

Abril 2022

Nº 18

The Masters

Revista de adalides

Entrevista a

Soraya
Martín



Además...

Campeonato de Euskadi de Poomsae
Campeonato de España Senior
Campeonato de Euskadi Junior
Jornada infantil de combate por equipos de Bizkaia
Campeonato de España Junior
Jornada infantil de combate de Bizkaia
Rosario Solis medalla de plata al mérito deportivo
Campeonato de Euskadi Sub21



Sumario

Campeonato de Euskadi de Poomsae 4

Campeonato de Euskadi Junior 6

Campeonato de España Senior 9

Jornada escolar por equipos de Bizkaia 11

Campeonato de España Junior 12

Jornada escolar de Bizkia 14

Rosario Solís, medalla de plata al mérito deportivo 15

Campeonato de Euskadi Sub21 16

Entrevista: Soraya Martín 19



Campeonato de Euskadi de Poomsae

*Rakhel Gutiérrez,
medalla de oro*

El 17 de enero, en una jornada típicamente vespertina, se celebró en el frontón Bizkaia de Mirilla (Bilbao) una nueva edición del Campeonato de Euskadi de Técnica de adultos, con la participación de varios clubes.

Nuestra compañera y entrenadora Rakhel Gutiérrez, que acudía con la intención de seguir en la senda de los buenos resultados cosechados en últimos eventos, se colgó la medalla de oro en su categoría después de una gran actuación. Este resultado le abrió las puertas del Campeonato de España de Técnica que se disputó en poco más de dos semanas en La Nucía.

Por su parte, y en la misma categoría, Laura Bermúdez se alzó con la medalla de plata, secundando a su maestra, tras realizar una buena actuación con una gran superación personal de por medio.

En el apartado arbitral también estuvimos bien representados, con Eugenio Castrillo 'Tarko', Beatriz Expósito, Unai Arroita y Adrián Fernández ocupando cuatro de las cinco sillas de jueces.



Rakhel, ¿cómo afrontabas este campeonato después de los últimos éxitos?

Pues, es una forma de medirme, de ver en que punto estoy y analizar errores y posibles aspectos que mejorar, un campeonato es la mejor manera de sentir y ver cómo estás tanto física como psicológicamente.



Trabajar la concentración me sigue costando mucho

¿Qué significa para ti seguir entrenando y seguir compitiendo? ¿Qué te aporta?

Seguir entrenando me ayuda a mantenerme en forma y al día para ofrecer una enseñanza lo más óptima posible al equipo. Además de ser como una terapia, me relaja y me ayuda a desconectar de los problemas diarios. El enfocarlo hacia la competición es un incentivo, en los entrenos de competición tienes que ser mucho más constante y exigente si cabe y más si aspiras a salir a nivel nacional donde ahora mismo en mi categoría hay muchísimo nivel.



¿Cuál es el mayor reto al que te enfrentas en la preparación de los campeonatos?

El mayor reto para mí en la preparación de campeonatos es ver que evolucionó y mejoro, siempre me grabo cuando compito y esos vídeos son la guía para trabajar después. Además de trabajar el auto control, concentración y la relajación lo cual reconozco que aún me sigue costando muchísimo.

Seguir entrenando me ayuda a mantenerme en forma



Campeonato de Euskadi Junior

El domingo día 23 de enero, se celebró en el polideportivo de Lasasarre (Barakaldo) una nueva edición del Campeonato de Euskadi Junior (de 15 hasta 17 años, ambos inclusive) de Taekwondo, con la participación de diferentes clubes de Bizkaia y Álava.

Nosotros acudimos con un potente equipo de 10 competidores, en su mayoría chicas, para pelear en 10 categorías, logrando un excelente resultado de 9 oros y 1 plata, que nos reafirma, de nuevo, como el mejor club durante décadas, independientemente de la categoría que se compita (cadete,

junior, sub21 y senior), quedándonos a un pasito de hacer pleno de oros.

Los ganadores, que realizaron los combates con gran superioridad y amplitud en los marcadores fueron: Nerea Prieto, Erika Martínez, Maitane Rábanos, Noelia Martín, Iñigo Aretxabala, Ibón Marín, Ander Gil y las hermanas María y Laura Solís.

La plata la logró Sergio Martínez.

*A un paso
del pleno de
medallas de
oro*



Unai Arroita

¿Cómo afrontabas el equipo este campeonato?

Íbamos para ganarlo todo. Teníamos un equipo que estaba entrenando muy bien y tenían los ojos puestos en el campeonato de España.

¿Crees que el equipo ha compitió acorde a lo que había entrenado?

En general se compitió bien, fueron pocos los combates que hubiese problemas a la hora de ganar. Como todo en el deporte, es muy difícil que en un equipo tan numeroso todos ganaran o que todos lo hiciesen bien, pero en general el papel del equipo fue muy bueno.

Laura Solís

¿Cómo afrontabas este campeonato?

La verdad que con muchas ganas ya que anteriormente había estado entrenando muy fuerte y tenía muchas ganas de demostrar lo entrenado.

¿Qué sensaciones tuviste en el tapiz?

