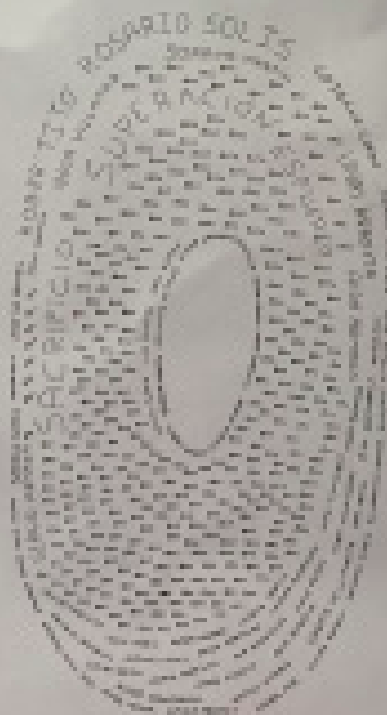
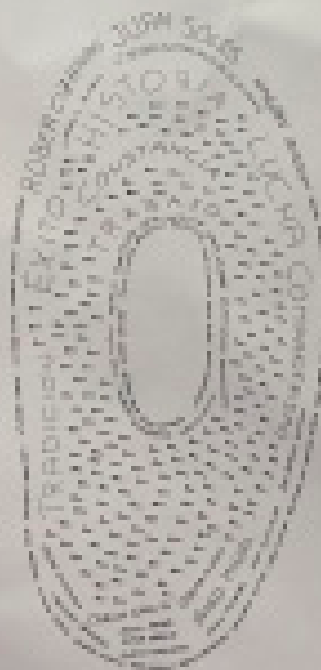
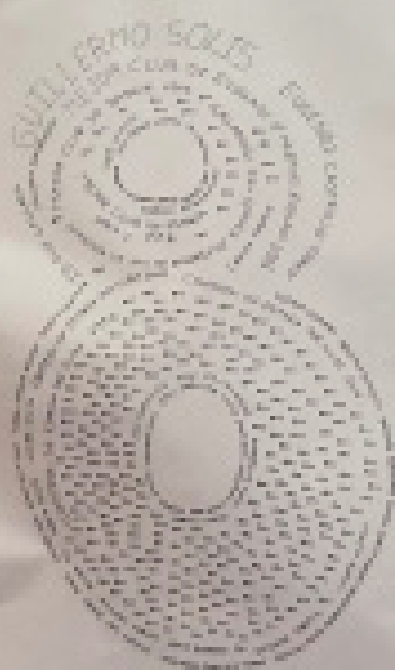




TMG magazine



C
A
E

Superamos los 800 títulos en
Campeonatos de Euskadi

Campeonato de Euskadi Sub21 y Jornada infantil de combate de Bizkaia

Este sábado día 5 de Mayo se han celebrado en el Frontón Bizkaia de Miribilla dos importantes eventos de Taekwondo: el Campeonato de Euskadi Sub-21 y la Jornada Infantil de combate de Bizkaia. El gimnasio The Masters de Basauri, que forma parte desde hace tiempo de la historia del deporte vasco, agranda su leyenda al lograr superar la impresionante y colosal cifra de 800 oros (810, exactamente) en campeonatos de Euskadi. Lo que le hace ser el club con mas títulos de la historia de todos los deportes en Euskadi.

Al campeonato de Euskadi Sub21 que se realizó a las 9:15 de la mañana, el gimnasio The Masters de Basauri acudió con un grupo de 12 competidores que consiguieron un gran resultado de 8 oros, 4 platas y 3 bronce, ganando la mitad de los pesos en disputa y siendo el mejor club nuevamente del campeonato; hegemonía que se mantiene desde hace varias décadas. Los oros los ganaron Goizane Carbó, Iratxe Andrés, Ilargi García, Maider Lobera, Odette de la Fuente, Iker Unanue, Daniel Rábanos y Aitor Arraiz. Las platas fueron para Laura Paz, Begoña Ezquerro, Aimar Sagastizabal y Unai Orive y los bronce para Naima García, Julen Fernández, Rubén Jiménez.

Esta Jornada Infantil se realizó nada más acabar el campeonato de Euskadi Sub-21, con la participación

de numerosos clubs de Bizkaia y muy importante para formar parte de la Selección de Euskadi cadete. El gimnasio The Masters de Basauri acudió con un potente equipo de 24 competidores que lograron un excelente resultado de 11 oros, 6 platas y 5 bronce, ganando más de la mitad de los pesos en disputa con una gran superioridad y volviendo a ser el mejor club de la Jornada. Los oros los ganaron después de realizar grandes combates Aingeru Araujo, Lander Rodríguez, Javier Requejo, Ibon Marín, Asier Gorrotxategui, Hugo Villalobos, Ane Moreno, Maitane Rábanos, Erika Martínez, Lisette Cintado y María Solís. Las platas fueron para Leyre Bayón, Ander Azofra, Antía Martín, Romaisa Sadok, Nerea Prieto y Ander Gil. Los bronce para Laura Solís, Naroa Martínez, Adriana Lizcano, Mikel Gutiérrez y Iñigo Aretxabala.

