



# JAN ORDÓÑEZ - MARTA RABAT: “Si t'esforces i tens passió, pots assolir grans èxits”

Albert Tomás, director d'Esports de RibéSalat, Broker Global d'assegurances i reassurances, en què confia la FCEH, entrevista als joves esportistes Marta Rabat (18 anys, Matadepera) i Jan Ordóñez (17 anys, Barcelona), integrants de l'equip de tecnificació d'esquí alpí de la FCEH. Ambdós expliquen com és la vida d'un jove esportista d'alt nivell, de la il·lusió que els mou, de les dificultats que pateixen i del futur que imaginem.

✍️ : FCEH   📷 : FCEH, [www.photoset.es/ToniGrases](http://www.photoset.es/ToniGrases)



En l'apassionant món de l'esquí alpí, Marta Rabat (GRANUEC) i Jan Ordóñez (LLÍVIA) es perfilen com dues joves promeses de l'esport d'elit. Amb dedicació, passió i sacrifici, tots dos esquiadors comparteixen les seves experiències sobre com es van endinsar en aquest esport, els reptes que afronten, i la seva visió del futur. En aquesta entrevista, descobrirem la vida darrere de les pistes, la importància del suport familiar i les claus per a compaginar l'esquí amb els estudis i la preparació mental.



**Com va començar la vostra incursió en l'esquí? Va ser fruit de la casualitat?**

**Marta Rabat:** Jo vaig començar per la meva família. Els meus germans sempre han fet esport des de petits i practicaven l'esquí alpí, així que els meus pares em van animar a provar-lo i em va encantar. A més, el suport de tota la família, que comparteix aquesta passió, també em va animar.

**Jan Ordóñez:** En el meu cas, va ser simplement una casualitat. Els meus pares ens van apuntar a esquí a la meva germana gran i a mi quan érem petits. A mesura que vam anar creixent com a esportistes, vam acabar practicant l'esquí alpí.

**Hi va haver algun moment concret, algú que us digués "pots dedicar-te a això"?**

**M.R.:** Per mi, esquiar era com una rutina. Cada cap de setmana anàvem a esquiar i la meva entrenadora em va fer la proposta de compaginar els estudis amb l'esquí. Des d'aquell moment es va convertir en la meva rutina.

**J.O.:** Per part meva, no va ser una qüestió de rutina. Com he comentat, tinc una germana gran i tots dos vam començar a l'esquí alpí, encara que ella no ha continuat dedicant-s'hi esportivament. Tot i això, vaig tenir la sort de comptar amb un entrenador que va influir molt en els meus últims anys com a infantil. Va ser ell qui em va guiar i em va marcar el rumb com a esportista d'alt rendiment, que és el que soc ara mateix.

**Com a esportistes d'alt rendiment passeu moltes setmanes a l'any lluny de casa, la vostra vida passa a les muntanyes i a les**

**estacions d'esquí. Com és la vostra relació amb la família? Compartiu experiències amb ells i us brinden suport o és una relació més centrada en l'esport?**

**M.R.:** A la meva mare també li agrada molt esquiar, així que sempre que tenim competicions, ella ens dona suport. La meva família ho segueix i sempre hi són per motivar-me i acompanyar-me en tot el procés.

**“ENCARA QUE L'ESQUÍ ÉS UN ESPORT INDIVIDUAL, LA COMPANYIA ÉS CLAU. TENIR GENT AL TEU COSTAT HO FA TOT MÉS SUPORTABLE, PERQUÈ ENFRONTAR-HO SOL POT SER MOLT DIFÍCIL”**

**J.O.:** És cert que passem moltíssims dies fora de casa a l'any. De fet, vivim independentment molt més de mig any. D'alguna manera, la nostra família passen a ser els nostres companys d'equip. No obstant això, la nostra família sempre hi és, brindant-nos el seu suport, encara que no la podem veure tant com ens agradaria. Estan implicats en aquest esport i ens donen més suport del que podríem demanar.

**“PASSEM MOLTÍSSIMS DIES FORA DE CASA A L'ANY. D'ALGUNA MANERA, LA NOSTRA FAMÍLIA PASSEN A SER ELS NOSTRES COMPANYS D'EQUIP”**

**I què feu per desconnectar? Practiqueu altres esports? Està permès?**

**M.R.:** No, en el meu cas, no. A més de l'esquí, vaig al gimnàs i es converteix en un moment en què puc desconnectar. L'exercici físic m'ajuda a centrar-me. Si no, tinc els estudis o em distrec amb el mòbil, però si hi ha dies en què realment necessito desconnectar, llavors descanso.

**J.O.:** Comparteixo l'opinió de la Marta. No tenim gaire temps lliure i quan no esquiem, entrenem al gimnàs o estudiem. El poc temps lliure que tenim l'aprofitem per fer petites coses. A més, el preparador físic no ens permet fer altres esports, així que intentem fer activitats més lúdiques que no podem fer normalment.

**Encara que l'esquí sigui un esport individual, us passeu l'any entrenant junts. Us doneu suport mútuament?**

**M.R.:** Sí, encara que l'esquí és un esport individual, la companyonia és clau. Tenir gent al teu costat ho fa tot més suportable, perquè enfrontar-ho sol pot ser molt difícil. Entre nosaltres ens donem suport constantment, ens aconsellem i ens ajudem mútuament. Si ens toqués competir junts, seria igual. Encara que els traçats i els temps siguin diferents, l'enfocament no canvia. Entrenem tots sota les mateixes condicions, així que una competició no seria gaire diferent del que ja vivim als entrenaments.

