

Esports

Dennis González: “La natació artística m’ha ajudat a evadir-me”

Entrevistem al Dennis González resident al CAR Sant Cugat i tot un referent en la natació artística



Dennis González, tot un referent en la natació artística. FOTO: Marc Llibre

per **Estela Luengo**
6 de desembre de 2025

Dennis González és un nom que s'ha repetit moltíssim els últims mesos. I no és per menys. Amb només 21 anys, s'ha convertit en tot un referent de la natació artística i ha trencat barreres convertint-se en el primer home a guanyar una medalla mundial per equips en aquest esport tan feminitzat. González ens explica com ha estat arribar a l'elit d'aquest esport i els reptes que això ha suposat en el seu dia a dia. El seu palmarès és ampli, amb més de 30 medalles internacionals, entre les quals destaquen campionats del món i d'Europa.

Com va ser per créixer a Rubí?

Per mi, haver-me mudat a Rubí des de Terrassa quan era petit, va ser com començar la meua vida un altre cop. Vaig començar a viure amb la meua mare, a fer natació artística... tot el que tinc ara mateix a la meua vida va començar quan vaig arribar a Rubí.

Hi ha algun espai de la seva infància que recordis amb especial estima?

Diria que la plaça Salvador Allende, el tram entre l'avinguda Barcelona i el passeig Francesc Macià o la plaça Doctor Guardiet. Jo he viscut sempre prop de l'escola Regina Carmeli, i aquests espais estaven gairebé al costat. Eren els meus tres llocs preferits per jugar i estar amb amics.

Igual que molts altres grans esportistes, com per exemple la Bea Ortiz o les germanes Ruiz, va fer les primeres passes al Club Natació Rubí.

Sí. De fet, la meua mare era entrenadora de natació artística del CN Rubí. Recordo anar després de l'escola amb ella i passar l'estona a la piscina petita que hi havia al costat mentre ella estava fent el seu entrenament. Allà vaig començar les pràctiques i va ser on em vaig adonar que era un esport que volia practicar. Poc després em van agafar a un club més gran. Al final si volia fer competicions internacionals i arribar a un nivell més exigent, havia d'anar a altres clubs.



Dennis González, tot un referent en la natació artística. FOTO: Marc Llibre

No va ser fins als 13 que no va començar amb la natació artística. Es considera molt tard?

Sí, jo crec que bastant, tenint en compte que la majoria comencen als cinc o sis anys. Com a molt tard hi ha gent que als vuit, però són molt pocs casos. Són molts anys de diferència i es nota moltíssim, perquè jo vaig començar en una categoria on els companys ja començaven a anar a la selecció. Tenia poc temps, però tant les entrenadores com la meva mare em van ajudar a millorar molt i molt ràpid.

Havia provat altres esports abans?

Sí, moltíssims. Vaig fer taekwondo, dansa, bàsquet i futbol. També altres esports d'aigua, tant natació com waterpolo, però per a mi la natació era massa avorrida i el waterpolo massa agressiu. De fet, recordo saltar-me entrenaments per quedar-me mirant les nenes de l'artística. Estava veient un esport que combinava tots els elements que m'agradaven: música, ball i aigua.

"Vaig fer taekwondo, dansa, bàsquet i futbol. També altres esports d'aigua, tant natació com waterpolo, però per a mi la natació era massa avorrida i el waterpolo massa agressiu"

El que el va fer moure't cap a la disciplina artística va ser aquest factor més passional?

Sí, jo soc una persona molt sensible. La música em transmet moltíssim i m'encanta. No té res a veure quan entreno una coreografia amb música que quan ho faig sense, amb la música em surt sol.

Com va reaccionar la seva família quan va decidir que volia fer natació artística?

La majoria de la meva família tenia una mica de por pel fet que jo ja havia patit assetjament abans de fer artística. Tenien por que fos afegir més problemes a una situació que ja era dura, però va ser tot el contrari. Em va ajudar a evadir-me de tot allò.

