

The Masters

Revista de adalides

Entrevista a
**Unai
Arroita**



Además...

Juegos Europeos Universitarios
Homenaje de la UPV/EHU a los medallistas
Juegos mundiales de Policias y Bomberos
IV Stage de pretemporada The Masters

Sumario

Juegos Europeos Universitarios 3

Homenaje de la UPV/EHU a los medallistas 4

Juegos Mundiales de Policías y Bomberos 5

IV Stage de pretemporada The Masters 6

Entrevista: Unai Arroita 8





Juegos Europeos Universitarios

Los días 29 y 30 de julio se celebraron en la ciudad de Lodz (Polonia) los 4º Juegos Europeos Universitarios y donde el deporte de Taekwondo ha participado en las 2 últimas ediciones, acudiendo numerosas universidades de todos los países de Europa.

El gimnasio The Masters de Basauri ha conseguido un increíble resultado de 4 bronce, siendo todo un exitazo/récord deportivo nunca antes conseguido por ningún club en Euskadi y España.

Los grandes protagonista de este éxito fueron, después de hacer grandes combates con competidores de equipos nacionales e internacionales que compitieron por sus respectivas universidades, Maialen Renteria, Iker Unanue, Soraya Martin (por la U.P.V./E.H.U) y Xabier Mediavilla (por Deusto) y solo cayendo en

Nuevo récord de España: 4 medallas en los Juegos Europeos Universitarios

semifinales, todos ellos con los campeones posteriormente.

“Felicitar a todos por este increíble resultado de 4 bronce que, a su vez, se ha convertido en récord también en estos Juegos Europeos Universitarios, a los que fueron a vernos para animaros y, sobre todo, a nuestro entrenador Unai Arroita, por haber logrado traer a Basauri este exitazo deportivo.

En una precrónica ya dije que teníamos opciones de venir con medallas a pesar que iban a acudir competidores de 1 nivel mundial, que formaban parte de los equipos nacionales de sus países como así ha sido. Y han sido estos competidores

de 1 nivel los que nos han impedido llegar a las finales, pero ni en mi mejor pronóstico hubiera pensado nunca que lograríamos 4 bronce.

Una vez más, la planificación, nuestros métodos de entrenamiento, el hacer el Campeonato The Masters-Ayto de Basauri categoría Sub-21 para prepararlos mejor han hecho que llegasen a los Juegos Europeos en un estado de forma espectacular y, de ese modo, poder traer esas 4 medallas de bronce, que se ha convertido en un nuevo récord para nuestro club, que sigue superando retos y metas por doquier.

Simplemente hay que quitarse el sombrero y aplaudir”.



Homenaje de la UPV/EHU a los medallistas en los Juegos Europeos Universitarios

Con motivo de la semana europea del deporte, acontecida del 23 al 30 de septiembre, la UPV/EHU, a través de su servicio de deportes, premió a los deportistas destacados en los Campeonatos de España y Europa universitarios disputados en Murcia y Belgrado: Iker Unanue, Maialen Renteria y Soraya Martín.

Como el día establecido para el reconocimiento no se pudo llevar a cabo debido a inclemencias meteorológicas, dicho evento se pospuso hasta la semana pasada. Entonces, sí. Nuestros deportistas, que siguen sumando títulos, acumulando experiencia y batiendo récords, tuvieron el merecido agradecimiento.

Recordemos que estos tres alumnos de la UPV/EHU junto a Xabier Mediavilla, otro de nuestros competidores que acudió bajo los colores de la Universidad de Deusto, marcaron un récord de España al lograr 4 medallas en los Juegos Europeos Universitarios, algo nunca logrado por un club.



Juegos Mundiales de Policías y Bomberos



Los días 28, 29 y 30 de julio se disputó en Rotterdam (Países Bajos) una nueva edición de los Juegos Mundiales de Policías y Bomberos. Esta vez nuestra representante en modalidad de combate era Aida Armada, que se vuelve a casa con una valiosa medalla de bronce.

En la modalidad de poomsae, Josepa García se alzó con la medalla de plata en tríos, mientras que clasificó en 5ª posición en categoría individual.