**L'esquí és un esport de molt de risc. Com us prepareu mentalment per enfrontar-vos de nou a una pista, especialment quan ja heu patit una caiguda a gran velocitat en alguna ocasió anterior?**

**J.O.:** És una pregunta complicada, ja que els accidents tenen lloc, especialment en esports d'alt rendiment. Tot i això, és la nostra passió. És similar a quan tens un accident de trànsit. Després de la recuperació, tornes a conduir perquè és part de la teva vida quotidiana. En el nostre cas, practiquem l'esport que ens apassiona.

Els accidents són moments difícils, tant físicament com mentalment, però una vegada estàs llest per continuar endavant, el teu cos anhela tornar a esquiar. Encara que al principi pot fer por, és una satisfacció enorme sentir que has tornat.

**Això s'entrena, Marta? Has patit dues lesions importants a la teva carrera. Diuen que quan et lesions afrontes un període de solitud. Comptes amb l'ajuda de metges, però no ets a les pistes ni amb els teus companys. Com aconseguixes recuperar-te psicològicament d'una lesió per sortir més forta després?**

**M.R.:** Has de ser conscient que en aquest esport hi ha molts riscos, com diu el Jan, i que un dia tu pots caure i fer-te mal, però estem preparats. Sí que és veritat que la meva primera lesió em va marcar molt perquè va ser amb 15 anys i no m'havia passat mai res, però en aquesta segona he vist que, si en una m'he pogut recuperar, a la segona també tornaré, i encara més forta. Tens metges, però durant la rehabilitació tant el fisioterapeuta com els entrenadors i l'equip estan amb tu. Encara que no hi siguis, és com si hi fossis perquè som una família, ens escrivim entre tots quan no estem junts i els meus pares també em fan costat. Puc sentir-me sola per no estar amb l'equip, però en realitat tinc moltes persones al meu costat.

**Estem parlant de riscos i a RibéSalat ens dediquem a assegurar aquests riscos. Els esportistes sou conscients de la necessitat d'estar ben protegits i assegurats quan teniu una lesió?**

**M.R.:** És molt important per a nosaltres perquè viatgem amb freqüència. Molta gent no està assegurada i quan arriben al seu destí no saben què fer.

**J.O.:** Quan som fora, el més important és la seguretat i la comoditat. Una bona assegurança et garanteix tranquil·litat en cas de lesió o qualsevol cosa. És fonamental, ja que, encara que els nostres problemes no siguin urgències extremes, comptar amb una assegurança sòlida ens permet afrontar qualsevol situació amb més calma. Així, podem gaudir dels nostres viatges i competicions amb més confiança.

**Creieu que la carrera de l'esportista d'elit és curta en totes les modalitats? En alguns esports es guanyen molts diners, en altres no tant. Vosaltres heu planificat el vostre futur? Tot i que encara sou molt joves, penseu en què fareu després quan finalitzis la vostra carrera professional d'esquí?**

**M.R.:** Crec que no és una qüestió que la trajectòria en l'esport sigui curta per definició, sinó que depèn de tu. Si t'esforces i tens passió pel que fas, pots assolir grans èxits. No hi ha cap final definit. Visc el dia a dia i no sé si en tres



anys voldré estudiar una carrera, ja que, si tinc èxit a l'esport, preferiria seguir aquest camí.

**J.O.:** Estic d'acord que l'etapa com a esportista és curta. Hi ha pocs esportistes d'alt rendiment amb 50 anys en actiu. Sí que és cert que l'esport es pot allargar fins als 40, o fins i tot una mica més, però per a la majoria aquesta etapa té un final. Personalment, no puc preveure amb certesa quin serà el meu futur, però la Federació Catalana ens dona suport a tenir una

és possible compaginar les dues coses. Tot i que pot ser un desafiament, amb dedicació i esforç, es pot aconseguir. Si els hi encanta l'esquí o qualsevol altre esport, segurament donaran el millor de si en aquesta disciplina. Alhora, també es pot rendir al màxim en els estudis. Això és el que hem estat fent: ho hem estat compaginant. De vegades, quan tornem de ser fora durant força temps tenim un munt d'exàmens i entregues, però el més important és organitzar-se bé.

**“L'ESPORT ÉS UNA EXPERIÈNCIA QUE ES PRESENTA UN COP A LA VIDA. ALS 20 ANYS COMENÇAR A PRACTICAR UN ESPORT POT SER COMPLICAT, MENTRE QUE ELS ESTUDIS SÓN UNA OPCIÓ QUE SEMPRE POTS REPRENDRE. PER AIXÒ, ANIMARIA ELS JOVES A AVENTURAR-SE A L'APASSIONANT MÓN DE L'ESPORT D'ALT RENDIMENT”**

alternativa, com és formació professional. Això ens ofereix tranquil·litat, ja que, si per alguna raó ens allunyam de l'esport, sempre tindrem una base sòlida amb els nostres estudis. Crec que parlo en nom de tot l'equip en dir que, ara com ara, la nostra intenció és dedicar-nos al 100% a l'esport.

**Quina seria la vostra recomanació per als joves que aspiren a convertir-se en esquiadors professionals? S'haurien de centrar en l'esquí a temps complet o preparar-se també en altres àmbits, tenint en compte que el futur a l'esport no està garantit?**

**M.R.:** Crec que, si realment t'apassiona l'esport,

**J.O.:** L'esport és una experiència que es presenta un cop a la vida. Com diuen molts, és un tren que només passa una vegada. Als 20 anys començar a practicar un esport pot ser complicat, mentre que els estudis són una opció que sempre pots reprendre. Per això, animaria els joves a aventurar-se a l'apassionant món de l'esport d'alt rendiment. Si per qualsevol motiu descobreixen que no els apassiona, sempre poden tornar als estudis o trobar una altra vocació. Tot i això, si se submergeixen en els estudis i després s'adonen que no és el que els entusiasma, tornar a l'esport d'alt rendiment pot resultar més complicat.