“Tengo un dilema, poder buscar adjetivos (porque se me han acabado ya) para explicar la impresionante y colosal cifra de 800 oros en campeonatos de Euskadi superada este sábado, que nos lleva a aumentar nuestra presencia en la historia, nuevamente siendo el club con mas títulos de Euskadi de todos los deportes en nuestra comunidad autónoma, por lo tanto que sea cada uno quien ponga esos adjetivos por mi. Yo me limitaré a felicitar a todas las grandes generaciones de competidores (que han sido muchas) que han pasado por el gimnasio durante 32 años dejando oros y títulos tras de si, haciendo que hayamos llegado a esta colosal cifra de 800 y, como no, felicitar a todos nuestros grandes entrenadores, sobre todo a Joana Martínez por su excelente labor durante tantos años; a compañeros (muchas veces no competidores) sin los que muchos de estos oros no habrían sido posibles, árbitros y padres que han apoyado durante estos 32 años para que este hito se haya logrado.”



Nombres ilustres

A continuación exponemos algunos de los nombres ilustres del club, que por sus méritos deportivos, tienen inscrito su nombre con mayúsculas en nuestra historia. En este número comenzaremos por los nombres de las personas que mayores logros han conseguido, véase Juegos Olímpicos, Campeonato del Mundo, etc.

Medallistas de España de pumse

Nora Romero
Laura Paz
Beatriz Expósito
Begoña Ezquerro

Campeones de España por clubs

Raúl Ramos
Rubén López
Aitor Laraudogoitia
Jon Garnika
José Miguel Rodríguez

Campeones de España por clubs (formato nuevo)

Goizane Carbó
María Pérez
Lara Moreno
Nagore Irigoien
Ilargi García
Oihane García

Ángel García
Zuriñe Padilla
Jon Andoni Cintado
Jon Martínez
Lisette Cintado

Medallistas de España por clubs

Juan Solís
Rafael Vaquero
José M. Ramos

Francisco Javier Delgado
Juan Luis Torre
Sixto Poza

Medallistas de España por clubs (formato nuevo)

Eneko Pabola
Xabier Lobera
Unai Arroita
Ismael Labiano
Iker Raigoso
Begoña Ezquerro

Laura Unamuno
Ibai Arévalo
Yeray Pereda
Aida Armada
Naima García
Laura Paz
Aingeru Araujo

Campeonato de España Universitario

Este sábado día 19 de Mayo se ha celebrado en Los Alcázares (Murcia) una nueva edición del Campeonato de España Universitario, con la participación de numerosas Universidades de todo el estado. El gimnasio The Masters de Basauri acudió con 3 competidoras dentro de la U.P.V. y también como coach-entrenador de esta Universidad acudió nuestro entrenador Unai Arroita. El club The Masters consiguió un buen resultado de 2 medallas de plata a cargo de Zuriñe Padilla, que suma una nueva medalla a su extenso palmares (tiene 1 oro y 1 plata más en sus 3 participaciones, aparte de las medallas de plata en el Campeonato de Europa y los Juegos Europeos Universitarios), e Ilargi García, que en su primera medalla en estos campeonatos debió superar 4 combates (incluida a la campeona de España del año anterior) llegando muy justa de fuerzas a la final. Idoia Villamor se quedó a puertas de la medalla, después de lograr sacar 5 medallas consecutivas en los años anteriores (1 oro, 1 plata y 3 bronce).

“Felicitar a las 3 por este buen resultado, por su constancia e ilusión en seguir logrando resultados que acrecienten sus logros y a Unai Arroita como responsable de la Universidad, que ayuda a que sus compañeras logran este resultado”.



XI. Campeonato 'The Masters – Ayto. de Basauri'

El sábado 16 de junio se celebró en un abarrotado polideportivo de Artunduaga de Basauri el XI Campeonato de Taekwondo patrocinado por el Ayuntamiento de Basauri y apoyado por las Federaciones Bizkaina y Vasca, con entrada gratuita. El campeonato contó con la presencia del Alcalde de Basauri, Andoni Busquet, el Presidente de la Federación Vasca, Jose A. Valín, y el Presidente de la Federación Bizkaina, Sr. Guillermo Solis. El público disfrutó, se volcó y animó a los deportistas del club llevándoles en volandas a semifinales y finales, donde se vieron excelentes combates de gran nivel deportivo, muy emocionantes y vibrantes a la altura del campeonato de España. A este evento que se acude únicamente por invitación, acudieron nuevamente las mejores selecciones de España: Madrid, Cataluña, Galicia, La Rioja, y Bizkaia, integrada en su totalidad por el gimnasio The Masters, que llevó 18 competidores, en cuyos equipos de gala se encontraban campeones y medallistas de España y medallistas Europeos.

