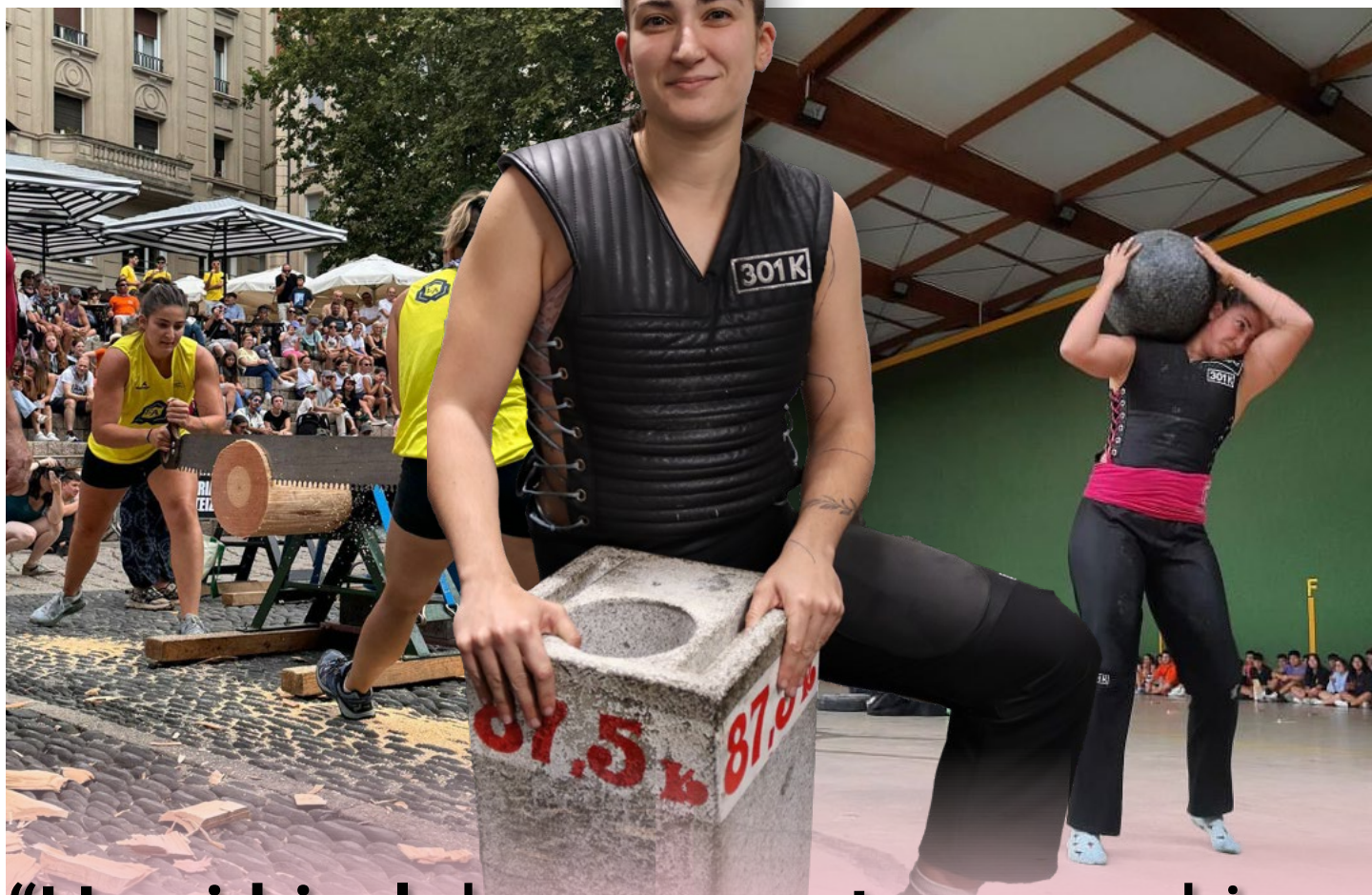


Arabako kirolari
buruzko aldizkari digitala
Revista digital sobre
deporte alavés

27

Abendua • Diciembre
2025

Urrezko Kirolariak Deportistas de Oro



“Herri kirolek gure nortasunarekin
dute zerikusia, euskalduna denarekin,
eta oso identifikatuta
sentitzen naiz”

