

Entrevista Laura Rodriguez Santaularia

Entrevistem a la magnífica nedadora Laura Rodriguez Santaularia, que va estudiar 2n batxillerat al nostre institut, en el curs 2021-22, i ara ha tornat a fer les pràctiques corresponents al grau universitari que està cursant. És un plaer tenir-te avui amb nosaltres.

Pregunta: Com vas començar en la natació, i què et va portar a practicar en aigües obertes?

Resposta: Vaig començar quan els meus pares em van apuntar a classes, que va ser ben aviat. Amb tres anys ja estava nedant i a partir d'allà vaig començar amb cursets. Als cinc anys em vaig federar, vaig començar a fer competicions i als dotze anys els meus pares em van començar a apuntar a travesses d'aigües obertes que es fan al mar. Van veure que destacava ja que sempre quedava entre les tres primeres. A partir dels catorze em van agafar a la selecció espanyola i allà he anat a europeus i bé, ja us explicaré.

P: Com va afectar a la teva vida diària la pràctica d'aquest esport, i com va reaccionar la teva família?

R: Bé, bàsicament em va canviar tota la vida, òbviament; jo ho veig des del meu punt de vista i comparat amb les meves amigues he de reconèixer que no he pogut divertir-me tant com elles. El meu dia a dia és: m'aixeco a les sis del matí; entreno, estudio, després torno a entrenar i a la tarda o estudio o treballo -ara actualment treballo, però abans no treballava, estudiava- i al final no tinc temps per fer la meva vida o fer el que fan les altres persones.

P: En quin moment de la teva vida vas decidir que aquest esport és tornaria la teva professió?

R: No ho vaig decidir; a partir dels catorze anys vaig veure que podia destacar; aleshores vaig acceptar l'oferta que em van fer i vaig poder començar a gaudir professionalment d'aquest esport.

P: Recordes com va ser l'experiència en la primera competició professional que vas tenir?

R: No me'n recordo molt bé, la primera com a tal no la recordo, perquè va ser quan tenia dotze anys potser. Però sí que tinc records, per exemple, de més petita, quan vaig començar a destacar: amb dotze anys vaig començar les competicions d'aigües obertes. El meu pare m'havia inscrit en aquest tipus de competicions i a partir d'allà vaig començar a créixer i a apuntar-me a competicions més importants.

P: Et va agradar el teu pas per l'institut Verdager? Com et va anar?

R: Molt bé, la veritat és que em van acollir molt bé; jo vaig venir a segon de batxillerat, per això, perquè volia fer la natació més professionalment. Em van obrir les portes i es van adaptar molt bé a mi, perquè aleshores viatjava molt per competicions i entrenaments. Va ser el curs en què va esclatar la covid per la qual cosa vam haver de fer la meitat del curs a casa, però, en qualsevol cas, va ser una molt bona experiència.

P: I a tu, com que ets esportista d'elit, a les optatives et resten hores, no?

R: Sí, l'Educació Física la tenia convalidada i havia d'escollir dues optatives: vaig cursar història de l'art i literatura catalana amb el Toni.

P: Com et preparaves per a les competicions?

R: Oh! Una pregunta molt bona. Abans de les competicions tinc com una rutina, o com el meu ritual. Sempre abans de la competició m'hidrato molt durant les 48 hores anteriors, perquè és un desgast molt gran, ja que puc arribar a nedar dues hores seguides en una freqüència molt alta i tinc un desgast, que em pot fer aprimar 2 o 3 quilos en una prova, i per això he d'hidratar-me molt bé i menjar molt bé. També tinc el meu ritual abans de la prova: tinc preparades les meves ulleres, el meu gorro, faig alguns exercicis; sempre segueixo la meva rutina.

P: Canvia molt la teva rutina quan s'apropa una competició?

R: La rutina canvia de volum, però continua sent la mateixa; vull dir que entreno el mateix dia al matí, però amb més intensitat, perquè el canvi a la rutina també pot afectar el rendiment quan estic a la competició.

P: I com és l'alimentació que portes?

R: Intento portar una alimentació saludable, menjar el que toca. Tinc un nutricionista que em va donant pautes, però òbviament no és fàcil ja que, com he dit, tinc un desgast molt fort i, a més, em ve de gust menjar xocolata i no m'ho prohibeixo. Vull dir que tinc unes pautes generals i he de menjar aliments amb proteïnes, carbohidrats, etc.

P: I quina és la competició de totes les que vas fer on vas gaudir més?

R: Quan abans no tenia tanta pressió gaudia més. Ara, quan has de marcar un temps o has d'arribar primera tens molt més estrès.

P: Perquè quan ets més petita tens menys pressió, no?

R: Sí, l'edat influeix, però vull dir que quan tu entres en coses més importants, amb la selecció o un nivell més professional, comences a tenir més pressió perquè hi ha les teves rivals i has de guanyar sempre; entrenes amb les teves rivals constantment i has de ser millor. Això no és l'edat sinó el nivell que has de portar.

P: En una competició que es fa el dia de nadal al port vas quedar primera, però una nedadora més famosa et va passar al davant. Què va passar en aquella competició?

R: Aquesta nedadora va començar aquell any al club on estic jo actualment. La van fitxar i és molt famosa perquè va quedar primera a les olimpíades, i té un recorregut històric molt important. En arribar la competició tota la premsa estava amb el seu nom tota l'estona, però el meu nom també era important, perquè jo havia guanyat cinc vegades d'aquesta competició, que és molt important i molt emblemàtica. Per això hi havia una gran pressió entre ella i jo. I vaig tirar, ho vaig donar tot, i amb el meu esforç vaig arribar primera, es veu

a les imatges com arribo primera. Però ella va arribar molt enganxada a mi; jo vaig arribar i ella va posar la mà, perquè són unes escales que tu pugues. Es veu com vaig sortir primera i van cridar el meu número, però el club volia que sortís ella primera, per la fama que té, i ens van donar un empat. Això mai havia passat en tota la història, però en aquell moment volien que fos així, i no es podia reclamar ni fer-hi res, i tothom estava darrere d'ella. I si tu veus els vídeos, està clar que vaig quedar primera, però surt a baix i en lletres minúscules.

P: En el futur vols seguir practicant aquest esport?

R: Ara, de moment, sí. D'aquí a quatre anys no ho sé perquè és un esport molt difícil, mentalment és molt dur; no és el mateix que et digui que entreno 1 o 2 hores al dia, perquè jo he d'entrenar 5 o 6 hores cada dia, i mentalment és molt sacrificat i la vida que tens és molt diferent de les altres persones.

P: Actualment ets a la universitat?

R:: Sí, estic acabant la carrera a la INEF.

P: Tornant a la pregunta d'abans de la nedadora que és molt famosa, et va fer ràbia que us donessin un empat en comptes de la teva victòria?

R: Sí, em va fer ràbia perquè al final era més pel nom, que no pas perquè hagués guanyat. El que em va fer més ràbia però, va ser que és el club amb el qual porto molts anys, i que vingui una nedadora molt bona un dia abans, i li diguin que ha guanyat, i li tinguin més confiança perquè és més bona i famosa que jo, al final et fa ràbia.

Acabem l'entrevista. Et donem les gràcies, Laura, per venir i donar-nos tota aquesta informació i et desitgem molts èxits.