



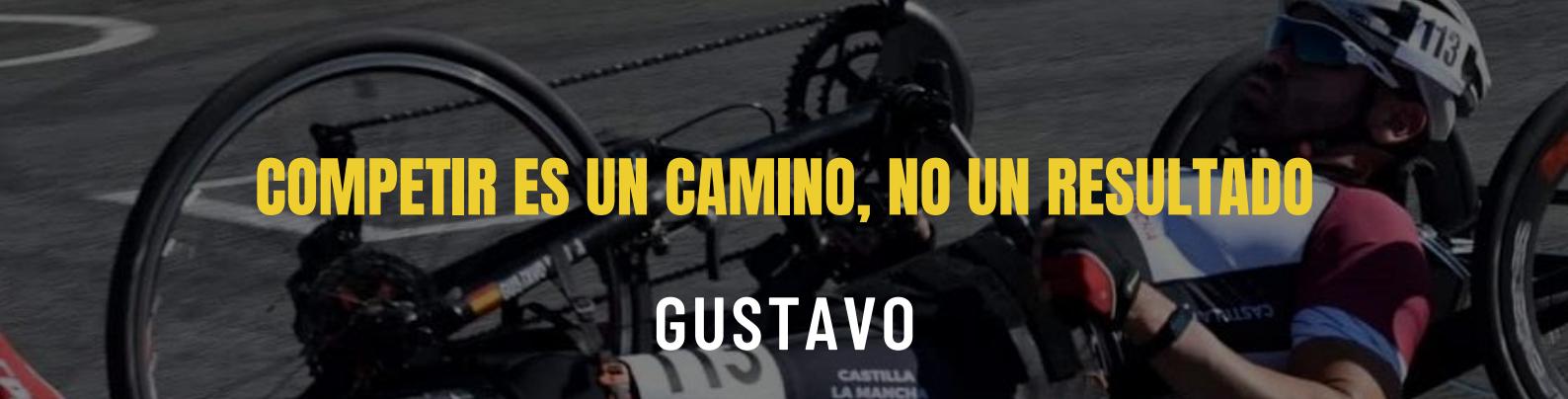
# **COMPETIR ES UN CAMINO, NO UN RESULTADO**

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



**GIUSTAVO MOLINA**

ATLETA PROFESIONAL



# COMPETIR ES UN CAMINO, NO UN RESULTADO

## GUSTAVO

**¿Cómo ha evolucionado tu relación con el deporte a medida que avanzabas como atleta?**

Mi relación con el deporte conforme he crecido como atleta ha sido un giro hasta la profesionalización en todos los aspectos, no solo a nivel de entrenamiento, sino también descansos nutrición, preventivos. Y a raíz de ahí, actividades relacionadas con charlas, conferencias, formación, coaching, asesoramiento, trabajos de publicidad y marketing relacionados con patrocinadores.

**¿Qué momento te demostró que eras capaz de competir al máximo nivel?**

A mí personalmente siempre me ha gustado entrenar, en todas las disciplinas que he practicado, independientemente de los resultados obtenidos, cierto que siempre he sido muy constante y disciplinado, al final, los resultados empiezan a llegar, sigues creciendo y ampliando los objetivos y buscando tu mejor versión, en algunas disciplinas me he quedado a nivel nacional, pero en la mayoría he llegado a disputar en pruebas como Mundiales o Copas del Mundo.



**¿Qué aspecto personal te ha servido como motor para superar dificultades?**

Yo diría que la paciencia y las constancias, por los años de experiencia aprendes que los resultados vienen a largo plazo y no suele ser inmediato, o al menos en mi caso.

**¿Qué te gustaría que la gente supiera sobre la exigencia real del alto rendimiento?**

El grado de presión que el mismo deportista tiene, creo que es de lo más difícil de gestionar y la capacidad de no perder la concentración.

## SOBRE GUSTAVO

Soy Gustavo, deportista profesional. Mi relación con el deporte ha evolucionado con los años hasta convertirse en una forma de vida basada en la profesionalización total: entrenamiento, descanso, nutrición, prevención y mentalidad.

Siempre me ha gustado entrenar, independientemente de los resultados. La constancia y la disciplina han sido claves en mi trayectoria. Gracias a ello he podido crecer, ampliar objetivos y competir tanto a nivel nacional como internacional, llegando a disputar pruebas como Mundiales y Copas del Mundo.





**¿Cómo gestionas la frustración cuando las cosas no salen como esperabas?**

En la carrera de un deportista, lo normal es perder más veces de las que ganas, incluso sacando entrenos, hay días que no llegas a estar del todo satisfechos, tienes que trabajar en el control de emociones, sobre todo, las negativas y poder transformarlas de manera positiva de cara a aprendizajes para seguir creciendo.



**¿Qué rol cumple tu entorno en tu camino deportivo?**

El entorno es clave, cuando te dedicas profesionalmente al deporte ocupa prácticamente todo tu tiempo y esfuerzo y renuncias a muchas cosas, el tener el apoyo familiar donde puedan suplir todas esas carencias es básico, el hecho de que en mi caso toda la familia sea deportista hace las cosas más fácil ya que todos hablamos el mismo idioma y las rutinas son muy parecidas, hace que todos tememos en la misma dirección, y unos tiremos de otros en los momentos difíciles.

**¿Qué objetivo te impulsa actualmente?**

Actualmente sigo buscando mi mejor versión, seguir siendo competitivo a nivel internacional y disfrutar del camino y de todas las experiencias que te aporta el deporte.

**¿Qué tres recursos emocionales consideras irremplazables?**

La templanza, la paciencia y la constancia.

