Hèctor Ruiz: "Uns Jocs Olímpics no em valen la vida"

Després de retirar-se de l'alta competició per uns problemes cardíacs, el nedador vilamallenc entrenarà el Club Natació Figueres



Hèctor Ruiz té 25 anys

LLUÍS RIBERA

Reforç de luxe per al Club Natació Figueres per a la pròxima temporada després de l'arribada de l'entrenador i alhora director tècnic Hèctor Ruiz. El nedador de Vilamalla va retirar-se el març passat de l'alta competició per uns problemes cardíacs i, un cop abandonat el Centre Natació Mataró, tornarà al club que el va veure créixer i que ara és presidit per Joan Miquel Llinares.

Ruiz, campió d'Espanya d'aigües obertes per últim cop el 2015, va militar en el club figuerenc sota la direcció de Sergi Aznar dels 8 als 16 anys, edat en què va ser captat pel Centre d'Alt Rendiment de Sant Cugat. Ara, amb 25, i després de veure com unes arítmies –que no es van poder solucionar en una operació– el privaven de poder lluitar per anar als Jocs Olímpics de Rio, donarà un salt qualitatiu a un centenar de joves de totes les edats.

En quin moment rep la trucada del Club Natació Figueres?
Estava en el GEN Roses, on m'he sentit a gust i valorat, i fa un mes el president del CN Figueres em va trucar. Ja hi havia estat, en el club, li tinc molt afecte i vaig acceptar. Tinc moltes ganes i és un canvi per seguir creixent com a entrenador.

Amb quines intencions arriba?
M'agradaria poder fer dobles sessions, però primer vull veure si els nens poden venir cinc dies a la setmana a la tarda, perquè si no és una ximpleria. S'ha de seguir una progressió, per exemple en els alevins la intenció seria que entrenessin cinc dies la setmana i una sessió doble. Ara bé, vinc a formar nens perquè sàpiguen nedar, que s'ho passin bé i quan arribin a una certa edat puguin decidir. Jo, amb 16 anys, vaig entrar en el CAR de Sant Cugat; sé de les limitacions que tenim, però hi ha un moment que necessites més metres i més piscina.

De quant planter estem parlant?
Al club hi ha uns noranta nedadors en totes les categories, per nedar bé a cada carril n'hi poden haver entre 7 i 10, però calculo que n'hi poden haver entre 10 i 15 per les limitacions d'espai que hi ha.

Com s'ha trobat el club nou anys després de marxar d'aquí?
Ara, en el CNF hi ha més socis que abans. A la primera competició que vaig fer amb el GEN Roses fa uns mesos em va sorprendre veure tants nens del CNF. S'ha de potenciar perquè amb el pas dels anys el club vagi creixent, els nens siguin el referent dels petits i sigui una roda.

El seu és l'exemple a seguir pels nedadors del club?
Si ho treballes, tens constància i ganes i vas creixent, arribes fins a un cert nivell i has de buscar un canvi. Vaig tenir la sort que el CAR em va trucar amb 16 anys, hi vaig estar 4 anys i seguia competint amb el CNF.

Com recorda els seus inicis?
A Figueres feia els cursets entre setmana i em van dir que passés al CNF, però no m'atrevia perquè veia que anar a un club ja era més seriós i pensava que seria més complicat. Al cap de dos anys, quan en tenia vuit, vaig entrar-hi amb la condició de no competir, però em vaig animar de pressa i al primer any vaig entrar en el Campionat de Catalunya.

Quina anècdota recorda?
En una de les primeres competicions, a Figueres, em van caure les ulleres en llançar-me a l'aigua i em vaig haver d'aturar dos o tres cops perquè no veia res. Al principi combinava futbol i natació, amb la FE Figueres i el FC Vilamalla, però m'omplia més la natació pels valors que t'ensenya i tot el que transmet. És un esport que si m'ho treballava, guanyava jo, en canvi en el futbol si jo corria molt i els companys estaven cansats o no volien córrer, perdíem el partit i m'emprenyava.

Amb què es queda de la seva trajectòria a la natació d'elit?
Amb l'experiència i els valors que he après, com aixecar-me a les cinc del matí per entrenar a una piscina descoberta. Títols? Els sis o set campionats d'Espanya i, sobretot, la Copa d'Europa a Israel. També, el 13è lloc del Mundial de Xangai o el 6è a la Universíada a Shenzhen.

No haver pogut anar a uns Jocs Olímpics deu ser l'espina.
Sí, la meva carrera hauria d'haver acabat, com a mínim, amb uns Jocs. Des que vaig entrar al CAR treballava per anar-hi i quan ho veia més clar era en aquests Jocs de Rio, em veia molt fort.

Tenia la repesca dels Jocs poc abans d'haver-se de retirar.
En el Mundial de Kazan (2015) em va faltar la psicologia i experiència que no tenia, encara no treballava amb la psicòloga, Nathalie Garcia. Anava tercer, em va passar un rus i vaig voler posar-me al seu costat, però em vaig emportar molts cops, em vaig angoixar, el cor se'm va accelerar, no sabia on estava i se'm van encongir els músculs. Va ser un suplici acabar. Però aquest 2016 tenia la repesca i entrenava molt millor, havia baixat les

marques, era un dels vuit nedadors de la història d'Espanya que havien baixat els 15 minuts en els 1.500 metres i era una injecció d'adrenalina. Però vaig notar les palpitacions, tenia 50-70 arítmies al dia i duraven 10-15 minuts cadascuna. Em van intervenir, però no ho van poder solucionar.

Tot i els consells mèdics, en algun moment es va plantejar donar-ho tot per anar els Jocs?
Fins que no vaig veure que cada cop anava a més i era un problema greu, no vaig parar, sabia que em passava alguna cosa i s'anava accentuant. Uns Jocs Olímpics no em valen la vida, si perdo la vida ho perdo tot i si perdo els Jocs Olímpics guanyo la vida.

Ha deixat l'alta competició, però encara pot seguir fent esport.
Les arítmies eren produïdes pel sobreesforç, amb el descans que he tingut el cor s'ha estabilitzat i està més tranquil. De tant en tant tinc arítmies, però el metge em va dir que eren superficials i ni les notava. Puc fer esport sense sobrepassar el límit, cada dia en faig, córrer o natació, és l'adrenalina que necessito i tampoc ho vull deixar.

Font del document:
http://www.emporda.info/esports/2016/08/03/hector-ruiz-jocs-olimpics-no/324074.html?utm_source=rss