En el tapiz tuve muy buenas sensaciones la verdad. Salí muy tranquila y a demostrar lo entrenado y así fue.

¿Cómo te sentías antes de empezar el combate?

Sorprendentemente estaba muy tranquila ya que venía de hacer unos campeonatos muy buenos y si salía igual de centrada sabía que lo podía hacer igual de bien.

¿Qué significó para ti esa nueva medalla de oro?

Esa medalla significó que lo entrenado iba dando resultados y que al conseguir ese oro tengo muchas posibilidades de que me seleccionen para ir al Campeonato de España e intentar conseguir una medalla allí.

María Solís

¿Cómo afrontabas este campeonato?

Con muchas ganas ya que siempre en los campeonatos de Euskadi no se me suele presentar nadie en mi peso y en cuanto me enteré de que sí que tenía, me puso muy contenta puesto que habíamos entrenado mucho y quería demostrarlo.

¿Qué sensaciones tuviste en el tapiz?

En mi caso una vez que piso el tapiz y hacemos el check in se me olvida todo, los nervios la presión de hacerlo bien y todo y me centro en el combate y en lo que va indicando mi coach.

¿Cómo te sentías antes de empezar el combate?

Muy centrada aunque la verdad es que yo soy una persona muy nerviosa, pero en este campeonato no lo he estado dado que simplemente quería que todas las horas de entrenamientos que hemos efectuado dieran sus frutos y en este caso con una medalla de oro en el campeonato junior de Euskadi y próximamente intentar sacar una medalla de España.

¿Qué significó para ti esa nueva medalla de oro?

Esta medalla de oro en Euskadi ha sido la más significativa personalmente, ya que esta vez sí que me lo he trabajado y me la he tenido que ganar en el tapiz, al presentármeme otra competidora.

Maitane Rábanos

¿Cómo afrontabas este campeonato?

La verdad, tenía muchas ganas de este campeonato ya que era el último en esta categoría. Quería aprovecharlo al máximo y dar lo mejor de mí, pensando un poco en el siguiente objetivo (el campeonato de España junior) y en la posibilidad de sacar una medalla.

¿Qué significó para ti esa nueva medalla de oro?

Estoy muy contenta de haber logrado el oro ya que, como he mencionado antes, era mi último campeonato de Euskadi en esta categoría y quería acabar en lo más alto del podio.

¿Qué sensaciones tuviste en el tapiz?

Estuve muy a gusto en todo momento. Siempre centrada en el combate y confiando en mí misma. Todo salió muy bien (tal y como lo esperaba) y pude demostrar y poner en práctica todo lo que sé hacer. Durante los dos combates pude escuchar los ánimos del equipo, y creo que eso me ayudó mucho.

¿Cómo te sentías antes de empezar el combate?

Siempre he sido una persona de ponerme muy nerviosa antes de salir al tapiz, y esta ocasión no fue diferente. Pero gracias a algunos compañeros conseguí relajarme un poco. Confiaba en mí misma y en todo lo que habíamos estado trabajado en el gimnasio.

Iñigo Aretxabala

¿Cómo afrontabas este campeonato?

Este campeonato lo afrontaba con mucha ilusión y confianza, por todo el entrenamiento realizado meses atrás. Y además con el orgullo y responsabilidad que supone defender los valores del club The Masters.

¿Qué significó para ti esa nueva medalla de oro?

Esta nueva medalla de oro para mí significaba el fruto de tanto trabajo y constancia además del pase a ir a un campeonato de España.

¿Qué sensaciones tuviste en el tapiz?

En el tapiz por una parte me sentí muy cómodo y al mismo tiempo muy arropado por los ánimos de mis compañeros y compañeras, que más bien les considero como una familia.

¿Cómo te sentías antes de empezar el combate?

Antes de empezar el combate, estaba concentrado y con muchas ganas de empezar. Es esa inexplicable sensación que solo te provoca la competición.





Campeonato de España Senior

El sábado día 29 de enero se celebró en La Nucía (Alicante) una nueva edición del Campeonato de España Absoluto con la participación de todas las selecciones autonómicas de España.

Nosotros acudimos con 5 competidores finalmente dentro de la selección de Euskadi (los seleccionados Iker Unanue y Maialen Rentería no pudieron pelear por diferentes motivos y dejamos en casa a Laura Solís, Maitane Rábanos, Hugo Villalobos e Ibon Marín a pesar de haber ganado el Campeonato de Euskadi con 16 años), donde Zuriñe Padilla logró un excelente resultado al conseguir la medalla de plata; el resto del equipo, Javier Requejo, Soraya Martín, Xabier Mediavilla e Iván Mediavilla com-

pitieron a un gran nivel y se quedaron en cuartos de final, a un pasito de las medallas.

Zuriñe agranda aún más su currículum deportivo en estos campeonatos de España consiguiendo su 5ª medalla (posee 1 oro, 2 platas y 2 bronce), aparte es Subcampeona de Europa en los Juegos Universitarios y 2 veces Subcampeona en los Campeonatos de Europa Universitarios, además de numerosas medallas en diferentes campeonatos y varios récords personales.

