

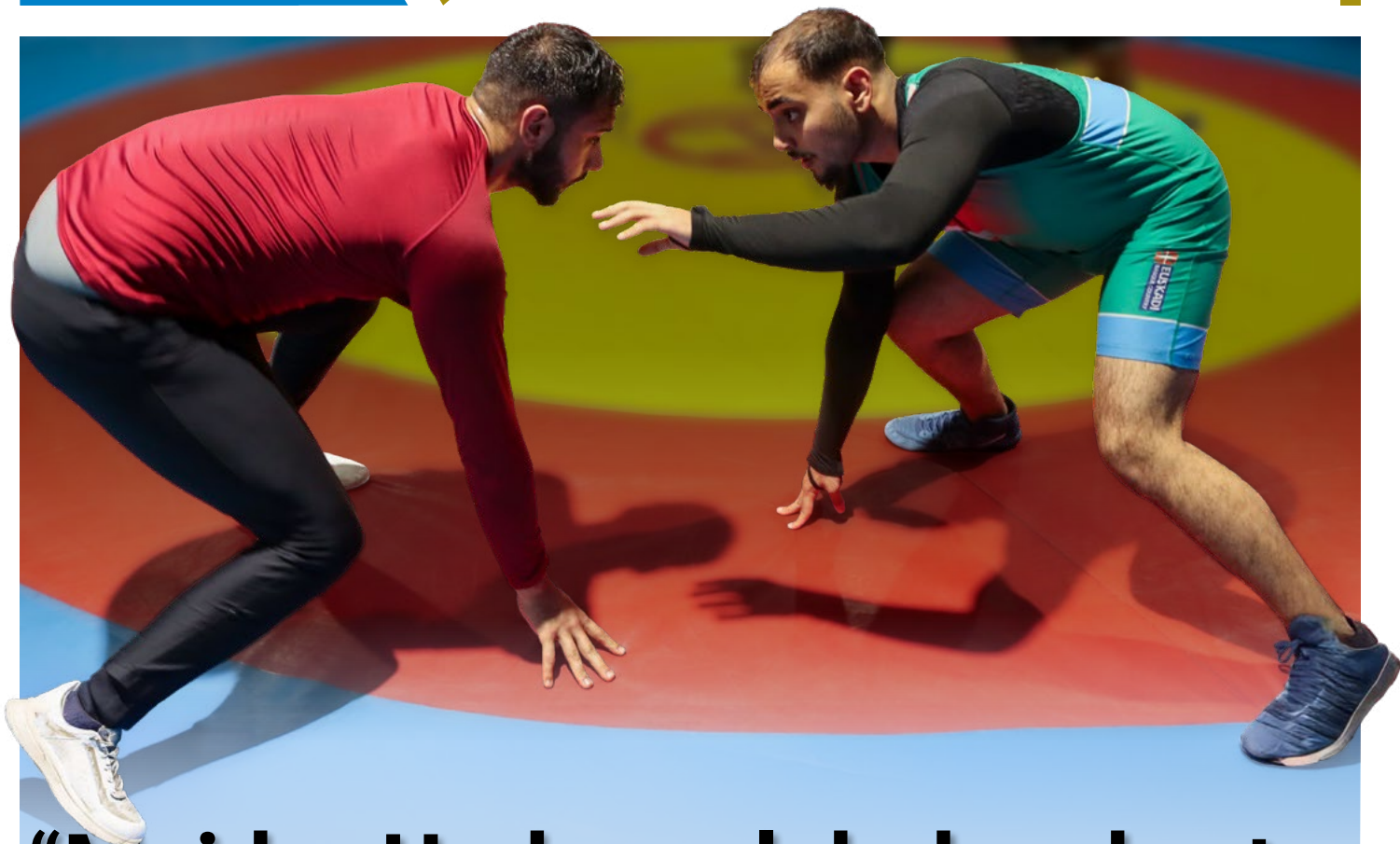
Arabako kirolari  
buruzko aldizkari digitala

