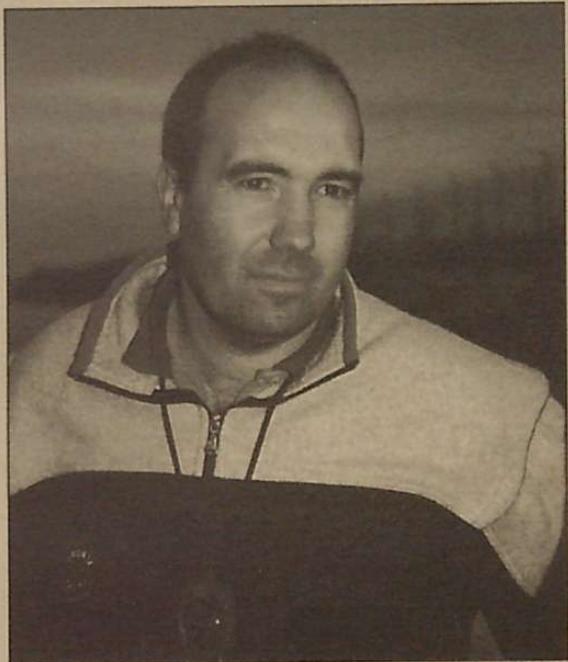


LUIS MARI ETXART

Lezoar bat arraun munduan maisu

Hondarribiko Arraun Elkartek Luis Mari Etxart lezoarra du bihotza. Urtetan arraunean aritu ondoren, Luis Marik, Hondarribira jo zuen eta bertako arraunlarien entrenatzaile eta elkarteko arduradun da gaur egun.

Lezokoak indartsu bihurtu du jendez urri aurkitu zuen elkartea eta horren adierazgarri dira AMA GUADALUPE-KOA traineruak azken urteotan lortu dituen emaitzak. Luis Marik eguneko ordu gehienak ematen ditu Hondarribian eta bertan Arraun Elkartek duen egoitzan hartu gaitu bere garaiko eta gaur egungo arraunaz hitz egiteko.



Nola sartu zinen arraun munduan?

Ba...sanjuandarrak etorri zitzaizkidan Lezoko frontoira. Hamasei urte nituen eta garai hartan eskubaloian eta pelotan aritzen nintzen. Ez nekien arrauna zer zen. Zer zen frogatzera joan eta hilabetera estropada egin nuen Orion aulki mugikorrean. Martxoan hasi, apirilean aipatutako estropada hori egin eta ekainean Espainiako txapelketara. Han laugarren egin nuen. Emaitzak animatuta, gogor entrenatzea erabaki nuen eta hamazazpi urtetan estatuko selekzio jubenilean sartu ninduten.

Eta selekzioan...?

Hamazazpitik hemeretzira, soldaduzkara joan arte aritu nintzen. Urte horietan hasi zen hain zuzen ere estatuan arrauna gora egiten. Munduko entrenatzaile onena zen TOR NELSEN norbegiarra etorri zen. Bere eskutik Europa osoan ibili naiz lauko eta zortziko aulki mugikorrean. 1976an munduko txapelketara joan ginen. Hurrengo urtean senior

mailan sartu nintzen eta Austrian jokatu zen munduko txapelketa batean laugarren denborarik onena egin genuen Sobietar Batasuna, Ekialdeko Alemania eta Alemania Federalaren atzetik.

Nola hautatzen zituzten arraunlariak selkziorako?

Ez zen batere erraza izaten selekzioan sartzea. Orduan estatu osoko laurogeiren bat mutil aukeratu, konzentratu eta guzti horietatik hamar edo hamabi geratzen ziren.

Oroitzapen onak al dituzu urte haietaz?

Oso onak. Hilabetetan Bañolasen konzentratzen gintuzten. Orduan ikusi nituen lehen aldiz ergometroak. Froga fisiko eta teknikoak egiten genituen arraunkide egokienak topatzeko. Badakizu, biko mugikorrean, esate baterako, froga asko egin behar izaten da bikoite jakin bat elkarrekin arraunean jartzeko. Estropadak gogorrak izaten ziren.

Eta fijoan?

Selekzioko bilkuretatik etorritakoan bietan aritzen nintzen KOXTAPEn: aulki mugikorrean eta fijoan. Selektiotik forma fisiko oso onean etortzen ginenez, ez genuen batere arazorik izaten traineruan sartzeko. Horrela ba...1977an traineruan aritu nintzen eta 1978an traineruan eta trainerilan. Trainerutan urte horretan egin nuen Kontxako lehen-dabiziko estropada. Bi igandeetako denborak batuz, hirugarren geratu ginen, gogoan dut. KAIKUREn garai onak ziren. Baina guk trainerilatan egin genuen sekulakoa. Orduan egin zen Getarian lehenengo aldiz Euskadiko Txapelketa. Hura irabazi eta aurrean jarri ginen urte osorako. Eta aulki mugikorrean ere aritzen nintzen aldi berean.

Emaitza onak?

Bai, ezin dut kexatu. Aulki mugikorrean bigarren postu asko lortu nuen baina baita lehenengoak ere. Laukoan Euskadiko Txapelketa bat irabazi nuen eta Espainiakoan bigarren ere geratu izan naiz. Nolanahi ere, emaitzarik ikusgarrienak traineruan lortu ditut. Urterik onena 1988a izan zen zalantzarik gabe. Kontxakoa irabazi eta marka hautsi genuen. Denboraldi hartan beste marka bat ere ondu genuen: hamabi bandera irabazi genuen. Orain bi urte, ordea, San Pedrok gainditu zuen gure marka hura.

