



DETERMINACIÓN Y BRONCE

LA INSPIRADORA HISTORIA DE UNA MEDALLISTA PARALÍMPICA EN ESGRIMA 2024

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2024



JUDITH RODRIGUEZ

Medallista Paralímpica 2024

VALENTÍA, SUPERACIÓN Y PASIÓN

JUDITH RODRIGUEZ

¿Cómo fue la experiencia de competir en los Juegos Paralímpicos 2024?

Ha sido una de las mejores experiencias de mi vida. Solamente el hecho de haber peleado por estar en unos es un privilegio y en el momento que llegué a París y vi que era real y que iba a competir en unos juegos te hace recordar todos estos años de trabajo y esfuerzo. Yo recuerdo que iba por la villa ilusionada y emocionada como si estuviera viviendo un sueño que me había imaginado tantas veces en mi cabeza que me costaba creer que era real que Judith estaba allí y se había ganado el privilegio de poder estar.

¿Qué significó para ti ganar la medalla de bronce en esgrima?

Creo que esta medalla significó millones de cosas para mí y para todas las personas que están detrás. Porque la medalla es solamente lo que se ve, pero lo que más significa es el trabajo que hay detrás de esa medalla. La medalla no la gané ese día creo, y era algo que podía pasar o no. Yo iba con el objetivo de darlo todo en la pista e irme de París habiendo dejado todo allí, y conseguir ese objetivo me llevó a conseguir la medalla. También pensé mucho es que las cosas a veces salen bien, y han salido mal millones de veces pero solamente por algo así ha merecido la pena todas esas veces que he luchado y ni han salido las cosas como quería. Y la otra visión que me encanta pensar es que esta medalla ha servido como escaparate para la esgrima en silla en España, mucha gente no conocía esta modalidad y gracias a lo ocurrido en París ahora sí. Espero que esto sea un gran paso para aumentar el crecimiento de esta modalidad y que en el futuro podamos tener un equipo de esgrima en silla femenino en unos juegos.



¿Cuál fue el momento más emocionante o memorable de la competición?

Lo más duro la parte mental, y no dejar que la presión dominara mi cabeza y se imaginara escenarios que podían pasar o no. Pero gracias a Javier (mi psicólogo deportivo) fuimos trabajando para enfocarnos en el objetivo de disfrutar de unos juegos que era lo realmente importante. Y la otra parte dura ha sido el tema físico por mi brazo, con el miedo de llegar en las mejores condiciones a la competición.

¿Qué fue lo más inesperado o sorprendente que descubristeis durante la competición europea?

El momento del primer asalto al salir de la cámara de llamada y ver el Grand Palais lleno y acercarme a la pista para hacer mi primer asalto. Aunque el momento de meter el último tocado en el asalto de bronce no pude aguantar levantarme de la silla, abrazar a mi maestro y llorar de la emoción.



¿Cómo manejaste la presión durante los enfrentamientos más difíciles?

Intentando enfocarme solamente en meter el siguiente tocado y no en pensar en cuántos tocados tenía que meter para ganar el asalto. Y fijar la visión y la concentración en la contrincante de en frente y entre tocado y tocado decirme a mí misma : respíramos y a trabajar para hacer otro buen tocado .

¿Cómo te ha cambiado el deporte y qué papel ha jugado en tu vida?

Para mí el deporte ha sido el pilar fundamental de construir mi vida otra vez después del accidente . Porque me hizo tener objetivos y metas a los que querer llegar y por ahí es por donde puedes empezar a crear tu vida e ir creciendo . Y hacer deporte me ha ayudado también en mi recuperación y en situaciones personales en las que hay que superar obstáculos que no contabas, cómo te puedes encontrar a lo largo de tu carrera deportiva . He estado rodeada de deporte desde que era una niña día tras día , y me ha hecho comprobar que una gran parte de como soy a día de hoy como persona se lo debo a lo que me ha dado el deporte y las personas que me voy encontrando mientras crezco como deportista y como profesional de ciencias de la actividad física y del deporte

¿Qué consejos darías a otras personas con discapacidades que sueñan con participar en deportes?

Que se centren en las cosas que pueden hacer y no en las que no pueden hacer . Y empezar a practicar un deporte te abre un mundo de nuevas cosas para realizar y de experiencias que te vas a encontrar.

Y que los deportes para personas con discapacidad son otra modalidad de deporte , como en fútbol tenemos fútbol siete fútbol once y fútbol sala pues en esgrima tenemos esgrima de a pie esgrima en silla y esgrima a ciegas por ejemplo. Y a nivel de salud y mental todo lo que te va a traer el deporte va a ser siempre a mejor , y solamente el simple hecho de moverte de casa y probar diferentes actividades deportivas ya estás viviendo nuevas experiencias . Y las personas estamos fabricadas por experiencias y es lo que nos hace distintos de unos a otros .

¿Cómo fue tu entrenamiento para prepararte para una competición de este nivel?

Más o menos igual a los meses anteriores . Preparando los juegos como todas las copas del mundo y campeonatos; al cien por cien . La única diferencia es que hemos aumentado las concentraciones para poder realizar asaltos de mayor nivel y con tiradores distintos y enfocándonos en llegar a los juegos al 100 por cien a todos los niveles , tanto físico como mental .

¿Qué se siente representar a tu país en un evento tan importante?

Que es un privilegio entre tantas personas que nos dedicamos al deporte poder ser escaparate de todo el esfuerzo que hacen los deportistas de luchar por sus objetivos . Porque como yo he luchado por llegar a unos juegos a muchos más deportistas españoles que han luchado para ello y han dado también el 100 por cien . Y es un honor poder representar eso en un evento tan importante a nivel mundial como unos juegos

¿Cuáles son tus próximos objetivos o sueños en el mundo del deporte después de esta medalla?

Seguir acumulando experiencias e ir cumpliendo objetivos. El año que viene tenemos el mundial en Korea y quiero llegar en mis mejores condiciones y luchar por estar en lo más alto en las dos armas y después seguir con el nuevo ciclo paralímpico y perseguir la clasificación .