Revista digital sobre  
deporte alavés

25

Urria • Octubre  
2025

# Urrezko Kirolariak Deportistas de Oro



## “Maider Undaren lekukoa hartu eta historia idatzi nahi dugu Espainiako borrokan”

**Enrique** eta **Samuel Jiménez** Arabako borrokaren oraina eta etorkizuna dira. Enriquek 21 urte ditu, eta dagoeneko eskarmentu handia dauka mundu mailako, Europako eta «18 urtez azpiko olinpiada» batean; gainera, Espainiako txapelduna izan da hainbat kategoriatan. Enriqueren anaia Samuel nagusiaren arrastoaren atzetik dabil 17 urterekin, Estatuko txapelketetan hainbat podiumetara igo dela. Luis Crespo entrenatzaile eta borroka federazioaren presidentearen dizipuluak esku onetan daude. Crespok, Maider Undaren eskutik lortutako brontze olinpikoaren ondotik, etorkizuneko txapeldunak prestatzeko ahaleginetan dirau. Arabako Eskolan eta Aranako klubean, kirol diziplina horrek erreleboa bermatuta dauka Araban.



araba  álava  
foru alundia diputación foral

**- Mendizorrotzako kiroldegiko gimnasioan entrenatzen duzue astelehenetik ostiralera. Oso kirol gogorra al da?**

- (Enrique). Oso saiatuta izan behar zara kirol honetan. Ezin gara gelditu. Ez bazaude, ezin zara aurkari handien kontra lehiatu, eta goi mailan lehiatzeko gaude hemen. Obsesioa talentuari gailentzen zaio. Egunerokoan darabil lelo hori.
- (Samuel). Ni gazteena naiz, eta Enrique da nire eredu. Baina gogor entrenatu behar duzu, emaitza onik atera nahi baduzu. Biok anbizio handikoak eta oso lehiatsuak gara.

**- Zer dakarkizue Luis Crespo zuen entrenatzaile izateak?**

- (S). Hor dago aldea. Luis goi mailako entrenatzailea da. Luisek eta Mainerrek (Unda) tandem zoragarria egin zuten brontze olinpikoa lortu arte. Lor daitekeen gauzarik onena da. Luis entrenatzaile zehatza eta zorrotza da.
- (E). Maila goreneko entrenatzaile olinpikoa da. Luis beti dago hor, entrenatze saio bakoitza eta xehetasun guztiak begiratzen ditu. Guztiz zorrotza da gurekin, baina horixe da guk nahi duguna, egunetik egunera hobetzeko.

**- Zuk, Enrique, noiz irabazi zenuen Espainiako lehen txapelketa?**

- (E). 16 urte nituela, Gijónen, 110 kiloko nire kategorian. Adinaren arabera, kadete, junior, eta 23 urtetik azpiko kategorietan irabazi dut, eta zilarrezko domina poltsikoratu nuen absolutuan. Estatuko azken txapelketan, brontzezkoa ekarri nuen senior kategorian, 97 kilokoan.

**- Eta zuk, Samuel, arrakastaz beteriko ibilbidea izan duzu oso gaztea izan arren...**

- (S). Estatuko lehen domina atera nuen eskolako kategorian. Zilarrezkoa, 85 kiloko kategorian, 13 urte nituela. Urtebete neraman entrenatzen, besterik ez. 17 urtetik azpiko txapelketan, txapeldunorde izan nintzen eta, kadeteen bigarren urtean, lesioa izan nuen sorbalda batean, ebakuntza egin eta, guztiaz ere, brontzezko domina poltsikoratu nuen.



