

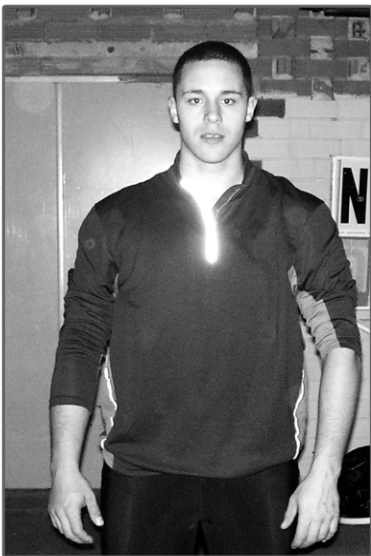
Ikasleen Txokoa

Inmakulada Ikastetxea



Waterpoloia Hernanin / II

DANI, NAIKARI, SANDRA, AINHOA, IKER, DENIS



Servando Rivas - Mailu jaurtitzaila
«Jaten dudana zaindu behar dut,
gorputza ondo mantendu behar da eta» / III

DANI, ALBA, IKER, LAURA ETA SANDRA

Droga eta alkohola /IV

AINHOA, ALBA, LAURA, NAIKARI, SANDRA,
DENIS, JUANMA, NAOMI



Zorionak Iosune! / IV



Egileen argazkia /IV

Ikasleen Txokoa kaleratzen da Hernaniko ikastola eta ikastetxeek Hernaniko Udalarekin eta Hernaniko Kronikarekin egindako elkarlanari esker. Datozen hilabeteetan jarraipena izango du.

INMAKULADA IKASTETXEA

Hernaniko taldeak, azken urte hauetan, benetako lan gogorra egiten ari da gure herria postu altuenetara eramateko. Espainiako taldeak Olinpiar Jokoetan lortutako

bi dominek, bat urrezkoa eta bestea zilarrezkoa, ospe handia ekarri zion kirola honi, dudarik gabe. Izan ere, sortutako arrakasta gure herrira ere heldu da.