IV Stage de pretemporada The Masters

Los pasados 9, 10 y 11 de septiembre se llevó a cabo la cuarta edición del stage de pretemporada organizado por el club The Masters, contando también con la participación de deportistas de otros clubes: Garriko, Urreta, Ratxei, Makaser, Kukiwon y Alazne.

La respuesta de la gente fue muy satisfactoria y nos reunimos casi 100 personas dispuestas a disfrutar de un fin de semana plagado de entrenamientos, juegos, diversión, compañerismo, piscina... Todos llegamos con ilusión por reencontrarnos con compañeros y amigos que hacía tiempo que no veíamos.

Desde el club The Masters pusimos todo nuestro saber hacer en la organización del evento, dejan-





do patente una vez más que nosotros mismos somos los más exigentes y que tenemos cualificación de sobra para organizar cualquier tipo de evento.

El viernes de la llegada fue un momento especial para muchos, pues hacía varios meses que no veían a sus compañeros de entrenamiento o de otros clubes. Eso sí, aquello no fue impedimento para que, de manera inmediata, el sonido de las risas y del buen ambiente ocupara todos los rincones de las instalaciones.

Todos los asistentes disfrutaron de los entrenamientos (aunque seguro que algunas personas sufrieron un poquito), del tiempo libre con los numerosos juegos que tenían a su alcance, con los juegos que ideó la organización para fomentar el compañerismo y el trabajo en equipo y, sobre todo, con la piscina.

Creemos que este evento sigue siendo necesario. Debido a toda la situación que hemos vivido y que estamos viviendo, parece que muchos se han olvidado de lo más importante: vivir. No hemos querido estar por encima de la situación, simplemente nos hemos adaptado a ella y hemos sabido organizar un evento donde todos hemos disfrutado, lo hemos pasado bien y nos hemos olvidado un poco de las noticias y los números.



Entrevista a

Unai Arroita



¿Cuándo y por qué empezaste a practicar Taekwondo?

Empece en 2005 con 9 años. Ese año me dio por hacer deporte de la nada, porque hasta entonces no me gustaba nada de nada. Mi mejor amigo de entonces hacia taekwondo y mis aitas conocían a Juan, Guille y Rosario, o sea que para allá que me llevaron.

¿Qué sientes cada vez que te pones el dobok para entrenar?

Es mi momento de desconexión del día. Independientemente de lo duro que haya sido el día en cuento a trabajo o estudios, sé que cuando voy a entrenar todos los problemas de fuera van a pasar a segundo plano.

¿Qué sientes en los entrenamientos junto a tus compañeros?

Yo me lo paso muy bien en los entrenamientos y que tus compañeros sean también tus amigos fuera ayuda mucho más. Los amigos que se hacen en el gimnasio son diferentes a los que se tienen fuera, ya que con los del gimnasio has sufrido y disfrutado día a día.

¿Cuál de todas tus medallas es la que más aprecias o más cariño tienes? ¿Por qué?

Sin duda el bronce junior de 2011.

Fue la primera medalla en campeonato de España que saqué y la que me hizo cambiar el chip. Para empezar, a falta de dos días para el campeonato estuve a punto de no poder participar. Antes, las licencias se renovaban durante el año y se nos pasó renovar mi licencia. Menos mal que Juan, en cuanto se dio cuenta, adelantó el dinero. Eso sí, cuando me llamó, en vez de decirme primero que ya había pagado, me dijo que no podría participar. Se me puso la cara blanca. En lo que a lo deportivo respecta, yo venía de ganar solo un combate en los 3 campeonatos de España cadete y el primer año junior perdí el campeonato de Euskadi. Yo era alguien muy muy nervioso en los campeonatos, pero a ese campeonato de España iba como el que se va de vacaciones. A ese campeonato fui con 0 presiones autoimpuestas y 0 nervios, ya que si en cadete no había hecho nada cómo iba a hacerlo en junior, que era mucho más difícil. Pues aún sigo sin encontrarle la explicación a lo que pasó ese día. El primer combate lo gané fácil para meterme en cuartos. Pero ahí empezaba el problema. El pase a medalla era con el cabeza de serie número dos, andaluz, en Andalucía, siendo yo de primer año y él en su último año. Pues acabamos 20-19, posiblemente en el combate más largo

de mi vida. Acabó el combate y no me creía lo que hice. Estuve llorando tanto en la grada que me llamaron tres veces para las semifinales y casi me descalifican.

