

DV KIROLAK

EL DIARIO VASCO
 OINARRIZKO KIROLAREN GEHIGARRIA
 Nº 957 OSTEGUNA 19.01.31

Irailean Suedian ospatuko den Klase 10-eko Munduko Txapelketa absolutuan parte hartzeko aukera handiak ditu Anderrek.
 :: UNCITI



HOCKEY SOBRE HIELO:
 TRES DONOSTIARRAS DEL TXURI URDIN, EN EL MUNDIAL SUB18

PG. 4-5

ZURE TALDEARENTZAT
 INTERNET GUNEA:
 BLOGAK, IRUDI GALERIAK, ALBISTEAK...

KIROLPROBAK.
 LA TRES MONTES CONTINUARÁ ESTE DOMINGO CON SU GRAN PROGRESIÓN

PG. 6-7

«GARRANTZITSUA DA NORBERAK MUGARIK EZ JARTZEA»

Ander Cepas 14 urteko mahai-tenis jokalaria gazteak bai selekzioarekin eta baita bere Atletico San Sebastian taldearekin ere oso emaitza onak lortzen ari da denboraldi honetan zehar. «Lana eginda emaitzak ailegatzen direla» oso argi dauka eredu zko kirolari donostiar honek. **2-3. ORR.**

¿Conoces la escuela de conducción DMT Team en el Circuito de Olaberriá?

Posicionamiento
 Frenadas y marchas
 Pista con monitor

Apúntate en:

www.cursillosdeconduccion.com

arcess
www.arcess.es

MAPFRE
 LARRATXO 607490605

TALLERES
 EKIHI

supersport motor

TRIK

odn

NICRON

EL DIARIO VASCO



POL. 28 - ENDOBA - 20110 - ASTIGARRAGA - Gipuzkoa - Tel: 943.26.17.66 - nicron@arcess.es www.nicron.es

«Gauzak probatu behar dira, oso garrantzitsua da mugak ez jartzea»

Mahai-tenisa Ander Cepas 14 urteko donostiar gaztea lau urte daramatza Atletico San Sebastian taldeko kide bezala eta denbora gutxian oso emaitza onak lortu ditu

Ander Cepas Atletico San Sebastian taldeko mahai-tenis jokalaria gazteak Espainiako Infantilen ranking-eko 8. postua du helburu.
:: UNCITI

IZASKUN SALGADO

Ander Cepas (2004ko abuztuaren 18a) mahai-tenis jokalaria gaztea lau urte daramatza kirol hau lantzen Atletico San Sebastian bere taldean. Hasi zenetik bere jokoa asko hobetu duela eta lan egiten jarraituko duela argi dauka donostiar gazte honek. Jaiotzetik duen arazo batengatik bere mailako txapelketak Klase 10 kategoriakoekin bateratzen ditu eta plazer ikaragarria izan da berarekin mahai-tenisa eta orokorrean bizitzaren inguruan duen ikuspegiak hitz egiteko aukera izatea.

-Zein da mahai-tenisaren inguruan duzun lehenengo oroitzapena?

-Beti ikusi dut jendea kirol honetara jolastean eta egun batean probatzeraz animatu nintzen, asko gustatu egin zitzaidan eta ordutik jarraitu egin dut.

-Beste kirol batzuk probatu dituzte?

-Bai, futbola adibidez, baina saskibaloia eta igeriketa ere.

-Aspaceren lana oso garrantzitsua izan zela komentatu didate...

-Hasieran oso gogorra izan zela esaten didate, ni oso txikia nintzen ez naiz gogoratzen, baina bertan egindako lana oso ondo etorri zait, bestela nire gaitasun fisikoak azkoz ere murriztuagoak egongo lirarteke. Lan horri esker, askoz hobeto nago.

-Zer da zure kirolek gehien gustatzen zaizuna?

-Jende guztiaren aurka lehiatzen za-

rela. Badaude lehiaketa batzuk non adinarean arabera lehiatzen zaren, baina ligan, adibidez, urte gehiago dituzten pertsonen aurka ere jokatzen duzu. Nire ustez, horrek bizitasun pixkat ematen dio kirol honi.

-Eta guztiaren gustuko duzuna?

-Asko entrenatu behar dela. Baina azkenean, gustatzen bazaizu entrenatu behar duzu.

-Lehiaketa kombentzionaletan eta Klase 10-ekoetan parte hartzen duzu. Nola daramazu hori?

