

# Mateo Mendoza trabaja con todo pensando en los desafíos del año

**ATLETISMO.** El triatleta no escatima recursos en su preparación física y mental de cara a un 2023 que podría darle réditos gigantescos. Apunta a nada menos que los Juegos Panamericanos.

Maximiliano Koch Merino

Sabe que es un año enorme. Son desafíos superlativos, especialmente uno, el que lo tiene dando todos los esfuerzos que sean necesarios para romperla nuevamente.

Hablamos de Mateo Mendoza, triatleta chillanejo que por estos días se prepara para el selectivo de cara a los Juegos Panamericanos de Santiago 2023. El joven cuenta su actualidad, compatibilizando estudios de tercer año de medicina con una carrera de deporte de alto rendimiento.

“Ahora estoy de vacaciones de la universidad, así que aprovecho de entrenar hartito. El segundo semestre del año pasado fue más para volver a estar en forma, considerando lo que me exigía la U. Fui a competir en Brasil y el Panamericano Sub-23 y también la Copa del Mundo en Viña del Mar. Todo eso sirvió para retomar el ritmo de carrera de cara al gran objetivo de este año, que es ir a los Juegos Panamericanos de Santiago 2023. En marzo tenemos el selectivo y ya la próxima semana empezamos a preparar específicamente esa carrera.

## 2000

**metros de altura,**

estarán considerados en la preparación de Mateo Mendoza de cara a los desafíos que le depara la temporada del año 2023.



“El sicólogo me ha ayudado con muchas cosas de mi auto exigencia. Tuve que trabajar por ese lado, era mucho para mí”

Mateo Mendoza  
Triatleta

Con el equipo de triatlón de la Universidad Católica nos iremos a entrenar a 2700 metros de altura en La Parva para preparar esta carrera”, parte contando, detallando además el trabajo físico y mental que ha tenido que hacer en el último tiempo.

“Físicamente me encuentro bien. Pero ha sido complicado. El año pasado fue desafiante, porque el primer semestre fue muy pesado en la universidad. Traté de hacer ambas cosas y empecé a colapsar un poco, pero con ayuda familiar y del club, que también me dio un psicólogo deportivo, pudimos sacarlo bien adelante. En un momento me pude ordenar, me puse en marcha y con eso me pude organizar más. Prioricé más el deporte que los estudios y eso fue bueno en todo sentido, porque me fue bien en



EL CHILLANEJO NO SE GUARDA NADA Y ENTRENARÁ EN LAS ALTURAS ESTOS DÍAS.

ambos lados”, complementa.

De igual forma, Mendoza no esconde el orgullo personal: afirma que está pasando por su mejor momento.

“Hoy me siento mejor que nunca, en el trote principalmente. Estoy corriendo muy bien y de a poco me meto en el volumen de ciclismo que perdí en el año. Estoy motivado porque es un objetivo muy desafiante. Estoy enfocado en la tarea, dedico el día a día a que esto salga bien”, complementó.

## SALUD MENTAL

Finalmente, Mendoza dedicó palabras a la parte anímica, emocional y mental por la que ha pasado. Afirma que le costó mucho, pero finalmente pudo compatibilizar los estudios con el deporte, no en menor parte gracias a la ayuda psicológica.

“En el club nos ofrecieron la ayuda del psicólogo deportivo y estoy trabajando con él, Esteban Gómez. Al principio fue complicado, tuve que bajar la autoexigencia que me tengo,

## Santiago 2023, en los Juegos Panamericanos,

es el mayor desafío que se pone en la mente Mateo Mendoza.

porque estudiar medicina era mucho para mezclarlo con deporte de alto rendimiento. Tuve que trabajar ese lado, porque estaba siendo mucho para mí. También aprovechamos de ver varias cosas, como la ansie-

dad precompetitiva y también estados mentales a los que uno tiene que llegar dentro de la carrera para rendir mejor. En ese sentido, todo el año estuve trabajando esa parte. Había momentos de la carrera donde me salía de foco y perdía la carrera y ahora trabajo eso durante los entrenamientos. La idea es estar mucho más preparado y mentalizado en cuerpo y mente para este estrés competitivo que no se vive todos los días, pese a entrenar todos los días”, cerró Mendoza.