



Carme Lluveras durant l'entrenament que va fer a l'acabar la seva xerrada a l'Escolania de Montserrat. PERE VIRGLI

Música i esport, dues passions i una mateixa exigència

L'ARA assisteix a una xerrada de Carme Lluveras als escolans de Montserrat



ALEX GOZALBO
MONISTROL DE
MONTSERRAT

L'Escolania de Montserrat, un dels cors de nois més antics d'Europa, té vuit segles de tradició, i la idea de combinar-la amb Carme Lluveras, una de les veus més trencadores del món de l'esport, era arriscada, però la innovadora proposta va funcionar. L'entrenadora i mànager general catalana, que actualment treballa com a analista de bàsquet a Catalunya Ràdio, va encomanar la seva passió amb una provocadora xerrada a la qual va assistir l'ARA. El títol de la xerrada era *Música i esport*.

Lluveras va trigar cinc segons en captar l'interès dels joves estudiants de primer i segon de secundària. "Vosaltres sou el CAR de la música, el centre d'alt rendiment de la música", els va deixar anar per posar en valor la seva dedicació. La xerrada va ser molt diferent de les que els joves acostumen a tenir una vegada al mes. "La música i el bàsquet són dos mons que s'assemblen bastant. Jo vaig triar el bàsquet per les meves ànsies competitives. Si esculls bé, la música serveix per millorar el rendiment. Si no tries bé, la concentració no s'ajusta al que necessites", va dir Lluveras, que va estudiar la carrera de piano i solfeig. La catalana va posar alguns exemples de com LeBron James i Stephen Curry utilitzen la música per preparar-se abans de competir.

"Els mètodes per ensenyar música i bàsquet tenen moltes coses en comú. L'exigència és molt gran i hi trobem aspectes similars, com la repetició, el treball a càmera lenta (*slow motion*) i l'aprenentatge per conèixer amb la pressió. Això sí, no val tot. El respecte és

imprescindible", va recordar. "Quina por!", van deixar anar els joves escolans al veure un temps mort de Zeljko Obradovic, l'entrenador del Fenerbahçe.

"Als equips de bàsquet ens trobem gent de molts països i cultures. Cal trobar la manera d'entendre's, un idioma comú que ajudi a encaixar les peces. Una vegada vaig portar el meu equip a L'Auditori perquè cada esportista entengués el seu rol a l'equip, i l'experiment va funcionar. Vam anar a veure *Carmina Burana*, que es va convertir en un himne d'aquell vestidor", va dir la Carme. La *coach* va estimular els escolans amb preguntes que els empenyien a sortir de la seva zona de confort.

Carme Lluveras
ENTRENADORA DE BÀSQUET

"El mètode per ensenyar música i bàsquet té moltes coses en comú"

Per a Lluveras competir al màxim nivell és gairebé una obsessió. "Una cosa és guanyar i una altra rendir al màxim nivell. A l'esport pots fer-ho malament i guanyar el partit. El meu criteri és que has d'intentar ser el millor en el que ets i tenir clar que el resultat no és un indicatiu absolut", va resumir durant la xerrada, a la qual va assistir el sotsprefecte, Bernat Juliol.

Els 15 principis de l'èxit

Lluveras va utilitzar una piràmide per resumir els factors que qualsevol equip necessita per aconseguir l'èxit. "Hi ha 15 principis que han d'encaixar perquè un equip pugui rendir al màxim. No en pot faltar cap. L'entusiasme és fonamental, i la lleialtat imprescindible", va

dir. La implicació i el compromís tampoc hi poden faltar, però Lluveras es va esforçar per deixar clara la diferència. "Quan per esmorzar ens mengem ous ferrats amb bacó, no té el mateix valor el paper de la gallina que el del porc. La primera s'hi esforça, però el segon hi deixa la pell", va bromejar en una de les moltes metàfores de la xerrada, que va comptar amb un elaborat suport audiovisual. "El talent es col·loca al centre de la piràmide. Tots els equips en necessiten per tenir èxit", va recordar abans d'arribar a l'últim esglaó, "el de la grandesa competitiva". Aquesta és la virtut que sempre ha acompanyat la seva carrera.

"El fracàs no existeix"

"A la premsa li encanta parlar del fracàs, però per a mi no existeix. Si dones el màxim de les teves possibilitats, no es pot parlar de fracàs, i els meus equips sempre ho fan, ja me n'encarrego jo", va afirmar abans de donar per finalitzada la xerrada i començar un entrenament específic de tecnificació. El matí es va completar amb Lluveras assistint al *Salve Regina* i el *Virolai*, dues de les peces cantades per veus blanques que s'han convertit en un reclame de masses per a turistes de totes les nacionalitats. L'Escolania de Montserrat, que diumenge farà una jornada de portes obertes, va valorar molt positivament l'experiment de barrejar música i esport.

"He fet moltes xerrades, *clínics* i conferències, però aquesta és una de les més importants de la meua vida pel que significa aquesta institució", va reconèixer Lluveras, que l'estiu passat va tornar a exercir d'entrenadora convidada de les Washington Mystics a la WNBA. —