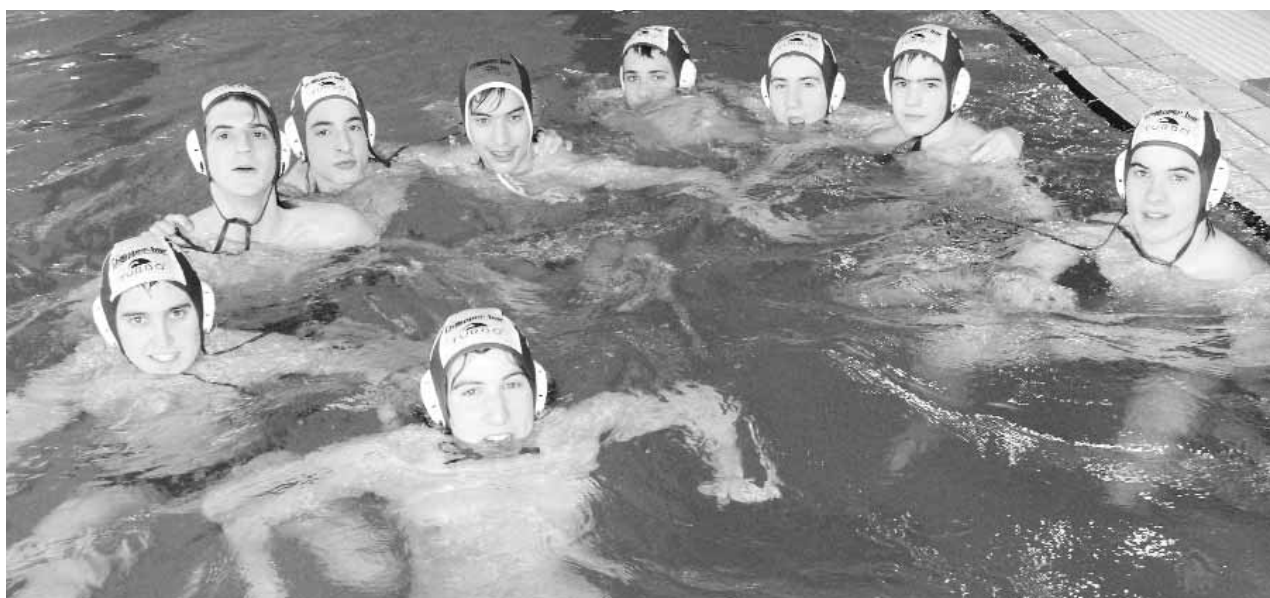
Waterpoloia Hernanin

Hernaniko gazteen taldea, 16-17 urte bitarteko lagunek osatuta, ez da atzean geratzen, alabaina, ez horixe! Lan handia egin omen dute eta asko hobetu dutela adierazi digute; «maila altua hartzen ari dira» dio entrenatzaileak. Jada partida asko irabazi dute eta gehiago irabaztea espero dute taldeko kide guztiek.

Baina... zer da waterpoloia, nola jokatzen da?

Waterpoloia igerileku batean jokatzen da. Guztira 13 jokalaririk osatzen dute talde bakoitza, baina horietako 7-k besterik ez dute partiduan parte hartzen; besteak aulkian gertatzen dira, erreserba gisa, partiduen zehar ordezkapen ugari egiten baitira.

Partiduak lau zatitan banatzen dira, zortzi minutukoak. Denbora baloia jokoan dagoenean bakarrik jartzen da martxan; falta bat gertatuz gero, eten egiten da, jokozainak berriro sakea eman arte. Bestalde, jokalariek erresistentzia handia behar izaten dute, joko bizi eta azkarra delako.



Hernaniko waterpoloko jubenil taldea.

Nola antolatzen dira taldeko jokalariek waterpoloan?

Hasteko, *boia* delakoa daukagu, baloia indartsuen botatzen duen jokalaria da. Atetik bizpahiru metrora egoten da, erdialdean, eta bere lana jokaldiak amaitzea eta joko banatzea izaten da. Denbora gehiena ateari bizkarra emanda egoten da.

Atetik bost bat metrora *alboetakoak* jartzen dira. Jokalari azkarrak eta teknikoak dira eta mugikortasuna eta sakontasuna ematen diote jokoari. Hauekin batera *hegalekoak*

dauzkagu, atearen alboetan kokatuak, baloia *boiari* pasatzen diotenak.

Azkenik, *zentrala* dago, atetik urrunen jarritako eta paseak oso ongi menperatzen dituen jokalaria; beste taldeko *boia* geldiaraztea dauka helburu.

Jokalari guztiek kontuan hartu behar dute beti, baloia esku bakar batekin ahal dutela bota: baloia bi eskuekin hartzekotan, falta izango da.

Nolakoak izaten dira taldeak egiten dituen

entrenamenduak?

Lehenik eta behin, beroketak eta luzapenak egiten dira; gero uretan sartu igeri egitera, serien bidez erresistentzia eta bizkortasuna lortzeko. Honen ondoren, teknika eta estrategia desberdinak lantzen dira, partidu txikiak eginez, denbora gutxikoak, taldea zer moduz dihoan ikusteko. Amaitzeko, entrenatzaileak zenbait aholku ematen dizkie jokalariei, joko hobea dezaten eta partiduan faltak egin ez ditzen gogorarazteko.

43

zenbakia

Miguel Angel Redondo - Entrenatzailea

«Berehala harrapatzen zaituen kirola da waterpoloia»



Noiztik zara waterpoloko entrenatzailea?

23 urterekin hasi nintzen nesken taldea entrenatzen. Lehen igeriketa ikastaroak ematen nituen eta igeriketako taldeak ere entrenatzen nituen.

Zergatik gustatzen zaizu kirol hau? Zer eskaintzen dizu?

Berehala harrapatzen zaituen kirola da waterpoloia. Beti egon

naiz lotuta uretako kirolarekin, baina waterpoloak onena eskaintzen dizu: lan fisikoa, zeure burua gainditzeko nahia eta talde lana, besteak beste. Gauza asko dira eta denak onuragarriak.