“Desde aquí aprovecho para felicitar y dar las gracias a todos los equipos participantes, directores, árbitros, competidores y colaboradores, por su gran profesionalidad, su saber estar y el excelente nivel demostrado, que han llevado a que la realización del campeonato haya sido nuevamente un exitazo”. El gimnasio The Masters de Basauri logró un excelente resultado de 2 oros, 4 platas y 9 bronce, realizando 6 finales, que le llevaron a quedar 3º por equipos en categoría Femenina, demostrando un gran nivel, compitiendo de tú a tú a estas excelentes selecciones donde había un elenco de grandes competidores. Sólo la potente Cataluña (campeona por equipos nuevamente) nos privó de lograr algún oro más, ya que las 4 platas las disputamos contra ellos; incluso perdimos 2 pases a las finales en el punto de oro, sobre todo la de Ibon Marín, muy discutida y polémica, que nos hubieran subido más todavía en el medallero. La clasificación general quedó de esta manera: Cataluña 1º, 2º Madrid, 3º Galicia, 4º The Masters y 5 La Rioja. Los competidores del equipo que han logrado este excelente resultado después de realizar un gran campeonato fueron estos: Oros: Lisette Cintado (que repitió título) y Javier Requejo. Platas: María Solís, Laura Solís, Ane Moreno y Hugo Villalobos. Bronces: Ibon Marín, Erika Martínez, Aingeru Araujo,

Iñigo Aretxabala, Maitane Rábanos, Romaissa Sadok, Ander Azofra, Asier Gorrotxategui y Lander Rodríguez. En el descanso, como todos los años, el club premió a los mejores competidores “por los resultados deportivos obtenidos este año 2018”, que fueron entregados por el Alcalde de Basauri, Andoni Busquet, y que fueron para: Zuriñe Padilla: Medalla de plata en el Campeonato de Europa Universitario. Aicha Odrago: Medalla de plata en el Campeonato de Europa cadete y 4ª en el Campeonato del Mundo cadete.

“Como ya comenté en la crónica preliminar del campeonato, para nosotros nuestro evento siempre es un reto muy difícil, ante estas potentes selecciones, pero una vez más, no sólo les hemos plantado cara de tú a tú, sino como en otros años, les hemos conseguido ganar o ponerles los combates muy difíciles y complicados. Por eso, aunque sabemos de la enorme dificultad de superar a estos grandes equipos, seguimos invitándoles porque somos de la opinión que si haces combates con buenos competidores te harán mejor.”

“Felicitar, como no, a todos los niños que participaron en el Campeonato de Pumse, por su excelente nivel deportivo demostrado, realizando pumses muy bien, con gran técnica y perfección; a seguir así, entrenando y mejorando”. El campeonato estuvo patrocinado por el Ayuntamiento de Basauri (imposible hacer este campeonato de nivel top sin su patrocinio), Inmobiliaria Quórum, Ortopedia Técnico Central de Bilbao, Coca-Cola e Ibis Budget de Arrigorriaga.

“Por último, quiero dar las gracias a todos los patrocinadores y colaboradores, empleados del I.M.D. por su amabilidad, a los locales que han permitido colocar los carteles para promocionar y dar difusión a este importante evento. Mención especial para nuestra gente, entrenadores (Joana Martínez, Galder Izarzugaza, Unai Arroita y Rakel Gutiérrez), árbitros (Goizane Carbó y Joseba García), competidores, alumnos, que realizaron una labor extraordinaria, montando y desmontando con rapidez, aligerando los combates con los petos electrónicos para que fuera un evento ameno, corto y fluido. Sencillamente impresionante. También para nuestro Director de Arbitraje, Eugenio Castrillo “Tarko”, por su extraordinaria labor, trayendo a nuestro campeonato un excelente equipo arbitral. Felicidades a todo el grupo por hacer de nuestro campeonato un evento exquisito y reconocido en toda España por su nivel deportivo, organizativo y humano”



Entrevista realizada a Yvonne Lallana

¿Cuál es tu mejor recuerdo en el taekwondo?

Recuerdos buenos tengo muchos, 25 años en un deporte dan para mucho. Pero si realmente me tengo que quedar con algo más allá de los títulos y las medallas me quedo con las sensaciones que ya no vuelves a tener. Los nervios de comenzar un combate, la sensación de “aguanta 10 segundos más y ya está”, “el muévete, muévete, que no te toque”. Esos nervios son mis mejores y a veces peores recuerdos porque a día de hoy pienso como pude hacerlo.

¿Cuál ha sido tu derrota más dura como competidora y cómo afrontas una situación así?

Mi derrota más dura sin duda alguna fue el preolímpico de París del 2003, habíamos trabajado mucho para llegar ahí. Era la oportunidad y conllevó muchas cosas. Desde el “traslado obligado” a Barcelona, hasta la preselección con otras 3 competidoras (éramos 4 medallistas mundiales, y las 4 teníamos méritos para ir al preolímpico), los entrenamientos del entrenador Koreano en el CAR que fueron criminales, y luego París pero no pudo ser. Había un montón de compañer@s del gimnasio allí, animándome y no pudo ser. No sé si me dio más rabia no lograrlo por mí o por todos los que estaban empujando en la grada. El combate se me fue en un segundo, en un desplazamiento mal medido, me alcanzó y no pude remontar. Creo que he hecho ese combate un millón de veces en mi cabeza. Pero pasó y no pudo ser.

¿Qué te han aportado el taekwondo y el club para afrontar tu vida personal y laboral?