-Ondo daramat, baina adibidez, lehenengo Espainiako Txapelketan parte hartu nuen eta mahai batek bestera korrika ibili nintzen, ia denborarik gabe. Nekatuta bukatu nuen baina ondo daramat.

-Lau urte pasa dira kirol honetan hasi zinenetik eta lortzen hari zaren emaitzak oso onak dira...

-Bai, nire hoberena arretzen ari naiz. Iaz hartu nuen parte nire lehenen-



«Oso garrantzitsua izan zen oraindik oso txikia nintzenean Aspacerekin egindako lan guztia»

«Kirol ezberdinak probatu eta bakoitzak bere lekua aurkitu behar du»



**KARTELDEGIA / CARTELERA
UGALDE - VENTAS**

PREFERENTE
CD MARIÑO - TOLOSA C.F.
02/02/2019 - 17:30

INFANTIL TXIKI FASE CLASIFICATORIA
CD MARIÑO - ANTIGUOKO K.E.
02/02/2019 - 11:00

1ª INFANTIL
CD MARIÑO - SAN MARCIAL C.D.
02/02/2019 - 15:30

BAR - RESTAURANTE
ESPECIALIDADES GALLEGAS

- Banquetes
- Comuniones
- Despedidas

Descanso Semanal:
LUNES Y JUEVES TARDE

Zabala, 6
48001 IRUN | 943 61 50 01



INTXAURDI KE
Emakumezko futbola

>> 2019 - OTSAILAK - 2

ORDUA	TALDEAK	ZELAIA
9:00	ALLERRU KJKE INFANTILA C	Plazeta LEZO
10:45	INFANTILA D ANTIGUA LUBERRI KE	Cesar Benito DONOSTIA
11:40	INFANTILA A SANTO TOMAS LIZEOA KE B	Cesar Benito DONOSTIA
12:00	ALOÑA MENDI KE B KADETE	Azkoagain OÑATI

>> 2019 - OTSAILAK - 3

ORDUA	TALDEAK	ZELAIA
9:30	AXULAR KKE LURRALDEKOEN MAILA	Puio DONOSTIA
11:30	ORIOKO FT KADETEEN OHOREZKO MAILA	Mendibeltz ORIO
14:00	AMARA BERRI KE A KADETE	Martutene DONOSTIA



Diartzun
Kirol Elkarte

**KARLA LEKUONA
OTSAILAK - 2 - 3**

L	9:00 - OHO. HAUR-8 NESKAK - AÑORGA
B	9:00 - HAUR-8 NESKAK - AÑORGA
N	10:30 - 1. HAURRAK A - ALLERRU
A	11:30 - OHO ERREGIONALA - AMAIKA BAT
T	12:00 - 1. KADETEAK - LANDETXA
A	13:45 - 1. KADETEAK C - BETI ONA
OKZAR	12:30 - HAUR TXIKI - REAL UNION
	15:30 - 1. KADETEAK A - ZESTOA
	18:00 - OHO. NESKA KADETEAK - HERNANI

Alcampo
Oartzun

ADIOS
Iaioak... Errotulazioak
adestaldioak@gmail.com

hostoak
Yuste, Deber, Genda - Impresio digitala
hostoak@hostoak.net

TOLARE
JATEA

go txapelketan eta Almerian nahiko ondo ibili nintzen, egindako lan gutzia nabaritzen dela somatzen dut.

-Klase 10-eko emaitzei erreparatuta: Espainia mailan txapelketa absolutuan 3. zaudete eta mundukoan 33. Zer suposatzen du horrek zuretzat?

-Horrek aurrera jarraitzeko motibatu egiten nau. Emaitza onak lortzeko lan egiten dut egunero.

-Espainiako selekzioarekin nola-koak izaten dira kontzentrazioak?

-Oso ondo pasatzen dut, jendea oso jatorra da, oso giro ona egoten da. Entrenatzaileek oso maila ona dutela nabaritzen da ere, horregatik selekzioaren kontzentrazio horietan asko ikasten dugu.

-Irailan Suedian Klase 10-eko Europako Txapelketa absolutua ospatzen da eta selekzioak zurekin kontatu nahi du...

-Espero dut bertan parte hartu ahal izatea. Ez dakit nola aurre egingo niokeen txapelketa horri, hasieran seguruenik urdirri jarriko nintzateke, baina gero nire ehuneko ehuna ematen saiatuko nintzateke. Oso gogor entrenatuko dut hori lortzeko eta ondo jokatzeko, joaten banaiz nire papera ondo betetzeko.

