

ATLETAS INQUEBRANTABLES

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023



LUCÍA MARTÍN-PORTUGUÉS

Tiradora del equipo nacional de Sable
Femenino

ATLETAS INQUEBRANTABLES

Lucía Martín-Portugués

¿Cuáles están siendo los mayores desafíos que estás enfrentando en tu camino de preparación para los Juegos Olímpicos de París 2024 y cómo los estás afrontando?

Creo que los mayores desafíos ahora mismo son mentales. Es muy difícil manejar la frustración cuando las cosas no van exactamente como queremos y también es muy difícil saber sobreponerse a las injusticias e intentar buscar otras alternativas para poder lograr los objetivos.

¿Qué te motiva a seguir adelante y mantener la disciplina incluso cuando te encuentras obstáculos?

Los días más duros y en los que me siento menos motivada para hacer las cosas intento sentarme un rato y pensar sobre por qué hago esto. La respuesta suele ser siempre la misma: porque me gusta, porque me apasiona y porque me hace feliz. Cuando tengo un día malo y no me salen las cosas, siempre intento reflexionar sobre que esos días son los más importantes de cara al rendimiento, porque son en los que realmente hay que esforzarse más y son los que me van a llevar más lejos. Los días que todo sale y todo es fácil no aportan tanto como los días duros y sufridos.



La constancia es fundamental en el deporte de alto rendimiento.

¿Puedes compartir tu rutina de entrenamiento diario y cómo la mantienes a lo largo del tiempo?

Mi rutina diaria se basa en lo siguiente:

7:15 Desayuno

7:35 Salgo de casa

8:00 Empezamos en entrenamiento de esgrima

11:00 Entrenamiento físico

12:30 Fisioterapia

13:00 Comida

15:30 Volvemos con la esgrima

17:30 Ejercicios extra o psicólogo.

19:00 Llego a casa

19:30 Estudio un rato

21:30 cCena y descanso.

SOBRE LUCÍA

Lucía está dejando su nombre escrito en la esgrima española. Su habilidad en la pista no solo es testimonio de su gran dedicación y arduo entrenamiento, sino también del orgullo por los éxitos obtenidos.

Ser la **primera española** en ganar un **oro en una Copa del Mundo** de sable femenino no es algo que lo consiga cualquiera.

Su mirada está puesta en el horizonte de los **Juegos Olímpicos de París 2024**, donde sueña con representar a España y llevar consigo el espíritu de la esgrima española a la escena internacional.





¿Puedes compartir una experiencia en la que la constancia y la dedicación en el deporte te hayan llevado a superar tus propios límites?

Como mucha gente sabe soy una persona diagnosticada de epilepsia. Esta enfermedad me ha dado unas condiciones dadas de nacimiento que otras personas no han padecido y he tenido que luchar mucho por mejorar cada día y por encontrar un equilibrio para poder tener una carrera deportiva. El deporte me ha dado la capacidad de sacrificio y las ganas incansables de luchar para poder ser siempre la mejor versión de mí misma.

La preparación para los Juegos Olímpicos es intensa. ¿Cómo logras equilibrar tu entrenamiento con otros aspectos de tu vida, como la familia y la educación?

Bueno, no siempre es fácil encontrar un equilibrio pero tengo la suerte de contar con un equipo increíble. Javier Ayuso es mi psicólogo y me pone en orden cuando me salgo demasiado del camino y me ayuda a reconducirme otra vez.

Mi familia, pareja y amigos me apoyan muchísimo y siempre empatizan conmigo cuando les cuento mis dificultades y me apoyan para poder sacar todo.

¿Has tenido momentos de duda en tu camino hacia París 2024? ¿Cómo has lidiado con ellos y seguido adelante?

Más que momentos de duda, son momentos de incertidumbre en los que parece que no hay nada claro y eso te hace pensar en si estás tomando las decisiones acertadas en

este camino, pero cuando surgen estos momentos intento concentrarme en el rendimiento y me suelo centrar en el camino otra vez.

Las lesiones a veces son inevitables en el deporte. ¿Cómo te recuperas física y mentalmente de las lesiones y sigues adelante con tu preparación?

En la vida del deportista, hay que aceptar que a veces tendrás lesiones de más alto o bajo nivel, pero que son parte de nuestro camino. Es importante aceptarlo e intentar actuar en nuestro día a día en consecuencia, tanto de manera preventiva cuando no estás lesionado como haciendo todo lo que nos pautan los médicos cuando estamos lesionados (incluso parando de entrenar si es necesario, que suele ser lo que más nos cuesta).

¿Cómo te apoyas en tu equipo, entrenadores y familiares para mantenerte constante y enfocada en tus metas olímpicas?

Siempre intento ser sincera en mis emociones, primero conmigo misma y luego con los que me rodean, para que la gente de mi alrededor me pueda entender, apoyar y ayudar cuando lo necesito. Es muy importante conocerse a uno mismo para poder trabajar con los demás.

¿Qué consejos le darías a las jóvenes atletas que sueñan con competir en los Juegos Olímpicos y necesitan mantener la constancia en su entrenamiento?



Lo primero que les diría es que se rodeen de un buen equipo de trabajo. Muchas veces nos creemos que sabemos cómo se hace todo y la verdad es que la experiencia de la gente que nos rodea es una de las cosas de las que más podemos nutrirnos.

Y el segundo consejo que les daría es que sean pacientes y realistas, porque muchas veces sobreestimamos lo que podemos hacer en un periodo corto de tiempo e infraestimamos todo lo que podemos llegar a conseguir en un año, por ejemplo.

Pedir ayuda a gente que ya ha estado en tu situación es una de las tareas pendientes de los jóvenes esgrimistas.

¿Qué significaría para ti representar a tu país en París 2024, y cómo te sientes acerca de la posibilidad de cumplir ese sueño?

Poder participar en los Juegos Olímpicos de París y luchar por una medalla sería poder devolverle a mi país un poco de todo lo que me ha dado a mí.

Poder dedicarte profesionalmente al deporte es un sueño que muchos no puede cumplir y me gustaría poder dejar un camino más fácil a los que vienen detrás, para que así a ellos les sea un poquito más transitable de lo que fue para mí.