Has acudido como entrenador de la selección española a un Mundial, eres seleccionador de Euskadi y has acudido como entrenos a los Juegos europeos Universitarios. ¿Cuál es tu futuro en este deporte?

Nunca se sabe. El mundial y los juegos fueron experiencias muy bonitas y que me han hecho madurar como entrenador, pero ya pasaron. En el deporte cada año es diferente y empieza de cero cada temporada, por lo que el pasado pasado está.

¿Cómo describirías a los tres hermanos Solís? ¿Destacarías a alguno de ellos?

Son polos opuestos entre ellos. Por separado funcionan de forma muy diferente, pero juntos son la máquina perfecta. Cada uno suple lo que le falta al otro. Cuando les conoces, casi todo lo que puedes decir son cosas buenas. A todos los que hemos pasado por el gimnasio nos han tratado como si fuésemos de la familia. Si tuviese que destacar a uno sería a Guille. Es el pilar central y todo fun-

ciona a su alrededor. Si no está él nada funciona igual.

¿Qué te ha aportado el taekwondo a nivel personal?

Todo. Mi forma de ser, mis amigos y todo lo que me rodea tiene que ver con el taekwondo o con el gimnasio.

¿Cuál ha sido tu mejor momento relacionado con el taekwondo? ¿Y el peor?

Como deportista ya he dicho que fue el bronce junior de 2011, ya que a partir de esa llegaron las dos platas y el bronce junior, la plata sub21 y el bronce senior. Como entrenador tengo dos momentos muy importantes para mí. Por una parte fue el récord senior en el que ganamos los 16 pesos. Al principio se veía como una locura, pero teníamos equipo para hacerlo. Pero, aunque tuviésemos equipo, cualquier cosa podía hacernos perder un combate. Llegamos al campeonato pensando que si se ganaban 15 pesos de 16 nos iríamos tristes a casa. Pero al final se consiguió y había gente llorando en la grada por haberlo conseguido. Viendo con las ganas que entrenaba la gente las semanas previas, hubiese sido muy injusto que este equipo no lo hubiese conseguido. El otro momento que siempre tendré buen recuerdo fue el campeonato de España por clubes del 2021. Este campeonato conseguimos ser el segundo mejor club de España en categoría sub21. Por un lado fue especial para mi estar con Unanue en la silla cuando por fin consiguió esa medalla después de tantísimos años buscándola, me alegré como amigo y como entrenador. Por otro lado está cuando Soraya quedo campeona de España un par de combates después de que Unanue se metiera en medalla

Sufriste una lesión importante y hace escasas semanas pasaste por quirófano ¿cómo se lleva

el tema de las lesiones y las recuperaciones?

La recuperación se lleva bien, una vez te has operado es seguir los plazos con paciencia y todo llega. El momento de la lesión no lo llevé bien. Me rompí en febrero de 2020 y en agosto me dijeron que había una rotura del cruzado posterior. Como existía la posibilidad de ganar los 16 pesos en el senior descansé desde febrero hasta septiembre y como podía entrenar con un buen vendaje, empecé. Después de un mes y medio me volví a hacer daño y a partir de ahí entrenar fue imposible. Ese momento fue muy duro ya que tenía que encargarme de mi peso y ya no podría. Hable con Juan e intentamos apurar los plazos, pero fue imposible. En ese momento vi como mientras todos iban juntos por un camino, tú te tenías que desviar solo por otro.

Juan te ha dado clases durante mucho tiempo, ¿crees que has heredado algo a la hora de ser tú quien imparta las clases?

Muchas cosas. A la hora de dar las clases el 90% de las cosas que hago vienen de él. Tenemos personalidades muy diferentes a la hora de entrenar o afrontar los campeonatos, pero la esencia es la misma. Cuando algo ha funcionado durante tantos años lo mejor es no tocarlo.

¿Qué diferencias hay a la hora de afrontar un campeonato como competidor y como entrenador?