**- Espainiako borrokaren historiaren atal bat idazteko gaitasuna duzuela uste duzue?**

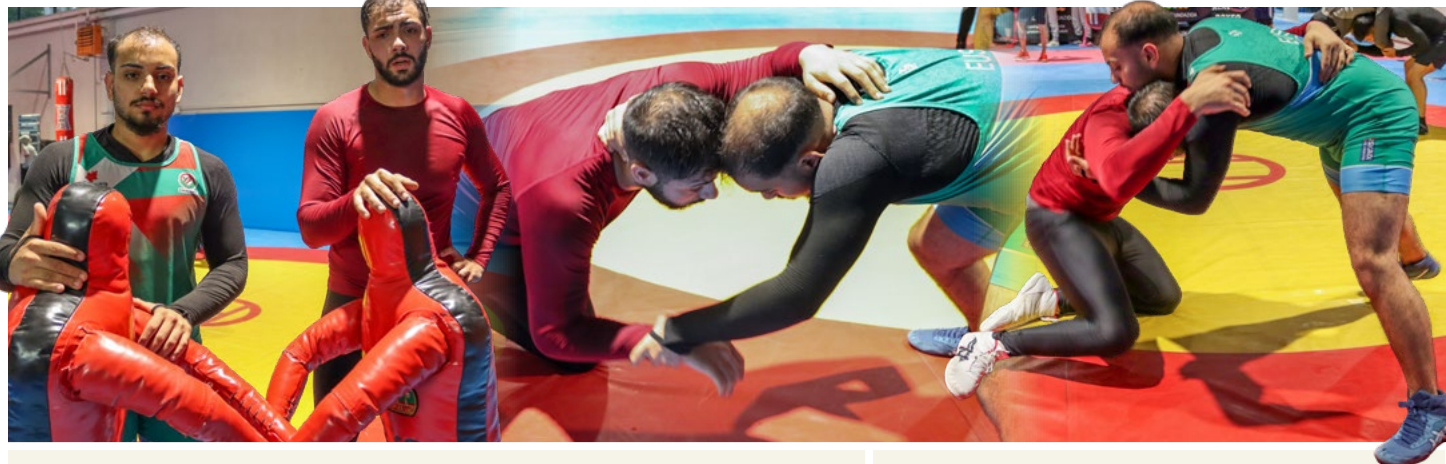
- (E). Jakina! Horretarako lan egiten dugu egunero-egunero. Eta pixkanaka-pixkanaka idazten ari gara. Baditugu estatuko dominak, nazioartekoak ere bai, eta apurka-apurka, gure belaunaldikoak emaitzak jasotzen hasi dira. Lekukoari eta Mainer Undak utzi zigun legatu bikainari eusteko sasoa heldu da. Zer dela eta ez dugu amets egingo 2028ko edo 2032ko olinpiadekin? Ni neu «18 urtez azpiko joko olinpikoetan» (horrela esaten diete) egon nintzen eta nire bizitzako esperientziarik onena izan zen.
- (S). Kirolari guztien ametsa joko olinpikoetan parte hartzea da. Mainerrek egin zuena ez du beste inork lortu Espainian. Joko olinpikoetan sailkatzeko aukerarik daukan belaunaldia izan nahi dugu. Hori ere historia idaztea litzateke, Mainerrek egin zuen bezala.

**- Oso gazteak zarete. Ikusi duzue Maider Undaren 2012ko Londresko Joko Olinpikoetako borroka, brontzea poltsikoratu zueneko?**

- (E). Jakina! Askotan. Buruz dakit borroka hura.
- (S). Gaur egun, ikusten jarraitzen dut, eta epaileak borrokaren amaiera adierazten duenean eta Mainerrek eta Luisek ospatzen dutenean, ikarak sentitzen ditut oraindik. Deskribaezina izan zen.

