

## **VIDEO-REPORTAJE JOAN CASANOVAS**

### TRADUCCIÓN (realizada por Lucas Casanovas)

Me llamo Joan Casanovas, tengo 15 años.

Comencé a nadar cuando tenía 9 años, me aficioné porque estuve viendo la televisión, que estaban los olímpicos nadando y... no se, me aficioné, y comencé a nadar, y... ahora estoy aquí.

Me levanto a las 5 y me despierto con mucha pereza por fuera y se me ve en la cara, pero por dentro estoy al 100% para ir a entrenar, porque siempre tengo ganas.

Y hago dos horas de natación, hacemos 6 km por sesión, y por la tarde que es el entreno más duro, podemos llegar a hacer 7.000 metros y a veces 8.000.

Después de esta sesión tengo media hora para hacer el físico, en el cual hacemos pesas, bici, cardio, etc.

En el agua siento una desconexión, es mi tiempo, aprovecho para pensar en mis cosas, mis problemas... Me gusta porque me cierro dentro de mí y pienso en lo que he de hacer, en lo que he de dejar de hacer, y seguir adelante.

Yo me veo como una persona muy competitiva, no sé, en cada competición doy lo máximo de mí, y no sé...

Cuando estoy encima del poyete, esperando a la señal del arbitro, tengo la mente en blanco, porque, son cinco segundos en los que he de resumir toda mi prueba. Y es subirse, prepararse, y estar atento a que suene. Y saltar al agua y darlo todo.

Aún no sé el nivel que tienen los otros países, y tengo miedo de competir contra ellos, porque seguro que tienen un nivel altísimo, y después a los juegos, "si voy", que me den "por el saco".

Antes se han de hacer entrenamientos, y entrenamientos que podrías morir haciéndolos. Dependiendo de lo que hagas, iras a los juegos o no. La natación es entrenar por lo que uno quiere.

Mi principal objetivo es llegar a los juegos olímpicos, y ahora estoy siguiendo un camino, que creo que es muy bueno para mí, y espero llegar lejos, haciendo esto.

Ahora los juegos están a tres años, están lejos aún y hay muchos campeonatos importantes por hacer, así que aun hay tiempo para ir mejorando y progresando.

He pensado en ir a los juegos olímpicos... ¡Hoy lo he pensado mientras estaba en la piscina! Me he imaginado ahí presente, y he pensado en qué es lo que me gustaría nadar y qué es lo que nadaría. Y me visto subido al poyete, muy preparado, moviendo el brazo, colocándome bien las gafas, y escuchar el "piiiip", saltar al agua, y empezar a nadar a tope! Me gusta!