TALENTO EN EVOLUCIÓN

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023

ARIADNA CASTRO

Tiradora del equipo nacional de Florete Femenino

Número 6

NÚMERO 6

TALENTO EN EVOLUCIÓN

Ariadna Castro

La juventud puede traer consigo presiones y expectativas. ¿Cómo manejas la presión y el estrés en tu camino hacia la excelencia deportiva?

La presión es parte mi vida desde que empecé en esto, imagínate, desde los 7 años.... Ya no solo la que puedo tener por las expectativas que tienen las personas que me apoyan, sino también la presión que me genero por la autoexigencia, pues soy de la teoría de que lo bien hecho bien parece.

Como joven atleta de alto rendimiento, ¿cuáles han sido los mayores desafíos que has enfrentado en tu carrera deportiva y cómo los has superado?

La primera vez que me enfrentaba a una competición internacional, se me hizo un mundo. Podría bromear y decirte que llorando, pero no queda otra que ir haciendo callo e ir aprendiendo, yo he hecho mía la máxima de "unas veces se gana y otras, se aprende".

¿Puedes compartir una experiencia específica en la que hayas tenido que equilibrar tus estudios, vida personal y el deporte de alto rendimiento, y cómo lo has logrado?

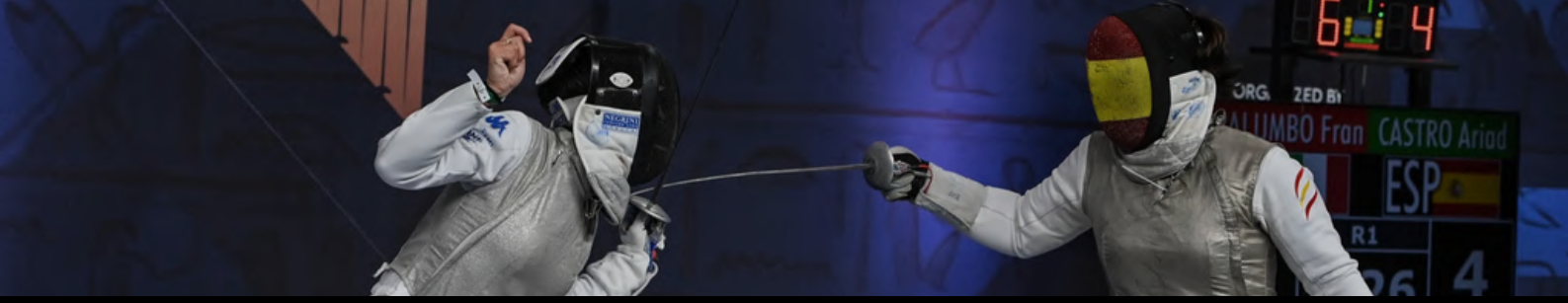
Específica ninguna, es mi día a día. ¿Cómo lo he logrado? Sacrificando mi vida personal, apenas tengo vida social con amigos y con familia, pero la poca que tengo la disfruto al máximo. Tengo mucha suerte con la gente que me rodea, sin ellos este viaje no sería lo mismo.

SOBRE ARIADNA

Mientras forja su camino en la élite de la esgrima, Ariadna también se sumerge en el fascinante mundo de la **Farmacia** en la universidad. Un equilibrio extraordinario que muestra **su compromiso tanto en la pista como en el aula**.

Detrás de cada victoria, hay sacrificios y desafíos. Ariadna nos comparte las **exigencias y experiencias** que acompañan su dedicación al deporte de alto rendimiento, **inspirando a aquellos que buscan seguir sus pasos**.

Entre estocadas y fórmulas farmacéuticas, Ariadna tiene un objetivo claro: **clasificarse para los próximos Juegos Olímpicos**.



¿Qué consejo le darías a otras jóvenes atletas que enfrentan dificultades similares mientras buscan destacar en el deporte de alto rendimiento?

Que no se pongan metas inalcanzables, hay que ir poco a poco. Que no intenten coger atajos, que trabajen y que no sea sólo para rivales específicos, tienen que tener la ambición de ser la mejor deportista mundial, no quedarse en querer ser la mejor nacional. Y por último, que nunca flaqueen, con tesón y tenacidad se puede lograr.

Es muy fácil y cómodo escuchar todo lo bueno que te intentan vender, pero al final tienes que hacerle frente a la realidad y no siempre es tan bonita, este deporte no sólo depende de ti.

La motivación puede ser un desafío para los atletas jóvenes. ¿Cómo te mantienes enfocada y comprometida con tus metas en el deporte?

Creo que yo llegué a un punto en el que me tocó preguntarme por qué estaba haciendo esto. En el momento en el que entiendes que lo que tienes que hacer encima de la pista es de todo menos pasarlo mal, lo tienes relativamente solucionado.

Las metas llegan una vez que trabajas para que lleguen. Ya te pueden poner mil piedras en el camino que, si realmente estás en esto porque lo disfrutas tan genuinamente como cuando empezaste y trabajas para conseguir tu sueño, lo vas a conseguir. Al fin y al cabo es un deporte individual, con lo cual, eres tú contigo mismo.

¿Cómo encuentras un equilibrio entre la formación académica y el entrenamiento deportivo, y cómo has visto que esto te beneficia a largo plazo?

Mis padres me enseñaron desde muy pequeña que para poder ir al club a entrenar tenía que tener todos los deberes hechos, que tenía una obligación que cumplir antes que ir al entretenimiento. Siempre he estado muy ocupada, por lo que siempre he intentado ser muy cuadriculada.

Tenía que compaginar el colegio con el conservatorio profesional de música y con la esgrima, evidentemente no había tiempo para todo. Pero precisamente por no tener tiempo prácticamente ni para respirar, se potencian diferentes cualidades como la concentración y la organización, que valen tanto para la vida académica como para la deportiva.

¿Qué metas tienes para el futuro en tu carrera deportiva y cómo planeas alcanzarlas?

Por lo pronto intentar clasificarme para los próximos Juegos Olímpicos, luego ya se verá. Planeo alcanzarlos como cuando tenía 7 años, trabajando y dejándome la piel, como he hecho siempre.

¿Cuál ha sido tu experiencia con el apoyo de tu familia y entrenadores en tu viaje como atleta joven?

El apoyo de mi familia ha sido incondicional siempre, pero no solo en la esgrima. En todo lo que me he aventurado a hacer, he tenido mucha suerte.

A nivel entrenadores, siempre he estado acompañada de personas que lo han dado todo y han creído en mi. Se han convertido en parte de mi familia.

Como atleta joven, ¿cuál es la lección más importante que has aprendido hasta ahora y que te gustaría compartir con otras mujeres jóvenes que sueñan con destacar en el deporte de alto rendimiento?

Que el deporte a este nivel significa sacrificio, sacrificio y más sacrificio. Hay que priorizar intereses y entrenar duro, hay que trabajar muchísimo para poder medirte con la gente de otros países, que a diferencia de España, están profesionalizados.

Mientras que aquí tienes que intentar tener algo que el día de mañana te sirva para tener un futuro profesional, ellos la vida ya la tienen resuelta. Pero con todo lo que he dicho, sin duda, este viaje, aventura o locura (como lo quieras llamar), vale la pena vivirlo. Yo no lo cambiaría por nada.