-Infantilen artean 10. postuan

zaude eta helburua 8. gotea dela komentatu didate...

-Horrela da. Top 8arentzat oso txapelketa garantzitsua bat dago eta bertan parte hartzea asko gustatuko litzaidake. Oso polita izango litzateke bertan egotea. Duela bi urte, antzeko egoeran egin nintzen jada eta ez nuen lortu, eta aurten lortu nahiko nuke, noski. Saillkapen hori ligaxka bateko saillkapena bezala sortzen da, denak denen aurka jokatzeko dugu eta irabazitako partida kopuruarekin eta lortutako puntu kopuruarekin ranking bat sortzen da.

-ATSSen Lehenengo eta Bigarren Mailako taldeetan lehiatzen zara. Nola izaten ari da denboraldia?

-Lehenengo Mailako taldean gero eta presentzia handiagoa izaten hari naiz eta oso pozik nago horregatik, taldeak nigan konfidantza duela erakusten bait du horrek. Baina egia esan, denek daukagu konfidantza denengan, denek dakigu ze maila duen bakoitzak eta ze gaitasun diren. Beraz, badakigu zer eman dezakegin partida bakoitzean. Adibidez, taldeko batek asko entrenatzen badu eta oso gogor saiatzen bada, besteek beti ulertzen dugu jokatzeko me-rezi duela.

-Asmoa mailaz igotzea lortzea dela

suposatzen dut...

-Bai, baina ez dut uste gure lehenengo helburua denik. Gauzak ondo egitea da gure nahi nagusia. Ez ditugu kanpoko fitxajeak ekartzen igotzeko. Taldeko jendearekin lehiatzen gara eta igotzea lortzen badugu ondo, baina lortzen ez badugu ez da ezer gertatzen. Momentuz gauzak ondo ateratzen ari dira eta espero dut horrela jarraitzea, lehenengo itzulia lehenengo postuan bukatu dugu eta hemendik aurrera bertan jarraitzeko asmoa daukagu.

-Denboraldi honetan nola ikusten duzu zure burua?

-Momentuz ondo. Nik uste batzuetan gauzak hobeto egin ahal ditudala, baina normala da, egun batean agian oso ondo jokatzeko duzu, eta hurrengoan adibidez ez zaizu ezer ateratzen, baina jakin behar da horrekin jolastean.

-Zenbat entrenatzen duzu?

-Lau egunetan entrenatzen dut gutxi gorabehera, ahal dudanean bost egunetan etortzen naiz eta ezin dudanean hirutan, 18.30etik 21.00etara egoten gara. Bi ordu t'erdii egoten gara, baina azkenean beroketa ari-teketein eta luzatze ari-teketein denbora murrizten da. Asko dirudi, baina azkenean ez da hainbeste.

-Nolako entrenamenduak egiten dituzue?

-Beroketa ari-teketein hasten gara eta ondoren tokea hartzeko hainbat ari-teketa burutzen ditugu. Sakka bezalako gauzak lantzen ditugu ere. Ostiraletan, adibidez, asteburuan partiduak daudenez, zortizatik bederatzietara partiduak egiten ditugu.

-Nola daramatzazu ikasketak?

-Nahiko ondo, baina uste dut ikasketetan gehiago egin ahal dudala: Bidaletan eta horrela etxeko lanak eta ikasteko gauzak eramaten ditut, bestela egiteko denborarik ematen ez didalako.

-Etorrizunari begira, non ikusten duzu zure burua?

-Mahai-tenisean bai baina, normala denez, badakit ez dudala horretaz biziko. Ingeniaritza bat egin nahi dudala uste dut, baina ez daukat guztiz argi. Zurr dakidana da ez dudala kirol hau utziko.

-Zer esango zenieke zure egoera berean dauden gazteei?

-Nik esango niokeena da bere kirola aurkitzen saiatzea. Gauzak probatzea, ez edukitzea beldurra, ez jar-tzea mugak, ez pentsatzea 'hau daukadanez ezin ditut gauza hauek egin'. Saiatu behar zara, eta egiten duzunaz disfrutatuz. Azkenean zu zara arazo hori daukazuna eta besteek esaten dutenak ez dauka inongo garrantziarik. Egun batean enugbia probatzera joan zaitezke eta beste batean balleta, adibidez, eta azkenean aurkituko duzu gustoko duzun zerbait. Egia da badaudela kirol batzuk inklusiboak direnak, eta adibidez, mahai-tenisa oso inklusiboa da. Azkenean, lanarekin eta esfortzuekin edo-zer gauza lortu daiteke.