El taekwondo, como tal, me ha aportado control y gestión de mi cuerpo. Más allá de la competición, un deporte como el taekwondo te enseña a escuchar tu cuerpo y a respetarlo. La competición ya es otra cosa, sobrepasas los límites y descubres nuevas sensaciones, ¡adrenalina pura!. Ganas y sigues, pero cuando pierdes también sigues y eso trasladado a la vida personal y laboral te lleva a buscar soluciones, a no rendirte y si las cosas no salen a la primera, no pasa nada, porque tu sigues, ya saldrá a la segunda o a la tercera. Lo que está claro es que sino lo intentas, no saldrá nunca y eso es lo que te enseña la competición a luchar por lo que quieres sin frustrarte porque aunque no salgan las cosas en el camino has aprendido y has cogido recursos que podrás aplicarlos más tarde.

¿Por qué empezaste a practicar Taekwondo? ¿Qué tal se te daba en tus inicios?

Empecé a hacer taekwondo por varios motivos. El primero que era una niña muy movida y mis padres

decidieron que debía soltar energía de alguna forma. Otro de los motivos es que mis padres trabajaban los dos y yo tenía que tener mi tiempo ocupado para no estar por ahí. El tercero fue que al parecer solo me quedaba quieta viendo la serie de “Kun-fu” que daban en la tele (mi hermana dice que me quedaba hipnotizada frente al televisor) y el último, y más práctico, es que repartieron publicidad por el barrio de que se abría un gimnasio y mis padres decidieron probar conmigo. Sobre qué tal se me daba, lo cierto es que ni en los inicios, ni en los finales se me ha dado especialmente bien. Pero lo cierto es que he sido bastante constante (algunos dirán que cabezona). Poco a poco y con ayuda de muchos hemos ido sacando cosas adelante. Nunca he sido una competidora muy completa, no he sido rápida, ni elástica, ni excesivamente atlética, si tenía alguna virtud que sobresalía sobre el resto es que tenía bastante bien cogida la distancia, pero esa cualidad está más vinculada a las horas de entrenamiento y repeticiones de ejercicios que de un “don natural”.

¿Qué supuso para ti dejar tu casa y marcharte a Barcelona?

En aquel entonces no supuso gran cosa porque iba a ser un año y luego volvería a casa. Mi iba para intentar ir a unos Juegos Olímpicos, ya había acabado la carrera, estaba haciendo la tesis doctoral, tenía 26 años y había que arriesgar, unos Juegos es algo que lo intentas cuando tienes la oportunidad, pocas veces pasan dos veces y la verdad es que no hay que pensárselo mucho. Cierro es que condicionó que fue un “traslado obligatorio” porque el director técnico no daba opciones a optar a los preolímpicos sino estabas en el CAR de Sant Cugat con el entrenador coreano que acababa de incorporarse al Stag.

¿Qué título o campeonato es el más importante o el que más ilusión te hizo lograrlo?

Supongo que tendía que decir que la Copa del Mundo de Alemania en el 98 porque la gané y me dieron el MVP, pero realmente el campeonato más importante fue ganar el campeonato de España Absoluto del '98 en Valladolid. Ese campeonato marcó un antes y un después en mi carrera deportiva. Tenía 21 años y es un momento muy decisivo, en aquella época no existían los sub-21 y cuando salías de junior, con 17 ó 18 años, llegabas al mundo real de repente, y much@s competidor@s se quedaban por el camino. Había quedado dos veces campeona de España Junior pero la categoría Senior era otra cosa. Te enfrentabas a competidoras que conocías, o porque eran muy buenas o porque las habías visto competir. En superligero, que era donde competía, estaba Elena Benítez, Campeona Olímpica en BCN '92, Miriam Montesinos, la eterna sucesora de Elena, Maria Jesús Santolaria que acababa de quedar campeona del Mundo Absoluto. Y en ese campeonato estaban todas. Después de ganar mi primer campeonato de España en Valladolid, fui al Open de Holanda y me salió bastante bien (no sé si lo gané o quedé segunda), y a partir de ahí me “dieron la oportunidad” de hacer una preselección - contra Irene Ruíz (campeona del Mundo) y Miriam Montesinos - en peso medio, el peso de arriba, para ver quien iba a la Copa del Mundo de



Alemania. La Copa fue un regalo a mucho trabajo previo.

En tu carrera deportivo ¿tuviste algún ídolo deportivo?

No, nunca he sido de ídolos, me puede gustar como competía algún/a deportista o podría admirar a algun@ pero de ahí a tener ídolos va mucho. Me gustaba ver competir a much@s comtetidores/as, cuando iba a un campeonato internacional me gustaba como competían muchos pero ninguno fue mi ídolo. Ver como Montesinos con su 1'80 se ponía delante de Pascal de casi 2 metros y el francés reculaba era una pasada. O los combates de Brigitte y Belen Asensio cuando coincidían en un Open y había esa tensión. O Rosendo Alonso contra el Iraní que tenían una batalla personal. Más que ídolos me gustaban las situaciones de algunos combates y lo que se respiraba en ellos.

¿Qué te supuso anímicamente la no clasificación en el preolímpico de París?

Si superas algo así, puedes superar cualquier cosa. Dicen que París es la ciudad de los sueños los míos se quedaron allí. Habíamos trabajado mucho para estar allí, habían pasado 5 años desde que estaba en el equipo nacional y era mi momento, pero se me fue por poco. No he llorado muchas veces por perder un campeonato porque sabía que había otros, pero aquel día lloré por tantas cosas que no había forma de parar. Fue muy duro no clasificar y todo lo que acarreo no hacerlo. Pero el deporte es así y igual que te sube, te baja y te deja probar de nuevo. Decidí que podía seguir un ciclo olímpico más y así lo hice.