**- Arabako Eskolan... Berezko estiloa duzue? Jiménez anaiek berezko estiloa dute?**

- (E). Bai, nork bere estiloa dauka. Batak oldarkorragoa; besteak teknikoagoa. Nire kasuan, irabazteko grina daukat. Berdin dit aurrean dudan aurkaria nor den. Den-dena ematen dut. Eraskorra naiz borrokan. Amorratzen ateratzen naiz eta den-dena ematen dut. Arina eta indartsua naiz. Eta 97 kiloko pisua eduki eta 1,97 metro garai izan arren, oso bizkorra naiz.
- (S). Kluba oso emankorra da. Harrobia txikia izan arren. Aipatu beharra dago gure klubak estatuko 50 domina baino gehiago irabazi dituela.



**- Nork kudeatzen du okerrago pisua zaintzea?**

- (E). Niri izugarri kostatzen zait. Azkenerako uzten dut beti. Orain, 97 kiloko pisua dudala, pisu batzuen artean ibiltzen naiz. Pisatu aurretik, poltsez estaltzen dut gorpuzta, korrika egin eta ura besterik ez hartu. Ohartu zaitez entrenatzen dugula, lehiaketetan ibiltzen garela eta lan egiten dugula.
- (S). Ni 1,76 metro luze naiz eta 84 kiloko pisua daukat. Baina 79 kiloko kategorian aritzen naiz borrokan. Gaixotasun neurologiko oso larria izan nuen. Eta nutrizionista baten laguntza izan dut argaltzeko. Eroso sentitzen naiz pisu horrekin. Espainiako azken txapelketan, sei kilo galdu behar izan nituen astebetean. Ahalegin handia egin behar da.

**- Zer egiten duzue entrenamenduak, lehiaketak eta eguneroko bizimodua bateragarriak izan daitezten?**

- (E). Ni soldatzailea naiz, eta txandaka lan egiten dut. Aste batean, goizez, eta hurrengoan, arratsaldean. Dena bateragarri egiten ahalegintzen naiz.
- (S). Ni ikaslea naiz Oinarrizko soldadurari buruzko Lanbide Heziketa amaitu dut eta, orain, osasun arloko gradu ertain bat egin nahi dut. Nolanahi ere, etorkizunean, polizia izan nahi dut.

**- Ijito etniakoak zarete. Zuen ustez, oraindik ere ez da oso ohikoa goi mailako kirolari ijitoak egotea?**

- (S). Baliteke nolabaiteko estigmatizazioa izatea ijitoen aurrean. Baina guztiak ez gara berdinak. Gure bizitzaren funtsa kirola da, lana edo familiako giroa bazter utzi gabe. Niri dagokidanez, Arabako Borroka Arbitrajeko Eskolan ere banago eta neska-mutilak entrenatzen ditugu. Bada, etorkizunean, Luis nekatzen denean, federazioaren arduradunak izan nahi dugu, prestakuntza egokia jasota. Estereotipo asko eta asko hautsi behar ditugu. Hizkeratik hasita, ijitoak imitatzen saiatzen direnean. Beste belaunaldi batekoak gara, prestakuntza hobea daukagu eta kezka ugari ere bai.
- (E). Ijito izateaz oso harro nago. Garaiak aldatzen doaz, alderdi askotan aldatu ere. Guztia bilakatzen da. Europako txapeladuna izan den boxeolari ijitoen bat badago. Kataluniako klub batean, esaterako, ijito asko daude. Esan behar dut borrokan aritzen diren ijitoek kirol ibilbide arrakastatsua izan ohi dutela. Ijito odolari esker, indarra eta kemena berezkoak dira eta hori hobaria da lehiatzerakoan.

**- Gaur egun emakume gutxi dago borrokan?**

- (E). Espainian, borrokan aritzen diren emakume ugari daude. Une honetan, Mainerren lekukoa dugu Balear Uharteetan. Carla Jaume dauka izena; zilarrezko domina atera du mundu txapelketa batean eta brontzezko dominak eskuratu ditu European hainbat kategoriatan.
- (S). Carla joko olinpikoetan lehiatuko delakoan gaude. Horixe da borrokalaririk onena une honetan.