AZKEN TANTOA

«Superstizioak konfidantza gehiago izateko direla uste dut»

II. S.

-Nor da zure kiroleko idoloa eta zergatik?

-Ez daukat idolorik. Goian daudenak dira idolo, bertara ailegatu badira egindako lanagatik da.

-Telebistako teleesail bat?

-«La que se avecina», oso barregarria iruditzen zait.

-Oporretara joateko leku bat?

-New York-en egon naiz etaasko gustatu zitzaidan.

-Mania bat? Superstizio bat?

-Ia ez. Lehen jokatu aurretik abesti bat jarren nuen heri. Behin probatu eta partidua ondo ateratzen zenez, errepikatzen nuen. Kamisetekin ere superstizio bat nuen, norbait irabazi kamiseta batekin eta berdina erabiltzen nuen. Konfidantza gehiagorekin joateko zen nik uste; agian txorrada bat da baina buruak probatzeko esan eta konfidantza gehiagorekin zaude.

-Zure karrerako albiste pozgarriena?

-Iazko Espainiako Infantilen Taldekako Txapelketa. Taldearekin bigarren gelditu ginen. Bagenekien aukera asko gertueta, eta final laurdenetan nik partidu txarra egin nuen, eta finalerdietan beste batek partidu txarra egin zuen, baina aurrera ateratzen jakin genuen, bigarren postua lortuz.

-Dohain bat? Akats bat?

-Akatsa... batzuetan ez naizela guztiz kontzentratua sartzen partidatan eta dohaina... entrenatzaileek esaten ditadena aplikatzen dakidala.

-Amets bat?

-Joko Olimpikoetara joatea.

«Mailaz igo nahi dugu, baina gure helburu nagusia gauzak ondo egitea da»

«Selekzioarekin ditudan kontzentrazioetan asko ikasten dut, gainera oso giro ona dago»

TOLOSA C.F.

USABAL

Emakumezkoen Euskal Liga (Igandea 3, 15:45)
TOLOSA CF - OIARZUN

Erregional Ohor. Emakumezkoen M. (Igandea 3, 13:45)
TOLOSA CF - ZARAUZ

Jubenilen 1º Maila (Igandea 3, 11:45)
TOLOSA CF - INTXURRE

Kadeteen Euskal Liga (Larunbata 2, 12:15)
TOLOSA CF - ATHLETIC

Kadeteen Ohorezko Maila (Larunbata 2, 10:30)
TOLOSA CF - ELGOIBAR

Kadeteen 1º (Igandea 3, 10:00)
TOLOSA CF - LENGOKOAK

Infantilen Txikien Maila (Larunbata 2, 9:00)
TOLOSA CF - ELGOIBAR

Infantilen 1. Maila "B" (Igandea 2, 17:00)
TOLOSA CF "B" - BEASAIN

Emakumeen 1º Infantila (Larunbata 2, 15:30)
TOLOSA CF - EUSKALDUNA

Baloia:
BAR K-2
BAR KARELA
BAR DIKEN'S

BILLABONA FKE

ARRATZAIN FUTBOL ZELAI

LARUNBATA 2, 10:00TAN, INFANTILEN 1. MAILA
BILLABONA FKE - URNIETA K.E.

IGANDEA 3, 15:30TAN, JUBENILEN 1. MAILA
BILLABONA FKE - UROLA K.E.

IGANDEA 3, 17:45TAN, PREFERENTE MAILA
BILLABONA FKE - ROTETA C.D.

Sema Guadalupe
FLORISTERIA
MANTENIMIENTO DE JARDINERIA
BARCELONA 39
TEL. 943 892 895
20150 BILLABONA

Kirol Aukera

AMASA
okidegria - kafetegia
(Villabona)

BASAUN LIBURUDENDA
basaunliburudenda@gmail.com
Nafarroa 29 - 01173aa-943-00101
20150 VILLABONA (Gipuzkoa)

ORDIZIA RUGBY ELKARTEA

ALTAMIRA

Igandea, otsailak 3 12:00

AMPO ORDIZIA APAREJADORES BURGOS

AMPO

ORKLI - ORAIN GIPUZKOA - GARABI - EZARRI - HOTEL CASTILLO - IRIZAR - LABE LAN - BASOA - MUEBLES ORDIZIA - GAMESA - CONSTRUCCIONES MOYUA - LUMAGORRI

PATROCINADORES