¿Qué consejos o qué les dirías a estas nuevas generaciones si quieren dedicarse a la competición?

Qué la disfruten, que valoren cada momento vivido (compañer@s, viajes, experiencias, triunfos y fracasos) y que miren siempre hasta el máximo de donde quieren llegar. Es muy importante no ponerse límites y pensar que si otr@s pueden tu también. Recuerdo que pensaba “con todas las horas que meto entrenando y los entrenamientos que hago con todos (había muy pocas chicas en mi época en competición), me va a ganar esa, no. Si me gana le va a costar mucho”.

¿Qué importancia das a tus compañeros y a los entrenadores de los numerosos éxitos que has logrado?

Toda y más. Aquí habría mucho que decir en este aparta-

do jajaja. Sobre l@s compañer@s no hay palabras. A mi no me gustaba la competición y empecé porque Serena quería competir y mejor dos chicas que una. Así que con 13 años acabamos en una clase con pocas chicas (Rosario, Charo, Igone, Bea, etc) y un montón de chicos (Artista, Josemi, Porras, Lucas, Aitor, Tito..) que por suerte o por desgracia te trataban como uno más, te cuidaban pero también te machacaban física y psicológicamente. Ahí te curtías si o si. Menos mal que estaba Juan para controlar un poco. Cuando ya te ibas haciendo más mayor, junior, y las generaciones iban pasando, tus compañer@s pasan a ser tus amig@s. Era super divertido ir a los campeonatos de España, salir de casa, competir y luego reírte con ellos. Esta época fue la más divertida de todas porque del gim íbamos muchos a competir y te lo pasabas super bien porque disfrutabas con tus amig@s de cosas diferentes. Ya en senior el juego cambia. Quedan menos competidor@s de tu generación, pero siempre están los incondicionales que te regalan su tiempo e ilusión, gente como Tito, Tarko, Malayo, que entrenan por el disfrute de entrenar y esos que te han visto crecer y que siempre están ahí y que te contagian las ganas de entrenar aunque ellos no compitan, hacen más por ti que tu mismo. Y en ese mismo momento tu también tienes que tirar de otr@s compañer@s más jóvenes que suben y que igual que hicieron contigo los anteriores has de intentar cuidar. Te sientes parte de un todo así que cuando ganas tú muchos han ganado contigo y cuando ganan otros tu también te sientes parte ganadora. Esto pasa en un gimnasio como el Masters. Cuando estás en un Centro de Alto Rendimiento como el CAR, la cosa cambia, ni para mejor, ni para peor, es diferente. Cambias tú y cambian l@s compañer@s. Pasas de ser alguien que va a entrenar con amig@s a ir a un tapiz a trabajar, tus compañer@s son de trabajo, con intereses personales y que si están ahí pero porque tu también estás. Haces lo mismo pero lo disfrutas menos. Los títulos que consigues aquí son más personales, porque ahí si que nadie te regala nada. Respecto a Juan como entrenador son muchos años y muchas historias vividas juntos. Desde pequeña, a su modo, creo siempre ha confiado en mí. Era el cinturón más alto de la clase y desde bien pequeña me dio siempre responsabilidades en exhibiciones, en clase, etc supongo que eso formó parte de mi personalidad (Algunos dirían que fue al revés, pero lo dejaremos en tablas). La pasión de Juan siempre ha sido la competición y es algo que sabe transmitir y supongo que eso también me llegó. Tuve la suerte de verle competir y “vivir” el proceso hasta que llegó a los JJ.OO BCN'92 y con todo lo que pasó entonces - lesiones, incertidumbre, etc, - él no se rindió y llegó. Supongo que eso también lo transmite porque cuando estaba en la pista de coach decía muchas cosas pero siempre acababa diciendo “me da igual que ganes o pierdas pero salir del combate pensando que habías podido hacer más y no

lo has hecho, eso no me da igual, eso me jode”. Como coach he tenido la suerte de tenerle en casi toda mi carrera deportiva como entrenador, desde los campeonatos de Euskadi hasta los mundiales y aunque fueron muchos los momentos duros también hubo muchas alegrías. Si me tengo que quedar con algunos momentos vividos, serían 3. La cara de alegría y satisfacción cuando me vio en lo más alto del podio en la Copa del Mundo de Alemania 98. El “está bien, lo has intentado y no ha podido ser, pero lo has hecho bien” tras perder la final del Mundial en Canada 99, y tras perder el preolímpico de París que bajó a la zona de entrenamiento desde la grada (que no sé como conseguiría el pase) y se sentó conmigo en silencio durante un buen rato. Supongo que los dos sabíamos lo que había pasado.

¿Cuáles son las 5 mejores competidoras para ti que hayan coincidido en tu época?