Sara Jiménez de Aberasturik
27 urte ditu eta Euskadiko

harri jasotze txapelketan parte hartu duen lehen emakume arabarra da. Hiru urte daramatza Arabako Harri Eskolan entrenatzen, Saioa Iglesias eta Eider Garcíarekin batera, Ibon Murgaren zuzendaritzapean. Bide geldiezina ireki dute harriaren munduan eta Euskadiko plazak konkistatu dituzte.



araba álava
foru aldundia diputación foral

- Herri kirolekiko duzun zaletasuna zure herrian, hau da, Maetzun dagoen tradizioetik dator.

Beti izan da erreferentzia leku bat. Bertan sortu ziren nire zaletasuna eta duela hiru bat urte hasi nuen bide hau. Gure bizilagun Kerman Pérez de Heredia Euskadiko txapelketa izan da txingetan, eta trontzan eta sokatiran ere txapelak lortu ditu. Nik CrossFit-a egiten nuen eta indar entrenamenduak gustatzen zitzaizkidan. Gurasoek Kermanekin hitz egin zuten eta txingekin hasi nintzen, baita lasto altxatzen ere. Txingak erronka izan ziren niretzat. Herri arteko txapelketa batera aurkeztu nintzen eta hortxe eskuratu nuen lehiatzeko motibazioa. Egun batean, Saioarekin egon nintzen —hark ere CrossFit-a egiten du— eta harriarekin saiatuko zela esan zidan. Aranaldera joan nintzen eta gaur arte. Giro zoragarria dago eta hainbat neska gara.

- Euskadiko txapelketan parte hartu duzue eta, gainera, aitzindariak zarete Araban.

Bidea ireki dugu jende askoren laguntzarekin. Oso zaila izango zen Arabako Harri Eskolan inor ez bazen egon gu entrenatzeko prest, hain zuzen ere, Ibon Abad, gure entrenatzailea. Harriaren modalitatean, entrenatzaile ona behar izateaz gain, harri kokatzaile ona ere behar da. Ibon asko inplikatu da. Sufritzeko gaitasun handia eskatzen duen kirol monotonoa da. Gainera, gimnasioarekin osatu behar da, zeure burua zaindu behar duzu eta, arlo pertsonalean, sakrifizioak egin behar dituzu. Bizimodua ere aldatu egiten da. Eta zure bizimodua aldatzen denez, zure gorputza ere aldatu egiten da, baita zure ohiturak ere, baina tira, bere alde ona ere badu. Niretzat aurkikuntza ikaragarria izan da, erabateko aldaketa. Jende asko



ezagutzeko aukera eman dit, asetzen nauen eta gustatzen zaidan beste modu batera bizitzekoa.

- Nola egiten duzu bateragarri irakasle izatearekin?

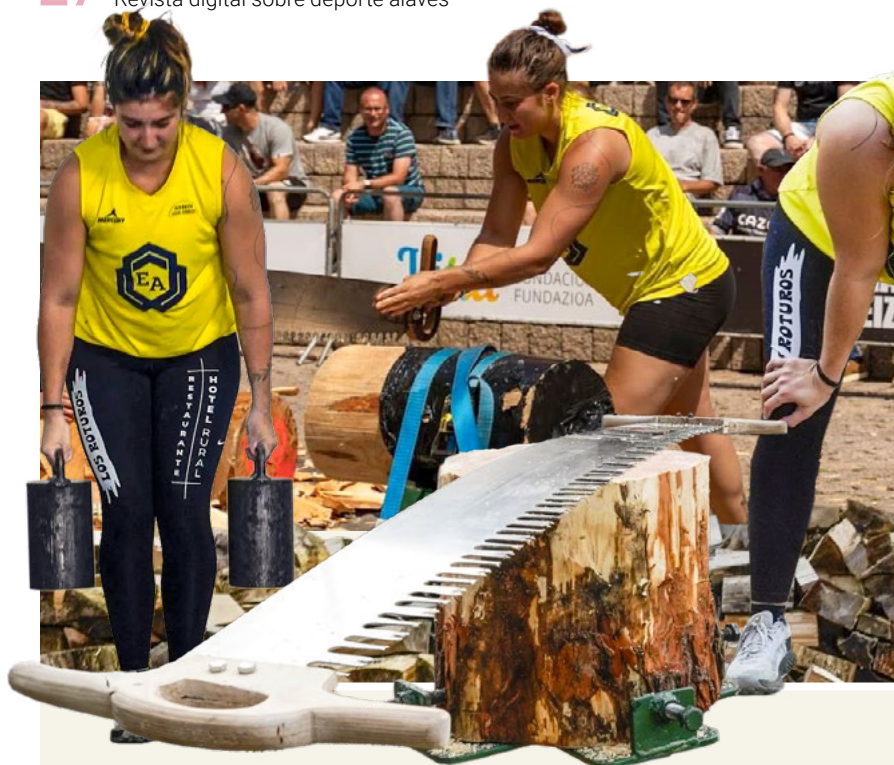
Irakaslea naiz Mondragon Unibertsitatean. Zorionez, nahiko ordutegi malgua daukat. Entrenatu, lehiatu eta erakustaldietara joan naiteke. Egia da udazken eta neguko hilabeteetan lan asko egin behar dudala, baina merezi du.

