

ENTREVISTA A LA NÚRIA MARQUÈS

Text realitzat per l'alumnat de 6è

Com es vas sentir quan vas guanyar a Rio?

Molt contenta, perquè vaig estar treballant tot l'any per poder aconseguir aquest objectiu d'anar als jocs de Rio. Quan vaig guanyar el 400, la medalla d'or, em va servir com a recompensa.

Quantes medalles tens?

Fa dos o tres anys les vas comptar totes i en tenia vint-i-cinc però he aconseguit unes quantes més. Al mundial de l'any passat 6, ara als paralímpics 2, les del europeu... ara mateix no ho sé. Les tinc a un calaix i algun dia les he comptar totes.

Com et sents quan estàs a la plataforma?

Molt nerviosa, perquè allà és el moment que has de controlar els nervis per poder tirar-te a l'aigua i fer-ho el millor que puguis, perquè tu has treballat per fer allò, i clar, en aquell moment dius: «ho he de donar tot». He de tirar-me a l'aigua, arribar a la paret i dir-me a mi mateixa que ho he donat tot i el que he treballat ho he deixat aquí. Principalment és una gran responsabilitat però per poder demostrar a la gent que t'ha estat recolzant, com a vosaltres, el que he treballat i m'agrada pensar que podreu gaudir igual que jo, del que faré.

Quins records tens de quan estaves a Brasil?

M'enduc moltíssims records, vaig trobar molta gent i tenia molts amics. Vam anar una setmana abans a entrenar i vam veure tot el que hi havia allà. Era molt diferent tot allò, era com una petita ciutat en que cadascú feia el seu esport. Jo faig natació i tenia amics que feien tennis, bàsquet... i si tu volies veure un partit per exemple de bàsquet (que vaig anar amb el meu pare) podies anar. També vaig veure la "Copa Cabana", una platja molt maca de Brasil i el "Pan de azúcar", va ser molt «xulo».

Com et va la vida fora de la natació?

Jo feia primer de batxillerat, però pels matins feia natació, em combinava tots els estudis amb tota la natació. Sortia una estona amb els amics i me n' anava a dormir. Me'n vaig anar de vacances a Comarruga i feia dues hores d'entrenament de natació i anava a la platja.

Tenint en compte la teva discapacitat quines dificultats t'has trobat per fer natació?

Per fer natació doncs, i per fer qualsevol cosa dificultats no m'he trobat, he posat adaptacions per fer altres coses, com per exemple vaig anar a esquiar una vegada i vaig fer servir alguna cosa diferent del que la gent fa servir, però dificultats... tu t'adaptes al que et va passant a la vida, però jo per mi no m'he trobat dificultats. Ho he anat adaptant al que a mi m'anava bé, sempre que em proposo alguna cosa, ho adapto a las meves

necessitats i vaig agafant experiència, però en la natació no tinc dificultats.

T'imaginaves que algun dia aniries als jocs paralímpics?

Jo quan vaig començar natació va ser per recomanació del metge, i des d'allà, poquet a poquet, vaig anar millorant com a esportista. M'agradava la natació, jo volia estar allà, m'ho passava bé amb els amics gaudia. Poc a poc vaig anar aconseguint els meus objectius, els mundials... em vaig anar posant més objectius fins que vaig veure que podia anar a Rio.

Com et prepares mentalment per les competicions?

Jo tinc un entrenador que em «maxaca» molt en aquest tema. Jo penso que el físic es molt important però per mi, quan no estic al 100% mentalment la competició no em va bé per molt forta que estigui. És la part potser més complicada per poder treballar cap algun objectiu gran que et proposis perquè la ment fa molt, si tu creus que pots llavors pots, però sinó no no podràs. Va haver moments de la temporada sobretot a l'estiu quan tothom estava de festa i jo havia d'estar nedant molt durs. Necessitava descansar i sortir amb els amics però també havia d'entrenar molt així que m'havia d'esforçar molts. El meu entrenador em va ajudar moltíssim. Recordo una vegada en una competició que em va dir: «deixa-ho no ho podràs fer» i em va fer tanta ràbia que ho vaig fer. Ell em ficava en situacions diferents, un dia em feia plorar, d'altres enfadar...d'aquesta manera podia afrontar les diferents situacions que es presentaven a les proves. D'aquesta manera podia superar-les.