De las que eran de mi categoría la coreana Hwang y la china Zhong, ambas bicampeonas olímpicas eran para mí las mejores, sólo me enfrenté una vez con cada una y obviamente perdí. Eran de esas competidoras que piensas que es muy difícil ganarles, todas las demás comentes fallos pero estas cometían muy poquitos en el combate, por no decir que ninguno. Si te vas a otras categorías la mejor competidora sería la china Wu sus combates con Brigitte eran tremendos. Brigitte Yague también entraría en este ranking. Y por último una competidora que me gustaba mucho como cometía era la mejicana María Espinosa, era muy lista, no tenía nada especial era baja para su peso, no era rápida, ni fuerte, pero era muy lista compitiendo.

¿Cuándo te diste cuenta o con qué campeonato que podrías lograr estar luchando con las mejores del mundo o de Europa?

No te das cuenta de ello, simplemente pasa. Tu compites y hasta donde llegas. Con el tiempo haces balance y piensas “joe pues no lo hacía tan mal, yo estaba ahí” pero cuando estás en el ciclo de la competición es lo normal. Pero cada competidor/a es un mundo y madura a nivel competitivo en diferentes etapas de su vida. Si es cierto que hay circunstancias que te hacen pensar que tu quieres o puedes llegar. Me acuerdo que mi último año de junior, con 17 años, no fui al campeonato senior, seguramente porque había alguna senior en Euskadi mejor que yo en aquellos momentos, Marisa o Iratxe. Pero si fui al de España Junior y lo gané, ganando a María Jesus Santolaria quien si fue al senior y lo ganó y además fue al mundial y también lo ganó y era de mi edad. Creo que ahí pensé que yo también quería eso, porque si había sido capaz de ganarla en el Junior y ella había quedado campeona del mundo tampoco estaba tan lejos de poder conseguirlo..

¿Qué cualidades son para ti las más importantes tanto físicas como psíquicas para nuestro deporte?

Las cualidades físicas de mi época y las de ahora son totalmente diferente. El taekwondo actual poco tiene que ver con el que yo competía, los petos electrónicos y las puntuaciones de 4, 5 puntos etc condicionan mucho al competidor al apartado físico donde prima bastante la altura y la envergadura ves a competidor@s de 1'90 y 54 kg eso en mi época no era un handicap porque como la fuerza y la rapidez hacía que todo estuviese más igualado. Respecto a la cualidades psíquicas esas son las mismas en cualquier deporte de competición. Todo y con ello, muchas veces las condiciones psíquicas dependan de lo bien o mal que te encuentres físicamente la mentalidad de querer ganar, la capacidad de concentración y lo rápido que seas leyendo a tu oponente para poder anticiparte son muy importantes para el taekwondo de antes y el de ahora. Hace más un “querer ganar que un poder ganar”.

¿Qué hacías o si tenías algún “protocolo” antes de campeonatos importantes para quitarte los nervios o para activarte si fuera necesario?

Tenía tantos, jajajaj. siempre competía con el mismo top y el mismo cinturón. Durante muchos años llevaba una camiseta de Barcelona '92 que me regalaron mis tíos con 16 años cuando vine a ver a Juan competir en los JJOO. Me costó mucho conservarla tras la insistencia de mi madre de tirar ese camiseta toda andrajosa. Aún la conservo, con agujeritos y todo. A la hora de calentar para entrar en un combate siempre seguía el mismo orden de calentamiento eso me ayudaba a concentrarme y a aislarme del pabellón. Buscaba un sitio apartado y allí calentaba, no me gustaban los grupos prefería calentar sola, me ayudaba a centrarme.

¿Cuándo decidiste dejar la competición y por qué?

En el 2006 me rompieron la rodilla, fue un hecho desafortunado y casual, pero acabó en mi tragedia. Después de recuperarme y volver a intentar competir para llegar a los preolímpicos para Beijing vi que no iba a ser posible. Empezaban ya los ranking para los JJ.OO. y la verdad es que no lo tenía nada mal. Tenía puntos porque en el 2005 había quedado bronce en el Mundial, pero al no competir nada ni en el 2006 ni en el 2007 no podía entrar por ranking directo y era muy difícil que la elección de mi peso para los preolímpicos. Me ofrecieron ser la suplente del peso pesado pero con 31 años y una carrera deportiva más que satisfactoria era el momento de cerrar una etapa y renuncié a ello. Así que el 21 de diciembre del 2007 entregué varias cartas de agradecimiento y de renuncia a varias becas entre ellas la del CAR y la del COE. Además tenía la suerte de haber estudiado y de haber colaborado en varias ocasiones con el CAR en temas de comunicación así que cuando la responsable de comunicación se cogió la baja maternal me ofrecieron un puesto de trabajo para cubrir a los deportistas catalanes en Beijing. Así que como responsable de comunicación pude montar un equipo de 3 personas y trabajar para el CAR y para la Generalitat cubriendo la información de gran parte de mis compañer@s. Fue duro

entre otras cosas porque trabajamos de madrugada, pero también fue muy gratificante porque lo teníamos todo controlado, mejor casi que la organización de China, ya que teníamos acceso a los resultados y las marcas de los JJOO de forma inmediata y oficialmente y mandábamos la información justo en el momento en que se hacía oficial. Nos felicitaron por el trabajo hecho ya que a veces nos comentaban que les llegaba antes nuestra información que la que les ofrecían en China. Fue una gran experiencia.

¿Qué sientes cuando vuelves a Basauri y entras de nuevo al gimnasio?