Nola ikusten duzu zure taldea? Etorrizuna al dauka?

Talde gaztea da, gogo askorekin. Waterpoloia oso gogorra

da eta oso ondo jasaten dute lanketa. Bestalde, etorkizun ona izatea ala ez, ez da garrantzitsuena, pertsonak osatzea baizik, ez lehiakideak.

EGILEAK

Dani, Naikari, Sandra, Ainhoa, Iker, Denis (DBH 4)

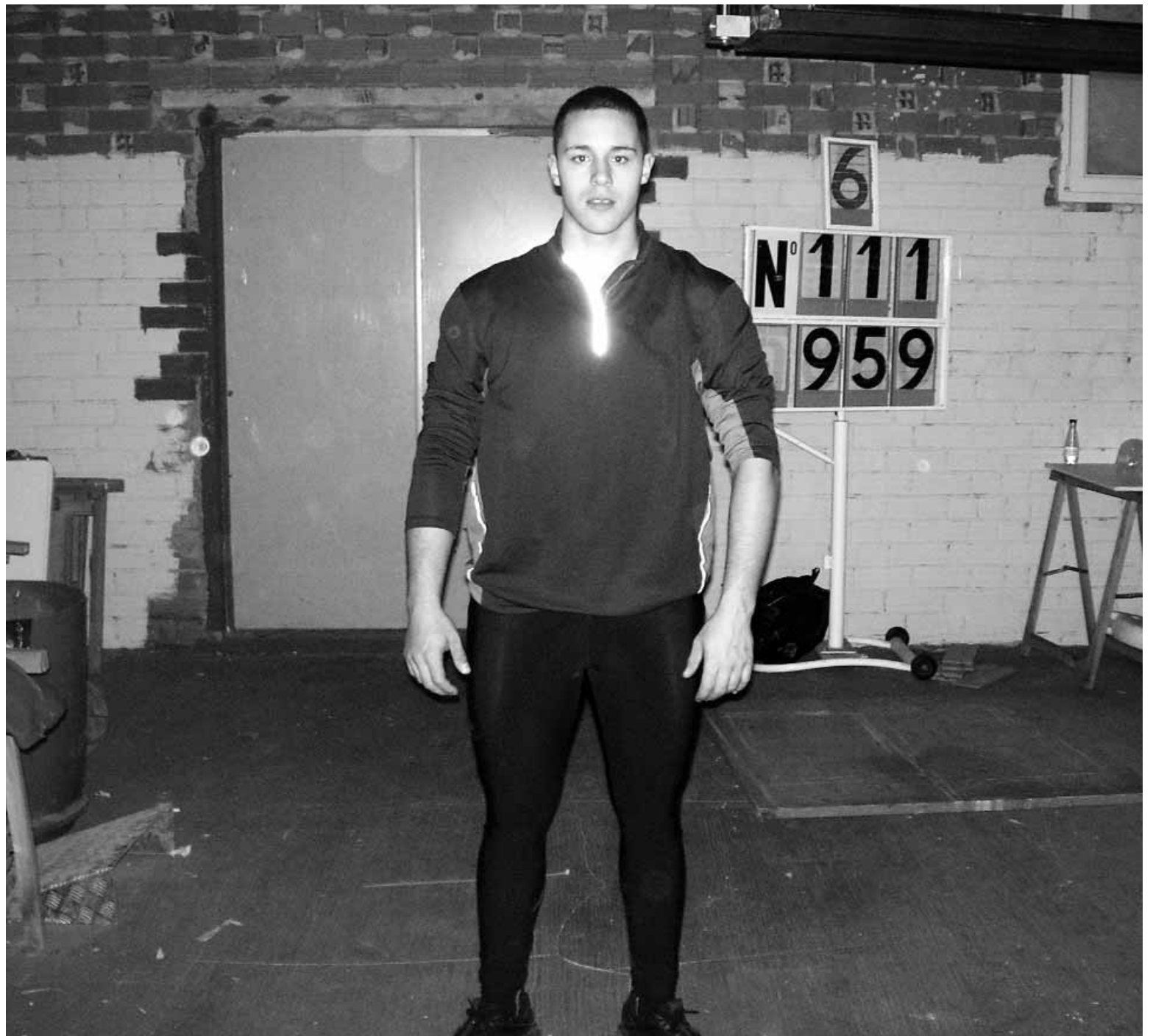
euskara
ari du

SERVANDO RIVAS - MAILU JAURTITZAILEA

«Jaten dudana zaindu behar dut,
gorputza ondo mantendu behar da eta»

