

ADAPTARSE AL ALTO RENDIMIENTO Nicole Lixandru



¿Cómo fueron tus inicios en el deporte y cuándo te diste cuenta de que querías dedicarte al alto rendimiento?

Desde siempre me ha gustado mucho el deporte en general, pero nunca había llegado a practicar ninguno como extraescolar hasta los 10 u 11 años, cuando empecé a hacer esgrima. Empecé porque una vez fui a ver competir a mi madre (que también fue tiradora), quise probarlo y me enganché.

Me di cuenta que quería dedicarme al alto rendimiento una vez empecé a hacer resultados que ayudaron a motivarme. Aparte de eso, disfrutaba entrenando y tenía claro que quería dedicarle más tiempo.

¿Cómo fue tu transición al deporte de alto rendimiento?

Cuando tenía alrededor de 16 años no iba mucho al centro de alto rendimiento, sólo cuando me llamaban, pero me ofrecieron terminar mis estudios en el instituto que hay aquí para ayudarme a compatibilizar más los estudios y el deporte. Así es como empecé mi transición al alto rendimiento.

¿Cuáles son tus mayores metas y sueños como atleta que aspira a unirse al equipo nacional en el futuro?

Mi sueño, como el de cualquier deportista, es representar a mi país en unos juegos olímpicos y hacerlo lo mejor posible y por ello formar parte del equipo nacional es un gran paso para lograrlo.

¿Cuáles son los desafíos que has enfrentado en tu camino hacia el alto rendimiento deportivo y cómo los has superado?

Personalmente, el año pasado tuve una serie de lesiones en diferentes zonas del tren inferior que en cierta medida me impidieron sacar lo mejor de mí a lo largo de la temporada (a día de hoy sigo recuperándome poco a poco para volver a rendir al mismo nivel que antes y más).

En el deporte de alto rendimiento es muy importante la constancia y la disciplina, algo que dada esa situación me costó mucho mantener.

La perseverancia es fundamental en el deporte. ¿Cómo te mantienes motivada y enfocada en tu entrenamiento y desarrollo como atleta?

Realmente, las personas con las que entreno y las que me rodean me motivan bastante. Me motivan los resultados, saber que no solo con talento sino que con trabajo puedes conseguir tus objetivos. Y también me motiva el camino, saber qué cosas puedo aprender o conseguir de él y superarme cada día más.

Una herramienta que ayuda a mantenerme enfocada es escribir en una libreta, en un bloc de notas o lo que sea, sobre mis entrenamientos, mis competiciones, etc. De esta forma tengo las cosas más asentadas y ordenadas y también me ayuda a obtener feedback.





¿Cómo te organizas para ser eficiente en tu tiempo y en tus responsabilidades diarias mientras te esfuerzas por alcanzar tu objetivo de llegar al equipo nacional?

Primero de todo, me gustaría decir que es importante tanto descansar como trabajar, y para ello es muy importante tener una rutina.

Por las mañanas estudio y entreno, después de eso tengo un rato de pausa para comer y descansar un poco. Por la tarde vuelvo a estudiar y entrenar de nuevo. Una vez acabado esto, llego a casa ceno y descanso.

El apoyo es esencial en el deporte. ¿Quiénes han sido las personas que más te han influido o inspirado en tu carrera deportiva?

Mi madre fue la que me hizo descubrir este deporte, ya que ella era tiradora. Una vez fui a verla competir y me quedé prendada de este deporte, me pareció bastante divertido.

Hay varias personas que me inspiran entrenando en mi día a día, pero si tuviera que elegir algún referente, elegiría a las chicas del equipo de sable femenino absoluto.

¿Qué lecciones has aprendido a lo largo de tu viaje hacia el alto rendimiento que consideras valiosas para otras mujeres que aspiran a lo mismo?

El camino hacia el alto rendimiento requiere muchos sacrificios, mucha disciplina, y sobre todo mucho trabajo. Sin embargo, merece la pena por



todos los valores que aprendes de ello, todas las experiencias, nuevas emociones y una infinidad de momentos irrepetibles que experimentas en el camino.

Como modelo a seguir para otras jóvenes, ¿cómo fomentas la importancia de la disciplina, la dedicación y la resiliencia en tu vida diaria y en tu entrenamiento?

Una vez que adquieres estas aptitudes el camino, se hace mucho más fácil. Y tus metas y objetivos se vuelven también mucho más alcanzables.

Para evitar la frustración y motivarlas a su vez para ir a más, les diría que soñar está bien, pero hay que empezar poco a poco con metas realistas y cumpliendo con los valores de disciplina, dedicación y resiliencia.

¿Puedes compartir una anécdota en la que hayas tenido que superar un obstáculo importante en tu camino hacia el equipo nacional?



En una Copa del Mundo, en mayo de la temporada pasada, el día previo a la competición sentí molestias mientras estábamos entrenando. El día de la competición, en una acción me hice bastante daño pero, a pesar de ello, no me retiré y días más tarde me dijeron que estaba lesionada del aductor en la pierna derecha, dejándome así fuera tirar de las pistas el resto de la temporada.

Con lo cual, lo que puedo decir es que si el cuerpo te da síntomas de que algo va mal, hay que hacer algo al respecto. Hay que darle la atención que se merece y parar cuando sea necesario para no pasar por algo más grave.

¿Qué consejo le darías a otras mujeres jóvenes que sueñan con unirse al equipo nacional o alcanzar sus metas en el deporte de alto rendimiento?

Por muy típico que suene, luchad por ello. Sea cual sea el objetivo, si de verdad lo quieres, agarrarlo con los dientes y hazlo tuyo.

¿Cuál es tu visión a largo plazo para tu carrera deportiva y qué pasos estás tomando para lograrla?

Mi visión a largo plazo es rendir con la mayor eficacia y dar lo mejor de mí. Aprovechar todo mi trabajo al máximo, consiguiendo así buenos resultados en las competiciones de alto nivel, que me permitan poder abrirme paso hacia los siguientes juegos olímpicos.

SOBRE NICOLE

Nicole, **prometedora tiradora** en la espada femenina, emerge como una fuerza en el mundo de la esgrima. Su trayectoria es un relato de dedicación, adaptación y logros destacados, delineando el camino hacia **un futuro prometedor**.

Cada día, Nicole traza su camino con más fuerza, adaptándose a las exigencias del alto rendimiento. Su determinación es palpable en cada estocada, revelando a una atleta que desafía las expectativas.

Nicole ya ha conquistado alturas impresionantes al ser **subcampeona del mundo por equipos junior**. Un título que resuena con su potencial y habilidades únicas.

Nicole no solo es una promesa; es una realidad en constante evolución. Su ascenso meteórico en la espada femenina la proyecta como una figura en el presente y el futuro de la esgrima.