A Rio vas fer molts amics?

Si molts, perquè anava amb tot el grup d'esportistes d'Espanya de tots els esports. Estàvem tots en un edifici on hi havia apartaments. Jo estava en un apartament amb dos habitacions i les meves amigues, estàvem allà i doncs, nosaltres estàvem natació en una planta i tennis en l'altre i així. Però sempre et veies, al menjador estàvem tots junts i si, vaig fer molts amics.

Jo vaig començar a competir fa dues setmanes a Sitges, estava molt nerviós, tu estaves molt nerviosa a la teva primera competició?

Jo vaig anar a Sitges a una competició de adaptada, doncs jo, quan era petita i vaig començar a competir, al principi no volia competir perquè em ficava molt nerviosa com tu dius, però a mida que vaig anar fent competicions et vas acostumant a la situació que tens i aprens a controlar-te a tu mateix. A mida que anava fent competicions em posa menys nerviosa. No et preocupis que a la primera competició sempre et poses nerviós.

Fas altres esports?

No tinc temps per fer altres esports, però si que he provat de fer d'altres, però a mi sempre m'ha agradat la natació, i per això continuo. Vaig anar a fer un curs de vela i també vaig anar a esquiar. Bé, he provat de fer moltes coses com patinar a la pista, que no és com esport però bé, tot i que es una mica difícil ho vaig aconseguir. Si que he anat provant altres esports. Sempre m'he quedat amb la natació adaptada perquè es el que més m'ha agradat. Adaptada és un nom, però sempre he volgut fer-ho com tothom, i si s'ha

d'adaptar alguna cosa doncs es fa. Però no m'agrada que em diguin que no ho puc fer.

Quants dies entrenes a la setmana?

Entreno tots els dies de la setmana menys el diumenge. Entreno de dilluns a dissabte i bé ara he parat per tot el que vaig passar. Jo entreno cada dia dues hores i faig sis mil metres.

De quina fita has estat més orgullosa?

No sé, és que he tingut molts campionats i depèn de les proves però estic molt orgullosa d'aquestes medalles, és clar.

Quins records tens de la nostra escola?

Doncs tota la meva infància, la que he passat aquí, tots els meus amics que m'he endut, els profes que ara estan, va ser una etapa de la vida que no s'oblida. Aquesta escola és molt acollidora i fixeu-vos heu fet aquest treball de mi i jo en la vida m'hagués imaginat que faríeu un treball sobre mi en aquell moment. Per exemple aquesta rebuda que m'heu fet ara vosaltres... són aquests petits detalls que fan diferent a aquesta escola.

Com et sents quan competeixes?

Era la part que menys m'agradava però ara sí que sí que m'agrada perquè és la part on demostres el que saps.

Com et vas sentir quan vas tornar a Castellví?

Allà van ser moments plens d'emocions i sentiments però quan vaig arribar aquí, amb la rebuda que em vam fer, no vaig poder aguantar les llàgrimes, això sí que va ser emocionant!

És difícil nedar amb una cama?

Doncs no t'ho sé dir, perquè jo només he nedit amb una sola cama, per mi no ho és, no sé si per una altra persona li seria difícil, però a mi no, jo he crescut amb això, no trobo res de diferent, per mi no és més difícil.

Com et vas sentir quan et va fitxar el club natació Sant Feliu ?

Jo vaig sortir del club natació Martorell i no sabia com aniria perquè era un club nou, amb gent nova i al principi estàs un mica nerviosa, espantada no, però pensant que hi hauria .I quan vaig entrar ,super bé , tots els amics que vaig fer em van acollir genial. Quasi tot el grup de Martorell va venir al Sant Feliu inclòs el meu entrenador, llavors era com si el Martorell s'hagués desplaçat al Sant Feliu. Ens vam sentir tots molt ben rebuts, vam fer molta "pinya" i podem dir que allà som com una gran família, i només portem un any, així que super bé.

Com et sents quan perds?

Abans em ficava a plorar, però ara surto, analitzo la prova i miro que és allò que he fet malament, i allò que he fet bé. El que he fet malament a la següent carrera ho intento fer millor. I jo crec que això principalment és el que et fa créixer, perdre com guanyar és el que et fa créixer com a esportista.