Mailu jaurtiketa atletismoko proba bat da. Mailua, metalezko bola bat, altzairuzko kable batekin loturik dago, eta pisu desberdinetako bola hori ahalik eta urrunen bidaltzea dauka helburu jaurtitzaileak.

Kirol hau 1900 urtean hasi zen praktikatzen gizonezkoen kategorian eta 2000 urtean emakumezkoenean. Urte asko izan arren, atletismoko modalitate hau ez da besteak bezain ezaguna. Alabaina, badaude gazteak ere kirol tekniko hau probatzera animatzen direnak. Servando Rivas, hernaniarra eta Inmakulada ikastetxean ikasitakoa, adibide bikaina da, hain zuzen ere.



Servando Rivas, mailu-jaurtilaria.

Zergatik gustatzen zaizu mailu-jaurtiketa?

Gorputza eta fisikoa asko lantzen duen kirola delako. Kanpotik ikusita, behar bada, jaurtiketa erraza dirudi, baina teknika asko eskatzen du. Indarra izatea ez da nahikoa, bultzada ondo aprobetxatu behar da, jaurtiketa ahalik eta luzean izan dadin. Nahitaezkoa da teknika menperatzea.

Noiztik ar zara kirol hau egiten?

Sei urte daramatzat mailu-jaurtiketan eta oso kontentua nago.

Zerk erakarri zizun atletismoko modalitate hau egitera?

Egia esan beste kirol batzuk ikusita baneuzkan ere, ez zidaten inoiz interes berezirik sortu. Mailu jaurtiketa, aldiz, oso interesgarria iruditu zitzaidan hasierahasieratik.

Zenbat txapelketa irabazi dituzu?

Gipuzkoako 6 txapelketa, Euskadiko 6 txapelketa eta Espainiako 6 txapelketa. Kanpora ere joan naiz; izan ere, munduko txapelketan

parte hartu dut eta 16garrena geratu naiz.

Nola egiten duzu lan?

Egunero entrenatzen dut. Lehenengo beroketak eta ondoren ariketa desberdinak egiten ditut, jiroak lantzeko, besoen eta gorputzaren postura zuzentzeko eta abar. Bestalde, jaten dudana zaindu behar dut, gorputza ondo mantendu behar da-eta.

Zenbat ordu entrenatzen duzu?

Astero lau egun eta txapelketa bat daukadanean egu-

nero, ostiraletan izan ezik.

Zergatik aukeratu zenuen mailu jaurtiketa eta ez beste kirol bat?

Munduko probarik zailena delako, nire ustez. Indarra, trebetasuna eta teknika haundia eskatzen du.

Pentsatu al duzu inoiz munduko onena izan zaitezkeela?

Ez, ze maila haundiko jaurtitzaileak daude, bai Espainian, eta bai atzerrian ere.

Zuk bakarrik entrenatzen al**duzu?**

Bai, normalean nik bakarrik entrenatzen dut egunero.

Norbaitek animatu al zintuen kirola egitera?

Ez. Izan ere, etxean mailu-jaurtiketa txorakeria zela esan ohi zidaten.

EGILEAK

Dani, Alba, Iker, Laura eta Sandra (DBH 4)

Droga eta alkohola

Zer dira drogak? Bada sustantzia kimikoak, natural zein sintetikoak, nerbio-sistema zentralari eragiten diotena, eta hartzen hasiz gero mendekotasuna sortzen dutenak.

