

*Marina Vieja*

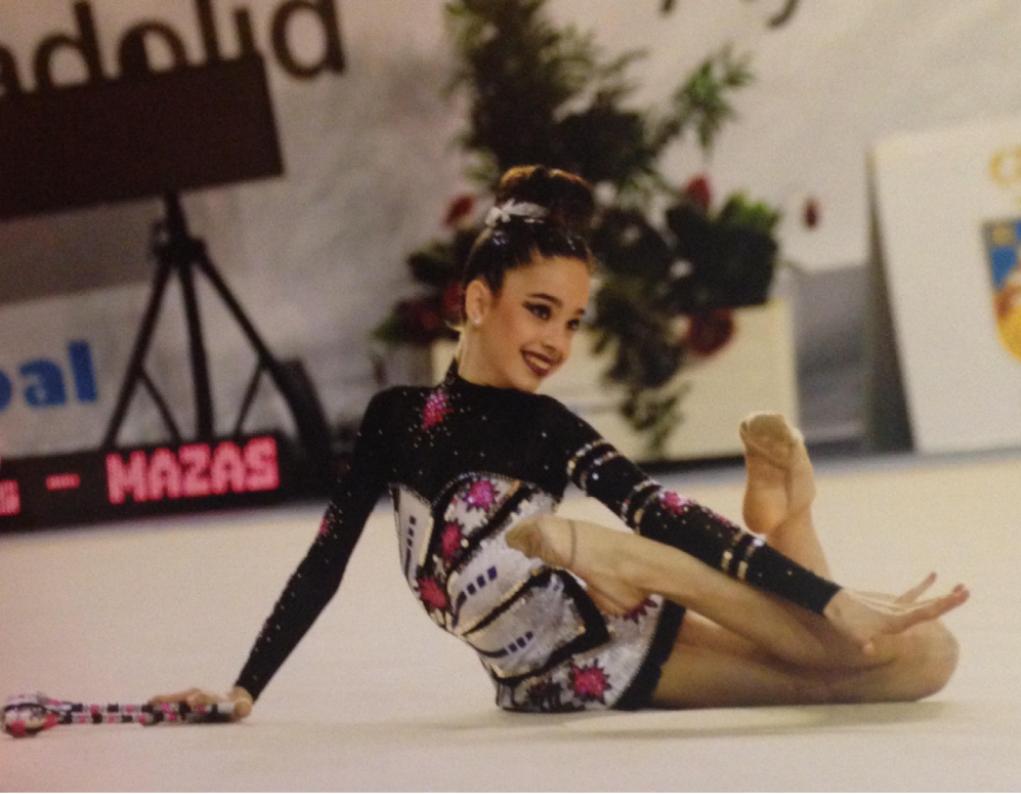
*"Con trabajo y esfuerzo  
todo se puede lograr"*



Quiero un autógrafo de  
Marina Vieja



**Este deporte lo elegí con 6 años.** Anteriormente, había probado otros deportes como la natación, el atletismo, el tenis... pero ninguno me llenaba. Fue salir del primer entrenamiento de rítmica y decirle a mi madre «este deporte sí que me encanta».



**La gimnasia** ha significado para mí una gran parte de mi vida. Me ha enseñado grandes valores que ahora puedo poner en práctica en mi día a día, como puede ser, la constancia, luchar por lo que quiero, no rendirme ante las adversidades...

**Fue un camino largo** pero me iba dando cuenta de que todo el trabajo iba teniendo su recompensa. No me cansaba, ni me rendía ya que siempre tenía apoyo tanto de mi familia, como de mis entrenadoras y compañeras.

**Me costó** lograr flexibilidad de espalda, pero con trabajo y ejercicios específicos la fui consiguiendo.

**Las ganas**, las ganas de sacarlo todo limpio y sin errores el día de competición, me movían a hacerlo cada vez mejor hasta en los momentos que me sentía más decaída.

**Yo no lo creo** (que tenido una vida sacrificada y exigente), la gente me dice que sí, pero yo he hecho en todo momento lo que quería hacer y lo que me llenaba como persona. Está claro que en el deporte son necesarios «sacrificio y exigencia» si quieres luchar por superarte, pero si es lo que te gusta, se hace mucho más ameno y llevadero. Y cuando ves los resultados te das cuenta de que ha valido la pena.

**Los aparatos** que más me gustan son las mazas y el aro, y el que menos me gusta es la cuerda.

**No hay una fórmula mágica** (para el éxito), pero soy de las que piensan que con trabajo y esfuerzo todo se puede lograr, los límites los pone uno mismo.

**Me considero** una persona trabajadora y perseverante, siempre pretendo dar lo mejor de mí.

**Intento siempre** exigirme lo máximo, todo lo que pueda dar en ese instante. Intento no perder el tiempo para poder lograr mis objetivos.

*Mi lema favorito es  
«Recuerda sonreír»  
y el otro es «No le tengas  
miedo a la presión,  
recuerda que es ésta la  
que convierte el carbón en  
diamante»*





**Bajo mi punto de vista,** es muy satisfactorio ver cómo en un conjunto todas trabajamos con un mismo objetivo, confiando unas en otras y creando una gran complicidad entre nosotras.

**La victoria es** cualquier logro que se había propuesto uno mismo anteriormente y que ha requerido un trabajo y un esfuerzo para lograrlo.

**De las derrotas,** sin duda, se aprende. Cada derrota es aprendizaje y en cada derrota hay que aprender a fortalecerse a uno mismo.

**Mi objetivo** ahora es terminar la carrera de Psicología y terminar 3º de entrenadora.

*Las chicas que hoy  
empiezan su camino  
en la gimnasia rítmica  
tienen que luchar por  
lo que quieren. Que  
amen este deporte,  
que es muy grande y  
les va a enseñar más  
cosas de las que en  
un principio parece.  
Pero que sobre todo,  
disfruten y que se lo  
pasen bien.*



Fotografía

©www.fotoSport