

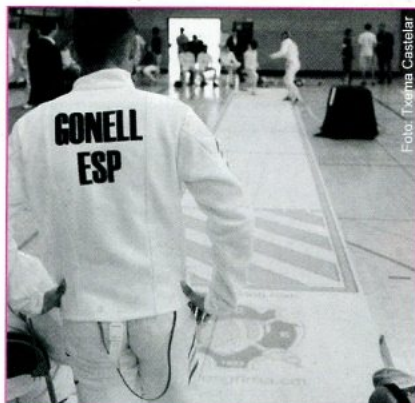


Foto: Ixama Castellar

GERARD GONELL DE SANT JAUME D'ENVEJA 7È A LA COPA DEL MÓN A BELGRAD



Amb dinous anys, el jove tirador de la Sala d'Esgrima Amposta i esportista format al Centre de Tecnificació de les Terres de l'Ebre, va protagonitzar una de les actuacions més destacades de la selecció espanyola en la Copa del Món d'espasa disputada al Sport Hall Sumice-Unstanicka de Belgrad, Sèrbia. Actualment, Gonell, estudia Ciències de l'Activitat Física i de l'Esport a la Universitat Politècnica de Madrid.

7è a la Copa del Món. Tots els esforços han valgut la pena, no?

La veritat és que sí. Després d'un any i mig de canvis: passar d'entrenar d'Amposta a Madrid, noves rutines d'entrenament, companys, entorn... Crec que he trobat l'equilibri en el meu dia a dia i l'esforç comença a donar fruits.

També hi van participar altres companys del club

Sí, de fet, amb Guillem Martínez, Aleix Martí i Aleix Jiménez formem l'equip júnior del SEA (Sala d'Esgrima Amposta), i ens hem classificat per al campionat d'Espanya.

A quina edat i per què vas escollir l'esgrima com a esport?

Vaig començar amb cinc anys, així que no vaig poder decidir molt en aquells moments. Però ja m'agradava perquè mon germà practicava esgrima i jo sempre anava a veure'l a les competicions. Suposo que els meus pares estaven contents amb els valors i ensenyances que Fidel transmetia i van decidir que seria bo per a mi.

Quines són les qualitats per ser un bon tirador?

Sobretot qualitats mentals, com la disciplina, la paciència i la capacitat d'anàlisi en moments de tensió. A nivell físic, l'agilitat i l'equilibri són importants.

I els defectes que no s'han de tenir?

Jo diria que els defectes que més penalitzen són els emocionals, com no saber controlar les emocions o deixar que els nervis

s'apoderin de tu.

Es considera l'esgrima un esport car.

La despesa que s'ha de fer quant a material per a competir és important, ja que l'equipament sencer pot rondar els 600 €, i cada espasa sobre els 100 €, i es van trencant... Però el més greu és la falta d'ajudes per a les competicions internacionals, on la despesa sol anar a càrrec dels pares. Suposo que tots els companys d'esports minoritaris m'entendran.

Podem dir que l'esgrima és un esport de combat individual però no individualista?

Totalment, perquè per a millorar es necessita reproduir als entrenaments les situacions reals de combat, i per això és imprescindible un oponent, que acaben sent els companys de club o d'equip nacional. És per això que al SEA sempre ens sentim com una família, perquè ens ajudem a millorar els uns als altres.

Hi ha tres modalitats d'esgrima: sabre, espasa i floret. Tu has triat l'espasa. Per què?

A Amposta només s'ensenyava espasa, així que aquí ho vaig tenir fàcil.

L'esgrima és un esport amb uns components bàsics: la tècnica, el físic i el mental. Quina importància té cadascú en percentatges?

No et sabria dir percentatges exactes, però sí que tinc clar que el factor mental és clau, perquè per a treure el màxim partit a la tècnica i el físic es necessita: concentració, disciplina i autocontrol. Quan estàs en un estat d'equilibri emocional i concentrat, és molt més senzill executar accions que requereixen una gran tècnica i esforç físic, ja que és com si fluïssin soles.

Per tant l'esgrima és una art marcial que comparteix molts valors amb les arts marcials orientals.

Sí que comparteixen molts valors. De fet, a la Sala d'Esgrima Amposta es comença practicant arts marcials, també per la formació que va rebre Fidel. Tot això ajuda a



potenciar la idea que és un esport molt complet, i a més a més, apte per a totes les edats.

L'esgrima és l'únic esport olímpic d'origen espanyol que va sorgir com a disciplina esportiva a finals del segle XIX. Per què creus que l'esgrima és un esport poc conegut i poc practicat a casa nostra?