“Felicitamos a Zuriñe por esta nueva medalla fruto de la superación personal ante las adversidades en forma de lesiones (incluso hasta el último momento no sabíamos si podría competir). Al final tu experien-

cia y pundonor te hicieron volver a disputar una final.

Felicitamos al resto del equipo que compitieron a un gran nivel en el Campeonato de España más difícil y exigente, ganando combates y quedándose todos en cuartos de final, a un paso de las medallas.

Y como no podía ser de otra manera, felicitamos a nuestro entrenador Unai Arroita, no sólo por este resultado, sino por la excelente temporada de resultados y mejora del equipo y a nuestros árbitros Eugenio Castrillo ‘Tarko’, Adrián Fernández y Beatriz Expósito por estar siempre en los mejores eventos.”

Zuriñe Padilla

¿Cómo afrontabas este campeonato de España? Porque tengo entendido que el camino no ha sido fácil.

Pues es cierto que fácil, no fue. En cuanto a lo físico, afrontaba el campeonato después de varias lesiones (sin haberlas podido recuperar al 100%) y en navidades, habiendo pasado el covid-19. En cambio, en lo mental, pude llegar bastante fuerte. Tengo que destacar que hemos compensado la falta de entrenamientos de taekwondo con ejercicios complementarios para poder llegar a la cita de la mejor forma posible dadas las circunstancias.

Si mal no recuerdo, esta es tu quinta medalla nacional en categoría senior, ¿qué balance haces de esos logros?

Estupendo, empecé en la categoría senior buscando optimizar los combates para las categorías inferiores, y después de un par de años, conseguí mi primera medalla senior, el oro de 2015. Después de verte en lo alto del podium, no quieres bajar, pero en nuestro deporte, cualquier error, se paga caro. Qué el balance sea tan positivo, no es únicamente por las medallas conseguidas (un oro, dos platas y dos bronce) sino porque a pesar de todo, en 2018, 2020 y 2021 no pude conseguir medalla pero eso no me hizo pensar que ya sería imposible, y tanto en 2019 cómo en 2022 volví a conseguir meterme en el podium nacional.

¿Cómo visite los combates? Especialmente el de semifinales, en el que te impusiste en el punto de oro para lograr el pase a la final.

Desde el primer combate, tenía rivales con nombre, pero eso no me hizo echarme para atrás, ya iba sabiendo que tendría un campeonato muy completo. Soy de pensar que hay que ir “combate a combate” y, este campeonato no iba a ser menos. Es cierto que, tras el primer combate, aunque la adrenalina era cada vez mayor, los nervios iban disminuyendo. Todos los combates fueron muy ajustados y ganar las semifinales en el punto de oro fue un subidón. Y más, después de haber conseguido ganar los cuartos de final en punto de oro.



¿Es esta medalla más especial que otras?

Sí, al final todas las medallas tienen su brillo especial/diferente, pero sí es cierto que esta está por encima de otras. Más que por el color de la medalla, por todo lo que hemos tenido que pasar hasta llegar a dicho campeonato y haber podido disfrutar tantísimo en el campeonato.

Unai Arroita

¿Cómo has visto al equipo en este campeonato?

El equipo estuvo a la altura del campeonatos. Sabíamos que iba a ser un campeonato muy difícil y que las medallas se vendían muy caras, pero todo el equipo supo estar a la altura realizando combates de muy buen nivel y estando peleando por las medallas hasta el final.

¿Qué lectura y que balance haces del campeonato de España senior?

El balance es muy positivo, contamos con un equipo muy joven de los cuales la mitad se ha quedado en casa debida a su corta edad. Aún así somos capaces de luchar por las medallas de tú a tú con gran parte de los medallistas y que la línea que nos separa de las medallas es muy delgada.



Jornada infantil de combate por equipos de Bizkaia

El sábado 26 de Febrero se celebró en el polideportivo de Miribilla (Bilbao) la Jornada Infantil (12,13 y 14 años) de combate por equipos (los equipos eran de 5 pesos o categorías, aunque la participación mínima era de 3 deportistas por equipo) de Bizkaia de Taekwondo con la participación de diferentes clubs de la provincia.

Nosotros, que presentamos dos equipos masculinos y dos equipos femeninos logramos, después de hacer grandes combates, el pleno, al conseguir el oro y la plata tanto en la categoría femenina como masculina.

Este formato de competición, muy bonito y espectacular, con mucho prestigio en Euskadi y España, se realizó este sábado por 1º vez en Bizkaia, y consiste principalmente en que, para pasar la eliminatoria, el equipo tenía que ganar 3 pesos o categorías de los 5 existentes.

Nosotros acudimos con un potente

equipo de 18 competidores (10 chicas y 8 chicos), que demostró que este campeonato es especial para el club. Ya fueron campeones en categoría Senior de Euskadi y España y ahora lo hacen en Bizkaia en categoría infantil haciendo pleno tanto en chicas como chicos.

Los artífices de este pleno de triunfos fueron:

Oros: Enara Maeso, Alba Francisco, Marene Karmelo, Valery Sánchez, Maialen Marco, Ibon de Cabo, Michael Bazán, Bingen Bilbao y Eder Díaz.