Noiz utzi zenuen KOXTAPE?

1989a izan nuen azken denboraldia. Bi urte beranduago Hondarribikoak etorri zitzaizkidan bila. Taldean gorabehera batzuk izan ondoren entrenatzaile izendatu ninduten. Hamalau gizon besterik ez nituen hasera hartan. Geroztik kluba asko indartu da, pabeloi ederrak egin ditugu eta une honetan 140 arraunlari ditugu maila guztitan banatuta. Hiru traineru atera ditugu aurten.

Zein da entrenatzailearen lana?

Ezer baino lehen denboraldia planifikatu egin behar izaten da, eskuartean zer duzun eta zer egin dezakezun aztertu, betire, hori bai, garrantziarik haundiena traineruari emanaz. Trainerila ondo dator prestakuntza egiteko baina, esan bezala, traineruari begira egiten dugu denboraldiko planifikazioa. Plangintza garbi dagoenean, mutilak prestatzea eta



dagokien postuan kokatzea izaten da hurrengo zeregina. Lan horretan entrenatzaile bakoitzak bere estilo eta teknika propioak erabiltzen ditu.

Zure teknikak azkar eman al zuen fruitua Hondarribian?

Lehenengo urtean buru-belarri aritu ginen geure arraunkera lantzen eta bigarren urtean Kontxan sartzea lortu genuen. Seigarren postua eskuratu genuen eta maila horri eutsi genion denboraldi osoan. Hortik aurrera puntako traineruekin lehia hasi ginen eta horretan dihardugu.

Zenbat hilabete entrenatzen duzue urtean?

Hamaika. Denboraldia urrian amaitzen da eta hilabeteko etenaldiaren ondoren azaroan berrekiten diogu lanari. Lehendabiziko hilabetean korri egiten dugu eta pesak eta luebakia (fosa) lantzen hasten gara pixkanaka. Pesa bidez iraupen-indarra edo erresistentzia lantzen dugu eta luebakian arraunkera teknika. Eta nola ez, aurrerago itsasoan egiten digugu saioak, aulki mugikorrean eta fijoan. Egunero-egunero entrenatzen dugu, eguneroan pare bat ordu edo gehixeago.

Nola lortzen duzu mutilak puntu-puntuan egotea estropada garairako?

Entrenamentuen planifikazioan dago gakoa. Bihotza landu behar da batez ere eta zeregin horretan entrenatzaile bakoitzak bere trikimailuak izaten ditu. Medikuek ere ondoan izaten ditugu. Horrez gain, aurreko urteko datu eta emaitzak aztertu behar izaten dira okerrak zuzentzeko.

Nolakoak dira klub en arteko harremanak?

Orohar onak. Tirabirarik ere sortzen da traineruen neurri, pisu eta abarren inguruan. Horrelakoetan Federazioak eskuhartu beharko luke gauzak bere tokian jartzeko, baina tamalez, alde horretatik huts haundiak izan dira. Lege-haustea zigortu egin behar dira baina Federazioak ez du adorerik izan klub haundien hutsak zigortzeko. Pisu kontuan tranpa nabarmenak egin dira eta horrek tirabira bat baino gehiago sortu du.

Kale batetik bestera alde haundia izaten al da?

Haundia benetan. Haizea bihurria izaten da eta eragin desberdina

izan ohi du kale batean edo bestean. Kale batzuk bareago egoten dira mendiak babes-ten dituelako. Horrez gain, haizeak korronteak sortzen ditu estropadagunean eta korronte horiek sekulako buruhaustea izaten dira, batzutan mesederako eta bestetan kalterako izan daitezkeelako. Egun batean kale bat onena izan daiteke eta beste batean txarrena, betire haizearen arabera. Kontxan, esate baterako, ipar-mendebaldeko haizeak jotzen duenean hiru eta laugarren kaleak dira onenak, irla aldekoak. Nik hirugarrena dut nahia-go, laugarrenean inguruko itsasontziek traba egiten dutelako. Haizeak iparretik jotzen duenean berriz, lehenengo kalea da onena, nire ustez. Hortxe duzu adibidea.

Luzeran alderik izaten al da?

Garai batean bai baina gaur egun ez. Orain topografoz neurtzen dira kaleak. Arraun munduan saltsero asko dago eta horien kontuak izaten dira luzera desberdinei buruzko kritikak. Pertsona horiek bazterrak nahastu baino ez dituzte egiten eta gehienetan zerbait justifikatzeko asmatzen dituzte kontu horiek.

Erantzun laburrean:

Lehenengo patroirik onena? Aita Manuel eta Joxe Anjel Lujanbio.

Zure garaiko patroirik onena? Kaikuko Txirri.

Inoiz egin al duzu negar estropada amaitu ondoren? Bai.

Inoiz errezatu al duzu estropada hasi aurretik? Ez, baina gogoratu bai.

Droga edo antzekorik hartu al duzu inoiz estropadarako? Ez.

Momenturik gozoena? 88an Kontxa irabazi nuenekoa.

Pentsatu al duzu inoiz Lezon arrauna ereitea? Bai.

Kontxan pankartarik bai ala ez? Momentu honetan ez.

Arrosa ala berdea? Berdea eta txuri-berdea.

JOXE JUAN UGALDE ORDOKI.
Argazkiak: Agustin Lizarazu