**- Ikasten al da minez bizitzen kirol honetan?**

- (S). Nik neuk sorbalda bat daukat minduta eta ebakuntza egin didate. Baina badakit minez bizi behar dudala.
- (E). Kirol honi datzekion kontu bat da. Adibidez, min handia izaten dugu atzamarretan. Hala ere, ez dut esan nahi kalteko kirola denik.

**- Zergatik gomendatuko zenukete zuek borroka kirol gisa?**

- (S). Batez ere, borrokak pertsona moduan garatzen laguntzen dizulako. Ni naizena naiz borrokari esker. Ahaleginaren, errespetuaren edo diziplinaren balioak bizitzan txertaturik ditut. Borroka bizitzeko modua da.
- (E). Ados nago, bizitzeko modua da. Kirol honetan, dena ematen duzu entrenamendu guztietan eta borroka guztietan. Badakizu, baina, neke handia pairatu eta lan handia egin behar duzula. Kirol honen balioak nabarmendu nahi ditut, hala nola konpromisoa, errespetua eta umiltasuna. ✓

# Borrokaren historia laburra



**B**orroka gizateriaren kirolik zaharrenetakoa da, sustraiak gure aroa baino milaka urte lehenagokoak dituena. Borrokaren historia zabala bezain liluragarria da, eta errituetatik nahiz militarren entrenamenduetatik mundu osoan onartutako diziplina olinpiko bihurtu da.

## Antzinako jatorria

- **Antzinako zibilizazioek** hala nola sumertarrek, egiptoarrek, babiloniarrek eta greziarrek borrokan jarduten zuten, beren kulturaren adierazgarri.
- Hala, **Gilgameshen olerkian** (K.a. 2300), buruz buruko borrokak deskribatzen dira.
- Bestetik, **Egipton**, 400 borroka teknika baino gehiago erakusten dituzten muralak aurkitu dira Beni Hassan hirian (K.a. 2000).
- Geroago, **greziarrek** borroka aintzat hartu zuten joko olinpiko zaharretan, **K.a. 708** urtean, pentatloian xertaturik.

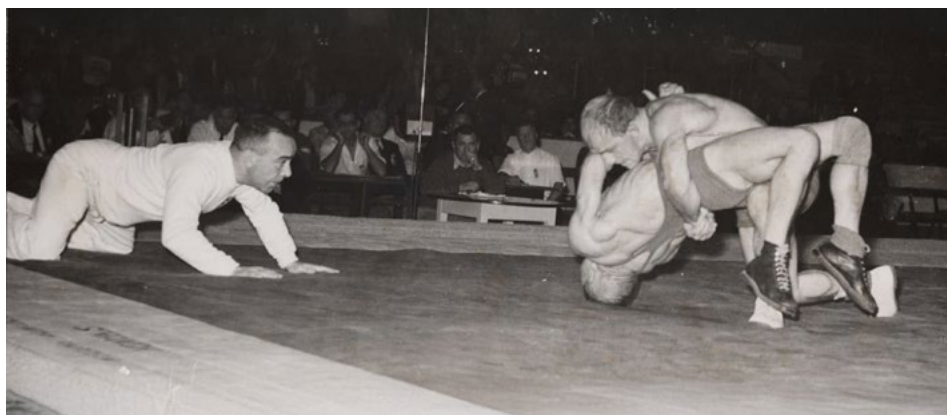
## Borroka joko olinpiko modernoetan

- **1896. urtean, Atenasko Joko Olinpikoetako**, inaugurazio kiroltako bat izan zen, **borroka grekoerromatarra**, hain zuzen ere.
- **1904. urtean, borroka librea** aitortu zuten kirol olinpiko gisa.
- Gaur egun, bi borroka moldetan lehiatzen dira kirolariak joko olinpikoetan:
  - **Borroka grekoerromatarra**: ezin da erasorik egin gerriaren azpitik.
  - **Borroka librea**: hankak erabili eta heltzeak egin daitezke gorputz osoan.

## Kultura aniztasuna

Tradiziozko borroka erak garatu dira eskualde edo lurralde askotan::

- **Kanariar borroka eta leondar borroka** Espainian
- **Sumo borroka** Japonian
- **Kushti borroka** Indian
- **Sanbo borroka** Errusian





### Lehiaketak eta ekitaldiak

- Espainiak estatuko txapelketak antolatzen ditu, autonomia erkidegoen arabera, eta ligak, hala nola Emakumeen Borrokako Iberdrola Liga.
- La Nucia herria (Alacant) borroka kirolen epizentro bihurtu da. Bertan egiten dira Borroka Kirolen Joko Nazionalak, non 1.500 kirolarik baino gehiagok parte hartzen duten borroka, judo, taekwondo eta boxeoko kirolekin.

## Borroka Espainian

Kirol gisa ulertuta, borroka historia aberatsa izan du Espainian, baina ez da beste kirol ospetsu batzuk bezain ezaguna, hala nola futbola edo saskibaloia bezain ezaguna. Hala ere, bilakaera sendoa izan du, batez ere, modalitate olinpiko eta tradizionaletan.

Espainiako Borroka Federazioa (FELUCHA) 1932an sortu zen, eta hasieran, borroka grekoerromatarra jorratu zuen.

Espainiako lehen txapelketa 1933an egin zen, eta autonomietan, Katalunia izan zen aitzindaria.

1970ean, borroka libre olinpikoa onartu zen, eta 1998an, emakumezkoen lehen txapelketa egin zen Madrilan.

## Borroka modalitateak

- Borroka grekoerromatarra eta borroka libre olinpikoa ditugu nazioartean aitortutako diziplina nagusiak.
- Tradiziozko borrokek ere bizirik dira, hala nola:
  - Kanariar borroka: Kanaria Uharteetan dauka jatorria eta erorarazteko nahiz heltzeko teknikak darabiltza.
  - Leondar borroka: ohikoa da Gaztela eta Leonen; borrokalariak herrietatik heltzen diote elkarri eta aurkaria erorarazteko helburuz aritzen dira.
  - Kantabriako 'aluche' borroka eta Asturiasko 'baltu' borroka: ez dira horren ezagunak, baina sustraitze sendoa dute tokian-tokian.

## Borroka kirolari esanguratsuak

**Maidar Unda** arabarra dugu Espainiako borrokaren erreferente nagusia, brontzezko domina irabazi baitzuen, Espainiak kirol horretan duen domina olinpiko bakarra. 2012an izan zen, Londresko Joko Olinpikoetan, Luis Crespo entrenatzaile banaezinaren ondoan, oso gogor lanean urteak eman ondotik. Pekinen ere parte hartu zuen, 2008an, eta diploma olinpikoa atera zuen, bosgarren postuaz jabetuta. Espainiako 15 txapelketa irabazi ditu, eta titulu nazional gehien lortu duen borrokalaria da. Gainera, hainbat domina irabazi ditu nazioarteko txapelketetan: brontzezkoa 2009ko Munduko Txapelketan, zilarrezkoa 2013ko Europako Txapelketan eta brontzezkoa 2010eko eta 2012ko Europako txapelketetan. 🏆

# Arabian, borrokan hasi nahi baduzu,

jar zaitez harremanetan  
**Arabako Borroka Federazioarekin**



**ARABAKO BORROKA  
FEDERAZIOA**  
FEDERACIÓN ALAVESA  
DE LUCHA

KIROLAREN ETXEA  
Zerkabarren kalea, 5  
01001, Vitoria-Gasteiz (Araba-Álava)

Kontaktua: 615 793 030

Posta elektronikoa: f.a.lucha.alava@gmail.com



[dxtfem.com/alava/](http://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 Alava

Kirol Zerbitzua  
Servicio de Deporte

**araba** **álava**  
foru aldundia diputación foral



[web.araba.eus/es/deporte](http://web.araba.eus/es/deporte)