Que todo sigue igual. Es una vuelta al pasado, es como si te subes en el DeLorean, cambian los personajes pero se respira lo mismo. Los entrenamientos, las charlas, las historias de l@s "personajes" que han pasado por allí que siguen siendo las mismas de 25 años atrás. Sigue siendo un gimnasio de familia donde siempre encuentras tu hueco para recordar cosas que has vivido y siempre son cosas divertidas así que siempre acabas con una sonrisa.

¿Crees que has dejado algo de ti en generaciones que han seguido a la tuya?

Eso se lo deberíamos preguntar a las generación que han venido después, pero espero haber dejado mi granito de arena. Espero haber contribuido a trasladar los valores que a mi me inculcaron. Aprendí muchas cosas en las clases de taekwondo: a no rendirme, a trabajar por lo que quieres, a levantarte cuando estás abajo, en ayudar a un/a compañer@ cuando lo necesita (ser solidario@), a no olvidar a tus amig@s,... en general, a intentar ser buena persona y espero haber transmitido algo de eso y que la gente lo haya captado así.

¿Cómo vives los éxitos de las personas que han sido algunos tuyos?

Con muchísimo orgullo, es de lo más orgullosa que estoy en mi carrera deportiva haber podido contribuir un poquito a hacer buenas personas, más allá de la competición. Decidí que no quería dedicarme a ser entrenadora el día que descubrí que se pasaba peor en la silla que dentro del tapiz. "No todos los competidores son buenos maestros, ni todos los buenos maestros han sido competidores" pero cuando das clases y sobre todo a niñ@s pequeñ@s también eres educadora e influyes un poquito en sus vida, de la misma forma que Juan ha influido en la mía. Estoy muy orgullosa de todos las medallas que han conseguido en campeonatos de Euskadi, de España, e incluso medallas en JJ.OO de la juventud, pero estoy más orgullosa de como son: buena gente, san@s, risueñ@s y divertid@s. Tuve mucha suerte al coincidir con aquell@s peque, aprendí un montón de ell@s y espero haber aportado un poquito en sus vidas.

¿Hace cuántos años que dejaste el Taekwondo? ¿Lo echas de menos?

Me retiré de la competición el 21 de diciembre del 2007 y con eso di por finalizada una carrera deportiva de 25 años, pero nunca he dejado el taekwondo. Por lo tanto, no lo puedo echar de menos. Para mi es más que un deporte, ha sido y sigue siendo uno de mis fundamentos de vida. En el taekwondo tengo amig@s que son más que familia, tengo experiencias inolvidables, soy como soy (para lo bueno y para lo malo) como me he ido puliendo en gran parte por este deporte. No hay que hacer taekwondo para sentir que forma parte de ti. Respecto a si echo de menos la competición, creo que no, cada etapa en la vida tiene su momento y creo que cerré bien la etapa de la competición, la disfruté como nadie y la cerré cuando vi que el compromiso y sacrificio que me demandaba era mucho mayor del que podía y quería dar.

¿Qué tal llevabas el tema del peso, la dieta, etc.?

Como todos, mal o muy mal. Pero por perrería más que por sufrimiento. Primero decir que no teníamos tanta información como hay ahora, ni tantos medios para controlar los alimentos, y segundo que me gustaba comer. Aunque tengo que decir que de todas las veces que he hecho dieta, con diferencia la peor vez fue cuando tenía que subir a más de 67 kg y no era capaz de subir de 63 kg. El mundial del 2001, era en Korea y nos tuvieron 6 semanas allí. Entre los entrenamientos, el calor y la humedad, lo mal que se comía allí y una gastroenteritis que pillé, a dos semanas del pesaje estaba 4 kg por debajo y no era capaz de subir ni un gramo. Tal fue el punto que cuando vinieron los directivos a dos semanas de la competición el médico de la selección, Francheck Drobnic, que es un gran amigo, me mandó un sobre que contenía dos paquetes de jamón a ver si por lo menos me abría el apetito.

De todos los lugares que has visitado gracias al Taekwondo, ¿con cuál te quedas? ¿Por qué?

Me han gustado muchos países. Saliendo de Europa que más o menos, tanto la cultura como la sociedad, son muy similares a España. En otros continentes he descubierto cosas muy diversas. Me sorprendió mucho Sydney, a parte de por lo que se respiraba vísperas de unos Juegos, por la variedad de cultura que convivía en el mismo espacio sin ningún problema. Es un sitio muy singular y si pudiese elegir volvería allí seguro. Vietnam y su historia me dejó perpleja, como construyeron los túneles a cucharadas y puñado a puñado para enfrentarse a los americanos, el poder de la unión de un pueblo. Mexico DF, la diferencia de clases y de mundos dentro de un mismo espacio, ricos muy ricos y pobres muy pobres y muy poca clase media. Ankara y descubrir que si eres mujer europea vives en un mundo privilegiado (aunque se tenga que mejorar) aquello es otra dimensión. Y por último la mentalidad asiática, nunca la entenderé, chinos, coreanos y japoneses son diferentes (entre ellos y con nosotros), no sabría explicarlo como y porque pero es más que una cultura es un mundo de diferencia.

