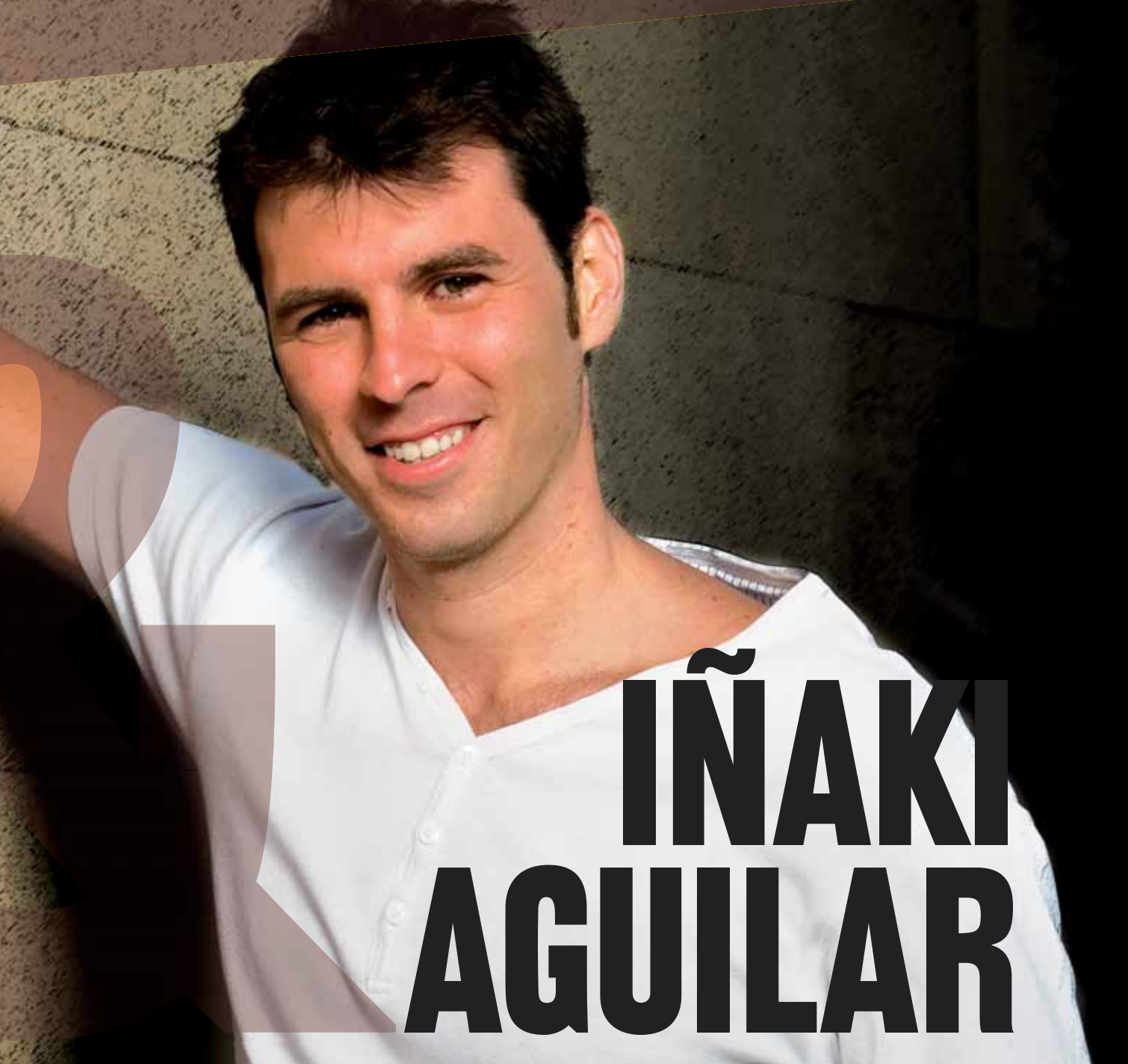


MIREIA BELMONTE

Ella va néixer fa 21 anys i és una de les millors nedadores espanyoles de la història. Té el rècord del món en 400 m estils i el seu pròxim repte és als Jocs de Londres 2012.

