



MÁS ALLÁ DEL ASALTO:  
ALTO RENDIMIENTO PARALÍMPICO

NEWSLETTER REAL FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE ESGRIMA 2025



MANUEL MARIÑO

# MÁS ALLÁ DEL ASALTO: ALTO RENDIMIENTO PARALÍMPICO



**¿Qué cualidades consideras fundamentales en un atleta de esgrima paralímpica de alto rendimiento?**

Las mismas que cualquier otro atleta de alto rendimiento. Voluntad, capacidad de sacrificio, habilidad, coordinación.

**¿Cómo adaptas los entrenamientos para potenciar las capacidades individuales de tu deportista?**

Durante los entrenamientos intento potenciar los elementos que de forma más fácil desarrolla el deportista y, al mismo tiempo, desarrollar las capacidades menos destacadas de forma que sea capaz de recurrir a cualquiera de ellas durante la competición.

**¿Cuáles son los mayores retos técnicos y estratégicos al preparar a un atleta para competiciones internacionales?**

A nivel técnico las cosas son relativamente fáciles, trabajo individual para adquirir habilidades técnicas y más trabajo para que una vez adquiridas queden fijadas en el sistema técnico del tirador.

A nivel estratégico la poca cantidad de tiradores de silla tanto en el club como en el país hace que el desarrollo en situación real de la técnica adquirida sea menos rápido de lo que podría ser.



**¿Cómo gestionas la preparación mental y emocional en el equipo antes de competir?**

La esgrima, tanto a pie como en silla, tiene muchos elementos (técnica, táctica, preparación física, fisioterapia, nutrición, preparación psicológica, etc) que hay que trabajar para que el deportista llegue al desarrollo de sus máximas capacidades en competición. Cada uno de ellos tiene profesionales especializados en los que hay que confiar para que el deportista se desarrolle al máximo.

La parte relativa a la preparación mental y emocional la llevan los psicólogos deportivos

que saben proporcionar las herramientas adecuadas para que la mente del deportista alcance el máximo rendimiento en competición.

## SOBRE MANUEL

Soy entrenador de esgrima paralímpica de alto rendimiento, convencido de que un deportista de élite —con o sin discapacidad— se define por las mismas cualidades fundamentales: voluntad, sacrificio, habilidad y coordinación. Mi filosofía de entrenamiento se basa en potenciar las capacidades naturales de cada tirador, mientras trabajo de forma constante en aquellas menos desarrolladas, para que puedan recurrir a todo su repertorio técnico y táctico cuando llega el momento decisivo: la competición.

El camino hacia la alta competición internacional exige precisión técnica, estrategia y adaptación. Aunque el trabajo individual permite adquirir y fijar habilidades con claridad, uno de los mayores desafíos es la limitada disponibilidad de tiradores en silla para entrenamientos reales, lo que ralentiza el desarrollo competitivo. Por ello, confío en un enfoque integral donde intervienen especialistas en preparación física, fisioterapia, nutrición y psicología deportiva; especialmente esta última, clave para fortalecer la mente y la gestión emocional antes de competir.



**¿Qué tipo de análisis o métricas utilizas para evaluar el rendimiento y la evolución del atleta?**

**Los resultados en los asaltos del día a día y los resultados en competición proporcionan una buena visión de la situación en que se encuentra.**



**¿Puedes compartir un momento clave que haya marcado la carrera de tu atleta como resultado del trabajo conjunto?**

La medalla de bronce en Florete Femenino en la Paraolímpiada de París'24.

**¿Qué papel juega la tecnología o la innovación en tu metodología de entrenamiento?**

Usamos menos de lo que deberíamos las herramientas tecnológicas durante los entrenamientos de esgrima. El análisis de asaltos a través de videos es lo más usado. La innovación técnico-táctica creo que debe ser continua y se debe desarrollar junto al deportista.

**¿Qué consejos darías a entrenadores que comienzan a trabajar con deportistas paralímpicos de élite?**

Trabajo, estudio de otros deportistas de similares características y el intercambio de conocimientos con otros entrenadores de esgrima en silla.

