

Pau Vilella: "Els resultats arriben a poc a poc, amb el temps, l'esforç i les ganes: el més important és gaudir del camí"

El Pau Vilella Sirvent té 19 anys, és de Puigcerdà i viu a la Residencia Joaquín Blume de Madrid. Li agrada l'esport en general, però la seva especialitat és el patinatge artístic sobre gel en parelles i en aquest camp no té límits encara que la seva filosofia és gaudir del camí i no perdre mai la il·lusió.

1.- Com vas començar en aquest esport? Vaig començar arran d'una revisió del pediatre del meu germà, que tenia un problema d'equilibri. El metge va recomanar practicar un esport que l'ajudés, i la meva mare ens hi va apuntar als dos a patinatge. Al principi era només una activitat més, però de seguida em va enganxar: m'ho passava bé, feia amics i vaig descobrir que tenia facilitat per al moviment i la coordinació. Em permetia expressar-me i em feia sentir lliure.

2.- Quin ha estat el repte més gran que has hagut de superar en la teva carrera? El més difícil ha estat haver de marxar de casa per entrenar a un nivell més alt. Deixar enrere la família i adaptar-me a un nou entorn va ser dur, sobretot al principi. Tot era nou: entrenadors, companys i rutines. Però amb el temps vaig entendre que aquell pas era necessari per créixer. M'ha ajudat a ser més responsable, a organitzar-me millor i a valorar encara més el suport dels meus.



El Pau és tot un campió mundial del patinatge artístic sobre gel.

3.- Com et prepares físicament i mentalment per a una competició important? Físicament, segueixo un programa d'entrenaments molt complet des de l'inici de la temporada, amb sessions diàries de força, tècnica i flexibilitat. També fem treball específic per prevenir lesions. Mentalment, practico la concentració i la visualització: imagino cada moviment i m'ajuda a sentir-me segura. A més, utilitzo tècniques de respiració per controlar els nervis i mantenir la calma abans de competir.

4.- Quin ha estat el teu èxit més significatiu fins ara i per què? El moment més especial per a mi ha estat quan vaig quedar en tercera posició a les Olimpíades d'Hivern de la Joventut que es van fer a Gangwon, Corea del Sud, l'any passat junt amb la meva companya Carolina Shan Campillo. Aquesta medalla de bronze va ser una gran recompensa a anys d'esforç i sacrifici, i em va fer veure que podia competir al màxim nivell.

5.- Quina és la teva font de motivació quan les coses es posen difícils? Miro de recordar tot el que he aconseguit i penso fins on puc arribar si continuo treballant. També em motiven molt els meus companys, entrenadors i la família, que sempre m'han donat molt suport.

6.- Quines metes tens en el futur, a curt i a llarg termini? A curt termini, vull continuar millorant i competir amb confiança. A llarg termini, somio participar en un Mundial i, si és possible, a les Olimpíades d'Hivern del 2030. Aquestes serien les meves metes.

7.- Per què aquest esport i no un altre? El patinatge artístic sobre gel és l'esport que més m'ha aportat. Hi he dedicat molts anys i és on he aconseguit els millors resultats. M'agrada l'equilibri entre la força, la tècnica i la part artística.

8.- Practiques altres esports? Sí, l'esport en general m'agrada i he fet esquí alpí i trial, que m'han ajudat molt a millorar la coordinació i l'equilibri.

9.- Quin és el teu passatemps preferit fora de l'esport? M'agrada estar amb els amics, sortir a passejar o anar al cinema per desconnectar.

10.- Quin consell donaries a algú que es vol iniciar en aquest esport? El meu consell seria que tinguin paciència i constància. Els resultats arriben a poc a poc amb el temps, l'esforç i les ganes. El més important és gaudir del camí i no perdre mai la il·lusió.



De Puigcerdà al món. El Pau Vilella és un patinador internacionalment reconegut.

3, 2, 1... TEST

Si tinguessis un superpoder quin seria? Tele transportar-me

Quin és el talent més estrany o curiós que tens? Tinc molt bona memòria.

Ballar sol o acompanyat? Acompanyat

Si poguessis esmorzar amb algú viu o mort amb qui seria? Amb un amic meu que per circumstàncies fa molt temps que no ens veiem.