Hainbat motatakoak daude: marihuana, koka, LSD, speed, kosmos, heroina, tabakoa eta alkohola besteak beste. Orokorrean, eragindako mendekotasunaren arabera sailkatzen dira: droga bigunak, mendekotasun psikikoa eragiten dutenak, eta droga gogorak, mendekotasun fisiko eta psikikoa sortzen dutenak.

Zergatik hasi

Gazte asko drogak kontsu-

mitzen hasten dira, euren arazoetatik ihes egiteko, lotsa alde batera uzteko edota «ondo» pasatzeko. Askotariko arrazoiek bultzatzen dituzte kontsumora, askotariko ondorioak lortzekotan: euforia, lasaitasuna, zoriona, atsegina, bizkortasuna. Guztiak helburu jakin baten bila, dagokion arrisku larria jakin ezean.

Batzuetan lagun taldetik kanpora geratzeko beldurrak (berak izan ezik beste guztiak erretzen badute, esaterako) bultzatzen du gaztea droga bat probatzera. Besteetan, zirrara gehiago izateko nahiak edo sustantzia berriak dastatzeko jakin-minak.

Drogen kontsumoak arazo

fisikoak sortzen ditu: bihotze-koak, minbizia, buruko gora-beherak. Alabaina, arazo psikologikoak arriskutsuenak dira, pertsonaren nortasuna aldatzen edo kentzen dutelako. Horren ondorioz, familiarikiko (gurasoekiko bereziki) eta lagunekiko harremanak gero eta okerragoak dira; ikasketetan ere errendimendua jaisten da eta egoera pertsonala jasanezinezkoa egiten da.

Alkohola

Drogarik ohikoenetako bat da alkohola. Gazte asko 12-13 urterekin hasten dira edaten eta maiz, 14 urterekin ohikoa dute edatea. Alde batetik, alkohola kontsumitzea oso barne-

ratuta daukagu gure kulturaren, festak ospatzeko, alegia, eta gazteek helduak imitatzen dituzte. Bestetik, beste droga batzuen alde, gazte askok droga «biguna» deritzote alkoholari, hasiera batean eragindako kalteak hain begi-bistakoak ez direlako.

Dendetan ere, gazteei alkohola saltzea debekatuta egon arren, beti erosteko modua bilatzen dute. Beraz, beste droga motekin konparatuz, errazagoa da alkohola kontsumitzea.

Egoera larria

Gaur egun hamabi urteko ume askok badakite zer diren sustantzia kaltegarri hauek eta gehienek dastatu dituzte

noizbait. Normala iruditzen al zaizue? Guri ez, gutxienez. Horregatik egin dugu erreportaia hau, pertsona guztiei jakinarazteko drogek, azkenean, zure bizitza suntsitzen dutela, betirako.

Salbuespenak albuespen

Hainbat droga medikuntzan erabili ohi dira, gaixoen mina arintzeko. Morfina, kasu, lasaigarri indartsua da eta gaixotasun askoren tratamenduan erabili ohi da. Era berean, marihuanak minbizia duten gaixoei lagun diezaieke, minaren eragina lasaitzen.

EGILEAK

Ainhoa, Alba, Laura, Naikari, Sandra, Denis, Juanma, Naomi (DBH4)



Iosune Marin Inmakuladako ikasle ohia da. Txiki txikitatik ibili izan da musika munduan (eskolako abesbatzan, gitarra eta perkusioa jaialdietan joaz...) eta bagenekien, hain ahots polita izanda honaino iritsiko zela.

Horregatik, tartetxo hau aprobeztatu nahi dugu bera zoriontzeko, aurtengo kantu txapelketan irabazlea izan baita.

INMAKULADA IKASTETXEKO IKASLE ETA IRAKASLE
GUZTIEN PARTETIK,
MILA KILO ZORION BIHOTZ BIHOTZEZ!!

Ikasleen Txokoa - 43 zk. INMAKULADA IKASTETXEA

EGILEAK :

Ainhoa
Alba
Dani
Denis
Iker
Juanma
Laura
Naikari
Naomi eta
Sandra.