Yo lo llevo de forma diferente, pero hay muchos puntos en común en las dos formas de llevarlo. Como competidor era muy nervioso y los nervios me bloqueaban. Los días previos ya se me notaba y no se me podía ni hablar. Como entrenador voy muy tranquilo la verdad. La vision del campeonato tiene que ser mucho más amplia y tienes que tener muchas más cosas bajo control, y a mí no me da tiempo a estar nervioso. El punto en común es que como entrenador tampoco se me puede hablar casi los días previos. Me gusta tener todo bajo control y no me gusta que me vengán a hablar de tonterías o cosas que no tienen nada que ver. He tenido suerte que la gente de mi alrededor siempre me ha conocido y siempre lo han respetado. En los campeonatos, la gente ya está la coña de “no hables a Arroita que está en modo campeonato”.

De todas las generaciones que han pasado por el gimnasio, incluyendo la tuya y las actuales, ¿sientes admiración de por alguno o algunos de los deportistas que forman parte de la historia de este club? ¿Quién sería para ti la referencia del



gimnasio?

Lo bueno de este gimnasio es que pegas una patada y te salen 40 personas que podrían ser un referente. Para mí los principales son Juan, Rosario e Ibonne. Y de las generaciones más recientes Nagore y Zuri. Lo que han conseguido está al alcance de muy pocas personas.

¿Qué metas tienes para el futuro?

Personalmente, terminar ya mis estudios este año. Si todo va bien de aquí a Julio terminaré el Grado de Imagen para el diagnóstico y medicina nuclear y también el título de maestro nacional. Deportivamente, no me suelo poner metas a largo plazo. Lo que tenga que llegar llegará. Como ya he dicho antes, en el deporte cada temporada empiezas de cero, independientemente de lo que hayas hecho en la anterior. Ahora mismo la meta es la jornada cadete de noviembre y como muy largo plazo el campeonato de España por clubes y el senior de Euskadi de diciembre.

¿Cómo surgió la posibilidad de que acudieras al mundial cadete como entrenador siendo el más joven no solo en taekwondo sino en todos los deportes en hacerlo?

Fue una secuencia de casualidades y suerte. Teníamos a Aicha seleccionada para ir a este mundial. La federación española suele llevar al técnico principal de la española y luego otro de una comunidad autónoma. Le llamaron a Juan, pero el mundial era en Agosto y las vacaciones de Juan son sagradas. Juan primero avisó a los técnicos de Euskadi que estaban antes que yo, pero estos dijeron que lo lógico era que fuese un técnico del club de la chica que estaba convocada. Y me tocó a mí. En mayo de ese mes estuve en Madrid convocado con Aicha preparando el mundial, o

sea que Juan me dijo a ver si quería ir. A la vez que le estaba contestando estaba cancelando mis vacaciones ja ja.

¿A qué se debió el cambio de competidor a entrenador y como te sientes en esa nueva faceta?

Estuve muchos años compaginando los dos roles hasta que me pasó lo de la rodilla y ya empecé a dedicarme exclusivamente al rol de entrenador. Es diferente. Al final tu labor como competidor es entrenar y competir, mientras que de entrenador tienes que estar a muchas cosas más. No sé, es diferente. Desde muy joven he tenido esa vocación de querer enseñar y siempre me ha gustado crear.

¿Qué supuso para ti que empezaras a dar clases de taekwondo en el gimnasio The Masters donde, hasta ese momento, estabas entrenando como un competidor más?

Pues como si juegas a fútbol y te ficha el Athletic. En ese momento era a lo máximo que aspiraba. Pasas de dar clases en colegios como extraescolar a ser entrenador de un club y de unos competidores que compiten a nivel nacional, y eso te obliga a estar a la altura.

Has sido competidor con varias medallas nacionales, eres árbitro, entrenador del club, seleccionador de Bizkaia y Euskadi, presidente de un club y vicepresidente de la Federación Bizkaína de taekwondo siendo tan joven, ¿dónde te sientes más cómodo?

Sin duda como entrenador. Es lo que me gusta y lo que me deja trabajar. Lo único que me interesa de los cargos políticos es que cuando tienes ideas y propuestas se te escu-

cha antes y tienes las herramientas para implementarlas. Por lo demás, no me interesan, se lo dejo para los que les guste ponerse el traje y corbata e irse de comidas con otros políticos a fardar cada uno de lo suyo. Creo que los cargos son papel mojado si no sirven para trabajar. Gracias al rol de árbitro he aprendido todo lo necesario para ser ese un buen entrenador. Cada vez que voy a un campeonato los árbitros me piden por favor que no les de guerra, porque saben que me sé el reglamento muy bien. Cuando has sido árbitro sabes cuándo y cómo puedes apretar al árbitro durante el combate. Esto es gracias a Tarko que me ha sacado a arbitrar muchos openes y varios campeonatos de España. Siempre que hay actualizaciones de reglamento quedamos para ponernos los dos al día. En agosto yo venía de actualizarme del nuevo reglamento de los juegos europeos y el había tenido curso de actualización y en nuestras vacaciones personales quedamos para poder estar al día de todos los cambios.

