

Txell Mas Pujadas

Nedadora i capitana de la selecció espanyola absoluta de natació artística

Meritxell Mas Pujadas (Granollers, 1994) és nedadora i capitana de la selecció espanyola absoluta de natació artística. Va començar amb només cinc anys al Club de Natació de Granollers, i actualment està al Club de Natació de les Franqueses. Entre 2013 i el 2024 ha guanyat set medalles en el Campionat Mundial de Natació i vuit en el Campionat Europeu. L'any 2023, es va proclamar campiona del món guanyant l'or al mundial de Fukuoka, al Japó; i dues medalles més d'or als Jocs Europeus celebrats a Polònia. I aquest mes de febrer de 2024 ha guanyat una medalla de plata a Doha, Qatar, alhora que ha acabat el grau de Psicologia, i continua preparant-se per al gran repte dels Jocs Olímpics de París que se celebraran aquest estiu.



© TXELL MAS

Com et vas iniciar en el món de la natació artística?

La natació artística sempre m'ha fascinat: poder ballar i expressar-me sota l'aigua em sembla màgic. Tot va ser gràcies a la meua germana, que té cinc anys més que jo, i sempre ha estat la meua referent. Jo l'anava a veure i volia seguir els seus passos. Amb cinc anys vaig començar a fer natació sincronitzada al Club Natació de Granollers, on vaig estar fins al 2017. I després vaig anar al Club Natació de les Franqueses, que va néixer amb un projecte molt prometedori.

Com valors la teua trajectòria fins ara?

Hem d'estar orgullosos de tot el que estem aconseguint. A Fukuoka hem fet història! Mai Espanya havia guanyat l'or mundial en una prova olímpica. Va ser un moment increïble que recordarem totes les nostres vides.

Quines nedadores han estat els teus referents?

Ara fa tretze anys que estic a la selecció i puc dir que he après moltíssim de totes les meues companyes. Clarament, hem tingut referents com l'Andrea Fuentes, l'Ona Carbonell o la Gemma Mengual, però darrere d'elles hi ha un equip de persones imprescindibles de qui he après un munt de coses i m'han fet créixer.

Com valors ser la capitana de la selecció espanyola?

Vaig començar la temporada 2016-17. L'equip va fer un canvi molt dràstic i vaig passar de ser de les petites a ser la més gran de l'equip. Em van llençar aquest repte i per a mi va ser molt il·lusionant. Les companyes m'ho han posat molt fàcil, som un equip molt unit.

Creus que aquesta és la clau dels èxits aconseguits?

Totalment. La clau és la unió que tenim entre nosaltres, tant dins com fora de l'aigua, que és màgica. I també els valors que compartim: el respecte, saber compartir i confiar en les altres, saber cedir quan cal...

Quines són les teves rutines d'entrenament?

Entrenem unes set o vuit hores al dia, de dilluns a dissabte. L'entrenament comença a dos quarts de nou, però des de tres quarts de vuit ja comencem a escalfar per estar en ple rendiment quan comença l'entrenament.

Com es compagina amb els estudis?

Moltes de l'equip estem estudiant una carrera a distància, a la Universitat de La Rioja. Fem mig curs per any. I gràcies a això he pogut acabar la carrera de Psicologia i ara estic fent el màster General Sanitari. Es pot compaginar si saps organitzar-te bé i tens disciplina.

Aquest estiu són els Jocs Olímpics de París.

Tenim sis mesos per preparar-nos. Veient com ha anat a Doha, als Jocs de París, lluitarem fins al final. Hi ha molt de nivell i molta pressió, però somiar és gratis, així que anirem a totes, ho donarem tot per la medalla.

Algun consell per a les nedadores que comencen?

La il·lusió per aquest esport és vital. La natació artística requereix molta dedicació, però l'esforç compensa i és molt gratificant. La clau no és tant el talent com la constància i l'esforç. Treballar dia a dia, i lluitar pels teus somnis i tot el que et proposis.

“La clau no és tant el talent com la constància i l'esforç. Treballar dia a dia, i lluitar pels teus somnis i tot el que et proposis”