. Motibaturik iritsi nintzen, baina ez nuen espero inola ere zilarrezko domina eskuratzea.

- Harrezkero, talde nazionaleko kide zara.

Bai, egia da. Hortik aurrera, Espainiako selekzioarekin joan naiz kontzentrazioetara eta txapelketetara, eta Sant Cugateko Errendimendu Handiko Zentroan egoteko gonbidapena iritsi



zen. Egia esatera, ez nuen gehiegi pentsatu. Hemen egon nahi nuen, hobetzen jarraitzeko garrantzitsua delako. Klub batean, zure mailarik gorenera iritsi ohi zara une jakin batean, baina errendimendu handiko zentroan areago hobetu eta kalitatezko jauzi hori eman dezakezu, maila goren-gorenean lehiatzeko. Gainera, Psikologia ikasketak egin ditzaket batera.

- Nolakoa da bizitza errendimendu handiko zentro batean?

Ohitura zehatzak ditugu. 6:45ean jaikitzen gara. Gimnasioan entrenatzen dugu gosaltzen dugun arte, 8:15ak aldean. Gero eskolara joateko denbora hartzen dugu. Bazkaldu, atsedean hartu eta 17:30ean entrenamendu espezifiko egiten dugu. Entrenamenduaren ondoren, elkarrekin afaldu eta lo egitera joaten gara. Esan dezagun den-dena antolatuta dugula entrenatzea eta ikastea errazagoa izan dakigun.

- Nabaritu al duzu hobekuntza fisikorik eta teknikorik hilabete hauetan?

Abuztutik nago Bartzelonan eta hasieran, lehen hilabeteetan, okerrera egin nuela iruditu zitzaidan. Nire klubean, ia gauza bera egiten nuen egunero eta jende berarekin entrenatzen nuen. Oso eroso sentitzen nintzen. Lehen asteetan aldaketara ohitzea kostatu egin zitzaidan, entrenamenduak zorrotzagoak zirelako, jendeak maila handiagoa zuelako eta ni ez nintzen hain eroso sentitzen. Hala, hilabete batzuk igaro ziren hobekuntzarik nabaritu arte.



- Ahalegin guztiak 2028an izango diren Los Angeleseko joko olinpikoetara begira daude?

Helburua olinpikoa izatea da. Argi dago denok parte nahi dugula Joko Olinpikoetan. Baina ikusiko dugu, denbora luzea geratzen delako eta lau urtetan edozer gauza gerta daitekeelako, kasurako, lesio larri bat, taekwondoaz nekatzea edo beste bultzaldi bat izan eta onenen mailaren parean egon.

- 19 urte besterik ez duzu. Zure hobekuntza tartea handia da oraindik?

Ziur nago hobetzeko tartea oraindik ere handia dela, eta horregatik nago Sant Cugatzen, gogor lan egiteko xedez.

- Bada taekwondo borroka arte ezezagunenetakoa?

Litekeena da. Agian, taekwondo da jendeak judoarekin edo karatearekin gehien nahasten dutena. Hala ere, esango dizut taekwondo olinpikoa dela, eta karatea ez. Pixkanaka-pixkanaka, gero eta ezagunagoa da, eta Espainian izugarri hazten ari da; estatuko kirolariek dominak eskuratu dituzte olinpiadetan eta nazioarteko lehiaketetan, hala nola Europako eta munduko txapelketetan. Esango nuke eskakizun fisiko handieneko kirola dela.

- Kirol honetan hasten zarenean, kolpeak eta ostikoak jasaten ikasi behar duzu berehala?

Urte askotan kolpeak jasaten egon ondoren, ikasten duzu eta ia ez duzu minik sentitzen.

- Nolakoa zara tatami baten barruan?

Borroketan, gehien gustatzen zaidana ekimena izatea da eta kontrolatzen saiatzea, baina lehiatzeko modu hori da nekagarriena. Horregatik, batzuetan, emaitzaren arabera moldatzen edo egokitzen naiz. Taekwondoan, nork bere moldea dauka, baina, era berean, molde guztiez jakin behar du eta borroka baten barruan kudeatzen jakin.

- Lehiaketa batean, goitik behera aldatzen diren horietakoa zara?

Egia da entrenamenduetan % 100 ematen dudala, baina lehiaketaren plusa falta zait motibazio-puntu hori barneratzeko eta nire onena ateratzeko.

- Zer parte izan du Jon anaiak taekwondoan egin duzun aurrerabidean?

Parte izugarria. Ni baino hiru urte nagusiagoa da. Espainiako txapeliduna izan zen kadeteen kategorian eta geroago ez du titulu gehiago lortu, baina giltzarria izan da ni goi-mailako zentroan egon nadin. Bera izan da entrenatzen lagundu didana beti eta funtsezko oinarria izan da niretzat. ✓

Taekwondoaren historia laburra

Bira azkarrak, ostiko hegalaria, trebetasuna, abiadura, potentzia, oreka eta borondatea, horiexek dira **borroka arterik zaharrenetako** den taekwondoaren ezaugarrietako batzuk.

Gaur egun, borroka kiroltzat hartzen da, eta mundu mailan gehien egiten den kiroltako bat da; 1988an, kirol olinpiko bihurtu zen.