Aquests dos cracks de la natació es coneixen des de fa temps, i perquè ens expliquin què suposa ser esportista d'elit i lluitar per ser el millor en un medi com l'aigua, hem organitzat una divertida sessió de fotos al Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat (CAR), el lloc on cada dia es deixen la pell entrenant per obtenir els millors resultats en les diferents competicions en les quals participen. El CAR és la casa de Mireia



IÑAKI AGUILAR

Belmonte des que tenia 12 anys. Va començar a nedar amb quatre per corregir una escoliosi i amb 21 és una plusmarquista mundial sobre qui estan totes les mirades. Iñaki Aguilar va començar a nedar amb set anys, i com també li agradava jugar a pilota va decidir passar-se al waterpolo. Com a porter de la selecció espanyola ha guanyat diferents medalles.

TEXT **SÍLVIA DÍEZ I DIANA LLANAS**

FOTOS **RAUL OLIVELLA**

Ell diu que és un jove de 28 anys com qualsevol altre, però està considerat un dels millors porters de waterpolo del món i ha estat internacional 95 vegades.



“EL MEU SOMNI ÉS L'OR OLÍMPIC”

Fa poc, la Mireia va aconseguir l'or en 400 m estils i la plata en 800 m lliures al Trofeu Ciutat de Barcelona. En els mundials a Shangai no hi hagut sort. Ella és tot lluita, esforç, superació, autoexigència i il·lusió. I és també una noia de 21 anys. Li encanta tota la música i es motiva especialment amb el reggaeton. Es relaxa anant de compres i al cine. És coqueta, i mentre la maquillen pregunta pel color del gloss. No vol ensenyar les ungles perquè no les porta com li agraden. Té una “mania” abans de llançar-se a l'aigua per competir, i és dur-les ben arreglades.

Vas començar a nedar per prescripció mèdica...

MB: Als quatre anys el metge va recomanar als meus pares que fes natació dos o tres cops per setmana per millorar una petita desviació a la columna. Dos anys més tard ja competia i amb 12 vivia al CAR.

“Amb tantes competicions, queda poc per al lleure... Em llevo cada dia a les 5 del matí, vaig a entrenar i després cap a la universitat.”

Com és la vida al CAR de Sant Cugat?

MB: Viure aquí des de tan petita fa que busquis en els teus companys la família que no tens a prop. Comparteixes la vida amb altres esportistes, cadascun amb les seves dificultats. Convius, t'ho expliques tot. És sobretot un lloc molt social, t'ho passes molt bé.

Aquest any, però, tens poc temps. Com és el teu dia a dia?

MB: Amb tantes competicions, queda poc temps per al lleure... Em llevo a les 5 del matí i vaig a entrenar al Club Natació Sabadell fins a les 8.30 h. Després, vaig a la uni. Dino al CAR, descanso una estona i a les 15.45 h torno a entrenar al Club Natació Sabadell on faig pesos i nedo fins a les 19.30 h. Sopo al CAR i me'n vaig a dormir ben d'hora, que a les 5 he d'estar en peu!

Quina carrera estudies?

MB: Faig Empresarials. Al principi feia totes les assignatures i ara només en faig quatre. No tinc temps! Estudio als vespres, però costa...

▼ **SEGUEIX A LA PÀGINA 14**

“PEL WATERPOLO HO DONO TOT”

Ha guanyat, entre altres, quatre copes del rei i tres lligues, i amb l'equip de la selecció espanyola ha conquistat la medalla de plata en el Campionat del Món de Roma el 2009, la de bronze en el de Melbourne el 2007 i la d'or en els Jocs del Mediterrani el 2005. Iñaki Aguilar acaba de tornar de Shangai, on la selecció espanyola de waterpolo ha quedat en cinquè lloc. “El Mundial de Shangai ha estat

“Una de les experiències més enriquidores ha estat participar als Jocs de Pequín de 2008. Per això tinc com a objectiu Londres el 2012.”

increïble. Ens vam quedar a les portes de la medalla i la classificació olímpica, però dels fracassos se'n aprèn i hem de seguir endavant per tornar a estar el més amunt possible”, diu Iñaki.