Penso que cada vegada està coneixent-se més a casa nostra, gràcies a les retransmissions de la Copa del Món de Barcelona, per exemple. Però com tot, suposo que l'accessibilitat marca la diferència, i és que pots practicar futbol a qualsevol poble del món, però no a tot arreu hi ha una pista d'esgrima.

Les armes que useu són d'acer. Quina llargada té la fulla i quin és el seu pes? A més, en ser armes d'estocada totes tindran una protecció, no?

El floret i l'espasa mesuren 110 centímetres, mentre que el sabre en fa 105. El pes pot variar depenent de l'empunyadura i la casoleta, però ronda els 700 grams. Pel que fa a la protecció, no tenen cap tall i la punta és un botó.

Una pista de catorze metres de longitud i dos metres d'ampla on no s'ha de fer ni un pas enrere...

Sí, les dimensions de la pista sí que les comparteixen totes les armes, tot i que el que sí que es permet és treure un dels peus al final de

la pista, i pot donar lloc a accions espectaculars.

En funció de la competició, els assalts poden ser de dos tipus: de poule o d'eliminatòria directa. Ens ho expliques?

Sí i tant. En la fase de poule s'ajunta als tiradors en grups de 6 o 7, i tiren entre ells en assalts a 5 tocats durant 3 minuts. Un cop acabada aquesta fase, es fa una classificació general, en la que s'ordenen els tiradors per nombre de victòries i diferència de tocats a favor i en contra, i es forma el quadre final de la competició. A partir d'aquí, comença la fase d'eliminatòria directa, en la que els assalts són a 15 tocats, en 3 temps de 3 minuts.

De vegades les victòries es decideixen en dècimes de segons amb tocs vistos i no vistos. De fet, no apreciem la rapidesa d'un tocat, però després d'una bala és l'objecte més ràpid.

Ho desconeixia, que curiós... Però sí, a vegades les dècimes de segon marquen la diferència, per això és tan important la concentració.

A l'esgrima el respecte a les normes està implícit en la mateixa pràctica, a més la figura de l'àrbitre no es qüestiona.

Sí, els valors implícits en l'esgrima ens fa sentir orgullosos a tots els que la practiquem. Abans i després de cada combat se saluda de forma protocol·l·lària al públic, a l'àrbitre i al rival, i el no fer-ho pot comportar l'expulsió de la competició. Com a exemple, celebrar un tocat de cara al rival pot ser penalitzat greument, també.

Per tant, malgrat ser un esport de combat, no és un esport de contacte.

Està prohibit perquè podria donar-se el cas que algú aprofités una part del cos que pot interferir en la trajectòria de l'arma.

La roba, la careta i les armes d'esgrima compleixen uns requisits de seguretat que el fan un dels esports amb menor nombre de lesions en relació amb participants. Per què els

uniformes són blancs?

Pel que fa als requisits de seguretat, si es fa un bon ús de totes les proteccions, és molt difícil tenir una lesió, i jo com a tirador sempre m'he sentit protegit. D'altra banda, el color blanc dels uniformes al principi era per a garantir la visibilitat del tocat, ja que no existien els marcadors amb llums com ara. Actualment, tot i que hi ha una certa permissivitat en els colors, es conserva el blanc per tradició.

Un esport que pots practicar tota la teua vida, i l'únic esport de combat on no hi ha categories de pes.

No n'hi ha no, només hi ha categories per edat dels competidors. Com diem abans, el físic és important, sí, però una bona gestió de la distància i el temps permet igualar les condicions físiques dels tiradors.

Quants caps entrenes a la setmana?

Cada dia, en doble sessió de matí i tarda. Els caps de setmana solem tenir competició.

L'esgrima femenina, en quin moment està?

Crec que el canvi que s'està veient en la societat, en una major sensibilització en la importància de la figura de la dona, també està ocorrent als esports. Just aquest cap de setmana passat vam tenir a Barcelona una Copa del Món d'espasa femenina amb un nivell altíssim i que va ser retransmesa per Esport 3 a la televisió. Així que el canvi més important és en visibilitat, ja que el nivell ja fa anys que és molt alt.

I a partir d'ara, quines són les fites?

En competició, les fites més properes són el Campionat d'Europa a Croàcia i el Campionat del Món als Estats Units, on espero mantenir el nivell d'esgrima que he assolit. Però el més important per a mi és el dia a dia, ja que és el que em permetrà afrontar els reptes amb garanties, així que l'únic que desitjo és que el bon estat físic i emocional m'acompanyin durant molt de temps.