Borroka arte horretan, harrizko modukoak dira ostikada mota ugariak eta mugimendu konplexuak. Taekwondo hitzak "oinen eta eskuen bidea" esan nahi du.

Kolpeen katalogo zabal darabil: ukabilak, esku irekiak, atzamarrak, ukondoak, belaunak, oinbularrak, orpoak, eskumuturrak, besaurreak... erabiltzen ditu eta gorputzaren ia edozein atal baliatzen da norberaren burua defendatzeko.

Hasiera batean, borroka artetzat sortu zen, gerraren zerbitzuko, nazioaren askapenerako eta kulturaren ikur gisa.

Taekwondoaren hastapenak

Taekwondoaren eta Korearen historia batera hasi ziren, K.a. I. mendearen eta K.o. VII. mendearen bitartean. Hiru erresuma izan ziren, elkarren etsai: Goguryeo, Silla eta Baekje. Erresuma horien arteko etsaitasuna eta etengabeko borroketan, garai hartako bi borroka arteren nahasketatik sortu zen taekwondo: "Subak" eta "Taekkyon".

"Subak" Koreako eskualde menditsuetan sortu zen, eta, beraz, arte horretako lehen aitzindariak besoak baino sendoagoak zituzten hankak. Horren ondorioz, ostikada gogorretan, blokeatzeetan eta aurkaria lurrera edo behera botatzean oinarritutako borroka moldea garatu zute.

Bestalde, "Taekkyon" izeneko gorputza eta burua indartzeko garatu zen, oinak eta eskuak askatasunez erabiltzeko, eta zeinahi egoera kritikotara aise egokitzeko, antzinako Koguryo (Goguryeo) erresuman.

Bi molde horiek Hwa Rang Don izeneko moldean bateratu ziren. Koreako borroka arte zaharrenetako izan zen hori, erresumako eliteen hezkuntzan funtsezko eginkizuna zuena.

Hwa Rang Do egiten zuten gurlariak samuraiaren edo zaldunaren parekoak

태권도
Tae Kwon Do





ziren. Gizarte eta hezkuntza arau zorrotzei atxikitako antolakunde militarra zen, ohorezko kodean, nazioarekiko leialtasunean, gurasoekiko errespetu edo obedientzian, zintzotasunean, borrokarako adorean eta borroka beharrezkoa izan ezean, indarkeriarik ez erabiltzeko legean oinarritutakoa. Dirudienez, ohorezko kode hori egungo taekwondoaren oinarri filosofikoa da.

Taekwondo aro modernoan

Koreako aro modernoan hasieran, Chosun dinastian, "subakhui" zeritzoten taekwondoari. Aldi horretan, taekwondoak indarra galdu zuen dinastiaren ideologiagatik, Konfuzionismora bihurtu baitzen eta garrantzi handiagoa eman zion literaturari borroka artei baino. Hala

eta guztiz ere, eremu militarrean iraun zuen, soldaduak aukeratzeko irizpide gisa.

Japoniak Korea inbaditu eta gero, gobernuak borroka arteekiko interesa berreskuratu zuen, defentsa nazionala indartzeko neurria zitekeelakoan. Garai hartan Muyedobo-Tongji izeneko liburua idatzi zen, Taekwondo poomsae modernoaren oinarriak osatzen duten hainbat borroka teknika bildu zituen liburua. Teknika horiek printzipio zientifikoei esker ondu dira.

Hala eta guztiz ere, Japoniako gobernu kolonialak, korear herria zapaltzeko asmoz, zeinahi borroka arte debekatu zuen, eta, inguruabar horretan, taekwondoaren teknikak isilpean irakasten hasi ziren, herrialdea 1945ean askatu zuten

arte. Bigarren Mundu Gerraren ondotik, Korea japoniarren erregimen kolonialetik askatu zenean, "Subak" eta "Taekkyon" arteen teknikak indartu ziren, korearren kultur nortasunaren ikur gisa, Koreako tradizioak berpiztu eta Koreako berezko borroka artearen eta Japoniako karatea bereizteko asmoz, eta gaur egun taekwondo izenez ezagutzen dugun borroka artea gorpuztu zen. 1955ean, Choi Honh Hi jeneralak taekwondo ezagutzera eman zuen borroka arte berri moduan. Ikus dezakegunez, taekwondoak oso sustrai zaharrak ditu, inperio handien borroketan errotzen direnak, eta elite militarren hezkuntzan, nazioaren askapenean eta Korearen ikur kultural gisa iltzatu direnak. ✓

Arabian, taekwondoaz gehiago jakin nahi baduzu,

jar zaitez harremanetan

Arabako Taekwondo Federazioarekin



**EUSKAL TAEKWONDO
FEDERAZIOA**

**FEDERACIÓN ALAVESA
DE TAEKWONDO**

Zerkabarren kalea 5
01001 GASTEIZ, Araba

Kontaktua: 615 004 391

Posta elektronikoa: alavataekwondo@hotmail.com



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
berritzarazle eskola
Escuela para la igualdad y el empoderamiento
de las mujeres de Alava

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte