

Pablo Retamal V.

Martina Weil se prepara para sus próximos desafíos. La velocista nacional y bicampeona sudamericana en los 400 metros planos se refirió a los momentos destacados de su carrera en el programa Mi Momento, Decisiones que Marcan, que se realiza en conjunto entre **La Tercera** y Banco Santander.

En la conversación, remarcó que su llegada al deporte se debió al ambiente que se vivía en su hogar con Gert Weil y Ximena Restrepo, dos destacados atletas. "En mi caso el deporte fue muy importante, pero más visto para el desarrollo. Les importó que hiciera gimnasia artística, porque es un muy buen deporte formativo. Les importó que jugara básquetbol, porque es un deporte de equipo. Entonces uno va desarrollando distintas cosas, haciendo distintos deportes, pero creo que ellos nunca necesariamente querían que me dedicara al deporte de alto rendimiento", señaló.

A su vez, reflexionó sobre la competitividad que marca su vida. "Hay gente más competitiva que otra, pero a nadie le gusta perder. Uno siempre quiere ser el mejor, llegar primero, pero no tiene que ser siempre desde el punto de vista deportivo. En mi casa son competitivos para todo. Las peleas después de un juego de Catán o de un juego de cartas eran... Mi hermana ya se rehúsa a jugar juegos de mesa en mi casa".

"Los límites uno los encuentra cuando choca con ellos. En ese sentido mis entrenadores han sido una parte esencial. Me dan pocas instrucciones en temas de tiempos y va mucho el tema de sensaciones".

Así mismo, expuso que la motivación es algo que se trabaja: "Quiero ser la mejor en mi área, lo mejor que pueda ser yo en esto. Eso es más grande que la desmotivación o la lata".

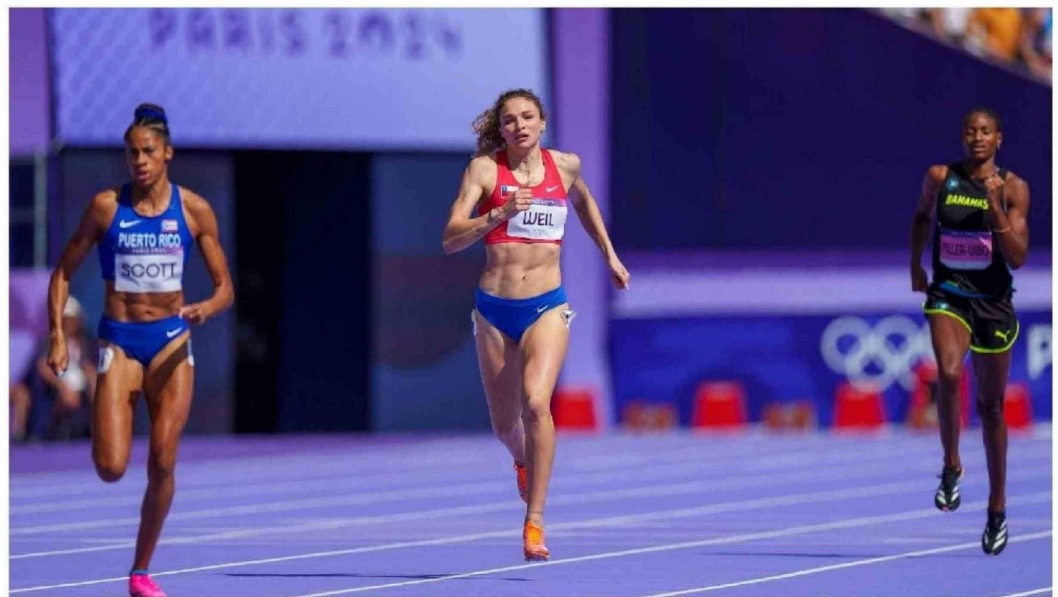
Las complejidades de París 2024

En cuanto al trabajo del día a día, comentó que "no hay un día típico, porque todos los días hay algo distinto. Por lo general es entrenar de 09.30 a 13.00, después almorzar, muchas veces dormir siesta. Luego avanzar algo en la universidad o tener reuniones con Chile. O tengo kinesióloga, o ir al doctor. Acostarme temprano y priorizar el sueño".