- Gogoratzen duzu zure lehen erakusketa?

Bai, bai, ondo gogoratzen dut. Goiurin izan zen, Izarra alboan. Gogoan dut urduri nengoela, baliogabeko jasoaldiren bat egiteko edo blokeatuta gelditzeko beldur nintzelako. Baina seguru sentitu nintzen giro ia familiarrekoa zegoelako eta ez nintzelako emakume bakarra plazan.

- Zer pisu jasotzen duzu? Zein da zure errekor pertsonala?

Nire pisu handiena ez da aparteko ezer. Ez dut pisu handirik erabiltzen, beste jasotze teknika bat erabili behar delako horretarako. Denboraldi honetan, harri handiagoak altxatzeko asmoa dugu neskok. 100 kilokoa altxatu dudala esaten badizut, pisu ona irudituko zaizu akaso. Bi minututan 24 jasoaldi egiten ditut bolarekin. Gaiaz ez dakien norbaiti agian ez zaio aparteko ezer irudituko, baina dakienarentzat, errekor ona da. Gehiago aritzen gara harri txikiekin. Horiek erabiltzen dituzte Euskadiko edo Arabako lehiaketetan.



- Gai honetan adituak ez garenontzat, zenbat harri mota daude?

Duela gutxi, harri baldarrekin egin genuen lehiaketa bat. Normalean itsasotik edo hondartzatik hartzen dira, eta ezin duzu horiekin entrenatu; lehiaketa egunean bakarrik ukitzen dituzu. Ezin da erretxina erabili. Gero harri normalak daude. Lau daude: laukizuzena, kubo, zilindroa eta bola. Horiek erabiltzen dira Euskadiko lehiaketetan edo antolatzen den lehiaketa pribaturen batean Neskok, orain arte, ez dugu laukizuzena erabili lehiaketetan. Guk, Euskadiko lehiaketan, 35 kiloko zilindroa, 62,5 kiloko kubo eta 62,5 kiloko bola erabiltzen ditugu.

- Kirol oso teknikoa da?

Bai, zalantzarik gabe. Egia da pisuak pisua mugitzen duela eta, gutxienezko gorputz pisurik ez baduzu, oso zaila izango dela irabazteko moduko lehiaketa errekorrak egitea. Baina egia da, halaber, teknika ona ez baduzu, indar handia gastatuko duzula eta jasoaldiak ez direla nahikoak izango. Gogoan dut bola altxatu nuen lehen aldiak izugarri pisatzen zuela. Orain, teknikari esker, gutxiago pisatzen duela iruditzen zait; inertziak eta gorputzarekin egiten duzun palankaz baliatzen naiz.

- Euskadiko txapelketan parte hartu zuen lehen arabarra izan zinen. Nola izan zen?

Oso sentsazio onarekin atera nintzen. Sailkapena bigarren mailan geratu zen, banekielako aurkariek nik baino esperientzia gehiago zutelak. Ongi egitera joan nintzen, nire errekorrak egitera, eta lortu nuen. Gazi-goza ere izan zen; izan ere, neskek gero eta ikusgarritasun handiagoa dugun arren eta ekitate handiagoz tratatzen gaituzten arren, lehiaketa egiteko

jarri ziguten plaza mutilei jarri zieten baina askoz txikiagoa iruditu zitzaizkidan. Biribildu beharreko gauzak dira.

