



## Què significa ser atleta d'alt nivell: estat actual a Andorra i possibles millores



### *Hocine Haciane i Constantin*

Bona tarda a tots.

Bé, jo faig natació. No sé si tots hem coneixeu o no. Faig una petita presentació ràpida. He guanyat com unes 25 medalles als Jocs dels Petits Estats, he fet dos Jocs Olímpics i he quedat sisè als finalistes del Mediterrani. Estic bastant content de la meua carrera com a esportista. No sé si considerar-me esportista de primer nivell o no, perquè tampoc no és que sigui el millor del món, però bé faig el que puc, com sempre.

Per mi, què és el que significa l'esport d'alt nivell?

Doncs bàsicament crec que hi ha cinc criteris bàsics per poder arribar a l'esport d'alt nivell. El primer de tots és **la motivació**. És clar que se n'ha de tenir ganes. Perquè és el més important de tots, perquè si no tenim ganes d'entrenar, de treballar, de somniar bàsicament, mai no arribarem a aquest sostre, a aquest somni que tenim els atletes de ser el millor. El somni, de fet, és ser el millor. Per arribar a ser un esportista d'alt nivell has de somniar arribar a ser el millor.

També s'ha de tenir en compte **el talent**, que cadascú pot desenvolupar o pot tenir, perquè és clar que hi ha facilitats. Una persona pot ser més àgil, pot anar més de pressa, es pot desenvolupar millor d'una manera o una altra.

També hem de parlar de **les infraestructures**. A Andorra jo crec que les infraestructures estan molt bé. Si tenim les infraestructures, les bones i adequades, podem desenvolupar l'esport de la millor manera possible.

També parlaria de **dedicació**. Per arribar a aquest alt nivell hem de dedicar-hi hores i hores, i això no és cap secret. És un tema d'aquests fonamentals.

I sobretot el tema del **professionalisme**. És clar que per poder-s'hi dedicar hores i hores també hem de tenir un sou. Això no és cap secret. Jo he arribat a dedicar-hi

sis hores al dia. I has de guanyar-te la vida d'aquesta manera. Perquè no pots arribar a aquest alt nivell entrenant una hora al dia o dues hores al dia. És clar que es tracta de moltes hores i molt d'esforç.

Crec que això és bàsicament el que és l'esport d'alt nivell: motivació, talent, dedicació, professionalisme i també les infraestructures, que són bàsiques.

El nivell de l'esport que hi ha a Andorra? Crec que si no hi ha més atletes a Andorra és perquè no n'hi ha, bàsicament. Crec que està tot molt ben muntat. Tenim també beques del Comitè que ens ajuden a arribar als Jocs Olímpics. Crec que sí que està súper ben muntat i ben fet. El que queda és que ens ho hem de creure molt més.

Hem de tenir més ganes de fer-ho. Hem de somniar. Hem d'arribar a tenir aquestes ganes per ser el millor perquè al final has de mirar de ser el millor per poder arribar a dalt.

I res més.

**Hocine Haciane i Constantin,**  
nedador