Árbitros del club

ÁRBITROS NACIONALES DE COMBATE

Eugenio Castrillo 'Tarko'
Adrián Fernández
Unai Arroita
Galder Izarzugaza
Beatriz Expósito
Laura Paz

ÁRBITROS NACIONALES DE TÉCNICA

Eugenio Castrillo 'Tarko'
Adrián Fernández
Galder Izarzugaza

ÁRBITROS REGIONALES DE COMBATE

Goizane Carbó
Maidier Lobera
Idoia Villamor
José Antonio Jiménez
Daniel Rábanos
Zuriñe Padilla
Begoña Ezquerria
Ibai Arévalo

JUECES DE MESA DE TÉCNICA

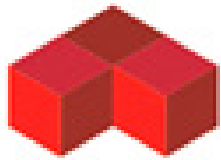
Unai Arroita
Beatriz Expósito
Laura Paz
Begoña Ezquerria

Distinciones del club

- Mejor club de España. Años: 1995 y 1998
- Mejor club de Euskadi en los 1º Premios de Euskadi. Año: 2006
- Mejor club de Basauri. Año: 2003
- Distinción por ser el actual campeón de España (VIII Open Internacional de Benicasim 2013)
- Galardón Peña Piru Gainza 2017

Distinciones de Guillermo Solís

- Mejor entrenador y director deportivo de España. Año 1998
- Medalla de BRONCE al mérito deportivo por la Federación Española avalada por el Consejo Superior de Deportes. 2014
- Medalla de PLATA al mérito deportivo por la Federación Española avalada por el Consejo Superior de Deportes. 2017



QUORUM

Grupoinmobiliario



Las 20:15

Es obvio que no tiene el mítico aura de la clase de las 21:15, con sus competidores, sus títulos y un ambiente casi indescriptible, pero la clase de las 20:15 tiene también algo que la diferencia de las demás. Una clase de gente ya veterana en su mayoría, con una dedicación, una constancia y un esfuerzo continuos, dignos de admiración por parte de cualquiera, ya sea deportista o no.

Corres la cortina, te asomas al muro y ves a trabajadores y a padres de familia. Todos con ganas de sudar, de hacer deporte, de mejorar y también con ganas de desconectar y soltar el estrés diario. Las risas, las bromas y la distensión son constantes y son parte fundamental de la clase y del buen ambiente que se respira. Todos preocupados por quién va a entrenar, por las razones de quien no puede ir uno de los días, animando a los compañeros tanto cuando van a entrenar como cuando no pueden ir; todos interesados por los resultados de los compañeros de la siguiente hora, de los competidores.

Lunes, miércoles y viernes a las 20:15 ves entrar a los mismos, incombustibles: Iñigo, Carlos, los dos Óscar, Josu, Alex y algún otro. Hay ejemplos de todo tipo. Iñigo, que tras casi 30 años en el gimnasio sigue yendo a entrenar con las ganas del primer día, con la ilusión de un chaval y haciendo unos entrenamientos de gran nivel; Óscar Alejos, que tras numerosos años de ausencia vuelve a entrenar (con más de 40 años), con cinturón marrón, se pone al día y consigue, gracias al esfuerzo y al sacrificio, el cinturón negro haciendo un gran examen; Óscar Picatoste, que con más de 60 años va a entrenar con la ilusión de un veinteañero, emocionado por compartir tatami con gente a la que admira y a la que valora, tanto por sus logros deportivos como por su forma de ser y que también logró su gran objetivo de sacar el cinturón negro siendo un ejemplo para muchos; Josu, que tras años y años de en-

trenamiento, no perdona y siempre acude a entrenar, con una constancia encomiable; Carlos, que empezó tarde en este mundo del taekwondo pero que, a base de constancia y trabajo, también ha logrado aprobar el examen de cinturón negro; lo mismo que Alex, joven pero con tremenda ilusión por sacar el cinturón y seguir entrenando. Entran a entrenar con ganas e ilusión. Cada uno con su ilusión pero que forman parte de una ilusión colectiva, quieren disfrutar de un rato entre amigos. El ambiente es distendido, todos preocupados del resto de compañeros mejoren, ayudando a quien lo necesita y, sobre todo, disfrutando de poner todo el empeño que tienen en hacer cada día un poco mejor, un poco más rápido, un poco más fuerte.

La clase de las 21:15, la más mítica, es referente en muchos valores pero esta clase de las 20:15 es referente en algunos otros.

Sin duda estas personas que cada día entrenan a esa hora son dignos de admirar por su trabajo, su dedicación, su constancia y sus ganas.

Porque no debemos olvidar que esas personas tienen sus problemas laborales, personales, sus familias, sus obligaciones y responsabilidades y siempre quieren ir a entrenar. Porque es un sitio donde están a gusto, se lo pasan bien, desconectan y liberan la mente. Son personas que, precisamente por esas situaciones, podrían perfectamente dejar de ir a entrenar pero no, deciden hacer todo lo contrario. Van, entrenan y nos dan una lección cada día.

Para acabar este artículo sobre mis compañeros, porque es un placer tener gente como ellos alrededor a la hora de entrenar, recupero la misma frase con la que empezaba: no tiene el mítico aura de la clase de las 21:15 pero la clase de las 20:15 tiene también algo que la diferencia de las demás.

Galder Izarzugaza