Platas: Ainhize Cárcamo, Aini-ze Tubio, Naia Maite, Maialen Fernández, Ainhize Gil, Markel Blanco, Markel Unda, Aritz Prieto y Ander Romero.

“Felicitar a los 4 equipos por este formidable resultado en un sistema, el de por equipos, que no se realizaba hace años, aunque este campeonato por equipos tuvo

mucho prestigio e importancia en Euskadi y España, ya que fomentaba el grupo, el compañerismo y la unión.

Desde aquí, este triunfo esta dedicado aquella generación de grandes deportistas que marcaron el camino a seguir logrando ser campeones de Euskadi y España por equipos y donde se han mirado y motivado esta nueva generación de infantiles (12,13 y 14 años).

Felicitar a nuestros entrenadores Unai Arroita, Eugenio Castrillo “Tarko”, Nagore Irigoien y Galder Izarzugaza por el excelente trabajo que realizan para la mejora de nuestros deportistas, a nuestros árbitros Adrian Fernández, Beatriz Expósito, Maialen Rentería y Maria Solís por su labor en el buen desarrollo de la competición, y cómo no, a los compañeros, amigos y padres que se acercaron para animar y apoyar a que lograran este formidable resultado”.



Campeonato de España Junior

Este sábado día 5 de Marzo se ha celebrado en Jaén una nueva edición del Campeonato de España Junior (15, 16 y 17 años) con la participación de todas las comunidades autónomas de España.

Nuestro equipo de 9 competidores encuadrado en la Selección de Euskadi, logró traer una nueva medalla al club, la de bronce a cargo de Iñigo Aretxabala, que realizó unos grandes combates hasta llegar a subir al podio.

Del resto del equipo, 4 competidores (María Solís, Ibon Marín, Nerea Prieto y Maitane Rábanos) quedaron cuartofinalistas a un paso de las medallas después de ganar un combate.

“Felicitar a Iñigo y a todo el equipo por este gran resultado y a nuestros entrenadores Unai Arroita y Zuriñe Padilla por la lucha y la entrega que pusieron en los combates, que demostró que fueron competitivos y que pudimos

traernos alguna medalla más. Seguiremos entrenando y mejorando para intentar seguir trayendo medallas como llevamos haciéndolo desde que se fundó el club hace 36 años”.

*Iñigo Aretxabala
medalla de bronce*



Unai Arroita

¿Cómo afrontaba el equipo este campeonato?

Entrenados y con ganas como mínimo. Era un equipo muy completo y había varias bazas para pelear por las medallas.

¿Cómo has visto al equipo en este campeonato?

Pues un equipo que en general sabía a lo que iba. La mayoría pasaron la primera ronda y se metieron en los combates por la medalla. Algunos no salieron bien a ese combate, otros no pudieron con su rival, y fue Iñigo el único que consiguió meterse en la medalla.

¿Qué lectura y que balance haces del campeonato de España Junior?

La verdad que estoy contento con este resultado, aunque en mi cabeza podía haber sido mejor. Pero, como en todo, también podía haber sido peor, o sea que contento con lo que nos llevamos. Muy contento por Iñigo, que ya se merecía esta medalla; el año pasado ganó al que era el subcampeón de España de ese momento y ya le hacía falta dar ese pasito más que le quedaba para poder meterse en las medallas. Los que no pudieron meterse, en general, hicieron un buen papel y estoy seguro de que esos combates les servirán para mejorar de cara a los siguientes campeonatos.

Iñigo Aretxabala

¿Cómo afrontabas este campeonato?

Este campeonato lo afrontaba por un lado, con una mezcla de la ilusión que supone poder estar en un campeonato de este nivel, y por otro con la tensión que genera la posibilidad de sacar medalla, porque dicho también con la necesaria humildad, también tenía el palpito de que esta vez tenía opciones potentes de subir al podium.

¿Cómo te sentías antes de empezar el combate?

Antes de empezar el combate trate de concentrarme lo máximo posible, dominar los nervios y enfocarme solo en el combate.

¿Qué sensaciones tuviste en el tapiz?

Al principio, como es normal en mí, me costó un poco entrar, estaba agarrotado, y eso me supuso algún que otro susto. Sin embargo, a medida que iban desarrollándose los combates me fui sintiéndome mejor, estando cada vez más cómodo. A partir de ahí, mis sensaciones fueron creciendo al igual que mi confianza para ir fuerte, a tope en el resto de combates.

¿Qué significa para ti la medalla de bronce?

Esta medalla de bronce significa un premio muy importante a todo el sacrificio, constancia y esfuerzo que he hecho para conseguirla, ya que no sólo tienes que estar a un alto nivel el día del campeonato, si no que para poder llegar a ese nivel ese día, previamente hay una disciplina para entrenar mucho, y una imprescindible actitud de humildad, para ir mejorando cada día gracias a las indicaciones de mis entrenadores.

¿Qué supone para ti entrar a formar parte de los nombres ilustres del club?

Para mí entrar a formar parte de los nombres ilustres de un club de la importancia como The Masters, me llena de orgullo porque sé lo que supone la trayectoria y nivel de este club, y eso hace que lo valore muy especialmente poder formar parte de una pequeña parte de este gran club. Esto hace que mi motivación siga creciendo, y siento que estoy un pasito más cerca de lograr éxitos mayores como mis compañeros.



Jornada infantil de combate de Bizkaia

El domingo día 20 de marzo se celebró en el Fronton de Miribilla (Bilbao) la Jornada Infantil de combate de Bizkaia (de 12 hasta 14 años inclusive) con la participación de numerosos clubs de Bizkaia. Nosotros acudimos con un numeroso equipo de 22 participantes que lograron un excelente resultado de 9oros, 6platas y 4 bronce que nos llevaron a ser campeones por equipos nuevamente, manteniendo su hegemonía durante mas de 3 décadas.

Los oros las lograron después de hacer buenos combates: Eder Díaz, Ibon de Cabo, Michael Bazán, June Elizundia, Ainhize Carcamo, Alba Francisco, Nahia Maite Saiz, Valery Sánchez y Maialen Marco.

Las platas fueron para: Gabriel Mínguez, Ander Romero, Ainhize Gil, Marene Karmelo, Ibone Padilla y Bingen Bilbao.

Los bronce de Enara Maeso, Amets Lekunberri, Arrate Gutiérrez y Markel Unda.

“Felicitar a todo el equipo infantil por su entrega y lucha y a las demás personas del staff técnico del gimnasio por este excelente resultado que junto al récord de Euskadi sub-21”.





Rosario Solís, medalla de plata al mérito deportivo

Rosario Solís sigue cosechando reconocimientos por todos sus éxitos y su implicación en el fomento del Taekwondo. Si hace dos años recibió la medalla de bronce la mérito deportivo otorgada por la Real Federación Española de Taekwondo avalada por el Consejo Superior de Deportes, recompensando de esa manera su medalla de oro en la Copa del Mundo (lo que significó que ella y Juan fuesen los primeros hermanos en el mundo en quedar campeones de la Copa del Mundo), esta vez quieren poner de relieve también su medalla en el Campeonato del Mundo y la medalla de oro del Campeonato de Europa.

Queremos resaltar que Rosario tendría que haber sido reconocida con la medalla de oro la mérito deportivo hace muchos años, pero debido a una confusión y al cambio de presidentes en la federación, los plazos y el método de concesión cambiaron. Por ese motivo no le pueden conceder la medalla de oro que le corresponde de manera directa, sino que se las tiene que ir concediendo de manera gradual. Hace 3 años recogió la medalla de bronce, este año le ha sido concedida la de plata y dentro de los plazos per-

tinentes, se le conocerá la medalla de oro, la que le corresponde por su trayectoria deportiva y por ser una pionera del deporte femenino, habiendo sido galardonada también con la insignia de oro de Basauri, una distinción creada especialmente para recompensar los logros deportivos de Juan Solís tras su conquista del oro en la Copa del Mundo.

Aparte de ese excelentes logros deportivos, Rosario también está implicada en el fomento del Taekwondo en niños y adultos, siendo pilar fundamental del gimnasio The Masters, fundado por su hermano Guillermo en 1986. Todas las generaciones que han pasado por el club se han llevado algo de Rosario, algún comentario, alguna enseñanza, algún matiz.

Esta medalla de plata al mérito deportivo se une a otros reconocimientos que le han hecho, como, por ejemplo, la distinción de ser una pionera en el deporte femenino en Basauri y en Bizkaia.



Campeonato de Euskadi Sub21

Este domingo día 20 de Marzo se ha celebrado en el Fronton de Miribilla (Bilbao) una nueva edición del Campeonato de Euskadi Sub 21 (desde 16 hasta 20 años inclusive) con la participación de numerosos clubs de Bizkaia y Álava. Nosotros acudimos con un potente equipo de 16 competidores que lograron marcar un nuevo récord al conseguir 12 oros, 3 platas y 1 bronce, realizando espectaculares y vibrantes combates con una manifiesta superioridad.

Los competidores que lograron este nuevo récord fueron:

Oros: Maria Solís, Nerea Prieto, Erika Martínez, Soraya Martín, Noelia Martín, Iñigo Aretxabala, Javier Requejo, Ibon Marín, Xabier Mediavilla, Ander

Gil, Iván Mediavilla y Laura Solís.
Platas: Anne Rodríguez, Maialen Rentería y Asier Gorrotxategui.

Bronce: Maitane Rábanos.

“Felicitar a todos por este nuevo récord fruto de la ilusión y constancia de marcar nuevos límites sin acomodarnos, cuando lo mas fácil hubiera sido relajarnos porque este y demás récords ya los poseíamos. Lo que están haciendo estas nuevas generaciones tienen un mérito increíble superando registros que ya estaban en cotas y números casi insuperables. Felicitar a nuestros entrenadores (Unai Arroita, Eugenio Castrillo, Rakel Gutiérrez), coaches (Nagore Irigoien, Iker Unanue y Galder Izarzugaza) por su dedicación y esmero en la mejora de

Nuevo
récord
Euskadi
Sub21



nuestros deportistas, a los padres, amigos, compañeros que fueron a animar y alentar a los nuestros, así como a nuestros árbitros Beatriz Expósito, Adrián Fernández y Ainhoa Lorza por su gran labor en el buen desarrollo del campeonato. Y ahora a por nuestro siguiente reto llegar lo antes posible a los 1000 títulos/oros de Euskadi. 969 llevamos conseguidos.”

Xabier Mediavilla

¿Cómo afrontabas el campeonato? ¿Era un campeonato más o había cierta presión por lograr un nuevo récord?

El campeonato lo afrontaba con muchas ganas ya que se iba a ver reflejado el nivel que tenía el equipo después de quedar subcampeones de España Sub 21 por equipos unos meses antes. Respecto al récord, sabíamos que existía la posibilidad de conseguirlo pero solo se podría conseguir si todos poníamos todo lo posible de nuestra parte y así fue.

¿Qué sensaciones tenías antes de salir a competir? ¿Estabas seguro de lo que tenías que hacer?

Todo el grupo estábamos entrenando muy bien y veníamos en muy buena forma. Personalmente, la final sabía que iba a ser decisiva para conseguir el récord y por lo tanto no se podía fallar. Después de un combate muy disputado conseguimos sacar una diferencia de puntos considerable y de esta manera aportar nuestro granito de arena.

¿Qué valoración haces del campeonato y de ser parte del nuevo récord Sub21 ¿Cómo describirías la sensación de ser parte de un récord que, por lo que parece, permanecerá durante muchísimos años?

La valoración del campeonato ha sido muy positiva, teníamos un margen de error muy pequeño y teníamos muchos combates que perfectamente podrían ser de nivel nacional. La verdad es que es un récord muy especial ya que la nueva generación Sub-21 no tenía ninguno y afrontaba el campeonato con muchas ganas e ilusión. Este récord será muy difícil de superar ya que se tienen que dar muchos factores aparte de los deportivos (nº competidores, pesos, lesiones...) por lo que solo nos queda disfrutar de este logro a lo grande que seguro que no se nos olvidará. ¿Qué valoración haces del campeonato y de ser parte del nuevo récord Sub21 ¿Cómo describirías la sensación de ser parte de

un récord que, por lo que parece, permanecerá durante muchísimos años? La valoración del campeonato ha sido muy positiva, teníamos un margen de error muy pequeño y teníamos muchos combates que perfectamente podrían ser de nivel nacional. La verdad es que es un récord muy especial ya que la nueva generación Sub-21 no tenía ninguno y afrontaba el campeonato con muchas ganas e ilusión. Este récord será muy difícil de superar ya que se tienen que dar muchos factores aparte de los deportivos (nº competidores, pesos, lesiones...) por lo que solo nos queda disfrutar de este logro a lo grande que seguro que no se nos olvidará.

¿Cómo afrontabas el campeonato? ¿Era un campeonato más o había cierta presión por lograr un nuevo récord?

Era un campeonato importante como muchos otros, pero el hecho de poder batir un récord si que da un plus extra. Entonces, yo personalmente lo afronte como una nueva oportunidad de poder hacer algo histórico. Presión como tal no tuve, pero si esa sensación de querer hacerlo bien y demostrar q el récord es posible, así que no era un campeonato cualquiera.

¿Qué sensaciones tenías antes de salir a competir? ¿Estabas seguro de lo que tenías que hacer?

Antes de salir a competir estaba bastante nerviosa, porque a parte de poder aportar el oro al equipo, también había vuelto a entrenar hace no mucho tiempo. Tenía muy claro cuál era mi objetivo y el de todos los del equipo en este campeonato, y creo que todos conseguimos afrontarlo de muy buena manera y lograr el objetivo.

¿Qué valoración haces del campeonato y de ser parte del nuevo récord Sub21 ¿Cómo describirías la sensación de ser parte de un récord que, por lo que parece, permanecerá durante muchísimos años?

Yo personalmente estoy muy contenta de poder formar parte del récord, y más aún habiendo aportado un oro. Creo que es algo único que no se puede vivir muchas veces en la vida por no decir solamente una vez, por lo que lo valoro mucho. El campeonato por su lado fue increíble, ya que en todo momento te sientes arropado por el equipo y vas viendo cómo combate tras combate el récord esta más cerca. Me parece una sensación única e increíble, ya que se podría decir que todos los que somos parte de este récord estamos haciendo historia.



Entrevista a

Soraya Martín



¿Cómo y cuándo empezaste a practicar taekwondo?

Empecé porque mi ama apuntó a mis hermanos a hacer artes marciales. Mi hermano escogió taekwondo y yo como hacia todo lo que hacia mi hermano pues de cabeza. Además, siempre he sido un culo inquieto y a mi ama pensó que, si hacia algo de deporte la niña se cansaría y dejaría de dar por culo, pero no funcionó. Empecé en el centro cívico de Otxarkoaga.

¿Por qué taekwondo?

Porque mi hermano lo hacia básicamente, podría haber elegido lo que estaba practicando mi hermana (no me acuerdo qué era), pero si mi hermano hacia algo yo iba detrás.

¿Qué recuerdos tienes de aquellos primeros años practicando taekwondo?

Recuerdo ser la más peque de todos lo que estaban allí entrenando. Había un día en el que no podía ir a mi clase y el profesor me cambió a la clase de los viernes de los mayores y era como un juguete con mala leche para ellos.

¿A qué edad empezaste?

5-6 años no lo tengo claro.... Pero por ese rango de edad. Sí que es

cierto que después, sobre los 7-8, el profesor se fue (o quitaron el taekwondo del centro cívico) y yo, que soy especialita, dejé de hacer taekwondo porque no quería con otro profesor. Años más tarde, cuando tendría unos 10 o así, por casualidad nos encontramos con ese profesor y nos dijo que estaba en el Proyecto 21, aunque de manera temporal, estaba también Yvonne y cuando se fue me quede con Yvonne.

¿Te gustó desde el principio la competición?

Sí, no hubo dudas ja ja ja.

¿Aparte de competir hiciste exhibiciones o arbitraste? ¿Cómo fue la experiencia?

Sí, sí, aunque no hice exhibición de competición. Pero estando con Yvonne una vez al año hacíamos exhibiciones en las fiestas del barrio; ver las fotos de esos años es de traca porque le sacaba dos cabezas al resto... También arbitré muchas veces, es algo que me parece necesario teniendo en cuenta el percal que ha habido siempre con los árbitros y demás.

¿Podrías hacer un repaso de tu currículum deportivo?

A nivel de Euskadi, no lo sé la ver-

dad. A nivel de campeonato de España: 2 oros (universitario y sub-21), 2 platas (junior y senior) y 3 bronce (cadete, universitario y copa del rey). Un poquito de todo.

¿Cuál ha sido para ti tu mayor éxito?

El campeonato sub-21 sin duda. Fue el primer campeonato con petos electrónicos, los puntos no subían y nunca me he adaptado tan bien y tan rápido a nada. De ese campeonato tengo grabado el recuerdo de la voz de Juan diciéndome “gira” y yo que no era de girar pues giré y gracias a eso gané el combate más complicado y que me daba el pase a la final. Nunca he hecho tanto caso a Juan como aquel día ja ja ja ja.

Arbitrar me parecía necesario, teniendo en cuenta el percal que había

He sido una persona de pasito a pasito, pero sin parar

¿Cuáles han sido los mejores y peores momentos de tu carrera deportiva?

La verdad que no recuerdo unos momentos malos, no he tenido grandes lesiones que me parasen, hasta el final claro. Además, creo que siempre he sido muy constante así que, después de cada campeonato, lo hiciese bien o mal seguía entrenando como si nada. Los mejores... creo que mis últimos años en general fueron los mejores.

**¿Qué momentos de tu vida deportiva te han enseñado más?
¿Por qué?**

Hay en concreto un campeonato que me enseñó que puedo ser capaz de lo mejor y de lo peor en un periodo de tiempo muy corto. De ir ganando 7-4 y perder el combate en menos de un minuto. Bravo por mí. Dejando la anécdota aparte, no considero que haya “momentos clave”, sino que es un proceso de aprendizaje y adaptación continuo. No he sido una persona de grandes éxitos y tal, más bien he sido una persona de “pasito a pasito, pero sin parar” y de ese trabajo es de donde sale la recompensa.

¿Qué era lo más duro de la preparación de un campeonato? La dieta, los entrenamientos, la preparación mental... etc.

La dieta sin duda; los entrenamientos me gustaban y mentalmente no he seguido nunca ningún tipo de preparación. Probablemente si hubiese hecho más caso a Juan y me lo hubiese “creído” como él me decía, quién sabe, pero donde no hay mata....

¿Cuándo y por qué decidiste dejar la competición?

Decidí irme de Erasmus en el último año de carrera y allí que me fui. Estando de Erasmus me hice un es-

guince y vieron que tenía un tumor en la tibia (que resultó ser benigno por lo menos). Los médicos me prohibieron volver a hacer cualquier tipo de deporte de contacto incluso después de la operación.

¿Hay alguna anécdota, bien de entrenamientos o campeonatos que guardes con cariño o ilusión?

Recuerdo mucho un agosto en el que Yvonne necesitaba entrenar y estuvimos David y yo entrenando con ella, de fondo sonaba Bisbal, eso es imposible de olvidar; que suene Bisbal mientras te pegan no tiene precio. Tengo millones de recuerdos muy guays. Y también tengo muy presente las veces que Galder me salvó el culo preparándome para los cinturones. ¡Gracias mil, Galder!

¿Qué paso un viernes noche que ibas a sacar el cinturón negro y no tenías preparada la combinación?

En relación con la pregunta anterior, como buena empanada que soy, un

Lo que más me costaba era la dieta



Me hice un
esguince y vieron
que tenía un
tumor en la tibia

viernes noche llegué al gimnasio con intención de presentarme a la mañana siguiente al cinturón negro. Mientras preparaba el resto de cosas, pase por completo por alto que había que preparar dos combinaciones para el cinturón. Obviamente y como siempre, Galder salió en ayuda de esta servidora. Menos mal que existe Galder

¿Qué recuerdos guardas de Yvonne Lallana?