Más adelante, indicó cuál fue su momento más complicado. "En 2024 fue bastante duro, porque fueron los Juegos Panamericanos en 2023 que fue una locura. Pasé de que no me conociera nadie a que todo el mundo supiera quién soy. No estoy acostumbrada a ser una persona pública. Todo el mundo tenía algo que decir y aprender cuáles son las opiniones que importan fue un aprendizaje bastante complejo y rápido. También tenía una lesión y me tuve que operar bastante tarde. Sentía que no estaba lista para los Juegos Olímpicos porque venía arrastrando una lesión, con esa carga psicológica. No corrí particularmente mal, pero el saber que no lo estaba disfrutando, uno se siente mal por sentirse mal", reveló.

Martina Weil revela su dura experiencia en París 2024: "Sentía que no estaba lista para los Juegos Olímpicos"

La atleta nacional conversó con Mi Momento, Decisiones que Marcan, programa en conjunto entre La Tercera y Banco Santander.



► La velocista nacional Martina Weil es bicampeona sudamericana en los 400 metros planos.

"Venía con toda la carga de los Juegos Panamericanos, que a la gente ahora sí le importaba lo que hiciera, que ahora la gente sí tenía una opinión. Antes si yo corría bien o mal, nadie sabía. No tenía que responderle nada a nadie. A mis papás, a la gente que me importaba y a la gente que me veía que eran tres pelagatos, continuó.

"Ahora tenía toda la presión de que estaba la gente en Chile pendiente, todo el mundo tenía una opinión. Cada vez que yo levantaba una piedra salía en todos los medios, algo a lo que no estoy acostumbrada, y además venir frustrada de haber sacrificado los Juegos Olímpicos por los Juegos Panamericanos que fue lo que me pasó. Porque si yo me hubiera operado antes, probablemente hubiese llegado de mejor forma, pero no pude correr los Juegos Panamericanos", agregó.

De todas formas, aclaró que eso era algo que había contemplado. "Yo sabía que me tenía que hacer esa cirugía y fue como 'ok, qué vamos a priorizar'. Y dije los Juegos Panamericanos son en mi casa, después

se empezaron a ordenar las fichas, me di cuenta que los podía ganar y fue como 'no va a haber nada como unos Juegos Panamericanos en mi casa'".

"Fue una decisión personal. no fue fácil. Y después de ganar los Juegos panamericanos fue como 'fue la decisión correcta', pero estando los Juegos Olímpicos sentí que me faltaron un par de meses para estar realmente en forma. Lidié con las consecuencias, pero al final no me arrepiento de esa decisión, porque si no hubiese sido por los Juegos Panamericanos no hubiese tenido la vida que tengo hoy en día. No tendría el apoyo y los medios para entrenar como lo estoy haciendo hoy", aseguró.

Para tratar ese mal momento, Weil apuntó que recurrió "a mi mejor amiga, a mis compañeros de equipo. En ese entonces mi relación con mi entrenador, ahora tengo otro, no era tan buena y siendo que no era muy comprensivo con la salud mental y siento que al ser belga y al no entender lo que estaba pasando en mi vida en Chile, no lo entendía. Sentía que no era capaz de

expresarle lo que estaba pasando. Lo veía frustrado y eso me frustraba a mí".

"Me importa mucho el legado. Que la gente me vea dentro de la pista, pero como un humano relativamente valioso fuera de la pista. Eso lo veo mucho con mi papá. La gente se acuerda con mucho cariño de mi papá. Siempre se acuerdan de él con una persona de muy buen juicio, muy correcto. Era como un ejemplo a seguir en muchos ámbitos. Entonces cuando las personas comenzaron a creer cosas que se comentaban en las redes que no eran ciertas, a mí me dolió mucho", afirmó.

Para superar todo lo anterior, recurrió a su equipo médico. "Mi psicóloga ha sido una parte fundamental y lo que trabajamos mucho es aprender a discernir cuáles son las voces que importan y cuáles las que no. Me pasaba mucho que leía 50 comentarios de los que 45 eran positivos, pero me quedaba con los cinco negativos. Fue aprender a separar las cosas y saber cuáles son las opiniones que me importan. Saber a quién escuchar, al final". ●