

## “Cada cop tenim més suport de la gent i els mitjans presten més atenció a l'esport paralímpic”

il·lusionat i amb ganes de treballar.

**J.S.** Hi ha hagut una gran predisposició per part seva. Crec que ell era conscient que estava prenent una decisió arriscada, perquè sortia d'un lloc on ho tenia tot. Ha sortit bé, però no és una fórmula exacta. Han de coincidir uns caràcters, una ambició i manera de fer. La rutina d'entrenament és molt exigent, d'alt nivell. Depèn del moment de la temporada, fem entre 12 i 20 hores setmanals, combinant el treball de força al gimnàs amb el treball a l'aigua. De mica en mica, hem anat introduint altres factors: amb l'Àlicia Rodríguez hem treballat la descompensació de l'esquena i la prevenció de lesions; amb la Berta Serra, la fisioteràpia i recuperació; amb en Marc Vilà, la psicologia esportiva; i amb la Mireia Porta, la nutrició i la suplantació.

### Quin pes té la part psicològica?

**M.L.** És molt important. Hi pot haver tanta tensió i estrès a l'hora de competir! En qüestió de mil·lèsimes de segon pots quedar primer o últim. Al carril, tot és concentrar-se en la braçada, la rapidesa i la freqüència. I a la càmera de sortida, res de pensar en la nòvia o en què faré a casa...

A Rio, no mirava al públic ni res, no em podia despistar ni un sol mil·límetre.

**J.S.** En Miguel ja ha demostrat que té talent i caràcter. Tots aquests mesos de treball, el psicòleg ens ha ajudat molt, per guanyar concentració i per no decaure ens els moments difícils. I un cop allà [Rio], has de saber gestionar tot el que va venint, rivals que no t'esperaves... El fet que per primera vegada vinguessin la seva mare i el seu fill, ha estat molt important.

**M.L.** Quan competeixes no pots improvisar. Tot estava controlat, ho havíem anat preparant durant tot l'any!

### Amb l'edat, acabes de fer-ne 40, la millora tècnica i l'experiència compensen l'energia dels nedadors més joves?

**M.L.** En l'àmbit paralímpic, l'esport és una eina terapèutica per a molts atletes. La Mireia Belmonte no era nedadora, però tenia l'esquena una mica desviada i el metge li va dir que nedés. Mentre una persona es troba bé, l'edat no és problema. Jo competeixo amb persones molt més grans que jo



Miguel Luque amb el seu entrenador, el granollerí Joan Serra, a la piscina de 50 m del Club Natació Granollers.

**J.S.** Som conscients que el potencial físic d'en Miguel no és el mateix que fa 10 anys, però tècnica-ment sempre hi ha marge de millora. I aquí hem incidit. De fet, porta 16 anys competint a alt nivell i és ara que flirteja amb les seves millors marques.

**M.L.** Ha estat el millor any de la meua vida i la millor carrera. A Sidney, vaig fer 52.8. A Atenes, 51.21. A Pequín, 52. A Londres, 50. I a Rio, 49. He baixat! I penso que encara ho puc fer millor, hi ha noves tècniques d'entrenament que volem provar. També, vull operar-me dels malucs -hi tinc un flexo- per anar una mica més recte.

### En Miguel, després de 16 anys de competir, està fent ara les seves millors marques

### Teniu al cap la cita paralímpica Tòquio 2020?

**J.S.** Sempre hi ha una competició de referència, un campionat mundial, un europeu. Si anem mantenint el nivell, ho anirem veient; ell també ha de valorar l'esforç que li suposa.

**M.L.** La primera setmana de juny faré l'estret de Gibraltar nedant i el setembre vinent, el Campionat del Món. Si vull estar al pla ADOP (d'ajuda a l'esport paralímpic), haig de fer marques. Esperem que l'ADO (l'esport olímpic) i l'ADOP es vagin igualant: un esportista olímpic amb medalla d'or, rep 96.000 euros i un de paralímpic amb la mateixa medalla, 30.000. És veritat, però, que cada cop tenim més suport de la gent, i cada cop els mitjans presten més atenció a l'esport paralímpic..