La meva mare va parlar amb el Pau Ribas, pioner en la natació artística masculina a Espanya, sobre la seva experiència i va ser qui la va convèncer. El meu pare era més reticent per por que em fessin més mal, però amb els anys m'ha dit que està molt orgullós de mi i m'ha acabat agraint que fos tan tossut.

Quan va començar no hi havia molts nois.

No, de fet en el meu club era l'únic, però no m'importava, per mi era anar a passar-m'ho bé tres hores a la setmana. Quan començo a professionalitzar-me passo moltes més hores entrenant i deixo de relacionar-me amb nois perquè les meves amistats eren les del club. En aquell moment no tenia tant problema, però quan vaig començar a créixer vaig notar molt la falta d'altres espais de socialització. Per això ara m'encanta sortir de l'entorn i tenir el meu espai amb altres persones.

En algun moment va sentir dubtes sobre continuar o no?

Sí, molts per diverses raons. Una perquè sovint em sentia sol. Al final les meves companyes tenien el seu moment de vestuari després de l'entrenament on parlaven i jo estava en el meu sol, esperant, sense poder afegir-me a la conversa. Són petites ximpleries que per mi eren importants.

A més, és un esport molt disciplinat amb moltes hores d'entrenament. Quan vaig començar amb la selecció júnior, arribàvem a fer 10-12 hores d'entrenament al dia, cada dia, controlant-nos tot. En aquell moment ens treien el telèfon i tampoc podia dormir amb cap companya, estava sol a l'habitació sense poder parlar amb ningú ni fer res. Va haver-hi una vegada que vaig arribar a la concentració, vaig entrar a l'habitació i em vaig posar a plorar perquè no suportava la situació.

Què el va ajudar amb tot això?

Sobretot la meva mare, que sempre em deia que havia d'acabar tot el que comencés, i les entrenadores que he tingut, que m'han donat molt de suport en tots els sentits i han fet tot el possible perquè em sentís part del grup.

En quin moment va deixar enrere els dubtes?

Jo soc molt competitiu. Tot i que la situació fos dura, per mi la sensació de competir, la companyonia tant dins l'equip com amb gent d'altres països... és un ambient únic que no he trobat en altres llocs i al final del dia tot això em pesa més que la part negativa.

Quina és la seva rutina habitual d'entrenament?

Fem de 7:30h fins a 2:45h o 3h, depèn del dia. Fem sempre entrenament en sec al principi, alguns dies fem crossfit o salts amb el trampolí. Després ja anem a la piscina, que ho dividim en tècnica, pujades i coreografia. Hi ha tantes coses per fer que encara que siguin 8 hores sembla que falten. Al CAR es

preocupen molt pel fet que som persones a part d'esportistes, per això fem un horari de matí per tenir temps les tardes.

"Al CAR es preocupen molt pel fet que som persones a part d'esportistes, per això fem un horari de matí per tenir temps les tardes"



Dennis González, tot un referent en la natació artística. FOTO: Marc Llibre

I com és d'important el descans?, com el gestiona?

A vegades és difícil, però hem d'intentar crear una rutina i escoltar-nos a nosaltres mateixos segons com vagi l'entrenament, què has fet el dia anterior, quanta estona has descansat, què has fet, què has menjat... tot això cal tenir-ho en compte per aplicar-ho abans del dia d'una competició i poder assolir el teu màxim potencial.

Més enllà dels entrenaments, quina és la teva rutina en els dies de descans?

M'encanta sortir i compartir temps amb amics i família, ja que estic pràcticament tot el dia al CAR. Són els únics moments que tinc per aprofitar d'estar amb gent.

Quina importància té la dieta en el seu rendiment?

Molta. De fet, sempre ens diuen una frase que és “el que menges és el que ets”. Al CAR tenim una nutricionista que ens fa xerrades i ens parla de la importància de l'alimentació i com pot influir inclús en les nostres emocions.

Al final, vivim menjant i dormint i has de saber escollir. Això no vol dir, per exemple, que de tant en tant no puguem sortir a sopar fora, però és una part que tenim molt en compte.

Utilitza alguna mena de recurs per mantenir el cos fort?, fisioteràpia, suplementes, tractaments?