Quines han estat les millors experiències esportives?

IA: Poder participar als Jocs de Pequín, per això tinc com a objectiu participar als de Londres. A nivell personal, una experiència inoblidable és haver-me llicenciat en Psicologia: va ser dur compaginar aquest esport amb les classes i els exàmens.

Quantes hores entrenes al dia?

IA: Quan estem concentrats amb la selecció entrenem cinc hores diàries. Dedicuem una hora a la preparació física en sec al gimnàs, i les altres quatre estem dins l'aigua, on entrenem aspectes físics i tàctics. El waterpolo exigeix una preparació física i mental molt alta. Has de realitzar un esforç extra i jo ho dono tot.

Quin preu té ser un dels millors porters de waterpolo?

IA: Gràcies per considerar-me un dels millors! El preu és elevat, ho pagues amb molt de sacrifici i esforç. També té beneficis, com poder conèixer molta gent i visitar una gran quantitat de països. El que més m'agrada és poder competir contra altres equips d'alt nivell, demostrar amb l'ajuda dels companys d'equip que ets millor que el teu rival. ▼

SEGUEIX A LA PÀGINA 14





WWW Ja pots veure totes les fotos d'aquest reportatge a www.dirxperience.cat

► *Què t'ha donat i què t'ha pres la natació?*

MB: M'ha donat reconeixement, alegries, possibilitat de viatjar i conèixer gent... Però també m'ha pres temps per estar amb els meus.

Com et plantejes el futur?

MB: Quan em retiri m'agradaria estar sempre vinculada a la natació d'una manera o altra.

Tens asma i ets al·lèrgica al clor!

MB: Tinc asma i fa que forci molt el múscul esofàgic i que em provoqui lesions. Aquesta nit, per exemple, l'he passat a urgències a causa d'una inflamació al cartílag de l'esòfag pel gran esforç per fer front a l'asma. El clor m'infla les mucoses del nas i em costa respirar.

Faries millors marques sense aquests problemes?

MB: La veritat és que no. Al contrari, crec que si no m'avorriria! Estic acostumada a lluitar sense parar contra aquests petits inconvenients. Em fan ser jo! ✂

► *Com es crea un equip?*

IA: El més important és la cohesió, estar units i perseguir sempre objectius comuns. Realitzo una mena de ritual abans que comenci cada partit i és saludar tots els companys abans de saltar a l'aigua a jugar.

Qui és el teu principal suport?

IA: Els meus pares. Sempre estan al meu costat. També tinc la sort que els meus amics m'ajuden i m'animen sempre. Molts estan relacionats amb el món de l'esport i els seus consells són molt enriquidors.

Quan no fas esport, què és el que més t'agrada?

IA: Estar amb la meva parella i buscar coses interessants a fer en el meu temps de lleure.

M'han dit que ets molt twittaire!

IA: Sí. Sóc *@aguilar_01*. És una manera de seguir a moltes persones i també de promocionar i donar a conèixer aspectes més íntims del nostre esport. ✂

MIREIA IÑAKI

■ **Un lloc on perdre's:** Molts...

■ **Un moment inoblidable:** Les dues medalles d'or

■ **Quin és el teu referent esportiu?** Michael Phelps

■ **I fora de l'entorn esportiu?** Els meus pares

■ **El millor consell:** s'ha de treballar, no hi ha res regalat

■ **La major virtut:** Sacrifici

■ **Una gran debilitat:** La pizza i les compres

■ **El teu millor suport:** La meva família

Cala Jondal a Eivissa

La inauguració dels Jocs Olímpics

Manel Estiarte i Ivan Pérez

James Bond... és broma! Jordi Évole, el *falloner*.

Ser pacient i no voler avançar-se als esdeveniments

Perseverança

La xocolata

La meva família

Agraïments. Vestuari Mireia Belmonte: Lebor Gabala, Twenty Violets. Maquillatge i perruqueria: Àgata Perelló per a Josep Pons Internacional.