



L'entrenadora a casa seva, al barri del Serrat.

Però aneu darrere seu.

Per mi el mèrit el tenim nosaltres! Sent pocs com som i amb tanta poca gent que practica la natació sincronitzada, dues terceres parts de les nedadores de la selecció espanyola són catalanes.

Quins reptes teniu a llarg termini?

Els propers campionats del món són a Khazan (Rússia) el 2015. L'objectiu és quedar segones, per sota de les russes, o sigui que no podem afluixar. El 2016 ja tenim els Jocs Olímpics de Rio.

La teva filla, Clara Arboix, també és sincronista.

Jo no ho volia! La vaig apuntar a patinatge, però no la vaig distreure de l'aigua. Amb el CNG aquest any ha sigut campiona d'Espanya d'equip combinat i de duet, i subcampiona d'Espanya d'equip lliure i de solo.

I el teu fill?

Ell és com el seu pare, de bàsquet! A tots dos fills els vaig ensenyar a nedar de molt petits, amb mesos. Ella es posava horitzontal i surava, i en canvi ell es posava dret i s'enfonsava! La capacitat de flotació és innata.

Què més és clau per fer sincro?

Una altra capacitat natural: l'elasticitat. I després hi ha el factor estètic, la llargada de les cames. El domini de l'aigua ja te'l dona l'entrenar.

I psicològicament?

És molt important la capacitat d'aprenentatge, la intel·ligència i la memòria, a part de la capacitat d'afrontar la pressió de la competició.

La memòria?

Sí, perquè una música de 3 minuts i mig pot tenir 35 "formacions", és a dir, moviments, dibuixos de coreografia!

Parla'ns dels moviments.

N'hi ha de tres tipus: estant dreta (amb el suport de les cames), estant horitzontal (desplaçant-te com si fossis una barqueta), i amb el cap dins l'aigua.

Cap per avall, l'exercici estrella!

En diem "figures". És quan es practica la remada més antinatural: la remada de suport o americana. Amb els braços es fa un moviment continu que crea un buit i t'impulsa cap a la superfície per ensenyar més part de cama, semblant a la inèrcia que crea un avió per volar.

Com més cama s'ensenyà, millor?

Sí, com més llarga més efecte visual! En diem "alçada", de la distància entre la punta del peu i allà on t'arriba l'aigua. Mai podràs anar més enllà del maluc, que és el que en diem "cul sec".

Les nedadores sempre somriuen.

És el primer que s'ensenyà. Acompanya la coreografia. Només et pots expressar amb el cap i els braços, i suma-hi que surts ofegada i has d'agafar aire. Es valora el somriure perquè sembla que no hi ha esforç, i representa el domini del medi aquàtic.

Com aguanteu sense respirar?

És tècnica. En coreografia el més normal són apnees de 10-20 segons, com a molt 30.

Com crees les coreografies?

Dibuixo molt! Es pot crear de dues maneres: partint d'una idea o d'una música. En equip lliure busques tècnica i sorpresa. És la categoria clàssica i s'ha de fer la millor coreografia. En equip combinat inclou solo i duets, i hi ha més espectacle.

No estàs sola.

No, som tres entrenadores, l'Anna Vives, la Mayuko Fujiki i jo, i les noies: 10 caps pensant! I tenim col·laboradores com la Gemma Mengual, que ens ajuda quan creem els balls.

Us deuen conèixer molt.

I tant! El primer sou que vaig tenir, de 10.000 pesetes, a 19 anys, va ser entrenant-la a ella i la Irina Rodríguez, que tenien 12 anys i feien duet. Van aconseguir les primeres medalles internacionals espanyoles en natació sincronitzada.

Què et defineix com a entrenadora?

La implicació, potser per desgràcia de la família! I saber tractar amb persones, no amb esportistes i prou. Has d'entendre les necessitats de cada noia i també la competitivitat entre elles.