Sí. El fisio per mi és el més important i és una cosa que he après molt tard. He passat per diverses lesions que m'han fet aprendre. És molt important cuidar-nos, físicament i mentalment. Actualment, tenim tants recursos i moltes vegades no ens n'adonem i ho necessitem. Hem d'aprofitar tot el que estigui al nostre abast per poder estar al 100%.

Més enllà de la salut física, com ja ha dit, és molt important cuidar la salut mental. És evident que l'esport d'elit sempre porta pressió, expectatives, crítiques... Com gestiona això?

És més difícil del que sembla. Tots els esportistes tenen els seus problemes i és rellevant saber gestionar-los perquè et poden afectar el teu entrenament i rendiment. Agraeixo molt que aquí al CAR tinguem una psicòloga que ens ajuda moltíssim amb tots aquests temes. També un pilar fonamental és l'entrenadora de la selecció, l'Andrea Fuentes. Amb ella podem ser totalment transparents, tenim una relació de molta confiança.

"Tots els esportistes tenen els seus problemes i és rellevant saber gestionar-los perquè et poden afectar el teu entrenament i rendiment"

Té molts moments de desànim?

Depèn del moment de la temporada. A mi em costen molt els principis, perquè quan començo la temporada no hi ha competicions, vens de ressaca emocional de les vacances, físicament estàs més dèbil i costa tornar a la rutina.

Té alguna manera de superar aquests moments?

A mi m'encanta descarregar escoltant música i després que hagi passat la meva tempesta, recolzar-me en les persones que realment estan amb mi en els moments més difícils, amb les que puc ser transparent en tots els sentits.

Una eina que s'utilitza molt avui dia i que pot ser una arma de doble fil són les xarxes socials. Com les vius o com intenta gestionar-se el tema de les xarxes socials?

Jo crec que és una eina molt útil sobretot per a esportistes d'esports minoritaris que dediquen molt de temps a les seves disciplines, però que no et donen per viure. Per a mi, les xarxes poden arribar a valorar tot el teu treball i hi ha moltíssimes marques que t'ajuden a poder portar endavant molts projectes. Però sí que és veritat que hi ha una part més negativa que són els comentaris d'odi que puguis rebre o que un contingut en el qual has treballat molt no funcioni bé. Emocionalment, pot ser molt difícil, però si les saps utilitzar bé i t'enfoques en el que realment té importància crec que és la millor eina que pots tenir com a practicant d'un esport minoritari per donar visibilitat i créixer com a marca personal.

Fa un any i mig el va sacsejar una polèmica per uns comentaris homòfobs després dels europeus on va decidir

respondre. Va ser una manera de donar un cop sobre la taula?

Sí, però no només per mi, sinó per les persones que m'estan veient, perquè a part d'esportista soc un referent per molta gent i ara m'estic adonant de la importància que té aquest paper. A més, un dels meus somnis, a part de les medalles, era poder ser un referent com el Pau Ribes ho va ser per mi. Després d'allò molta gent em va donar les gràcies, vaig fer amics i contactes.

"Un dels meus somnis, a part de les medalles, era poder ser un referent com el Pau Ribes ho va ser per mi"

Quedar-me callat en una situació així crec que tampoc hauria estat malament, perquè al final s'adonen que no tenen importància, però vaig preferir alçar la veu i comentar-ho amb tota la tranquil·litat perquè és una cosa que jo ja he patit.

Creu que encara ens queda molt per fer com a societat?

Sí. Hi ha molta gent que només comenta missatge d'odi per cridar l'atenció, generar polèmiques i que els responguis. El millor missatge és la ignorància, tot i que és cert que segons quines coses no es poden deixar passar.

Quin consell donaria per mantenir una salut mental forta?

Sempre demanar ajuda, és l'essencial. Tant se val quan ho facis, però fer-ho. Jo quan estic malament, necessito estar sol, treure-ho tot, i després parlar amb algú i trobar una solució, però mai guardar-te coses. Jo tinc una de sentiments que porto dins des de fa molt de temps que tant de bo els hagués tret en el seu moment perquè no m'afectessin ara. Molts cops estàs malament i no saps ni perquè i probablement és per alguna emoció o sentiment que no has tancat bé.

Té algun model o referent, sigui esportiu o no, que l'hagi influenciat?

El Pau Ribes. És una persona increïble. Ell sí que va viscut completament sol ser el primer home de la natació artística. Jo almenys l'he tingut a ell de guia, però per al Pau la seva referència estava a l'altra punta del món i tampoc hi havia gairebé campionats mundials amb nois.

Ha canviat la seva visió de l'èxit des que va començar?

Sí. De fet, fa poc que he canviat el meu concepte de l'èxit. Tothom pensa que l'èxit és aconseguir el resultat que estàs esperant, que també ho és, però un èxit personal per mi és estar orgullós del que he fet. Sense importar el resultat, perquè al final això no depèn de mi, però acabar content i sabent que he donat el 100% sí.

El palmarès és impressionant: medalles en mundials, europeus, superfinals... Com se sent?

Estic molt content. Les rutines poden durar tres minuts, però els entrenaments són moltes hores i veure reflectit tot aquest esforç és un orgull. També estic molt orgullós de tot l'equip que tenim, qualsevol país voldria estar en la situació en la qual estem nosaltres, perquè estem gaudint i estem competint molt bé.



Dennis González, tot un referent en la natació artística. FOTO: Marc Llibre

Hi ha un moment especialment simbòlic que ha viscut recentment, que és el fet de ser el primer home que va amb Espanya en proves per equips. Com es viu això?

Recordo l'emoció. Jo ja estava content abans de sortir perquè sabia que estava dintre de l'equip. Tenir l'oportunitat d'estar allà era un somni i crec que era un dels objectius més grans que he tingut. Estic on volia estar i encara que no haguéssim guanyat la medalla, per mi ja era increïble. Medalles n'hi ha moltíssimes, però història només n'hi ha una.

Hi ha alguna medalla de competició que li hagi fet especial il·lusió?

Uf, és complicat, n'hi ha moltes! Però si n'he de triar una, diria la del solo. Feia dos anys que no gaudia gens fent el solo i tenia l'espina clavada. Després de l'Europeu vaig començar a fer les coses com calia i al Mundial vaig poder expressar el que volia i gaudir-ho.

Ara, quina és la seva mirada cap als Jocs Olímpics del 2018?

Ja estic nerviós (riu). Al final l'any passat va ser una temporada de molta competició i aquesta l'estem enfocant en la preparació, ja que volem fer un canvi en l'equip, que es vegi una diferència entre el que érem a Espanya i el que serem, per poder guanyar a les màximes potències internacionals. El programa olímpic comença des d'ara.

Quins són els seus plans fora de l'aigua? Estudis, projectes personals, professionals?

M'encanten les xarxes socials. Ara mateix estic estudiant disseny digital, perquè vull aplicar-ho a les meves xarxes i donar-los un toc més professional. A més, soc una persona molt moguda: m'encanta ballar, crear, provar coses noves... i m'atrau molt el món de l'espectacle —actuar, fer coses de circ... Tot el que sembla complicat, m'encanta.

"M'encanten les xarxes socials. Ara mateix estic estudiant disseny digital, perquè vull aplicar-ho a les meves xarxes i donar-los un toc més professional"

Què els diria als nens que el vegin com a referent i que vulguin començar en aquest món?

Els diria que tanquin els ulls i pensin que estan sols al món, amb una sola opció per escollir: quina seria? Que es deixin portar per aquesta elecció. I, sobretot, que tinguin clar amb qui volen fer aquest camí, perquè l'acompanyament és clau per aconseguir el que vols.

Si d'aquí a 20 anys algú parla de Dennis González, què és el que li agradaria que diguessin?

És difícil imaginar-ho, perquè ara mateix només vull gaudir del present. Però m'agradaria que diguessin que he estat un esportista increïble, no només pels èxits, sinó també pel que he fet com a persona i pel que he pogut aportar a l'esport.