

“Nedo diàriament 16 km per aconseguir una plaça als Jocs Olímpics de Tòquio”



Pujol té la mirada fixada en els mundials. Foto: A. Montaña



L'entrenament està dirigit per Sergi García. Foto: A. Montaña

ALMUDENA MONTAÑO INDIA

Després de guanyar el campionat d'Espanya de natació en aigües obertes i classificar-se per la Copa d'Europa, el blanenc Guillem Pujol Belmonte es prepara per obtenir una plaça per als Jocs Olímpics de Toquio 2020. És la il·lusió de la seva vida, per això entrena de valent cada dia per millorar el seu temps i la seva força física. Actualment segueix un entrenament personalitzat al Centre de Natació Mataró dirigit per Sergi García, expert en aigües obertes. Guillem Pujol, que gaudeix d'una beca esportiva de la Federació Espanyola, té 22 anys i compagina la natació amb el Cicle Formatiu d'Esports, després d'haver estudiat dos anys de Periodisme. L'any passat a Sevilla es va proclamar campió d'Espanya de Natació en aigües obertes de 10 km absolut, fet que li va permetre anar al Campionat d'Europa de 5 km celebrat a Glasgow -l'agost del 2018-, on va quedar 12è i va obtenir la plaça per anar directament a la Copa d'Europa de França, classificatòria per al mundial. En aigües obertes també ha aconseguit proclamar-se campió d'Europa -a Turquia- de la categoria infantil. A la piscina, ha participat en tres ocasions als campionats europeus júnior: dos a Holanda i un a Azerbaidjan, i als mundials júnior per relleus en equips.

Quin és el teu proper objectiu?

Al llarg de tota la meua vida esportiva he volgut anar als Jocs Olímpics de Tòquio. D'aquí a un

mes participaré a la Copa d'Europa en aigües obertes, a França. Si em classifico el primer o segon espanyol, aniré als mundials de Corea, al mes d'agost. Allà hauria de quedar entre els 11 primers o entre els 11 millors de la repesca de l'any vinent i, llavors, ja podria nedar a Tòquio. Ara mateix estic en el meu màxim nivell, estic molt preparat i crec que puc aconseguir-ho. A més, seria molt especial per a mi.

Per què seria tan especial?

Perquè soc un “friki” de la cultura japonesa. M'encanta el menjar japonès, els samurais, el món manga...Des de petit soc fan dels dibuixos de Son Goku, Bola del Drac i Pokamon.

Interessant. Com és el teu entrenament diari?

Entre setmana visc a Mataró i em llevo a les 5.30 del matí. De 6 a 8 h entreno a la piscina i de 8.10 a 13.30h estudio un Cicle Formatiu d'Esports a Mataró. Dino al Centre de Natació, on em fan una dieta especial. De 15.30 a 18.30 torno a nedar i de 18.30 a 19.30 tinc entrenament al gimnàs: un dia càrdio amb bici o córrer i la resta circuits o peses. Aproximadament a les 22 h de la nit me'n vaig a dormir.

Quants quilòmetres nedes a la setmana?

Nedo diàriament 16km per aconseguir una plaça als Jocs Olímpics de Tòquio, amb un mínim de 80 quilòmetres cada setmana.

Actualment, entreno per competir tant a piscina com en aigües obertes, tot i que cada cop m'estic especialitzant més en aigües obertes. De totes maneres, l'entrenament gairebé sempre el fem a la piscina, al mar només durant la primavera i l'estiu, i poques hores.

Quin és el teu estil preferit?

La meua especialitat és la resistència: 200, 400, 800 i 1.500 lliures a crol.

Quan vas començar a nedar?

Als 2 o 3 anys. Com la majoria de nens, la meua mare em va apuntar a natació perquè aprengués a nedar. De petit el que a mi m'agradava realment era el futbol i vaig estar al CD Blanes fins als 12 anys.

Per què has canviat les competicions de piscina per les aigües obertes?

Sempre he fet les dues modalitats. Però la primera competició que vaig fer a la meua vida va ser la travessia de la Palomera al Port de Blanes, als 7 anys, i tinc molt bon record. Em va marcar molt perquè em va despertar les ganes de competir. Després, vaig fer la de Lloret i la de Tossa, on va guanyar el meu germà Ricard i el CN Lloret el va fitxar per participar als Campionats de Catalunya. Com que sóc el germà petit, vaig seguir-lo a la piscina de Lloret, als 8 anys. Durant aquell temps entrenava i feia totes les travessies de la Costa Brava, alguna de

Barcelona i de Tarragona.

Quan vas veure que t'hi volies dedicar professionalment?

Als 14 anys, quan vaig assolir un nivell bo de piscina, el Centre d'Alt Rendiment Esportiu (CAR) es va fixar en mi i em va becar. Vaig anar a viure al Centre de Sant Cugat i vaig aconseguir una millora espectacular. Vaig guanyar la meua primera medalla al Campionat d'Europa de 400 lliures! Vaig continuar amb el Campionat de Catalunya de 3.000 de piscina i em vaig classificar al Campionat d'Espanya de 5.000 m i al Campionat Europeu d'aigües obertes, on vaig guanyar la Copa d'Europa. Va ser una sorpresa per a tothom, perquè jo em preparava per a piscina. Vaig estar becat pel CAR fins als 19 anys, quan vaig marxar i, des de fa dos anys, estic al CN Mataró, becat per la Federació Espanyola.

Quina és la teua millor marca?

Els 54'23", que vaig aconseguir la temporada passada al Campionat d'Espanya de llarga distància a la piscina.

Segueixes una dieta estricta?

Menjo bastant sa, perquè és el que m'han inculcat a casa i el temps que vaig estar al CAR. Bàsicament, menjo pasta, arròs, verdures, peix o carn a la planxa i fruita.

Has hagut de sacrificar moltes coses per estar al màxim nivell esportiu?

El sacrifici més gran és no haver estat molt de temps amb la família, però intento trobar moments per estar amb ells. Estic molt agraït a la meua família perquè m'ha permès intentar el meu somni i ha fet tot el possible per ajudar-me. Va ser molt dur quan vaig marxar als 14 anys de casa per anar a viure i entrenar al CAR de Sant Cugat. La meua mare no s'ho va prendre gaire bé, perquè passava molt de temps sense veure'ls; sobretot, els mesos de concentració. Vaig perdre molts amics de la infància, però n'he fet nous que s'assemblen més a mi i practiquen esports.

Tens algun hobby?

Sí. Sempre que puc enredo als amics o al meu germà per fer una partida a qualsevol joc de taula. M'encanta competir! Ja sigui als escacs, al Catan o al Carcassonne, per exemple. Quan compro un joc, passo tres o quatre mesos sense parar de jugar. Després passem a un altre. El problema és que tinc molt mal perdre, ha! ha! ha! També m'agrada molt anar al cine.

Què penses quan nedes?

La majoria de nedadors pensen en cançons, però jo no. Quan entreno, em fixo molt en la part tècnica, perquè és el meu punt feble. A les competicions intento centrar-me en la prova i pensar en records que em motiven, competicions que m'han anat bé i en coses maques que he fet amb la família i els amics. ■