- Harriaz gain, txingekin eta trontzarekin ere gogor entrenatzen hasi zara.

Trontzari ere ordu asko sartzen ari gatzazkio binakako txapelketa mistoan lehiatu naizelako. Gainera, aurtan aldaketa bat egin dute Euskadiko Federakundeak, eta neskek ere bertikalean moztuko dugu; orain arte horizontalean bakarrik moztzen genuen. Horrela mozteko, teknika asko behar da. Oso zaila da. Edozein hutsegiterekin tratatzen zara eta oso gogorra da.

- Zergatik gomendatuko zenuke Herri kirolen bat probatzea?

Gomendatzen dut azken helburua ez delako lehiatzea bakarrik. Balio asko transmititzen dira, kideekin bat egiten da eta harreman oso biziak sortzen dira. Emaitzek ez dute beti garaipenak izan behar. Gozatzea eta ondo pasatzea da kontua, baita zeure burua gaituztea ere. Gainera, kirol horrek gure nortasunarekin du zerikusia, euskalduna denarekin, eta oso identifikatuta sentitzen naiz. ✓

Herri kirolaren historia laburra



Herri kirolak Euskal Herriko baserrietako eguneroko lanetatik eta bizimodutik datoz. Denborarekin, indar, trebetasun eta erresistentzia lehiaketa bihurtu dira.



Herri kirolen jatorria eta bilakaera

Herri kirolek euskal landa inguruneko biztanleek ingurune natural zorrotzean bizirauteko egiten zituzten lan fisikoetan dute jatorria. Jarduera horiek

— esaterako, egurra moztea, harriak mugitzea, belarra moztea edo baserriak eraikitzea— funtsezkoak ziren eguneroko bizitzarako. Denborarekin,

auzokideen arteko erronka bihurtu, lehiaketa informalak egiten hasi, hala, kirol tradizional bihurtu ziren.

Hainbat adibide argi

- **Aizkolaris:** egurra lortzeko enborrak moztetik sortzen dira.
- **Harri jasotzaileak:** eraikuntzarako harri handiak mugitzeko beharretik sortzen dira.
- **Sega jokoa:** belarra segaz ebakitzeko lanetik dator.
- **Sokatira:** arraste lanetako ahalegin kolektiboa islatzen du.

Herriko jaietan, azoketan edo igandeko mezaren ondoren egiten ziren, eta parte hartzaileek eta ikusleek apustuak egiten zituzten. Horrek lehia eta komunitate espiritua sustatzen zuen.



Tradiziotik erregulaziora

Denboraren poderioz, herri kirolak instituzionalizatu egin ziren. Gaur egun dozena bat modalitate ofizial baino gehiago arautzen dituzten federazioak daude, eta txapelketak egiten dira

plazetan, frontoietan eta kultur jaialdietan. Nahiz eta kirol horien jatorria apala eta funtzionala izan, euskal ondare immaterialaren ikur bihurtu dira, nortasun sozial eta kulturalari estuki lotuak. ➤

Arabian herri kirolek hurbildu nahi baduzu,

jar zaitez harremanetan
Arabako Herri Kirol Federazioarekin



**ARABAKO HERRI KIROL
FEDERAZIOA**

**FEDERACIÓN ALAVESA
DE HERRI KIROLAK**

Zerkabarren kalea 5, behea - Kirolaren Etxea

Harremanetarako: 657 798 869

Helbide elektronikoa: arabaherrikirolak@gmail.com



dxtfem.com/alava/

EL SITIO QUE TE INFORMA SOBRE
EL DEPORTE FEMENINO EN ARABA

ARABAKO NESKEEN KIROLARI
BURUZKO LEKU



LAIA
eskola

Arabako emakumeen jabetzarako eta
berrituzko eskola erakundeak
Dirudi gurea kirolari eta enpresariak
de las mujeres de Alava

Kirol Zerbitzua
Servicio de Deporte

araba álava
foru aldundia diputación foral



web.araba.eus/es/deporte