Como competidor ¿cuál destacarías como tu mejor y más especial resultado?

El más especial el bronce junior del 2011. El mejor el bronce senior por clubs de 2015, estaban apuntados todos los punteros del peso a nivel absoluto y acabé metiéndome.

¿Y como entrenador?

El más especial fue el récord senior de los 16 oros. El más importante sin duda los 4 bronce en los juegos europeos universitarios.

Cuando competías ¿tenías algún ídolo deportivo? ¿Y ahora como entrenador?

Me gustaba mucho como competía Yeray. Su forma de hacer me gus-



taba tanto como para querer hacer como él, pero mis cualidades ni se parecían a las suyas. Como entrenador no sabría decirte. Al final mi referente ha sido Juan y ha sido mi ejemplo a seguir. Otro entrenador que siempre me ha gustado mucho es Javier Argudo, de la federación catalana.

Desde que cogiste las riendas de algunas clases, los chavales de diferentes categorías han establecido nuevos récords. ¿Cómo afrontabas esos campeonatos? ¿Cómo se viven esos récords siendo el entrenador?

Se afrontan con muchas ganas. Para un entrenador cada campeonato es un examen en el que se ve si lo que has hecho los meses antes está funcionando. Llevamos una racha muy buena en la que los resultados están siendo muy buenos. Te alegras por ver que tu trabajo está funcionando y por los competidores que consiguen el objetivo.

¿Cuáles son los objetivos que te marcas en taekwondo en todas las facetas que tienes?

Como entrenador los objetivos se van renovando cada año. Si el año pasado en todos los campeonatos de Euskadi se sacaron 40 oros, a ver si al siguiente año se sacan 41. Lo bueno de este deporte es que cada año cambian tanto las cosas que siempre hay un objetivo diferente. Ahora mismo el principal objetivo es llegar a los

1.000 oros en campeonatos de Euskadi. Como competidor o deportista primero está recuperar bien esta rodilla. Luego ya el tiempo dirá.

Creías que empezando de coach llegarías tan alto en tan poco tiempo? (Campeonato del mundo cadete, juegos europeos, europeo por clubes,...)

Era imposible pensar que llegarían todas esas cosas tan rápido. Mi trayectoria por ahora ha sido breve pero muy intensa. Lo normal es que alguien con mi edad estuviese de ayudante de la selección vasca, pero las circunstancias y los resultados han hecho que mi camino haya sido diferente a lo que debería ser.

Te da pena no poder estar de competidor en la racha de resultados que se están dando en las últimas temporadas?

Ninguna la verdad. El estar de entrenador me ha demostrado que los éxitos se disfrutan más que cuando eres competidor. Al final, el competidor es egoísta y se preocupa de lo suyo. De nada le sirve a uno ganar un récord cuando tú mismo no has podido ganar. El récord ayuda, pero no consuela. Como entrenador, al final al estar pendiente de todos, hace que el conseguirlo sea más satisfactorio y te alegres por todos.

¿Cómo has llevado el tener que compaginar los estudios con

la responsabilidad que supone entrenar a un equipo de competidores?

Hoy en día estoy compaginando los entrenamientos, mis entrenamientos, el proyecto del fin de ciclo del grado, los exámenes del título de maestro nacional y mi otro trabajo. Por ahora, con una buena organización no he tenido problemas y me da tiempo a todo, incluso a salir de vez en cuando de casa.

¿Tienes algún objetivo a futuro?

Ahora mismo el principal objetivo es terminar todos mis estudios, que con suerte terminan este año.

¿Quién fue tu mayor apoyo en tu época como competidor?

