

Maider Unda, borrokalari olinpikoa: “Den-dena ematera joango naiz Londresera”



Elektronika ikasketak egin zituen, baina gusturago sentitzen da ardiak zaintzen eta ringean borrokan. Bietarako gaitasun fisikoa behar da, baina garrantzitsuena burua kontrolatzea eta erabiltzen jakitea da. Otxandioko Oleta auzoan bizi da, 33 urte ditu eta txapelketa ugari irabazi ditu: hamar aldiz izan da Espainiako txapelkun eta brontzezko domina bana lortu zituen, iaz, Munduko Txapelketan eta Europakoan.

Nolatan hasi zinen borroka librean?

Otxandion ikasi nuen, eta bertan ez zegoen beste kirolirik. Parean tokatutakoa egin nuen. Aurrena *sambo* ikasi genuen eta gero *borroka libre*a. Niri betidanik asko gustatu izan zait kirola. Hasieran, jolas bat besterik ez zen niretzat.

Artzaintzaren aldeko hautaketa egin zenuen...

Gurasoek jubilatuta egin behar zuten. Eta hori galtzea pena zela iruditu zitzaidan. Orduan, artzaintzarekin jarraitzea erabaki nuen. Ahizpak eta nebak asko laguntzen didate nik ezin dudanean.

Zenbat orduz entrenatzen duzu?

Garaiazen arabera asko aldatzen da. Orain, laburragoak dira, eta gogorragoak. Egunean hiru orduz entrenatzen dut, goizean ordu eta erdi eta arratsaldean beste horrenbeste. Etxean dauzkat pisuak, baina teknikoak egitera Gasteizera joaten naiz. Nirekin borroka egingo duen norbait behar izaten dut horretarako. Nire entrenatzailea ere han egoten da.

Elikadura zehatz bat jarraitzen duzu?

Saiatzen naiz zaintzen. Datorren urtean zorrotzagoa izango da, Londreserako sailkapen frogatik. Nola elikatu zaren, gero asko nabaritzen da muskulazioan. Ez da komeni koipea hartzea. Pisua bai, baina muskuluetan.

Psikologia erabiltzen duzu aurkariari aurre egiteko?

Entrenamenduetan sufritu egin behar duzu, gero txapelketa momentuan sufrimendua heltzen denean hobeto eramaten jakiteko. Beste teknika batzuk ere badaude: ezin zara burumakur sartu ringera... Aurkariak badaki ze taktika erabiltzen dituzun. Beraz, taktika sorta bat prestatuta izan behar duzu beti, noizean behin aldatzeko.

Zer nolako laguntza izan da BAT Basque Team fundazioarena?

Nire kasuan oso garrantzitsua izan da babesa. Niri asko lagundu didate psikologikoki. Fundazioan teknikari asko daude, erabat zure gainean,

gomendioak ematen. Geuk ere izaten ditugu geure beheraldiak. Azken batean, kirolari bat ez da makina bat, pertsona bat da.

Ze orotzopen duzu Joko Olinpikoez?

Esperientzia paregabea izan zen. Publikoa oso desberdina. Giro aparta egon zen. Komunikabideek sekulako garrantzia eman zioten.

Eta ospetsu egin zara?

Goi mailara iritsi naizenez, errespetatua izatea lortu dut. Batez ere, irudia asko aldatzen da emaitzak ikusten hasten direnean. Badakit urte batzuetarako kontua izango dela. Baina batzuetan beharbada gehiegi da. Txapelketa bat hurbiltzen denean, entrenatzen ari bazara, dena planifikatu behar duzu, elkarriketak barne. Ez dakit ezetz esaten eta gero larri ibiltzen naiz.

Borroka libretik bizi daiteke?

Ni orain bai, goi mailan nabilelako. Emaitzek agintzen dute. Baina, bestela, ezin da. Gorputzak mugatzen zaitu, ez adinak. Nik, gazteago nintzenean, lesio asko izan nituen, baina orain ondo nabil. Urte askoan jarraitu ahalko nuke, baina uste dut Londresekin konformatuko naizela. Borroka librearekin zerikusia duen zerbaitetan aritu nahiko nuke gero, baina denbora hartu eta pentsatu egin nahi dut ze neurriko lotura nahi dudana.

Londres, esperantzari leiho bat?

Esperantza domina lortzea da. Horren bila joango naiz, den-dena ematera. Aurrekoan, lehen aldia izan zen, Beijing-en, eta bosgarren geratu nintzen. Sekulako pena hartu nuen hain gertu geratuta. Azkenean, egun bakar batean jokatu duzu lau urtetan eginiko lana, eta egun horretan faktore askok eragin dezakete. Burua ondo prestatu behar duzu. Londres da nire hurrengo helmuga.

Nerea Pikabea.

Administrazioa euskaraz, 69 (2010eko uztaila).
Egokiturik.

1. Testua irakurri eta gero, aukera hauen artean zein da egia Maider Unda-ri buruz?

- A. Ez du ikasketarik eta horregatik zaintzen ditu ardiak.
- B. Otxandion bizi da, entrenatzailea bertan duelako.
- C. Elkarrizketa egin zenean 33 urte zituen.
- D. Idazle ezezagun bat da benetan.

2. Zenbat orduz entrenatzen du Maider Undak egunero?

- A. Egunero 3 orduz.
- B. Egunero ordu eta erdiz.
- C. Gogoaren arabera aldatzen da.
- D. Urtaroaren arabera aldatzen da.

3. Maider Undari BAT Basque Team Fundazioak laguntzen dio. Elkarrizketan, nolako laguntza eskertzen dio fundazioari?

- A. Jarri dioten entrenatzailea
- B. Eman dioten beka
- C. Elkarrizketak planifikatzea
- D. Teknikarien gomendioak

4. Txapelketak, emaitzak, elkarrizketak eta abar direla medio Maider Undak dio ez dakiela ezetz esaten eta gero larri ibiltzen dela. Zer esan nahi du?

- A. Ez daki txapelketei ezetz esaten.
- B. Ez daki emaitzei ezetz esaten.
- C. Ez daki elkarrizketei ezetz esaten.
- D. Ez daki entrenatzaileari ezetz esaten.

5. Etorkizunari begira, zer egin nahi du Maider Undak?

- A. Borroka librearekin loturiko zerbaitetan aritu.
- B. Artzain ibili, besterik ez.
- C. Borroka librean jarraitu, ardiak utzita.
- D. Elektronikako ikasketekin jarraitu.

6. Zein da Maider Undak buruan duen hurrengo txapelketa?

.....

.....

.....

