



# LA FUERZA DEL ÉXITO

## EL CAMINO DE UNA ESGRIMISTA ESPAÑOLA HACIA EL ÉXITO EUROPEO

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2023



**CELIA PÉREZ CUENCA**

Tiradora del equipo nacional de  
Sable Femenino

Número 5

# CAMINO AL PODIO: CLAVES DE LA PREPARACIÓN FÍSICA

Celia Pérez Cuenca

**¿Qué sensaciones inesperadas o pensamientos te cruzaron por la mente justo después de ganar tu primera medalla en el Campeonato de Europa?**

Después de ganar la medalla, justo en el momento que la gané yo creo que no se me cruzó ningún pensamiento diferente que no se le cruce a cualquiera que gane, es mas que todo una emoción tremenda, una alegría que se me salía del pecho y sobre todo el ver que todo el curro que había hecho había salido, entonces una mezcla de emociones de alegría, emoción, todas se me juntaron de ¡Madre mía la que hemos liado!.,

**¿Hay algún momento o detalle específico durante la competición que pienses que fue clave para conseguir esta victoria, pero que no hayas compartido antes?**

Un momento clave yo creo que fue cuando estaba tirando el asalto con la italiana que voy perdiendo como 37 y ahí fui capaz de remontarlo y me siento muy segura, muy bien y que las cosas me están saliendo y ya a partir de ahí arranque muy confiada y sin miedo ante nadie.



**¿Cómo has cambiado como persona y como deportista desde que comenzaste en la esgrima hasta este logro mundial?**

he cambiado mucho porque empecé con 8 años, ahora tengo 30 entonces al final mi evolución ha sido grande, he creado unos valores más firmes, unos hábitos más saludables, un estilo de vida de un deportista profesional que al final es diferente, es muy alterno al estilo de vida normal, pero creo que al final sigo haciendo este deporte igual que lo hacía cuando tenía 8 años que por amor, pasión y disfrute del deporte que me gusta que es la esgrima y arma que hago que es el sable. Así que he cambiado porque he afinado mis cosas pero porque sigo siendo la misma cuando comencé.

**¿Hubo algún consejo o frase que recibiste durante el Campeonato de Europa que te marcó y te ayudó a mantener el enfoque?**

Creo que el consejo, la frase no fue algo concreto de esa competición sino que fue algo que hemos entrenado todo el año, este año percibimos ir a los Juegos Olímpicos y al final la preparación era extrema y se vió reflejada en esa competición pero creo que la preparación, el consejo, el mensaje no fue diferente de salir hacer mi trabajo o cuando tiramos por equipo nuestro trabajo y ese día se dio, pero ha sido misma mentalidad, el mismo enfoque y los mismos consejos y mensajes que durante toda la temporada, salir a tirar y hacer mi trabajo.



**¿Qué parte de tu preparación (mental, física, táctica) crees que fue la diferencia entre esta competición y tus participaciones anteriores?**

Creo que la principal diferencia de la preparación fue que lo habíamos preparado muy bien a nivel táctico que era un punto que tenía que afinar yo más a nivel táctico y había estado preparando muy bien esa parte táctica y al final solo tuve que llevarlo a la competición todo lo que había entrenado esa semana previa con José Luis y pues salió.

**¿Cómo manejas la incertidumbre y la presión de competir a nivel europeo, y qué herramientas emocionales usas para mantenerte fuerte?**

Yo creo que como deportista cualquier competición te genera unas emociones, una incertidumbre, siempre hay una presión, creo que es algo que con los años aprendes a lidiar mejor y a saber como vivir con esa presión y esa incertidumbre y mi manera de prepararme y mantenerme fuerte en esa parte es básicamente porque me gusta la presión, me siento cómoda en esa presión y cuando estoy presionada como ha sido esta temporada ha sido cuando mejor resultados he obtenido, básicamente porque me activa, me hace estar alerta y no desenfocarme de mis tareas de lo que tengo que hacer. Luego también intentar llevar un estilo de vida lo más humano presente para poder compaginarlo bien y también poder tener momentos de ocio, recargar pilas y estar con los tuyos que te hagan mantenerte humana y saber que la competición es solo eso, competición

**¿Qué fue lo más sorprendente que descubriste sobre ti misma durante esta experiencia y que no habías visto antes en tu carrera?**

No creo haber descubierto nada nuevo, se quien soy y ese día seguí siendo yo y ese día ejecuté mis cosas, me sentí mejor, salieron y me di cuenta que igual que lo logra el resto, lo puedo lograr yo.

**¿Hay algún aspecto de la esgrima que consideres malinterpretado por quienes no practican este deporte y que te gustaría desmitificar?**

Sí, quitaría la idea de que la esgrima es un deporte en el que no se necesita físico, porque si que se necesita físico, quizá no es lo más importante pero si que se necesita. Que la gente se piensa que no cansa y si que cansa y que la gente se piensa que nos hacemos daño y no, no nos hacemos daño. El material esta bien preparado para no hacerte daño y las hojas no cortan ni nada de eso, no es como antiguamente eso si que desmitificaría.

**¿Qué significa para ti el concepto de "inspirar a otros" ahora que has alcanzado un nuevo nivel de éxito en tu carrera?**

Yo no busco inspirar a nadie, esto lo hago por mí, porque me gusta y si además puedo servir de ejemplo mucho mejor, no soy mucho de inspirar a la gente con mis palabras, sino mas bien con mis actos. Así quien pueda ver en mí una inspiración pues que lo coja, lo agarre y tenga toda la confianza para preguntarme cualquier cosa que en lo que yo pueda le ayudaré y le aconsejaré como lo haría yo conmigo misma.

espués de ganar esta medalla,

**¿cómo ha cambiado tu perspectiva sobre el futuro y qué te emociona más sobre esta nueva temporada?**

Después de la medalla no ha cambiado, yo hago esto por mí, porque me gusta, es lo que me apasiona. Ahora con una medalla, cambia en el sentido de que motiva a trabajar más, lograr mayores éxitos, para el sable femenino, la esgrima española, para España en el deporte y para que la esgrima empiece a verse igual que se ven otros deportes hacerse más visible, considero que la visibilidad se logra con buenos resultados así que creo que es el camino que percibo y creo que el sable femenino lo está encontrando, dar visibilidad al deporte de la esgrima a través de los buenos resultados.