Laura Paz y Goizane. Laura era la que escuchaba todas mis penas y la sargento Goizane la que se encargaba de pegarme un grito cuando tenía que espabilar. En parte, el bronce senior es gracias a Goizane. Muchos de los favoritos no habían dado el peso o se habían lesionado y yo estaba en muy buena forma. Esa opción tan clara de medalla y la presión que me puse yo mismo hizo que me temblaran hasta los dientes. Solo hicieron falta cuatro gritos de Goizane para que espabilara y saliese centrado.

¿Tienes en mente el volver a competir en un futuro o el entrenar lo ves más como para el disfrute al tratarse de tu deporte?

Lo de competir se verá cuando me recupere. En caso de no competir, no me preocupa porque por ahora el peso de 54 está en buenas manos. A entrenar por supuesto que volveré, por lo menos hasta que la rodilla o el cuerpo diga que no puede. Mi cabeza no concibe dejar de entrenar a algo que se me ha dado medianamente bien.

¿Hay algún aspecto actual que te gustaría cambiar en relación a tu vida?

No sabría decirte. Yo creo que no. Al final estoy en los sitios que quiero y hago las cosas que quiero. Nadie me obliga a estar en donde no quiero. Soy alguien que hace lo que le gusta y en el momento que algo no me es positivo, punto y a parte y a otra cosa.

¿Cuándo eras más joven cómo conseguías compaginar los estudios con los entrenamientos personales?

No se si seré un buen ejemplo para contestar esto. Siempre he tenido la suerte de que con lo que oía en clase me valla para aprobar, y cuando tenía que hacer trabajos los hacía a última hora después de entrenar, cuando llegaba a las once de la noche. Pero me tendría que organizar bien porque pocas veces recuerdo que haya faltado a entrenar por estudios.

¿En algún momento llegaste a plantearte dejar el Taekwondo debido a algún tema personal (quitando la lesión de rodilla) o de desmotivación?

Yo creo que todos lo hemos pensado alguna vez. Ya depende de la mentalidad de cada uno de si deja que ese pensamiento sea el que tome la decisión. Hoy en día es bastante co-

mún que la gente lo deje porque está desmotivada o no le salen las cosas bien, pero tienen que ser conscientes que esos problemas que tienen en el taekwondo o en el deporte son mínimos comparados con los que tendrán a lo largo de la vida, y esos sí que no van a poder dejarlos de lado. Al final depende de la mentalidad de competidor o luchador que tenga esa persona.

¿A día de hoy te consideras una persona feliz por todo lo conseguido?

Al final los resultados obtenidos son el fruto de lo trabajado. Muchas veces en el deporte lo trabajado no se refleja en los resultados ya que son muchos los factores que pueden condicionar el resultado. Pero eso no quiere decir que el trabajo que se ha hecho haya estado mal. En este caso los resultados están reflejando el trabajo osea que estoy bastante feliz de que así sea.

¿Qué significa The Masters para ti?

No tendría palabras para describirlo. Es mi casa, mi zona de confort. El sitio al que volver cuando las cosas no vayan bien.

¿Consideras que es tu segunda familia (al igual que algunos deportistas que han pasado por

este gimnasio opinan)?

Por supuesto. Al final son muchas horas, dietas, viajes y vivencias juntos y es muy difícil salir del gimnasio sin dejar amigos aquí. Al final, los lazos que se crean dentro es difícil que se creen fuera con la gente de clase o del trabajo, las relaciones fuera son mucho mas "frías".

Tú como entrenador, ¿qué consideras que es lo más importante que un deportista debe hacer para superarse?

Sobre todo la paciencia y el saber disfrutar del entrenamiento. Vivimos en una sociedad en la que podemos tener lo que queremos de un día para otro, y parece que si las mejoras no se ven de un día para otro no estamos progresando. Es importante ser paciente porque todo llega. También me parece imprescindible disfrutar. Con esto no quiero decir que durante el entrenamiento estemos de risas, sino que después de salir muerto de una sesión dura que salgamos pensando "joder estoy muerto pero que que bien me siento". Si empezamos a asociar el venir a entrenar con un sufrimiento y un estrés al final dejamos de venir, porque no queremos entrenar mas, y al final el sitio que era para desconectar se vuelve un nuevo foco de conflicto. Ahí creo que influimos bastante los entrenadores y que tenemos un papel muy importante ahí.