Recuerdo sobre todo los viajes en coche. Cuando salíamos de entrenar en Txurdinaga y me llevaba a Basauri. Recuerdo las charlas y cómo me enseñó, con mucho criterio, que por ser mujer tendría que luchar más para hacerme oír. Como habréis comprobado estos años es algo que arraigó en mi personalidad je je je je.

¿Podrías hacer una comparativa entre Yvonne y Juan?

Sería una de las cosas más fáciles y difíciles a la vez. Aunque en muchas cosas son como la noche y el día, en otras muchas no; creo que ahí está la clave de que en muchas cosas choquen. Son ambos igual de exigentes y perfeccionistas, la diferencia está en cómo lo abordan, la manera de “picar” para conseguir sacar lo mejor de ti.

¿Cómo definirías el club The Masters?

El club es casa, es ese lugar donde lo individual se convierte en colectivo



y lo colectivo es individual. Formas parte de algo muy guay.

¿Tuviste algún ídolo o alguien en quien te fijaste?

Tuve de referencia siempre a Yvonne y Tito. Era algo personal más que ídolo deportivo. De Yvonne me gustaba esa calma compitiendo, el control de la situación y ese trabajo continuo día a día, y de manera personal el carácter. Tito me enseñó mucho a seguir pegando y pegando aunque estés reven-tada. A continuar hasta el final y que si no puedes más físicamente, te toca ser más lista que la otra persona.

¿Cómo definirías a cada uno de los hermanos Solís? ¿Qué diferencias hay entre ellos?

Creo que es una de las preguntas más difíciles, definir a alguien con palabras es muy complicado. Rosario para mi es la sonrisa, Guille es carisma y Juan... jamás le conce-

deré el placer de oírme decir algo bueno de él ja ja ja ja ja ja ja.

¿Qué te ha aportado el taekwondo para tu vida personal?

Constancia, trabajo y, curiosamente, la capacidad de mantener la calma. Por supuesto personas y recuerdos. Creo que es imposible imaginar la “Soraya que soy ahora” si no hubiese pasado por aquí.

¿Qué te parecen las cenas y reuniones que se hacen de vez en cuando en las que se juntan personas de diferentes generaciones?

Una fantasía, me encanta ver como sigue creciendo año tras año y como van encajando las diferentes generaciones. Al fin y al cabo, tiene sentido porque todos venimos del mismo origen.

Estuviste en la gala del 30 aniversario en el Palacio

Jamás le concederé a Juan el
placer de oírme decir algo bueno de él ja ja ja

Euskalduna y subiste al escenario como galardonada. ¿Qué recuerdos tienes de aquel día?

El recuerdo que tengo es de sentir algo enorme, fue masivo en todos los aspectos. No es sólo la cantidad de gente que hubo ni el lugar, sino todo. Inmenso.

¿Por qué Juan te llama “sargento primero”?

Porque él mantiene la teoría de que me parezco a Yvonne en algunas cosas, véase que somos Tauro y cabezotas y que tenemos mala leche y somos respondonas. Cosas de Juan ja ja ja ja ja.

¿Te quedó algún reto, sueño o ilusión por cumplir en el taekwondo?

Sí claro, el año que gané el sub-21 no hubo campeonato de Europa así que no pude disfrutar de algo así. Luego en el año que gané universitario también hubo algo por ahí. De todas maneras, siempre he aceptado las cosas como vienen, es decir, fue así y punto no queda tampoco como algo enquistado.

¿Cómo viste la evolución del taekwondo a lo largo de tu carrera deportiva?

Yo creo que me adapté bastante bien al asunto este de petos electrónicos y demás. He visto videos míos compitiendo y sinceramente era un poco aburrida como competidora, no era explosiva ni virtuosa (es más que evidente) y más bien esperaba hasta aburrir a tener las cosas claras. Creo que ganaba más por aburrimiento y desesperación del rival que otra cosa. Ja ja ja ja ja. Si me preguntas por el taekwondo hoy en día, me parece que ha perdido parte de la esencia.

Que destacarías de tus años de entrenamiento en el gimnasio



aparte de los éxitos?

El sentimiento de pertenencia, ser parte de un proyecto que no era sólo personal sino común. Se podría decir que cada competición, aunque era uno sólo el que salía, competíamos todos.

¿Qué diferencias ves entre Yvonne y Juan como entrenadores?

Es lo que he dicho antes. Esencialmente son parecidos (no sé cómo se lo tomaran ellos ja ja ja). Los dos quieren que las cosas se hagan bien solo que la manera de afrontarlo es distinta, hay que vivirlo ja ja ja ja.

¿Dónde crees tú que está la clave para que, después de 35 años, el gimnasio siga consiguiendo resultados deportivos?

Trabajo y adaptación. Creo que no

hay más misterio. Trabajo, trabajo y más trabajo y luego entender cómo van cambiando las cosas. Parece fácil así dicho, pero nada más lejos de la realidad.

Sinceramente, era un poco aburrida como competidora; más bien aburría hasta tener las cosas claras